

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่อง บทบาทของผู้ปกครองด้าน โภชนาการและภาวะโภชนาการของนักเรียน โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงใหม่ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาบทบาทของผู้ปกครองของนักเรียนด้าน โภชนาการ การปฏิบัติตัวของผู้ปกครองและภาวะโภชนาการของนักเรียน นำผลของการชั่งน้ำหนักและส่วนสูงไปประมวลโดยใช้โปรแกรมการคำนวณภาวะโภชนาการของสถาบันวิจัย โภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล (2544) โดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุและน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง เป็นตัวบ่งชี้

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ผู้ปกครองจำนวน 360 คนและนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 360 คน ณ โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่ง ในจังหวัดเชียงใหม่ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2551 รวมประชากรทั้งสิ้นจำนวน 720 คน กลุ่มตัวอย่างใช้ตารางกำหนดขนาดตัวอย่างของ Yamane (ชูศรี วงศ์รัตน์ 2549) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ได้จำนวน 222 คน แต่ใช้จริง 260 คน รวมเป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้นจำนวน 520 คน (ผู้ปกครอง 260 คนและนักเรียน 260 คน) เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.79 เครื่องชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงซึ่งได้รับการรับรองจากพาณิชย์จังหวัด วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ส่วนภาวะโภชนาการของนักเรียน นำผลของการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงไปประมวลโดยใช้โปรแกรมการคำนวณภาวะโภชนาการของสถาบันวิจัย โภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล (2544) โดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุและน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง เป็นตัวบ่งชี้

สรุปผลการศึกษา

ผู้ปกครองกลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง ร้อยละ 74.60 มีอายุมากกว่า 40 ปี ร้อยละ 61.10 มีความเกี่ยวข้องกับนักเรียนในฐานะมารดา ร้อยละ 72.31 มีจำนวนสมาชิกในครอบครัว 4 คน ร้อยละ 41.20 อาชีพรับราชการหรือรัฐวิสาหกิจ ร้อยละ 39.20 การศึกษาของผู้ปกครองระดับปริญญาตรีขึ้นไป ร้อยละ 50.40 รายได้ต่อเดือนระหว่าง 10,001-15,000 บาท ซึ่งเท่ากับ ระหว่าง 15,001-20,000 บาท ร้อยละ 35.40 และมีการปฏิบัติในเรื่องอาหารของครอบครัวส่วนใหญ่คือปรุงอาหารกินเองบ้างซื้อบ้าง ร้อยละ 72.30

การจัดอาหารสำหรับบุตรหลานของผู้ปกครองกลุ่มตัวอย่าง มีการปฏิบัติโดยรวมอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ย 2.05 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า การจัดอาหารสำหรับบุตรหลานมีการปฏิบัติในระดับดีมากคือ ให้ความสำคัญเรื่องเนื้อสัตว์ที่ปรุงสุก ให้บุตรหลานรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ให้ดื่มนม 1-2 แก้วต่อวัน และจัดอาหารเข้าให้รับประทาน โดยมีค่าเฉลี่ย 2.81, 2.76, 2.59 และ 2.56 ตามลำดับ

การปฏิบัติตัวของผู้ปกครองกลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติโดยรวมอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ย 2.06 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า การปฏิบัติตัวของผู้ปกครองมีการปฏิบัติในระดับดีมากคือ ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ดูแลเรื่องการพักผ่อนของบุตรหลาน และล้างมือก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง มีค่าเฉลี่ย 2.97, 2.78, 2.78, และ 2.77 ตามลำดับ

ภาวะโภชนาการของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างประเมินโดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ และน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงเป็นตัวบ่งชี้ ได้ผลคือ

ภาวะโภชนาการโดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์อายุพบว่า นักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ เพศชาย ร้อยละ 30.38 เพศหญิง ร้อยละ 43.85 น้ำหนักค่อนข้างมาก เพศชาย ร้อยละ 2.31 เพศหญิง ร้อยละ 1.92 น้ำหนักมากกว่าเกณฑ์ เพศชาย ร้อยละ 10.77 เพศหญิง ร้อยละ 7.31 และค่อนข้างน้อย เพศชาย ร้อยละ 2.31 เพศหญิง ร้อยละ 1.15

ภาวะโภชนาการโดยใช้ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุพบว่า นักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่มีส่วนสูงตามเกณฑ์ เพศชาย ร้อยละ 35.77 เพศหญิง ร้อยละ 46.54 ค่อนข้างสูง เพศชาย ร้อยละ 2.69 เพศหญิง ร้อยละ 3.46 สูงกว่าเกณฑ์ เพศชาย ร้อยละ 5.00 เพศหญิง ร้อยละ 2.69 ค่อนข้างเตี้ย เพศชาย ร้อยละ 1.54 เพศหญิง ร้อยละ 1.15 และเตี้ย เพศชาย ร้อยละ 0.77 และเพศหญิง ร้อยละ 0.38

ภาวะโภชนาการโดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงพบว่า นักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่สมส่วน เพศชาย ร้อยละ 30.77 เพศหญิง ร้อยละ 38.85 ท้วม เพศชาย ร้อยละ 1.92 เพศหญิง ร้อยละ 6.15 เริ่มอ้วน เพศชาย ร้อยละ 6.15 เพศหญิง ร้อยละ 4.62 อ้วน เพศชาย ร้อยละ 5.77 เพศหญิง ร้อยละ 1.54 ค่อนข้างผอม เพศชาย ร้อยละ 0.38 เพศหญิง ร้อยละ 2.31 และผอม เพศชาย ร้อยละ 0.77 เพศหญิง ร้อยละ 0.77

อภิปรายผล

จากผลการศึกษาครั้งนี้พบว่า ผู้ปกครองกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (74.60%) อายุมากกว่า 40 ปี (61.10%) และมีความเกี่ยวข้องกับนักเรียนกลุ่มตัวอย่างในฐานะแม่ ซึ่งความเป็นเพศหญิงย่อมมีความผูกพันใกล้ชิดกับลูก โดยเฉพาะบทบาทความเป็นแม่นั้นย่อมต้องการดูแลและ

อบรมลูกทั้งด้านอาหาร สุขภาพ รวมทั้งการพัฒนาด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญาตามวัย (รติชน พีรยศ,2543) การเลี้ยงดูเด็คนั้น ผู้ปกครองมิใช่เพียงให้คำแนะนำสั่งสอนเท่านั้น แต่ยังต้องเป็นต้นแบบในเรื่องการรับประทานอาหาร การดูแลสุขภาพและความเป็นอยู่ (วราภรณ์ รักวิชัย,2540) และคนที่แม่ซึ่งมีอายุมากกว่า 40 ปี ย่อมเป็นวัยที่มีความมั่นคงด้านอารมณ์ มีความพร้อมด้านการศึกษา และการทำงาน ตามผลการศึกษาคั้งนี้ที่พบว่า ผู้ปกครองกลุ่มตัวอย่างมีอาชีพรับราชการหรือรัฐวิสาหกิจ และค้าขายหรือธุรกิจ (39.20% และ 28.50%) ซึ่งอาชีพทั้ง 2 มีความมั่นคงและมีรายได้อยู่ในระดับกลางถึงสูง ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่ารายได้ของผู้ปกครองกลุ่มตัวอย่างอยู่ระหว่าง 10,001-20,000บาท ร้อยละ 70.80 แสดงให้เห็นว่ามีรายได้พอในการเลี้ยงดูลูกได้ระดับหนึ่ง และจำนวนสมาชิกในครอบครัวมี 4 คน ซึ่งจัดว่าเป็นครอบครัวขนาดเล็ก ทำให้ผู้ปกครองสามารถดูแลบุตรหลานได้เป็นอย่างดี ผู้ปกครองมีความรู้ในระดับปริญญาตรีขึ้นไป 50.40% การออกไปทำงานนอกบ้านซึ่งมีเวลาจำกัด ซึ่งผลการศึกษาพบว่า มีการปฏิบัติในเรื่องอาหารของครอบครัวส่วนใหญ่เป็นการปรุงอาหารกินเองบ้างซื้อบ้าง

การจัดเตรียมอาหารสำหรับบุตรหลานของผู้ปกครองกลุ่มตัวอย่าง จากผลการศึกษาพบว่า การจัดหาอาหารสำหรับบุตรหลานมีการปฏิบัติในระดับดีมากคือ ให้บุตรหลานรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ จัดอาหารเข้าให้รับประทาน ให้ดื่มนม 1-2 แก้วต่อวัน และให้รับประทานเนื้อสัตว์ที่ปรุงสุก สอดคล้องกับข้อมูลของ วราภรณ์ ศิริสว่าง(2541) ที่เสนอแนะว่า ผู้ปกครองมีบทบาทอย่างสูงในการดูแลเด็กที่อยู่ในความปกครอง รวมทั้งยังเป็นบุคคลที่มีอิทธิพลต่อเด็กในด้านการรับประทานอาหาร ดังนั้นผู้ปกครองจึงมีบทบาทในการสร้างนิสัยการรับประทานอาหารที่ดีให้แก่เด็ก

การศึกษาของ สิรินาถ มั่นศิลป์ (2548) เรื่อง ความรู้ทางโภชนาการของผู้ปกครองและภาวะโภชนาการของเด็กระดับอนุบาล ผลการศึกษาพบว่า ผู้ปกครองมีความรู้ทางโภชนาการอยู่ในระดับดีมาก เด็กส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทางโภชนาการของผู้ปกครองกับภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนพบว่ามีความสัมพันธ์กันต่ำ จากผลการศึกษาครั้งนี้พบว่า ผู้ปกครองมีความรู้ในระดับปริญญาตรีขึ้นไป 50.40% ทำให้การปฏิบัติตัวของผู้ปกครองกลุ่มตัวอย่างได้เป็นแบบอย่างที่ดีสำหรับเด็ก ตามผลการศึกษาที่พบว่าผู้ปกครองปฏิบัติตัวอยู่ในระดับดีมากคือ ไม่สูบบุหรี่หรือเคยสูบบุหรี่ ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ดูแลเรื่องการพักผ่อนของบุตรหลาน และล้างมือก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง เมื่อผู้ปกครองปฏิบัติตัวดีทำให้เด็กได้เห็นเป็นประจำจึงเป็นแบบอย่างและเกิดการเลียนแบบของเด็ก ซึ่งเป็นหนทางทำให้เด็กในความปกครองทำตามแบบอย่างของคนในครอบครัวไปในทิศทางที่ดีตามไปด้วย การปฏิบัติตัวของผู้ปกครองในระดับดีคือ รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ดูแลเรื่องการออกกำลังกายของบุตรหลาน รับประทานขนมหวาน รับประทานผลิตภัณฑ์ที่ทำจากถั่ว รับประทานอาหารถึงสำเร็จ เช่น มาม่า

ยำยำ อธิบายประโยชน์ของอาหารที่บุตรหลานรับประทาน ทำตัวเป็นแบบอย่างเรื่อง มารยาทขณะ รับประทานอาหาร ทำตัวเป็นแบบอย่างเรื่อง การรับประทานอาหารหลากหลาย รับประทาน อาหารทอด เช่น เนื้อทอด ปลาทอด ดังนั้น แม้ว่าผลการศึกษาของ ศิรินาถ มั่นศิลป์ (2548) ที่พบ ความสัมพันธ์น้อยจึงสรุปได้ว่า การกระทำของผู้ปกครองที่เด็กได้เห็นประจำในด้านดีย่อมมีผล ต่อเด็กมากกว่าการที่ผู้ปกครองมีความรู้ดีแต่ขาดการปฏิบัติประจำ

ส่วนการปฏิบัติตัวของผู้ปกครองที่อยู่ในระดับพอใช้คือ วางกฎเกณฑ์ในการรับประทาน อาหารแก่บุตรหลาน การจัดข้าวกล่องให้เด็กรับประทานซึ่งน่าจะปรับปรุงเพราะข้าวกล่องอุดม ไปด้วยสารอาหาร ทั้งเกลือแร่ต่างๆ เช่น แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก ทองแดง และแมกนีสิ วิตามีนบีหนึ่ง บีสองและบีรวม

ภาวะโภชนาการของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างประเมิน โปรแกรมการคำนวณภาวะ โภชนาการ ของสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล (2544) และใช้ค่าน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูง ตามเกณฑ์อายุและน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงเป็นตัวบ่งชี้ จากผลการศึกษาพบว่า นักเรียน กลุ่มตัวอย่างโดยรวมจากเกณฑ์ทั้ง 3 อย่าง ทั้งเพศชายและหญิงมีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ร้อยละ 82.31 และ 69.62 ตามลำดับ ซึ่งผลการศึกษาคั้งนี้อาจสรุปได้ว่า แม่ที่มีการจัดเตรียมอาหาร ให้ลูกดี ย่อมส่งผลให้ลูกมีภาวะโภชนาการดีตามไปด้วย

ส่วนเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์อาจเนื่องการปฏิบัติของผู้ปกครองที่ตามใจเด็ก ผู้ปกครองที่ต้องทำงาน ทิ้งให้ลูกดูโทรทัศน์ สินค้าที่โฆษณาในรายการโทรทัศน์ที่เกี่ยวกับ เครื่องอุปโภคสำหรับเด็ก สร้างสภาพความรู้สึกประทับใจให้แก่เด็กจำนวนมาก จึงสนใจเลือก โฆษณาสินค้าฟุ่มเฟือยหรืออาหารที่ไม่มีประโยชน์ในด้านโภชนาการต่างๆ เช่น อาหารประเภท ที่ให้น้ำตาล ไขมัน หรือพลังงานสูง รวมทั้งอาหารที่มีโซเดียมสูงเพื่อเจาะให้ถึงกลุ่มเป้าหมาย ด้านการตลาด หรือเด็กวัยเรียน การโฆษณาสินค้าทางโทรทัศน์นับเป็นช่องทางที่ประสบ ความสำเร็จมากที่สุด การโฆษณาทำให้อาหารประเภทขบเคี้ยวและลูกอมกลายเป็นสิ่งที่มียอด จำหน่ายสูง และเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อภาวะโภชนาการเกินของเด็กวัยนี้ในปัจจุบัน โดยเฉพาะเด็กที่อยู่ในสังคมเมืองซึ่งไม่มีเวลาและสถานที่สำหรับการออกกำลังกายมากนัก จึงมีเวลา สำหรับดูโทรทัศน์มากขึ้น (เบญจา มุกตพันธ์, 2542) สอดคล้องกับการวิจัยของ Meizi He and others. (2005) เรื่อง พฤติกรรมการดูโทรทัศน์ต่อความเข้าใจของผู้ปกครองเด็กก่อนวัยเรียนเกี่ยวกับ ความอ้วน ผลการศึกษาที่พบว่า ผู้ปกครองจำนวนมากไม่มีความกังวลเกี่ยวกับการดูโทรทัศน์ ต่อความเข้าใจของผู้ปกครองเด็กก่อนวัยเรียนเกี่ยวกับความอ้วนและมีผู้ปกครองจำนวนน้อยที่ ดูเหมือนว่าจะรู้ถึงความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมของเด็กก่อนวัยเรียนกับความอ้วน

ผลการศึกษาครั้งนี้พบว่า ผู้ปกครองส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับปริญญาตรีขึ้นไป แสดงให้เห็นว่าปัจจุบันผู้ปกครองมีการรับรู้ เรียนรู้ และตระหนักถึงความสำคัญของการรับประทานอาหารของลูก รวมทั้งผู้ปกครองมีอาชีพที่มั่นคงมีรายได้ดี พอที่จะเลี้ยงลูกได้เป็นอย่างดี สอดคล้องกับการศึกษาของ จูติพร เทียรณนิชกุล (2546) เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะของครอบครัวกับภาวะโภชนาการของนักเรียนอนุบาลแพร่ ที่พบว่า ร้อยละ 72.82 ของนักเรียนมีภาวะโภชนาการปกติ แม้ว่าผลการศึกษาด้านความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะครอบครัวกับภาวะโภชนาการของนักเรียนที่พบว่า อาชีพ ระดับการศึกษา รายได้ การจัดอาหารสำหรับบุตรหลาน นิสัยการรับประทานอาหารและการปฏิบัติตัวของผู้ปกครอง ไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนก็ตาม แต่การปฏิบัติตัวของผู้ปกครองด้านอาหารและโภชนาการที่ดีให้เด็กได้เห็นเป็นประจำย่อมส่งผลต่อการเลียนแบบในทางที่ดีตามไปด้วย

ข้อเสนอแนะ

การนำผลการศึกษาไปใช้

1. โรงเรียนควรจัดให้มีการอบรมแก่ผู้ปกครองเกี่ยวกับการปฏิบัติด้านโภชนาการต่อบุตรหลาน
2. หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรให้ความรู้ด้านการใช้สารปรุงแต่งรสในการปรุงอาหาร และชี้ให้เห็นโทษของการนำสารปรุงแต่งมาใช้กับบุตรหลาน

การศึกษาครั้งต่อไป

1. ศึกษาเปรียบเทียบภาวะโภชนาการของนักเรียนในเมืองกับชนบท
2. ศึกษาบทบาทผู้ปกครองด้านโภชนาการและภาวะโภชนาการของโรงเรียนอื่นๆ