

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เด็กเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่ายิ่งและเป็นความหวังของครอบครัว เป็นพลังสำคัญในการพัฒนาประเทศ อนาคตของประเทศชาติจึงขึ้นอยู่กับคุณภาพของเด็ก เด็กที่มีความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ มีพัฒนาการทุกด้านที่เหมาะสมกับวัย ไม่ว่าจะ เป็นพัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคมและสติปัญญา จะเป็นผู้ที่สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เด็กก่อนวัยเรียนช่วงอายุ 1 – 3 ปี ส่วนใหญ่จะมีพัฒนาการคือ สามารถควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อแขน ขา ได้ดี จะเริ่มเรียนรู้สิ่งรอบตัวมากขึ้นเป็นผลมาจากการเลียนแบบคนใกล้ชิด ในขณะที่เด็กมีอารมณ์แจ่มใสร่าเริงและชอบแสดงออกด้วย เด็กในวัยนี้ไม่ชอบถูกขัดใจ และมีความต้องการเป็นตัวของตัวเองสูง เด็กๆ จะเริ่มถามด้วยคำพูดง่ายๆ ได้ เช่น คำว่า อะไร นอกจากนี้เด็กยังชอบฟังจังหวะเพลง กลอน นิทานง่ายๆ สั้นๆ เด็กเริ่มเรียนรู้ รู้จักชื่อสัตว์ และสิ่งของ เด็กจะชอบเล่นคนเดียวยังไม่รู้จักการแบ่งปัน (ผาณิต บุญมาก, 2548) เด็กก่อนวัยเรียนนอกจากต้องการความรัก ความอบอุ่นจากพ่อ แม่ ผู้ปกครองแล้ว เด็กวัยนี้ยังต้องการอาหารที่มีประโยชน์ และสารอาหารครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ เด็กก่อนวัยเรียนที่ได้รับอาหารที่ดี มีประโยชน์ ร่างกายสามารถย่อยและดูดซึมนำไปใช้สร้างและซ่อมแซมส่วนต่างๆ ของร่างกายตลอดจนการเผาผลาญให้พลังงานเพื่อใช้ในการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน และส่งผลให้เกิดภาวะโภชนาการที่ด้อยเป็นองค์ประกอบที่สำคัญมากสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน เด็กวัยนี้เป็นวัยที่สำคัญมากที่สุดและมีการเสี่ยงต่อการขาดอาหารมากที่สุด การขาดโปรตีนในวัยนี้จะส่งผลกระทบต่อสารอาหารที่ต้องการมากเป็นพิเศษก็เช่นเดียวกับทารก และต้องการ โปรตีนสูงกว่าผู้ใหญ่ ลักษณะของอาหารมีส่วนช่วยในการพัฒนาทางด้านทักษะ และการเจริญเติบโตของเด็กทั้งทางด้านร่างกาย และสมอง ดังที่พ่อ แม่ ผู้ปกครองทั้งหลายเข้าใจกันเป็นอย่างดี จึงพยายามให้ลูกได้รับประทานอาหารที่ดีมีคุณภาพ (พรณี รัตนธรรม, 2543) แต่มีเด็กจำนวนมากยังด้อยโอกาสในการได้รับการพัฒนาและการเลี้ยงดูอย่างถูกต้องตามวัย สาเหตุมาจากพ่อ แม่ และผู้ปกครอง ขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องโภชนาการ และการอบรมเลี้ยงดูเกี่ยวกับความสำคัญของโภชนาการ (จรรยา สุวรรณทัต, 2543) ทำให้เด็กได้รับอาหารไม่เพียงพอหรือมากเกินไป อาหารเป็นสิ่งที่จะช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายเจริญเติบโตสามารถทำงานได้ตามปกติ การรู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มี

ประโยชน์จะมีผลต่อร่างกายโดยตรง ทำให้มีสุขภาพดี หมายถึง การมีสภาวะความสมบูรณ์แข็งแรง ทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะเด็กก่อนวัยเรียนเป็นช่วงที่สำคัญ ซึ่งร่างกายและสมองกำลังเจริญเติบโตรวดเร็ว การได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์อย่างครบถ้วนจะทำให้เด็กก่อนวัยเรียนเจริญเติบโต และมีพัฒนาการที่เหมาะสมกับวัยและพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ปัญหาการขาดโปรตีนและพลังงานในเด็กก่อนวัยเรียนเป็นอันตรายต่อการเจริญเติบโตของเด็ก เนื่องจากเด็กวัยนี้เป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ทั้งทางด้านร่างกายและสมอง รวมทั้งพัฒนาการทุกด้านของชีวิต เด็กก่อนวัยเรียนควรได้รับอาหารครบ 3 มื้อ ได้แก่ มื้อเช้า มื้อกลางวัน และมื้อเย็น โดยมีสารอาหารครบถ้วนและได้สัดส่วนเพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย คือ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน เกลือแร่ และวิตามิน การขาดสารอาหาร โดยเฉพาะการขาดโปรตีนและแคลอรี โรคเหน็บชาที่เกิดจากการขาดวิตามินบีหนึ่ง หรือโรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก หากเด็กก่อนวัยเรียนขาดสารอาหารเหล่านี้จะทำให้ความเจริญเติบโตหยุดชะงัก ร่างกายอ่อนแอ ขาดภูมิต้านทานโรคอาจทำให้เด็กป่วยด้วยโรคติดเชื้อต่างๆ เป็นประจำ และตายได้ง่าย แต่ในทางตรงกันข้าม หากได้รับอาหารในปริมาณมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย จะทำให้เกิดภาวะได้รับสารอาหารเกิน โดยเฉพาะอย่างยิ่งแป้งและน้ำตาล ทำให้เกิดการสะสมในรูปของไขมัน ทำให้มีปัญหาน้ำหนักตัวมาก ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพของเด็กเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่อ้วน ในที่สุด โรคอ้วนเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ มากมาย เช่น ภาวะหลอดเลือดแข็งตัว โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวานได้เช่นกัน (สิริพันธุ์ จุลกรังคะ, 2545)

ครอบครัวเป็นสถาบันแรกที่สำคัญที่สุดต่อพัฒนาการของเด็ก เด็กจะมีพัฒนาการได้ดีเพียงใดขึ้นอยู่กับกรอบเลี้ยงดูของพ่อ แม่ หรือผู้ปกครอง ครอบครัวนับได้ว่าเป็นสถาบันที่สำคัญในการถ่ายทอดความรู้ ทักษะคติ อุดมคติ และแนวทางในการดำรงชีวิตต่อไปในภายหน้า ให้แก่เด็ก ประกอบกับพ่อ แม่ ผู้ปกครองซึ่งมีหน้าที่ในการจัดเตรียมอาหารให้เด็กจะต้องมีความรู้ในเรื่องอาหารและโภชนาการของเด็กที่ถูกต้อง ในด้านความต้องการสารอาหารของเด็ก อาหารที่เหมาะสม รูปแบบการจัดอาหารที่จูงใจให้เด็กรับประทานได้ในปริมาณที่เหมาะสม รวมทั้งการเลือกซื้ออาหารที่เหมาะสมกับสภาพท้องถิ่นของตนเอง (วารุณี วงษา, 2545) เพราะโภชนาการที่ดีเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาทางด้านสติปัญญาและสมองของเด็ก (Maryin Eastwood, 1997)

พ่อ แม่ ผู้ปกครองจำนวนมากที่ให้ความสนใจต่อสุขภาพของเด็ก โดยเฉพาะการเจ็บป่วย แต่ไม่ได้ให้ความสนใจหรือความสำคัญในเรื่องการรับประทานอาหารของเด็ก พ่อ แม่ ผู้ปกครองต้องเป็นตัวอย่างที่ดีในการรับประทานอาหาร การที่เด็กไม่ยอมรับประทานอาหาร ผัก หรือชอบรับประทานขนมจุบจิบก่อนอาหารมื้อหลัก ปัญหาที่เกิดขึ้น พ่อ แม่ ผู้ปกครองมีบทบาทอย่างสูงในเรื่องการรับประทานอาหาร เพราะเด็กส่วนใหญ่จะเลียนแบบอย่างมาจาก พ่อ แม่ ผู้ปกครอง เพราะ

ปัญหาเด็กไม่รับประทานผัก หรือเมื่ออาหารอาจเกิดจากการที่เด็กเห็นพ่อ แม่ ผู้ปกครองไม่รับประทานผัก และการฝึกให้เด็กได้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายและเหมาะสมด้วย (อบเชย วงศ์ทอง, 2541) ดังนั้น พ่อ แม่ ผู้ปกครองควรเห็นความสำคัญของอาหารหลัก 5 หมู่ที่เป็นประโยชน์สำหรับเด็ก เพื่อใช้ในการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้ เพราะภาวะโภชนาการที่ดีเป็นรากฐานที่สำคัญสำหรับสุขภาพของเด็ก พ่อ แม่ ผู้ปกครองต้องฝึกให้เด็กรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ เช่น อาหารที่สะอาดไม่มีแมลงวันตอม ใส่อาหารในภาชนะที่สะอาด รับประทานอาหารที่หุงต้มจนสุก ล้างมือก่อนรับประทานอาหารทุกครั้งเพื่อป้องกันโรคที่มากับอาหาร (พัชรภรณ์ อารีย์, 2548) และพ่อ แม่ ผู้ปกครองควรเป็นแบบอย่างให้กับเด็กในการสร้างสุขนิสัยเพราะเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญต่อพฤติกรรมของเด็ก โดยธรรมชาติของเด็กหากได้ใกล้ชิดกับบุคคลใดมักจะเลียนแบบพฤติกรรมตามแบบอย่างบุคคลนั้น ครอบครัวที่พ่อ แม่ ผู้ปกครองให้ความสนใจในเรื่องของอาหาร รับประทานอาหารในปริมาณที่เหมาะสม อาหารที่สุกและสะอาด เด็กในครอบครัวจะคุ้นเคยกับการรับประทานอาหารดังกล่าวด้วย ส่งผลทำให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง (ฉัตรแก้ว ประวาทะนาวิณ, 2540) ซึ่งเด็กก่อนวัยเรียนควรได้รับประทานอาหารตามหลักโภชนาการ การรับประทานอาหารไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการอาจเป็นสาเหตุทำให้เด็กก่อนวัยเรียนมีภาวะโภชนาการต่ำหรือเกินได้ และอาหารที่เด็กอายุ 1 จนถึง 3 ปี ควรรับประทาน ได้แก่ อาหารครบ 5 หมู่ และหลากหลาย ดื่มนมจืดวันละ 2 – 3 แก้ว กินปลา เนื้อสัตว์ ไข่ ผักและผลไม้เป็นประจำ ควรหลีกเลี่ยงอาหารขบเคี้ยว น้ำหวาน ขนมหวาน เพราะการได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนตามความต้องการของร่างกาย ความเจริญทางสมองเป็นไปอย่างเต็มที่ นอกจากนี้ควรมีการฝึกให้เด็กคุ้นเคยกับอาหารชนิดใหม่ๆ โดยเริ่มให้ทีละน้อยๆ จัดอาหารให้น่ารับประทานและรสชาติเหมาะสมกับเด็ก ฝึกให้เด็กรับประทานอาหารพร้อมกับพ่อ แม่ ผู้ปกครอง (อุไร อุดตโรทัย, 2548)

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการของเด็กคือ ความรู้ทางโภชนาการของพ่อ แม่ ผู้ปกครอง ถ้าพ่อ แม่ ผู้ปกครองที่มีความรู้จะให้อาหารที่มีประโยชน์และเพียงพอกับความต้องการของร่างกายทำให้เด็กไม่เกิดภาวะขาดสารอาหาร รวมทั้งทำให้เด็กมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัย หากพ่อ แม่ ผู้ปกครองมีพฤติกรรมเลี้ยงดูเด็กที่ไม่ถูกต้องจะก่อให้เกิดพฤติกรรมการกินที่ไม่เหมาะสม เนื่องจากเด็กวัยนี้ไม่สามารถจัดหาอาหารหรือจัดอาหารรับประทานเองได้ และเป็นวัยที่ต้องการพลังงานและสารอาหารต่อหน่วยน้ำหนักตัวมากกว่าผู้ใหญ่เพื่อใช้ในการเจริญเติบโตและสมรรถภาพในการทำงานของอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย (เบญญา มุกตพันธุ์, 2542)

ในปัจจุบันค่านิยม สภาพเศรษฐกิจและสังคมแตกต่างจากอดีต มีการเปลี่ยนแปลงขนาดครอบครัวจากครอบครัวขยายมาเป็นครอบครัวเดี่ยวที่มีขนาดเล็กลง รวมไปถึงการพัฒนาทำให้

ผู้หญิงได้รับการศึกษาสูงขึ้น และต้องการนำความรู้ไปใช้ในการประกอบอาชีพ ซึ่งเป็นปัจจัยที่ทำให้ผู้หญิงมีโอกาสได้ทำงานตามความรู้ของตนเองมากขึ้นและได้ค่าจ้างเท่าเทียมกับผู้ชาย ประกอบกับการเปลี่ยนแปลงของสภาพเศรษฐกิจ ทำให้สมาชิกครอบครัวไม่ว่าชายหรือหญิงต้องออกไปประกอบอาชีพนอกบ้านเพื่อหารายได้มาจุนเจือครอบครัว เป็นผลให้หน้าที่เดิมมารดาซึ่งต้องเลี้ยงดูลูกต้องหาผู้มาดูแลแทน ทำให้พ่อ แม่ ที่ออกไปทำงานนอกบ้านนิยมนำลูกไปฝากไว้ที่สถานรับเลี้ยงเด็กกลางวัน (สุขศรี บุรณะกนิฐร์, 2540) ซึ่งมีอยู่ทั่วไปโดยเฉพาะในเมืองใหญ่ๆ เช่น เชียงใหม่ เนื่องจากเป็นที่ยอมรับจากสังคมว่าสถานรับเลี้ยงเด็กเหล่านั้นช่วยในการเตรียมความพร้อมและส่งเสริมพัฒนาการของเด็กก่อนวัยเรียน ซึ่งจะส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพเด็กเมื่อโตขึ้น

ศูนย์สันติศึกษาพัฒนาเด็กเล็ก คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เป็นสถานจัดการศึกษาสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน เพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับเรียนต่อในระดับอนุบาลศึกษา เปิดดำเนินการตั้งแต่ปี พ.ศ. 2542 เป็นต้นมา ซึ่งทางศูนย์สันติศึกษาพัฒนาเด็กเล็กฯ ได้มีการประเมินภาวะโภชนาการของเด็กเป็นประจำทุกเดือน โดยการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงแล้วนำไปเทียบกับกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็ก ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542 ผลพบว่า เด็กส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการปกติ แต่มีบางคนที่ภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ (ฝ่ายธุรการ, ศูนย์สันติศึกษาพัฒนาเด็กเล็กฯ, 2549) ซึ่งสมควรได้รับการส่งเสริมปรับปรุงให้มีภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ปกติ ในขณะที่เด็กยังไม่มีการศึกษาเกี่ยวกับความรู้ด้านโภชนาการของผู้ปกครอง หากผู้ปกครองมีความรู้ ความเข้าใจในด้านโภชนาการของเด็กจะช่วยให้เด็กมีพัฒนาการที่ดีต่อไป จากเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้น ผู้ศึกษาในฐานะที่เป็นผู้รับผิดชอบและบริหารงานในตำแหน่งผู้จัดการและปฏิบัติงานที่ศูนย์ฯ มาเป็นเวลา 5 ปี มีหน้าที่ดูแลงานของศูนย์สันติศึกษาพัฒนาเด็กเล็ก คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยเฉพาะ การส่งเสริมเลี้ยงดูเด็กและการเจริญเติบโตของเด็ก ทำให้สนใจศึกษาเรื่อง ภาวะโภชนาการของเด็กกับความรู้ทางโภชนาการของผู้ปกครองที่ได้รับการเลี้ยงดู ณ ศูนย์สันติศึกษาพัฒนาเด็กเล็ก คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ข้อมูลที่ได้จะใช้สำหรับการวางแผนการส่งเสริม ป้องกันและแก้ไขปัญหาโภชนาการของเด็กร่วมกับผู้ปกครองต่อไป

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

การศึกษาเรื่อง ภาวะโภชนาการของเด็กกับความรู้อาหารทางโภชนาการของผู้ปกครอง มีวัตถุประสงค์ดังนี้

1. เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการของเด็กซึ่งได้รับการดูแล ณ ศูนย์สันติศึกษาพัฒนาเด็กเล็ก คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. เพื่อศึกษาความรู้ทางโภชนาการของผู้ปกครองของเด็ก ซึ่งได้รับการดูแลจากศูนย์สันติศึกษาพัฒนาเด็กเล็ก คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการของเด็ก กับความรู้ทางโภชนาการของผู้ปกครองเด็ก ณ ศูนย์สันติศึกษาพัฒนาเด็กเล็ก คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ขอบเขตการศึกษา

ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ ผู้ปกครองและเด็ก ซึ่งได้รับการดูแล ณ ศูนย์สันติศึกษาพัฒนาเด็กเล็ก คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เดือนพฤษภาคม 2549

ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษานี้ครอบคลุมเรื่อง ภาวะโภชนาการของเด็ก ซึ่งได้จากการชั่งน้ำหนักวัดส่วนสูง โดยใช้เทียบน้ำหนักตามเกณฑ์อายุเป็นตัวบ่งชี้ เทียบกับกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542 และความรู้ทางโภชนาการของผู้ปกครอง เกี่ยวกับอาหารหลัก 5 หมู่ สารอาหาร ประโยชน์และปริมาณสารอาหาร ที่เด็กก่อนวัยเรียนควรได้รับ

นิยามศัพท์เฉพาะ

ภาวะโภชนาการ หมายถึง สภาพหรือสภาวะของร่างกายที่เกิดจากการรับประทานอาหารของเด็กก่อนวัยเรียน ซึ่งประเมินภาวะโภชนาการ ใช้น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ โดยเทียบกับกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542

ความรู้ทางโภชนาการ หมายถึง ความรู้เกี่ยวกับอาหารหลัก 5 หมู่ สารอาหาร ประโยชน์และปริมาณสารอาหาร ที่เด็กก่อนวัยเรียนควรได้รับ ของผู้ปกครอง

ผู้ปกครอง หมายถึง พ่อ แม่ หรือญาติผู้ใหญ่ ที่แจ้งต่อศูนย์สันติศึกษาพัฒนาเด็กเล็ก คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ว่าเป็นผู้ดูแลเด็ก

เด็กก่อนวัยเรียน หมายถึง เด็กที่มีอายุ 1 – 3 ปี ซึ่งได้รับการดูแลอยู่ที่ศูนย์สันติศึกษาพัฒนา
เด็กเล็ก คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

การศึกษาเรื่อง ภาวะโภชนาการของเด็กกับความรู้ทางโภชนาการของผู้ปกครอง ในครั้งนี้
ได้รับประโยชน์คือ

1. ได้ข้อมูลความรู้ทางด้าน โภชนาการของผู้ปกครอง ซึ่งเป็นประโยชน์ในการวางแผน
แก้ไขปัญหาเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ ระหว่างศูนย์ฯ และผู้ปกครองต่อไป
2. เป็นข้อมูลพื้นฐานในการส่งเสริมสุขภาพของเด็กและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่อไป

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved