

“อ่าน” และ “มอง” เรื่องราว “อาหาร” ผ่านวิธีคิด “Food literacy”

Food Literacy เป็นแนวคิดที่ใช้กันมากขึ้นในเชิงนโยบาย แนวทางปฏิบัติ การวิจัย การสื่อสารในที่สาธารณะ ฯลฯ ที่เกี่ยวกับเรื่องราวอาหารในมิติต่าง ๆ ตรงกันข้าม กลับขาดการแบ่งปันการทำความเข้าใจความหมายของแนวคิดเท่าที่ควร บางกรณีมีการใช้คำว่า “Food literacy” อย่างตรงไปตรงมาคือว่าด้วยความรู้และความเข้าใจในเรื่องราวอาหารนั้น ๆ บางกรณีอาจมีความหมายอิงกับบริบทของทักษะ ความรู้และพฤติกรรมด้านกินอาหารของแต่ละบุคคลและ/หรือองค์กรและชุมชน ส่งผลทำให้แนวคิดมีความหมายผันแปรตามบริบทที่แตกต่างกัน (Truman, Lane & Elliott, 2017)

อย่างไรก็ตาม แก่นความคิดหลักที่เห็นพ้องคือ อาหารเป็นองค์ประกอบสำคัญในชีวิตประจำวันและยังมีคุณค่าทางโภชนาการต่อร่างกาย หากยังมีส่วนช่วยเสริม รักษา และสะท้อนภาพความสัมพันธ์ทางสังคม ดังปฏิบัติและสะท้อนผ่านรูปแบบงานบุญประเพณี การเฉลิมฉลอง ความเชื่อ สภาพผืนดิน สภาวะอากาศ ฤดูกาล โรคระบาด สงคราม การค้า ฯลฯ (Vidgen & Gallegos, 2014)

แนวคิด Food literacy จึงเป็นพื้นฐานสำคัญเพื่อให้เราสามารถ “อ่าน” ภูมิทัศน์อาหาร (Foodscape) และทำให้ “เห็น” ว่าอาหารมีความสืบเนื่องจาก “ระบบอาหาร” ซึ่งประกอบด้วยกระบวนการผลิต ฐานทรัพยากร (ดิน น้ำและป่า) และผู้มีส่วนได้ส่วนเสียตลอดจนห่วงโซ่คุณค่าของอาหาร (การเพาะปลูกพืชและเลี้ยงสัตว์ การแปรรูป การกระจายและการบริโภคอาหาร) นั้นสัมพันธ์ในระบบนิเวศกันอย่างไร (Sumner, 2015)

ความสำคัญดังกล่าวทำให้แนวคิด Food literacy ได้รับความสนใจเป็นทวีคูณ บทความนี้จะชวนไปทำความรู้จักที่มาที่ไปซึ่งเป็นแกนหลักของวิธีคิดดังกล่าวเพื่อเป็นพื้นฐานสำคัญในการ “อ่าน” และ “เห็น” เรื่องราวของอาหาร

Food Literacy หรือที่ผู้เขียนเรียกว่า “ความสามารถในการมีความรู้ด้านอาหาร” ขณะนี้อีกหลายคนอาจเรียกสั้น ๆ ว่า “ความรู้ด้านอาหาร” “ความรอบรู้ทางอาหาร” และ “โภชนปัญญา” เป็นต้น โดยทั่วไป Food literacy เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลที่เผยให้เห็นว่าคน ๆ หนึ่งมีความสามารถ มีความรู้ และมีความเข้าใจต่ออาหารการกินมากน้อยเพียงใด โดย Ronto *et al.*

(2016) ได้อธิบายเพิ่มเติมว่า แนวคิดดังกล่าวควรขยายและสื่อความถึง 1) อาหารกับสุขภาพ และ 2) ระบบนิเวศที่สัมพันธ์กับระบบอาหาร

จากฐานคิดดังกล่าวทำให้ Food literacy มักใช้ในบริบทงานโภชนาการและสาธารณสุข เพื่อเป็นวิธีหนึ่งในการประเมินความรู้ด้านอาหารและการควบคุมอาหารเพื่อสุขภาพ (Perry *et al.*, 2017) ขณะที่ Bellotti (2010) ขยายความว่า ในสังคมเมือง Food literacy เป็นอีกแนวคิดหนึ่งที่ทำให้เห็นที่มาที่ไปของอาหาร เพราะเป็นการเชื่อมโยงเรื่องราวของเกษตรกร ผู้บริโภคและความเป็นเมืองเข้าไว้ด้วยกัน โดยศึกษาผ่านระบบอาหารที่บูรณาการมิติสุขภาพและสังคม วัฒนธรรมเข้าด้วยกัน

Food literacy จึงเป็นแนวคิดที่ถูกตีความและนำไปใช้ในรูปแบบแตกต่างกัน ดังนั้นการจะนำแนวคิดนี้ไปประยุกต์ใช้ในสายงานใดจำเป็นต้องทบทวนแนวคิดทั้งในแง่พัฒนาการที่มาจาก “คำ” และการให้คำจำกัดความซึ่งในรอบสองทศวรรษที่ผ่านมาพบว่ามีความสัมพันธ์แนบแน่นกับเรื่องราวของ Health literacy และ Nutrition literacy

-2-

Nutbeam เป็นหนึ่งในนักวิชาการสายสุขภาพและอาหารได้นำเสนอแนวคิด Health literacy ในช่วงรอยต่อทศวรรษที่ 2000 โดยอิงจากงานของ “การรู้หนังสือเชิงวิพากษ์” บนฐานคิดของ Freebody และ Luke (1990) Nutbeam ยอมรับว่า ความสามารถในการมีความรู้ด้านสุขภาพจะเกิดขึ้นได้จำเป็นต้องรู้หนังสือขั้นพื้นฐาน คือ อ่านออกและเขียนได้ ประการสำคัญที่สุดจำเป็นต้องมีทักษะการตั้งคำถามเชิงวิพากษ์ต่อปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น (Nutbeam, 2000) จากคำอธิบายดังกล่าว Food literacy จึงถูกนำมาเทียบเคียงกับคำจำกัดความของ Health literacy ส่วนแนวคิด Nutrition literacy ถือเป็นแนวคิดที่ช่วยส่งเสริมความสามารถในการมีความรู้เพื่อให้เกิดสุขภาพที่ดีซึ่งถูกมองว่าเป็นส่วนหนึ่งของ Food literacy (Velardo, 2015; Krause *et al.*, 2018)

Health literacy และ Nutrition literacy จึงเป็น “ต้นแบบ” แนวคิดในการทำ ความเข้าใจเรื่องสุขภาพ อาหารและโภชนาการ โดย Nutbeam ได้นำมาเชื่อมโยงความสัมพันธ์ในมิติต่าง ๆ พัฒนาเป็นแนวคิด Food literacy ที่ผสมผสานการศึกษาระหว่างอาหาร สังคมวัฒนธรรม และสุขภาพเข้าไว้ด้วยกัน โดยจะให้ความสำคัญของผลกระทบเรื่องอาหารระดับชุมชนมากกว่า การศึกษาส่วนบุคคล ซึ่งจะนำไปสู่การขับเคลื่อนอาหารในเชิงนโยบาย (Velardo, 2015)

ส่วนบทความบุกเบิกที่มีการใช้คำ Food literacy จนเป็นกระแสความสนใจในเวลาต่อมา คืองานของ Kalosa ซึ่งเป็นเรื่องกลยุทธ์การเพิ่มความรู้ด้านอาหารของชุมชน โดยมีกลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการทำงานร่วมกับคนท้องถิ่นเพื่อให้ข้อมูลโภชนาการเกิดความน่าเชื่อถือ

ต่อคนในชุมชน นำมาสู่การรับรู้ สังเคราะห์ วิเคราะห์และตีความเรื่องอาหารการกิน (Kolasa *et al.*, 2001)

นักวิชาการด้านอาหารและสุขภาพมีความพยายามอย่างต่อเนื่องในการให้คำนิยาม Food literacy เพื่อให้เห็นภาพ เช่น Brooks และ Begley (2014) อธิบายแนวคิดนี้ว่าเป็นทักษะและการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุแนวทางการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพและโภชนาการที่ดี รวมถึงยังตั้งข้อสังเกตความสำคัญของ Food literacy ว่าจะเป็นหนึ่งในทางหนึ่งในการเสริมพลังให้คนหนุ่มสาวหันมาสนใจเรื่องราวอาหารที่ทำให้เกิดการเชื่อมโยงระหว่างสุขภาพทางสังคมและคุณภาพทางอารมณ์เข้าไว้ด้วยกัน

กล่าวโดยสรุป Brooks และ Begley (2014) มองว่า การทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมา น่าจะไม่เพียงพอสำหรับประเมินความรู้ด้านอาหารของกลุ่มคนรุ่นใหม่ที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบริโภค จึงไม่ประหลาดใจว่า วิธีคิดเกี่ยวกับ Food literacy จะเพิ่งปรากฏครั้งแรกในช่วงต้นทศวรรษ 2000 คุณลักษณะความรู้ด้านอาหารที่ถือเป็นองค์ประกอบของความรู้ด้านอาหาร ได้แก่ การเพาะปลูกและการเลือกอาหาร การวางแผนปรุงแต่งสำหรับอาหาร ทักษะการเตรียมและการปรุงอาหารและความรู้ด้านโภชนาการ เป็นต้น

-3-

แม้ช่วงต้น แนวคิด Food literacy จะมีการให้นิยามที่ชัดเจน คือ อิงกับแนวคิด Health literacy และ Nutrition literacy หากแต่ความเป็นจริงกลับพบว่าเป็นแนวคิดที่มีความซับซ้อน เพราะเป็นเรื่องของพฤติกรรมส่วนตัวและ/หรือชุมชนและการเชื่อมโยงเข้ากับสังคมวัฒนธรรมและสุขภาพ ซึ่งเกี่ยวข้องกับทักษะต่าง ๆ มากมาย อาทิ อาหารและความเชื่อ อาหารกับงานบุญ ประเพณี อาหารกับความผันแปรของสภาวะอากาศ การเพาะปลูก การสอนทำอาหาร การซื้อ การอ่านฉลากโภชนาการอาหาร ฯลฯ ยิ่งกว่านั้น ยังเกี่ยวข้องการจัดหาอาหารที่ปลอดภัย การเข้าถึงแหล่งอาหารอย่างเสมอภาคและต้องดีต่อสุขภาพ เป็นต้น (Cullen *et al.*, 2015)

ในมุมมองกล่าว Food literacy จึงเป็นโลกของความมั่นคงทางอาหารของชุมชนและโลกของทักษะด้านอาหาร (ปลูก ปรุง แต่ง หา ซื้อ กิน ฯลฯ) มาบรรจบกันเพื่อให้เกิดสุขภาพและภาวะอยู่ดีมีสุข (well-being) อีกทั้งยังเกี่ยวข้องกับเรื่องสิทธิและระบบผลิตอาหารที่จะนำไปสู่อธิปไตยทางอาหาร ทำให้แต่ละคนและ/หรือชุมชนมีความสามารถในการตัดสินใจเกี่ยวกับแนวทางปฏิบัติและนโยบายด้านอาหารและการเกษตรของตนเอง ซึ่งจะเกิดขึ้นไม่ได้หากปราศจากความร่วมมือของชุมชนในการพัฒนาความรู้ เกิดการคิด ถกเถียง วิพากษ์ วิเคราะห์และสื่อสารเกี่ยวกับระบบอาหาร (Renwick, 2017) หรือที่เรียกว่าเกิดความสามารถในการมีความรู้ด้านอาหาร นั่นก็คือ Food literacy นั่นเอง

กล่าวโดยสรุป แม้แนวคิด Food literacy จะตอกผลึกด้านพัฒนาการทางความคิดที่ทำให้เห็นความสำคัญของการ “อ่าน” และ “เห็น” ที่เป็นโครงสร้างสำคัญทำให้เกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้อย่างรอบด้าน (holistic) ซึ่งประกอบด้วยทักษะการจับใจความ การทำความเข้าใจเนื้อหา การตั้งคำถามเชิงวิพากษ์ตลอดจนการสื่อสารเรื่องราวจากการอ่านในรูปแบบต่าง ๆ สู่พื้นที่สาธารณะ ขณะเดียวกันสิ่งที่ต้องพัฒนาต่อก็คือการให้ความหมายของคำ การอธิบายแนวคิดและการนำแนวคิดประยุกต์ใช้ในมิติต่าง ๆ ที่เข้าไปศึกษาและขับเคลื่อนเพื่อให้ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียได้ “อ่าน” และ “เห็น” จนทำให้เกิดความสามารถในการมีความรู้เรื่องภูมิทัศน์อาหารของมิตินั้น ๆ นั่นเอง

ผู้เขียน

รศ.ดร.เอกรินทร์ พึ่งประชา

คณะโบราณคดี มหาวิทยาลัยศิลปากร

เอกสารอ้างอิง

- Bellotti, B. (2010). Food literacy: Reconnecting the city with the country. *Agricultural Science*, 22(3), 29-34.
- Brooks, N., & Begley, A. (2014). Adolescent food literacy programmes: A review of the literature. *Nutrition & Dietetics*, 71(3), 158-171.
- Cullen, T., Hatch, J., Martin, W., Higgins, J. W., & Sheppard, R. (2015). Food literacy: definition and framework for action. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*, 76(3), 140-145.
- Kolasa, K., Peery, A, Harris, N. & Shovelin, K. (2001). Food Literacy Partners Program: A strategy to increase community food literacy. *Topics in Clinical Nutrition*, 16(4), 1-10.
- Krause, C., Sommerhalder, K., Beer-Borst, S., & Abel, T. (2018). Just a subtle difference? Findings From a systematic review on definitions of nutrition literacy and food literacy. *Health promotion international*, 33(3), 378-389.
- Nutbeam, D. (2000). Health literacy as a public health goal: a challenge for contemporary Health education and communication strategies into the 21st century. *Health Promot. Int.* 15, 259–267.
- Perry, E. A., Thomas, H., Samra, H. R., Edmonstone, S., Davidson, L., Faulkner, A., ... & Kirkpatrick, S.I. (2017). Identifying attributes of food literacy: a scoping review. *Public health nutrition*, 20(13), 2406-2415.
- Renwick, K. (2017). Critical Literacy in 3D, *Frontiers in Education*, section: Public Health Education And Promotion. *Frontiers in Education* 2(40), 1-5.



- Ronto, R., Ball, L., Pendergast, D., & Harris, N. D. (2016). Food literacy at secondary schools In Australia. *Journal of School Health*, 86(11), 823-831.
- Sumner, J. (2015). Reading the world: Food literacy and the potential for food system transformation. *Studies in the Education of Adults*, 47(2), 128-141.
- Truman, E., Lane, D., & Elliott, C. (2017). Defining food literacy: A scoping review. *Appetite*, 116, 365- 71.
- Velardo, S. (2015). The nuances of health literacy, nutrition literacy, and food literacy. *Journal of nutrition education and behavior*, 47(4), 385-389.
- Vidgen, H. A., & Gallegos, D. (2014). Defining food literacy and its components. *Appetite*, 76, 50-59.