

บทที่ 4

ผลการศึกษา

การศึกษาเรื่อง ภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหารของนักเรียน ทั้งโดยรวมและตามกลุ่มภาวะโภชนาการ กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาคือนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนของรัฐแห่งหนึ่ง อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง จำนวน 240 คน เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม การชั่งน้ำหนักและการวัดส่วนสูง และได้นำเสนอผลการศึกษาตามวัตถุประสงค์การศึกษา ในรูปตารางและกราฟประกอบคำอธิบายตามลำดับดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย เพศ อายุ บุคคลที่พักอาศัยอยู่ด้วย อาชีพผู้ปกครอง เงินค่าอาหารกลางวันและการออกกำลังกาย (ตาราง 4.1-4.2)

ส่วนที่ 2 ภาวะโภชนาการ จากการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และประเมินโดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุและน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงเป็นตัวบ่งชี้ ประเมินผลโดยใช้โปรแกรมระบบประเมินภาวะโภชนาการ (รปภ.) (ศักดิ์ดา พริ้งล้าฎ และคณะ, 2552) (ตาราง 4.3-4.5)

ส่วนที่ 3 การบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง ทั้งโดยรวมและจำแนกตามกลุ่มภาวะโภชนาการ

3.1 การบริโภคโดยรวม (กราฟ 4.1)

3.2 การบริโภคตามภาวะโภชนาการ (กราฟ 4.2-4.7)

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย เพศ อายุ บุคคลที่พักอาศัยอยู่ด้วย อาชีพผู้ปกครอง เงินค่าอาหารกลางวันและการออกกกำลังกาย ตามตาราง 4.1-4.2

ตาราง 4.1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ อายุ และเงินค่าอาหารกลางวัน (N=240)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
หญิง	155	64.58
ชาย	85	35.42
อายุ		
12-13 ปี	85	35.42
14-15 ปี	150	62.50
16-17 ปี	5	2.08
เงินค่าอาหารกลางวัน		
น้อยกว่า 16 บาท	7	2.91
ระหว่าง 16-20 บาท	91	37.92
ระหว่าง 21-25 บาท	91	37.92
มากกว่า 25 บาท	51	21.25

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 จากตาราง 4.1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 64.58 มีอายุระหว่าง 14 - 15 ปี ร้อยละ 62.50 และได้รับเงินค่าอาหารกลางวัน จำนวนระหว่าง 16 - 20 บาท ซึ่งเท่ากับ จำนวนระหว่าง 21 - 25 บาท ร้อยละ 37.92

Copyright © by Chiang Mai University
 All rights reserved

ตาราง 4.2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามบุคคลที่พักอาศัยอยู่ด้วย และอาชีพของผู้ปกครอง (N=240)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
บุคคลที่พักอาศัยอยู่ด้วย		
บิดาและมารดา	154	64.17
มารดา	42	17.50
บิดา	10	4.17
ตายาย	11	4.58
ปู่ ลุง	8	3.33
ป้า ย่า	8	3.33
นักบวช	4	1.67
พี่	3	1.25
อาชีพผู้ปกครอง		
เกษตรกร	104	43.33
รับจ้าง	102	42.50
ประกอบธุรกิจส่วนตัว	30	12.50
รับราชการ รัฐวิสาหกิจ	4	1.67

จากตาราง 4.2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ พักอาศัยอยู่กับบิดามารดา ร้อยละ 64.17 และอาชีพของผู้ปกครองเป็นเกษตรกร เท่าๆกับอาชีพรับจ้าง ร้อยละ 43.33 และ 42.50 ตามลำดับ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง 4.3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการออกกำลังกาย (N= 240)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
ไม่ออกกำลังกาย	27	11.25
ออกกำลังกาย	213	88.75
ความถี่		
มากกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์	47	22.07
1-3 ครั้ง/สัปดาห์	166	77.93
วิธีการ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
วิ่ง	106	49.77
จักรยาน	100	46.95
เดิน	93	43.66
ฟุตบอล	73	34.27
ปิงปอง	36	16.90
ตะกร้อ	33	14.49
ว่ายน้ำ	25	11.74
เต้นแอโรบิก	17	7.98
วอลเลย์บอล	13	6.10
แบดมินตัน	11	5.16
เปตอง	4	1.88
มวย	2	0.94
แชร์บอล	2	0.94

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

จากตาราง 4.3 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ออกกำลังกาย ร้อยละ 88.75 มีความถี่ 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 77.93 และออกกำลังกายด้วยการวิ่งมากกว่าวิธีอื่น ร้อยละ 49.77

ส่วนที่ 2 ภาวะโภชนาการ

ตาราง 4.4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามภาวะโภชนาการ โดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (N=240)

ภาวะโภชนาการ	เพศชาย		หญิง		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำกว่าเกณฑ์	8	9.41	6	3.87	14	5.83
ตามเกณฑ์	68	80.00	137	88.39	205	85.42
เกินเกณฑ์	9	10.59	12	7.74	21	8.75
รวม	85	100.00	155	100.00	240	100.00

จากตาราง 4.4 พบว่า ภาวะโภชนาการกลุ่มตัวอย่างทั้งเพศชายและเพศหญิง เมื่อใช้น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ มีน้ำหนักตามเกณฑ์ ร้อยละ 80.00 และ 88.39 ตามลำดับ

ตาราง 4.5 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามภาวะโภชนาการ โดยใช้ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (N=240)

ภาวะโภชนาการ	เพศชาย		หญิง		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำกว่าเกณฑ์	6	7.06	8	5.16	14	6.25
ตามเกณฑ์	62	72.94	130	83.87	192	80.00
เกินเกณฑ์	17	20.00	17	10.97	34	14.17
รวม	85	100.00	155	100.00	240	100.00

จากตาราง 4.5 พบว่า ภาวะโภชนาการกลุ่มตัวอย่างทั้งเพศชายและเพศหญิง เมื่อใช้ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ มีส่วนสูงตามเกณฑ์ ร้อยละ 72.94 และ 83.87 ตามลำดับ

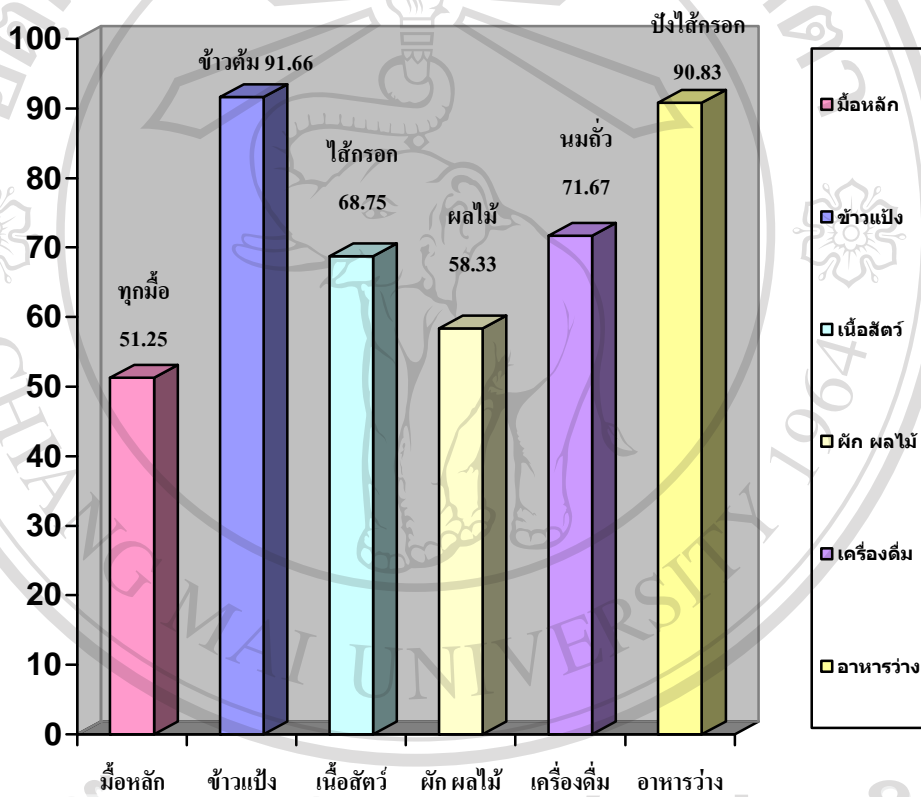
ตาราง 4.6 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามภาวะโภชนาการ โดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (N=240)

ภาวะโภชนาการ	ชาย		หญิง		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำกว่าเกณฑ์	9	10.59	17	11.61	26	11.25
ตามเกณฑ์	62	72.94	127	81.94	189	78.75
เกินเกณฑ์	14	16.47	11	7.10	25	10.42
รวม	85	100.00	155	100.00	240	100.00

จากตาราง 4.6 พบว่า ภาวะโภชนาการกลุ่มตัวอย่างทั้งเพศชายและเพศหญิง เมื่อใช้น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง มีน้ำหนักตามเกณฑ์ ร้อยละ 72.94 และ 81.94 ตามลำดับ

ส่วนที่ 3 การบริโภคอาหารครอบคลุมเรื่อง มืออาหาร ชนิดของอาหารที่บริโภคทั้งอาหารหลัก อาหารว่างและเครื่องดื่ม รายละเอียดใน กราฟที่ 4.1 - 4.7

กราฟที่ 4.1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างโดยรวม จำแนกตามมืออาหาร หมู่ออาหารและ ประเภทอาหาร (N=240) (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)



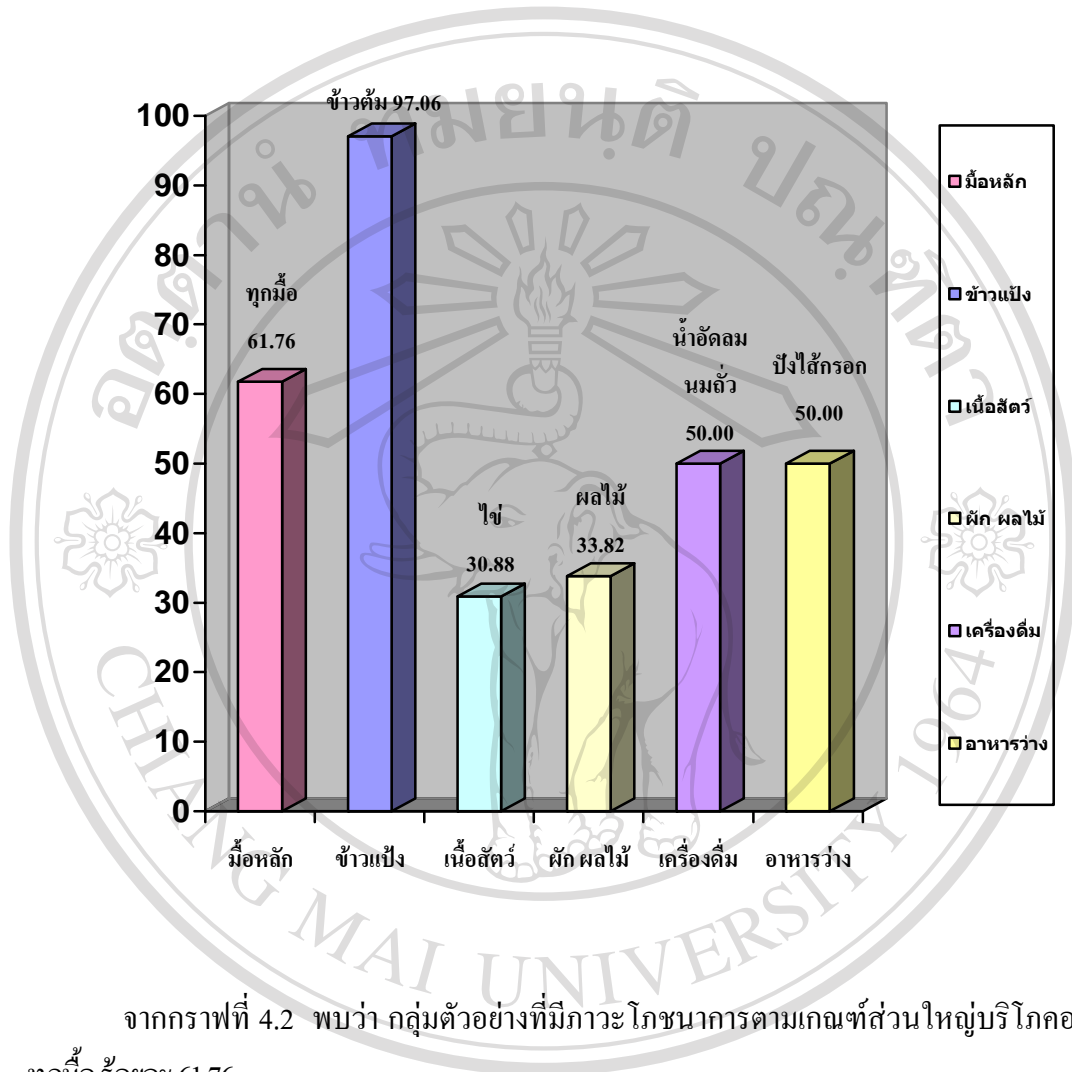
ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

จากกราฟที่ 4.1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ส่วนใหญ่ บริโภคอาหารทุกมือ ร้อยละ 51.25

การบริโภคตามหมู่และประเภทอาหารมีดังนี้ หมู่ข้าวแป้งบริโภคข้าวต้ม-โจ๊ก ร้อยละ 91.66 หมู่เนื้อสัตว์ บริโภคไส้กรอก ร้อยละ 68.75 หมู่ผัก ผลไม้บริโภคผลไม้ ร้อยละ 58.33 ประเภทเครื่องดื่มคือนมถั่วเหลือง ร้อยละ 71.67 และประเภทอาหารว่าง คือนมปังไส้กรอก ร้อยละ 90.83

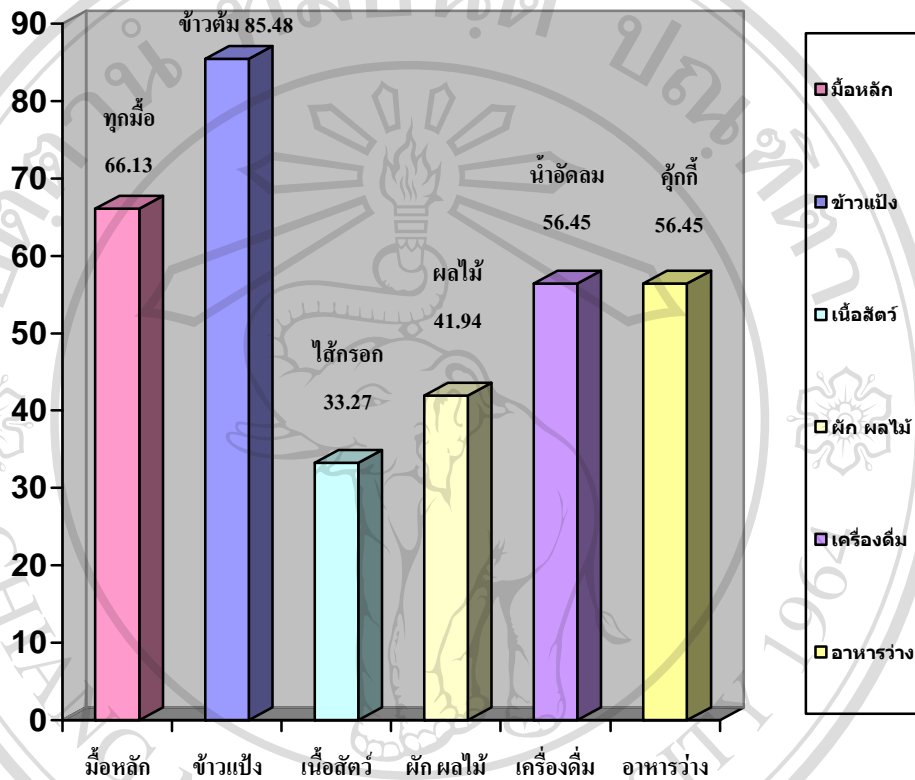
กราฟที่ 4.2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างเพศชาย ภาวะโภชนาการ (น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ) จำแนกตามมื้ออาหาร หมู่อาหารและประเภทอาหาร (N=240) (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)



จากกราฟที่ 4.2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ส่วนใหญ่บริโภคอาหารทุกมื้อ ร้อยละ 61.76

บริโภคอาหารตามหมู่และประเภทต่าง ๆ ดังนี้ หมู่ข้าวแป้งบริโภคข้าวต้ม-โจ๊ก ร้อยละ 97.06 หมู่เนื้อสัตว์คือไข่ ร้อยละ 30.88 หมู่ผัก ผลไม้คือผลไม้ ร้อยละ 33.82 ประเภทเครื่องดื่มคือนมถั่วเหลืองซึ่งเท่ากับน้ำอัดลม ร้อยละ 50.00 และประเภทอาหารว่างเป็นขนมปังไส้กรอก ร้อยละ 50.00

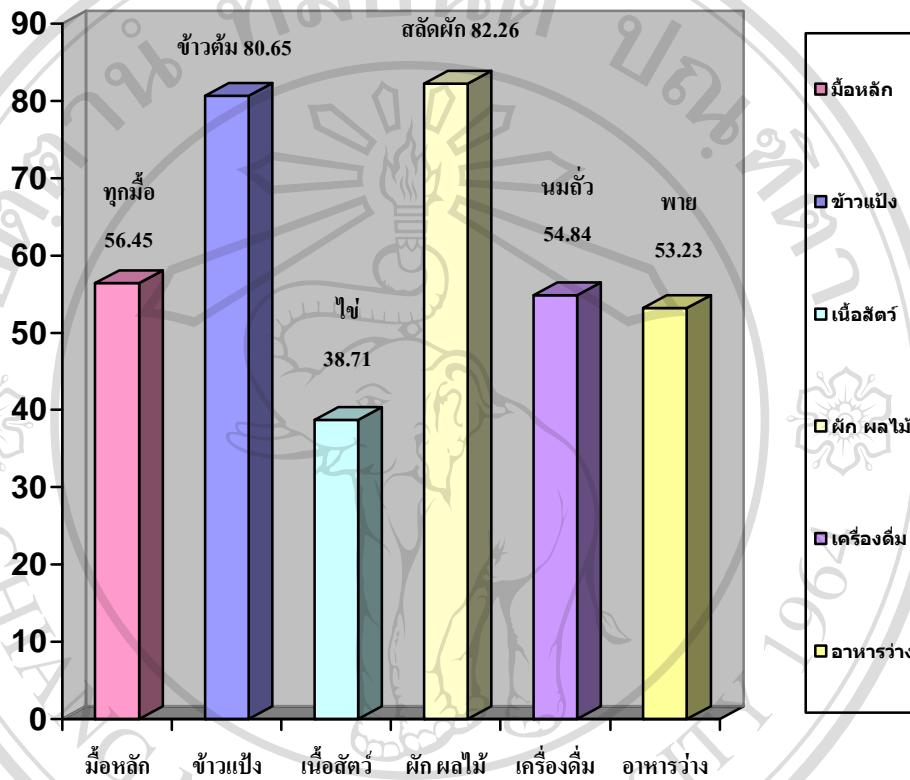
กราฟที่ 4.3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างเพศชาย ภาวะโภชนาการ (ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ) จำแนกตามมื้ออาหาร หมู้อาหารและประเภทอาหาร (N=240) (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)



จากกราฟที่ 4.3 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ส่วนใหญ่บริโภคอาหารทุกมื้อ ร้อยละ 66.13

บริโภคอาหารตามหมู่และประเภทต่างๆดังนี้ หมู้อาหาร ข้าว แป้ง บริโภคข้าวต้ม โจ๊ก ร้อยละ 85.48 หมู้อาหารเนื้อสัตว์คือไก่ ร้อยละ 33.27 หมู้อาหารผัก ผลไม้คือผลไม้ ร้อยละ 41.94 หมู้อาหารเครื่องดื่มคือน้ำอัดลม ร้อยละ 56.45 และอาหารว่างเป็นคุกกี้ ร้อยละ 56.45

กราฟที่ 4.4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างเพศชาย ภาวะโภชนาการ (น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง) จำแนกตามมื้ออาหาร หมู่อาหารและประเภทอาหาร (N=240) (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

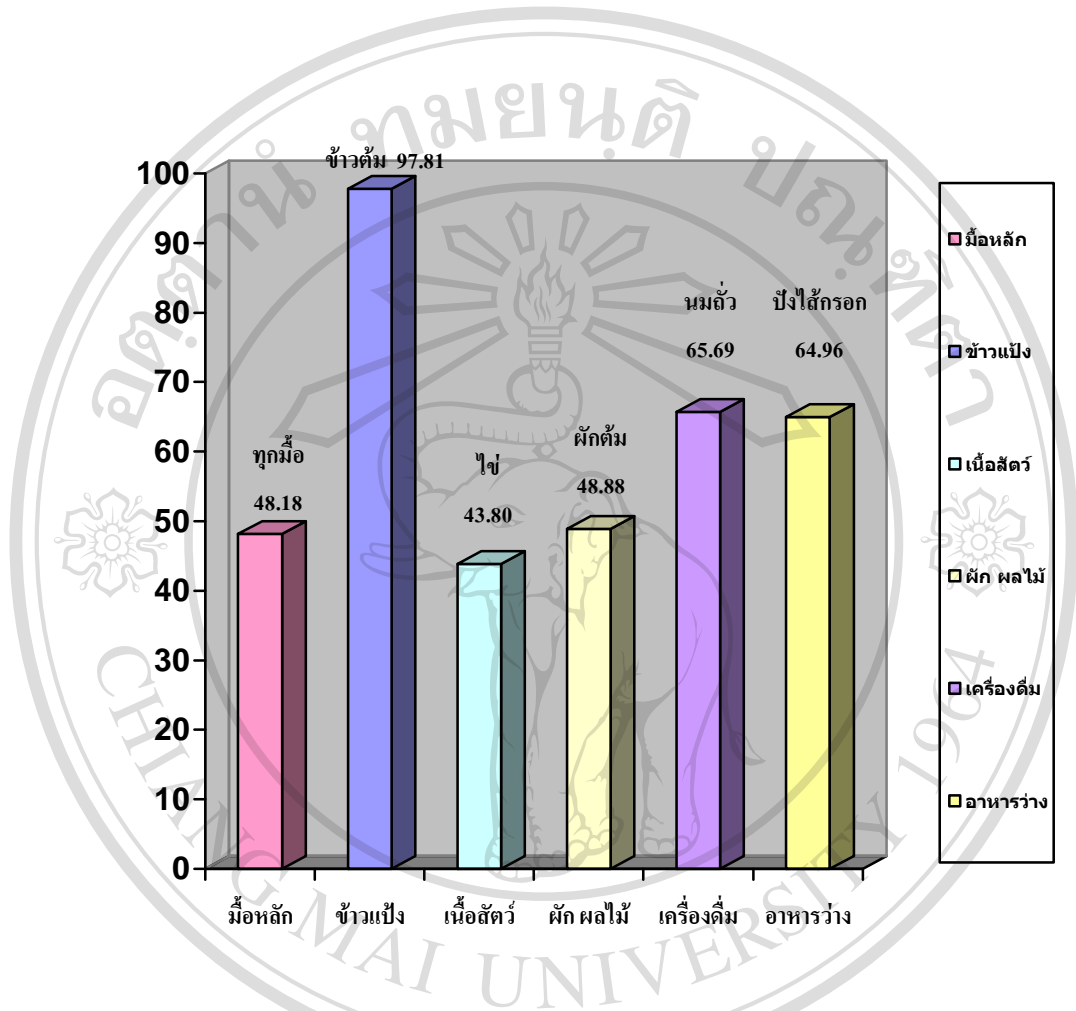


จากกราฟที่ 4.4 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ส่วนใหญ่บริโภคอาหารทุกมื้อร้อยละ 56.45

บริโภคอาหารตามหมู่และประเภทต่างๆดังนี้ หมู่ข้าวแป้งบริโภคข้าวต้ม-โจ๊ก ร้อยละ 80.65

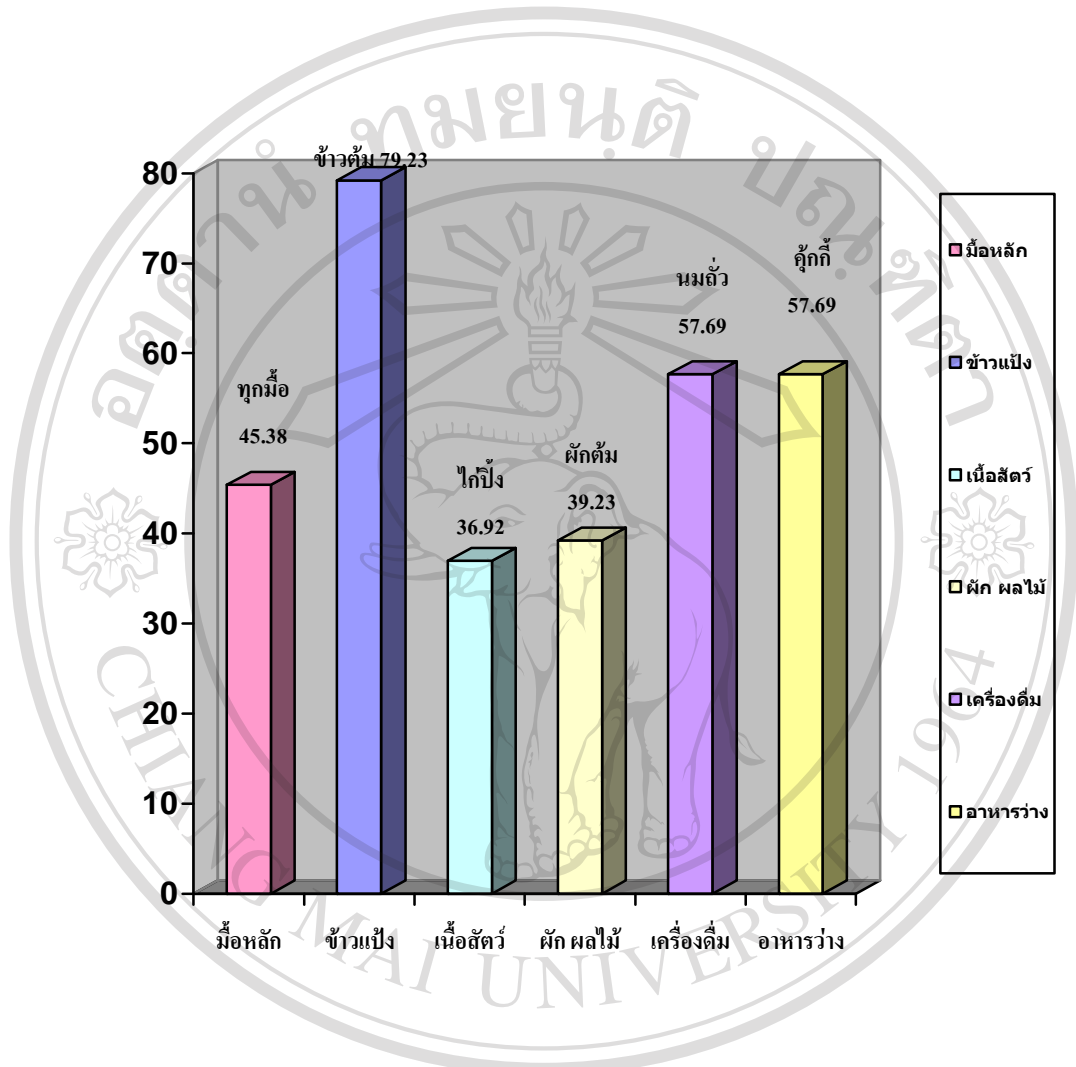
หมูเนื้อสัตว์คือไข่ ร้อยละ 38.71 หมู่ผักผลไม้คือสลัดผัก ร้อยละ 82.26 หมู่เครื่องดื่มคือนมถั่วเหลือง ร้อยละ 54.84 และอาหารว่างเป็นพาย ร้อยละ 53.23

กราฟที่ 4.5 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิง ภาวะโภชนาการ (น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ) จำแนกตามมื้ออาหาร หมู่อาหารและประเภทอาหาร (N=240) (ตอบ ได้มากกว่า 1 ข้อ)



จากกราฟที่ 4.5 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์บริโภคอาหารทุกมื้อ ร้อยละ 48.18 บริโภคอาหารตามหมู่และประเภทต่างๆดังนี้ หมู่ข้าว แป้ง บริโภคข้าวต้ม-โจ๊ก ร้อยละ 97.81 หมู่เนื้อสัตว์คือไข่ ร้อยละ 43.80 หมู่ผัก ผลไม้คือผักต้ม ผักลวก ร้อยละ 40.88 หมู่เครื่องดื่มคือนมถั่วเหลือง ร้อยละ 65.69 และอาหารว่างเป็นขนมปังไส้กรอก ร้อยละ 64.96

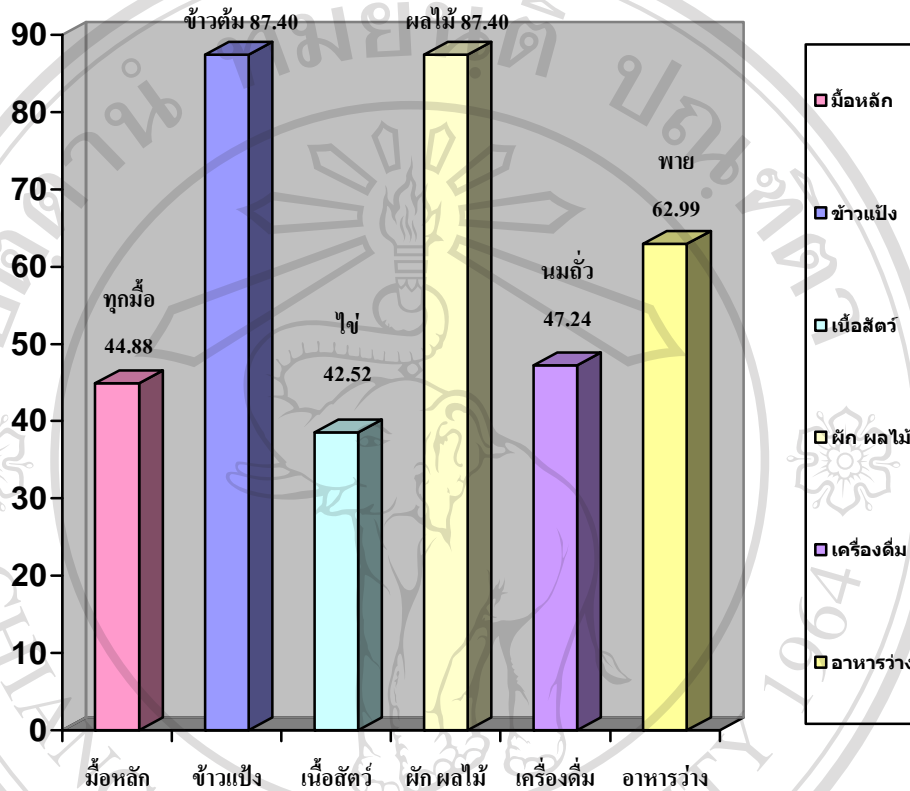
กราฟที่ 4.6 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิง ภาวะโภชนาการ (ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ) จำแนกตามมื้ออาหาร หมู่อาหารและประเภทอาหาร (N=240) (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)



จากกราฟที่ 4.6 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์บริโภคนอาหารทุกมื้อ ร้อยละ 45.38 บริโภคนอาหารตามหมู่และประเภทต่างๆดังนี้ หมู่ข้าว แป้ง บริโภคนข้าวต้ม-โจ๊ก ร้อยละ 79.23 หมู่เนื้อสัตว์คือไก่ปิ้ง ร้อยละ 36.92 หมู่ผักผลไม้คือผักต้ม ผักลวก ร้อยละ 39.23 หมู่เครื่องดื่มคือ นมถั่วเหลือง เท่ากับอาหารว่างคือคูกี้ ร้อยละ 57.69

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

กราฟที่ 4.7 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิง ภาวะโภชนาการ (น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง) จำแนกตามมื้ออาหาร หมู่อาหารและประเภทอาหาร (N=240) (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)



จากกราฟที่ 4.7 พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์บริโภคน้ำหนักอาหารทุกมื้อ ร้อยละ 44.88 บริโภคน้ำหนักอาหารตามหมู่และประเภทต่างๆดังนี้ หมู่ข้าว แป้งบริโภคน้ำหนักข้าวต้ม-โจ๊ก ร้อยละ 87.40 หมู่เนื้อสัตว์คือไก่ ร้อยละ 42.52 หมู่ผัก ผลไม้คือผลไม้ ร้อยละ 87.40 หมู่เครื่องดื่มคือ นมถั่วเหลือง ร้อยละ 47.24 และอาหารว่างเป็นพาย ร้อยละ 62.99