

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การดำรงชีวิตของคนเราจำเป็นต้องอาศัยปัจจัยสี่ อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่ร่างกายต้องการ เพราะอาหารทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ทำหน้าที่ได้ตามปกติ มีกำลังในการทำงาน แข็งแรงไม่ป่วยไข้ ซึ่งคนเราต้องการสารอาหารหลายชนิดในปริมาณมากน้อยต่างกันตามอายุ เพศ ลักษณะการทำงานและสภาวะของร่างกาย ถ้าร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนและเพียงพอก็จะมีภาวะโภชนาการที่ดี แต่ถ้าร่างกายได้รับสารอาหารอย่างหนึ่งอย่างใดไม่เพียงพอเป็นระยะเวลานาน ก็จะทำให้เกิดภาวะโภชนาการบกพร่องได้ การกินอาหารได้สมดุลเป็นพื้นฐานของภาวะสุขภาพของคนทุกวัย และมีความสำคัญต่อเด็กที่กำลังเจริญเติบโตเป็นอย่างยิ่ง(วิมลรัตน์ วศินันต์วงศ์, 2544) โดยเฉพาะนักเรียนเนื่องจากเป็นวัยที่กำลังมีพัฒนาการทุกด้าน สุขภาพเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อพัฒนาการในด้านอื่นด้วย เพราะเด็กวัยเรียนมีกิจกรรมค่อนข้างมากและเรียนหนักจึงต้องการสารอาหารที่เหมาะสมทั้งปริมาณและคุณภาพเพื่อส่งเสริมพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย จิตใจความรู้ และคุณธรรมซึ่งจะทำให้มีความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ พร้อมทั้งจะรับการศึกษาอบรมต่อไป (กระทรวงศึกษาธิการ, 2542) อย่างไรก็ตามเด็กวัยเรียนเป็นวัยที่สามารถเลือกรับประทานอาหารเองได้แล้ว และในปัจจุบันพบว่า การได้รับอิทธิพลจากปัจจัยและสิ่งแวดล้อมหลายอย่าง มีผลกระทบต่อภาวะโภชนาการของเด็กวัยนี้ ปัจจัยและสิ่งแวดล้อม ได้แก่ ความอุดมสมบูรณ์ของอาหาร ความเคยชิน ความรู้ทางโภชนาการ วัฒนธรรมและความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในแต่ละท้องถิ่น เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อมในครอบครัว บริโภคนิสัย สื่อโฆษณาและเพื่อนล้วนมีผลกระทบต่อภาวะโภชนาการทั้งสิ้น (อบเชย วงศ์ทอง, 2542)

สังคมปัจจุบันเป็นสังคมแห่งการเรียนรู้ วิทยาการ เทคโนโลยี และการสื่อสารที่เจริญก้าวหน้าอย่างรวดเร็วตามกระแสโลกาภิวัตน์เข้าสู่สังคมข้อมูลข่าวสาร ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจและสังคม ก่อให้เกิดมีการแข่งขันด้านเศรษฐกิจส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมการกินอาหารและภาวะโภชนาการของประชาชนทุกกลุ่มอายุ เด็กในวัยเรียนเป็นประชากรอีกกลุ่มหนึ่งที่ได้รับผลกระทบดังกล่าว เนื่องจากมีการลอกเลียนแบบการดำเนินชีวิตจากการโฆษณาโดยขาดความรู้และการกลั่นกรอง เด็กวัยเรียนส่วนใหญ่จึงมีพฤติกรรมการกินที่ไม่

ถูกต้อง มีแนวโน้มจะเกิดภาวะทุพโภชนาการ รวมทั้งได้รับพิษภัยจากอาหารก่อให้เกิดโรคต่าง ๆ เป็นปัญหาต่อสุขภาพ ส่งผลให้ตายก่อนวัยอันควร (แสง โสม ถิ่นะวัฒน์, 2541)

ปัจจัยและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ล้วนมีผลต่อภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียนและเกี่ยวข้องกับโดยตรงต่อการเจริญเติบโต การมีภาวะโภชนาการที่ดีคือการได้รับสารอาหารตามความต้องการของร่างกายและส่งผลดีต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต และต่อพัฒนาการทางสมอง ในทางตรงกันข้ามภาวะโภชนาการต่ำเป็นภาวะที่ร่างกายได้รับสารอาหารไม่เพียงพอต่อความต้องการ และภาวะโภชนาการเกินเป็นภาวะที่ร่างกายได้รับสารอาหารเกินความต้องการและเก็บสะสมไว้ภายในร่างกาย (เสาวนีย์ จักรพิทักษ์, 2541) ดังนั้นเพื่อเป็นการส่งเสริมให้ดำรงไว้ซึ่งการมีสุขภาพอนามัยที่ดีของเด็กวัยเรียนจึงจำเป็นต้องได้รับอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมตามสัดส่วนอาหารที่เด็กวัยเรียนควรได้รับประทานอาหารครบทุกหมู่เพียงพอทุกวันเพื่อเสริมสร้างร่างกายให้เจริญเติบโตและเพื่อใช้ในกิจกรรมอื่น ๆ โดยทั่วไปแล้วเด็กวัยนี้สามารถรับประทานอาหารต่าง ๆ ได้เหมือนกับผู้ใหญ่ จึงเป็นระยะเวลาที่เหมาะสมที่จะฝึกนิสัยการรับประทานอาหารของเด็กให้รู้จักเลือกอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย รวมทั้งรู้จักรักษาความสะอาดของร่างกาย และเครื่องใช้ต่าง ๆ ของตนด้วย นอกจากนี้การจัดหาอาหารกลางวันที่โรงเรียนจะช่วยปลูกฝังนิสัยการบริโภคที่ดี สุขนิสัยที่ดีและเป็นการฝึกมารยาทการรับประทานอาหาร ซึ่งจะช่วยให้เด็กได้รับประโยชน์จากอาหารอย่างเต็มที่ (อบเชย วงศ์ทอง, 2542)

เด็กวัยเรียนเป็นวัยที่สามารถเลือกรับประทานอาหารด้วยตัวเองและรับประทานอาหารเหมือนผู้ใหญ่ได้แล้ว แต่เด็กวัยนี้ไม่สามารถดูแลตัวเองโดยเฉพาะอาหารมื้อหลัก จึงจำเป็นต้องได้รับการเอาใจใส่จากบิดามารดาหรือผู้ปกครองเป็นคนเลือกซื้อและประกอบอาหารให้รับประทาน การจัดหาอาหารสำหรับเด็กวัยนี้จึงนับว่าเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่เด็กควรได้รับการส่งเสริมสุขภาพอันเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานของมนุษย์ที่จะได้รับ เพราะเด็กจะเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศในอนาคต การบริโภคอาหารที่ถูกหลักโภชนาการจะช่วยให้ร่างกายเติบโตแข็งแรง โครงร่างได้สัดส่วน มีความต้านทานสูง ไม่แก่ก่อนวัย อายุยืนและมีพัฒนาการของจิตใจและสมองสมบูรณ์เต็มที่ เพื่อให้ร่างกายได้รับประโยชน์จากอาหารอย่างเหมาะสมควรบริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในแต่ละมื้อเพื่อให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย (เสาวนีย์ จักรพิทักษ์, 2542) การที่จะมีภาวะโภชนาการดีหรือไม่เกิดขึ้นจากพฤติกรรมกรรมการบริโภค จากการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคลซึ่งแตกต่างกันไปและพฤติกรรมที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเป็นผลของการพัฒนามาตั้งแต่เด็กและขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่างที่มีผลกระทบทำให้เกิดพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนได้แก่ กระบวนการเรียนรู้ที่สะสมมาตั้งแต่เด็ก ระดับความรู้ของเด็ก กิจกรรมของเด็ก สิ่งแวดล้อม รายได้ของครอบครัว ระดับการศึกษาของบิดามารดา อาชีพของบิดามารดา ตลอดจนอิทธิพลของครอบครัวและสังคม ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารจึงทำได้ยาก

และต้องอาศัยเวลา (สุนตรา นิมานันท์, 2537) แต่ปัญหาพุงโกษนาการยังคงมีอยู่ทั่วไปในเด็กวัยเรียน ซึ่งภาวะพุงโกษนาการที่พบ ได้แก่ โรคขาดโปรตีนและพลังงาน โรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก โรคขาดสารไอโอดีน โรคขาดวิตามินเอ โรคขาดวิตามินบี 1 และโรคขาดวิตามินบี 2 เป็นต้น (เสาวนีย์ จักรพิทักษ์, 2541)

เด็กระดับประถมศึกษาเป็นกลุ่มหนึ่งที่ได้รับผลกระทบจากพฤติกรรมกรอกเลียนแบบการกินอาหารของชาวตะวันตกโดยได้รับอิทธิพลจากสื่อโฆษณาประชาสัมพันธ์ทุกประเภท การขาดความรู้และการถ่วงรอกในการเลือก จึงมีแนวโน้มทำให้เกิดภาวะพุงโกษนาการมากขึ้น รวมทั้งพิษภัยที่ปนเปื้อนอยู่ในอาหารส่งผลให้ร่างกายของเด็กวัยนี้เกิดโรคต่าง ๆ ซึ่งเป็นสาเหตุของการขาดสารอาหาร หรือได้รับสารอาหารเกินความต้องการของร่างกายได้ อันเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน โรคระบบทางเดินหายใจ รวมทั้งโรคข้อและกระดูก เป็นผลให้เกิดปัญหาสุขภาพและพัฒนการด้านสติปัญญาของเด็กระดับประถมศึกษาได้ นอกจากนี้การที่ร่างกายได้รับอาหารไม่ถูกต้องส่วนจะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารบางชนิดมากเกินไปหรือน้อยเกินไป ซึ่งมีผลกระทบทำให้ภูมิคุ้มกันโรคต่ำลง ร่างกายอ่อนแอ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องกินอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วนถูกต้องส่วนตามความต้องการของร่างกาย จึงจะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตและแข็งแรงได้ตามวัย (นิธิยา รัตนานนท์และวิบูลย์ รัตนานนท์, 2537)

เด็กวัยเรียนการเจริญเติบโตของวัยนี้จะเติบโตอย่างสม่ำเสมอ มีพัฒนาการทางด้านกระดูก ฟัน กล้ามเนื้อและระบบต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง อาหารและโภชนาการจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการเจริญเติบโต เด็กวัยนี้โตพอที่จะช่วยเหลือตัวเองได้ในเรื่องอาหาร รู้จักเลือกอาหารที่ชอบหรือไม่ชอบ อย่างไรก็ตามอาหารที่ชอบนั้นอาจมีคุณค่าทางโภชนาการมากหรือน้อยได้ เด็กในวัยนี้ต้องการที่จะเหมือนเพื่อนในวัยเดียวกัน ดังนั้นชนิดของอาหารกลางวันจึงขึ้นอยู่กับว่าเพื่อน ๆ นำไปกินกันเองที่โรงเรียนหรือซื้อจากโรงอาหารของโรงเรียน การที่เด็กวัยนี้สามารถตัดสินใจได้เองในการเลือกซื้ออาหารหรือขนมที่โรงเรียนหรือนอกบ้านจึงมีส่วนเกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียนด้วยเช่นกัน (อบเชย วงศ์ทอง, 2546) มีรายงานเกี่ยวกับการบริโภคของเด็กวัยเรียนว่านิยมอาหารประเภทข้าว ก๋วยเตี๋ยว พิซซ่าและแฮมเบอร์เกอร์ เป็นต้น อาหารมื้อหลักของเด็กวัยนี้ คือ อาหารมื้อเย็นและมักมีปริมาณมากกว่ามื้ออื่น ๆ ทั้งนี้เนื่องจากเป็นช่วงที่เด็กมีเวลามากที่สุด นอกจากนี้เด็กวัยนี้ชอบรับประทานอาหารว่าง รวมทั้งอาหารว่างหลังมื้อเย็นหรือก่อนนอน โดยอาหารว่างของเด็กวัยนี้ส่วนใหญ่ ได้แก่ ขนมกรุบกรอบ ขนมปัง ขนมหวาน น้ำแข็งไส ไอศกรีม และน้ำอัดลม ซึ่งจากลักษณะพฤติกรรมดังกล่าวของเด็กวัยนี้ทำให้เด็กมีโอกาสอ้วนได้ง่าย เด็กวัยนี้ยังได้รับอิทธิพลจากสื่อโฆษณาต่าง ๆ เช่น โทรทัศน์ โปสเตอร์ รวมทั้งตัวแบบอื่น ๆ ยิ่งไปกว่านั้น

อาหารหรือของกินเล่นบางอย่างโฆษณาโดยใช้เด็กเป็นตัวแบบ หรือคาราที่เด็กชื่นชอบซึ่งทำให้เด็ก ๆ ถูกโน้มน้าวมากขึ้น และต้องการบริโภคผลิตภัณฑ์เหล่านั้น เด็กวัยนี้ยังถูกชักจูงได้ง่าย จากรูปลักษณะภายนอกของอาหารที่พ่อค้าแม่ค้าทำให้ดูน่ารับประทานยิ่งขึ้น โดยที่ส่วนประกอบส่วนใหญ่ของอาหารเหล่านั้น คือ แป้ง ไขมัน และเกลือ ซึ่งส่งเสริมให้เด็กอ้วนได้ง่ายและยังอาจเป็นสาเหตุของโรคอื่น ๆ เช่น เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง (นวลอนงค์ บุญจรรยาศิลป์, 2547) จากการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน พบว่า เด็กวัยเรียนส่วนใหญ่นิยมดื่มน้ำหวานและน้ำอัดลมมากที่สุด (วารงคณา บุตรศรี, 2538)

สาเหตุของภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยเรียนหรือโรคอ้วนนั้น นอกจากจะเกี่ยวข้องกับปัจจัยทางพันธุกรรมแล้ว สิ่งแวดล้อมก็มีส่วนสำคัญไม่น้อย ค่านิยมของพ่อแม่ที่คิดว่าเด็กอ้วนเป็นเด็กสมบูรณ์ แข็งแรง และน่ารักน่าเอ็นดู รวมทั้งการรับประทานให้มากและให้หมดก็มีส่วนทำให้เด็กอ้วนด้วย ลักษณะอาหารที่เด็กและครอบครัวเลือกรับประทาน ตลอดจนรูปแบบการดำเนินชีวิตและกิจกรรมที่ปฏิบัติในชีวิตประจำวันก็มีส่วนสำคัญที่ส่งเสริมให้เด็กอ้วนมากขึ้น สาเหตุเกิดจากเด็กได้รับอาหารมากเกินไปจนทำให้มีน้ำหนักมาก ไม่เหมาะสมกับส่วนสูงทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกายและสุขภาพ เป็นโรคเรื้อรังในเด็ก ได้แก่ มีขาโก่ง ภาวะไขมันในเลือดสูง เป็นเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และน้ำหนักลดได้ยากมาก ยิ่งโตเป็นผู้ใหญ่ยิ่งกลายเป็นผู้ใหญ่อ้วน โรคเรื้อรังดังกล่าวจะมีความรุนแรงมากขึ้นและอาจเสียชีวิตได้ง่าย

จากการเฝ้าระวังภาวะโภชนาการในเด็กชั้นประถมศึกษาทุกสังกัดในจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 92,737 คน พบว่านักเรียนมีภาวะโภชนาการเกินและอ้วน ร้อยละ 3.69 ในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่พบว่ามีนักเรียนจำนวน 29,810 คน มีภาวะโภชนาการเกินและอ้วนร้อยละ 6.48 เด็กนักเรียนระดับประถมในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครเชียงใหม่ จำนวน 3,325 คน มีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ร้อยละ 3.28 ภาวะโภชนาการเกินร้อยละ 7.07 จะเห็นได้ว่านักเรียนในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่มีภาวะโภชนาการเกินหรือโรคอ้วนมากกว่าเด็กที่มีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่, 2546)

กลุ่มเป้าหมายหนึ่งที่กำหนดขึ้นเพื่อให้ได้รับการปรับปรุงภาวะโภชนาการตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540 – 2544) คือ เด็กระดับประถมศึกษาซึ่งจะต้องได้รับการส่งเสริมสุขภาพให้เจริญเติบโต มีพัฒนาการทางด้านร่างกายและสมองให้เต็มศักยภาพของแต่ละบุคคล การที่เด็กระดับประถมศึกษาที่มีพฤติกรรมกินที่ไม่ถูกต้อง เช่น ไม่กินผัก กินอาหารไม่ถูกสุขลักษณะ อาจมาจากสิ่งแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวยหรือร้านค้าผู้ผลิตขาดความรับผิดชอบ ดังนั้นการกินอาหารของเด็กระดับประถมศึกษาจึงมีปัจจัยเกี่ยวข้องหลายประการ เช่น กระบวนการเรียนรู้ซึ่งมีมาจากบ้าน บริโภคนิสัย ฐานะเศรษฐกิจ ความอยากอาหาร สิ่งแวดล้อม



ในโรงเรียนและที่บ้าน ปัจจัยเหล่านี้มีอิทธิพลทำให้เด็กระดับประถมศึกษาได้รับสารอาหารมากหรือน้อยต่างกันได้ (พัชรภรณ์ อารีย์และคณะ, 2542) ในขณะที่เดียวกันแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 มีจุดเน้นให้ “คน” เป็นผู้รับประโยชน์และเป็นผู้พัฒนาสุขภาพของตนเอง ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ สุขภาพจึงแยกไม่ได้จากวิถีชีวิตที่จะต้องดำเนินไปบนพื้นฐานของความถูกต้อง โดยดำรงอยู่ในครอบครัว ชุมชน และสังคมที่พัฒนาอย่างสมดุล เป็นการพัฒนาแบบบูรณาการ ปัจจัยต่าง ๆ มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันอย่างเป็นระบบ การพัฒนาสุขภาพและพลานามัยของคนจึงเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญของการพัฒนาศักยภาพของคนให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีความสุขอย่างแท้จริง (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2547) ดังนั้น ปัญหาภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนจึงเป็นเป้าหมายที่รัฐบาลให้ความสนใจมากขึ้น เนื่องจากเด็กเป็นทรัพยากรบุคคลที่สำคัญของชาติ หากไม่ได้รับการปลูกฝังนิสัยการรับประทานอาหารให้ดีแล้วจะเป็นกลุ่มที่เสี่ยงต่อการมีภาวะทุพโภชนาการ นอกจากนี้อิทธิพลจากปัจจัยและสิ่งแวดล้อม ได้แก่ ความอุดมสมบูรณ์ของอาหาร ความเคยชิน ความรู้ทางโภชนาการ วัฒนธรรมและความเชื่อเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร เศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อมในครอบครัว พฤติกรรมการรับประทานอาหาร สื่อโฆษณาและกลุ่มเพื่อน ล้วนมีผลกระทบต่อภาวะโภชนาการของนักเรียนทั้งสิ้น (อบเชย วงศ์ทอง, 2545) ส่วนปัจจัยที่มีผลต่อการรับประทานอาหารที่สำคัญอีกประการ คือ ปัจจัยด้านตัวบุคคล โดยเฉพาะสุขภาพร่างกาย เนื่องจากอาหารที่รับประทานเข้าไปในแต่ละวันนั้น ร่างกายจะย่อยและดูดซึมเพื่อนำไปใช้สร้างเนื้อเยื่อและสร้างเสริมส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างสมดุลและมีความสุข โดยเฉพาะในกลุ่มบุคคลที่ได้รับอาหารอย่างเพียงพอไม่น้อยหรือไม่มากจนเกินไป อย่างไรก็ตามหากการย่อยและการดูดซึมไม่ดี อาจทำให้เกิดภาวะการขาดสารอาหารได้ นอกจากนี้สภาพความเจ็บป่วยทางกายและจิตใจยังมีผลกระทบต่อการรับประทานอาหารและภาวะโภชนาการของเด็กได้เช่นกัน (วิณะ วีระไวทยะ และสง่า ดามาพงษ์, 2541) ดังนั้น ภาวะโภชนาการจึงเป็นเครื่องชี้ให้เห็นถึงความเสื่อม หรือความสมบูรณ์ในด้านสุขภาพและชีวิตของคนที่เกี่ยวข้องกับการรับประทานอาหาร

จากการเปรียบเทียบภาวะน้ำหนักของนักเรียนโรงเรียนเทศบาลวัดท่าสะต๋อย ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2548 พบว่านักเรียนมีภาวะน้ำหนักเกินจำนวน 73 คน คิดเป็นร้อยละ 12.45 และภาคเรียนที่ 2 พบนักเรียนมีภาวะน้ำหนักเกินจำนวน 77 คน คิดเป็นร้อยละ 13.23 (จารุณี สิริภูวนันท์, 2548) ซึ่งมากกว่าภาคเรียนที่ 1 จำนวน 4 คน และมีแนวโน้มที่นักเรียนจะมีภาวะน้ำหนักเกินเพิ่มขึ้น

ดังนั้นผู้ศึกษาจึงสนใจที่จะศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนโรงเรียนเทศบาลวัดท่าสะต๋อย ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ถึง ชั้น

ประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีผลต่อภาวะโภชนาการเกินของเด็กนักเรียนโรงเรียนเทศบาลวัดท่าสะอาด  
ทั้งนี้ผลการศึกษาที่ได้จะเป็นแนวทางเพื่อป้องกันภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยเรียน โรงเรียน  
เทศบาลวัดท่าสะอาด

### วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของนักเรียน
2. เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการของนักเรียน
3. เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการ  
ของนักเรียน

### ขอบเขตของการศึกษา

#### ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรที่ศึกษาในครั้งนี้ คือ นักเรียนโรงเรียนเทศบาลวัดท่าสะอาด สำนักการศึกษา  
เทศบาลนครเชียงใหม่ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ถึง ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 1  
ประจำปีการศึกษา 2551

#### ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียน ซึ่งปัจจัยที่  
เกี่ยวข้อง ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ปัจจัยด้านสังคม และปัจจัยด้านวัฒนธรรม  
ส่วนภาวะโภชนาการของนักเรียนประมวลผลโดยใช้โปรแกรมระบบการประเมินภาวะโภชนาการ  
และระบบสารสนเทศทางภูมิศาสตร์ (Version 1.4)(ศักดิ์ดา พริ้งล้าภู และคณะ, 2549)

### นิยามศัพท์เฉพาะ

**ปัจจัย** หมายถึง สิ่งที่มีผลต่อการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนช่วงชั้นที่  
2 ประกอบด้วย ปัจจัยส่วนบุคคล (เพศ อายุ ระดับชั้นที่เรียน การเจ็บป่วย) ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ (เงิน  
ที่เด็กได้รับต่อวันและรายได้ของครอบครัว) ปัจจัยด้านสังคม (จำนวนสมาชิกในครอบครัว อาชีพ  
และระดับการศึกษาของบิดามารดา) และปัจจัยด้านวัฒนธรรม (ความเชื่อ)

**การบริโภคอาหาร** หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความต้องการอาหาร การเลือกชนิด  
ของอาหาร จำนวนมื้ออาหารที่รับประทาน ความรู้สึกที่มีต่อการบริโภค เช่น การชอบหรือไม่ชอบ  
อาหาร การเลือกรับประทานอาหาร ความถี่และปริมาณ

**ภาวะโภชนาการ ( Nutritional Status )** หมายถึง สภาวะหรือสุขภาพของร่างกายที่เป็นผลมาจากการรับประทานอาหารที่ร่างกายได้รับ ประเมินได้จากน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ และน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงเป็นดัชนีชี้วัดภาวะโภชนาการ (ศักดิ์ดา พริ้งล้าฎ และคณะ, 2549)

**นักเรียนช่วงชั้นที่ 2** หมายถึง เด็กวัยเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนเทศบาลวัดท่าสะอาด อําเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2551

#### **ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา**

1. ได้ข้อมูลเบื้องต้นสำหรับสถานศึกษาเพื่อใช้เป็นแนวทางในการป้องกันและแก้ไขปัญหาภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยเรียน โรงเรียนเทศบาลวัดท่าสะอาดต่อไป
2. เป็นพื้นฐานในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป

**ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved