

นิทานภาพส่งเสริมเด็กและเยาวชนในการบริโภคอาหารปลอดภัย

ฟันประหลาด

ดำเนินงานโดย : ห้องสมุดลูกช้าง

สนับสนุนโดย : แผนงานขับเคลื่อนความมั่นคงทางอาหารเพื่อสังคม

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



ฝันประหลาด

เรื่อง : ลัดดา สงกระสินธ์

ภาพ : มูหัมหมัดฮาริส กาเหยีม

นิทานเรื่อง ฝันประหลาด เป็นนิทานที่ห้องสมุดลูกช่างได้เรียบเรียงขึ้น สำหรับใช้ในโครงการศิลปะจากสวนครัวเพื่อส่งเสริมเด็กและเยาวชนในการบริโภคอาหารปลอดภัย โดยการสนับสนุนจากแผนงานขับเคลื่อนความมั่นคงทางอาหารเพื่อสังคม และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

เรื่องราวของบรรดาม้าในหมู่บ้านม้า ที่ได้เผชิญกับฝันประหลาด ซึ่งมีทั้งความสวยงาม น่าอร่อย และน่าตื่นเต้น แต่หากนำอาหารจากฝันเหล่านั้นมาบริโภค ก็อาจเกิดเรื่องราวที่ไม่คาดฝันขึ้นได้

เป็นเหตุการณ์ให้เยาวชนได้เทียบเคียงกับเรื่องราวในชีวิตจริง เหมือนการรับประทานอาหารที่ไม่รู้แหล่งที่มา หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ เยาวชนก็ควรมีแนวทางในการบริโภค และทางเลือกในการปลูกผักผลไม้ไว้รับประทานเอง เหมือนครอบครัวม้าก๊ับก๊ับและชาวม้าในหมู่บ้าน เป็นทางเลือกที่ดีและมีความมั่นใจในความปลอดภัยของอาหาร

นิทานเรื่องนี้ ได้รับการสนับสนุนให้จัดพิมพ์เผยแพร่ เพื่อเป็นเครื่องมือในการส่งเสริมความรู้ และสร้างความรู้ตระหนักให้เด็กในโรงเรียนและในพื้นที่ต่างๆ ได้บริโภคผัก ผลไม้ที่ปลอดภัย และตระหนักในการเลือกบริโภคอาหาร โดยรู้แหล่งที่มา

หวังว่าเรื่องราวของม้าก๊ับก๊ับ จะเป็นแรงบันดาลใจให้กับเด็กและผู้ใหญ่ ในการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

จาก คณะผู้จัดพิมพ์

ขอขอบคุณ



กินเปลี่ยนโลก
www.food4change.in.th



หน่วยงานขับเคลื่อนความมั่นคงทางอาหารเพื่อสังคม



สสส.

ก๊อบก๊อบเป็นม้าจอมโก้ อาศัยอยู่ในหมู่บ้านม้า
ทุกวันก๊อบก๊อบจะตื่นแต่เช้าตรู่ ช่วยแม่ม้าเก็บผักจากแปลงผักหน้าบ้าน

ก๊อบก๊อบชอบกินผักและผลไม้ เขาชอบเคี้ยวผักผลไม้กรอบ ๆ
อย่างเอร็ดอร่อย และชมว่าพอกับแม่ปลุกผักเก่งเหลือเกิน
ก๊อบก๊อบเฝ้าดูผักในแปลงรอบบ้านของเขาค่อย ๆ โตขึ้น
ม้าอื่น ๆ ในหมู่บ้าน ก็มีแปลงผักรอบบ้านของพวกเขาเช่นเดียวกัน



ก๊ับกับมีเพื่อนสนิทชื่อว่าปาดป้าย
ทุกปีเมื่อถึงฤดูร้อน ก๊ับกับจะชวนปาดป้ายไปวาดรูปฟักทองผลโต
ในแปลงผักด้วยกัน

วันนี้ก๊ับกับวาดรูปผลฟักทองแสนสวยงามกิน พลังคิดว่า “จะลงสี
รูปฟักทองให้สวยได้ยังไงดีนะ”

ปาดป้ายวาดรูปผลฟักทองเสร็จแล้ว จากนั้นก็คิดต่อไปว่า “วาด
เถาฟักทองกับผีเสื้อด้วยดีกว่า”



ในฤดูฝน ต้นไม้และผักในสวนจะงอกงามเป็นพิเศษ ชูใบสีเขียว
และออกดอกออกผลสีสดใส

แม่ของก๊ับก๊ับ ชอบปรุงอาหารชนิดต่างๆ อาหารของแม่ช่างหอม
กรุ่นน่ากินเสียจริง ๆ

วันนี้ก๊ับก๊ับได้ช่วยแม่ทำอาหารด้วย ก๊ับก๊ับหันพักทองเป็นชิ้น ๆ
เสียงดังฉับ ๆ ๆ ๆ



ปีแล้วปีเล่า ที่ชาวม้าในหมู่บ้านได้ปลูกผัก ผลไม้ แล้วก็เก็บผัก ผลไม้ ไปทำอาหารกินกันอย่างมีความสุข จนกระทั่ง เมื่อฤดูฝนปีหนึ่ง มาถึง

ขณะที่ก๊บบกับกำลังวาดรูประบายสีอยู่ในบ้าน ก็ได้ยินเสียงฝน ตกลงมา และเมื่อก๊บบกับมองผ่านหน้าต่างออกไป เขาก็ต้องประหลาดใจ ที่เห็นผักผลไม้สีอันสดใสจำนวนมากมาย กำลังตกลงมาเป็นฝน ประหลาด

ก๊บบกับกับพ่อแม่จึงรีบเปิดประตูออกไปดู แล้วก็พบว่า ฝนผัก ผลไม้นี้ตกกระจายไปทั่วทั้งหมู่บ้าน ทำให้มีผักผลไม้เนืองนองสุดลูกหูลูกตา

ขณะนั้น ม้าทุกตัวในบ้านทุกหลัง ก็พากันเปิดประตูออกมาดูฝน ประหลาดเช่นเดียวกัน

ชาวม้าต่างพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า “โอ้โฮ ฝนผัก ฝนผลไม้ น่ากินจัง”



หลังจากวันนั้น ฝนผัก ฝนผลไม้ ก็ตกเรื่อยมา
ชาวไร่ดีใจมาก ต่างเก็บผักผลไม้เหล่านั้นมาทำอาหาร
พ่อแม่ของก๊ากับคุยกันว่า “ต่อไปนี่ เราก็ไม่ต้องปลูกผักกินเองอีก
แล้ว ถ้าวันไหนฝนตก เราก็แค่เดินออกไปเก็บผักใส่ตะกร้า แล้วนำมา
ทำอาหารได้ตามสบาย แถมผักผลไม้พวกนี้ ยังคงความสดอยู่ได้นาน
ไม่เน่าเสียง่าย ๆ อีกด้วย”

ครอบครัวม้าป่าดป่าย และครอบครัวม้าอื่น ๆ ก็พูดแบบนี้เช่นกัน
ชาวไร่มีความสุขมาก และคิดว่าช่างเป็นฝนที่ดีเสียจริง ๆ



เวลาผ่านมานานหลายเดือน จนวันหนึ่ง กุ๊บกั๊บตื่นนอนและรู้สึก
ว่ามองเห็นอะไรได้ไม่ชัด

เมื่อจะเดินออกจากห้องนอน เขาก็ต้องคลำทางออกมา และที่
สำคัญก็คือ เขารู้สึกเหมือนพื้นบ้านจะเอียงชะงักด้วย

กุ๊บกั๊บสะดุดขาโต๊ะ หัวชนประตู เซไปชนผ้าม่านหลุดมาคลุม
หัว แล้วยังตะจวนใส่ผลสัมหกกระจาย เมื่อแม่เดินออกมาเห็นกุ๊บกั๊บก็
ตกใจ เพราะว่าตอนนี้แม่เองก็มองเห็นอะไรไม่ค่อยชัดเช่นกัน แม่จึงจำ
กุ๊บกั๊บตอนที่ม่มีผ้าคลุมไม่ได้

“กุ๊บกั๊บอยู่ไหน” แม่เรียก “แม่ๆ หนูอยู่นี่ๆ” กุ๊บกั๊บตอบ
และในวันนั้นเอง ที่กุ๊บกั๊บได้รู้ว่าชาวม้าในหมู่บ้าน ต่างก็ล้มป่วย
ด้วยอาการคล้ายกันนี้แทบทั้งหมู่บ้าน โดยที่ไม่มีใครรู้ว่าเป็นเพราะ
อะไร



มีม้าป่วยมากขึ้นทุกวัน บนถนนก็มีแต่ม้าที่พากันเดินเซๆ มีม้าที่เดินชนนั้นชนนี่ เพราะมองอะไรไม่ชัดเจนเหมือนก่อน

ในที่สุด ชาวม้าก็คิดสงสัยว่าสาเหตุที่พวกเขาป่วยกันมาก น่าจะเป็นเพราะอาหารที่มากับฝนประหลาดนั้นแน่ๆ

ชาวม้าจึงได้เชิญคุณหมอมาช่วยตรวจดูสารพิษในผักผลไม้ และช่วยรักษาอาการป่วยให้กับม้าในหมู่บ้าน

เมื่อคุณหมอเข้ามาตรวจดู ชาวม้าก็รู้ว่า ฝนผัก ฝนผลไม้ที่แสนอร่อยเหล่านั้น มีสารพิษที่เป็นอันตรายปนอยู่มากมายจริงๆ ด้วย



ถึงตอนนี้ ชาวมาส่วนใหญ่จึงกลับมาปลูกผักผลไม้กินเองเหมือน
อย่างเดิม และไม่กล้ากินผักผลไม้จากฝนประหลาดอีกเลย เมื่อฝน
ประหลาดหยุดตก ชาวมาก็จะช่วยกันเก็บกวาดและคัดแยกผักผลไม้
ออกจากแปลงผักที่พวกเขาปลูกเอาไว้

แต่ทุกวัน ก็ยังคงมีฝนประหลาดตกลงมา ทำให้ผักผลไม้สูงท่วม
จนชาวมาต้องช่วยกันขนไปทิ้งให้เป็นที่เป็นทาง

ชาวมาเหนื่อยล้ากันมาก แต่ก็ไม่รู้ว่าจะหยุดฝนประหลาดนั้นได้
อย่างไร

และยังคงมีชาวมาบางส่วน ที่เคยชินกับการรอผักผลไม้ให้ตกลง
มาเอง จึงไม่ยอมลงมือปลูกอะไรเลย

พ่อแม่ของก๊อบก็มักปรึกษากันว่า จะทำอย่างไร ให้ชาวมาที่เหลือ
หันมาปลูกผักผลไม้กันทั้งหมดที่บ้าน ทุกครอบครัวจะได้มีร่างกายแข็งแรง



วันหนึ่ง ขณะที่ชาวม้ากำลังช่วยกันขนผักผลไม้ที่เป็นอันตราย
จากฝนประหลาดไปทิ้ง ก็เห็นก๊วยกับและเพื่อนกำลังวาดรูปผักผลไม้
กันอยู่

ทำให้ชาวม้านี้ก็ขึ้นมาได้ว่า เด็กๆ มีความสุขกับการวาดรูปผัก
ผลไม้ในแปลง ใฝ่มองต้นไม้เติบโต และรูปภาพของเด็กๆ ก็น่าจะทำ
ให้ชาวม้า กลับมาสนใจผักผลไม้ในแปลงของตัวเองอีกครั้งหนึ่ง



วันนี้เป็นวันสำคัญ เพราะชาวมาได้ช่วยกันทำความสะอาดครั้งใหญ่ โดยเก็บผักผลไม้ที่อันตรายออกจากชุมชนได้หมด หลังจากนั้นพวกเขาก็จัดงานเลี้ยง โดยนำผักและผลไม้ที่เก็บมาจากสวนของตัวเองมาทำอาหาร

ก็อยู่กับเพื่อน ๆ ช่วยผู้ใหญ่ทำงาน พวกเขาล้างผัก หั่นผัก และช่วยปรุงอาหาร

ในระหว่างที่กินอาหารกันอย่างเอร็ดอร่อยนั้น ชาวมาก็พูดคุยกันว่า เราควรกินผักผลไม้ที่มั่นใจในแหล่งที่มาว่าปลอดภัยเท่านั้น ถ้าปลูกเองได้ก็จะดีมาก

ถึงตอนนี้ ชาวมาก็เริ่มเดินตัวตรงและมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้ชัดเจนขึ้นแล้ว เพราะได้กินอาหารที่ดี มีประโยชน์อย่างต่อเนื่อง



แล้ววันหนึ่งในฤดูหนาว ญาติของก๊ับกับจากในเมืองใหญ่ได้เดินทางมาเยี่ยมครอบครัวก๊ับกับ

ขณะที่ก๊ับกับช่วยพ่อแม่เตรียมอาหารอยู่ในครัว และให้ญาตินอนพักผ่อนตามสบายอยู่ริมหน้าต่างนั้น ฝนผัก ฝนผลไม้ก็เริ่มตกลงมาเหมือนวันก่อน ๆ

ญาติมาตื่นเต้นและประหลาดใจมาก เขารีบวิ่งออกไปเก็บผักผลไม้เข้ามาจนเต็มถาด

เมื่อถึงเวลาอาหารมือเย็น บนโต๊ะก็มีผัก ผลไม้ ตั้งอยู่เต็มทั้งสองถาด ตอนที่ทุกคนมาถึงโต๊ะอาหาร ญาติมาก็พูดขึ้นด้วยความภูมิใจว่า “ผลไม้ในถาดสีน้ำตาลนี้ ฉันออกไปเก็บมาจากฝนประหลาดกับมือเลยนะ ดูลี สวยน่ากินจริงๆ”

แต่ถาดผลไม้ทั้งสองก็มีสีน้ำตาลเหมือนกัน ม้าก๊ับกับกับพ่อแม่รู้สึกสับสนมากกว่า พวกเขาจะกินอาหารที่ปลูกเองได้จากถาดไหน และคิดว่า เขาจะบอกญาติให้รู้เรื่องอันตรายจากฝนประหลาดได้อย่างไร



คำแนะนำเพิ่มเติม

เมื่ออ่านนิทานจบแล้ว ลองชวนกันต่อยอดความรู้ความคิดให้กับเด็กๆ ด้วยกิจกรรมสร้างสรรค์ต่าง ๆ เช่น

- การชี้ชวนให้เด็กตอบคำถามหลังอ่านนิทานจบ โดยเชื่อมโยงเรื่องราวในนิทานเข้ากับประสบการณ์ เช่น ถ้าเด็กๆ เป็นม้าก็อาจจะกินอาหารจากถาดไหน และจะบอกญาติให้รู้เรื่องอันตรายจากฝนประหลาดได้อย่างไร เด็กๆ เคยปลูกผักอะไรบ้าง มีวิธีดูแลรักษาผักผลไม้ที่ปลูกอย่างไร
- พุดคุยว่าเราจะรู้ได้อย่างไรว่า ผักผลไม้ที่เราซื้อมามีความปลอดภัยจากสารเคมี และจะหลีกเลี่ยงสารเคมีได้อย่างไร รวมทั้งชวนกันค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับแหล่งอาหารที่ปลอดภัย
- ชวนกันวาดภาพผักผลไม้ที่เด็กๆ เคยรู้จักหรือเคยเห็น จะวาดลงบนกระดาษ ต่อเติมเป็นรูปแผนที่ชุมชนที่มีผักผลไม้งอกงามอยู่มากมาย ก็ทำให้เด็กๆ สนุกสนานเต็มไปด้วยรายละเอียดที่น่าสนใจ
- การเล่นเกมชื่อผักผลไม้ โดยประดิษฐ์การ์ด หรือหาหนังสือเกี่ยวกับชื่อผักผลไม้ เปิดให้เห็นเฉพาะภาพในตอนที่ย้าย แล้วจึงเฉลยชื่อผักผลไม้และสรรพคุณ อาจเล่นทายเป็นรายคนเป็นกลุ่ม หรือแบ่งเป็นทีมก็สนุก
- การแต่งเพลงและร้องเพลง หรือเขียนบทกวีเกี่ยวกับผักผลไม้ ความสุขหรือความประทับใจในสวนผัก
- นอกจากนี้ อาจจะชวนกันปลูกผักสวนครัวสักแปลงหรือไม้ผลสักต้น ก็เป็นการต่อยอดความรู้ที่เป็นรูปธรรมและน่าตื่นเต้นไม่น้อยเลย

รูปแบบกิจกรรมนั้นมีหลากหลาย เมื่อเด็กๆ ได้คิดสร้างสรรค์ และได้ลงมือปฏิบัติ ก็จะทำให้เด็กๆ เกิดความประทับใจ จดจำ และนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเป็นธรรมชาติ





กับเปลี่ยนโลก
www.food4change.in.th



ศูนย์พัฒนาการจัดการสิ่งแวดล้อม



สสส.