

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive Study) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารและรูปแบบกิจกรรมทางกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-5 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2548 โรงเรียนอนุศึกษา จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 162 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามการบริโภคอาหาร กิจกรรมที่ทำเวลาว่างและการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง แบบสำรวจอาหารที่จำหน่ายในบริเวณโรงเรียนและนอกโรงเรียนรวมทั้งการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงกลุ่มตัวอย่าง

สรุปผลการศึกษา

กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชาย ร้อยละ 54.32 และเพศหญิง ร้อยละ 45.68 ส่วนใหญ่มีอายุ 10 ปี ร้อยละ 43.21 ศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ร้อยละ 46.91 และชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ร้อยละ 53.09 นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 95.68 อาศัยอยู่กับบิดา-มารดา ร้อยละ 77.16 จำนวนเงินที่นำไปโรงเรียนประมาณ 31-40 บาท ร้อยละ 40.12 และไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 88.89

กลุ่มตัวอย่างกินอาหารมื้อหลักคือ มื้อกลางวันและมื้อเย็น เท่ากัน ร้อยละ 99.38 ส่วนมื้อเช้า ร้อยละ 95.68 และก่อนนอน ร้อยละ 68.52 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความถี่ในการกินอาหารทุกมื้อโดยกินอาหารทุกวัน ชนิดของอาหารมื้อเช้าและมื้อเย็นกินข้าวเหนียว+กับข้าว ร้อยละ 49.68 และ 55.90 ตามลำดับ มื้อกลางวันกินข้าวเจ้า+กับข้าว ร้อยละ 65.22 ก่อนนอนดื่มนมสด/โอวัลติน/น้ำเต้าหู้ ร้อยละ 79.28 เนื้อสัตว์ที่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่กิน คือ เนื้อหมู ร้อยละ 69.14 ผัก คือ ผักกาดขาว ร้อยละ 59.88 และผลไม้ กินส้มเขียวหวาน ร้อยละ 64.81 กลุ่มตัวอย่างชอบดื่มนมสด ร้อยละ 58.64 อาหารเช้าและเย็นพ่อแม่เป็นผู้จัดหาให้ ร้อยละ 61.29 และ 69.57 ตามลำดับ ส่วนอาหารกลางวันซื้อจากแม่ค้าในโรงเรียน ร้อยละ 90.68

อาหารว่างที่ชอบกิน คือผลไม้สด ร้อยละ 51.23 กินทุกวัน ร้อยละ 75.93 กลุ่มตัวอย่างชอบกินอาหารที่มีวิธีการปรุงโดยการทอดและต้ม ร้อยละ 27.16 และ 26.54 ตามลำดับ และชอบรสชาติ หวาน ร้อยละ 30.25 อาหารประเภททอด ที่ชอบกินคือ ไข่ทอด ร้อยละ 68.52

ประเภทปัง/ย่าง ใค่าง ร้อยละ 63.58 ประเภทนึ่งชอบปลาหนึ่ง ร้อยละ 75.31 ประเภทผัดชอบผัดผักรวม ร้อยละ 42.59 ประเภทต้ม ต้มจืด ร้อยละ 53.70 ประเภทแกงที่ชอบ คือแกงฮังเล ร้อยละ 58.02 และประเภทแกงภาคอื่นๆ ชอบแกงเขียวหวาน ร้อยละ 69.75 ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างมีนิสัยการกินโดยกินอาหารพร้อมคูทีวี คิดเป็นร้อยละ 67.28

ความถี่ในการกินอาหารหมูที่ 1 โดยกินเนื้อหมู เนื้อไก่ ไข่และเนื้อปลา (ค่าเฉลี่ย 1.19 1.96 1.59 และ 1.58) อยู่ในเกณฑ์ดี อาหารหมูที่ 2 กินข้าวเหนียว ข้าวสวย ประเภทเส้นและขนมปัง (ค่าเฉลี่ย 1.96 1.85 1.57 และ 1.56) อยู่ในเกณฑ์ดี อาหารหมูที่ 3 กินผักประเภทใบเขียว (ค่าเฉลี่ย 1.60) อยู่ในเกณฑ์ดี อาหารหมูที่ 4 กินผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว (ค่าเฉลี่ย 1.82) อยู่ในเกณฑ์ดี อาหารหมูที่ 5 กินอาหารที่ผัด/ทอดด้วยน้ำมันพืช (ค่าเฉลี่ย 1.77) อยู่ในเกณฑ์ดี ประเภทเครื่องดื่ม น้ำเปล่า ต้มนม น้้อคลมและน้ำผลไม้ (ค่าเฉลี่ย 2.25 2.43 1.51 และ 1.52) อยู่ในเกณฑ์ดี และประเภทขนม ขนมขบเคี้ยวและขนมอบ (ค่าเฉลี่ย 1.56 และ 1.52) อยู่ในเกณฑ์ดี

การออกกำลังกายและกิจกรรมที่ทำเวลาว่างส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายในชั่วโมงพลศึกษา ร้อยละ 77.78 1-2 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 50.62 ครั้งละ 1 ชั่วโมง ร้อยละ 33.33 ใช้เวลาช่วงเย็น ร้อยละ 45.06 และชอบการช้อปปิ้ง ร้อยละ 67.28 กิจกรรมที่ทำเวลาว่าง คือ ดูทีวี ร้อยละ 71.60 และนอนพักผ่อน ร้อยละ 38.89

ภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่างประเมินโดยเทียบกับกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 5-18 ปี เมื่อประเมินภาวะโภชนาการโดยใช้ดัชนีชี้วัดภาวะโภชนาการส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ กลุ่มตัวอย่างมีภาวะโภชนาการสูงตามเกณฑ์ ค่อนข้างสูง สูงเกินเกณฑ์ ร้อยละ 74.07, 16.05 และ 8.64 ตามลำดับ ส่วนค่อนข้างเตี้ยและเตี้ย มีจำนวนเท่ากันคือร้อยละ 0.62

เมื่อประเมินภาวะโภชนาการโดยใช้ดัชนีชี้วัดภาวะทางโภชนาการน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ กลุ่มตัวอย่างมีภาวะโภชนาการน้ำหนักตามเกณฑ์มาตรฐาน ค่อนข้างมาก มาก เกินเกณฑ์ ค่อนข้างน้อยและน้อยกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 69.75, 10.49, 9.26, 8.02 และ 2.47 ตามลำดับ ส่วนภาวะโภชนาการเมื่อประเมินโดยใช้ดัชนีชี้วัดภาวะโภชนาการน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง กลุ่มตัวอย่างมีภาวะโภชนาการสมส่วน ค่อนข้างผอม ผอม ท้วม เริ่มอ้วนและอ้วน ร้อยละ 54.32, 19.75, 12.35, 5.56, 3.08 และ 4.94 ตามลำดับ

อภิปรายผล

ข้อมูลทั่วไปกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีอายุ 10 ปี จำนวนเงินที่ได้ไปโรงเรียน 31-40 บาท ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเหลือเงินจากที่กินอาหารกลางวันและสามารถเลือกซื้อขนมได้ตามใจชอบ จากข้อมูลเกี่ยวกับพ่อแม่ผู้ปกครอง พบว่าส่วนใหญ่พ่อแม่ผู้ปกครองเรียนจบระดับประถมศึกษา มีอาชีพลูกจ้าง/รับจ้าง มีรายได้ 10,000 บาทขึ้นไปและมีฐานะพอกินพอใช้ไม่เหลือเก็บ ซึ่งจะเห็นได้ว่าพ่อแม่ไม่ค่อยมีความรู้แต่มีเงินให้เลือกซื้ออาหารได้ตามใจชอบทำให้กลุ่มตัวอย่างมีภาวะโภชนาการที่ไม่ดีได้ สอดคล้องกับผลการศึกษากิจการกิจวัตรประจำวัน (2542) ที่ศึกษาถึงปัจจัยในด้านรายได้ของครอบครัว พบว่า ครอบครัวที่มีรายได้สูงย่อมมีโอกาสให้เด็กกินอาหารที่ดี ซึ่งมีทั้งปริมาณและคุณภาพของอาหารและระดับการศึกษาของผู้ปกครองเกี่ยวข้องกับความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการ การเลือกซื้ออาหารครอบครัวใดที่ผู้ปกครองมีความรู้ด้านโภชนาการดีย่อมมีส่วนในการจัดอาหารให้กับเด็กได้อย่างเหมาะสม และสอดคล้องกับงานการศึกษาของวรารัตนา บุตรศรี (2537) ที่ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาอำเภอเมืองจังหวัดอุบลราชธานี การศึกษาของลลิตา แจ่มจรัส (2545) ได้ศึกษาเรื่องสถิติวิเคราะห์พฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายที่มีภาวะโภชนาการเกิน ในจังหวัดกำแพงเพชรและการศึกษาของกัลยา ศรีมหันต์ (2541) ศึกษาเรื่อง ภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี ซึ่งผลการศึกษาของทั้ง 3 คนพบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภค ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษาและอาชีพของบิดามารดา จำนวนพี่น้องและจำนวนสมาชิกในครอบครัว

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่กินอาหารครบทั้ง 3 มื้อและก่อนนอนอีก 1 มื้อ โดยกินมื้อกลางวันและมื้อเย็น ซึ่งมื้อเย็นเป็นช่วงที่มีเวลามากทำให้มีเวลาเลือกและกินอาหารมากขึ้น สอดคล้องกับแนวความคิดของนวลอนงค์ บุญจรรยาศิลป์ (2547) ที่ว่าอาหารมื้อหลักของเด็กวัยนี้คืออาหารมื้อเย็นและมักมีปริมาณมากกว่ามื้ออื่นๆ ทั้งนี้เนื่องจากเป็นช่วงที่เด็กมีเวลามากที่สุดรวมทั้งอาหารมื้อก่อนนอน

ประเภทของอาหารมื้อเช้าและมื้อเย็นส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างกินข้าวเหนียว+กับข้าว ส่วนมื้อกลางวันเป็น ข้าวเจ้า+กับข้าว จากการสำรวจอาหารที่จำหน่ายในบริเวณโรงเรียนส่วนใหญ่เป็นพวกข้าวเจ้า+กับข้าว อาหารจานเดียว เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ส่วนใหญ่นักเรียนกินข้าวเป็นอาหารหลักทั้ง 3 มื้อทำให้ร่างกายได้รับพลังงานเพียงพอในแต่ละวัน ซึ่งสอดคล้องกับข้อเสนอแนะของ วลัย อินทร์มพรรษ์ และคณะ (2540) ที่ว่าเด็กควรได้รับอาหารประเภทข้าว อย่างน้อยวันละ 3 ครั้งเพื่อให้พลังงานแก่ร่างกาย ส่วนมื้อก่อนนอนส่วนใหญ่ดื่ม

นมสด/โอวัลติน/น้ำเต้าหู้และกลุ่มตัวอย่างชอบดื่มนมสด ทำให้ได้รับสารอาหารโปรตีนและสารอาหารอื่นๆ สูง ซึ่งสอดคล้องตามข้อเสนอแนะของ วลัย อินทร์ทรัพย์ และคณะ (2540) ที่ว่านมเป็นอาหารที่มีโปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต แคลเซียมและวิตามินเอมากเหมาะสำหรับเด็กที่กำลังเจริญเติบโต เด็กวัยนี้ควรดื่มนมทุกวันอย่างน้อยวันละ 1 ถ้วยตวง จะเป็น นมวัวหรือนมถั่วเหลืองก็ได้

แหล่งที่มาของอาหารมื้อเช้าและมื้อเย็นของนักเรียนส่วนใหญ่พ่อแม่เป็นผู้จัดหาให้ ฉะนั้นพ่อแม่และผู้ปกครองควรคำนึงถึงการจัดเตรียมอาหารให้กับเด็กโดยจัดให้มีอาหารครบ 5 หมู่ มีความสะอาดและปลอดภัยซึ่งข้อมูลจากการสอบถามผู้ปกครองนั้น สิ่งที่ผู้ปกครองคำนึงถึงเป็นอันดับแรกในการจัดอาหาร คือความสะอาด แต่ไม่ค่อยคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ ซึ่งขัดแย้งกับแนวความคิดของนิตยา ไทยาภิรมย์ และอุษณีย์ จินตะเวช (2541) ที่ว่าการจัดอาหารสำหรับเด็กควรจัดอาหารให้ครบ 5 หมู่และดูแลให้คำแนะนำให้เด็กกินให้เพียงพอ ทุกมื้อ ไม่เลือกเฉพาะอย่างใดอย่างหนึ่ง สำหรับอาหารมื้อกลางวัน กลุ่มตัวอย่างซื้อจากแม่ค้าในโรงเรียน จากการสำรวจแม่ค้าขายจานละ 10 บาท ซึ่งอาหารที่ทำในแต่ละวันแม่ค้าได้ให้ความสำคัญกับสุขภาพของนักเรียน โดยจัดให้มีอาหารครบ 5 หมู่ มีความสะอาดและมีความปลอดภัย จากสารปนเปื้อนต่างๆ และจากการสำรวจในด้านสุขาภิบาลอาหาร แม่ค้าในโรงเรียนได้ใส่หมวกและผ้ากันเปื้อนในการเก็บอาหารจำหน่ายมีฝาปิดหรือมีผ้าขาวบางคลุมกันแมลง นักเรียนเตรียมช้อนและส้อมมาเอง ส่วนงานทางโรงเรียนจัดไว้ให้ เมื่อนักเรียนกินเสร็จต้องนำไปเก็บ ณ ที่จัดไว้ให้โดยมีคนล้างทำความสะอาดและนำไปทิ้งแฉะจนแห้ง ทำให้กลุ่มตัวอย่างได้รับอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง สะอาดและปลอดภัย ซึ่งสอดคล้องกับแนวความคิดของอบเชย วงศ์ทอง (2546) ที่ว่า อาหารที่จำหน่ายในโรงเรียนราคาอาหารไม่ควรแพงเกินไปและการจัดอาหารต้องคำนึงความสะอาด มีคุณภาพ เลือกอาหารให้เด็กส่วนใหญ่กินได้และปลอดภัยจากสิ่งต่างๆ

อาหารว่างที่กลุ่มตัวอย่างชอบ คือผลไม้สด โดยเฉพาะ ส้มเขียวหวาน จากการศึกษาตารางแสดงคุณค่าอาหารไทยในส่วนที่กินได้ 100 กรัมของกองโภชนาการ กรมอนามัย (2530) พบว่าส้ม 100 กรัม ให้พลังงาน 44 กิโลแคลอรี ไขมัน 0.2 กรัม คาร์โบไฮเดรต 9.9 กรัม โปรตีน 0.6 กรัม เส้นใย 0.2 กรัม และวิตามิน ซี 18 มิลลิกรัม ซึ่งทำให้กลุ่มตัวอย่างได้รับพวกวิตามินซีและเส้นใยสูง ซึ่งสอดคล้องกับแนวความคิดของเสาวนีย์ จักรพิทักษ์ (2542) ที่ว่า ส้มเขียวหวาน มีวิตามินซีสูง สามารถป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟันหรือโรคเลือดปิดลักเปิดและสามารถป้องกันโรคหวัดได้ รวมทั้งข้อเสนอแนะของอบเชย วงศ์ทอง (2546) ที่ว่า ผลไม้เป็นแหล่งของเกลือแร่และวิตามินซึ่งเป็นสารอาหารที่จำเป็นสำหรับการเจริญเติบโตและการพัฒนาของเด็กให้เป็นไปตามปกติ การได้รับสารอาหารเหล่านี้หากไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย

อาจเป็นผลให้การเจริญเติบโตหยุดชะงักและทำให้เกิดโรคได้หลายชนิด ผักที่กลุ่มตัวอย่างชอบ คือ ผักกาดขาว จากการศึกษาตารางแสดงคุณค่าอาหารไทยในสวนที่กินได้ 100 กรัมของ กองโภชนาการ กรมอนามัย (2530) พบว่าผักกาดขาว 100 กรัม ให้พลังงาน 18 กิโลแคลอรี ไขมัน 0.1 กรัม คาร์โบไฮเดรต 2.5 กรัม โปรตีน 1.7 กรัม และเส้นใย 0.5 กรัม ซึ่งเส้นใยช่วย ทำให้มีระบบขับถ่ายที่ดี

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ชอบกินอาหารที่มีวิธีการปรุงโดยการทอดและชอบรสชาติหวาน ชอบไปทอด แกงฮังเลและแกงเขียวหวาน จากที่กลุ่มตัวอย่างชอบกินรสหวาน ชอบวิธีการปรุง โดยการทอดและชอบแกงที่มีไขมันสูง ซึ่งขัดแย้งกับข้อมูลจากการสอบถามผู้ประกอบการที่บ้าน มีการปรุงอาหารโดยการต้ม และทำอาหารรสจืด เป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างมีโอกาสในการเลือกซื้อ อาหารกินเองทำให้เกิดภาวะโภชนาการที่เกินมาตรฐาน ซึ่งสอดคล้องกับแนวความคิดของ สิริพันธ์ จุลรังคะ (2545) ที่ว่าถ้าได้รับอาหารในปริมาณมากเกินความต้องการของร่างกายทำให้เกิดปัญหาภาวะการได้รับสารอาหารเกินทำให้เกิดการสะสมในรูปของไขมัน มีน้ำหนักตัวมากและ กลายเป็น โรคอ้วนซึ่งจะทำให้เกิดโรคตามมาอีกมากมาย เช่น ภาวะหลอดเลือดแดงแข็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวานและโรคข้อเสื่อม เป็นต้น ซึ่งจากการสัมมนาเชิงปฏิบัติการ ของคณะผู้จัดทำหนังสือเฉลิมพระเกียรติ (2547) ได้ศึกษาอุบัติการณ์ของโรคอ้วนโดยการสำรวจ ภาวะอาหารและโภชนาการในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า เด็กอ้วนเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 5.8 ในปี พ.ศ. 2533 เป็นร้อยละ 13.3 ในปี พ.ศ. 2539 และจากงานวิจัยของ ลลิตา แจ่มจรัส (2545) เรื่อง สถิติวิเคราะห์พฤติกรรมกรบริโภคของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย พบว่า นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมีพฤติกรรมกรบริโภคที่ไม่ถูกต้องโดยกินอาหารทอดเป็น ส่วนใหญ่ จากการสำรวจอาหารที่มีขายในบริเวณโรงเรียนและนอกบริเวณโรงเรียน พบว่ามีขาย อาหารพวกทอด ปิ้ง/ย่าง ผัด แกง ยำและอาหารกึ่งสำเร็จรูป เช่น ลูกชิ้นทอด หมูปิ้ง แกงเผ็ด ยำทะเล มาม่าผัด เป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นอาหารที่ค่อนข้างให้โทษต่อร่างกายโดยกลุ่มตัวอย่าง จำเป็นต้องเลือกในสิ่งที่มีขาย

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีนิสัยการกินอาหารพร้อมดูทีวี ทำให้ร่างกายไม่เผาผลาญพลังงานที่ได้รับทำให้เกิดภาวะโภชนาการที่ไม่ดี ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Olivares S, et al. (2004) เรื่อง ภาวะโภชนาการ การบริโภคอาหารและกิจกรรมทางกายของเด็กนักเรียนชาวชิลี ที่พบว่า เด็กที่มีนิสัยการกินอาหารพร้อมดูทีวีทำให้เกิดปัจจัยเสี่ยงของโรคอ้วน

ความถี่ในการกินอาหาร สรุปได้ว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่กินอาหารครบ 5 หมู่และ ในบางส่วนยังมีการกินอาหารไม่ถูกต้องและไม่ครบ 5 หมู่ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ สิริวัฒน์ อายุวัฒน์ (2539) ได้ศึกษาเรื่อง ภาวะโภชนาการและพฤติกรรมกรบริโภคของนักเรียน

ชั้นประถมศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก พบว่า พฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนบางส่วน ยังไม่ถูกต้องหรือได้รับอาหารไม่ครบ 5 หมู่ทั้งคุณภาพและปริมาณ ฉะนั้นการที่จะส่งเสริมภาวะโภชนาการในเด็กวัยเรียนจำเป็นต้องสอดแทรกเรื่องการบริโภคอาหารที่มีคุณค่าไว้ในบทเรียนของเด็กวัยเรียน และสอดคล้องกับแนวความคิดของศิริพันธุ์ จุลกรังคะ (2545) ได้ให้แนวคิดว่าคุณค่าของอาหารหลัก 5 หมู่เป็นส่วนสำคัญที่จัดขึ้นมาเพื่อประโยชน์ทางโภชนาการให้เด็กวัยเรียนได้รับสารอาหารครบถ้วนเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ร่างกายจะได้แข็งแรงและไม่มีปัญหาสุขภาพโภชนาการ ดังนั้นนักเรียนระดับประถมศึกษาควรได้รับอาหารครบทั้ง 5 หมู่เพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพดีและมีพัฒนาการอย่างเหมาะสม

ประเภทเครื่องดื่ม กลุ่มตัวอย่างดื่มน้ำอัดลม มีค่าเฉลี่ยอยู่ในเกณฑ์ดี โดยมีการปฏิบัติบ่อยครั้ง ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้อง เพราะน้ำอัดลมมีสารให้ความหวานและมีก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ซึ่งเมื่อดื่มน้ำอัดลมมากเกินไป โดยเฉพาะถ้าดื่มน้ำอัดลมก่อนมื้ออาหารหลักจะทำให้ไม่หิวรวมทั้งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคอ้วน ซึ่งเมื่อเป็นโรคอ้วนในเด็กสามารถมีโอกาสที่จะเป็นในวัยผู้ใหญ่ต่อไป และโรคอ้วนเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคอื่นๆ ตามมาได้ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจและโรคข้อเสื่อม รวมทั้งทำให้เกิดโรคฟันผุได้อีกด้วย จากการสำรวจนอกบริเวณโรงเรียน พบว่า มีน้ำอัดลมขายเกือบทุกร้าน ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ กัลยา ศรีมหันต์ (2541) เรื่อง ภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กนักเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี ที่พบว่า เด็กบางส่วนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง คือมีการบริโภคน้ำอัดลม

ประเภทของขนมกลุ่มตัวอย่าง กินขนมขบเคี้ยวและขนมอบมากกว่าขนมชนิดอื่นๆ ซึ่งมีการกินบ่อยครั้ง เป็นการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้อง ทั้งนี้เพราะขนมส่วนใหญ่มีส่วนประกอบหลักคือ แป้งและไขมันมากกว่ารวมทั้งมีสารปรุงแต่งรส กลิ่นและสีเพิ่มขึ้น เมื่อกินบ่อยๆ จึงทำให้เด็กได้รับอาหารไม่มีประโยชน์ทำให้เกิดภาวะทุพโภชนาการ รวมทั้งข้อมูลจากการสำรวจขนมนอกบริเวณโรงเรียนมีแม่ค้าขายเป็นจำนวนมาก ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของนวลอนงค์ บุญจรรยาศิลป์ (2547) พบว่า อาหารว่างที่เด็กชอบรับประทานส่วนใหญ่ คือ ขนมกรุบกรอบ

กิจกรรมที่ทำเวลาว่างและการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างจะออกกำลังกายในช่วงเวลาว่าง ออกกำลังกาย 1-2 วัน/สัปดาห์ โดยออกกำลังกายครั้งละ 1 ชั่วโมง ออกกำลังกายช่วงเย็นและชอบออกกำลังกายโดยการขี่จักรยาน ทำให้ร่างกายได้เผาผลาญพลังงานที่เกินออกไปและสามารถทำให้มีพัฒนาการในด้านต่างๆ ได้ดี ซึ่งสอดคล้องกับแนวความคิดของ สุวิมล อุดมพิริยะศักดิ์ (2542) ที่ว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญเด็กจะได้พัฒนาทักษะต่างๆ ทั้งทางร่างกายและสติปัญญาไปพร้อมๆ กัน เนื่องจากธรรมชาติของเด็กทุกคนชอบวิ่ง กระโดด

ขว้างปาสิ่งของต่างๆ ซึ่งกองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2547) ได้ให้แนวความคิดว่าเด็กควรมีการออกกำลังกาย อย่างน้อย 60 นาที ขึ้นไปจนถึง 2-3 ชั่วโมง ต่อวันและกิจกรรมที่ออกกำลังกายควรเน้นถึงความสนุกสนาน โดยจะต้องคำนึงถึงความปลอดภัย และสมชาย ประเสริฐศิริพันธ์ และคณะ (2546) ได้ให้แนวความคิดว่า การออกกำลังกายจะส่งผล ถึงด้านการเจริญเติบโตและทรหดทรง ด้านสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย ด้านสังคมและสภาพ ของจิตใจและด้านการเรียนรู้ กิจกรรมที่ทำเวลาว่าง คูทิว เป็นกิจกรรมที่ใช้พลังงานน้อยทำให้เกิด การสะสมของไขมัน ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Rachel K. Johnson (2000) เรื่อง การเปลี่ยนแปลงแบบแผนการกินและกิจกรรมทางกายของเด็กอเมริกัน พบว่า เด็กทั้งหมดคูทิว มากกว่าหรือเท่ากับ 4 ชั่วโมง ใน 1 วัน ซึ่งมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเพิ่มขึ้นของ คัชนีมวลกายและความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง ซึ่งอเมริกาจะต้องหากกลยุทธ์เพื่อป้องกัน ผลกระทบอย่างเร่งด่วนที่จะมุ่งให้เด็กเติบโตด้วยการกินเพื่อสุขภาพและนิสัยกิจกรรมทางกาย เพื่อให้มีสุขภาพดี และจากผลงานวิจัยของ Oilvares S, et al. (2004) ได้ศึกษาเรื่อง ภาวะโภชนาการ การบริโภคอาหารและกิจกรรมทางกาย พบว่า จากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด เด็ก 47% คูทิวมากกว่า 3 ชั่วโมง ในช่วงตลอดสัปดาห์และวันหยุดสุดสัปดาห์ เด็กที่มีอายุต่ำกว่ามีการคูทิวมากในช่วง ตลอดสัปดาห์ ในขณะที่ช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์เด็กทุกคนมีระยะเวลาในการคูเพิ่มขึ้น จึงทำให้เกิด ความชุกของการเกิดโรคอ้วนในเด็กชาวชิลีอยู่ในระดับสูง

ภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่างประเมินโดยใช้ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ น้ำหนักตามเกณฑ์ อายุ และน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงเทียบกับกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 5-18 ปี กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์และสมส่วน โดยมีบางส่วนที่มี ภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานและในส่วนที่มีภาวะโภชนาการที่เกินเกณฑ์มาตรฐาน จากภาวะโภชนาการนักเรียนส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการที่ดีและยังมีบางส่วนที่มีภาวะโภชนาการ ที่ไม่ดีเนื่องมาจากการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องและกลุ่มตัวอย่างมีการเลือกซื้ออาหารกินเอง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสายทิพย์ วิชัยชตะ (2546) ได้ศึกษาเรื่องบริโภคนิสัยและ ภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในสังกัดเทศบาลนครเชียงใหม่ พบว่านักเรียนมีภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์และ ภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐาน คือ ร้อยละ 74.13 ร้อยละ 11.20 และร้อยละ 14.67 ตามลำดับ

ข้อเสนอแนะ

การนำผลการศึกษาไปใช้สำหรับโรงเรียน

1. โรงเรียนควรมีการควบคุมร้านค้าที่จำหน่ายอาหารภายในโรงเรียน และแนะนำร้านค้าภายนอกบริเวณโรงเรียน ให้มีการจำหน่ายอาหารหลากหลายชนิด มีคุณค่าถูกต้องตามหลักโภชนาการ มีความสะอาด ปลอดภัย เพื่อให้ให้นักเรียนได้รับอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายของนักเรียน

2. ใช้ข้อมูลนี้เป็นแนวทางในการวางแผนด้านโภชนาการ เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีบริโภคนิสัยที่ดี สามารถเลือกบริโภคด้วยตนเองได้อย่างถูกต้องตามหลักโภชนาการ และเพื่อเฝ้าระวัง ป้องกันและแก้ไขปัญหาภาวะโภชนาการเพื่อให้นักเรียนมีสุขภาพที่ดี

3. โรงเรียนควรมีการจัดให้มีการประชุมหรือจัดกิจกรรมต่างๆ ร่วมกับผู้ปกครองเพื่อรู้เท่าทันปัญหาเกี่ยวกับเด็ก เป็นแนวทางปรับปรุงพฤติกรรมบริโภคทั้งที่บ้านและโรงเรียนต่อไป

4. โรงเรียนควรส่งเสริมการออกกำลังกายให้กับเด็ก ปลูกฝังให้เด็กมีนิสัยรักการออกกำลังกาย เพื่อให้เด็กมีสุขภาพที่ดีตลอดไป

5. ครูผู้สอนควรสอดแทรกความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารให้เด็กได้รับรู้ในวิชาต่างๆ เพื่อเด็กจะได้จดจำ และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

การศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาติดตามภาวะโภชนาการตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 เพื่อให้ได้ข้อมูลชัดเจนยิ่งขึ้นและสามารถนำไปสรุปเป็นภาพรวมได้

2. ควรมีการศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ของผู้ปกครองและภาวะโภชนาการของนักเรียน

3. ควรมีการศึกษาการจัดเตรียมอาหารของผู้ปกครองและภาวะโภชนาการของนักเรียน