

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่อง ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคของวัยรุ่น โรงเรียนบุญวาทย์วิทยาลัย จังหวัดลำปาง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น โรงเรียนบุญวาทย์วิทยาลัย จังหวัดลำปาง และเปรียบเทียบความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น โรงเรียนบุญวาทย์วิทยาลัย จังหวัดลำปาง ที่มีภาวะโภชนาการต่างกัน

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 โรงเรียนบุญวาทย์วิทยาลัย จังหวัดลำปาง ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2544 จำนวน 360 คน จากจำนวนประชากรทั้งสิ้น 4,380 คน โดยสุ่มตัวอย่างโดยวิธีสุ่มแบบจัดชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษานี้ ประกอบด้วย

1. แบบกรอกข้อมูลเบื้องต้น ประกอบด้วย ชื่อ-สกุล เลขประจำตัวนักเรียน ชั้นเรียน วัน เดือน ปีเกิด น้ำหนัก และส่วนสูง

2. แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ

- ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List) แบบปลายปิด จำนวน 8 ข้อ

- ตอนที่ 2 แบบสอบถามแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น มี 4 ระดับ คือ ทำเป็นประจำ ทำบ่อยครั้ง ทำบางครั้ง และไม่เคยทำเลย โดยเนื้อหาของแบบสอบถามมีทั้งพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และไม่พึงประสงค์ จำนวน 25 ข้อ

3. แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น เป็นแบบให้เลือกตอบ 1 ข้อ ในตัวเลือก 4 ข้อ รวมทั้งสิ้นจำนวน 20 ข้อ

การสร้างเครื่องมือแบบสอบถาม ได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี ตำราและเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการกำหนดขอบเขต และโครงสร้างของเนื้อหาในการสร้าง คำถามในแบบสอบถาม นำเครื่องมือที่ออกแบบให้อาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงปรากฏ (Face Validity) และปรับแก้ตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบ

หาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ โดยผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามและแบบทดสอบไปทดลองใช้กับนักเรียนที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม ซึ่งหาความเชื่อมั่นโดยใช้การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของครอนบาร์ค ได้ค่าความเชื่อมั่นเป็น 0.583 และหาความเชื่อมั่นของแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของวัยรุ่นโดยใช้วิธีการของคูเดอร์ ริชาร์ดสัน (Kuder Richardson Formular 20) ได้ค่าความเชื่อมั่นเป็น 0.651 ค่าความยากง่ายเป็น 0.581 และค่าอำนาจจำแนก 0.370

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป เอส พี เอส เอส (SPSS for Windows Release 10.0.0.1) โดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบความรู้ในการบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการ และพฤติกรรมในการบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการ โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way ANOVA) และทดสอบความแตกต่างรายคู่ โดยวิธี LSD. ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผล

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักเรียนโรงเรียนอนุญาโตวิทยาลัย

นักเรียนที่ตอบแบบสอบถามเป็นนักเรียนโรงเรียนอนุญาโตวิทยาลัย ปีการศึกษา 2543 มีทั้งสิ้น 360 คน โดยแยกเป็นนักเรียนชายจำนวน 180 คน และหญิง 180 คน ซึ่งประกอบด้วยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 57 คน มัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 63 คน มัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 60 คน มัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 60 คน มัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 59 คน และมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 61 คน นักเรียนส่วนใหญ่มีอายุต่ำกว่า 15 ปี รองลงมาคืออายุระหว่าง 15-16 ปี เมื่อแยกตามการนับถือศาสนา พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ รองลงมาคือ ศาสนาคริสต์ และอิสลาม

เมื่อจำแนกตามบุคคลที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วยในปัจจุบัน พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบิดาและมารดา รองลงมาอยู่กับมารดา และบิดา ผู้ปกครองส่วนใหญ่มีอาชีพรับราชการ รองลงมาคือ ค้าขายหรือทำธุรกิจส่วนตัว ในส่วนของเงินค่าอาหารกลางวันที่นักเรียนได้รับพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ได้รับค่าอาหารกลางวันมากกว่า 30 บาท รองลงมาอยู่ระหว่าง 26-30 บาท และรับประทานอาหารกลางวันโดยซื้อจากแม่ค้าในโรงเรียนมากที่สุด สำหรับน้ำหนัก และส่วนสูงกับภาวะโภชนาการของนักเรียน พบว่า มีน้ำหนักเฉลี่ย 50.62 กิโลกรัม และสูงเฉลี่ย 162.19 เซนติเมตร โดยกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการเกิน มีน้ำหนักตัวเฉลี่ยมากที่สุด รองลงมาคือกลุ่มภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน และสุดท้ายคือ กลุ่มภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน

ส่วนความสูงเฉลี่ย พบว่า กลุ่มที่มีภาวะโภชนาการเกิน มีความสูงเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาคือ กลุ่มภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน และสุดท้ายคือ กลุ่มภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน

ตอนที่ 2 ภาวะโภชนาการของนักเรียนโรงเรียนนุญญาวิทยาลัย

นักเรียนโรงเรียนนุญญาวิทยาลัยส่วนใหญ่ที่มีภาวะโภชนาการมาตรฐาน ร้อยละ 67.3 รองลงมาคือ ภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน ร้อยละ 19.4 และลำดับสุดท้าย ภาวะโภชนาการเกิน ร้อยละ 13.3 และพบว่า นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการมาตรฐาน เพศชายใกล้เคียงกับหญิง โดยคิดเป็นร้อยละ 50.4 และ 49.6 ตามลำดับ ส่วนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน พบว่า นักเรียนหญิงมีภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานมากกว่านักเรียนชาย โดยคิดเป็นร้อยละ 65.7 และ 34.3 ตามลำดับ สำหรับภาวะโภชนาการเกิน พบว่า นักเรียนชายมีภาวะโภชนาการเกินมากกว่านักเรียนหญิง โดยคิดเป็นร้อยละ 70.8 และ 29.2 ตามลำดับ

ตอนที่ 3 ความรู้ในการบริโภคอาหาร

นักเรียนโรงเรียนนุญญาวิทยาลัยส่วนใหญ่มีความรู้ในการบริโภคอาหารดังนี้ เลือกซื้อเครื่องบริโภคโดยรู้จักคุณภาพและราคาสินค้า คิดเป็นร้อยละ 85.3 เลือกน้ำมันเมื่อต้องการอาหารที่ให้พลังงานความร้อน คิดเป็นร้อยละ 45.8 เลือกคัมน้ำเต้าหู้เพื่อทดแทนการคัมนม คิดเป็นร้อยละ 90.6 เลือกผสมน้ำมะขามเปียกในอาหารเมื่อต้องการรสเปรี้ยวอย่างปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 54.8 เลือกรับประทานผักคัมนึ่งเพื่อป้องกันการเป็นโรคเลือดออกตามไรฟัน คิดเป็นร้อยละ 54.4 การขนส่งโดยไม่ค้ำนึ่งสิ่งปกปิดเป็นกระบวนการปนเปื้อนอาหารที่ไม่ควรนำมาบริโภค คิดเป็นร้อยละ 81.7 อาหารแห้งที่เปียกชื้นต้องนำไปปรับปรุงก่อนบริโภค คิดเป็นร้อยละ 90.6 การเลือกกุ้งทะเลสดที่ดีต้องเปลือกสีชมพูอ่อน คิดเป็นร้อยละ 51.9 การสังเกตเนื้อหมูที่เน่าเสียจะมีสีแดงคล้ำ คิดเป็นร้อยละ 46.1 วิธีต้มน้ำที่ไม่เสียคุณค่าโดยใส่น้ำน้อย เกลือและต้มใช้เวลาสั้น คิดเป็นร้อยละ 90.6 พริกป่นที่ปนด้วยแป้งเป็นลักษณะอาหารที่มีสิ่งปลอมปน คิดเป็นร้อยละ 45.8 สุราเป็นเครื่องดื่มที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย คิดเป็นร้อยละ 77.0 ยาไข่มวงดาทะเลเป็นอาหารที่ทำให้เกิดพิษต่อร่างกาย คิดเป็นร้อยละ 56.1 วิธีการรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ ให้ปลอดภัยในการบริโภคต้องให้อาหารผ่านความร้อนบ้าง คิดเป็นร้อยละ 54.0 การไม่ล้างมือก่อนรับประทานอาหารเป็นสุขนิสัยการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้อง คิดเป็นร้อยละ 44.2 โรคมะเร็งลำไส้เป็นผลที่เกิดจากการรับประทานเนื้อสัตว์ที่มีสีแดงเกินธรรมชาติ คิดเป็นร้อยละ 44.2 การล้างผักสดด้วยน้ำเกลือเป็นวิธีการที่ปลอดภัยจากพยาธิและแมลงที่มองเห็น คิดเป็นร้อยละ 39.2 ผงชูรสไม่มีประโยชน์ต่อร่างกายเป็นความเชื่อที่ถูกต้อง คิดเป็นร้อยละ

40.8 มีความรู้เรื่องอาหารน้อยเป็นสาเหตุที่ทำให้คนไทยมีความเข้าใจผิดในเรื่องอาหาร คิดเป็นร้อยละ 44.2 และน้ำอัดลมเป็นเครื่องดื่มที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 68.1 และในการศึกษาครั้งนี้พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ความรู้ในการบริโภคอาหารอยู่ในระดับผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ โดยมีคะแนนเฉลี่ยเป็น 10.87 คะแนน จากคะแนนเต็ม 20 คะแนน และเมื่อพิจารณาคะแนนความรู้ในการบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการของนักเรียนที่ต่างกัน พบว่า นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน มีความรู้ในการบริโภคอาหารอยู่ในระดับผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ โดยมีคะแนนเฉลี่ยเป็น 11.19 คะแนน ส่วนนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน และต่ำกว่ามาตรฐาน มีความรู้ในการบริโภคอาหารอยู่ในระดับผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ โดยมีคะแนนเฉลี่ยเป็น 10.29 และ 10.13 คะแนน ตามลำดับ

ตอนที่ 4 พฤติกรรมในการบริโภคอาหาร

นักเรียน โรงเรียนบุญวาทย์วิทยาลัยส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีคะแนนเฉลี่ยเป็น 3.020 และเมื่อพิจารณาคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการของนักเรียนที่ต่างกัน พบว่า นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ต่ำกว่ามาตรฐาน และนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ใกล้เคียงกัน โดยอยู่ระดับปานกลาง โดยมีคะแนนเฉลี่ยเป็น 3.018 และ 3.028 คะแนน ตามลำดับ ส่วนนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน มีคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในลำดับรองลงมา โดยมีคะแนนเฉลี่ยเป็น 2.985 คะแนน

ตอนที่ 5 ความรู้ในการบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการ

การเปรียบเทียบความรู้ในการบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการของนักเรียน โรงเรียนบุญวาทย์วิทยาลัย พบว่า ความรู้ในการบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการที่ต่างกันของนักเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่านักเรียนที่มีภาวะโภชนาการที่ต่างกัน จะมีความรู้ในการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างแท้จริง และผลการเปรียบเทียบรายคู่ คะแนนเฉลี่ยของความรู้ในการบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการ พบว่า กลุ่มนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน มีคะแนนเฉลี่ยของความรู้ในการบริโภคอาหารแตกต่างกับกลุ่มนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน และเกินมาตรฐาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น 95% โดยกลุ่มนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน มีคะแนนเฉลี่ยของความรู้ในการบริโภคอาหารสูงกว่ากลุ่มนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน และเกินมาตรฐาน

ตอนที่ 6 พฤติกรรมในการบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการ

การเปรียบเทียบพฤติกรรมในการบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการ พบว่า พฤติกรรมในการบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการที่ต่างกันของนักเรียน ไม่แตกต่างกัน แสดงว่านักเรียนที่มีภาวะโภชนาการที่ต่างกันจะมีพฤติกรรมในการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผล

3.1 นักเรียนโรงเรียนบุญวาทย์วิทยาลัยส่วนใหญ่มีความรู้ในการบริโภคอาหารอยู่ในระดับผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ โดยมีคะแนนเฉลี่ยเป็น 11.19 เพราะมีความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการไม่ด้อยเนื่องจากนักเรียนส่วนใหญ่เลือกรับประทานอาหารประเภทที่เป็นเนื้อสัตว์ น้อยหรือไม่รับประทานอาหารที่เกี่ยวข้องกับเนื้อสัตว์ มักจะชอบรับประทานอาหารประเภทน้ำอัดลม ขนม ผลไม้หมักคอง หรือมักงดรับประทานอาหารเป็นบางมื้อ บางครั้งก็ชอบรับประทานอาหารสำเร็จรูปที่บรรจุในถุงพลาสติก ซึ่งอาหารเหล่านั้นมักจะไม่ค่อยมีประโยชน์ และมีราคาแพง นอกจากนี้ยังไม่ชอบดื่มนมอีกด้วย ในสถานะของนักเรียนเพศหญิงและชายที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน มีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการอยู่ในระดับต่ำ โดยผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ มีคะแนนเฉลี่ย 10.29 และ 10.13 ตามลำดับ สาเหตุเนื่องมาจากนักเรียนขาดความรู้ทางด้านคุณประโยชน์ของอาหารและโภชนาการที่เพียงพอต่อร่างกาย ชอบรับประทานอาหารที่มีปริมาณมากกว่าคุณภาพ เช่น เครื่องดื่ม ขนมที่มีน้ำตาลมาก ขนมที่มีแป้งและไขมันสูง ไส้กรอก หมู ไก่ ที่มีไขมันสูง ซึ่งอาหารจำพวกนี้มีราคาถูกและมีจำหน่ายเป็นจำนวนมาก ไม่ชอบรับประทานผักใบเขียวและผลไม้ อีกสาเหตุหนึ่งอาจเนื่องมาจากบิดามารดา หรือผู้ปกครองไม่ได้เอาใจใส่ดูแลนักเรียนทั้งสองกลุ่มนี้ และหน่วยงานทางด้านสาธารณสุขที่ต้องการแก่นักเรียนมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ควรให้ความรู้ และปรับนิสัยพฤติกรรมในการบริโภคอาหารเพื่อนำไปสู่ภาวะโภชนาการมาตรฐาน และติดตามผล เป้าระวังในการที่จะให้นักเรียนกลุ่มนี้เกิดแรงจูงใจที่จะปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมในการบริโภคที่ถูกต้อง มีความรู้ในการเลือกอาหารที่มีประโยชน์มาบริโภค ถึงสาเหตุของอาการที่เกิดจากโรคขาดอาหาร หรือโรคที่เกิดจากการไม่ได้รับสารอาหารที่เพียงพอต่อร่างกาย และบริโภคปริมาณไม่เหมาะสมแก่ร่างกาย โดยที่รับประทานน้อยเกินไป หรือรับประทานมากเกินไปในบางชนิด ดังนั้นความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการจึงมีอิทธิพลมากในการบริโภค ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ อัมไพพรรณ สุขจิตนิรันดร์ (2535, หน้า บทคัดย่อ) และพรพิมล บุญโคตร (2544, หน้า บทคัดย่อ) ดังนั้นนักเรียนที่มีความรู้ด้านอาหารและโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ขั้นต่ำ น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน และน้ำหนักเกินกว่าเกณฑ์มาตรฐาน มีเกณฑ์ความรู้อยู่ในระดับต่ำ จึงควรมีการส่งเสริมให้มีความรู้ในด้านอาหารและโภชนาการแก่

นักเรียนให้มากขึ้น ดังเช่นงานวิจัยของ วราภรณ์ คำสอน (2544, หน้า บทคัดย่อ) พบว่า ปริมาณสารอาหารที่ได้รับของนักเรียนวัยรุ่นมีภาวะโภชนาการต่ำกว่าปกติ และเกินเกณฑ์มาตรฐาน ไม่มีความแตกต่างกันนั้น อาจเป็นเพราะได้รับผลกระทบจากปัจจัยอื่นร่วมด้วย

3.2 การเปรียบเทียบความรู้ในการบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการของนักเรียนโรงเรียนอนุบาลวิทยาลักษณ์ พบว่า ความรู้ในการบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการที่ต่างกันของนักเรียน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้ในการบริโภคอาหารอยู่ในระดับผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ โดยมีคะแนนเฉลี่ยเป็น 10.87 คะแนน จากคะแนนเต็ม 20 คะแนน และเมื่อพิจารณาคะแนนความรู้ในการบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการของนักเรียนที่ต่างกันทั้งชายและหญิง พบว่า นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานมีความรู้ในการบริโภคอาหารอยู่ในระดับผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ โดยเฉลี่ยเป็น 11.19 คะแนน ส่วนนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์เกิน และต่ำกว่ามาตรฐาน มีความรู้ในด้านบริโภคอาหารอยู่ในระดับผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ โดยมีคะแนนเฉลี่ยเป็น 10.19 และ 10.13 คะแนน ตามลำดับ ดังนั้น ควรจะมีการให้ความรู้และส่งเสริมความรู้ในด้านโภชนาการของนักเรียนให้เหมาะสมกับวัย ดังเช่นงานวิจัยของ วิชัย ตันไพจิตร (2530, หน้า 44-45) ได้ให้ความเห็นเกี่ยวกับเรื่องนี้ว่า นิสัยการบริโภคต้องปลูกฝังตั้งแต่เด็ก การสร้างนิสัยและเปลี่ยนนิสัยการกินกับเด็กต้องค่อยเป็นค่อยไปอย่างละมุนละไม คุณค่าของการมีบริโภคนิสัยที่ดีคือ มีการเจริญเติบโต และพัฒนาการดีทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ ไม่เป็นโรคขาดสารอาหาร ไม่เกิดโรคภาวะโภชนาการเกิน ที่สำคัญคนที่มีนิสัยการบริโภคที่ดีจะมีการพัฒนาการด้านจิตใจในทางที่ดีงาม เข้ากับสังคมได้ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีการสร้างนิสัยบริโภคที่ดีแก่เด็ก ซึ่งเป็นหน้าที่ของพ่อแม่หรือผู้ปกครองของเด็กต้องสนใจตั้งใจทำอย่างจริงจังและต่อเนื่อง

3.3 นักเรียนโรงเรียนอนุบาลวิทยาลักษณ์ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็น 2.981 และเมื่อพิจารณาคะแนนพฤติกรรมในการบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการของนักเรียนที่ต่างกัน พบว่า นักเรียนมีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน และนักเรียนมีภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในลำดับหนึ่ง โดยอยู่ระดับปานกลาง มีคะแนนเฉลี่ยเป็น 2.983 คะแนน ส่วนนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐาน มีคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในลำดับสุดท้าย โดยมีคะแนนเฉลี่ยเป็น 2.965 คะแนน ดังนั้นควรจะมีการหาวิธีการสร้างและปลูกฝังนิสัย เพื่อแก้ไขพฤติกรรมในการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน ซึ่งเกิดจากการบริโภคอาหารมากเกินไปจนมีความต้องการของร่างกาย เช่น ได้รับสารอาหารที่พลังงานมากเกินไป จนมีการสะสมพลังงาน

ในรูปของไขมันจึงทำให้เกิดโรคอ้วน หรือได้รับสารอาหารอื่นที่จับถ่ายได้ยากในปริมาณมากเกินไป จนมีการเก็บสะสมในร่างกายซึ่งทำให้เกิดโทษได้ ปัญหาจากการได้รับสารอาหารเกินคือโรคอ้วน ภาวะไขมันในเลือดสูง โรคความดันโลหิต และโรคหัวใจขาดเลือด มักพบในกลุ่มคนที่มีฐานะดี ปัญหานี้อาจจะเป็นอีกประเด็นหนึ่งของเด็กที่ได้รับเงินจากผู้ปกครองมาเป็นจำนวนมาก อาจจะสร้างนิสัยการกินไม่เลือก ตามใจปากตามความเคยชิน โดยที่ไม่คำนึงถึงความเหมาะสมของอาหารที่ร่างกายควรจะได้รับกับคำว่า “พอดี” (ธัชชัย มุ่งการดี, 2533, หน้า 8) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กัลยา ศรีมหันต์ (อ้างใน พรพิมล บุตรโคตร, 2544, หน้า 23) ที่ได้ทำการศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารถูกต้อง ได้แก่ การบริโภคขนมถุงขบเคี้ยว อาหารทอด และน้ำอัดลม ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารถูกต้อง ความรู้เรื่องโภชนาการของเด็กวัยเรียน รายได้ของครอบครัว การได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ระดับการศึกษาของบิดามารดา และเด็กวัยเรียนมีภาวะโภชนาการต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวมไม่แตกต่างกัน ควรมีแนวทางแก้ไขและติดตามผล เฝ้าระวังของการแนะนำพฤติกรรมในการรับประทานอาหาร โดยการจัดกลุ่มตัวอย่างที่มีสภาพปัญหาพบถูกฝังพฤติกรรมอย่างจริงจังในการบริโภคอาหารที่ถูกต้องและถูกหลักโภชนาการ มีการติดตามผลและประเมินผล เพื่อมาปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นต่อไป

3.4 การเปรียบเทียบพฤติกรรมในการบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการ พบว่าพฤติกรรมในการบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการที่ต่างกันของนักเรียน ไม่แตกต่างกัน จากการศึกษภาวะโภชนาการและปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนกับภาวะโภชนาการ พบว่า นักเรียนชายมีภาวะโภชนาการเกินมากกว่านักเรียนหญิง ภาวะโภชนาการมาตรฐานเพศหญิงนั้นใกล้เคียงกับเพศชาย ส่วนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน พบว่า นักเรียนหญิงมีภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานมากกว่านักเรียนชาย เมื่อมีการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมในการบริโภคกับภาวะโภชนาการ พบว่า พฤติกรรมในการบริโภคกับภาวะโภชนาการที่ต่างกันของนักเรียน ไม่แตกต่างกัน ในระดับนัยสำคัญ .05 พบว่าสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุเนตรา มินานันท์ (2537) ได้ศึกษาภาวะโภชนาการและปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เขตเมือง เชียงใหม่ นักเรียนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นไปตามหลักโภชนาการ คือ รับประทานอาหารมือเช้าทุกวัน รับประทานอาหารเนื้อสัตว์ ผักต่าง ๆ และดื่มนม 7 วันต่อสัปดาห์ ไม่รับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ และเลือกรับประทานอาหารและเครื่องดื่มด้วยตนเอง นักเรียนที่ภาวะโภชนาการต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ต่างกัน ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้ออำนวย

และปัจจัยเสริม ส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1. ด้านความรู้ในการบริโภค ควรพัฒนาในด้านการเรียนการสอนของโรงเรียนในรายวิชาเลือกเสรี ได้แก่ ช่างอาหารไทย ช่างอาหารพื้นเมือง ช่างอาหารอบ และวิชางานบ้าน รหัส ง011 โดยควรเพิ่มและเน้นกระบวนการสอน การเรียนรู้ให้เปิดกว้าง ส่งเสริมทั้งด้านทฤษฎีและภาคปฏิบัติ โดยเน้นนักเรียนเป็นสำคัญ มีการติดตามผล ประเมินผลอย่างต่อเนื่องและเป็นประจำ
2. ด้านพฤติกรรมในการบริโภค ควรมีการให้ข้อมูล ข่าวสารและโภชนศึกษาแก่นักเรียนและปกครองนักเรียน ควรอยู่ในรูปของปฏิบัติ สาธิต ทดลองเลือกใช้อาหารในท้องถิ่นมาประกอบหรือการนำมาด้วยการซื้อสำเร็จรูปก็ตาม ให้เน้นถึงประโยชน์ที่ได้รับถูกหลักทางโภชนาการ ควรจัดเข้าแผนนโยบายซึ่งเป็นเรื่องที่โรงเรียน บ้าน และองค์กรสาธารณสุขจะต้องร่วมมือกันทำอย่างต่อเนื่อง และประเมินผล ติดตามผลเพื่อจะได้แก้ไข ส่งเสริมให้เด็กนักเรียนซึ่งเป็นกำลังในการพัฒนาของประเทศได้เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้น
3. ด้านภาวะโภชนาการ โรงเรียนควรจัดให้มีโครงการอาหารเสริมระหว่างมื้อหลัก เพื่อให้นักเรียนได้รับสารอาหารต่าง ๆ ครบถ้วน เพียงพอ หรืออีกนัยหนึ่งควรจัดคุณภาพ มีการตรวจสอบอาหารที่ส่งนำมาจัดจำหน่ายให้แก่นักเรียน ว่ามีคุณภาพ มาตรฐานตามกำหนดคุณภาพอาหารสากล ซึ่งจะนำมาสู่การพัฒนาร่างกายและสติปัญญาอย่างถูกต้อง
4. ด้านความรู้ พฤติกรรมการบริโภคอาหารซึ่งมีผลต่อภาวะโภชนาการนั้น ควรนำเอาความก้าวหน้าของเทคโนโลยีสารสนเทศ (ไอที) มาพัฒนารูปแบบการดำเนินงานด้านอาหารและโภชนาการที่จะให้ความรู้หรือโภชนศึกษาแก่ประชาชน ตลอดจนการพัฒนาศักยภาพของบุคลากรในทุกระดับ

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับการเรียนการสอนที่นำไปสู่การปฏิบัติด้านโภชนาการในระดับประถมศึกษา โดยเน้นขบวนการเรียนรู้ของนักเรียนเป็นสำคัญ พร้อมทั้งนำผลติดตามมาศึกษาอย่างต่อเนื่อง
2. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับภาวะโภชนาการของนักเรียนที่มาจากครอบครัวที่มีสภาพเศรษฐกิจ สังคม การอบรมเลี้ยงดูบุตรที่แตกต่างกันในสภาพปัจจุบัน
3. ควรมีการศึกษาเรื่องเดียวกันนี้ในระดับเขตการศึกษา หรือระดับภาค เพื่อเปรียบเทียบกัน
4. ควรมีการศึกษาถึงบทบาท หน้าที่ และอิทธิพล ที่จะนำมาซึ่งพฤติกรรมการบริโภคของเด็กนักเรียนวัยเด็กถึงขั้นอุดมศึกษา ส่งเสริมและแก้ไขพัฒนาเพื่อนำมาสู่แนวทางกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง