

บทที่ 4

ผลการศึกษา

การศึกษาเรื่อง การบริโภคอาหารและรูปแบบกิจกรรมทางกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-5 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2548 โรงเรียนอนุศึกษา จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 162 คน ผลการศึกษาในครั้งนี้ได้นำเสนอข้อมูลในรูปของตารางประกอบคำบรรยาย โดยแบ่งเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง แสดงในตาราง 4.1 - 4.2

ส่วนที่ 2 การบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับอาหารมื้อหลัก อาหารว่าง ที่มาของอาหาร ชนิดและความถี่ในการบริโภคอาหาร แสดงในตาราง 4.3 - 4.9

ส่วนที่ 3 รูปแบบกิจกรรมทางกาย ได้แก่ การออกกำลังกายและกิจกรรมที่ทำเวลาว่าง แสดงในตาราง 4.17 - 4.18

ส่วนที่ 4 ภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง แสดงในตาราง 4.19 - 4.21

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

ส่วนที่ 1

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (ตาราง 4.1 - 4.2)

ตาราง 4.1 จำนวนและร้อยละจำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษาของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูล	เพศ				รวม	
	ชาย		หญิง		จำนวน	ร้อยละ
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
เพศ	88	54.32	74	45.68	162	100.00
อายุ						
9 ปี	11	6.79	6	3.70	17	10.50
10 ปี	34	20.99	36	22.22	70	43.21
11 ปี	40	24.69	28	17.28	68	41.97
12 ปี	3	1.85	4	2.47	7	4.32
ระดับการศึกษา						
ประถมศึกษาปีที่ 4	41	25.31	35	21.60	76	46.91
ประถมศึกษาปีที่ 5	47	29.01	39	24.07	86	53.09

จากตาราง 4.1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชาย ร้อยละ 54.32 และเพศหญิง ร้อยละ 45.68 ส่วนใหญ่มีอายุ 10 ปี ร้อยละ 43.21 ศึกษาอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ร้อยละ 46.91 และชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ร้อยละ 53.09

ตาราง 4.2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามศาสนา บุคคลที่อาศัยอยู่ด้วย สมาชิกในครอบครัว เงินที่ได้รับไปโรงเรียนและโรคประจำตัว

ข้อมูล	จำนวน (N=162)	ร้อยละ
ศาสนา		
พุทธ	155	95.68
คริสต์	5	3.09
ฮินดู	2	1.23
บุคคลที่อาศัยอยู่ด้วย		
บิดา-มารดา	123	75.93
มารดา	18	11.11
บุคคลอื่น คือ ปู่ ย่า ยาย น้ำ ป้า	13	8.02
บิดา	8	4.94
จำนวนสมาชิกในครอบครัว		
2-3 คน	46	28.39
4-5 คน	79	48.77
6-7 คน	20	12.35
มากกว่า 7 คน	17	10.49
จำนวนเงินที่ได้รับไปโรงเรียน		
10-20 บาท	21	12.96
21-30 บาท	54	33.33
31-40 บาท	65	40.12
41-50 บาท	13	8.03
51-60 บาท	7	4.32
100 บาท	1	0.62
150 บาท	1	0.62

ตาราง 4.2 (ต่อ)

ข้อมูล	จำนวน (N=162)	ร้อยละ
โรคประจำตัว		
ไม่มี	144	88.89
มี	18	11.11
หัวใจ	5	3.09
ภูมิแพ้	4	2.47
กระเพาะ	4	2.47
ไซนัส	3	1.85
โลหิตจาง	2	1.23

จากตาราง 4.2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 95.68 อาศัยอยู่กับบิดา-มารดา ร้อยละ 75.93 จำนวนสมาชิกในครอบครัว 4-5 คน ร้อยละ 48.77 จำนวนเงินที่ได้มาโรงเรียน 31-40 บาท ร้อยละ 40.12 และไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 88.89

ส่วนที่ 2 การบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง

2.1 การบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับอาหารมื้อหลัก อาหารว่าง
ที่มาของอาหารและชนิดของอาหาร (ตาราง 4.3 - 4.9)

ตาราง 4.3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามชนิดอาหาร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ข้อมูล	มื้ออาหาร			
	เช้า	กลางวัน	เย็น	ก่อนนอน
	ร้อยละ (จำนวน)	ร้อยละ (จำนวน)	ร้อยละ (จำนวน)	ร้อยละ (จำนวน)
ไม่ได้กิน	4.32 (7)	0.62 (1)	0.62 (1)	31.48 (51)
กิน	95.68 (155)	99.38 (161)	99.38 (161)	68.52 (111)
ข้าวเหนียว+กับข้าว	47.53 (77)	34.57 (56)	55.56 (90)	-
นมสด/น้ำเต้าหู้/โอวัลติน	45.06 (73)	-	-	54.32 (88)
ข้าวเจ้า+กับข้าว	32.10 (52)	64.81 (105)	54.94 (89)	1.85 (3)
ข้าวต้ม, โจ๊ก	29.01 (47)	-	0.62 (1)	11.73 (19)
ประเภทเส้น เช่น ขนมหิน ก๋วยเตี๋ยว	16.67 (27)	41.98 (68)	25.31 (41)	1.23 (2)
บะหมี่				
ผลไม้	13.58 (22)	18.52 (30)	24.07 (39)	22.22 (36)
กล้วยน้ำว้า	5.56 (9)	-	-	10.49 (17)
แตงโม	3.09 (5)	-	3.09 (5)	-
ส้มเขียวหวาน	2.47 (4)	-	8.64 (14)	2.47 (4)
มะละกอ	1.85 (3)	1.85 (3)	4.94 (8)	1.23 (2)
แอปเปิ้ล	0.62 (1)	-	3.09 (5)	-
ฝรั่ง	-	7.41 (12)	-	3.70 (6)
มะม่วง	-	4.32 (7)	-	-
สับปะรด	-	3.70 (6)	-	-
ชมพู	-	1.23 (2)	2.47 (4)	-
แคนตาลูป	-	-	1.85 (3)	-
ส้มโอ	-	-	-	2.47 (4)
มะพร้าว	-	-	-	1.85 (3)

ตาราง 4.3 (ต่อ)

ข้อมูล	มื้ออาหาร			
	เช้า	กลางวัน	เย็น	ก่อนนอน
	ร้อยละ (จำนวน)	ร้อยละ (จำนวน)	ร้อยละ (จำนวน)	ร้อยละ (จำนวน)
ขนมปัง/เค้ก/คุกกี้	0.62 (1)	0.62 (1)	-	-
ขนมขบเคี้ยว	-	-	-	4.49 (8)
เยลลี่	-	-	-	2.47 (4)
มันฝรั่งทอดกรอบ	-	-	-	1.85 (3)
ชาไก่	-	-	-	0.62 (1)
ความถี่ในการกิน				
ทุกวัน	74.19 (115)	100.00 (161)	100.00 (161)	81.98 (91)
1-2 วัน/สัปดาห์	-	-	-	18.02 (20)
3-4 วัน/สัปดาห์	15.48 (24)	-	-	-
5-6 วัน/สัปดาห์	10.32 (16)	-	-	-

จากตาราง 4.3 พบว่า ชนิดอาหารมื้อเช้าและมื้อเย็นที่กลุ่มตัวอย่างกินมากที่สุด คือ ข้าวเหนียว+กับข้าว ร้อยละ 47.53 และ 55.56 ตามลำดับ ส่วนชนิดอาหารกลางวันที่ยากิน คือ ข้าวข้าว+กับข้าว ร้อยละ 64.81 และชนิดของอาหารก่อนนอนที่ยากิน คือ นมสด/โอวัลติน/น้ำเต้าหู้ ร้อยละ 54.32 โดยมีความถี่การกินอาหารมื้อเช้า กลางวัน เย็นและก่อนนอน ทุกวัน ร้อยละ 74.19 100.00 100.00 และ 81.98 ตามลำดับ

ตาราง 4.4 จำนวนและร้อยละจำแนกตามประเภทเนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้และเครื่องดื่มที่กลุ่มตัวอย่างชอบ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ข้อมูล	จำนวน (N=162)	ร้อยละ
เนื้อสัตว์		
เนื้อหมู	112	69.14
เนื้อไก่	60	37.26
อาหารทะเล	52	32.10
เนื้อปลา	43	26.71
เนื้อวัว	24	14.81
ผัก		
ผักกาดขาว	97	59.88
ผักนึ่ง	88	54.32
ผักคะน้า	66	40.74
ฟักทอง	37	22.83
แครอท	36	22.22
ผักตำลึง	32	19.75
ถั้วลันเตา	26	16.05
ถั้วอก	11	6.79
กะหล่ำดอก	8	4.94
ผลไม้		
ส้มเขียวหวาน	105	64.81
มะม่วง	82	50.62
ฝรั่ง	68	41.98
ชมพู่	67	41.36
กล้วยน้ำว้า	51	31.48
มะละกอ	37	22.84
สับปะรด	26	16.05
แอปเปิ้ล	12	7.41
แตงโม	10	6.17
ทุเรียน	9	5.56

ตาราง 4.4 (ต่อ)

ข้อมูล	จำนวน (N=162)	ร้อยละ
เครื่องดื่ม		
นมสด	95	58.64
โอวัลติน	84	51.85
นมสดปรุงแต่งรส	67	41.36
นมเปรี้ยว/โยเกิร์ต	64	39.51
นมถั่วเหลือง	40	24.69
นมพร้อมมันเนย	5	3.09

จากตาราง 4.4 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ชอบ นมผง ผักกาดขาว และ ส้มเขียวหวาน ร้อยละ 69.14, 59.88 และ 64.81

ส่วนเครื่องดื่มที่นิยมคือ นมสด โอวัลตินและนมสดปรุงแต่งรส ร้อยละ 58.64, 51.85 และ 41.36 ตามลำดับ

ตาราง 4.5 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามแหล่งที่มาของอาหาร

แหล่งที่มาของอาหาร	จำนวน	ร้อยละ
อาหารเช้า (N=155)		
พ่อแม่เป็นผู้จัดหาให้	95	61.29
กินนอกบ้าน	19	12.26
ซื้ออาหารปรุงสำเร็จจากตลาด	16	10.32
ซื้ออาหารที่โรงเรียน	14	9.03
นักเรียนทำอาหารเอง	11	7.10
อาหารกลางวัน (N=161)		
ซื้อจากแม่ค้าในโรงเรียน	146	90.68
นำมาจากบ้าน	14	8.70
พ่อแม่นำมาส่งให้	1	0.62
อาหารเย็น (N=161)		
พ่อแม่เป็นผู้จัดหาให้	112	69.57
ซื้ออาหารปรุงสำเร็จจากตลาด	19	9.94
กินนอกบ้าน	14	8.70
นักเรียนทำอาหารเอง	12	7.45
ปู่และย่าเป็นผู้จัดหาให้	4	2.48

จากตาราง 4.5 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีแหล่งที่มาของอาหารนั้นพ่อแม่เป็นผู้จัดหาอาหารเช้าและเย็นให้ ร้อยละ 61.29 และ 69.57 ตามลำดับ ส่วนอาหารกลางวันเป็นการซื้อจากแม่ค้าในโรงเรียน ร้อยละ 90.68

ตาราง 4.6 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอาหารว่างและความถี่ในการกิน
(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

อาหารว่าง	จำนวน (N=162)	ร้อยละ
ผลไม้สด	83	51.23
ส้มเขียวหวาน	34	20.99
แตงโม	20	12.35
แอปเปิ้ล	13	8.02
ฝรั่ง	8	4.94
น้อยหน่า	4	2.47
สาลี่	2	1.23
ลิ้นจี่	1	0.62
องุ่น	1	0.62
ขนมขบเคี้ยว	54	33.33
มันฝรั่งทอดกรอบ	35	21.60
ปลาหมึกเส้นปรุงรส	5	3.09
ช็อกโกแลต	4	2.47
ขาไก่ทอด	3	1.85
เยลลี่	3	1.85
ลูกอม	2	1.23
ฟีนโอ เซ็งไฮ้	2	1.23
ขนมอบ	50	30.86
น้ำอัดลม	49	30.25
ไอศกรีม	45	27.78
ขนมหวานไทย	30	18.52
น้ำแข็งใสใส่น้ำหวานสี	15	9.26
น้ำผลไม้	8	4.94
ความถี่ในการกิน		
ทุกวัน	123	75.93
3-4 ครั้ง/สัปดาห์	39	24.07

จากตาราง 4.6 พบว่า อาหารว่างของกลุ่มตัวอย่าง คือ ผลไม้สด ขนมขบเคี้ยวและขนมอบ ร้อยละ 51.23, 33.33 และ 30.86 และกินทุกวัน ร้อยละ 75.93

ตาราง 4.7 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามวิธีการปรุง และรสชาติอาหาร

ข้อมูล	จำนวน (N=162)	ร้อยละ
วิธีการปรุง		
ทอด	44	27.16
ต้ม	43	26.54
ผัด	21	12.96
ปิ้ง, ย่าง	19	11.73
แกง	13	8.02
อบ, ตู้นึ่ง	11	6.79
ยำ	11	6.79
รสชาติ		
หวาน	49	30.25
เผ็ด	34	20.99
เปรี้ยว	31	19.14
เค็ม	23	14.19
จืด	22	13.58
รสชาติกลมกล่อม	3	1.85

จากตาราง 4.7 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนมากกินอาหารที่ปรุงโดยการทอดและการต้ม ร้อยละ 27.16 และ 26.54 ตามลำดับ ส่วนรสชาติชอบ รสหวานและรสเผ็ด ร้อยละ 30.25 และ 20.99 ตามลำดับ

ตาราง 4.8 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามประเภทอาหารที่ชอบ

ประเภทอาหาร	จำนวน (N=162)	ร้อยละ
อาหารประเภททอด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ไก่ทอด	111	68.52
หมูทอด	87	53.70
ปลาทอด	84	51.85
กุ้งทอด	49	30.25
ลูกชิ้นทอด	46	28.40
ผักทอด	25	15.43
ไข่ทอด	5	3.09
อาหารประเภทปิ้ง/ย่าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ไก่ย่าง	103	63.58
หมูย่าง	94	58.02
ปลาย่าง	75	46.30
กุ้งย่าง	50	30.86
เนื้อย่าง	49	30.25
ปลาหมึกย่าง	9	5.56
อาหารประเภทนึ่ง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ปลานึ่ง	122	75.31
ไก่นึ่ง	66	40.74
ปูนึ่ง	44	27.16
ผักนึ่ง	42	25.93
หมูนึ่ง	5	3.09
อาหารประเภทผัด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ผัดผักรวม	69	42.59
ผัดกะกัปลา	68	41.98
ผัดกระเพรา	65	40.12
ผัดไทย	65	40.12
ข้าวผัด	24	14.81
ผัดไฟกทอง	15	9.26

ตาราง 4.8 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	จำนวน (N=162)	ร้อยละ
อาหารประเภทต้ม (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ต้มจืด	87	53.70
ต้มยำ	85	52.47
ต้มโคล้งปลา	64	39.51
ต้มข่าไก่	45	27.78
ต้มขาหมู	39	24.07
ต้มแซบ	7	4.32
อาหารแกงพื้นเมือง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
แกงฮังเล	94	58.02
แกงจืด	57	35.19
แกงแค	42	25.93
แกงหยวก	22	13.58
แกงตุ๋น	17	10.49
แกงขนุน	15	9.26
อาหารแกงภาคอื่นๆ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
แกงเขียวหวาน	113	69.75
แกงเผ็ด	77	47.53
แกงส้ม	41	25.31
แกงกะหรี่	29	17.90
แกงเลียง	9	5.56
ไม่ชอบกิน	5	3.09

จากตาราง 4.8 พบว่า อาหารที่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่กิน คือไก่ทอด ร้อยละ 68.52 ไก่ย่าง ร้อยละ 63.58 ปลานึ่ง ร้อยละ 75.31 ผักผัดรวม ร้อยละ 42.59 ต้มจืด ร้อยละ 53.70 อาหารแกงพื้นเมือง คือ แกงฮังเล ร้อยละ 58.02 และแกงภาคอื่นๆ คือ แกงเขียวหวาน ร้อยละ 69.75

ตาราง 4.9 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามนิสัยการกินอาหาร
(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

นิสัยการกินอาหาร	จำนวน (N=162)	ร้อยละ
กินอาหารพร้อมคูทีวี	109	67.28
กินขนมพร้อมคูทีวี	72	44.44
กินและเคี้ยวอาหารอย่างช้า ๆ	64	39.51
ดื่มน้ำระหว่างกินอาหาร	35	21.60
กินขนมขณะอ่านหนังสือ	33	20.37
กินรวดเร็ว	27	16.67
กินก่อนนอน	25	15.43
กินอาหารขณะอ่านหนังสือ	18	11.11

จากตาราง 4.9 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีนิสัยการกิน คือกินอาหารพร้อมคูทีวี กินขนมพร้อมคูทีวีและกินและเคี้ยวอาหารอย่างช้า ๆ ร้อยละ 67.28, 44.44 และ 39.51 ตามลำดับ

2.2 ความถี่ในการบริโภคอาหาร (ตาราง 4.10 - 4.16)

การแปลผลของระดับคะแนน มีความหมาย ดังนี้

ไม่ปฏิบัติเลย (ค่าเฉลี่ย ต่ำกว่า 0.50)	หมายถึง	ควรปรับปรุง
ปฏิบัติบางครั้ง (ค่าเฉลี่ย 0.51-1.50)	หมายถึง	พอใช้
ปฏิบัติบ่อยครั้ง (ค่าเฉลี่ย 1.51-2.50)	หมายถึง	ดี
ปฏิบัติเป็นประจำ (ค่าเฉลี่ย 2.51-3.00)	หมายถึง	ดีมาก

ตาราง 4.10 การกินอาหารหมูที่ 1 ของกลุ่มตัวอย่าง

อาหารหมูที่ 1	\bar{X}	S.D.	ระดับ
เนื้อหมู เนื้อไก่	1.96	0.866	ดี
ไข่	1.59	0.853	ดี
เนื้อปลา	1.58	0.854	ดี
เนื้อไม่ติดมัน	1.22	0.984	พอใช้
อาหารทะเล เช่น กุ้ง หอย ปู	1.19	0.768	พอใช้
ถั่วต่างๆ เช่น ถั่วลิสง ถั่วเหลือง ถั่วเขียว	0.83	0.655	พอใช้
รวม	1.40	0.830	พอใช้

จากตาราง 4.10 พบว่า การกินอาหารในหมูที่ 1 ของกลุ่มตัวอย่าง กินเนื้อหมู เนื้อไก่ ไข่และเนื้อปลาอยู่ในเกณฑ์ดี มีการปฏิบัติบ่อยครั้ง ซึ่งมีค่าเฉลี่ย 1.96, 1.59 และ 1.58 ตามลำดับ ส่วนการกินเนื้อไม่ติดมัน อาหารทะเลและถั่วต่างๆ อยู่ในเกณฑ์พอใช้ มีการปฏิบัติ บางครั้ง มีค่าเฉลี่ย 1.22, 1.19 และ 0.83 ตามลำดับ

ตาราง 4.11 การกินอาหารหมู่ที่ 2 ของกลุ่มตัวอย่าง

อาหารหมู่ที่ 2	\bar{X}	S.D.	ระดับ
ข้าวเหนียว	1.96	0.901	ดี
ข้าวสวย	1.85	0.956	ดี
อาหารประเภทเส้น เช่น ขนมหุ้น ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่	1.57	0.890	ดี
ขนมปังชนิดต่าง ๆ	1.56	0.905	ดี
มันฝรั่ง เผือกนึ่ง ข้าวโพด	1.11	0.796	พอใช้
ข้าวกล้อง	0.84	0.952	พอใช้
รวม	1.48	0.900	พอใช้

จากตาราง 4.11 พบว่า การกินอาหารในหมู่ที่ 2 ของกลุ่มตัวอย่าง กินข้าวเหนียว ข้าวสวย อาหารประเภทเส้นและขนมปังชนิดต่าง ๆ อยู่ในเกณฑ์ดี มีการปฏิบัติบ่อยครั้ง ซึ่งมีค่าเฉลี่ย 1.96, 1.85, 1.57 และ 1.56 ตามลำดับ

ส่วนการกินมันฝรั่ง เผือกนึ่ง ข้าวโพดและข้าวกล้อง อยู่ในเกณฑ์พอใช้ มีการปฏิบัติบางครั้ง ซึ่งมีค่าเฉลี่ย 1.11 และ 0.84 ตามลำดับ

ตาราง 4.12 การกินอาหารหมู่ที่ 3 ของกลุ่มตัวอย่าง

อาหารหมู่ที่ 3	\bar{X}	S.D.	ระดับ
ผักประเภทใบเขียว เช่น ผักบุ้ง คื่นช่าย ตำลึง บล๊อคโคลี่	1.60	0.908	ดี
ผักประเภทผล เช่น แตงกวา มะเขือ ฟักทอง	1.28	0.828	พอใช้
ผักประเภทดอก เช่น ดอกกะหล่ำ ดอกแค	1.18	0.877	พอใช้
ผักประเภทหัว เช่น มันฝรั่ง แครอท	1.17	0.813	พอใช้
ผักประเภทฝัก เช่น ถั่วลันเตา ถั่วฝักยาว	1.06	0.847	พอใช้
ผักพื้นเมือง เช่น ผักหละ ผักปลั่ง ตูน	0.93	0.930	พอใช้
รวม	1.20	0.867	พอใช้

จากตาราง 4.12 พบว่า การกินอาหารในหมู่ที่ 3 ของกลุ่มตัวอย่าง กินผักประเภทใบเขียว อยู่ในเกณฑ์ดี มีการปฏิบัติบ่อยครั้ง ซึ่งมีค่าเฉลี่ย 1.60

ส่วนการกิน ผักประเภทผล ผักประเภทดอก ผักประเภทหัว ผักประเภทฝักและ ผักพื้นเมือง อยู่ในเกณฑ์พอใช้ มีการปฏิบัติบางครั้ง ซึ่งมีค่าเฉลี่ย 1.28, 1.18, 1.17, 1.06 และ 0.93 ตามลำดับ

ตาราง 4.13 การกินอาหารหมู่ที่ 4 ของกลุ่มตัวอย่าง

อาหารหมู่ที่ 4	\bar{X}	S.D.	ระดับ
ผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว เช่น มะม่วง ส้ม ส้มโอ	1.82	0.984	ดี
ผลไม้ที่มีรสหวาน เช่น ขนุน ทุเรียน ลำไย	1.36	0.938	พอใช้
ผลไม้ดอง เช่น ฝรั่งดอง มะม่วงดอง	1.01	0.905	พอใช้
รวม	1.40	0.942	พอใช้

จากตาราง 4.13 พบว่า การกินอาหารในหมู่ที่ 4 ของกลุ่มตัวอย่าง กินผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว อยู่ในเกณฑ์ดี มีการปฏิบัติบ่อยครั้ง ซึ่งมีค่าเฉลี่ย 1.82

ส่วนการกินผลไม้ที่มีรสหวานและผลไม้ดอง อยู่ในเกณฑ์พอใช้ มีการปฏิบัติบางครั้ง ซึ่งมีค่าเฉลี่ย 1.36 และ 1.01 ตามลำดับ

ตาราง 4.14 การกินอาหารหมู่ที่ 5 ของกลุ่มตัวอย่าง

อาหารหมู่ที่ 5	\bar{X}	S.D.	ระดับ
อาหารที่ผัด/ทอดด้วยน้ำมันพืช	1.77	0.895	ดี
เนื้อสัตว์ที่ติดมัน เช่น หนังไก่ทอด หมูสามชั้น	1.35	1.083	พอใช้
อาหารที่ผัด/ทอดด้วยน้ำมันหมู	1.23	0.936	พอใช้
อาหารที่ใส่กะทิ	1.20	0.833	พอใช้
อาหารฟาสต์ฟู้ด	1.15	0.916	พอใช้
รวม	1.34	0.933	พอใช้

จากตาราง 4.14 พบว่า การกินอาหารในหมู่ที่ 5 ของกลุ่มตัวอย่าง กินอาหารที่ผัด/ทอดด้วยน้ำมันพืช อยู่ในเกณฑ์ดี มีการปฏิบัติบ่อยครั้ง ซึ่งมีค่าเฉลี่ย 1.77

ส่วนการกินอาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่ติดมัน อาหารที่ผัด/ทอดด้วยน้ำมันหมู อาหารที่ใส่กะทิและอาหารฟาสต์ฟู้ด อยู่ในเกณฑ์พอใช้ มีการปฏิบัติบางครั้ง ซึ่งมีค่าเฉลี่ย 1.35, 1.23, 1.20 และ 1.15 ตามลำดับ

ตาราง 4.15 การดื่มเครื่องดื่มของกลุ่มตัวอย่าง

ชนิดเครื่องดื่ม	\bar{X}	S.D.	ระดับ
น้ำเปล่า	2.43	0.810	ดี
นม	2.25	0.789	ดี
น้ำอัดลม เช่น โค้ก เป๊ปซี่	1.52	1.011	ดี
น้ำผลไม้ เช่น น้ำแดงโม น้ำแอปเปิ้ล	1.51	1.017	ดี
น้ำหวาน เช่น เฮลลูบอย	1.35	0.935	พอใช้
น้ำสมุนไพร เช่น น้ำใบบับวก น้ำตะไคร้	1.07	0.998	พอใช้
รวม	1.69	0.927	ดี

จากตาราง 4.15 พบว่า การดื่มเครื่องดื่มของกลุ่มตัวอย่าง คือน้ำเปล่า นมและน้ำผลไม้ อยู่ในเกณฑ์ดี มีการปฏิบัติบ่อยครั้ง ซึ่งมีค่าเฉลี่ย 2.43, 2.25, และ 1.51 ตามลำดับ

การดื่มน้ำอัดลม มีการปฏิบัติบ่อยครั้ง มีค่าเฉลี่ย 1.52

ส่วนการดื่มน้ำหวานและน้ำสมุนไพร อยู่ในเกณฑ์พอใช้ มีการปฏิบัติบางครั้ง ซึ่งมีค่าเฉลี่ย 1.35 และ 1.07 ตามลำดับ

ตาราง 4.16 การกินขนมของกลุ่มตัวอย่าง

ชนิดขนม	\bar{X}	S.D.	ระดับ
ขนมขบเคี้ยว เช่น เยลลี่ ลูกอม ขนมถุง	1.56	0.945	ดี
ขนมอบ เช่น เค้ก คุกกี้ ขนมปัง	1.52	0.967	ดี
ขนมทอด เช่น กลัวยทอด ไชนักระတာ	1.45	0.997	พอใช้
ขนมแข็ง เช่น ข้าวต้มผัด ขนมชั้น ขนมกล้วย	1.36	0.910	พอใช้
ขนมต้มน้ำตาลหรือกะทิ เช่น กลัวยาวคชิ บัวลอย	1.23	0.941	พอใช้
ขนมเชื่อม เช่น ทองหยิบ เม็ดขนุน กลัวยเชื่อม	1.16	1.033	พอใช้
ขนมปัง เช่น กลัวยปัง มันทัง	1.15	0.893	พอใช้
ขนมหวาน เช่น ตะโก้ กะละแม เผือกหวาน	0.96	0.945	พอใช้
รวม	1.30	0.954	พอใช้

จากตาราง 4.16 พบว่า การกินขนมขบเคี้ยวและขนมอบของกลุ่มตัวอย่าง อยู่ในเกณฑ์ดี มีการปฏิบัติบ่อยครั้ง ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.56 และ 1.52 ตามลำดับ

ส่วนการกินพวกขนมทอด ขนมแข็ง ขนมต้มน้ำตาลหรือกะทิ ของเชื่อม ขนมปังและขนมหวาน อยู่ในเกณฑ์พอใช้ มีการปฏิบัติบางครั้ง ซึ่งมีค่าเฉลี่ย 1.45, 1.36, 1.23, 1.16, 1.15 และ 0.96 ตามลำดับ

ส่วนที่ 3 รูปแบบกิจกรรมทางกายของกลุ่มตัวอย่าง (ตาราง 4.17 - 4.18)

ตาราง 4.17 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการออกกำลังกาย จำนวนวัน
ระยะเวลา ช่วงเวลาและวิธีการออกกำลังกาย

ข้อมูล	จำนวน (N=162)	ร้อยละ
การออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ออกกำลังกายชั่วโมงพลศึกษา (2 ครั้ง/สัปดาห์) ครั้งละ 50 นาที	126	77.78
วิ่งเล่นกับเพื่อน	101	62.35
ออกกำลังกายพร้อมกับพ่อแม่	41	25.31
ออกกำลังกายคนเดียว	16	9.88
ออกกำลังกายกับครูซ้อมกีฬาที่บ้าน	1	0.62
จำนวนวันที่ออกกำลังกาย/สัปดาห์		
1-2 วัน/สัปดาห์	82	50.62
3-4 วัน/สัปดาห์	37	22.84
5-6 วัน/สัปดาห์	16	9.88
ออกกำลังกายทุกวัน	27	16.67
ระยะเวลาที่ออกกำลังกาย		
20 นาที	51	31.48
30 นาที	41	25.31
1 ชั่วโมง	54	33.33
มากกว่า 1 ชั่วโมง	16	9.88
ช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย		
เย็น	73	45.06
เช้า	49	30.25
กลางวัน	28	17.28
มากกว่า 1 เวลา	12	7.41

ตาราง 4.17 (ต่อ)

ข้อมูล	จำนวน (N=162)	ร้อยละ
วิธีการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ขี่จักรยาน	109	67.28
เล่นแบดมินตัน	91	56.17
วิ่งหรือเดินเร็ว	76	46.91
ว่ายน้ำ	67	41.36
เล่นฟุตบอล	50	30.86
กระโดดเชือก	43	26.54
ทำงานบ้าน	24	14.81
เดินแอโรบิค	4	2.47
เล่นเทนนิส	2	1.23

จากตาราง 4.17 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะออกกำลังกายชั่วโมงพลศึกษา ร้อยละ 77.78 1-2 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 50.62 ใช้ระยะเวลา 1 ชั่วโมง ร้อยละ 33.33 โดยใช้เวลาช่วงเย็น ร้อยละ 45.06 และด้วยวิธีการขี่จักรยาน ร้อยละ 67.28

ตาราง 4.18 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามกิจกรรมทางกายที่ทำเวลาว่าง

ข้อมูล	จำนวน (N=162)	ร้อยละ
กิจกรรมที่ทำเวลาว่าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ดูทีวี	116	71.60
นอนพักผ่อน	63	38.89
ทำงานบ้าน	62	38.27
อ่านหนังสือ	59	36.42
เล่นคอมพิวเตอร์ค้นหาข้อมูล	58	35.80
เล่นเกมคอมพิวเตอร์	56	34.57
ออกกำลังกาย	49	30.25
ท่องเที่ยวกับพ่อแม่/ผู้ปกครอง	43	26.54
เล่นกับเพื่อน	4	2.47

จากตาราง 4.18 พบว่า กิจกรรมที่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทำเวลาว่าง คือ ดูทีวี ร้อยละ 71.60 และนอนพักผ่อนมีจำนวนใกล้เคียงกับการทำงานบ้าน คือร้อยละ 38.89 และ 38.27

ส่วนที่ 4 ภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง

ภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่างประเมินโดยใช้ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ และน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงเทียบกับกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 5-18 ปี ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2543) ดังนี้ (ตาราง 4.19 - 4.21)

ตาราง 4.19 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามภาวะโภชนาการโดยใช้เกณฑ์ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ

อายุและเพศ	ภาวะโภชนาการส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ				
	สูงเกินเกณฑ์	ค่อนข้างสูง	สูงตามเกณฑ์	ค่อนข้างเตี้ย	เตี้ย
	ร้อยละ(จำนวน)	ร้อยละ(จำนวน)	ร้อยละ(จำนวน)	ร้อยละ(จำนวน)	ร้อยละ(จำนวน)
อายุ 9 ปี					
ชาย	-	-	6.79(11)	-	-
หญิง	0.62(1)	1.23(2)	1.85(3)	-	-
อายุ 10 ปี					
ชาย	1.85(3)	3.09(5)	15.43(25)	-	0.62(1)
หญิง	3.09(5)	3.70(6)	15.43(25)	-	-
อายุ 11 ปี					
ชาย	1.23(2)	3.70(6)	19.14(31)	0.62(1)	-
หญิง	1.85(3)	1.85(3)	13.58(22)	-	-
อายุ 12 ปี					
ชาย	-	0.62(1)	1.23(2)	-	-
หญิง	-	1.85(3)	0.62(1)	-	-
รวม	8.64(14)	16.05(26)	74.07(119)	0.62(1)	0.62(1)

จากตาราง 4.19 พบว่า ภาวะโภชนาการเมื่อเทียบจากเกณฑ์ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ ปรากฏว่ากลุ่มตัวอย่างมีส่วนสูงตามเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 74.07 ค่อนข้างสูง ร้อยละ 16.05 สูงเกินเกณฑ์ ร้อยละ 8.64 ค่อนข้างเตี้ยมีจำนวนเท่ากับเตี้ย คือร้อยละ 0.62

ตาราง 4.20 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามภาวะโภชนาการโดยใช้เกณฑ์
น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ

อายุและเพศ	ภาวะโภชนาการน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ				
	น้ำหนัก มากเกินไปเกณฑ์	น้ำหนัก ค่อนข้างมาก	ตามเกณฑ์	ค่อนข้างน้อย	น้อยกว่าเกณฑ์
	ร้อยละ(จำนวน)	ร้อยละ(จำนวน)	ร้อยละ(จำนวน)	ร้อยละ(จำนวน)	ร้อยละ(จำนวน)
อายุ 9 ปี					
ชาย	-	1.23(2)	4.94(8)	0.62(1)	-
หญิง	-	0.62(1)	3.09(5)	-	-
อายุ 10 ปี					
ชาย	2.47(4)	3.09(5)	13.58(22)	1.23(2)	0.62(1)
หญิง	2.47(4)	1.85(3)	15.43(25)	2.47(4)	-
อายุ 11 ปี					
ชาย	1.85(3)	1.23(2)	17.28(28)	2.47(4)	1.85(3)
หญิง	1.85(3)	1.23(2)	12.96(21)	1.23(2)	-
อายุ 12 ปี					
ชาย	0.62(1)	-	1.23(2)	-	-
หญิง	-	1.23(2)	1.23(2)	-	-
รวม	9.26(15)	10.49(17)	69.75(113)	8.02(13)	2.47(4)

จากตาราง 4.20 พบว่า ภาวะโภชนาการเมื่อเทียบจากเกณฑ์น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ
ปรากฏว่ากลุ่มตัวอย่างมีน้ำหนักตามเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 69.75 น้ำหนักค่อนข้างมาก ร้อยละ
10.49 น้ำหนักมากเกินไปเกณฑ์ ร้อยละ 9.26 น้ำหนักค่อนข้างน้อย ร้อยละ 8.02 และน้ำหนัก
น้อยกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 2.47

ตาราง 4.21 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามภาวะโภชนาการโดยใช้เกณฑ์
น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

อายุและเพศ	ภาวะโภชนาการน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง					
	อ้วน	เริ่มอ้วน	ท้วม	สมส่วน	ค่อนข้างผอม	ผอม
	ร้อยละ (จำนวน)	ร้อยละ (จำนวน)	ร้อยละ (จำนวน)	ร้อยละ (จำนวน)	ร้อยละ (จำนวน)	ร้อยละ (จำนวน)
อายุ 9 ปี						
ชาย	-	-	0.62(1)	4.32(7)	1.23(2)	0.62(1)
หญิง	-	-	-	2.47(4)	0.62(1)	0.62(1)
อายุ 10 ปี						
ชาย	2.47(4)	0.62(1)	1.23(2)	11.73(19)	2.47(4)	2.47(4)
หญิง	0.62(1)	1.23(2)	1.85(3)	12.35(20)	4.94(8)	1.23(2)
อายุ 11 ปี						
ชาย	0.62(1)	1.23(2)	0.62(1)	12.96(21)	6.17(10)	3.09(5)
หญิง	0.62(1)	-	1.23(2)	7.41(12)	4.32(7)	3.70(6)
อายุ 12 ปี						
ชาย	0.62(1)	-	-	0.62(1)	-	0.62(1)
หญิง	-	-	-	2.47(4)	-	-
รวม	4.94(8)	3.08(5)	5.56(9)	54.32(88)	19.75(32)	12.35(20)

จากตาราง 4.21 พบว่า ภาวะโภชนาการเมื่อเทียบจากเกณฑ์น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง
ปรากฏว่ากลุ่มตัวอย่างมีลักษณะสมส่วน ร้อยละ 54.32 ค่อนข้างผอม ร้อยละ 19.75 ผอม ร้อยละ
12.35 ท้วม ร้อยละ 5.56 เริ่มอ้วน ร้อยละ 3.08 และอ้วน ร้อยละ 4.94

