

ไปตลาด



วันเปิดเทอม นักเรียนตื่นแต่เช้ารอคุณครูคนใหม่
“แหมม เธอเคยเห็นคุณครูคนใหม่หรือยังล่ะ”
“เคยเห็นซี มะพร้าว บ้านคุณครูอยู่แถวๆนี่เอง”



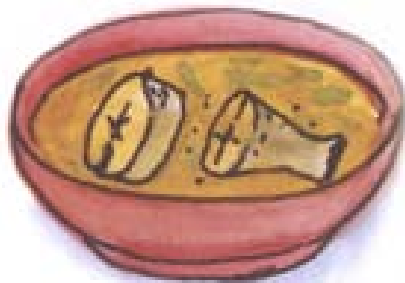
คุณครูคนใหม่ใจดี ชื่อว่า ครูนุ้ย
“สวัสดีค่ะ เด็กๆ ครูดีใจมากเลยนะคะ ที่ได้มาสอนเด็กๆที่โรงเรียนเก่าของครู
ครูอยากจะให้ทุกคนตั้งใจเรียนนะคะ โตขึ้น เมื่อเรียนจบแล้ว
จะได้กลับมาทำประโยชน์ให้กับท้องถิ่นบ้านเกิด”



ครูน้อยใจดี บอกกับนักเรียนทุกคนว่า ครูน้อยอยากให้เด็ก ๆ มีสุขภาพดี แข็งแรง จิตใจเบิกบาน
เด็ก ๆ ควรกินอาหารที่มีประโยชน์ สะอาด และออกกำลังกายสม่ำเสมอ



อาหารที่มีประโยชน์แก่ร่างกายนั้น ไม่จำเป็นต้องเป็นอาหารที่ราคาแพง ที่สำคัญต้องสะอาดและมีคุณค่าทางโภชนาการ ไม่มีสารพิษปนเปื้อน ภาคใต้บ้านเรามีความอุดมสมบูรณ์ไปด้วยแหล่งอาหาร ทั้งทางทะเล เรือกสวนไร่นา จากป่าเขา อีกทั้งพืชผักในท้องถิ่นหลายชนิด ที่นำมาประกอบอาหาร มีคุณค่าทางสมุนไพรเป็นยารักษาโรคได้ด้วย เด็กๆลองคิดดูซิคะว่า มีอาหารอะไรบ้างที่มาจากท้องทะเล พื้นที่เรือกสวนไร่นาและในพื้นที่เขตป่าเขา





อาหารในแต่ละท้องถิ่นจะมีความแตกต่างกัน เพราะว่า พืชผักที่นำมาประกอบอาหารนั้น
หลายชนิดเป็นพืชผักเฉพาะถิ่น คือ จะไม่มีในท้องถิ่นอื่น หรือ ภาคอื่น เราจะหาดูพืชผักและอาหาร
ต่างๆ ได้ในตลาด ครูจะพาทุกคนไปตลาด โดยให้ลุงเท่ง ลุงพูนแก้ว และลุงศรีแก้วเป็นคนแนะนำค่ะ





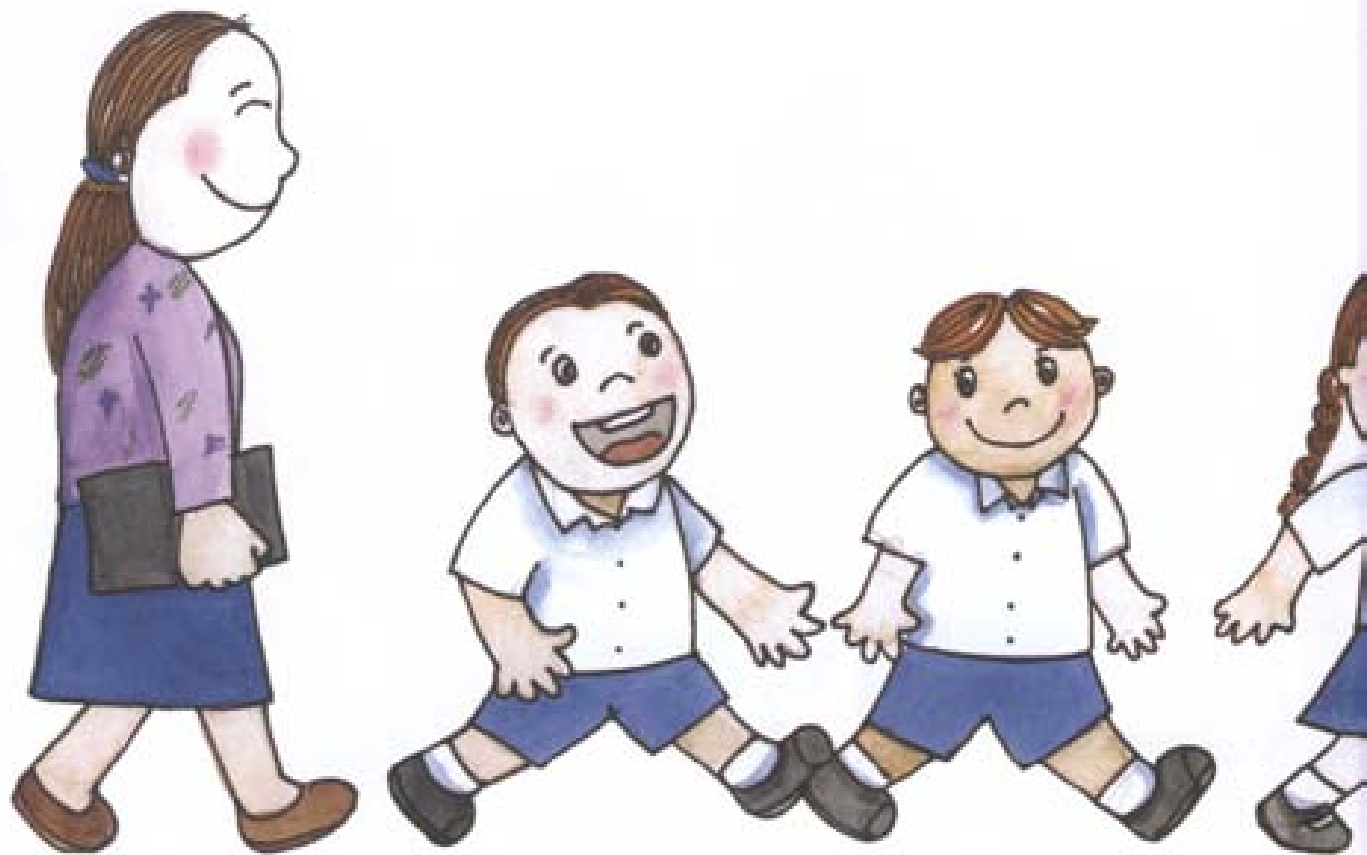
เริง! พูนแก้วเทอ ! ลูกสาวนุ้ยมันช่างน่ารัก เวียนจบแล้วหลบมาเป็นครูที่บ้าน ว่าแล้ว
หมู่เราต้องไปช่วยมันสอนเด็กๆ ไม่ใช่ที่โรงเรียนนะ แต่เป็นที่ในตลาด ไปๆ ไปหนูกันไป



เด็กๆทุกคนดีใจ แทนม มะปราง แนน และเพื่อนๆดีใจ วันนี้ได้ไปเรียนที่ตลาด



ครูนุ้ย รีบเดินตามเด็กๆไป ดีใจที่ลุงแห่ง ลุงพูนแก้ว ลุงศรีแก้ว อาสามาเป็นครูจากท้องถิ่น
ถ่ายทอดความรู้ให้กับเด็กๆ



ลุงศรีแก้วทักทายแม่ค้าขายผัก แม่ค้าร้องทักทั้งลุงๆ และเด็กๆ
“ลูกๆ แลดิ้ะ นี่เป็นผักพื้นบ้าน อยู่ตามทุ่งนา ใกล้บ้าน ริมหนอง ช้างห้วย”



มะปราง แนน แทนม ต่างสงสัย ชี้ชวนกันดู
“นี่ใบไม้อะไรคะ มัดเป็นช่อๆ เขอะแยะไปหมดเลย”



สูงพูนแก้วรีบบอกเร็วไว

“ลูกๆที่เห็นเป็นมัดเป็นช่อนั้น เป็นผักพื้นบ้านอย่างที่ลุงศรีแก้วแหล่ง ผักพวกนี้กินดีมีประโยชน์ เป็นยา ใช้ใส่แกง ใช้ผัด ใช้เหนาะ ได้ทั้งเพ รสชาติก็แตกต่างกันออกไป ไม่มียาฆ่าแมลง วิตามินสารอาหารมาก ระบบย่อยระบบขับถ่ายไม่มีปัญหา สุขภาพจะดีถ้าเรากินผักพวกนี้”



นี่ส้มสิ่งตั้ง ไส้แกงส้มรสเปรี้ยว, ใบชะพลู ทำเมี่ยงคำ ไส้แกงหอยขม ผักกูดลวกที,
ส้มม่วงต้มกับกระดูกวัว, นี่ก็ผักหนามต้องกินแทนะกับขนมจีน ยอดหมูยาก็กินแทนะกับขนมจีน
แกงเผ็ด, ยอดมันปู เด็กๆหลายคนกินกันได้ อ้อ! นี่ยอดผักเหมียงลวกที, ผัดก็หอยทากินยาก,
แล้วนี่ก็ยอดส้มเหม้า เด็กๆได้กิน ทุกคนร้องว่าชอบแกงเลี้ยงไส้ปลาแห้งหอยที่หนึ่ง



แม่ค้ายิ้มแป้น ตีใจที่ลงทุนแก้วช่วยอธิบายให้เด็กฟัง และเสริมว่า “ผักพื้นบ้าน ผักป่า
ไม่มีต้องฉีดยา อยู่ในป่า อยู่ตามข้างบ้าน ฉานเก็บมาเอง ตอนนี้หายากสักนิดแล้ว เพราะว่าป่า
ถูกทำลาย กลายเป็นเมือง เด็กเลยไม่ค่อยได้เห็น ลองหัดกินแลดูดีดูๆ”



“โอ้โฮ! มาดูอะไรนี่สิ กุ้งแห้งปลาแห้งตัวเล็กๆ แล้วนั่นกะปิ ทายดูสิ กะปิทำมาจากอะไร”
แม่ค้ายิ้มหัวเราะชอบใจ ที่เบญจตั้งคำถามกับเพื่อนๆ



ลุงเต่งบอกว่า เมื่อก่อนนั้นลุงเต่งเป็นชาวประมงพื้นบ้าน ออกหาปลาในทะเล เมื่อก่อนนี้ กุ้ง
หอยปูปลา มีมากมาย เตี้ยวนี้ลดน้อยลง กุ้งเคยย ที่ใช้ทำกะปิ ก็ไม่ค่อยมี เพราะสิ่งแวดล้อมใน
ท้องทะเลเสื่อมโทรมจากการทำประมงที่ผิดกฎหมาย โดยใช้เครื่องมือทำลายล้างท้องทะเล และป่า
ชายเลน แหล่งเพาะพันธุ์สัตว์น้ำตามธรรมชาติก็เสียหายหนัก บางแห่งเปลี่ยนเป็นนากุ้ง นำน้ำเสีย
จากแหล่งต่างๆ ปล่อยลงสู่ทะเล เสียหายเรามีกุ้งหอยปูปลาสดๆ ให้กินน้อย คุณครูนุ้ยบอกว่า
กุ้งแห้งปลาแห้งและกะปินั้น มีโปรตีนและแคลเซียมสูงมาก กินแล้วทำให้ฟันและกระดูกแข็งแรง



ในกระบวนการปลูกผักผลไม้พวกนี้ จะใช้ยาฆ่าแมลง และยาฆ่าแมลงตกค้างอยู่ตามใบตามผล ถ้าเราหลีกเลี่ยงไม่ได้ ก่อนนำมารับประทานหรือประกอบอาหาร ควรล้างให้สะอาดด้วยน้ำเกลือ หรือล้างด้วยน้ำต่างทับทิม



ส่วนเนื้อไก่ เนื้อหมู ในกระบวนการเลี้ยง จะใช้สารกระตุ้นที่ทำให้เกิดเนื้อแดง หรือใช้สารเร่งโต ในลูกชิ้นหรือไส้กรอก จะใส่สารบอแรกซ์ กินแล้วจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ ควรหัดมากินเนื้อสัตว์จำพวกปลา หรือหมูไก่ ที่เลี้ยงแบบธรรมชาติ ถ้าหากเด็กๆกินเนื้อหมู เนื้อไก่ เป็นจำนวนมาก จะทำให้เป็นโรคอ้วนได้ และเป็นที่มาของโรคต่างๆ เช่น โรคไขมันในเส้นเลือด โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง



กินพืชผักพื้นบ้าน กุ้ง หอย ปู ปลา ผักผลไม้ปลอดสารพิษ ทำให้ร่างกายแข็งแรง
มีภูมิคุ้มกันทาน ไม่ควรเลือกกินอาหารอย่างใดอย่างหนึ่งหรือซ้ำๆกัน ควรกินสลับกันไป บ้านเรา
มีอาหารมากมายหลายชนิด ไม่รู้จักที่จะกินก็อายเขานะลูกเอ๊ย



-ใช่ค่ะ ลุงเท่ง ลุงพูนแก้ว ลุงศรีแก้ว นอกจากที่นี่ย่อยากจะให้เด็กๆรู้จักผักพื้นบ้าน
อาหารบ้านเราแล้ว อยากให้เด็กๆระวัง อาหารที่มีสารพิษตกค้างด้วยค่ะ น้อยและเด็กๆต้องขอ
ขอบพระคุณ คุณลุงทั้งสามด้วยนะคะ ที่มาให้ความรู้เด็กๆค่ะ ลุงคะ ภูมิปัญญาในท้องถิ่นจะมี
คุณค่า เมื่อถูกนำมาถ่ายทอดให้คนรุ่นหลัง"



“เด็กๆเห็นแล้วใช่ไหมคะ ว่าอาหารมีอยู่มากมาย แต่เราควรระวังและเลือกที่จะรับประทาน
อาหารที่มีประโยชน์ วันนี้เด็กๆได้รับความรู้เรื่องอาหารกันแล้ว ทุกคนควรหัดมากินผักพื้นบ้าน
และอาหารที่มีในท้องถิ่นกันนะคะ”

เด็กๆทุกคนตั้งใจที่ได้มาเรียนกันที่ตลาด ได้รู้จักพืชผักพื้นบ้านและอาหารในท้องถิ่น



มะปราง ขอชวนเพื่อนกินผักพื้นบ้านและอาหารในท้องถิ่นค่ะ บอกให้คุณพ่อ คุณแม่ลอง
ซื้อมาทำกับข้าวให้กินนะคะ แรกๆรสชาติอาจจะไม่คุ้น แต่ต้องลองกินดู อร่อยนะคะ ที่สำคัญดีต่อ
สุขภาพด้วยค่ะ เพื่อนๆคะ คิดก่อนทานนะคะว่า สะอาด มีสารพิษปนเปื้อนหรือเปล่า สุขภาพ
จะดี แข็งแรง จิตใจแจ่มใสกันทุกคนค่ะ



เพื่อนๆคะ มะปรางอยากไห้เพื่อนๆ
นึกชื่อผักพื้นบ้านไห้ได้มากที่สุด



“ไปตลาด” ISBN : 974-91220-5-4

หนังสือการดูแลรักษาสุขภาพด้วยตนเองสำหรับเด็ก

จัดพิมพ์โดย

โครงการสื่อทางเลือกเพื่อสุขภาพที่ดีของเด็ก

ศูนย์สื่อศิลปสร้างสรรค์เพื่อเด็ก จังหวัดตรัง

โดยการสนับสนุนจาก



สสส สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ



แจกรฟรี...ห้ามจำหน่าย

ยินดีให้บุคคลหรือองค์กรใดก็ตามที่สนใจหนังสือเล่มนี้
สามารถช่วยดำเนินการหรือผลิตซ้ำเพื่อนำไปเผยแพร่ (ฟรี)
ในท้องถิ่นของท่าน

