

ปลูกผักสนุกจัง

เรื่อง ระพีพรรณ พัฒนาเวช
ภาพ อุษรา บรรจงจัด





ปลูกผักสนุกจัง



เรื่อง ระพีพรรณ พัฒนาเวช
ภาพ อุษา บรรจงจัด



แม่อ่านหนังสือให้ฟังจบแล้ว
ไปปลูกผักกันเถอะ เหมียวเหมียว

ตอน เมล็ดน้อยแปลงกาย



นี่คือผัสดั่งอกที่หนูปลูก
แม่ผัสดั่งอกแสนอร่อย กรอบๆ กรอบๆ



เหมียวเหมียว รู้จักถั่วงอกไหม

เพาะถั่วงอกไม่ยากเลยนะ เหมือนๆ
ใครๆ ก็เพาะถั่วงอกได้
เพียงมีเมล็ดถั่วเขียว



เราสามารถใช้อาหารอะไรก็ได้
ที่หาได้ง่ายภายในบ้านมาเพาะถั่วเขียว

ที่สำคัญต้อง
นำไปแช่ในน้ำอุ่นๆ
ทิ้งไว้สัก ๘ ชั่วโมง



กระถาง



กระຈาด

ถั่วโยเกิร์ต



ลังถึง



เราต้องหาผ้ามาสักสองผืน
เหมียวเหมียว ไปหาผ้าสีเข้มมานะ
สงสัยใช้ไหมว่าเอามาทำอะไร

ผ้าผืนหนึ่งสำหรับรองกันล้งถึง
ถั่วเขียวก็จะไม่ร่วงหล่น



นี่ไง...ถ้าไม่มีผ้าก็จะเป็นแบบนี้





ใส่เมล็ดถั่วเขียว
แผ่กระจายให้ทั่ว



วันแรก รดน้ำให้ชุ่มเลยจ้ะ



แล้วใช้ผ้าสีเข้มคลุมเอาไว้แบบนี้



รดน้ำวันละ ๔ รอบ เลยจ๊ะ

๑

๒

๓

๔



เหมียวเหมียว
อย่าแอบดึงผ้าเล่นล่ะ



พอถึงวันที่ ๓ เหมียวเหมียว เห็นไหม
มีรากงอกออกมาแล้ว
เรารดน้ำวันละ ๔ รอบ เหมือนเดิม





พอถึงวันที่ ๕
เมล็ดถั่วเขียวน้อยๆ
ก็กลายเป็นถั่วงอกแล้วจ๊ะ



เราหยิบถั่วงอกออกจากลังถึง
ล้างน้ำให้เปลือกเขียวๆ หลุดออก



ไชโย !
ได้ถั่วงอกแล้วจ้า



ตอน รากผักมหัศจรรย์



รากผักชี



นี่คืออะไร

เหมียวเหมียว รู้จักไหม

รากต้นหอม



โคนตะไคร้

อ้อ...เหมียวเหมียว
ไม่ชอบกินผักชีกับต้นหอมหรือจะ
เราปลูกไว้ให้แม็กก็ได้จ๊ะ



ต้นผักชี

ต้นหอม



ต้นตะไคร้

ขอรากผักชี รากต้นหอมจากแม่
ขอโคนตะไคร้มาด้วยนะ

นำไปแช่น้ำในแก้ว วางไว้ในที่มีแสงแดด
คอยเติมน้ำด้วยนะ



ผ่านไป ๗ วัน
เหมียวเหมียวเห็นใบใหม่
แตกออกมาใหม่
รากก็เริ่มงอกแล้ว



เราเอาต้นหอม ผักชี กับตะไคร้
ลงกระถางกันดีกว่า

๑

เติมดินแบบนี้



เหมียวเหมียว
หยิบกระถางเล็กๆ
ให้หน่อยจ๊ะ



๒

ทำเป็นหลุมเล็กๆ



๓

ค่อยๆ วางรากตั้งตรง



๔

กลบดิน กดเบาๆ
แล้วรดน้ำทุกวัน





วางกระถางไว้ริมหน้าต่าง
ที่มีแสงแดดส่องถึงเหมือนเดิมนะ
เหมียวเหมียว



นี่ไง! เหมียวเหมียว
ผักชีมีใบใหม่งอกออกมาแล้ว
คูสิ! ต้นหอมก็งอกออกมาด้วย
นั่น! ตะไคร้เริ่มแทงใบแล้ว



ตอน เมล็ดน้อยค่อย ๆ โต



เหมียวเหมียว อยากรู้ใช่ไหม
ว่าผักบุ้งที่หนูชอบกินปลูกอย่างไร
เราปลูกด้วยเมล็ดจ๊ะ

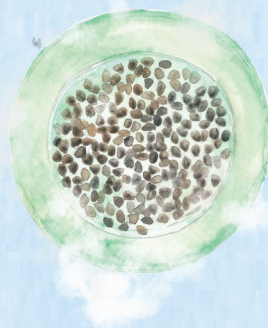




ผักบุ้ง



เมล็ดผักบุ้งเป็นแบบนี้

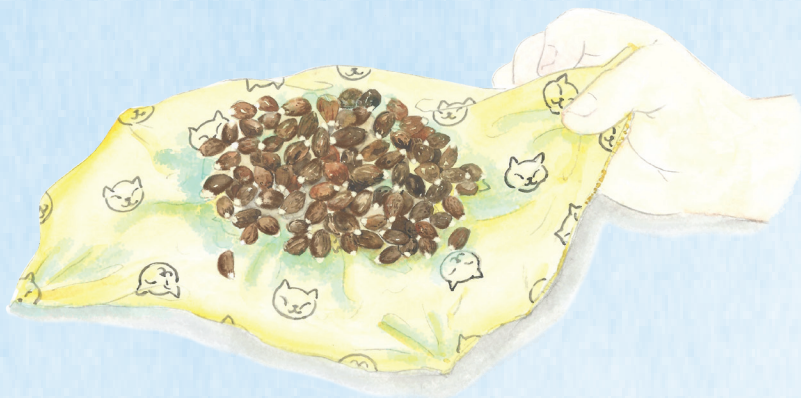


แช่เมล็ดในน้ำอุ่น วางทิ้งไว้หนึ่งคืน



ห่อผ้าและรดน้ำ
ให้ชุ่มเสมอ

เพียง ๒ วัน มีรากขาวๆ งอกออกมาแล้ว



พอช่วยเตรียม
กระถางไว้ให้แล้ว



ใส่ดินจนเกือบ
เต็มกระถาง



รดน้ำให้ดินชุ่มฉ่ำ

จึมน้ำลงไปแบบนี้
แล้วหยอดเมล็ดผักบุ้งลงไป



กลบดินบางๆ ด้วยนะจ๊ะ



วางกระถางไว้ริมหน้าต่างที่มีแสงแดด
และรดน้ำทุกๆ วัน

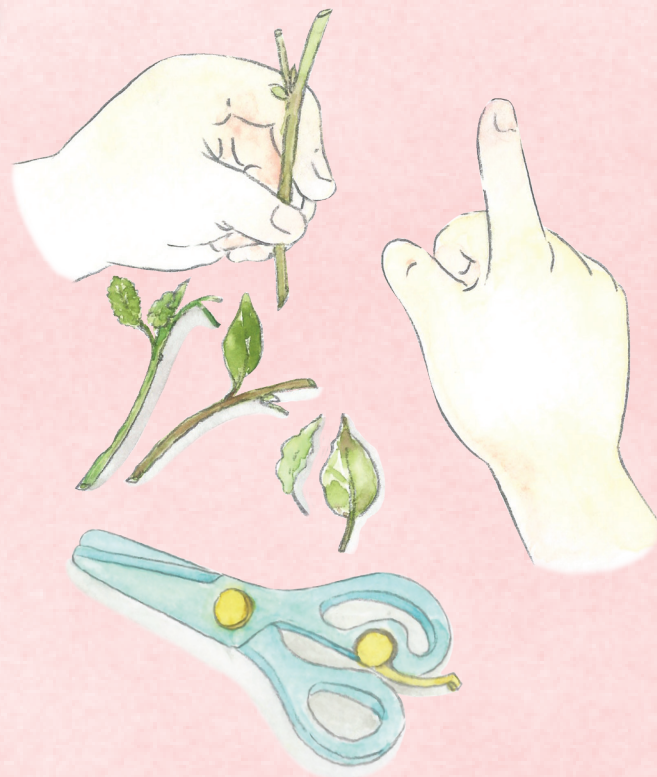


ผ่านไป ๕ วัน แล้วจ้า
เหมียวเหมียวดูสิ
มีต้นเล็กๆ งอกขึ้นมาแล้ว



ตอน กิ่งผัก ปักชำลงดิน

เราเก็บกิ่งโหระพาและกิ่งตะระแห่น
ที่แม่ไม่ใช้แล้วกันเถอะ เหมียวเหมียว



ใช้กรรไกรตัดเล็มใบกับกิ่ง
ให้ยาวกว่านิ้วของเรานิดหน่อย

เอามาปักลงในกระถางเล็กๆ
ไม่นานแม่ก็จะได้ใบใหม่ๆ ไปทำกับข้าวแล้ว



เหมียวเหมียว อย่าคุ้ยดินเล่นสิ



รดน้ำให้ชุ่มๆ
แล้วก็ปักกิ่งลงไปเลย





ดีใจจัง

ผักของเราออกงามทุกต้นเลยนะ เหมือนๆ





คุย สร้าง สุข เพื่อการอ่านสร้างสุข

เด็ก ๆ รุ่นลูกหลานเรา เป็นเด็กแห่งศตวรรษที่ ๒๑ ศตวรรษแห่งการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วของยุคเทคโนโลยี นวัตกรรมเครื่องจักร และหุ่นยนต์ รวมถึงการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ของธรรมชาติแวดล้อม ภูมิอากาศโลก และ โรคอุบัติใหม่ เช่น โควิด -19 ที่สร้างความตื่นกลัวไปทั่วโลก ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรม ความเป็นอยู่ การงาน อาชีพ ฯลฯ ของมนุษย์อย่างใหญ่หลวง

จากนี้ไป ยากที่จะคาดเดาว่าจะมีอะไรอุบัติใหม่ขึ้นอีก

ปีที่ผ่านมา องค์การสหประชาชาติได้เปิดเผยตัวเลขว่า มีคนในแอฟริกา อเมริกาใต้ เอเชียใต้ และ ตะวันตก มากกว่า ๘๒๐ ล้านคน ยังคงเผชิญกับความอดอยากหิวโหยในขั้นรุนแรง โดยคาดว่า ในแต่ละวัน มีคน ทั่วโลกกว่า ๒ พันล้านคน ไม่สามารถเข้าถึงอาหารที่เพียงพอ ปลอดภัย และมีคุณค่าทางโภชนาการ

ขณะที่คณะกรรมการความมั่นคงอาหารโลก (CFS) เน้นย้ำว่า แนวคิดเกษตรทฤษฎีใหม่และหลักปรัชญา ของเศรษฐกิจพอเพียง สอดคล้องกับนโยบายด้านเกษตรเชิงนิเวศ เพราะเป็นการสร้างความสมดุล ซึ่งเป็นอีก คำตอบของความมั่นคงทางอาหาร

แม้เด็ก ๆ จะยังไม่เข้าใจเรื่องใหญ่ ๆ ของโลก ณ ขณะนี้ แต่การเปิดโอกาสให้เขาได้สัมผัสความมหัศจรรย์ ของเมล็ดพันธุ์ที่ทำให้กำเนิดชีวิต โดยมีเขาเป็นผู้ลงมือปลูก รดน้ำ ฯลฯ ด้วยตนเอง การหว่านเมล็ดพันธุ์ การพุ่มผัก ดูแล การอดทนรอคอยเฝ้ามองการเติบโต จะสร้างบทเรียน สร้างกระบวนการเรียนรู้ที่ยิ่งใหญ่

หากคุณพ่อคุณแม่ คุณครู และผู้ใกล้ชิด ชี้นำให้เด็ก ๆ ได้ลงมือทำ เริ่มจากพืชผักง่าย ๆ ที่คุ้นเคย ขยับสู่ไม้ดอก ไม้ผล ฯลฯ ไปพร้อม ๆ กับสัมผัสพืชพรรณนอกบ้าน สวนสาธารณะ สัมผัสกิจกรรมการเรียนรู้ ท่ามกลางธรรมชาติอันอุดม ฯลฯ

หัวใจสีเขียว จิตสำนึกการดูแลสิ่งแวดล้อมและสุขภาพของตนเอง จะค่อย ๆ ขยาย กลายเป็นวิถีสุขภาวะเมื่อเขาเติบโต



สุดใจ พรหมเกิด

ผู้จัดการแผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน สสส.





เมล็ดพันธุ์...คืออาหาร...คือชีวิต

เมล็ดพันธุ์ เป็นพืชในระยะตัวอ่อนที่มีชีวิต และสามารถงอกงามด้วยการแปลงสิ่งต่าง ๆ เช่น ดิน น้ำ แสงแดด อากาศ จนเติบโตกลายเป็นอาหาร เช่น ข้าว ผัก ถั่ว ถั่วลิสง มัน พัก ฝรั่ง แตงโม มะละกอ มะม่วง ฯลฯ ให้ชีวิตแก่สัตว์และมนุษย์ ให้เราเติบโตแข็งแรง

กล่าวได้ว่า เมล็ดพันธุ์คืออาหาร อาหารคือชีวิต หากไม่มีอาหารก็ไม่มีชีวิต เมล็ดพันธุ์จึงเป็นสิ่งสำคัญ ที่ให้ชีวิต และชีวิตของเราต้องการพืชอาหารที่หลากหลายทั้งชนิดและสายพันธุ์ ดังนั้นรหัสพันธุกรรม (DNA) ที่อยู่ในเมล็ดพันธุ์ คือ กุญแจสำคัญที่สร้างความหลากหลายของสายพันธุ์พืช ในการสร้างอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ มีสรรพคุณทางยา สามารถต้านทานโรคและแมลง และปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม และภูมิอากาศที่เปลี่ยนแปลง

เมล็ดพันธุ์จึงเป็นสมบัติจากธรรมชาติ เป็นของทุกคน เพื่อให้ชีวิตมีความมั่นคง ปลอดภัย เราจึงต้องร่วมกันรักษาเมล็ดพันธุ์ที่เป็นสายพันธุ์ดั้งเดิมในท้องถิ่น ด้วยการปลูก ใช้ประโยชน์ พัฒนาปรับปรุง และแลกเปลี่ยนกัน ซึ่งเป็นสิ่งที่บรรพบุรุษได้ทำสืบต่อกันมาโดยอิสระ และไม่ยอมให้เมล็ดพันธุ์ถูกครอบครองโดยใครคนใด คนหนึ่ง เพราะหากใครเป็นเจ้าของเมล็ดพันธุ์ ก็จะเป็นเจ้าของชีวิต

ปรกชล อู๋ทรัพย์

เครือข่ายเตือนภัยสารเคมีกำจัดศัตรูพืช (Thai-PAN)



ก่อตั้งขึ้นจากการรวมตัวกันของ นักกิจกรรมทางสังคม เกษตรกร นักวิชาการ ชีวราชการ และสมาชิกในชุมชนท้องถิ่นต่าง ๆ ที่ตระหนักในประเด็นความสำคัญ ปัญหา และทางออกเกี่ยวกับการอนุรักษ์ พัฒนา ใช้ประโยชน์จากทรัพยากรชีวภาพและภูมิปัญญาท้องถิ่น สิทธิชุมชน การค้าที่เป็นธรรม ความมั่นคงและอธิปไตยทางอาหาร เกษตรกรรม และการพัฒนาที่ยั่งยืน



มีพันธกิจในการพัฒนาองค์ความรู้เกี่ยวกับผลกระทบจากของสารเคมีทางการเกษตร เพื่อสื่อสารสาธารณะ เตือนภัยปัญหาและขับเคลื่อนนโยบายในการจัดการและควบคุมสารเคมีกำจัดศัตรูพืชให้มีความรัดกุมยิ่งขึ้นเพื่อความปลอดภัยของเกษตรกร ผู้บริโภค สิ่งแวดล้อม และการพัฒนาที่ยั่งยืน



เหมียว เหมียว

ไปดู “กลุ่มต้นกล้าปันสุข” กันดีกว่า
เด็ก ๆ ที่นี้เค้าปลูกผักกินเอง
มีผักอะไรบ้างนะ



ต้นกล้าปันสุข

พื้นที่สร้างสุข สร้างอาหารปลอดภัยแห่งสวนตะไคร้



การชวนเด็ก ๆ ให้ทานผักอาจเป็นเรื่องยากสำหรับผู้ปกครองหลายคน แต่ลองเปลี่ยนวิธี ชวนเด็ก ๆ มาปลูกผัก เมื่อเด็กมีส่วนร่วม มีการลงมือทำด้วยตนเอง ไม่ว่าจะเป็นการขุด การปลูก การรดน้ำ และคอยสังเกต การเจริญเติบโต จะสร้างความคุ้นเคย และได้รู้จักผักหลากหลายชนิด ช่วยกระตุ้นความอยากรู้อยากเห็น

เด็ก ๆ จะมีความสุขและความภาคภูมิใจที่ได้ทานผักที่ปลูก ผู้ปกครองและคุณครูก็มั่นใจในความสะอาดและความปลอดภัย ฯลฯ

การปลูกผักตามแบบฉบับของ “กลุ่มต้นกล้าปันสุข” ชุมชนสวนตะไคร้ จังหวัดนครปฐม เกิดจากการรวมตัวของเด็ก เยาวชน และครอบครัวในชุมชน ทำกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับเครือข่ายเกษตรอินทรีย์ Young Food และเครือข่ายเกษตรอินทรีย์ของจังหวัดนครปฐม เพื่อขยายและเชื่อมโยงชุมชนอาหารปลอดภัย สู่วงกว้าง สนับสนุนโดยมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม และแผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน สสส.



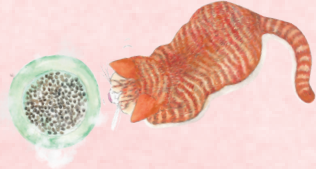
ปลูกผักสนุกจัง



สร้างสรรค์เรื่อง

ระพีพรรณ พัฒนาเวช

บรรณาธิการอิสระ กรรมการมูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน นักกิจกรรมทางสังคมที่ส่งเสริมการพัฒนาหนังสือเด็ก และรณรงค์การใช้หนังสือเพื่อการพัฒนาเด็ก ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๓๗ จนถึงปัจจุบัน



สร้างสรรค์ภาพ

อุษา บรรจงจัด

เป็นชาวจังหวัดอุดรดิตถ์ เริ่มต้นเรียนชั้นอนุบาลที่โรงเรียนอนุบาลอุดรดิตถ์ ย้ายมาเรียนต่อชั้นประถมศึกษาที่โรงเรียนชลประทานวิทยา และจบชั้นมัธยมศึกษาที่โรงเรียนอัมพรไพศาล สอบเข้าเรียนต่อระดับอุดมศึกษาที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร คณะศิลปกรรมศาสตร์ ในสาขาทัศนศิลป์ (จิตรกรรม) เกียรตินิยมอันดับ ๑ ระดับปริญญาโท Master of Education in Creative Arts (Children's Literature and Literacy) ที่ University of Technology, Sydney ประเทศออสเตรเลีย

เคยทำงานบริษัทผลิตภาพยนตร์แอนิเมชัน ตำแหน่งสุดท้ายแอนิเมเตอร์

ปัจจุบันเป็นนักออกแบบอิสระ นักวาดภาพประกอบ และนักจัดองค์ประกอบอาหารเพื่อการถ่ายภาพ



- เมล็ดพันธุ์หัวเขียวอินทรีย์
ผลิตโดย คุณภาควุฒิ อินทร์แป้น เครือข่ายเกษตรทางเลือก จ.สุรินทร์
- เมล็ดพันธุ์ผักอินทรีย์
ผลิตโดย สหกรณ์เกษตรอินทรีย์เชียงใหม่ จำกัด

เรื่อง ระพีพรรณ พัฒนาเวช

ภาพ อุษา บรรจงจัด

บรรณาธิการ ระพีพรรณ พัฒนาเวช สุดใจ พรหมเกิด

ผู้ช่วยบรรณาธิการ สิริวัลย์ เรืองสุรัตน์

คณะทำงานขับเคลื่อนยุทธศาสตร์สร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

หทัยรัตน์ พันดาวงษ์ สิริวัลย์ เรืองสุรัตน์ ชัยวัฒน์ คงคาลิหมื่น

นิตยา หอมหวาน สิริภรณ์ ขาวหน้าไม้ อัสริ ปาเกร์

ธัญนรี ทองชุม นิศารัตน์ อำนาจอนันต์ จันทิมา อินจร

ออกแบบและจัดหน้า น้ำฝน

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : กันยายน ๒๕๖๓ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์และเผยแพร่

มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน ร่วมกับ มูลนิธิชีววิถี (BIOTHAI)

เครือข่ายเตือนภัยสารเคมีกำจัดศัตรูพืช (Thai-PAN)

และ มูลนิธิปณิธานครูปฐม

พิมพ์ที่ : บริษัท แพลน ฟรันที้ด จำกัด โทรศัพท์ : ๐ ๒๒๗๗ ๒๒๒๒

ISBN : 978-616-8279-06-9

แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน บริหารงานโดย "มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน"

ได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ดำเนินงานประสานกลไก นโยบาย และปัจจัยขยายผลจากทั้งภาครัฐ ภาคประชาสังคม

และภาคเอกชน ให้เอื้อต่อการสร้างเสริมพฤติกรรมและวัฒนธรรมการอ่านให้เข้าถึงเด็ก

และครอบครัว โดยเฉพาะกลุ่มที่ขาดโอกาสในการเข้าถึงหนังสือ

ร่วมสนับสนุนการขับเคลื่อนนโยบาย โครงการ และกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมวัฒนธรรม

การอ่านสู่สังคมสุขภาวะได้ที่

มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

๔๒๔ หมู่บ้านงาไม้ ซอยจรัญสนิทวงศ์ ๖๗ แขวง ๓ ถนนจรัญสนิทวงศ์ แขวงบางพลัด

เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ : ๐ ๒๔๒๔ ๔๖๑๖ โทรสาร : ๐ ๒๔๔๑ ๑๔๗๗

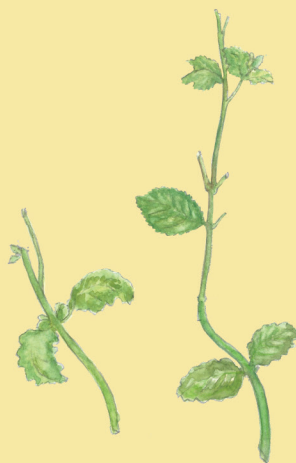
Email : happy2reading@gmail.com

Website : www.happyreading.in.th

<http://www.facebook.com/HappyReadingNews> (อ่านยกกำลังสุข)



Thai-PAN
Thailand Pesticide Alert Network
เครือข่ายเตือนภัยสารเคมีกำจัดศัตรูพืช



มอบความสุขทุกครั้งด้วยหนังสือ



สามารถดาวน์โหลด
หนังสือเดินทางสร้างสุขเพื่อเด็กปฐมวัย ได้ที่
www.happyreading.in.th

