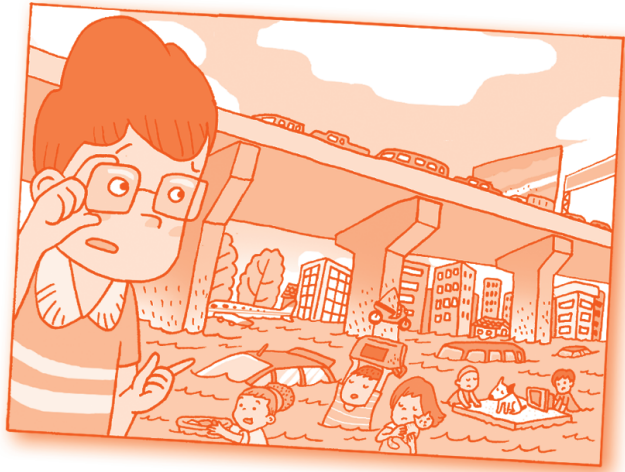


“คณะกรรมการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์เพื่อสร้างความเชื่อมโยงด้านอาหารและโภชนาการสู่คุณภาพชีวิตที่ดี
ภายใต้การดำเนินงานของคณะกรรมการอาหารแห่งชาติ”



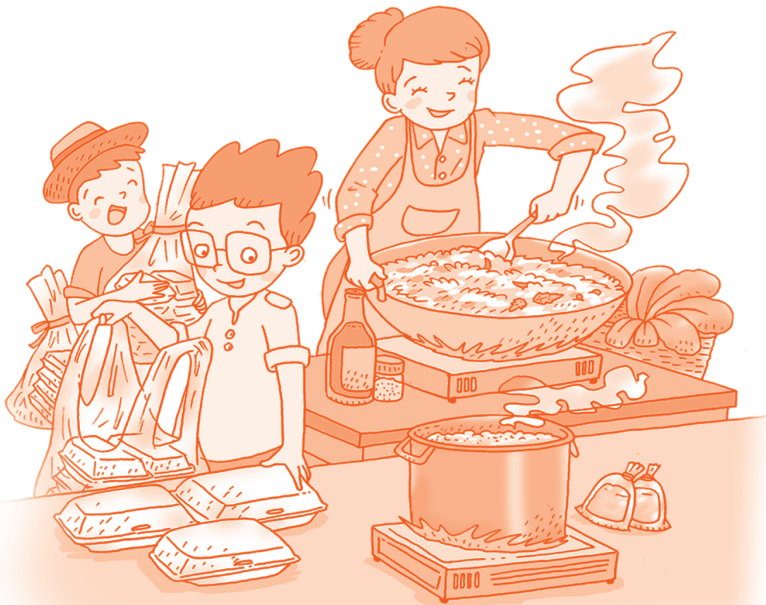
แนวคิดและกระบวนการ บริหารจัดการต้นอาหารและโภชนาการ ในภาวะวิกฤต





แนวคิดและกระบวนการ

บริหารจัดการด้านอาหารและโภชนาการ
ในภาวะวิกฤต



แนวคิดและกระบวนการ

บริหารจัดการด้านอาหารและโภชนาการในภาวะวิกฤต

บรรณาธิการ	ณัฐฐิรา ทองบัวศิริไล กุลพร สุขุมาลตระกูล วสุนธรี เสรีสุชาติ
หน่วยงาน	สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
ฉบับปรับปรุง	กุมภาพันธ์ 2557
จำนวน	500 เล่ม
สนับสนุนโดย	<ul style="list-style-type: none">สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาฝ่ายเลขานุการคณะกรรมการอาหารแห่งชาติ
พิมพ์ที่	โรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์

คำนำ

ปัจจุบันภาวะวิกฤตที่มีสาเหตุมาจากภัยพิบัติทางธรรมชาติ และการกระทำของกลุ่มคน ภาวะวิกฤตที่เกิดขึ้นที่มีผลกระทบต่อสาธารณสุข ก่อให้เกิดอันตรายทั้งต่อชีวิตและทรัพย์สิน โดยเฉพาะอย่างยิ่งภัยพิบัติทางธรรมชาติที่เกิดขึ้นในประเทศไทย ไม่ว่าจะเป็นอุทกภัย ภัยจากดินโคลนถล่ม วาดภัย ภัยแล้ง แผ่นดินไหว รวมทั้งภัยจากคลื่นสึนามิ นับวันจะทวีรุนแรงขึ้นและก่อความเสียหายทั้งต่อชีวิต ทรัพย์สินและสิ่งแวดล้อมอย่างมหาศาล อีกทั้งภาครัฐและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องรวมทั้งภาคประชาชน ยังต้องใช้ทรัพยากรอีกจำนวนมากเพื่อช่วยเหลือและบูรณะฟื้นฟูพื้นที่ที่ได้รับ ความเสียหายจากภัยพิบัติ ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อการพัฒนาประเทศ ทั้งด้านเศรษฐกิจและสังคม ที่สำคัญที่สุดคือพื้นที่ทางเกษตรกรรมเสียหาย จนไม่มีความมั่นคงทางอาหาร ประชาชนขาดแคลนรายได้ก่อให้เกิดความยากจน ขาดแคลนอาหารบริโภค ทำให้เกิดปัญหาด้านอาหารและโภชนาการตามมา ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพของประชาชนทุกกลุ่ม โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มเปราะบาง ได้แก่ กลุ่มแม่และเด็กเล็ก กลุ่มผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองได้น้อย หรือไม่ได้เลย ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ผู้ทุพพลภาพที่ช่วยเหลือตัวเองได้น้อย ที่มีโอกาสเสี่ยงต่อการขาดสารอาหารและเสี่ยงต่อการเป็นโรคติดเชื้อ จนอันตรายถึงชีวิต

แนวคิดและกระบวนการบริหารจัดการด้านอาหารและโภชนาการ ในภาวะวิกฤตนี้ ได้จัดทำขึ้นภายใต้การขับเคลื่อนยุทธศาสตร์เพื่อเชื่อมโยงด้านอาหารและโภชนาการสู่คุณภาพชีวิตที่ดี จึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่า จะเป็นแนวทางสำหรับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ผู้นำชุมชน ระดับครัวเรือนและผู้เกี่ยวข้องนำไปปรับใช้ตามบริบทของพื้นที่เพื่อการเตรียมพร้อมรับมือกับภาวะวิกฤตด้านอาหารและโภชนาการ

ผู้จัดทำ

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
บทนำ	1
การบริหารจัดการในภาวะวิกฤต	2
แนวคิดและกระบวนการบริหารจัดการด้านอาหารและ โภชนาการก่อนเกิดภาวะวิกฤต	6
1. ระบบเตือนภัยด้านอาหารและโภชนาการของชุมชน	7
2. การวางระบบโลจิสติกส์ (Logistics) ด้านอาหารและโภชนาการ	16
3. การสำรวจและเตรียมคลังอาหาร (Food Bank/Stock Pile)	20
4. การจัดหาและจัดเตรียมศูนย์พักพิงชั่วคราว	50
5. มาตรฐานกลางขั้นต่ำด้านอาหารและโภชนาการ ในภาวะวิกฤต	65
6. พัฒนาแนวทางการจัดอาหารสำหรับกลุ่มเปราะบาง/ กลุ่มเสี่ยง	73
7. พัฒนาระบบเฝ้าระวังความมั่นคงทางอาหาร และโภชนาการ	75
8. เตรียมกำลังคน มีโครงสร้างชัดเจน และแบ่งหน้าที่ตามระดับ	79

แนวคิดและกระบวนการบริหารจัดการด้านอาหาร 80

และโภชนาการขณะเกิดภาวะวิกฤต

1. การประเมินด้านสุขภาพและโภชนาการเบื้องต้น
ขณะเกิดภาวะวิกฤต 82
2. การประเมินความมั่นคงทางอาหารขณะเกิดภาวะวิกฤต 89
3. ข้อเสนอแนะด้านโภชนาการ: สำหรับกลุ่มเปราะบาง
ขณะเกิดภาวะวิกฤต 90
4. การจัดเตรียมและกระจายอาหารขณะเกิดภาวะวิกฤต 96
5. คำแนะนำการจัดอาหารขณะเกิดภาวะวิกฤตด้วย
“ชุดอาหารอิมท้อง” 99
6. แนวทางการจัดการการให้อาหารทารกและเด็กเล็ก
ภายในศูนย์พักพิงชั่วคราวขณะเกิดภาวะวิกฤต 109
7. หน้าที่ของอาสาสมัครประจำมณฑล
ในศูนย์พักพิงชั่วคราว 110
8. หลักการปรุงประกอบอาหารเพื่อผู้ประสบภัย
ขณะเกิดภาวะวิกฤต 111
9. ข้อเสนอแนะในการจัดเตรียมอาหารสำหรับ
กลุ่มเปราะบางขณะเกิดภาวะวิกฤต 112

แนวคิดและกระบวนการบริหารจัดการด้านอาหาร 133

และโภชนาการหลังภาวะวิกฤต

เอกสารอ้างอิง 135

ภาคผนวก 137

บทนำ

การบริหารจัดการในภาวะวิกฤต

ภาวะวิกฤต หมายถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทันทีทันใด มักจะเกิดขึ้นโดยไม่คาดฝันและเป็นสถานการณ์ที่ต้องการการตอบสนองอย่างรวดเร็ว การบริหารจัดการในภาวะวิกฤต (Crisis Management) หมายถึง การบริหารจัดการเพื่อคลี่คลายสถานการณ์วิกฤตให้สู่ภาวะปกติโดยเร็วที่สุด รวมถึงการปฏิบัติการบรรเทาภัย การช่วยเหลือผู้ประสบภัยและการฟื้นฟูสภาพ

ลักษณะของภาวะวิกฤต

ภาวะวิกฤต มีสาเหตุจากทั้งภัยพิบัติทางธรรมชาติ และการกระทำของกลุ่มคน ภาวะวิกฤตที่เกิดขึ้นที่มีผลกระทบต่อสาธารณชน ก่อให้เกิดอันตรายทั้งต่อชีวิต และ ทรัพย์สิน แบ่งเป็น 14 ประเภท ได้แก่

1. อุทกภัย
2. วาตภัย
3. ภัยจากดิน โคลนถล่ม
4. ภัยแล้ง
5. ภัยจากคลื่นสึนามิ
6. ภัยหนาว
7. อัคคีภัย
8. ภัยจากแผ่นดินไหวและอาคารถล่ม
9. ภัยจากโรคระบาดสัตว์และพืช
10. ภัยจากโรคระบาดในมนุษย์
11. ภัยจากสารเคมีและวัตถุอันตราย
12. ภัยจากไฟฟ้า
13. ภัยจากการคมนาคมขนส่ง
14. ภัยจากเทคโนโลยีสารสนเทศ

นอกจากนี้ยังมีภัยด้านความมั่นคง และอื่นๆอีก ได้แก่

1. ภัยจากการก่อวินาศกรรม
2. ภัยจากทุ่นระเบิด กับระเบิด
3. ภัยทางอากาศ
4. ภัยจากการชุมนุมประท้วงและก่อการจลาจล
5. ภัยจากวิกฤตเศรษฐกิจ

๖ การเตรียมพร้อมสำหรับภาวะวิกฤต (Preparedness)

เป็นหน้าที่สำคัญของหน่วยงานทุกระดับตั้งแต่ระดับหมู่บ้าน ตำบล อำเภอ จะต้องเตรียมพร้อมรับเหตุฉุกเฉิน โดยมีระดับจังหวัด เป็นผู้รับผิดชอบพื้นที่ หน่วยงานส่วนกลางจะให้การสนับสนุนทรัพยากร โดยมีกิจกรรมที่สำคัญ ดังนี้

- ✦ การจัดทำแผนเผชิญเหตุอย่างละเอียด (Emergency Response Plan)
- ✦ การกำหนดผู้รับผิดชอบการปฏิบัติ (Incident Commander)
- ✦ การจัดระบบการประสานงานระหว่างกัน (Networking System)
- ✦ การให้ความรู้แก่ประชาชนในพื้นที่เสี่ยงภัย รวมถึงการแจ้งเตือนภัย (Information Dissimilation & Early Warning)
- ✦ การจัดเตรียมระบบการแพทย์ฉุกเฉิน (Emergency Medical Service)
- ✦ การเตรียมตอบสนองความจำเป็นพื้นฐานด้านปัจจัยสี่ (Basic Needs)

การบริหารจัดการในภาวะวิกฤต ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลสำเร็จในการบริหารจัดการ ได้แก่

1. การจัดองค์กรรับผิดชอบในทุกระดับ (Command Post)

1.1 ระดับพื้นที่ จะต้องมีการจัดตั้งศูนย์อำนวยการเฉพาะกิจช่วยเหลือผู้ประสบภัยในระดับ อบต. เทศบาล ในอำเภอที่ประสบภัย เพื่อเป็นศูนย์กลางในการติดตามประเมินสถานการณ์และประสานการให้ความช่วยเหลือ ทั้งนี้ นายอำเภอจะต้องเป็นผู้รับผิดชอบบูรณาการทุกหน่วยงานในพื้นที่เข้าสนับสนุน

1.2 ระดับจังหวัด จะต้องเป็นศูนย์ประสานงานในการปฏิบัติอย่างมีเอกภาพ โดยหน่วยงานส่วนกลางจะสนับสนุนทรัพยากรให้ความ

ช่วยเหลือ โดยปฏิบัติตามแผนป้องกันภัยฝ่ายพลเรือนจังหวัด

1.3 ระดับชาติ การเตรียมพร้อม ต้องมีการบูรณาการ สร้างระบบคลังข้อมูลแห่งชาติ โดยบูรณาการข้อมูลจากหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้องให้เข้ามาอยู่ ณ ศูนย์เดียวกัน มีการประเมินและวิเคราะห์ ข้อมูลทั้งหมดเป็นระบบสั่งการเดียว (Single Command) เพื่อใช้ในการ วิเคราะห์ การทำแบบจำลองการสั่งการ การจัดการ และการเตือนภัย ทั้งในภาวะปกติและภาวะวิกฤตที่มีขั้นตอน

2. การค้นหาและช่วยเหลือผู้ประสบภัย (Search and Rescue)

ปัญหาในการค้นหาผู้สูญหายพบว่าจำนวนบุคลากรและ เครื่องมือไม่พอเพียง เนื่องจากพื้นที่กว้างขวาง การเข้าถึงลำบาก และ บางครั้งการใช้กำลังจากมูลนิธิอาสาสมัครหลายหน่วย ทำให้ข้อมูล ไม่เป็นระบบ จึงต้องจัดให้หน่วยกู้ภัยหลักในการปฏิบัติงานทั้งจาก กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย หน่วยทหาร ตำรวจ โดยใช้กำลัง จากมูลนิธิและอาสาสมัครเป็นหน่วยสนับสนุน โดยผู้ว่าราชการจังหวัด นายอำเภอ นายกเทศมนตรี ต้องมอบหมายภารกิจให้มีผู้รับผิดชอบใน จุดย่อยต่างๆ ให้ชัดเจน

นอกจากนี้จะต้องปรับปรุงระบบฐานข้อมูลการระดมสรรพกำลัง ให้เป็นปัจจุบันอยู่เสมอ เช่น รถยนต์กู้ภัย อากาศยานหรือเรือกู้ภัย อุปกรณ์เครื่องมือ กำลังเจ้าหน้าที่ ผู้เชี่ยวชาญ และอาสาสมัคร เพื่อ ใช้เป็นข้อมูลประกอบการตัดสินใจในการรับสถานการณ์ภัยพิบัติขนาดใหญ่โดยบุคลากรของท้องถิ่นและอาสาสมัครจะต้องได้รับการฝึกอบรม อย่างถูกต้องตามหลักการและมาตรฐานสากล

3. การรักษาความสงบเรียบร้อยในพื้นที่ (Site Security)

เนื่องจากกำลังเจ้าหน้าที่ในพื้นที่มีจำนวนน้อย และเป็น ผู้ประสบภัยด้วย การดูแลเรื่องความสงบเรียบร้อยในพื้นที่ประสบภัย จึงทำได้ไม่เต็มที่

ดังนั้น จึงจำเป็นต้องเสริมกำลังจากทหาร ตำรวจ และ อาสาสมัครป้องกันภัยฝ่ายพลเรือนจากพื้นที่ใกล้เคียง โดยจัดเป็นชุด ตรวจร่วมกับเจ้าหน้าที่ในพื้นที่

4. การตอบสนองความจำเป็นพื้นฐานด้านปัจจัยสี่ (Basic Needs) เมื่อเกิดสาธารณภัยและจำเป็นต้องให้การช่วยเหลือ มีข้อพิจารณา ถึงความต้องการของผู้ประสบภัยจะมีความต้องการเปลี่ยนแปลง ไปตามระยะเวลา ดังนี้

- ☞ ระยะ 24 ชั่วโมงแรกผู้ประสบภัยมีความต้องการเรื่อง อาหารปรุงสำเร็จ น้ำดื่ม เสื้อผ้า การรักษาพยาบาลผู้บาดเจ็บ การค้นหาผู้รอดชีวิต และข้อมูลสถานการณ์เบื้องต้น ของภัย
- ☞ ระยะ 24-48 ชั่วโมงจะมีความต้องการเรื่อง บ้านพักชั่วคราว การค้นหาทรัพย์สิน การสืบหาญาติ การรักษาพยาบาล การจัดการศพ อาหาร เครื่องดื่ม ยารักษาโรค เครื่องครัว ข้อมูล ความคืบหน้าของเหตุการณ์ภัยพิบัติ
- ☞ ระยะ 48-72 ชั่วโมง จะมีความต้องการเรื่อง การค้นหา ผู้รอดชีวิต การสืบหาญาติ การรักษาพยาบาล การจัดการ ศพ การสงเคราะห์เบื้องต้น เงินชดเชย การค้นหาทรัพย์สิน ข้อมูลการให้ความช่วยเหลือของหน่วยงานและองค์กรต่างๆ
- ☞ หลังจาก 72 ชั่วโมง ความต้องการจะยังคงเป็นเรื่องของ การค้นหาผู้เสียชีวิต และเงินสงเคราะห์เพื่อการฟื้นฟูอาชีพ ที่อยู่อาศัย
- ☞ ต่อจากนั้นแล้วจะต้องมีการฟื้นฟูระยะยาว การรื้อถอนซาก ปริกหักพัง การสร้างที่อยู่อาศัย ความช่วยเหลือระยะยาวจาก รัฐบาล การซ่อมสร้างระบบสาธารณูปโภค การฟื้นฟูอาชีพ เพื่อให้สามารถกลับไปดำรงชีวิตได้ตามปกติ

ดังนั้น การรวบรวมข้อมูลความเสียหาย และความต้องการ
จึงเป็นสิ่งจำเป็นและต้องใกล้เคียงความเป็นจริง การให้ความช่วย
เหลือจะต้องผ่านระบบของศูนย์อำนวยการของจังหวัด โดยองค์กร
ปกครองส่วนท้องถิ่นเป็นหน่วยหลักในการลำเลียงสิ่งของบรรเทาทุกข์
ซึ่งสอดคล้องกับความต้องการของผู้ประสบภัยด้วย

แนวคิดและกระบวนการบริหารจัดการด้านอาหาร และโภชนาการก่อนเกิดภาวะวิกฤต

ปัจจุบันภาวะวิกฤต ทั้งภัยธรรมชาติเช่นน้ำท่วม แผ่นดินไหว สึนามิ โคลนถล่ม ภัยแล้ง ภาวะโลกร้อน เป็นต้น ภัยจากมนุษย์ เช่น ภัยสงคราม จลาจล การเมือง เป็นต้น ภาวะวิกฤตต่างๆดังกล่าวมานี้ นอกจากก่อให้เกิดความเสียหายทั้งชีวิตและทรัพย์สินแล้ว ยังก่อให้เกิดความเสียหายด้านสุขภาพ ถ้าการจัดการเรื่องอาหารและโภชนาการไม่มีการเตรียมรับมือภาวะวิกฤต อาจก่อให้เกิดปัญหาภาวะโภชนาการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มเปราะบาง ได้แก่ เด็กทารกแรกเกิด ถึงอายุ 5 ปี หญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นมลูก กลุ่มเสี่ยง ได้แก่ ผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองได้น้อยหรือไม่ได้เลย ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ผู้ทุพพลภาพที่ช่วยเหลือตัวเองได้น้อย

เพื่อให้ชุมชนและภาคประชาชนเกิดความตระหนักรู้ เข้าใจในความเสี่ยงของพื้นที่ของตนเอง ตลอดจนมีส่วนร่วมในการวิเคราะห์ถึงความเสี่ยงด้านอาหารและโภชนาการในบริบทของพื้นที่เสี่ยง ซึ่งอาจไม่สามารถจะจัดการความเสี่ยงดังกล่าวด้วยวิธีการเดียวกัน จึงจำเป็นต้องมีมาตรฐานกลางขั้นต่ำในการจัดการด้านอาหารและโภชนาการในภาวะวิกฤต ที่สามารถนำไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับบริบทของพื้นที่ โดยต้องคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้

- ❖ **ลดความเสี่ยง** ในการเกิดภาวะทุพโภชนาการในเด็กทารกและเด็กเล็ก กลุ่มผู้สูงอายุ ผู้ทุพพลภาพและผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
- ❖ **เตรียมความพร้อม** ชุมชนและครัวเรือนต้องมีการวางแผนจัดเตรียมอาหารไว้สำหรับภาวะวิกฤต

➤ **ซ้อมให้ดี** แผนด้านอาหารและโภชนาการทุกแผนที่ดี ควร ต้องมีการฝึกซ้อมไว้สม่ำเสมอ

แนวคิดและกระบวนการบริหารจัดการด้านอาหารและ โภชนาการในภาวะวิกฤต มีระบบการจัดการดังต่อไปนี้

1. ระบบเตือนภัยด้านอาหารและโภชนาการของชุมชน

นอกจากการจัดทำระบบเตือนภัยในภาวะวิกฤตต่างๆ แล้ว ต้องมีระบบเตือนภัยด้านอาหารและโภชนาการเพื่อสร้างความตระหนักให้ชุมชนและ ประชาชนมีการเตรียมความพร้อมด้านอาหารและโภชนาการก่อนเกิด ภาวะวิกฤตในชุมชนเองดังนี้

1.1 จัดทำแผนชุมชน โดยการสนับสนุนให้ชุมชนจัดทำแผนการ บริหารจัดการด้านอาหารและโภชนาการเตรียมพร้อมรับมือกับวิกฤต ต่างๆ ที่นับวันทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ นั่นคือจะต้องเร่งสร้างความ ตระหนักให้ประชาชนในพื้นที่เสี่ยงและพื้นที่ประสบภัยต่างๆ ทั้งอุทกภัย ภัยแล้ง ดินโคลนถล่ม หมอกควัน เป็นต้น ให้มีการเตรียมความพร้อม ด้านอาหารและโภชนาการทั้งในระดับครัวเรือน และระดับชุมชน ผ่าน การทำเวทีประชาคมหมู่บ้านและตำบล โดยความร่วมมือจากหลายภาค ส่วนที่เกี่ยวข้องทั้งราชการ เอกชน องค์กรอิสระ และเครือข่ายต่างๆ ทั้งในพื้นที่และนอกพื้นที่ โดยขั้นตอนการทำแผนชุมชนมีดังนี้

➤ **ตรวจสอบว่าชุมชนมีแผนชุมชนอยู่แล้วหรือไม่** ถ้ามี ให้ใช้ กระบวนการชุมชนทบทวนดูว่า

1. แผนที่มีอยู่นั้นเกี่ยวข้องกับเรื่องอาหารและโภชนาการทั้ง ภาวะปกติและภาวะวิกฤตหรือไม่
2. แผนที่มีอยู่แล้วแก้ไขปัญหาอาหารและโภชนาการของ ชุมชนได้ครอบคลุมหรือยัง เช่นมีแผนเตรียมพร้อมรับ วิกฤตหรือไม่ ถ้ามี มีแผนเตรียมความพร้อมด้านอาหาร และโภชนาการหรือไม่ อย่างไร

3. ต้องมีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงอย่างไรให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน และต้องใช้ข้อมูลอะไรเพิ่มเติมบ้าง เช่น ข้อมูลภาวะโภชนาการ ข้อมูลพฤติกรรมด้านอาหารและโภชนาการ ข้อมูลคลังอาหาร ข้อมูลแผนที่เดินดิน เป็นต้น

ถ้ายังไม่มีแผนชุมชนเลย ต้องดำเนินการดังนี้

1. ให้ใช้กระบวนการชุมชนในการจัดการ โดยการทำเวทีประชาคม แยกนำชุมชนหรือสมาชิกร่วมพูดคุย ร่วมสำรวจ วิเคราะห์ข้อมูล เพื่อดูความพร้อมของชุมชน รวมทั้งตรวจสอบความคิดของคนในชุมชนว่าเห็นความสำคัญต่อเรื่องที่จะทำเป็นแผนชุมชนหรือไม่ จะทำอย่างไร ใครจะช่วยสนับสนุน
2. นำข้อสรุปจากข้อ 3 มาจัดทำแผนชุมชนได้เลย

ขั้นตอนการทำแผนชุมชน ประกอบด้วย

1. บุคคล คือ **“ผู้นำชุมชน”** หรือแกนนำ ต้องเป็น **“ผู้ริเริ่มก่อนการดี”** และสร้าง **“การมีส่วนร่วมของคนในชุมชน”** ในการทำแผนชุมชน
2. การเตรียมความพร้อมของทีมงานดังต่อไปนี้
 - ♣ ทีมงานสนับสนุนภายในชุมชนที่มีความพร้อมในการจัดทำแผนชุมชนด้านอาหารและโภชนาการ
 - ♣ ทีมงานสนับสนุนภายนอกชุมชน หรือผู้ส่งเสริมสนับสนุนกระบวนการ แกนนำชุมชน โดยการสรรหาแกนนำ พัฒนาศักยภาพแกนนำ เป็นต้น
3. การเตรียมความพร้อมของข้อมูลได้แก่ ข้อมูล จปฐ. กชช. 2ค. ข้อมูลสภาพชุมชน ข้อมูลผลิตผลการเกษตร สาธารณสุขโดยเฉพาะภาวะโภชนาการของกลุ่มเด็ก

ทารกแรกเกิด-5 ปี หญิงตั้งครรภ์ ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง และผู้ทุพพลภาพ

4. การเตรียมความพร้อมของพื้นที่ เช่นทุนทางสังคม ได้แก่ ประชาชนชาวบ้าน ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่เกี่ยวข้องกับการจัดการอาหารและโภชนาการในภาวะวิกฤต ทุนทางเศรษฐกิจของชุมชนเป็นอย่างไร เป็นต้น ซึ่งทุนของชุมชนจะมีผลต่อการจัดทำแผนชุมชน
5. ดำเนินการจัดทำแผนโดยใช้เวทีประชาคมประชุมแกนนำเพื่อวางแผน จุดประกายขยายความคิด สร้างความตระหนัก ความมั่นใจ โดยใช้กระบวนการชุมชนในการจัดทำแผน
6. แนวทางการนำแผนชุมชนไปใช้ให้เกิดประโยชน์นั้นต้องเริ่มจาก
 1. ชุมชนร่วมมือดำเนินการเองในทุกขั้นตอน
 2. ประสานภาคีการพัฒนาทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
 3. ประสานแผนชุมชนกับแผนระดับตำบล ท้องถิ่น อำเภอ และจังหวัด
 4. ควบคุม กำกับ ประเมิน แบบเสริมพลังและมีส่วนร่วมของชุมชนเป็นระยะๆ

๖ ประเด็นในการจัดทำแผนชุมชนด้านอาหารและโภชนาการก่อนเกิดภาวะวิกฤต

1. การจัดการอาหารและโภชนาการในภาวะวิกฤต

- 1.1 สำรวจแหล่งอาหารและจัดตั้งคลังอาหารของชุมชน
- 1.2 สำรวจและทำแผนที่เดินดินพร้อมสัญลักษณ์สีเพื่อแยกกลุ่มเปราะบางและกลุ่มเสี่ยงที่เป็นปัจจุบัน

ตัวอย่างเช่น สีฟ้า คือหญิงตั้งครรภ์ สีชมพูคือหญิงให้นมลูก สีเหลืองคือทารกแรกเกิด-12 เดือน สีส้มคือเด็กอายุ 1-5 ปี สีเขียวคือผู้สูงอายุ สีม่วงคือผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง สีน้ำเงินผู้ป่วยโรคเบาหวาน สีแดงหมายถึงมีทุพโภชนาการ เป็นต้น หากครอบครัวใดมีหญิงให้นมลูก ทารกอายุ 3 เดือน 1 คน เด็กอายุ 4 ปีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ 1 คน ต้องให้สัญลักษณ์สีชมพู สีเหลือง สีส้ม สีแดง เป็นต้น

ตัวอย่างการทำเวทีประชาคมเตรียมรับมือภาวะวิกฤตของ หมู่ที่ 3 เกาะล่าง ตำบลลุมพินี อำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

จากบันทึกรายงานการจัดเวทีประชาคมโครงสร้างทีมจิตอาสา เพื่อรับมือวิกฤตบนพื้นฐานชุมชนแห่งความเกื้อกูล ครั้งที่ 2/2555 วันที่ 8 กรกฎาคม 2555 ณ อาคารเอนกประสงค์สรุปได้ดังนี้

ประธานในเวทีประชาคมกล่าวเปิดเวที และเชิญทีมจิตอาสา นำเสนอผลการสำรวจข้อมูลรายจ่ายของครัวเรือน (แบบ 1) และแบบสรุปรายจ่ายของชุมชน (แบบ 2) ต่อเวทีประชาคม ในรอบ 1 เดือน ชุมชนมีรายจ่ายที่ต้องจ่ายเป็นค่าอาหารโดยแยกเป็นค่าใช้จ่ายต่างๆ ดังนี้ คือ

1. รายจ่ายด้านข้าวสาร จำนวนการบริโภค.....กิโลกรัม/เดือน
เป็นเงิน.....บาท/เดือน
 2. รายจ่ายด้านอาหารแห้ง จำนวนการบริโภค.....กิโลกรัม/เดือน
เป็นเงิน.....บาท/เดือน
 3. รายจ่ายด้านอาหารสด จำนวนการบริโภค.....กิโลกรัม/เดือน
เป็นเงิน.....บาท/เดือน
- ➡ เนื้อวัว จำนวนการบริโภค.....กิโลกรัม/เดือน
เป็นเงิน.....บาท/เดือน
- ➡ เนื้อหมู จำนวนการบริโภค.....กิโลกรัม/เดือน
เป็นเงิน.....บาท/เดือน

จำนวนรวม.....คน

เป็นชาย.....คน

เป็นหญิง.....คน

โดยที่ประชุมพิจารณาข้อมูลดังกล่าวและร่วมกันรับรองข้อมูลรวมทั้งเสนอให้ทีมจิตอาสา นำข้อมูลดังกล่าวไปเผยแพร่ประชาสัมพันธ์เพื่อเตรียมการณ/เตรียมความพร้อมในการรับมืออุทกภัย พร้อมทั้งได้เสนอให้จัดทำแผนปฏิบัติงานของทีมจิตอาสาแบ่งออกเป็นแผนต่างๆดังนี้

1. แผนการปฏิบัติในสภาวะปกติ (ก่อนเกิดภัย)

- ✦ การเตรียมความพร้อมของชุมชน
- ✦ การสำรวจรายจ่ายของคนในชุมชน
- ✦ การป้องกันรับมือกับวิกฤต (อุทกภัย)
- ✦ การประชาสัมพันธ์เพื่อให้ความรู้ความเข้าใจแก่ชุมชน
- ✦ การเฝ้าระวังเหตุวิกฤต
- ✦ การแจ้งเตือนล่วงหน้า

2. แผนปฏิบัติขณะเกิดภัย

- ✦ การเตรียมการอพยพ
- ✦ การอพยพไปยังพื้นที่ปลอดภัย

3. แผนปฏิบัติภายหลังเกิดภัย

- ✦ การจัดตั้งครัวชุมชน(ศูนย์บรรเทาทุกข์)
- ✦ การฟื้นฟูบูรณะชุมชน

จากนั้นที่ประชุมได้เสนอให้ทีมจิตอาสา กำหนดแผนงานและดำเนินการตามแผนงาน โดยกำหนดให้มีคณะกรรมการในการบริหารจัดการด้านอาหารของคนในชุมชนโดยเฉพาะ และดำเนินการจัดตั้งครัวชุมชนขึ้นและกำหนดให้มีการประชุมเพื่อคัดเลือกคณะกรรมการฯและครัวชุมชนในเวทีประชาคมครั้งต่อไป

จากบันทึกการประชุมคณะกรรมการหมู่บ้าน/ประชาคมหมู่บ้าน ครั้งที่ 9/2555 วันที่ 20 กรกฎาคม 2555 การเตรียมความพร้อมรับวิกฤตของหมู่ที่ 3 เกาะล่าง ตำบลลุมพินี อำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ซึ่งได้มีการประชุมวางแผนรับมือวิกฤตด้านอาหารและโภชนาการรวม 3 ครั้งแล้ว และครั้งนี้สรุปได้ว่าการแบ่งงานและบทบาทหน้าที่ได้ดังนี้

1. การเตรียมสถานที่อพยพ ใช้บริเวณอนุสาวรีย์สมเด็จพระนเรศวรมีคณะกรรมการรับผิดชอบดังนี้

- ✦ ประธานฝ่ายประสานงาน
- ✦ เจ้าหน้าที่อพยพ
- ✦ ทีมจิตอาสา
- ✦ ทีมโรงครัวชุมชน

2. คณะกรรมการจัดหาทุนต้องเปิดบัญชีรับเตรียมรับเงินบริจาค

3. เตรียมวัสดุอุปกรณ์สำหรับโรงครัวชุมชน

4. เตรียมการบูรณะฟื้นฟูบ้านหลังน้ำท่วม

5. ให้มีการติดตามบ้านเด็กเล็ก คนท้องใกล้คลอด คนสูงอายุ และผู้ทุพพลภาพโดยใช้สัญลักษณ์ดังนี้

- ✦ บ้านที่มีแม่และเด็กอ่อน/คนท้อง ใช้ธงสีขาว
- ✦ บ้านที่มีผู้สูงอายุ ใช้ธงสีฟ้า
- ✦ บ้านที่มีผู้ทุพพลภาพ ใช้ธงสีเขียว

โดยมีการดำเนินการดังนี้

1. เปิดบัญชีธนาคาร ชื่อบัญชี **เตรียมความพร้อมรับวิกฤต หมู่ 3 ต.ลุมพินี**
2. รับผิดชอบเงินเข้ากองทุนครัวชุมชนฯ
3. ทำตัวรับบริจาคเงินวางตามร้านค้า
4. รับผิดชอบเมล็ดพันธุ์พืชผักสวนครัวบนแพ

5. ปลุกผักบนแพที่สามารถเคลื่อนย้ายไปที่อนุสาวรีย์สมเด็จพระนเรศวรได้ในกรณีน้ำท่วม

1.2 การจัดทำฐานข้อมูลด้านภาวะโภชนาการ

✦ มีการจัดทำทะเบียนภาวะโภชนาการของกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มเปราะบางพร้อมทำเครื่องหมายให้ชัดเจน และเป็นปัจจุบันอยู่เสมอ พร้อมใช้ในทุกสถานการณ์เพื่อประโยชน์ในการจัดการด้านอาหารและโภชนาการ

ตัวอย่างแบบลงทะเบียนภาวะโภชนาการสำหรับเด็กแรกเกิด-18 ปี

ที่	ว/ด/ป ที่ตั้ง	ชื่อ-สกุล	ว/ด/ป เกิด	น้ำหนัก (กก.)	ส่วนสูง (ซม.)	การแปลผลภาวะโภชนาการ												
						เกณฑ์น้ำหนัก/ส่วนสูง				เกณฑ์ส่วนสูง/อายุ			เกณฑ์น้ำหนัก/อายุ					
						อ้วน	เริ่มอ้วน+ท่วม	สมส่วน	ค่อนข้างผอม+ผอม	สูง+ค่อนข้างสูง	สูงตามเกณฑ์	ค่อนข้างเตี้ย+เตี้ย	มากกว่าเกณฑ์+ค่อนข้างมาก	ตามเกณฑ์	ค่อนข้างน้อย+น้อยกว่าเกณฑ์			

1.3 การจัดทำทะเบียนภาคีเครือข่ายด้านอาหารและโภชนาการ

ชุมชนควรทำการสำรวจและจัดทำทะเบียนข้อมูลเครือข่ายด้านอาหารและโภชนาการได้แก่พ่อค้า แม่ค้า ร้านค้าปลีกและส่ง รวมถึงบริษัท โรงงาน ภาคการผลิตอาหารสดและอาหารสำเร็จรูป เป็นต้น ทั้งภายในชุมชน พื้นที่ใกล้ชุมชนและจังหวัดใกล้เคียงหรือจับคู่บัดดี้

- ✦ ผู้ผลิตอาหารในชุมชนและพื้นที่ใกล้เคียง
- ✦ ร้านค้าปลีกและส่ง
- ✦ บริษัท/โรงงาน ภาคการผลิตอาหารสำเร็จรูปในชุมชนและจังหวัดใกล้เคียง

ตัวอย่างแบบทะเบียนภาคีเครือข่ายด้านอาหารและโภชนาการ

ชื่อ-นามสกุล	สถานที่ติดต่อ/ โทรศัพท์/อีเมล	หน้าที่/บทบาท/ความชำนาญ			
		เกษตรกร	ร้านค้าปลีก	ร้านค้าส่ง	การขนส่ง
นายสรรหา ของดี	บริษัทไข่สด/ 081 0880999			✓	✓
นางกำไร ชายเก่ง	ร้านกำไร/ 089 5666666		✓		
นายใจบุญ จิตมั่น	มูลนิธิร่วมกตัญญู/ 1685	✓			✓

1.4 การจัดทำทะเบียนผู้ประกอบการอาหาร/พ่อครัว แม่ครัว/จิตอาสา ด้านอาหารและโภชนาการ

ชุมชนควรมีการสำรวจและจัดทำทะเบียนเครือข่ายผู้ปรุงประกอบอาหารและอาสาสมัครหรือจิตอาสา พร้อมแบ่งบทบาทหน้าที่ตามความถนัดหรือความชำนาญ เตรียมพร้อมกรณีเกิดภาวะวิกฤตพร้อมผู้รับผิดชอบหรือผู้ประสานงานให้ชัดเจน อาจเป็นแกนนำชุมชนหรืออาสาสมัครต่างๆที่มีอยู่ในชุมชน โดยมีการซักซ้อมอย่างน้อยปีละ 1-2 ครั้ง

ตัวอย่างแบบทะเบียนผู้ประกอบการ/พ่อครัว แม่ครัว/ จิตอาสาด้านอาหารและโภชนาการ

ชื่อ-นามสกุล	สถานที่ติดต่อ/ โทรศัพท์/อีเมล	หน้าที่/บทบาท/ความชำนาญ				
		แม่ครัว	ประสานงาน	คิดเมนู	จัดซื้อ	บัญชี
นางสะอาด เก่งทุกทาง	หมู่ 3 ทำกิน ต.สบายดี อ.หายหัวง จ.เอาอยู่	✓		✓		
นายชวนchim อร่อยมาก	หมู่ 1 บ้านปลอดภัย ต.สบายดี อ.หายหัวง จ.เอาอยู่		✓		✓	
น.ส.มีบุญ วาสนาส่ง	หมู่ 9 บ้านรอด ต.สบายดี อ.หายหัวง จ.เอาอยู่				✓	✓

2. การวางระบบโลจิสติกส์ (Logistics) ด้านอาหารและ โภชนาการ

ก่อนอื่นมาทำความเข้าใจคำว่าโลจิสติกส์ที่ไม่ใช่แค่การขนส่งอย่างที่หลายคนเข้าใจ คำว่า โลจิสติกส์นั้นเริ่มตั้งแต่การจัดหา จัดเตรียม จัดซื้อ การผลิต การจัดเก็บ สินค้าคงคลัง การขนส่ง การกระจาย รวมถึงการกำจัดของเสียและเทคโนโลยีสารสนเทศ ถ้าพูดถึงระบบโลจิสติกส์ด้านอาหารและโภชนาการในภาวะวิกฤตน่าจะหมายถึงระบบการจัดซื้อ จัดหา การผลิต การเตรียมสำรองอาหาร การจัดเก็บ (Stockpile) การขนส่ง การกระจาย การกำจัดของเสียและเทคโนโลยีสารสนเทศ กล่าวง่าย ๆ คือเริ่มตั้งแต่กระบวนการผลิตอาหารไปจนถึง

มีผู้บริหารระบบห่วงโซ่อาหารนั่นเอง จากฟาร์มสู่ปาก ซึ่งต้องมีการวางแผน การเตรียมการที่เป็นขั้นตอน และการประสานงานกับหน่วยงานต่างๆเป็นอย่างดีเพื่อเตรียมพร้อมรับวิกฤต ดังนั้นชุมชนจะต้องเริ่มวางระบบโลจิสติกส์ของชุมชนเองไว้ทุกระดับของการคาดการณ์ระดับความรุนแรงของภาวะวิกฤตที่จะเกิดขึ้นในหลากหลายรูปแบบตามลักษณะของภาวะวิกฤตที่คาดว่าจะเกิดขึ้น

2.1 การผลิต/จัดหา การจัดซื้อ ซึ่งชุมชนต้องทำการสำรวจแหล่งอาหารที่มีอยู่ สำหรับแหล่งอาหารหมายถึงอาหารต่างๆ ที่ชุมชนสามารถผลิตได้เองอยู่แล้ว เช่น ข้าวสาร ปลาแห้ง พืชผัก ผลไม้ ปลา ร้า บูด น้ำปู น้ำพริกต่างๆ รวมถึงผลิตภัณฑ์อาหารต่างๆของชุมชนเรียกว่าหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ (OTOP) เป็นต้น และรวมถึงแหล่งจำหน่ายอาหารในชุมชนทั้งขายปลีกและขายส่ง ตลอดจนแหล่งอาหารรอบๆชุมชน พร้อมระบุเส้นทางคมนาคมซึ่งหลังการสำรวจแหล่งอาหารของชุมชนแล้ว ควรมีการสำรองอาหารไว้สำหรับภาวะวิกฤตที่อาจเกิดขึ้น โดยคลังอาหารต้องอยู่ในที่ปลอดภัยจากภาวะวิกฤตต่างๆ เช่น อยู่ในพื้นที่สูงกรณีเกิดอุทกภัย การเดินทางขนส่ง การกระจาย ต้องเข้าถึงสะดวก ตลอดจนปลอดภัยจากการปนเปื้อนของเชื้อโรคและสัตว์ต่างๆ เช่นมด หนู แมลงสาบ เป็นต้น

2.2 การจัดเก็บสินค้าคงคลัง ต้องมีแบบการตรวจรับ จัดเก็บ และจำนวนคงคลังของอาหาร ตลอดจนสถานที่จัดเก็บอาหารต้องสะอาดถูกหลักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ และอนามัยสิ่งแวดล้อม เช่นอาหารแห้งได้แก่ หอม กระเทียม พริกแห้ง ต้องสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร สำหรับอาหารที่มีน้ำหนักมากได้แก่ น้ำมัน น้ำปลาน้ำตาลทราย ข้าวสาร วางบนชั้นที่สูงจากพื้น 10-15 เซนติเมตร สำหรับอาหารที่มีบรรจุภัณฑ์ ได้แก่ นม อาหารบรรจุกระป๋องหรือผลิตภัณฑ์สำเร็จรูปอื่นๆ เช่น ถั่วเมล็ดแห้ง วุ้นเส้น เส้นหมี่ฯ วางสูงจากพื้นอย่างน้อย 15-30 เซนติเมตร อาหารสดและอาหารปรุงสุกต้องจัดเก็บแยกจากกัน

2.3 การขนส่ง ต้องเตรียมระบบส่งพร้อมยานพาหนะและผู้ปฏิบัติงาน สำหรับการขนส่งอาหารไว้ทั้งทางบก ทางน้ำและทางอากาศ พร้อมเส้นทางหรือแผนที่ที่ชัดเจน

2.4 การกำจัดของเสีย มีระบบการกำจัดของเสียและสิ่งปฏิกูลตามหลักสุขาภิบาลอาหารและน้ำและอนามัยสิ่งแวดล้อม

2.5 เทคโนโลยีสารสนเทศ ใช้เทคโนโลยีทุกช่องทางในการสื่อสารระบบโลจิสติกส์ด้านอาหารและโภชนาการของชุมชน ทำให้เกิดความคล่องตัวและรวดเร็ว เช่น ผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ตที่เกี่ยวข้องกับภาวะวิกฤตของหน่วยงานต่างๆ ได้แก่ สถานีกาชาด กาชาดจังหวัด เป็นต้น

รายการตรวจสอบระบบโลจิสติกส์ด้านการจัดการอาหารและโภชนาการในภาวะวิกฤต อ้างอิงจากโครงการสเฟียร์ ฉบับภาษาไทย ดังนี้

1. สัญญาการซื้อประกอบด้วย การจ่ายเงินเมื่อส่งสินค้า การส่งคืนสินค้าที่เสียหาย และการปรับหากไม่เป็นไปตามสัญญานอกจากสถานการณ์ที่จำเป็น
2. ผู้ขนส่งและตัวแทนที่รับผิดชอบต้องเชื่อถือได้ในการดูแลผลิตภัณฑ์อาหารและชดใช้คืนหากเกิดความสูญหาย
3. สถานที่เก็บต้องสะอาดและปลอดภัย และป้องกันผลิตภัณฑ์อาหารจากความเสียหาย และ/หรือการสูญหาย
4. มีขั้นตอนการกำกับดูแลในทุกระดับเพื่อให้เกิดการสูญเสียน้อยที่สุด
5. ควรระบุความสูญเสียดังกล่าวที่เกิดขึ้นและมีผู้รับผิดชอบ
6. หากอุปกรณ์ที่บรรจุสินค้าได้รับความเสียหาย ควรกู้คืนค่าคืนเท่าที่จะทำได้

7. ตรวจสอบสินค้าเป็นระยะ และควรทดสอบสินค้าที่น่าสงสัย รายการที่ไม่ตรงกับข้อกำหนดควรมีการยืนยันและกำจัด ตามวิธีการและกฎระเบียบด้านสาธารณสุขแห่งชาติ หลีกเลี่ยงการนำสินค้าที่ไม่ตรงกับข้อกำหนดกลับเข้ามาในตลาดอีก
8. ควรมีการตรวจนับสินค้าคงคลังเป็นระยะโดยผู้มีความรู้ เรื่องการจัดการสินค้าคงคลัง (ซึ่งไม่เกี่ยวกับโครงการที่อยู่ ระหว่างการทบทวน) และตรวจตามบัญชีสินค้าคงคลัง
9. สรุปรายงานสินค้าคงคลังระยะเวลาที่กำหนดและแจ้งผู้ที่ เกี่ยวข้องทั้งหมดเพื่อนำไปใช้ประโยชน์
10. มีเอกสารการสินค้าที่สมบูรณ์ในการแสดงความเคลื่อนไหว ของสินค้าทั้งหมด
11. บัญชีแยกประเภทสินค้านำรายละเอียดของใบเสร็จรับเงิน ทั้งหมด การจ่ายสินค้าออก และบัญชีคงเหลือ
12. มีการตรวจสอบบัญชีและกระบวนการจัดการในทุกระดับ ของโซ่อุปทาน
13. พาหนะที่ใช้ขนส่งผลิตภัณฑ์อาหารควรอยู่ในสภาพการใ้ งานที่ดี การบรรทุกสินค้าไม่ควรเกินพื้นที่ตัวพาหนะซึ่งอาจ ทำบรรจุภัณฑ์เสียหายและไม่ได้รับการปกป้องจากสภาพ อากาศที่ไม่ดีอย่างเพียงพอ (เช่น ฟ้าใบกันน้ำ)
14. พาหนะต้องไม่บรรทุกวัตถุเชิงพาณิชย์และ/หรือวัตถุ อันตรายเป็นไปกับผลิตภัณฑ์อาหาร
15. พาหนะต้องไม่เคยบรรทุกวัตถุอันตรายมาก่อน และไม่มีเศษ วัตถุตกค้าง

ที่มา : WEP, Emergency Field Operation Pocketbook (2000) and CARE, Food Resource Management handbook

3. การสำรวจและเตรียมคลังอาหาร (Food Bank/Stock Pile)

3.1 คลังอาหารในชุมชน ทุกชุมชนต้องมีการสำรวจและจัดเตรียมคลังอาหารไว้เตรียมพร้อมรับภาวะวิกฤตต่างๆ โดยอาจแบ่งตามภาวะวิกฤต ที่อาจส่งผลถึงการเสี่ยงที่ก่อให้เกิดขาดแคลนอาหารได้ โดยเน้นให้ชุมชนพึ่งตนเองก่อน ควรมีการดำเนินการดังนี้

- สำรวจและจัดทำทะเบียนรายชื่ออาหารที่ผลิตได้ในชุมชน จำแนกชนิด ประเภทอาหาร ปริมาณที่มีอยู่ให้เป็นปัจจุบันเสมอ
- จัดหาพื้นที่ที่ปลอดภัยสำหรับเป็นคลังสำรองอาหารที่มีในชุมชนไว้ใช้ในภาวะวิกฤตต่างๆ ควรเป็นพื้นที่แห้งและสะอาด ป้องกันการเสื่อมจากสภาวะอากาศ และไม่ปนเปื้อนสารเคมีหรือสารตกค้างอื่น รวมทั้งปลอดภัยจากสัตว์รบกวน เช่น แมลง และสัตว์กัดแทะ
- จัดทำทะเบียนเครือข่ายเกษตรกร ร้านค้า ตลาด ผู้ผลิตอาหารทั้งในชุมชนและนอกชุมชน
- กำหนดผู้รับผิดชอบและบทบาทหน้าที่ในการดูแลข้อมูลคลังอาหารในชุมชนให้เป็นปัจจุบัน
- วางแผนสำรวจและจัดทำทะเบียนร้านค้าอาหาร เครื่องดื่ม อาหารสด อาหารสำเร็จ ทั้งร้านค้าในชุมชนและใกล้เคียง ทั้งร้านขายปลีกและส่ง อาจทำความเข้าใจล่วงหน้าในกรณีก่อนเกิดภาวะวิกฤต

ตัวอย่างรูปแบบการจัดการคลังอาหารจากข้อเสนอแนะของ ดร.พิจิตต์ รัตตกุล ผู้อำนวยการบริหารองค์กรเตรียมความพร้อมวิกฤตแห่งเอเชีย (Asian Disaster Preparedness Center : ADPC) ได้ให้ข้อเสนอแนะในการจัดการคลังอาหาร เตรียมพร้อมรับภาวะวิกฤตแบบหลากหลาย (Multi Hazard) ดังนี้

1. ควรมีการจัดการด้านอาหารและโภชนาการที่มีคลังสำรองอาหาร (stock pile) และระบบโลจิสติกส์ (logistics)
2. ประสานงานกับองค์กรปกครองท้องถิ่น/ผู้นำชุมชน
3. ควรจัดทำเป็นคู่มือการจัดการอาหารและโภชนาการที่บูรณาการงานอื่นๆ เข้ามาเป็นระบบ

โดยสำรวจพื้นที่ปลอดภัยในพื้นที่เสี่ยงที่อาจเกิดภาวะวิกฤตเพื่อจัดตั้งเป็นคลังสำรองอาหารที่อยู่ใกล้ศูนย์พักพิงชั่วคราว ที่มีระบบโลจิสติกส์สามารถเข้าถึงได้สะดวก และสามารถเตรียมไว้ได้หลายจุด จัดทำเป็นคู่มือที่มีรายละเอียดชัดเจน

๖ ตัวอย่างคู่มือการจัดการภาวะวิกฤต ประกอบไปด้วย

1. การจัดการ ระบบการสั่งการในภาวะวิกฤต (Incident Command System : ICS)
2. โครงสร้าง อาคาร สถานที่ สำหรับสำรองอาหาร
3. อาสาสมัคร จิตอาสา ด้านอาหารและโภชนาการ
4. หน่วยงานรับผิดชอบด้านอาหารและโภชนาการส่วนกลางและในพื้นที่เช่น รพสต. เป็นต้น

คลังอาหาร จะมีทั้งระดับครัวเรือน (House Hold) ระดับชุมชน เช่นร้านค้าส่งรายใหญ่ได้แก่ บิ๊กซี เทสโก้โลตัส แมคโคร เป็นต้น หรือโรงสีข้าว บริษัทค้าไข่ ไข่ เช่นบริษัทเจริญโภคภัณฑ์อาหาร จำกัด(ซีพี) บริษัทสหฟาร์ม จำกัด เป็นต้น

ทั้งหมดนี้เป็น **การลดความเสี่ยง** ถ้าชุมชนที่มีต้นทุนการดูแลด้านอาหารและโภชนาการที่ดีในกลุ่มหญิงตั้งครรภ์และให้นมลูก จะส่งผลให้กลุ่มเด็กทารกและเด็กเล็กมีสุขภาพและภาวะโภชนาการดี แม้เมื่อเกิดภาวะวิกฤตสามารถที่จะมีสุขภาพดีกว่าเด็กที่มีภาวะทุพโภชนาการ โดยต้องมีการ**เตรียมความพร้อม** ชุมชนและครัวเรือนต้องมีแผนการ

จัดการด้านอาหารและโภชนาการในการรับมือกับภาวะวิกฤตในระดับต่างๆ และต้องมีการซ่อมแผนไว้เสมอเพื่อจะได้แก้ไขจึงต้อง **ซ่อมให้ดี** เพื่อให้ชุมชนและครัวเรือนมีความพร้อมรับมือด้านอาหารและโภชนาการในภาวะวิกฤต

๖ ตัวอย่างการเตรียมคลังอาหาร ของ ต.ธรรมามูล อ.เมือง จ.ชัยนาท

นายธวัชชัย เอี่ยมจิตรร์ กำนันตำบลธรรมามูล อ.เมือง จ.ชัยนาท กล่าวว่าจากการถอดบทเรียนก็ทำให้ทราบปัญหา และวางแผนที่จะแก้ไขปัญหาไว้ล่วงหน้า เพื่อให้ชุมชนสามารถดูแลตัวเองได้ก่อนที่จะขอความช่วยเหลือจากรัฐ เพราะเมื่อถึงเวลาวิกฤตจริง พื้นที่ที่ได้รับความเดือดร้อนจะมีมากความช่วยเหลืออาจมาช้า หากสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ก่อนย่อมเสียหายน้อยกว่า นอกจากนี้ข้อมูลที่ถูกต้องถือเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อให้เกิดการเตรียมพร้อมที่ถูกต้องเหมาะสมได้ โดยเฉพาะการเตรียมคลังอาหารของชุมชน ซึ่งเปิดศูนย์การเรียนรู้เป็นที่ฝากเมล็ดข้าว ทำในลักษณะสหกรณ์ให้ชาวบ้านฝากและถอนเมื่อเกิดภาวะวิกฤต และนอกจากนี้ยังวางแผนเพื่อปลูกพืชสวนครัวแบบลอยน้ำ โดยใช้วัสดุในท้องถิ่น เช่น สานกกกเป็นกระถาง เอาไม้ไผ่มาทำแพเพื่อวางพืชที่ปลูกหรือวางแผนคัดเลือกสายพันธุ์ที่ปลูกให้ทนทานต่อน้ำท่วมขัง หรือเก็บเกี่ยวได้ก่อนถึงฤดูน้ำหลาก แปรรูปถนอมอาหารไว้รับประทานนานๆ

๖ ตัวอย่างคลังอาหารของชุมชนราชธานีอโศก อ.วารินทร์ชัยราช อ.วารินทร์ชัยราชธานี

บ้านราชธานีอโศกหมู่ที่ 10 เป็นหมู่บ้านเกิดใหม่แห่งหนึ่งที่ตั้งอยู่ริมแม่น้ำมูล ห่างจากตัวเมืองอุบลราชธานี ประมาณ 10 กิโลเมตร แม้จะเป็นหมู่บ้านเล็กๆ สมาชิกทั้งหมดเป็นบุคคลที่เลื่อมใสในพระพุทธศาสนา

และมีแนวปฏิบัติตามแนวทางของสมณะโพธิรักษ์ ที่เป็นผู้นำทางจิตวิญญาณเป็นจุดรวมจิตใจของคนเหล่านั้น ในปี พ.ศ. 2534 คุณหนึ่งพานาวาบุญนิยม ซึ่งเป็นผู้ปฏิบัติธรรมของชุมชนอโศกได้ทำการมอบที่ดินผืนนี้ให้กับชุมชนอโศกเพื่อทำเป็นพุทธสถานเรียกว่า “หมู่บ้านบุญนิยมราชธานีอโศก” ซึ่งเป็นการผสมกันระหว่างคำว่า “บุญนิยม” ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติธรรม คำว่า “ราชธานี” มาจากจังหวัดอุบลราชธานี และยังมี ความหมายถึงคำว่าเมืองหลวง และคำว่า “อโศก” ที่ต่อท้ายหมายถึงบุคคลที่ศรัทธาในแนวการปฏิบัติธรรมอย่างเคร่งครัดของสมณะโพธิรักษ์ ปัจจุบันบ้านราชธานีอโศก มีประชากรประมาณ 400 คน เป็นชุมชนปกครองตนเอง โดยใช้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในการดำเนินชีวิต มีคณะกรรมการชุมชนเป็นผู้บริหารจัดการภายในหมู่บ้าน มีกฎระเบียบที่กำหนดขึ้นภายใต้จิตสำนึกของชาวบ้าน เป็นหมู่บ้านปลอดสารเสพติด สมาชิกส่วนใหญ่จะมีแนวทางการปฏิบัติที่เหมือนกัน เช่น นิยมเดินเท้าเปล่า สวมใส่เสื้อผ้าหม้อฮ่อมที่เก๋หอมช่อ อีกทั้งกิริยาภาษาบนอบอ่อนน้อม และกล่าวถึงธรรมะเป็นคติเตือนใจตลอดเวลา ส่วนใหญ่ทำอาชีพเกษตรปลอดสารพิษในหมู่บ้านจะปลูกพอกิน มีการเรียนรู้จากธรรมชาติ มีโครงการขายของถูกทั้งแผ่นดิน เหลือกินก็นำไปขาย มีตลาดรองรับก็คืออุทยานบุญนิยม ทำงานไม่มีรายได้ ส่วนใหญ่รายได้ทั้งหมดจะรวบรวมไว้ที่กองกลาง เมื่อมีความจำเป็นที่จะต้องใช้เงินก็สามารถเบิกจากส่วนกลางมาใช้ได้ตามความจำเป็น บริโภคอาหารมังสวิรัต ไม่บริโภคเนื้อสัตว์ มีการชดเชยโปรตีนจากถั่วต่างๆ ออกกำลังกาย โดยการฝึกลมปราณทุกเช้า ไม่มีกฎบังคับ ส่วนใหญ่ใช้จิตสำนึกของแต่ละคนเป็นตัวกำหนด

๑ ตัวอย่างการจัดการวิกฤตน้ำท่วมซ้ำซากของชุมชน

ราชอาณาจักร อ.วารินทร์ขำราบ จังหวัดอุบลราชธานี

พื้นที่ราชอาณาจักรเกิดปัญหาน้ำท่วมซ้ำซากทุกปี เริ่มมาตั้งแต่ย้ายมาอยู่ใหม่ ๆ มีการพัฒนาและแก้ปัญหาไปเรื่อย ๆ พื้นที่ทางกายภาพของบ้านราชอาณาจักรมีบริบทแตกต่างจากที่อื่น ๆ คือมีดินไม้คอยลด ความรุนแรงทำให้น้ำท่วมแบบสุภาพ เริ่มแรกมีเครื่องแห่ (เครื่องข่าย) มาช่วยเหลือ ต่อมาเริ่มเรียนรู้การพึ่งตนเองมากมีการประชุมเตรียมการรับมือหาแนวทางแก้ไขตามลำดับปัญหาก่อนหลัง มีแผนการเฝ้าระวังโดยผลัดกันสังเกตการณ์ขึ้นลงของระดับน้ำ มีการประชุมความคืบหน้าทุกวัน รวมถึงใช้ประสบการณ์ในการแก้ปัญหา ทำให้เรียนรู้ว่าถ้าน้ำท่วมอย่าอยู่เฉย มีการนำ Model job มาใช้ คือชนข้างของไปอยู่ที่สูง ก่อนน้ำท่วมมีการจัดการด้านอาหาร คือมีการย้ายโรงสีขนาดใหญ่ซึ่งสีข้าวได้ชั่วโมงละ 1,000 กิโลกรัม ขึ้นพื้นที่สูงที่น้ำท่วมไม่ถึง มีการกักตุนข้าวเปลือกเก็บไว้ ทอยยีสเป็นระยะ ๆ มีการทดลองปลูกพืชผักบนแพลอยน้ำ ส่วนใหญ่เป็นผักสวนครัว ได้แก่ ผักบุ้ง มะเขือ ฟักทอง มะละกอ ถั่วฝักยาว ข้าว เพาะเห็ด ชาวบ้านทุกคนรับประทานอาหารที่โรงครัวกลาง มีแม่ครัวประจำทำหน้าที่ประกอบอาหารปรับเมนูอาหารสอดคล้องกับพืชผักตามฤดูกาล เรียนรู้การกินผักตามฤดูกาล มีผู้เชี่ยวชาญมาให้องค์ความรู้ต่างๆ มีการประชุมชาวองค์กรอโคส ประจำปีทุกปี สร้างดินประปรบบนิเวศปลูกพืชไร้สารพิษ การที่จะทำให้เกิดความยั่งยืนต้องปลูก แก้ ลด ละ อด ขยายมาจากตัวเราก่อน ถึงจะยั่งยืน ซึ่งหลังจากน้ำท่วมมักจะมีคำพูดที่ติดปากคือ **“น้ำมาทิ้งรด น้ำลดทิ้งเรือ”** มีการวางแผนเตรียมการในปีหน้าคือเตรียมการซื้อที่บริเวณใกล้เคียงแถวบ้านกุดระงุม เพื่อใช้เป็นท่าจอดเรือ มีการจัดทำแผนรองรับ และมีการปรับใจให้สามารถอยู่กับธรรมชาติได้ทุกสถานการณ์

ตัวอย่างแบบสำรวจและการสำรวจคลังอาหารและโภชนาการของชุมชน

วัน เดือน ปีที่สำรวจ	รายการ	จำนวนที่มี	ผู้สำรวจ/ ผู้รับผิดชอบ	สถานที่เก็บ สำรองไว้ใน ภาชนะวิกฤต	จำนวนที่ เก็บไว้ใน คลังอาหาร
	ประเภทข้าว-แป้ง				
	ข้าวเปลือก				
	ข้าวสารเจ้า				
	ข้าวสารเหนียว				
	ข้าวสารกล้อง				
	ข้าวสารซ้อมมือ				
	ข้าวโพด				
	ฯลฯ				
	ประเภทถั่วเมล็ดแห้ง				
	ถั่วเขียว				
	ถั่วเหลือง				
	ถั่วแดง				
	ถั่วดำ				
	ฯลฯ				
	ประเภทสัตว์เลี้ยง/ เนื้อสัตว์				
	หมู				
	ไก่				
	เป็ด				
	ปลา				
	ไข่				
	ฯลฯ				
	ประเภทผัก				
	ผักบุ้ง				
	ผักตำลึง				
	ฟักทอง				
	ตะไคร้				
	ใบกะเพรา				
	ผักกาดขาว				

วัน เดือน ปีที่สำรวจ	รายการ	จำนวนที่มี	ผู้สำรวจ/ ผู้รับผิดชอบ	สถานที่เก็บ สำรองไว้ใน ภาวะวิกฤต	จำนวนที่ เก็บไว้ใน คลังอาหาร
	ผักเขียว				
	มะเขือเทศ				
	หัวหอมแดง				
	ฯลฯ				
	ประเภทผลไม้*				
	กล้วย				
	มะละกอ				
	มะม่วง				
	ฝรั่ง				
	ฯลฯ				
	ประเภทแปรรูป/ สำเร็จรูป				
	กล้วยตาก				
	กล้วยอบ				
	กล้วยฉาบ				
	มะยมแช่อิ่ม				
	มะม่วงแช่อิ่ม				
	หมู/ปลา/ไก่ หยอง				
	หมู/ปลา/ไก่ ยอ				
	กุนเชียงหมู/ปลา				
	น้ำพริกสำเร็จรูปต่างๆ				

***หมายเหตุ :** สำหรับผลไม้ควรเลือกที่มีเปลือกหนาเช่น ส้มโอ แดงโม มะพร้าว สามารถเก็บได้นานเป็นเดือน

กล้วยควรเก็บไว้ขณะที่ยังไม่สุกและต้องตัดเก็บเป็นลูกๆ จะเก็บได้นานกว่าเก็บทั้งหวี ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับฤดูกาลที่ปลูกและบริบทของชุมชนด้วย

ตัวอย่างแบบเบิกของจากคลังอาหารสำหรับ 1 ครอบครัว (4 คน)

ต่อ 7 วัน

ที่	วัน เดือน ปี ที่เบิก	รายการ	จำนวน	หน่วย	ว/ด/ป/ หมดอายุ	ชื่อผู้เบิก/ วัน เดือน ปี ที่เบิก	หมายเหตุ (ราคาทุน)
1		ข้าวสาร (5 กิโลกรัม)	1	ถุง			
2		ข้าวหอมมะลิกระป๋อง (150 กรัม)	6	กระป๋อง			
3		บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป (55 กรัม)	30	ซอง			
4		ปลากระป๋อง (155 กรัม)	6	กระป๋อง			
5		ผักกาดดอง (140 กรัม)	6	กระป๋อง			
6		ปลาราดพริก (155 กรัม)	6	กระป๋อง			
7		น้ำพริก (50)	2	กระป๋อง			
8		ไก่ทอดกระเทียม (80 กรัม)	2	กระป๋อง			
9		นมสดยูเอชทีรสจืด	6	กล่อง			

ผู้เบิก.....วันที่.....เดือนพ.ศ.....

ผู้ตรวจทาน.....วันที่.....เดือนพ.ศ.....

ผู้บันทึกทะเบียน.....วันที่.....เดือนพ.ศ.....

ผู้รวบรวมเอกสาร.....วันที่.....เดือนพ.ศ.....

*ที่มา: สถานีกาชาดที่ 10 อุบลราชธานี

3.2 การสำรองอาหารในครัวเรือน สำหรับในครัวเรือนนั้น

แต่ละครัวเรือนควรมีการสำรองอาหารสดและอาหารแห้งให้เพียงพอสำหรับสมาชิกของตนเอง เตรียมไว้สำหรับภาวะวิกฤต ควรเป็นอาหารที่สามารถเก็บไว้ได้นาน ณ อุณหภูมิปกติ (long shelf life) โดยไม่ต้องใช้ตู้เย็น และปริมาณในการสำรองอาหารอย่างน้อย 7 วัน แต่ถ้าครัวเรือนมีศักยภาพในการสำรองอาหารได้นานอาจเตรียมไว้ 1-3 เดือนก็ได้ เช่น กรณีน้ำท่วมเมื่อปีพ.ศ. 2554 บางพื้นที่ไม่ยอมอพยพออกจากที่อยู่เพราะมีการสำรองอาหารไว้พอและมีพาหนะในการออกไปหาอาหารมาเพิ่มได้ แต่บางพื้นที่ไม่สะดวก ซึ่งขึ้นกับบริบทของแต่ละพื้นที่ อย่างไรก็ตามการสำรองอาหารในครัวเรือนมีข้อควรระวังไว้ดังนี้

1. หากเป็นอาหารสำเร็จรูปบรรจุกระป๋อง ขวด ถัง ควรเก็บได้นานพอควร อย่างน้อย 1-2 ปี

2. ควรมีน้ำหนักเบา พกพา ขนย้ายสะดวก

3. มีคุณค่าทางโภชนาการเหมาะสมและปริมาณเพียงพอ

4. สะอาด ปลอดภัย

5. ราคาพอสมควร

6. หากเป็นอาหารสดประเภทเนื้อสัตว์ควรทำให้สุกก่อน หรือนำมาแปรรูป

7. หากเป็นผักควรเลือกผักหัวหรือที่มีเปลือกแข็งเช่น ฟัก แฟง กระหล่ำปลี ฟักทองฯ

8. หากเป็นผลไม้ควรเลือกที่มีเปลือกแข็ง เช่น ส้มโอ แตงโม มะพร้าว

9. การเลือกอาหารบรรจุกระป๋อง กล่อง ถัง ที่สำรองไว้ ควรเลือกอาหารที่ใกล้จะหมดอายุมาใช้ก่อนเช่นปลากระป๋อง A วันหมดอายุระบุ 12/12/2555 ปลากระป๋อง B ระบุวันอายุ 20/12/2556 ควรนำปลากระป๋อง A มาใช้ก่อนเป็นต้น

๖ หลักการคำนวณปริมาณอาหารที่สำรอง

เนื่องจากในครอบครัวหนึ่งจะมีสมาชิกที่มีอายุ เพศ และกิจกรรม ซึ่งมีความต้องการพลังงานจากอาหารที่แตกต่างกัน ดังนี้

- ✦ เด็กเล็กอายุ 1-5 ปี พลังงานที่ควรได้รับวันละ 1,000 และ 1,300 กิโลแคลอรี
- ✦ เด็กวัยเรียน/หญิงวัยทำงาน/ผู้สูงอายุ พลังงานที่ควรได้รับวันละ 1,600 กิโลแคลอรี
- ✦ วัยรุ่นชายอายุ 14-25 ปี/ชายวัยทำงาน พลังงานที่ควรได้รับวันละ 2,000 กิโลแคลอรี
- ✦ ผู้ใช้แรงงานมาก พลังงานที่ควรได้รับวันละ 2,400 กิโลแคลอรี
- ✦ หญิงตั้งครรภ์ ควรได้รับพลังงานเพิ่มขึ้นอีก 300 กิโลแคลอรี จากเดิม
- ✦ หญิงให้นมลูก ควรได้รับพลังงานเพิ่มขึ้นอีก 500 กิโลแคลอรี จากเดิม

จากข้อความเบื้องต้นพบว่าความต้องการพลังงานมีหลายระดับ เพื่อง่ายและสะดวกในการสำรองอาหารได้เพียงพอกับความต้องการของร่างกายตามมาตรฐานขั้นต่ำ จึงใช้พลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ในการคำนวณอาหารสำรองของครัวเรือนและศูนย์พักพิงชั่วคราว ในภาวะวิกฤต

ตารางที่ 1 หลักการคำนวณปริมาณอาหารสำหรับกลุ่มอาหาร
ข้าว-แป้งต่อคนต่อวัน

กลุ่มอาหาร	หน่วยนับ	น้ำหนัก อาหารสุก 1 ส่วน	น้ำหนักดิบ โดยประมาณ เพื่อคำนวณ ซื้อวัตถุดิบ	ปริมาณ อาหารดิบ ต่อคนต่อวัน (วันละ 10 ทัพพี)
กลุ่มข้าว-แป้ง				
● ข้าวสาร	1 ทัพพี	60 กรัม	26 กรัม	26 กรัม×10 ทัพพี = 260 กรัม
● ข้าวเหนียว	$\frac{1}{2}$ ทัพพี	35 กรัม	23 กรัม	230 กรัม
● เส้นหมี่ขาว	1 ทัพพี	40 กรัม	25 กรัม	250 กรัม
● ข้าวโพด	1 ทัพพี	80 กรัม	78 กรัม	8 ชีด
● มักกะโรนี	1 ทัพพี	80 กรัม	30 กรัม	3 ชีด
● ลูกเดือย	1 ทัพพี	60 กรัม	23 กรัม	230 กรัม
● สาหร่าย	1 ทัพพี	120 กรัม	31 กรัม	310 กรัม
● วุ้นเส้น	2 ทัพพี	120 กรัม	39 กรัม	390 กรัม
● มันเทศ	2 ทัพพี	120 กรัม	119 กรัม	1.2 กิโลกรัม
● เผือก	1 ทัพพี	60 กรัม	51 กรัม	$\frac{1}{2}$ กิโลกรัม

จากตาราง หากจะเตรียมอาหารอย่างใดอย่างหนึ่งสำหรับ 1 คน
ในหนึ่งวัน สามารถใช้น้ำหนักดิบข้างบนคำนวณได้เลยหรือต้องการ
เตรียมหนึ่งสัปดาห์ต้องซื้อข้าวสาร 1,820 กรัมหรือประมาณ 2 กิโลกรัม
(มาจาก 260 กรัม×7 วัน) ในกรณีครอบครัวมี 4 คน ต้องเตรียม

ข้าวสาร $7\frac{1}{2}$ กิโลกรัม (มาจาก 260กรัม x 7วัน x 4คน) และถ้าต้องการเตรียมวัตถุดิบหลายอย่าง ควรวางแผนว่ารายการอาหารที่จะทำ เช่น ต้องการผัดหมี 1 มื้อ (ประมาณ 3 ทัพพี) ให้คำนวณน้ำหนักเส้นหมีดิบที่ต้องเตรียม = 300 กรัม (25กรัม x 3ทัพพี x 4คน) เพิ่มเติมจากปริมาณข้าวสารที่ต้องสำรองไว้ เนื่องจากเราไม่ได้รับประทานเส้นหมีขาวเป็นหลักทุกมื้อแต่เราสามารถเปลี่ยนรายการอาหารบางวันเป็นประเภทเส้นได้ก็ให้สำรองอาหารประเภทนี้เสริมในรายการอาหารที่สำรอง

ตารางที่ 2 หลักการคำนวณปริมาณอาหารสำรองต่อคนต่อวัน ในกลุ่มเนื้อสัตว์

กลุ่มอาหาร	หน่วยนับ	น้ำหนักอาหารสุก 1 ช้อนกินข้าว	น้ำหนักดิบโดยประมาณ เพื่อคำนวณซื้อวัตถุดิบ	ปริมาณอาหารดิบต่อคนต่อวัน (วันละ 9 ช้อนกินข้าว)
กลุ่มเนื้อสัตว์				
● เนื้อปลาช่อน	1 ช้อนกินข้าว	15 กรัม	16 กรัม	1.5 ชีด
● ปลาทูนึ่ง(ตัวกลาง)	1 ช้อนกินข้าว	15 กรัม	17 กรัม	1.5 ชีด
● เนื้อไก่/โคขุนปีกบน 1 ปีก	1 ช้อนกินข้าว	15 กรัม	21 กรัม	2 ชีด
● ตับไก่	1 ช้อนกินข้าว	15 กรัม	23 กรัม	2 ชีด
● เนื้อวัว	1 ช้อนกินข้าว	15 กรัม	25 กรัม	2.3 ชีด
● เนื้อหมู	1 ช้อนกินข้าว	15 กรัม	18 กรัม	1.6 ชีด

กลุ่มอาหาร	หน่วยนับ	น้ำหนัก อาหารสุก 1 ช้อน กินข้าว	น้ำหนักดิบ โดย ประมาณ เพื่อ คำนวณซื้อ วัตถุดิบ	ปริมาณ อาหารดิบ ต่อคนต่อ วัน (วันละ 9 ช้อนกินข้าว)
● ไช้ทั้งฟอง	1 ช้อนกินข้าว	25 กรัม	ครึ่งฟอง	1 ฟอง ต่อ มือ
● กุนเชียงหมู/ไก่/ ปลา	1 ช้อนกินข้าว	15 กรัม	16 กรัม	1.4 ซีด
● ไส้กรอกหมู/ไก่	1 ช้อนกินข้าว	15 กรัม	16 กรัม	1.4 ซีด
● ถั่วลิสง	1 ช้อนกินข้าว	10 กรัม	9 กรัม	81 กรัม
● ถั่วเมล็ดแห้ง*	3 ช้อนกินข้าว	45 กรัม	15 กรัม	150 กรัม
● โปรตีนเกษตร*	2 ช้อนกินข้าว	20 กรัม	6 กรัม	54 กรัม
● นมสด ยูเอชที รสจืด	1 กล่อง	250 มล.	1 กล่อง	1 กล่อง

หมายเหตุ* ถั่วเมล็ดแห้งดิบ 15 กรัม เมื่อทำให้สุกจะมีปริมาณเพิ่มขึ้น 3 เท่าประมาณ 45 กรัม

จากตาราง**ต้องสำรองเนื้อสัตว์อย่างน้อยโดยเฉลี่ยประมาณ 2 ซีด ต่อคนต่อวัน** และถ้าเป็นถั่วเขียวต้องเตรียม ประมาณ 2 ซีด เพราะสามารถนำมาเพาะเป็นถั่วงอกจะจัดอยู่ในกลุ่มผักประเภทที่ 1 สำหรับไก่ทั้งตัว (ไม่ได้เลาะกระดูก) 1 กิโลกรัม น้ำหนักส่วนที่กินได้เลาะเนื้อเหลือประมาณครึ่งกิโลกรัม (538 กรัม)

ถ้าปลาทั้งตัวสด 1 กิโลกรัม มีส่วนที่กินได้เฉลี่ยประมาณ 600 กรัม ถ้าเป็นปลาแดดเดียวเช่นปลาสด 1 กิโลกรัม มีส่วนที่กินได้ 800 กรัม

สำหรับกลุ่มผักเพื่อสะดวกต่อผู้จัดซื้อหรือแม่ครัวในการซื้อผักใช้ประกอบอาหารจำนวนมาก จึงได้แบ่งประเภทผักตามน้ำหนักส่วนที่กินได้ ดังนี้

ผักประเภทที่ 1 : ผักที่มีน้ำหนักส่วนที่กินได้ร้อยละ 90 หมายถึงซื้อผัก 1 กิโลกรัม ส่วนที่นำมาปรุงอาหารได้มีน้ำหนัก 900 กรัม

ผักประเภทที่ 2 : ผักที่มีน้ำหนักส่วนที่กินได้ประมาณร้อยละ 70-89 หมายถึงซื้อผัก 1 กิโลกรัม ส่วนที่นำมาปรุงอาหารมีน้ำหนักประมาณ 700-800 กรัม

ผักประเภทที่ 3 : ผักที่มีน้ำหนักส่วนที่กินได้ร้อยละ 50-69 หมายถึงซื้อผัก 1 กิโลกรัมส่วนที่นำมาปรุงอาหารมีน้ำหนักเหลือเพียง $\frac{1}{2}$ กิโลกรัม

ผักประเภทที่ 4 : ผักที่มีส่วนที่กินได้เพียงร้อยละ 35-40 หมายถึงซื้อผัก 1 กิโลกรัม น้ำหนักส่วนที่กินได้นำมาปรุงอาหารได้ เหลือเพียง 350 กรัม

ตารางที่ 3 ปริมาณผักที่ต้องซื้อจำแนกตามประเภทเพื่อประกอบอาหารให้ผู้ประสภภัย 10 คน ต่อมื้อ

รายการผัก/ตัวอย่าง	น้ำหนักผักที่เหลือหลังคัดส่วนเสียทั้งหมดจากน้ำหนักที่ซื้อ 1 กิโลกรัม	จำนวนผักที่ต้องซื้อสำหรับผู้ประสภภัย 10 คน	
		เด็ก 1-5 ปี	วัยเรียน/วัยรุ่น/ผู้ใหญ่
ผักประเภทที่ 1 : มะเขือยาว มะเขือเปราะ ถั่วฝักยาว ถั่วลันเตา หอมใหญ่ เห็ดฟาง	ร้อยละ 90	450 กรัม หรือ 4.5 ซีด	900 กรัม (9 ซีด)
ผักประเภทที่ 2 : พริกทอง มะระจีน แครอท หัวไชเท้า บวบ กะหล่ำปลี กวางตุ้ง คะน้า ผักกาดขาว ดอกแค มะละกอ พริกชี้ฟ้า พริกหวาน ต้นหอม	ร้อยละ 70-89	570 กรัม หรือ 6 ซีด	1,142 กรัม (1.2 กิโลกรัม)
ผักประเภทที่ 3 : กะหล่ำดอก พักเขียว ชิงอ่อน บวบ มะนาว ตะไคร้	ร้อยละ 50-69	800 กรัม หรือ 8 ซีด	1,600 กรัม (1.6 กิโลกรัม)
ผักประเภทที่ 4 : ผักบุงจีน ตำลึง	ร้อยละ 35	1,142 กรัม (1.2 กิโลกรัม)	2,300 กรัม (2.3 กิโลกรัม)

ตารางที่ 4 ปริมาณอาหารที่สำรองสำหรับ ทารก 6-12 เดือน
ต่อมื้อ

ช่วงอายุ	รายการอาหาร	ปริมาณอาหาร ที่สำรองต่อ 1 คน	ปริมาณอาหารที่ สำรอง ต่อ 10 คน
6-7 เดือน	<ul style="list-style-type: none"> ● ปลาช่อนย่าง ● ผักใบสีเขียวเข้ม สีเหลืองส้ม เช่น ตำลึง ฟักทอง แครอท ● เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ● ไข่ไก่ ● ผลไม้สุก ● น้ำมันพืช 	<p>15 กรัม</p> <p>ฟักทอง 8 กรัม หรือ ตำลึงสด 23 กรัม</p> <p>23 กรัม</p> <p>$\frac{1}{2}$-1 ฟอง</p> <p>2 ชิ้นพอคำ (20 กรัม)</p> <p>$\frac{1}{2}$ ช้อนชา (2.5 กรัม)</p>	<p>1.5 ชีด</p> <p>1-2 ชีด</p> <p>2.5-3 ชีด</p> <p>10 ฟอง</p> <p>2 ชีด</p> <p>25 กรัม (5 ช้อนชา)</p>
8-9 เดือน	<ul style="list-style-type: none"> ● ปลาช่อนย่าง ● ผักใบสีเขียวเข้ม สีเหลืองส้ม เช่น ตำลึง ฟักทอง แครอท ● เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน / ตับ ● ไข่ไก่ทั้งฟอง ● ผลไม้สุก ● น้ำมันพืช 	<p>15 กรัม</p> <p>16 กรัม</p> <p>23 กรัม</p> <p>1 ฟอง</p> <p>30 กรัม</p> <p>2.5 กรัม</p>	<p>1.5 ชีด</p> <p>1-2 ชีด</p> <p>2.5-3 ชีด</p> <p>10 ฟอง</p> <p>2 ชีด</p> <p>25 กรัม (5 ช้อนชา)</p>

ช่วงอายุ	รายการอาหาร	ปริมาณอาหาร ที่สำรองต่อ 1 คน	ปริมาณอาหารที่ สำรอง ต่อ 10 คน
10-12 เดือน	<ul style="list-style-type: none"> ● ปลาขี้ก้าง ● ผัก ● เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน /ตับ ● ไข่ ● ผลไม้สุก ● น้ำมันพืช 	15 กรัม 16 กรัม 23 กรัม 1 ฟอง 3 ชิ้น (30 กรัม) $\frac{1}{2}$ ซ้อนชา (2.5 กรัม)	1.5 ซีด 1-2 ซีด 2.5-3 ซีด 10 ฟอง 2 ซีด 25 กรัม (5 ซ้อนชา)

หมายเหตุ เด็กแรกเกิด-6 เดือน อาหารที่ดีที่สุดคือนมแม่ และเมื่ออายุ 6 เดือน ควรให้อาหารตามวัย ดังนี้

- ✎ เด็กอายุ 6-7 เดือน กินอาหารตามวัย 1 มื้อแทนนมแม่ โดยอาหาร จะบดละเอียด กินนมแม่ต่อจนอิ่ม
- ✎ เด็กอายุ 8-9 เดือน กินอาหารตามวัย 2 มื้อแทนนมแม่ โดยอาหาร จะบดหยาบขึ้น
- ✎ เด็กอายุ 10-12 เดือน กินอาหารตามวัย 3 มื้อ และกินนมแม่เป็น อาหารเสริมแทน

ตารางที่ 5 ปริมาณอาหารที่แนะนำให้สำรองในเด็กอายุ 1-3 ปี ใน 1 วันตามความต้องการพลังงาน 1,000 กิโลแคลอรี

ชนิดอาหาร	ปริมาณอาหารสุก ต่อ 1 คนต่อวัน		ปริมาณอาหาร (ดิบ) ที่สำรอง (กรัม)	
	หน่วยครัวเรือน	กรัม	1 คน	ค่าประมาณ
กลุ่มข้าว-แป้ง	3 ทัพพี	180		
● ข้าวสาร	3 ทัพพี	180	77	80 กรัม
● ข้าวเหนียว	1.5 ทัพพี	105	69.3	70 กรัม
● ขนมปัง	3 แผ่น	90	3 แผ่น	3 แผ่น

ชนิดอาหาร	ปริมาณอาหารสุก ต่อ 1 คนต่อวัน		ปริมาณอาหาร (ดิบ) ที่สำรอง (กรัม)	
	หน่วยครัวเรือน	กรัม	1 คน	ค่าประมาณ
● ข้าวโพด	3 ทัพพี	300	3 ฟักเล็ก	3 ฟักเล็ก
● เส้นหมี่ขาว	3 ทัพพี	120	75	75 กรัม
● มั๊กกะโรนี	3 ทัพพี	240	91.2	1 ซีด
● มันเทศ	6 ทัพพี	360	356	4 ซีด
กลุ่มเนื้อสัตว์	3 ซอนกินข้าว	45		
● หมู/ไก่/ปลา/ตับ	3 ซอนกินข้าว	45	60	60 กรัม
● ไข่	1½ ฟอง	150	1½ ฟอง	15 ฟอง
● เต้าหู้แข็ง	6 ซอนกินข้าว	120	120	120 กรัม
● ถั่วเมล็ดแห้ง	3 ซอนกินข้าว	136	45	50 กรัม
นมสดยูเอชที รสจืด	2-3 กล่อง	200 มล.		
กลุ่มผัก	3 ทัพพี	120	นมสดยูเอชที รสจืด 2-3 กล่อง 200 มล.	
กลุ่มผลไม้	3 ส่วน	210		

หมายเหตุ ✦ อาหารในกลุ่มเดียวกันสามารถเลือกกินทดแทนกันได้
*กลุ่มผลไม้ 1 ส่วนมีน้ำหนักตั้งแต่ 70-120 กรัม

ตัวอย่างการจัดอาหารให้เด็กอายุ 1-3 ปี

- ✦ **มือเช้า** ข้าวต้มปลาใส่แครอท แอปเปิ้ล **มือว่างเช้า** นมสด ยูเอชที รสจืด
- ✦ **มือกลางวัน** ก๋วยเตี๋ยวไก่น้ำใสกะหล่ำปลี **มือว่างบ่าย** ส้ม
- ✦ **มือเย็น** ข้าวสอย แกงจืดไก่สับเต้าหู้อ่อนใส่ตำลึง
- มือก่อนนอน** นมสดยูเอชที รสจืด

ตารางที่ 6 ปริมาณอาหารที่แนะนำให้สำรองสำหรับเด็กอายุ 4-5 ปี ใน 1 วันตามความต้องการพลังงาน 1,300 กิโลแคลอรี

ชนิดอาหาร	ปริมาณอาหารสุก ที่ให้เด็ก 1 คนต่อวัน		ปริมาณอาหาร (ดิบ) ที่สำรอง (กรัม)	
	หน่วยครัวเรือน	กรัม	1 คน	ค่าประมาณ
กลุ่มข้าว-แป้ง	5 ทัพพี	300		
● ข้าวสาร	5 ทัพพี	300	129 กรัม	150 กรัม
● ข้าวเหนียว	2.5 ทัพพี	175	115.5 กรัม	150 กรัม
● ข้าวโพด	5 ทัพพี	500	5 ฝักเล็ก	5 ฝักเล็ก
● เส้นหมี่ขาว	5 ทัพพี	200	125 กรัม	125 กรัม
● เผือก	5 ทัพพี	370	250 กรัม	250 กรัม
● มันกะโรนี	5 ทัพพี	400	152 กรัม	150 กรัม
● วุ้นเส้น	10 ทัพพี	600	174 กรัม	200 กรัม
● มันเทศ	10 ทัพพี	600	594 กรัม	600 กรัม
กลุ่มเนื้อสัตว์	4 ช้อนกินข้าว	60		
● หมู/ไก่/ปลา/ตับ	4 ช้อนกินข้าว	60	80 กรัม	80 กรัม
● ไข่	4 ฟอง	200	4 ฟอง	4 ฟอง
● เต้าหู้แข็ง	4 ช้อนกินข้าว	160	160 กรัม	1 แผ่น
● ถั่วเมล็ดแห้ง	4 ช้อนกินข้าว	180	60 กรัม	60 กรัม
นมสดยูเอชที รสจืด	2-3 กล่อง	250 มล.		
กลุ่มผัก	3 ทัพพี	120	ตามประเภทของผักทั้ง 4 ชนิดในตารางที่ 4	
กลุ่มผลไม้	3 ส่วน	210		

ตัวอย่างการจัดอาหารให้เด็กอายุ อายุ 4-5 ปี

- ♣ **มือเช้า** ข้าวสวยกล็อง ผัดผักทองใส่หมู ต้มซूपไก่ใส่ผักเขียว
- ♣ **มือว่างเช้า** นม มะม่วง **มือว่างบ่าย** เต้าส่วน
- ♣ **มือกลางวัน** ก๋วยเตี่ยวผัดซีอิ้ว มะละกอ
- ♣ **มือเย็น** ข้าวสวยกล็อง ผัดเต้าหู้ใส่ถั่วงอก ปลาทอด

ตารางที่ 7 ปริมาณอาหารที่แนะนำให้สำรองสำหรับเด็กอายุ 6-13 ปี/หญิงวัยทำงาน/ผู้สูงอายุ ใน 1 วัน

ชนิดอาหาร	ปริมาณอาหารสุก 1 คนต่อวัน		ปริมาณอาหาร (ดิบ) ที่สำรอง	
	หน่วยครัวเรือน	กรัม	1 คน	ค่าประมาณ
กลุ่มข้าว-แป้ง	8 ทัพพี	480		
● ข้าวสาร	8 ทัพพี	480	206 กรัม	200 กรัม
● ข้าวเหนียว	4 ทัพพี	280	185 กรัม	200 กรัม
● ข้าวโพด	8 ทัพพี	800	8 ฝักเล็ก	8 ฝักเล็ก
● เส้นหมี่ขาว	8 ทัพพี	400	200 กรัม	200 กรัม
● เผือก	8 ทัพพี	480	408 กรัม	400 กรัม
● ทุเรียน	16 ทัพพี	960	278 กรัม	300 กรัม
● มันเทศ	16 ทัพพี	960	950 กรัม	1 กิโลกรัม
กลุ่มเนื้อสัตว์	6 ซ้อนกินข้าว	90		
● หมู/ไก่/ปลา/ตับ	6 ซ้อนกินข้าว	90	120 กรัม	120 กรัม
● ไข่	3 ฟอง	50	3 ฟอง	3 ฟอง
● เต้าหู้แข็ง	6 ซ้อนกินข้าว	240	240 กรัม	1½ แผ่น
● ถั่วเมล็ดแห้ง	6 ซ้อนกินข้าว	270	90 กรัม	100 กรัม
นมสดยูเอชที รสจืด	1-2 ถ้วย	250 มล.		

ชนิดอาหาร	ปริมาณอาหารสุก 1 คนต่อวัน		ปริมาณอาหาร (ดิบ) ที่สำรอง	
	หน่วยครัวเรือน	กรัม	1 คน	ค่าประมาณ
กลุ่มผัก	4 ทัพพี	160	ตามประเภทของผักทั้ง 4 ชนิดเบื้องต้น	
กลุ่มผลไม้	3 ส่วน	210		

ตัวอย่างการจัดอาหารให้เด็กอายุ 6-13 ปี

- ☛ มื้อเช้า ข้าวสวยกลัอง ผัดผักทองใส่หมู ต้มซุ๊ปไก่ใส่ผักเขียว
- ☛ มื้อว่างเช้า นม มะม่วง มื้อว่างบ่าย เต้าส่วน
- ☛ มื้อกลางวัน ก๋วยเตี่ยวผัดซีอิ้ว มะละกอ
- ☛ มื้อเย็น ข้าวสวยกลัอง ผัดเต้าหู้ใส่ถั่วงอก ปลาทอด

ตารางที่ 8 ปริมาณอาหารที่แนะนำให้สำรองสำหรับวัยรุ่น/ผู้ใหญ่ ใน 1 วันตามความต้องการพลังงาน 2,000 กิโลแคลอรี

ชนิดอาหาร	ปริมาณอาหารสุก 1 คนต่อวัน		ปริมาณอาหาร(ดิบ) ที่สำรอง	
	หน่วยครัวเรือน	กรัม	1 คน	ค่าประมาณ
กลุ่มข้าว-แป้ง	10 ทัพพี	600		
● ข้าวสาร	10 ทัพพี	600	258 กรัม	300 กรัม
● ข้าวเหนียว	5 ทัพพี (70 กรัม)	350	231 กรัม	250 กรัม
● ข้าวโพด	10 ทัพพี	1,000	10 ผักเล็ก	10 ผักเล็ก
● เส้นหมี่ขาว	10 ทัพพี	500	250 กรัม	250 กรัม
● เผือก	10 ทัพพี	600	510 กรัม	500 กรัม
● วุ้นเส้น	20 ทัพพี	1,200	350 กรัม	350 กรัม
● มันเทศ	20 ทัพพี	1,200	1,200 กรัม	1½ กิโลกรัม

ชนิดอาหาร	ปริมาณอาหารสุก 1 คนต่อวัน		ปริมาณอาหาร(ดิบ) ที่สำรอง	
	หน่วย ครัวเรือน	กรัม	1 คน	ค่าประมาณ
กลุ่มเนื้อสัตว์	9 ซ่อนกินข้าว	135		
● หมู/ไก่/ปลา/ตับ	9 ซ่อนกินข้าว	135	120 กรัม	120 กรัม
● ไช้	5 ฟอง	250	5ฟอง	5 ฟอง
● เต้าหู้แข็ง	9 ซ่อนกินข้าว	320	320 กรัม	2 แผ่น
● ถั่วเมล็ดแห้ง	9 ซ่อนกินข้าว	454	150 กรัม	150 กรัม
● นมสดยูเอชที รสจืด	1-2 กล่อง	250 มล.		
กลุ่มผัก	5 ทัพพี	200	ตามประเภทของผักทั้ง 4 ชนิดเบื้องต้น	
กลุ่มผลไม้	4 ส่วน	280		

หมายเหตุ

- หญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นมลูกต้องกินอาหารในกลุ่มต่างๆ ดังนี้
กลุ่มข้าวแป้ง วันละ 9 ทัพพี
กลุ่มผัก วันละ 6-7 ทัพพี กลุ่มผลไม้ วันละ 6 ส่วน
กลุ่มเนื้อสัตว์ วันละ 12 ซ่อนกินข้าว
กลุ่มนมรสจืดวันละ 3 กล่อง
- เด็กที่มีน้ำหนักน้อย(ผอม)และเด็กที่เตี้ยต้องได้รับอาหารกลุ่มข้าว-แป้ง
กลุ่มเนื้อสัตว์และกลุ่มนม เพิ่มขึ้น

ตารางที่ 9 ปริมาณอาหารดิบกกลุ่มข้าว-แป้งที่แนะนำให้สำรองในช่วงวิกฤตจำแนกตามระยะเวลาและจำนวนสมาชิกของครัวเรือนโดยใช้กลุ่มตัวแทนส่วนใหญ่ที่เป็นผู้ใหญ่ (พลังงาน 2,000 กิโลแคลอรี)

ชนิดอาหาร	ปริมาณวัตถุดิบสำหรับ 1 คน			ปริมาณวัตถุดิบสำหรับ 3 คน		
	1 วัน	1 สัปดาห์	1 เดือน	1 วัน	1 สัปดาห์	1 เดือน
ข้าวสาร	300 กรัม	2 กิโลกรัม	8 กิโลกรัม	900 กรัม	6 กิโลกรัม	24 กิโลกรัม
ข้าวเหนียว	250 กรัม	1.8 กิโลกรัม	7.2 กิโลกรัม	750 กรัม	5½ กิโลกรัม	22 กิโลกรัม
บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป	สามารถสำรองกินสลับกับอาหารกลุ่มข้าว-แป้งอื่นได้เป็นบางมื้อ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป 1 ลัง มีจำนวน 24 ท่อ (ใช้1ท่อต่อคนต่อมื้อ)					
ข้าวโพด* <i>เป็นอาหารว่าง 1 มื้อ 1 ทักพี</i>	1 ฝักเล็ก (99 กรัม)	-	-	3 ฝักเล็ก (297 กรัม)	-	-
ขนมปัง <i>เป็นอาหารว่าง 1 มื้อ 1 ทักพี</i>	2 แผ่น	14 แผ่น	-	6 แผ่น	18 แผ่น	-
มันเทศ <i>เป็นอาหารว่าง 1 มื้อ 1 ทักพี</i>	120 กรัม	-	-	360 กรัม	-	-
เผือก <i>เป็นอาหารว่าง 1 มื้อ 2 ทักพี</i>	120 กรัม			360 กรัม	-	-

หมายเหตุ*

อาหารในแต่ละกลุ่มสามารถเลือกกินแลกเปลี่ยนกันได้ ซึ่งปริมาณข้าวสารข้าวเหนียวคำนวณเป็นจำนวนที่สามารถกินได้ทั้งวัน เนื่องจากคนไทยนิยมกินข้าวสวยหรือข้าวเหนียวเป็นอาหารหลัก แต่ก็มีกรกินขนมปังเป็นอาหารเข้าบ้างจึงควรสำรองไว้เพื่อกินเป็นอาหารเข้าประมาณ 3 แผ่นต่อคน และไม่แนะนำให้ซื้อ

ไว้จำนวนมากเพราะขนมปังมีอายุการเก็บไม่นาน สำหรับ มัน เผือกและข้าวโพด คนไทยนิยมกินเป็นอาหารว่างเช่นกัน แต่สามารถกินเป็นอาหารหลักได้ในบางมื้อ เพราะสามารถเก็บไว้ได้นาน

- ❖ น้ำหนักส่วนที่กินได้ของข้าวโพดพันธุ์สวีตดิบ 1 กิโลกรัม คือ 624 กรัม
- ❖ ขนมปัง 1 แผ่นหนัก 30 กรัมให้พลังงานเท่ากับข้าวสาลี 1 ทัพพี (ขนมปัง 1 แถวใหญ่มี 20 แผ่น)
- ❖ น้ำหนักข้าวโพดฝักใหญ่ (ขนาด19.3x5.5 ซม.) ส่วนที่กินได้เท่ากับ 223 กรัมให้พลังงานเท่ากับข้าวสาลี 3 ทัพพี น้ำหนักข้าวโพด 1 ฝักกลาง (ขนาด14.2x5 ซม.) ส่วนที่กินได้เท่ากับ 147 กรัม ให้พลังงานเท่ากับข้าวสาลี 2 ทัพพี น้ำหนักข้าวโพด 1 ฝักเล็ก (ขนาด13.4x4.4 ซม.) ส่วนที่กินได้เท่ากับ 99 กรัมให้พลังงานเท่ากับข้าวสาลี 1 ทัพพี

ตารางที่ 10 ปริมาณอาหารดิบอื่นๆ ที่แนะนำให้สำรองในช่วงวิกฤตจำแนกตามระยะเวลาและจำนวนสมาชิกของครัวเรือนโดยใช้กลุ่มตัวแทนส่วนใหญ่ที่เป็นผู้ใหญ่ (พลังงาน 2,000 กิโลแคลอรี)

ชนิดอาหาร	ปริมาณวัตถุดิบสำหรับ 1 คน			ปริมาณวัตถุดิบสำหรับสมาชิก 3 คน		
	1 วัน	1 สัปดาห์	1 เดือน	1 วัน	7 สัปดาห์	1 เดือน
หมูทุบ/หมูหยอง/ กุ้งแห้ง/ปลาหมึก แห้ง/กุนเชียง/ หมูยอ/ปลายอ/ไก่ ยอ/หมูแดดเดียว/ เนื้อแดดเดียว/ปลา เล็กปลาน้อย/ปลา แห้ง/ปลาเค็ม	150 กรัม	1 กิโลกรัม	4.2 กิโลกรัม	$\frac{1}{2}$ กิโลกรัม	3 กิโลกรัม	12 กิโลกรัม
หรือไข่เค็ม/ไข่สด (กิน 1 ฟอง/1 วัน)	1 ฟอง	7 ฟอง	30 ฟอง (1 แผง)	3 ฟอง	21 ฟอง	90 ฟอง (3 แผง)

ชนิดอาหาร	ปริมาณวัตถุดิบสำหรับ 1 คน			ปริมาณวัตถุดิบสำหรับสมาชิก 3 คน		
	1 วัน	1 สัปดาห์	1 เดือน	1 วัน	7 สัปดาห์	1 เดือน
หรือถั่วลิสง/ ถั่วแดง/ถั่วดำ/ ถั่วเหลือง/ถั่วเขียว	150 กรัม	1 กิโลกรัม	4 กิโลกรัม	450 กรัม	3 กิโลกรัม	12 กิโลกรัม
หรือปลาหนึ่ง	9 ตัวเล็ก	-	-	27 ตัว เล็ก	-	
นมรสจืด 250 มิลลิกรัม	1 กล่อง	7 กล่อง	30 กล่อง	3 กล่อง	21 กล่อง	90 กล่อง
ผักทอง/น้ำเต้า/ หัวผักกาด/ผัก/ แฟง/ชิง/แครอท/ หอมหัวใหญ่	500 กรัม	3½ กิโลกรัม	15 กิโลกรัม	1.5 กิโลกรัม	10 กิโลกรัม	45 กิโลกรัม
หรือถั่วลิสงเตา	300 กรัม	2 กิโลกรัม	8 กิโลกรัม	800 กรัม	6 กิโลกรัม	24 กิโลกรัม
หรือหัวผักกาด ดอง	150 กรัม	1 กิโลกรัม	4 กิโลกรัม	$\frac{1}{2}$ กิโลกรัม	3 กิโลกรัม	12 กิโลกรัม
หรือน้ำมันพืช* ต่างๆ	7 ซ้อน ชา	49 ซ้อนชา ($\frac{1}{4}$ ขวด)	1 ขวด	21 ซ้อนชา	1 ขวด	4 ขวด

- หมายเหตุ** ♣ น้ำมัน 1 ซ้อนชาหนัก 5 กรัม และน้ำมัน 1 ซ้อนกินข้าวหนัก 15 กรัม
- ♣ การสำรองอาหารควรมากกว่าที่คำนวณได้ ฉะนั้นจึงปิดทศนิยมให้เป็นจำนวนเต็ม
 - ♣ สามารถเตรียมถั่วเมล็ดแห้งไว้เฉพาะเป็นผักงอกได้ เช่น ถั่วเขียว และถั่วเมล็ดแห้งอื่น สามารถเตรียมไว้เพื่อเพาะถั่วงอกกินเป็นผักได้

ตารางที่ 11 การสำรองวัตถุดิบอย่างง่ายสำหรับ 1 คน ตามความต้องการวันละ 2,000 กิโลแคลอรีในภาวะวิกฤต

ชนิดอาหาร	1 คนต่อ 1 วัน	1 คนต่อ 3 วัน	1 คนต่อ 1 เดือน
ข้าวสาร	300 กรัม	1 กิโลกรัม	9 กิโลกรัม
หรืออาหารประเภทเส้นเช่น เส้นหมี่ขาว (เส้นหมี่อาจจะกินสัปดาห์ละ 2-3 มื้อ เท่ากับเตรียม 1 วัน ดังนั้น 1 เดือน 250 กรัม×4 สัปดาห์ = 1 กิโลกรัม)	250 กรัม		1 กิโลกรัม
เนื้อสัตว์ เช่น เนื้อหมู/เนื้อไก่/เนื้อปลา/ เนื้อวัว	200 กรัม	600 กรัม	-
หรือถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ	200 กรัม	600 กรัม	6 กิโลกรัม
หรือไข่เค็ม/ไข่สด	1 ฟอง		30 ฟอง (1 แผง)
หรือหมู/เนื้อแดดเดียวหรือผลิตภัณฑ์อื่นๆ	150 กรัม	500 กรัม	ตามความ เหมาะสม
นมสด ยูเอชที รสจืด(250 มิลลิลิตร)	2 กล่อง	6 กล่อง	60 กล่อง
น้ำมันพืช			1 ขวด (1 ลิตร)

๖ แนวการจัดเตรียมสำรองอาหารรับมือภาวะวิกฤตแบบง่าย ในครัวเรือน

กลุ่มข้าว-แป้ง

- ☞ การเตรียมข้าวสาร ข้าวสาร 1 คน ใช้ประมาณ 300 กรัม ต่อวัน
- ☞ 1 เดือนเตรียมข้าวสารประมาณ 10 กิโลกรัม ถ้าครอบครัวนี้มี 3 คน ก็เตรียมข้าวสารประมาณ 30 กิโลกรัมต่อเดือน หรือประมาณ 2 ถัง (ถังละ 15 กิโลกรัม)

- ✦ อาจเตรียมบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป วุ้นเส้น เส้นหมี่แห้ง ผีอก มัน ข้าวโพด หรือขนมปังแครกเกอร์ เพิ่มเติมสลับกับกับการกินข้าว หรืออาจเป็นอาหารว่าง



กลุ่มผัก

- ✦ เตรียมผักที่เก็บได้นาน เช่น ฟักทอง ฟัก แฟง แครอท ตะไคร้ ชিং มะนาว หอมหัวใหญ่ กระเทียม หอมแดง พริกแห้ง เป็นต้น
- ✦ ถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วเขียว ถั่วแดง ถั่วเหลือง เตรียมไว้สำหรับเพาะเป็นถั่วงอก ยามฉุกเฉิน
- ✦ ผักดอง เช่น ผักกาดดอง หัวผักกาดดอง หน่อไม้ดอง ชিংดอง เป็นต้น



กลุ่มผลไม้

- ✦ เตรียมผลไม้เปลือก
หนาที่เก็บได้นาน
เช่น ส้มโอ มะพร้าว
แตงโม กระท้อน
 เป็นต้น
- ✦ ผลไม้แปรรูป เช่น
กล้วยตาก กล้วยอบ
มะม่วงดอง
มะยมดอง หรือผลไม้
แช่อื่นๆ



กลุ่มเนื้อสัตว์

- ✦ ไช้สด ทั้งไข่เปิด ไข่ไก่ สามารถเก็บในอุณหภูมิห้องได้
ประมาณ 1 สัปดาห์ ควรเตรียมไว้ประมาณ 1 แผง ส่วน
ไข่เค็มเก็บได้ประมาณ 1 เดือน
- ✦ เนื้อสัตว์อื่นๆ ประเภทปลา เช่น ปลาแดดเดียว ปลาหยอง ปลา
หอยง ปลาเค็ม ปลาร้า ปลาเล็กปลาน้อย ประเภทหมู ไก่
เนื้อ เช่น หมู/เนื้อวัว แดดเดียว หมูหยอง หมูแผ่น แหนม
กุนเชียง ไปรตินเกษตร
- ✦ อาจเตรียมอาหารกระป๋อง เช่น ปลากระป๋อง หรือไก่
กระเทียม



กลุ่มนม

- เตรียมนมสดรสจืดยูเอชทีขนาด 250 มิลลิลิตร คนละ 1 กล่องต่อวัน ประมาณ 30 กล่องต่อคนต่อเดือน



กลุ่มไขมัน

- เตรียมน้ำมันพืชชนิดขวด 1 ลิตร ใช้ได้ 1 คน ต่อเดือน สำหรับครอบครัวที่มี 3 คน เตรียมไว้ประมาณ 3 ขวดต่อเดือน หรืออาจเตรียมถั่วลิสงคั่ว งาคั่ว งาแผ่น ถั่วตัด ซึ่งสามารถกินทดแทนไขมันได้ในบางมื้อ



เตาแก๊ส แก๊สหุงต้มขนาด 16 กิโลกรัม ประุงอาหาร 3 มื้อ ใช้ได้ประมาณ 2 เดือน เตาแก๊สปิกนิกชนิดพกพาได้ ขนาด 4 กิโลกรัม

ใช้ได้ประมาณ 2 อาทิตย์ ส่วนเตาแก๊สกระป๋อง ขนาด 1.6 กิโลกรัม
ใช้ได้ประมาณ 1 อาทิตย์ อาจใช้สำรองกรณีฉุกเฉิน หรือเตาถ่าน
พร้อมถ่านไม้หรือฟืนอาจเตรียมสำรองไว้บ้าง



3.3 แผนการแบ่งปันและกระจายอาหาร จัดทำแผนการ
การแบ่งปันและกระจายอาหารให้แก่กลุ่มเปราะบางและกลุ่มเสี่ยง
โดยยึดเกณฑ์มาตรฐานกลางขั้นต่ำด้านอาหารและโภชนาการ

3.4 วางแผนการซ่อมแผน รับมือภาวะวิกฤตด้านอาหารและ
โภชนาการ

3.5 จัดทำแบบประเมิน ความคุ้มค่ากับ แผนรับมือภาวะวิกฤต
ด้านอาหารและโภชนาการ

3.6 ทำทะเบียนจับคู่บัดดี้/เครือข่ายชุมชน/หมู่บ้าน/องค์กร
ปกครองท้องถิ่น เป็นต้น เพื่อคอยช่วยเหลือกันในยามเกิดภาวะวิกฤต
ต่างๆ ได้ทันทีโดยเฉพาะในการแลกเปลี่ยนอาหาร เครื่องดื่ม เช่น ชุมชน
ก มีข้าวสาร ชุมชน ข มีปลามาก อาจใช้ข้าวแลกปลา เป็นต้น

4. การจัดหาและจัดเตรียมศูนย์พักพิงชั่วคราว

ชุมชนต้องเตรียมพื้นที่สำหรับปลอดภัยตามเกณฑ์ศูนย์พักพิงชั่วคราว สำหรับอพยพประชาชนในกรณีไม่สามารถรับมือภาวะวิกฤตได้ตามแผนที่เตรียมไว้ อาจเป็นสถาบันการศึกษา สถานที่ราชการ วัด โบสถ์ มัสยิดหอประชุมของหน่วยงานในพื้นที่หรือละแวกใกล้เคียงที่ปลอดภัย การเดินได้สะดวกและรวดเร็ว เป็นต้น

4.1 การบริหารจัดการศูนย์พักพิงชั่วคราว

ศูนย์พักพิงชั่วคราว เป็นหนึ่งในวิธีการแก้ปัญหาเรื่องที่อยู่อาศัย จากสถานการณ์วิกฤตหรือสาธารณภัย จุดที่นำมาใช้เป็นศูนย์พักพิงมีอยู่หลายประเภทด้วยกัน ตั้งแต่โรงเรียน โรงพยาบาล ศาสนสถาน บ่อน้ำดื่ม รวมทั้งค่ายทหาร ในหลายประเทศที่มีการเกิดวิกฤตทางธรรมชาติอย่างรุนแรงขึ้นบ่อยครั้ง การเตรียมแผนรับมือสถานการณ์ฉุกเฉิน และกำหนดจุดที่จะนำมาใช้เป็นศูนย์พักพิงชั่วคราวไว้ล่วงหน้า จำเป็นต้องเล็งเห็นความสำคัญของการบริหารจัดการศูนย์พักพิงชั่วคราว เนื่องจากการอาศัยในศูนย์พักพิงชั่วคราวมีผลกระทบโดยตรงต่อคุณภาพชีวิตและศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของผู้ประสบภัย จึงควรมีการเตรียมพร้อมเพื่อการแก้ปัญหาอย่างยั่งยืน ตลอดจนการเตรียมความพร้อมให้กับผู้ประสบภัยหลังจากออกจากศูนย์พักพิงชั่วคราว

ดังนั้น การกำหนดมาตรฐานการบริหารจัดการศูนย์พักพิงชั่วคราว จึงเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติงานได้นำมาตรฐานไปใช้ปฏิบัติได้จริง ทั้งด้านการติดต่อประสานงานและบริหารจัดการศูนย์พักพิงชั่วคราว โดยคำนึงถึงสิทธิของผู้ประสบภัยเป็นหลัก ตลอดจนการบริหารจัดการศูนย์พักพิงชั่วคราวให้เป็นไปอย่างมีระบบ และมีประสิทธิภาพ

4.1.1 การเลือกสถานที่ โครงสร้าง ปัจจัยความจำเป็นขั้นต่ำ และการบริหารจัดการข้อมูลผู้ประสบภัยชั่วคราว 1 สถานที่

สถานการณ์ภาวะวิกฤตที่เกิดขึ้นในปัจจุบันมีความรุนแรงอย่างยิ่ง ซึ่งอาจส่งผลให้ต้องมีการอพยพประชาชนออกจากที่อยู่อาศัยหรือเจ้าของกิจการและคนงานออกจากที่ประกอบการ ซึ่งในสถานการณ์เช่นนี้ หน่วยงานภาครัฐมีหน้าที่ปกป้อง ค้ำครอง และให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยเหล่านั้น โดยการให้บริการและจัดให้มีศูนย์พักพิงชั่วคราวแก่ผู้ประสบภัยตามหลักมนุษยธรรม

การจัดตั้งศูนย์พักพิงชั่วคราว ประกอบด้วยขั้นตอนที่สำคัญดังนี้

- 1) การคัดเลือกสถานที่ตั้งศูนย์พักพิงชั่วคราว (Site Selection) โดยคำนึงถึงความปลอดภัย ไม่เสี่ยงต่อการเกิดภาวะวิกฤต เช่น ภัยจากน้ำท่วมซ้ำอีกเป็นต้น ต้องมีการคมนาคมสะดวก มีความพร้อมของสาธารณูปโภค เช่น ประปา ไฟฟ้า เป็นต้น เป็นพื้นที่สูงอยู่เหนือระดับน้ำท่วม และต้องมีพื้นที่เป็นคลังสินค้ารับของบริจาค มีพื้นที่สำหรับให้บริการสุขภาพหรือจัดตั้งคลินิก และสำนักงาน
- 2) สภาพของสถานที่ตั้งศูนย์พักพิงชั่วคราว (Conditions) จำต้องมีปัจจัยพื้นฐานขั้นต่ำ ดังนี้
 - ✦ มีทรัพยากรในปริมาณที่เพียงพอ (Availability of resources) โดยเฉพาะอย่างยิ่งแหล่งน้ำเพื่อการอุปโภคบริโภค
 - ✦ ขนาดของพื้นที่ (Size) โดยทั่วไปแล้วผู้ประสบภัย จำเป็นต้องใช้พื้นที่ในการใช้ชีวิตอย่างน้อย 30 ตารางเมตรต่อคน แต่ถ้าต้องอพยพเป็นเวลานาน และจำเป็นต้องมีการปลูกพืชหรือเลี้ยงสัตว์ จะต้องใช้พื้นที่อย่างน้อย 45 ตารางเมตรต่อคน

- 3) สภาพทางกายภาพของพื้นที่ตั้ง (Geology and topography) ควรในพื้นที่ลาดเอียงเล็กน้อยเพื่อการระบายน้ำ หากเกิดฝนตกไม่ควรอยู่ในที่ราบเพราะอาจก่อให้เกิดน้ำท่วมขังและเป็นแหล่งเพาะพันธุ์เชื้อโรคได้
- 4) ต้นไม้และพืชพันธุ์ต่างๆ (Trees and vegetation) ไม่ควรทำลายหรือถอนทิ้ง เพราะต้นไม้และพืชต่างๆจะช่วยให้ร่มเงาลดการพังทลายของหน้าดินและดักฝุ่นละออง ทำให้ศูนย์พักพิงชั่วคราวอยู่ และปลอดภัยยิ่งขึ้น
- 5) ความเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อมและสุขภาพ (Environmental and disease risks) ไม่ควรตั้งศูนย์พักพิงชั่วคราวในพื้นที่ที่มีความเสี่ยงที่จะเกิดวิกฤตอื่นๆ เช่น น้ำท่วม ลมกรรโชกแรง หรือเสี่ยงต่อโรคติดต่อ เช่น มาลาเรีย เป็นต้น

4.1.2 โครงสร้างศูนย์พักพิงชั่วคราว

1) หัวหน้าศูนย์พักพิงชั่วคราว (Camp Chief)

เป็นบุคคลที่ได้รับการแต่งตั้งจากผู้บริหารของพื้นที่ หรือเป็นผู้มีประสบการณ์ในการจัดการศูนย์พักพิงชั่วคราว ซึ่งมีหน้าที่เป็นผู้นำในศูนย์พักพิงชั่วคราว และเป็นผู้ประสานงานการดำเนินงานทุกเรื่องทั้งจากภายนอกด้วย รวมทั้งเป็นโฆษกของศูนย์พักพิงชั่วคราว และเข้าร่วมการประชุมกับคณะต่างๆระดับเหนือขึ้นไปในการแก้ไขปัญหา

2) ฝ่ายปฏิบัติการ ประกอบด้วย

- 2.1) ด้านประสานผู้ประสบภัย เป็นการประสานกับผู้ประสบภัยให้ทราบถึงความต้องการความช่วยเหลือ
- 2.2) ด้านแพทย์ฉุกเฉิน เป็นการปฏิบัติการช่วยเหลือด้านการแพทย์ฉุกเฉิน
- 2.3) ด้านการบรรเทาทุกข์ เป็นการบรรเทาทุกข์เบื้องต้นด้านปัจจัยสี่

3) ฝ่ายอำนวยการร่วม ประกอบด้วย

3.1) ด้านอำนวยการและการสื่อสาร

- การลงทะเบียนผู้ประสภภัย ทั้งอพยพเข้าและกลับออกไป
- หน่วยประสานงานภายในและภายนอกของศูนย์พักพิงชั่วคราว
- ระบบการสื่อสารของศูนย์พักพิงชั่วคราว
- ข้อมูลบุคคลของผู้ประสภภัย
- รายงานการปฏิบัติงาน รายการค่าใช้จ่าย
- การรับบริจาค และจัดทำบัญชีสิ่งของบริจาค

3.2) ด้านประกอบเลี้ยง

- กำหนดตารางเวลาการแจกจ่ายอาหารประจำวัน
- กำหนดจุดรับอาหารในแต่ละวัน
- จัดหาวัตถุดิบในการประกอบอาหาร
- ประเมินสถานการณ์ด้านอาหารและน้ำดื่ม โดยมีปัจจัยประกอบคือ ผู้ประสภภัยและเครื่องบริโภคที่มีอยู่ และสัดส่วนที่เหมาะสมต่อการให้บริการผู้ประสภภัยในแต่ละวัน
- จัดหาภาชนะและอุปกรณ์ในการประกอบอาหาร

3.3) ด้านการสงเคราะห์อาชีพ

- จัดให้มีการส่งเสริมอาชีพที่เหมาะสมกับสภาพสังคม ความถนัดและทักษะของผู้ประสภภัย
- จัดหาวิทยากรและตารางเวลาการฝึกอบรมอาชีพในแต่ละวัน
- ให้ความรู้ และคำแนะนำในการสร้างอาชีพหลังน้ำลด

- 4) ด้านการส่งเสริมสุขภาพ อนามัยสิ่งแวดล้อม ป้องกันควบคุมโรค และสันตนาการ
- ✦ จัดให้มีสถานพยาบาลในศูนย์พักพิงชั่วคราวที่เพียงพอ และดูแลด้านสุขอนามัย
 - ✦ จัดให้มีทีมสำหรับปรึกษาด้านสุขภาพจิตในแต่ละวัน
 - ✦ จัดให้มีทีมแพทย์ประจำวัน ตรวจสอบสุขภาพผู้ป่วย
 - ✦ จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ เช่น เต้นแอโรบิก
 - ✦ จัดกิจกรรมต่างๆ เช่น ฟีกสมาธิ เล่นเกมส์ เป็นต้น
- 5) ด้านพัสดุ ครุภัณฑ์ และสถานที่
- ✦ จัดโครงสร้างการจัดการพื้นที่ของศูนย์พักพิงชั่วคราวให้เป็นระเบียบและเป็นระบบ
 - ✦ จัดหาเครื่องมือ อุปกรณ์ เครื่องใช้ที่จำเป็นต่อศูนย์พักพิงชั่วคราว
 - ✦ การทำความสะอาดสถานที่ กำจัดสิ่งสกปรก การดูแลสุขา
 - ✦ จัดหาพื้นที่สำหรับซักล้าง และทำความสะอาดส่วนบุคคล
- 6) ด้านขนส่งและความปลอดภัย
- ✦ จัดพาหนะขนส่งสิ่งของรวมถึงกรณีฉุกเฉิน เช่น ผู้ป่วย
 - ✦ จัดให้มีพาหนะที่เหมาะสมกับสถานการณ์ภาวะวิกฤตอย่างน้อย 1 ชนิด เช่น รถ เรือ เป็นต้น ตลอด 24 ชั่วโมง
 - ✦ จัดระเบียบการจราจรและเส้นทางคมนาคม สำหรับเข้า-ออกพื้นที่อพยพ
 - ✦ จัดระบบการรักษาความปลอดภัยและความสงบเรียบร้อยในพื้นที่อพยพ

4.1.3 ปัจจัยความจำเป็นขั้นต่ำ

- 1) อัตราส่วนสำหรับเจ้าหน้าที่ต่อผู้ประสบภัย คือ 1:50
- 2) มีการแบ่งบทบาทหน้าที่ของผู้ประสบภัย ได้แก่ การช่วยทำความสะอาดศูนย์พักพิงชั่วคราว ปฏิบัติตามกฎและระเบียบของศูนย์พักพิงชั่วคราว ช่วยรักษาความสงบ หรืออาจสมัครเป็นอาสาสมัครภายในศูนย์พักพิงชั่วคราว ดูแลและรับผิดชอบพื้นที่ที่ตนเองอยู่
- 3) มาตรฐานสากลของการประเมินและจัดสรรพื้นที่ใช้สอยในศูนย์พักพิงชั่วคราว

ตารางที่ 12 แสดงมาตรฐานสากลของการประเมินและจัดสรรพื้นที่ใช้สอยในศูนย์พักพิงชั่วคราว

ประเภทของพื้นที่ใช้สอย		ปริมาณ/คน	หมายเหตุ
พื้นที่ศูนย์พักพิงชั่วคราว	พื้นที่ทั้งหมด	30-45 ตารางเมตรต่อคน	
พื้นที่ใช้อาศัย	พื้นที่ต่อคน	3.5 ตารางเมตรต่อคน	
	ช่วงห่างระหว่างพื้นที่ใช้อาศัย	ต้องเว้นช่วงห่าง 50 เมตร ทุกๆ พื้นที่ใช้อาศัย 300 เมตร	
	จุดให้บริการน้ำ	1 จุดต่อผู้อพยพ 80-500 คน ขึ้นอยู่กับลักษณะและปริมาณการไหลของน้ำ	
พื้นที่ใช้ประโยชน์	ส้วม	1 จุดต่อผู้อพยพ 20-50 คน	ห่างจากที่อาศัย 6-50 เมตร และ 30 เมตร จากแหล่งน้ำ
	ที่ซักล้าง	1 จุดต่อผู้อพยพ 100-250 คน	
	ที่ทิ้งขยะ	2 จุดต่อผู้อพยพ 80 คน	

ประเภทของพื้นที่ใช้สอย		ปริมาณ/คน	หมายเหตุ
พื้นที่ให้บริการด้านสุขภาพ	โรงพยาบาลสำหรับรับผู้ป่วยส่งต่อ	1 แห่งต่อผู้ป่วยพ 200,000 คน	
	สถานพยาบาล	1 แห่งต่อผู้ป่วยพ 20,000 คน	
	จุดกำจัดของเสียทางการแพทย์	1 แห่งต่อ 1 สถานพยาบาล	
โรงครัว	โรงครัว	1 จุดต่อผู้ป่วยพ 20,000 คน	
	ส้วม	1 จุดต่อผู้ใหญ่ 20-50 คน และ 1 จุดต่อเด็ก 10-20 คน	
จุดแจกสิ่งของ	จุดแจกสิ่งของ	4 จุด ต่อผู้ป่วยพ 20,000 คน	
จุดรับลงทะเบียน/ส่งต่อ	ส้วม	1 จุด ต่อผู้ใช้บริการ 50 คน	
จุดอำนวยความสะดวกและสำนักงาน	สำนักงานหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง สถานที่สำหรับจัดประชุม และการติดตามการแจกจ่ายและรับสิ่งของช่วยเหลือ		
	มักตั้งอยู่บริเวณทางเข้าศูนย์อพยพเพื่อที่รถบรรทุกจะได้ไม่ต้องผ่านพื้นที่พักอาศัย และเพื่อความปลอดภัยของโกดังเก็บสิ่งของช่วยเหลือ		
	ส้วม	1 จุด ต่อเจ้าหน้าที่ 20 คน	

4.1.4 การบริหารจัดการข้อมูลผู้ประสบภัย

การบริหารจัดการข้อมูลในศูนย์พักพิงชั่วคราวเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นที่สุดของการบริหารจัดการศูนย์พักพิงชั่วคราว โดยข้อมูลที่จำเป็นต้องเก็บบันทึก (Documentation and Data records) ประกอบด้วย

- 1) ข้อมูลประชากรผู้ประสบภัย (Population data) มีความสำคัญอย่างมากต่อการวางแผน การจัดบริการ และการให้ความช่วยเหลือ

- 2) ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ประสภภัย (Confidential records) เป็นข้อมูลของผู้ประสภภัยที่จำเป็นต้องใช้เมื่อปิดศูนย์พักพิงชั่วคราวเพื่อความต่อเนื่องในการดำเนินชีวิต เช่น บันทึกสุขภาพที่ได้รับขณะอยู่ในศูนย์พักพิงชั่วคราว เป็นต้น
- 3) ข้อมูลด้านธุรการ (Administrative documents) คือ รายงานการดำเนินงานที่เกี่ยวข้องกับการบริหารจัดการศูนย์พักพิงชั่วคราวทั้งหมด เช่น รายงานการปฏิบัติงาน สมุดบัญชี รายการค่าใช้จ่าย เป็นต้น

4.2 การจัดระเบียบและการอำนวยความสะดวกในศูนย์พักพิงชั่วคราว

4.2.1 การจัดระเบียบศูนย์พักพิงชั่วคราวและการอำนวยความสะดวก

- 1) หน่วยอพยพควรประสานงานล่วงหน้ากับหน่วยงานที่เป็นเจ้าของสถานที่ปลอดภัยสำหรับการอพยพในการจัดพื้นที่ให้เหมาะสมกับจำนวนประชาชนที่จะอพยพเข้ามา หากเนื้อที่ไม่เพียงพอจะต้องจัดหาสถานที่ปลอดภัยแห่งอื่นไว้รองรับ โดยศึกษาจากฐานข้อมูลประชากรในชุมชนหรือหมู่บ้านเป้าหมาย
- 2) ศูนย์พักพิงชั่วคราวควรแบ่งกำลังคนส่วนหนึ่งมาทำความสะอาดสถานที่ปลอดภัยสำหรับการอพยพให้ถูกสุขลักษณะ
- 3) ศูนย์พักพิงชั่วคราวควรจัดเตรียมสถานที่ปลอดภัยสำหรับการอพยพให้มีระบบสาธารณูปโภคพื้นฐานให้แก่ผู้ประสภภัยตามมาตรฐานขั้นต่ำ
- 4) ศูนย์พักพิงชั่วคราวควรจัดแบ่งพื้นที่อพยพให้เป็นสัดส่วนของแต่ละครอบครัวหรือของแต่ละชุมชนให้เป็นระเบียบ เพื่อให้เกิดความสะดวกแก่การสื่อสาร การสงเคราะห์ และการเก็บข้อมูล

- 5) ศูนย์พักพิงชั่วคราวควรจัดระเบียบเวรยามโดยอาจประสานงานขอกำลังจากเจ้าหน้าที่ตำรวจในพื้นที่หรือใช้กำลังจากหน่วยอาสาสมัครป้องกันภัยฝ่ายพลเรือนหรือจัดหาอาสาสมัครจากประชาชนผู้ประสพภัย เพื่ออำนวยความสะดวกและความปลอดภัยแก่ผู้ประสพภัย

4.2.2 การดูแลความปลอดภัยบ้านเรือนของผู้ประสพภัย

ศูนย์พักพิงชั่วคราวควรประสานงานกับเจ้าหน้าที่ตำรวจในพื้นที่เพื่อจัดกำลังสายตรวจไปดูแลบ้านเรือนของผู้ประสพภัยเป็นระยะๆ หากกำลังเจ้าหน้าที่ตำรวจไม่เพียงพอ ศูนย์พักพิงชั่วคราวอาจขอรับกำลังสนับสนุนจากหน่วยอาสาสมัครป้องกันภัยฝ่ายพลเรือนหรือจัดหาอาสาสมัครจากประชาชนผู้ประสพภัย แต่สิ่งสำคัญที่สุด คือข้อมูลสถานการณ์ภาวะวิกฤตที่เป็นปัจจุบัน ภายหลังจากเสร็จภารกิจควรนำข้อมูลกลับมารายงานหัวหน้า ศูนย์พักพิงชั่วคราว เพื่อแจ้งข้อมูล/ข่าวสารแก่ผู้ประสพภัยโดยเร็ว จะทำให้ผู้ประสพภัยหมดความกังวลในความปลอดภัยในทรัพย์สินของตน

4.2.3 การอำนวยความสะดวกแก่ผู้ประสพภัย

ศูนย์พักพิงชั่วคราวควรอำนวยความสะดวกด้านปัจจัยสี่เป็นอันดับต้น และปัจจัยเสริมอีกหลายประการตามความเหมาะสมและความพร้อมของศูนย์พักพิงแต่ละแห่ง เพื่อให้ผู้ประสพภัยมีขวัญกำลังใจภายใต้สถานการณ์ฉุกเฉิน ตามตัวอย่าง ดังนี้

- 1) สถานที่ที่ปลอดภัยสำหรับการอพยพศูนย์พักพิงชั่วคราวควรให้ความสำคัญในด้านความสะอาด ให้ถูกสุขลักษณะ โดยประกาศให้ผู้ประสพภัยทุกคนช่วยรักษาความสะอาดสิ่งที่ใช้ร่วมกัน เช่น ห้องน้ำ อาคารศูนย์พักพิงชั่วคราว เป็นต้น และรักษาความสะอาดพื้นที่ที่ครอบครัวหรือกลุ่มผู้ประสพภัยครอบครอง

- 2) การจัดสัดส่วนบริเวณปรุงอาหาร ศูนย์พักพิงชั่วคราวควรจัดสัดส่วนบริเวณปรุงอาหารให้ถูกสุขลักษณะและให้อยู่ในบริเวณที่จะไม่ก่อให้เกิดอุบัติเหตุหรือก่อให้เกิดอัคคีภัยขึ้นได้
- 3) การจัดระบบสาธารณูปโภคพื้นฐาน ศูนย์พักพิงชั่วคราวควรมีข้อมูลความต้องการการใช้น้ำบริโภค น้ำอุปโภค กระแสไฟฟ้า เพื่อให้การจัดหาระบบสาธารณูปโภคพื้นฐานเพียงพอกับความต้องการ และควรหาแหล่งสำรองในกรณีที่ผู้ประสบภัยต้องพักอาศัยอยู่ในศูนย์พักพิงชั่วคราวเป็นเวลายาวนานขึ้น
- 4) การจัดสัดส่วนพื้นที่รักษาพยาบาล พื้นที่ซักล้าง พื้นที่ตากผ้า พื้นที่ออกกำลังกาย พื้นที่สนทนาการ พื้นที่ประกอบศาสนกิจ ให้สอดคล้องกับจำนวนผู้ประสบภัย
- 5) การจัดระบบรับของบริจาค ควรจัดระบบรับของบริจาค โดยจัดให้มีสถานีรับบริจาค (อาจมีหลายจุด) สำรวจความต้องการรับของบริจาค ตามลำดับความสำคัญสำหรับแต่ละครอบครัว หรือแต่ละกลุ่ม เมื่อมีของบริจาคมาถึงให้พยายามกระจายแก่ผู้ประสบภัยตามความต้องการอย่างทั่วถึงและเป็นธรรม

4.2.4 การแจ้งความเคลื่อนไหวของสถานการณ์

ศูนย์พักพิงชั่วคราว ควรติดตามความเคลื่อนไหวของสถานการณ์อย่างใกล้ชิดและต่อเนื่องจากทางสื่อทุกทางและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง แล้วนำข้อมูลข่าวสารดังกล่าวมาแจ้งแก่ผู้ประสบภัยทุกระยะ เพื่อให้ผู้ประสบภัยผ่อนคลายความวิตกกังวล และเมื่อมีข่าวสารยืนยันอย่างชัดเจนจากผู้บังคับบัญชาถึงการยกเลิกสถานการณ์ให้รีบแจ้งผู้ประสบภัยเตรียมพร้อมในการอพยพกลับสู่ที่ตั้งต่อไป

4.3 การสร้างการมีส่วนร่วมในศูนย์พักพิงชั่วคราว

การมีส่วนร่วมในการตัดสินใจเกี่ยวกับสภาพความเป็นอยู่ของตนเองและการได้รับสิ่งอำนวยความสะดวกเบื้องต้นนับเป็นสิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐาน ดังนั้น การที่ผู้ประสภภัยมีอำนาจร่วมในการตัดสินใจกับวิถีการดำเนินชีวิตของตนเอง ถือเป็นส่วนหนึ่งของการป้องกันการละเมิดสิทธิมนุษยชน การมีสิทธิออกเสียงยังเป็นการแสดงถึงความเชื่อมั่นในตัวผู้ประสภภัย และเสริมสร้างความมั่นใจ เพื่อนำไปสู่การเยียวยาฟื้นฟูชีวิตและจิตใจของผู้ประสภภัย การมีส่วนร่วมของผู้ประสภภัยยังเป็นเครื่องมือสำคัญในการตรวจสอบความต้องการและสำรวจความคิดเห็น เพื่อแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น ทั้งยังเป็นเครื่องมือตรวจสอบระบบบริหารภายในที่ได้ผลจริง

นอกจากนี้ การส่งเสริมให้ผู้อยู่อาศัยได้มีโอกาสนำประเพณีและวัฒนธรรมท้องถิ่นกลับเข้ามาสู่ชีวิตประจำวัน เช่น การกำหนดพื้นที่ทำกิจกรรมทางศาสนา การแบ่งพื้นที่ทำครัว การจัดกิจกรรมนันทนาการ ยังจะเป็นการช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดีของผู้อยู่อาศัย กิจกรรมสำคัญที่ต้องให้ความสำคัญเป็นพิเศษ เช่น การสร้างงาน การสร้างอาชีพ การสันตนาการ การผ่อนคลายจิตใจ การดูแลสุขภาพจิต เช่น การจ้างกลุ่มแม่บ้านทำอาหาร การจ้างกลุ่มผู้ประสภภัยทำความสะอาด การตั้งกลุ่มผู้ประสภภัยซ่อมแซมเครื่องมือเครื่องใช้ การสร้างกลุ่มผู้ประสภภัยผลิตเรือหรือแพ การจ้างกลุ่มผู้ประสภภัยสำรวจข้อมูลความเสียหายของพื้นที่ต่างๆ การจ้างกลุ่มผู้ประสภภัยรักษาความปลอดภัย การจ้างกลุ่มผู้ประสภภัยบันทึกข้อมูลเกี่ยวกับภัยธรรมชาติ การจ้างกลุ่มผู้ประสภภัยส่งอาหาร น้ำดื่มแก่ประชาชนผู้ประสภภัยไม่ยอมอพยพออกจากบ้านเรือน เป็นต้น

ในกรณีที่ผู้ประสภภัยแสดงให้เห็นถึงศักยภาพในการจัดการปัญหา บริหารความต้องการ และสิ่งที่ขาดแคลน ผู้จัดการศูนย์พักพิงชั่วคราว

ควรส่งเสริมศักยภาพเหล่านั้นด้วยการให้ผู้อยู่อาศัยเข้ามามีส่วนร่วมในการประสานงานของคุณ์เพื่อพัฒนา ควรจะสนับสนุนและส่งเสริมโครงสร้างของการจัดการตนเอง ผู้ประสภภัยสามารถที่จะมีบทบาทสำคัญในการสนับสนุนผู้จัดการคุณ์ ทั้งในด้านการเก็บและเผยแพร่ข้อมูล ปรับปรุงและสร้างความสมดุลในระบบการแจกจ่าย รวมไปถึงถึงการรับความคิดเห็นและการร้องทุกข์ ผู้ประสภภัยยังสามารถที่จะทำหน้าที่ตรวจสอบการทำงานของผู้จัดการ ซึ่งอาจนำไปสู่การตอบรับที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น ประสิทธิภาพของการจัดเก็บข้อมูล การนำเอาความคิดเห็นของผู้ประสภภัยเข้ามาเป็นส่วนของการพิจารณาและตัดสินใจ นอกจากนี้ ผู้ประสภภัยยังสามารถที่จะมีส่วนร่วมในการลดปัญหาความความตึงเครียดภายในคุณ์พักพิงชั่วคราว รวมไปถึงให้การสนับสนุนและแบ่งเบาภาระหน้าที่ของผู้จัดการคุณ์พักพิงชั่วคราว

4.3.1 รูปแบบของการมีส่วนร่วม

กลไกและวัตถุประสงค์ของการมีส่วนร่วมมักจะเปลี่ยนแปลงไปตามระยะเวลาของการประสภภัย เป้าหมายของการมีส่วนร่วมสำหรับคุณ์พักพิงชั่วคราวในระยะสั้นจะเน้นไปที่การเก็บข้อมูล ระบบการแจกจ่าย และการดูแลคุ้มครองผู้ประสภภัย ในทางตรงกันข้ามการพักพิงระยะยาวมักจะนำไปสู่ความสนใจในการมีส่วนร่วมการพัฒนา และกำหนดนโยบายการแก้ไขปัญหายั่งยืน

ตารางที่ 13 แสดงวัตถุประสงค์ และรูปแบบการจัดการตามประเภทของศูนย์พักพิงชั่วคราว

ประเภทของศูนย์	วัตถุประสงค์ทั่วไป	รูปแบบของการจัดการ
ศูนย์พักพิงชั่วคราวระยะสั้น	<ul style="list-style-type: none"> ● ปรับปรุงการเก็บข้อมูล ● ปรับปรุงการแจกจ่ายภายในศูนย์พักพิงชั่วคราว ● ป้องกันความเหลื่อมล้ำในการแจกจ่าย ● มีที่อยู่อาศัย น้ำ สุขอนามัย และสุขลักษณะที่เหมาะสม ● จัดสรรอาหาร และของใช้ ● แบ่งพื้นที่ทำครัวที่เหมาะสม ● รongรับปัญหาการคุ้มครองที่เกิดขึ้น ● เผยแพร่ข้อมูลในท้องถิ่น ● ฟื้นฟูความมั่นใจในตนเอง ● ทำนุบำรุงศูนย์ ● แก้ไขปัญหาความขัดแย้ง 	<ul style="list-style-type: none"> ● คณะกรรมการ ● คณะทำงานกลุ่มย่อย
ศูนย์พักพิงชั่วคราวระยะยาว	<ul style="list-style-type: none"> ● มีที่อยู่อาศัย น้ำ สุขอนามัย และสุขลักษณะที่เหมาะสม ● ตั้งข้อเรียกร้องความสนับสนุนจากรัฐเมื่อจำเป็น ● การเผยแพร่ข้อมูลในวงกว้าง ● รongรับปัญหาการคุ้มครองที่เกิดขึ้น 	<ul style="list-style-type: none"> ● สมาคมระดับประเทศ ● องค์กรอิสระในประเทศ ● กรรมการเรียกร้องความสนับสนุน

วิธีหนึ่งที่จะทำให้เกิดการมีส่วนร่วมได้ คือ การตั้งคณะทำงาน กลุ่มย่อยขึ้นมารองรับการทำงานเฉพาะด้าน คณะทำงานกลุ่มย่อย ประกอบไปด้วยผู้ประสพภัย ซึ่งคณะทำงานมีหน้าที่เป็นช่องทางการ สื่อสาร เสริมสร้างการเชื่อมต่อระหว่างผู้ประสพภัยกับผู้จัดการศูนย์ พักพิงชั่วคราว และสร้างความเข้มแข็งในชุมชน จึงถือได้ว่าคณะทำงาน กลุ่มย่อย มีบทบาทที่สำคัญมากภายในศูนย์พักพิงชั่วคราว มีหน้าที่ จัดการบำรุงรักษาและตรวจสอบในเรื่องที่ได้รับมอบหมาย รวมทั้ง มีบทบาทในการเสริมความรู้ให้กับผู้อยู่อาศัยอื่นๆ โดยทั่วไปศูนย์ พักพิงชั่วคราวอาจจะมีคณะทำงานเรื่องการแจกจ่ายอาหารและน้ำ หรือสวัสดิการ คณะทำงานด้านความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน คณะทำงานระบบสาธารณสุขและสุขอนามัย คณะทำงานด้านระบบ สุขาภิบาล หรือเรื่องความต้องการของคนพิการ เป็นต้น

การเพิ่มประสิทธิภาพการมีส่วนร่วมของผู้ประสพภัยสามารถ ทำได้ด้วยการจัดฝึกอบรม กิจกรรมสร้างความตื่นตัว โดยผู้จัดการ ศูนย์ สำหรับศูนย์ระยะสั้นนั้นหัวข้อที่นำมาอบรมอาจจะเป็นเรื่องปัญหา การปกป้องคุ้มครองสิทธิ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับกลุ่มประชากรที่มีความ เสี่ยง หรือการรับรู้และทำความเข้าใจเกี่ยวกับการเข้าออก และ จำนวนประชากรของผู้อยู่อาศัยในศูนย์ เมื่อเวลาผ่านไปนานขึ้นความ จำเป็นของผู้ประสพภัยที่จะต้องติดต่อกับทางรัฐก็จะเพิ่มขึ้น ดังนั้นการ อบรมเรื่องกฎหมาย และสิทธิในการรับความช่วยเหลือระยะยาวก็จะเป็น ประโยชน์อย่างมากต่อผู้ประสพภัย

4.3.2 การปกครองตนเองของผู้อยู่อาศัย

ระบบการมีส่วนร่วมสามารถที่จะนำพาผู้ประสพภัยไปสู่การตั้งกฎ และกติกาในการอยู่ร่วมกัน ไม่ว่าจะเป็นการพักพิงในระยะยาวหรือสั้น การมีกฎข้อบังคับพื้นฐานสำหรับการอยู่ร่วมกันที่ทุกคนรับรู้และเข้าใจ

เป็นเรื่องสำคัญ กฎข้อบังคับเหล่านี้ควรจะครอบคลุมถึง เวลาเปิด-ปิด ของอาคาร การเคาระพและบำรุงรักษาสถานที่ ระบบการปกครอง กลไก การประสานงาน การกำจัดของเสีย มาตรการด้านสุขอนามัย และขั้นตอนการป้องกันไฟไหม้ มาตรการการรักษาความปลอดภัย

ผู้จัดการศูนย์พักพิงชั่วคราวควรสนับสนุนให้ผู้อยู่อาศัยร่วมกันพัฒนากฎระเบียบประจำศูนย์ขึ้น โดยเฉพาะในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับพื้นที่และกิจกรรมส่วนรวม เช่น ระเบียบการใช้พื้นที่ครัวส่วนกลาง การทำความสะอาดและบำรุงรักษาพื้นที่ส่วนกลาง เช่น ห้องน้ำ ห้องอาบน้ำ และกฎการรักษาความปลอดภัยภายในศูนย์ เพื่อให้กฎระเบียบมีความเหมาะสมกับประเพณี และวัฒนธรรมของผู้ประสภภัย การตั้งกฎกติกาภายในศูนย์จึงควรจะทำร่วมกับผู้ประสภภัย โดยสร้างจากกระบวนการที่ส่งเสริมให้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างทุกกลุ่มคน และครอบคลุมถึงหลักการประพฤติดัวที่ไม่เป็นที่ยอมรับ การมีกฎระเบียบรวมเป็นพื้นฐานที่ทั้งผู้จัดการศูนย์ และผู้ประสภภัยสามารถนำมาใช้ได้ในการเจรจากับผู้ที่กระทำผิดกฎ

4.3.3 การเข้าถึง

กระบวนการมีส่วนร่วมนั้น จำเป็นที่จะต้องทำให้คนกลุ่มน้อยได้มีส่วนร่วมในการประชุมและมีตัวแทนในคณะกรรมการที่เกี่ยวข้องต่างๆ บางครั้งสังคมในศูนย์พักพิงชั่วคราวยกย่องคนที่แข็งแกร่งกว่า กล่าวพูดกว่า จนทำให้การมีส่วนร่วมที่แท้จริงไม่เกิดขึ้น ปัญหาเหล่านี้มักจะเกิดขึ้นในช่วงแรกเข้าพักพิง และอาจจะลุกลามถ้าไม่มีมาตรการมาหยุดยั้ง การเข้าหาและระบุตัวแทนคนกลุ่มน้อยเพื่อเข้าร่วมในระบบปกครองภายใน ศูนย์จะช่วยในการปกป้องคุ้มครองคนที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงเพื่อมิให้ถูกเอารัดเอาเปรียบได้

ผู้จัดการศูนย์มีบทบาทสำคัญในการทำให้เกิดการมีส่วนร่วมในวงกว้างอย่างแท้จริง และควรที่จะเฝ้าดูกระบวนการคัดเลือกตัวแทนต่างๆของผู้ประสภภัยอย่างใกล้ชิด กระบวนการคัดเลือกตัวแทนและจัดตั้งคณะกรรมการที่ดี ควรจะผลักดันให้มีการสงวนหน้าที่หรือตำแหน่งไว้สำหรับกลุ่มคนที่โดยปกติอาจจะไม่ได้เข้าร่วมกระบวนการ เช่น แม่หม้าย เด็ก ผู้หญิง หรือชนกลุ่มน้อย เป็นต้น

การมีส่วนร่วมของผู้ประสภภัยในการดำเนินการและบริหารศูนย์นั้นมักจะตามมาด้วยผลพลอยได้ที่เกินความคาดหมายของทุกฝ่าย นอกจากนี้จะช่วยปกป้องสิทธิของกลุ่มเปราะบางแล้ว การมีส่วนร่วมยังจะช่วยให้ผู้ประสภภัยได้มีโอกาสเริ่มต้นหาทางรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยตัวเอง และสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะเผชิญหน้ากับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น

5. มาตรฐานกลางขั้นต่ำด้านอาหารและโภชนาการในภาวะวิกฤต

เมื่อวิธีการเข้าถึงอาหารตามปกติของชุมชนต้องเสียไปเนื่องจากภาวะวิกฤตใดๆ ก็ตาม ประชากรทุกกลุ่มต้องได้รับอาหารเพื่อการดำรงชีพก่อนเป็นอันดับแรกๆ ในระยะเวลารวดเร็ว สำหรับกลุ่มเปราะบาง ได้แก่ กลุ่มเด็กทารกแรกเกิด ถึง 5 ปี หญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมลูก ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ผู้ทุพพลภาพ ต้องได้รับการดูแลเรื่องอาหารและโภชนาการให้ได้ไม่น้อยกว่ามาตรฐานขั้นต่ำ เนื่องจากกลุ่มดังกล่าวมีความเสี่ยงสูงในการที่จะเกิดภาวะทุพโภชนาการในภาวะวิกฤตได้ ซึ่งอาหารและโภชนาการที่จะได้รับ ควรใช้การประมาณความต้องการของประชาชนโดยเฉลี่ยตามที่ระบุในตารางความต้องการ เพื่อใช้ในการวางแผนให้ความช่วยเหลือ และได้รับสารอาหารประเภทวิตามินและแร่ธาตุจากอาหารสดหรืออาหารเสริมคุณค่าทางโภชนาการ ดังนี้

สารอาหาร	ความต้องการของประชาชน โดยเฉลี่ยที่ควรได้รับต่อคนต่อวัน*
พลังงาน	2,100
โปรตีน	ร้อยละ 10-12 พลังงานที่ได้ทั้งหมด (52-63 กรัม) แต่น้อยกว่าร้อยละ 15
ไขมัน	ร้อยละ 17 ของพลังงานทั้งหมด (40 กรัม)
วิตามินเอ	1,666 IU (หรือเทียบเท่า 0.5 มิลลิกรัมเรตินอล)
ไทอามิน (วิตามิน บี 1)	0.9 มิลลิกรัม (หรือ 0.4 มิลลิกรัม/ 1,000 กิโลแคลอรีจากอาหารที่กิน)
ไรโบฟลาวิน (วิตามิน บี 2)	1.4 มิลลิกรัม (หรือ 0.6 มิลลิกรัม/1,000 กิโลแคลอรีจากอาหาร ที่กิน)
กรดโฟลิก	160 ไมโครกรัม
ไนอาซิน (วิตามิน บี 2)	12.0 มิลลิกรัม(หรือ 6.6 มิลลิกรัม/1,000 กิโล แคลอรีจากอาหารที่กิน)
วิตามิน บี 12	0.9 ไมโครกรัม
วิตามินซี	28.0 มิลลิกรัม
วิตามินดี	3.2-3.8 ไมโครกรัม แคลซิเฟอร์รอล (Calciferol)
เหล็ก	22.0 มิลลิกรัม (ค่าชีวสมมูลต่ำร้อยละ 5-9)
ไอโอดีน	150 ไมโครกรัม
แมกนีเซียม*	201 มิลลิกรัม
สังกะสี*	12.3 มิลลิกรัม
ซีลีเนียม*	27.6 ไมโครกรัม

สารอาหาร	ความต้องการของประชาชน โดยเฉลี่ยที่ควรได้รับต่อคนต่อวัน*
วิตามินอี*	8.0 มิลลิกรัมแอลฟา-ทีอี
วิตามินเค*	48.2 ไมโครกรัม
ไบโอดีน*	25.3 ไมโครกรัม
แพนโททีเนต*	4.6 ไมโครกรัม

อ้างอิงจาก : WHO, 2000, Management of Nutrition in Major Emergencies

*ความต้องการ : FAO/WHO, 2002 Human Vitamin and Mineral Requirement

สำหรับประเทศไทย ประชาชนไทยมีขนาดรูปร่าง โครงสร้างที่เล็กกว่า และสภาพภูมิประเทศใกล้เส้นศูนย์สูตร มีความร้อนชื้นมากกว่าความหนาวเย็น ดังนั้นจึงควรจัดปริมาณอาหารตามคำแนะนำของคณะทำงานจัดทำข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย ตามกลุ่มอายุ ในธงโภชนาการ

๖ ข้อแนะนำด้านอาหารและโภชนาการสำหรับกลุ่มเปราะบาง ดังนี้

กลุ่มทารกแรกเกิด-6 เดือน

ส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวโดยไม่ให้อาหารอื่นและน้ำ เนื่องจากนมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุดของทารกในภาวะวิกฤตทั้งในเรื่องของคุณค่าทางโภชนาการ ความปลอดภัย ความสะอาดและคุณค่าทางจิตใจทั้งของแม่และลูก กรณีจำเป็นต้องใช้นมผงเลี้ยงทารกเพราะไม่มีแม้อยู่ด้วยเสี่ยงต่อการปนเปื้อน ที่จะทำให้อาหารท้องเสียได้ ต้องระมัดระวังทุกขั้นตอนของการเตรียม ชง ทำความสะอาด และควรป้อนนมด้วยถ้วยเล็กๆ จากช้อน หลีกเลี่ยงการใช้ขวดนม

กลุ่มทารกตั้งแต่ 6 เดือนขึ้นไปถึง 5 ปี

- ✎ อาหารตามวัยสำหรับทารกอายุตั้งแต่ 6-7 เดือน เป็นอาหารที่มีลักษณะข้นกว่านม โดยบดละเอียด สำหรับใช้เริ่มให้ใช้แดงก่อน พอทารกอายุ 7 เดือนค่อยให้ใช้ทั้งฟอง ส่วนเนื้อสัตว์อื่นสามารถให้ได้ทุกชนิด โดยเริ่มให้อาหารทีละชนิดแต่ให้ครั้งละน้อยๆ ให้วันละ 1 มื้อ เพื่อฝึกให้เด็กเคยชินกับอาหารแต่ละชนิด และเพื่อดูการแพ้อาหารบางอย่างได้ ถ้าเกิดการแพ้อาหารชนิดใดชนิดหนึ่งให้หยุดให้อาหารชนิดนั้นรอไว้จนโตประมาณ 1-2 ปี ค่อยลองให้อีกที ตัวอย่างอาหารเช่น ข้าวครูดผสมไข่แดงและน้ำตาลมะพร้าว ใส่ผักตำลึง สลับกับผักทองแล้วตามด้วยนมแม่จนอิ่ม
- ✎ อาหารตามวัยสำหรับทารกอายุตั้งแต่ 8-9 เดือน ทารกเริ่มมีฟันสำหรับเคี้ยว อาหารจะมีลักษณะหยาบขึ้นและเพิ่มปริมาณเป็นวันละ 2 มื้อ แทนนมแม่
- ✎ อาหารตามวัยสำหรับทารกอายุตั้งแต่ 10-12 เดือน อาหารมีลักษณะเป็นชิ้นเล็ก นุ่มๆ ให้เคี้ยวได้ เพิ่มปริมาณเป็น 3 มื้อ เป็นอาหารหลัก ส่วนนมแม่จะเป็นอาหารเสริมแทน และสามารถให้นมแม่ต่อไปได้นานจนถึง 2 ปีหรือตามที่แม่สะดวก
- ✎ อาหารเด็กอายุ 1-5 ปี เด็กวัยนี้ต้องดูแลด้านอาหารเป็นพิเศษโดยเฉพาะช่วง 2 ปีแรก เพราะเป็นช่วงที่สมองกำลังพัฒนาเต็มที่ สารอาหารที่เด็กควรได้รับเพิ่มจากอาหารคือ ธาตุเหล็ก ไอโอดีน วิตามินเอ ช่วยเรื่องพัฒนาการด้านการเรียนรู้และการมองเห็นของเด็ก อาหารของเด็กวัยนี้ต้องได้รับให้ครบ 5 หมู่ แม้ในภาวะวิกฤตเด็กวัยนี้ต้องได้รับการดูแลด้านอาหารและโภชนาการให้ได้ตามเกณฑ์มาตรฐาน

กลางชั้นต่ำ ซึ่งเด็กอายุตั้งแต่ 1 ปีขึ้นไปสามารถกินอาหาร คล้ายคลึงกับผู้ใหญ่ แต่อาหารต้องอ่อนนุ่ม ไม่แข็ง และควร เป็นรสชาติที่ไม่หวานจัด มันจัด เค็มจัด และไม่ควรเติมผง ปูรงแต่งรส

กลุ่มเด็กอายุ 6-13 ปีขึ้นไป ผู้หญิงวัยทำงานอายุ 25-59 ปี

- ควรได้รับปริมาณอาหารแนะนำตามธงโภชนาการ ที่ไม่หวานจัด มันจัด เค็มจัด ตามตารางที่ 7

ความต้องการพลังงานและสารอาหารสำหรับกลุ่มหญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร

- ต้องได้รับอาหารที่มีคุณภาพเพิ่มมากขึ้น และได้รับสารอาหารสำคัญที่ต้องจัดเตรียมกระจายให้หญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตรทุกคน คือยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก ไอโอดีน และโฟลิก และจัดให้ได้รับผัก ผลไม้ที่มีวิตามินเอสูงเพิ่ม

กลุ่มผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองได้น้อยหรือไม่ได้เลย กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง กลุ่มผู้ทุพพลภาพที่ช่วยเหลือตัวเองได้น้อย

- มีโอกาสเสี่ยงที่จะขาดสารอาหารและโอกาสเสี่ยงที่จะติดเชื้อสูง เพราะสุขภาพจิตที่ไม่ดีทำให้ไม่อยากกินอาหาร หรือเพราะภาวะเจ็บป่วย ทุพพลภาพ ฉะนั้นอาหารของผู้สูงอายุอาจจะมีการจัดเตรียมให้คล้ายๆกลุ่มเด็กวัยก่อนเรียน มีอาหารหลากหลายชนิดไม่ซ้ำกัน เนื้อสัมผัสที่นิ่มกว่าวัยทำงาน สีสันน่ารับประทาน ควรจัดอาหารกลุ่มโปรตีนเป็นปลา เพราะย่อยง่าย และมีไขมันต่ำ เสริมด้วยผัก ผลไม้ที่บ้านที่มีในท้องถิ่นนั้นๆ เพื่อให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ตามปกติ รสชาติของอาหารควรเป็นรสกลางๆ ไม่หวานจัด เค็มจัด

เปิดจัดหรือเปรี้ยวจัด สำหรับผู้ป่วยปริมาณการกินใกล้เคียงกับคนปกติแต่รสชาติควรเป็นธรรมชาติ รสอ่อนๆ ผู้ป่วยเบาหวาน ควรลดปริมาณข้าว-แป้ง น้ำตาลลงและเลือกผลไม้ที่รสไม่หวานเช่น ฝรั่ง แก้วมังกร มะละกอ ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง โรคไต ประุงรสรธรรมชาติไม่ควรใส่เครื่องปรุงเพิ่ม และควรจำกัดปริมาณ ผู้ป่วยไขมันในเลือดสูง ควรเลือกเนื้อแดง เนื้อปลา และหลีกเลี่ยงอาหารทอด

นอกจากนี้ในการเตรียมการรับมือก่อนเกิดภาวะวิกฤต นอกจากอาหารแล้วยังมีเรื่องน้ำ ทั้งน้ำดื่มและน้ำใช้ ฉะนั้นถือได้ว่าน้ำนั้นเป็นสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีพของมนุษย์ ทั้งภาวะปกติและในภาวะวิกฤต โดยเฉพาะอย่างยิ่งในภาวะวิกฤตอาจมีน้ำไม่เพียงพอต่อความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ อาจทำให้เกิดปัญหาหลักด้านสุขภาพที่ส่วนใหญ่เกิดจากการขาดสุขอนามัย จากการขาดแคลนน้ำ และการบริโภคน้ำที่มีเชื้อโรคปนเปื้อน เพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพที่อาจเกิดจากน้ำในภาวะวิกฤต ดังนั้นการจดหาน้ำดื่มที่ปลอดภัยในระดับที่จะดำรงชีวิตรอดจึงนับว่าเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง จึงควรมีการเตรียมการในเรื่องน้ำทั้งน้ำดื่มและน้ำใช้ตามมาตรฐานขั้นต่ำเรื่องน้ำที่ 1: การเข้าถึงและปริมาณ จากโครงการสเฟียร์ ฉบับภาษาไทย พ.ศ. 2551 ดังต่อไปนี้

1. ความต้องการ : ปริมาณน้ำที่จำเป็นสำหรับการใช้ในครัวเรือนอาจแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับสภาพอากาศ สิ่งอำนวยความสะดวกด้านสุขาภิบาล ลักษณะนิสัยของประชาชน ศาสนาและวัฒนธรรม อาหารที่ปรุงรสุ เสื้อผ้า ฯลฯ โดยทั่วไปการบริโภคน้ำจะเพิ่มขึ้น เมื่อที่พักอาศัยอยู่ใกล้แหล่งน้ำ

ในแต่ละครัวเรือนควรมีน้ำเพื่อใช้ดื่ม ประกอบอาหาร และเพื่อสุขาภิพอนามัยของบุคคลในครัวเรือนอย่างน้อย 15 ลิตร ต่อคนต่อวัน ที่จำแนกรายละเอียดตามตารางด้านล่างนี้

ตารางที่ 14 แจกแจงความต้องการน้ำเพื่อการอยู่รอดขั้นพื้นฐาน

ความจำเป็นในการใช้น้ำ	ปริมาณน้ำ (ลิตร)/ คน/วัน	หมายเหตุ
ความต้องการจำเป็นสำหรับการอยู่รอด: น้ำบริโภค (น้ำดื่มและอาหาร)	2.5-3 ลิตร/วัน	ขึ้นกับสภาพอากาศและสภาพร่างกาย
สุขนิสัยพื้นฐาน	2-6 ลิตร/วัน	ขึ้นกับสภาพสังคมและวัฒนธรรม
ความต้องการพื้นฐานในการประกอบอาหาร	3-6 ลิตร/วัน	ขึ้นอยู่กับชนิดอาหาร สภาพสังคมและวัฒนธรรม
รวมความต้องการน้ำขั้นพื้นฐาน	7.5-15 ลิตร/วัน	

2. การเลือกแหล่งน้ำ : ปัจจัยที่จำเป็นต้องคำนึงถึงในการจัดหา น้ำคือ ปริมาณน้ำที่เพียงพอและยั่งยืน ความจำเป็นหรือไม่จำเป็นต้องทำให้น้ำสะอาด ถ้าจำเป็นต้องพิจารณาเรื่องเวลาในการจัดหา เทคโนโลยี งบประมาณที่ต้องใช้ในการพัฒนาแหล่งน้ำ ความใกล้ของแหล่งน้ำสำหรับผู้ประสภภัย และปัจจุบันทางสังคม การเมือง หรือกฎหมายเกี่ยวกับแหล่งน้ำ โดยทั่วไปแหล่งน้ำใต้ดินจะดีกว่า เพราะไม่ต้องมีกระบวนการมากนักในการทำให้น้ำสะอาด โดยเฉพาะอย่างยิ่งน้ำที่ได้จากแรงโน้มถ่วง เช่น น้ำพุ ซึ่งไม่จำเป็นต้องสูบน้ำ ในเหตุการณ์ภาวะวิกฤต แนวทางการจัดหา น้ำและแหล่งน้ำ เป็นสิ่งที่ต้องดำเนินการตั้งแต่ระยะเริ่มแรก แหล่งน้ำทุกแห่งต้องมีการกำกับดูแลอย่างสม่ำเสมอ เพื่อไม่ให้เกิดการแสวงหาผลประโยชน์

3. ความครอบคลุม : ในระยะแรกของการตอบสนองต่อภาวะวิกฤต สิ่งแรกที่ต้องดำเนินการคือ การบรรลุความต้องการจำเป็นเร่งด่วนในการรอดชีวิตของผู้ได้รับผลกระทบจากภาวะวิกฤต ผู้ประสพภัยมีความเปราะบางและเสี่ยงต่อการเกิดโรคเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ดังนั้นจึงควรตอบสนองต่อความต้องการจำเป็นคือ แต่ละครัวเรือนควรมีน้ำเพื่อใช้ดื่ม ประกอบอาหาร และเพื่อสุขอนามัยของสมาชิกในครัวเรือนอย่างน้อย 15 ลิตรต่อคนต่อวัน ซึ่งความต้องการดังกล่าวจะสูงกว่าระดับมาตรฐานของผู้ประสพภัยทั่วไปหรือประชาชนในพื้นที่ ดังนั้นหน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือควรต้องวางแผนโครงการเพื่อยกระดับการให้บริการน้ำและสุขาภิบาลสำหรับประชาชนในพื้นที่ด้วย เพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาความขัดแย้ง

4. เวลาในการเข้าแถว : การใช้เวลาในการเข้าแถวรอนานแสดงถึงปริมาณน้ำไม่เพียงพอ (อาจเป็นเพราะมีจำนวนจุดแจกน้ำไม่เพียงพอ หรือมีปริมาณน้ำที่จุดแจกน้ำไม่เพียงพอ) ผลเสียที่อาจเกิดจากการใช้เวลาในการเข้าแถวรอนานคือ 1) ปริมาณการบริโภคน้ำต่อคนลดลง 2) เพิ่มการบริโภคน้ำจากแหล่งน้ำที่ไม่มีการป้องกัน 3) ทำให้ผู้เข้ารับน้ำมีเวลาไปทำงานอื่นที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตลดลง เวลาในการเข้าแถวรอรับน้ำที่แหล่งแจกจ่ายน้ำไม่ควรเกิน 15 นาที และการเติมน้ำ 20 ลิตร ไม่ควรใช้เวลาเกิน 3 นาที และจุดแจกน้ำที่ไกลที่สุดต้องอยู่ห่างจากที่พักอาศัยไม่เกิน 500 เมตร

5. จำนวนประชากรต่อแหล่งน้ำ : จำนวนประชากรต่อแหล่งน้ำอยู่กับการมีน้ำและการจัดน้ำในแต่ละแหล่งน้ำนั้น เช่น ในแต่ละวัน น้ำจากท่อ막ใช้การได้เพียงบางช่วงเวลา น้ำจากการสูบน้ำด้วยมือและบ่อน้ำอาจมีน้ำไม่สม่ำเสมอหากอัตราน้ำที่ไหลเข้าทดแทนลดลง ข้อเสนอแนะเบื้องต้น (ถ้ามีน้ำสม่ำเสมอ) คือ

250 คน/1 ท่อน้ำก๊อก	คำนวณจากน้ำที่ไหล 7.5 ลิตร/นาที
500 คน/1 เครื่องสูบน้ำด้วยมือ	คำนวณจากน้ำที่ไหล 16.6 ลิตร/นาที
400 คน/บ่อน้ำเปิดแบบใช้ทีละคน	คำนวณจากน้ำที่ไหล 12.2 ลิตร/นาที

6. การเข้าถึงและความเท่าเทียม : แม้จะมีปริมาณน้ำเพียงพอกับความ
ความต้องการขั้นต่ำ ก็ยังอาจต้องมีมาตรการอื่นๆเพิ่มเติม เพื่อให้มั่นใจว่า
ทุกคนสามารถเข้าถึงแหล่งน้ำได้อย่างเท่าเทียมกัน จุดแจกน้ำควร
ตั้งอยู่ในบริเวณที่ทุกคนเข้าถึงได้ ไม่ว่าเพศหรือเชื้อชาติใด เครื่องสูบน้ำ
ด้วยมือและภาชนะที่ใช้จำเป็นต้องออกแบบให้เหมาะสมกับการใช้งาน
ของผู้ป่วยติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์ ผู้สูงอายุผู้ทุพพลภาพ และเด็กในเขต
เมืองอาจจำเป็นต้องมีการจัดน้ำเข้าไปบริการในแต่ละอาคาร เพื่อให้
ห้องสุขาสามารถใช้งานได้ ในกรณีที่ต้องปันส่วนน้ำหรือมีการสูบน้ำ
เป็นเวลา ต้องมีการวางแผนร่วมกับผู้ใช้น้ำ ควรมีการกำหนดเวลา ซึ่ง
เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับผู้ที่มีหน้าที่รับผิดชอบในการรับน้ำ และ
ผู้ใช้น้ำทุกคนควรได้รับการแจ้งเวลาและสถานที่บริการน้ำอย่างทั่วถึง

**6. พัฒนาแนวทางการจัดอาหารสำหรับกลุ่มเปราะบาง/
กลุ่มเสี่ยง** ในภาวะวิกฤตกลุ่มเปราะบางได้แก่เด็กทารกและเด็กเล็กเป็น
กลุ่มที่น่าเป็นห่วงในเรื่องการดูแลด้านอาหารและโภชนาการเนื่องจากจะ
เป็นกลุ่มที่อ่อนแอ ไม่สามารถช่วยตนเองได้และมักจะถูกกละเลย ดังนั้น
จึงควรมีการดำเนินการด้านอาหารและโภชนาการดังต่อไปนี้

6.1 การเตรียมและพัฒนาศักยภาพบุคลากรด้านอาหารและ โภชนาการ

เพื่อให้เกิดความพร้อมในการรับมือภาวะวิกฤตด้านอาหารและ
โภชนาการ จึงควรมีการเตรียมบุคลากรและพัฒนาศักยภาพสำหรับ
บุคลากรที่เกี่ยวข้องในทุกระดับ ตามหลักสูตรการพัฒนาศักยภาพด้าน

อาหารและโภชนาการ สำหรับ : เจ้าหน้าที่ เครือข่าย/จิตอาสา แม่ครัว/
ผู้ปรุงประกอบอาหารและโภชนาการ ในเรื่องต่อไปนี้

- ✦ การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (ประโยชน์ของนมแม่ในภาวะวิกฤต/การกั้นนมแม่/อาหารเรียกน้ำนม/เทคนิคการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่/คลินิกนมแม่/แม่นม)
- ✦ อาหารตามวัยทารกอายุ 6 เดือน ถึง 5 ปี
- ✦ การปรุงประกอบอาหารที่รสไม่หวานจัด มันจัด เค็มจัด
- ✦ การจัดเมนูอาหารตามวัตถุประสงค์ให้เหมาะสมและได้คุณค่าทางโภชนาการ
- ✦ หลักการประกอบอาหารให้ถูกหลักสุขาภิบาลอาหารและได้คุณค่าทางโภชนาการ
- ✦ การปรับเมนูให้ได้มาตรฐานกลางขั้นต่ำตามวัตถุประสงค์ที่อยู่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายและบริบท บริโณคนิสัยวัฒนธรรมในชุมชนเป็นต้น
- ✦ เทคนิคการประกอบอาหารจำนวนมากให้คุณค่าทางโภชนาการ อาหารตามวัย อาหารปลอดภัย

6.2 เตรียมข้อมูลภาวะโภชนาการของกลุ่มแม่และเด็ก

- ✦ พัฒนาศักยภาพเจ้าหน้าที่ เครือข่าย/จิตอาสา ในการเฝ้าระวัง โดยการฝึกชั่งน้ำหนัก วัดความยาวหรือวัดส่วนสูง วัดรอบเอว ที่ถูกต้อง ฝึกแปลผลภาวะโภชนาการด้วยกราฟ โปรแกรมสำหรับ ทารกและเด็ก ฝึกคำนวณดัชนีมวลกายสำหรับผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ

6.3 การจัดเตรียมและกระจายอาหาร

- ✦ การจัดดูยังชีพสำหรับกลุ่มเด็กทารกอายุ 6 เดือน-5 ปี ควรประกอบด้วย

- อาหารประเภทข้าว ได้แก่ข้าวตุ่นสำเร็จรูป/กึ่งสำเร็จรูป ขนมปังกรอบ ข้าวแต่น
 - อาหารประเภทเนื้อสัตว์ ได้แก่ หมูหยอง ปลาหยอง ไก่หยอง หมูยอ ไก่ยอ ปลายอ กุนเชียงหมู ปลา ไก่ อาหารสำเร็จรูปสำหรับทารกอายุ 6 เดือนขึ้นไป
 - อาหารประเภทธัญพืชได้แก่ถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ เมล็ดข้าว พร้อมภาชนะ สำหรับเป็นพืชเพาะงอกภายใน 7 วัน
 - อาหารอื่นๆ ได้แก่ ขนม นม ตามความเหมาะสมกับอายุ เด็ก น้ำสะอาด
- ✎ การจัดดูยังชีพสำหรับผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
- อาหารประเภทข้าว ได้แก่ ข้าวสวยบรรจุถุง/กระป๋อง พร้อมกิน ขนมปังกรอบ
 - อาหารประเภทเนื้อสัตว์ ได้แก่ หมูหยอง ปลาหยอง ไก่หยอง ปลากระป๋อง
 - อาหารประเภทธัญพืชได้แก่ถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ เมล็ดข้าว พร้อมภาชนะ สำหรับเป็นพืชเพาะงอกภายใน 7 วัน
 - อาหารอื่นๆ ได้แก่ นม น้ำสะอาด
- ✎ ทำแผนการแบ่งปัน การกระจายอาหารสำหรับกลุ่มทารก และเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคเอดส์ เป็นต้น

7. พัฒนาระบบเฝ้าระวังความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการ

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.นายแพทย์ไกรสิทธิ์ ตันติศิรินทร์ ได้กล่าวถึง การจัดการภาวะวิกฤตเพื่อความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการ ว่าความมั่นคงทางอาหารเป็นพื้นฐานการมีสุขภาพะ โภชนาการที่ดีซึ่งจะเป็นตัวชี้ว่าประเทศนั้นๆจัดเป็นประเทศรูปแบบ

ไหนได้ ขึ้นอยู่กับการมีปัญหาทางโภชนาการ การเกิดสงคราม การเกิดข้าวยากหมากแพง เกิดความยากจน จะทำให้เกิดความไม่มั่นคงทางอาหารและโภชนาการ อาจทำให้จัดอยู่ในประเทศด้อยพัฒนาได้ ปัญหาอาหารและโภชนาการในภาวะวิกฤตมี 3 ประเด็น 1) มีสภาพทุพโภชนาการ การที่ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ 2) ภาวะโภชนาการเกิน 3) อาหารที่มีคุณภาพไม่เพียงพอ ดังนั้นสิ่งสำคัญที่สุดคือเราต้องเน้นไปที่เรื่องของชุมชนเป็นหลัก ถ้าชุมชนทุกชุมชนเข้มแข็งก็เกิดปัญหาเหล่านี้น้อยมาก หรืออาจไม่เกิดขึ้นเลย

ตามกรอบยุทธศาสตร์การจัดการด้านอาหารของประเทศไทย โดยคณะกรรมการอาหารแห่งชาติได้ให้คำจำกัดความของความมั่นคงทางอาหารว่าหมายถึงความสามารถในการจัดหาอาหาร การมีอาหารอย่างเพียงพอ และสามารถเข้าถึงได้ตลอดเวลา รวมถึงคุณภาพความหลากหลาย ความปลอดภัยของอาหาร การบริโภค และการใช้ประโยชน์จากอาหารด้วย นั่นคือไม่ว่าจะอยู่ภายใต้ภาวะปกติหรือภาวะวิกฤต ประชาชนทุกคน ต้องมีอาหารที่ได้คุณค่าถูกหลักโภชนาการทั้งชนิดและปริมาณที่เหมาะสมกับเพศ อายุ สภาวะสุขภาพ

ความมั่นคงทางอาหารจะเกิดขึ้นได้ เมื่อประชาชนทุกคนมีอาหารปลอดภัยและมีสารอาหารเพียงพอตลอดเวลา ทั้งทางกายภาพ(การได้รับอาหาร) และเศรษฐกิจ(มีเงินซื้ออาหาร) เพื่อการมีสุขภาพดีและชีวิตที่กระตือรือร้น(World Food Summit Plan of Action)

7.1 การประเมินความมั่นคงทางอาหารก่อนเกิดภาวะวิกฤต

7.1.1 ตามกลุ่มอาชีพ : ความมั่นคงทางอาหารผันแปรตามการประกอบอาชีพของประชาชน พื้นที่ สถานภาพทางสังคม ชวงเวลา รวมทั้งลักษณะของภาวะวิกฤตและการตอบสนอง จุดเน้นของการประเมินสะท้อนวิธีการที่ผู้ได้รับผลกระทบจากวิกฤตได้รับอาหารและเงินรายได้

ก่อนเกิดภาวะวิกฤต และส่งผลกระทบต่อสิ่งเหล่านั้นอย่างไร เช่น จุดเน้นของการประเมินในเมืองและชานเมือง จุดเน้นอาจอยู่ที่การสำรวจอาหารในท้องตลาด ในขณะที่ชนบทอาจเน้นที่การผลิตอาหาร ดังนั้น เมื่อมีการย้ายถิ่น ต้องพิจารณาความมั่นคงทางอาหารอาจดำเนินการเมื่อวางแผนจะเริ่มถอนโครงการออก หรือก่อนเริ่มโครงการใหม่ทั้งสองกรณี ควรมีการประสานงานระหว่างกลุ่มต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อการลดความซ้ำซ้อนให้เหลือน้อยที่สุด การประเมินเพื่อรวบรวมข้อมูลใหม่ควรให้สอดคล้องกับข้อมูลทุติยภูมิที่มีอยู่ เพื่อประโยชน์ในการนำข้อมูลไปใช้

7.1.2 ความสามารถของท้องถิ่น : การมีส่วนร่วมของชุมชน และสถาบันท้องถิ่นที่เหมาะสมในทุกขั้นตอนการประเมินและวางแผนเป็นสิ่งสำคัญ แผนงานต่างๆควรเป็นไปตามความต้องการจำเป็นและตรงกับบริบทเฉพาะของท้องถิ่นในพื้นที่ที่อาจเกิดภาวะวิกฤตจากภัยธรรมชาติซ้ำ หรือมีความขัดแย้งเป็นเวลานาน อาจมีระบบการเตือนภัยล่วงหน้า และมีระบบหรือเครือข่ายการตอบสนองแบบฉุกเฉิน ชุมชนต่างๆซึ่งเคยมีประสบการณ์ภัยแล้งหรือน้ำท่วมอาจมีแผนเตรียมความพร้อมของตนเอง ในกรณีนี้ การสนับสนุนความสามารถของท้องถิ่นเป็นสิ่งสำคัญ

7.1.3 ตามฐานข้อมูล

1. แต่ละกลุ่มอาชีพได้รับอาหารอย่างไรก่อนเกิดภาวะวิกฤต โดยเฉลี่ยหลายปีที่ผ่านมา แหล่งที่มาของอาหารคืออะไร และรายได้เป็นอย่างไร
2. แหล่งที่มาของอาหารและรายได้แต่ละฤดูกาลมีความแตกต่างกันอย่างไรในปีไม่เกิดภาวะวิกฤต(อาจใช้ประโยชน์จากปฏิทินฤดูกาล)

3. ความมั่นคงทางอาหารในแต่ละปีแตกต่างกันอย่างไรในช่วง 5-10 ปีที่ผ่านมา (อาจใช้ประโยชน์จากช่วงเวลาหรือประวัติด้านอาหารในปีที่ดีและไม่ดี)
4. แต่ละกลุ่มอาชีพเป็นเจ้าของสินทรัพย์ เงินออมหรือทุนสำรองชนิดใด (เช่นอาหารที่สะสม เงินสด ปศุสัตว์ การลงทุน สินเชื่อหนี้ที่เรียกเก็บไม่ได้ เป็นต้น)
5. ค่าใช้จ่ายของครัวของครัวเรือนในช่วงหนึ่งสัปดาห์หรือหนึ่งเดือนมีอะไรบ้าง และสัดส่วนการใช้จ่ายในแต่ละรายการที่จ่าย
6. ใครเป็นผู้รับผิดชอบการบริหารเงินในครัวเรือนและใช้เงินเพื่ออะไรบ้าง
7. เข้าถึงตลาดที่อยู่ใกล้ที่สุดเพื่อซื้อสินค้าพื้นฐานได้อย่างไร (พิจารณาระยะทางความปลอดภัย ความสะดวกในการเดินทาง ข้อมูลตลาดที่มีอยู่ ฯลฯ)
8. สินค้าจำเป็นรวมถึงอาหารที่จำหน่ายมีอะไรบ้าง ราคาเท่าไร
9. ก่อให้เกิดภาวะวิกฤต การแลกเปลี่ยนทางการค้าโดยเฉลี่ยระหว่างแหล่งรายได้ และอาหารที่สำคัญคืออะไร เช่น ค่าจ้างเพื่ออาหาร สัตว์เลี้ยงเพื่ออาหาร เป็นต้น

ความมั่นคงทางอาหารขณะเกิดวิกฤต

การขาดความมั่นคงทางอาหารและภาวะโภชนาการ: เป็นสาเหตุหนึ่งในสามสาเหตุหลักของภาวะทุพโภชนาการ ได้แก่ 1.โรคภัยไข้เจ็บ/ การได้รับอาหารไม่เพียงพอผลจากความไม่มั่นคงทางอาหาร 2.การมีระบบสาธารณสุขหรือสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ไม่ดี 3.การไม่สามารถเข้าถึงระบบบริการสาธารณสุขของครัวเรือนและชุมชน

ดังนั้น เมื่อได้ก็ตามที่ขาดความมั่นคงทางอาหาร ก็จะเกิดความ
เสี่ยงต่อการเกิดภาวะทุพโภชนาการ รวมทั้งการขาดวิตามินและเกลือแร่
การพิจารณาผลกระทบของความเสี่ยงด้านอาหารต่อภาวะโภชนาการ
เป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่งของการประเมินเรื่องความมั่นคงทางอาหาร
อย่างไรก็ตาม ไม่ควรสรุปว่าการขาดความมั่นคงทางอาหารเป็นสาเหตุ
เพียงประการเดียวของภาวะทุพโภชนาการโดยไม่ได้พิจารณาเหตุปัจจัย
ด้านสุขภาพและการดูแล

**8. เตรียมกำลังคน มีโครงสร้างชัดเจน และแบ่งหน้าที่ตาม
ระดับ** ในการเตรียมการด้านอาหารและโภชนาการก่อนเกิดภาวะวิกฤต
นั้นที่สำคัญต้องมีการจัดสรรกำลังคนในระดับต่างๆ ไว้ให้พร้อม โดยมี
การแบ่งบทบาทหน้าที่ให้ชัดเจนและฝึกซ้อมตามบทบาทหน้าที่ที่ได้รับ
มอบหมาย ดังนี้

8.1 ระดับเจ้าหน้าที่ ทุกหน่วยงานที่อยู่ในชุมชนได้แก่ เจ้าหน้าที่
สาธารณสุข เคหะกิจเกษตร พัฒนาชุมชน เจ้าหน้าที่อบต./อบจ./เทศบาล
นคร/เมือง/ตำบล เป็นต้น หน้าที่หลัก

8.2 ระดับชุมชน ได้แก่ แกนนำชุมชน อสม. กลุ่มแม่บ้านงานครัว
ปราชญ์ชุมชน กลุ่มจิตอาสา เป็นต้น รับผิดชอบตั้งแต่ร่วมจัดทำแผน
ชุมชน เตรียมคลังอาหาร ศูนย์พักพิงชั่วคราว จัดทำทะเบียนเครือข่าย
ด้านอาหารและโภชนาการ พัฒนาศักยภาพด้านอาหารและโภชนาการ

8.3 ระดับครัวเรือน ได้แก่ หัวหน้าครอบครัว แม่บ้าน พ่อบ้าน
รับผิดชอบด้านอาหารของสมาชิก

แนวคิดและกระบวนการบริหารจัดการด้านอาหาร และโภชนาการขณะเกิดภาวะวิกฤต

การที่ชุมชนมีระบบการจัดการที่ดีมีการเตรียมพร้อมตั้งแต่ก่อนเกิดภาวะวิกฤต จะทำให้ชุมชนฝ่าวิกฤตไปได้ไม่ว่าภัยที่เกิดขึ้นใหญ่หลวงแค่ไหน **คนทุกคนในชุมชน** ถ้าได้รวมพลังรับมือภัยทุกภัยที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง แต่ละครัวเรือน **ต้องเริ่มคิด** ซักซ้อม พุดคุย ร่วมกันวางแผน กรณีเมื่อเกิดภัยมาถึง โดยพึ่งพาความช่วยเหลือจากภายนอกให้น้อยที่สุด ขณะเดียวกันชุมชนต้องหันหน้าเข้าหากัน เพื่อร่วมกันเตรียมการและปรับตัวรับมือกับเหตุการณ์ที่ไม่อาจรู้ล่วงหน้าได้

ดังนั้นการจัดการกับภาวะวิกฤตที่เกิดขึ้น โดยอาศัยชุมชนเป็นฐานในการขับเคลื่อนการจึงเป็นแนวทางที่ดีที่สุด ซึ่งการทำให้ชุมชนเข้มแข็งเตรียมพร้อมในป้องกันและรับมือกับภาวะวิกฤตซึ่งเท่ากับเป็นการเพิ่มศักยภาพชุมชนให้พึ่งพาตนเองได้ และเป็นการลดผลกระทบที่เกิดขึ้นจากภาวะวิกฤตนั้นๆ สัมกับคำกล่าวที่ว่า

ภัยไหนๆ ก็สู้ได้ถ้าเราทุกคนรู้จัก ลดความเสี่ยง เตรียมความพร้อม ซ้อมให้ดี

เช่นเดียวกับครัวเรือนที่มีระบบการจัดการที่ดีด้านอาหาร มีอาหารที่ผลิตเองได้ในครัวเรือนก็จะมีอาหารที่ใหม่ สด บริโภคตลอดปี และสามารถถนอมอาหารเก็บไว้ใช้ในยามคับขัน ครัวเรือนนี้ก็จะมีต้นทุนด้านสุขภาพที่ดี ทำให้คนในครัวเรือนโดยเฉพาะเด็กเล็กมีโอกาสเสี่ยงต่อการขาดสารอาหาร และโรคติดเชื้อที่อันตรายถึงชีวิตน้อยเมื่อเกิดภาวะวิกฤต กลุ่มที่ชุมชนต้องให้ความสำคัญเป็นพิเศษในการดูแลด้านอาหารและโภชนาการได้แก่กลุ่มเปราะบาง ดังต่อไปนี้

1. กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร
2. กลุ่มทารกแรกเกิด-1 ปี

3. กลุ่มเด็กวัยก่อนเรียน 1-5 ปี
4. กลุ่มผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองได้บ้างหรือไม่ได้เลย
5. กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น รวมทั้งผู้ติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์
6. กลุ่มผู้ทุพพลภาพที่ช่วยเหลือตัวเองได้บ้าง

กลุ่มเปราะบางดังกล่าวนี้ทุกกลุ่มมีความสำคัญที่จะต้องได้รับการขึ้นพื้นฐานเป็นลำดับแรกๆ แต่ก็ยังมีการจัดลำดับความสำคัญเป็นพิเศษให้กับผู้ที่ขาดสารอาหารโดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กเล็ก เด็กกำพร้า ครอบครัวที่ยากจน ครอบครัวที่มีเด็กเล็กแต่ผู้ปกครองไม่มีงานทำเป็นลำดับต้นๆ ในการให้ความช่วยเหลือเพื่อบรรเทาทุกข์ในขณะเกิดภาวะวิกฤต ดังนั้นในขณะเกิดภาวะวิกฤตจะต้องมีข้อมูลเพื่อการตัดสินใจในการจัดลำดับให้ความช่วยเหลือด้านอาหารและโภชนาการแก่กลุ่มเปราะบางเหล่านี้

การดำเนินงานในภาวะปกติ ข้อมูลด้านสุขภาพและโภชนาการในแต่ละตำบลจะอยู่ภายใต้การดูแลของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ซึ่งมีเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเป็นผู้รับผิดชอบและมีอาสาสมัครสาธารณสุขแบ่งโซนกันดูแลประชากรในตำบลนั้น ดังนั้นในขณะเกิดภาวะวิกฤตเจ้าหน้าที่สาธารณสุขสามารถบริหารจัดการให้กลุ่มอาสาสมัครในแต่ละโซนดูแลครอบครัวกลุ่มเปราะบาง ซึ่งแต่ละกลุ่มจะมีธงสีต่างๆ ประจำกลุ่ม ปักอยู่ตามบ้านของกลุ่มเปราะบาง นอกจากนี้อาสาสมัครสาธารณสุขทุกคนยังมีทะเบียน/ข้อมูลกลุ่มเปราะบางรวมทั้งมีแผนที่เดินดินที่ระบุชี้ตำแหน่งบ้าน ทำให้สามารถส่งความช่วยเหลือเข้าไปถึงกลุ่มเปราะบางต่างๆ ได้รวดเร็วยิ่งขึ้นเมื่อเกิดภัย เพื่อให้มีชีวิตรอดเป็นลำดับแรก และมีแผนงานที่สนับสนุนและให้ความคุ้มครองผู้ประสบภัยในด้านส่งเสริมสุขภาพและด้านอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง

1. การประเมินด้านสุขภาพและโภชนาการเบื้องต้นขณะเกิดภาวะวิกฤต

การประเมินเบื้องต้นทำให้เข้าใจสถานการณ์วิกฤตและวิเคราะห์ภัยที่คุกคามต่อสุขภาพของประชากรที่ประสบภัย ทำให้ทราบสถานการณ์ด้านสุขภาพว่าต้องการความช่วยเหลือจากภายนอกหรือไม่ และหากต้องการควรเป็นลักษณะใด การประเมินเบื้องต้นสามารถดำเนินการโดย **คณะทำงานอาจเป็นผู้แทนระดับจังหวัด ผู้แทนระดับอำเภอร่วมกับศูนย์อนามัยเขตหรือหน่วยงานอื่นในท้องถิ่นที่มีศักยภาพ**

1.1 การประเมินเบื้องต้น : แสดงข้อมูลพื้นฐานในการให้ความช่วยเหลือเร่งด่วนที่จำเป็น และระบุเรื่องที่ต้องมีการประเมินเพิ่มเติมอย่างละเอียด โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกรณีที่สถานการณ์เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วหรือเกิดเหตุการณ์ร้ายแรงขึ้น เช่น มีการอพยพของประชากรครั้งใหญ่หรือเกิดโรคระบาด ต้องระบุให้ชัดเจนว่ากลุ่มใดที่ถูกละเลย และต้องเร่งดำเนินการทันทีที่ทำได้ การประเมินเบื้องต้นควรดำเนินการให้เร็วที่สุดเท่าที่สามารถทำได้หลังเกิดภาวะวิกฤต ขณะเดียวกันต้องระบุสิ่งคุกคามต่อชีวิตและสิ่งจำเป็นในภาวะวิกฤต ควรรายงานผลได้ภายในสองสามวัน โดยมีรูปแบบและเนื้อหาที่ง่าย มีการจัดลำดับความสำคัญก่อนหลัง ส่วนการประเมินเชิงลึกควรดำเนินการภายหลังเพื่อระบุช่องว่างของการให้ความช่วยเหลือและเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับการดำเนินงานต่อไป

1.2 การเก็บรวบรวมข้อมูล : คณะทำงานควรเข้าใจวัตถุประสงค์และวิธีการประเมิน ตลอดจนบทบาทของตนอย่างถ่องแท้ก่อนเริ่มปฏิบัติงานในพื้นที่ ควรผสมผสานทั้งวิธีเชิงปริมาณและคุณภาพที่เหมาะสมกับบริบท บางคนหรือบางกลุ่มอาจไม่สะดวกที่จะพูดอย่างเปิดเผย จึงควร

มีการจัดการเป็นพิเศษเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ละเอียดอ่อน และควรเก็บเป็นความลับ การให้ข้อมูลแก่หน่วยงานหรือผู้ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้อง ควรผ่านการเห็นชอบของแต่ละบุคคล ผู้ปฏิบัติงานในสถานการณ์ขัดแย้งควรตระหนักว่าข้อมูลที่ได้มาเป็นข้อมูลที่ละเอียดอ่อนอาจถูกนำไปใช้ในทางที่ผิด และควรให้แต่ละองค์กรรับผิดชอบในการนำไปใช้

1.3 แหล่งที่มาของข้อมูล : ข้อมูลสามารถรวบรวมได้จากแหล่งข้อมูลปฐมภูมิ รวมทั้งการสังเกตและพูดคุยกับบุคคลสำคัญๆ โดยตรง เช่น เจ้าหน้าที่ท้องถิ่น ผู้นำชุมชน (ชายและหญิง) ผู้สูงอายุ เด็ก เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ครู พ่อค้า และผู้เกี่ยวข้อง และจากแหล่งข้อมูลทุติยภูมิ เช่น บทความและรายงาน (ทั้งที่ตีพิมพ์และไม่ได้ตีพิมพ์) ข้อมูลทางประวัติศาสตร์ และข้อมูลก่อนเกิดภาวะวิกฤต แผนการเตรียมพร้อมรับภัยพิบัติ แห่งชาติ หรือแห่งภูมิภาคก็เป็นแหล่งข้อมูลที่สำคัญเช่นกัน การเปรียบเทียบข้อมูลทุติยภูมิกับการสังเกตการณ์โดยตรงช่วยลดอคติซึ่งสำคัญต่อการตัดสินใจต้องระบุวิธีการเก็บข้อมูลและความจำกัดของข้อมูลเพื่อเสนอภาพที่แท้จริงของสถานการณ์ รายงานการประเมินควรระบุความเห็นและข้อเสนอแนะจากทุกกลุ่มอย่างชัดเจน โดยเฉพาะอย่างยิ่งข้อมูลจากกลุ่มเปราะบางด้านอาหารและโภชนาการ

1.4 การประเมินแยกส่วน : การประเมินหลายๆ เรื่องร่วมกันอาจเป็นไปได้ในช่วงแรกของการเกิดภาวะวิกฤต และอาจทำให้การช่วยเหลือตามความต้องการจำเป็นเฉพาะเรื่องต้องช้าลง เมื่อการประเมินแต่ละเรื่องดำเนินไปแล้วควรเชื่อมโยงแต่ละเรื่องเข้าด้วยกัน และขยายประเด็นของเนื้อหาและความคุ้มครองให้กว้างขวางขึ้น ภายใต้การปรึกษาหารือกับผู้ปฏิบัติงานในชุมชนนั้นๆ

1.5 การจำแนกข้อมูล : เป็นสิ่งสำคัญ เพราะช่วยให้ผู้ใช้ข้อมูลสามารถตรวจสอบความถูกต้องของผลการประเมิน และเปรียบเทียบกับ

การศึกษาก่อนหน้านี้ในพื้นที่เดียวกันได้ นอกจากเรื่องอายุ เพศ ความเปราะบางและอื่นๆ แล้ว ควรจะมีข้อมูลขนาดครอบครัวและจำนวนครัวเรือนโดยเฉลี่ยด้วยเพื่อประโยชน์ในการวางแผนตอบสนองที่เหมาะสมยิ่งขึ้น ในระยะแรกของการเกิดภาวะวิกฤต การจำแนกข้อมูลตามอายุและเพศไม่ใช่เรื่องง่ายนัก อย่างไรก็ตามควรบันทึกอัตราการเสียชีวิตและอัตราการป่วยของเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี เพราะเป็นกลุ่มที่เสี่ยงเป็นพิเศษ เมื่อเวลาและสภาพการณ์อำนวย ควรมีการจำแนกข้อมูลที่ละเอียดมากขึ้นโดยแยกตามอายุ เพศ และความเปราะบาง

1.6 บริบทที่สำคัญต่อการประเมิน : การประเมินและการวิเคราะห์ระยะต่อมาควรคำนึงถึงประเด็นที่สำคัญเกี่ยวกับโครงสร้างทางการเมือง ความปลอดภัย เศรษฐกิจ สถิติทางประชากรศาสตร์ และสิ่งแวดล้อม ในทำนองเดียวกัน ควรพิจารณาสภาพความเป็นอยู่และโครงสร้างชุมชนของประชาชนในพื้นที่และผู้พลัดถิ่นที่เปลี่ยนแปลงไปจากระยะก่อนเกิดภาวะวิกฤต

1.7 การฟื้นฟู : การวิเคราะห์และการวางแผนสำหรับการฟื้นฟูในช่วงหลังเกิดภาวะวิกฤตควรเป็นส่วนหนึ่งของการประเมินเบื้องต้น เนื่องจากความช่วยเหลือจากภายนอกอาจทำให้การฟื้นฟูซบเซา หากไม่มีการสนับสนุนกลไกการอยู่รอดด้วยตนเองของประชาชนในท้องถิ่น

๑ ตัวอย่างการประเมินความจำเป็นด้านสุขภาพและโภชนาการเบื้องต้น

ข้อมูลทั่วไป

1. มีผู้ได้รับผลกระทบจำนวนเท่าไรและอยู่ที่ไหนบ้าง จำแนกข้อมูลให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ตามเพศ อายุ ความทุพพลภาพ ฯลฯ

2. ผู้ประสพภัยมีความปลอดภัย และได้รับการช่วยเหลือเพื่อบรรเทาทุกข์อย่างไร
3. ใครเป็นบุคคลหลักที่ผู้ประสพภัยสามารถปรึกษาหารือและติดต่อได้
4. ใครเป็นกลุ่มเปราะบางในชุมชน เช่น กลุ่มแม่และเด็กต่ำกว่า 5 ปี กลุ่มผู้สูงอายุกลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น รวมทั้งผู้ติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์ กลุ่มผู้ทุพพลภาพ
5. ทุกคนสามารถเข้าถึงการบริการขั้นพื้นฐานและสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆที่มีอยู่เท่าเทียมกันหรือไม่

ข้อมูลด้านโภชนาการ

ข้อมูลเหล่านี้มีอยู่ในแหล่งต่างๆ การเก็บรวบรวมข้อมูลจึงต้องใช้เครื่องมือในการประเมินที่หลากหลาย รวมทั้งการสัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลหลัก การสังเกต และการทบทวนข้อมูลทุติยภูมิ

1. ข้อมูลเกี่ยวกับภาวะโภชนาการที่เป็นอยู่คืออะไร

- ก) มีการสำรวจเรื่องโภชนาการหรือไม่
- ข) มีข้อมูลจากคลินิกเด็กดีหรือไม่
- ค) มีข้อมูลเกี่ยวกับภาวะโภชนาการของผู้ได้รับผลกระทบจากภาวะวิกฤตก่อนเกิดวิกฤตการณ์อะไรบ้าง (แม้ว่าผู้ได้รับผลกระทบจากภาวะวิกฤตดังกล่าวจะไม่ได้อยู่ที่เดิมแล้วก็ตาม)

2. ภาวะเสี่ยงต่อทุพโภชนาการที่สัมพันธ์กับการสาธารณสุขที่ไม่ได้มาตรฐานคืออะไร

- ก) มีรายงานการระบาดของโรคที่อาจส่งผลกระทบต่อภาวะโภชนาการหรือไม่ เช่น โรคหัด ท้องร่วงเฉียบพลัน และมีภาวะเสี่ยงต่อการระบาดของโรคหรือไม่

- ข) มีการคาดประมาณความครอบคลุมการให้วัคซีนป้องกันโรคหัดแก่ผู้ได้รับผลกระทบจากภาวะวิกฤตไว้เท่าไร
- ค) มีการให้วิตามินควบคู่กับการให้วัคซีนป้องกันโรคหัดหรือไม่ มีผู้คาดประมาณอัตราตายหรือไม่ (ทั้งแบบหยาดและในเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี) ใครเป็นผู้ทำ และใช้วิธีใดในการคาดประมาณ
- ง) มีหรืออาจมีภาวะที่อุณหภูมิลดลงอย่างมากจนส่งผลกระทบต่อความชุกของโรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจเฉียบพลัน หรือ ความต้องการอาหารเพิ่มพลังงานของผู้ประสพภัยหรือไม่
- จ) มีความชุกของการติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์สูงหรือไม่ และประชาชนมีโอกาเสี่ยงต่อภาวะทุพโภชนาการเนื่องจากความยากจน หรือความเจ็บป่วยหรือไม่
- ฉ) ประชาชนเคยต้องแช่น้ำ หรือสวมใส่เสื้อผ้าที่เปียกชื้นเป็นเวลานานหรือไม่กรณีเกิดอุทกภัย

3. ภาวะเสี่ยงต่อทุพโภชนาการที่สัมพันธ์กับการขาดการดูแลคืออะไร

- ก) มีการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการทำงานหรือไม่ (เช่น จากการอพยพ หรือพลัดถิ่น หรือสงคราม) ซึ่งทำให้บทบาทและความรับผิดชอบในครัวเรือนเปลี่ยนไป
- ข) มีการเปลี่ยนแปลงองค์ประกอบของครัวเรือนหรือไม่ มีเด็กที่พลัดพรากจำนวนมากหรือไม่
- ค) การดูแลโดยปกติหยุดชะงักหรือไม่ (เช่น โดยการพลัดถิ่น) ส่งผลกระทบต่อ การเข้าถึงผู้ดูแลระดับรอง การเข้าถึงอาหารสำหรับเด็ก การเข้าถึงน้ำ หรือไม่
- ง) ลักษณะการให้อาหารทารกและเด็กเล็กโดยปกติเป็นอย่างไร

- ☞ แม่ที่ให้ลูกกินนมมีกี่คน ยังคงให้ลูกกินนมต่อหรือไม่ มีปัญหาอุปสรรคอะไรในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มีผู้ให้คำแนะนำช่วยเหลือหรือไม่ อย่างไร เช่น กรณีแม่ให้น้ำนมไม่ไหล หรือไหลน้อยลง ไม่พอให้ลูกกิน
- ☞ แม่ที่ให้นมผงสำเร็จรูปหรือให้อาหารอื่นแทนนมแก่ลูก ถ้าใช้ขวดนม มีโครงสร้างพื้นฐานที่ช่วยส่งเสริมการให้อาหารทารกโดยใช้ขวดที่ปลอดภัยหรือไม่ เช่น น้ำสะอาด น้ำต้มสุก ที่นั่งขวดนม เป็นต้น
- ☞ เด็กอายุ 6 เดือนขึ้นไป-1 ปี และเด็กเล็ก 1-5 ปี ได้กินอาหารตามวัยหรือไม่ เด็กกินอาหารในแต่ละมื้อน้อยลงจากปกติหรือไม่ เพราะอะไร
- ☞ ปัญหาอุปสรรคในการให้อาหารทารกและเด็กเล็กมีอะไรบ้าง ได้รับการช่วยเหลือหรือไม่ อย่างไร

- จ) มีหลักฐานการบริจาดอาหารและนมเด็ก ขวดนมและจุกนม หรือมีการขอรับบริจาคหรือไม่
- ฉ) การติดเอชไอวี/เอดส์ มีผลกระทบต่อ การดูแลระดับครัวเรือนหรือไม่

4. ภาวะเสี่ยงต่อทุพโภชนาการกับการเข้าถึงอาหารที่ลดลงคืออะไร

- ก) มีการผลิตแหล่งอาหารในครัวเรือนหรือไม่ ถ้ามีมีอะไรบ้าง
- ข) อาหารที่ผลิตได้ ได้เก็บไว้รับประทาน หรือจำหน่าย มีสัดส่วนเท่าไร
- ค) อาหารที่ปรุงให้ลูกรับประทานส่วนใหญ่ได้มาอย่างไร
- ง) กรณีที่อยู่ที่ศูนย์พักพิงชั่วคราว ได้จัดบริการอาหารให้กลุ่มเด็กเล็กหรือไม่ ถ้าไม่มี ได้จัดหาอาหารให้ลูกอย่างไร

5. มีโครงสร้างการทำงานอะไรบ้างในท้องถิ่นทั้งที่เป็นทางการ และไม่ใช่ทางการที่ยังคงอยู่และเป็นช่องทางให้การช่วยเหลืออย่างมีประสิทธิภาพ

- ก) ความสามารถขององค์กรที่มีอยู่ เช่น องค์กรศาสนา กลุ่มสนับสนุนช่วยเหลือผู้ติดเชื่อติดยาไอวี/เอดส์ หรือ องค์กรเอกชน ที่มีอยู่ในพื้นที่เป็นอย่างไร
- ข) ช่องทางการขนส่งอาหารที่มีอยู่คืออะไร มีปัญหาอุปสรรคหรือไม่อย่างไร

6. มีโครงการช่วยเหลือด้านโภชนาการซึ่งสนับสนุนโดยชุมชนหรือหน่วยงานอื่นเป็นผู้ดำเนินการก่อนเกิดภาวะวิกฤตหรือไม่ มีโครงการอะไรบ้าง นโยบายด้านโภชนาการเป็นอย่างไร ตอบสนองต่อสถานการณ์ในภาวะวิกฤตหรือไม่ อย่างไร

ข้อมูลเรื่องน้ำ

1. แหล่งน้ำปัจจุบันที่ใช้คืออะไร มีใครใช้บ้าง เพียงพอกับความ ต้องการของทุกกลุ่มทั้งระยะสั้นและระยะยาวหรือไม่
2. จุดรับน้ำของผู้ประสบภัยพอเพียงหรือไม่ จะใช้ได้นานเท่าไร
3. ผู้ประสบภัยมีถังเก็บน้ำไว้ดื่มและใช้เพียงพอหรือไม่
4. แหล่งน้ำมีการปนเปื้อนหรือไม่ หรือเสี่ยงต่อการปนเปื้อนหรือไม่(ทั้งจากเชื้อโรค สารเคมี สารกัมมันตภาพรังสี) จำเป็นต้องมีการบำบัดหรือฆ่าเชื้อหรือไม่ แม้ในกรณีที่แหล่งน้ำนั้นไม่มีการปนเปื้อน
5. มีแหล่งน้ำอื่นๆ อยู่ใกล้หรือไม่
6. สามารถอพยพประชาชนไปอยู่ที่อื่นได้หรือไม่ หากแหล่งน้ำมีไม่เพียงพอ หรือสามารถขนส่งน้ำเข้ามาได้หรือไม่
7. ชุมชนมีการประชาสัมพันธ์และ/หรือมีมาตรการให้ประชาชน มีการใช้น้ำอย่างถูกสุขลักษณะหรือไม่

8. มีปัญหาอุปสรรคในการใช้น้ำที่มีอยู่หรือไม่
9. โรคที่สัมพันธ์กับน้ำและสุขาภิบาล ที่เคยเกิดขึ้นคืออะไร ขณะนี้ มีปัญหาหรือไม่ เพราะอะไร

ข้อมูลการกำจัดสิ่งขับถ่าย

1. พฤติกรรมการถ่ายอุจจาระเป็นอย่างไร ส่งผลเสียต่อระบบ น้ำหรือไม่ หรือมีผลต่อบริเวณที่อยู่อาศัยหรือไม่
2. ในกลุ่ม เด็กทารกและเด็กเล็กถ่ายอุจจาระอย่างไร มีการระบุ สถานที่ที่กำจัดสิ่งขับถ่ายหรือไม่
3. มีสุขาอะไรให้ใช้บ้าง มีการใช้งานหรือไม่ จำนวนเพียงพอ หรือไม่ ประชาชนคุ้นเคยกับการใช้สุขาแบบไหน
4. ประชาชนล้างมือหลังถ่ายอุจจาระ ก่อนเตรียมอาหาร และ ก่อนรับประทานอาหารหรือไม่ มีสบู่หรือน้ำยาทำความสะอาดมือหรือไม่
5. การกำจัดสิ่งขับถ่ายที่ดำเนินการอยู่ทำอย่างไร มีโอกาสก่อให้เกิดพาหะนำโรคหรือไม่

ข้อมูลการกำจัดขยะ

1. ขยะมีปัญหาหรือไม่ อย่างไร
2. ผู้ประสพภัยกำจัดขยะอย่างไร มีขยะกี่ชนิดและมีจำนวนเท่าไร
3. มีขยะที่เกิดจากการบริการหรือกิจกรรมทางการแพทย์หรือไม่ มีวิธีการกำจัดอย่างไร

2. การประเมินความมั่นคงทางอาหารขณะเกิดภาวะวิกฤต

- 2.1 ภาวะวิกฤตส่งผลกระทบต่อแหล่งที่มาของอาหารและ รายได้ในแต่ละกลุ่มการดำเนินชีวิตหรืออาชีพ
- 2.2 ภาวะวิกฤตมีผลอย่างไรต่อรูปแบบของความมั่นคงทางอาหาร ตามฤดูกาลปกติในแต่ละกลุ่มอาชีพ

- 2.3 ภาวะวิกฤตมีผลอย่างไรต่อการเข้าถึงตลาด การมีสินค้าจำหน่าย และราคาสินค้าในตลาดที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต
- 2.4 กลยุทธ์การรับมือที่แตกต่างกันของแต่ละกลุ่มอาชีพคืออะไร และสัดส่วนของประชากรที่เข้ามาเกี่ยวข้องเป็นอย่างไร
- 2.5 เปรียบสถานการณ์ความเปลี่ยนแปลงของความมั่นคงทางอาหารในช่วงก่อนเกิดกับขณะเกิดภาวะวิกฤต

ข้อมูลต่างๆ เหล่านี้จะเป็นข้อมูลด้านสุขภาพและโภชนาการเบื้องต้นในการจัดการสนับสนุนและให้ความช่วยเหลือต่อไปซึ่งจะนำเสนอให้ทางผู้นำชุมชนและอปท.ทราบและร่วมกันวางแผนการดำเนินงานเพื่อจัดลำดับความสำคัญในการให้ความช่วยเหลือ ในระยะต่อไป

3. ข้อเสนอแนะด้านโภชนาการ: สำหรับกลุ่มเปราะบางขณะภาวะวิกฤต

☛ กลุ่มแม่และเด็ก

ทารกอายุต่ำกว่า 6 เดือน ให้กินนมแม่อย่างเดียว โดยไม่ต้องให้อาหารอื่นหรือน้ำเปล่าและให้นมแม่ร่วมกับอาหารตามวัยจนลูกอายุ 2 ปีหรือนานกว่านั้น การให้อาหารแก่ทารกและเด็กเล็กในภาวะวิกฤตเสี่ยงต่อการเกิดโรคท้องเสีย หรือติดเชื้อต่างๆ ได้ง่าย จากน้ำดื่ม น้ำใช้ที่ไม่สะอาด

- **เด็กที่กินนมแม่อยู่แล้ว ให้กินนมแม่ต่อไป** ห้ามให้นมผง โดยเด็ดขาด แม่ควรบริโภคน้ำและน้ำอย่างเพียงพอ และให้ลูกดูดนมบ่อยๆ เป็นการกระตุ้นให้สร้างน้ำนมเพิ่มขึ้น
- **เด็กกินนมแม่ร่วมกับนมผงอยู่แล้ว** ควรพยายามให้ลูกกินนมแม่ให้มากขึ้นและลดการให้นมผง เพราะจะมีผลต่อการติดเชื้อได้ง่ายจากน้ำผสมนม และความสะอาดของขวดนม จุกนม

- **เด็กที่กินนมผงอยู่แล้ว :**
 - **เด็กอายุน้อยกว่า 1 ปี** ใช้นมผงสำหรับเด็กเล็ก ถ้าหากไม่สามารถหาชนิดที่กินอยู่ประจำ ก็ใช้ชนิดใดยี่ห้อใดก็ได้
 - **เด็กอายุมากกว่า 1 ปี** ให้กินนมผงต่อ หรือเปลี่ยนเป็นใช้นมกล่อง (ยูเอชที) รสจืดไม่หวานแทนได้เพราะได้มีความแข็งแรงใช้นมกล่องได้
 - **เด็กอายุ 1-2 ปี** ควรถือเป็นโอกาสฝึกเด็กที่ปกติใช้ขวดนม เปลี่ยนมาดื่มนมจากแก้วแทน จะช่วยลดปัญหาเด็กติดขวดนม พันผุ เด็กกินแต่นมไม่กินข้าว
- **การดูแลทารกและเด็กเล็กในศูนย์พักพิง และ/หรือที่บ้าน**
 1. แม่และลูกควรอยู่ด้วยกัน พักผ่อนเต็มที่ รวมทั้งได้รับอาหารและน้ำสะอาดเพียงพอ
 2. ให้กำลังใจแม่ที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เน้นให้เห็นเรื่องสะอาด สะดวกและทันที
 3. แม่ที่โอบกอดลูกขณะให้นมลูก จะรู้สึกผ่อนคลายมีพลังใจในการพจญกับภาวะฉุกเฉิน
 4. แม่ที่คลอดลูกใหม่ ต้องให้ลูกดูนมจากเต้าเพียงอย่างเดียว เร็วที่สุดและบ่อยๆ เพื่อให้ น้ำนมมาเร็ว ไม่ต้องใช้นมผง
 5. ถ้าจำเป็นต้องใช้นมผง ควรจัดเตรียมพื้นที่ ภาชนะ อุปกรณ์ทำความสะอาดขวดนม จุกนม ฝาครอบจุกนม น้ำสะอาดและน้ำต้มสุกสำหรับผสมนม อำนวยความสะดวกในการชงนมผง

6. การบริจาคมมผง ให้รับบริจาคตามความจำเป็น ไม่นานมบริจาคมมาให้แม่ที่เลี้ยงด้วยนมแม่ เพราะทำให้เด็กมีโอกาสได้กินนมผง แทนที่จะได้กินนมแม่ น้านมแม่จะลดลง และเลิกกินนมแม่ในที่สุด

■ **เด็กอายุ 6-24 เดือน** ควรกินอาหารตามวัยที่มีคุณค่าทางโภชนาการและให้พลังงานสูง การให้นมแม่มีความต่อเนื่องอย่างน้อยช่วงสองปีแรก ในกรณีที่เกิดกอายุ 6-24 เดือนไม่สามารถเข้าถึงนมแม่ อาหารที่ให้ต้องมีคุณค่าทางโภชนาการตรงกับความต้องการ ควรพยายามจัดให้คร้วเรื้อนรู้วิธีและมีความชำนาญในการเตรียมอาหารตามวัยสำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 24 เดือน ซึ่งได้แก่ ข้าว เนื้อสัตว์ ไข่ ผัก เช่นผักทอง รวมทั้งไขมัน และ ผลไม้ เช่น กล้วยน้ำว่า ซึ่งทั้งภาชนะที่ใส่อาหารและอาหารที่ให้ต้องมีความสะอาด

๘๖ หนึ่งตั้งครรรค์

- กินอาหารมีประโยชน์ ห่าง่าย เช่น เนื้อสัตว์ ปลาบรรจุกระป๋อง ไข่ นม ผัก ผลไม้
- ดื่มน้ำสะอาด วันละ 6-8 แก้ว ไม้อันปัสสาวะ
- นอนหลับ วันละ 8 ชั่วโมงเพื่อให้ร่างกายสดชื่น คลายความตึงเครียด
- ไม่ควรอาบน้ำในคลองป้องกันกาติดเชื้อโรคผ่านทางช่องคลอด

อาการผิดปกติที่หญิงตั้งครรภ์ต้องไปพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ใกล้บ้าน

- ปวดศีรษะ ตาพร่ามัว
- ปวดท้อง เจ็บท้อง
- เลือดออกทางช่องคลอด
- น้ำเดิน
- ลูกดิ้นน้อยลง
- ชักหมดสติ

อาการแสดงการคลอด

- มีมูกเลือดออกทางช่องคลอด
- มีน้ำเดินไหลออกมาเรื่อยๆ หรือไหลออกมามาก
- เจ็บท้อง อาจเริ่มจากปวดหน่วงๆ ที่หลัง หรือปวดร้าว
ไปถึงต้นขา
- มดลูกหดเกร็ง หน้าท้องแข็งตึงเป็นระยะ

หญิงตั้งครรภ์ท้องแรก ส่วนใหญ่เจ็บนาน 12-14 ชั่วโมง ถ้ามีอาการข้างต้น และเจ็บท้องแรงขึ้น ถึงขั้นต้องรีบไปโรงพยาบาล หรือสถานบริการสาธารณสุขใกล้ที่สุด

แม่หลังคลอด

- ควรเพิ่มปริมาณอาหารมากกว่าปกติ เน้น ประเภท
เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้และน้ำสะอาดเพียงพอ
- ไม่เครียด เพราะความเครียดจะทำให้ให้น้ำนมแม่ไม่ไหล
- ดูแลรักษาความสะอาดของร่างกาย

อาการผิดปกติที่แม่หลังคลอดต้องไปพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ใกล้บ้าน

- ตกเลือดหลังคลอดเป็นก้อน ลิ่มเลือด
- ตัวร้อนเป็นไข้ติดต่อกัน 2 วัน
- น้ำคาวปลา มีกลิ่นเหม็น ชุ่มชื้น หรือมีสีแดงนานเกิน 2 สัปดาห์
- ปัสสาวะแสบ ขัด กะปริบกะปรอย หรือปัสสาวะไม่ออก
- ปวด บวม บริเวณฝีเย็บหรือแผลแยก
- หัวนมแตก หรืออักเสบ

👉 กลุ่มผู้สูงอายุ

มีการส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุเข้าถึงอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการอย่างเหมาะสม ผู้สูงอายุมักได้รับผลกระทบจากวิกฤตมากเป็นพิเศษเนื่องจากปัจจัยเสี่ยงด้านโภชนาการจากการเข้าถึงอาหารได้น้อยลง ได้แก่ ความเจ็บป่วย ความทุพพลภาพ ความเครียดที่เกิดจากตนเองและสังคม ความหนาวเย็น และความยากจน ปัจจัยเหล่านี้รุนแรงมากขึ้นเมื่อเครือข่ายการช่วยเหลือทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการหยุดชะงักลง การปันส่วนโดยเฉลี่ยควรให้ความสำคัญกับความต้องการด้านโภชนาการและการดูแลผู้สูงอายุเป็นพิเศษ โดยเฉพาะประเด็นต่อไปนี้

- ผู้สูงอายุควรเข้าถึงแหล่งอาหารได้ง่าย (รวมทั้งได้รับอาหารบรรเทาทุกข์)
- อาหารควรง่ายต่อการเตรียมและการบริโภค
- อาหารควรมีสารอาหารครบถ้วนตามความต้องการของผู้สูงอายุ

- ผู้สูงอายุเป็นผู้ให้การดูแลที่สำคัญต่อสมาชิกในครัวเรือน และอาจต้องการการสนับสนุนเฉพาะ เพื่อทำหน้าที่นี้ อย่างสมบูรณ์

➤ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรังและผู้ทุพพลภาพ

- ครอบครัวที่มีผู้ป่วยเรื้อรัง ผู้ติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์ และผู้ทุพพลภาพสามารถเข้าถึงอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการอย่างเหมาะสม และได้รับความช่วยเหลือด้านโภชนาการอย่างเพียงพอ
- **มารดาผู้ติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์และการให้อาหารทารก :** ในกรณีที่ไม่สามารถตรวจสอบการติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์ ด้วยความสมัครใจและเป็นความลับ มารดาทุกคนควรได้รับการส่งเสริมให้เลี้ยงลูกด้วยนมมารดาเพียงอย่างเดียว ในกรณีที่มารดาเป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์ ควรจัดให้มีการทดแทนการให้นมมารดาแก่ทารกในแบบที่ยอมรับได้ สามารถทำได้จริง อยู่ในกำลังความสามารถ มีความยั่งยืน และปลอดภัย มารดาที่ติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์ ที่เลือกที่จะไม่เลี้ยงทารกด้วยนมตนเองควรได้รับคำแนะนำ และการช่วยเหลืออย่างน้อยในช่วง 2 ปีแรก เพื่อให้ได้รับอาหารอย่างเพียงพอ
- **ผู้ทุพพลภาพ :** ผู้ทุพพลภาพอาจเผชิญความเสี่ยงทางโภชนาการ อันเนื่องมาจากสภาพแวดล้อมที่อาศัยอยู่ การเคี้ยวและกลืนอาหารลำบากทำให้กินอาหารได้น้อยลงและสำลัก การกินอาหารในท่าที่ไม่เหมาะสม การไปรับอาหารและไปรับแสงแดดได้น้อยลง (ซึ่งส่งผลต่อการสร้างวิตามินดีในร่างกาย) การแบ่งแยกทางสังคมมีผล

กระทบต่อการเข้าถึงอาหาร และอาการท้องผูก (มีผล
กระทบต่อบุคคลที่มีภาวะบกพร่องทางสมอง) ผู้ทุพพลภาพ
อาจเสี่ยงต่อการต้องแยกจากครอบครัว (ผู้ดูแล) เมื่อมี
วิกฤต ควรพยายามลดความเสี่ยงเหล่านี้ โดยจัดการให้
ผู้ทุพพลภาพได้รับอาหาร (รวมทั้งอาหารบรรเทาทุกข์)
พัฒนากลไกการป้อนอาหาร (เช่น การจัดหาช้อนและ
หลอดดูด หรือการพัฒนากระบวนการเยี่ยมบ้าน) และจัด
ให้เข้าถึงอาหารที่มีพลังงานสูง

4. การจัดเตรียมและกระจายอาหารระหว่างภาวะวิกฤต

การจัดเตรียมอาหารและการกระจายอาหารในแต่ละศูนย์พักพิง
หรือชุมชน จะดำเนินการโดยความรับผิดชอบของท้องถิ่น ได้แก่ เทศบาล
และ อบต. ซึ่งในแต่ละจุดที่เตรียมอาหารจะมีทีมงานแม่ครัวผู้ปรุงอาหาร
ที่เป็นแม่ครัวอยู่แล้วที่ได้ลงทะเบียนไว้และได้รับการพัฒนาศักยภาพให้
มีความรู้เพิ่มเติมด้านโภชนาการและสุขาภิบาลอาหารตั้งแต่ระยะก่อน
เกิดวิกฤต ทำให้การบริหารจัดการในเรื่องการเตรียมอาหารทำได้มี
ประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ส่วนกระจายอาหารในภาวะวิกฤตจะแบ่งเป็น
2 ส่วน ส่วนหนึ่งคือการจัดเตรียมสำหรับผู้ที่อาศัยในศูนย์พักพิง โดย
แบ่งจุดให้บริการ และกำหนดเวลาให้บริการ อีกส่วนจะมีการจัดการ
โดยผู้นำชุมชนในแต่ละหมู่และอาสาสมัครหมู่บ้านได้นำอาหารและน้ำไป
ส่งให้ตามบ้านที่ยังมีผู้อาศัยอยู่ หรือกำหนดจุดส่งอาหารให้บ้านละแวก
ใกล้เคียงมารับอาหารที่จุดนัดหมาย ตามเวลาที่กำหนด ซึ่งผู้นำชุมชน
เจ้าหน้าที่สาธารณสุข และอาสาสมัครจะมีการเยี่ยมตามบ้านที่ประชาชนผู้
ประสบภัยอาศัยอยู่ทำให้ทราบความต้องการเบื้องต้นและสนับสนุนด้าน
อื่นๆ โดยเฉพาะด้านสุขภาพ

4.1 ระบบการจัดการกระจายอาหารให้ผู้ประสบภัย

วิธีการกระจายอาหารที่ได้ผลดี ต้องโปร่งใส เป็นธรรม และเหมาะสมกับสภาวการณ์ของท้องถิ่น

- 1. การกำหนดเป้าหมาย :** การช่วยเหลือด้านอาหารควรมุ่งตอบสนองความต้องการจำเป็นของกลุ่มผู้เปราะบางที่สุดในชุมชน โดยปราศจากการแบ่งแยกเพศ ความทุพพลภาพ ศาสนา หรือภูมิหลังทางเชื้อชาติ ฯลฯ การคัดสรรผู้ทำหน้าที่แจกจ่ายควรคำนึงถึงความเป็นกลาง ความสามารถ และความน่าเชื่อถือ อาจเป็นผู้มีอาวุโส คณะกรรมการบรรเทาทุกข์ที่ได้รับเลือกตั้ง/หน่วยงาน/และองค์กรเอกชนในท้องถิ่น หรือหน่วยงานภาครัฐ
- 2. การลงทะเบียน :** ควรจัดให้ผู้รับอาหารลงทะเบียนโดยเร็วที่สุด และปรับข้อมูลให้ทันสมัยตามความจำเป็น รายชื่อผู้รับความช่วยเหลือกำหนดโดยเจ้าหน้าที่ของท้องถิ่น และรายชื่อจากทะเบียนราษฎร และควรส่งเสริมให้ผู้ประสบภัยเพศหญิงมีส่วนร่วมในขั้นตอนนี้ ผู้หญิงควรมีสิทธิในการลงทะเบียนเป็นชื่อตนเองหากต้องการ ควรดูแลให้แน่ใจว่าผู้หญิงหรือผู้นำครอบครัวที่เป็นวัยรุ่นหรือกลุ่มผู้เปราะบางอื่นๆ มีรายชื่อปรากฏในรายการแจกจ่าย หากไม่สามารถจัดให้มีการลงทะเบียนได้ในระยะแรกที่เกิดเหตุการณ์ฉุกเฉิน ควรลงทะเบียนให้สมบูรณ์โดยเร็วที่สุดภายหลังสถานการณ์สงบ โดยเฉพาะในกรณีที่ต้องการความช่วยเหลือด้านอาหารในระยะยาว
- 3. วิธีการแจกจ่ายอาหาร :** วิธีการแจกจ่ายอาหารโดยส่วนใหญ่มักเป็นไปตามช่วงเวลา โดยทั่วไปในระยะแรก การแจกจ่ายอาจทำได้เพียงแจกตามรายชื่อของครอบครัวหรือประชากร

โดยประมาณจากชุมชน ต้องกำกับดูแลระบบต่างๆอย่างใกล้ชิดเพื่อให้มั่นใจว่าอาหารไปถึงผู้รับตามที่กำหนดไว้จริง และเป็นระบบที่เป็นธรรมและเสมอภาค ควรมุ่งเน้นให้ความช่วยเหลือกลุ่มผู้เปราะบาง

4. จุดแจกจ่ายอาหาร : ควรเป็นสถานที่ปลอดภัยและสะดวกต่อผู้มารับอาหาร มิใช่สะดวกต่อหน่วยงานที่ดำเนินการแจกจ่ายเท่านั้น ความถี่ของการแจกอาหารและจำนวนจุดที่แจกจ่ายควรพิจารณาจากระยะเวลาที่ผู้รับแจกใช้ในการเดินทางไปกลับระหว่างบ้านและศูนย์ รวมทั้งความสะดวกและค่าใช้จ่ายในการขนส่งอาหารผู้รับแจกอาหารไม่ควรมีต้องเดินทางไกลเพื่อมารับอาหาร และควรจัดตารางเวลาให้ผู้รับสะดวก โดยรบกวนกิจวัตรประจำวันให้น้อยที่สุด ควรจัดเตรียมพื้นที่สำหรับรอรับแจกและน้ำดื่มไว้ ณ จุดแจกจ่ายอาหาร

การลดความเสี่ยงในการกระจายอาหารแก่กลุ่มเปราะบาง :

ในภาวะวิกฤตอาหารเป็นสิ่งมีค่า อาหารที่มีน้อยก่อให้เกิดความเสี่ยงในการกระจายให้ทั่วถึงในกลุ่ม ผู้หญิง เด็ก คนชรา และผู้ทุพพลภาพ อาจไม่ได้รับในส่วนของตน หรือถูกใช้กำลังแย่งชิงไป จึงต้องประเมินความเสี่ยงไว้ล่วงหน้า และหาวิธีการลดความเสี่ยงนั้น โดยกำกับดูแลการแจกจ่ายอาหารอย่างเพียงพอมีการรักษาความปลอดภัย ณ จุดแจกจ่าย อาจต้องให้ผู้นำชุมชน อาสาสมัคร หรือขอให้ตำรวจท้องถิ่นเข้ามาร่วมในการดูแล ตามความเหมาะสม

4.2 ระบบการติดตามและเฝ้าระวังด้านอาหารและโภชนาการ

1. จากการประเมินด้านสุขภาพและโภชนาการเบื้องต้นในขณะเกิดภาวะวิกฤตทำให้ชุมชนทราบข้อมูลด้านอาหารและโภชนาการของกลุ่มเปราะบางและจากข้อมูลสามารถ

- นำเข้าที่ประชุมของหมู่บ้าน หรือ อบต.ในการจัดลำดับ การให้ความช่วยเหลือแก่กลุ่มนี้อย่างเร่งด่วน
2. ในระดับหมู่บ้านจะมี อาสาสมัครสาธารณสุขที่ปฏิบัติงาน พร้อมกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในการออกเยี่ยมบ้านและ ดูแลสุขภาพของกลุ่มเปราะบางโดยทุกหมู่บ้านจะมีแผน ปฏิบัติงานและวิธีการติดตามอย่างเป็นระบบ ตามข้อมูล ที่อาสาสมัครที่รับผิดชอบในโซนของตนเองเป็นผู้รายงาน ส่งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขตามลำดับชั้น ส่วนในศูนย์พักพิง ชั่วคราวจะมีอาสาสมัครสาธารณสุข แม่อาสา และอาสา นมแม่เป็นผู้ที่ปฏิบัติงานช่วยเหลือเจ้าหน้าที่ในการให้ คำปรึกษาและคำแนะนำแก่แม่ที่ต้องการเลี้ยงลูกด้วยนม ตนเอง ตลอดจนสอนวิธีกึ่งนมแม่กลับคืนมา กรณีเด็กโต กลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุข จะเป็นผู้ที่แนะนำวิธีการ ชงนม การล้างขวดนม การนึ่งขวดนมและการบ้อนนม จากถ้วย ตลอดจนการซักถามแม่ที่เลี้ยงดูเด็กก่อนวัยเรียน ในเรื่องการบริโภคอาหารในภาวะวิกฤต
 3. เจ้าหน้าที่สาธารณสุขตำบลซึ่งเป็นผู้ดูแลประชากรกลุ่ม เปราะบางทั้งตำบล จะรวบรวมข้อมูลด้านอาหารและ โภชนาการที่ได้จากการเยี่ยมบ้านของกลุ่มอาสาสมัคร แล้วนำมาจัดลำดับความสำคัญในการให้ความช่วยเหลือ และสนับสนุนต่อไป

5. คำแนะนำการจัดอาหารขณะเกิดภาวะวิกฤตด้วย “ชุดอาหารอิมท้อง”

ในภาวะวิกฤต ปัญหาที่สำคัญอันดับต้นๆนอกเหนือไปจากการ ที่ประชาชนขาดที่อยู่อาศัยคือปัญหาในเรื่องการเข้าถึงอาหาร มีหลาย

หน่วยงานที่เข้าไปแจกจ่ายถุงยังชีพให้แก่ประชาชนผู้เดือดร้อน ซึ่งถุงยังชีพเหล่านี้อาจประกอบไปด้วยสิ่งของที่จำเป็นและสิ่งของที่ได้รับบริจาคอื่นๆ ทางกรมอนามัยจึงเสนอแนะให้มี **“ชุดอาหารอิมท้อง”** เพื่อให้การจัดการด้านอาหารแก่ผู้ประสบภัยเป็นไปด้วยความรวดเร็ว และถูกหลักโภชนาการและสามารถเก็บไว้รับประทานได้นานเกิน 3 วัน อาหารที่มีอยู่ในชุดอาหารอิมท้องส่วนใหญ่สามารถรับประทานได้เลย ควรเป็นอาหารดังต่อไปนี้

♣ **กลุ่มข้าว-แป้ง** ได้แก่ ข้าวสวยปรุงสุกบรรจุกระป๋อง ขนมปังกรอบ คุกกี้ แครกเกอร์ ขนมเปียะไส้ถั่ว ขนมปังไส้สับปะรด ข้าวแต่น ซีเรียล ข้าวตังหน้าธัญพืช มันฉาบ เผือกฉาบ

♣ **กลุ่มถั่วและธัญพืช** ได้แก่ ถั่วลิสงคั่ว ถั่วกรอบแก้ว ถั่วทองทอด ถั่วปากอ้า กระจายสารท ถั่วตัด งาตัด

♣ **กลุ่มผลไม้แห้ง** ได้แก่ กล้วยตาก กล้วยอบ กล้วยฉาบ เป็นต้น

♣ **กลุ่มน้ำพริก** ได้แก่ น้ำพริกเผา น้ำพริกตาแดง น้ำพริกปลาปน น้ำพริกปลาสด น้ำพริกปลาย่าง

♣ **กลุ่มปลาและเนื้อสัตว์** ได้แก่ ปลานิลแดดเดียวทอด หมูแดดเดียวทอด ไช้เค็ม ปลาหวาน หมู/เนื้อทุบปลาฉิ่งฉ้างอบกรอบ ไก่/หมู/ปลาหยอง หมูแผ่น หมู/ไก่/ปลายอ หมู/เนื้อสวรรค์ กุนเชียง หม่าหมู/เนื้อ

♣ **อาหารสำเร็จรูปต่างๆ** ได้แก่ ข้าวสวยกระป๋อง ปลากระป๋อง ผักกาดดองกระป๋อง เป็นต้น

♣ **อื่นๆ** ได้แก่ น้ำดื่ม นมถั่วเหลือง นมสดยูเอชที น้ำผลไม้

***ข้อควรระวัง ในการเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูปควรดู 1) วันหมดอายุ 2) ภาชนะบรรจุอาหารปิดสนิท ไม่ฉีกขาด 3) กระป๋องไม่บุบวมหรือเป็นสนิม 4) สังเกตสภาพของอาหารว่ามีการปนเปื้อนของ**

สิ่งไม่พึงประสงค์ เช่น เชื้อรา 5) สำหรับชาวมุสลิมควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีเครื่องหมายฮาลาล

ตัวอย่างชุดอาหารอิมท็อง

แบบที่ 1 ประกอบด้วย ขนมเปียะไส้ถั่ว คูกี้ กล้วยตาก มันฉาบ น้ำพริกตาแดง หมูแดดเดียว ปลากระป๋อง ไก่หยอง ผักกาดกระป๋อง น้ำดื่ม นมถั่วเหลือง/นมสดยูเอชที

แบบที่ 2 ประกอบด้วย ขนมปังกรอบ ข้าวแต๋น กล้วยฉาบ ถั่วทองทอด น้ำพริกปลาหย่าง ปลาแดดเดียว ปลากระป๋อง ไข่เค็ม หมูยอ ซีเรียล น้ำดื่ม นมถั่วเหลือง/นมสดยูเอชที

แบบที่ 3 (สำหรับชาวมุสลิม) ประกอบด้วย ขนมปังกรอบ กล้วยตาก น้ำพริกเผา ปลานิลแดดเดียวทอด ไข่เค็ม ปลาหวาน ปลากระป๋อง ซีเรียล หัวผักกาดดอง น้ำดื่ม น้ำผลไม้ นมถั่วเหลือง/นมสดยูเอชที

5.1 การเตรียมชุดดำรงชีพสำหรับประชาชนทั่วไป สำหรับใช้ในบ้านและอพยพหนีภัยในภาวะวิกฤต มีดังนี้

1. อาหารสำเร็จรูปที่เพียงพอต่อการบริโภคอย่างน้อย 3 วัน สามารถคัดเลือกได้จากชุดอนามัยอิมท็อง
2. น้ำสะอาดเพื่อการบริโภค ไม่น้อยกว่า 2 ลิตรต่อคนต่อวัน
3. ไฟฉายพร้อมถ่านสำรอง เทียนไข ไฟแช็ก เชือก มีดพก ถุงพลาสติก
4. ยาสามัญประจำบ้าน เช่น ยาลดไข้, ยาแก้ท้องเสีย, ยาใส่แผลสด, พาสเตอร์, ยาหม่อง ยาทากันยุง และยาสำคัญที่จำเป็นสำหรับแต่ละบุคคล
5. กระจกตาชชชช กระจกตาชชชชแบบเปียก
6. ผ้าอนามัย

7. กระจกน้ำแข็ง ซ้อนกินข้าว
8. อาหารสัตว์ (กรณีมีสัตว์เลี้ยง)
9. เชื้อเพลิงหรือถ่านสำหรับหุงข้าว หรือเตาปิกนิกขนาด เล็กเวลาเดินป่า
10. มุ้ง หมอน ผ้าห่ม ผ้าเช็ดตัว รองเท้ากีฬา
11. เสื้อผ้า ชุดชั้นใน ยาสีฟัน แปรงสีฟัน สบู่ แวนตา รองเท้าแตะยาง เสื้อกันฝน ร่ม หมวกกันแดด
12. เงินสด
13. วิทยุที่ใช้แบตเตอรี่ ควรมีแบตเตอรี่สำรอง
14. เอกสารแสดงตน เช่นบัตรประชาชน ใบขับขี่
15. หมายเลขโทรศัพท์สำคัญ เช่น ศูนย์ช่วยเหลือต่างๆ สถานีตำรวจ ดับเพลิง เป็นต้น
16. นกหวีด หรือกระจกเล็กๆ ไว้ส่งสัญญาณขอความช่วยเหลือ
17. เสื้อชูชีพ

5.2 ข้อเสนอแนะการจัดถุงยังชีพสำหรับแม่และเด็กอายุ 0-1 ปี

1. อ่างอาบน้ำเด็กเล็ก 1 อ่าง
2. สบู่เด็ก 1 ก้อน
3. ผ้าอ้อมสาธู 6 ผืน
4. น้ำยาซักผ้า 1 ถุง
5. ผ้าขนหนูผืนใหญ่ 1 ผืน
6. ผ้าขนหนูผืนเล็ก 1 ผืน
7. ผ้าห่มเด็ก 1 ผืน
8. เสื้อผ้าเด็กอ่อน 2 ชุด
9. ไม้พันสำลี 1 ห่อ
10. ผ้าอนามัย สำหรับแม่ 1 ห่อ

11. มุ้งครอบสำหรับเด็ก 1 หลัง
 12. แก้วน้ำพลาสติก 1 ใบ
 13. ชามพลาสติก 1 ใบ และช้อนพลาสติกเล็ก 1 คัน
 14. อาหารเด็กเล็กแบบผสมน้ำ เช่น อาหารเด็กอ่อนของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ตราเกษตร 1 อาหารเสริมจากธัญพืชและถั่วเหลือง สำหรับเด็ก 6 เดือนขึ้นไป ขนาด 400 กรัม 1 ถุง หรือโຈឹกของโรงพยาบาลเด็ก (20 ซอง) สำหรับเด็กอายุ 6 เดือน-1 ปี เพียงพอสำหรับ 7 วัน
 15. เอกสารคำแนะนำเรื่องการดูแลเด็กในภาวะฉุกเฉิน
- หมายเหตุ*** ขวดนม จุกนม น้ำยาล้างขวดนม และแปรงล้างขวดไม่ควรใส่ในถุงยังชีพเด็ก (แยกให้ต่างหาก)

5.3 ข้อเสนอแนะการเตรียมอาหารขณะเกิดภาวะวิกฤตสำหรับครัวเรือน

1. ต้องเป็นเมนูอาหารที่ทุกคนในครอบครัว กินได้ เช่น ข้าวสวย ข้าวเหนียว ก๋วยเตี๋ยว ปลา/หมู/ไก่ทอด ปลา/ไก่/หมูหยอง กุนเชียง ไข่ปรุงด้วยวิธีต่างๆ (ไข่เจียว ไข่ต้ม ไข่ดาว ไข่พะโล้) ถั่วเมล็ดแห้ง ผักผัก น้ำพริกต่างๆ และผลไม้ต่างๆ
2. ต้องเป็นอาหารที่สามารถเก็บได้ ในอุณหภูมิปกติ ไม่บูดเสียง่าย โดยไม่ใส่ตู้เย็น
3. ต้องสามารถเก็บได้นานพอสมควร ถ้าเป็นอาหารธรรมชาติ เช่น พักทอง พักเขียว ถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ มัน ปลาหยอง หมูแดดเดียว บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป อาหารกระป๋อง กะทิกล่อง ผลไม้ต่างๆ น้ำมัน น้ำตาล ของแห้งต่างๆ เช่น พริก หอม กระเทียม กะปิ น้ำปลา

4. ควรเป็นอาหารที่ขนย้ายสะดวก และสะดวกในการกิน เช่น ข้าวเหนียวหมู หรืออาหารที่มาจากกรณีอาหาร อาหาร เช่น ก๋วยเตี๋ยว หรืออาหารสำเร็จ เช่น ขนมปังต่างๆ
5. ควรเป็นอาหารที่มีในท้องถิ่นหาได้ง่าย ราคาพอเหมาะ เช่น ผลิตภัณฑ์ OTOP ต่างๆ
6. ควรมีคุณค่าทางโภชนาการ หลากหลายชนิด และมีรสชาติดี
7. ควรเตรียมอาหารบางชนิดจากกรณีอาหารไว้บ้าง เช่น ถั่วกรอบแก้ว เนื้อเค็ม หมูเค็ม ปลาแดดเดียว ไข่เค็ม ปลาเค็ม ปลาเล็กปลาน้อย ไส้กรอก กุนเชียง หมูยอ ก๋วยเตี๋ยว ก๋วยเตี๋ยว มะม่วงกวน ฟักทองกวน มะพร้าวแก้ว ผลไม้บางชนิด เช่น สับปะรด แก้วมังกร มะม่วง ก๋วยเตี๋ยวต่างๆ ชนุน เป็นต้น

๖ ตัวอย่างแบบเบิกของจากคลังอาหารเพื่อบรรเทาทุกข์สำหรับ ภาวะวิกฤตจากภัยต่างๆ

ตัวอย่างที่ 1 แบบเบิกของจากคลังอาหารเพื่อบรรเทาทุกข์
वादภัย*.....

ที่	วัน เดือน ปี ที่เบิก	รายการ	จำนวน	หน่วย	วัน เดือน ปี หมด อายุ	ชื่อผู้เบิก /วัน เดือน ปี ที่เบิก	หมายเหตุ (ราคาทุน)
1		ข้าวสาร (5 กิโลกรัม)	1	ถุง			
2		ข้าวหอมมะลิกระป๋อง (150 กรัม)	6	กระป๋อง			
3		บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป (55 กรัม)	30	ซอง			
4		ปลากระป๋อง (155 กรัม)	6	กระป๋อง			
5		ผักกาดดอง (140 กรัม)	6	กระป๋อง			
6		ปลาราดพริก (155 กรัม)	6	กระป๋อง			
7		น้ำพริก (50 กรัม)	2	กระป๋อง			
8		ไก่ทอดกระเทียม (80 กรัม)	2	กระป๋อง			
9		นมสดยูเอชทีรสจืด	6	กล่อง			
10		ยาสามัญประจำบ้าน	1	ชุด			
11		ถุงอนามัยอ้อมท้อง	1	ใบ			

ผู้เบิก.....วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ผู้ตรวจทาน.....วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ผู้บันทึกทะเบียน.....วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ผู้รวบรวมเอกสาร.....วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

* ที่มา: สถานีชาชาติ 10 อุบลราชธานี

ตัวอย่างที่ 2 แบบรับเบิกของจากคลังอาหาร เพื่อบรรเทา
ทุกข้อทุกภัย*

ที่	วัน เดือน ปี ที่เบิก	รายการ	จำนวน	หน่วย	วัน เดือน ปี หมด อายุ	ชื่อผู้เบิก /วัน เดือน ปี ที่เบิก	หมายเหตุ (ราคาทุน)
1		ข้าวสาร (5 กิโลกรัม)	1	ถุง			
2		ข้าวหอมมะลิกระป๋อง (150 กรัม)	6	กระป๋อง			
3		บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป (55 กรัม)	30	ซอง			
4		ปลากระป๋อง (155 กรัม)	6	กระป๋อง			
5		ผักกาดดอง (140 กรัม)	6	กระป๋อง			
6		ปลาราดพริก (155 กรัม)	6	กระป๋อง			
7		น้ำพริก (50 กรัม)	2	กระป๋อง			
8		ไก่ทอดกระเทียม (80 กรัม)	2	กระป๋อง			
9		เครื่องดื่มช็อคโกแลตผงปรุง สำเร็จรูป 35 กรัม (1x12 ซอง)	2	ห่อ			
		ถุงอนามัยอิมห้อง	1	ใบ			
10		น้ำดื่ม 600 cc. (1x12 ขวด)	1	แพ็ค			
11		ไฟฉายพร้อมถ่าน	1	กระบอก			
12		เทียนไข (1x2 แท่ง)	1	เล่ม			
13		ไฟแช็ค	1	อัน			
14		โลชั่นทากันยุง 40 (กรัม)	1	ขวด			
15		ยาสามัญประจำบ้าน	1	ชุด			

ที่	วัน เดือน ปี ที่เบิก	รายการ	จำนวน	หน่วย	วัน เดือน ปี หมด อายุ	ชื่อผู้เบิก /วัน เดือน ปี ที่เบิก	หมายเหตุ (ราคาทุน)
16		ยาแก้ปวดแก้แค้น (10 กรัม)	1	หลอด			
17		เกลือไอโอดีน (500 กรัม)	1	ถุง			
18		ถุงดำใหญ่	6	ใบ			
19		ถุงดำเล็ก	6	ใบ			
20		ถุงอนามัยอ้อมท้อง	1	ใบ			

ผู้เบิก.....วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ผู้ตรวจทาน.....วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ผู้บันทึกทะเบียน.....วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ผู้รวบรวมเอกสาร.....วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

* ที่มา: สถานีกาชาดที่ 10 อุบลราชธานี

ตัวอย่างที่ 3 แบบเบิกของจากคลังอาหารเพื่อบรรเทาทุกข์
อัครกิจ*

ที่	วัน เดือน ปี ที่เบิก	รายการ	จำนวน	หน่วย	วัน เดือน ปี หมด อายุ	ชื่อผู้เบิก /วัน เดือน ปี ที่เบิก	หมายเหตุ (ราคาทุน)
1		เสื้อยืดผู้ใหญ่แขนสั้น	2	ตัว			
2		ผ้าขาวม้า	1	ผืน			
3		ผ้าซิ่น	1	ผืน			
4		ปลากะป๋อง	2	กระป๋อง			
5		ผักกาดดอง	2	กระป๋อง			

ที่	วัน เดือน ปี ที่เบิก	รายการ	จำนวน	หน่วย	วัน เดือน ปี หมด อายุ	ชื่อผู้เบิก /วัน เดือน ปี ที่เบิก	หมายเหตุ (ราคาทุน)
6		น้ำพริกทูน่า	2	กระป๋อง			
7		ไข่พะโล้	2	กระป๋อง			
8		บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป	30	ซอง			
9		สบู่ (85 กรัม)	2	ก้อน			
10		ยาสีฟัน (50 กรัม)	2	หลอด			
11		แปรงสีฟันผู้ใหญ่	2	อัน			
12		ไฟฉายพร้อมถ่าน	1	กระบอก			
13		ยาสามัญญะประจำบ้าน	1	ชุด			
14		มุ้งใหญ่	1	หลัง			
15		มุ้งเล็ก	1	หลัง			
16		เสื่อยืดเด็กแขนสั้น	1	อัน			
17		แปรงสีฟันเด็ก	1	อัน			
18		ชุดเด็กอ่อน	1	ชุด			
19		เบาะพร้อมหมอน	1	ชุด			
20		ถุงอนามัยอิมห้อง	1	ใบ			

ผู้เบิก.....วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....
ผู้ตรวจทาน.....วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....
ผู้บันทึกทะเบียน.....วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....
ผู้รวบรวมเอกสาร.....วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

* ที่มา: สถานีกาชาดที่ 10 อุบลราชธานี

6. แนวทางการจัดการการให้อาหารทารกและเด็กเล็ก ภายในศูนย์พักพิงชั่วคราวระหว่างเกิดภาวะวิกฤต

1. ลงทะเบียนเด็กโดยระบุอายุ
2. จัดโซนที่พักของครอบครัว เพื่อให้ครอบครัวที่มีเด็กเล็ก 0-3 ปี อยู่ในบริเวณเดียวกัน โดยยึดตามอายุของ เด็ก ที่น้อยสุดเป็นหลัก
3. กรณีที่จัดโซนครอบครัวไม่ได้ ให้จัดมุมแม่และเด็ก เพื่อให้แม่ที่มีลูกเล็กได้มีพื้นที่อยู่รวมกัน มีความเป็นส่วนตัวให้แม่ที่ยังเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อยู่สามารถให้นมลูกได้สะดวก
4. จัดมุมสำหรับเตรียมนมผงและทำความสะอาดขวดนม ใกล้โซนครอบครัว โดยมีอาสาสมัครที่มีความรู้เบื้องต้นประจำมุม เพื่อทำหน้าที่ดูแล และอธิบายวิธีการเตรียมนมและการทำความสะอาดขวดนมที่ถูกต้อง
5. มุมนมผงต้องมีอุปกรณ์ดังนี้
 - ♣ กระจกน้ำร้อนที่สามารถต้มน้ำเดือดได้
 - ♣ कुลเลอร์หรือกระติกใส่น้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว
 - ♣ ที่นั่งหรือต้มนวดนม(หม้อนึ่งไฟฟ้า/หม้อต้มที่มีน้ำเดือด/หม้อนึ่งขวดนม/ซึ่งนึ่ง)
 - ♣ แปรงล้างขวดนม
 - ♣ น้ำยาล้างขวดนม/น้ำยาล้างจาน
 - ♣ ป้ายคำแนะนำวิธีการชงนมและวิธีการทำความสะอาดขวดนม
6. ควรมีอาหารสำหรับเด็กเล็ก 6 เดือน-1 ปี และ 1-3 ปี (ส่วนนี้ควรระบุให้ชัดเจนว่าจะแจกเป็นถุงหรือปรุงสำเร็จแจกให้ และจะเบิกจากที่ใดใครเป็นผู้ทำ)
7. จัดถุงยังชีพสำหรับแม่และเด็กแจกให้หญิงตั้งครรภ์และแม่ที่มีลูกอายุ 0-3 ปี

8. มอบหมายให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขประจำศูนย์พักพิงหรือหน่วยงานที่มีหน้าที่บริหารศูนย์เป็นผู้รับผิดชอบ ในการแจกจ่ายนมผงให้แม่ โดยใช้หลักเกณฑ์การตัดสินใจเลือกชนิดของนมให้ทารกและเด็กเล็ก ในภาวะวิกฤตและจัดบันทึกการแจกจ่ายนมผง

7. หน้าที่ของอาสาสมัครประจำมุนมผง ในศูนย์พักพิงชั่วคราว

ควรเป็นผู้ที่อยู่ประจำศูนย์ เช่น ผู้ประสภภัยที่เป็น อสม. หรือเป็นผู้ประสภภัยที่มีเวลา

- ✦ อ่านและทำความเข้าใจเนื้อหาและข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับอาหารทารก และสอบถามที่หน่วยแพทย์ประจำศูนย์เพิ่มเติม
- ✦ สำรวจจำนวนหญิงตั้งครรภ์และเด็กเล็ก 0-3 ปี โดยแบ่งกลุ่มแม่ที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่และนมผง และแม่ที่เลี้ยงด้วยนมผงอย่างเดียว หากพบเด็กป่วย ต้องประสานกับหน่วยแพทย์ประจำศูนย์
- ✦ สนับสนุนแม่ที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้เลี้ยงด้วยนมแม่อย่างต่อเนื่อง
- ✦ ประจำอยู่ที่มุนมผง ดูแลความสะอาดเรียบร้อยของบริเวณและอุปกรณ์ต่างๆให้พร้อมใช้ เช่น หม้อน้ำต้มน้ำร้อน น้ำยาล้างขวดนม จัดหาน้ำสะอาดและน้ำต้มสุกให้เพียงพอ
- ✦ ให้คำแนะนำเรื่องวิธีชงนม และวิธีทำความสะอาดขวดนม

8. หลักการปรุงประกอบอาหารเพื่อผู้ประสภภัยขณะเกิดภาวะ

วิกฤต

ผู้ปรุงอาหารในช่วงภาวะวิกฤต เป็นผู้ที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากผู้ประสภภัยต้องพึ่งพาอาหารที่ปรุงสำเร็จเพื่อใช้ประทังชีวิต ดังนั้นการปรุงอาหารที่ถูกหลักสุขาภิบาลอาหารจะมีส่วนช่วยให้ผู้ประสภภัยมีสุขภาพแข็งแรง ลดปัญหาโรคระบาดที่เกิดจากอาหารและน้ำ ข้อเสนอแนะการเตรียมปรุงอาหารมีดังนี้

1. อาหารประเภทผักสด เนื้อสัตว์สด ต้องล้างทำความสะอาดก่อนนำมาปรุง
2. ปรุงอาหารให้สุกทั่วถึงด้วยความร้อน
3. มีการปกปิดอาหารปรุงสำเร็จ และอาหารพร้อมบริโภคทุกชนิด
4. ไม่วางอาหารและภาชนะบรรจุอาหารบนพื้นโดยตรง
5. ควรแยกบรรจุกับข้าวที่มีส่วนผสมของน้ำใส่ในถุงพลาสติกก่อนใส่ในกล่องข้าว
6. อาหารกล่อง (ข้าวกล่อง) ต้องระบุประเภทอาหารและวันเวลาที่ปรุงบนภาชนะบรรจุ และไม่ควรรับประทานภายหลัง 4 ชั่วโมง
7. อาหารกล่องที่ควรทำ ได้แก่ ข้าวหมู/ไก่/ปลาทอด ข้าวเหนียว น้ำพริกแห้ง ไข่เค็ม กุนเชียง ไข่ต้มสุก
8. ผู้เตรียมปรุงอาหารต้องสวมผ้ากันเปื้อนและหมวกคลุมผม และควรมีผ้าปิดปากขณะปรุง ตักอาหาร
9. ผู้เตรียมปรุงอาหารต้องล้างมือให้สะอาดก่อนเตรียมปรุงอาหาร และหลังใช้ห้องส้วม
10. ผู้เตรียมปรุงอาหารไม่ใช้มือหยิบจับอาหารปรุงสำเร็จโดยตรง

9. ข้อเสนอแนะในการจัดเตรียมอาหารสำหรับกลุ่มเปราะบาง ขณะเกิดภาวะวิกฤต

9.1 ข้อเสนอแนะการจัดเตรียมอาหารสำหรับเด็กเล็กอายุต่ำกว่า 5 ปี

1. ในแต่ละมื้อควรปรุงให้มีคุณค่าทางโภชนาการ โดยใช้วัตถุดิบที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น ถ้าเป็นผักเลือกที่มีความเข้มข้นทางโภชนาการสูง เช่น ฟักทอง ตำลึง เป็นต้น
2. ควรเป็นอาหารอ่อน ย่อยง่าย รสไม่จัด
3. ขนาดของอาหารควรจะเป็นชิ้นเล็กๆ เหมาะกับเด็ก
4. อาหารทุกประเภทรวมทั้งไข่ต้องปรุงให้สุก เช่น ไข่ต้ม ไข่แดงต้องสุก และใช้มีดสะอาดหั่นไข่แบ่งครึ่งทิ้งเปลือกแล้วจึงใช้ช้อนตักไข่ที่ต้มสุกแล้ว
5. ไม่ปรุงอาหารด้วยผงชูรส หรือผงปรุงรส
6. หลีกเลี่ยงการใช้อาหารหมักดอง อาหารที่ใส่กะทิ มาปรุงอาหารเพราะทำให้บูดเสียง่าย
7. ตักอาหารในปริมาณที่เหมาะสมกับวัย ควรรับประทานหลังปรุงอาหารสุกใหม่ๆ และใส่ในภาชนะที่สะอาด

9.2 ข้อเสนอแนะการจัดเตรียมอาหารสำหรับกลุ่มผู้ป่วยโรค เรื้อรังประเภทเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และประชาชนทั่วไป

1. เลือกปรุงอาหารด้วยวัตถุดิบที่หาได้ง่ายตามฤดูกาล และควรล้างให้สะอาดก่อนปรุง
2. ปรุงในแต่ละมื้ออาจจะเป็นอาหารจานเดียว หรืออาหารประเภทข้าว กับกับข้าว มีคุณค่าทางโภชนาการอย่างน้อย 4 หมู่ อาจมีผลไม้เป็นบางมื้อ

3. อาหารประเภทเนื้อสัตว์เลือกใช้เนื้อสัตว์ไม่ติดมันหรือไก่ไม่ติดหนัง หรือปลา ดีกว่าใช้ไส้กรอก หมูยอ เพราะมีไขมันและไขมันสูง กรณีขาดแคลนเนื้อสัตว์หรือมีราคาแพงสามารถใช้โปรตีนเกษตร หรือเต้าหู้แทนเนื้อสัตว์ได้ในบางมื้อ
4. ประุงอาหารทุกประเภทให้สุก ผักควรนำมาผัดหรือต้มดีกว่ากินดิบ
5. ประุงอาหารให้รสไม่จัด เช่นไม่หวานจัด มันจัด เค็มจัด และเผ็ดจัด ควรเป็นรสชาติที่ทุกคนกินได้รวมทั้งเด็ก ที่ยังไม่สามารถกินเผ็ดได้
6. หลีกเลี่ยงการใช้ผงชูรสและผงปรุงรส
7. ไม่ประุงอาหารที่ใส่กะทิ เนื่องจากดูดเสียง่าย และมีไขมันอิ่มตัวสูง
8. งดประุงอาหารประเภทยำ อาหารสุกๆดิบๆ เนื่องจากในช่วงภาวะวิกฤตอาหารทุกชนิดควรผ่านความร้อนทำให้สุกเพื่อป้องกันโรคที่มากับอาหาร
9. กรณีเป็นอาหารกล่อง หรือดักใส่ถุงพลาสติก ควรแยกข้าวกับกับข้าว บางเมนูมีแตงกวาดิบหั่นวางไว้บนข้าวหรือใส่รวมกับกับข้าว เพราะจะทำให้ อาหารบูดง่าย และในช่วงวิกฤตนี้ไม่ควรกินผักที่ไม่ผ่านความร้อนสำหรับพริก น้ำปลา ที่เป็นถุงพลาสติก ให้หลีกเลี่ยงการวางปนกับอาหาร เช่น ข้าว หรือกับข้าว

9.3 ข้อเสนอแนะการจัดเตรียมอาหารจำนวนมากในศูนย์พักพิงชั่วคราว

จากประสบการณ์มหาอุทกภัย ปี 2554 เป็นภาวะวิกฤตของประเทศไทยที่มีผู้ประสบภัยมากเป็นประวัติการณ์ แม้น้ำท่วมมากคนไทยก็ไม่แล้งน้ำใจได้มีการช่วยเหลือด้านต่างๆ โดยเฉพาะการทำอาหารจำนวนมากในศูนย์พักพิงซึ่งมีปัญหาหลากหลาย ดังนั้น อ.ศรีสมร คงพันธ์ ได้ให้เทคนิคไว้ว่าผู้ที่ประกอบอาหารด้วยใจรัก ตั้งใจ สะอาด เพราะแม่ครัวพ่อครัวคือผู้กำหนดชะตาชีวิตของผู้บริโภค จึงต้องมีหลักการทำอาหารดังนี้

ผู้เตรียม คือพ่อครัว แม่ครัว ต้องสวมผ้ากันเปื้อนและหมวกคลุมผมปรุงอาหารต้องล้างมือให้สะอาดก่อนเตรียม ปรุงอาหาร และหลังใช้ห้องส้วม ไม่ใช้มือหยิบจับอาหารปรุงสำเร็จโดยตรง ควรใช้ผ้าปิดปากทุกครั้ง นอกจากนี้ต้องมีการเตรียมวัตถุดิบในการปรุงประกอบอาหารและปริมาณที่ตักบริการสำหรับผู้ประสบภัยกลุ่มวัยต่างๆ โดยใช้การคำนวณปริมาณอาหาร ใน 1 มื้อตามตารางที่ 15 และตารางที่ 16 ตามลำดับ

ตารางที่ 15 ปริมาณอาหาร (ดิบ) ที่ใช้ปรุงอาหารใน 1 มื้อต่อคน จำแนกตามกลุ่มวัยและความต้องการสารอาหาร

กลุ่มอายุ	ข้าวสาร	เนื้อสัตว์	ผัก	น้ำมันพืช
ทารก 6-11 เดือน	15 กรัม	20 กรัม	10 กรัม	2.5 กรัม
เด็กอายุ 1-3 ปี	30 กรัม	20 กรัม	40 กรัม	5 กรัม
เด็กอายุ 4-5 ปี	50 กรัม	30 กรัม	40 กรัม	8 กรัม
เด็กอายุ 6-13 ปี	70 กรัม	40 กรัม	60 กรัม	8 กรัม
หญิงวัยทำงาน	70 กรัม	40 กรัม	80 กรัม	8 กรัม

กลุ่มอายุ	ข้าวสาร	เนื้อสัตว์	ผัก	น้ำมันพืช
ผู้สูงอายุ	70 กรัม	40 กรัม	80 กรัม	8 กรัม
วัยรุ่นชาย-หญิง	100 กรัม	60 กรัม	80 กรัม	10 กรัม
ชายวัยทำงาน	100 กรัม	60 กรัม	80 กรัม	10 กรัม
ผู้ใช้แรงงานมาก	120 กรัม	80 กรัม	60 กรัม	10 กรัม
หญิงตั้งครรภ์	100 กรัม	80 กรัม	80 กรัม	10 กรัม
หญิงให้นมลูก	105 กรัม	100 กรัม	80 กรัม	10 กรัม

หมายเหตุ ✦ ผลไม้ควรเตรียม 1 ส่วนต่อ 1 คนต่อ 1 มื้อ มีน้ำหนักประมาณ 70-120 กรัม

✦ นมสด ยูเอชที รสจืด ควรเตรียมให้วัยทำงานและผู้สูงอายุ ดื่มวันละ 1 ถ้วยเป็นมื้อว่าง แต่เด็กอายุ 1-3 ปี เด็กอายุ 4-5 ปี กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมลูก สามารถดื่มเป็นมื้อว่างเช้า มื้อว่างบ่ายและมือก่อนนอน มือละ 1 ถ้วยรวม 3 ถ้วยต่อวัน และเด็กอายุ 6-13 ปี วัยรุ่นชาย-หญิง สามารถดื่มเป็นมื้อว่างเช้าและมือว่างบ่าย มือละ 1 ถ้วยรวม 2 ถ้วย

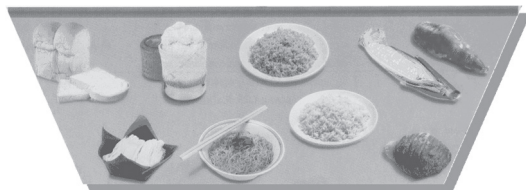
✦ กรณีที่วันนั้นไม่มีนมสดรสจืด ต้องเพิ่มเนื้อสัตว์ขึ้นจากเดิม 2 ซ้อนกินข้าว หรือ กินไข่ 1 ฟองหรือเต้าหู้แข็ง 4 ซ้อนกินข้าว ($\frac{1}{2}$ แผ่น) และเพิ่มกลุ่มข้าว-แป้งอีก 1 ทัพพี

✦ เด็กอ้วน ผู้ใหญ่วัยทำงาน ผู้สูงอายุควรเตรียมเป็นนมพร่องมันเนย แทนนมสดยูเอชที รสจืด

ตารางที่ 16 ปริมาณอาหารที่ตัดให้ผู้ประสภัยตามกลุ่มวัยต่างๆ และความต้องการในแต่ละมือ

กลุ่มอาหาร	หน่วยครัวเรือน	ปริมาณอาหารที่ตัดต่อมือ						
		เด็กอายุ 1-3 ปี	เด็กอายุ 4-5 ปี	เด็กอายุ 6-13 ปี/หญิงวัยทำงาน/ผู้สูงอายุ	วัยรุ่นชาย-หญิง/ชายวัยทำงาน	หญิงตั้งครรภ์	หญิงให้นมลูก	ผู้ใช้แรงงานมาก
กลุ่มข้าว-แป้ง	ทัพพี	1	1½-2	2	3	3	3	4
กลุ่มเนื้อสัตว์	ช้อนกินข้าว	1½	1½	2	3	4	4½	4
กลุ่มผัก	ทัพพี	½	1	1½	1½-2	2	2	2
กลุ่มผลไม้	ส่วน	1	1	1	1-1½	1-1½	1-1½	1½-2
น้ำมัน	ช้อนชา	1	1-1½	1½-2	2-2½	2	2	2-2½

ตัวอย่างอาหารกลุ่มข้าว-แป้ง ตามธงโภชนาการ



ข้าวสุก 1 ทัพพี

- = ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็ก 1 ทัพพี = ข้าวเหนียวครึ่งทัพพี = ขนมจีน 1 จับ
- = ขนมปัง 1 แผ่น = ขนมปังแครกเกอร์ 3 แผ่น = ขนมปังรูปสัตว์ 8 ชิ้น
- = ข้าวโพด 1 ฝักเล็ก = มันขนาดเล็กลง 2-3 หัว

ตัวอย่างอาหารกลุ่มผัก และผลไม้



ปริมาณ 1 ส่วน ของผลไม้ แต่ละขนาด มีดังนี้
 ผลไม้ผลเล็ก 1 ส่วน = 6-8 ผล ลำไย/ลองกอง
 องุ่น/มะไฟ
 ผลไม้ผลกลาง 1 ส่วน = ส้ม 2 ผลกลาง
 1 ผลใหญ่/กล้วยน้ำว้า 1 ผล กล้วยหอม $\frac{1}{2}$
 ผลฝรั่ง $\frac{1}{2}$ ผล ชมพู 2 ผลใหญ่/4 ผลกลาง
 ผลไม้ขนาดใหญ่ 1 ส่วน = 6-8 ชิ้นพุดคำ
 มะละกอ สับปะรด แตงโม

ผักทองสุก 1 ทัพพี
 = ผักคะน้า 1 ทัพพี = ผักบุ้งจีนสุก 1 ทัพพี
 = แตงกวาดิบ 2 ผลขนาดกลาง
 = มะเขือเทศขนาดกลาง 2-3 ผล
 = ผักกาดหอมหรือผักกาดแก้ว 2-3 ทัพพี
 ผักใบสด กินเป็น 2 เท่าของผักสุก

ตัวอย่างอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์



- ปลา 1 ช้อนกินข้าว ($\frac{1}{2}$ ตัว) = ไช้ไก่ $\frac{1}{2}$ ฟอง = เต้าหู้แข็ง $\frac{1}{4}$ แผ่น
= เต้าหู้หลอด $\frac{1}{2}$ หลอด = เนื้อหมู/ไก่/เนื้อ/ปลา 1 ช้อนกินข้าว (7 ชิ้นเล็ก)
= ถั่วเมล็ดแห้งสุก 2 ช้อนกินข้าว = ลูกชิ้นปลา/หมู/ไก่/เนื้อ 5 ลูก
= โปรตีนเกษตรสุก 2 ช้อนกินข้าว

ตัวอย่างอาหารกลุ่มนม



นมสด 1 กล่อง 250 มล = นมผง 4 ช้อนโต๊ะ (32 กรัม)
= นมพร่องมันเนย 1 กล่อง = โยเกิร์ตธรรมชาติ 1 ถ้วย
= ปลาเล็กปลาน้อย 2 ช้อนกินข้าว = ปลากระป๋อง 2 ชิ้น

ตัวอย่างอาหารทดแทน (อาหารที่ให้พลังงานและสารอาหารใกล้เคียงกันสามารถกินทดแทนกันได้) เช่น

- ♣ **กลุ่มข้าว-แป้ง** ตัวอย่าง **กลุ่มเด็กอายุ 1-3 ปี** แนะนำให้ ตักข้าวสวยมือละ 1 ทัพพี อาจสลับเป็น ข้าวเหนียว $\frac{1}{2}$ ทัพพี หรือเส้นหมี่ 2 ทัพพี หรือขนมปัง 1 แผ่น
- ♣ **กลุ่มเนื้อสัตว์** ตัวอย่าง **กลุ่มเด็กอายุ 6-13 ปี** แนะนำให้ ตักเนื้อสัตว์มือละ 2 ช้อนกินข้าวอาจสลับปรับเปลี่ยนเป็นเนื้อหมูหรือเนื้อไก่หรือเนื้อปลาหรือตับไก่ 2 ช้อนกินข้าวหรือไข่ 1 ฟอง

- ♣ **กลุ่มผัก** ตัวอย่างกลุ่มขายวัยทำงาน แนะนำให้ตัดผักสุก 2 ทัพพีอาจสลับเป็นผักบุง หรือถั่วฝักยาวหรือฟักทองหรือบวบ 2 ทัพพี หรือผักสด เช่นแตงกวา 4 ลูกเล็กหรือมะเขือเปราะ 4 ลูก
- ♣ **กลุ่มผลไม้** ตัวอย่างหญิงตั้งครรภ์ แนะนำให้กินมือละ 1 ส่วน อาจสลับเป็น ส้มเขียวหวาน 1-2 ผลขนาดกลางหรือฝรั่ง $\frac{1}{2}$ ผลกลางหรือชมพู 2 ผลขนาดใหญ่หรือมะม่วงดิบ $\frac{1}{2}$ ผลกลางหรือกล้วยน้ำว้า 1 ผล หรือกล้วยหอม $\frac{1}{2}$ ผล หรือสับปะรด 6-8 ชิ้นหรือมะละกอ 6-8 ชิ้น
- ♣ **กลุ่มนม** ตัวอย่างหญิงตั้งครรภ์ แนะนำให้ดื่มนมเป็นมือว่าง 1 กล่องสามารถสลับเป็น นมพร่องมันเนย 1 กล่องหรือโยเกิร์ต 1 ถ้วย หรือปลาเล็กปลาน้อย 2 ซ้อนกินข้าวหรือปลาชาร์ดินกระป๋อง 2 ซ้อน

9.4 ข้อแนะนำในการจัดรายการอาหารสำหรับผู้ประสบภัยในภาวะวิกฤต

1. เป็นอาหารที่ทุกกลุ่มวัยกินได้ ตามบริบทในท้องถิ่นนั้นๆ โดยต้องคำนึงถึง
 - ♣ ชนิดอาหารที่ใช้เป็นหลัก เช่น เนื้อสัตว์ต่างๆ
 - ♣ รสชาติ ลักษณะ กลิ่น
 - ♣ สะดวกในการกิน
 - ♣ ลักษณะการบริการอาจจัดเป็นอาหารมือเช้า กลางวัน เย็น
2. การกะปริมาณที่ต่อกับบริการต่อ 1 คนเช่น เนื้อไก่คนละ 2 ซ้อนกินข้าว (30 กรัม)
3. การประกอบอาหารจำนวนมาก ควรเตรียมอาหารประเภทเนื้อสัตว์ด้วยวิธีการรวนพอสุก เพื่อสะดวกในการปรุง

ประกอบอาหารอื่นๆ ต่อไป เช่น ไก่ผัดถั้วฝักยาว/ไก่ผัดขิงสด ก็สามารถใช้

❖ รวนเนื้อไก่ไม่เอาหนังไว้ก่อน แล้วจึงนำมาผัดให้สุก

❖ เตรียมน้ำซอส (น้ำปลา น้ำตาลสำหรับผัด) เพื่อสะดวกในการปรุง

❖ ไม่ใช่ผงปรุงแต่งรสต่างๆ

4. เลือกอาหารที่ไม่เสี้ง่ายในการจัดทำอาหารกล่อง หรืออาหารปริมาณมากๆ เช่น

❖ **ข้าวสวย ผัดพริกขิงหมูถั้วฝักยาว ดีกว่า ข้าวผัดหมูใส่ไข่** เพราะข้าวผัดเป็นอาหารที่นำเนื้อสัตว์ ผักใส่ไปในข้าว เมื่อนำมาประกอบอาหารจำนวนมากอาจทำให้อาหารได้รับความร้อนไม่พอ และอาจทำให้อาหารบูดเสียเร็วกว่าการแยกข้าวกับกับข้าว

❖ **หมูทอดดีกว่า หมูพะโล้** เพราะอาหารมีน้ำจะบูดเสียง่ายกว่าอาหารแห้งๆ

❖ **ผัดกระเพราไก่ ดีกว่า พะแนงไก่** เพราะอาหารที่มีกะทิจะบูดเสียง่ายกว่า

❖ **ไก่ผัดขิงดีกว่าไก่ผัดเปรี้ยวหวาน** เพราะอาหารที่ส่วนประกอบหลากหลายโดยเฉพาะมีสับประรด หรือมีความเปรี้ยว จะทำให้อาหารบูดเสียง่าย

❖ **งบบลาคือดีกว่าห่อหมกปลา** เพราะห่อหมกปลามีกะทิทำให้บูดง่าย

❖ **น้ำพริกมะม่วงผัดดีกว่าน้ำพริกกะปิ** ควรใช้ความร้อนในการปรุงอาหารทุกชนิดเพื่อทำลายแบคทีเรียที่จะทำให้อาหารบูดได้

5. คำนึงถึงความสะอาด สด ใหม่ มีคุณค่า ไม่เสียง่าย ไม่ยุ่งยากในการบรรจุเพื่อลำเลียงส่งให้ผู้ประสภภัยได้ทันเวลา
6. ประุงอาหารด้วยรสชาติให้ความที่สุด หรือรสชาติกลางๆ ไม่หวานจัด มันจัด เค็มจัด ไม่เผ็ด หรือเปรี้ยว กรณีที่มีทารกและเด็กเล็กจำนวนมากอาจต้องทำอาหารเฉพาะให้เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม เป็นต้น
7. อาหารที่จะนำมาประกอบอาหารจำนวนมากนั้นมีทั้งอาหารสดและอาหารแห้ง เช่น

- ✦ อาหารสดประเภทผัก ผลไม้ จะต้องล้างให้สะอาดก่อน จึงจะนำไปตัด ผาน หั่น เพื่อสงวนคุณค่าสารอาหารไว้ (การหั่นเป็นชิ้นๆแล้วนำไปแช่น้ำทำให้สูญเสียวิตามิน) สามารถเก็บในอุณหภูมิปกติได้หลายวัน ประเภทหัว เช่น ฟักทอง ฟัก แดง กะหล่ำปลี แครอท มะเขือเทศและพืชผักสมุนไพร เช่น ตะไคร้ ใบมะกรูด ข่า พริกสด ส่วน ผักสดที่ไม่สามารถเก็บไว้ได้นานต้องนำมาประกอบก่อน
- ✦ อาหารประเภทเนื้อสัตว์ ปลา ไข่ ต้องสดใหม่ ในการนำไปปรุงประกอบอาหารต้องล้างก่อนแล้วนำไป หั่น สับ บดตามต้องการและต้องทำให้สุกโดยการต้ม ผัด นึ่ง ย่าง อบ ปิ้ง
- ✦ ชนิดอาหาร ควรคำนึงถึงการบาดเจ็บได้ง่าย ดังนั้นอาหารที่ควรเตรียมประกอบควรหลีกเลี่ยงพวกแกงประเภทมีกะทิ แต่ถ้าจำเป็นต้องทำอาหารที่ประกอบด้วยกะทิควรต้องเป็นประเภทเคี้ยวจนได้ที่ เช่น พะแนง แกงมัสมั่น แกงฮังเล แต่ถ้าหลีกเลี่ยงได้ควรปรับเป็นน้ำพริก เช่น น้ำพริกเผา หรือนำมาประกอบเป็นขนม เช่น ขนมกรอบเค็ม ที่ประกอบด้วย แป้ง ไข่ ถั่ว น้ำตาล เกลือ พริกไทย

- ✦ อาหารแห้งที่เป็นส่วนประกอบในอาหาร จำพวก พริกแห้ง พริกไทย ขมิ้นผง ต้องดูไม่ให้มีเชื้อราปนเปื้อน
- ✦ เครื่องปรุงรสทุกประเภท เช่น ซีอิ้ว น้ำปลา ซอสปรุงรส น้ำส้มสายชู น้ำบ๊วยดอง ควรอ่านฉลากก่อนใช้ มีเครื่องหมาย อย. รับรอง
- ✦ การประกอบอาหารจำนวนมากติดต่อกันเป็นเวลานาน ควรเปลี่ยนเมนูให้หลากหลายไม่ให้ซ้ำซากจำเจจนเกิดความเบื่ออาหาร
- ✦ ไม่ควรปรุงรส เค็มจัด หวานจัด เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด รสชาติอาหารต้องเป็นรสกลางๆ
- ✦ อาหารประเภทกินสด ประเภทผลไม้ ผัก เช่น หากมีแตงโมมาบริจาคให้กับผู้ประสบภัยจำนวนมากควรนำไปตัดฝานเป็นชิ้นๆและส่งให้ผู้ที่อยู่ในศูนย์พักพิงที่จัดไว้อยู่รวมกันจะได้กินของสดและควรเตือนว่าภายหลังกินแตงโมควรหลีกเลี่ยงการดื่มน้ำมากๆเพราะจะทำให้เกิดท้องร่วง ท้องเสียได้ เช่นเดียวกับอาหารสดเช่น ส้มตำไม่ควรดื่มน้ำตามมากภายหลังจากกินเนื่องจากอาจเกิดอาการท้องร่วงเพราะมีแก๊สในกระเพาะอาหารมาก
- ✦ ไม่วางอาหารและภาชนะบรรจุอาหารบนพื้นโดยตรง ควรมีการปกปิดอาหารปรุงสำเร็จ และอาหารพร้อมบริโภคทุกชนิด

ตารางที่ 17 ปริมาณอาหารที่แนะนำตามกลุ่มวัยต่างๆและความต้องการพลังงานใน 1 วัน

กลุ่มอาหาร	หน่วยครัวเรือน	ปริมาณอาหารที่แนะนำต่อวัน						
		เด็กอายุ 1-3 ปี	เด็กอายุ 4-5 ปี	เด็กอายุ 6-13 ปี/ หญิงวัยทำงาน/ ผู้สูงอายุ	วัยรุ่นชาย-หญิง/ ชายวัยทำงาน	หญิงตั้งครรภ์	หญิงให้นมลูก	ผู้ใช้แรงงานมาก
		1,000 กิโลแคลอรี	1,300 กิโลแคลอรี	1,600 กิโลแคลอรี	2,000 กิโลแคลอรี	2,050 กิโลแคลอรี	2,250 กิโลแคลอรี	2,400 กิโลแคลอรี
กลุ่มข้าว-แป้ง	ทัพพี	3	5	8	10	9	10	12
กลุ่มเนื้อสัตว์	ช้อนกินข้าว	4	4	6	9	12	14	12
กลุ่มผัก	ทัพพี	2	3	4	5	6	6	6
กลุ่มผลไม้	ส่วน	3	3	3	4	4	4	5
นมและผลิตภัณฑ์	แก้ว	2	2-3	1	1	2	2	1
น้ำมัน	ช้อนชา	3	4	5	7	6	6	7
น้ำตาล	ช้อนชา	2	3	4	5	5	5	5

ตัวอย่างคำแนะนำในการจัดทำอาหารพร้อมบริโภค (ข้าวกล่อง)
ในภาวะวิกฤตเพื่อการป้องกันโรคที่เกิดจากอาหารและน้ำเป็นสื่อ

ขั้นตอน	ควรทำ	ควรหลีกเลี่ยง
การเลือกเมนูอาหาร	<ul style="list-style-type: none"> ☞ ข้าวสวย ข้าวเหนียว ☞ หมูทอด ไก่ทอด ปลาทอด ☞ หมูหยอง กุนเชียง ไข่เค็ม ☞ ไข่ต้มสุก ☞ น้ำพริกแห้งต่างๆ เช่น ☞ น้ำพริกปลาลาย่าง ☞ น้ำพริกตาแดง น้ำพริกเผา 	<ul style="list-style-type: none"> ☞ ขนมจีน แกงกะทิ ☞ ยาต่างๆ ☞ ข้าวหมูแดง ☞ ข้าวมันไก่ เป็นต้น
การเตรียมอาหาร	☞ อาหารที่ผลิตแต่ละครั้ง ควรบริโภคภายใน 3-4 ชั่วโมงนับตั้งแต่การปรุงประกอบอาหาร	☞ เตรียมอาหารล่วงหน้าเป็นเวลา นานก่อนบริโภค
การปรุงอาหาร	☞ เป็นอาหารปรุงสุกใหม่	<ul style="list-style-type: none"> ☞ เตรียมอาหารที่บูด ☞ เสี่ยงง่าย แกงกะทิ ☞ ยา อาหารสุกๆ ดิบๆ อาหารที่มีไขมันสูง ☞ ไม่ใช้มือสัมผัสอาหารที่ปรุงสุกแล้วโดยตรง

ขั้นตอน	ควรทำ	ควรหลีกเลี่ยง
การบรรจุอาหาร	<ul style="list-style-type: none"> ☛ กับข้าวที่มีส่วนผสมของน้ำให้แยกใส่ถุงพลาสติกก่อนใส่ในกล่องข้าวสวย ควรมีการเขียน/ติดฉลาก ดังนี้ ผลิตโดย..... วันที่ผลิต..... เวลาที่ผลิต.....น. อาหารกล่องที่บรรจุเรียบร้อยแล้ว ☛ วางบนโต๊ะที่สูงจากพื้น ☛ วางในร่ม ไม่ให้ตากแดดหรืออยู่ใกล้เตาไฟที่มีอุณหภูมิสูง 	<ul style="list-style-type: none"> ☛ การบรรจุอาหารขณะร้อน เพราะเมื่อเย็นจะมีไอน้ำทำให้บูดเสียง่าย ☛ ใส่กับข้าวรวมไปพร้อมข้าวโดยไม่แยกถุง
การขนส่งอาหาร	ควรทำอย่างรวดเร็ว เพื่อลดความเสี่ยงในการบูดเสียของอาหาร	ไม่ควรให้อาหารได้รับความร้อนจากแดดโดยตรงเพราะจะทำให้อาหารบูดเสียเร็วขึ้น

9.5 คำแนะนำในการปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่เกิดจากอาหารและน้ำเป็นสื่อในภาชนะน้ำท่วม

1. ทำความสะอาดภาชนะใส่อาหาร เช่น จาน ชาม ช้อน ด้วยน้ำสะอาดหรือน้ำผสมคลอรีน
2. อาหารสด เช่น เนื้อสัตว์ต่างๆ ไข่ ผักสด ต้องปรุงให้สุกด้วยความร้อน รวมทั้งอาหารปรุงสำเร็จก่อนรับประทานควรอุ่นให้ร้อนทุกครั้ง
3. หลีกเลี่ยงอาหารประเภทสุกๆ ดิบๆ ที่อาจมีเชื้อโรคท้องร่วงได้
4. ผักสด ผลไม้ ก่อนรับประทานต้องล้างด้วยน้ำสะอาด 2-3 ครั้ง

5. อาหารสำเร็จรูปต่างๆ และอาหารกระป๋อง ต้องดูวันหมดอายุ ภาชนะบรรจุอาหารปิดสนิทไม่ฉีกขาด กระป๋องไม่บุบวม หรือเป็นสนิม ควรอุ่นให้ร้อนก่อนบริโภค
6. ควรรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ และอาหารที่ปรุงสุกแล้วต้องเก็บในภาชนะปิด เช่น ตู้กับข้าว ฝาซีลครอบป้องกันแมลงวันตอม
7. ไม่ใช่มือหยิบจับอาหารโดยตรง ควรใช้ช้อน/ทัพพีตักอาหาร และต้องเก็บให้มิดชิดในที่อากาศถ่ายเทสะดวกเพื่อป้องกันอาหารเน่าเสีย
8. สำหรับอาหารกล่อง ผู้บริโภคควรสังเกตลักษณะอาหารก่อนบริโภคว่าไม่มีกลิ่นหรือลักษณะที่ผิดปกติ และไม่ควรนำอาหารที่ตกค้างจากมือก่อนมาบริโภค
9. ควรล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนรับประทานอาหารและหลังจากเข้าห้องส้วม
10. น้ำดื่มต้องเป็นน้ำสะอาด โดยการต้มน้ำให้เดือดนานอย่างน้อย 5 นาที หากเป็นน้ำดื่มบรรจุขวด ต้องดูตราเครื่องหมาย อย. และควรดูว่าขวดน้ำอยู่ในสภาพดี มีฝาปิดสนิท ไม่มีสิ่งแปลกปลอมอยู่ในขวดน้ำ

ตัวอย่างรูปแบบการจัดการด้านอาหารและโภชนาการในภาวะวิกฤต (กรณีอุทกภัยลุ่มพลืโมเดล)

จากกรณีน้ำท่วมใหญ่หรือมหาอุทกภัยปลายปีพ.ศ. 2554 ตำบลลุมพลี อำเภอเมือง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลลุมพลีเป็นแกนหลักในการดำเนินงาน โดยได้ดำเนินงานร่วมกับองค์การบริหารส่วนตำบลลุมพลี และอาสาสมัครสาธารณสุขสามารถจัดการด้านอาหารและโภชนาการในระยะเกิดภาวะวิกฤตได้

เป็นอย่างดี สืบเนื่องจากตำบลลุมพินี เป็นพื้นที่ลุ่มถูกน้ำท่วมสูงและมีระยะเวลายาวนานทุกปี ทำให้ประชาชนมีการเตรียมพร้อมในการสำรองอาหารในครัวเรือนสำหรับการบริโภคประมาณ 2 เดือน เช่น ข้าวสาร บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เส้นหมี่ขาว ไข่ไก่ ปลากระป๋อง น้ำมันพืช น้ำดื่ม ถ่าน แก๊สหุงต้ม เป็นต้น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลลุมพินี ได้วางแผนการการสร้างสุขภาพเด็กตั้งแต่เด็กอยู่ในท้องแม่ โดยได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนสุขภาพตำบลลุมพินีดำเนินงานโครงการหุ้นส่วนตั้งท้อง ตั้งแต่ทารกอยู่ในครรภ์จนถึงหลังคลอด มีกิจกรรมการดำเนินงานตั้งแต่การฝากครรภ์คุณภาพโดยการขึ้นทะเบียนและทำข้อตกลงร่วมกัน ตามข้อกำหนดคือฝากครรภ์ก่อนอายุครรภ์ 12 สัปดาห์ ฝากครรภ์ครบ 4 ครั้งตามเกณฑ์ ทารกแรกเกิดมีน้ำหนักแรกเกิดไม่น้อยกว่า 2,500 กรัม ถ้าสามารถปฏิบัติตามข้อกำหนดได้จะได้รับทุนเลี้ยงดูบุตร 500 บาท เมื่อคลอดแล้วสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้อย่างน้อย 6 เดือนมีสิทธิได้รับทุนเลี้ยงดูบุตรเพิ่มอีก 600 บาท ซึ่งเป็นการทำงานสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก

ระยะเกิดอุทกภัย มีระบบการจัดการด้านอาหารและโภชนาการแบ่งเป็น 2 ส่วน

ส่วนที่ 1 ระบบการจัดการในศูนย์พักพิง มีการดำเนินงานดังนี้

1. ลงทะเบียนครอบครัวผู้ประสบภัยโดยระบบแยกอายุและเพศ โดยเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพลุมพินี และกับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)
2. จัดโซนที่พักของครอบครัว เพื่อให้ครอบครัวที่มีเด็กเล็ก 0-3 ปี อยู่ในบริเวณเดียวกัน โดยยึดตามอายุของเด็กที่น้อยที่สุดเป็นหลัก มีอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านเป็นผู้ดูแล เป็นคุ่มๆ เรียงลำดับ

3. อาสาสมัครนมแม่อาสาทำงานเชิงรุกโดยการสำรวจหญิงตั้งครรภ์บริเวณศูนย์พักพิงแล้ว ลงทะเบียนไว้เพื่อติดตามเยี่ยมเมื่อคลอดลูกแล้ว มีเป้าหมายเพื่อสร้างความคุ้นเคยและชักจูงให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ รวมทั้งเตรียมและแก้ไข้ปัญหาของเต้านมหลังจากแม่คลอดแล้วจะเยี่ยมหลังคลอดทันทีที่ทราบและบอกประโยชน์ของนมแม่และเข้าไปช่วยปรับเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรมกลับมาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
 4. จัดนมแม่และเด็กเพื่อให้แม่ที่มีลูกเล็กได้มีพื้นที่อยู่รวมกันมีความเป็นส่วนตัวให้แม่ที่ยังเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สามารถให้นมลูกได้สะดวกโดยมีอาสาสมัครนมแม่และแม่อาสาเป็นผู้ที่ดูแลและอำนวยความสะดวก
 5. จัดนมสำหรับเตรียมนมผงและทำความสะอาดขวดนมใกล้โชนครอบครัว โดยมีอาสาสมัครที่มีความรู้ประจำมุม เพื่อทำหน้าที่ดูแลและอธิบายวิธีการเตรียมนมและการทำความสะอาดขวดนมที่ถูกต้องและมีป้ายบอกเวลาหนึ่งขวดนมในแต่ละวัน
 6. เตรียมอุปกรณ์สำหรับเตรียมนมมีดังนี้ กระจกน้ำร้อน คูลเลอร์หรือกระจกใส่น้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว ที่นั่งหรือต้มขวดนม (หม้อนึ่งไฟฟ้า หม้อต้มที่มีน้ำเดือด ซึ่งนึ่ง) แปรงล้างขวดนมน้ำยาล้างขวดนม น้ำยาล้างจาน ป้ายคำแนะนำ วิธีการชงนม และวิธีการทำความสะอาดขวดนม
- กรณีที่ได้กินนมแม่ จัดให้มีนมผงสำหรับเด็กเล็ก ซึ่งนมผงจะบริหารจัดการ โดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และ อสม. ได้แกะกล่องบรรจุภัณฑ์ออก เพื่อไม่ให้เห็นฉลากนม นมผงที่แจกจะมี 2 สูตร คือ เด็กเล็กและเด็กโต ทั้งนี้ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขและ อสม.จะเป็นผู้แนะนำเกี่ยวกับการใช้นม การทำความสะอาดอุปกรณ์ รวมทั้งน้ำต้มสุกสำหรับชงนม

7. การจัดบริการอาหารให้ แม่ เด็กโต และผู้สูงอายุ รวมทั้งผู้ประสภัยอื่นๆ โดยอาสาสมัครที่มีจิตอาสา และบริหารจัดการตามความถนัด โดยมีการแบ่งบทบาทหน้าที่ เช่น ผู้ที่ถนัดในการปรุงอาหารจะเป็นแม่ครัว โดยมีการกำหนดเวลาบริการอาหารไว้ดังนี้ ช่วงเช้า 09.00-10.00 น. ช่วงกลางวัน 11.00-12.00 น. และช่วงเย็น 15.00 น. โดยใช้อุปกรณ์ ถ้วย จาน ชาม ส่วนตัว ของแต่ละครอบครัว เนื่องจากครอบครัวส่วนใหญ่มีการประกอบอาหารเอง ดังนั้นอาหารจากครัวกลางเป็นเพียงอาหารที่ทำเสริมให้ สำหรับเด็กทารก 6 เดือน ถึง 1 ปี ไม่มีการจัดบริการอาหารเฉพาะ เนื่องจากที่ศูนย์พักพิง มีร้านอาหารจำหน่ายอาหารประเภท โจ๊กไก่/ไข่ ซึ่งแม่สามารถซื้อให้ลูกกินได้

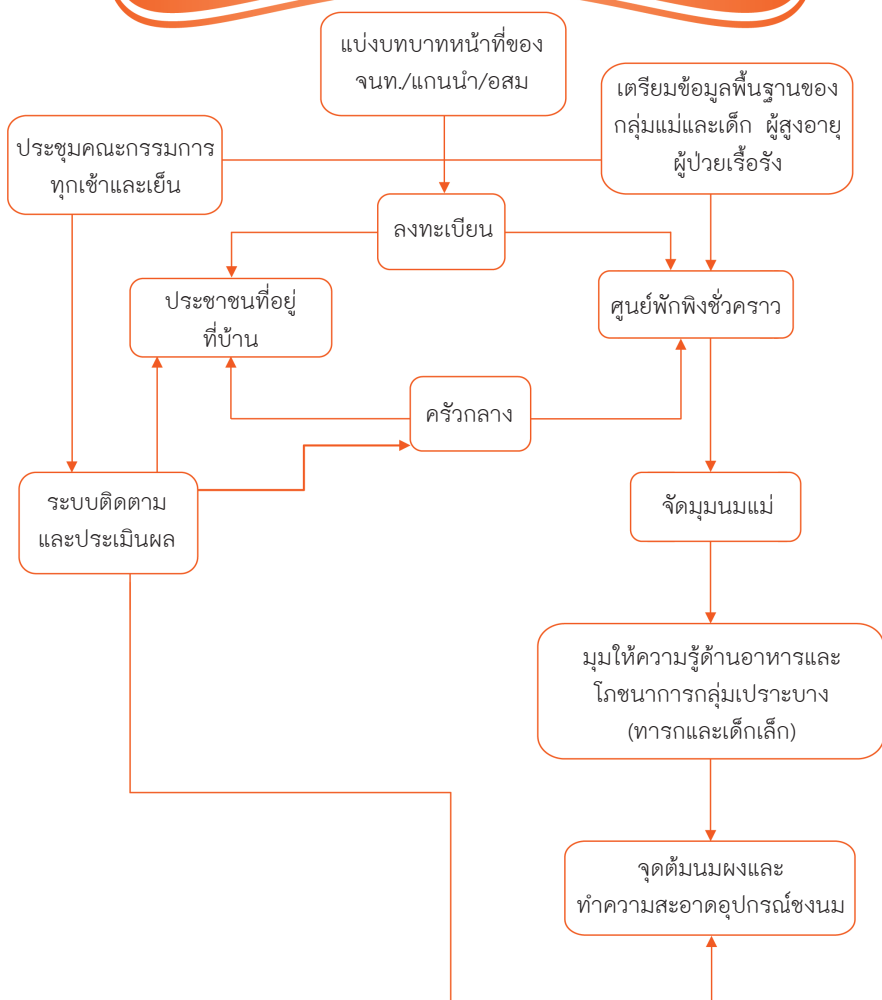
ส่วนที่ 2 เป็นการบริหารจัดการเพื่อช่วยเหลือผู้ประสภัยที่อาศัยที่บ้าน จะอยู่ในความรับผิดชอบของแกนนำชุมชน และ อสม.ในการที่จัดบริการอาหารและถุงยังชีพไปให้ที่บ้าน ส่วนแม่ที่ยังให้นมแม่อยู่จะได้รับการสนับสนุนให้นมแม่ต่อไปโดยอาสาสมัครนมแม่และแม่อาสาในตำบลจะออกพื้นที่ที่รับผิดชอบเยี่ยมมารดาหลังคลอด รวมทั้งเยี่ยมหญิงตั้งครรภ์ที่บ้านเพื่อให้กำลังใจและสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่หลังคลอด

ส่วนที่ 3 ระบบการติดตามและประเมินผล

มีระบบการทำงานเพื่อช่วยเหลือครอบครัวที่ประสบภัยด้านอาหารและโภชนาการของทารกและเด็กเล็กอย่างมีประสิทธิภาพและทันท่วงที่ไม่ว่าจะอยู่ที่ศูนย์พักพิงหรือที่บ้าน เนื่องจาก

1. คณะทำงานมีการประชุมกันทุกเช้าและตอนเย็นจะสรุปปัญหาในแต่ละวัน มีการทำงานแบบบูรณาการ ทำให้สามารถแก้ไขปัญหาได้ทันท่วงที่
2. มีระบบการจัดการแบ่งตามบทบาทหน้าที่ ภายใต้การควบคุมกำกับ ติดตามความก้าวหน้าจาก เจ้าหน้าที่สาธารณสุขตำบล
3. คณะทำงาน/อาสาสมัคร ที่ช่วยเหลือผู้ประสบภัยได้รับการพัฒนาศักยภาพด้านวิชาการ มีความเข้าใจถูกต้องในการปฏิบัติงานและให้ข้อมูลแก่ผู้ประสบภัยได้เป็นแนวทางเดียวกัน เช่น การสนับสนุนให้แม่เลี้ยงลูกด้วยนมตนเอง การควบคุมและให้คำแนะนำที่ถูกต้องในการแจกนมผง แก่รายที่จำเป็นจริงๆ เพื่อลดความเสี่ยงจากโรคท้องร่วง การใช้แก้วหรือช้อนป้อนนมผสมแก่เด็กเล็ก การให้เด็กอายุ 6 เดือนขึ้นไปได้รับอาหารตามวัย เป็นต้น

ลุ่มพลีโมเดล การจัดการด้านอาหารและโภชนาการ ในระยะเกิดตูกภักย



แนวคิดและกระบวนการบริหารจัดการด้านอาหาร และโภชนาการ หลังภาวะวิกฤต

หลังภาวะวิกฤต ซึ่งเป็นช่วงฟื้นฟูการบริหารจัดการด้านอาหาร และโภชนาการมีความสำคัญอย่างยิ่งไม่น้อยกว่าช่วงเกิดภาวะวิกฤต เพราะบ้านเรือน รวมทั้งผลผลิตทางการเกษตรที่ใช้ประทังชีวิตเสียหาย ไม่มีรายได้สำหรับหาอาหาร ทำให้เกิดความไม่มั่นคงทางอาหาร ส่งผลมายังสุขภาพและภาวะโภชนาการของแม่ และเด็ก ตลอดจนผู้สูงอายุ ซึ่งในจุดนี้ผู้นำชุมชนจะต้องเป็นผู้ที่เข้ามาเยียวยาช่วยเหลือร่วมกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล เกษตรตำบล พัฒนาชุมชน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ในการส่งเสริมสุขภาพและส่งเสริมอาชีพให้ครอบครัวกลุ่มเปราะบางต่อไป

๖ การจัดการด้านอาหารและโภชนาการหลังภาวะวิกฤต

- หลังภาวะวิกฤต อสม.ประเมินสภาพการณ์ของครอบครัว และประเมินภาวะโภชนาการกลุ่มเปราะบางที่อยู่ในความดูแลแล้ว แจ้งต่อเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ รวมทั้ง อบต. ด้วยเพื่อช่วยเหลือฟื้นฟู ตามความเร่งด่วน
- อสม.ร่วมกับเครือข่ายชุมชน/ท้องถิ่นช่วยในการอพยพ ผู้ประสบภัยกลับบ้านเรือนอาศัย เมื่อสถานการณ์กลับสู่ปกติ
- อบต. ผู้นำชุมชน เจ้าหน้าที่สาธารณสุข อสม. และตัวแทนกลุ่มเปราะบาง ประชุมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และเรียนรู้ระบบการบริหารจัดการด้านอาหารและโภชนาการในภาวะวิกฤต เพื่อจุดที่ยังต้องพัฒนาจุดที่ต้องเสริมให้แข็งแกร่งยิ่งขึ้นตลอดจนปัญหาอุปสรรค และแนวการทำงานบริหารจัดการที่เป็นระบบมากยิ่งขึ้นเพื่อใช้เป็นข้อมูลในการวางแผนต่อไป

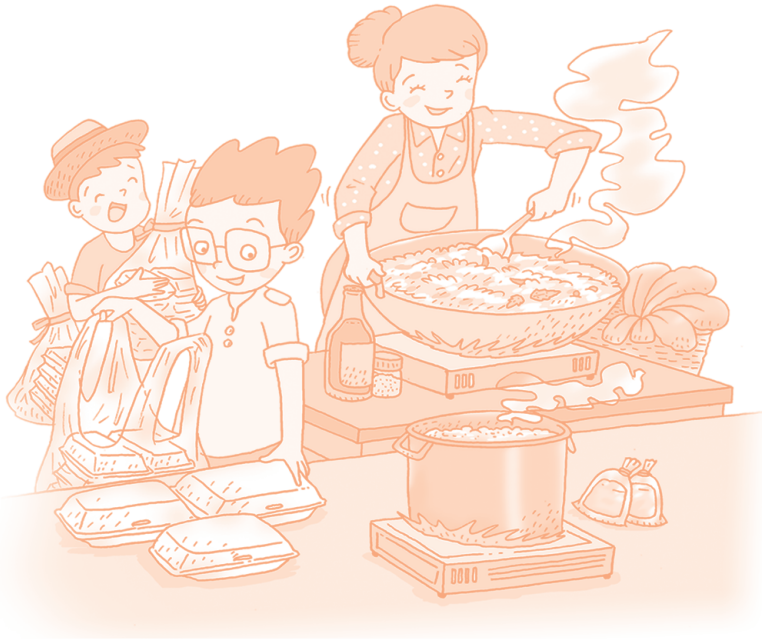
- ☞ ผู้นำชุมชน เจ้าหน้าที่สาธารณสุข อสม.ถอดบทเรียนจากประสบการณ์ภัยพิบัติและปรับปรุงฐานข้อมูลด้านอาหารและโภชนาการและเรื่องที่เกี่ยวข้องให้ทันสมัย
- ☞ โครงการส่งเสริมอาชีพครอบครัวกลุ่มเปราะบาง ผู้นำชุมชนจัดฝึกอาชีพให้แก่ครอบครัวกลุ่มเปราะบางที่ยากจนหรือไม่มีอาชีพ
- ☞ การปลูกพืชเกษตรหลังน้ำลดเพื่อบริโภคในครัวเรือน เกษตรตำบลร่วมกับผู้นำเกษตรกรควรสนับสนุนให้ครอบครัวกลุ่มเปราะบางเป็นลำดับแรก
- ☞ หน่วยงานด้านสาธารณสุขควรจัดให้มีการฝึกอบรมที่เหมาะสมแก่ผู้มีอาชีพเกี่ยวข้อง/ผู้ให้การดูแลและองค์การที่ปฏิบัติงานด้านการให้อาหารแก่ทารกและเด็กเล็ก อาหารผู้ป่วยโรคเรื้อรัง อาหารผู้สูงอายุ
- ☞ มีการส่งเสริม และสนับสนุนให้เด็กเล็ก ผู้ทุพพลภาพ/ผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองได้น้อยเข้าถึงอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการอย่างเหมาะสม

➔ เอกสารอ้างอิง

1. จารุพงศ์ พลเดช แผนชุมชน. เอกสารบันทึกความทรงจำ 9 เมษายน 2550
2. เอกสารการจัดทำแผนชุมชน มปป.มปท.
3. สำนักงานบรรเทาทุกข์และประชานามัยพิทักษ์ สภากาชาดไทย โครงการสเฟียร์ 2008 แพลและจัดพิมพ์เผยแพร่
4. สำนักพัฒนาเกษตรกร กรมส่งเสริมการเกษตร เอกสารประกอบการสัมมนาเชิงปฏิบัติการกลุ่มแม่บ้านงานครัวประจำโครงการครัวสายใยรักแห่งครอบครัว 24-26 มิถุนายน 2555
5. คณะกรรมการอาหารแห่งชาติ กรอบยุทธศาสตร์ด้านการจัดการอาหารของประเทศไทย 2554 มปป
6. อัจฉรา ดลวิทยาคุณ พื้นฐานโภชนาการ ความรู้เบื้องต้นของวิชาโภชนาการ หน้า 1,4-7 และ การใช้พลังงาน ในร่างกาย หน้า 159 2550
7. คณะกรรมการจัดทำข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย. ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ.2546 กรุงเทพฯ โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (รสพ); 2546.
8. WHO, 2000, Management of Nutrition in Major Emergencies
9. อินทิรา ปัทมินทร โภชนาการสำหรับแม่และเด็ก การเริ่มต้น หน้า 10-11 ตุลาคม 2539
10. อรพินท์ บรรจง ธรา วิริยะพานิช อุไรพร จิตต์แจ้ง คู่มือการประเมินอาหาร ฝ่ายโภชนาการชุมชน สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล พ.ศ. 2538

11. อุมาพร สุทัศน์วรุฒิ สุภาพรรณ ตันตราชีวร สมโชค
คุณสนอง คู่มืออาหารตามวัยสำหรับทารกและเด็กเล็ก
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
พ.ศ. 2552
12. คณะทำงานจัดทำข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของ
คนไทย คู่มือธงโภชนาการ กินพอดี สุขีทั่วไทย กองโภชนาการ
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข นนทบุรี พ.ศ. 2543
13. โครงการพัฒนาระบบและกลไกเพื่อเด็กไทยมีโภชนาการ
สมวัย(สสส.)พ่อจ๋าแม่จ๋าอ่านก่อนป้อนหนู (ทารกแรกเกิด-
12 เดือน) 2553 กรุงเทพฯ บริษัทสุขุมวิทมีเดีย มาร์เก็ตติ้ง
จำกัด
14. โครงการพัฒนาระบบและกลไกเพื่อเด็กไทยมีโภชนาการ
สมวัย(สสส.)คูชิ จะให้หนูกินอะไรบ้าง (เด็กอายุ 1-5ปี)
2553 กรุงเทพฯ บริษัทสุขุมวิทมีเดีย มาร์เก็ตติ้งจำกัด
15. ศูนย์เตือนภัยพิบัติแห่งชาติ ภัยพิบัติรู้ทันรับมือได้ พ.ศ.2555
16. กรมอนามัย ศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย UNICEF Save The
Children และ PLAN International แนวทางการจัดการ
ภายในศูนย์พักพิง สำหรับการให้อาหารทารกและเด็กเล็ก
พ.ศ. 2554
17. กรมอนามัย ศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย UNICEF Save
The Children และ PLAN International ข้อเสนอแนะการ
จัดตั้งยังชีพสำหรับแม่และเด็กอายุ 0-1 ปี พ.ศ. 2554
18. กรมอนามัย กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข คู่มือการ
จัดการด้านส่งเสริมสุขภาพ อนามัยสิ่งแวดล้อมและป้องกัน
ควบคุมโรคในศูนย์พักพิงชั่วคราว พ.ศ.2555
19. สมาคมนักกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย รายการแลกเปลี่ยน
อาหารไทย

ภาคผนวก



กินอย่างถูกหลักในภาวะวิกฤต

หลักในการกินอาหารที่ดี ในภาวะวิกฤต ทุกกลุ่มวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งทารกและเด็กเล็ก ผู้ทุพพลภาพ/ผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองได้น้อย ตามหลักการควรได้รับอาหารทั้งปริมาณและคุณค่าทางโภชนาการตามมาตรฐานขั้นต่ำที่ระบุไว้ แต่ในภาวะวิกฤตอาจไม่สามารถได้รับอาหารครบทั้ง 5 หมู่ โดยเฉพาะกลุ่มผักและกลุ่มผลไม้ อาจหาได้ยากในภาวะวิกฤตบางกรณีเช่นภาวะอุทกภัย ภาวะภัยแล้ง เป็นต้น ดังนั้นข้อปฏิบัติการกินอาหารที่ถูกหลักเพื่อสุขภาพที่ดีในภาวะวิกฤต ดังนี้

1. กินอาหาร ที่มีในท้องถิ่น ตามบริบทของพื้นที่ที่ประสบภาวะวิกฤต
2. กินอาหารในปริมาณที่เหมาะสมกับวัย ตักให้พอดี ไม่เหลือทิ้ง
3. กินอาหารที่สะอาดปลอดภัย และอาหารปรุงสำเร็จพร้อมกิน ควรบริโภคภายใน 3-4 ชั่วโมง หลังปรุง
4. อาหารสำเร็จรูปบรรจุภาชนะปิดสนิทให้ดูวันหมดอายุและเลือกกินอาหารที่ใกล้วันหมดอายุก่อน
5. ลดการบริโภคอาหารรสจัด เช่นหวานจัด เค็มจัด

การช่วยเหลือกลุ่มเปราะบางและกลุ่มเสี่ยงในขณะเกิดภาวะวิกฤต ในเด็กทารกอายุต่ำกว่า 6 เดือนและเด็กเล็กจะเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยสูง โดยเฉพาะโรคท้องร่วงและการติดเชื้อต่างๆ จากสุขอนามัยที่ไม่ดีซึ่งอาจจะรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้ วิธีที่ดีที่สุดในการลดความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยของทารกในช่วงภาวะวิกฤต คือการให้ทารกได้กินนมแม่

แม้ในภาวะวิกฤตเด็กทารกและเด็กเล็กต้องมีการจัดการด้านอาหารและโภชนาการตามข้อปฏิบัติการให้อาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของทารกและเด็กเล็กดังนี้

ตารางที่ 1 ข้อปฏิบัติการให้อาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของทารก และเด็กเล็ก

ทารก (อายุ 0-12 เดือน)	เด็กเล็ก (อายุ 1-5 ปี)
1. ให้นมแม่อย่างเดียวดังแต่แรกเกิดถึง 6 เดือน ไม่ต้องให้อาหารอื่นแม่แต่น้ำ	1. ให้อาหารมือหลัก 3 มื้อ และอาหารว่างไม่เกิน 2 มื้อต่อวัน
2. เริ่มให้อาหารตามวัยเมื่ออายุ 6 เดือน ควบคู่ไปกับนมแม่*	2. ให้อาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย เป็นประจำทุกวัน
3. เพิ่มจำนวนมืออาหารตามวัยเมื่ออายุลูกเพิ่มขึ้น จนครบ 3 มื้อ เมื่อลูกอายุ 10-12 เดือน	3. ให้นมแม่ต่อเนื่องถึงอายุ 2 ปี เสริมนมรสจืดวันละ 2-3 แก้ว
4. ให้อาหารตามวัยที่มีคุณภาพและครบ 5 หมู่ทุกวัน	4. ฝึกให้กินผัก ผลไม้จนเป็นนิสัย
5. ค่อยๆ เพิ่มปริมาณ และความหนาของอาหารขึ้นตามอายุ	5. ให้อาหารว่างที่มีคุณภาพ
6. ให้อาหารธรรมชาติ หลีกเลี่ยงการปรุงแต่งรส	6. ฝึกให้กินอาหารธรรมชาติ ไม่หวานจัด มันจัด และเค็มจัด
7. ให้อาหารสะอาด และปลอดภัย	7. ให้อาหารสะอาด และปลอดภัย
8. ให้ดื่มน้ำสะอาด งดเครื่องดื่มรสหวานและน้ำอัดลม	8. ให้ดื่มน้ำสะอาด หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มปรุงแต่งรสหวานและน้ำอัดลม
9. ฝึกวิธีดื่มนมให้สอดคล้องกับพัฒนาการตามวัย	9. ฝึกวินัยการกินอย่างเหมาะสมตามวัยจนเป็นนิสัย
10. เล่นกับลูก สร้างความผูกพัน หมั่นติดตามการเจริญเติบโตและพัฒนาการ	10. เล่นกับลูก สร้างความผูกพัน หมั่นติดตามการเจริญเติบโตและพัฒนาการ

*ถ้าการเจริญเติบโตมีแนวโน้มลดลง หรือไม่สามารรถให้นมแม่ได้อย่างเต็มที่ อาจเริ่มให้ก่อน แต่ไม่ก่อนอายุครบ 4 เดือน

ตารางที่ 2 พลังงานและโปรตีนที่ควรได้รับจากอาหารที่บริโภคต่อวันในช่วงอายุเพศ และภาวะโภชนาการ

เพศ	อายุ (ปี)	น้ำหนัก (กิโลกรัม)	ส่วนสูง(ซม.)	พลังงานที่ต้องการ (กิโลแคลอรี/วัน)	โปรตีน (กรัม)
ทารกทั้งหญิงและชาย	0-5 เดือน	5	58	683	จากนมแม่
	6-11 เดือน	8	71	830	15
เด็กทั้งหญิงและชาย	1-3	13.0	90	1000	18
	4-5	17.6	108	1250	22
	6-8	22.7	122	1400	28
วัยรุ่นชาย	9-12	32.6	139	1700	40
	13-15	48.6	163	2100	58
	16-18	56.8	169	2300	63
หญิง	9-12	34.0	143	1600	41
	13-15	45.9	155	1800	55
	16-18	48.5	157	1850	53
ผู้ใหญ่ชาย	19-30	57.3	166	2150	57
	31-70			2100	
	>71			1750	
หญิง	19-70	51.9	155	1750	52
	>71			1550	
หญิงตั้งครรภ์				1750	77
				2050	77
หญิงให้นมบุตร				2250	77
				2250	77

ตารางที่ 3 ปริมาณโปรตีน และสัดส่วนของพลังงานจากคาร์โบไฮเดรตและไขมันที่ควรได้รับจากอาหารตามวัยสำหรับทารกตามกลุ่มอายุ

อายุ	โปรตีน (กรัม/วัน/คน)			ไขมัน (ร้อยละของพลังงานทั้งหมด)	คาร์โบไฮเดรต (ร้อยละของพลังงานทั้งหมด)	พลังงานทั้งหมด (กิโลแคลอรี)
	ความต้องการของทารก*	โปรตีนในนมแม่**	โปรตีนจากอาหารตามวัย			
0-2 เดือน	6.5	6.5	-	50	40	437
3-5 เดือน	7.1	7.1	-	50	40	550
6-8 เดือน	12.5	7.1	5.4	30-45	45	682
9-11 เดือน	14.4	6.5	7.9	30-45	45	830
1-3 ปี	18.2	-	18.2	30-40	45-65	1,000
4-5 ปี	21.6	-	21.6	25-35	45-65	1,300

*ความต้องการโปรตีนต่อวันของทารก คำนวณจากค่าความต้องการจากโปรตีนต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน ตามข้อเสนอแนะขององค์การอนามัยโลก ค.ศ.2007 โดยใช้น้ำหนักตัวทารกตามเกณฑ์อ้างอิงขององค์การอนามัยโลก ค.ศ. 2006

**คำนวณโดยใช้ปริมาณนมแม่ในประเทศที่กำลังพัฒนาจากข้อมูลขององค์การอนามัยโรค คือ อายุ 6-8 เดือน 674 กรัม/วัน อายุ 9-11 เดือน 616 กรัม/วัน อายุ 12-23 เดือน 549 กรัม/วัน ปริมาณเฉลี่ยของโปรตีนคาร์โบไฮเดรต (แลคโตส) และไขมันในนมแม่ เท่ากับ 10.5 ±2.0 และ 39±4.0 กรัม/ลิตร ตามลำดับ

ตัวอย่างรายการอาหารตามวัยสำหรับเด็กทารกอายุ 6-11 เดือน ข้าวต้มไข่แดง-ตำลึง

ส่วนประกอบอาหาร ต่อ 1 มื้อ	น้ำหนักสุก ต่อ 1 คน	น้ำหนักดิบ ต่อ 1 คน	น้ำหนักที่ซื้อ ต่อ 10 คน
ปลายข้าวสารกลิ้ง	40 กรัม	15 กรัม	1.5-2 ซีด
น้ำซूपผัก	100 กรัม	100 กรัม	1 ลิตร
ไข่แดง	7 กรัม	$\frac{1}{2}$ ฟอง	5 ฟอง
ตำลึงสุกหั่นละเอียด	$1\frac{1}{2}$ ซ้อนกินข้าว	12 กรัม	$\frac{1}{2}$ กิโลกรัม
น้ำมันพืช	$\frac{1}{2}$ ซ้อนชา	2.5 กรัม	5 ซ้อนชา

- วิธีทำ**
- ล้างตำลึงให้สะอาด นำมาต้มให้นุ่ม ตักพักไว้
 - นำปลายข้าวกลิ้งมาต้มกับน้ำซूप ให้เม็ดข้าวสุกเปื่อย ใส่น้ำมันพืช จากนั้นนำมาบด กับตำลึงและไข่แดงจนเป็นเนื้อเดียวกัน ป้อนให้ทารกในขณะที่ข้าวบดอุ่น (ไม่ร้อน)

การกระจายตัวของพลังงาน : คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน = 48 : 43 : 9

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

พลังงาน	106	กิโลแคลอรี
โปรตีน	2.3	กรัม
วิตามิน เอ	87	ไมโครกรัม

- หมายเหตุ**
- ปลายข้าวกลิ้งใช้ระยะเวลาหุงต้มสั้นและได้วิตามิน แร่ธาตุมากกว่าข้าวขาว
 - ทารก 6-7 เดือน ควรบดละเอียด เมื่ออายุ 8-9 เดือนขึ้นไป บดให้หยาบขึ้น

ข้าวต้ม หมอบต ฟักทอง

ส่วนประกอบอาหาร ต่อ 1 มื้อ	น้ำหนักสุก ต่อ 1 คน	น้ำหนักดิบ ต่อ 1 คน	น้ำหนักที่ซื้อ ต่อ 10 คน
ปลายข้าวสารกลิ้ง	40 กรัม	15 กรัม	1.5-2 ชีด
น้ำซूपผัก	100 กรัม	100 กรัม	1 ลิตร
หมอบตต้มสุก	$1\frac{1}{2}$ ซ้อนกินข้าว	23 กรัม	$2\frac{1}{2}$ ชีด
ฟักทองนิ่ง/ต้ม	$1\frac{1}{2}$ ซ้อนกินข้าว	12 กรัม	2 ชีด
น้ำมันพืช	$\frac{1}{2}$ ซ้อนชา	2.5 กรัม	5 ซ้อนชา

- วิธีทำ**
- นำปลายข้าวกลิ้งมาต้มกับน้ำซूप พอเม็ดข้าวเปื่อย
 - ใส่หมอบต ฟักทอง น้ำมันพืช ลงไปคนให้เข้ากัน ต้มต่อให้หมูและฟักทองเปื่อยจึงยกลง
 - พอข้าวเย็นลงตักใส่ถ้วย บดให้ละเอียดนำไปนึ่งอาหารก

การกระจายตัวของพลังงาน : คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน = 40 : 35 : 24

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

พลังงาน	116	กิโลแคลอรี
โปรตีน	7.1	กรัม

ข้าวปลา-แครอท

ส่วนประกอบอาหาร ต่อ 1 มื้อ	น้ำหนักสุก ต่อ 1 คน	น้ำหนักดิบ ต่อ 1 คน	น้ำหนักที่ซื้อ ต่อ 10 คน
ปลายข้าวสารกลอง	40 กรัม	15 กรัม	1.5-2 ชีด
น้ำซूपผัก	100 กรัม	100 กรัม	1 ลิตร
เนื้อปลา	23 กรัม	25 กรัม	2½ ชีด
แครอท	16 กรัม	16 กรัม	2 ชีด
น้ำมันพืช	½ ช้อนชา	2.5 กรัม	5 ช้อนชา

วิธีทำ 1. นำปลายข้าวกลองมาต้มกับน้ำซूपพอมัดข้าวสุก ใส่แครอท เนื้อปลา จนเดือดยกลงเมื่อเย็นลงนำทั้งหมดบด

2. จากนั้นนำไปตั้งไฟอ่อนๆ จนเดือดอีกครั้ง พออุ่นตักเสิร์ฟเด็กได้

การกระจายตัวของพลังงาน : คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน =
41 : 36 : 22

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

พลังงาน 109 กิโลแคลอรี
โปรตีน 6.3 กรัม

ข้าวบด ตับไก่-เต้าหู้/ผักบุง

ส่วนประกอบอาหาร ต่อ 1 มื้อ	น้ำหนักสุก ต่อ 1 คน	น้ำหนักดิบ ต่อ 1 คน	น้ำหนักที่ซื้อ ต่อ 10 คน
ปลายข้าวสารกล็อง	40 กรัม	15 กรัม	1.5-2 ซีด
น้ำซूपผัก	100 กรัม	100 กรัม	1 ลิตร
ตับไก่	8 กรัม	12 กรัม	1½ ซีด
เต้าหู้หลอดไซ้ไก่	32 กรัม	¼ หลอด	3 หลอด
ผักบุง	16 กรัม	16 กรัม	2½ ซีด
น้ำมันพืช	½ ช้อนชา	2.5 กรัม	5 ช้อนชา

- วิธีทำ**
- นำปลายข้าวกล็อง มาต้มกับน้ำซूप ให้ข้าวสุกนุ่ม
 - ต้มตับไก่ เต้าหู้และผักบุงให้สุก นำทั้งหมดบดรวมกัน
 - จากนั้นนำไปตั้งไฟอ่อนๆ จนเดือดอีกครั้ง พออุ่นตักเสิร์ฟเด็กได้

การกระจายตัวของพลังงาน : คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน =
46 : 35 : 18

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

พลังงาน	115	กิโลแคลอรี
โปรตีน	4.0	กรัม
วิตามินเอ	1,183	ไมโครกรัม

ข้าวต้มไก่สับ ผักหวาน

ส่วนประกอบอาหาร ต่อ 1 มื้อ	น้ำหนักสุก ต่อ 1 คน	น้ำหนักดิบ ต่อ 1 คน	น้ำหนักที่ซื้อ (กรัม) ต่อ 10 คน
ปลายข้าวสารกลอง	40 กรัม	15 กรัม	1.5-2 ซีด
น้ำซूपผัก	100 กรัม	100 กรัม	1 ลิตร
ไก่สับ	23 กรัม	23 กรัม	2 $\frac{1}{2}$ ซีด
ผักหวาน	20 กรัม	16 กรัม	2 ซีด
น้ำมันพืช	$\frac{1}{2}$ ช้อนชา	2.5 กรัม	5 ช้อนชา

- วิธีทำ**
- นำปลายข้าวกลอง มาต้มกับน้ำซूपพอเดือด ใส่ไก่สับ ต้มจนข้าวสุกนุ่ม ใส่ผักหวาน นำส่วนผสมทั้งหมดอบเข้าด้วยกัน
 - จากนั้นนำไปตั้งไฟอ่อนๆ จนเดือด พออุ่นตักเสิร์ฟได้

การกระจายตัวของพลังงาน : คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน = 45 : 36 : 20

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

พลังงาน	124	กิโลแคลอรี
โปรตีน	5.9	กรัม
วิตามินเอ	1,183	ไมโครกรัม

- หมายเหตุ**
- ปลายข้าวกลองใช้ระยะเวลาหุงต้มสั้นและได้วิตามิน แร่ธาตุมากกว่าข้าวขาว
 - ทารก 6-7 เดือน ควรบดละเอียด เมื่ออายุ 8-9 เดือนขึ้นไป บดให้หยาบขึ้น
 - ควรบดมะละกอสุก 2 ช้อน (20 กรัม) เพิ่ม

ตารางที่ 3 ตัวอย่างปริมาณอาหารที่เตรียมสำหรับเด็กอายุ 1-3 ปี ใน 1 วันตามความต้องการพลังงาน 1,000 กิโลแคลอรี

ส่วนประกอบอาหาร ต่อ 1 มื้อ	น้ำหนักสุก ต่อ 1 คน	น้ำหนักดิบ ต่อ 1 คน	น้ำหนักที่ซื้อ (กรัม) ต่อ 10 คน
ข้าวสารกลิ้ง	180 กรัม	70 กรัม	7 ซีด
เนื้อหมู/ไก่/ปลา	60 กรัม	60 กรัม	6 ซีด
ผักหวาน	120 กรัม	120 กรัม	6 ซีด
แอปเปิ้ล 3 ส่วน	210 กรัม	210 กรัม	

ตารางที่ 4 ปริมาณอาหารที่เตรียมสำหรับเด็กอายุ 4-5 ปีใน 1 วันตามความต้องการพลังงาน 1,300 กิโลแคลอรี

ส่วนประกอบอาหาร ต่อ 1 มื้อ	น้ำหนักสุก ต่อ 1 คน	น้ำหนักดิบ ต่อ 1 คน	น้ำหนักที่ซื้อ (กรัม) ต่อ 10 คน
ข้าวสารกลิ้ง	300 กรัม	1.2 ซีด	1.2 กิโลกรัม
เนื้อหมู/ไก่/ปลา	80 กรัม	80 กรัม	8 ซีด
ผักหวาน	120 กรัม	120 กรัม	6 ซีด
แอปเปิ้ล 3 ส่วน	210 กรัม	210 กรัม	

ตัวอย่างการจัดอาหาร 1 วัน สำหรับพลังงาน 2,000 กิโลแคลอรีตามข้อเสนอแนะในของธงโภชนาการ 1 วัน

เป็นบุคคลวัยทำงาน(ชาย) และ วัยรุ่นชาย-หญิง เพื่อง่ายในการคิดเมนูหมุนเวียน และการคือน้ำหนักวัตถุดิบที่ใช้ประกอบอาหารและน้ำหนักส่วนที่ซื้อสำหรับสมาชิก 10 คน ดังนี้

- รายการที่จัด
- มือเช้า : ข้าว 3 ทัพพี+ไข่พะโล้+ผัดผักบุ้งไฟแดง
 - มือกลางวัน : ข้าวผัด 3-4 ทัพพี+ต้มยำปลา
 - มือเย็น : ข้าว 3 ทัพพี+ผัดคะน้าไก่+แกงจืดกระดุกหมูหัวไชเท้า

หมายเหตุ ควรจัดผลไม้ท้องถิ่นตามฤดูกาลหลังมืออาหารอย่างน้อย 1 ส่วน เช่น เงาะ 4 ผล ลำไย 6-8 ผล กล้วยน้ำว่า 1 ผล ฝรั่ง 1 ผลเล็ก และจัดนมรสจืด นมพร่อง/ขาดมันเนยสำหรับคนที่มีน้ำหนักเกินวันละ 1 กล่อง เพื่อให้ร่างกายได้วิตามิน แร่ธาตุที่สำคัญ

ขอแนะนำและการจัดอาหารที่ควรได้รับใน 1 วันสำหรับพลังงาน 2,000 กิโลแคลอรี

รายการ/มือ	ข้าว- แป้ง (ทัพพี)	เนื้อสัตว์ (ช้อนกิน ข้าว)	ผัก (ทัพพี)	ผลไม้ (ส่วน)	ไขมัน (ช้อนชา)	น้ำตาล (ช้อนชา)
ปริมาณอาหาร	10	9	5-6	3-4	9	6
มือเช้า	2	2	2	1	2	2
มือกลางวัน	3-4	4	2	1	3	1
มือเย็น	3	3	2	1	3	1
รวม	8-9	9	6	3	8	4

หรือตัวอย่าง รายการอาหารหลัก 3 มือและมือว่าง 1 มือ

- มือเช้า : ข้าว+ผัดเต้าหู้แข็งกับถั่วงอก กล้วยน้ำว่า
- มือว่างเช้า นมรสจืดหรือพร่องนมเนย 1 กล่อง
- มือกลางวัน : ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ้ว ฝรั่ง
- มือว่างบ่าย : ข้าวโพดต้ม
- มือเย็น : ผัดถั้วฝักยาวไก่ราดข้าว+ไข่ต้ม มะม่วง

รายการ/มือ	ข้าว- แป้ง (ทัพพี)	เนื้อสัตว์ (ช้อนกิน ข้าว)	ผัก (ทัพพี)	ผลไม้ (ส่วน)	ไขมัน (ช้อนชา)	น้ำตาล (ช้อนชา)
ปริมาณตาม ข้อแนะนำ สำหรับ พลังงาน 2,000 กิโล แคลอรี	10	9	5-6	3-4	9	6
มือเช้า	3	3	2	1	3	1
มือกลางวัน	3	3	2	1	4	3
มือว่างบ่าย	2	-	-	-	-	-
มือเย็น	2	3	1.5	1	2	2
รวม	10	9	5.5	3	9	6

ผัดผักบุ้งไฟแดง (สำหรับ 10 คน)

เครื่องปรุง	ส่วนที่ปรุง	ส่วนที่ซื้อ
ผักบุ้ง	1,100 กรัม	3.2 กิโลกรัม
พริกชี้หนุทุบให้พอแตก	75 กรัม	1 ซีด
กระเทียม	40 กรัม	4 หัวใหญ่
น้ำมันหอย	15 กรัม	1 ช้อนกินข้าว
เต้าเจี้ยว	30 กรัม	2 ช้อนกินข้าว
น้ำปลา	15 กรัม	1 ช้อนกินข้าว
น้ำมันพืช	100 กรัม	1 ซีด
น้ำสะอาด	100 มิลลิลิตร	$\frac{1}{2}$ แก้ว

- วิธีทำ**
- ล้างและหั่นผักบุงเตรียมไว้ให้สะอาดดีดน้ำ แล้วเทน้ำมันหอย เต้าเจี้ยว น้ำปลา และพริกไว้บนผักบุง แล้วพักไว้
 - ใส่น้ำมันเจียวกระเทียมให้หอม แล้วใส่ผักบุง และน้ำสะอาด ลงผัดไม่เกิน 10 วินาที ผักบุงจะกรอบ สีเขียว สวยน่ารับประทาน

คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน

รายการ	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
ผัดผักบุง ไฟแดง	122	5.1	3.9	9.6	340	4.4	61.7	373.6
ข้าวสวย 2 ทัพพี	160	36.3	2.7	0.3	105	0.2	7.2	40.8
รวม	282	41.4	6.6	9.9	445	4.6	68.9	414.4

ข้าวผัด (สำหรับ 10 คน)

เครื่องปรุง	ส่วนที่ปรุง	ส่วนที่ซื้อ
น้ำมันพืช	100 กรัม	1 ซีด
หอมใหญ่หั่นชิ้นเล็ก	100 กรัม	1.2 ซีด
เนื้อหมูหรือเนื้อไก่หั่นชิ้นเล็กๆ	200 กรัม	2 ซีด
ข้าวสวย	1.8 กิโลกรัม	7 ซีด
กระเทียม	40 กรัม	4 หัวใหญ่
ถั่วงอกยาวซอย	100 กรัม	1 ซีด
ฟักทองดิบหั่นชิ้นเล็กๆ	70 กรัม	1 ซีด
มะเขือเทศหั่นชิ้นเล็กๆ	100 กรัม	1 ซีด
แตงกวา	500 กรัม	$\frac{1}{2}$ กิโลกรัม
น้ำปลา	45 กรัม	3 ซ้อนกินข้าว
น้ำตาลทราย	30 กรัม	2 ซ้อนกินข้าว

- วิธีทำ**
1. หุงข้าวสวยให้ข้าวแข็งพอประมาณ
 2. เจียวกระเทียมให้หอม ใส่หอมใหญ่ ฟักทอง ลงผัดพอสุก ใส่เนื้อหมูหรือเนื้อไก่ลงผัด ใส่ข้าวสุก ถั่วงอกยาว มะเขือเทศ ผัดให้เข้ากัน ปรุงรสด้วยน้ำปลาและน้ำตาลทรายจนสุกตักใส่จาน กินกับแตงกวา

คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน

รายการ	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
ข้าวผัด	388	63.5	10.3	10.3	408.5	1.8	31.9	553.1

ต้มยาปลา (สำหรับ 10 คน)

เครื่องปรุง	ส่วนที่ปรุง	ส่วนที่ซื้อ
เนื้อปลา	400 กรัม	เฉพาะเนื้อ 4 ซีด
ตะไคร้	45 กรัม	3 ต้น
หอมเล็ก	50 กรัม	7.5 ซีด
ข่า	30 กรัม	1 ซีด
พริกชี้หนูสด	35 กรัม	0.5 ซีด
น้ำมะนาว	75 กรัม	5 ซ้อนกินข้าว
น้ำปลา	60 กรัม	4 ซ้อนกินข้าว
เห็ดนางฟ้า	300 กรัม	3.5 ซีด
ใบมะกรูด	10 ใบ	10 ใบ
ผักชี	20 กรัม	1-2 ต้น
น้ำซूप	2,000 มิลลิลิตร	2 ขวดน้ำใหญ่

- วิธีทำ**
1. น้ำซूपตั้งไฟพอเดือด ใส่ตะไคร้ ข่า หอมเล็ก ใบมะกรูด พริกชี้หนูแห้ง เห็ดนางฟ้า ต้มจนเดือด ใส่เนื้อปลาดมต่อจนปลาสุก
 2. ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำมะนาว พริกชี้หนูสดโรยผักชีรับประทานร้อนๆ

คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน

รายการ	พลังงาน (กิโล แคลอรี)	คาร์โบ ไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โพแทส เซียม (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
ต้มยำ ปลา	66	5.5	8.9	0.7	257.1	1.2	50.5	600.9
ข้าวสวย 2 ทัพพี	160	36.3	2.7	0.3	105	0.2	7.2	40.8
รวม	226	41.8	11.6	1.0	362.1	1.4	57.7	641.7

ผัดคะน้ากับไก่ (สำหรับ 10 คน)

เครื่องปรุง	ส่วนที่ปรุง	ส่วนที่ซื้อ
เนื้อไก่	400 กรัม	4 ซีด
ผัดคะน้า	400 กรัม	6 ซีด
น้ำมันพืช	100 มิลลิลิตร	1 ซีด
กระเทียม	40 กรัม	4 หัวใหญ่
น้ำปลา	45 กรัม	3 ซ้อนกินข้าว
น้ำตาลทราย	30 กรัม	2 ซ้อนกินข้าว

- วิธีทำ**
1. หั่นเนื้อไก่เป็นชิ้น พักไว้
 2. เจียวกระเทียมสับให้เหลือง ใส่เนื้อไก่ผัดให้สุก
 3. ใส่ก้านคะน้าลงผัดก่อน แล้วจึงใส่ส่วนใบลงผัด
 4. ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลทราย

คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน

รายการ	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
ผัดคะน้า กับไก่	175	6.2	9.7	12.4	233.7	1.4	70.8	539.1
ข้าวสวย 2 ทัพพี	160	36.3	2.7	0.3	105	0.2	7.2	40.8
รวม	335	42.5	12.4	12.7	338.7	1.6	78.0	579.9

ผัดถั่วงอกกับเต้าหู้เหลืองแข็ง (สำหรับ 10 คน)

เครื่องปรุง	ส่วนที่ปรุง	ส่วนที่ซื้อ
ถั่วงอกล้างสะอาด	400 กรัม	6 ซีด
ต้นหอม	150 กรัม	2 ซีด
น้ำมันพืช	150 กรัม	10 ซ้อนกินข้าว
น้ำตาลทราย	15 กรัม	1 ซ้อนกินข้าว
น้ำปลา	30 กรัม	2 ซ้อนกินข้าว
เกลือป่น	5 กรัม	1 ซ้อนชา
กระเทียมสับ	40 กรัม	4 หัวใหญ่
เต้าหู้เหลืองแข็งหั่นเป็นชิ้นพอคำ	450 กรัม	3 แผ่น

- วิธีทำ**
1. แบ่งน้ำมันไว้ผัดส่วนหนึ่ง ตั้งกระทะใส่น้ำมัน ทอดเต้าหู้ให้เหลือง วางพักไว้
 2. นำน้ำมันที่แบ่งไว้เจียวกระเทียมให้หอม ใส่ถั่วงอก ต้นหอม ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล ตักราดบนเต้าหู้ทอด

คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน

รายการ	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
ผัดถั่วงอกกับเต้าหู้เหลือง	210	7.9	7.7	16.5	199.8	2.4	74.5	681.5
ข้าวสวย 2 ทัพพี	160	36.3	2.7	0.3	105	0.2	7.2	40.8
รวม	370	44.2	10.4	16.8	304.8	2.6	81.7	722.3

ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ้ว (สำหรับ 10 คน)

เครื่องปรุง	ส่วนที่ปรุง	ส่วนที่ซื้อ
ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่	750 กรัม	7.5 ซีด
ผักคะน้า	1.2 กิโลกรัม	2.2 กิโลกรัม
เนื้อหมูหรือเนื้อไก่	400 กรัม	4 ซีด
ไข่ไก่	5 ฟอง	5 ฟอง
น้ำมันพืช	100 กรัม	1 ซีด
กระเทียม	40 กรัม	4 หัวใหญ่
ซีอิ้วดำ	60 กรัม	4 ซ้อนกินข้าว
เต้าเจี้ยวดำ	30 กรัม	2 ซ้อนกินข้าว
น้ำปลา	60 กรัม	4 ซ้อนกินข้าว
น้ำตาลทราย	30 กรัม	2 ซ้อนกินข้าว

- วิธีทำ**
1. เคล้าเส้นก๋วยเตี๋ยวกับซีอิ้วดำให้ทั่ว
 2. ล้างผักคะน้าหั่นขนาดพอคำ
 3. ล้างเนื้อหมูหรือเนื้อไก่หั่นเป็นชิ้นพอคำ
 4. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน เจียวกระเทียมให้หอม ใส่เต้าเจี้ยวดำ เนื้อหมูหรือไก่ลงผัดพอสุก ตอกไข่ใส่ลงไปผัดให้ไข่สุก ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล ใส่เส้นก๋วยเตี๋ยวลงไปผัด และคะน้าผัดให้เข้ากัน

คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน

รายการ	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ้ว	353	37.0	18.3	14.8	809.4	3.8	224.0	1,028.6

ข้าวหมกไก่ (สำหรับ 10 คน)

เครื่องปรุง	ส่วนที่ปรุง	ส่วนที่ซื้อ
ข้าวสาร	690 กรัม	7 ชีด
เครื่องน้ำพริกข้าวหมก	15 กรัม	1 ซ้อนกินข้าว
เกลือป่น	5 กรัม	1 ซ้อนชา
เนื้อไก่	600 กรัม	6 ชีด
นมสด	120 กรัม	0.5 ถ้วย
ซิงส์บะเอียด	24 กรัม	0.4 ชีด
กระเทียมสับละเอียด	20 กรัม	2 หัวใหญ่
หอมซอยเจียว	90 กรัม	1 ชีด
น้ำมันพืช	100 กรัม	1 ชีด
แตงกวา	400 กรัม	4 ชีด
น้ำจิ้ม		
เกลือป่น	5 กรัม	1 ซ้อนชา
น้ำส้มสายชู	60 กรัม	4 ซ้อนกินข้าว
น้ำตาลทราย	30 กรัม	5 ซ้อนกินข้าว
พริกชี้ฟ้า	30 กรัม	0.3 ชีด

- วิธีทำ**
1. ข้าวขาว ใส่น้ำ เกลือป่น หุงให้สุกๆดิบๆ
 2. ให้นำไปผสมกับนมสด ซิงส์บะเอียด กระเทียม เครื่องน้ำพริกข้าวหมกหมักไว้ 1 ชั่วโมง แล้วนำไปทอดในน้ำมันจนเหลือง
 3. ผัดข้าวกับน้ำมันที่เหลืองจากทอดไก่ตักใส่หม้อ เหยียงไก่ที่ทอดแล้วลง ตั้งไฟอ่อนๆปิดฝาให้แน่นตั้งจนข้าวระอุ โรยหอมเจียว กินกับน้ำจิ้มและแตงกวา
 4. วิธีทำน้ำจิ้มผสมเกลือ น้ำส้มสายชู น้ำตาล ตั้งไฟคนให้เดือด ใส่พริกชี้ฟ้าตำลงไป

คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน

รายการ	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
ข้าว หมกไก่	465	65.7	17.6	14.8	322.8	1.3	37.1	874.7

การประมาณราคาอาหารต่อคนต่อมื้อสำหรับผู้จัดซื้ออาหาร

เมนูที่ 1 ข้าวราดกระเพราไก่ ไข่ดาว + ก๋วยเตี๋ยว สำหรับ 1 คน

ข้าวสาร 2 ชีดx26 บาท	= 5 บาท
หมู 40 กรัมx120 บาท	= 5 บาท
ไข่ 1 ฟอง	= 3 บาท
พริก + กระเพรา + ถั่ว 2 ชีดx25 บาท	= 5 บาท
น้ำมัน 7 ช้อนชาx5 = 35 กรัมx50 บาท	= 2 บาท
ก๋วยเตี๋ยว 1 ลูก	= 2 บาท
ค่าเชื้อเพลิง	= 5 บาท
ราคาต้นทุนเฉลี่ยประมาณ	= 27 บาท

เมนู 2 ข้าวเหนียว + ไก่ทอด ฟักทองนึ่ง เงาะ

ข้าวเหนียว 1.5 ชีดx25 บาท	= 4 บาท
ไก่ 1 น่อง 1.5 ชีดx75 บาท	= 11 บาท
กระเทียม + น้ำมัน	= 3 บาท
ฟักทอง 2 ชีดx30 บาท	= 6 บาท
เเงาะ 4 ผล 2 ชีดx25 บาท	= 5 บาท
ราคาต้นทุนเฉลี่ย	= 29 บาท

เมนู 3 ข้าวหมูแดง แต่งกวา มังคุด

ข้าวสาร 2 ชีดx26 บาท	= 5 บาท
----------------------	---------

เนื้อหมูแดง 1 ชีดx120 บาท = 12 บาท
 ไข่ไก่ ½ ฟอง = 1.50 บาท
 ผักชี + แดงกวาง 2 ชีดx20 บาท = 4 บาท
 มังคุด 4 ผล 3 ชีดx25 บาท = 7.50 บาท
 ราคาต้นทุนเฉลี่ย = 30 บาท

เมนู 4

ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ๊ว + นม 2 กล่อง
 ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ 2 ชีดx20 บาท = 4 บาท
 หมู 40 กรัมx120 บาท = 5 บาท
 ไข่ 1 ฟอง = 3 บาท
 กระเทียม + คะนํ้า 2 ชีดx20 บาท = 4 บาท
 นม 1 กล่อง
 ราคาต้นทุน = 28 บาท

หลักสูตรการอบรมอาหารและโภชนาการสำหรับเจ้าหน้าที่

หัวข้อวิชา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	ระยะเวลา	วิธีการ
1. กินอย่างไร ในภาวะวิกฤต	1. เพื่อให้ผู้เรียนได้ รับรู้ความสำคัญ ของอาหารและ โภชนาการใน ภาวะวิกฤต 2. เพื่อให้ผู้เรียน สามารถความรู้ ที่ได้ไปปรับใช้ใน ภาวะวิกฤตได้และ สามารถถ่ายทอด ให้ครอบครัวและ เพื่อนบ้านได้	● ความสำคัญ ของอาหารใน ภาวะวิกฤต	30 นาที	บรรยาย /แสดง ตัวอย่าง อาหาร/ แลกเปลี่ยน ระหว่าง การ บรรยาย

หัวข้อวิชา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	ระยะเวลา	วิธีการ
2. โภชนบัญญัติ 9 ประการ	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ผู้เรียนได้รับรู้ถึงแนวทางการปฏิบัติด้านอาหารและโภชนาการ 2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถความรู้ที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตรประจำวันได้ และสามารถถ่ายทอดให้ครอบครัวได้ 	<ul style="list-style-type: none"> ● ข้อปฏิบัติการให้อาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของทารกและเด็กเล็ก 10 ประการ ● ข้อปฏิบัติด้านอาหารและโภชนาการเพื่อการมีสุขภาพที่ดีของคนไทย 9 ประการ 	45 นาที	
3. กินเท่าไรจึงจะพอดี	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ผู้เรียนได้รู้ถึงปริมาณความหลากหลายของอาหารหลัก 5 หมู่ที่ต้องได้รับในหนึ่งวัน แยกตามลักษณะการทำกิจกรรม เพศ และอายุ 	<ul style="list-style-type: none"> ● อาหารทารกตามวัย (นมแม่ปริมาณอาหารตามวัยทารกอายุ 6-12 เดือน) ● ธงโภชนาการเส้นชัยสู่สุขภาพดี ● เมนูสุขภาพ ● หลักสุขาภิบาลอาหาร 	1 ชั่วโมง 30 นาที	

หลักสูตรการอบรมอาหารและโภชนาการสำหรับแม่ครัว ผู้ปรุงประกอบอาหาร

หัวข้อวิชา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	ระยะเวลา	วิธีการ
1. กินอย่างไร ในภาวะ วิกฤต	<ol style="list-style-type: none"> เพื่อให้ผู้เรียนได้ รับรู้ความสำคัญ ของอาหารและ โภชนาการใน ภาวะวิกฤต เพื่อให้ผู้เรียน สามารถความ รู้ที่ได้ไปปรับใช้ ในภาวะวิกฤตได้ และสามารถ ถ่ายทอดให้ ครอบครัวและ เพื่อนบ้านได้ 	<ul style="list-style-type: none"> ● ความสำคัญ ของอาหารใน ภาวะวิกฤต 	30 นาที	บรรยาย/ แสดง ตัวอย่าง อาหาร/ แลก เปลี่ยน ระหว่ง การ บรรยาย
2. กินเท่าไร จึงจะพอดี	<ol style="list-style-type: none"> เพื่อให้ผู้เรียน ได้รู้ถึงปริมาณ ความหลากหลาย ของ อาหารหลัก 5 หมู่ที่ต้องได้รับ ในหนึ่งวัน แยก ตามลักษณะ การทำกิจกรรม เพศและอายุ 	<ul style="list-style-type: none"> ● อาหารทารก ตามวัย (นมแม่ ปริมาณ อาหารตาม วัยทารกอายุ 6-12 เดือน) ● ธงโภชนาการ เส้นชัยสู่ สุขภาพดี ● เมนูสุขภาพ 	1 ชั่วโมง 30 นาที	

หัวข้อวิชา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	ระยะเวลา	วิธีการ
3. จับธงลงจาน	1. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถจัดรายการอาหารในปริมาณมากได้เหมาะสมตามวัตถุประสงค์และกลุ่มวัย	<ul style="list-style-type: none"> ● การจัดรายการอาหารอาหารทารก 6-12 เดือน ● การจัดรายการอาหารตามธงโภชนาการ ● หลักสุขาภิบาลอาหาร 	1 ชั่วโมง 30 นาที	



แนวคิดและกระบวนการ
บริหารจัดการต้นอาหารและโภชนาการ
ในภาวะวิกฤต



สำนักงานคณะกรรมการ
อาหารแห่งชาติ
คุณเทพ • ปวดทัย • นันทง • ยั่งยืน