



การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 11  
"Global Goals, Local Actions: Looking Back and Moving Forward 2020"

## แนวทางการเสริมสร้างความมั่นคงทางอาหารของครัวเรือนเกษตรกรในจังหวัดน่าน

### The Studying of The Ways on Enhancing Food Security of Agricultural Households in Nan Province

เพ็ญจันทร์ รวียะวงศ์<sup>1</sup> และเมตตา ตาละลักษณ์<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>สาขาวิชาบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา น่าน

Email: penchanraw@yahoo.com

#### บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวทางการเสริมสร้างความมั่นคงทางอาหารของครัวเรือนเกษตรกรในจังหวัดน่าน เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์เชิงโครงสร้าง กลุ่มตัวอย่างได้แก่หัวหน้าครัวเรือนและผู้มีหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวกับอาหารของครัวเรือนเกษตรกรในจังหวัดน่าน จำนวน 120 ครัวเรือน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การแจกแจงความถี่และค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า ครัวเรือนเกษตรกรกลุ่มตัวอย่าง เห็นด้วยมาก/และ/หรือได้ปฏิบัติในระดับมาก เกี่ยวกับแนวทางการเสริมสร้างความมั่นคงทางอาหารของครัวเรือนใน 3 ด้าน คือ ด้านการจัดการอาหารชุมชน ด้านการสร้างเสริมอาชีพ และด้านการบริหารจัดการครัวเรือน ตามลำดับ โดยเห็นด้วยมาก/และ/หรือได้ปฏิบัติในระดับมาก 3 ลำดับแรกของแต่ละด้านคือ ด้านการจัดการอาหารชุมชน ได้แก่ ชุมชนมีความหลากหลายทางชีวภาพ การส่งเสริมเศรษฐกิจพอเพียง การรวมกลุ่มการสร้างเครือข่ายของคนในชุมชน ด้านการสร้างเสริมอาชีพ ได้แก่ การประกอบอาชีพเสริมหลังงานประจำ การฝึกอาชีพหรือได้รับความรู้เพิ่มเติม และการมีรายได้จากอาชีพหลักของหัวหน้าครอบครัวและสมาชิกในครอบครัวรวมกันมีเพียงพอสำหรับการซื้ออาหาร ด้านการบริหารจัดการครัวเรือน ได้แก่ การมีอาหารที่ผลิตเองได้ตลอดปี การวางแผนก่อนซื้ออาหาร การประกอบอาหารรับประทานเองในครอบครัว การมีอาหารสำรอง

**คำสำคัญ:** การเสริมสร้างความมั่นคงทางอาหาร, ครัวเรือนเกษตรกร

#### Abstract

This study has aims to assess the ways on enhancing food security of agricultural households in Nan province, Thailand. This research is a qualitative study which its data were collected by structured interview. Sample of the study is heads and member(s) who



has/have responsibility on food of 120 agricultural households in Nan province. Data analysis methods are frequency distribution and percentage. The results indicated that the sample of agricultural households are mostly agree with and/or usually implement on the ways on enhancing food security for households in 3 aspects; 1) community food management i.e. biodiversity in community, sufficiency economy enhancing and networking of community members, 2) job and career enhancing i.e. part-time jobs, career training/additional knowledge learning and head and members of agricultural household have enough income to buy foods for them, 3) household management i.e. all year food production in household, planning on food buying, cooking for household members by themselves and food supply.

**Keywords:** Enhancing Food Security, Agricultural Households

## บทนำ

องค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติ (Food and Agricultural Organization: FAO) ได้ให้ความหมายของ ความมั่นคงทางอาหารว่า อาหารต้องมีปริมาณมากพอเพียง ไม่ก่อให้เกิดความหิวต้องปลอดภัย มีโภชนาการที่พอเพียงต่อการเจริญเติบโต ความมั่นคงด้านอาหารประกอบด้วย 4 มิติคือ 1) การมีปริมาณอาหารพอเพียง 2) การเข้าถึงอาหาร 3) การใช้ประโยชน์ด้านอาหาร และ 4) การมีเสถียรภาพทางอาหาร Amartya Sen นักเศรษฐศาสตร์ชาวอินเดีย กล่าวถึง “สิทธิด้านอาหาร” (Food Entitlement) ว่า การขาดแคลนอาหารของประชาชนในหลายประเทศไม่ได้เกิดจากอาหารไม่เพียงพอ แต่เกิดจากการเข้าไม่ถึงสิทธิด้านอาหาร ปัญหาการเข้าถึงอาหารที่สำคัญ คือ ประชาชนมีเงินที่จะสามารถซื้ออาหารได้แต่อาหารมีไม่เพียงพอซึ่งส่วนใหญ่เกิดขึ้นกับประเทศที่พัฒนาแล้วและประชาชนไม่มีเงินที่จะสามารถซื้ออาหารได้แม้มีอาหารที่ผลิตเพียงพอ ซึ่งมักจะเกิดขึ้นกับประเทศกำลังพัฒนาที่ประชากรส่วนใหญ่อยู่ในภาคการเกษตรและมีความยากจน (วิรัชพัชร ประเสริฐศักดิ์, 2558)

ประเทศไทยส่งออกสินค้าเกษตรสำคัญเป็นอันดับต้นๆของโลก โดยเฉพาะส่งออกข้าวซึ่งเป็นพืชอาหารเป็นอันดับ 2 ของโลกมีมูลค่าการส่งออกอาหารและสินค้าเกษตรสูงเป็นลำดับที่ 8 ของโลก รายได้จากการส่งออกสินค้าเกษตรในปี 2559 คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 16.7 ของการส่งออกสินค้าทั้งหมด (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2559) จะเห็นว่าไทยมีความสามารถในการพึ่งพาตนเองด้านอาหารจากการที่มีภูมิประเทศที่อุดมสมบูรณ์สามารถผลิตพืชอาหารได้อย่างเพียงพอต่อการบริโภคภายในประเทศถึง ร้อยละ 75 จึงดูเหมือนว่าไทยจะมีความมั่นคงทางด้านอาหาร แต่ข้อมูลของ FAO กลับพบว่าประชาชนคนไทยส่วนหนึ่งยังจัดอยู่ในกลุ่มผู้อดอยากหรืออยู่ในภาวะทุพโภชนาการน่าจะเนื่องจากมี



ปัจจัยอื่นที่มากกระทบ เช่น ฐานทรัพยากรธรรมชาติมีแนวโน้มเสื่อมโทรมรุนแรงส่งผลกระทบต่อภาคเกษตรและความมั่นคงทางอาหาร ระบบการผลิตภาคเกษตรยังต้องพึ่งปัจจัยการผลิตจากต่างประเทศทำให้มีต้นทุนการผลิตสูงขณะที่พื้นที่การเกษตรมีจำกัดอีกทั้งยังมีปัจจัยภายนอกที่กระทบต่อความมั่นคงทางอาหารด้วย ซึ่งเป็นปัจจัยที่ทำให้ประเทศไทยมีแนวโน้มว่าอาจมีความเสี่ยงในการเข้าถึงอาหารในอนาคตได้ (นันทกานต์ จันทร์อ่อน, 2557) และยังพบว่าพบว่าครัวเรือนเกษตรกรในภาคตะวันออกเฉลี่ยเหนือมีความเสี่ยงต่อความไม่มั่นคงทางอาหารมากที่สุด รองลงมาคือภาคเหนือ เนื่องจากความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรที่แตกต่างกัน สภาพพื้นที่ของจังหวัดน่านเป็นป่าเขาและลาดชันประมาณ 85% อีก 15% เป็นพื้นที่ราบ มี GPP ต่อหัว 44,955 บาท ต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของประเทศ คิดเป็นอันดับที่ 61 ของประเทศ อันดับที่ 15 ของภาคเหนือ ผลิตภาพแรงงานต่ำกว่าประเทศ 9 เท่า แรงงานส่วนใหญ่อยู่ในภาคเกษตร มีผลผลิตต่อไร่ต่ำ พืชเศรษฐกิจที่สำคัญของจังหวัด ได้แก่ ข้าวโพด ข้าว ไม้สัก ยางพารา มีเส้นแบ่งความยากจนตามการสำรวจข้อมูล (จปฐ.) ปี 2556 อยู่ที่ 30,000 บาทต่อคนต่อปี น่านยังมีปัญหาความยากจนและมีปัญหาด้านความปลอดภัยในอาหาร เช่น การบริโภคเห็ดพิษ บริโภคหน่อไม้ดองที่ปนเปื้อนเชื้อโรคหรือการบริโภคอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ และยังพบข้อมูลเบื้องต้นว่าแหล่งรายได้หลักของครัวเรือนเกษตรกรมาจากภาคนอกเกษตรมากกว่าภาคเกษตรและการได้มาซึ่งอาหารของครัวเรือนเกษตรกรได้มาจากการซื้อเป็นหลัก จากประเด็นดังกล่าวจึงเป็นสิ่งที่บ่งบอกว่าครัวเรือนภาคเกษตรในจังหวัดน่านยังมีความไม่มั่นคงทางอาหารและภาคเกษตรยังไม่สามารถเป็นที่พึ่งพิงให้กับครัวเรือนได้อย่างมั่นคงและยั่งยืน ส่งผลกระทบต่อความมั่นคงทางอาหารของครัวเรือนภาคเกษตรอย่างมาก

จากสถานการณ์ดังกล่าว จึงมีประเด็นว่าครัวเรือนเกษตรกรในจังหวัดน่านมีแนวทางในการเสริมสร้างความมั่นคงทางอาหารอย่างไร นำมาซึ่งการศึกษาหาแนวทางในการเสริมสร้างความมั่นคงทางอาหารของครัวเรือนเกษตรกรในจังหวัดน่าน อันจะนำไปสู่การแก้ไขปัญหาความไม่มั่นคงทางอาหาร และการวางแผนพัฒนาเสริมสร้างครัวเรือนเกษตรกรให้มีความมั่นคงทางอาหารต่อไป

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาแนวทางการเสริมสร้างความมั่นคงทางอาหารของครัวเรือนเกษตรกรในจังหวัดน่าน

## ขอบเขตการวิจัย

1. ขอบเขตเนื้อหา งานวิจัยนี้มุ่งศึกษาแนวทางการเสริมสร้างความมั่นคงทางอาหารของครัวเรือนเกษตรกรในจังหวัดน่าน 3 ด้าน คือ ด้านการบริหารจัดการครัวเรือน ด้านการสร้างเสริมอาชีพ และด้านการจัดการอาหารชุมชน

2. ขอบเขตพื้นที่และกลุ่มเป้าหมาย กลุ่มเป้าหมายคือครัวเรือนเกษตรกรที่ทำการเกษตรเป็นอาชีพหลัก ได้แก่ ทำสวน ทำนา ทำไร่ เลี้ยงสัตว์ ผู้วิจัยเลือกพื้นที่ศึกษาที่มีระบบการผลิตเกษตรกรรมบริเวณที่ราบริมฝั่ง



แม่น้ำน่านใน 3 อำเภอ ได้แก่ อำเภอเมือง อำเภอท่าวังผา อำเภอเวียงสา และพื้นที่ที่เคยประสบปัญหาความไม่ปลอดภัยในอาหารอีก 1 อำเภอคืออำเภอบ้านหลวง รวม 4 อำเภอ

3. ขอบเขตเวลา งานวิจัยนี้ดำเนินการระหว่างเดือนธันวาคม พ.ศ. 2560 ถึงเดือนกันยายน พ.ศ. 2561

## วิธีดำเนินการวิจัย

### 1. ระเบียบวิธีวิจัย

การศึกษาแนวทางการเสริมสร้างความมั่นคงทางอาหารของครัวเรือนเกษตรกรในจังหวัดน่านเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ข้อมูลที่ใช้ในการศึกษาประกอบด้วยข้อมูลทุติยภูมิ โดยการค้นคว้าจากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและข้อมูลปฐมภูมิ ที่ได้จากการเก็บรวบรวมโดยใช้แบบสัมภาษณ์เชิงโครงสร้าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง จากพื้นที่ที่เลือกศึกษา 4 อำเภอ คือ อำเภอเมือง อำเภอท่าวังผา อำเภอเวียงสา และอำเภอบ้านหลวง สุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ สุ่มเลือกอำเภอละ 1 ตำบล ตำบลละ 3 หมู่บ้าน รวมทั้งหมด 12 หมู่บ้าน สุ่มตัวอย่างแบบสะดวกหมู่บ้านละ 10 ครัวเรือน ได้จำนวนตัวอย่าง 120 ครัวเรือน เพื่อทำการสัมภาษณ์หัวหน้าครัวเรือนเกษตรกรกลุ่มตัวอย่าง

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ใช้แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง ซึ่งให้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพและปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย 3 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของครัวเรือนเกษตรกรกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ อายุ อาชีพหลัก อาชีพเสริม รายได้ ระดับการศึกษา จำนวนสมาชิกในครัวเรือน สถานะในครอบครัว ลักษณะการบริโภคอาหารของครอบครัว ผู้รับผิดชอบค่าใช้จ่ายอาหารของครอบครัว

ส่วนที่ 2 ข้อมูลแหล่งที่มาของอาหารของครัวเรือนเกษตรกร เป็นแบบเลือกตอบที่ตอบได้หลายข้อ

ส่วนที่ 3 ข้อมูลแนวทางการเสริมสร้างความมั่นคงทางอาหารของครัวเรือนเกษตรกรในจังหวัดน่านให้ผู้ตอบแสดงความคิดเห็นและหรือที่ได้ปฏิบัติ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการบริหารจัดการครัวเรือน ด้านการจัดการอาหารของชุมชน ด้านการสร้างเสริมอาชีพ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ตามวิธีวัดของ ลิเคิร์ต (Likert Scale)

### 3. การวิเคราะห์ข้อมูล การวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนาและเชิงปริมาณ ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของครัวเรือนเกษตรกรกลุ่มตัวอย่าง เป็นตัวแปรเชิงคุณภาพ ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษา อาชีพหลัก อาชีพเสริม สถานะในครอบครัว ลักษณะการบริโภคอาหารของครอบครัว ผู้รับผิดชอบค่าใช้จ่ายอาหารของครอบครัวใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา โดยการแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละ ส่วนที่เป็นตัวแปรเชิงปริมาณ ได้แก่ อายุ รายได้ จำนวนสมาชิกในครัวเรือนที่อยู่ในครัวเรือน ณ ปัจจุบัน วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละ



ส่วนที่ 2 ข้อมูลแหล่งที่มาของอาหารของครัวเรือนเกษตรกรกลุ่มตัวอย่าง เป็นแบบเลือกตอบที่ตอบได้หลายข้อ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ

ส่วนที่ 3 การวิเคราะห์แนวทางการเสริมสร้างความมั่นคงทางอาหารของครัวเรือนเกษตรกรในจังหวัดน่าน ใช้การแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละ การแปลผลคะแนนแบ่งเป็น 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วยมาก ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

## ผลการวิจัย

### 1. ข้อมูลพื้นฐานของเกษตรกรกลุ่มตัวอย่าง

เกษตรกรกลุ่มตัวอย่างเป็นหญิงร้อยละ 51 เป็นชายร้อยละ 49 อยู่ในวัยผู้ใหญ่มีอายุอยู่ระหว่าง 50 – 59 ปี ร้อยละ 38.33 อายุ 40- 49 ปี ร้อยละ 32.50 และเป็นผู้สูงวัยอายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 17.50 สถานภาพของผู้ให้ข้อมูล พบว่า เป็นสมาชิกในครัวเรือน (เช่น ภรรยา บุตร บิดา มารดา) ร้อยละ 60 และเป็นหัวหน้าครอบครัว ร้อยละ 40 ขนาดครอบครัวพบว่าเป็นครอบครัวขนาดกลางมีสมาชิก 3-4 คน ร้อยละ 60.83 รองลงมามีสมาชิกในครัวเรือน 5-6 คน ร้อยละ 20 โดยผู้ทำหน้าที่จัดหาอาหารในครัวเรือนมักจะเป็นเพศหญิง คือเป็นภรรยา มากกว่าสามี และเป็นมารดา มากกว่าบิดา แหล่งที่มาของรายได้หลักของครัวเรือนเกษตรกรกลายเป็นรายได้จากนอกภาคเกษตรสูงถึงร้อยละ 84.17 เป็นรายได้จากภาคเกษตรเพียงร้อยละ 15.83 และพบว่ารายได้หลักของครัวเรือนเกษตรกรกลุ่มตัวอย่างมิได้มาจากภาคเกษตร แต่เป็นรายได้จากการไปรับจ้างหรือลูกหลานออกไปทำงานต่างถิ่นแล้วส่งเงินกลับมา

### 2. แหล่งอาหารของครัวเรือนเกษตรกร

ตารางที่ 1 แหล่งที่มาของอาหารของครัวเรือนเกษตรกรกลุ่มตัวอย่าง

| แหล่งที่มาของอาหาร            | ลำดับ 1 |        | ลำดับ 2 |        | ลำดับ 3 |        |
|-------------------------------|---------|--------|---------|--------|---------|--------|
|                               | จำนวน   | ร้อยละ | จำนวน   | ร้อยละ | จำนวน   | ร้อยละ |
| การซื้อ                       | 80      | 66.67  | 13      | 10.92  | 23      | 20.17  |
| การผลิตเอง ปลูกเอง/เลี้ยงเอง  | 30      | 25     | 74      | 62.18  | 14      | 12.28  |
| การออกไปรับประทานอาหารนอกบ้าน | 0       | 0      | 0       | 0      | 2       | 1.75   |
| การแบ่งปันจากเพื่อนบ้าน       | 0       | 0      | 5       | 4.20   | 36      | 31.57  |
| การได้จากแหล่งธรรมชาติ        | 10      | 8.33   | 27      | 22.68  | 39      | 34.21  |



การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 11  
 "Global Goals, Local Actions: Looking Back and Moving Forward 2020"

จากตารางที่ 1 จะพบว่าแหล่งอาหารของครัวเรือนเกษตรกร ได้มาจากการซื้อมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 66.67 รองลงมาคือ การผลิตเอง ปลูกเองเลี้ยงเองคิดเป็นร้อยละ 62.18 และการได้จากแหล่งธรรมชาติ คิดเป็นร้อยละ 34.21 ตามลำดับ เมื่อพิจารณาในรายละเอียดเป็นดังนี้ ครัวเรือนร้อยละ 66.67 ได้จากการซื้อเป็นลำดับแรก ร้อยละ 10.92 ได้จากการซื้อลำดับที่ 2 และครัวเรือนร้อยละ 20.17 ซื้อเป็นลำดับที่ 3 ในส่วนของการผลิตเอง ปลูกเอง เลี้ยงเอง พบว่า ครัวเรือนร้อยละ 25 ที่ได้ทำเป็นลำดับแรก ร้อยละ 62.18 ได้ทำเป็นลำดับที่ 2 และร้อยละ 12.28 ได้ทำเป็นลำดับที่ 3 ในส่วนของการได้อาหารจากแหล่งธรรมชาติ พบว่า ครัวเรือนร้อยละ 8.33 ได้ทำเป็นลำดับแรก ร้อยละ 22.68 ได้ทำเป็นลำดับที่ 2 และร้อยละ 34.21 ได้ทำเป็นลำดับที่ 3 สรุปได้ว่าแหล่งที่มาของอาหารของครัวเรือนเกษตรกรส่วนใหญ่ ได้จากการซื้อ รองลงมาคือ การผลิตเองปลูกเองหรือเลี้ยงเอง มีการแบ่งปันอาหารกันตามวิถีชุมชนอยู่บ้างและไม่นิยมออกไปกินอาหารนอกบ้าน

### 3. แนวทางการเสริมสร้างความมั่นคงทางอาหารของครัวเรือนเกษตรกรในจังหวัดน่าน

แนวทางการเสริมสร้างความมั่นคงทางอาหารของครัวเรือนเกษตรกรในจังหวัดน่าน ทำการศึกษา 3 ด้าน คือ ด้านการบริหารจัดการครัวเรือน ด้านการสร้างเสริมอาชีพ และด้านการจัดการอาหารชุมชน โดยให้ครัวเรือนแสดงความเห็นและ/หรือได้ปฏิบัติในแนวทางดังกล่าว ผลการศึกษาดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าร้อยละของความเห็นของครัวเรือนเกษตรกรในแนวทางการเสริมสร้างความมั่นคงทางอาหาร

| ข้อ | รายการ   | เห็นด้วย<br>อย่างยิ่ง | เห็นด้วย<br>มาก | ไม่แน่ใจ  | ไม่เห็นด้วย | ไม่เห็นด้วย<br>อย่างยิ่ง |
|-----|--|-----------------------|-----------------|-----------|-------------|--------------------------|
|     | <b>ด้านการบริหารจัดการครัวเรือน</b>  | <b>43</b>             | <b>56</b>       | <b>16</b> | <b>4</b>    | <b>1</b>                 |
|     |  | (35.84)               | (46.67)         | (13.33)   | (3.33)      | (0.83)                   |
| 1   | การบันทึกรายรับรายจ่ายของครัวเรือนจะทำให้<br>ควบคุมรายจ่ายได้  | 55                    | 48              | 12        | 5           | 0                        |
|     |  | (45.83)               | (40.00)         | (10.00)   | (4.17)      | (0.00)                   |
| 2   | ควรมีการวางแผนก่อนซื้ออาหาร  | 37                    | 67              | 13        | 3           | 0                        |
|     |  | (30.83)               | (55.83)         | (10.83)   | (2.50)      | (00.00)                  |
| 3   | การประมาณการค่าใช้จ่ายอาหารไว้ล่วงหน้าเพื่อ<br>จะได้อาหารตามความจำเป็นและต้องการ                       | 40                    | 58              | 18        | 4           | 0                        |
|     |  | (33.33)               | (48.33)         | (15.00)   | (3.33)      | (00.00)                  |
| 4   | การประกอบอาหารรับประทานเองในครอบครัว<br>ทำให้ประหยัดค่าใช้จ่าย   | 44                    | 64              | 11        | 1           | 0                        |
|     |  | (36.67)               | (53.33)         | (9.17)    | (0.83)      | (00.00)                  |
| 5   | การนำอาหารมาแปรรูป หรือการถนอมอาหาร<br>เช่น การหมัก การดอง การตากแห้ง เป็นการ<br>สำรองอาหารของครอบครัว | 37                    | 64              | 13        | 5           | 1                        |
|     |  | (30.83)               | (53.33)         | (10.83)   | (4.17)      | (0.83)                   |



การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 11  
 "Global Goals, Local Actions: Looking Back and Moving Forward 2020"

| ข้อ                            | รายการ  | เห็นด้วย<br>อย่างยิ่ง | เห็นด้วย<br>มาก       | ไม่แน่ใจ              | ไม่เห็นด้วย          | ไม่เห็นด้วย<br>อย่างยิ่ง |
|--------------------------------|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------|--------------------------|
| 6                              | การปลูกพืชผักสวนครัว ทำให้ประหยัดค่าใช้จ่าย<br>และปลอดภัยจากสารปนเปื้อน   | 58<br>(48.33)         | 55<br>(45.83)         | 7<br>(5.83)           | 0<br>(00.00)         | 0<br>(00.00)             |
| 7                              | การรับประทานอาหารที่บ้านร่วมกันจะทำให้<br>ครอบครัวมีความรักสามัคคีมากยิ่งขึ้น                                     | 52<br>(43.33)         | 57<br>(47.50)         | 11<br>(9.17)          | 0<br>(00.00)         | 0<br>(00.00)             |
| 8                              | การลดการซื้ออาหารที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย<br>จะทำให้ประหยัดค่าใช้จ่าย และสร้างพฤติกรรม<br>การบริโภคอาหารที่ดี   | 47<br>(39.17)         | 20<br>(41.67)         | 19<br>(15.83)         | 4<br>(3.33)          | 0<br>(00.00)             |
| 9                              | การสร้างนิสัยการบริโภคที่ดีคือการบริโภคอาหาร<br>ที่มีคุณค่าทางโภชนาการมากกว่าอาหารที่มีราคา<br>แพงแต่มีคุณค่าน้อย | 38<br>(31.67)         | 57<br>(47.50)         | 23<br>(19.17)         | 2<br>(1.67)          | 0<br>(00.00)             |
| 10                             | การนำอาหารมาแปรรูป หรือการถนอมอาหาร<br>เช่น การหมัก การดอง การตากแห้ง เป็นการ<br>สำรองอาหารของครอบครัว            | 34<br>(28.33)         | 44<br>(36.67)         | 19<br>(15.83)         | 15<br>(12.50)        | 8<br>(6.67)              |
| 11                             | ครัวเรือนควรมีอาหารที่ผลิตเองได้ตลอดปี สามารถ<br>เก็บอาหารได้ทุกเมื่อเมื่อมีความต้องการหรือขาดแคลน                | 25<br>(20.83)         | 74<br>(61.67)         | 19<br>(15.83)         | 2<br>(1.67)          | 0<br>(00.00)             |
| <b>ด้านการสร้างเสริมอาชีพ</b>  |   | <b>31<br/>(25.84)</b> | <b>66<br/>(55)</b>    | <b>16<br/>(13.33)</b> | <b>4<br/>(3.33)</b>  | <b>3<br/>(2.5)</b>       |
| 12                             | รายได้จากอาชีพหลักของหัวหน้าครอบครัวและ<br>สมาชิกในครอบครัวอื่น ๆ รวมกันมีเพียงพอ<br>สำหรับเลี้ยงครอบครัว         | 29<br>(24.17)         | 56<br>(46.67)         | 21<br>(17.50)         | 8<br>(6.67)          | 6<br>(5.00)              |
| 13                             | การประกอบอาชีพเสริมหลังงานประจำ จะทำให้<br>ครอบครัวมีรายได้เพิ่มมากขึ้น   | 33<br>(27.50)         | 73<br>(60.83)         | 11<br>(9.17)          | 3<br>(2.50)          | 0<br>(00.00)             |
| 14                             | หากได้รับการฝึกอาชีพหรือได้รับความรู้เพิ่มเติม<br>จะทำให้มีอาชีพที่มั่นคงมากขึ้น                                  | 33<br>(27.50)         | 70<br>(58.33)         | 16<br>(13.33)         | 1<br>(0.83)          | 0<br>(00.00)             |
| <b>ด้านการจัดการอาหารชุมชน</b> |   | <b>40<br/>(33.33)</b> | <b>73<br/>(60.83)</b> | <b>7<br/>(5.84)</b>   | <b>0<br/>(00.00)</b> | <b>0<br/>(00.00)</b>     |
| 15                             | การให้หรือแลกเปลี่ยนอาหารของคนญาติ พี่น้อง<br>เพื่อนบ้านในชุมชน เป็นการแสดงความเอื้อเฟื้อที่<br>ดีต่อกัน          | 44<br>(36.67)         | 68<br>(56.67)         | 8<br>(6.67)           | 0<br>(00.00)         | 0<br>(00.00)             |
| 16                             | การส่งเสริมเศรษฐกิจพอเพียงในชุมชนทำให้<br>ชุมชนมีอาหารเพียงพอ   | 42<br>(35.00)         | 74<br>(61.67)         | 4<br>(3.33)           | 0<br>(00.00)         | 0<br>(00.00)             |



การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 11  
 "Global Goals, Local Actions: Looking Back and Moving Forward 2020"

| ข้อ | รายการ   | เห็นด้วย<br>อย่างยิ่ง | เห็นด้วย<br>มาก | ไม่แน่ใจ     | ไม่เห็นด้วย  | ไม่เห็นด้วย<br>อย่างยิ่ง |
|-----|--|-----------------------|-----------------|--------------|--------------|--------------------------|
| 17  | การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีของคนในชุมชน จะทำให้มี<br>การพึ่งพาอาศัยกันด้านอาหารมากขึ้น                                   | 38<br>(31.67)         | 72<br>(60.00)   | 10<br>(8.33) | 0<br>(00.00) | 0<br>(00.00)             |
| 18  | การรวมกลุ่ม การสร้างเครือข่ายของคนในชุมชน<br>จะทำให้มีการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน                                      | 35<br>(29.17)         | 74<br>(61.67)   | 11<br>(9.17) | 0<br>(00.00) | 0<br>(00.00)             |
| 19  | ชุมชนควรมีความหลากหลายทางชีวภาพ เช่น<br>พืชผักพื้นบ้าน สมุนไพร เห็ด หน่อไม้ หรือสัตว์ที่<br>สามารถนำมาเป็นอาหารได้ | 40<br>(33.33)         | 75<br>(62.50)   | 5<br>(4.17)  | 0<br>(00.00) | 0<br>(00.00)             |
| 20  | ชุมชนควรมีแหล่งอาหารธรรมชาติที่สมบูรณ์ใน<br>บริเวณใกล้เคียง  | 40<br>(33.33)         | 72<br>(60.00)   | 8<br>(6.67)  | 0<br>(00.00) | 0<br>(00.00)             |

จากตารางที่ 2 คราวเรือนเกษตรกรกลุ่มตัวอย่างได้ให้ความคิดเห็นและหรือได้ปฏิบัติเกี่ยวกับแนว  
 ทางการเสริมสร้างความมั่นคงทางอาหารของครัวเรือนใน 3 ด้าน ดังนี้

**ด้านการบริหารจัดการครัวเรือน** พบว่าเห็นด้วยอย่างยิ่งและ/หรือได้ปฏิบัติใน 5 ลำดับแรก ได้แก่  
 การปลูกพืชผักสวนครัว (ร้อยละ 48.33) การบันทึกรายรับรายจ่ายของครัวเรือน (ร้อยละ 45.83) การ  
 รับประทานอาหารที่บ้านร่วมกัน (ร้อยละ 43.33) การลดการซื้ออาหารที่ไม่มีประโยชน์ และสร้างพฤติกรรม  
 การบริโภคอาหารที่ดี (ร้อยละ 39.17) และการประกอบอาหารรับประทานเองในครอบครัว (ร้อยละ 36.67)  
 และเห็นด้วยมากและ/หรือได้ปฏิบัติใน 5 ลำดับแรก ได้แก่ การมีอาหารที่ผลิตเองได้ตลอดปี (ร้อยละ 61.67)  
 การวางแผนก่อนซื้ออาหาร (ร้อยละ 55.83) การประกอบอาหารรับประทานเองในครอบครัว (ร้อยละ 53.33)  
 การนำอาหารมาแปรรูปหรือการถนอมอาหารเป็นการสำรองอาหาร (ร้อยละ 53.33) การประมาณการ  
 ค่าใช้จ่ายอาหารไว้ล่วงหน้า (ร้อยละ 48.33) และการบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ (ร้อยละ 47.50)

**ด้านการสร้างเสริมอาชีพ** พบว่า เห็นด้วยอย่างยิ่งและ/หรือได้ปฏิบัติใน 3 ลำดับ ได้แก่ การประกอบ  
 อาชีพเสริมหลังงานประจำ (ร้อยละ 27.50) การฝึกอาชีพหรือได้รับความรู้เพิ่มเติม (ร้อยละ 27.50) และมี  
 รายได้จากอาชีพหลักของหัวหน้าครอบครัวและสมาชิกในครอบครัวรวมกันมีเพียงพอสำหรับเลี้ยงครอบครัว  
 (ร้อยละ 24.17) และเห็นด้วยมากและ/หรือได้ปฏิบัติใน 3 ลำดับ ได้แก่ การประกอบอาชีพเสริมหลังงาน  
 ประจำ (ร้อยละ 60.83) การฝึกอาชีพหรือได้รับความรู้เพิ่มเติม (ร้อยละ 58.33) และรายได้จากอาชีพหลักของ  
 หัวหน้าครอบครัวและสมาชิกในครอบครัวรวมกันมีเพียงพอสำหรับเลี้ยงครอบครัว (ร้อยละ 46.67)

**ด้านการจัดการอาหารชุมชน** พบว่า เห็นด้วยอย่างยิ่งและ/หรือได้ปฏิบัติใน 3 ลำดับ ได้แก่ การให้  
 หรือแลกเปลี่ยนอาหารของญาติพี่น้องเพื่อนบ้านในชุมชน (ร้อยละ 36.67) การส่งเสริมเศรษฐกิจพอเพียงใน



การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 11  
 "Global Goals, Local Actions: Looking Back and Moving Forward 2020"

ชุมชนทำให้ชุมชนมีอาหารเพียงพอ (ร้อยละ 35) ชุมชนมีความหลากหลายทางชีวภาพ (ร้อยละ 33.33) ชุมชนมีแหล่งอาหารธรรมชาติที่สมบูรณ์ (ร้อยละ 33.33) การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีของคนในชุมชน (ร้อยละ 31.67) และเห็นด้วยมากและ/หรือได้ปฏิบัติใน 5 ลำดับ ได้แก่ ชุมชนมีความหลากหลายทางชีวภาพ (ร้อยละ 62.50) การส่งเสริมเศรษฐกิจพอเพียง (ร้อยละ 61.67) การรวมกลุ่มการสร้างเครือข่ายของคนในชุมชน (ร้อยละ 61.67) ชุมชนมีแหล่งอาหารธรรมชาติที่สมบูรณ์ในบริเวณใกล้เคียง (ร้อยละ 60) การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีของคนในชุมชน (ร้อยละ 60)

ตารางที่ 3 ค่าร้อยละของความเห็นในแนวทางการเสริมสร้างความมั่นคงทางอาหารของครัวเรือนเกษตรกรในจังหวัดน่าน

|                      | ด้านการบริหารจัดการ<br>ครัวเรือน (ร้อยละ) | ด้านการสร้างเสริมอาชีพ<br>(ร้อยละ) | ด้านการจัดการอาหาร<br>ชุมชน (ร้อยละ) |
|----------------------|---|------------------------------------|--------------------------------------|
| เห็นด้วยอย่างยิ่ง    | 35.84                                     | 25.84                              | 33.33                                |
| เห็นด้วยมาก          | <b>46.67</b>                              | <b>55.00</b>                       | <b>60.83</b>                         |
| ไม่แน่ใจ             | 13.33                                     | 13.33                              | 5.84                                 |
| ไม่เห็นด้วย          | 3.33                                      | 3.33                               | 0                                    |
| ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง | 0.83                                      | 2.5                                | 0                                    |
| <b>รวม</b>           | <b>100</b>                                | <b>100</b>                         | <b>100</b>                           |

จากตารางที่ 3 สรุปได้ว่า ครัวเรือนเกษตรกรกลุ่มตัวอย่าง เห็นด้วยมากและ/หรือได้ปฏิบัติ ในระดับมากเกี่ยวกับแนวทางการเสริมสร้างความมั่นคงทางอาหารของครัวเรือนใน 3 แนวทาง คือ ด้านการจัดการอาหารชุมชน ด้านการสร้างเสริมอาชีพ และด้านการบริหารจัดการครัวเรือน ตามลำดับ แต่ก็ยังพบว่า มีครัวเรือนบางส่วนที่ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และ/หรือไม่ได้ปฏิบัติ ใน 3 แนวทางดังกล่าว

### สรุปผลการวิจัย

จากผลการศึกษา พบว่า แหล่งอาหารของครัวเรือนเกษตรกร ได้มาจากการซื้อมากที่สุด รองลงมาคือ การผลิตเอง ปลูกเองเลี้ยงเอง และการได้จากแหล่งธรรมชาติ ตามลำดับ และมีความคิดเห็นและ/หรือได้ปฏิบัติเกี่ยวกับแนวทางการเสริมสร้างความมั่นคงทางอาหารใน 3 ด้านทางดังนี้

**ด้านการบริหารจัดการครัวเรือน** เห็นด้วยอย่างยิ่งและ/หรือได้ปฏิบัติ ได้แก่ การปลูกพืชผักสวนครัว การบันทึกรายรับรายจ่ายของครัวเรือน การรับประทานอาหารที่บ้านร่วมกัน การลดการซื้ออาหารที่ไม่มี



ประโยชน์ และสร้างพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ดี และการประกอบอาหารรับประทานเองในครอบครัว และเห็นด้วยมากและ/หรือได้ปฏิบัติ ได้แก่ การมีอาหารที่ผลิตเองได้ตลอดปี การวางแผนก่อนซื้ออาหาร การประกอบอาหารรับประทานเองในครอบครัว การนำอาหารมาแปรรูปหรือการถนอมอาหารเป็นการสำรองอาหาร การประมาณการค่าใช้จ่ายอาหารไว้ล่วงหน้า และการบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ **ด้านการสร้างเสริมอาชีพ** พบว่า เห็นด้วยอย่างยิ่งและ/หรือได้ปฏิบัติ ได้แก่ การประกอบอาชีพเสริมหลังงานประจำ การฝึกอาชีพหรือได้รับความรู้เพิ่มเติม และมีรายได้จากอาชีพหลักของหัวหน้าครอบครัวและสมาชิกในครอบครัวรวมกันมีเพียงพอสำหรับเลี้ยงครอบครัวและเห็นด้วยมากและ/หรือได้ปฏิบัติ ได้แก่ การประกอบอาชีพเสริมหลังงานประจำ การฝึกอาชีพหรือได้รับความรู้เพิ่มเติม และรายได้จากอาชีพหลักของหัวหน้าครอบครัวและสมาชิกในครอบครัวรวมกันมีเพียงพอสำหรับเลี้ยงครอบครัว **ด้านการจัดการอาหารชุมชน** พบว่า เห็นด้วยอย่างยิ่งและ/หรือได้ปฏิบัติ ได้แก่ การให้หรือแลกเปลี่ยนอาหารของญาติ พี่น้อง เพื่อนบ้านในชุมชน การส่งเสริมเศรษฐกิจพอเพียงในชุมชนทำให้ชุมชนมีอาหารเพียงพอ ชุมชนมีความหลากหลายทางชีวภาพ ชุมชนมีแหล่งอาหารธรรมชาติที่สมบูรณ์ การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีของคนในชุมชน และเห็นด้วยมากและ/หรือได้ปฏิบัติได้แก่ชุมชนมีความหลากหลายทางชีวภาพ การส่งเสริมเศรษฐกิจพอเพียง การรวมกลุ่มการสร้างเครือข่ายของคนในชุมชน ชุมชนมีแหล่งอาหารธรรมชาติที่สมบูรณ์ในบริเวณใกล้เคียง การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีของคนในชุมชน เป็นต้น

## อภิปรายผล

จากผลการศึกษาที่พบว่าครัวเรือนเกษตรกรกลุ่มตัวอย่างเห็นด้วยและ/หรือได้ปฏิบัติเกี่ยวกับแนวทางการเสริมสร้างความมั่นคงทางอาหารของครัวเรือนในระดับมากทั้ง 3 ด้าน จึงนำมาอภิปรายผลดังนี้

**ด้านการจัดการอาหารชุมชน** ครัวเรือนเห็นด้วยในระดับมากกับทุกแนวทาง ซึ่งแนวทางดังกล่าวมีทั้งสอดคล้อง คล้ายกัน หรือแตกต่างกันในงานวิจัยต่อไปนี้ เพชรบุญ พิภพ และคณะ (2559) พบว่า การส่งเสริมของกลุ่ม ชุมชน เครือข่ายที่เข้มแข็ง และการรวมกลุ่มที่เข้มแข็ง ทำให้เกิดการพึ่งพากันในด้านต่าง ๆ เพิ่มอำนาจการต่อรองในการซื้อปัจจัยการผลิตและจำหน่ายผลผลิต รวมทั้งเป็นการสร้างพลังใจให้กันและกัน เกตุสุดา สิทธิสันติกุล และคณะ (2559) พบว่า วัฒนธรรมของชุมชนในการแบ่งปันและช่วยเหลือกันภายในกลุ่มและเครือข่ายเกษตรกรด้านอาหาร แบ่งปันเมล็ดพันธุ์ และความรู้ ระหว่างเพื่อนบ้านในชุมชนและต่างชุมชน และเจตน์สุภะสิทธิ์ สังข์พันธ์ และคณะ (2559) ได้เสนอแนวทางในการเสริมสร้างศักยภาพของชุมชนเพื่อให้เกิดความมั่นคงทางอาหาร คือ 1) ควรเสริมสร้างการเรียนรู้ การจัดการแหล่งอาหาร ฤดูกาลผลิต สภาพดินฟ้าอากาศ การเลี้ยงสัตว์ 2) การจัดการทรัพยากรโดยอาศัยความรู้ การดูแลฟื้นฟูป่าชายเลน การจัดทำฟาร์มทะเลชุมชน 3) การพัฒนาทุนของชุมชน การพัฒนาศักยภาพชุมชนด้านผู้นำ การจัดการทรัพยากรชุมชน การทำแผนชุมชน เพื่อทบทวนบทเรียนที่ผ่านมาและการก้าวไปข้างหน้า การถ่ายโอนความรู้ไปยังทายาทหรือกลุ่มแกนนำ และจัด



กิจกรรมอย่างต่อเนื่อง และชุมชนให้ข้อเสนอแนะว่า ควรเสริมความรู้ความเข้าใจ เสริมสร้างความตระหนัก พัฒนาศักยภาพกลุ่ม รวบรวมภูมิปัญญา จัดการทรัพยากรชุมชนได้อย่างเหมาะสม เพื่อเอื้อให้เกิดความมั่นคงทางอาหาร และ ชัชวรัตน์ จุสปาโล และคณะ (2557) พบว่า แนวทางการจัดการความมั่นคงทางอาหารเชิง เศรษฐกิจและสังคมด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน จะเกี่ยวข้องกับ กลุ่มเกษตรกร การเรียนรู้ของชุมชน การผลิตอาหารทุนของชุมชน กลุ่มแปรรูป ระบบตลาดชุมชน กลุ่มผู้บริโภค ชาวบ้านควรรวมกลุ่มกันทำงาน ชาวบ้านควรมีความรู้ความเข้าใจ เรื่องการทำเกษตรทฤษฎีใหม่ ตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อให้มีอาหารพอเพียง การเข้าถึงอาหาร การใช้ประโยชน์จากอาหาร เสถียรภาพด้านอาหารผู้บริโภคจะได้อาหารปลอดภัย และราคาไม่แพง ทำให้เกิดความมั่นคงทางอาหารทั้ง ระดับครัวเรือนและระดับชุมชน

**ด้านการบริหารจัดการครัวเรือน** จากผลการศึกษาพบว่า ครัวเรือนเห็นด้วยระดับมากกับทุกแนวทาง ขณะที่ผลการศึกษาของ เกศสุดา สิทธิสันติกุล และคณะ (2559) ที่พบว่า การเก็บผลผลิตในเรือกสวนไร่นา หรือการแลกเปลี่ยนผลผลิตกับเครือข่ายสามารถประหยัดรายจ่ายค่าอาหารได้และมีรายได้จากการจำหน่าย ผลผลิตเป็นค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวันและซื้ออาหารที่ไม่สามารถผลิตได้ ทิพวรรณ มานนท์ และคณะ (2556) ได้เสนอแนะบทบาทสตรีในการสร้างความมั่นคงอาหารของครัวเรือนว่าด้วยการพัฒนาศักยภาพสตรีชนบท ซึ่งเป็นแรงสำคัญในการปลูกพืชอาหารและแสวงหาอาหารจากแหล่งธรรมชาติรวมทั้งเปิดโอกาสให้สตรีมีส่วนร่วมกำหนดนโยบายอาหารในระดับท้องถิ่นเพื่อรักษาฐานทรัพยากรอาหาร การส่งเสริมความรู้ที่เหมาะสมในการปลูกพืชโดยมุ่งเน้นการเพาะปลูกแบบเกษตรอินทรีย์ อันจะช่วยส่งผลทำให้เกิดความมั่นคงในการผลิตอาหารที่ปลอดภัยอย่างยั่งยืนภายในชุมชน มินตรา สารระักษ์ และเสาวลักษณ์ แสนนาม (2557) พบว่า แนวทางการสร้างความมั่นคงทางอาหารในครัวเรือนโดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยเห็นด้วยกับการวางแผนก่อน การซื้ออาหารจะช่วยให้ประมาณค่าใช้จ่ายและได้ของตามความจำเป็นการประกอบอาชีพเสริมไม่ได้เป็นการเพิ่มภาระหน้าที่ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีการให้ความรู้จัดการอบรมและส่งเสริมการประกอบอาชีพเสริมให้กับประชาชนเพื่อให้ประชาชนมีรายได้เพิ่มขึ้นและเพียงพอในการซื้ออาหารสำหรับคนใน ครอบครัว เสาวลักษณ์ รุ่งตะวันเรืองศรี (2557) เห็นว่ารูปแบบการจัดการอาหารของครัวเรือนใช้ กระบวนการด้านการ ป้องกัน อนุรักษ์ ฟื้นฟู และพัฒนา ชุมชน ใช้กลไกทางสังคม การปรึกษาหารือ การร่วมคิดร่วมวางแผนในการ แก้ปัญหาเช่น การกำหนด และเคารพกฎขอบเขตและกติกาในการใช้ทรัพยากร การเฝ้าระวังดูแลทรัพยากร การหาอาหารที่สอดคล้องกับวิถีสมดุลธรรมชาติและไม่ก่อให้เกิดผลกระทบ การแบ่งปันทรัพยากรการปฏิบัติ ตามกฎระเบียบการรวมกลุ่มเพื่อป้องกัน อนุรักษ์ ฟื้นฟู และพัฒนา

**ด้านการสร้างเสริมอาชีพ** ครัวเรือนเห็นด้วยมากกับทุกแนวทาง ได้แก่ การประกอบอาชีพเสริมหลัง งานประจำจะทำให้ครอบครัวมีรายได้เพิ่มขึ้น การได้รับการฝึกอาชีพหรือได้รับความรู้เพิ่มเติมทำให้ครัวเรือนมีความมั่นคงในอาชีพ การมีรายได้จากอาชีพหลักของหัวหน้าครอบครัวและสมาชิกในครัวเรือนรวมกันจะทำให้



มีรายจ่ายค่าอาหารเพียงพอ เช่นเดียวกับการศึกษาของ ปุณณดา มาสวัสดิ์ และคณะ (2559) พบว่า การเพิ่มความรู้ให้กับหัวหน้าครอบครัวด้านอาหารและการมีหัวหน้าครัวเรือนเป็นเพศหญิง การส่งเสริมกิจกรรมนอกฟาร์มควบคู่กับกิจกรรมภายในฟาร์ม การส่งเสริมการทำเกษตรแบบผสมผสาน จะมีผลให้ความมั่นคงด้านอาหารของครัวเรือนเกษตรกรเพิ่มมากขึ้น และลดความเสี่ยงต่อความไม่มั่นคงด้านอาหาร

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้

**หน่วยงานภาครัฐและหน่วยงานสนับสนุน** ควรมีส่วนช่วยเสริมสร้างความมั่นคงทางอาหารของครัวเรือนเกษตรกรด้านต่าง ๆ ได้แก่ 1) สนับสนุนโครงการเกี่ยวกับระบบชลประทาน เพื่อให้เกษตรกรมีน้ำทำนาได้อย่างพอเพียง หรือสามารถปลูกพืชอาหารอื่น ๆ หลังฤดูทำนาได้ 2) การให้ความรู้และส่งเสริมด้านต่าง ๆ เช่นด้านการปรับปรุงบำรุงดิน เกษตรกรในจังหวัดน่านส่วนใหญ่มีพื้นที่ทำกินน้อย จึงควรให้ความรู้เกี่ยวกับการปรับปรุงบำรุงดินให้มีคุณภาพ เพื่อเพิ่มผลผลิตต่อไร่ให้เพิ่มขึ้น เพื่อเพิ่มปริมาณข้าวสำรองของครัวเรือน 3) ด้านการจัดการ/ปรับปรุงเมล็ดพันธุ์ โคนเฉพาะเมล็ดพันธุ์ข้าว 4) ด้านการเสริมสร้างอาชีพ เช่น การอบรมอาชีพเสริมหรือฝึกอาชีพให้กับชุมชน/เกษตรกร เพื่อเสริมรายได้ 5) การรณรงค์ให้ครัวเรือนเกษตรกรมีสุขอนามัยที่ดี การบริโภคอาหารที่ถูกส่วน 6) ควรมีการดำเนินโครงการส่งเสริมเพื่อความมั่นคงด้านอาหารในครัวเรือนและชุมชน ให้สามารถผลิตอาหารในปริมาณและคุณภาพที่เหมาะสมและปลอดภัย อันจะส่งผลให้ครัวเรือนเกษตรกรและชุมชนมีอาหาร บริโภคอย่างเพียงพอครบถ้วนตามหลักโภชนาการมีคุณภาพชีวิตที่ดี

**ชุมชน/ผู้นำชุมชน** ควรมีส่วนช่วยเสริมสร้างความมั่นคงทางอาหารของชุมชน ด้านการจัดการอาหารชุมชน ได้แก่ 1) การดูแลรักษาชุมชนให้มีความหลากหลายทางชีวภาพ เช่น มีพืชผักพื้นบ้าน สมุนไพร เห็ด หน่อไม้ หรือ สัตว์ที่สามารถนำมาเป็นอาหารได้ 2) การส่งเสริมเศรษฐกิจพอเพียงในชุมชน จะทำให้ชุมชนมีอาหารเพียงพอ 3) การรวมกลุ่ม การสร้างเครือข่ายของคนในชุมชนจะทำให้มีการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน 4) การดูแลรักษาแหล่งอาหารธรรมชาติที่สมบูรณ์ในบริเวณชุมชนและบริเวณใกล้เคียง 5) การสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีของคนในชุมชน เพื่อให้มีการพึ่งพาอาศัยกันด้านอาหารมากขึ้น

**ครัวเรือนเกษตรกร** มีหน้าที่ในการบริหารจัดการอาหารของครัวเรือน ควรดำเนินการดังนี้ 1) วางแผนก่อนซื้ออาหาร 2) ประกอบอาหารรับประทานเองในครอบครัวทำให้ประหยัดค่าใช้จ่าย 3) ควรมีการผลิตอาหารเองได้ตลอดปี และสามารถเก็บไว้ใช้ได้ทุกเมื่อ เมื่อมีความต้องการหรือขาดแคลน 4) ประมาณการค่าใช้จ่ายอาหารไว้ล่วงหน้าจะทำให้ได้อาหารตามความจำเป็นและต้องการ 5) ควรบันทึกรายรับรายจ่ายของครัวเรือนจะทำให้ควบคุมรายจ่ายได้ 6) ปลูกพืชผักสวนครัว ทำให้ประหยัดค่าใช้จ่ายและปลอดภัยจากสารปนเปื้อน 7) ลดการซื้ออาหารที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกายทำให้ประหยัดค่าใช้จ่าย และสร้างพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ดี 8) การสร้างนิสัยการบริโภคที่ดีคือการบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการมากกว่าอาหาร



ที่มีราคาแพงแต่มีคุณค่าน้อย 9) ทำเกษตรแบบผสมผสานแทนการปลูกพืชเชิงเดี่ยว เน้นการปลูกที่เป็นพืชอาหาร

## 2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยต่อไป

2.1 ควรศึกษาแนวทางการเสริมสร้างความมั่นคงทางอาหารของครัวเรือนเกษตรกรในภาคเหนือหรือภาคอื่น ๆ

2.2 ควรศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความมั่นคงทางอาหารของครัวเรือนเกษตรกรในจังหวัดน่าน หรือจังหวัดอื่น ๆ

## เอกสารอ้างอิง

เกตุสุตา สิทธิสันติกุล และคณะ. (2559). แนวทางการพัฒนาความมั่นคงทางอาหารในชุมชนเกษตรอินทรีย์ ตำบลหลวงเหนือ อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่. *วารสารวิจัยและส่งเสริมวิชาการเกษตร*, 35(3), 64-73.

เจตน์สถุษฐ์ สังข์พันธ์ และคณะ. (2559). แนวทางการเสริมสร้างศักยภาพของชุมชนเพื่อให้เกิดความมั่นคงทางอาหารของชุมชน ภายใต้วิถีไหนด-นา-เลในคาบสมุทรสหิงพระ. รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย. สืบค้นเมื่อ ตุลาคม 4, 2560, จาก [http://elibrary.trf.or.th/project\\_content.asp?PJID=RDG57A0014](http://elibrary.trf.or.th/project_content.asp?PJID=RDG57A0014).

ชัยรัตน์ จุสปาโล และคณะ. (2557). แนวทางการจัดการความมั่นคงทางอาหารเชิงเศรษฐกิจและสังคมของครัวเรือนและชุมชน ในพื้นที่อำเภอเมืองและอำเภอสะเตา จังหวัดสงขลา. รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย. สืบค้นเมื่อ ตุลาคม 25, 2560, จาก [http://elibrary.trf.or.th/project\\_content.asp?PJID=RDG57A0018](http://elibrary.trf.or.th/project_content.asp?PJID=RDG57A0018).

ทิพวรรณ มานนท์ และคณะ. (2556). โครงการวิจัยบทบาทสตรีต่อการสร้างความมั่นคงทางอาหารของครัวเรือน ในอำเภอเสริมงาม จังหวัดลำปาง. รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย. สืบค้นเมื่อ ธันวาคม 10, 2561, จาก [http://transform.trf.or.th/pdf/RDG5420062\\_full.pdf](http://transform.trf.or.th/pdf/RDG5420062_full.pdf).

นนทกานต์ จันทร์อ่อน. (2557). ความมั่นคงทางอาหารของประเทศไทย. *สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา*, 4(2), 1-35.

ปุลณดา มาสวัสดิ์ และคณะ. (2559). ปัจจัยที่มีผลต่อความมั่นคงด้านอาหารของครัวเรือนเกษตรกรไทย. *วารสารวิจัยและพัฒนา วไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ สาขามุขยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 11(2), 347-356.



- เพชรบุญ พิภพเกตุ และคณะ. (2559). การสร้างความมั่นคงทางอาหารของเกษตรกรอินทรีย์ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง. *วารสารมหาวิทยาลัยนครพนม*, 6(2), 96-104.
- มินตรา สารระรักษ์ และเสาวลักษณ์ แสนนาม. (2557). ความมั่นคงทางอาหารในครัวเรือนของประชาชนบ้านเมืองหมื่นน้อย ตำบลกวนวัน อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี*, 16(3), 25-37. สืบค้นเมื่อ ธันวาคม 8, 2561, จาก [https://li01.tci-thaijo.org/index.php/sci\\_ubu/article/view/87098](https://li01.tci-thaijo.org/index.php/sci_ubu/article/view/87098).
- วิรัชพัชร ประเสริฐศักดิ์. (2558). ความมั่นคงทางอาหาร : จากพัฒนาการเกษตรสู่เศรษฐกิจพอเพียง. *การเมืองการปกครอง*, 5(2), 144 -160.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2559). แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (เกษตรกรรม อาหาร และการพัฒนาที่ยั่งยืน). ใน *เอกสารประกอบการประชุมสมัชชาความมั่นคงทางอาหาร ประจำปี 2559* (ไม่ปรากฏเลขหน้า). กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยจุฬาภรณ์.
- เสาวลักษณ์ รุ่งตะวันเรืองศรี. (2557). รูปแบบการจัดการความมั่นคงทางอาหารในพื้นที่ชุมชนชายฝั่งขนาดเล็กกรณีศึกษาชุมชนบุไย ตำบลแหลมสน อำเภอลงสูง จังหวัดสตูล. รายงานวิจัย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย. สืบค้นเมื่อ ตุลาคม 1, 2561, จาก [http://elibrary.trf.or.th/project\\_content.asp? PJID=RDG57A0013](http://elibrary.trf.or.th/project_content.asp? PJID=RDG57A0013).