



“น้อมนำแนวพระราชดำริของสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี สู่แผนปฏิบัติการ 90 วัน ปลุกผักสวนครัว เพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหาร ของกรมการพัฒนารัฐวิสาหกิจ”

“พืชผักสวนครัว รู้ทันได้ คือ ทางออกในยุค COVID-19”



หน้า
2

CDD Trend

น้อมนำแนวพระราชดำริของสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า
กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
สู่แผนปฏิบัติการ 90 วัน ปลุกผักสวนครัว เพื่อสร้าง
ความมั่นคงทางอาหาร ของกรมการพัฒนารัฐวิสาหกิจ

หน้า
3

รอบรู้ พช.

รายงานข้อมูลปฏิบัติการ 90 วัน
ปลุกผักสวนครัว เพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหาร

หน้า
4-5

พัฒนา คือสร้างสรรค์

ผืนก้าลัง 90 วัน : บ้าน วัด โรงเรียน นำเมล็ดพันธุ์
ปฏิบัติการปลุกผักสวนครัว เพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหาร

Check In ชุมชน

กิจกรรม “ปลุกผักสวนครัว” เทคนิคในการปรับแผนกรมฯ
สู่การปฏิบัติ ของ สพจ.สุโขทัย

หน้า
6

เติมพลังชุมชน

พัฒนากร...อาชีพแห่งความรักและความภาคภูมิใจ

หน้า
7

เคล็ดลับสู่ความสุข

กะเพรา & พริกขี้หนู เมนูสุขภาพ เสริมภูมิคุ้มกัน

หน้า
8



น้อมนำแนวพระราชดำริของสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี สู่แผนปฏิบัติการ 90 วัน ปลุกผักสวนครัว เพื่อสร้าง ความมั่นคงทางอาหาร ของกรมการพัฒนาชุมชน

กรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย

ได้น้อมนำโครงการบ้านนี้มีรัก ปลูกผักกินเอง
ในพระราชดำริของสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า
กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
มาขยายต่อยอดสู่กิจกรรมตามแผนปฏิบัติการ 90 วัน

ปลูกผักสวนครัว เพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหาร ของกรมการพัฒนาชุมชน โดยเริ่มดำเนินการตั้งแต่วันที่ 1 เมษายน 2563 ไปถึงวันที่ 30 มิถุนายน 2563 นั้น

ขณะนี้ได้เกิดกระแสตอบรับการปลูกผักสวนครัวเป็นอย่างดีทั่วประเทศ โดยเริ่มที่ตัวข้าราชการกรมการพัฒนาชุมชนต้องปลูกเองก่อนและประสานผู้บริหารระดับจังหวัด
คือ ผู้ว่าราชการจังหวัด รองผู้ว่าราชการจังหวัด หัวหน้าส่วนราชการทุกระดับ นายอำเภอทุกอำเภอ ตลอดจนผู้นำท้องถิ่น เปลี่ยนพื้นที่ว่างในบริเวณบ้านเป็นแปลงปลูกผัก
เป็นแบบอย่าง แล้วพาชาวบ้านปลูกผักสวนครัว เช่น กะเพรา โหระพา ผักชี คะน้า เป็นต้น เพื่อสร้างความมั่นคงด้านอาหารช่วงโควิด-19 ระบาด



นายสุทธิพงษ์ จุลเจริญ
อธิบดีกรมการพัฒนาชุมชน



ซึ่งโครงการฯ นี้ จะช่วยเหลือให้คนไทยลดรายจ่ายจากการซื้อผักมาบริโภคในระดับครัวเรือน โดย 1 ครัวเรือน
สามารถลดค่าใช้จ่ายได้ 50 บาท/วัน ถ้า 12 ล้านครัวเรือนจะลดรายจ่ายวันละ 600 ล้านบาท หรือประมาณ 200,000
ล้านบาท/ปี ซึ่งจะทำให้ครัวเรือนมีเงินเก็บไว้ใช้สอยในยามจำเป็น ขณะเดียวกันคนไทยก็มีผักรับประทานตลอดทั้งปี
เป็นทั้งอาหารและยาพิเศษ คือ ผักปลูกเองจะอุดมด้วยสารอาหารและวิตามินที่ส่งผลดีต่อสุขภาพผู้บริโภค ปลอดภัย
ปนเปื้อน ไร้สารพิษ เท่ากับเป็นการส่งเสริมสุขภาพของคนไทยไปในตัว นอกจากนี้ ยังส่งผลให้ครอบครัวเกิดความรัก
ความอบอุ่นที่ได้ร่วมกันทำกิจกรรมปลูกผัก มีความผูกพันในครอบครัว มีอาหารที่พอเพียง เหลือก็แบ่งปันเพื่อนบ้าน
เป็นสังคมแห่งความเอื้ออาทร ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9
และส่งผลให้ชุมชนเข้มแข็ง มีความมั่นคงทางอาหาร ขจัดความหิวโหยให้หมดไป ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายการพัฒนา
อย่างยั่งยืนของสหประชาชาติ (SDGs) ข้อที่ 2 คือ Zero Hunger หรือขจัดความหิวโหยนั่นเอง

โดยสื่อต่างประเทศให้ความสนใจการขับเคลื่อนตามโครงการฯ นำเรื่องราวการปลูกผักสวนครัว ที่กำลัง
ได้รับการตอบรับจากครัวเรือนทั่วประเทศในขณะนี้ ไปลงเผยแพร่ในเว็บไซต์ เช่น เว็บไซต์ www.rootthefuture.org
ได้ลงบทความชื่นชมกรมการพัฒนาชุมชน ที่รณรงค์ให้คนไทยทุกครัวเรือนหันมาปลูกผักสวนครัว ในช่วงที่โควิด-19
กำลังระบาด และสื่อต่างประเทศญี่ปุ่น www.agrinews.co.jp/p50671.html ชื่นชมนโยบายปลูกผักสวนครัว
เมืองไทย สร้างความมั่นคงทางอาหารช่วงวิกฤตโควิด-19 แพร่ระบาด ยกย่องหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 สร้างความมั่นคงทางอาหารให้คนไทยสามารถปฏิบัติตามได้อย่าง
ต่อเนื่องและยั่งยืนในช่วงการกักตัวอยู่กับบ้าน

การดำเนินงานตามแผนปฏิบัติงานมีความคืบหน้าถึง 95.92% แล้ว และยังคง
ทำต่อไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะครบทุกครัวเรือน ซึ่งบางจังหวัดดำเนินการครบ 100% แล้ว
เช่น ร้อยเอ็ด กาฬสินธุ์ ตาก อุบลราชธานี พัทลุง สุโขทัย อุดรธานี สุราษฎร์ธานี สกลนคร
ชัยภูมิ ตราด บึงกาฬ เพชรบุรี มุกดาหาร สมุทรสงคราม ประจวบคีรีขันธ์ (ข้อมูล ณ วันที่
28 มิถุนายน 2563) ซึ่งตัวเลขนี้ยังไม่รวมพื้นที่ในกรุงเทพมหานคร เราจะเห็นได้ว่าการปลูก
พืชผักสวนครัวไว้กินเองนั้น ล้วนมีแต่สิ่งดี ๆ และเกิดประโยชน์มากมายมาเริ่มลงมือทำกัน
เถอะ ถ้าสนใจความรู้เพิ่มเติมในการปลูกพืชผักสวนครัวและร่วมแบ่งปันกันได้ที่ Facebook
ปลูกพืช ปลูกผัก ปลูกรัก กับพข.กันเถอะ



SCAN ME

EDITOR'S

บก.วอคุย

TALK

ความมั่นคงทางอาหารของคนไทย

ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มุ่งเน้นหลักการ
“คนเป็นทีพึ่งแห่งตน” ให้มีความพอเพียงทั้งในด้าน
อุปโภค บริโภค มีความคุ้มค่า ไม่ฟุ้งเฟ้อ จากสถานการณ์
แพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) ส่งผล
กระทบต่อระบบเศรษฐกิจของประเทศ ผสมกับความตื่น
ตระหนกของประชาชนที่เกรงว่า สินค้าต่าง ๆ จะขาดแคลน
กรมการพัฒนาชุมชน ได้น้อมนำหลักปรัชญาของ

เศรษฐกิจพอเพียงมาส่งเสริมให้ประชาชนประยุกต์ใช้
ในการดำเนินชีวิต

โดยเฉพาะเรื่องการสร้าง ความมั่นคงทาง
อาหารให้กับประชาชน ภายใต้โครงการ “น้อมนำแนว
พระราชดำริของสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า
กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
สู่แผนปฏิบัติการ 90 วัน ปลุกผักสวนครัว เพื่อสร้าง
ความมั่นคงทางอาหาร ของกรมการพัฒนาชุมชน”
โดยความร่วมมือและการบูรณาการงานจากผู้บริหาร
ระดับสูงของจังหวัดและอำเภอ ส่วนราชการต่าง ๆ
ผู้นำชุมชนผู้นำกลุ่มกิจกรรมต่าง ๆ โดยเฉพาะครัวเรือน
เป้าหมาย

ผักสวนครัวที่ปลูกมีหลากหลายชนิด เช่น
กะเพรา โหระพา ชিং ตะไคร้ ผักบุ้ง มะเขือเทศ เป็นต้น
มีหลายจังหวัดที่ขับเคลื่อนได้ครบ 100% แล้ว

หากลองไปสัมผัสพูดคุยกับครัวเรือนที่ปลูกผัก
จะพบว่า เขาพูดถึงสวนผักอย่างภูมิใจ ประกายสายตา
บ่งบอกความสุขที่มีอาหารในครัวเรือน และความผูกพัน
ของคนในครัวเรือนที่ช่วยกันลงแรงเตรียมแปลงปลูก
และความสัมพันธ์ในชุมชน ที่แลกเปลี่ยนความรู้
และแลกเปลี่ยนผักกัน

การเรียนรู้ร่วมกันของคนในชุมชน นอกจาก
จะจับมือฝ่าฟันให้ผ่านพ้นวิกฤตต่าง ๆ ยังช่วยฟื้นฟูสังคม
ให้มีความเอื้ออาทรต่อกัน ลองศึกษาเนื้อหาในจุลสาร
เพิ่มเติมนะคะ



รายงานข้อมูลปฏิบัติการ 90 วัน

ปลูกผักสวนครัว เพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหาร



ปลูกแล้ว 20 - 40%
ปลูกแล้ว 41 - 60%
ปลูกแล้ว 61 - 85%
ปลูกแล้ว 86 - 100%
กรุงเทพมหานคร ไม่รวมพื้นที่ที่รณรงค์ปลูกผักสวนครัว

ข้อมูล ณ วันที่ 28 มิถุนายน 2563

หมายเหตุ: รายงานข้อมูลนี้ ยกเว้น เขต กทม.



ศูนย์รายงานข้อมูลปฏิบัติการ 90 วัน

ปลูกผักสวนครัว เพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหาร

Vegetable Planting War room Official Report



ข้อมูล ณ วันที่ 28 มิถุนายน 2563



#ภาพรวมทั้งประเทศ

จำนวนครัวเรือนเป้าหมาย	ครัวเรือนที่ปลูกผักสวนครัวแล้ว	คิดเป็น
12,977,039	12,447,363	95.92%
ครัวเรือน	ครัวเรือน	

หมายเหตุ: รายงานข้อมูลนี้ ยกเว้น เขต กทม.

#ภาพรวมแยกตามภาค

ภาคเหนือ 2,792,383 ครัวเรือน	ภาคใต้ 1,916,311 ครัวเรือน
ปลูกแล้ว 2,686,802 ครัวเรือน คิดเป็น 96.22%	ปลูกแล้ว 1,842,775 ครัวเรือน คิดเป็น 96.16%
ภาคอีสาน 4,748,124 ครัวเรือน	ภาคกลาง 3,520,221 ครัวเรือน
ปลูกแล้ว 4,607,444 ครัวเรือน คิดเป็น 97.04%	ปลูกแล้ว 3,310,342 ครัวเรือน คิดเป็น 94.04%

รายชื่อจังหวัดที่ครบ 100% แล้ว

#จำนวน 16 จังหวัด

- ร้อยเอ็ด
- กาฬสินธุ์
- ตาก
- อุบลราชธานี
- พิจิตร
- สุโขทัย
- อุดรธานี
- สุราษฎร์ธานี
- สกลนคร
- ชัยภูมิ
- ตราด
- บึงกาฬ
- เพชรบุรี
- บุรีรัมย์
- สมุทรสงคราม
- ประจวบคีรีขันธ์





พัฒนาคือสร้างสรรค์

สำนักเสริมสร้างความเข้มแข็งชุมชน กรมการพัฒนาชุมชน



นางกศณีย์ ชัยคุณแสง พัฒนาการจังหวัดนครปฐม

ได้กล่าวว่า การทำโครงการในครั้งนี้ได้ประชาสัมพันธ์ผ่าน การลงพื้นที่จริงและช่องทางโซเชียลมีเดียของกลุ่ม องค์กรเครือข่ายในชุมชน เช่น ศูนย์การศึกษาครอบครัว และการศึกษาตามอัธยาศัย ผู้นำสตรี ผู้นำอาสาพัฒนาชุมชน เมื่อขับเคลื่อนกิจกรรมต่าง ๆ จะมีการประชาสัมพันธ์ ในช่องทางออนไลน์ชาวบ้านก็ให้ความสนใจมาก เนื่องจาก ชาวบ้านเป็นเกษตรกรปลูกผักกันอยู่แล้ว โดยนายชาญนะ เอี่ยมแสง ผู้ว่าราชการจังหวัดนครปฐม ก็ให้ความร่วมมือ จัดสรรพื้นที่ภายในสวนผู้ว่าราชการจังหวัดมาเข้าร่วม โครงการทำพื้นที่ปลูกผักสวนครัวด้วย ส่วนวัดบ้านยาง ให้ความร่วมมือด้วยการสนับสนุนพื้นที่บริเวณหลังวัดมาทำ กิจกรรม ชาวบ้านร่วมแรงร่วมใจดีมาก ช่วยดูแลกันคนละไม้ คนละมือ โดยเจ้าอาวาสวัดบ้านยาง พระสมุห์จรรณ ชันติโก ให้ความสำคัญเกี่ยวกับปัญหาอาหารการกินของชาวบ้าน มากเช่นกัน การที่วัดเอื้ออำนวยการสถานที่ในการทำโครงการ ถือเป็นการช่วยเหลือสังคมอีกทางหนึ่ง ท่านเจ้าอาวาส กล่าวว่า “เริ่มแรกพัฒนากรมาปรึกษาเรื่องสถานที่ ปลูกต้นไม้ให้กับในหลวงรัชกาลที่ ๑๐ ในวาระทรงครองราชย์ ครบ ๑ ปี อาตมาบอกว่าจะเตรียมแปลงปลูกให้ ให้ นำเมล็ดพันธุ์พืชมาปลูก พระในวัดจะช่วยดูแลแปลงผัก ให้ทุกเช้า - เย็น ถ้าได้ผลผลิตก็จะแจกจ่ายชาวบ้าน เพราะวัดไม่ได้ตั้งโรงครัว อีกทั้งถ้ามีพืชผลที่ได้จากโครงการนี้ ประกอบกับข้าวสารอาหารแห้งได้จากการบิณฑบาต ก็จะนำไปใส่ตู้ปันสุขให้ชาวบ้านได้ด้วย อาตมามองว่า วัดอยู่ได้เพราะชุมชน เป็นธรรมชาติที่ชาวบ้านกับวัด ไม่สามารถแยกจากกันได้ เมื่อญาติโยมเจอวิกฤตโรคระบาด วัดก็ประสบปัญหาเช่นกัน ดังนั้นถ้ามีอะไรก็ต้องช่วยเหลือ วัดไม่ได้เป็นเพียงที่พักของพระภิกษุ สามเณร หรือสถานที่ เผยแผ่พระพุทธศาสนา แต่วัดยังเป็นสถานสงเคราะห์ให้แก่ ชุมชนด้วยเช่นกัน”

การทำโครงการในครั้งนี้ ได้รับความสนใจ จากชาวบ้านตำบลบ้านยางเป็นอย่างมาก เพราะการใช้สถานที่ ในวัดทำแปลงผัก เป็นการประชาสัมพันธ์โครงการที่ดี ชาวบ้านเองก็สามารถเข้าถึงได้ง่าย นอกจากนี้ ชาวบ้านส่วนมาก ประกอบอาชีพเป็นเกษตรกรอยู่แล้ว จึงไม่ใช่เรื่องที่ย่างยาก ถ้าจะเข้าร่วมโครงการ แต่สำหรับบางครอบครัวที่ยังไม่เคย ปลูกผัก ทำสวน เจ้าหน้าที่พัฒนาชุมชนในพื้นที่ หรือแกนนำ ในพื้นที่ก็พร้อมให้ความช่วยเหลือเต็มที่ ช่วยกันส่งเสริมให้ความรู้ แบ่งปันกันและสามารถนำมาขยายผลต่อได้ จากเริ่มแรกที่ไม่สนใจ หลังจากเห็นเพื่อนปลูกแล้วได้ผล เขาก็จะเริ่ม ทำตาม ๆ กันไป เกิดการแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ เทคนิค ผลผลิตต่าง ๆ เป็นรากฐานในการสร้างความมั่นคง ด้านอาหารได้อีกทางหนึ่ง ซึ่งคุณสุวิทย์ ไกรงาม ผู้นำอาสา พัฒนาชุมชน อีกหนึ่งแรงกำลังที่เข้าร่วมแผนปฏิบัติการสร้างความมั่นคงทางอาหารในรอบระยะเวลา 90 วัน ก็มองว่า โครงการนี้เป็นโครงการที่ดี แต่ไม่ใช่สิ่งแปลกใหม่ เพราะมีการ ทำกิจกรรมปลูกผักในวัดหรือในโรงเรียนอยู่แล้ว เด็ก ๆ ปลูกผัก กันในโรงเรียนเพราะเห็นพ่อแม่ปลูก สะท้อนให้เห็นว่าเรา ทุกคนสามารถทำได้ แค่เราปรับความเข้าใจให้ตรงกัน อีกทั้ง ชาวบ้านดำรงชีวิตด้วยการทำเกษตรกรรม แต่เมื่อเกิดวิกฤต

ฝึกกำลัง 90 วัน : บ้าน วัด โรงเรียน นำเมล็ดพันธุ์ปฏิบัติการปลูกผักสวนครัว เพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหาร

ปัญหาปากท้องของประชาชนเป็นปัญหาที่ต้องได้รับการดูแลเป็นอันดับต้น ๆ เพราะอาหาร คือปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิตของทุกคน เพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหารในสภาวะที่ระบบเศรษฐกิจ ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์หรือไวรัสระบาด จึงเป็นจุดเริ่มต้น โครงการนำอาสาสมัครพระราชดำริ ของสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ผู้แทนปฏิบัติการ 90 วัน ปลูกผักสวนครัว เพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหาร ของกรมการพัฒนาชุมชน แผนปฏิบัติการ ในกรอบระยะเวลา 90 วัน ตั้งแต่วันที่ 1 เมษายน - 30 มิถุนายน 2563 เพื่อให้หลายพื้นที่ของประเทศไทย เช่น พื้นที่ตำบลบ้านยาง อำเภอมะนัง จังหวัดนครปฐม สามารถพึ่งพาตัวเองได้ในยามคับขัน โดยเลือกใช้ พื้นที่บริเวณหลังวัดทำกิจกรรมนี้ เนื่องจากวัดเป็นศูนย์รวมจิตใจของชาวบ้านบ้านยางตั้งแต่อดีต จึงขอพระคุณให้ชาวบ้านรับรู้และมีส่วนร่วมผลักดันให้โครงการฯ เกิดเป็นรูปธรรมขึ้นได้



โรคโควิด - 19 ขึ้น ส่งผลให้รายได้ของชาวบ้านลดลงไป และ เกิดปัญหาค่าใช้จ่ายไม่พอ การเข้าร่วมโครงการปลูกผักสวนครัว จึงสามารถช่วยลดปัญหาตรงนี้ได้ ชาวบ้านเองก็หันมา ปลูกผักสวนครัวกันมากขึ้น เหลือจากบริโภคก็แบ่งปันกัน ในชุมชนและนำไปขาย ช่วยลดต้นทุนและเพิ่มรายได้ ในครัวเรือนด้วย อีกทั้งตำบลบ้านยางใช้ระบบเศรษฐกิจ พอเพียงตามรอยเท้าพ่อหลวง รัชกาลที่ 9 อยู่แล้วการช่วยเหลือ ตัวเองอยู่ในเกณฑ์ที่ดี ไม่ใช่ว่าทุกคนกระตือรือร้นที่จะทำ ตามกระแส แต่ทำกันเป็นปกติทุกคนมีจิตสำนึกที่จะทำ รักการทำเกษตร เลิกใช้สารเคมีที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ ยิ่งเจอโรคระบาดยิ่งดูแลตัวเองให้มากขึ้น การปลูกผักกินเอง ทำให้มั่นใจว่าไม่ได้ใช้สารเคมีจริง ๆ แต่ทั้งนี้ชาวบ้านยังต้องการ ความช่วยเหลือจากภาครัฐในการจัดหาเมล็ดพันธุ์นำมา แจกจ่ายให้กับชาวบ้าน เพราะตอนนี้มีพันธุ์พืชไม่ทั่วถึง เมื่อมี โครงการนี้ ก็อยากให้ได้ถึง

นอกจากได้รับความร่วมมือจากผู้นำอาสาพัฒนา ชุมชนแล้ว อีกหนึ่งผู้นำที่มีบทบาทในครั้งนี้คือ คุณวรรณา โฉมเวียง ประธานคณะกรรมการพัฒนาสตรีระดับตำบล ตำบลบ้านยาง ได้กล่าวว่าเริ่มแรกชาวบ้านได้ความรู้ จากเกษตรตำบลและพัฒนากรมามากมาย ก็นำไปปรับใช้ กับครอบครัวและใช้กับกลุ่มสตรีด้วย เมื่อทางกรมการพัฒนา ชุมชนแจ้งมาก็ชักชวนกลุ่มสมาชิกเข้าร่วมโครงการ ส่วนหนึ่งเพราะมีความสนใจกันอยู่แล้ว ใครว่างก็มาช่วยกัน อีกทั้งการปลูกผักเป็นการลดค่าใช้จ่ายในครอบครัว กลุ่มสตรี ส่งเสริมให้ทำกันอยู่เสมอ ผักที่ปลูกส่วนใหญ่ คือ ผักสวนครัว มีประเภทไม่ยืนต้นบ้าง เช่น มะม่วง กล้วย เมื่อได้ผลผลิต มาเราก็นำมาบริโภคเอง แบ่งปันเพื่อนบ้านบ้าง จำหน่ายบ้าง แลกเปลี่ยนกันในชุมชนบ้าง ด้วยเหตุนี้กลุ่มสตรีจึงสามารถ ให้ความรู้แลกเปลี่ยนประสบการณ์กับผู้อื่น เพื่อนำไปประยุกต์ ใช้ได้ โดยคุณพัชรภรณ์ ทรงสวัสดิ์ชัย รองนายกองค์การ บริหารส่วนตำบลบ้านยาง มองว่าหลายคนปลูกผักสวนครัว กันอยู่แล้วที่บ้าน การทำโครงการปลูกผักนี้จึงไม่ใช่เรื่อง ยากเกินไป ทั้งยังได้ผู้ที่มีความรู้ มีประสบการณ์ อย่างพัฒนากร กลุ่มสตรี ปราชญ์ชาวบ้าน มาคอยให้ความรู้ โครงการก็ราบรื่นไม่ต้องผ่านการลองผิดลองถูก นอกจากนี้ องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านยาง เล็งเห็นว่าพื้นที่ของ

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กสามารถเข้าร่วมโครงการปลูกผักได้ ปลูกปลอดสารพิษก็นำมาให้นักเรียนที่ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กกิน เหลือกก็แจกจ่ายให้บุคลากรในโรงเรียน หรือนำไปจำหน่ายใน ราคาถูกให้กับผู้ปกครอง ทั้งยังสามารถต่อยอดทำเป็นวิสาหกิจ ชุมชนต่อไปได้ ทางด้านคุณประจักษ์ภรณ์ ศรีคุณาภรณ์ ผู้อำนวยการศูนย์การศึกษาครอบครัวและชุมชนตามอัธยาศัย อำเภอเมืองนครปฐม ก็เห็นถึงผลดีของโครงการนี้ และกล่าวว่า ศูนย์การศึกษาครอบครัวและชุมชนตามอัธยาศัยมีบทบาทในการส่งเสริมการเรียนรู้ในหลาย ๆ ด้าน รวมถึงการปลูกผัก โดยถือเป็นกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อเสริมสร้างให้ผู้เรียนมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นทุกคน

โครงการน้อมนำแนวพระราชดำริของสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ผู้แทนปฏิบัติการ 90 วัน ปลูกผักสวนครัว เพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหาร ของกรมการพัฒนาชุมชน เป็นอีกส่วนหนึ่งที่ช่วยให้ชุมชนเข้มแข็ง สร้างความมั่นคง ทางเศรษฐกิจฐานรากและด้านอาหาร ซึ่งไม่จำเป็นจะต้อง ทำเพียง 90 วัน ตามระยะเวลาในโครงการเท่านั้น แต่ควร ทำให้กลายเป็นเรื่องปกติธรรมดา เพื่อสร้างความเป็นอยู่ และคุณภาพชีวิตของชาวบ้านในพื้นที่ให้ดีขึ้น เรียกได้ว่าเป็นการเริ่มต้นเพื่อก้าวที่ต่อไปในอนาคต



ตัวอย่างผลสำเร็จ “น้อมนำแนวพระราชดำริของ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี สู่แผนปฏิบัติการ 90 วัน ปลุกผักสวนครัว เพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหาร ของกรมการพัฒนาชุมชน”



“ปลุกผักสวนครัว ทักทั้งจังหวัดร้อยเอ็ด”

จังหวัดร้อยเอ็ด เป็นจังหวัด 1 ใน 10 จังหวัด ที่มีครัวเรือนปลุกผักสวนครัวครบ 100 % แล้ว ทั้งนี้ นายวันชัย คงเกษม ผู้ว่าราชการจังหวัดร้อยเอ็ด มีความรู้สึกภูมิใจและมั่นใจในพี่น้องประชาชนชาวจังหวัดร้อยเอ็ด ทุกคนที่ได้ร่วมกันปฏิบัติตามมาตรการของรัฐบาลในการ “อยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ” และให้ความสำคัญกับการสร้างแหล่งอาหารไว้ที่บ้านของตัวเอง ด้วยการปลุกผักสวนครัวตามการน้อมนำแนวพระราชดำริของสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีสู่แผนปฏิบัติการ 90 วัน ปลุกผักสวนครัว เพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหารของกรมการพัฒนาชุมชน ซึ่งนับว่าเป็นโครงการที่ช่วยเหลือประชาชนและสังคมไทย ทำให้คนไทยก็มีผักรับประทานตลอดทั้งปี ครอบคลุมเกิดความรักความอบอุ่น เหลือก็แบ่งปันกัน เป็นสังคม



แห่งความเอื้อเฟื้อ ทั้งยังช่วยลดรายจ่ายและเพิ่มรายได้ในครัวเรือน มีอาหารที่พอเพียง จากสถานการณ์โควิด -19 ที่ผ่านมามีเห็นว่าแม้ว่าเรามีเงินก็ออกไปซื้อไม่ได้ แสดงให้เห็นว่า เมื่อยามที่มีสาธารณภัยหรือมีเหตุการณ์ที่ทำให้สินค้าอุปโภคบริโภคของเรา มีโอกาสที่จะขาดแคลน แต่ถ้าเรามีอาหารอยู่ที่บ้าน เราก็มั่นใจได้ว่าเราก็ได้ไม่อดตาย โดยจังหวัดร้อยเอ็ดได้นำมาเป็นแนวปฏิบัติ ภายใต้กิจกรรม “ปลุกผักสวนครัว ทักทั้งจังหวัดร้อยเอ็ด” ได้มีการมอบเมล็ดผักสวนครัวผ่านนายอำเภอทุกอำเภอ เพื่อส่งมอบเมล็ดผักสวนครัวให้กับกำนัน/ผู้ใหญ่บ้านนำไปแจกจ่ายให้กับครัวเรือนในทุกหมู่บ้าน เพื่อสร้างความกินตืออยู่ดีให้กับพี่น้องประชาชน และจังหวัดร้อยเอ็ดจะไม่หยุดอยู่แค่ให้ทุกคนเรือนปลุกผักสวนครัวเท่านั้น แต่จังหวัดร้อยเอ็ด ยังมีกิจกรรมบ่มเพาะ/เรียนรู้ แบ่งปัน ผักสวนครัว แลกผักสวนครัวเป็นรายได้สู่ครัวเรือนนำไปสู่ธนาคารเมล็ดพันธุ์ผักสวนครัว และในท้ายสุดจังหวัดร้อยเอ็ดจะมีตลาดสีเขียว หรือ Green market ให้กับพี่น้องชาวจังหวัดร้อยเอ็ดต่อไป

“บ้านนี้มีรัก ปลุกผักกินเอง บ้านคลองกลางบางใหญ่”

คุณต้นหยง สุขเกษม ปรานัญสัมมาชีพ บ้านคลองกลางบางใหญ่ หมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียงต้นแบบประจำปี 2562 หมู่ที่ 3 ตำบลบางกระบือ อำเภอบางคนที จังหวัดสมุทรสงคราม

เหตุผลที่ต้องปลุกผักไว้กินเอง เพราะผักที่เราหาซื้อมาจากท้องตลาดอาจมีสารพิษ สารเคมีปนเปื้อน กินเข้าไปก็อันตรายต่อร่างกาย ดังนั้น คุณต้นหยง สุขเกษม ปรานัญสัมมาชีพบ้านคลองกลางบางใหญ่ จังหวัดสมุทรสงคราม จึงหันมาปลุกผักไว้กินเอง ไม่ว่าจะปลุกบริเวณพื้นที่รอบ ๆ บ้านหรือปลุกในตะกร้า โดยคุณต้นหยงกล่าวว่า จุดสำคัญของการปลุกผักไว้กินเอง คือ เราปลูกเราต้องกินเองด้วย ไม่ออกไปซื้อ ยิ่งสถานการณ์ปัจจุบันที่ไวรัสโควิด-19 แพร่ระบาด เราก็ไม่ต้องออกไปหาซื้ออาหารนอกบ้านให้เสี่ยงโรคภัย ยกตัวอย่างบ้านคลองกลางบางใหญ่ ที่เป็นหมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียง ชาวบ้านใช้ชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งไม่ได้หมายความว่าพอเพียงมาตลอดชีวิตแต่เมื่อมีสถานการณ์อย่างโรคระบาดเกิดขึ้น เราสามารถอยู่ได้ไม่เดือดร้อนเหมือนคนอื่น เมื่อชาวบ้านในหมู่บ้านได้ผลผลิตที่ไม่ใช่แค่ผัก แต่รวมถึงไข่ไก่ที่ได้จากการเลี้ยงไก่ด้วยอาหารเหล่านี้เราก็กินเอง ถ้าเหลือก็แบ่งปันกัน หากเหลืออีกก็นำไปขายในราคาย่อมเยา เพราะที่หมู่บ้านเราเป็นกลุ่มสัมมาชีพกลุ่มเศรษฐกิจพอเพียง เอื้อเพื่อให้เราอยู่ได้ เขาอยู่ได้ก็พอแล้ว ทั้งนี้ตนเองและคนในชุมชนบ้านคลองกลางบางใหญ่ รู้สึกดีใจที่กรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย ได้มีโครงการการน้อมนำแนวพระราชดำริของสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี สู่แผนปฏิบัติการ 90 วัน ปลุกผักสวนครัว เพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหาร ของกรมการพัฒนาชุมชน ให้แก่ชาวบ้านในยามนี้ สุดท้ายนี้อยากขอให้ทุกคนใช้ชีวิตแบบพอเพียง ไม่มีทุนเราก็ยังไม่ทำ ถ้ามีแล้วเราก็อำจะทำจะได้ไม่เดือดร้อนมากอยู่กันอย่างสบาย



“อยู่อย่างพอเพียง ปลุกผักสวนครัว”

คุณธนพร โพธิ์มัน (ป่านา) บ้านคลองขวางบน หมู่ที่ 6 ตำบลลาดหลุมแก้ว อำเภอลาดหลุมแก้ว จังหวัดปทุมธานี

คุณธนพร โพธิ์มัน หรือที่เราเรียกว่า “ป่านา” แห่งบ้านคลองขวางบน ผู้ที่จัดตั้งกลุ่มออมทรัพย์เพื่อการผลิตฟาร์มเห็ดป่านา ศูนย์การเรียนรู้ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวทางของในหลวงรัชกาลที่ 9 โดยที่ผ่านมามีป่านาได้ทำฟาร์มเห็ดและเปิดให้ประชาชนเข้าศึกษาการเพาะเลี้ยงเห็ด โดยใช้เงินลงทุนต่ำ แต่สามารถสร้างรายได้ให้กับครอบครัวและชุมชนได้เป็นอย่างดี ใช้ชีวิตแบบพอเพียง และเปิดใจต่อว่าจะทำดีเพื่อพ่อ เพื่อในหลวงรัชกาลที่ 10 ให้มาก เพื่อตอบแทนพระมหากรุณาธิคุณที่พระองค์ได้ทำเพื่อพสกนิกรชาวไทยทุกคน ปัจจุบัน ป่านา เป็นอีกหนึ่งตัวอย่างของผู้นำชุมชนที่สนใจและเข้าร่วมการน้อมนำแนวพระราชดำริของสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี สู่แผนปฏิบัติการ 90 วัน ปลุกผักสวนครัว เพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหารของกรมการพัฒนาชุมชน โดยมีพัฒนาการในพื้นที่มาให้ความรู้ในเรื่องของการปลุกผักสวนครัว เอาเมล็ดพันธุ์พืชมาแจกให้แก่ชาวบ้าน ซึ่งครอบครัวของป่านาและคนในชุมชนก็ได้ทำกันอยู่แล้วในชีวิตประจำวัน ยิ่งในภาวะที่เกิดการระบาดของโรคโควิด - 19 ในประเทศ ป่านาบอกว่าถือเป็นกิจกรรมที่ดีมาก ๆ สำหรับในสถานการณ์ปัจจุบันนี้ ตนเองได้ชักชวนเพื่อนบ้านเข้าร่วมกิจกรรมปลุกผักสวนครัว เพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหาร เช่น การปลูกต้นทานตะวันอ่อน พริก ข่า ตะไคร้ มะกรูด โหระพา เป็นต้น โดยปลูกในพื้นที่ว่างเปล่ารอบ ๆ บ้าน เป็นผักสวนครัวที่ทุกบ้านต้องมีปลูกติดไว้ทำอาหารกันทุกบ้าน ป่านาบอกว่าผักที่เราปลูกนั้นจะปลอดสารพิษ สารเคมี



เพราะปลูกเองกับมือ ปลูกทุกอย่างที่กิน กินทุกอย่างที่ปลูก ทำให้ทุกครัวเรือนของบ้านคลองขวางบนมีผักสวนครัวไว้กินได้แทบทุกบ้าน ไม่ต้องออกไปซื้อเขาก็กิน เหลือก็เอามาแบ่งปันกัน ทำให้ลดรายจ่ายเพิ่มรายได้ในครัวเรือน มีเงินเหลือเก็บไปทำอย่างอื่นได้อีก ป่านากล่าวทิ้งท้ายว่า หากเราช่วยกันเราก็จะก้าวผ่านทุกวิกฤต สามารถสร้างภูมิคุ้มกันชีวิต โดยใช้ชีวิตแบบพอเพียง แล้วเราจะผ่านพ้น





Check In ชุมชน

กิจกรรม “ปลูกผักสวนครัว”

เทคนิคในการปรับแผนกรมฯ สู่การปฏิบัติ ของ สพจ.สุโขทัย

จากสถานการณ์ COVID-19 ที่ส่งผลกระทบต่อประเทศไทย และทั่วโลก รัฐบาลจึงมีนโยบายในการให้ประชาชนอยู่บ้าน หยุดเชื้อเพื่อชาติ กรมการพัฒนาชุมชน จึงมีนโยบายในเรื่องของการ “น้อมนำแนวพระราชดำริของสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี สู่แผนปฏิบัติการ 90 วัน ปลูกผักสวนครัว เพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหาร ของกรมการพัฒนาชุมชน”



กิจกรรมนี้ถือเป็นกิจกรรมดี ๆ ที่กระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ และปลูกฝังให้การปลูกผักสวนครัวเป็นเรื่องใกล้ตัวของคนในชุมชนมากขึ้น ผ่านกลไกความร่วมมือของทุกภาคส่วนในจังหวัดที่ร่วมเป็นคณะกรรมการการประกวดฯ ข้อมูล ณ วันที่ 3 มิถุนายน 2563 จังหวัดสุโขทัยได้ดำเนินการ “น้อมนำแนวพระราชดำริของ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี สู่แผนปฏิบัติการ 90 วัน ปลูกผักสวนครัว เพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหาร ของกรมการพัฒนาชุมชน” ได้ครบ 100% แล้ว ซึ่งกิจกรรมนี้ถือเป็นส่วนหนึ่งของการกระตุ้นให้เกิดความสำเร็จดังกล่าวได้ในระยะเวลาอันรวดเร็ว ทั้งนี้ สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ สำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัดสุโขทัย โทร 055-611-035 หรือ QR Code นี้ได้เลย



สำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัดสุโขทัย นำโดย นายธวัช ไสสม พัฒนาการจังหวัดสุโขทัย ได้ริเริ่มกิจกรรม เชิญชวนให้เด็กและเยาวชนคนรุ่นใหม่ อายุไม่เกิน 25 ปี ร่วมกัน ปลูกผักสวนครัว ซึ่งรางวัลจากผู้ว่าราชการจังหวัดสุโขทัย โดยแบ่งการประกวดเป็น 2 ประเภท คือ ปลูกในภาชนะ และปลูกลงแปลง เปิดรับสมัครตั้งแต่วันที่ 1 - 10 มิถุนายน 2563 ที่ผ่านมา ซึ่งโครงการนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้เยาวชนคนรุ่นใหม่ มีกิจกรรมทำในช่วงวิกฤติ COVID-19 เนื่องจากเยาวชนที่อยู่ในระบบการศึกษาจะต้องปิดเทอมยาว และบางส่วนที่อยู่นอกระบบการศึกษา ต้องถูกปลดออกจากงานมาอยู่ที่บ้าน โดยเป้าหมายหลักคือต้องการให้ชักชวนคนในครอบครัวมาช่วยกันปลูกผัก ซึ่งสิ่งที่แฝงอยู่นั้นคือ ปลูกผักให้ได้มากกว่าปลูกผัก ได้ขายผัก ได้กินผัก ปลูกผักแล้วได้ความรักความอบอุ่นในครอบครัว



พัฒนากร...

อาชีพแห่งความรักและความภาคภูมิใจ

“ผมชอบอาชีพพัฒนากร เพราะได้ทำงานลงพื้นที่จริง ได้สัมผัส ได้เห็นว่าเราได้ช่วยให้ชาวบ้านมีอาชีพ มีรายได้เลี้ยงตัวเองและครอบครัวได้ สิ่งนี้มันทำให้เกิดความภาคภูมิใจชาวบ้านเองก็มีความสุข

พัฒนากร คือ ข้าราชการที่อยู่ใกล้ชิดกับชาวบ้านมากที่สุด พวกเขาทำงานร่วมกับชาวบ้าน มีหน้าที่คอยให้คำแนะนำและเป็นพี่ปรีกษา จัดตั้งกลุ่มอาชีพ ฝึกอบรมผู้นำชุมชน ประสานงานระหว่างกลุ่มองค์กร เครือข่าย ผู้นำในพื้นที่ ตลอดจนส่วนราชการต่าง ๆ เป็นผู้ที่เกี่ยวข้องระบบเศรษฐกิจสภาพสังคมของชาวบ้านได้อย่างลึกซึ้ง รวมทั้งเป็นผู้ที่มีอุดมการณ์อันแรงกล้าที่จะพัฒนาชุมชน และส่งเสริมให้ชาวบ้านมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น เฉกเช่นเดียวกับ **คุณธนโชติ จันทรดวง นักวิชาการพัฒนาชุมชนชำนาญการ กรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย**

ย้อนกลับไปในวันเด็ก คุณธนโชติได้รู้จักกับอาชีพนักพัฒนาชุมชนจากพัฒนากรท่านหนึ่งที่แวะไปหาพี่ชายที่บ้าน ต่อมาเมื่อมีโอกาสที่กรมการพัฒนาชุมชน เปิดให้สอบเรียงความเพื่อเข้าไปเป็นพัฒนากรด้วยความชอบเขาจึงไม่ลังเลที่จะเข้าสอบ ส่งผลให้คุณธนโชติได้เป็นพัฒนากรเต็มตัว และเริ่มปฏิบัติหน้าที่ครั้งแรกที่จังหวัดนครสวรรค์ จังหวัดบ้านเกิดของตนเอง ก่อนจะย้ายมาประจำที่กรมการพัฒนาชุมชน ด้วยประสบการณ์กว่า 32 ปี ในการทำงาน คุณธนโชติได้แสดงความคิดเห็นว่า “การทำงานในพื้นที่กับการทำงานในส่วนกลางก็จะแตกต่างกัน การเป็นพัฒนากรทำงานในพื้นที่ คือการทำตามที่เราคิดให้ส่วนการมาเป็นนักวิชาการส่วนกลางคือ การคิดให้เขาทำตาม ซึ่งการทำงานที่เราคิดมาให้ง่ายกว่ากันมาก ผมถึงชอบการเป็นพัฒนากรมากกว่า ถ้าพัฒนากรสามารถเติบโตได้เรื่อย ๆ ผมก็คงยังอยู่ตรงนั้น เพราะได้ทำงาน ได้ลงพื้นที่จริง ได้สัมผัสจริง ได้เห็นว่าเราช่วยชาวบ้านจากที่ยากจน ไม่มีกิน ให้เขาได้มีอาชีพ มีรายได้เลี้ยงตัวเองและครอบครัวได้ ซึ่งผมรู้สึกภาคภูมิใจมาก ชาวบ้านเองก็มีความสุข”



ตลอดการทำงานเป็นพัฒนากร ผลงานที่คุณธนโชติรู้สึกภาคภูมิใจมากที่สุด คือ งานส่งเสริมการตลาดแบบชาวบ้าน โดยการให้ชาวบ้านผลิตสินค้าท้องถิ่นออกมา เช่น เครื่องจักสาน อาหารแปรรูป ผลผลิตทางการเกษตร แล้วเขาสามารถขายได้ ซึ่งคุณธนโชติยึดหลักการพัฒนาตามศาสตร์พระราชาสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน นั่นคือ “เข้าใจ เข้าถึงก่อน แล้วจึงไปพัฒนา” ผนวกกับประสบการณ์ด้านการขายของที่สั่งสมมาตั้งแต่สมัยเรียน เขาจึงช่วยชาวบ้านให้สามารถขายของที่ผลิตออกมาได้ ฝึกให้ขายของเป็น พาไปขายและคอยสอนเทคนิคต่าง ๆ ทั้งยังช่วยเปิดตลาดให้โดยไม่ใช้เงินงบประมาณจากทางราชการ ซึ่งทุกวันนี้พวกเขาวินก็มีตลาดเป็นของตัวเอง สามารถผลิตแล้วนำไปขายได้ ดังนั้น หัวใจสำคัญของอาชีพพัฒนากร คือ ต้องเข้าถึงก่อน จึงจะไปพัฒนา บางคนแค่เข้าใจ แต่ไม่ได้เข้าถึง ซึ่งการเข้าถึงตรงนี้สามารถทำได้หลายวิธี วิธีหนึ่งคือการสัมผัสด้วยตัวเอง ทดลองทำด้วยตัวเองก่อน จึงจะไปบอกต่อคนอื่นได้ และพยายามมีส่วนร่วมกับชุมชนให้มากที่สุดด้วย

สุดท้ายนี้ คุณธนโชติได้ฝากข้อคิดไปถึงรุ่นน้องนักพัฒนาชุมชนว่า “ความโชคดีของงานพัฒนาชุมชน คือ งานที่มีความหลากหลายให้เลือก ไม่ว่าจะเป็นงาน OTOP งานสร้างเสริมผู้นำ งานสตรี งานองค์กรชุมชน งานกลุ่มออมทรัพย์เพื่อการผลิต เพียงแค่คุณต้องหาตัวเองให้เจอ ต้องเลือกงานที่ตนเองถนัด แล้วทำให้โดดเด่นออกมา ผมเชื่อว่าคนที่มาเป็นพัฒนากรก็ต้องชอบงานตรงนี้อยู่แล้ว ไม่เช่นนั้น ก็คงไม่มาทำตั้งแต่แรก เป็นพัฒนากรต้องหาตรงนี้ให้เจอ ไม่เช่นนั้นเราจะไม่เกิดความภาคภูมิใจไม่ได้รับความสุขจากการที่ได้เห็นผลงานของเราประสบความสำเร็จ และความสุขจากการที่ได้ช่วยเหลือชาวบ้านให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น



ฉบับนี้เรามีข้อมูลดี ๆ มาแบ่งปันให้ทุกท่านเกี่ยวกับเมนูอาหารของคนรักสุขภาพกันค่ะ หากพูดถึงเมนูอาหารไทยนั้น จุดเด่นในเรื่องรสชาติที่ผสมผสานทั้งเปรี้ยว หวาน มัน เค็ม เผ็ด และยังมีสมุนไพรเครื่องเทศต่าง ๆ เป็นส่วนประกอบหลักจึงทำให้ได้รับการยอมรับว่ามีคุณประโยชน์ต่อร่างกาย แถมยังมีรสชาติที่อร่อยถูกปากคนทั่วไปอีกด้วย ในช่วงที่ไวรัส COVID-19 กำลังระบาด ขอแนะนำผักและสมุนไพรไทยที่ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันของร่างกาย ป้องกันการติดเชื้อไวรัส รวมทั้งแนะนำเมนูอาหารไทยที่ทำจากผักและสมุนไพรต้านไวรัส จะมีเมนูอะไรบ้างนั้นไปดูกันค่ะ



กะเพรา & พริกขี้หนู เมนูสุขภาพ เสริมภูมิคุ้มกัน

กะเพรา



ช่วยขับลม ลดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ



มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน
ต้านการอักเสบ และลดปวด



ต้านเชื้อแบคทีเรีย เช่น
แบคทีเรียที่ทำให้เกิดสิว ก่อโรคในช่องปาก



ลดน้ำตาลในเลือด
และลดความเสี่ยงการเกิดหลอดเลือดแข็ง

กะเพรามีกลิ่นหอมฉุนและรสเผ็ดร้อน นิยมนำไปเป็นเครื่องปรุงในการประกอบอาหารต่าง ๆ มีน้ำมันหอมระเหยที่สำคัญ ได้แก่ orientin, vicenin, eugenol เป็นต้น

พริก



กระตุ้นความอยากอาหาร
ทำให้รสชาติอาหารดีขึ้น



ลดระดับน้ำตาล-ไขมัน ในเลือด
และช่วยในการเผาผลาญพลังงาน



มีวิตามินซีสูง เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ
ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน



บำรุงสายตา

แคปไซซิน (capsaicin) สารในพริกที่ทำให้เกิดรสเผ็ดร้อนพบมากในบริเวณแกนกลางสีขาวของพริก



เมนูสุขภาพ



กะเพราปลา



ไข่เจียวกะเพรา



ต้มยำปลาทู



สปาเก็ตตี้ชีสเผ็ดมากทะเล

ข้อควรระวัง: หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด เผ็ดร้อนในคนที่เป็นโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร เช่น โรคกระเพาะและลำไส้ เป็นต้น

ข้อมูลโดย : สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

ศูนย์ปฏิบัติการภาวะฉุกเฉินด้านการแพทย์และสาธารณสุข

จัดทำเมื่อ 1 เมษายน 2563



1422
สายด่วน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อใช้เป็นสื่อกลางในการส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้และการมีส่วนร่วมของชุมชน
2. เพื่อเป็นการขยายช่องทางสื่อสารโดยใช้ชุมชนเป็นห้องเรียนและวิถีชีวิตในชุมชนเป็นแบบฝึกหัด
3. เพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์

คณะที่ปรึกษา

นายสุทธิพงษ์ จุลเจริญ	อธิบดีกรมการพัฒนาชุมชน
นายโชคชัย แก้วป่อง	รองอธิบดีกรมการพัฒนาชุมชน
นางวิไลวรรณ ไกรโสดา	รองอธิบดีกรมการพัฒนาชุมชน
นายนิวัติ น้อยผาง	รองอธิบดีกรมการพัฒนาชุมชน
นายจำเริญ ทนพะสุกิจ	ผอ.สำนักเสริมสร้างความเข้มแข็งชุมชน

ที่ปรึกษาคนทำงาน

ผอ.กลุ่มงานฯ ทุกกลุ่มและหัวหน้าฝ่ายอำนวยการ
สำนักเสริมสร้างความเข้มแข็งชุมชน

บรรณาธิการ

นางสาวศศิวิมล ยินดี ผอ.กลุ่มงานส่งเสริมการเรียนรู้ชุมชน

กองบรรณาธิการ

จ.อ.ณภัทร หงษ์ทอง	นางชุตินันท์ วงษ์คำหาร
นายธนโชติ จันทรวง	นางสาวชุตินันท์ ภูมิแก้ว
นางสาววัลรัตน์ เดชบุญมา	นางสาวลดา นพรัตน์
นายไพรัตน์ จงรักษา	นายภานุมาศ ศรีสุวรรณ
นางกมลณี วงศ์สว่าง	นางสาวปรีดา อ่ำมาลี
นางสาวธิภาพรณ มีแสงเงิน	นางสาวจิรภัทร ทองมาก
นางสาวฉายลักษณ์ แก้วศรีพจน์	

สนับสนุนภาพถ่าย :

กลุ่มงานสื่อสารภาพลักษณ์องค์กร สำนักงานเลขานุการกรม

