



๓ เมษายน ๒๕๖๓

เรื่อง แนวทางการดำเนินงานตามแผนปฏิบัติการ ๙๐ วัน “ปลูกผักสวนครัว เพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหาร”

เรียน นายอำเภอ ทุกอำเภอ

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แผนปฏิบัติการ ๙๐ วัน	จำนวน ๑ ชุด
๒. คู่มือการปลูกผักสวนครัว กรมการพัฒนาชุมชน	จำนวน ๑ ชุด
๓. แบบรายงานผลการดำเนินงาน	จำนวน ๒ ฉบับ

ด้วย จังหวัดนครพนม ได้รับแจ้งจากกรมการพัฒนาชุมชนว่า สถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) กลายเป็นโรคระบาดครั้งใหญ่ของโลก ส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจของประเทศต่างๆ รวมทั้งประเทศไทยต้องชะลอตัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งธุรกิจการท่องเที่ยว และโรงแรม ซึ่งเป็นรายได้หลักของประเทศ ประกอบกับความตื่นตระหนกของประชาชนที่เกรงว่า สินค้าอุปโภค บริโภคจะขาดแคลน การน้อมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการดำเนินชีวิต สามารถเป็นทางออกและนำพาประเทศรอดพ้นวิกฤตได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การสร้างความมั่นคงทางอาหารให้กับประชาชน ถือเป็นความจำเป็นเร่งด่วนที่จะต้องดำเนินการ กรมการพัฒนาชุมชน จึงกำหนดให้จังหวัดดำเนินการตามแนวทางการดำเนินงานตามแผนปฏิบัติการ ๙๐ วัน “ปลูกผักสวนครัว เพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหาร” ซึ่งเป็นการลดรายจ่ายประชาชนในภาวะเศรษฐกิจชะลอตัว และเป็นแหล่งอาหารในครัวเรือน ในการเตรียมความพร้อมรับมือกับสถานการณ์ดังกล่าว

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินงานตามแผนปฏิบัติการ ๙๐ วัน “ปลูกผักสวนครัว เพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหาร” ได้บรรลุเป้าหมาย จังหวัดฯ จึงให้อำเภอดำเนินการ ดังนี้

๑. ดำเนินการขับเคลื่อนกิจกรรมตามแผนปฏิบัติการ ๙๐ วัน “ปลูกผักสวนครัว เพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหาร” และให้ความสำคัญในการขับเคลื่อนให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนด รายละเอียดตามแผนปฏิบัติการ และคู่มือการปลูกผักสวนครัว ตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ๑, ๒

๒. บูรณาการการทำงานกับทุกภาคส่วน โดยอาศัยศักยภาพองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เป็นหน่วยสนับสนุนสำคัญ

๓. ให้อำเภอ กำกับ ติดตามการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่พัฒนาชุมชน กลุ่ม /องค์กร และประชาชนทั่วไป ให้เห็นผลการทำงานเป็นรูปธรรม แล้วรายงานผลการดำเนินงานให้จังหวัดทราบทุกวันที่ ๒๐ ของเดือน เริ่มตั้งแต่วันที่ ๒๐ เมษายน - ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๖๓ ตามแบบรายงาน สิ่งที่ส่งมาด้วย ๓

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายสยาม ศิริมงคล)

ผู้ว่าราชการจังหวัดนครพนม

สำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัด
กลุ่มงานยุทธศาสตร์การพัฒนาชุมชน
โทร. ๐-๔๒๕๑-๑๕๒๕

แผนปฏิบัติการ ๙๐ วัน “ปลูกผักสวนครัว เพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหาร”

๑. หลักการและเหตุผล

สถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (โควิด-๑๙) กลายเป็นโรคระบาดครั้งใหญ่ของโลก มีผู้ป่วยกระจายไป ๑๑๘ ประเทศ มีผู้ป่วยเพิ่มกว่าแสนชีวิต ผลกระทบของโควิด-๑๙ ส่งผลให้เศรษฐกิจของประเทศต่าง ๆ รวมทั้งประเทศไทยต้องชะงักงัน การท่องเที่ยวที่เป็นเส้นเลือดสำคัญถูกกระทบ ธุรกิจโรงแรม และการท่องเที่ยวต้องปิดตัวไป สินค้าอุปโภคบริโภคกระทบหนัก หลายบริษัทต้องปิดตัวลง ประกอบกับความตื่นตระหนกของผู้คนที่เกรงว่าสินค้าอุปโภคบริโภคจะขาดแคลน ดังปรากฏการณ์ประชาชนแย่งกันซื้อของในห้างสรรพสินค้าเพื่อไปกักตุน

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙ ทรงพระราชทานแนวทางการสร้างพื้นฐานความพอมีพอกิน พอใช้ ของประชาชน เพื่อให้พึ่งตนเองได้ ซึ่งจะเป็นทางออกสำหรับวิกฤตโรคระบาดและปัญหาภัยแล้งที่ประเทศไทยกำลังเผชิญอยู่

กรมการพัฒนาชุมชน จึงได้แปลงหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสู่การปฏิบัติในระดับครัวเรือน โดยรณรงค์ให้มีการปลูกผักสวนครัวทุกครัวเรือนทั่วประเทศ เพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหารในระดับครอบครัว และชุมชน โดยเน้นการพึ่งตนเอง และความสามัคคีของคนในชุมชน เพื่อให้รอดพ้นจากวิกฤตในครั้งนี้

๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เป็นการสร้างความมั่นคงทางอาหารให้ระดับครัวเรือน และลดรายจ่ายในการดำรงชีวิตของประชาชน

๒.๒ เพื่อสร้างรายได้ระยะสั้นทั้งในระดับครัวเรือนและระดับกลุ่มอาชีพ

๓. เป้าหมาย

ดำเนินการทุกหมู่บ้าน ทุกครัวเรือนในประเทศไทย ให้รับรู้และเกิดการมีส่วนร่วมในการสร้างความมั่นคงทางอาหาร

๔. ระยะเวลาดำเนินการ

ระหว่างวันที่ ๑ เมษายน – ๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๓

๕. ขั้นตอนและแนวทางการดำเนินการ

๕.๑ ขั้นเตรียมการ

๕.๑.๑ พัฒนาการจังหวัด เสนอแผนปฏิบัติการให้ผู้ว่าราชการจังหวัด/รองผู้ว่าราชการจังหวัด ที่กำกับงานพัฒนาชุมชน/ปลัดจังหวัด/นายอำเภอ ทราบ

๕.๑.๒ พัฒนาการจังหวัด ชี้แจงผู้เกี่ยวข้องและหน่วยงานเรื่องแผนปฏิบัติการ ๙๐ วัน “ปลูกผักสวนครัว เพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหาร” พิจารณากำหนดเวลา เป้าหมาย และกิจกรรมของจังหวัด เพื่อให้สำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัด สำนักงานพัฒนาชุมชนอำเภอ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เกิดความเข้าใจ ในภาพรวมของกิจกรรม และเริ่มดำเนินการในวันที่ ๑ เมษายน ๒๕๖๓

๕.๑.๓ ให้พัฒนาการจังหวัดถือเป็นโครงการ Quick Win ต้องเห็นผลเร็วและเป็นรูปธรรม พัฒนาการจังหวัดต้องใช้อำนาจพหุทั้งจังหวัดในการขับเคลื่อน

๑) กลุ่มงานยุทธศาสตร์การพัฒนาชุมชน

- บูรณาการความร่วมมือขององค์กร (คน/งาน/งบประมาณ/ความรู้)
- จัดทำแผนปฏิบัติการและปรับกลยุทธ์ให้สอดคล้องกับสถานการณ์ และสามารถ

ขับเคลื่อนกิจกรรมได้อย่างเป็นรูปธรรม

- รายงานความก้าวหน้าเพื่อเสนอผู้บริหารทุกเดือน

๒) กลุ่มงานส่งเสริมการพัฒนาชุมชน

- ออกแบบการขับเคลื่อนงานให้สำเร็จ และบูรณาการงบประมาณตามยุทธศาสตร์
กรมการพัฒนาชุมชน ให้เอื้อต่อการขับเคลื่อนกิจกรรมนี้

- ใช้ระบบ TV-System (Training & Visiting) ให้ความรู้เจ้าหน้าที่ และติดตาม
ตรวจเยี่ยม อาจนำระบบออนไลน์มาปรับใช้ในการวิเคราะห์ แก้ปัญหา และสนับสนุนการทำงานของพัฒนาการอำเภอ
และพัฒนากร ให้เป็นรูปธรรม

- ส่งเสริมผู้นำ กลุ่ม องค์กร เครือข่ายพัฒนาชุมชน และภาคีการพัฒนา เป็นแกนนำ
ในการขับเคลื่อนกิจกรรม

๓) กลุ่มงานสารสนเทศการพัฒนาชุมชน

- สร้างกระแสการรับรู้ โดยทำคลิปเผยแพร่ในช่องทางออนไลน์และออฟไลน์

- ซึ่เป้าหมายหมู่บ้าน ครั้วเรือนเป้าหมาย

๔) ฝ่ายอำนวยการ

- พัฒนาบุคลากรเพื่อสร้างความรู้ในการขับเคลื่อนการปลูกผักสวนครัว

- ให้การขับเคลื่อนแผนปฏิบัติการเป็น KPI ในการประเมินผลงานเจ้าหน้าที่

๕.๒ การขับเคลื่อนแผนปฏิบัติการ ๙๐ วัน “ปลูกผักสวนครัว เพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหาร”

ที่	กิจกรรม	วิธีการ/กลุ่มเป้าหมาย	การติดตามผล	วันส่งมอบ ความสำเร็จ
๑.	จะพัฒนาใครเขา ต้องเริ่มจากตัวเราก่อน	กำกับให้เจ้าหน้าที่พัฒนาชุมชนทุกคน ตั้งแต่ พัฒนาการจังหวัด/หัวหน้ากลุ่ม/ฝ่าย/พัฒนาการ อำเภอ จนถึงพัฒนาการปลูกผักสวนครัวอย่างน้อย ๕ ชนิด เพื่อเป็นตัวอย่างแก่ประชาชน และสร้าง กระบวนการเรียนรู้ในระดับบุคคลก่อนลงไป ส่งเสริมให้ประชาชน	ติดตามผลการปฏิบัติงาน รายบุคคลโดย Check List ๒ ประเด็น ดังนี้ ๑. เจ้าหน้าที่ดำเนินการ หรือไม่ ๒. ปลูกครบ ๕ ชนิด หรือไม่	๑๕ เมษายน ๒๕๖๓
๒.	ผู้นำต้องทำก่อน	ปัจจัยแห่งความสำเร็จของกิจกรรมนี้ คือ ผู้นำ ต้องทำเป็นตัวอย่าง จึงต้องขอความร่วมมือและ เชิญชวนให้ผู้นำร่วมกิจกรรมปลูกผักสวนครัว เพื่อสร้างกระแส และกระตุ้นให้กิจกรรมนี้ ขับเคลื่อนได้อย่างรวดเร็ว <u>ผู้นำต้นแบบกลุ่มที่ ๑</u> ผู้ว่าราชการจังหวัด/รองผู้ว่าราชการจังหวัด/ นายอำเภอ/กำนันทุกตำบล/นายกเทศมนตรี ทุกแห่ง/นายก อบต. ทุกแห่ง <u>ผู้นำต้นแบบกลุ่มที่ ๒</u> - ผู้ใหญ่บ้านทุกหมู่บ้าน - ประธานคุ้มบ้าน - คณะกรรมการพัฒนาสตรีตำบล - คณะกรรมการพัฒนาสตรีหมู่บ้าน - ผู้นำ อช./อช. - สมาชิกสภาเทศบาล - สมาชิก อบต.	ติดตามผลการโดย Check List ว่าผู้นำทั้ง ๒ กลุ่ม ได้ดำเนินการหรือไม่	๓๐ เมษายน ๒๕๖๓

ที่	กิจกรรม	วิธีการ/กลุ่มเป้าหมาย	การติดตามผล	วันส่งมอบความสำเร็จ
๓.	ฝึกกำลัง ตั้งระบบ ทำให้ครบวงจร	อำเภอวางแผนการขับเคลื่อนร่วมกับส่วนราชการ/ อปท./ผู้ใหญ่บ้าน/กำนัน/องค์กรทางศาสนา หน่วยงานในพื้นที่ และภาคีเครือข่าย โดยใช้ข้อมูล แผนที่เดินดินของ รพ.สต. และ จปฐ. โดยดำเนินการ ดังนี้ ๑. สร้างชุดปฏิบัติการหมู่บ้าน ประกอบด้วย ผู้ใหญ่บ้าน/ส.อบต./ผู้นำที่เป็นทางการและ ไม่เป็นทางการ โดยมีพัฒนาการร่วมเป็นชุด ปฏิบัติการของทุกหมู่บ้าน ๒. แบ่งหน้าที่ติดตาม และสนับสนุนการ ขับเคลื่อนในสัดส่วนชุดปฏิบัติการ ๑ คน : ดูแล ๕ ครัวเรือน ทั้งนี้ ขอให้อำเภอบูรณาการการทำงานของ เจ้าหน้าที่ กิจกรรม ทรัพยากร (เมล็ดพันธุ์ ต้นกล้า) และองค์ความรู้	- มีแผนปฏิบัติการการ ขับเคลื่อนระดับอำเภอ/ จังหวัด ในประเด็นการ บูรณาการคน/งาน/ งบประมาณ/ความรู้ - สร้างกระแสการรับรู้	๓๐ เมษายน ๒๕๖๓
๔.	ส่งเสริมการปลูกผัก สวนครัวแบบเข้าถึง ทุกครัวเรือน	ทีมปฏิบัติการหมู่บ้านลงไปให้คำแนะนำและ กระตุ้นปฏิบัติการ โดยทำงานแบบคนจน เน้นการ พึ่งตนเอง อาจให้ความสามัคคีช่วยกันทำใน ลักษณะกลุ่มเล็ก ๆ - คนที่กำลังตัดสินใจทำ ให้กระตุ้นความคิด ให้เรียนรู้จากตัวอย่างในชุมชน เช่น บ้านผู้นำ - คนที่กำลังทำ ต้องติดตามให้กำลังใจ - คนที่ทำสำเร็จ ให้ใช้เป็นตัวอย่างให้กับคนที่ เริ่มต้น ขั้นตอนนี้ ทีมปฏิบัติการต้องหมั่นเยี่ยม เป็นประจำ	ประเมินโดยพิจารณาจาก ร้อยละของครัวเรือนที่ ดำเนินการปลูกผัก สวนครัว ๑. ดำเนินการ ๙๐ % - ดีเยี่ยม ๒. ดำเนินการ ๘๐ % - ดี ๓. ดำเนินการ ๗๐ % - ผ่าน	๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๓
๕.	สร้างเครือข่าย ขยายผล	- เชื่อมโยงการแลกเปลี่ยนเมล็ดพันธุ์/ต้นกล้า - แบ่งปันพันธุ์พืชชนิดที่มีในชุมชนให้ชุมชน ที่ขาดแคลนในรูปแบบโครงการทอดผ้าป่าต้นไม้ - เอามือสามัคคีกลุ่มเล็กในชุมชน - สร้างการเรียนรู้ในลักษณะชุมชนนักปฏิบัติ - รวมนำผลผลิตที่เหลือจากการบริโภค ทำบุญ ทำทาน แบ่งปัน ไปแปรรูป และจำหน่าย	มีการดำเนินกิจกรรม	๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๓

๕.๓ การคัดเลือกบุคคลต้นแบบและเชิดชูเกียรติ

๕.๓.๑ ผู้ขับเคลื่อนแผนปฏิบัติการ ๕๐ วัน “ปลูกผักสวนครัว เพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหาร” ได้อย่างเป็นรูปธรรม

๕.๓.๒ เพื่อเป็นขวัญกำลังใจให้ผู้ปฏิบัติงานในการขับเคลื่อน และสร้างต้นแบบในการทำงาน โดยแบ่งเป็น ๓ ระดับ ดังนี้

- ๑) ระดับผู้บริหาร ซึ่งกำหนดนโยบายและผลักดันกิจกรรมให้เกิดผลอย่างเป็นรูปธรรม
 - ผู้ว่าราชการจังหวัด
 - นายอำเภอ
 - พัฒนาการจังหวัด
 - หัวหน้ากลุ่มงาน
- ๒) ระดับผู้ปฏิบัติการ ที่มีครัวเรือนในความรับผิดชอบปลูกผักสวนครัวเกิน ๕๐ %
 - พัฒนาการอำเภอ
 - นักวิชาการพัฒนาชุมชนจังหวัด
 - นักวิชาการพัฒนาชุมชนอำเภอ
- ๓) ระดับชุมชน ที่มีครัวเรือนปลูกผักสวนครัวเกิน ๕๐ %
 - ตำบล (นายกเทศมนตรี/นายก อบต./กำนัน)
 - หมู่บ้าน (ผู้ใหญ่บ้าน)

๖. ตัวชี้วัดความสำเร็จ

กำหนดตัวชี้วัด ๓ ระดับ ดังนี้

- ๖.๑ ร้อยละ ๕๐ ของครัวเรือนในหมู่บ้านมีการปลูกผักสวนครัว ระดับดีเยี่ยม
- ๖.๒ ร้อยละ ๘๐ ของครัวเรือนในหมู่บ้านมีการปลูกผักสวนครัว ระดับดี
- ๖.๓ ร้อยละ ๗๐ ของครัวเรือนในหมู่บ้านมีการปลูกผักสวนครัว ระดับผ่าน

๗. การติดตามผล

โดยชุดปฏิบัติการหมู่บ้านติดตามความก้าวหน้าการดำเนินงานตามแผนปฏิบัติการ ๕๐ วัน “ปลูกผักสวนครัว เพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหาร” และรายงานผลความก้าวหน้าให้อำเภอทราบ

แผนปฏิบัติการ 90 วัน “ปลูกผักสวนครัว เพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหาร”

เมษายน 63

พฤษภาคม 63

มิถุนายน 63

1 – 15 เม.ย.

1 – 30 เม.ย.

1 พ.ค. – 30 มิ.ย

จะพัฒนาใครเขา ต้อง
เริ่มจากตัวเราก่อน

มอบหมายให้เจ้าหน้าที่
พัฒนาชุมชนทุกคน
ตั้งแต่ พจ./หน.กลุ่ม/
ฝ่าย/พอ. จนถึง พก.
ปลูกผักสวนครัว
อย่างน้อย ๕ ชนิด
เพื่อเป็นตัวอย่างแก่
ประชาชน และสร้าง
กระบวนการเรียนรู้ใน
ระดับบุคคลก่อนลงไป
ส่งเสริมให้ประชาชน

ผู้นำต้องทำก่อน

ปัจจัยแห่งความสำเร็จของ
กิจกรรมนี้ คือ ผู้นำต้องทำ
เป็นตัวอย่าง จึงต้องขอ
ความร่วมมือและเชิญชวน
ให้ผู้นำร่วมกิจกรรมปลูกผัก
สวนครัว เพื่อสร้างกระแส
และกระตุ้นให้กิจกรรมนี้
ขับเคลื่อนได้อย่างรวดเร็ว

พนักงานกำลัง ตั้งระบบ
ทำให้ครบวงจร

อำเภอวางแผนการ
ขับเคลื่อนร่วมกับ
ส่วนราชการ/อบท./
ผู้ใหญ่บ้าน/กำนัน/
องค์กรทางศาสนา
หน่วยงานในพื้นที่ และ
ภาคีเครือข่าย โดยใช้
ข้อมูลแผนที่เดินดินของ
รพ.สต. และ จปฐ.

ส่งเสริมการปลูกผัก
สวนครัวแบบเข้าถึง
ทุกครัวเรือน

ทีมปฏิบัติการหมู่บ้าน
ลงไปให้คำแนะนำและ
กระตุ้นปฏิบัติการ
โดยทำงานแบบคนจน
เน้นการพึ่งตนเอง อาศัย
ความสามัคคีช่วยกันทำ
ในลักษณะกลุ่มเล็ก ๆ

สร้างเครือข่าย
ขยายผล

- เชื่อมโยงการ
แลกเปลี่ยนแบ่งปัน
เมล็ดพันธุ์/ ต้นกล้า
- เอามื้อสามัคคีกลุ่มเล็ก
ในชุมชน
- รวมกลุ่มนำผลผลิต
ที่เหลือจากการบริโภค
ทำบุญ ทำทาน แบ่งปัน
ไปแปรรูป และจำหน่าย

การคัดเลือกบุคคล
ต้นแบบและ
เชิดชูเกียรติ

1) ระดับผู้บริหาร
ซึ่งกำหนดนโยบาย
และผลักดันกิจกรรม
ให้เกิดผลอย่างเป็น
รูปธรรม
2) ระดับปฏิบัติการ
ที่มีครัวเรือนใน
ความรับผิดชอบปลูก
ผักสวนครัวเกิน 90 %
3) ระดับชุมชน ที่มี
ครัวเรือนปลูกผัก
สวนครัวเกิน 90 %

แบบรายงานผลการดำเนินงานของผู้นำกลุ่ม /องค์กร/ประชาชน
ตามแผนปฏิบัติการ ๙๐ วัน “ปลูกผักสวนครัว เพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหาร”

ประจำเดือนพ.ศ. ๒๕๖๓

อำเภอ.....จังหวัดนครพนม

[illegible]

แบบรายงานผลการดำเนินงานของเจ้าหน้าที่พัฒนาชุมชน
ตามแผนปฏิบัติการ ๙๐ วัน “ปลูกผักสวนครัว เพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหาร”

ประจำเดือนพ.ศ. ๒๕๖๓

ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง..... สำนักงานพัฒนาชุมชนอำเภอ.....
-------------------	--

ปลูกผักสวนครัวชนิด

ภาพกิจกรรม

ลงชื่อ.....ผู้รายงาน (.....) ตำแหน่ง.....

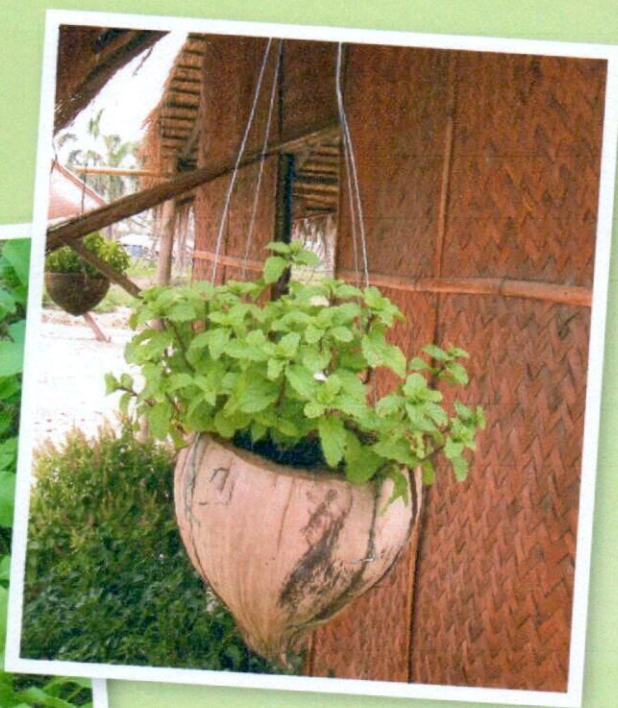


คู่มือการปลูกผักสวนครัว กรมการพัฒนาชุมชน

เศรษฐกิจฐานรากมั่นคงและชุมชนพึ่งตนเองได้
ภายในปี ๒๕๖๕



Change for Good



คำนำ

กรมการพัฒนาชุมชน มีภารกิจสำคัญในการส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้และการมีส่วนร่วมของประชาชน ด้วยการน้อมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการดำเนินชีวิต โดยดำเนินการขับเคลื่อนการพัฒนาหมู่บ้านและชุมชนท้องถิ่นตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงครัวเรือน เพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหารการสร้างสิ่งแวดล้อมให้ยั่งยืน การสร้างภูมิคุ้มกันทางสังคม

กรมการพัฒนาชุมชน จัดทำคู่มือการปลูกผักสวนครัวเล่มนี่ขึ้น เพื่อให้เจ้าหน้าที่พัฒนาชุมชนและผู้สนใจใช้เป็นคู่มือในการปลูกผักสวนครัวให้ได้ผลผลิตสำหรับการบริโภค ลดรายจ่าย เพิ่มรายได้ครัวเรือน

กรมการพัฒนาชุมชน

มีนาคม 2563



สารบัญ

	หน้า
ความหมายของผัก	1
ประโยชน์ของผัก	2
ปัจจัยที่จำเป็นต่อการปลูก	2
การเลือกชนิดผัก	6
วิธีการปลูกผัก	7
วิธีสังเกตในการเก็บเกี่ยวผักชนิดต่างๆ	11
การรับประทานผักให้มีคุณค่าสูงสุด	12
การบริโภคผักให้ปลอดภัยจากสารพิษ	14
เทคนิคบางประการในการปลูกผักสามัญประจำบ้าน	15
เทคนิคการปลูกผักสามัญประจำบ้าน 5 ชนิด	17
ภาคผนวก	
- ตัวอย่างการปลูกผักสวนครัว “บ้านนี้มีรัก ปลูกผัก กินเอง” ผู้ว่าราชการจังหวัดชัยภูมิ	29
- ตัวอย่างการปลูกผักสวนครัว “บ้านนี้มีรัก ปลูกผัก กินเอง” นายอำเภอบ้านแท่น จ.ชัยภูมิ	30
- ตัวอย่างการปลูกผักสวนครัว “บ้านนี้มีรัก ปลูกผัก กินเอง” กำนันตำบลโป่งน้ำร้อน	31
อ. ฝาง จ.เชียงใหม่	

ผักสามัญประจำบ้าน

ความหมาย

คือ ผักที่เราปลูกเองในที่อยู่อาศัย อาจปลูกในกระถาง กระบะ หรือพื้นดิน เป็นผักที่ปลูกง่าย ไม่ซับซ้อน ปลอดภัย และมีประโยชน์ต่อร่างกาย นำมาบริโภคเป็นผักแกล้ม หรือปรุงเป็นอาหารได้สะดวก

การปลูกผักภายในบริเวณบ้าน โดยเฉพาะการปลูกผักสามัญที่ใช้เป็นประจำในครอบครัว ไม่จำเป็นต้องมีพื้นที่ภายในบริเวณบ้านที่กว้างขวาง เพียงแค่มีพื้นที่ 1-5 ตารางเมตร ก็สามารถปลูกผักไว้รับประทานอย่างเพียงพอได้ โดยหากมีพื้นที่กว้างพอก็สามารถปลูกลงในดินโดยตรง แต่ถ้ามีพื้นที่ขนาดเล็กสามารถปลูกในภาชนะและตั้งวางบนพื้นดินหรือแขวนในบริเวณบ้านที่มีแสงแดดส่องถึงอย่างน้อยครึ่งวันก็เพียงพอที่จะมีผักสดและปลอดภัยไว้รับประทานเพื่อสุขภาพที่ดีของคนในครอบครัว และสอดคล้องกับสภาพเศรษฐกิจในปัจจุบันด้วย

ประโยชน์

1. ปลูกเป็นรั้วบ้าน (รั้วกินได้) ผักที่สามารถนำมาปลูกทำเป็นรั้ว ได้แก่ กระถินบ้าน ชะอม ตำลึง ผักหวาน ผักปลัง ต้นแค ถั่วพู มะระ ฯลฯ ซึ่งเป็นผักที่ปลูกง่ายและให้ผลผลิตตลอดปีมีคุณค่าทางอาหารสูงและปลอดภัยจากสารเคมี
2. ใช้ประดับตกแต่งบริเวณบ้าน เช่น จัดสวน การนำผักปลูกในกระถางแบบแขวน-ห้อยมาตกแต่งบริเวณรอบ ๆ บ้าน
3. ใช้พื้นที่ส่วนที่ว่างเปล่าให้เกิดประโยชน์
4. ลดค่าใช้จ่ายในการซื้อผักมาประกอบอาหารประจำวัน
5. ได้ผักที่มีคุณค่าทางอาหารครบถ้วนและปลอดภัยจากสารเคมี
6. สร้างความสัมพันธ์และสานสายใยที่ดีในครอบครัวและใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

ปัจจัยที่จำเป็นในการปลูก



1. พันธุ์ผัก

เป็นสิ่งตั้งต้นที่จะทำให้ได้ผลผลิตผัก ผักส่วนใหญ่ใช้เมล็ดพันธุ์ในการขยายพันธุ์ แต่ก็ยังมีอีกหลายชนิดใช้ส่วนอื่นๆ ในการขยายพันธุ์ ดังนี้

1.1 ผักที่ใช้เมล็ดพันธุ์สำหรับปลูก

พริก มะเขือเทศ มะเขือ คื่นห่าน กวางตุ้ง ผักกาดขาว ผักกาดหอม แตงกวา แตงร้าน แตงโม แตงไทย แคนตาลูป บอน มะระ ฟักทอง ฟักเขียว แฝง ถั่วฝักยาว ถั่วพุ่ม ผักบุ้งจีน กระเจี๊ยบเขียว กะเพรา โหระพา แมงลัก และ ผักชี



1.2 ผักที่ใช้ส่วนต่างๆ ในการปลูก

- ใช้กิ่งปักชำ เช่น ผักหวานบ้าน ชะอม กะเพรา

โหระพา แมงลัก และชะพลู เป็นต้น

- ใช้เหง้า หัวและ

ลำต้น เช่น หอมแบ่ง หอมแดง กระชาย

ขิง ข่า ตะไคร้ และมันเทศ เป็นต้น



2. ดิบ

2.1 การปลูกในพื้นดินโดยตรง

ให้พรวนดินตากแดดไว้ประมาณ 7-15 วัน หลังจากนั้นยกแปลงสูงประมาณ 4-5 นิ้ว กว้างประมาณ 1-1.2 เมตร ส่วนความยาวตามความยาวของพื้นที่หรือความต้องการ การวางแปลงให้พิจารณาให้อยู่ในแนวทิศเหนือ-ใต้ เพื่อให้ผักได้รับแสงแดดทั่วแปลงตลอดวัน ใช้ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักจำนวน 2 กิโลกรัมต่อพื้นที่ 1 ตารางเมตร คลุกเคล้าให้เข้ากันอย่างดีก่อนการปลูกผัก

2.2 การปลูกผักในภาชนะ

ให้ใช้ดินผสมสำหรับการปลูกโดยดินผสมต้องมีความร่วนซุย ระบายน้ำได้ดี และมีธาตุอาหารจำเป็นที่เพียงพอต่อการเจริญเติบโตของผักได้ ปัจจุบันมีการจำหน่ายส่วนผสมในร้านขายต้นไม้หรือวัสดุอุปกรณ์การเกษตร ซึ่งสามารถซื้อมาใช้ในการปลูกผักได้ และหากต้องการทำดินผสม

สำหรับการปลูกผักใช้เองให้

ใช้ส่วนผสม ดิน : ปุ๋ยคอกหรือ

ปุ๋ยหมัก : ชุยมะพร้าวหรือขี้เถ้า

แกลบ ในส่วนผสม 1 : 1 : 1

คลุกเคล้าให้เข้ากันอย่างดี





3. ภาชนะปลูก

3.1 การเลือกภาชนะปลูกให้เหมาะสมกับชนิดของผัก

ให้พิจารณาจากอายุของผัก ตั้งแต่ปลูกจนถึงเก็บเกี่ยว หากใช้ระยะเวลานานหรือเป็นผักยืนต้นต้องพิจารณาให้ใช้ภาชนะมีขนาดใหญ่พอสมควร เพื่อให้มีพื้นที่ในการบรรจุวัสดุปลูกหรือดินผสมที่เพียงพอให้พืชผักหยั่งรากและมีอาหารเพื่อการเจริญเติบโตได้อย่างเพียงพอ รวมทั้งให้คำนึงถึงความยาวของรากพืชผักด้วย ซึ่งโดยทั่วไปหากเป็นพืชผักอายุสั้นรากผักจะเจริญเติบโตและหาอาหารอยู่ที่ระดับความลึกประมาณ 20 เซนติเมตร ดังนั้น ภาชนะปลูกควรมีความลึก 25–30 เซนติเมตร แต่หากเป็นผักที่มีอายุปานกลาง เช่น พริก มะเขือต่าง ๆ หรือผักยืนต้น เช่น กะเพรา โหระพา แมงลัก ชะอม ภาชนะปลูกควรมีความลึกไม่ต่ำกว่า 50 เซนติเมตร จะทำให้พืชผักสามารถเจริญเติบโตออกผลได้สมบูรณ์ เลือกภาชนะปลูกที่มีความคงทนแข็งแรงพอสมควร หรือมีความแข็งแรงดี

3.2 การเตรียมภาชนะปลูก

เมื่อเลือกภาชนะปลูกได้เหมาะสมทั้งกับชนิดของพืชผัก และมีความแข็งแรงคงทนพอสมควรแล้ว สิ่งที่จะต้องปฏิบัติต่อไปคือ ทำให้ภาชนะปลูกมีรูระบายน้ำ เพื่อให้น้ำในส่วนที่เหลือจากที่ดินไม่สามารถดูดซับได้แล้วจะสามารถระบายออกได้ เพื่อให้ไม่ขังและอยู่ในภาชนะปลูกซึ่งจะเป็นสาเหตุให้เกิดรากเน่าและต้นไม่เจริญเติบโตและตายได้

วิธีการทำรูระบายน้ำ โดยการเจาะเป็นรูเล็ก ๆ ขนาดและจำนวนพอสมควร โดยพิจารณาให้เหมาะสมกับขนาดของภาชนะปลูกเป็นสำคัญ



4. อุปกรณ์สำหรับการให้น้ำผัก

เนื่องจากผักเป็นพืชที่มีอายุสั้นมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ดังนั้นจึงมีความต้องการน้ำอย่างสม่ำเสมอ สิ่งจำเป็นที่จะต้องระมัดระวังในการให้น้ำผักคือควรใช้อุปกรณ์ให้เหมาะสมในการให้น้ำ โดยทั่วไปหากมีการปลูกผักไม่มากให้ใช้บัวรดน้ำที่มีหัวฝอยละเอียดเพื่อไม่ให้ความแรงของน้ำทำให้ผักช้ำ หรือทำให้ดินกระจายซึ่งจะกระทบกระเทือนต่อการเจริญเติบโตของผัก



หากไม่ใช้บัวรดน้ำอาจใช้สายยางรดน้ำ แต่แนะนำให้ติดหัวฝักบัวที่ปลายสายยางเพื่อให้น้ำแตกกระจาย ลดความดันของน้ำที่จะทำให้ผักเสียหาย



5. อุปกรณ์ในการพรวนดิน

หากเป็นการปลูกในดินโดยตรง ควรมีจอบสำหรับใช้ในการพรวนดิน หรือถ้าเป็นการปลูกในภาชนะปลูกควรมีพลั่วมือทำดินผสมสำหรับการปลูกผัก และใช้พรวนดินในระหว่างการปลูก โดยเมื่อมีการปลูกผักในระยะหลัง หน้าดินอาจเริ่มอึดตัวแน่นให้ใช้จอบหรือพลั่วมือพรวนดินรอบ ๆ ต้นผัก เพื่อให้มีการถ่ายเทอากาศทำให้ออกซิเจนสามารถถ่ายเทลงไปในดินได้ และเพื่อประโยชน์กับรากผักในการเจริญเติบโต

ทั้งนี้ การพรวนดินต้องระมัดระวังไม่ให้กระทบกระเทือนต่อรากหรือลำต้นด้วย



การเลือกชนิดผัก

ผักจำแนกได้เป็น 3 ชนิด ตามอายุการเก็บเกี่ยว ได้แก่



1. ผักอายุสั้น หมายถึง ผักที่มีอายุตั้งแต่ปลูกจนถึงสามารถเก็บเกี่ยวผลผลิตได้น้อยกว่า 2 เดือน ส่วนใหญ่เป็นผักที่ใช้ส่วนของใบและลำต้นสำหรับการบริโภค มีการเจริญเติบโตรวดเร็ว ทำให้สามารถปลูกและเก็บเกี่ยวผลผลิตได้ในเวลาสั้น เช่น ผักบุ้งจีน คะน้า กวางตุ้ง ผักกาดหอม ผักชี เป็นต้น



2. ผักอายุปานกลาง หมายถึง ผักที่มีอายุประมาณ 2-5 เดือน ตั้งแต่ปลูกจนสามารถเก็บเกี่ยวผลผลิตไปบริโภคได้ มีทั้งผักที่ใช้ลำต้น ดอก ผล ในการบริโภค เช่น กะหล่ำปลี ผักกาดขาวปลี กะหล่ำดอก ถั่วฝักยาว พริก มะเขือ มะเขือเทศ แตงโม บวบ มะระ และฟักทอง เป็นต้น



3. ผักยืนต้น หมายถึง ผักที่สามารถปลูกและเก็บเกี่ยวผลผลิตไปรับประทานได้อย่างต่อเนื่อง สามารถปลูกและอยู่ข้ามปีได้หากเมื่อเก็บเกี่ยวผลผลิตแล้วยังมีการดูแลรักษาอย่างสม่ำเสมอ เช่น ผักหวาน ชะอม กระถิน กะเพรา โหระพา แมงลัก ชিং ข่า ขมิ้น ตะไคร้ และกระชาย เป็นต้น

การเลือกชนิดผักสำหรับปลูกนอกจากจะพิจารณาจากอายุของพืชผักเพื่อให้เหมาะสมกับความต้องการบริโภค

และสภาพพื้นที่หรือภาชนะปลูกให้เหมาะสมแล้ว ควรคำนึงถึงฤดูกาลที่จะปลูกให้เหมาะสมกับชนิดของพืชผักด้วย เพราะจะทำให้ดูแลรักษาง่าย มีโรคและแมลงรบกวนน้อย ได้ผักที่มีคุณภาพและรสชาติที่ดีด้วย

วิธีการปลูกผัก



1. การปลูก

1.1 การปลูกด้วยเมล็ดพันธุ์โดยตรง ควรแช่เมล็ดพันธุ์ด้วยน้ำอุ่น (อุณหภูมิประมาณ 55–60 องศาเซลเซียส) ประมาณครึ่งชั่วโมง เพื่อกระตุ้นให้เมล็ดงอกเร็วขึ้น และสามารถฆ่าเชื้อโรคบางชนิดที่ติดมากับดินได้

1.2 การย้ายกล้าปลูก ต้องเลือกต้นกล้าที่มียอด ลำต้น ใบ และรากที่สมบูรณ์ แข็งแรง ปราศจากโรคและแมลงไปปลูก

1.3 การใช้กิ่งพันธุ์หรือส่วนขยายพันธุ์อื่น ๆ ให้คัดเลือกกิ่งพันธุ์ที่แข็งแรง กิ่งมีความแก่พอสมควร หรือกลีบและหัวแน่น เพื่อให้สามารถเจริญเติบโตได้สมบูรณ์



2. การเพาะกล้า

การเพาะกล้าสามารถทำแปลงเพาะหรือเพาะในถาดพลาสติก หรือใช้ถาดเพาะดินที่ใช้ในการเพาะกล้า ควรเป็นดินผสมที่มีอัตราส่วนของดินร่วนละเอียดผสมกับปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักในอัตรา 2 : 1 หรือดินร่วนละเอียดผสมกับปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักและขี้เถ้ากลบหรือขุยมะพร้าวในอัตรา 1 : 1 : 1 นำเมล็ดที่เตรียมไว้หยอดลงในหลุมปลูก หลุมละ 1 เมล็ด กลบดินบาง ๆ แล้วรดน้ำด้วยบัวรดน้ำที่ฝอยละเอียดเพื่อไม่ให้ดินกระจายตัว ควรมีการกันแดดหรือแมลง

มาคาบเมล็ด โดยใช้ปูนขาวโรยบาง ๆ ล้อมรอบบริเวณที่วางถาดหรือถาดเพาะกล้า ดูแลรดน้ำสม่ำเสมอทุกวัน วันละ 1–2 ครั้ง ในเวลาเช้าและบ่าย โดยทั่วไปอายุกล้าที่เหมาะสมในการย้ายปลูกประมาณ 15–20 วัน แต่สำหรับพริก และมะเขือต่าง ๆ ควรเมื่ออายุ 25–30 วัน





3. การใส่ปุ๋ย

ปุ๋ยรองพื้น ใส่ช่วงเตรียมดิน หรือรองกันหลุมก่อนปลูกควรเป็นปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักเพื่อปรับโครงสร้างดิน ให้โปร่งร่วนซุย ช่วยในการอุ้มน้ำ และรักษาความชื้นของดิน ให้เหมาะกับการเจริญเติบโตของพืช



4. การให้น้ำ

พืชผักเป็นพืชอายุสั้น ระบบรากตื้น ต้องการน้ำสม่ำเสมอทุกระยะการเจริญเติบโต ต้องให้น้ำทุกวัน แต่ระวังอย่าแฉะหรือมีน้ำขัง เพราะน้ำจะเข้าไปแทนที่อากาศในดิน ทำให้รากพืชขาดออกซิเจน และเน่าตายได้ ควรรดน้ำในช่วงเช้า-เย็น ไม่ควรรดตอนแดดจัด



5. การกำจัดวัชพืช

ได้แก่ หญ้าหรือพืชอื่น ๆ ที่ขึ้นแซมในแปลง จะทำให้แย่งน้ำและธาตุอาหาร ทำให้ผักเจริญเติบโตได้ไม่ดีรวมทั้งเป็นแหล่งที่อยู่ของศัตรูพืชอื่น ๆ ด้วย การกำจัดโดยการใช้ถอนด้วยมือ หากมีพื้นที่มากใช้พลั่วหรือจอบพรวนดินในการกำจัดวัชพืชไปพร้อม ๆ กับการใส่ปุ๋ย



6. การป้องกันกำจัดแมลงศัตรูพืช การป้องกันกำจัดแมลงที่ปลอดภัยทำได้หลายวิธีดังนี้

6.1 การใช้สารชีวภาพต่างๆ

6.2 ปลุกพืชผักร่วมกับพืชที่มีกลิ่นไล่แมลง เช่น โหระพา กะเพรา ตะไคร้



7. การป้องกันกำจัดเชื้อโรคในผัก

ในการปลูกผัก หากมีการดูแลให้พืชผักมีการเจริญเติบโตที่แข็งแรง สมบูรณ์ และปลูกไม่ให้แน่นหรือชิดกันเกินไป สามารถช่วยป้องกันโรคได้ในระดับหนึ่ง แต่ในช่วงฤดูฝนที่มีฝนตกชุก อาจทำให้เกิดปัญหาใบจุดหรือโคนเน่า ให้ทำการเก็บใบหรือต้นผักที่เป็นโรคทิ้ง และนำไปทำลายนอกแปลง และใช้น้ำปูนใสรดที่แปลงผักหรือต้นผัก



วิธีการทำน้ำปูนใส ให้ใช้ปูนขาวจำนวน 5 กิโลกรัมต่อน้ำ 20 ลิตร ผสมให้เข้ากัน และทิ้งค้างคืนไว้ 1 คืน รุ่งขึ้นให้นำน้ำปูนใสที่ปูนตกตะกอนแล้ว อัตราน้ำปูนใส 1 ส่วน น้ำธรรมดาสำหรับรดผัก 5 ส่วน เพื่อบำบัดในแปลงปลูก



8. การเก็บเกี่ยว

การเก็บเกี่ยวผักควรเก็บในเวลาเช้าจะทำให้ผักสด รสชาติดี และหากยังไม่ได้นำไปรับประทานให้ล้างให้สะอาด และนำเก็บไว้ในตู้เย็น สำหรับผักประเภทผลควรเก็บในขณะที่ผลไม่แก่จัด จะได้ผลที่มีรสชาติดี และจะทำให้ผลตก หากปล่อยให้ผลแก่คาต้นต่อไปผลผลิตจะลดลง สำหรับผักใบหลายชนิด เช่น หอมแบ่ง ผักบุ้งจีน ผักคะน้า กะหล่ำปลี การแบ่งเก็บผักที่สดอ่อน หรือโตได้ขนาดแล้ว โดยยังคงเหลือลำต้นและรากไว้ ไม่ถอนออกทั้งต้น ราก หรือต้นที่เหลืออยู่จะสามารถงอกงามให้ผลผลิตได้อีกหลายครั้ง

ทั้งนี้ จะต้องมีการดูแลรักษาให้น้ำและปุ๋ยอยู่เสมอ การปลูกพืชหมุนเวียนสลับชนิด หรือปลูกผักหลายชนิดในแปลงเดียวกันและปลูกผักที่มีอายุเก็บเกี่ยวสั้นบ้างยาวบ้างคละกันในแปลงเดียวกัน หรือปลูกผักชนิดเดียวกันแต่ทยอยปลูกครั้งละ 3-5 ต้น หรือประมาณว่ารับประทานได้ในครอบครัวในแต่ละครั้งที่เก็บเกี่ยวก็จะทำให้ผู้ปลูกมีผักสดเก็บรับประทานได้ทุกวันตลอดปี



วิธีสังเกตในการเก็บเกี่ยวผักชนิดต่างๆ

ชนิดผัก	ประมาณอายุจากวันปลูก ถึงวันเก็บครั้งแรก	ลักษณะภายนอกที่เหมาะสม ในการเก็บเกี่ยว
มะระ	50-60 วัน นับจากวันปลูก	ขณะผลโตยังไม่แก่ สีเขียวอ่อน
แตงกวา	30 วัน จากวันปลูก	ผลอ่อน ผลยังมีหนามอยู่
ถั่วลันเตา	45-60 วัน แล้วแต่พันธุ์	ขณะที่ฝักยังอ่อน เมล็ดยังไม่แก่
ข้าวโพดหวาน	55-72 วัน	ขณะที่เมล็ดยังอ่อน
ผักกาดหัว	40-55 วัน	หัวยังไม่ฟ้าม ต้นยังไม่ออกดอก
กระเจียบเขียว	40-55 วัน	ขณะที่ยอดฝักยังเปราะอยู่ หักง่าย
หอมแบ่ง	50 วัน จากวันปลูก	ต้นเขียวสด อ้วน หัวยังไม่พอง (โดยปกติถ้าแก่แล้วโคนต้นจะโตพองขึ้น นิดหน่อยไม่ลงหัวโตเหมือนหอมธรรมดา)
ผักชี	40-50 วัน จากวันปลูก	ขณะที่ยังไม่ออกดอก
ผักกาดขวางตั้ง	30-35 วัน จากวันปลูก	ขณะที่กำลังขึ้นลำออกดอกและดอกยังไม่บาน
ผักบุ้ง	25-30 วัน นับจากวันปลูก	ขณะที่ยอดยังอ่อน ยาวประมาณ 1 ฟุต
มะเขือเทศ	60 วัน หรือ 80 วัน แล้วแต่พันธุ์	ตั้งแต่ผลเริ่มเปลี่ยนเป็นสีชมพูเป็นต้นไป
ถั่วฝักยาว ถั่วแขก	50-60 วัน	ฝักเจริญเต็มที่แต่ยังไม่พอง
กะหล่ำปลี	45 วัน หลังย้ายกล้า หรือ 70-75 วัน หลังหยอดเมล็ด	หัวแน่นใส เคาะดูรู้สึกมีเสียงแน่นและหนัก
กะหล่ำดอก	45 วัน จากวันย้ายกล้า หรือ 65-70 วัน หลังหยอดเมล็ด	สีครีมอ่อน แน่นและเรียวยาว อย่าทิ้งไว้นาน จะบานและมีสีเหลืองแก่ เป็นขุยหยาบ ไม่น่ารับประทาน
คะน้า	35-45 วัน หลังหยอดเมล็ด	ตั้งแต่ 40-50 วัน ฝักยังไม่เป็นเส้น
ผักกาดขาวปลี	50 วัน จากวันเพาะเมล็ด	ขณะที่กำลังห่อปลีแน่น
ผักกาดเขียวปลี	60 วัน จากวันเพาะเมล็ด	กำลังเข้าปลี อวบอ้วน ยังไม่มีดอก
ผักกาดหอม	40-50 วัน จากวันเพาะเมล็ด	ขณะที่ยังไม่ออกดอก และกำลังอ่อนอยู่ ถ้าแก่จะมีรสขม

การรับประทานผักให้มีคุณค่าสูงสุด

ผักเป็นแหล่งวิตามินและเกลือแร่ โดยวิตามินที่อยู่ในผักมีทั้งวิตามินที่ละลายในน้ำ และวิตามินที่ละลายในไขมัน วิตามินบางตัวถูกทำลายได้ง่าย ดังนั้น เพื่อสงวนคุณค่าทางโภชนาการของพืชผักต่าง ๆ ควรหลีกเลี่ยงการแช่ผักที่หั่นฝอยหรือชิ้นเล็ก ๆ ในน้ำหรือตั้งทิ้งไว้ในอากาศเป็นเวลานาน ควรล้างทั้งหัว ทั้งต้นและเปลือก ถ้าจำเป็นต้องปอกเปลือก ควรปอกแต่เพียงบาง ๆ ก่อนล้างควรเลือกส่วนที่เน่าเสียและส่วนที่ใช้ไม่ได้ออก การต้มผักให้ใช้น้ำน้อย เช่น การลวก นึ่ง ผัด ใช้เวลาสั้น อย่างไรก็ตาม หากสามารถรับประทานผักสดจะได้ประโยชน์และคุณค่าของผักครบถ้วน



ตัวอย่างผักที่มีวิตามินและธาตุอาหารสูง

วิตามินและแร่ธาตุ	ชนิดผัก
คาร์โบไฮเดรต (4.1–13.3 กรัม)	ตำลึง (ใบ ยอด) ต้นหอม ถั่วพู ถั่วลันเตา พริกขี้หนู พริกขี้ฟ้า (เขียว) พริกขี้ฟ้า (แดง) พริกหยวก พริกเหลือง ฟักทอง มะเขือเจ้าพระยา มะระจีน มะระ (ยอด)
โปรตีน (2.1–6.4 กรัม)	ใบกะเพรา ใบตั้งโอ้ ใบแมงลัก ผักกระเฉด ผักคะน้า ผักบุ้ง (ต้นขาว) ปวยเล้ง พริกขี้หนู พริกขี้ฟ้า (เขียว) พริกขี้ฟ้า (แดง) พริกเหลือง มะระจีน
ไขมัน (1.0–3.6 กรัม)	ใบแมงลัก พริกขี้หนู พริกขี้ฟ้า (แดง) พริกเหลือง
แคลเซียม (54–387 กรัม)	คื่นฉ่าย ตำลึง (ใบ ยอด) ต้นหอม ถั่วอก ถั่วฝักยาว ใบแมงลัก ใบกะเพรา ผักกระเฉด ผักกาดหอม ฟักทอง มะเขือเทศ
เหล็ก (3.1–260 กรัม)	คื่นฉ่าย ตำลึง (ใบ ยอด) ต้นหอม ถั่วอก ถั่วฝักยาว ใบแมงลัก ใบกะเพรา ผักกระเฉด ผักกาดหอม ฟักทอง มะเขือเทศ
วิตามินซี (41–204 กรัม)	คื่นฉ่าย แครอท แดงร้าน ต้นหอม ถั่วฝักยาว ผักคะน้า พริกขี้หนู พริกขี้ฟ้า (เขียว) พริกขี้ฟ้า (แดง) พริกหนุ่ม พริกหยวก พริกเหลือง ฟักทอง (ยอด) มะระจีน มะระ (ยอด)
วิตามินเอ (มากกว่า 200 ไมโครกรัม)	กวางตุ้ง กวางตุ้ง (ดอก) คื่นฉ่าย แครอท ดอกกุยฉ่าย ตำลึง (ใบ ยอด) ต้นหอม ถั่วพู บร็อคโคลี่ ใบกะเพรา ใบตั้งโอ้ ใบแมงลัก ผักกระเฉด ผักกาดหอม ผักคะน้า ผักบุ้ง (ต้นขาว) ปวยเล้ง พริกขี้ฟ้า (เขียว) พริกขี้ฟ้า (แดง) พริกเหลือง ฟักทอง ฟักทอง (ยอด) มะระจีน มะระ (ยอด)

การบริโภคผักให้ปลอดภัยจากสารพิษ

การปลูกผักไว้รับประทานเอง เป็นวิธีที่ดีที่สุดที่ทำให้ได้บริโภคผักที่ปลอดภัยจากสารพิษ แต่ทุกครอบครัวคงไม่สามารถปลูกผักทุกชนิดไว้รับประทานเองได้ การต้องซื้อหาผักจากตลาดจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นอยู่ ทั้งนี้ ผักต่าง ๆ เหล่านั้นอาจจะปลอดภัยหรือไม่ปลอดภัยจากสารพิษตกค้างก็ได้ ดังนั้น ควรมีการล้างผักให้ถูกวิธี และปลอดภัยจากสารพิษมากที่สุด วิธีการล้างผักให้สะอาดเพื่อลดปริมาณสารพิษ สามารถเลือกใช้ได้ตามความสะดวก ดังนี้

1. ลอกหรือปอกเปลือกแล้วแช่ในน้ำสะอาดนาน 5-10 นาที หลังจากนั้นล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง จะช่วยลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ร้อยละ 27-72
2. แช่น้ำปูนใสนาน 10 นาที และล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง ลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ร้อยละ 34-52
3. แช่ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์นาน 10 นาที (ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 1 ช้อนชา ผสมน้ำ 4 ลิตร) และล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง ลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ร้อยละ 35-50
4. แช่น้ำด่างทับทิมนาน 10 นาที (ด่างทับทิม 20-30 เกล็ด ผสมน้ำ 4 ลิตร) และล้างออกด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง ลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ร้อยละ 35-43
5. ล้างด้วยน้ำไหลจากก๊อกนาน 2 นาที ลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ร้อยละ 25-39
6. แช่น้ำขาวขาวนาน 10 นาที และล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง ลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ร้อยละ 29-38
7. แช่น้ำเกลือนาน 10 นาที (เกลือป่น 1 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำ 4 ลิตร) และล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง ลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ร้อยละ 29-38
8. แช่น้ำส้มสายชูนาน 10 นาที (น้ำส้มสายชู 1 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำ 4 ลิตร) และล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง ลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ร้อยละ 27-36
9. แช่น้ำยาล้างผักนาน 10 นาที และล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง ลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ร้อยละ 22-36



เทคนิคบางประการ ในการปลูกผักสามัญประจำบ้าน

การดูแลผักที่ปลูกในภาชนะแขวน

1. ต้องมีแดดส่องถึงอย่างน้อยครึ่งวัน ให้ผักสังเคราะห์แสงเพื่อสร้างอาหารในการเจริญเติบโต
2. ดูแลรดน้ำสม่ำเสมอ
3. ถ้าผักกินใบเริ่มมีดอกให้รีบเด็ดทิ้ง เพื่อไม่ให้ธาตุอาหารไปเลี้ยงดอก จะทำให้ใบเล็กไม่สมบูรณ์
4. การดูแลรักษา หมั่นสังเกตต้นผักโดยพลิกดูใต้ใบ ส่วนใหญ่แมลงจะหลบแสงแดดอยู่ใต้ใบให้จับทำลาย
5. ถ้าพบแมลงจำนวนมากให้ใช้น้ำยาด่างจาน 2 ช้อนชาใส้ในกระบอกฉีดน้ำ (ฟอกกี้) ฉีดให้ทั่วต้น โดยเฉพาะบริเวณยอดและใต้ใบทิ้งไว้ 3 วัน เก็บรับประทานได้



เทคนิคการเก็บผักบางชนิด

คะน้า...กะหล่ำปลี...ผักบุ้ง...ไม่ควรเก็บโดยถอนผักทั้งต้น ควรเก็บโดยตัดต้นให้เหลือข้อไว้ 2-3 ข้อ ตูณลดน้ำสม่ำเสมอ ตาข้างจะแตกยอดใหม่ ออกมา สามารถเก็บรับประทานได้อีก 2-3 ครั้ง

ปูเล่.....เก็บใบที่อยู่ด้านล่างขึ้นไปหายอด ให้เหลือยอดไว้ประมาณ 6 ใบ ตูณลดน้ำสม่ำเสมอ ปูเล่จะแตกยอดใหม่เรื่อย ๆ สามารถเก็บใบรับประทานเป็นปี

การปลูกกุ๋ยช่ายเขียว - ขาว ไว้รับประทาน

1. ปลูกกุ๋ยช่ายเขียวอายุ 2 เดือน ตัดต้นรับประทาน
2. ใช้กระถางขนาดที่มีความสูงกว่ากระถางปกติครอบให้สนิทไม่ให้มีแสงผ่าน ครอบไว้ 2 สัปดาห์จะได้กุ๋ยช่ายขาว
3. ตัดกุ๋ยช่ายขาว บำรุงดินด้วยปุ๋ยหมักหรือปุ๋ยคอก ไม่ครอบกระถางปล่อยให้กุ๋ยช่ายเขียว เพื่อให้พืชสังเคราะห์แสง มีคลอโรฟิลล์ เลี้ยงลำต้น
4. ต้องทำสลับกันไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งต้นไม่สมบูรณ์จึงรื้อปลูกใหม่



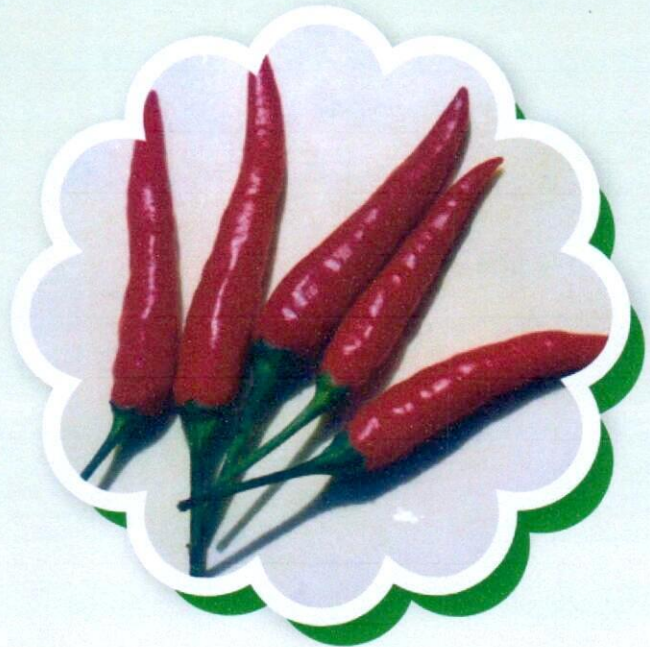
เทคนิคการปลูกผักสามัญประจำบ้าน 5 ชนิด

พริกชี้หนู



ลักษณะโดยทั่วไป

พริกชี้หนูสามารถปลูกได้ในดินแทบทุกชนิด แต่ดินที่เหมาะสมที่สุด คือ ดินร่วนปนทรายที่มีการระบายน้ำได้ดี มีความเป็นกรดต่าง 6.0-6.8 ปลูกได้ตลอดปี เป็นพืชที่ใช้ส่วนของผลบริโภค ในรูปพริกสดและพริกแห้ง และสามารถรับประทานได้หลายชนิด มีรสเผ็ด

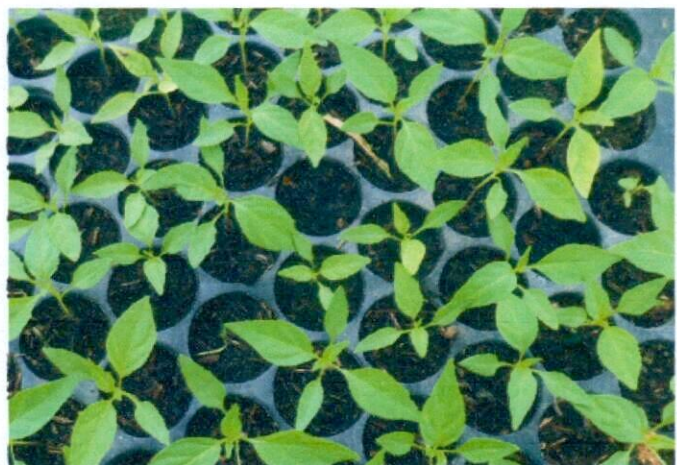


การเพาะกล้าพริกชี้หนู

1. ให้เตรียมดินละเอียดพร้อมปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักในอัตรา 2 : 1 และใส่ดินผสมดังกล่าวลงในถาดพลาสติกเพาะกล้า ขนาด 72 หรือ 104 หลุมต่อถาด หรือหากเพาะในถุงพลาสติกให้ใช้ขนาด 2 x 3 นิ้ว

2. ใช้เศษไม้เล็ก ๆ กดลงไปบนดินที่บรรจุอยู่ในถาดเพาะกล้า หรือถุงพลาสติก ขนาดความลึก 0.5 เซนติเมตร

3. นำเมล็ดพริกชี้หนูหยอดลงในหลุมปลูก หลุมละ 1-2 เมล็ด



4. กลบดินผิวหน้าเมล็ดพริกชี้หนูแล้วรดน้ำ และควรป้องกันมดมาคาบเมล็ดไปจากถาดพลาสติกเพาะกล้า โดยใช้ปูนขาวโรยล้อมถาดเพาะไว้

5. หลังเพาะนาน 7-10 วัน พริกเริ่มงอก หมั่นรดน้ำต้นกล้าพริกชี้หนูทุกวัน ๆ ละ 1-2 ครั้ง ในช่วงเช้าและเย็นจนกระทั่งต้นกล้าพริกชี้หนูมีอายุ 25-30 วัน จึงย้ายกล้าพริกชี้หนูลงปลูกในกระถางหรือในแปลงปลูก



การปลูกในแปลงหรือในภาชนะปลูก

1. ถ้าปลูกในแปลง ควรเตรียมดินปลูก โดยใช้จอบขุดย่อยหน้าดินลึก 15-20 เซนติเมตร และย่อยดินให้ละเอียด ใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก หวาน และคลุกเคล้าให้เข้ากับดินในแปลง

2. ในกรณีปลูกในภาชนะต่าง ๆ ให้ผสมดินปลูกในภาชนะโดยใช้ดินร่วนละเอียดผสมกับปุ๋ยคอก หรือปุ๋ยหมัก ในอัตรา 2 : 1 หรือดินร่วนผสมปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักและขี้เถ้าแกลบหรือขุยมะพร้าว อัตรา 1 : 1 : 1





การดูแลรักษา

ให้น้ำอย่างสม่ำเสมอ และในช่วงการติดผลต้องระมัดระวังให้น้ำอย่างสม่ำเสมออย่าให้ขาด



การเก็บเกี่ยว

หลังย้ายปลูกลานาน 60 วัน พริกชี้หนูเริ่มทยอยให้ผลผลิต สามารถเก็บผลผลิตได้นาน 2-3 เดือน ควรหมั่นเก็บผลผลิตพริกชี้หนูที่เริ่มแก่ออกมาใช้บริโภค และอาจตัดแต่งกิ่งหรือตัดต้นที่เป็นโรคหรือโทรม เพื่อให้ต้นแข็งแรงสามารถให้ผลผลิตรุ่นใหม่ได้ดีขึ้น หากมีการดูแลรักษาอย่างดี สามารถปลูกซ้ำปีได้



มะเขือเปราะ



ลักษณะโดยทั่วไป

มะเขือเปราะ มีลักษณะเป็นไม้พุ่มสูง 60-120 เซนติเมตร เป็นพืชผักที่มีอายุยืน ใบมีขนาดใหญ่ เรียงตัวแบบสลับ ดอกมีขนาดใหญ่ สีม่วงหรือสีขาว เป็นดอกเดี่ยว ผลมีรูปร่างกลมแบนหรือรูปไข่ อาจมีสีขาว เขียว เหลือง ม่วง ขึ้นอยู่กับพันธุ์

มีคุณสมบัติบรรเทาอาการของโรคเบาหวาน เนื่องจากมะเขือเปราะมีสรรพคุณคล้ายกับอินซูลิน ลดปริมาณน้ำตาลในเลือด ช่วยขับพยาธิ ลดการอักเสบ ช่วยให้ระบบย่อยและระบบขับถ่ายทำงานดี





การเพาะกลั่มะเขือเปราะ

1. ให้เตรียมดินละเอียดพร้อมปุ๋ยคอก หรือปุ๋ยหมักในอัตรา 2 : 1 และใส่ดินผสมดังกล่าวลงในถาดพลาสติกเพาะกล้า ขนาด 72 หรือ 104 หลุม ต่อถาดหรือหากเพาะในถุงพลาสติกให้ใช้ขนาด 2x3 นิ้ว

2. ใช้เศษไม้เล็ก ๆ กดลงไปในพื้นที่บรรจุอยู่ในถาดเพาะกล้าหรือถุงพลาสติก ขนาดความลึก 0.5 เซนติเมตร

3. นำเมล็ดมะเขือเปราะหยอดลงในหลุมปลูก หลุมละ 1-2 เมล็ด

4. กลบดินผิวหน้าเมล็ดมะเขือเปราะแล้วรดน้ำ และควรป้องกันมดมาคาบเมล็ดไปจากถาดพลาสติกเพาะกล้า โดยใช้ปูนขาวโรยล้อมถาดเพาะไว้

5. หลังเพาะนาน 7-10 วัน เมล็ดเริ่มงอก หมั่นรดน้ำต้นกล้ามะเขือเปราะทุกวัน ๆ ละ 1-2 ครั้ง ในช่วงเช้าและเย็นจนกระทั่งต้นกล้ามะเขือเปราะมีอายุ 25-30 วัน จึงย้ายกล้ามะเขือเปราะลงปลูกในกระถางหรือในแปลงปลูก



การปลูกในแปลงหรือในภาชนะปลูก

1. ถ้าปลูกในแปลง ควรเตรียมดินปลูก โดยใช้จอบขุดย่อยหน้าดินลึก 15-20 เซนติเมตร และย่อยดินให้ละเอียด ใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก หวานและคลุกเคล้าให้เข้ากับดินในแปลง



2. ในกรณีปลูกในภาชนะต่าง ๆ ให้ผสมดินปลูกในภาชนะโดยใช้ดินร่วน
ละเอียดผสมกับปุ๋ยคอก หรือปุ๋ยหมัก ในอัตรา 2 : 1 หรือดินร่วนผสมปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก
และขี้เถ้าแกลบหรือขุยมะพร้าว อัตรา 1 : 1 : 1



การดูแลรักษา

ให้น้ำอย่างสม่ำเสมอ และในช่วงการติดผลต้องระมัดระวังให้น้ำอย่าง
สม่ำเสมออย่าให้ขาด



การเก็บเกี่ยว

หลังย้ายปลูกลาน 45-60 วัน มะเขือเปราะเริ่มทยอยให้ผลผลิต สามารถ
เก็บผลผลิตไปบริโภคได้และหลังจากที่สามารถเก็บเกี่ยวผลผลิตมะเขือเปราะไปแล้ว
ประมาณ 2 เดือน ควรตัดแต่งกิ่งออกบ้าง เพื่อให้ลำต้นมะเขือเปราะเจริญเติบโต
แตกกิ่งก้านใหม่ที่มีความแข็งแรง จะให้ผลผลิตรุ่นใหม่ได้อีก และควรทำการตัดแต่ง
และบำรุงต้นมะเขือเปราะเช่นนี้ทุก ๆ 2-3 เดือน



โหระพา



ลักษณะโดยทั่วไป

โหระพา เป็นพืชล้มลุก อายุสั้น ลำต้นทรงพุ่มสูงประมาณ 60–70 เซนติเมตร ใบเขียว ก้านใบ และลำต้นสีม่วง ใบมีกลิ่นหอม โหระพา เป็นผักที่ใช้ใบบริโภค ใช้ปรุงแต่งอาหาร ให้มีรสชาติและกลิ่นหอมน่ารับประทาน



การเพาะเมล็ดสำหรับทำกล้าโหระพา

ทำแปลงเพาะขนาดกว้าง 1 เมตร ความยาวแล้วแต่แปลง ย่อยดินให้ละเอียด คลุกเคล้าปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก แล้วหว่านเมล็ดให้ทั่วแปลง หลังเพาะประมาณ 7–10 วัน เมล็ดเริ่มงอกดูแลรักษาต้นกล้าอายุประมาณ 25–35 วัน ก็สามารถย้ายปลูกได้ หรือ อาจเพาะกล้าในถาดพลาสติกขนาด 2 x 3 นิ้ว โดยหยอด 2–3 เมล็ดต่อถาด

ในกรณีใช้กิ่งพันธุ์สำหรับปลูก ให้เลือกกิ่งที่ค่อนข้างแก่ และควรเป็นกิ่งสด ความยาวประมาณ 10–15 เซนติเมตร หรือมีข้อประมาณ 5 ข้อขึ้นไป ใช้มีดคม ๆ เฉือนบริเวณโคนต้น แล้วนำไปชำในภาชนะที่ใช้ดินผสม ดูแลรดน้ำประมาณ 7–10 วัน ตาใหม่จะเริ่มแตกออกมา หรืออาจนำไปปลูกในภาชนะปลูกโดยตรงก็ได้



การปลูกในแปลงหรือในภาชนะ

1. กรณีปลูกในแปลง ใช้จอบขุดย่อยหน้าดินให้ลึกประมาณ 15–20 เซนติเมตร ย่อยดินให้ละเอียดใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก หว่านคลุกเคล้าให้เข้ากับดินในแปลง ใช้ระยะปลูกระหว่างต้น 30 เซนติเมตร ระหว่างแถว 30–50 เซนติเมตร

2. กรณีปลูกในภาชนะต่าง ๆ เลือกภาชนะที่มีขนาดปานกลางมีน้ำหนักไม่มากหากต้องการปลูกแบบแขวน แต่พื้นที่ปลูกในภาชนะแบบตั้งอยู่บนพื้นดิน อาจใช้ภาชนะใหญ่เพื่อปลูกหลาย ๆ ต้น หรือใช้ภาชนะขนาดเล็กเพื่อปลูกเพียง 1 ต้นก็ได้ ใช้ดินผสมใส่ลงในภาชนะและย้ายกล้าลงปลูก หรือนำกิ่งมาปักชำก็ได้เช่นกัน



การดูแลรักษา

1. การให้น้ำ ให้น้ำอย่างเพียงพอและสม่ำเสมอทุกวัน
2. การกำจัดวัชพืช ควรกำจัดวัชพืชทุกครั้งที่มีการให้ปุ๋ยและเมื่อมีวัชพืช

รบกวน



การเก็บเกี่ยว

หลังปลูกประมาณ 30–35 วัน ก็สามารถเก็บเกี่ยวได้โดยใช้มือเด็ดหรือกรรไกรตัดกิ่งที่มียอดอ่อนไปบริโภค และถ้าต้นโหระพาออกดอกควรหมั่นตัดแต่งดอกทิ้ง เพื่อให้โหระพามีทรงพุ่มที่แข็งแรงและมีอายุยืนยาว



กะเพรา



ลักษณะโดยทั่วไป

กะเพรา เป็นพืชล้มลุก ที่มีอายุข้ามปี ลำต้นเป็นทรงพุ่มสูง ประมาณ 70-80 เซนติเมตร ลำต้น และใบมีขนเล็กน้อย ใบมีสีเขียวและ สีม่วง ใบมีกลิ่นหอม กะเพราเป็นพืช ที่ใช้ใบประกอบปรุงแต่งอาหาร เพื่อดับกลิ่นคาวและทำให้อาหารมีรสชาติ และกลิ่นหอมน่ารับประทาน



การเพาะเมล็ดสำหรับทำกล้ากะเพรา

ทำแปลงเพาะขนาดความกว้าง 1 เมตร ความยาวแล้วแต่แปลง ย่อยดิน ให้ละเอียด คลุกเคล้าปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักแล้วหว่านเมล็ดให้ทั่วแปลง หลังเพาะประมาณ 7-10 วัน เมล็ดเริ่มงอก ดูแลรักษาดันกล้าอายุต้นกล้าประมาณ 25-30 วัน ก็สามารถย้ายปลูกได้

ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019

ไวรัส โคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือ COVID-19 เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคปอดอักเสบ สามารถติดต่อทางระบบหายใจจากคนสู่คน มีความรุนแรงถึงขั้นอาจเสียชีวิตได้

ไวรัสจะ....

ในละอองฝอยน้ำมูก เสมหะ และน้ำตา เป็นละอองภายในอากาศ ได้เพียง 5 นาที

บนวัสดุ เช่น พื้น โถ๊ะ ลูกบิดประตูได้ 7-8 ชั่วโมง

ในตู้เย็นที่อุณหภูมิต่ำกว่า 4 องศา อาจจะอยู่ได้ถึง 1 เดือน

ในผ้า หรือ กระดาษหิซฟู ได้ 8-12 ชั่วโมง

บนโถ๊ะพื้นเรียบ ได้ 24-28 ชั่วโมง

ในน้ำได้ 4 วัน

- วิธีป้องกัน
- สวมหน้ากากอนามัย
 - ล้างมือให้สะอาด
 - รักษาสุขภาพให้แข็งแรง
 - เลี่ยงพื้นที่แออัด
 - เลี่ยงการใกล้ชิดผู้

มีไข้

ไอ จาม
มีน้ำมูก

หายใจลำบาก
เหนื่อยหอบ

เจ็บคอ

เจ็บหน้าอก



ความห่วงใยจาก

กรมการพัฒนาศุมนชน

ข้อมูลจาก : กรมควบคุมโรค, องค์การอนามัยโลก

ภายใน 14 วัน หลังไปในสถานที่เสี่ยง
หาก มีอาการ ดังนี้ ให้รีบ พบแพทย์