World Vision

ENOUGH

កម្ពុជា៖

អាហារយើង សម្លេងយើង

© World Vision

តើអត្ថបទនេះនិយាយពីអ្វី?

អង្គការទស្សនៈពិភពលោក កំពុងដឹកនាំគម្រោងផ្តួចផ្តើមការស្រាវជ្រាវពីអាហារនៅតាមសាលារៀនដែលដឹកនាំដោយកុមារ ជាកិច្ចខិតខំប្រឹងប្រែងមួយដែលធានាថាសំឡេងរបស់កុមារត្រូវបានលឺ និងយកចិត្តទុកដាក់ក្នុងការរៀបចំកម្មវិធីអាហារនៅតាមសាលារៀន។ នៅប្រទេសចំនួន ១៣ កុមារបានដឹកនាំក្នុងការសួរសំណួរ ប្រមូលរឿងរ៉ាវ និងចែករំលែកនូវអ្វីដែលសំខាន់បំផុតសម្រាប់ពួកគេអំពីអាហារនៅតាមសាលារៀន។ កុមារបានស្វែងយល់ពីមូលហេតុសំខាន់ៗ ភាពចន្លោះប្រហោង និងដំណោះស្រាយដែលមានសក្តានុពល តាមរយៈការឆ្លុះបញ្ចាំងនូវបទពិសោធន៍ជីវិតរបស់ពួកគេនៅក្នុងសាលារៀន។

ការសិក្សានេះបានប្រើវិធីសាស្រ្តទាំងគុណភាព និងបរិមាណ រួមទាំងការសម្ភាសន៍ពាក់កណ្ដាលរចនាសម្ព័ន្ធ ការពិភាក្សាជាក្រុម និងការស្ទង់មតិ។ ទិន្នន័យដែលប្រមូលបានដោយអ្នកស្រាវជ្រាវជាកុមារត្រូវបានវិភាគតាមប្រធានបទ ដោយឆ្លុះបញ្ចាំងពីអាទិភាព និងទស្សនៈរបស់សិស្សដែលចូលរួមក្នុងការសិក្សានេះ។

នៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា ការស្រាវជ្រាវដែលដឹកនាំដោយកុមារនេះ គឺជាផ្នែកមួយនៃយុទ្ធនាការ គ្រប់គ្រាន់ (ENOUGH) របស់អង្គការទស្សនៈពិភពលោក ដែលបង្កើនសំឡេងរបស់កុមារនៅក្នុងកិច្ចខិតខំប្រឹងប្រែងកៀរគរមតិគាំទ្រនៅថ្នាក់ជាតិ ថ្នាក់តំបន់ និងថ្នាក់សកល។ តាមរយៈការស្តាប់កុមារ និងសិក្សាដោយផ្ទាល់ពីបទពិសោធន៍របស់ពួកគេ គំនិតផ្តួចផ្តើមនេះ មិនត្រឹមតែបង្ហាញពីបញ្ហាប្រឈមរបស់កុមារក្នុងប្រទេសកម្ពុជាប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែក៏ជាក្តីប្រាថ្នារបស់ពួកគេសម្រាប់អនាគតដែលកុមារគ្រប់រូបអាចលូតលាស់ និងរីករាយជាមួយអាហារដែលមានជីវជាតិនៅសាលារៀនផងដែរ។

© World Vision

តើពួកយើងជានរណា

យើងជាសិស្សមកពីប្រទេសកម្ពុជាដែលចង់ស្វែងយល់អំពីអាហារនៅតាមសាលារៀន មានន័យដូចម្តេចចំពោះកុមារដូចយើង។ យើងបាននិយាយជាមួយសិស្សចំនួន ១០០ នាក់ ដែលមានអាយុពី ៩ ទៅ ១៥ ឆ្នាំ - កុមារី និងកុមារា រួមទាំងកុមារដែលមានសមត្ថភាពផ្សេងៗគ្នា ដើម្បីរកមើលថាតើអាហារដែលយើងបរិភោគនៅសាលារៀនមានសុវត្ថិភាព ការពេញចិត្ត និងជួយយើងក្នុងការរៀនសូត្រដែរឬទេ។

ការស្រាវជ្រាវរបស់យើងគឺជាផ្នែកមួយនៃគម្រោងស្រាវជ្រាវដែលដឹកនាំដោយកុមារថ្នាក់សកល ដែលផ្តល់ឱកាសដល់កុមារក្នុងការចែករំលែកបទពិសោធន៍របស់ពួកគេអំពីអាហារនៅតាមសាលារៀន។ យើងបានសួរសំណួរអំពីអាហារប្រភេទណាខ្លះដែលសាលាផ្តល់ជូន តើអាហារនោះមានសុវត្ថិភាពកម្រិតណា និងអនាម័យប៉ុណ្ណា អារម្មណ៍របស់សិស្ស និងថាតើពួកគេធ្លាប់ត្រូវបានសួរយោបល់របស់ពួកគេអំពីអាហារនៅតាមសាលារៀនដែរឬទេ។

អ្វីដែលយើងបានរកឃើញ

សិស្សភាគច្រើនសប្បាយចិត្តនឹងអាហារដែលពួកគេទទួលបាននៅសាលា។ ស្ទើរតែគ្រប់គ្នាបាននិយាយថា ពួកគេទទួលបានអាហារគ្រប់គ្រាន់ ហើយ **អាហារជួយឱ្យពួកគេឆ្អែតពេញមួយថ្ងៃ**។ សិស្សមួយចំនួនបាននិយាយថា ពេលខ្លះពួកគេខកខានមិនបានទទួលទានអាហារ ដោយសារតែពួកគេមកយឺត ហើយអាហារត្រូវបានចែករួចរាល់ហើយ។

សិស្សបាននិយាយថាអាហារគឺមានអនាម័យ និងមានសុវត្ថិភាព។ សិស្សជាច្រើនបាននិយាយថា ពួកគេមានអារម្មណ៍ល្អប្រសើរជាងមុនក្នុងការបរិភោគអាហារដែលផលិតដោយ**គ្រឿងផ្សំក្នុងស្រុក ដូចជាបន្លែពីសួនច្បារសាលារៀន ឬកសិដ្ឋាននៅក្បែរៗនោះ។** នេះអាចជួយឱ្យដឹងថាអាហារមកពីណា ហើយនៅស្រស់ថ្មីៗ។

សិស្សក៏បាននិយាយផងដែរអំពីការគិត និងការយល់ឃើញរបស់ពួកគេចំពោះអាហារតាមសាលារៀន។ ៦៦% បាននិយាយថាពួកគេពិតជាពេញចិត្តនឹងអាហារដែលបានផ្តល់ឱ្យ។ ជាទូទៅ អាហារត្រូវបានផ្តល់ឱ្យទាន់ពេល ហើយអាចជួយសន្សំថវិកាសម្រាប់គ្រួសារសិស្សផងដែរ។ សិស្សមានអារម្មណ៍ថាមានសុវត្ថិភាពក្នុងការបរិភោគអាហារនៅតាមសាលារៀនជាងការបរិភោគអាហារដែលទិញតាមផ្លូវ។ សិស្សមួយចំនួនបាននិយាយថាធ្លាប់ទិញអាហារនៅខាងក្រៅ ប៉ុន្តែឥឡូវពួកគេ**បរិភោគអាហារនៅសាលា ដែលសម្គាល់ថាម្ហូបនៅសាលាមានអនាម័យ និងល្អប្រសើរសម្រាប់ពួកគេ។**

© World Vision

ហេតុអ្វីបានជាអាហារនៅសាលាសំខាន់

សិស្សបាននិយាយថាអាហារនៅតាមសាលារៀនជួយឱ្យពួកគេយកចិត្តទុកដាក់រៀនក្នុងថ្នាក់ និងមកសាលារៀនកាន់តែញឹកញាប់។ សិស្សខ្លះបានឱ្យដឹងថា សិស្សមួយចំនួនខកខានមិនបានមកសាលាដោយសារមិនមានអ្វីបរិភោគ ប៉ុន្តែឥឡូវ ពួកគេមកសាលាដោយសារតែមានអាហារសម្រាប់បរិភោគ។

ពួកគេក៏បាននិយាយថា អាហារជួយឱ្យពួកគេមានសុខភាពល្អផងដែរ។ អាហារនេះមានសុវត្ថិភាពជាងអ្វីដែលពួកគេទិញតាមផ្លូវ បន្ថែមពីនេះអាហារនៅតាមសាលារៀនផ្តល់ដោយឥតគិតថ្លៃ និងមានភាពងាយស្រួលក្នុងការបរិភោគនៅសាលារៀនដែលអាហារនេះជួយឱ្យពួកគេមានអារម្មណ៍ថាអាហារជាកម្មសិទ្ធិរបស់ពួកគេ។

© World Vision

អ្វីដែលត្រូវកែលម្អ

ទោះបីជាសិស្សភាគច្រើនពេញចិត្តនឹងអាហារនៅតាមសាលារៀនក៏ដោយ ក៏សិស្សនៅតែមានយោបល់ក្នុងការជួយឱ្យអាហារនៅតាមសាលារៀនកាន់តែប្រសើរឡើង។

សិស្សខ្លះបាននិយាយថា **អាហារមិនសូវគ្រប់គ្រាន់ ឬមិនមានរសជាតិឆ្ងាញ់គ្រប់ពេលនោះទេ។** សិស្សខ្លះបានបន្ថែមថា អាហារផ្តល់ឱ្យនូវមុខម្ហូបដដែលៗ ដែលពួកគេចង់ឱ្យបន្ថែមអាហារផ្សេងទៀត ដូចជាផ្លែឈើ ឬបង្អែមជាដើម។

សិស្សក៏បានលើកឡើងថា ពេលខ្លះអាកាសធាតុមិនល្អធ្វើឱ្យអាហារមិនបានចម្អិន ហើយសាលារៀនខ្លះមិនមានកន្លែងត្រឹមត្រូវសម្រាប់ពួកគេបរិភោគ ឬលាងចាន។ នៅពេលដែលសិស្សអនុញ្ញាតិឱ្យដួសអាហារដោយខ្លួនឯង នោះអាហារអាចមិនគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់សិស្សផ្សេង ជាពិសេសសម្រាប់អ្នកមកក្រោយគេ។ **អាហារគួរតែផ្តល់ឱ្យបានស្មើៗគ្នា។**

សិស្សខ្លះក៏ចង់ឱ្យអាហារត្រូវគ្នានឹងរសជាតិដែលពួកគេចូលចិត្តផងដែរ តាមរយៈការប្រើប្រាស់គ្រឿងទេស ឬគ្រឿងផ្សំក្នុងស្រុក។ សិស្សក៏បានសំណូមពរឱ្យអាហារតាមសាលារៀននៅតែផ្តល់ឱ្យ ទោះបីចុងភៅអវត្តមាន ឬការដឹកជញ្ជូនអាហារត្រូវបានពន្យារពេលក៏ដោយ។

តើមនុស្សធំស្តាប់យោបល់សិស្សដែរឬទេ?

សិស្សភាគច្រើន (៨៥%) បាននិយាយថា ពួកគេត្រូវបានសាកសួរយោបល់អំពីអាហារនៅតាមសាលារៀនពីមុន ។ ក្នុងនោះមានសិស្សមានចំនួន ១៥% បាននិយាយថាពួកគេមិនមាននរណាសាកសួរនោះទេ។ សិស្សានុសិស្សពិតជាចង់ចូលរួមបញ្ចេញយោបល់ក្នុងបរិយាកាសកុមារមេត្រី។

សិស្សចង់ឱ្យមានឱកាសបញ្ចេញមតិកាន់តែច្រើន។ ពួកគេមានគំនិត។ ពួកគេចង់ជួយឱ្យអាហារនៅសាលាកាន់តែប្រសើរឡើង ហើយមានអារម្មណ៍ថាសំឡេងរបស់ពួកគេត្រូវបានយកចិត្តទុកដាក់នៅក្នុងការធ្វើការសម្រេចចិត្តដែលផ្តល់ផលប៉ះពាល់ដល់សិស្សៗ។

© World Vision

© World Vision

គំនិត និងក្តីសង្ឃឹមរបស់យើង

យើងមានមោទនភាពចំពោះអាហារដែលផ្តល់ឱ្យនៅតាមសាលាសម្រាប់កុមារ ប៉ុន្តែ**យើងក៏ជឿថាសិស្សនឹងអាចទទួលបានអាហារកាន់តែប្រសើរឡើងដែរ។**

យើងសង្ឃឹមថាសាលារៀនអាចរក្សាអាហារឱ្យកាន់តែមានសុវត្ថិភាព មានរសជាតិឆ្ងាញ់ និងកាន់តែសមស្របទៅនឹងចំណូលចិត្តរបស់កុមារ។ យើងចង់បានអាហារគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់សិស្សគ្រប់គ្នាជារៀងរាល់ថ្ងៃ មិនថាអាកាសធាតុប្រែប្រួលក៏ដោយ។

យើងចង់ឃើញគ្រឿងផ្សំក្នុងស្រុកឱ្យកាន់តែច្រើន អាហារមានភាពចម្រុះកាន់តែច្រើន និងមានឱកាសក្នុងការចែករំលែកមតិយោបល់ជាប្រចាំ មិនមែនតែម្តងម្កាលនោះទេ។

នៅពេលដែលកុមារ ឪពុកម្តាយ និងគ្រូបង្រៀនធ្វើការជាមួយគ្នា នោះអាហារនៅតាមសាលារៀនគឺជាមោទនភាពរបស់យើងទាំងអស់គ្នា។

អាហារទាំងនេះជួយឱ្យយើងមានសុខភាពល្អ គុណភាពសិក្សាកាន់តែល្អ និងបន្តមករៀននៅសាលាជាប់លាប់។ **នៅពេលអាហារមានអនាម័យ រសជាតិឆ្ងាញ់ និងមានសុវត្ថិភាព នោះសាលារៀននឹងក្លាយជាកន្លែងល្អសម្រាប់សិស្សគ្រប់គ្នា។**

សំឡេងរបស់យើងសំខាន់។ អាហារនៅសាលារបស់យើងសំខាន់។ អនាគតរបស់យើងគឺសំខាន់។

ក្រុមស្រាវជ្រាវដោយកុមារ កម្ពុជា

ការថ្លែងអំណរគុណ

យើងសូមថ្លែងអំណរគុណយ៉ាងជ្រាលជ្រៅចំពោះក្រុមស្រាវជ្រាវកុមារនៅកម្ពុជាសម្រាប់មតិកែលម្អដ៏មានតម្លៃ និងការរួមចំណែកប្រកបដោយភាពច្នៃប្រឌិត។ ទស្សនៈ និងអនុសាសន៍របស់កុមារ គឺជាចំណុចសំខាន់នៃរបាយការណ៍នេះ។

សូមអរគុណជាពិសេសចំពោះ៖

វេជ្ជបណ្ឌិត **Dr. Patricio Cuevas-Parra, Mario Stephano**

របាយការណ៍រៀបចំដោយ **Eoin O'Keeffe**

ការកែសម្រួល៖ **Helen Shipman**

រចនា: **Carol Homsi**

រូបថតគម្រប៖ **© World Vision / Ros Peoulakhena**

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការបោះពុម្ពផ្សាយនេះ សូមទាក់ទង៖ mario_stephano@wvi.org

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីកម្មវិធីអាហារតាមសាលារៀនរបស់អង្គការទស្សនៈពិភពលោក សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ ENOUGH School Meals page.

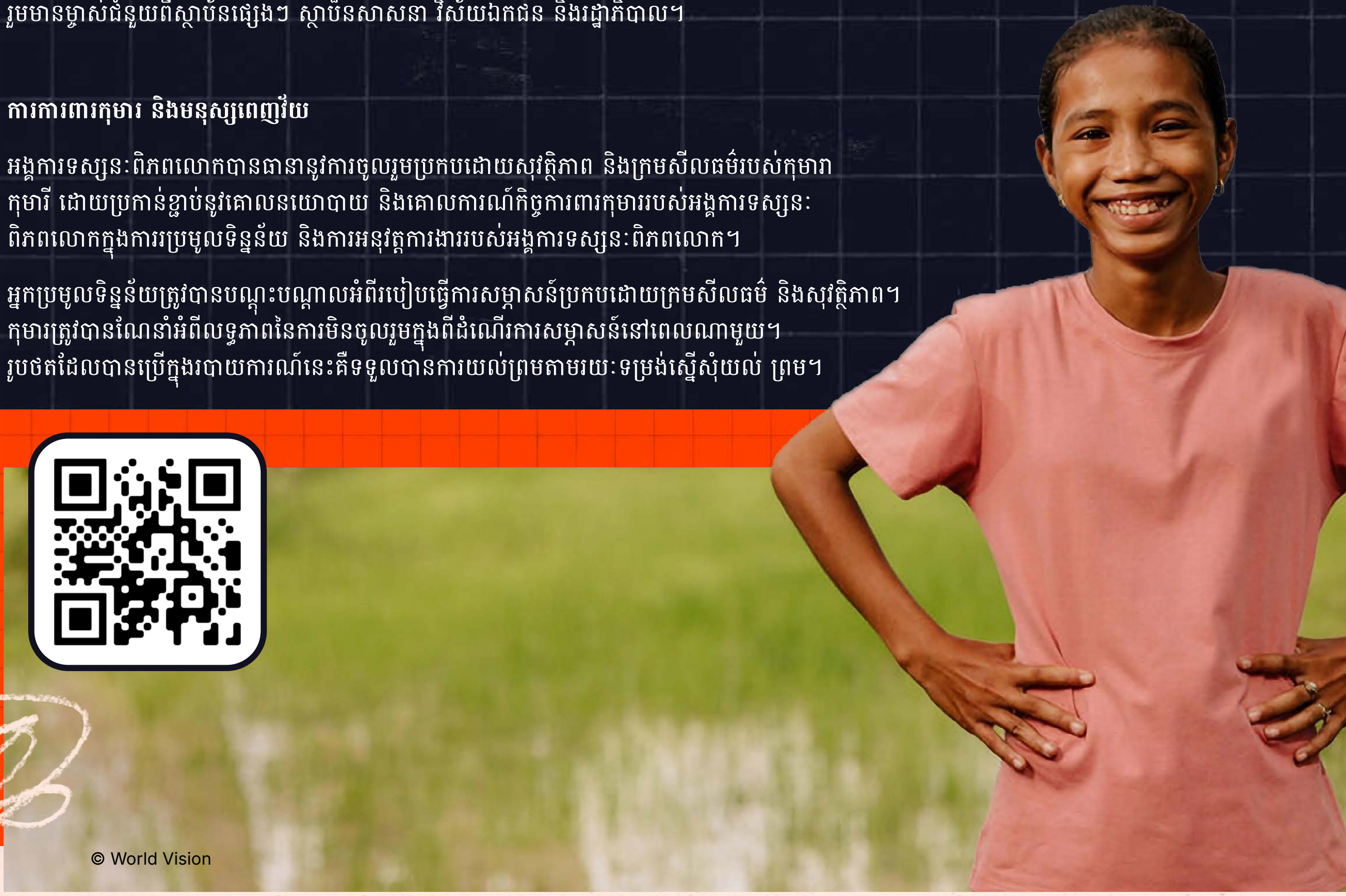
© WORLD VISION INTERNATIONAL 2025. រក្សាសិទ្ធិគ្រប់យ៉ាង។ ការបោះពុម្ពផ្សាយនេះមិនអាចត្រូវបានផលិតឡើងវិញក្នុងទម្រង់ណាមួយដោយគ្មានការអនុញ្ញាតជាមុនពីអ្នកបោះពុម្ពផ្សាយនោះទេ លើកលែងតែការដកស្រង់សម្ដីសង្ខេបណាមួយដើម្បីធ្វើការពិនិត្យឡើងវិញ។

អង្គការទស្សនៈពិភពលោក គឺជាអង្គការគ្រិស្តបរិស័ទ ផ្តល់ជំនួយអភិវឌ្ឍន៍ មនុស្សធម៌ និងការតស៊ូមតិជាសាកល ដែលប្តេជ្ញាចិត្តក្នុងការធ្វើការជាមួយកុមារ គ្រួសារ និងសហគមន៍ ដើម្បីជម្នះភាពក្រីក្រ និងភាពអយុត្តិធម៌។ អង្គការទស្សនៈពិភពលោកបម្រើមនុស្សទាំងអស់ដោយមិនប្រកាន់សាសនា ជាតិសាសន៍ ឬភេទនោះទេ។ អង្គការទស្សនៈពិភពលោកអនុវត្តកិច្ចខិតខំប្រឹងប្រែងមនុស្សធម៌ជួយសង្គ្រោះជីវិតជាមួយនឹងដៃគូជាច្រើន រួមមានម្ចាស់ជំនួយពីស្ថាប័នផ្សេងៗ ស្ថាប័នសាសនា វិស័យឯកជន និងរដ្ឋាភិបាល។

ការការពារកុមារ និងមនុស្សពេញវ័យ

អង្គការទស្សនៈពិភពលោកបានធានានូវការចូលរួមប្រកបដោយសុវត្ថិភាព និងក្រមសីលធម៌របស់កុមារា កុមារី ដោយប្រកាន់ខ្ជាប់នូវគោលនយោបាយ និងគោលការណ៍កិច្ចការពារកុមាររបស់អង្គការទស្សនៈពិភពលោកក្នុងការប្រមូលទិន្នន័យ និងការអនុវត្តការងាររបស់អង្គការទស្សនៈពិភពលោក។

អ្នកប្រមូលទិន្នន័យត្រូវបានបណ្តុះបណ្តាលអំពីរបៀបធ្វើការសម្ភាសន៍ប្រកបដោយក្រមសីលធម៌ និងសុវត្ថិភាព។ កុមារត្រូវបានណែនាំអំពីលទ្ធភាពនៃការមិនចូលរួមក្នុងពីដំណើរការសម្ភាសន៍នៅពេលណាមួយ។ រូបថតដែលបានប្រើក្នុងរបាយការណ៍នេះគឺទទួលបានការយល់ព្រមតាមរយៈទម្រង់ស្នើសុំយល់ ព្រម។



© World Vision