

แนวทางการจัดการ “โรงเรียน อ่อนหวาน”

ประกอบไปด้วย 3 ด้านดังต่อไปนี้

| นโยบาย | องค์ความรู้ | สิ่งแวดล้อม |
|---|---|---|
| <p style="text-align: center;">กำหนดนโยบาย “โรงเรียน อ่อนหวาน”</p> <ul style="list-style-type: none"> ● จัดทำให้เป็นหนึ่งในนโยบายโรงเรียน มีการประกาศให้รับทราบโดยทั่วกัน ทั้งครู – อาจารย์บุคลากรในโรงเรียน , นักเรียน , ผู้ปกครอง ● จัดตั้งคณะทำงานและกำหนดบทบาทหน้าที่อย่างชัดเจนและมีการติดตามผลการดำเนินงานโดยคณะทำงานของโรงเรียน ● มีการสำรวจข้อมูล จำนวนของเด็กที่มีภาวะน้ำหนักตัวเกิน และประสานความร่วมมือกับผู้ปกครองในการช่วยดูแลนักเรียน ● มีการเพิ่มกิจกรรมทางกายให้นักเรียนมากขึ้น เช่น ออกกำลังกายก่อนเข้าเรียนช่วงเช้า หรือช่วงพักกลางวัน | <p style="text-align: center;">วางแผนและกำหนดกิจกรรมเพื่อสอดแทรกองค์ความรู้ เรื่องการกิน ในรายวิชาและกิจกรรมต่างๆ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● สอดแทรกองค์ความรู้ด้านการกิน ลงไปในรายวิชา เช่น สอนการคำนวณน้ำตาลจากฉลากโภชนาการในวิชาคณิตศาสตร์ หรือการเผาผลาญพลังงานที่กินเข้าไปในวิชา วิทยาศาสตร์ ● สร้างความตระหนักรู้ให้นักเรียนถึงโทษภัยของการกินหวานที่มากเกินไปในรูปแบบของกิจกรรมต่างๆ ภายในโรงเรียน ● ให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการเผยแพร่องค์ความรู้ด้านการกิน สร้างสรรค์สื่อการเรียนรู้ เพื่อเผยแพร่ความรู้ในโรงเรียน และกระจายไปสู่ บ้าน และชุมชน | <p style="text-align: center;">จัดสภาพแวดล้อมในโรงเรียนให้เป็น “โรงเรียนอ่อนหวาน”</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ห้ามไม่ให้มีการจำหน่ายน้ำอัดลมภายในโรงเรียนและบริเวณโรงเรียน ● จัดให้มีการจำหน่ายน้ำหวานได้ไม่เกิน 5% ทั้งภายในและบริเวณโรงเรียน ● จำกัดการขายอาหาร และขนมที่มีความหวาน มัน เค็ม (ขนมถุง) ● เปลี่ยนของว่างจากขนมประเภทเบเกอรี่ ให้เป็นผลไม้สด นมรสจืด และน้ำเปล่า ● ค่อยๆลดเครื่องปรุง เช่น น้ำตาล และน้ำปลา จนกระทั่งนำออกจากโรงอาหาร เพื่อลดการปรุงความหวานและเค็ม |