

บทเรียนส่งเสริมการส่งเสริมโภชนาการ : ร.ร.นาฮีนุเคราะห์

เกียรติศักดิ์ ม่วงมิตร

กับข้าว ๑๐ ชุด แต่ละชุดประกอบไปด้วยอาหารจานผัก ๔ อย่าง วางอยู่บนโต๊ะ ได้แก่ ผัก ผักนึ่ง ผักถั่วงอก สุกียากี้ และสลัดไก่-ไข่ ทันทีที่เสียงสัญญาณนกหวีดดังขึ้น เด็กชายและเด็กหญิง ๑๐ คน ที่ประจำการอยู่หน้าอาหารแต่ละชุดก็ลงมือรับประทานอาหารนั้นด้วยความเร่งที่เร็วกว่าปกติธรรมดา

พวกเขาใช้เวลา ๑๕ นาทีที่จะต้องรับประทานอาหารทั้ง ๕ จานให้หมด ใครหมดก่อนถือเป็นผู้ชนะเลิศในการแข่งขันกินผัก

การแข่งขันรับประทานผัก จัดขึ้นในช่วงเวลาอาหารกลางวันในวันหนึ่ง กำหนดผู้เล่นไว้ ๑๐ คน ใครสนใจอยากลงแข่งขันก็ต้องไปจับฉลาก ใครจับได้จึงมีสิทธิเล่น ใครจับไม่ได้ก็เดินไปรับอาหารกลางวันที่จุดแจก รับประทานอาหารกลางวันเสร็จก็มานั่งเชียร์เพื่อนที่เข้าแข่งขัน

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมหนึ่งในแผนงานพัฒนาโภชนาการของโรงเรียนนาฮีนุเคราะห์ ภายใต้โครงการส่งเสริมโภชนาการตัวอย่างยั่งยืนในโรงเรียน โดยการสนับสนุนของ บริษัทไฮคิวผลิตภัณฑ์อาหาร จำกัด และกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

เลยจากวันแข่งขันรับประทานผักมาไม่นานนัก ทางโรงเรียนได้จัดประกวดวาดภาพระบายสี โดยได้ประชาสัมพันธ์ให้นักเรียนทั้งโรงเรียนรับทราบและส่งผลงานเข้าประกวด โดยนักเรียนแต่ละคนสามารถส่งผลงานได้ที่ครูประจำชั้นของตนเอง

รางวัลการแข่งขันประกวดมีทั้งสิ้น ๒๔ รางวัล โดยแยกรางวัลเป็นรายห้อง ห้องละ ๓ รางวัล คือรางวัลที่ ๑ ที่ ๒ และที่ ๓ สำหรับรางวัลสำหรับระดับชั้นอนุบาลรางวัลเป็นสีเทียน รางวัลที่ ๑ จะได้กล่องใหญ่ รางวัลถัดมาจะได้กล่องกลางและกล่องเล็กตามลำดับ ส่วนรางวัลสำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ ๑ เป็นสีไม้ เป็นกล่องใหญ่ กลางเล็กตามลำดับ และรางวัลสำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ ๒ เป็นสีชอล์ก กล่องใหญ่ กลาง เล็กตามลำดับรางวัลเช่นเดียวกัน

ภายใต้แผนงานพัฒนาโภชนาการของโรงเรียนนาฮีนุเคราะห์ นอกจากการแข่งขันรับประทานผัก และการประกวดวาดภาพระบายสีแล้ว ยังประกอบไปด้วยกิจกรรมอื่น ๆ อีก เช่น การประกวดคำขวัญ , โครงการน้ำผักสี การประดิษฐ์โต๊ะจากกระป๋อง สมุดเล่มเล็ก ฯลฯ

.....

ขอแนะนำให้ทานอาหารและผักผลไม้ ไม่โรดภัยราวี่

กินผักน้อยนักไม่ดี อย่าให้ต่ำกว่า ๔ ข้อนที่หมอมว่า

ต้องไม่เค็มเกินไป มันได้พอประมาณ อาหารตามที่ต้องการกายา

กินอิมมีข้าวผักปลา ผลไม้นานา ครบทั้ง ๕ หมู่เรียนรู้อัน...

เสียงเพลงจังหวะสามช่า ในท่วงทำนองที่ตึกตักเร้าใจ ดังผ่านลำโพงกระจายเสียงของโรงเรียน นักเรียนกว่า ๑๐๐ คนทุกชั้นเรียนในสนามต้นกายบริหารประกอบเพลงอย่างสนุกสนาน

เพลงดังกล่าวคือ **“เพลงเชิญคุณหนูกินผัก”** เป็นเพลงที่ใช้ในการประกอบออกกำลังกายทุกเช้า ของนักเรียนโรงเรียนนาฮีนคระห์ก่อนที่ขึ้นห้องเรียน เนื่องร้องประพันธ์ขึ้นโดยครูรังสรรค์ กุลาสา โดยใช้ทำนองเพลงต้นสนี่หมีซ้า ที่โด่งดังในอดีต

ครูรังสรรค์ กุลาสา มีความสามารถในการประพันธ์เพลง หลังจากกลับจากการประชุมร่วมกับ โครงการส่งเสริมโภชนาการต้อย่างยั่งยืนในโรงเรียน ก็เห็นความสำคัญของการรณรงค์ให้เด็กได้รับประทาน ผักและผลไม้ และเป็นแรงบันดาลใจให้ประพันธ์เพลงเพื่อใช้ในการรณรงค์ เขาเชื่อว่าความรู้เรื่อง โภชนาการที่อยู่ในรูปแบบบทเพลงจะทำให้นักเรียนจดจำได้เร็วและนาน

เพลงที่ครูรังสรรค์ ประพันธ์เพื่อใช้ในการรณรงค์รับประทานผักผลไม้มี ๒ เพลง เพลงแรกคือ **“เพลงเชิญคุณหนูกินผัก”** ซึ่งใช้ในการประกอบการออกกำลังกายทุกเช้า ส่วนอีกเพลงหนึ่ง ชื่อ **“เพลง เต็มสวนกินผัก”** ซึ่งได้ประพันธ์ตามแบบเพลงพื้นบ้าน

เพลงทั้งสองที่ประพันธ์ขึ้นมา ครูรังสรรค์ได้นำไปบันทึกเสียงใส่ดนตรี แล้วนำมาเปิดใน โรงเรียนทั้งสองเพลง เพลงหนึ่งใช้สำหรับการประกอบกายบริหารช่วงเช้าก่อนขึ้นชั้นเรียน และอีกเพลง หนึ่งได้ใช้เป็นเพลงประกอบการแสงพ้อนแบบพื้นบ้าน

.....

ต้นมะเขือสูงเลยหัวเข่าออกดอกสีม่วงเต็มต้น เรียงเป็นแถวอยู่ในแปลง ใต้ต้นมะเขือมีทั้งต้น สะระแหน่ยอดดอวอ้วน และต้นคะน้าที่หวานเมล็ดไว้ตอนนี้สูงเกือบคืบ

ไม่ใช่เรื่องแปลกหากจะพบพืชผักเหล่านี้ในโรงเรียน แต่ที่แปลกก็คือพืชผักเหล่านี้ปรากฏอยู่ใน แปลงที่ก่ออิฐถือปูนอยู่หน้าอาคารเรียน ซึ่งก่อนหน้านั้นเป็นแปลงไม้ดอกไม้ประดับนานาชนิด โรงเรียน ตัดสินใจไล่เอาไม้ดอกไม้ประดับออกแล้วใช้พื้นที่ปลูกพืชผักสวนครัวแทน

แปลงผักดังกล่าวมีจำนวน ๓ แปลง แต่ละแปลงก่อด้วยอิฐบล็อดสูง ๒๐ เซนติเมตร ความ กว้าง ๑ เมตร ยาว ๑๐ เมตร

แปลงแรกอยู่ทางด้านขวาสุดของอาคารเรียน ปลูกและรับผิดชอบโดยนักเรียนชั้นประถมศึกษา ปีที่ ๔ ภายในแปลงปลูกผักกาด แปลงถัดมาอยู่ตรงกลาง ปลูกและรับผิดชอบดูแลโดยนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ ๖ ภายในแปลงปลูกต้นมะเขือ สะระแหน่และต้นคะน้า และแปลงริมทางด้านซ้าย ปลูก และรับผิดชอบโดยนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ ภายในแปลงปลูกต้นพริก แซมด้วยต้นผักกาด

เด็ก ๆ จะใช้เวลาในช่วงเช้าและช่วงเย็นดูแลแปลงผัก ทั้งรดน้ำ กำจัดวัชพืช และใส่ปุ๋ย ฯลฯ น้ำที่นำมารดผักเป็นน้ำประปาของโรงเรียนซึ่งต่อด้วยสายยางมาจากโรงครัว ส่วนปุ๋ยที่นำมาใส่เป็นปุ๋ยคอก นักเรียนเป็นผู้นำมาจากบ้าน

พืชผักในแปลงหน้าอาคารเรียนนี้ ปลูกเมื่อราว ๓ เดือนที่ผ่านมา หลังจากโรงเรียนเข้าร่วมโครงการส่งเสริมโภชนาการตัวอย่างยั่งยืน โดยคาดหวังว่าจะมีส่วนช่วยบรรณรงค์ให้เด็กนักเรียนให้ความสำคัญกับการรับประทานผักมากขึ้น

.....

โรงเรียนนาฮีนุเคราะห์ เป็นโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาหนองคายเขต ๑ เป็นโรงเรียนเก่าแก่มียุทธาว ๘๐ ปี ครูที่ใกล้จะเกษียณอายุราชการที่นี้ท่านหนึ่ง เคยเป็นนักเรียนที่โรงเรียนนี้มาก่อน

โรงเรียนนาฮีนุเคราะห์ เป็นโรงเรียนขนาดกลาง เปิดสอนตั้งแต่ระดับชั้นอนุบาล ถึงประถมศึกษาปีที่ ๖ มีนักเรียนจำนวน ๑๕๘ คน มีครูจำนวน ๑๒ คน และนักการภารโรงอีก ๑ คน นักเรียนมาจาก ๔ หมู่บ้าน นอกจากนั้นอีกราว ๓๐ คน มาจากสถานสงเคราะห์เด็ก

หมู่บ้านแถบนี้อยู่ไม่ไกลจากตัวเมืองมากนัก เด็กนักเรียนในครอบครัวที่มีฐานะค่อนข้างดีจึงมักจะถูกส่งไปเรียนในตัวจังหวัด นักเรียนในโรงเรียนนาฮีนุเคราะห์ส่วนใหญ่จึงมาจากครอบครัวที่มีความฐานะด้อยลงมา

ผู้ปกครองของนักเรียนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับจ้างในช่วงนอกฤดูเพาะปลูก ทั้งทำงานในโรงงานและทำงานในสนามกอล์ฟขนาด ๑๘ หลุมซึ่งอยู่ไม่ห่างจากหมู่บ้าน

มีเด็กนักเรียนอีกจำนวนไม่น้อยที่อาศัยอยู่กับตายาย เนื่องจากพ่อแม่ต้องออกเดินทางไปทำงานนอกหมู่บ้าน เด็กกลุ่มนี้มักได้รับการดูแลที่บ้านด้อยกว่าเด็กที่อยู่กับพ่อแม่ ทั้งในด้านอาหารการกิน การอบรมสั่งสอน และความเป็นอยู่โดยทั่วไป

โรงเรียนนาฮีนุเคราะห์เข้าร่วมโครงการส่งเสริมโภชนาการอย่างยั่งยืนจากการชักชวนของเจ้าหน้าที่โครงการฯ ซึ่งอาจารย์นิมิตร วิจิต ผู้บริหารโรงเรียนฯ ได้ส่งครู ๒ ท่าน ไปร่วมประชุมรับฟังแนวทางดำเนินงานเมื่อต้นเดือนกันยายน ๒๕๕๓ ณ โรงแรมบ้านเชียง อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี ได้แก่ ครูอุดม ธรรมสุข และครูรังสรรค์ กุลาสา โดยที่ทั้งคู่เป็นผู้ดูแลงานด้านอนามัยของโรงเรียน

หลังจากกลับจากการประชุมรับฟังแนวทางดำเนินงาน ซึ่งได้รับการกระตุ้นให้เห็นถึงความตระหนักถึงการพัฒนาโภชนาการของโรงเรียน ได้นำเสนอผู้บริหารโรงเรียน และที่สุดก็ตัดสินใจเข้าร่วมโครงการฯ โดยได้จัดทำแผนงานพัฒนาโภชนาการของโรงเรียนเสนอรับการสนับสนุนจากโครงการฯ และได้กลับไปร่วมประชุมกับทางโครงการอีกครั้ง เพื่อปรับปรุงรายละเอียดแผนงาน รวมทั้งเรียนรู้การใช้สื่อการเรียนรูที่ทางโครงการฯ มอบให้

เช่นเดียวกับโรงเรียนอื่น ๆ นอกจากงบประมาณที่โรงเรียนได้รับจากโครงการฯ แล้ว ยังได้รับการสนับสนุนสื่อการเรียนรูรายการต่าง ๆ เช่น ลูกบอลแดงตั้งโภชนาการ, แผ่นมหัศจรรย์พืชผักหลากสี, จิกซอว์โภชนาการ, BINGO โภชนาการ, ธงโภชนาการ และสมุดบันทึกโภชนาการ “คุณหนูรักผัก”

ในช่วงที่โรงเรียนเริ่มดำเนินการไปได้ระยะหนึ่งแล้วทางโครงการฯ ได้ลงไปจัดกิจกรรมในโรงเรียนด้วย กิจกรรมดังกล่าวมีทั้งการประกวดทำอาหารโดยให้เด็กจับคู่กับผู้ปกครอง จำนวน ๑๐ คู่ มีการแสดงละครส่งเสริมการกินผัก รวมทั้งการอบรมเด็กนักเรียนแกนนำในโรงเรียน

เด็กนักเรียนให้ความสนใจกับกิจกรรมที่ทางทีมงานของโครงการฯ ลงไปจัดที่โรงเรียนเป็นอันมาก เด็ก ๆ บอกว่าสนุกและได้ความรู้ และอยากให้พี่ ๆ ลงมาจัดกิจกรรมลักษณะนี้อีกบ่อย ๆ

.....

ช่างชายสูงอายุคนหนึ่ง กับเด็กชาย ๔ คน มีครบชั้นทั้งประถมศึกษาปีที่ ๔ ปีที่ ๕ และ ๖ นั่งล้อมกะละมังที่ภายในบรรจุกะหล่ำดอกไว้เกือบเต็ม ซึ่งพวกเขากำลังช่วยกันหันเพื่อเตรียมนำไปประกอบเป็นอาหารกลางวันสำหรับวันนี้

ในแต่ละคราที่เด็ก ๆ แวะเวียนมาช่วยเตรียมจัดทำอาหารกลางวันของบรรดาเด็ก ๆ เหล่านี้ อาหารช่างวัยผู้ทำหน้าที่เป็นพ่อครัวนอกจากจะช่วยสอนและให้แนะนำ รวมทั้งยังพร่ำบอกสร้างแรงบันดาลใจและจุดประกายเด็ก ๆ เห็นคุณค่าความสำคัญในการประกอบอาหารให้ผู้อื่นรับประทานว่าเป็นการทำบุญอย่างหนึ่ง รวมทั้งยังสามารถสะสมประสบการณ์ไว้เป็นต้นทุนในการประกอบอาชีพในอนาคต

สมัคร หินนิราศ คือช่างวัยผู้หนึ่ง เขาเป็นชาวบ้านคนหนึ่งในหมู่บ้าน ที่อาสาทำอาหารกลางวันให้กับทางโรงเรียนทุกวันโดยมิได้รับค่าตอบแทนใด ๆ นอกจากอาหารมื้อกลางวันที่ได้รับประทานที่โรงเรียน และดักใส่ถุงกลับไปรับประทานต่อในมื้อเย็นที่บ้าน เขาบอกว่า

“มาทำให้ลูกหลานกิน ได้บุญ สนุกดี ดีกว่าอยู่บ้านเฉย ๆ...”

สมัคร จะมาโรงเรียนแต่เช้าราว ๐๗.๐๐ น. เพื่อตระเตรียมจัดทำอาหารกลางวัน สำหรับวัดดุจิตตต่าง ๆ ที่จะประกอบอาหาร คณะครูจะเป็นหมุนเวียนกันไปจัดซื้อที่ตลาดมาให้

สมัคร เข้าใจธรรมชาติการรับประทานของเด็กเป็นอย่างดี ทั้งชนิด ลักษณะและรสชาติของอาหาร ซึ่งคุณสมบัติดังกล่าวนี้เป็นสิ่งที่ติดตัวมาจากการเป็นพ่อครัวในร้านอาหารใหญ่แห่งหนึ่งในเมืองอุดรธานี ก่อนที่เขาจะเกษียณตัวเองกลับมาอยู่บ้าน จึงไม่แปลกใจที่บรรดาเด็ก ๆ และใครต่อใครที่มีโอกาสได้ลิ้มรสฝีมือต่างก็ติดอกติดใจในรสชาติอาหารที่เขาทำ

และสำหรับการทำอาหารกลางวันให้ลูกใจเด็ก เขาบอกว่า

“ต้องทำอาหารให้มีรสเผ็ดนิด ๆ เพราะเด็กชอบ ถ้าทำจืด ๆ เด็กจะไม่ค่อยชอบ...”

ในระยะสามสี่เดือนหลังจากโรงเรียนเข้าร่วมโครงการส่งเสริมโภชนาการอย่างยั่งยืนในโรงเรียน เขาได้รับการบอกกล่าวจากทางโรงเรียนว่า อาหารกลางวันนั้นขอให้เน้นผักมากขึ้น รวมทั้งการลดความหวาน-มัน-เค็มของ อาหารลง ถึงแม้ว่าจะมีการปรับปรุงรายละเอียดการทำอาหารกลางวันดังกล่าว แต่ด้วยความสามารถในการทำอาหารของเขาก็มิได้ทำให้อาหารลดความเอร็ดอร่อยลง

สมัคร อายุ ๖๖ ปี บ้านอยู่ไม่ไกลจากโรงเรียน เป็นเพื่อนกับพี่ของครูคนหนึ่งในโรงเรียน ซึ่งเป็นผู้ที่ชักชวนให้เขามาทำอาหารกลางวันให้เด็กรับประทาน ด้วยเหตุเพราะเขามีพื้นฐานในการทำอาหาร

มาก่อน รวมทั้งอยากเห็นเด็ก ๆ ได้รับประทานอาหารที่ดีและอร่อยเขาจึงตัดสินใจมาช่วยโดยไม่คิดถึงการตอบแทนใด ๆ จากทางโรงเรียน

โดยปกติแล้ว เขามีอาชีพรับจ้างซัก-รีดผ้าในวันเสาร์-อาทิตย์ วันปกติธรรมดาเขาจะมาทำอาหารกลางวันที่โรงเรียนแต่เช้า จนกระทั่งบ่ายก็กลับไปพักผ่อน

นอกจากสมัคร ที่อาสาทำอาหารกลางวันที่โรงเรียนแล้ว ยังมีถนนอม ภาษาเวช มาช่วยทำอย่างสม่ำเสมอโดยมิได้รับค่าตอบแทนเช่นกัน

ในบางวันนอกจากสมัคร และถนนอม แล้ว ก็จะมีชาวบ้านอีกราวเกือบ ๑๐ คน ที่หมุนเวียนมาช่วยจัดทำอาหารกลางวันที่โรงเรียนอีกด้วย

.....

ที่อาคารเรียนชั้นอนุบาล เด็กหญิงชายหลายสิบคนยื่นเข้าแถวต่อคิวเพื่อซื้อขนมและน้ำดื่มจากนักเรียนรุ่นพี่ชั้น ป.๖ ที่อาสาขายของให้กับสหกรณ์ของโรงเรียน

เดิมทีเดียวร้านสหกรณ์ของโรงเรียนอยู่ติดกับห้องครัว ขณะนี้อยู่ในระหว่างการปรับปรุง จึงได้มาขอแบ่งพื้นที่ด้านหนึ่งของห้องอนุบาลเป็นที่วางขายของ

สินค้าจำพวกน้ำดื่มและขนมที่ทางสหกรณ์มีขาย มีอยู่ไม่กี่อย่าง ได้แก่ ขนมปังแผ่นทานเอย ขนมปังกรอบ ผลไม้สด ผลไม้แช่อิ่ม น้ำไอวัลตินแช่เย็น น้ำวุ้นมะพร้าวแช่เย็น และนมเปรี้ยว ฯลฯ

สำหรับน้ำไอวัลตินและขนมปังนั้น นอกจากจะขายในช่วงกลางวันแล้ว ในช่วงเช้าเด็ก ๆ จำนวนหนึ่งที่มีได้รับประทานอาหารเช้ามาจากบ้านก็จะมาซื้อเพื่อรับประทานเป็นอาหารเช้า

ของที่นำมาจำหน่ายกับนักเรียนนั้น ครูผู้ดูแลจะเป็นผู้ไปรับมาจากตลาดแล้วมาให้นักเรียนขาย ทั้งนี้ชนิดและประเภทขนมและเครื่องดื่มที่นำมาขายทางโรงเรียนได้กำหนดมิให้มีการขายขนมกรุบกรอบ น้ำที่มีรสชาดหวานจัด ซึ่งได้ดำเนินการต่อเนื่องมาหลายปีแล้ว

ส่วนเด็กนักเรียนที่จะมาขายของ จะหมุนเวียนมาช่วยกันขายบ้างก็เป็นสมาชิกสหกรณ์ บ้างก็ไม่ได้เป็น โดยครูผู้ดูแลจะกำหนดให้เข้ามาขายได้ครั้งละไม่เกิน ๖ คน แบ่งเป็นเครื่องดื่ม ๓ คน และขนมอีก ๓ คน หลังขายเสร็จแล้วเขาจะมีเวลาราว ๕ นาทีเก็บของและทำความสะอาดก่อนจะตามขึ้นไปเรียนร่วมกับเพื่อนๆ ในช่วงบ่าย

.....

การขับเคลื่อนพัฒนาโภชนาการของโรงเรียนนาฮีนุเคราะห์ ได้ดำเนินการมาก่อนหน้าที่จะเข้าร่วมโครงการส่งเสริมโภชนาการได้อย่างยั่งยืนในโรงเรียน กิจกรรมที่ได้ดำเนินการได้แก่ การงดจำหน่ายขนมกรุบกรอบและน้ำอัดลม

ภายหลังการเข้าร่วมโครงการฯ โรงเรียนได้ดำเนินกิจกรรมหลายประการเพื่อพัฒนาโภชนาการในโรงเรียนให้มีคุณภาพยิ่งขึ้น เช่น

การรณรงค์สร้างความรู้ความเข้าใจในการบริโภคอย่างถูกต้องผ่านช่องทางต่าง ๆ อาทิ การใช้สื่อการเรียนรู้ที่ได้รับการสนับสนุนจัดการเรียนรู้ในกลุ่มสาระวิชา การประพันธ์เพลงเพื่อใช้ในการสื่อความรู้ เรื่องโภชนาการ การส่งเสริมการจัดทำโครงการเกี่ยวกับผักผลไม้ของนักเรียน ฯลฯ

การปรับปรุงคุณภาพอาหารกลางวันของโรงเรียนโดยการร้องขอคนทำอาหารให้ลดหวาน-มัน-เค็ม และการเพิ่มปริมาณผัก

รวมทั้งการส่งเสริมการปลูกพืชผักในโรงเรียน ฯลฯ

แม้ว่าการดำเนินงานต่าง ๆ จะยังไม่เห็นผลความเปลี่ยนแปลง เนื่องจากการอยู่ในระยะเริ่มต้นดำเนินงาน แต่ก็มีแนวโน้มที่ดีหลายประการด้วยความตระหนักใส่ใจของผู้บริหารและคณะครู ซึ่งมีการต่อยอดรณรงค์สร้างความรู้ความเข้าใจแก่นักเรียนอย่างต่อเนื่อง

.....

เพลง “เตี้ยชวนกินผัก”

รังสรรค์ กุลาสา ประพันธ์

กินผักหรือเปล่านั้นคุณหนู ชอบผักหรือเปล่านั้นคุณหนู
วันนี้คุณครูมาชวนเรากิน ผักมีทั้งวิตามิน ทุกวันต้องกินผักผลไม้
สีซ้อนต่อมือ ผลลัพธ์ก็คือแข็งแรงตั้งใจ
กรรมอนามัยเป็นห่วงเด็กไทยที่ไม่ชอบกิน (ซ้ำ)
กินผักรูปร่างจะสวย (ซ้ำ) รูปหล่อสาวสวยเข้าที่
อนามัยวิจัยว่าดี ผักบุ้งผักชี มะระ มะรุ้ม
ป้องกันมะเร็งกินแล้วดีเอง ไม่มีใครคุม
กินแล้วเป็นหนุ่มไม่แก่ก่อนวัย คนไทยต้องลอง ไม่แก่ก่อนวัย สนใจต้องกิน
ผักกระถิน นาฮั่ว เก็บผักสวนครัวมาจ้กกับป่น
ผักกระโดน ผักกะเดา กะได้ หมากขามป้อม ละพ่องถั่วพู
แนวคุณหนูกินได้ ละให้เมาสนใจ ฟัก แฟง แตง ถั่ว
แซบเท็งนิ้วละหัดกินให้ได้ ผลไม้ละกะอย่าสลิ้ม...
อยากเชิญลองกินหมากพิพวน ห่างไกลความอ้วน
มะยม มะแวว อยากกินหวาน ๆ หมากส้มมอ
อ่อยจริงหนอ หมากเล็บแมว ตากบหอมหวานแต่มันแหลว
หมากตูมสุกแล้วเอาข้าวลงบ้าย
ละอย่ากินหลายเด้อแป้ง ละอาหารยามแลงให้กินน้อยกว่ากว่า
พวกคุณหมอเพิ่นให้เน้นมือเช้า (ซ้ำ)
มีคุณค่าต่อสมอง ลองมากินมามุ่ง เอาผักมาปรุงละมานั้นกว่าก่อน
ฝากเป็นกลอนว่าสีซ้อนต่อคาบ สิบสองซ้นแบนต่อวัน
ต้องกินอาหารละให้ครบห้าหมู่ ช่วยให้คุณหนูได้แข็งแรงดี
อาหารเป็นยาช่อยเขาได้ กินผักเป็นยาช่อยเราได้...