

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ภาวะโภชนาการ เป็นวลีที่ใช้กล่าวถึงสถานะสุขภาพซึ่งเกี่ยวข้องกับการรับประทานอาหาร เช่น คนที่ไม่ได้รับสารอาหารหรือพลังงานตามที่ร่างกายต้องการ เรียกว่า มีภาวะทุพโภชนาการ ซึ่งหมายถึงภาวะโภชนาการของคนนั้นไม่ได้อาจเกิดจากร่างกายได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ อาจเกิดจากการขาดแคลนอาหาร (ศิวัพร ชซาวิทย์ และคณะ, 2547) ดังนั้น ภาวะโภชนาการ หมายถึงภาวะหรือสุขภาพของร่างกายที่เป็นผลจากอาหารที่ร่างกายได้รับ แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ ภาวะโภชนาการดีและทุพโภชนาการ ซึ่งภาวะโภชนาการดี หมายถึง ภาวะที่ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนในสัดส่วนและปริมาณที่ถูกต้องตามความต้องการของร่างกายทำให้มีสุขภาพดี ส่วนทุพโภชนาการเป็นภาวะที่ร่างกายได้รับสารอาหารไม่เพียงพอหรือมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย ไม่อยู่ในสมดุล เกิดขึ้นได้ 2 ลักษณะคือ ภาวะโภชนาการต่ำกว่าปกติ เป็นภาวะที่ร่างกายได้รับสารอาหารไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายและภาวะโภชนาการเกิน เป็นภาวะที่ร่างกายได้รับสารอาหารมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย (สิริพันธ์ จุลรังคะ, 2553) สำหรับปัญหาด้านการขาดสารอาหาร พบได้ในทุกวัย โดยเฉพาะ เด็กวัยก่อนเรียน มักพบว่าเกิดภาวะทุพโภชนาการ ซึ่งโรคที่เกิดจากการขาดสารอาหารที่พบส่วนใหญ่ ได้แก่ โรคขาดโปรตีนและพลังงาน ซึ่งเป็นผลทำให้เกิดโรคขาดวิตามินและเกลือแร่อื่นๆตามมา เช่น โรคโลหิตจาง โรคเหน็บชา โรคขาดวิตามินเอ โรคลักปิดลักเปิด โดยพบในครอบครัวที่ขาดความรู้ทางโภชนาการและมีฐานะยากจน ขณะที่ปัญหาภาวะโภชนาการเกิน เช่น โรคอ้วน หรือโรคหลอดเลือดตีบตัน พบมากขึ้นอย่างต่อเนื่องในครอบครัวที่มีฐานะดีซึ่งมีการกินคืออยู่ดีเกินไปและขาดความรู้ทางโภชนาการ เช่นเดียวกัน (เสาวนีย์ จักรพิทักษ์, 2544)

เด็กวัยก่อนเรียน หมายถึงเด็กอายุประมาณ 3 - 6 ปี เป็นวัยเริ่มต้นของชีวิต และนับเป็นช่วงที่สำคัญที่สุด โดยเฉพาะใน 5 ปีแรก หรืออาจเรียกได้ว่าเป็นช่วงวิกฤตของชีวิต เพราะเป็นระยะสำคัญของพัฒนาการทุกด้าน ประกอบด้วย ด้านร่างกาย ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ – จิตใจและด้านสังคม ถือได้ว่าเป็นส่วนสำคัญในการวางรากฐานบุคลิกภาพของมนุษย์ พัฒนาการทุกด้านของเด็กวัยก่อนเรียนซึ่งมีการเจริญเติบโตในอัตราที่สูงที่สุดและเร็วที่สุด โดยเฉพาะ

การทำงานของสมอง ซึ่งเจริญเติบโตได้ถึงร้อยละ 80 ของผู้ใหญ่ ทั้งนี้ นักจิตวิทยาและนักวิชาการด้านการศึกษาต่างเชื่อว่า ประสบการณ์ทุกด้านที่เด็กวัยก่อนเรียนได้รับจะเป็นพื้นฐานของพัฒนาการทุกด้านอย่างต่อเนื่องจนกระทั่งเติบโตเป็นผู้ใหญ่ (เพชรรัตน์ เบี้ยเลี่ยม, 2547) ดังนั้น เด็กในฐานะที่เป็นประชากรของชาติ การพัฒนาคุณภาพของประชากรจึงจำเป็นต้องเริ่มพัฒนาตั้งแต่ระยะวัยก่อนเรียนหรือปฐมวัยเพื่อให้เติบโตเป็นคนที่มีความรู้และมีลักษณะที่พึงประสงค์ของสังคมและประเทศชาติ ขณะเดียวกันหากเด็กในวัยนี้ขาดอาหารหรือขาดการดูแลด้านสุขภาพอย่างถูกต้อง ร่างกายและสมองจะไม่สามารถเจริญได้อย่างเต็มที่ การรับรู้สิ่งต่างๆ จะบกพร่องและมีผลเสียในระยะยาวทั้งต่อสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิต รวมทั้งความสามารถในการเรียนรู้ การทำงานและยังอาจพบว่าเด็กจะมีความด้อยหรือชะงักงันในการเจริญเติบโตทางสติปัญญาที่เกิดขึ้นในร่างกายได้เช่นกัน โดยไม่สามารถแก้ไขหรือชดเชยให้เป็นปกติได้ แม้ว่าจะให้อาหารชดเชยที่มากหรือดีเพียงใดก็ตาม (ชัยลักษณ์ สุวรรณโณและอุทัย ธารมรรค, 2551)

อาหารจึงเป็นหนึ่งในปัจจัยหลักที่มีความสำคัญต่อเด็กวัยก่อนเรียน เป็นปัจจัยสำคัญพื้นฐานของการเจริญเติบโต ทั้งพัฒนาการด้านร่างกาย และด้านสติปัญญา การเจริญเติบโตช่วงนี้มีบทบาทสำคัญที่จะส่งผลให้เด็กมีร่างกายที่เติบโตอย่างเต็มที่ มีความเฉลียวฉลาด และมีพัฒนาการด้านการเรียนรู้อย่างเต็มศักยภาพ เมื่อได้รับอาหารที่มีคุณภาพเพียงพอต่อเนื้อทุกมื้อ เด็กวัยก่อนเรียนควรรับประทานอาหารหลัก 3 มื้อ ประกอบด้วย มื้อเช้า มื้อกลางวัน และมื้อเย็น พร้อมทั้งเสริมอาหารว่างระหว่างมื้อ เพราะเด็กวัยนี้มีความต้องการพลังงาน และสารอาหารมากกว่าผู้ใหญ่ แต่กระเพาะอาหารของเด็ก เล็กกว่าของผู้ใหญ่ ฉะนั้นอาหารแต่ละมื้อควรมีสารอาหารครบถ้วน และได้สัดส่วนเพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย ประกอบด้วย โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน เกลือแร่ วิตามินและน้ำจะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงไม่เจ็บป่วยและมีชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุข ในทางตรงข้ามหากร่างกายได้รับสารอาหารเหล่านี้มากเกินไป หรือน้อยเกินไป จะทำให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคทางโภชนาการ เกิดปัญหาทุพโภชนาการที่ส่งผลกระทบต่อเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็กในด้านต่างๆ โดยเฉพาะในส่วนพัฒนาการด้านร่างกายที่ต้องอาศัยการได้รับอาหารและการเคลื่อนไหวอย่างเหมาะสม หากเด็กขาดสารอาหารใดหรือเกิดภาวะเจ็บป่วย ร่างกายจะชะลอการเติบโต ทำให้เจริญเติบโตช้า ร่างกายแคระแกร็น ภูมิคุ้มกันโรคต่ำ เจ็บป่วยได้ง่าย และส่งผลให้สมองพัฒนาช้า (มัตสุดะ มิชิโอะ, 2551)

โรงเรียนจัดเป็นสถานที่สำคัญรองจากบ้านซึ่งมีบทบาทในการให้ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ มีการจัดอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการและเหมาะสมตามวัยให้แก่เด็ก รวมทั้งการส่งเสริมความรู้ด้านอาหาร โภชนาการ และสุขอนามัยในโรงเรียน จะทำให้เด็กเกิดการตื่นตัวและมี

พัฒนาการในทางที่ดีขึ้นทั้งทางด้านพฤติกรรม ด้านความคิด กิจกรรม รวมทั้งสิ่งแวดล้อมเกี่ยวกับอาหาร โภชนาการและสุขอนามัยที่ดีได้

การจัดอาหารตามหลักโภชนาการ คือ การจัดอาหารที่สามารถตอบสนองความต้องการด้านพลังงานและสารอาหารสำหรับร่างกายได้ตลอดทั้งวัน โดยคำนึงถึงการเจริญเติบโตและการทำกิจกรรมต่างๆ การจัดอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสำหรับเด็ก ควรรู้ถึงปริมาณพลังงานและสารอาหารที่ควรเด็กได้รับ คือ การจัดอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน เพื่อให้เด็กสามารถรับประทานได้ ส่วนหลักปฏิบัติในการจัดอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสำหรับวัยก่อนเรียน ได้แก่ ควรมีข้าวสวยเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทเส้นเป็นบางวัน เช่น ก๋วยเตี๋ยว หรือขนมจีน เป็นต้น มีเนื้อสัตว์ชนิดใดชนิดหนึ่งและผักเป็นส่วนประกอบทุกวัน มีนมเป็นอาหารเสริมทุกวันอย่างน้อย วันละ 1 แก้ว ควรจัดผลไม้ให้รับประทานทุกวัน และปรุงอาหารรสอ่อน เลือกใช้อาหารที่มีในท้องถิ่น ตามฤดูกาล และการปรุงอาหารต้องถูกสุขลักษณะทั้งส่วนผสมและเครื่องปรุง ต้องมีคุณภาพได้มาตรฐาน ขณะเดียวกันการจัดอาหารแก่เด็กเพียงอย่างเดียวแม้เป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาเด็กให้มีภาวะโภชนาการที่ดีแต่ยังไม่ได้นำไปสู่การสร้างเสริมให้เกิดความรู้และความเข้าใจที่จะติดตามเด็กเพื่อนำไปสู่การนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ การนำความรู้ด้านอาหารและโภชนาการมาจัดประสบการณ์ร่วมกับการจัดอาหารที่เหมาะสมจึงเป็นสิ่งที่จะมีส่วนช่วยให้เด็กมีทั้งความรู้และการปฏิบัติที่ถูกต้องได้ (พระเจ้าบรมวงศ์เธอ พระองค์เจ้าศรีรัศมิ์, 2550)

โรงเรียนวัดป่ายาง เป็นโรงเรียนระดับประถมศึกษา ตั้งอยู่ในเขตอำเภอเมืองจังหวัดลำพูน จากการสำรวจภาวะโภชนาการเบื้องต้นของเด็ก พบว่ามีเด็กที่มีภาวะทุพโภชนาการ ร้อยละ 40 ของเด็กทั้งหมด (โรงเรียนวัดป่ายาง, 2554) และข้อมูลเบื้องต้นจากอาจารย์ ฝ่ายโภชนาการของโรงเรียนสรุปว่าเด็กวัยก่อนเรียนชั้นอนุบาล 2 ส่วนใหญ่มีปัญหาเรื่อง เด็กไม่ได้รับประทานอาหารเช้าเป็นประจำ ไม่รับประทานผักและผลไม้ รับประทานอาหารกลางวันในปริมาณน้อย ชอบดื่มน้ำหวาน รับประทานขนมอบกรอบ ขนมหวาน ลูกกวาด ท็อฟฟี่ และช็อคโกแลต เป็นต้น ทั้งนี้เนื่องจากเด็กไม่ได้อาศัยอยู่กับพ่อแม่ ส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับ ปู่ ย่า ตา ยาย ซึ่งอาจขาดความเอาใจใส่ในเรื่องของการรับประทานอาหารของเด็กและอาจขาดความรู้เกี่ยวกับโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ทั้งนี้จะสังเกตได้จาก ผู้ปกครองมักตามใจเด็กในเรื่องการรับประทานอาหาร เช่น เมื่อเด็กไม่ชอบรับประทานอาหารผู้ปกครองจะซื้อขนมให้แทน หรือหากเด็กไม่ชอบรับประทานอาหารที่โรงเรียนจัดให้ ผู้ปกครองจะนำอาหารจากบ้านมาให้เด็กแทนซึ่งเป็นอาหารที่ไม่เหมาะสมกับวัยและความต้องการสารอาหารของเด็ก (ฝ่ายโภชนาการ โรงเรียนวัดป่ายาง, 2554)

จากเหตุผลที่กล่าวมาทำให้ผู้ศึกษาสนใจจัดทำโครงการพัฒนาสุขภาพ เพื่อศึกษาเปรียบเทียบภาวะโภชนาการก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการพัฒนาสุขภาพ ให้กับนักเรียน

ชั้นอนุบาล 2 อายุ 4 – 5 ปี โรงเรียนวัดป่ายาง อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน โดยการประเมินภาวะโภชนาการเด็กวัยก่อนเรียน ได้แก่ การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง ก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการพัฒนาสุขภาพ จากนั้นดำเนินขั้นตอนตามโครงการพัฒนาสุขภาพ ประกอบด้วย การจัดอาหารที่มีประโยชน์ควบคู่กับการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ด้านอาหารและโภชนาการ ในส่วนโครงการพัฒนาสุขภาพผู้ศึกษาจัดขึ้นมีหลักการเพื่อมุ่งส่งเสริมสุขภาพด้านอาหารและโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียนและบูรณาการเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับอาหารและโภชนาการร่วมกับการจัดประสบการณ์การเรียนรู้และออกแบบเป็นหน่วยการเรียนรู้เรื่อง “กินอาหารครบ 5 หมู่หนูแข็งแรง” หลังจบโครงการพัฒนาสุขภาพเด็กจะเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ รวมทั้งเกิดการตระหนักรู้ด้านอาหารและโภชนาการ นำไปสู่แนวทางในการส่งเสริมให้เด็กวัยก่อนเรียนมีพัฒนาการด้านต่างๆดีขึ้นอันจะเป็นพื้นฐาน ด้านสุขภาพที่ดีต่อไป

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

การศึกษาเรื่อง การเปรียบเทียบภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ก่อนและหลังการจัดโครงการพัฒนาสุขภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ก่อนและหลังการจัดโครงการพัฒนาสุขภาพของนักเรียนชั้นอนุบาล 2 โรงเรียนวัดป่ายาง อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน

ขอบเขตการศึกษา

ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรที่ศึกษาในครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับชั้นอนุบาล 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2554 โรงเรียนวัดป่ายาง อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน

ขอบเขตด้านเนื้อหา ประกอบด้วย

1. การประเมินภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ประเมินด้วยการใช้ น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ และน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง เป็นตัวบ่งชี้และเทียบกับกราฟอ้างอิงแสดงการเจริญเติบโตของเด็กชายและเด็กหญิง 2 – 7 ปี ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2542) ก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการพัฒนาสุขภาพ

2. โครงการพัฒนาสุขภาพ ประกอบด้วยกิจกรรม 2 ส่วน คือ

- 2.1 การจัดอาหารให้เด็กวัยก่อนเรียนชั้นอนุบาล 2 จำนวน 3 มื้อ/วัน (มื้อกลางวัน อาหารว่างเช้าและอาหารว่างบ่าย) เป็นเวลา 5 วัน/สัปดาห์ รวมระยะเวลาทั้งหมด 2 เดือน พร้อมแบบบันทึกการสังเกตการรับประทานอาหารและเครื่องดื่ม

2.2 การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ด้านอาหารและโภชนาการเป็น หน่วยการเรียนรู้เรื่อง “กินอาหารครบ 5 หมู่ หนุแข็งแรง” ประกอบด้วย กิจกรรมหลัก 5 กิจกรรม รวม 40 เรื่อง แบ่งเป็น กิจกรรม อาหารดีมีประโยชน์ 7 เรื่อง กิจกรรม มารยาทในการรับประทานอาหาร 3 เรื่อง กิจกรรม อาหาร 5 หมู่ อยู่ไหนบ้าง 11 เรื่อง กิจกรรม น้ำตาลตัวร้ายทำลายฟันหนูๆ 4 เรื่องและกิจกรรม กินอาหาร 5 หมู่ หนูทำได้ 15 เรื่อง พร้อมแบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรม ระหว่างการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ “กินอาหารครบ 5 หมู่ หนุแข็งแรง”

นิยามศัพท์เฉพาะ

โครงการพัฒนาสุขภาพ หมายถึง แนวทางการดำเนินกิจกรรมประกอบด้วย การประเมินภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน การจัดอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียนและการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ด้านอาหารและโภชนาการ ประกอบด้วยกิจกรรม 2 ส่วน คือ

1) การจัดอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน หมายถึง การจัดให้เด็กวัยก่อนเรียน ได้รับประทานอาหาร ประกอบด้วย อาหารกลางวัน อาหารว่างเช้าและอาหารว่างบ่าย (3 มื้อต่อวัน รวม 5 วันต่อสัปดาห์) เป็นเวลา 2 เดือน โดยอาหารที่จัดให้เด็กประกอบด้วยอาหารหลัก 5 หมู่ มีสารอาหารและปริมาณเพียงพอต่อความต้องการของเด็กตามวัย พร้อมแบบบันทึกการสังเกตการรับประทานอาหารและเครื่องดื่ม

2) แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ด้านอาหารและโภชนาการ หมายถึง กิจกรรมการจัดประสบการณ์ “กินอาหารครบ 5 หมู่ หนุแข็งแรง” เป็นกิจกรรมที่ผู้ศึกษาจัดขึ้น เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้ก่อนรับประทานอาหารเพื่อให้เด็กเรียนรู้ประโยชน์ของการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ซึ่งมีกิจกรรมการจัดประสบการณ์ประกอบด้วย กิจกรรมหลัก 5 กิจกรรม รวม 40 เรื่อง พร้อมแบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมระหว่างการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ “กินอาหารครบ 5 หมู่ หนุแข็งแรง”

เด็กวัยก่อนเรียน หมายถึง เด็กนักเรียนชั้นอนุบาล 2 โรงเรียนวัดป่ายาง อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2554

ภาวะโภชนาการ หมายถึง สภาวะร่างกายของนักเรียนชั้นอนุบาล 2 ที่มีผลจากการรับประทานอาหาร ประเมินได้จากการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง ก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการพัฒนาสุขภาพ โดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุและน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงเป็นตัวบ่งชี้ โดยเทียบกับกราฟอ้างอิงแสดงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 2 – 7 ปี ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ.2542

ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

จากการศึกษาเรื่อง การเปรียบเทียบภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ก่อนและหลังการจัดโครงการพัฒนาสุขภาพได้รับประโยชน์ ดังนี้

1. ได้แนวทางการแก้ปัญหาภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียนด้านสุขภาพและภาวะโภชนาการ
2. นักเรียนมีสุขนิสัยที่ดีขึ้นรวมทั้งสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง
3. ได้แนวทางในการพัฒนาภาวะโภชนาการหรือปรับปรุงภาวะโภชนาการให้เด็กระดับการศึกษาอื่นๆรวมถึงพื้นที่อื่นๆ