

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

อาหารที่ดีย่อมส่งผลให้สุขภาพร่างกายดี รวมถึงสุขภาพจิตใจก็ย่อมดีไปด้วย และอาหารก็เป็นส่วนหนึ่งในปัจจัย 4 ที่ร่างกายของคนเราต้องการและจำเป็น เพราะจะช่วยให้มวลมนุษยชาติทุกเผ่าพันธุ์ทั่วโลกได้ดำรงอยู่ อาหารทำหน้าที่ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ระบบต่าง ๆ ทำงานได้ตามปกติ มีกำลังในการประกอบภารกิจต่าง ๆ แข็งแรง ไม่เจ็บป่วย มนุษย์เรานั้นต้องการอาหารและได้สารอาหารจากอาหารหลายชนิดในปริมาณมากหรือน้อยต่างกันออกไปตามอายุ เพศ อาชีพ ลักษณะงานการทำงาน หรือภาระอื่นใด แต่ถ้าวร่างกายได้รับสารอาหารจากอาหารอย่างใดอย่างหนึ่งไม่เพียงพอ เป็นระยะเวลาาน ก็จะทำให้เกิดภาวะโภชนาการไม่ดีหรือภาวะโภชนาการบกพร่องทันที

พฤติกรรมกรรมการบริโภคเป็นปัจจัยสำคัญซึ่งมีผลต่อภาวะโภชนาการของบุคคลในครอบครัวและชุมชน ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคนั้น มีอยู่หลายด้านซึ่งล้วนแล้วแต่มีความสำคัญที่ไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน ในด้านทรัพยากรมนุษย์ วัยรุ่นย่อมเป็นส่วนหนึ่งซึ่งถือว่าเป็นกำลังของประเทศชาติ มุ่งประเด็นไปในส่วนของเยาวชนไทยที่เติบโตเป็นกำลังของชาติ ในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันว่าการมีภาวะโภชนาการที่ดี นับเป็นรากฐานของสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์แข็งแรง และมีผลต่อเนื่องถึงสมรรถภาพและประสิทธิภาพของการศึกษาเล่าเรียน และการประกอบภารกิจการทำงานอื่น ดังนั้นเด็กซึ่งจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ซึ่งจัดว่าเป็นอนาคตของชาติ ในความหวังว่าเด็กดีมีสมองพัฒนาดีย่อมเติบโตเป็นผู้ใหญ่เพื่อเป็นกำลังพัฒนาชาติอีกนัยหนึ่ง จึงควรได้รับการเอาใจใส่เลี้ยงดูบิดามารดา หรือผู้ที่ได้รับมอบหมายให้ดูแลในครอบครัวเป็นอย่างดี โดยเฉพาะในเรื่องเกี่ยวกับอาหารที่จะนำมาบริโภค

นอกจากนี้วัยรุ่นเป็นวัยที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างต่อเนื่องจากวัยก่อนเรียน โดยจะเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วมากในช่วงวัยรุ่น ดังนั้นร่างกายจึงมีความต้องการพลังงานและสารอาหารค่อนข้างสูง การมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องจะช่วยให้เด็กได้รับพลังงานและสารอาหารเพียงพอกับความต้องการของร่างกายที่จะส่งเสริมให้เด็กมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการได้เต็มที่เพียงพอสำหรับการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายซึ่งมีค่อนข้างมากในช่วงวัยนี้

เนื่องจากเด็กในวัยเรียนและวัยรุ่นมีความต้องการพลังงานและสารอาหารที่ค่อนข้างสูง จึงควรส่งเสริมให้เด็กกินอาหารครบ 5 หมู่ และแต่ละหมู่ควรมีความหลากหลายในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย และการประกอบกิจกรรม ควรกินอาหารอย่างน้อย 3 มื้อ เพราะการงดอาหารมื้อใดมื้อหนึ่งอาจทำให้ขาดพลังงานและสารอาหารได้ เนื่องจากกระเพาะอาหารของเด็กมีความจุจำกัด สำหรับการกินอาหารแต่ละมื้อ และการกินอาหารว่างที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง เช่น นมและผลไม้ จะช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนมากขึ้น ส่วนสารอาหารที่ได้รับจากอาหารคือขบวนการโภชนาการหนึ่งที่มีความสำคัญมากต่อระบบสมอง ในขณะที่เด็กซึ่งอยู่ในวัยเจริญเติบโตเข้าสู่วัยรุ่นที่เรียกว่า วัยกำลังกินกำลังนอน เพราะสภาพร่างกายเริ่มเปลี่ยนแปลงต้องได้รับสารอาหารที่มีปริมาณเพียงพอ เพราะร่างกายเปลี่ยนแปลงสู่วัยหนุ่มสาว ฮอร์โมนก็เริ่มเปลี่ยน ทำกิจกรรมต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้น ถ้าปล่อยให้มีความผิดปกติหรือไม่ดีหรือไม่ถูกต้อง ผลที่คาดว่าจะตามมาเห็นชัดเจนในส่วนของการมองภายนอกคือร่างกายไม่เติบโตตามเกณฑ์มาตรฐานของวัยรุ่นไทยที่วางไว้โดยทั่วไป สิ่งร้ายแรงตามมาก็คือเซลล์สมองไม่ได้รับการกระตุ้น สถิติปัญญาและความคิดขาดประสิทธิภาพได้ (กองโภชนาการ, 2543)

นับตั้งแต่รัฐบาลในอดีตได้ให้ความสนใจเกี่ยวกับการแก้ปัญหาโภชนาการของประเทศ ซึ่งได้กำหนดเป็นแผนอาหารและโภชนาการแห่งชาติในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 4 (พ.ศ. 2520-2524) เพื่อแก้ปัญหาทุพโภชนาการของกลุ่มเป้าหมายต่าง ๆ ซึ่งกลุ่มเด็กวัยเรียนนับเป็นหนึ่งในกลุ่มเป้าหมายที่รัฐให้ความสนใจตลอดมา รายงานผลการเฝ้าระวังภาวะการเจริญเติบโตของนักเรียนอายุ 5-14 ปี ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2528 จนกระทั่งสิ้นสุดแผนพัฒนาสาธารณสุข ฉบับที่ 6 พบว่านักเรียนที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มีประมาณร้อยละ 17.8 หรือประมาณ 1.3 ล้านคน ปัญหาโภชนาการของเด็กวัยเรียนในประเทศไทยที่สำคัญ ได้แก่ การขาดโปรตีน และพลังงาน ภาวะโลหิตจาง และการขาดสารไอโอดีน (อบเชย วงศ์ทอง, 2541, หน้า 73-74)

สภาพปัญหาดังกล่าวล้วนมีสาเหตุมาจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม และพบว่าในวัยรุ่นที่อาจจะไม่สนใจ ไม่มีความรู้ หรือพฤติกรรมการบริโภคตามใจปาก เกิดจากกระบวนการเรียนรู้ซึ่งสะสมมาแต่เด็ก โดยถูกควบคุมและหล่อหลอมมาจากสิ่งแวดล้อมในแต่ละครอบครัวจึงมีความแตกต่างกันไปตามลักษณะที่แตกต่างกัน เช่น สภาพเศรษฐกิจ ความรู้ อาชีพ รายได้ ซึ่งจะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยรุ่นได้

การแก้ปัญหาทางโภชนาการจึงต้องเริ่มที่การศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร เพื่อหาแนวทางที่จะปรับปรุงแก้ไข การสร้างพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ดีเป็นสิ่งจำเป็นและจะทำได้ดีกับเด็กวัยรุ่น ซึ่งส่วนใหญ่เป็นวัยกำลังศึกษาเล่าเรียน โดยเฉพาะในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เพราะในโรงเรียนซึ่งเป็นเด็กวัยรุ่นอยู่รวมกันเป็นจำนวนมาก และอยู่ในวัยที่พร้อมต่อการปลูกฝังแนวคิด ความคิดต่าง ๆ ได้ง่าย ซึ่งจะเป็นผลย้อนกลับให้ครอบครัวของเด็กวัยรุ่นได้เห็นความสำคัญในเรื่อง โภชนาการและพร้อมที่จะให้ความร่วมมือที่ดี

ด้วยเหตุผลต่าง ๆ เหล่านี้ ทำให้ผู้วิจัยตระหนักถึงความสำคัญและความเป็นมาของปัญหาในพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นที่ยังมีปัญหาโภชนาการ ขาดสารอาหารต่าง ๆ ผู้ศึกษาจึงมีความสนใจที่จะศึกษาว่าวัยรุ่นมีพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอย่างไร นอกจากนี้ยังมุ่งแสวงหาคำตอบว่าวัยรุ่นที่มีภาวะโภชนาการต่างกันจะมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคและมีความรู้แตกต่างกันอย่างไร ผลจากการศึกษาดังกล่าวจะเป็นแนวทางในการพัฒนาพฤติกรรมกรรมการบริโภคและพัฒนาการเรียนการสอนในเรื่องอาหารและโภชนาการ วิชางานบ้านเลือกเสรี ตลอดจนปรับปรุงแผนการสอนให้สอดคล้องกับหลักสูตรของกระทรวงศึกษาธิการ เพื่อให้สอดคล้องกับธรรมนูญโรงเรียน และเป็นแนวทางในการพัฒนาในด้านงานโภชนาการของโรงเรียนอีกด้วย

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาความรู้ในการบริโภคอาหารของวัยรุ่น โรงเรียนบุญวาทย์วิทยาลัย จังหวัดลำปาง
2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น โรงเรียนบุญวาทย์วิทยาลัย จังหวัดลำปาง
3. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความรู้ในการบริโภคอาหารของวัยรุ่น โรงเรียนบุญวาทย์วิทยาลัย จังหวัดลำปาง ที่มีภาวะโภชนาการต่างกัน
4. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นใน โรงเรียนบุญวาทย์วิทยาลัย จังหวัดลำปาง ที่มีภาวะโภชนาการต่างกัน

ขอบเขตของการวิจัย

ด้านประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนโรงเรียนบุญวาทย์วิทยาลัย จังหวัดลำปาง ภาคเรียนที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2544 ที่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย อายุ 12-18 ปี ทั้งเพศหญิงและชาย จากจำนวนประชากรทั้งสิ้น 4,380 คน ผู้วิจัยได้กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ตามตารางกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างของ Hendel (อ้างใน กนกทิพย์ พัฒนาพิภพพันธ์, 2541, หน้า 116-118) ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 360 คน จากนั้นได้สุ่มตัวอย่างโดยวิธีสุ่มแบบจัดชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) ได้กลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น	จำนวน	180	คน
- นักเรียนชาย	จำนวน	90	คน
- นักเรียนหญิง	จำนวน	90	คน
นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย	จำนวน	180	คน
- นักเรียนชาย	จำนวน	90	คน
- นักเรียนหญิง	จำนวน	90	คน

ด้านเนื้อหา

เนื้อหาที่ใช้ในการทดลองในครั้งนี้ เป็นเนื้อหาเรื่องความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ได้แก่ อาหารในชีวิตประจำวันทั้ง 3 มื้อ และอาหารที่ใช้รับประทานระหว่างมื้อที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร มีขอบเขตของเนื้อหาครอบคลุมเรื่องการกระทำหรือการแสดงออกของนักเรียนเกี่ยวกับการรับประทานอาหารในชีวิตประจำวันทั้ง 3 มื้อ และอาหารระหว่างมื้อ

ตัวแปร

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

- ตัวแปรอิสระ ได้แก่ ภาวะโภชนาการ 3 ระดับ คือ ภาวะโภชนาการสูง กลาง และต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2532)

- ตัวแปรตาม ได้แก่ ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น

นิยามศัพท์เฉพาะ

ความรู้ หมายถึง ความรู้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย โรงเรียนบุญวาทย์วิทยาลัย จังหวัดลำปาง เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร อันได้แก่ อาหารในชีวิตประจำวัน ทั้ง 3 มื้อ และอาหารที่ใช้รับประทานระหว่างมื้อที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย โรงเรียนบุญวาทย์วิทยาลัย จังหวัดลำปาง เกี่ยวกับการรับประทานอาหารในชีวิตประจำวันทั้ง 3 มื้อ และอาหารระหว่างมื้อ

วัยรุ่น หมายถึง นักเรียนทั้งชายและหญิง ที่มีอายุ 12-18 ปี กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย โรงเรียนบุญวาทย์วิทยาลัย จังหวัดลำปาง

ภาวะโภชนาการ (Nutritional Status) หมายถึง สภาพหรือสภาวะของร่างกายที่เกิดจากการบริโภคอาหาร โดยแบ่งเป็นภาวะโภชนาการที่ดีซึ่งเป็นภาวะที่ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนมีสัดส่วนและปริมาณที่ถูกต้องตามความต้องการของร่างกาย ภาวะโภชนาการต่ำเกิดจากการได้รับสารอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย และภาวะโภชนาการเกินเกิดจากการได้รับสารอาหารเกินความต้องการ โดยพิจารณาจากน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

1. เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาพฤติกรรมกรรมการบริโภค และความรู้เกี่ยวกับการบริโภคให้แก่ นักเรียน
2. เพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาการเรียนการสอนในรายวิชางานบ้าน วิชาเลือกเสรี อาหารและโภชนาการระดับมัธยมศึกษา
3. เพื่อนำไปเป็นแนวทางนำเสนองานพัฒนาด้านโภชนาการโรงเรียน
4. เพื่อเป็นข้อมูลขั้นพื้นฐาน ในการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคของเด็กวัยรุ่นในการนำไปปรับปรุงพัฒนางานได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น