

แบบแผนการบริโภคและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย
อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา
Food Consumption Pattern and Nutritional Status of Upper Elementary Students
in Muang District, Songkhla Province
นันทพร สุขกระจ่าง¹
Nantaporn Sukrajang¹

¹อาจารย์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา อ.เมือง จ.สงขลา 90000
Lecturer Faculty of Science and Technology, Songkhla Rajabhat University, Muang, Songkhla 90000
ผู้พิมพ์ประสานงาน : โทรศัพท์ 08-1798-0610 และ E-mail: nan_suk@hotmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแบบแผนการบริโภค ภาวะโภชนาการ และความสัมพันธ์ระหว่างแบบแผนการบริโภคกับภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ปีการศึกษา 2551 ในพื้นที่อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 400 คน ศึกษาแบบแผนการบริโภคโดยใช้แบบสอบถาม และประเมินภาวะโภชนาการโดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงเทียบกับกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็ก อายุ 5-18 ปี ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาความถี่ ร้อยละ และค่าไคสแควร์ ผลการศึกษาพบว่า แบบแผนการบริโภคอาหารของนักเรียนส่วนใหญ่ จะรับประทานอาหารเช้าครบทั้ง 3 มื้อต่อวัน (75.3%) นักเรียนที่ได้รับประทานอาหารเช้า มื้อกลางวัน และมื้อเย็น คิดเป็น 99.7%, 96.5% และ 96.5% ตามลำดับ ความถี่ในการรับประทานอาหารเช้าแต่ละชนิด ส่วนใหญ่เท่ากับ 1-9 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละของภาวะโภชนาการของนักเรียนอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน และภาวะโภชนาการเกินกว่าเกณฑ์มาตรฐาน คิดเป็น 67.5%, 18.2% และ 14.3% ตามลำดับ และพบว่าจำนวนมื้ออาหารในหนึ่งวันและการรับประทานอาหารเช้าและอาหารเย็นมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างแบบแผนการบริโภคกับภาวะโภชนาการด้านความถี่ในการรับประทานอาหารเช้า พบว่าการรับประทานอาหารเช้าที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ได้แก่ เนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์ ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง ข้าวสาลีหรือข้าวเหนียว อาหารประเภทเส้น ขนมปัง ผัก ผลไม้สด และน้ำนม และการรับประทานอาหารเช้าที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ ได้แก่ ผลไม้ดอง อาหารที่ทอดด้วยน้ำมัน อาหารปิ้งย่าง รมควัน ขนมขบเคี้ยว อาหารฟาสต์ฟู้ด ขนมหวาน ขนมที่ใส่น้ำตาล ลูกอม ทอฟฟี่ อาหารรสจัด และเครื่องดื่มประเภทชา กาแฟ น้ำอัดลม และน้ำหวาน มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เพื่อให้เด็กนักเรียนมีภาวะโภชนาการที่ดี จึงควรมีการให้ความรู้ และจัดทำอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการให้กับนักเรียน

คำสำคัญ: แบบแผนการบริโภค ภาวะโภชนาการ นักเรียน

Abstract

The purposes of this study is to study food consumption pattern, nutritional status and the correlation between food consumption pattern and nutritional status of upper elementary students. Totally were selected for the study 400 primary school students (only upper level). Study of academic year 2008, in Muang District, Songkhla Province. The food consumption data were collected by using a questionnaire and nutritional status was assured by using weight for height and compared with standard growth curve of children aged between 5-18 years set by Department of Health, Ministry of Public Health. The data was analyzed by using frequency, percentage and Chi-Square.

The results of this study showed that most of students' food consumption patterns were 3 meals daily (75.3%). The percentage of students who had breakfast, lunch and dinner were 99.7%, 96.5% and 96.5% respectively. The common frequency of consumption of each item was 1 to 9 times a week. The percentage of students whose nutritional status were normal, under nutrition and over nutrition were 67.5%, 18.2% and 14.3% respectively. Number of meals consumed per day and consuming breakfast and dinner showed significant correlation with the nutritional status. Consumption frequency of food has nutritional benefit such as meat product, egg, peanut, rice or glutinous rice, noodle, bread, fresh fruit and vegetable, and milk and food has not nutritional benefit such as fermented fruit food of fried, roasted or smoked food, snack, fast food, dessert, sweets, food of strong taste, tea coffee, carbonated drinking and juice correlation significantly on the students' nutritional status. In order to promote good nutritional status in student, it is necessary to provide the knowledge and nutritional meal for the students.

Keywords: food consumption pattern, nutritional status, students

บทนำ

อาหารเป็นปัจจัยพื้นฐานที่มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในการดำรงชีวิตของมนุษย์ เพราะอาหารเป็นสิ่งที่ช่วยเสริมสร้างร่างกายให้เจริญเติบโต ช่วยพัฒนาการทางด้านจิตใจ อารมณ์ สติปัญญา และสุขภาพอนามัย การรู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ จะทำให้ร่างกายเจริญเติบโตตามวัย มีภาวะโภชนาการที่ดีซึ่งจะเกิดผลดีต่อการดำรงชีวิต ทั้งต่อตนเอง ครอบครัว และประเทศชาติ (สง่า ตามาพงษ์, 2544, น.25) การพัฒนาสุขภาพอนามัยจึงเป็นเรื่องสำคัญในการพัฒนาศักยภาพของคนให้เป็นประชากรที่มีคุณภาพและมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะเห็นได้จากแนวคิดหลักของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 ที่เน้นการเสริมสร้างสุขภาพของคนไทยให้มีสุขภาพแข็งแรงทั้ง

กายและใจ และสอดคล้องกับแผนอาหารและโภชนาการแห่งชาติที่คณะอนุกรรมการได้จัดเตรียมขึ้นที่จะให้คนมีภาวะโภชนาการที่ดี โดยเน้นให้เด็กมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการเต็มศักยภาพและเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี อายุยืนยาวและเป็นสุข เมื่อประชาชนมีคุณภาพแล้วจะสามารถนำพาประเทศไปสู่ความเจริญมั่นคงและมั่งคั่งต่อไป

อย่างไรก็ตามในสถานการณ์ปัจจุบัน การเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจและการเปลี่ยนแปลงทางสังคมได้เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว มีผลทำให้ประชาชนมีการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต มีการพึ่งพาอาหารจากระบบการตลาดมากขึ้น จึงทำให้การบริโภคอาหารของประชาชนเปลี่ยนแปลงไปเป็นการบริโภคอาหารนอกบ้าน อาหารปรุงสำเร็จ และอาหารสำเร็จรูป ซึ่งอาหารเหล่านี้นอกจากจะไม่มีคุณค่าทางอาหารครบถ้วนแล้ว ยังมีปริมาณแคลอรีสูง และราคาแพง ก่อให้เกิดปัญหาโภชนาการอีกด้วย

เด็กวัยเรียนเป็นเด็กที่มีอายุระหว่าง 6-12 ปี เป็นวัยที่ร่างกายเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีรวิทยา เซลล์กระดูกมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น กิจกรรมนันทนาการต่างๆ มีการใช้พลังงานค่อนข้างสูง จึงจำเป็นต้องได้รับอาหารในปริมาณที่ครบถ้วนและเพียงพอ เพื่อเสริมสร้างการทำงานของเซลล์เนื้อเยื่อ และอวัยวะต่างๆ โดยเฉพาะสมองให้มีการเจริญเติบโตและพัฒนาไปตามวัย ส่งผลให้มีสติปัญญาดี มีความพร้อมในการเรียนรู้ (อนุกุล พลศิริ, 2545, น. 22) ปัญหาโภชนาการของเด็กวัยเรียนส่วนหนึ่งมาจากพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม ทำให้เกิดภาวะการขาดสารอาหาร การได้รับสารอาหารเกิน และการเกิดโรคอ้วน ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการทั้งด้านจิตใจ สติปัญญา และสังคม ซึ่งปัจจัยที่สำคัญเกิดจากบริโภคนิสัยของนักเรียน กล่าวคือ เมื่อนักเรียนมีบริโภคนิสัยที่ไม่ถูกต้องและเหมาะสมกับสรีระภาพ มีความเชื่อที่ผิดๆ เกี่ยวกับอาหาร และการให้ค่านิยมสูงต่ออาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ แต่มีสถานภาพทางสังคม ก็จะทำให้ประสบปัญหาโภชนาการได้ (วลัยทิพย์ สาขลวิจารณ์, 2538, น. 15) นอกจากนี้อาจเกิดจากปัจจัยอื่นๆ ที่มีผลกระทบทำให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียน เช่น กระบวนการเรียนรู้ที่สะสมมาแต่เด็ก ระดับความรู้ของนักเรียน กิจกรรมของนักเรียน สิ่งแวดล้อม รายได้ของครอบครัว ระดับการศึกษา และอาชีพของผู้ปกครอง เป็นต้น

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้นมาแล้วผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาถึงแบบแผนการบริโภคกับภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ซึ่งเป็นวัยที่ควรได้รับการพัฒนาให้เต็มศักยภาพ ทั้งนี้ผลการศึกษาที่ได้จะเป็นแนวทางในการวางแผนดำเนินงานเพื่อแก้ไข ป้องกันและส่งเสริมให้นักเรียนมีภาวะโภชนาการที่ดี มีสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์ มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการเป็นไปตามศักยภาพอันเป็นการช่วยป้องกันและลดปัญหาสาธารณสุขของประเทศในระดับหนึ่งด้วย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแบบแผนการบริโภคของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา
2. เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา

3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างแบบแผนการบริโภคกับภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา

วิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา ผู้วิจัยได้กำหนดวิธีการดำเนินการวิจัยไว้ตามขั้นตอนดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่างประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษาตอนปลายในพื้นที่ อ.เมือง จ.สงขลา ปีการศึกษา 2551 จำนวน 5,720 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ระดับประถมศึกษาตอนปลายในพื้นที่ อ.เมือง จ.สงขลา ปีการศึกษา 2551 โดยใช้ตารางประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างยามานะ (Yamane, 1973 อ้างใน อุทุมพร จามรมาน, 2530, น. 42) ที่ค่าความคลาดเคลื่อน 5% ได้กลุ่มตัวอย่างไม่น้อยกว่า 374 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

(1) การศึกษาบริโภคนิสัย

เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 3 ตอน ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน ได้แก่ เพศ อายุ ศาสนา ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง และรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของผู้ปกครอง เป็นแบบสอบถามเลือกตอบ

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับแบบแผนการบริโภคอาหารของนักเรียน เป็นแบบสอบถามเลือกตอบ จำนวน 7 ข้อ

ตอนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับความถี่ในการรับประทานอาหารแต่ละชนิด จำนวน 23 ข้อ

(2) การประเมินภาวะโภชนาการเครื่องมือที่ใช้คือแบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูงของนักเรียน และกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 5-18 ปี ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2542, น. 1)

3. วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอนดังนี้

(1) ผู้วิจัยเดินทางไปติดต่อกับโรงเรียนเพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

(2) ผู้วิจัยพบครูประจำชั้นเพื่อชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับการเก็บรวบรวมข้อมูล และนัดวันเวลาเพื่อเก็บข้อมูล จากนั้นจึงดำเนินการเก็บข้อมูล โดยใช้แบบสอบถาม และประเมินภาวะโภชนาการ โดยการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงของนักเรียนตามวันเวลาที่นัดหมาย

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

(1) ข้อมูลทั่วไป ข้อมูลเกี่ยวกับแบบแผนการบริโภคอาหาร ข้อมูลเกี่ยวกับความถี่ในการรับประทานอาหารแต่ละชนิด และข้อมูลเกี่ยวกับภาวะโภชนาการของนักเรียน นำมาวิเคราะห์หาค่าความถี่ และค่าร้อยละ

(2) ประเมินภาวะโภชนาการ วิเคราะห์โดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงของกลุ่มตัวอย่าง เทียบกับกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 5-18 ปี ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2542, น.1)

(3) การหาความสัมพันธ์ระหว่างแบบแผนการบริโภคกับภาวะโภชนาการของนักเรียน ทดสอบนัยสำคัญโดยการทดสอบค่าไคสแควร์ (Chi-Square Test)

ผลการวิจัยและวิจารณ์

ผลการศึกษาแบบแผนการบริโภคและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา แบ่งเป็น 4 ส่วน ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

นักเรียนกลุ่มตัวอย่าง 59.3% เป็นเพศหญิง และ 40.7% เป็นเพศชาย อายุ 9-12 ปี นับถือศาสนาพุทธ คิดเป็น 91.5% การศึกษาของผู้ปกครองจบมัธยมศึกษาตอนปลาย หรือ ปวช. มากที่สุด 41.0% รองลงมามีการศึกษาระดับปริญญาตรี และประถมศึกษา 31.8% และ 16.3% ตามลำดับ อาชีพของผู้ปกครอง 37.3% รับราชการ รองลงมา 26.5% และ 24.5% มีอาชีพรับจ้างและค้าขาย ตามลำดับ โดยผู้ปกครองส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือน 5,001-10,000 บาท มากที่สุด คิดเป็น 30.8%

2. ลักษณะการบริโภคอาหารของนักเรียน

ลักษณะการบริโภคอาหารของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างในด้านแบบแผนการบริโภคพบว่านักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีการรับประทานอาหารเช้าครบทั้ง 3 มื้อ ต่อวัน 75.3% บริโภคนิสัยดังกล่าวตรงกับหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ (กองโภชนาการ, 2541, หน้า 12) ซึ่งบริโภคนิสัยที่ดีนี้ จะส่งผลให้นักเรียนมีพัฒนาการทางร่างกายอย่างเหมาะสมกับวัย (มนทิรา โลหพันธ์วงศ์, 2550, น.1) ส่วนนักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่รับประทานอาหารเช้าต่ำกว่า 3 มื้อต่อวัน พบว่ามีถึง 17.5% และจากการศึกษาความถี่ในการรับประทานอาหารเช้าของนักเรียน พบว่ามีนักเรียนที่รับประทานอาหารเช้าทุกวันคิดเป็น 52.7% ขณะที่นักเรียนที่รับประทานอาหารเช้าเกือบทุกวัน และหลายๆ วันรับประทานครั้งหนึ่งมีถึง 36.3% และ 10.7% ตามลำดับ การที่นักเรียนไม่ได้รับประทานอาหารเช้าก่อนไปโรงเรียน อาจส่งผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของนักเรียนได้ เพราะในขณะที่ท้องหิว สมองจะไม่รับรู้ในเรื่องที่ครูสอน ไม่มีสมาธิในการเรียน ขาดความฉับไวในการคิดและแก้ปัญหา (วลัย อินทรมพรย์, 2530, น.82) นักเรียนกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะได้รับประทานอาหารกลางวันทุกวัน 92.8% เนื่องจากโรงเรียนในระดับชั้นประถมศึกษา ส่วนใหญ่จะมีโครงการอาหารกลางวันที่โรงเรียนได้จัดบริการให้กับนักเรียน มีเพียง 7.3% ที่นักเรียนได้รับประทานอาหารกลางวันเกือบทุกวัน ซึ่งอาจเนื่องมาจากนักเรียนเหล่านั้นส่วนหนึ่งนับถือศาสนาอิสลาม จะต้องนำอาหารกลางวันมาจากบ้าน หรือรอให้ผู้ปกครองนำมาให้ จึงทำให้บางวันนักเรียนไม่ได้รับประทานอาหารกลางวัน และนักเรียนส่วนใหญ่ได้รับประทานอาหารมื้อเย็น 96.5%

นักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีความถี่ในการรับประทานอาหารเช้าชนิดแตกต่างกันออกไป ซึ่งชนิดของอาหารมีทั้งอาหารที่คุณค่าทางโภชนาการและอาหารที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ โดยชนิดของอาหารที่นักเรียนรับประทานที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ซึ่งมีความถี่ในการรับประทานมากกว่าหรือเท่ากับ 19 ครั้งต่อสัปดาห์ ได้แก่ ข้าวสวยหรือข้าวเหนียว ผัก ผลไม้สด และน้ำนม อาหารที่มีความถี่ในการรับประทาน 10-18 ครั้งต่อสัปดาห์ ได้แก่ อาหารประเภทไข่ และอาหารที่มีความถี่ในการรับประทาน 1-9 ครั้งต่อสัปดาห์ ได้แก่ อาหารประเภทเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์ ถั่วเมล็ดแห้ง อาหารทะเล อาหารประเภทเส้น ขนมปัง ส่วนชนิดของอาหารที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการที่นักเรียนกลุ่มตัวอย่างรับประทาน 10-18 ครั้งต่อสัปดาห์ คืออาหารทอดด้วยน้ำมัน อาหารที่มีความถี่ในการรับประทาน 1-9 ครั้งต่อสัปดาห์ ได้แก่ ผลไม้ดอง อาหารปิ้งย่าง รมควัน ขนมขบเคี้ยว อาหารฟาสต์ฟู้ด ขนมหวาน ขนมที่ใส่สีสังเคราะห์ ลูกอม ทอฟฟี่ อาหารรสจัด และเครื่องดื่มประเภทชา กาแฟ และน้ำอัดลม น้ำหวาน และอาหารที่นักเรียนไม่ได้รับประทานเลยคือ อาหารสุกๆ ดิบๆ ซึ่งการรับประทานอาหารที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ ล้วนแต่มีโทษต่อร่างกาย เช่นอาหารที่ผ่านกระบวนการปิ้งย่าง รมควัน นั้นจะเกิดปฏิกิริยาเคมีได้สารก่อมะเร็งได้ (พรพรรณ รพี, 2540, น.8)

3. ภาวะโภชนาการ

ภาวะโภชนาการของนักเรียนเมื่อจำแนกตามน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง พบว่า นักเรียนกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการปกติ 67.5% รองลงมาคือ ภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน 18.2% และภาวะโภชนาการเกินกว่าเกณฑ์มาตรฐาน 14.3% ซึ่งจากผลการศึกษาพบว่า การรับประทานอาหารเช้าและอาหารเย็นมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ อันแสดงให้เห็นว่า ปัญหาโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานเป็นปัญหาที่อาจเกิดขึ้นเนื่องจากการที่นักเรียนไม่ได้รับประทานอาหารเช้าและอาหารเย็นอย่างเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ซึ่งอาจมีสาเหตุมาจากหลายปัจจัย ปัญหาการมีรายได้น้อย หรือความยากจนของครอบครัว นับเป็นปัญหาที่สำคัญปัญหาหนึ่ง ซึ่งจากผลการศึกษาพบว่าผู้ปกครองส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 5,000-10,000 บาท นักเรียนบางคนอาจต้องช่วยเหลือครอบครัวหลังเลิกเรียน ดังนั้นการรับประทานอาหารเช้าในปริมาณที่ไม่เพียงพอหรือการปฏิบัติภารกิจที่นักเรียนต้องรับผิดชอบต่อครอบครัวนั้น อาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้นักเรียนมีปัญหาโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ส่วนนักเรียนที่มีปัญหาโภชนาการเกินกว่าเกณฑ์มาตรฐานนั้น อาจเนื่องมาจากการได้รับอาหารเกินความต้องการของร่างกาย ซึ่งอาจส่งผลนำไปสู่โรคอ้วนและโรคแทรกซ้อนอื่น ๆ ตามมาได้

4. ความสัมพันธ์ระหว่างแบบแผนการบริโภคและภาวะโภชนาการ

จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างแบบแผนการบริโภคและภาวะโภชนาการของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างพบว่า นักเรียนที่มีแบบแผนการบริโภคอาหารเช้าในเรื่องจำนวนมื้ออาหารในหนึ่งวันและการรับประทานอาหารเช้าและอาหารเย็นมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยจากการศึกษาพบว่า การบริโภคอาหารเช้า 3 มื้อต่อวัน จะส่งผลให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการปกติ ขณะที่เมื่อจำนวนมื้อในการบริโภคอาหารเช้าลดลง จะมีแนวโน้มทำให้นักเรียนมีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานมากขึ้น และการรับประทานอาหารเช้าที่มีจำนวนมื้ออาหารมากขึ้นจะมีแนว

โน้มนำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินกว่าเกณฑ์มาตรฐานเพิ่มขึ้นด้วย (ตารางที่ 1) และจากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างแบบแผนการบริโภคกับภาวะโภชนาการโดยไข้เกณฑ์น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงกับความถี่ในการรับประทานอาหาร 23 ชนิดพบว่า ความถี่ในการรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ได้แก่ อาหารประเภทเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์ ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง ข้าวสาลีหรือข้าวเหนียว อาหารประเภทเส้น ขนมปัง ผัก ผลไม้สด และน้ำมัน มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งนักเรียนที่รับประทานอาหารประเภทดังกล่าว โดยส่วนใหญ่จะมีภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ปกติ และความถี่ในการรับประทานอาหารที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ ได้แก่ ผลไม้ดอง อาหารที่ทอดด้วยน้ำมัน อาหารปิ้งย่าง รมควัน ขนมขบเคี้ยว อาหารฟาสต์ฟู้ด ขนมหวาน ขนมที่ใส่สีสียางาม ลูกอม ทอฟฟี่ อาหารรสจัด น้ำชา กาแฟ และน้ำอัดลม น้ำหวาน มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยพบว่าอาหารบางประเภทที่มีความถี่ในการบริโภคมากขึ้น มีแนวโน้ม ทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินกว่าเกณฑ์มาตรฐานมากขึ้นด้วย คือ อาหารประเภทผลไม้ดอง ส่วนอาหาร บางประเภทเมื่อความถี่ในการบริโภคอาหารมากขึ้น จะมีแนวโน้มทำให้เกิดภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์มากขึ้น ได้แก่ อาหารประเภทปิ้งย่าง รมควัน ขนมขบเคี้ยว อาหารฟาสต์ฟู้ด ขนมหวาน ขนมที่ใส่สีสียางาม ลูกอม ทอฟฟี่ อาหารรสจัด น้ำชา กาแฟ และน้ำอัดลม น้ำหวาน ซึ่งการรับประทานอาหารประเภทนี้โดยส่วนใหญ่จะเกิดจากพฤติกรรมกรรมการเลือกชนิดอาหารและวิธีการรับประทาน (กองโภชนาการ, 2550, น.1) ซึ่งจะส่งผลให้นักเรียนรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา ไม่อยากอาหาร จึงทำให้ร่างกายได้รับพลังงานไม่เพียงพอต่อความต้องการ และการบริโภคอาหารที่ผ่านการปิ้งย่าง รมควัน และ พบว่ามีความสัมพันธ์อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

โน้มนำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินกว่าเกณฑ์มาตรฐานเพิ่มขึ้นด้วย (ตารางที่ 1) และจากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างแบบแผนการบริโภคกับภาวะโภชนาการโดยไข "เกณฑ์น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงกับความถี่ในการรับประทานอาหาร 23 ชนิดพบว่า ความถี่ในการรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ได้แก่ อาหารประเภทเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์ ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง ข้าวสาลีหรือข้าวเหนียว อาหารประเภทเส้น ขนมปัง ผัก ผลไม้สด และน้ำมัน มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งนักเรียนที่รับประทานอาหารประเภทดังกล่าว โดยส่วนใหญ่จะมีภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ปกติ และความถี่ในการรับประทานอาหารที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ ได้แก่ ผลไม้ดอง อาหารที่ทอดด้วยน้ำมัน อาหารปิ้งย่าง รมควัน ขนมขบเคี้ยว อาหารฟาสต์ฟู้ด ขนมหวาน ขนมที่ใส่สีสียางอม ลูกอม ทอฟฟี่ อาหารรสจัด น้ำชา กาแฟ และน้ำอัดลม น้ำหวาน มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยพบว่าอาหารบางประเภทที่มีความถี่ในการบริโภคมากขึ้น มีแนวโน้ม ทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินกว่าเกณฑ์มาตรฐานมากขึ้นด้วย คือ อาหารประเภทผลไม้ดอง ส่วนอาหาร บางประเภทเมื่อความถี่ในการบริโภคอาหารมากขึ้น จะมีแนวโน้มทำให้เกิดภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์มากขึ้น ได้แก่ อาหารประเภทปิ้งย่าง รมควัน ขนมขบเคี้ยว อาหารฟาสต์ฟู้ด ขนมหวาน ขนมที่ใส่สีสียางอม ลูกอม ทอฟฟี่ อาหารรสจัด น้ำชา กาแฟ และน้ำอัดลม น้ำหวาน ซึ่งการรับประทานอาหารประเภทนี้โดยส่วนใหญ่จะเกิดจากพฤติกรรมกรรมการเลือกชนิดอาหารและวิธีการรับประทาน (กองโภชนาการ, 2550, น.1) ซึ่งจะส่งผลให้นักเรียนรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา ไม่อยากอาหาร จึงทำให้ร่างกายได้รับพลังงานไม่เพียงพอต่อความต้องการ และการบริโภคอาหารที่ผ่านการปิ้งย่าง รมควัน และ พบว่ามีความสัมพันธ์อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 1 ความสัมพันธ์ระหว่างแบบแผนการบริโภคและภาวะโภชนาการของนักเรียน

แบบแผน การบริโภคอาหาร	ภาวะโภชนาการ						x ²	df	p
	ต่ำกว่ามาตรฐาน		ปกติ		เกินมาตรฐาน				
	จำนวน	%	จำนวน	%	จำนวน	%			
จำนวนมือในหนึ่งวัน							31.760	8	0.000
1 มือ	2	50.0	2	50.0	0	0.0			
2 มือ	18	27.3	46	69.7	2	3.0			
3 มือ	49	16.3	210	69.7	42	14.0			
4 มือ	4	17.4	9	39.1	10	43.5			
มากกว่า 4 มือ	18	0.0	3	5	3	50.0			
อาหารเช้า							6.033	2	0.042
รับประทาน	73	18.3	270	67.7	56	14.0			
ไม่รับประทาน	0	0.0	0	0.0	1	100.0			
ความถี่ในการรับประทาน							25.121	6	0.000
ทุกวัน	37	17.5	137	65.0	37	17.5			
เกือบทุกวัน	25	17.2	112	77.2	8	5.6			
หลายๆ วันครั้ง	10	22.2	21	48.8	12	29.0			
ไม่รับประทานเลย	1	100.0	0	0.0	0	100.0			
อาหารกลางวัน							0.424	2	0.809
รับประทาน	71	18.3	261	67.3	56	14.4			
ไม่รับประทาน	2	16.7	9	75.0	1	8.3			
ความถี่ในการรับประทาน							10.259	6	0.114
ทุกวัน	57	19.3	193	65.2	46	15.5			
เกือบทุกวัน	7	24.1	21	72.4	1	3.5			
หลายๆ วันครั้ง	9	14.3	44	69.8	10	15.9			
ไม่รับประทานเลย	0	0.0	12	10	0	0.0			
อาหารเย็น							38.828	2	0.000
รับประทาน	72	18.7	267	69.2	47	12.1			
ไม่รับประทาน	1	7.1	3	21.4	10	71.5			
ความถี่ในการรับประทาน							43.564	6	0.000
ทุกวัน	55	17.2	228	71.5	36	11.3			
เกือบทุกวัน	16	25.4	37	58.3	10	15.9			
หลายๆ วันครั้ง	1	25.0	2	50.0	1	25.0			
ไม่รับประทานเลย	1	7.1	3	21.4	10	71.5			

สรุป

1. แบบแผนการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่จะรับประทานอาหารเช้าทั้ง 3 มื้อต่อวัน (75.3%) โดยนักเรียนที่ได้รับประทานอาหารเช้า มื้อกลางวัน และมื้อเย็น คิดเป็น 99.7%, 96.5% และ 96.5% ตามลำดับ ความถี่ในการรับประทานอาหารเช้าแต่ละชนิดส่วนใหญ่ เท่ากับ 1-9 ครั้งต่อสัปดาห์

2. ร้อยละของภาวะโภชนาการของนักเรียนอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน และภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐาน คือ 67.5%, 18.2% และ 14.3% ตามลำดับ

3. จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างแบบแผนการบริโภคกับภาวะโภชนาการของนักเรียน พบว่านักเรียนที่มีแบบแผนในการบริโภคอาหารในเรื่องจำนวนมื้ออาหารในหนึ่งวันและการรับประทานอาหารเช้าและอาหารเย็นมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ และจากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างแบบแผนการบริโภคกับภาวะโภชนาการโดยใช้เกณฑ์น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงกับความถี่ในการรับประทานพบว่า ความถี่ในการรับประทานอาหารเช้าที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ได้แก่ อาหารประเภทเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง ข้าวสาลีหรือข้าวเหนียว อาหารประเภทเส้น ขนมปัง ผัก ผลไม้สด และน้ำมัน และความถี่ในการรับประทานอาหารเช้าที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ ได้แก่ ผลไม้ดอง อาหารที่ทอดด้วยน้ำมัน อาหารปิ้งย่าง รมควัน ขนมขบเคี้ยว อาหารฟาสต์ฟู้ด ขนมหวาน ขนมที่ใส่สีสังเคราะห์ ลูกอม ทอฟฟี่ อาหารรสจัด น้ำชา กาแฟ และน้ำอัดลม น้ำหวาน มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และการบริโภคอาหารที่ผ่านการปิ้งย่าง รมควัน มีความสัมพันธ์อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

เอกสารอ้างอิง

- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2542). กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต. ม.ป.ท.: ม.ป.พ.
- กรมอนามัย กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข. (2550). โภชนาการดี ชีวิตมีสุข. สืบค้นเมื่อวันที่ 30 กรกฎาคม 2550, จาก www.anamai.moph.go.th/nutri/goodnutri/html/ml.html.
- เครือวัลย์ ปาวิไลย์. (2550). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐานในนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา (บางเขน). ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- พรพรรณ รพี. (2540). อาหารมีพิษ ชีวิตมีภัย. กรุงเทพฯ: สุขภาพใจ.
- มนทรา โลหพันธุ์วงศ์. (2550). กินให้สมวัย เพื่อสุขภาพที่ดี. สืบค้นเมื่อวันที่ 30 กรกฎาคม 2550, จาก <http://mitec64.nectec.or.th/ped/data/nutrition/food4.html>.
- วลัย อินทรมพรรย์. (2530). โภชนาการสำหรับวัยต่างๆ. กรุงเทพฯ: แสงทวีการพิมพ์.
- วลัยทิพย์ สาขลวิจารณ์. (2538). พฤติกรรมผู้บริโภคทางสาธารณสุข. นนทบุรี: สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

สง่า ดามาพงษ์. (2544). มิติใหม่ของการพัฒนางานอาหารและโภชนาการ. วารสารโภชนาการ, 36(2), 25-32.

อนุกุล พลศิริ. (2545). ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสังกัดกรมสามัญในกรุงเทพฯ. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

อุทุมพร จามรمان. (2530). การสูมตัวอย่างทางการศึกษา. กรุงเทพฯ: โครงการตำราวิทยาศาสตร์ อุตสาหกรรม.

Yamane, T, (1973). Statistics: an introductory analysis. New York : Harper and Row.

