

การบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการของนักเรียน
โรงเรียนบ้านดอนแก้ว อำเภอแม่ริม
จังหวัดเชียงใหม่



พัชริพัฒน์สิทธิวงศ์

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต

สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
พฤษภาคม 2558

การบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการของนักเรียน
โรงเรียนบ้านดอนแก้ว อำเภอแม่ริม
จังหวัดเชียงใหม่



พัชรพัฒน์ สิทธิวงศ์

การค้นคว้าแบบอิสระนี้เสนอต่อมหาวิทยาลัยเชียงใหม่เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

พฤษภาคม 2558

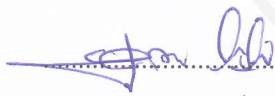
การบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการของนักเรียน
โรงเรียนบ้านดอนแก้ว อำเภอแม่อริม
จังหวัดเชียงใหม่

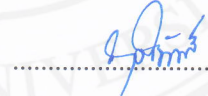
พัชรพัฒน์ สิทธีวงศ์

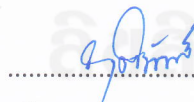
การค้นคว้าแบบอิสระนี้ได้รับการพิจารณาอนุมัติให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา

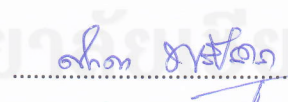
คณะกรรมการสอบ


คณะกรรมการที่ปรึกษา

.....ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ อุเทน ปัญโญ)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ถุตินันท์ สมุทรทัย)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ถุตินันท์ สมุทรทัย)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(อาจารย์ ดร.ศักดา พริงตำภู)

.....กรรมการ
(อาจารย์ ดร.ศักดา พริงตำภู)

26 พฤษภาคม 2558

©ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

กิตติกรรมประกาศ

การค้นคว้าแบบอิสระฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความช่วยเหลือ สนับสนุนเป็นอย่างดีจาก สาขาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ตลอดจนคณาจารย์ทุกท่านที่ให้ความรู้ ประสบการณ์ที่มีคุณค่าเป็นอย่างยิ่งแก่ผู้ศึกษา และสามารถนำเอาความรู้เหล่านั้น ไปปรับใช้ใน ชีวิตประจำวันได้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฤตินันท์ สมุทรทัย อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก อาจารย์ ดร.ศักดิ์ดา พริ้งล้าภู อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่กรุณาให้ความรู้ ให้คำปรึกษา สนับสนุน และให้กำลังใจ ตลอดจนช่วยตรวจสอบข้อบกพร่อง ให้คำแนะนำ ให้คำปรึกษา ช่วยเหลือ และเสียสละเวลา มาตลอด จนทำให้การค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ผู้ศึกษาขอกราบขอบพระคุณเป็น อย่างสูง ไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์อุเทน ปัญญโญ ประธานกรรมการสอบการค้นคว้า แบบอิสระที่ได้กรุณาตรวจสอบ ให้คำปรึกษา แนะนำแนวทาง และแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ เป็น ประโยชน์ต่อการศึกษาในครั้งนี้ ผู้ศึกษาขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ แพทย์หญิง สุภวรรณ บุรณพิร อาจารย์ ดร.วินธนา คูศิริสิน และ นางเยาวลักษณ์ พลภักดี ผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ตลอดจนให้คำปรึกษา ข้อเสนอแนะในการปรับปรุง และแก้ไขเครื่องมือให้เหมาะสม สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบคุณคณะครู นักเรียน โรงเรียนบ้านดอนแก้ว อำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่ ที่ให้ความ ร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นอย่างดี

สุดท้ายนี้ ขอกราบขอบพระคุณครอบครัว ที่เป็นกำลังใจ ให้ความรัก ความห่วงใย ดูแลเอาใจใส่ คอยสนับสนุนช่วยเหลือตลอดมา ขอขอบคุณเพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา ทุกคนที่ เป็นกำลังใจ ให้ความช่วยเหลือตลอดมา จนทำให้การค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้สำเร็จด้วยดี

พัชรพัฒน์ สิทธิวงศ์

หัวข้อการค้นคว้าแบบอิสระ	การบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการของนักเรียน โรงเรียนบ้านดอนแก้ว อำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่
ผู้เขียน	นางสาวพัชรพรรณ สิทธิวงศ์
ปริญญา	วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (โภชนศาสตร์ศึกษา)
คณะกรรมการที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฤดีนันท์ สมุทรทัย อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก อาจารย์ ดร. ศักดา พริงลำภู อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารและศึกษาภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - 6 โรงเรียนบ้านดอนแก้ว ตำบลดอนแก้ว อำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่ มีนักเรียนจำนวนทั้งหมด 69 คน โดยได้ดำเนินการเก็บข้อมูลนักเรียนในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2556 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามประกอบด้วย ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน ข้อมูลเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และภาวะโภชนาการของนักเรียน นำมาข้อมูลมาวิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ แปลผลคะแนนตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ สำหรับการประเมินภาวะโภชนาการ แปลผล โดยใช้เกณฑ์อ้างอิงจากกราฟแสดงการเจริญเติบโตของเด็กชายและเด็กหญิงของ กระทรวงสาธารณสุข ประเทศไทย (2542) ผลการศึกษาพบว่านักเรียนส่วนใหญ่ (ร้อยละ 82.61) มีการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ โดยรวมอยู่ในเกณฑ์ดี การบริโภคอาหารทั้ง 5 หมู่ในภาพรวมอยู่ในเกณฑ์ดี สำหรับภาวะโภชนาการของนักเรียน โดยใช้เกณฑ์น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุและน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง พบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 62.32, 72.46 และ 73.91 ตามลำดับ

Independent Study Title Food Consumption and Nutritional Status of Students at
Ban Don Kaew School, Mae Rim District,
Chiang Mai Province

Author Miss Patchreepun Sittiwong

Degree Master of Science (Nutrition Education)

Advisory Committee Asst.Prof. Dr. Ruetinan Samuttai Advisor
Lect. Dr. Sakda Pruenglampoo Co-advisor

ABSTRACT

The objectives of this study were to investigate food consumption and nutritional status of students in Prathomsuksa 1-6 at Ban Don Kaew school, Mae Rim district, Chiang Mai province. There were 69 students. Their data were collected during the second semester of the academic year 2013. Instrument used in this study was a questionnaire comprised of their general information, their food consumption and their nutritional status. The data were analyzed by using frequency distribution, percentage, mean and standard deviation and interpreted following the standard criteria. Regarding their nutritional status assessment, it was interpreted using reference criteria from growth development chart for boys and girls of Ministry of Public Health, Thailand (1999). The results of the study showed that most of students (82.61%) had overall food consumption compared with fundamental nutrition and overall five groups of food consumption at good levels. For their nutritional status, using weight for age, height for age and weight for height, it was found that most of students had normal nutritional status. Their percentages were 62.32, 72.46 and 73.91 respectively.

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
ABSTRACT	จ
สารบัญตาราง	ช
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการศึกษา	3
1.3 ขอบเขตการศึกษา	4
1.4 นิยามศัพท์เฉพาะ	4
1.5 ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
2.1 การบริโภคน้ำของเด็ควัยเรียน	5
2.1.1 ความสำคัญของอาหารกับการพัฒนาการของเด็ควัยเรียน	5
2.1.2 หลักการบริโภคน้ำของเด็ควัยเรียน	11
2.1.3 ความต้องการอาหารและพลังงานของเด็ควัยเรียน	12
2.1.4 อาหารและการบริโภคน้ำที่ควรหลีกเลี่ยง	13
2.2 ภาวะโภชนาการและการประเมินภาวะโภชนาการ	15
2.2.1 ภาวะโภชนาการ	15
2.2.2 การประเมินและการแปลผลภาวะโภชนาการ	18
2.2.3 โรงเรียนบ้านดอนแก้ว	22
2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	23
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	32
3.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัย	32
3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	33

	หน้า
3.3 ขั้นตอนการจัดทำเครื่องมือ	40
3.4 การตรวจสอบหาคุณภาพเครื่องมือ	40
3.5 การพิทักษ์สิทธิ์	41
3.6 การเก็บรวบรวมข้อมูล	41
3.7 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้	42
บทที่ 4 ผลการศึกษา	43
ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของประชากร	44
ส่วนที่ 2 ผลการศึกษาการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - 6 โรงเรียนดอนแก้ว อำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่	45
ส่วนที่ 3 ผลการศึกษาภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - 6 โรงเรียนดอนแก้ว อำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่	55
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายและข้อเสนอแนะ	62
5.1 สรุปผลการศึกษา	62
5.2 อภิปรายผล	67
5.3 ข้อเสนอแนะ	71
บรรณานุกรม	73
ภาคผนวก	77
ภาคผนวก ก ราชานามผู้ทรงคุณวุฒิ	78
ภาคผนวก ข ตัวอย่างแบบสอบถาม	79
ภาคผนวก ค หนังสือยินยอม	91
ภาคผนวก ง สรุปแบบสอบถามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ	93
ภาคผนวก จ จำนวนและร้อยละ ของระดับการปฏิบัติตามหลักโภชนาการ ของนักเรียนจำแนกตามหมวดหมู่อาหารที่บริโภค	97
ประวัติผู้เขียน	103

สารบัญตาราง

	หน้า	
ตารางที่ 4.1	จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามอายุ และระดับการศึกษา (n=69)	44
ตารางที่ 4.2	จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามระดับการปฏิบัติตนของ การบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ	45
ตารางที่ 4.3	จำนวนและร้อยละของนักเรียนจำแนกตามเพศ และระดับการปฏิบัติตน ของการบริโภคตามหลักโภชนาการ	46
ตารางที่ 4.4	จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามระดับการศึกษาและระดับ การปฏิบัติตนของการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ	46
ตารางที่ 4.5	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการปฏิบัติตนของการบริโภค อาหารตามหลักโภชนาการของนักเรียนจำแนกตามหมวดหมู่ อาหารที่บริโภคและระดับการปฏิบัติตนของการบริโภคอาหาร	47
ตารางที่ 4.6	ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติตนและระดับการปฏิบัติตนของการบริโภคอาหาร ตามหลักโภชนาการของนักเรียนจำแนกตามหมวดหมู่อาหารและระดับการศึกษา	47
ตารางที่ 4.7	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการปฏิบัติตน และระดับ การปฏิบัติตนของการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการของนักเรียน จำแนกตามหมวดหมู่อาหารที่บริโภคหมู่ที่ 1	48
ตารางที่ 4.8	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการปฏิบัติตนและระดับ การปฏิบัติตนของการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการของนักเรียน จำแนกตามหมวดหมู่อาหารที่บริโภคหมู่ที่ 2	49
ตารางที่ 4.9	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการปฏิบัติตน และระดับ การปฏิบัติตนของการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการของนักเรียน จำแนกตามหมวดหมู่อาหารที่บริโภคหมู่ที่ 3	50
ตารางที่ 4.10	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการปฏิบัติตน และระดับ การปฏิบัติตนของการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการของนักเรียน จำแนกตามหมวดหมู่อาหารที่บริโภคหมู่ที่ 4	51

ตารางที่ 4.11	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการปฏิบัติตน และระดับการปฏิบัติตนของการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการของนักเรียนจำแนกตามหมวดหมู่อาหารที่บริโภคหมู่ที่ 5	52
ตารางที่ 4.12	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนและระดับการปฏิบัติโดยทั่วไปของการบริโภคอาหารแยกตามรายชื่อของนักเรียน	53
ตารางที่ 4.13	ค่าเฉลี่ยของคะแนนและระดับการปฏิบัติโดยทั่วไปของการบริโภคอาหารจำแนกตามระดับการศึกษา	54
ตารางที่ 4.14	จำนวนและร้อยละของนักเรียนจำแนกตามภาวะโภชนาการ (น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ)	55
ตารางที่ 4.15	จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามภาวะโภชนาการ (น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ) และเพศ	55
ตารางที่ 4.16	ร้อยละของนักเรียน จำแนกตามภาวะโภชนาการ (น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ) ระดับการศึกษาและภาพรวม	56
ตารางที่ 4.17	จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามภาวะโภชนาการ (ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ)	57
ตารางที่ 4.18	จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามภาวะโภชนาการ (ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ) และเพศ	57
ตารางที่ 4.19	ร้อยละของนักเรียน จำแนกตามภาวะโภชนาการ (ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ) ระดับการศึกษาและภาพรวม	58
ตารางที่ 4.20	จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามภาวะโภชนาการ (น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง)	58
ตารางที่ 4.21	จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามภาวะโภชนาการ (น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง) และเพศ	59
ตารางที่ 4.22	ร้อยละของนักเรียน จำแนกตามภาวะโภชนาการ (น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง) ระดับการศึกษาและภาพรวม	60
ตารางที่ 4.23	คะแนนเฉลี่ย และจำนวนของนักเรียนในแต่ละระดับชั้นการศึกษา จำแนกโดยเพศ และภาวะโภชนาการ	61

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัญหาสุขภาพที่เกิดจากภาวะโภชนาการไม่เหมาะสมมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องในทุกกลุ่มอายุ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มเด็กวัยเรียนซึ่งเด็กวัยเรียน เป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงหลายด้านทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคม การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวล้วนมีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเด็กอย่างมาก จึงพบว่าเด็กช่วงนี้มีปัญหาทั้งการขาดสารอาหาร และภาวะโภชนาการเกิน ปัญหาการขาดสารอาหารที่พบบ่อยในเด็กวัยเรียน คือ ภาวะการขาดโปรตีนและพลังงาน โรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก และโรคขาดสารไอโอดีน ปัญหาดังกล่าวจะทำให้เด็กมีการเจริญเติบโตช้า เจ็บป่วยบ่อย ความสามารถในการเรียนรู้ด้อย ผลสัมฤทธิ์ในการเรียนต่ำ และสมรรถภาพในการทำกิจกรรมและการเล่นกีฬาต่ำ ในขณะที่เดียวกันปัญหาโภชนาการเกินได้ทวีความรุนแรงเพิ่มขึ้นเป็นลำดับ ดังนั้น จึงควรส่งเสริมให้มีการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายเป็นประจำ และพักผ่อนอย่างเพียงพอ การที่เด็กมีภาวะโภชนาการที่ดี เนื่องจากการส่งเสริมการเจริญเติบโตและสุขภาพที่ดีให้แก่เด็กแล้ว ยังจะช่วยป้องกันการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ ในวัยผู้ใหญ่ เช่น ภาวะไขมันสูงในเลือด โรคหัวใจขาดเลือด โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคกระดูกพรุน (กองสุขศึกษา กระทรวงสาธารณสุข, 2553) ในการส่งเสริมประชาชนให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสม ควรมีการปลูกฝังตั้งแต่ช่วงวัยเด็กซึ่งถือว่าเป็นเวลาทองของการส่งเสริมพฤติกรรมและพัฒนาการให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ ในการส่งเสริมให้เด็กมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมนั้น ไม่ได้มุ่งหวังเพียงแค่ส่งผลต่อพฤติกรรมเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการจัดการป้องกันปัญหาในอนาคตต่างๆ ที่เป็นผลจากการมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม ซึ่งปัญหาหลายอย่างเป็นปัญหาเรื้อรังที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตของประชาชน ยกตัวอย่างเช่น เด็กที่เป็นโรคอ้วนมีแนวโน้มที่จะโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่อ้วน โรคไม่ติดต่อเรื้อรังบางชนิดเป็นผลเสียสะสมที่อาจใช้เวลานานในการก่อตัวของโรคและใช้เวลานานในการรักษา แต่ในปัจจุบันพบโรคเหล่านี้มากขึ้นในคนอายุน้อย ซึ่งการมีสุขภาพสุขภาพดังกล่าวอาจส่งผลกระทบต่อคุณภาพของบุคคลและของประเทศได้ ดังนั้น เพื่อส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มประชากรที่เป็นอนาคตของชาติและเพื่อรักษาและส่งเสริมภาวะเศรษฐกิจ

ของชาติจึงควรมีมาตรการส่งเสริมการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมในเด็ก (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2557)

การส่งเสริมให้นักเรียนให้มีการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง เพื่อให้มีภาวะโภชนาการและสุขภาพที่ดี นอกจากจะเป็นหน้าที่ของพ่อแม่หรือผู้ปกครองในการอบรมเลี้ยงดูแล้ว โรงเรียนเป็นอีกสถานที่หนึ่งที่มีความสำคัญเช่นกัน เพราะเด็กใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ในโรงเรียน ซึ่งในแต่ละวันนักเรียนต้องใช้ชีวิตอยู่ในโรงเรียนวันละ 8 ชั่วโมง นักเรียนจะได้รับการเรียนรู้ทางตรงจากหลักสูตรและเรียนรู้ทางอ้อมจากสิ่งแวดล้อมต่างๆ ผ่านตัวบุคคล สถานที่และกิจกรรมต่างๆ ที่โรงเรียนจัดให้ โรงเรียนจึงมีอิทธิพลอย่างยิ่งที่จะพัฒนานักเรียนให้เติบโตอย่างเต็มที่ รวมถึงพฤติกรรมสุขภาพในเรื่องการบริโภคอาหาร ถ้าโรงเรียนมีมาตรการดูแลด้านอาหารและโภชนาการ ครอบคลุมถึงระบบอาหารในโรงเรียน กำหนดให้อาหารและเครื่องดื่มที่ขายในโรงเรียนต้องมีคุณค่าทางโภชนาการ มีการประเมินภาวะโภชนาการและเฝ้าระวังภาวะโภชนาการของนักเรียน รวมทั้งแจ้งผลการประเมินภาวะโภชนาการและจัดทำข้อเสนอแนะให้กับผู้ปกครอง ที่สำคัญคือให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการส่งเสริมการบริโภคอาหารของตนเอง มาตรการเหล่านี้สามารถพัฒนาให้นักเรียนมีการบริโภคอาหารที่ถูกต้องและส่งผลให้นักเรียนมีภาวะโภชนาการที่ดีได้ (ลัดดา เหมาะสุวรรณ, 2547)

ในปี พ.ศ. 2557 สำนักงานสาธารณสุขอำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่(พัชนี ดวงพุดตาน, 2557) ระบุว่าภาวะโภชนาการของเด็กประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงประถมศึกษาปีที่ 6 ในอำเภอแม่ริมจำนวน 4,496 คน เมื่อเทียบกับกราฟการเจริญเติบโตของกรมอนามัย ปี 2542 มีภาวะโภชนาการปกติ 2,590 คน คิดเป็นร้อยละ 57.41 พบมีความผิดปกติทางภาวะโภชนาการ 1,906 คน คิดเป็นร้อยละ 42.39 โดยแบ่งเป็น น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ 352 คน คิดเป็นร้อยละ 7.83 ความสูงต่ำกว่าเกณฑ์ 729 คน คิดเป็นร้อยละ 16.21 และน้ำหนักเกิน 851 คน คิดเป็นร้อยละ 18.93 จากข้อมูลนี้แสดงให้เห็นว่าเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษา ในอำเภอแม่ริม มีปัญหาภาวะโภชนาการในสัดส่วนที่ยังสูงมากเกินกว่าเกณฑ์ เด็กที่มีส่วนสูงดีและสมส่วนตามเกณฑ์ของตัวชี้วัดสำนักโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุขประจำปี 2557 ซึ่งกำหนดตัวชี้วัดว่าเด็กอายุ 6 - 14 ปี มีส่วนสูงดีและสมส่วนเมื่อเทียบกับกราฟการเจริญเติบโตของกรมอนามัย ปี 2542 มีสัดส่วนไม่น้อยกว่าร้อยละ 70 ของเด็กทั้งหมด(สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2557) ดังนั้นภาวะโภชนาการของเด็กประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงประถมศึกษาปีที่ 6 ในอำเภอแม่ริมจึงควรได้รับการแก้ไขเพื่อป้องกันปัญหาด้านสุขภาพและการเรียนรู้ในอนาคต

โรงเรียนบ้านดอนแก้ว ตำบลดอนแก้ว อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ ตั้งอยู่ในชุมชนที่มีลักษณะกึ่งเมืองและกึ่งชนบท เป็นโรงเรียนที่เปิดให้การศึกษาตั้งแต่ระดับอนุบาลถึงระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยปัจจุบันมีนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - 6 ทั้งสิ้น 69 คน (สำเนั้หอมสะอาด, 2556) ซึ่งข้อมูลจากการสำรวจของกองโภชนาการกรมอนามัย พบว่า เด็กที่มีอายุตั้งแต่ 6 - 14 ปี มีพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มรสหวาน ขนมกรุบกรอบอาหารประเภทไขมันสูงกว่าประชากรกลุ่มอื่น และมีแนวโน้มการบริโภคสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง (โสภณ เมฆธน, 2552) และการบริโภคอาหารที่มากเกินไปที่ร่างกายต้องการใช้ในแต่ละวัน ก็เป็นสาเหตุของภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน นั่นคือ โรคอ้วน ซึ่งสาเหตุของปัญหาอาจเกิดจากเด็กไม่มีความรู้ความเข้าใจหรือรู้แต่ไม่ตระหนักถึงความสำคัญของการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง และจากการค้นคว้าทบทวนวรรณกรรมและสอบถามข้อมูลเบื้องต้นจากทางโรงเรียน พบว่าทางโรงเรียนบ้านดอนแก้ว ยังไม่เคยทำการศึกษาวิเคราะห์เกี่ยวกับการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของเด็กที่เข้าศึกษา ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่า การทราบถึงข้อมูลการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของเด็กโรงเรียนบ้านดอนแก้วชัดเจนขึ้น จะสามารถหาแนวทางป้องกันและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นหรืออาจส่งเสริมและพัฒนาในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการให้ดียิ่งๆขึ้นไป ดังนั้น การศึกษาถึงการบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการของนักเรียนโรงเรียนบ้านดอนแก้ว อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ในครั้งนี้จะทำให้ทราบถึงการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - 6 และเนื่องจากนักเรียนชั้นประถมศึกษาส่วนใหญ่มัังไม่ได้เลือกอาหารรับประทานเอง การบริโภคอาหารของเด็กจึงอาจมีสาเหตุจากการขาดความรู้ความเข้าใจหรือไม่ตระหนักถึงความสำคัญของการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ดังนั้นหากผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องไม่ให้ความสำคัญกับเรื่องการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของเด็ก จะส่งผลทำให้เด็กได้รับอาหารที่ไม่เป็นประโยชน์หรือให้คุณค่าทางอาหารต่ำ จะทำให้เด็กขาดสารอาหารสำคัญที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกายและการพัฒนาทางสติปัญญาและป้องกันการเกิดโรคที่จะเกิดขึ้นได้ ผลการศึกษานี้จะเป็นแนวทางสร้างความเข้าใจและความร่วมมือของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและครูในการดำเนินการส่งเสริมสุขภาพจนสามารถยกระดับให้สูงขึ้น

1.2 วัตถุประสงค์ของการศึกษา

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อ

1) ศึกษาการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - 6 โรงเรียนบ้านดอนแก้ว ตำบลดอนแก้ว อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่

2) ศึกษาภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - 6 โรงเรียนบ้านดอนแก้ว ตำบลดอนแก้ว อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่

1.3 ขอบเขตการศึกษา

ขอบเขตด้านประชากร ประชากรที่ศึกษาในครั้งนี้คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - 6 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2556 โรงเรียนบ้านดอนแก้ว ตำบลดอนแก้ว อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 69 คน

ขอบเขตด้านเนื้อหา การศึกษาครั้งนี้ คือ การบริโภคอาหารครอบคลุมถึง เรื่อง มืออาหารหลัก ชนิดของอาหารทั้งอาหารหลัก อาหารว่างและเครื่องดื่มและภาวะโภชนาการ ซึ่งประเมินภาวะโภชนาการโดยการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง โดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ และน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ เป็นตัวบ่งชี้ เทียบกับเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 5-18 ปี (กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2542)

1.4 นิยามศัพท์เฉพาะ

การบริโภคอาหาร หมายถึง การกระทำ หรือการปฏิบัติเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร กล่าวคือ ความถี่ในการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารทั้ง 5 หมู่ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร

ภาวะโภชนาการ หมายถึง สภาวะร่างกายที่มีผลจากการบริโภคอาหารและกิจกรรมอื่นๆที่เกี่ยวข้อง ซึ่งในการศึกษานี้ประเมินได้จากการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง โดยใช้ตัวชี้วัด คือ น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ และน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

1.5 ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

1) ได้ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนให้กับงานอนามัยของโรงเรียนนำไปเป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพ ตลอดจนการดูแลช่วยเหลือและแก้ไขปัญหาด้านโภชนาการแก่นักเรียน

2) ได้ข้อมูลพื้นฐานเพื่อนำไปใช้ปรับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร และเป็นแนวทางในการดูแลภาวะโภชนาการของนักเรียนระดับชั้นอื่น และโรงเรียนอื่นต่อไป

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่อง การบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการของนักเรียน โรงเรียนบ้านดอนแก้ว อำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่ ผู้ศึกษาได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาใช้เป็นข้อมูลการศึกษา ซึ่งครอบคลุมหัวข้อดังต่อไปนี้

2.1 การบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน

2.1.1 ความสำคัญของอาหารกับการพัฒนาการของเด็กวัยเรียน

2.1.2 หลักการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน

2.1.3 ความต้องการอาหารและพลังงานของเด็กวัยเรียน

2.1.4 อาหารและการบริโภคอาหารที่ควรหลีกเลี่ยง

2.2 ภาวะโภชนาการและการประเมินภาวะโภชนาการ

2.2.1 ภาวะโภชนาการ

2.2.2 การประเมินและการแปลผลภาวะโภชนาการ

2.2.3 บริบทของโรงเรียนบ้านดอนแก้ว

2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 การบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน

2.1.1 ความสำคัญของอาหารกับการพัฒนาการของเด็กวัยเรียน

เด็กวัยเรียน คือ เด็กที่อยู่ช่วงอายุ 6 - 12 ปี เป็นวัยแห่งการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงไปจากช่วงอนุบาลมากขึ้น เช่น การมีพัฒนาการด้านความคิด มีเหตุผลมากขึ้น มีความจำที่แม่นยำ การใช้ทักษะวิชาการด้านต่าง ๆ ได้ดี มีการปรับตัวมากขึ้น และเด็กวัยเรียนนี้เป็นวัยที่ต้องการให้บุคคลรอบข้างเห็นศักยภาพ การพัฒนา หากได้รับการยกย่อง ชมเชย เด็กวัยเรียนจะรู้สึกภาคภูมิใจ และมีความสุขกับสิ่งที่ทำอยู่ ในทางตรงกันข้ามหากเด็กวัยเรียนประสบความล้มเหลวหรือได้รับคำติชม เด็กจะมีความรู้สึกด้อย ท้อแท้และเสียใจ อีกทั้งเป็นวัยที่มีพัฒนาการเพิ่มขึ้นทั้งด้านสติปัญญา

จิตใจและสังคม รวมทั้งมีความเข้าใจเกี่ยวกับร่างกายของตนเองมากขึ้น ซึ่งเป็นพื้นฐานต่อบุคลิกภาพที่เริ่มก่อตัวและพัฒนาเด็กวัยเรียนไปสู่การเป็นตัวของตัวเอง เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้ (ประไพพรรณ ภูมิวิศิษฏ์, 2533) ดังนั้น ผู้ปกครองควรทำความเข้าใจว่าถึงแม้เด็กวัยนี้มีความรู้ความเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ รอบตัวมากขึ้น สามารถหาเหตุผล แก้ปัญหาอย่างเป็นระบบและสามารถเข้าใจกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ได้จริง แต่ยังมีข้อจำกัดว่าความรู้ความเข้าใจเหล่านี้จะต้องอยู่ในรูปธรรม เช่น การสอนให้เด็กทำความรู้ (นามธรรม) (เบญจรัตน์ นุชนาฏ, 2552) ผู้ปกครองจะต้องยกตัวอย่างให้อยู่ในรูปของพฤติกรรมที่เด็กวัยเรียนสามารถปฏิบัติได้ เช่น การตั้งใจเรียน เชื่อฟังคำสั่งของผู้ใหญ่ เป็นการทำ ความดี ซึ่งพัฒนาการในด้านต่างๆ ของเด็กในวัยเรียน (วุฒิสถาสนาการสมอง สำนักงาน คณะกรรมการ การพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม, 2547) มีดังนี้

1) พัฒนาการด้านร่างกาย

เด็กในวัยนี้มีพัฒนาการทางร่างกายซ้าๆ ทั้งทางด้านส่วนสูงและน้ำหนัก การเปลี่ยนแปลงส่วนใหญ่มักจะเป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านสัดส่วน ในวัยนี้ชั้นไขมันตามแก้ม ออก ท้อง ก้น และต้นขาจะน้อยลง ทำให้เด็กดูผอมและสูงขึ้น พัฒนาการของกล้ามเนื้อ กระดูก และประสาทดีขึ้น ซึ่งจะทำให้เด็กในวัยนี้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น มีความแม่นยำตรงทางการเคลื่อนไหว มีความคล่องตัวและว่องไว และสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ที่ เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวได้ดี อย่างไรก็ตามความสามารถในการเคลื่อนไหวของเด็กแต่ละคนมีความ แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับการฝึกฝนหรือ โอกาสที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม ตลอดจนความรู้สึกเชื่อมั่นใน ตัวเองในวัยนี้พัฒนาการด้านร่างกายจะไม่เปลี่ยนแปลงมากนัก จนเข้าสู่ระยะวัยรุ่นจึงจะเจริญรวดเร็ว อีกครั้งหนึ่ง

1.1) กล้ามเนื้อและระบบประสาท จะทำงานประสานกันได้ดีขึ้น ประสาทสัมผัส มีการพัฒนาให้มีความละเอียดอ่อนขึ้นมีผลต่อการพัฒนาการเรียนรู้และสติปัญญาที่ต้องใช้อวัยวะ ประสาทนี้เป็นสื่อ จึงสามารถปฏิบัติได้ดี

อายุ 6 ขวบ สายตาและกล้ามเนื้อมือยังทำงานประสานกัน ได้ไม่ดีนัก เพราะ พัฒนาการของกล้ามเนื้อไม่เท่ากัน แต่สามารถวิ่ง กระโดดได้คล่องแคล่ว

อายุ 7 ขวบ มีพลังงานมาก กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้นทำงานประสานกันได้ดีขึ้น โดยเฉพาะกล้ามเนื้อมัดใหญ่ คือ กล้ามเนื้อขา แขนและหลัง ทำให้มีกิจกรรมกลางแจ้งได้คล่องแคล่ว เช่น ขี่จักรยาน เล่นฟุตบอล ปีนเขา ส่วนกล้ามเนื้อมือจะทำงานประสานกับกล้ามเนื้อตาได้ดีขึ้น ทำให้ สามารถโยนของและรับของได้ เขียนหนังสือได้

อายุ 8 ปี การเคลื่อนไหวคล่อง ควบคุมกล้ามเนื้อได้ดี เล่นกีฬากลางแจ้งได้ดีขึ้น

อายุ 9 ปี กล้ามเนื้อมัดเล็กเจริญเติบโตเพิ่มขึ้น มีความคล่องแคล่วในการใช้มือมาก ขึ้น ตาและมือประสานกันทำงานได้ดี ลายมือเขียนหนังสือดีขึ้น เขียนเร็วขึ้น ใช้ปลายนิ้วในการจับ

ต้องของเล็ก ๆ ได้ดี เช่น เย็บผ้า ทำการฝีมือ ประดิษฐ์สิ่งของ สามารถทำงานศิลปะที่ต้องใช้ความประณีตได้เพิ่มขึ้น

1.2) กระดูกและฟัน กระดูกจะเจริญเติบโตเกือบเต็มที่ที่จะขยายยาวขึ้น ทำให้เด็กวัยเรียนดูแข็งแรง แขนขายาวเนื่องจากมีการขยายด้านส่วนสูงมากกว่าด้านความกว้าง จะมีความสูงเพิ่มขึ้นปีละ 5 - 6 เซนติเมตร เมื่ออายุได้ 12 ปี จะมีความสูงเพิ่มขึ้น 30 - 60 เซนติเมตร โดยทั่วไปจะสูงประมาณ 150 เซนติเมตร ส่วนน้ำหนักจะเพิ่มขึ้นปีละ 2 - 3.5 กิโลกรัม เมื่ออายุ 12 ปี จะมีน้ำหนักโดยประมาณ 40 กิโลกรัม กระดูกข้อมูล 6 - 7 ชิ้น ยังไม่เจริญเติบโตเต็มที่จะมีกระดูกข้อมือครบ 8 ชิ้น เมื่อถึงวัยเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น ขากรรไกรขยายใหญ่ขึ้น จะมีฟันแท้ซี่แรกอกเมื่ออายุ 6 ปี และฟันน้ำนมจะเริ่มหัก จะมองเห็นฟันหน้าขึ้นก่อนต่อด้วยเขี้ยวล่าง ฟันกรามซี่ที่หนึ่ง (ซี่ที่ 6 นับจากตรงกลางไปสู่ขากรรไกร) ซึ่งทำหน้าที่เป็นกรามบดและเป็นตัวกัน (Lock teeth) ให้ฟันหน้าซี่อื่น ๆ ขึ้นตามตำแหน่งของฟัน เด็กหญิงจะมีฟันขึ้นเร็วกว่าเด็กชายเล็กน้อย การขึ้นของฟันแท้จะขึ้นแทนฟันน้ำนมไปเรื่อย ๆ และในเด็กวัยเรียนทั่วไปจะมีฟันแท้ขึ้น 28 ซี่ จากฟันแท้ 32 ซี่ ส่วนที่เหลืออีก 4 ซี่จะครบเมื่ออายุอยู่ในช่วงวัยรุ่น

1.3) อวัยวะภายใน เจริญเติบโตอย่างรวดเร็วเกือบทุกระบบ เช่น สมองมีน้ำหนักมากขึ้นเจริญเกือบเต็มที่ เมื่ออายุ 7 ปี น้ำหนักสมองเป็น 90 เปอร์เซ็นต์ของผู้ใหญ่ และจะมีน้ำหนักสมองเท่าผู้ใหญ่เมื่ออายุ 12 ปี ปอดมีอัตราการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว มีน้ำหนักเป็น 10 เท่าของแรกเกิด อวัยวะย่อยอาหารเจริญเติบโตค่อนข้างช้าในวัยนี้ จะมีน้ำหนักเป็น 6 เท่าของแรกเกิด จากที่สาเหตุที่หัวใจมีขนาดเล็ก เมื่อเทียบกับสัดส่วนของร่างกาย จึงทำให้เด็กวัยเรียนเหนื่อยง่ายเมื่อมีกิจกรรมที่ใช้พลังงานมาก

1.4) อวัยวะเพศ เจริญเติบโตยังไม่เต็มที่ แต่เด็กวัยเรียนจะมีความตระหนักรู้ถึงบทบาททางเพศ และอยากรู้หรืออยากเห็นเกี่ยวกับร่างกายของเพศตรงข้าม ในเพศหญิงอายุช่วง 8 - 12 ปี จะมีลักษณะเพศขั้นที่สองปรากฏชัดเจน ได้แก่ สะโพกผายออก ทรวงอกขยาย มีขนขึ้นที่อวัยวะเพศ ทำให้รู้สึกวิตกกังวล มีจิตใจที่จดจ่ออยู่กับเรื่องนี้มาก ส่วนเพศชายมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วเมื่ออายุ 12 - 14 ปี จะมีขนขึ้นที่รักแร้และอวัยวะเพศ มีไหล่กว้างขึ้น

2) พัฒนาการด้านอารมณ์

เด็กวัยเรียนจะเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นดีขึ้น รู้จักควบคุมอารมณ์ได้ดีกว่าวัยที่ผ่านมา รู้จักแสดงอารมณ์ได้ในแบบที่สังคมยอมรับทั้งในคนที่ไม่พึงพอใจและพึงพอใจ ลักษณะอารมณ์จะเป็นเช่นเดียวกับวัยเด็ก คือ

2.1) อารมณ์ในด้านไม่พึงพอใจ

อารมณ์กลัว เด็กเล็กกลัวสิ่งที่ไม่มีความคุ้นเคย สัตว์และปรากฏการณ์ธรรมชาติ แต่จะกลัวสิ่งที่เกิดได้จริง เช่น กลัวความอดอยาก กลัวไม่มีเพื่อน กลัวเรียนไม่ดีหรือกลัวอันตรายที่เกิด

ขึ้นกับครอบครัวของตน เป็นต้น แหล่งกำเนิดความกลัว ได้แก่ ประสบการณ์ตรง คำบอกเล่าของผู้อื่น
จินตนาการของตนเองและสื่อมวลชน วิธีตอบสนองความกลัว คือ การหนี การสู้และการหลีกเลี่ยง
หรือทำตนให้เข้ากับสิ่งนั้น

อารมณ์โกรธ เด็กวัยเรียนจะควบคุมความโกรธได้ดีขึ้นและรู้จักวิธีระงับความ
โกรธได้ด้วย เช่น การคิดแก้แค้นเงียบ ๆ ในใจ แต่ไม่ทำจริงจังกังคืด หรือจะบอกเลิกเล่นทันทีทันใด
อารมณ์อื่น ๆ เช่น ใจน้อย ไม่ชอบให้เพื่อนล้อเลียน อารมณ์ผิดหวังจะแสดงออก
มาตรง ๆ

2.2) อารมณ์ในด้านพึงพอใจ

ความรู้สึกสงสารเห็นใจ เด็กวัยเรียนจะมีความรู้สึกสงสารเห็นใจผู้อื่นตลอดจน
สัตว์เลี้ยง เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นได้ดีเพราะสิ่งแวดล้อมของเด็กกว้างขวางขึ้น

ความรัก ความเบิกบาน จะแสดงความร่าเริงมีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่น วัยนี้จะมี
อารมณ์ดีเป็นส่วนใหญ่ โดยเฉพาะเมื่อขณะอยู่ในกลุ่ม

เด็กวัยเรียนยังมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย เพราะเด็กต้องปรับตัวต่อสภาพแวดล้อม
ใหม่หลายอย่าง ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงกิจวัตรประจำวันเมื่อไปโรงเรียน การทำตามกฎ ระเบียบและ
คำสั่งต่าง ๆ แทนการทำตามใจตัวเองดังที่เคยผ่านมา การแข่งขันกันในเรื่องการเรียนหรือปัจจัยด้าน
ร่างกาย เช่น รู้สึกเหนื่อย หิวทำให้เด็กกังวล หงุดหงิด และมีอารมณ์รุนแรงได้

3) พัฒนาการด้านสังคม

เด็กวัยเรียนจะมีพัฒนาการด้านสังคมเด่นมาก โดยเฉพาะการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคล
อื่น ทั้งในบ้านและนอกบ้าน ทั้งกลุ่มวัยเดียวกันและวัยผู้ใหญ่ จะมีสัมพันธภาพกับผู้ใหญ่
นอกบ้านมากขึ้น ส่วนสังคมกับกลุ่มเพื่อน มักจะเป็นสังคมเฉพาะเพื่อนเพศเดียวกัน มีการเรียนรู้กติกา
การเล่นและกติกาสังคม ซึ่งเหมาะสำหรับฝึกเด็กวัยเรียนให้เรียนรู้ และฝึกฝนกิจกรรมประเภททักษะ
ต่าง ๆ เช่น การร้องรำทำเพลง การกีฬา การดนตรี งานบ้านและสุขนิสัยต่าง ๆ ซึ่งจะติดตัวเด็กไป
ตลอดชีวิต อย่างไรก็ตามสิ่งที่สำคัญสำหรับเด็กวัยเรียน คือ การเรียนรู้ การฝึกฝนทักษะใน
การมีสัมพันธภาพกับกลุ่มเพื่อนในชีวิตประจำวัน ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะมีประโยชน์ต่อเด็ก 3 ประการ คือ

3.1) สอนให้รู้จักปรับตัวเข้ากับกลุ่ม สามารถเล่นด้วยกันได้ โดยรู้จักยืดหยุ่น
ปรับตัวและรู้จักปรับเกณฑ์การเล่นให้เข้ากับความต้องการของกลุ่ม

3.2) สอนให้รู้จักกฎระเบียบ กฎเกณฑ์ทางสังคมของกลุ่ม

3.3) ช่วยให้เด็กมีประสบการณ์อย่างใกล้ชิดกับกลุ่มเพื่อนเพศเดียวกัน ทำให้
เรียนรู้บทบาทต่าง ๆ ที่เหมาะสมตามเพศ มีเพื่อนรักที่รู้จักกัน มีโลกทัศน์ที่กว้างขวางกว่าเดิม ทำให้
ยอมรับถึงความแตกต่างของสิ่งต่าง ๆ ได้ง่าย

4) พัฒนาการด้านสติปัญญา

เด็กวัยเรียนจะมีพัฒนาการด้านสติปัญญาถึงระดับความสามารถเข้าใจในสิ่งที่ตนได้รับทางประสาทสัมผัส และนำสิ่งที่ได้ยิน ได้เห็น ได้สัมผัส ได้รู้ มารวบรวมอย่างมีระบบแบบแผน รู้จักสัญลักษณ์และความหมายของสิ่งต่าง ๆ ได้ รู้จักวางแผนและตัดแปลงแก้ไขการกระทำต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล โดยทั่วไปเด็กวัยเรียนจะมีพัฒนาการด้านสติปัญญา ดังนี้

4.1) ความเข้าใจในเชิงอนุรักษ์ (Conservation) คือ เข้าใจว่า วัตถุเปลี่ยนแปลงรูปลักษณะภายนอก แท้จริงแล้วก็ยังคงสภาพเดิมในบางลักษณะได้ ซึ่งลักษณะของวัตถุจะสามารถรับรู้ได้ใน 3 ลักษณะ คือ ปริมาณ น้ำหนัก และปริมาตร พบว่าเด็กวัยเรียนสามารถเข้าใจการเปลี่ยนแปลงเชิงปริมาตรได้ดีกว่าเด็กเล็ก ทั้งนี้เนื่องจากความเข้าใจเชิงปริมาตรต้องอาศัยความเข้าใจเชิงนามธรรมมากกว่า จึงค่อนข้างยาก

4.2) ความเข้าใจเชิงรูปธรรม (Concrete operation) เป็นพัฒนาการทางความคิดทั่วไป เด็กสามารถแยกแยะ มองเห็นความแตกต่างของรายละเอียดของสิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้น มีความสามารถทางสัญลักษณ์ คือ สามารถใช้ภาษาและคิดด้วยสัญลักษณ์เชิงจำนวนหรือสัญลักษณ์เชิงคณิตศาสตร์ได้ นับเลขย้อนหลังได้ ท่องสูตรคูณได้และรู้จักคูณพิกาศ

4.3) ความเข้าใจเชิงเหตุผล รู้จักคิดว่าอะไรเป็นเหตุอะไรเป็นผล เด็กฉลาดรู้จักการวิพากษ์วิจารณ์เข้าใจกฎระเบียบและคำสั่งดีขึ้น จึงเหมาะที่จะสอนและฝึกระเบียบวินัย เด็กที่มีผลการเรียนดีจะทำให้เป็นเด็กวัยเรียนที่มีสุขภาพจิตดี

4.4) ความเข้าใจภาษา เมื่ออายุ 7 ขวบ พูดได้คล่องเข้าใจความหมาย แสดงความคิดเห็นได้อย่างมีเหตุผล ชอบอ่านหนังสือและรู้ความหมายของคำต่าง ๆ ได้ดีแต่ไม่ทุกคำ สามารถอ่านหนังสือไปพร้อม ๆ กับฟังวิทยุ ฟังเพลง ดูโทรทัศน์ได้ด้วย เมื่ออายุ 8 ขวบสามารถเข้าใจภาษาเขียนได้ดี คิดเลขในใจได้ เมื่ออายุ 9 ขวบ สามารถเขียนบรรยายเล่าเรื่องได้ดีบรรยายภาพได้ อายุ 10 ขวบสามารถใช้สำนวนภาษาในการเขียนและการพูดได้ดี สามารถแสดงความคิดเห็นวิพากษ์วิจารณ์ได้ทั้งในด้านบวกและลบ

สรุป เด็กวัยเรียนเป็นวัยเตรียมพร้อมที่จะเข้าสู่วัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ การเจริญเติบโตด้านร่างกายของเด็กวัยนี้จะช้าแต่เป็นไปอย่างสม่ำเสมอ มีการเปลี่ยนแปลงโครงร่าง ส่วนสูงและน้ำหนักใกล้เคียงวัยผู้ใหญ่มากขึ้น เด็กผู้หญิงจะโตเร็วกว่าเด็กผู้ชาย เด็กวัยนี้จะเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นดีขึ้น รู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง การให้ความรู้และคำแนะนำที่เหมาะสมเกี่ยวกับพัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงของเด็กวัยนี้ และที่สำคัญเด็กวัยเรียนบริโภคอาหารเพียงพอและมีโภชนาการที่ดีจะช่วยให้อารมณ์ดีโตอย่างเต็มที่ และจะช่วยให้อารมณ์ดีเกิดความเข้าใจ เตรียมพร้อมต่อการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมและก้าวไปสู่วัยอื่นอย่างเหมาะสมต่อไป

อาหาร มีความสำคัญต่อร่างกาย ซึ่งอาหารที่บริโภคเข้าไปแล้วเกิดการเปลี่ยนแปลงทางเคมี กลายเป็นสารอาหารทำให้ร่างกายเจริญเติบโต มีภูมิคุ้มกัน ทาน โรค ช่วยซ่อมแซมระบบ การทำงานต่าง ๆ ของร่างกายให้เป็นปกติทำให้มีสุขภาพที่ดีและมีอายุยืนยาว ดังนั้นควรศึกษาและ เรียนรู้ในเรื่องของอาหาร เพื่อจะได้รู้จักเลือกบริโภคอาหารให้เหมาะสมกับร่างกายในการดำเนิน ชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะการเลือกบริโภคอาหารจะต้องบริโภคให้ครบ 5 หมู่ (สิริพันธุ์ จุลรังคะ, 2545) ซึ่งอาหารแต่ละชนิดให้ประโยชน์ต่อร่างกายต่างกัน ไม่มีอาหารชนิดใดชนิดหนึ่ง ที่ประกอบด้วยสารอาหารครบทุกอย่างตามความต้องการของร่างกายในปริมาณเพียงพอและ ได้สัดส่วน ดังนั้นการรับประทานอาหารเพื่อให้มีสุขภาพดีจึงควรบริโภคอาหารหลาย ๆ อย่าง ในปริมาณที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เพื่อให้ร่างกายมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการ อย่างเหมาะสม (อิษฎาภัทร จังศิริวิทยากร, 2549) อาหารเป็นส่วนหนึ่งในปัจจัยสี่ที่สำคัญต่อการ ดำรงชีวิต อาหารที่รับประทานเข้าสู่ร่างกายนั้นให้ประโยชน์ต่อร่างกาย คือ ทำหน้าที่เสริมสร้างให้ ร่างกายเจริญเติบโต เพราะการเจริญเติบโตของร่างกายนั้นต้องอาศัยสารอาหารประเภทต่าง ๆ ที่บริโภคเข้าไปช่วยในกระบวนการแบ่งเซลล์ ทำหน้าที่เสริมสร้างอวัยวะของร่างกายให้กลับเป็นปกติ (ชัยมัย แฉล้มเขตต์, 2550)

พัทชนันท์ ศรีม่วง (2555) กล่าวว่า อาหารมีความสำคัญและจำเป็นต่อร่างกายมนุษย์มาก ซึ่งจะ ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนเนื้อเยื่อและส่วนที่สึกหรอ อาหารที่ดีเมื่อบริโภคแล้ว ต้อง ให้พลังงานและสารที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต การได้รับอาหารที่สมดุลในปริมาณที่เหมาะสมและ เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย รวมทั้งการมีสุขปฏิบัติที่ดี จะส่งผลให้สุขภาพกายและจิต สมบูรณ์ ซึ่งในประเทศไทยได้จัดแบ่งอาหารออกเป็น 5 หมู่ ได้แก่ หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ต่าง ๆ นม ไข่ และ ถั่วเมล็ดแห้ง หมู่ที่ 2 ได้แก่ ข้าว แป้ง น้ำตาล หัวเผือก และหัวมัน หมู่ที่ 3 ได้แก่ ผักต่าง ๆ หมู่ที่ 4 ได้แก่ ผลไม้ต่าง ๆ และหมู่ที่ 5 ได้แก่ น้ำมันและไขมัน ทั้งนี้เนื่องจากไม่มีอาหารใดเพียงชนิดเดียวที่ สามารถให้สารอาหารแก่ร่างกายได้อย่างครบถ้วน ดังนั้น นักโภชนาการจึงได้แนะนำให้รับประทาน อาหารหลากหลายชนิดในแต่ละมื้อ เพื่อที่ร่างกายจะได้รับสารอาหารครบทุกชนิด

สรุป อาหารเป็นปัจจัยพื้นฐานสำคัญในการดำรงชีวิตของมนุษย์ ไม่ว่าจะผู้นั้นอยู่ในช่วงวัยใดก็ ตาม การได้รับอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนและในปริมาณที่เหมาะสมย่อมส่งผลดีต่อ สุขภาพทั้งสิ้น สำหรับเด็กวัยเรียนเป็นระยะที่ร่างกายเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วและกำลังเปลี่ยนแปลง จากเด็กเป็นผู้ใหญ่ อาหารจึงมีความสำคัญต่อร่างกายมาก ถ้าในระยะนี้เด็กวัยเรียนบริโภคอาหาร เพียงพอและมีโภชนาการที่ดีจะช่วยทำให้ร่างกายเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ และเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพ สมบูรณ์แข็งแรงในอนาคต

2.1.2 หลักการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน

เด็กวัยเรียน หมายถึง เด็กที่มีอายุ 6 - 12 ปี เด็กวัยนี้จะเจริญเติบโตและมีพัฒนาการทางร่างกายและจิตใจ รวมทั้งการเรียนรู้อันเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะนำไปสู่ชีวิตที่มีคุณภาพในอนาคต ดังนั้นอาหารจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพราะถ้าเด็กในวัยนี้ได้รับอาหารไม่เพียงพอหรือไม่เหมาะสม จะส่งผลทำให้เด็กร่างกายแคระแกรนสติปัญญาไม่พัฒนาเต็มที่ ไม่มีความพร้อมในการเรียน ประสิทธิภาพการเรียนรู้และการทำงานต่ำ

เด็กวัยเรียนมีการเคลื่อนไหวและใช้พลังงานอยู่ตลอดเวลาไม่หยุดอยู่เฉย ยกเว้นว่าไม่สบาย ดังนั้นร่างกายจึงต้องการสารอาหารต่างๆ ครบทั้ง 5 หมู่และในปริมาณที่เพียงพอ (คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล, 2555)

อาหารหมู่ต่างๆ ที่เด็กควรได้รับประทานใน 1 วันมีดังนี้

อาหาร	อายุ 6 - 9 ปี	อายุ 10 - 12 ปี
นมสด*	1 - 2 แก้ว	1 - 2 แก้ว
ไข่	1 ฟอง	1 ฟอง
ข้าวส่วยอาหารแป้งอื่นๆ	3 ถ้วยตวง (6ทัพพี)	3 - 4 ถ้วยตวง (6 - 8 ทัพพี)
เนื้อสัตว์สุก	5 - 6 ช้อน โຕ้ะ	6 - 7 ช้อน โຕ้ะ
ผักใบเขียวและผักอื่น	½ - 1 ถ้วยตวง	1 ถ้วยตวง
ผลไม้ (ตามฤดูกาล)**	มือละ 1 ส่วน	มือละ 1 ส่วน
ไขมัน/น้ำมันพืช	1-2 ช้อน โຕ้ะ	1-2 ช้อน โຕ้ะ

* นม 1 แก้ว 200 ซีซี

**ผลไม้ 1 ส่วนให้พลังงาน 60 กิโลแคลอรี ปริมาณเท่ากับกล้วยน้ำว้า 1 ผลเล็กหรือเงาะ 5 ผล หรือมะละกอสุก 8 ชิ้นขนาดพอดีคำ หรือละมุด 2 ผลเล็ก หรือฝรั่ง ½ ผลขนาดกลาง (คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล, 2555)

ชนิดอาหารที่ควรเลือกให้เด็กทาน

1) เนื้อสัตว์ เป็นสารอาหารที่ให้โปรตีนช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ เนื้อเยื่อ และฮอร์โมน ควรเลือกเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน เพื่อเป็นการปลูกฝังนิสัยการบริโภคที่ดีให้แก่เด็ก และควรให้อาหารทะเล เครื่องในสัตว์สัปดาห์ละ 1 - 2 ครั้ง

2) ไข่เป็ด ไข่ไก่ ควรได้รับวันละ 1 ฟองทุกวัน

3) ถั่วเมล็ดแห้ง เด็กวัยเรียนควรกินถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำเพราะถั่วเมล็ดแห้งมีโปรตีน แคลเซียม และวิตามินบีสองมาก

4) นมสด เป็นอาหารที่ให้โปรตีนและแคลอรีสูง และยังมีแคลเซียม วิตามินเอมาก เหมาะสำหรับเด็กที่กำลังเจริญเติบโต เด็กจึงควรดื่มนมทุกวันอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว

5) ผักใบเขียวและผักสีเหลือง ควรให้เด็กบริโภคในมื้ออาหารทุกมื้อ และควรสับเปลี่ยนชนิดให้หลากหลายเพื่อให้เด็กได้รับวิตามินและแร่ธาตุครบถ้วน

6) ผลไม้สด เป็นแหล่งที่ดีของวิตามิน และเกลือแร่ โดยเฉพาะวิตามินซี เด็กควรได้รับผลไม้ทุกวัน และเลือกชนิดให้หลากหลายตามฤดูกาล

7) ข้าว ถั่ว เต้าหู้หรือแป้งอื่นๆ ควรจัดให้เด็กในมื้ออาหารทุกมื้อ หรือกินในรูปของขนมบ้างก็ได้ โดยเลือกข้าวหรือแป้งที่ผ่านการขัดสีน้อย เพราะมีวิตามินและแร่ธาตุมาก

8) ไขมันหรือน้ำมันพืช เป็นแหล่งที่ดีของพลังงานและช่วยให้วิตามินที่ละลายในน้ำมัน ถูกดูดซึมได้ดีขึ้น ควรเลือกน้ำมันพืช เพื่อใช้ในการประกอบอาหารให้แก่เด็ก เช่น น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง เป็นต้น

9) น้ำ ควรให้เด็กบริโภคน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว หรือให้เพียงพอกับปริมาณที่สูญเสียไปในแต่ละวัน

โดยสารอาหารแต่ละชนิดควรให้เด็กบริโภคในปริมาณที่เหมาะสม เพราะถ้าให้ในปริมาณที่มากเกินไปจะทำให้เด็กมีภาวะโภชนาการเกินหรืออ้วนได้ (คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล, 2555)

โภชนาการในเด็กวัยเรียน

1) ควรจัดอาหารหลักให้เด็กบริโภคให้ครบทั้ง 3 มื้อ ไม่ควรเว้นมื้อใดมื้อหนึ่ง โดยเฉพาะมื้อเช้า

2) ควรจัดอาหารให้ครบถ้วนได้สัดส่วนและเพียงพอกับความต้องการของร่างกายเด็ก

3) ควรให้เด็กบริโภคอาหารตรงเวลา ไม่ควรให้เด็กรับประทานขนมจุกจิก

4) ควรจัดอาหารว่างให้เด็กบริโภคตอนสายและตอนบ่าย

5) ในแต่ละมื้อไม่ควรจัดให้มีอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาลอย่างเดียวนั้น ควรพยายามจัดอาหารให้ครบหมู่

6) ผู้ปกครองหรือผู้เกี่ยวข้อง ควรให้ความสนใจกับสภาพจิตใจเด็กเพราะมีผลกระทบบถึงการกินอาหารและภาวะโภชนาการของเด็ก (คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล, 2555)

2.1.3 ความต้องการอาหารและพลังงานของเด็กวัยเรียน

อาหารของเด็กวัยนี้ควรได้ครบทั้ง 5 หมู่ เพราะความต้องการของเด็กวัยนี้ คือ

1) พลังงาน อายุ 6 - 12 ขวบ ต้องการเท่ากับทั้งหญิงและชายอายุ 13 - 15 ปี ชายต้องการวันละ 2,800 แคลอรี หญิงต้องการวันละ 2,355 แคลอรี

2) โปรตีน วัยนี้ต้องการวันละ 1.5 - 2 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม มากกว่าความต้องการของผู้ใหญ่ 1 เท่าตัว ทั้งนี้เพื่อใช้ในการสร้างฮอร์โมน และความเจริญเติบโตที่เป็นไปอย่างรวดเร็ว

3) แคลเซียม เพื่อใช้ในการสร้างกระดูกและฟัน เพราะวัยนี้ฟันกำลังงอก เด็กชายต้องการมากกว่าเด็กหญิงเล็กน้อย

4) เหล็ก เพื่อสร้างเซลล์และเลือดเนื้อ โดยเฉพาะหญิงที่มีประจำเดือนต้องการมากกว่าชาย เพราะเลือดสูญเสียไปมาก

5) วิตามิน โดยเฉพาะวิตามินเอ เพื่อป้องกันโรคผิวหนัง โรคตา วิตามินบี เพื่อความกระฉับกระเฉงว่องไว และความอยากอาหาร รับประทานอาหารได้มาก วิตามินซี ป้องกันโรคเหงือกพรุน ทำให้เลือดออกตามไรฟัน และวิตามินดี ป้องกันเลือดน้อยและเลือดจาง

6) ผักใบเขียวและผลไม้

7) ไขมัน เด็กวัยนี้ต้องลดไขมันจากสัตว์แล้วเพิ่มไขมันจากพืช เพื่อป้องกันมิให้ขาดกรดไขมันที่จำเป็นแก่ร่างกาย

อาหารของเด็กวัยนี้จึงควรให้ครบส่วนและสมดุลเช่นเดียวกับวัยอื่นๆ ปัญหาอีกประการหนึ่งของเด็กวัยนี้คือ เรื่องอาหารกลางวัน ถ้าเด็กนำเงินไปซื้ออาหารเอง อาจจะยังไม่รู้จักเลือกอาหารที่มีประโยชน์ ถ้าพ่อแม่จัดอาหารกลางวันให้ไปด้วย หรือทางโรงเรียนจัดอาหารกลางวันในราคาถูกจำหน่าย ก็คงจะแก้ปัญหาในเรื่องนี้ได้

การได้อาหารครบถ้วนอย่างเดียวไม่เพียงพอ เด็กจะต้องได้ออกกำลังกาย ได้อากาศบริสุทธิ์ แสงแดด และพักผ่อนนอนหลับพอควร เพื่อร่างกายจะได้อยู่ในสภาพสมบูรณ์ แข็งแรง นำอาหารที่กินไปใช้ประโยชน์ได้เต็มที่ (คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล, 2555)

2.1.4 อาหารและการบริโภคอาหารที่ควรหลีกเลี่ยง

อาหารที่ไม่เหมาะสมสำหรับเด็ก ได้แก่ อาหารหมักดอง เนื้อสัตว์ที่ปรุงไม่สุก อาหารรสจัด น้ำอัดลม ชา กาแฟ ขนมหวาน ขนมกรุบกรอบ อาหารพวกนี้จะทำให้เด็กอ้วน และไม่บริโภคอาหารมีอ้วน ทำให้เด็กได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายน้อย (คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล, 2555)

นอกจากนี้เด็กวัยเรียนมักมีพฤติกรรมที่ชอบความเป็นอิสระ และตัดสินใจด้วยตนเอง มักมีความกดดันทางอารมณ์จากการเรียน ความสัมพันธ์ในครอบครัว ยิ่งในปัจจุบันอิทธิพลของการโฆษณาที่มีบทบาทต่อเด็กวัยเรียนเป็นอย่างมาก สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารทั้งสิ้น พฤติกรรมบริโภคอาหารดังกล่าว (อบเชย วงศ์ทอง, 2553) ได้แก่

1) การบริโภคอาหารตามแฟชั่นนิยม อาหารที่เป็นที่นิยมในกลุ่มเด็กวัยเรียนขณะนี้ ได้แก่ อาหารฟาสต์ฟู้ด รองลงมาคือ ร้านอาหารที่มีไก่ทอด แฮมเบอร์เกอร์ สเต็กพิซซ่า ซึ่งอาหาร

ประเภทนี้มีส่วนประกอบหลักเป็นแป้ง ไขมัน น้ำตาลเป็นส่วนใหญ่ จากการศึกษาถึงคุณค่าอาหาร ฟาสฟู๊ดส์ของสถาบันวิจัยโภชนาการ เมื่อคิดเฉลี่ยต่อ 100 กรัม พบว่าอาหารฟาสฟู๊ดส์ให้คุณค่าทางโภชนาการ คือ พลังงาน 232 กิโลแคลอรี โปรตีน 10.9 กรัม คอลเลสเตอรอลมีค่าเฉลี่ย 72 มิลลิกรัม และปริมาณใยอาหารมีค่าต่ำมากเพียง 2.7 กรัมเท่านั้น หรือร้อยละ 11 ของที่ควรได้รับต่อวัน นอกจากนี้ไขมันที่ทอดอาหารเหล่านี้โดยมากได้จากการตัดชิ้นเนื้อปมน้ำมันมาสกัดน้ำมัน ทำเป็นไขสัตว์ ไขมันดังกล่าวนับเป็นอันตรายร้ายแรงเนื่องจากไขมันอิ่มตัวเป็นสารที่ไปกระตุ้นร่างกายให้ผลิต คอลเลสเตอรอล ทั้งลดความสามารถในการกำจัดคอเลสเตอรอลในวงการแพทย์ของสหรัฐอเมริกา พบว่า เด็กอายุ 7 - 24 ปี เกิดปัญหาไขมันอุดตันในเส้นเลือดจนถึงขั้นเสียชีวิตจากการบริโภคอาหารประเภทนี้ แสดงให้เห็นว่าเด็กวัยเรียนมีความเสี่ยงต่ออันตรายที่จะทำลายสุขภาพมากขึ้นทุกวัน นอกจากนี้อาหารฟาสฟู๊ดส์ ซึ่งเป็นที่นิยมของเด็กวัยเรียนมากขึ้นแล้ว อาหารสำเร็จรูปและอาหารขยะได้เข้ามาเปลี่ยนบริโภคนิสัยของเด็กวัยเรียนค่อนข้างมากและรวดเร็ว อาหารขยะ ได้แก่ อาหารใส่ถุงสวยงาม สะดวกในการซื้อและหยิบบริโภค มักเป็นของทอด เช่น มันฝรั่งทอด ข้าวโพดอบเนย โคนัท และอาหารอื่น ๆ เด็กวัยเรียนชอบเพราะติดในรสชาติที่มีการเติมผงชูรส น้ำตาลและเกลือ เมื่อบริโภคมาก ๆ จะทำให้ไม่หิวไม่อยากบริโภคอาหารมื้อหลัก ส่วนใหญ่เป็นอาหารที่ให้สารอาหาร ไขมันและคาร์โบไฮเดรต จึงไม่สามารถตอบสนองความต้องการพื้นฐานทั้งหมดของร่างกายได้ หรือแม้แต่อาหารถึงสำเร็จพวกบะหมี่ ที่มีส่วนผสมเป็นแป้งสาลีกับผงชูรสและใส่สารกันหืนไปนำมาทอดและบรรจุถุง มักมีเครื่องปรุงในถุงพลาสติกเล็กๆ แยกต่างหากส่งผลเสียต่อสุขภาพหากบริโภคมากติดต่อกันเป็นเวลานาน

2) งดอาหารบางมื้อ บริโภคอาหารไม่เป็นเวลา เด็กวัยเรียนมักงดบริโภคอาหารเช้า ซึ่งอาจจะเนื่องจากหลายสาเหตุด้วยกัน เด็กวัยเรียนบางคนนอนตื่นสายเนื่องจากนอนดึก ทำให้ไม่ได้บริโภคอาหารเช้า มักจะรวมไปเป็นมื้อเดียวในมื้อกลางวัน การบริโภคอาหารแต่ละมื้อนั้นคงจะทดแทนกันไม่ได้เหมือนกับการทำงาน มื้อไหนที่ไม่ได้บริโภคมือนั้นร่างกายจะไม่ได้รับสารอาหาร เด็กวัยเรียนหญิงบางคนงดอาหารเช้าเพราะกลัวอ้วน ซึ่งถ้าปฏิบัติเป็นประจำจะทำให้เกิดภาวะบกพร่องทางโภชนาการได้ นอกจากนี้เด็กวัยเรียนยังบริโภคอาหารไม่เป็นเวลาตามมื้ออาหาร มักบริโภคอาหารตามใจตัวเอง เมื่ออาหารไม่ถูกใจบางคนกลับไปบริโภคอาหารที่ถูกใจแต่ไม่มีประโยชน์แทน

3) ลักษณะการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ ลักษณะนิสัยของการบริโภคอาหารมีผลต่อภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียน ซึ่งจะทำให้เด็กวัยเรียนได้รับอาหารในปริมาณที่มากเกินไปหรือน้อยเกินไป ลักษณะนิสัยการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ คือ รับประทานอาหารถึงอาหารจะมีคุณภาพดีสักเท่าใดก็ตาม ถ้ารีบร้อน ไม่เคี้ยวอาหารให้ละเอียดหรือให้ได้ปริมาณที่ร่างกายต้องการ ประโยชน์ที่ได้รับย่อมไม่เต็มที่ บริโภคอาหารไม่เป็นเวลาหรือชอบบริโภคอาหาร

จวบจบระหว่างเวลาอาหาร เช่น ก่อนอาหารชอบบริโภคเครื่องดื่ม หรืออาหารซึ่งไม่ให้ประโยชน์อย่างอื่น นอกจากให้พลังงานอย่างเดียว ทำให้รู้สึกอึดอัด บริโภคอะไรไม่ได้หรือได้ไม่มากเมื่อถึงเวลาอาหาร โอกาสที่จะได้รับสารอาหารที่จำเป็นจากอาหารอื่นจึงเหลือน้อยลงถ้าทำเช่นนี้ติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ จะเกิดโรคขาดสารอาหารได้ การเลือกบริโภคแต่อาหารบางอย่างที่ตนชอบ แม้ในสำหรับจะมีอาหารครบทุกอย่าง อาจขาดสารอาหารที่จำเป็นแก่ร่างกายได้ (ประยงค์ จินดาวงศ์, 2540)

การฝึกสุขลักษณะในการบริโภคอาหาร

สุขลักษณะ หมายถึงลักษณะที่ถูกต้องตามหลักปฏิบัติซึ่งมีองค์ประกอบของสุขภาพดี คือ ความสะอาด ความมีระเบียบวินัย และความปลอดภัยเพื่อให้ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งการมีสุขภาพดีเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา แต่จะเกิดขึ้นได้ก็เนื่องมาจากการปฏิบัติตนถูกสุขลักษณะของเด็กวัยเรียนเกิดจากฝึกฝนของครอบครัว(บุปผา เรืองรอง, 2557)

- 1) ฝึกให้เด็กวัยเรียนรักษาอนามัยส่วนบุคคลคือ ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร และแปรงฟันหลังรับประทานอาหาร
- 2) การฝึกให้รู้จักเลือกรับประทานอาหารสะอาด สุข อุ่นอยู่เสมอ และมีคุณค่ากับแก่ร่างกาย
- 3) ฝึกมารยาทการรับประทานอาหาร เช่น เคี้ยวอาหารไม่มีเสียง ไม่พูดคุยกันขณะอาหารอยู่ในปาก ให้ปิดปากขณะไอหรือจาม ใช้ช้อนตักอาหารใส่ปาก ไม่หยิบจับด้วยมือ และใช้ช้อนกลางตักอาหาร
- 4) ฝึกควบคุมตนเอง คือ รับประทานอาหารเป็นเวลา และรับประทานอาหารให้ได้ปริมาณเพียงพอ
- 5) ฝึกการป้องกันโรคภัยที่ติดต่อกันได้ เช่น ไม่รับประทานอาหารหรือดื่มน้ำปะปนกับผู้อื่น

2.2 ภาวะโภชนาการและการประเมินภาวะโภชนาการ

2.2.1 ภาวะโภชนาการ

ปราณีต ผ่องแผ้ว (2539) ให้ความหมายว่า สภาวะทางสุขภาพของบุคคลที่มีผลเนื่องมาจากการบริโภคอาหารการย่อยอาหารการดูดซึม การขนส่งการสะสมและผลของการเผาผลาญสารอาหารในระดับเซลล์ สิริพันธุ์ จุลกรังคะ (2545) ให้ความหมายว่า ภาวะหรือสุขภาพของร่างกายที่เป็นผลจากอาหารที่ร่างกายได้รับและเสาวนีย์ จักรพิทักษ์ (2544) ได้ให้ความหมายของภาวะ โภชนาการสรุปว่าเป็นสภาพหรือสภาวะของร่างกายที่เกิดจากการบริโภคอาหารจากความหมายของภาวะ โภชนาการ

สามารถสรุปได้ว่าภาวะโภชนาการหมายถึงสภาพของร่างกายที่มีผลจากการบริโภคอาหารและเสวนีย์ จักรพิทักษ์ (2544) ได้แบ่งภาวะโภชนาการออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1) ภาวะโภชนาการที่ดี (Good Nutritional Status) หมายถึง สภาพของร่างกายที่เกิดจากการได้รับอาหารที่ถูกหลักโภชนาการหรือมีสารอาหารครบถ้วน และปริมาณเพียงพอกับความต้องการของร่างกายและร่างกายใช้สารอาหารเหล่านั้นในการเสริมสร้างสุขภาพอนามัยได้อย่างมีประสิทธิภาพเต็มที่การมีภาวะโภชนาการดีจะช่วยให้อวัยวะเจริญเติบโตเต็มที่ โครงสร้างได้สัดส่วน แข็งแรง มีรูปร่างสวยงาม กล้ามเนื้อแน่น ผิวพรรณสดใส คาเป็นประกายเส้นผมมันเป็นเงางาม ไม่แตกปลาย มีสภาพจิตใจแข็งแรง มีความมั่นคงทางอารมณ์ไม่หงุดหงิดง่าย ร่าเริงมีชีวิตชีวา สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ง่าย มีพลังในการทำกิจกรรมต่างๆ ดีไม่เหนื่อยง่ายไม่แก่ก่อนวัยและอายุยืน ถ้าเป็นเด็กส่วนสูงและน้ำหนักจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วกว่าเด็กที่มีภาวะทุพโภชนาการ ส่วนด้านสมองเมื่อมีภาวะโภชนาการดีจะมีการพัฒนาอย่างเต็มที่ส่งผลดีต่อการเรียนรู้ของเด็ก ทำให้มีประสิทธิภาพในการเรียนและการทำงานและมีสมาธิดีดังนั้นอาจสรุปได้ว่าโภชนาการที่ดีเนื่องจากการบริโภคอาหารตามความต้องการของร่างกายมีผลต่อสุขภาพกายของวัยรุ่นดังนี้ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่ ทั้งด้านร่างกายและสติปัญญาทำให้การเรียนรู้และการทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งยังช่วยให้มีพลังงานมากกว่าผู้ที่บริโภคอาหารไม่ถูกต้อง ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีความต้านทานโรคสูง ทำให้ไม่แก่ก่อนวัยและมีอายุยืน

2) ภาวะโภชนาการที่ไม่ดี (Bad Nutritional Status) หรือทุพโภชนาการ (Malnutrition) หมายถึงสภาพของร่างกายที่เกิดจากการได้รับอาหาร ไม่ครบถ้วนหรือมีปริมาณไม่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายหรืออาจเกิดจากร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนพอเหมาะแต่ร่างกายไม่สามารถใช้สารอาหารนั้นได้ จึงทำให้เกิดภาวะผิดปกติขึ้น ซึ่งมีผลต่อการเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียนทั้งร่างกายและสติปัญญาร่างกายเจริญเติบโตได้ไม่เต็มที่ ทำให้การเรียนรู้และการทำกิจกรรมต่างๆ ได้ไม่เต็มประสิทธิภาพ ภาวะโภชนาการที่ไม่ดีแบ่งเป็น

2.1) ภาวะโภชนาการต่ำ (Under Nutrition) คือสภาพของร่างกายที่เกิดจากการได้รับอาหารไม่เพียงพอ หรือได้รับสารอาหารไม่ครบ หรือมีปริมาณต่ำกว่าที่ร่างกายต้องการทำให้เกิดโรคขึ้นได้ เช่น โรคขาดโปรตีน ขาดแคลอรีขาดวิตามินและขาดเกลือแร่

2.2) ภาวะโภชนาการเกิน (Over Nutrition) คือ สภาพร่างกายที่ได้รับอาหารหรือสารอาหารบางอย่างเกินกว่าที่ร่างกายต้องการเป็นระยะเวลาติดต่อกันนานๆเช่นได้รับสารอาหารที่ให้พลังงานมากเกินไปจนเกิดการสะสมพลังงานไว้ในร่างกายในรูปของไขมันเพิ่มขึ้นหรือสะสมสารอาหารบางอย่างไว้นจนเกิดโทษแก่ร่างกาย เช่น โรคอ้วนและทำให้เกิดโรคอื่นๆ ตามมา เช่น โรคเบาหวานโรคไขมันในเลือดสูง โรคจากการได้รับวิตามินเอและดีมากเกินไป หรือแม้แต่วิตามินบีรวมซึ่งละลายน้ำง่ายและขับถ่ายออกจากร่างกายถ้าได้รับมากเกินไปอาจเกิดการแพ้ได้ (น้ำฝน ทองคัน ไตรย์,

2541) ได้สรุปไว้ว่าโรคที่เกิดจากการมีภาวะโภชนาการเกินมีผลต่อร่างกายของวัยรุ่นเป็นสาเหตุทำให้รูปร่างผิดปกติเกิดโรคต่างๆ ร่างกายขาดความคล่องตัวเคลื่อนไหวลำบากและยังส่งผลกระทบต่อปัญหาการเรียนและปัญหาสังคมของเด็กอีกด้วย

สาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะโภชนาการที่ไม่ดีมีดังนี้

1) สาเหตุที่เกิดจากอาหาร คือ เกิดจากนิสัยการบริโภคอาหารที่ไม่ดีหรือมาจากปัจจัยอื่นๆทางสังคมและวัฒนธรรม เป็นต้นว่าความยากจน มีความเชื่อผิดๆในเรื่องอาหาร การขาดความรู้ทางโภชนาการ ในทางโภชนาการถือว่าเป็นปัจจัยมูลฐานที่ทำให้เกิดภาวะโภชนาการที่ไม่ดี (เสาวนีย์ จักรพิทักษ์, 2544) สอดคล้องกับแนวคิดของ สิริพันธุ์ จุลกรังคะ (2545) ที่อธิบายว่า ร่างกายของมนุษย์ประกอบด้วยส่วนต่างๆที่ได้มาจากอาหาร ถ้าบริโภคอาหารได้ถูกต้องครบถ้วนตามความต้องการของร่างกายแล้วจะทำให้ร่างกายผู้นั้นมีการเจริญเติบโตเป็นปกติทั้งร่างกายและสติปัญญา มีภูมิคุ้มกันต้านโรคและมีพลังงานที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่ถ้าได้รับไม่ครบถ้วนหรือในปริมาณที่ไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายจะทำให้เกิดภาวะการขาดสารอาหารจนเกิดโรคต่างๆ เช่น โรคขาดโปรตีนและพลังงานรวมทั้งโรคเหน็บชาจากการขาดวิตามินบีหนึ่ง เป็นต้น ในทางตรงกันข้ามถ้าได้รับอาหารในปริมาณมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกายจะทำให้เกิดภาวะโภชนาการที่ได้รับสารอาหารเกินโดยเฉพาะอย่างยิ่งไขมัน แป้งและน้ำตาลทำให้เกิดการสะสมไขมัน ทำให้มีน้ำหนักตัวเพิ่มมากขึ้นและในที่สุดกลายเป็นโรคอ้วน (Obesity)

2) สาเหตุที่เกิดจากร่างกาย ในกรณีนี้อาหารที่บริโภคครบถ้วนเพียงพอแต่สภาพแวดล้อมและสภาพร่างกายผิดปกติทำให้อาหารที่บริโภคเข้าไปใช้ประโยชน์ไม่ได้เกิดภาวะโภชนาการที่บกพร่องในทางโภชนาการถือว่าเป็นปัจจัยรองที่ทำให้เกิดภาวะโภชนาการที่ไม่ดีสภาพร่างกายที่ผิดปกตินี้อาจมีผลถึงการบริโภคอาหารการกลืนการย่อยการดูดซึม การขนส่งอาหารการใช้ประโยชน์การเก็บสะสมและการขับถ่าย (เสาวนีย์ จักรพิทักษ์, 2544)

3) การออกกำลังกาย ซึ่ง พระพงศ์ บุญศิริ และภมร เสนาฤทธิ์ (2544) ได้สรุปไว้ดังนี้ภาวะโภชนาการเกินเกิดจากการขาดการออกกำลังกาย พลังงานที่ได้รับจากอาหารตามปกติไม่ได้ถูกใช้อย่างสมดุลกับความต้องการของร่างกาย ทำให้ร่างกายมีพลังงานส่วนเกินเหลือเก็บไว้เช่น กลูโคสเหลือเก็บไว้ในรูปของไกลโคเจนหรือไขมัน เป็นต้น ทำให้เกิดการพอกพูนไขมันตามส่วนต่างๆรวมทั้งอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย ดังนั้นการออกกำลังกายจึงมีส่วนสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการเกินด้วยดังที่ กัลยา กิจบุญชู, (2546) ได้อธิบายว่า การออกกำลังกายเป็นปัจจัยสำคัญในการเพิ่มการใช้พลังงานที่เก็บสะสมไว้ในรูปของไขมัน ซึ่งการออกกำลังกายนั้นสามารถควบคุมน้ำหนักไม่ให้เพิ่มขึ้นได้

ภาวะโภชนาการเป็นสิ่งที่สะท้อนถึงภาวะสุขภาพอันเนื่องมาจากการบริโภคอาหารซึ่งการมีภาวะโภชนาการทั้งที่ดีและไม่ดีล้วนส่งผลกระทบต่อการดำรงชีวิตทั้งสิ้น ดังที่เสาวนีย์ จักรพิทักษ์ (2544) และพิราภรณ์บุตรพันธ์ (2548) ได้อธิบายความสำคัญของภาวะโภชนาการไว้ ดังนี้

1) สุขภาพกาย การมีภาวะโภชนาการที่ดีช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่ โครงสร้างได้สัดส่วนแข็งแรง มีรูปร่างสวยงาม กล้ามเนื้อแน่น ผิวพรรณสดใสนัยน์ตาเป็นประกาย เส้นผมมันเป็นเงางามไม่แตกปลายและดวงตาแจ่มใส มีพลังในการทำกิจกรรมต่างๆไม่เหน็ดเหนื่อยไม่แก่ก่อนวัยและอายุยืนถ้าเป็นเด็กส่วนสูงและน้ำหนักจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วกว่าเด็กที่บริโภคอาหารไม่ถูกต้องในทางตรงกันข้าม ผู้ที่มีภาวะทุพโภชนาการ เกิดจากการได้รับสารอาหารไม่สมดุลกับความต้องการของร่างกาย ถ้าได้รับสารอาหารน้อยไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายทำให้ร่างกายไม่เจริญเติบโตเท่าที่ควร มีภูมิต้านทานโรคต่ำ เจ็บป่วยได้ง่าย ถ้ามีภาวะโภชนาการเกินหรือโรคอ้วน ในอนาคตอาจเป็นโรคบางอย่างง่ายกว่าคนที่น้ำหนักตัวปกติเช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวานและอื่นๆ

2) สุขภาพจิต ภาวะโภชนาการดีมีส่วนใหญ่จิตใจแข็งแรง มีความมั่นคงในอารมณ์ ไม่เหน็ดเหนื่อยหรือท้อแท้ง่ายร่าเริงมีชีวิตชีวา ปรับตัวเข้ากับสังคมหรือสิ่งแวดล้อมได้ง่าย ส่วนวัยรุ่นผู้ที่มีภาวะโภชนาการเกินอาจเกิดปมด้อยในรูปร่างและรู้สึกไม่มั่นใจในตนเอง เนื่องจากถูกเพื่อนล้อเลียน

3) ผลต่อพัฒนาการทางสมอง พัฒนาการทางสมองของมนุษย์นั้นจะเกิดขึ้นเต็มที่ ต้องอาศัยภาวะโภชนาการ หรืออาหารการกินด้วย เด็กที่เป็นโรคขาดโปรตีนนั้นเมื่อรักษาด้วยการให้อาหารโปรตีนคุณภาพดีในปริมาณสูง อาการเจ็บป่วยทางกายจะหายไปและกลับสู่สภาพปกติแต่พัฒนาการทางสมองของเด็กเหล่านั้นไม่อาจแก้ไขให้กลับคืนสู่สภาพเดิมเหมือนเด็กปกติได้ทั้งนี้ เพราะการขาดอาหารหรือขาดโปรตีน มีส่วนทำให้องค์ประกอบสำคัญของสมองเปลี่ยนแปลงไป ดังนั้นแม้เด็กจะมีพัฒนาการทางด้านร่างกายเติบโตเป็นปกติเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ก็ตาม แต่จะกลายเป็นผู้ใหญ่ที่มีประสิทธิภาพทางสมองต่ำกว่าผู้อื่น ประสิทธิภาพในการทำงานต่ำกว่าการมีภาวะโภชนาการต่ำจากการขาดอาหารทำให้เฉื่อยชาไม่กระฉับกระเฉง ไม่มีสมาธิประสิทธิภาพในการทำกิจกรรมต่างๆต่ำ เพราะได้รับพลังงานจากอาหารไม่เพียงพอ

2.2.2 การประเมินและการแปลผลภาวะโภชนาการ

วิธีการประเมินภาวะโภชนาการเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต เป็นค่าที่ได้จากการรวบรวมข้อมูลน้ำหนักและความยาวหรือส่วนสูงจากเด็กที่ได้รับอาหารและการเลี้ยงดูที่ถูกต้องเหมาะสม อาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี ไม่เจ็บป่วยบ่อยและสามารถเจริญเติบโตได้เต็มศักยภาพตามพันธุกรรม (Full growth potential) ด้วยเครื่องมือวัดและวิธีการวัดมาตรฐาน จำนวนของเด็กแต่ละกลุ่มอายุและเพศมีจำนวนคนที่มากพอ ในรายงานนี้ใช้เกณฑ์อ้างอิงน้ำหนัก ส่วนสูงและเครื่องชี้วัดภาวะ

โภชนาการอื่นๆ ของประชาชนไทยอายุ 1 วัน-19 ปี พ.ศ. 2542 ในการวิเคราะห์ภาวะโภชนาการเกณฑ์อ้างอิงฯ นี้ เป็นชุดค่าสุดที่กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขใช้ข้อมูลคัดเฉพาะเด็กที่มีโอกาสได้เติบโตเต็มศักยภาพ เพื่อให้เป็นมาตรฐานกลางของประเทศโดยเก็บข้อมูลระหว่างมิถุนายน พ.ศ. 2538 - ตุลาคม พ.ศ. 2539 และตีพิมพ์ในปี พ.ศ. 2542 และได้กำหนดจุดตัด (cut-offpoint) การแปลผลที่ใช้ในการประเมินภาวะโภชนาการไว้ดังนี้

การประเมินภาวะโภชนาการโดยการวัดสัดส่วนของร่างกายประกอบด้วย

1) น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ(Weight for Age) น้ำหนักเป็นผลรวมของกล้ามเนื้อ ไขมัน น้ำ และกระดูก น้ำหนักตามเกณฑ์อายุเป็นดัชนีบ่งชี้ถึงความสัมพันธ์ของการเจริญเติบโตของน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นตามอายุของเด็กเป็นดัชนีที่นิยมใช้แพร่หลายในการประเมินภาวะการขาดโปรตีนและพลังงานและภาวะโภชนาการเกินสำหรับเด็กเล็กซึ่งมีความลำบากในการวัดความยาวการขาดอาหารในระยะแรกนั้นน้ำหนักจะลดลงก่อนจะเกิดการชะงักการเพิ่มส่วนสูง

น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ มีข้อจำกัดที่ไม่สามารถแยกแยะการขาดสารอาหารแบบลับปล้นจากการขาดสารอาหารแบบเรื้อรัง นอกจากนี้ เด็กอายุเดียวกันที่มีส่วนสูงต่างกัน จะถูกประเมินด้วยดัชนีตัวนี้ว่ามีภาวะโภชนาการระดับเดียวกันหมด การแปลผล คือ

น้ำหนักมากกว่าเกณฑ์	>+2 SD
น้ำหนักค่อนข้างมาก	>+1.5 SD ถึง +2 SD
น้ำหนักตามเกณฑ์	-1.5 SD ถึง +1.5 SD
น้ำหนักค่อนข้างน้อย	<-1.5 SD ถึง -2 SD
น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์	<-2 SD

ข้อเด่น

- เป็นดัชนีที่ใช้ง่าย รวดเร็ว ไม่จำเป็นต้องใช้ผู้ที่มีความชำนาญเฉพาะด้านในการวัด
- สามารถสะท้อนขนาดของปัญหาการขาดโดยรวม ทั้งการขาดโปรตีนและพลังงานแบบเฉียบพลัน ที่ทำให้เด็กผอม หรือการขาดโปรตีนและพลังงานแบบเรื้อรังที่ทำให้เด็กตัวเตี้ย หรือปัญหาการบกพร่องทั้งสองด้าน ใช้สะท้อนผลกระทบโดยรวมของภาวะวิกฤตฉุกเฉินได้
- มีการเปลี่ยนแปลงเร็วพอจะเห็นได้ง่าย เป็นประโยชน์ในการศึกษาติดตามการเจริญเติบโตของเด็ก ซึ่งมีการวัดเป็นระยะๆ ในระบบเฝ้าระวังทางโภชนาการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในทารกและเด็กวัยก่อนเรียน

ข้อด้อย

- ในกรณีของเด็กที่มีน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์จะไม่สามารถแยกได้ชัดเจนว่าน้ำหนักน้อยเนื่องจากการขาดโปรตีนและพลังงานแบบเฉียบพลัน (ผอม) หรือแบบเรื้อรัง (เตี้ย) อย่างไรก็ตาม

สำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี ซึ่งการขาดสารอาหารอย่างเรื้อรังยังไม่ปรากฏมากนัก น้ำหนักตามเกณฑ์ อายุที่ต่ำกว่าเกณฑ์อ้างอิงยังใช้เป็นดัชนีของการขาดโปรตีนและพลังงานแบบเฉียบพลันได้

ข. เด็กที่มีรูปร่างค่อนข้างสูงหรือสูงมากเนื่องจากได้รับการเลี้ยงดูดีและมีพันธุกรรมสูง อาจจะมีน้ำหนักตามเกณฑ์อายุมากกว่าเกณฑ์อ้างอิงและถูกเข้าใจว่าเป็นเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกิน ทั้งๆ ที่มีน้ำหนักสัมพันธ์กับส่วนสูง (สมส่วน) ดังนั้นดัชนีน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ จึงเป็นดัชนีบ่งชี้ที่ไม่เหมาะสมสำหรับการประเมินภาวะโภชนาการเกินในเด็กอายุตั้งแต่ 2 ปีขึ้นไป

ค. เด็กที่มีอายุเดียวกันและมีน้ำหนักเท่ากันแต่มีส่วนสูงแตกต่างกัน ทำให้มีสภาวะความอ้วน-ผอมแตกต่างกันได้ คือ อาจเป็นเด็กที่มีรูปร่างผอมสูง หรือเด็กที่มีส่วนสูงปกติ รูปร่างสมส่วน หรือเด็กที่อ้วนเตี้ย จะถูกประเมินว่ามีภาวะโภชนาการในระดับเดียวกันหมด

ง. เด็กที่มีปัญหาสุขภาพที่มีอาการบวม หรือเด็กที่ขาดสารอาหารโปรตีนและพลังงาน อย่างรุนแรงจะมีอาการบวมซึ่งทำให้มีน้ำหนักเพิ่มขึ้น อาจแปลผลผิดว่าเป็นเด็กปกติ

จ. จำเป็นต้องทราบอายุที่แท้จริงของเด็ก

2) ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (Height for Age) ความยาวหรือส่วนสูงที่สัมพันธ์กับอายุเป็น ดัชนีบ่งชี้ภาวะโภชนาการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องยาวนานในอดีตถ้าเด็กได้รับอาหารไม่เพียงพอเป็น เวลานาน (ซึ่งความพร่องของส่วนสูงนี้เริ่มได้ตั้งแต่ทารกยังอยู่ในครรภ์มารดา) และหรือมีการเจ็บป่วย บ่อย ๆ มีผลในอัตราการเจริญเติบโตของโครงสร้างของกระดูกเป็นไปอย่างเชื่องช้าหรือชะงักทำให้ เป็นเด็กตัวเตี้ยกว่าเด็กที่เป็นเกณฑ์อ้างอิงซึ่งมีอายุเดียวกัน ดังนั้น ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุจึงเป็นดัชนี บ่งชี้ภาวะการขาดโปรตีนและพลังงานแบบเรื้อรังมาเป็นระยะเวลาอันยาวนานทำให้มีความบกพร่องของการ เจริญเติบโตด้านโครงสร้างสูงที่เล็กที่เล็กน้อยถ้าไม่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขก็จะสะสมความพร่อง จนตกเกณฑ์ ดังนั้น อันตรรกของเด็ที่ตัวเตี้ยจะเริ่มปรากฏชัดและมากขึ้นในช่วงอายุ 2 – 3 ปีขึ้นไป

ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องยาวนานในอดีต จึงบ่งชี้ภาวะการขาดสารอาหารแบบเรื้อรัง การแปลผล คือ

สูงกว่าเกณฑ์	>+2 SD
ค่อนข้างสูง	>+1.5 SD ถึง +2 SD
ส่วนสูงตามเกณฑ์	-1.5 SD ถึง +1.5 SD
ค่อนข้างเตี้ย	<-1.5 SD ถึง -2 SD
เตี้ย	<-2 SD

ข้อเด่น

ก. เป็นดัชนีบ่งชี้ ภาวะการเจริญเติบโต (ของโครงสร้างร่างกาย) ได้ชัดเจนกว่าน้ำหนัก ตามเกณฑ์อายุ

ข. เป็นดัชนีบ่งชี้ ถึงการพัฒนาการเจริญเติบโตของเด็กในท้องถิ่น ว่าดีเพียงใด ใช้ สะท้อนระดับการพัฒนาท้องถิ่น โดยรวม

ข้อค้อย

ก. การเปลี่ยนแปลงของความยาวหรือส่วนสูงจะเป็นไปอย่างช้า ๆ จึงไม่เหมาะสม สำหรับเป็นดัชนีในการติดตามประเมินผลโครงการในระยะสั้นๆ หรือบ่งชี้ภาวะวิกฤตฉุกเฉิน

ข. จำเป็นต้องทราบอายุที่แท้จริงของเด็ก

ค. น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง เนื่องจากน้ำหนักเปลี่ยนแปลงได้รวดเร็วกว่าส่วนสูง ถ้า เด็กได้รับอาหารไม่เพียงพอจะมีน้ำหนักลดลงมีภาวะผอม ดังนั้น น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงจึงเป็น ดัชนีบ่งชี้ที่ใช้ในการสะท้อนภาวะ โภชนาการในปัจจุบันที่ใช้ประเมินภาวะ โภชนาการได้แม้ไม่ทราบ อายุที่แท้จริงและอิทธิพลจากเชื้อชาติมีผลกระทบน้อย น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงยังเป็นตัวบ่งชี้การ ขาดโปรตีนและพลังงานเกือบพลันเนื่องจากกล้ามเนื้อและไขมันสะสมในร่างกายจะถูกสลายออกมา ใช้จนเกิดภาวะผอมเกรน ซึ่งเป็นกรณีที่ต้องการความช่วยเหลือหรือการแก้ไขโดยเร็วและสามารถ กลับสู่ภาวะปกติได้ง่ายเมื่อได้รับอาหารที่เหมาะสม การเปลี่ยนแปลงรวดเร็วเหมาะแก่การใช้ติดตาม และประเมินผล โครงการระยะสั้นนอกจากนี้ยังเป็นตัวบ่งชี้ภาวะ โภชนาการเกินหรือภาวะอ้วนได้ เนื่องจากเป็นการเปรียบเทียบว่ามีน้ำหนักอยู่ในช่วงที่เหมาะสมกับส่วนสูงที่เป็นอยู่หรือไม่ หากต่ำกว่า เกณฑ์ปกติก็แสดงว่าผอม ถ้าสูงกว่าเกณฑ์ปกติก็แสดงว่าอ้วน

3) น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (Weight for Height) สามารถแยกแยะภาวะ โภชนาการ การของเด็กอายุเดียวกันที่มีส่วนสูงต่างกัน ได้ การแปลผล คือ

อ้วน $>+3$ SD

น้ำหนักเกินหรือเริ่มอ้วน $>+2$ SD ถึง $+3$ SD

ท้วม $>+1.5$ SD ถึง $+2$ SD

สมส่วน -1.5 SD ถึง $+1.5$ SD

ค่อนข้างผอม <-1.5 SD ถึง -2 SD

ผอม <-2 SD

ข้อเด่น

ก. ไม่จำเป็นต้องทราบอายุ

ข. เป็นดัชนีบ่งชี้ที่ใช้ประเมินภาวะ โภชนาการทั้งด้านขาดและเกินได้ เมื่อใช้ร่วมกับ ดัชนีส่วนสูงตามเกณฑ์อายุจะสามารถแยกแยะเด็กที่มีรูปร่างสูงใหญ่แต่สมส่วนจากเด็กผอมที่มี ส่วนสูงมาก และเด็กอ้วนเตี้ย

ค. เป็นดัชนีที่เหมาะสมสำหรับการติดตามประเมินผลโครงการระยะสั้นเพราะน้ำหนักจะสามารถปรับขึ้นมาสมมูลกับส่วนสูงในระยะเวลาสั้น ใช้สะท้อนภาวะวิกฤติฉุกเฉินได้

จ. เป็นดัชนีที่เหมาะสมสำหรับการประเมินภาวะโภชนาการเกินในเด็กอายุ 2 ปีขึ้นไป

ข้อด้อย

ก. ดัชนีนี้สามารถทราบได้แต่ว่าเด็กรูปร่างผอมหรือสมส่วนหรืออ้วนหากไม่ใช้ร่วมกับส่วนสูงตามเกณฑ์อายุจะไม่สามารถแยกแยะว่าเด็กสมส่วนนั้นเป็นเด็กเตี้ยสมส่วนหรือไม่ และไม่สามารถแยกแยะเด็กผอมว่าเป็น เด็กเตี้ยและผอม (แคระแกร็น) ซึ่งมีปัญหารุนแรงที่สุดหรือเด็กที่มีปัญหาผอมอย่างเดียวจึงไม่ควรใช้เพียงลำพัง ควรใช้ควบคู่กับส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ

ข. การใช้เฉพาะน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงในการประเมินภาวะโภชนาการจะได้ขนาดของเด็กที่มีภาวะโภชนาการขาดต่ำกว่าความเป็นจริงได้ โดยเฉพาะในเขตชนบทหรือชุมชนที่มีฐานะเศรษฐกิจยากจน เพราะมักจะมีเด็กเตี้ยสมส่วนอยู่จำนวนหนึ่ง

จากความหมายข้อเด่นและข้อด้อยที่แตกต่างกันของดัชนีแต่ละตัว จะเห็นได้ว่า การใช้ดัชนีมากกว่า 1 ตัว ร่วมกันในการประเมินภาวะโภชนาการ จะทำให้ทราบภาวะโภชนาการของเด็กได้ถูกต้องชัดเจนและเลือกวิธีการแก้ไขปัญหาให้ถูกต้องสอดคล้องกับลักษณะของปัญหามากขึ้น

2.2.3 โรงเรียนบ้านดอนแก้ว

โรงเรียนบ้านดอนแก้ว ตั้งอยู่ที่บ้านดอนแก้ว หมู่ที่ 2 ตำบลดอนแก้ว อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ ก่อตั้งขึ้นเมื่อเดือน ตุลาคม พ.ศ.2465 โดยรองอำมาตย์เอกหลวงทวีประศาสตร์ นายอำเภอแม่ริม เป็นผู้ก่อตั้ง ราษฎรบริจาคเงินทำการปลูกสร้าง เดิมตั้งอยู่ในบริเวณวัดดาราภิรมย์(บ่อปู่) มีนายดวงแก้ว บุญมาก เป็นครูใหญ่ ต่อมาปี พ.ศ.2468 นายคำป็น เรือนน้อย ครูใหญ่พร้อมด้วยกำนันตำบลดอนแก้ว ได้ย้ายอาคารเรียนออกไปสร้างนอกเขตบริเวณวัดดาราภิรมย์ โดยสร้างเป็นอาคารชั่วคราวเสาไม้เนื้อแข็ง ฝาขัดแตะ หลังคามุงด้วยกระเบื้องดินเผา

ปัจจุบัน โรงเรียนบ้านดอนแก้ว มีคณะครูจำนวน 11 คน โดยมีนายประชุม นิมหนู เป็นผู้อำนวยการโรงเรียน เปิดให้การศึกษาตั้งแต่ระดับอนุบาลถึงระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยมีนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 ทั้งสิ้น 69คน (เสน่ห์ หอมสะอาด, 2556) ซึ่งทางโรงเรียนยังไม่มีกรวิเคราะห์ข้อมูลภาวะโภชนาการของเด็กที่เข้าเรียน จากข้อมูลภาพรวมของอำเภอแม่ริมที่มีสัดส่วนของเด็กที่มีความผิดปกติของภาวะโภชนาการสูงอยู่เป็นจำนวนมาก

2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พัชรภรณ์ ไชยสังข์ (2557) ศึกษาการบริโภคอาหารและปัจจัยที่ส่งผลต่อการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 ที่มีน้ำหนักเกิน ในตำบลลำไทร อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี จำนวน 158 คน ซึ่งเลือกแบบเฉพาะเจาะจงเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม ผลการวิจัย ปัจจัยด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง นั่นคือ คะแนนสูงสุด 17 คะแนนต่ำสุด 8 คะแนน คะแนนเฉลี่ย 13 คะแนน โดยข้อที่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ตอบได้ถูกต้องมากที่สุด 2 ลำดับแรก คือ ประเภทอาหารที่ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ตามปกติ (ร้อยละ 89.9) และความจำเป็นของอาหารต่อร่างกาย (ร้อยละ 82.9) และคำถามที่มีผู้ตอบถูกน้อยที่สุดคือระยะเวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 11.4 และโรคของคนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานร้อยละ 13.2

ชญาณิกา ศรีวิชัย (2555) ได้ศึกษาภาวะโภชนาการในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษา 1 - 6 โรงเรียนวัดมูลจินดาราม และโรงเรียนชัยสิทธิ์ศิลป์ และปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการเกินในเด็กเหล่านี้ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ปกครองนักเรียนโรงเรียนวัดมูลจินดารามและโรงเรียนชัยสิทธิ์ศิลป์ ชั้นประถมศึกษา 1 - 6 ที่มีภาวะโภชนาการเกิน จำนวน 80 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง ค่าความเชื่อมั่นเชิงเนื้อหาของเครื่องมือเท่ากับ 0.84 แบบสัมภาษณ์แบ่งออกเป็น 2 ปัจจัย ประกอบด้วย ปัจจัยด้านพันธุกรรม ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ซึ่งปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมประกอบด้วย พฤติกรรมการบริโภค พฤติกรรมการออกกำลังกาย และพฤติกรรมของกิจวัตรประจำวัน ผลการวิจัยพบว่าทั้งปัจจัยด้านพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมมีผลต่อภาวะโภชนาการเกินของเด็กนักเรียน

ณัฐภา กุลรินทร์ (2555) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการเกินของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลอุดรดิตถ์ จังหวัดอุดรดิตถ์ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการเกินของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลอุดรดิตถ์ จังหวัดอุดรดิตถ์ ซึ่งทำการรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถามนักเรียนและผู้ปกครอง จำนวน 150 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาและสถิติเชิงวิเคราะห์ ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการหาความสัมพันธ์ของปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการเกิน ใช้สถิติไคสแควร์ (Chi-square) ผลการศึกษาพบว่าภาวะโภชนาการของนักเรียนแบ่งเป็นภาวะโภชนาการปกติร้อยละ 60 และภาวะโภชนาการเกินร้อยละ 19.4 สำหรับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ได้แก่ เพศ จำนวนเงินที่นำไปโรงเรียน การรับประทานอาหารเช้า การรับประทานไอศกรีม การใช้เวลาในการดูโทรทัศน์และกินขนม

การใช้เวลานอนอ่านหนังสือในแต่ละวันและการใช้คอมพิวเตอร์ในแต่ละวัน การนอนหลับ การจัดเตรียมอาหารในมือเย็น การปฏิบัติตัวเมื่อรับประทานอาหารไม่หมดจานของผู้ปกครองและการพาไปรับประทานอาหารบุฟเฟต์ และพบว่าความรู้เรื่องการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กับระดับภาวะโภชนาการเกิน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ($p < 0.05$)

ทนิศยา จำปา (2554) ศึกษาการบริโภคอาหารของเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในระดับประถมศึกษา โรงเรียนวาริชียงใหม่ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวาริชียงใหม่ ปีการศึกษา 2553 ซึ่งมีจำนวน 25 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาประกอบด้วยแบบสอบถามนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย ข้อมูลทั่วไป ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมบริโภคอาหาร และพฤติกรรมบริโภคอาหาร นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ โดยใช้ความถี่ ค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า การบริโภคอาหารของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีการบริโภคอาหารเกินมื้อละ 2 จานต่อวัน แต่กินอาหารไม่ครบ 3 มื้อ จนทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานได้ ควรให้ความรู้เกี่ยวกับเด็กว่าการกินอาหารครบ 3 มื้อ เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย และทำกิจกรรมโดยการออกกำลังกายให้สัมพันธ์กับอาหารที่ได้รับเข้าไปในร่างกาย เพื่อป้องกันการเกิดภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานของเด็ก

สุนทรีย์ คำลือ (2554) ได้ศึกษาวิเคราะห์สถานการณ์การป้องกันภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยเรียนบ้านปางสนุก เทศบาลนครลำปาง ด้านโครงสร้างกระบวนการ และผลลัพธ์ กลุ่มตัวอย่างแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มบุคลากรเลือกแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 22 คน ได้แก่ ผู้บริหาร ครู แม่ครัว คนขายอาหาร และกลุ่มเด็กวัยเรียน เลือกแบบสัดส่วนและมีระบบ จำนวน 145 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างสำหรับบุคลากร และแบบสอบถามสำหรับนักเรียน ซึ่งผู้ศึกษาได้ดัดแปลงจากแบบประเมินนโยบายและมาตรการป้องกันและควบคุมภาวะโภชนาการเกินสำหรับโรงเรียนของมูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ (2548) ประกอบด้วยข้อมูล 2 ส่วน คือ ข้อมูลทั่วไป และการป้องกันภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยเรียน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ตระหนักถึงความสำคัญของการป้องกันภาวะโภชนาการเกินในโรงเรียน และให้ข้อมูลว่าโรงเรียนมีการดำเนินการป้องกันภาวะโภชนาการเกินอย่างต่อเนื่อง แต่ภาวะโภชนาการเกินในเด็กนักเรียนยังไม่ลดลง และชี้ให้เห็นว่าการป้องกันภาวะโภชนาการเกินในโรงเรียนต้องมีนโยบายและดำเนินการอย่างต่อเนื่อง และต้องอาศัยความร่วมมือของโรงเรียน ครอบครัว และชุมชน ซึ่งสามารถนำไปเป็นข้อมูลสำหรับหาแนวทางในการปรับปรุงการป้องกันภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยเรียนต่อไป

ธิดารัตน์ หล้าจันทร์ (2552) ศึกษาอาหารท้องถิ่นกับภาวะโภชนาการสำหรับนักเรียนในชุมชนชาวไทยภูเขาบ้านแม่หลองใต้ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเรื่องอาหารท้องถิ่นกับภาวะโภชนาการที่สอดคล้องกับสภาพชุมชนบนพื้นที่สูงสำหรับนักเรียนชายไทยภูเขา โดยการศึกษาครั้งนี้ ได้ศึกษาในนักเรียนจำนวน 40 คน อายุระหว่าง 6-12 ปี เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้านี้ ได้แก่แบบสังเกต พฤติกรรมการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร ผลการศึกษาพบว่า การรับประทานอาหารหลังจากการเรียนของนักเรียนมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์เฉลี่ยอยู่ในระดับมาก มีเพียงการรับประทานอาหาร 5 หมู่ ที่อยู่ในระดับปานกลาง

วิณา ทองรอดและคณะ (2552) ศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการกินอาหารของเด็กวัยเรียนในพื้นที่ประสบอุทกภัย : กรณีศึกษาโรงเรียนอนุบาลชุมแสง (วัดทับกฤชกลาง) จังหวัดนครสวรรค์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) ภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียนในพื้นที่ประสบอุทกภัย 2) พฤติกรรมการกินอาหาร การปฏิบัติตนและภาวะสุขภาพของเด็กวัยเรียน ในช่วงประสบอุทกภัย 3) ปัจจัยที่สัมพันธ์กับภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการกินอาหารของเด็กวัยเรียนในพื้นที่ประสบอุทกภัย เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ มีกลุ่มตัวอย่าง 200 คน สุ่มจากนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 เครื่องมือที่ใช้คือแบบสอบถาม โดยมีรายละเอียดเกี่ยวกับ ข้อมูลส่วนบุคคล ข้อคำถามปลายปิดเกี่ยวกับการประสบอุทกภัยของนักเรียน ข้อคำถามพฤติกรรมการกินอาหารของนักเรียนเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และข้อคำถามการปฏิบัติตนในการดำรงชีวิตและสุขภาพร่างกาย จิตใจที่เกิดขึ้นในช่วงประสบอุทกภัยของนักเรียน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป โดยใช้สถิติ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบความสัมพันธ์ด้วยสถิติไคสแควร์ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย เด็กวัยเรียนเพศชายคิดเป็นร้อยละ 51.5 เพศหญิงร้อยละ 48.5 บิดาและมารดาจำนวนร้อยละ 50.0 สำเร็จการศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 38.0 มีรายได้ต่ำกว่า 3,000 บาทต่อเดือน เด็กส่วนใหญ่ร้อยละ 70.5 มีภาวะโภชนาการปกติ ในช่วงประสบอุทกภัยมีการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ ในระดับบางครั้ง และเกือบทุกคนบริโภคอาหารที่ทำเองที่บ้านเป็นประจำทุกวัน การปฏิบัติตนและภาวะสุขภาพร่างกายจิตใจที่เกิดขึ้นในช่วงน้ำท่วมเด็กวัยเรียนส่วนใหญ่มีการปฏิบัติตนด้านพฤติกรรมการกินอาหารอยู่ในระดับบางครั้ง และไม่มีอาการภาวะสุขภาพต่าง ๆ เกิดขึ้นในช่วงประสบอุทกภัย

นริศรา พึ่งโพธิ์สภ (2551) ศึกษาปัจจัยเสี่ยงที่มีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการเกิน และแสวงหาแนวทางควบคุมภาวะโภชนาการเกินของเด็กวัยเรียนในกรุงเทพมหานคร โดยอาศัยแบบจำลองภาวะน้ำหนักเกินในเด็กเชิงนิเวศวิทยาของ Davison และ Birch (2001) เป็นกรอบแนวคิดของการศึกษาค้นคว้าวิจัยนี้ใช้วิธีผสมผสานระหว่างการวิจัยเชิงคุณภาพและการวิจัยเชิงปริมาณ การวิจัยเชิงคุณภาพเป็น

การสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลหลักจาก 3 กลุ่ม คือ กลุ่มผู้กำหนดนโยบายโภชนาการของประเทศ กลุ่มผู้บริหารและครูผู้ปฏิบัติงานด้านโภชนาการในโรงเรียน และกลุ่มเด็กวัยเรียนทั้งที่มีและไม่มีภาวะโภชนาการเกินและผู้ปกครอง รวมจำนวน 39 ราย ส่วนการวิจัยเชิงปริมาณเป็นการให้เด็กวัยเรียนอายุ 9 - 12 ปี และผู้ปกครอง รวมจำนวน 1,863 คู่ ที่เลือกตัวอย่างแบบสองขั้นตอน เป็นผู้กรอกแบบสอบถามด้วยตนเองผลการศึกษาพบว่า เกือบครึ่งหนึ่งของเด็กวัยเรียนในกรุงเทพมหานครมีภาวะโภชนาการเกิน

วาสนา บุญจวบและคณะ (2551) ได้ศึกษาการให้โภชนศึกษา เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยของเด็กวัยเรียน มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยโดยการสร้างสื่อการสอนเพื่อให้โภชนศึกษาและทำการเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับอาหารไทย พฤติกรรมการบริโภคอาหารไทย ก่อนและหลังการให้โภชนศึกษา รูปแบบงานวิจัยเป็นงานวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) วางแผนการวิจัยแบบ Nonequivalent Control Group Design (Pretest Posttest Nonrandomized Design) ประชากร คือ เด็กวัยเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 - 6 ของโรงเรียนเซนต์จอห์น ซึ่งได้จากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน โดยมีรายละเอียดดังนี้ ชั้นแรกสุ่มเขตการศึกษาของกรุงเทพมหานคร สังกัดสำนักงานการศึกษาเอกชน 1 เขตจากเขตพื้นที่การศึกษาทั้งหมด 3 เขต โดยวิธีจับฉลากได้เขตพื้นที่การศึกษาเขต 2 ชั้นที่ 2 สุ่มเขตโรงเรียนในสังกัดสำนักงานการศึกษาเอกชน เขตพื้นที่การศึกษาเขต 2 ได้ เขตจตุจักร โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย ชั้นที่ 3 สุ่มโรงเรียนจากแต่ละเขต เขตละ 1 โรงเรียนโดยวิธีการสุ่มอย่างง่ายได้เขตจตุจักร คือ โรงเรียนเซนต์จอห์น ชั้นที่ 4 สุ่มห้องเรียน โดยการสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster sampling) ได้กลุ่มตัวอย่างระดับชั้นละ 2 ห้อง แล้วจับฉลากแบ่งห้องในแต่ละระดับชั้นเป็นกลุ่มทดลอง 1 ห้อง และกลุ่มควบคุม 1 ห้อง รวมทั้งสิ้น 8 ห้อง เป็นกลุ่มควบคุม จำนวน 65 คน และกลุ่มทดลอง จำนวน 73 คน จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 138 คน เครื่องมือในการทดลอง ได้แก่ สื่อการให้โภชนศึกษามี 2 ชุด คือ ภาพโปสเตอร์เพื่อการศึกษา แบบป๊อปอัพ เรื่อง อาหารหลัก 5 หมู่ และ รูปภาพตัวอย่างอาหารไทยแต่ละประเภทแบบสัมภาษณ์ ประกอบด้วยข้อมูลพื้นฐาน และข้อมูลพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยรวบรวมข้อมูลโดยพิจารณาจากความบ่อยครั้งในการบริโภคอาหารไทยใน 1 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า หลังการให้โภชนศึกษา กลุ่มทดลองมีความรู้เกี่ยวกับอาหารไทยและมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 แสดงให้เห็นว่า สื่อที่สร้างขึ้นเพื่อให้โภชนศึกษามีประสิทธิภาพตามเกณฑ์และมีประสิทธิผลช่วยให้กลุ่มทดลองมีความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยดีขึ้น

ศิริณี โกฏแก้ว (2551) ศึกษาภาวะโภชนาการกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่เกี่ยวข้องของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการทั้งโดยรวมและจำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์และกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษาของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ประชากร คือ นักเรียนปกติชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ถึงประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 55 คน ที่ศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2550 โรงเรียนของรัฐแห่งหนึ่งในตำบลฟ้าฮ่าม อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบบันทึกน้ำหนัก ส่วนสูง และแบบบันทึกผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์และกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาด้วยการแจกแจงความถี่ และหารค่าร้อยละ ภาวะโภชนาการประเมินผลโดยใช้โปรแกรมระบบประเมินภาวะโภชนาการ ใช้น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ และน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ผลการศึกษาเมื่อพิจารณาภาวะโภชนาการทั้ง 3 เกณฑ์แล้ว พบว่า ประชากรส่วนใหญ่ทั้งเพศชายและหญิงมีภาวะโภชนาการปกติ เมื่อพิจารณาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ของประชากรที่มีภาวะโภชนาการต่ำ พบว่า เพศชายและหญิงมีผลการเรียนพอใช้และดีเยี่ยมตามลำดับ ประชากรที่มีภาวะโภชนาการปกติ เพศชายและหญิงมีผลการเรียนพอใช้และค่อนข้างดีตามลำดับ ประชากรที่มีภาวะโภชนาการเกิน เพศชายทั้งหมดมีผลการเรียนดีและเพศหญิงมีผลการเรียนน่าพอใจ ถึงค่อนข้างดี สำหรับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาของประชากรที่มีภาวะโภชนาการต่ำและปกติ ทั้งเพศชายและหญิงมีผลการเรียนดีและดีมากตามลำดับ ส่วนประชากรเพศชายที่มีภาวะโภชนาการเกินทั้งหมดมีผลการเรียนดี ส่วนเพศหญิงมีผลการเรียนค่อนข้างดีถึงดีจำนวนเท่ากัน

ศุภิน สุนันต์ (2551) ศึกษาพฤติกรรมบริโภคอาหารของเด็กนักเรียนประถมศึกษา อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมบริโภคอาหารและความสัมพันธ์ของปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมบริโภคของเด็กนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 6 โรงเรียนในอำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 1,789 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างจำนวน 179 คน โดยใช้วิธี Cluster Random Sampling จาก 2 เขตที่ตั้งในโรงเรียน คือ เขตเทศบาลตำบล จำนวน 4 โรงเรียน กลุ่มตัวอย่าง 89 คน เขตองค์การบริหารส่วนตำบล จำนวน 4 โรงเรียน กลุ่มตัวอย่าง 90 คน เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามเครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้นเอง ประกอบด้วย แบบสอบถาม 2 ชุด คือ แบบสอบถามสำหรับผู้ปกครอง และแบบสอบถามสำหรับนักเรียนประกอบด้วย ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ข้อคำถามความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ ข้อคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และข้อคำถามเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ซึ่งแบ่งคะแนนตามเกณฑ์ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สามารถแบ่งได้ 3 เกณฑ์ ดังนี้ สูง ปานกลาง และน้อย ผล

การศึกษาพบว่า การบริโภคอาหารของนักเรียนโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีพฤติกรรมบางอย่างของนักเรียนที่ปฏิบัติอยู่ในระดับดี ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคอาหารครบ 3 มื้อ โดยนักเรียนจะมีการบริโภคอาหารเข้านก่อนมาโรงเรียน บริโภคผัก ผลไม้และเนื้อสัตว์ บริโภคขนมปังสำเร็จรูปโดยทำให้สุกก่อน บริโภคอาหารที่มีเครื่องหมาย อย. และไม่ใช้เงินซื้อขนมเพียงอย่างเดียว การบริโภคที่นักเรียนปฏิบัติได้ในระดับปานกลาง ได้แก่ การดื่มนมวันละ 1-2 แก้ว ดื่มน้ำวันละ 8 แก้ว ดื่มน้ำอัดลม และการกินอาหารปิ้งย่าง ส่วนการบริโภคที่นักเรียนปฏิบัติได้ในระดับต่ำได้แก่ การกินขนมกรุบกรอบ ดื่มน้ำหวาน ชามุก และกินอาหารทอด

อารีรักษ์ ชลพล (2551) ศึกษาคุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการในเด็กนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน เขตเทศบาลเมืองลำพูน มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาคุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการในเด็กนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน ประชากรศึกษา คือ เด็กนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน ช่วงชั้นเรียนที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2551 โรงเรียนในเขตเทศบาลเมืองลำพูน จังหวัดลำพูน จำนวน 81 คน เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย แบบสอบถามซึ่งมีความเชื่อมั่น 0.78 แบบบันทึกภาวะโภชนาการ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า เด็กนักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้ด้านโภชนาการอยู่ในระดับดี แต่มีทัศนคติและความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องหลักโภชนาการ รายได้ครอบครัวอยู่ระหว่าง 5,001-10,000 บาทต่อเดือน ในขณะที่รายรับเด็กนักเรียน 21-40 บาทต่อวัน ร้านขายอาหารที่เด็กนักเรียนสามารถหาซื้อได้ง่าย ได้แก่ ร้านขายขนมกรุบกรอบ ขบเคี้ยว ไอศกรีม น้ำหวาน น้ำอัดลม พฤติกรรมเพื่อนและผู้ปกครองสนับสนุนให้เด็กนักเรียนมีภาวะโภชนาการเกิน ในขณะที่พฤติกรรมครูสนับสนุนให้เด็กนักเรียนมีภาวะโภชนาการที่ดี

พชรศิลา วรรณ โณ (2550) ศึกษาการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการป้องกันปัญหาภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนปกาเกอะญอ โรงเรียนบ้านห้วยกุ่ม จังหวัดแม่ฮ่องสอน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการป้องกันปัญหาภาวะทุพโภชนาการ โดยผู้ปกครองของนักเรียนปกาเกอะญอ โรงเรียนบ้านห้วยกุ่ม ตำบลป่าโปง อำเภอสบเมย จังหวัดแม่ฮ่องสอน โดยใช้กระบวนการมีส่วนร่วม การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสังเกต การจดบันทึกปรากฏการณ์ ผลการศึกษาพบว่า ผู้ปกครองของนักเรียนโรงเรียนบ้านห้วยกุ่มจำนวน 30 คน เข้าร่วมการประชุมเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วม ทำให้ผู้ปกครองของนักเรียนเกิดความรู้ความเข้าใจในสภาพปัญหาภาวะทุพโภชนาการ รวมทั้งเกิดความตระหนักถึงความสำคัญของการเลี้ยงดูบุตร และเรียนรู้ที่จะมีส่วนร่วมในการป้องกันปัญหาภาวะทุพโภชนาการ

พิมพ์ผกา เมืองไผ่ (2550) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของเด็กอายุ 9 - 12 ปี มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการ ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของเด็กอายุ 9-12 ปี ประชากร คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2549 โรงเรียนสันป่าตอง (สุวรรณราษฎร์วิทยาคาร) จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 427 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามและแบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูงประเมินภาวะโภชนาการ (น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ และน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง) ด้วยโปรแกรมระบบการประเมินภาวะโภชนาการ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนรับประทานอาหารหลักครบ 3 มื้อต่อวัน รับประทานอาหารรสกลมกล่อมและปรุงด้วยการทอด มีบิดามารดาเป็นผู้ปรุงและผู้จัดอาหาร รับประทานอาหารว่าง คีมันม 2 แก้วต่อวัน คีมน้ำหวานและน้ำอัดลม 1 - 2 แก้วต่อวัน บุคคลในครอบครัวและตัวนักเรียนเองมีอิทธิพลต่อการรับประทานอาหาร ภาวะโภชนาการส่วนใหญ่ตามเกณฑ์ ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ปัจจัยด้านวัฒนธรรม เป็นปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการอยู่ในระดับน้อยถึงน้อยมาก

สุรี ชันชรภักขวงศ์ และนิตยา กังคานนท์ (2550) ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการสร้างเสริมภาวะโภชนาการในเด็กวัยเรียน มีกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ปกครองเด็กวัยเรียนระดับประถมศึกษาของโรงเรียนไทยรัฐวิทยา 75 และ โรงเรียนวัดนวลจันทร์ จำนวน 405 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นและมีค่าความเชื่อมั่น 0.89 แบบสอบถามประกอบด้วย ข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครองนักเรียนระดับประถมศึกษา และข้อคำถามเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อการสร้างเสริมภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียน ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียน ได้แก่ การรับรู้ข้อมูลข่าวสารอยู่ในระดับปานกลาง ค่านิยมต่อการสร้างเสริมภาวะโภชนาการอยู่ในระดับดี เจตคติต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอยู่ในระดับดี การรับรู้ภาวะสุขภาพอยู่ในระดับปานกลางและระดับน้อย การรับรู้ประโยชน์ของการสร้างเสริมภาวะโภชนาการอยู่ในระดับดี และปานกลาง การรับรู้อุปสรรคของการสร้างเสริมภาวะโภชนาการอยู่ในระดับปานกลางและพฤติกรรมกรรมการสร้างเสริมภาวะโภชนาการอยู่ในระดับดี และปานกลาง

อารยา ตั้งวิฑูรย์ (2550) ศึกษาการบริโภคอาหารว่าง ขนม และภาวะโภชนาการของเด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในอำเภอหาดใหญ่ ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อจะได้ทราบถึงชนิดและปริมาณอาหารว่างและขนมที่เด็กวัยเรียนบริโภคและภาวะโภชนาการ เพื่อเป็นฐานข้อมูลและประโยชน์ในการวางแผนให้ความรู้ คำแนะนำ ตลอดจนเป็นแนวทางกำหนดนโยบายในการป้องกันปัญหาโภชนาการในเด็ก อันจะช่วยลดปัญหาเรื้อรังด้านสุขภาพต่าง ๆ ที่จะตามมาในวัยผู้ใหญ่ต่อไป โดยเก็บข้อมูลจากเด็ก

นักเรียนชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 6 เขตอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา จำนวน 25 โรงเรียน ใช้แบบสอบถามร่วมกับภาพแสดงปริมาณอาหารว่างและขนมชนิดต่าง ๆ ในการเก็บข้อมูลเกี่ยวกับการบริโภคอาหารว่างและขนม ซึ่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง โดยใช้เกณฑ์อ้างอิงน้ำหนัก ส่วนสูงและเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทยอายุ 1 วัน - 19 ปี พ.ศ. 2542 ผลการศึกษามีเด็กอายุ 11-15 ปี เข้าร่วมการศึกษาทั้งหมด 1,982 คน เพศชาย 1,012 คน เพศหญิง 970 คน พบความชุกของเด็กอ้วน ผอมและเตี้ยเท่ากับร้อยละ 16, 1.6 และ 1.5 ตามลำดับ เด็กเหล่านี้บริโภคอาหารว่างและขนมปริมาณมากหากเทียบกับข้อเสนอแนะการให้อาหารว่างและขนมแก่เด็กของราชวิทยาลัยกุมารฯ โดยร้อยละ 30 และร้อยละ 8.6 ของพลังงานที่ต้องการต่อวันมาจากขนมและเครื่องดื่ม ตามลำดับ เด็กอ้วนดื่มนมจืดชนิดไขมันต่ำมากกว่าเด็กไม่อ้วนขณะเดียวกันพบว่าเด็กอ้วนดื่มน้ำหวาน/น้ำผลไม้ และกินขนมกรุบกรอบที่มีโปรตีนสูงน้อยกว่าเด็กไม่อ้วนนอกจากนี้พบว่าการได้รับพลังงานจากนมเปรี้ยวมากกว่า 165 กิโลแคลอรีต่อวัน และการกินข้าวมากกว่า 6 ทัพพีต่อวัน เป็นปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคอ้วนของเด็กในการศึกษาเพราะฉะนั้นผลการศึกษานี้ จึงชี้ว่าการดื่มนมเปรี้ยวปริมาณมากเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดภาวะอ้วน นอกจากนี้ยังพบว่าการกินข้าวปริมาณมากส่งผลให้เกิดภาวะอ้วนในเด็กด้วย ดังนั้นควรมีการรณรงค์ให้ความรู้ คำแนะนำเกี่ยวกับอาหารว่างและขนม ในด้านชนิด ปริมาณและสัดส่วนที่เหมาะสม รวมถึงปริมาณข้าวที่เป็นอาหารหลักให้เหมาะสมด้วย

Budiman B และคณะ (2013) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคอาหาร ภาวะโภชนาการและค่าทางเคมีในเลือดในเด็กอินโดนีเซีย อายุ 6 เดือน ถึง 12 ปี (ภายใต้โครงการ the South East Asian Nutrition Survey (SEANUTS) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคอาหาร ภาวะโภชนาการและค่าทางเคมีในเลือดในเด็กอินโดนีเซีย อายุ 6 เดือน ถึง 12 ปี ทำการศึกษาในเด็กจำนวน 7,211 คน ถูกสุ่มจากเด็กทั้งหมดใน 440 เขตทั่วประเทศ เก็บข้อมูลโดยการวัดขนาดร่างกาย ชั่งน้ำหนัก และแบบสอบถาม ข้อมูลที่ได้นำมาเปรียบเทียบกับค่ามาตรฐานขององค์การอนามัยโลกผลการศึกษาพบว่าเด็กที่มีอายุมากกว่า 5 ปีขึ้นไปจะมีความเบี่ยงเบนจากค่ากราฟมาตรฐานขององค์การอนามัยโลกมากกว่าเด็กที่มีอายุน้อยกว่า 5 ปี ภาวะทุพโภชนาการพบได้ในเด็กที่อาศัยในเขตชนบท (ร้อยละ 28.9) มากกว่าเด็กในเขตเมือง (ร้อยละ 19.2) ภาวะโภชนาการเกินพบในเด็กในเขตเมือง (ร้อยละ 5.6) มากกว่าเด็กในเขตชนบท (ร้อยละ 3.2) ภาวะซีดพบได้ถึงร้อยละ 55 ในเด็กอายุ 6 เดือน ถึง 2 ปี และยังพบว่าร้อยละของการทานอาหารที่มีพลังงานและสารอาหารไม่พอเพียงอยู่ในเกณฑ์สูง

Lorene G. Coelho และคณะ (2012) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการ การบริโภคอาหารและระดับการออกกำลังกายในเด็กนักเรียน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการพฤติกรรมการบริโภคอาหารและระดับการออกกำลังกาย

ในเด็กนักเรียนทำการศึกษาในเด็กวัยเรียนอายุ 6 - 14 ปี จำนวน 661 คน ที่เรียนในโรงเรียนของรัฐและเอกชนที่ตั้งอยู่ในเขตเมืองของ Ouro Preto to State of Minas Gerais ประเทศบราซิล เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามถึงโครงสร้าง โดยสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะทั่วไป เศรษฐกิจ ระดับทางสังคม สภาพร่างกาย ระดับการออกกำลังกาย และข้อมูลการบริโภคอาหาร ผลการศึกษาพบว่านักเรียนมีน้ำหนักเกินโดยมีเกณฑ์ดัชนีมวลกายต่ออายุ ร้อยละ 20.1 ไขมันในร่างกาย ร้อยละ 22.8 และการออกกำลังกายน้อย ร้อยละ 80.3 ในสัดส่วนค่อนข้างสูง เนื่องจากเด็กนักเรียนไม่ได้ทานอาหารที่มีประโยชน์ตามคำแนะนำถึง ร้อยละ 77.2 ของนักเรียนทั้งหมด ทั้งนี้ไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญระหว่างการมีน้ำหนักเกินและการออกกำลังกายน้อยหรือการบริโภคอาหาร ที่ระดับนัยสำคัญ .05

Mwaniki EW และ Makokha AN. (2013) ศึกษาภาวะโภชนาการและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในเด็กวัยเรียนอายุ 4 - 11 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในเด็กวัยเรียนอายุ 4 - 11ปี ทำการศึกษาในเด็กวัยเรียนอายุ4-11ปีจำนวน 208 คน ที่ Dagoretti ประเทศเคนยา เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่าร้อยละ 24.5 มีภาวะทุพโภชนาการและพบในเด็กชายมากกว่าเด็กหญิง อาหารเข้าให้พลังงานเพียงร้อยละ 10.2 ของพลังงานที่ได้รับในหนึ่งวัน เด็กที่มีภาวะทุพโภชนาการมีความเสี่ยงในการเจ็บป่วยมากกว่าเด็กปกติ

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ว่า เด็กวัยเรียนมีการบริโภคอาหารทั้งที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการและไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ เด็กวัยเรียนบางส่วนยังมีภาวะทุพโภชนาการ และจากการศึกษาทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องยังพบอีกว่า เด็กวัยนี้ยังไม่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการเพียงพอที่จะเลือกอาหารที่มีคุณภาพให้กับร่างกาย ดังนั้น ผู้ปกครองหรือผู้ที่เกี่ยวข้องควรมุ่งให้การดูแล เอาใจใส่ และให้ความสำคัญรวมทั้งให้ความรู้ที่ถูกต้องในการดูแลตนเองแก่นักเรียนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการ การศึกษาเกี่ยวกับการบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการของนักเรียนจะทำให้ได้มาซึ่งข้อมูลพื้นฐานสำหรับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพ ตลอดจนการดูแลช่วยเหลือและแก้ไขปัญหาด้านโภชนาการแก่นักเรียนให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการศึกษา

การศึกษา เรื่อง การบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการของนักเรียน โรงเรียนบ้านคอนแก้ว อำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่ เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - 6 โรงเรียนบ้านคอนแก้ว ตำบลคอนแก้ว อำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่ มีรายละเอียดในการดำเนินการศึกษา ดังนี้

- 3.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัย
- 3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา
- 3.3 ขั้นตอนการจัดทำเครื่องมือ
- 3.4 การตรวจสอบหาคุณภาพเครื่องมือ
- 3.5 การพิทักษ์สิทธิ์
- 3.6 การเก็บรวบรวมข้อมูล
- 3.7 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

3.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษา ปีที่ 1 - 6 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2556 โรงเรียนบ้านคอนแก้ว ตำบลคอนแก้ว อำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 69 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

- ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา น้ำหนัก ส่วนสูง
- การบริโภคอาหาร ได้แก่ การกระทำ หรือการปฏิบัติเกี่ยวกับการรับประทานอาหารตามหลักโภชนาการ ประกอบด้วย ความถี่ในการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารทั้ง 5 หมู่ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการรับประทานอาหารโดยทั่วไป
- ภาวะโภชนาการหมายถึงสภาพของร่างกายที่มีผลจากการบริโภคอาหาร ได้แก่ น้ำหนักตามเกณฑ์อายุส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ และ น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

3.2.1 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลการบริโภคอาหารของนักเรียน โดยผู้ศึกษาค้นคว้าจากตำรา บทความ งานวิจัยและเอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วยข้อมูล 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป (จำนวน 8 ข้อ) ประกอบด้วย เพศ อายุ และระดับการศึกษาของประชากร

ส่วนที่ 2 ข้อมูลด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนตามหลักโภชนาการ

(จำนวน 50 ข้อ) ประกอบด้วย

ส่วนที่ 2.1 ความถี่ของการปฏิบัติในการบริโภคอาหาร 5 หมู่ (จำนวน 40 ข้อ)

ส่วนที่ 2.2 เป็นคำถามเกี่ยวกับการปฏิบัติทั่วไป (จำนวน 10 ข้อ)

ก. การให้คะแนนและการแปลผลของข้อมูลด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนตามหลักโภชนาการ(จำนวน 50ข้อ)

(1) การให้คะแนน (จำนวน 50ข้อ)

โดยการบริโภคอาหารประจำวัน ดังกล่าวมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) เกี่ยวกับการรับประทานอาหารของเด็กวัยเรียน มี 4 ระดับ คือ ไม่ปฏิบัติเลยปฏิบัติ บางครั้ง ปฏิบัติบ่อยครั้ง และปฏิบัติประจำ โดยข้อรายการประกอบด้วยอาหารที่เหมาะสม และอาหารที่ไม่เหมาะสมความหมายของแต่ละระดับ มีดังต่อไปนี้

ไม่ปฏิบัติเลย	หมายถึง	ไม่เคยปฏิบัติเลยในสัปดาห์
ปฏิบัติบางครั้ง	หมายถึง	มีการปฏิบัติ 1-2 วันต่อสัปดาห์
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	หมายถึง	มีการปฏิบัติ 3-4 วันต่อสัปดาห์
ปฏิบัติเป็นประจำ	หมายถึง	มีการปฏิบัติ 5-7 วันต่อสัปดาห์

โดยข้อรายการประกอบด้วยข้อความการปฏิบัติเชิงบวก (เป็นการปฏิบัติที่เหมาะสม) และเชิงลบ (เป็นการปฏิบัติที่ไม่เหมาะสม) ซึ่งมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

เชิงบวก		เชิงลบ	
ไม่ปฏิบัติเลย	ให้ 0 คะแนน	ไม่ปฏิบัติเลย	ให้ 3 คะแนน
ปฏิบัติบางครั้ง	ให้ 1 คะแนน	ปฏิบัติบางครั้ง	ให้ 2 คะแนน
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ให้ 2 คะแนน	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ให้ 1 คะแนน
ปฏิบัติเป็นประจำ	ให้ 3 คะแนน	ปฏิบัติเป็นประจำ	ให้ 0 คะแนน

(2) การแปลผล (จำนวน 50 ข้อ)

การแปลผลคะแนนของความถี่ในการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหาร โดยคิดจากคะแนนเต็ม 150 คะแนน แบ่งเป็น 4 ระดับ โดยใช้เกณฑ์ ดังนี้ (คะแนนเต็ม 150 คะแนน, ใช้กับตารางที่ 4.2 ถึง 4.4)

คะแนน 0 - 37	ระดับการปฏิบัติ	ไม่ดี
คะแนน 38 - 75	ระดับการปฏิบัติ	พอใช้
คะแนน 76 - 113	ระดับการปฏิบัติ	ดี
คะแนน 114 - 150	ระดับการปฏิบัติ	ดีมาก

ข. การให้คะแนนและการแปลผลของข้อมูลด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนตามความถี่ของการปฏิบัติในการบริโภคอาหาร 5 หมู่ (จำนวน 40 ข้อ)

(1) การให้คะแนน

มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) เกี่ยวกับการรับประทานอาหารของเด็กวัยเรียน มี 4 ระดับ คือ ไม่ปฏิบัติเลย ปฏิบัติบางครั้ง ปฏิบัติบ่อยครั้ง และปฏิบัติประจำ โดยข้อรายการประกอบด้วยอาหารที่เหมาะสม และอาหารที่ไม่เหมาะสมต่อการบริโภคโดยมี

ความหมายของแต่ละระดับ มีดังต่อไปนี้

ไม่ปฏิบัติเลย	หมายถึง	ไม่เคยปฏิบัติเลยในสัปดาห์
ปฏิบัติบางครั้ง	หมายถึง	มีการปฏิบัติ 1 - 2 วันต่อสัปดาห์
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	หมายถึง	มีการปฏิบัติ 3 - 4 วันต่อสัปดาห์
ปฏิบัติเป็นประจำ	หมายถึง	มีการปฏิบัติ 5 - 7 วันต่อสัปดาห์

ข้อรายการประกอบด้วยข้อความการปฏิบัติเชิงบวก (เป็นการปฏิบัติที่เหมาะสม) และ เชิงลบ (เป็นการปฏิบัติที่ไม่เหมาะสม) ซึ่งมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

	เชิงบวก		เชิงลบ
ไม่ปฏิบัติเลย	ให้ 0 คะแนน	ไม่ปฏิบัติเลย	ให้ 3 คะแนน
ปฏิบัติบางครั้ง	ให้ 1 คะแนน	ปฏิบัติบางครั้ง	ให้ 2 คะแนน
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ให้ 2 คะแนน	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ให้ 1 คะแนน
ปฏิบัติเป็นประจำ	ให้ 3 คะแนน	ปฏิบัติเป็นประจำ	ให้ 0 คะแนน

(2) การแปลผล (จำนวน 40 ข้อ)

การแปลผลคะแนนตามความถี่ของการปฏิบัติในการบริโภคอาหาร 5 หมู่ (โดยคิดเป็นค่าเฉลี่ยของคะแนนเต็ม จำแนกตามหมวดหมู่อาหาร แบ่งเป็น 5 หมู่ คือหมู่ที่ 1 (จำนวน 9 ข้อ) หมู่ที่ 2 (จำนวน 9 ข้อ) หมู่ที่ 3 (จำนวน 10 ข้อ) หมู่ที่ 4 (จำนวน 5 ข้อ) และหมู่ที่ 5 (จำนวน 7 ข้อ) (ใช้กับตารางที่ 4.5 และ 4.6) โดยใช้เกณฑ์ ดังนี้

หมู่ที่ 1 อาหารประเภทเนื้อสัตว์ต่าง ๆ ปลา ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ และผลิตภัณฑ์จากนม โดยในเด็กวัยเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 ควรรับประทานอาหารเนื้อสัตว์วันละ 150 - 180 กรัม หรือ 2/3 ถ้วยตวง คึ่นนม 1 - 2 แก้ว รับประทานไข่วันละ 1 ฟอง (ต้ม ทอดหรือผัดกับอาหารอื่น ๆ) และรับประทานถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ ในบางมื้ออาจจะคึ่นถั่วป่นเนื้อสัตว์หรือเป็นของหวาน ใน 1 วัน

หมู่ที่ 2 อาหารประเภทข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน ข้าวโพด โดยในเด็กวัยเรียน (ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - 6) ควรรับประทานข้าว แป้งวันละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 - 2 ถ้วยตวง

หมู่ที่ 3 อาหารประเภทผักใบเขียวและพืชผักอื่น ๆ โดยในเด็กวัยเรียน (ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - 6) ควรรับประทานผักใบเขียวและพืชผักอื่น ๆ วันละ 2 - 3 ครั้ง ครั้งละ ½ ถ้วยตวง

หมู่ที่ 4 อาหารประเภทผลไม้ต่าง ๆ โดยเด็กวัยเรียน (ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - 6) ควรรับประทานผลไม้ วันละ 1 - 2 ครั้ง ครั้งละ 1 - 2 ผล หรือ ½ ถ้วยตวง

หมู่ที่ 5 อาหารประเภทไขมัน และน้ำมัน เช่น น้ำมันหมูและน้ำมันพืชต่าง ๆ (น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันงา และน้ำมันรำข้าว เป็นต้น) โดยเด็กวัยเรียน (ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - 6) ควรรับประทานไขมันหรือน้ำมันวันละ 2 ½ - 3 ช้อน โต้ะ (คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล, 2555)

ระดับการปฏิบัติ และหมู่อาหาร	คะแนนเต็ม	ไม่ดี	พอใช้	ดี	ดีมาก
หมู่ที่ 1	27	0 - 8.9	9.0 - 15.0	15.1 - 21.0	21.1 - 27.0
หมู่ที่ 2	27	0 - 8.9	9.0 - 15.0	15.1 - 21.0	21.1 - 27.0
หมู่ที่ 3	30	0 - 9.9	10.0 - 17.0	17.1 - 24.0	24.1 - 30.0
หมู่ที่ 4	15	0 - 4.9	5.0 - 8.0	8.1 - 11.0	11.1 - 15.0
หมู่ที่ 5	21	0 - 6.9	7.0 - 12.0	12.1 - 17.0	17.1 - 21.0

ค. การให้คะแนนและการแปลผลของข้อมูลด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนตามความถี่ของการปฏิบัติในการบริโภคอาหาร 5 หมู่ และ แต่ละหมู่ จำแนกเป็นรายข้อ

(1) การให้คะแนน

มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) เกี่ยวกับการรับประทานอาหารของเด็กวัยเรียน มี 4 ระดับ คือ ไม่ปฏิบัติเลย ปฏิบัติบางครั้ง ปฏิบัติบ่อยครั้ง และปฏิบัติประจำ โดยข้อรายการประกอบด้วยอาหารที่เหมาะสม และอาหารที่ไม่เหมาะสมความหมายของแต่ละระดับ มีดังต่อไปนี้

ไม่ปฏิบัติเลย	หมายถึง	ไม่เคยปฏิบัติเลยในสัปดาห์
ปฏิบัติบางครั้ง	หมายถึง	มีการปฏิบัติ 1 - 2 วันต่อสัปดาห์
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	หมายถึง	มีการปฏิบัติ 3 - 4 วันต่อสัปดาห์
ปฏิบัติเป็นประจำ	หมายถึง	มีการปฏิบัติ 5 - 7 วันต่อสัปดาห์

โดยข้อรายการประกอบด้วยข้อความการปฏิบัติเชิงบวก (เป็นการปฏิบัติที่เหมาะสม) และเชิงลบ (เป็นการปฏิบัติที่ไม่เหมาะสม) ซึ่งมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

เชิงบวก		เชิงลบ	
ไม่ปฏิบัติเลย	ให้ 0 คะแนน	ไม่ปฏิบัติเลย	ให้ 3 คะแนน
ปฏิบัติบางครั้ง	ให้ 1 คะแนน	ปฏิบัติบางครั้ง	ให้ 2 คะแนน
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ให้ 2 คะแนน	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ให้ 1 คะแนน
ปฏิบัติเป็นประจำ	ให้ 3 คะแนน	ปฏิบัติเป็นประจำ	ให้ 0 คะแนน

(2) การแปลผล

การแปลผลคะแนนของความถี่ในการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหาร โดยคิดค่าเฉลี่ยแต่ละข้อคำถาม แบ่งเป็น 4 ระดับ โดยใช้เกณฑ์ ดังนี้ (คะแนนเต็ม 3 คะแนน, ใช้กับตารางที่ 4.7 ถึง 4.11)

คะแนนเฉลี่ย < 0.76	ระดับการปฏิบัติ	ไม่ดี
คะแนนเฉลี่ย 0.76 - 1.51	ระดับการปฏิบัติ	พอใช้
คะแนนเฉลี่ย 1.52 - 2.27	ระดับการปฏิบัติ	ดี
คะแนนเฉลี่ย 2.28 - 3.00	ระดับการปฏิบัติ	ดีมาก

ง. การให้คะแนนและการแปลผลของข้อมูลด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนตามความถี่การปฏิบัติในการบริโภคอาหารโดยทั่วไป จำแนกเป็นรายข้อ

(1) การให้คะแนน

มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) เกี่ยวกับการรับประทานอาหารของเด็กวัยเรียน มี 4 ระดับ คือ ไม่ปฏิบัติเลย ปฏิบัติบางครั้ง ปฏิบัติบ่อยครั้ง และปฏิบัติประจำ โดยข้อรายการประกอบด้วยอาหารที่เหมาะสม และอาหารที่ไม่เหมาะสมความหมายของแต่ละระดับ มีดังต่อไปนี้

ไม่ปฏิบัติเลย	หมายถึง	ไม่เคยปฏิบัติเลยในสัปดาห์
ปฏิบัติบางครั้ง	หมายถึง	มีการปฏิบัติ 1-2 วันต่อสัปดาห์
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	หมายถึง	มีการปฏิบัติ 3-4 วันต่อสัปดาห์
ปฏิบัติเป็นประจำ	หมายถึง	มีการปฏิบัติ 5-7 วันต่อสัปดาห์

โดยข้อรายการประกอบด้วยข้อความการปฏิบัติเชิงบวก (เป็นการปฏิบัติที่เหมาะสม) และเชิงลบ (เป็นการปฏิบัติที่ไม่เหมาะสม) ซึ่งมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

เชิงบวก		เชิงลบ	
ไม่ปฏิบัติเลย	ให้ 0 คะแนน	ไม่ปฏิบัติเลย	ให้ 3 คะแนน
ปฏิบัติบางครั้ง	ให้ 1 คะแนน	ปฏิบัติบางครั้ง	ให้ 2 คะแนน
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ให้ 2 คะแนน	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ให้ 1 คะแนน
ปฏิบัติเป็นประจำ	ให้ 3 คะแนน	ปฏิบัติเป็นประจำ	ให้ 0 คะแนน

(2) การแปลผล

การแปลผลคะแนนของความถี่ในการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหาร โดยคิดค่าเฉลี่ยแต่ละข้อคำถาม แบ่งเป็น 4 ระดับ โดยใช้เกณฑ์ ดังนี้(คะแนนเต็ม 3 คะแนน, ใช้กับตารางที่ 4.12)

คะแนนเฉลี่ย < 0.76	ระดับการปฏิบัติ	ไม่ดี
คะแนนเฉลี่ย 0.76 - 1.51	ระดับการปฏิบัติ	พอใช้
คะแนนเฉลี่ย 1.52 - 2.27	ระดับการปฏิบัติ	ดี
คะแนนเฉลี่ย 2.28 - 3.00	ระดับการปฏิบัติ	ดีมาก

จ. การให้คะแนนและการแปลผลของข้อมูลด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนตามความถี่การปฏิบัติในการบริโภคอาหารโดยทั่วไปเป็นภาพรวมจำแนกตามระดับการศึกษา

(1) การให้คะแนน

มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) เกี่ยวกับการรับประทานอาหารของเด็กวัยเรียน มี 4 ระดับ คือ ไม่ปฏิบัติเลย ปฏิบัติบางครั้ง ปฏิบัติบ่อยครั้ง และปฏิบัติประจำ โดยข้อรายการประกอบด้วยอาหารที่เหมาะสม และอาหารที่ไม่เหมาะสมความหมายของแต่ละระดับ มีดังต่อไปนี้

ไม่ปฏิบัติเลย	หมายถึง	ไม่เคยปฏิบัติเลยในสัปดาห์
ปฏิบัติบางครั้ง	หมายถึง	มีการปฏิบัติ 1 - 2 วันต่อสัปดาห์
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	หมายถึง	มีการปฏิบัติ 3 - 4 วันต่อสัปดาห์
ปฏิบัติเป็นประจำ	หมายถึง	มีการปฏิบัติ 5 - 7 วันต่อสัปดาห์

โดยข้อรายการประกอบด้วยข้อความการปฏิบัติเชิงบวก (เป็นการปฏิบัติที่เหมาะสม) และเชิงลบ (เป็นการปฏิบัติที่ไม่เหมาะสม) ซึ่งมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

เชิงบวก		เชิงลบ	
ไม่ปฏิบัติเลย	ให้ 0 คะแนน	ไม่ปฏิบัติเลย	ให้ 3 คะแนน
ปฏิบัติบางครั้ง	ให้ 1 คะแนน	ปฏิบัติบางครั้ง	ให้ 2 คะแนน
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ให้ 2 คะแนน	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ให้ 1 คะแนน
ปฏิบัติเป็นประจำ	ให้ 3 คะแนน	ปฏิบัติเป็นประจำ	ให้ 0 คะแนน

(2) การแปลผล

โดยคิดเป็นค่าเฉลี่ยของคะแนนเต็ม ใช้เกณฑ์ ดังนี้ (คะแนนเต็ม 30 คะแนน) (ตารางที่ 4.13)

คะแนน 0 - 9.9	ระดับการปฏิบัติ	ไม่ดี
คะแนน 10.0 - 17.0	ระดับการปฏิบัติ	พอใช้
คะแนน 17.1 - 24.0	ระดับการปฏิบัติ	ดี
คะแนน 24.1 - 30.0	ระดับการปฏิบัติ	ดีมาก

3.2.2 เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินภาวะโภชนาการ มีดังนี้

- 1) เครื่องชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงที่ได้รับการรับรองจากพาณิชย์จังหวัดในด้านความถูกต้อง
- 2) แบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูง ประกอบด้วย ชื่อ - สกุล อายุ ระดับการศึกษา น้ำหนัก (กิโลกรัม) ส่วนสูง (เซนติเมตร) นำผลการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงของเด็กวัยเรียน ไปเทียบกับเกณฑ์อ้างอิงจากกราฟ แสดงการเจริญเติบโตของเด็กชายและเด็กหญิง ของกองโภชนาการ กรมอนามัย

กระทรวงสาธารณสุข (2542) โดยใช้ น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ และน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

การแปลผลภาวะโภชนาการ

1) น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (Weight for Age) มีข้อจำกัดที่ไม่สามารถแยกแยะการขาดสารอาหารแบบฉับพลันจากการขาดสารอาหารแบบเรื้อรัง นอกจากนี้ เด็กอายุเดียวกันที่มีส่วนสูงต่างกัน จะถูกประเมินด้วยดัชนีตัวนี้ว่ามีภาวะโภชนาการระดับเดียวกันหมด การแปลผล คือ

น้ำหนักมากกว่าเกณฑ์	>+2 SD
น้ำหนักค่อนข้างมาก	>+1.5 SD ถึง +2 SD
น้ำหนักตามเกณฑ์	-1.5 SD ถึง +1.5 SD
น้ำหนักค่อนข้างน้อย	<-1.5 SD ถึง -2 SD
น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์	<-2 SD

2) ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ(Height for Age)สัมพันธ์กับภาวะ โภชนาการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องยาวนานในอดีต จึงบ่งชี้ภาวะการขาดสารอาหารแบบเรื้อรัง การแปลผล คือ

สูงกว่าเกณฑ์	>+2 SD
ค่อนข้างสูง	>+1.5 SD ถึง +2 SD
ส่วนสูงตามเกณฑ์	-1.5 SD ถึง +1.5 SD
ค่อนข้างเตี้ย	<-1.5 SD ถึง -2 SD
เตี้ย	<-2 SD

3) น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (Weight for Height)สามารถแยกแยะภาวะ โภชนาการของเด็กอายุเดียวกันที่มีส่วนสูงต่างกัน ได้ การแปลผล คือ

อ้วน	>+3 SD
น้ำหนักเกินหรือเริ่มอ้วน	>+2 SD ถึง +3 SD
ท้วม	>+1.5 SD ถึง +2 SD
สมส่วน	-1.5 SD ถึง +1.5 SD
ค่อนข้างผอม	<-1.5 SD ถึง -2 SD
ผอม	<-2 SD

3.3 ขั้นตอนการจัดทำเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้เป็นแบบสอบถาม โดยมีขั้นตอนดังนี้

1) ผู้ศึกษา ศึกษาทฤษฎี เนื้อหา เอกสาร ตำราที่เกี่ยวข้องทางด้านเนื้อหาเกี่ยวกับการประเมินภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียน ปริมาณและสัดส่วนของอาหารแต่ละหมวดหมู่ที่เด็กในวัยเรียนควรบริโภค และตำราเกี่ยวกับการสร้างเครื่องมือ เพื่อจัดทำแบบสอบถามให้ครอบคลุมเนื้อหา และวัตถุประสงค์ที่ต้องการ

2) จัดทำรายการของตัวแปร ตัวชี้วัด และหัวข้อคำถามเพื่อจัดทำเป็นรายการของตัวแปร โดยพิจารณาตัวแปรแต่ละตัวประกอบด้วยตัวชี้วัดอะไร ตัวชี้วัดแต่ละตัวประกอบด้วยหัวข้อคำถามกี่ข้ออะไรบ้าง ซึ่งจะทำให้มองเห็นภาพรวมซึ่งแบบสอบถามสำหรับงานนี้จะประกอบด้วยข้อมูลพื้นฐาน ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา น้ำหนัก ส่วนสูง และคำถามสำหรับการบริโภคอาหาร

3) การร่างแบบสอบถาม (drafting) เป็นขั้นตอนที่ต่อจากการระบุคำถามที่ต้องการ และการกำหนดรูปแบบคำถาม การจัดทำร่างแบบสอบถามต้องพิจารณาการเรียงคำถามแต่ละข้อ และการเรียงลำดับก่อนหลัง

4) การตรวจสอบและปรับปรุงคำถาม โดยให้ผู้รู้ ซึ่งได้แก่ นักวิชาการที่เชี่ยวชาญในเรื่องที่ศึกษา ผู้มีประสบการณ์ในเรื่องที่ศึกษา ช่วยอ่านและวิจารณ์ โดยเน้นความชัดเจน ความครอบคลุม ภาษาที่ใช้มีความชัดเจนและคาดว่าผู้ตอบเข้าใจได้ การเรียงลำดับคำถาม ความเหมาะสมรูปแบบคำถาม เป็นการให้ผู้รู้ช่วยตรวจสอบความถูกต้องในเนื้อหา วิธีการวัดตัวแปรต่างๆ ซึ่งในส่วนของงานวิจัยนี้ ได้นำแบบสอบถามฉบับร่างเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาหลักการค้นคว้าแบบอิสระ เพื่อตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมของข้อความ และนำมาแก้ไขตามข้อเสนอแนะ หลังจากนั้นจึงหาคุณภาพเครื่องมือ เพื่อให้ได้เครื่องมือที่สมบูรณ์

3.4 การตรวจสอบหาคุณภาพเครื่องมือ

3.4.1 การหาความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity) ของเครื่องมือ โดยให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน เป็นผู้พิจารณาตรวจสอบความเที่ยงตรง จากนั้นนำเครื่องมือที่ได้มาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญให้ตรงตามวัตถุประสงค์ซึ่งค่าความเที่ยงตรงของเนื้อหา (IOC) อยู่ระหว่าง 0.6 ถึง 1.0

3.4.2 หาความเชื่อมั่น (Reliability) มีดังนี้

1) ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการปฏิบัติ นำแบบสอบถามที่ผ่านการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญแล้ว และปรับปรุงแล้ว นำไปทดลองใช้กับนักเรียนที่มีลักษณะใกล้เคียงกับประชากร

จำนวน 20 คน จากนั้นนำมาหาความเชื่อมั่น โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์ของแอลฟา ของครอนบาช (Cronbach's alpha coefficient) ค่าที่คำนวณได้คือ 0.74

$$\alpha = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma_i^2}{\sigma_x^2} \right]$$

- เมื่อ α เป็นสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาช
 σ_i^2 เป็นความแปรปรวนของข้อที่หรือองค์ประกอบที่ i
 σ_x^2 เป็นความแปรปรวนของคะแนนรวม
 k เป็นจำนวนข้อสอบ/องค์ประกอบของทั้งฉบับ

2) เครื่องชั่งน้ำหนักและที่วัดส่วนสูง ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ได้รับการรับรองจากพาณิชย์จังหวัดในด้านความถูกต้อง สำหรับด้านความตรงของเครื่องชั่งน้ำหนัก ตรวจสอบโดยการใช้ลูกตุ้มน้ำหนักมาตรฐาน 5 กิโลกรัม เป็นมาตรฐานในการตั้งเครื่องชั่งหลังจากชั่งน้ำหนักของประชากรไปแล้วทุก ๆ 20 คน สำหรับที่วัดส่วนสูง มีการตรวจสอบโดยตลับเมตร ซึ่งได้รับการรับรองจากพาณิชย์จังหวัด

3.5 การพิทักษ์สิทธิ์

ผู้ศึกษาชี้แจงให้ผู้ปกครองและประชากรทราบถึงสิทธิ์ที่จะตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมการศึกษาครั้งนี้ ประชากรสามารถออกจากการศึกษาในระหว่างการดำเนินการ โดยไม่มีผลเสียใดๆ เกิดขึ้น ข้อมูลที่ได้ทั้งหมด ผู้ศึกษาจะเก็บเป็นความลับและจะใช้ประโยชน์ในการศึกษาเท่านั้น เมื่อผู้ปกครองและประชากรตกลงให้ความร่วมมือในการศึกษา และลงชื่อในใบยินยอมแล้วผู้ศึกษาจึงได้เก็บข้อมูล

3.6 การเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษานี้ผู้ศึกษาเก็บและรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดย

- 1) ส่งหนังสือขออนุญาตจากทางสาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษาในการเก็บรวบรวมข้อมูล การค้นคว้าแบบอิสระ ต่อผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านดอนแก้ว อำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่
- 2) เมื่อโรงเรียนตอบรับและยินดีให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลการค้นคว้าแบบอิสระ ผู้ศึกษาจึงได้ปรึกษากับครูหัวหน้าชั้นประถมศึกษาที่ 1 - 6 ในเรื่องของรายละเอียดของเครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูล วิธีการเก็บข้อมูลรวมถึงกำหนดวันเก็บรวบรวมข้อมูล
- 3) เมื่อถึงกำหนดวันเก็บข้อมูล ผู้ศึกษาได้นำเครื่องมือแจกแก่ครูประจำชั้นแต่ละห้องตามจำนวนในแต่ละห้อง แล้วครูประจำชั้นทำการแจกแก่ประชากรทุกคนในห้อง ให้นักเรียนลงมือทำ

แบบสอบถามภายใน 1 ชั่วโมง ในช่วงเปิดภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2556 ณ โรงเรียนบ้านดอนแก้ว อำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่

- 4) ผู้ศึกษาเก็บรวบรวมข้อมูลประชากรทุกห้องเรียนเมื่อทำการบันทึกข้อมูลเรียบร้อยแล้ว

3.7 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

ผู้ศึกษานำข้อมูลที่ได้ไปประมวลผลและวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่

- 1) ข้อมูลทั่วไปของประชากร ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา วิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ
- 2) ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชากร วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ หาค่าเฉลี่ย ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและแปลผลตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้
- 3) ข้อมูลเกี่ยวกับการโภชนาการของประชากร วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ หาค่าเฉลี่ย ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและแปลผลตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

บทที่ 4

ผลการศึกษา

การศึกษา เรื่อง การบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการของนักเรียนโรงเรียนบ้านดอนแก้ว อำเภอมะริม จังหวัดเชียงใหม่ เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - 6 โรงเรียนบ้านดอนแก้ว ตำบลดอนแก้ว อำเภอมะริม จังหวัดเชียงใหม่ โดยประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - 6 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2556 โรงเรียนบ้านดอนแก้ว อำเภอมะริม จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 69 คน ซึ่งทำการเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม ผลการศึกษานำเสนอในรูปแบบตารางที่ประกอบคำบรรยาย แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน ตารางที่ 4.1

ส่วนที่ 2 ผลการศึกษาการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - 6 โรงเรียนดอนแก้ว อำเภอมะริม จังหวัดเชียงใหม่ ตารางที่ 4.2 - 4.13

ส่วนที่ 3 ผลการศึกษาภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - 6 โรงเรียนดอนแก้ว อำเภอมะริม จังหวัดเชียงใหม่ ตารางที่ 4.14 - 4.10

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

ตารางที่ 4.1 จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามอายุ และระดับการศึกษา (n=69)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ	n=69	
ชาย	38	55.07
หญิง	31	44.93
อายุ : μ (σ)	10 (1.89)	
7 ปี	6	8.70
8 ปี	13	18.84
9 ปี	13	18.84
10 ปี	16	23.19
11 ปี	7	10.14
12 ปี	8	11.59
13 ปี	4	5.80
14 ปี	1	1.45
16 ปี	1	1.45
ระดับการศึกษา		
ประถมศึกษาปีที่ 1	8	11.59
ประถมศึกษาปีที่ 2	9	13.04
ประถมศึกษาปีที่ 3	16	23.19
ประถมศึกษาปีที่ 4	14	20.29
ประถมศึกษาปีที่ 5	14	20.29
ประถมศึกษาปีที่ 6	8	11.59

จากตารางที่ 4.1 พบว่า นักเรียนโรงเรียนบ้านดอนแก้ว อำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่ ในปีการศึกษา 2556 มีอายุระหว่าง 7 - 16 ปี โดยเฉลี่ยมีอายุ 10 ปี และเป็นนักเรียนที่ศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษาปีที่ 3 มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 23.19

ส่วนที่ 2 ผลการศึกษาการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 โรงเรียนดอนแก้ว อำเภอแม่อำเภอ จังหวัดเชียงใหม่

การศึกษากการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 โรงเรียนบ้านดอนแก้ว อำเภอแม่อำเภอ จังหวัดเชียงใหม่ ภาคเรียนที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2556 โดยศึกษาจากประชากรทั้งหมด 69 คน ปรากฏผลดังตารางที่ 4.2-4.13

ตารางที่ 4.2 จำนวน และร้อยละของนักเรียน จำแนกตามระดับการปฏิบัติตนของการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ

ระดับการปฏิบัติตนของการบริโภคอาหาร	จำนวน	ร้อยละ
ไม่ดี	0	0.00
พอใช้	9	13.04
ดี	57	82.61
ดีมาก	3	4.35

จากตารางที่ 4.2 พบว่านักเรียนส่วนใหญ่ (ร้อยละ 82.61) มีการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ดี โดยร้อยละ 13.04 และ 4.35 มีการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการอยู่ในเกณฑ์พอใช้และดีมาก ตามลำดับ โดยจากกลุ่มประชากรที่ทำการศึกษาในครั้งนี้ ไม่พบผู้ที่มีการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ไม่ดี

ตารางที่ 4.3 จำนวน และร้อยละของนักเรียน จำแนกตามเพศ และระดับการปฏิบัติตนของการบริโภคตามหลักโภชนาการ

ระดับการปฏิบัติตน ของการบริโภคอาหาร	เพศ	
	ชาย n=38	หญิง n=31
ไม่ดี	0(0.00)	0(0.00)
พอใช้	7(18.42)	2(6.45)
ดี	31(81.58)	26(83.87)
ดีมาก	0(0.00)	3(9.68)

จากตารางที่ 4.3 การบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการของนักเรียนโรงเรียนบ้านดอนแก้วส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ดีโดยจำแนกตามเพศ พบว่า นักเรียนชายมีระดับการปฏิบัติตนของการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ดีและเกณฑ์พอใช้ คิดเป็นร้อยละ 81.58 และร้อยละ 18.42 ตามลำดับ ส่วนนักเรียนหญิงมีระดับการปฏิบัติตนของการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ดีมาก ดีและพอใช้ คิดเป็นร้อยละ 9.68 ร้อยละ 83.87 และร้อยละ 6.45 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.4 จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามระดับการศึกษาและระดับการปฏิบัติตนของการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ

ระดับกาปฏิบัติ ตนของการ บริโภคอาหาร	ระดับการศึกษา						รวม
	ป 1	ป 2	ป 3	ป 4	ป 5	ป 6	
พอใช้	0(0.00)	3(4.35)	1(1.45)	3(4.35)	2(2.90)	0(0.00)	9(13.04)
ดี	7(10.14)	5(7.25)	14(20.29)	11(15.94)	12(17.39)	8(11.59)	57(82.61)
ดีมาก	1(1.45)	1(1.45)	1(1.45)	0(0.00)	0(0.00)	0(0.00)	3(4.35)

จากตารางที่ 4.4 พบว่า นักเรียนโรงเรียนบ้านดอนแก้วโดยรวมส่วนใหญ่ (ร้อยละ 82.61) มีระดับการปฏิบัติตนของการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ดี โดยนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีระดับการปฏิบัติตนอยู่ในเกณฑ์ดีถึงร้อยละ 100.00 ในขณะที่พบว่ามึนักเรียนโรงเรียนบ้านดอนแก้วโดยรวมเพียงร้อยละ 4.35 ที่มีระดับการปฏิบัติตนของการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ดีมาก

ตารางที่ 4.5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการปฏิบัติตนของการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการของนักเรียนจำแนกตามหมวดหมู่อาหารที่บริโภคและระดับการปฏิบัติตนของการบริโภคอาหาร

หมวดหมู่อาหาร	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับกาปฏิบัติตนของการบริโภคอาหาร
อาหารหมู่ 1	14.55	4.51	พอใช้
อาหารหมู่ 2	16.04	3.72	ดี
อาหารหมู่ 3	17.07	6.14	ดี
อาหารหมู่ 4	8.78	2.19	ดี
อาหารหมู่ 5	11.90	3.97	พอใช้
ภาพรวม			ดี

จากตารางที่ 4.5 พบว่านักเรียนโรงเรียนบ้านคอนแก้วมีการบริโภคอาหารทั้ง 5 หมู่ในภาพรวมอยู่ในเกณฑ์ดีแต่มีการบริโภคอาหารในหมู่ที่ 1 และ 5 อยู่ในเกณฑ์พอใช้

ตารางที่ 4.6 ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติตนและระดับการปฏิบัติตนของการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการของนักเรียนจำแนกตามหมวดหมู่อาหารและระดับการศึกษา

หมวดหมู่อาหาร	ระดับศึกษา						รวม
	ป 1	ป 2	ป 3	ป 4	ป 5	ป 6	
หมู่ 1	16.63 (ดี)	13.22 (พอใช้)	13.00 (พอใช้)	16.14 (ดี)	13.36 (พอใช้)	16.38 (ดี)	14.55
หมู่ 2	14.63 (พอใช้)	15.00 (พอใช้)	16.75 (ดี)	18.00 (ดี)	14.64 (พอใช้)	16.25 (ดี)	16.04
หมู่ 3	19.75 (ดี)	14.44 (พอใช้)	16.63 (พอใช้)	17.50 (ดี)	16.93 (พอใช้)	17.75 (ดี)	17.07
หมู่ 4	9.75 (ดี)	7.56 (พอใช้)	9.69 (ดี)	8.71 (ดี)	8.07 (ดี)	8.75 (ดี)	8.78
หมู่ 5	14.00 (ดี)	13.22 (ดี)	11.81 (พอใช้)	8.29 (พอใช้)	12.93 (ดี)	13.00 (ดี)	11.9

จากตารางที่ 4.6 การปฏิบัติตนของการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการของนักเรียนโรงเรียนบ้านดอนแก้วในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เมื่อจำแนกตามหมวดหมู่อาหาร พบว่า มีการบริโภคอาหารทั้ง 5 หมู่อยู่ในเกณฑ์ดีและพบว่านักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 มีการบริโภคอาหารหมู่ที่ 1, 2, 3 และ 4 อยู่ในเกณฑ์พอใช้มีเพียงการบริโภคอาหารหมู่ที่ 5 เท่านั้นที่อยู่ในเกณฑ์ดี นักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 และ 4 มีการบริโภคอาหารในหมู่ที่ 1, 3, 4 และ 5 อยู่ในเกณฑ์ดี นักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 มีการบริโภคอาหารในหมู่ที่ 2 และ 4 อยู่ในเกณฑ์ดีและนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีการบริโภคอาหารในหมู่ที่ 4 และ 5 อยู่ในเกณฑ์ดี

ตารางที่ 4.7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการปฏิบัติตน และระดับการปฏิบัติตนของการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการของนักเรียนจำแนกตามหมวดหมู่อาหารที่บริโภคหมู่ที่ 1

รายการปฏิบัติ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับการปฏิบัติตนของการบริโภคอาหาร
1. รับประทานไข่เปิด ไข่ไก่ อย่างน้อยวันละ 1 ฟอง	1.59	0.93	ดี
2. ดื่มนมวัวหรือนมถั่วเหลือง วันละ 1 - 2 แก้ว	2.41	0.85	ดีมาก
3. รับประทานถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วเหลือง ถั่วเขียว หรือถั่วแดง	1.29	0.89	พอใช้
4. รับประทานปลาอย่างน้อยวันละ 1 มื้อ	1.52	0.92	ดี
5. รับประทานเครื่องในสัตว์ เช่น ตับหมู ตับวัว ตับไก่ ประมาณสัปดาห์ละ 1 - 2 ครั้ง	1.51	1.30	พอใช้
6. รับประทานอาหารทะเล เช่น ปลาหมึก กุ้ง หอย ประมาณสัปดาห์ละ 1 - 2 ครั้ง	2.00	1.23	ดี
7. รับประทานเนื้อหมู เนื้อไก่ เนื้อวัว เช่น หมูปิ้ง หมูทอด ไก่ทอด ไก่ย่าง เนื้อวัวย่าง	1.93	1.05	ดี
8. รับประทานแมลงทอด เช่น รถด่วน จิ้งหรีดทอด	0.68	0.92	ไม่ดี
9. รับประทานอาหารที่ปรุงด้วยเนื้อสัตว์เป็นหลัก เช่น ผัดปลาหมึก หมูกระเทียม	1.62	1.00	ดี
ภาพรวม			14.55 (พอใช้)

จากตารางที่ 4.7 พบว่านักเรียนโรงเรียนบ้านคอนแก้วมีการบริโภคอาหารหมู่ที่ 1 โดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ โดยมีการดื่มนมวัว หรือนมถั่วเหลืองในระดับดีมาก แต่รับประทานถั่วเมล็ดแห้ง และเครื่องในสัตว์ในระดับพอใช้

ตารางที่ 4.8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการปฏิบัติตน และระดับการปฏิบัติตนของการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการของนักเรียนจำแนกตามหมวดหมู่อาหารที่บริโภคหมู่ที่ 2

รายการปฏิบัติ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับการปฏิบัติตนของการบริโภคอาหาร
1. รับประทานพืชจำพวกหัว เช่น เผือก มัน	1.30	0.96	พอใช้
2. รับประทานข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้อง	1.57	1.05	ดี
3. รับประทานข้าวขาว เช่น ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว	2.84	0.44	ดีมาก
4. รับประทานผลิตภัณฑ์จากข้าว เช่น ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ขนมจีน	1.81	0.90	ดี
5. รับประทานขนมปังโฮลวีต	1.36	0.84	พอใช้
6. รับประทานข้าวโพด ข้าวสาลี	1.55	0.95	ดี
7. รับประทานน้ำตาลทราย น้ำตาลมะพร้าว น้ำตาลอ้อยในรูปขนมหวานขนมต่าง ๆ	1.59	1.02	ดี
8. รับประทานข้าวเจ้าทุกเมื่อ	2.20	0.96	ดี
9. รับประทานข้าวเหนียวทุกเมื่อ	1.81	1.03	ดี
ภาพรวม			16.04 (ดี)

จากตารางที่ 4.8 พบว่านักเรียนโรงเรียนบ้านคอนแก้วมีการบริโภคอาหารหมู่ที่ 2 โดยรวมอยู่ในระดับดี โดยมีการรับประทานข้าวขาวในระดับดีมาก และรับประทานพืชจำพวกหัว และขนมปังโฮลวีตอยู่ในระดับพอใช้

ตารางที่ 4.9 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการปฏิบัติตน และระดับการปฏิบัติตน ของการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการของนักเรียนจำแนกตามหมวดหมู่อาหารที่ บริโภคหมู่ที่ 3

รายการปฏิบัติ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับการปฏิบัติตน ของการบริโภคอาหาร
1. รับประทานอาหารที่มีผักเป็น ส่วนประกอบหลักทุกมื้อ	2.12	0.95	ดี
2. รับประทานผักใบเขียว เช่น คื่นช่าย กวางตุ้ง	1.67	1.00	ดี
3. รับประทานผักสีเหลือง เช่น ฟักทอง แครอท	1.70	0.93	ดี
4. รับประทานผักที่มีสีแดง เช่น มะเขือเทศ พริกหยวกสีแดง	1.54	1.13	ดี
5. รับประทานผักชนิดกินใบ เช่น คื่นช่าย ผักกาดแก้ว	1.70	0.93	ดี
6. รับประทานผักชนิดกินต้น เช่น ผักกูด ตำลึง ผักบุ้ง	1.65	1.04	ดี
7. รับประทานผักชนิดกินดอก เช่น กะหล่ำปลี บล็อกคอลลี ดอกแค	1.49	1.05	พอใช้
8. รับประทานผักชนิดกินหัว เช่น ผักกาดขาว หอมหัวใหญ่	1.51	1.01	พอใช้
9. รับประทานผักชนิดกินผล เช่น แดงกวา บวบ มะเขือเทศ	1.86	0.99	ดี
10. รับประทานเมนูที่มีผักเป็น ส่วนประกอบหลักอย่างน้อย 1 เมนู	1.86	0.90	ดี
ภาพรวม			17.07 (ดี)

จากตารางที่ 4.9 พบว่านักเรียน โรงเรียนบ้านคอนแก้วมีการบริโภคอาหารหมู่ที่ 3 โดยเกือบทุกรายการอยู่ในระดับดี ยกเว้นการรับประทานผักชนิดกินดอก และการรับประทานผักชนิดกินหัว ที่จัดอยู่ในระดับพอใช้

ตารางที่ 4.10 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการปฏิบัติตน และระดับการปฏิบัติตนของการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการของนักเรียนจำแนกตามหมวดหมู่อาหารที่บริโภคหมู่ที่ 4

รายการปฏิบัติ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับการปฏิบัติตนของการบริโภคอาหาร
1. รับประทานผลไม้ทุกมื้ออาหารอย่างน้อย 1 ชนิด	2.04	0.85	ดี
2. รับประทานผลไม้วันละ 6 - 8 ชิ้นคำ	1.58	1.04	ดี
3. รับประทานผลไม้ที่มีวิตามินเอสูง เช่น มะม่วงสุก มะละกอสุก กุ้ง	2.04	0.87	ดี
4. รับประทานผลไม้ที่ให้พลังงานสูง เช่น ทูเรียน ขนุน ลำไย ลิ้นจี่	1.15	0.91	พอใช้
5. รับประทานผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง เช่น ฝรั่ง มะเฟือง ส้ม	1.97	0.94	ดี
ภาพรวม			8.78 (ดี)

จากตารางที่ 4.10 พบว่านักเรียนโรงเรียนบ้านดอนแก้วมีการบริโภคอาหารหมู่ที่ 4 โดยรวมอยู่ในระดับดี ยกเว้นการรับประทานผลไม้ที่ให้พลังงานสูง เช่น ทูเรียน ขนุน ลำไย ลิ้นจี่ ที่จัดอยู่ในระดับพอใช้

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตารางที่ 4.11 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการปฏิบัติตน และระดับการปฏิบัติตนของการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการของนักเรียนจำแนกตามหมวดหมู่อาหารที่บริโภคหมู่ที่ 5

รายการปฏิบัติ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับการปฏิบัติตนของการบริโภคอาหาร
1. รับประทานอาหารที่ปรุงจากน้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันปาล์ม	1.97	0.97	ดี
2. รับประทานอาหารที่ปรุงจากน้ำมันจากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู	1.94	1.08	ดี
3. รับประทานอาหารประเภทไขมันสูง เช่น ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู	1.38	1.00	พอใช้
4. รับประทานอาหารที่ปรุงด้วยกะทิเป็นส่วนผสมหลัก เช่น แกงกะทิขนมหวาน	1.68	1.02	ดี
5. รับประทานอาหารที่ทำมาจากเนย ครีม เทียม ชีสเช่น ขนมเค้ก คุกกี้ พิชซ่า	1.86	0.90	ดี
6. รับประทานเนื้อสัตว์ติดมันเป็นประจำ	1.86	0.97	ดี
7. รับประทานอาหารจำพวกของทอด เช่น กลอยทอด มันทอด ลูกชิ้นทอด	1.22	0.89	พอใช้
ภาพรวม			11.90 (พอใช้)

จากตารางที่ 4.11 พบว่านักเรียนโรงเรียนบ้านดอนแก้วมีการบริโภคอาหารหมู่ที่ 5 โดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ แต่เมื่อจำแนกตามรายการข้อปฏิบัติพบว่า ส่วนใหญ่จัดอยู่ในระดับดี มีเพียงการรับประทานอาหารประเภทไขมันสูง เช่น ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู และการรับประทานอาหารจำพวกของทอด เช่น กลอยทอด มันทอด ลูกชิ้นทอด ที่จัดอยู่ในระดับพอใช้

ตารางที่ 4.12 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนและระดับการปฏิบัติโดยทั่วไปของการบริโภคอาหารแยกตามรายชื่อของนักเรียน

รายการปฏิบัติ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับการปฏิบัติโดยทั่วไปของการบริโภคอาหาร
1. รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ	2.45	0.85	ดีมาก
2. รับประทานอาหารตรงตามมือ	2.26	0.89	ดี
3. ดื่มน้ำอัดลม	2.13	0.80	ดี
4. รับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ เช่น แหนม ปลาสด	2.44	0.90	ดีมาก
5. รับประทานอาหารว่างแทนอาหารมื้อหลัก	2.02	0.92	ดี
6. เลือกบริโภคอาหารตามคำโฆษณา	2.45	0.90	ดีมาก
7. เลือกบริโภคอาหารตามเพื่อนบอก	2.51	0.89	ดีมาก
8. รับประทานอาหารประเภทฟาสฟู๊ดส์ เช่น KFC แซมเบอร์เกอร์ โดนัท พิซซ่า	2.12	0.95	ดี
9. บริโภคขนมี่กึ่งสำเร็จรูป เช่น มาม่า ขนมขบเคี้ยว	1.62	0.86	ดี
10. บริโภคเครื่องดื่มตามคำโฆษณา	2.35	0.87	ดีมาก

จากตารางที่ 4.12 พบว่าการบริโภคอาหารโดยทั่วไปของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - 6 โรงเรียนบ้านคอนแก้ว อยู่ในเกณฑ์ดีถึงดีมากโดยข้อปฏิบัติที่จัดอยู่ในเกณฑ์ดีมาก ได้แก่ รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ไม่รับประทานอาหารสุกๆดิบๆ ไม่เลือกรับประทานอาหารตามคำโฆษณา ไม่เลือกบริโภคอาหารตามเพื่อนบอก และไม่บริโภคเครื่องดื่มตามคำโฆษณา

ตารางที่ 4.13 ค่าเฉลี่ยของคะแนนและระดับการปฏิบัติโดยทั่วไปของการบริโภคอาหารจำแนกตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	ค่าเฉลี่ย	ระดับการปฏิบัติโดยทั่วไปของการบริโภคอาหาร
ประถมศึกษาปีที่ 1	24.50	ดีมาก
ประถมศึกษาปีที่ 2	22.11	ดี
ประถมศึกษาปีที่ 3	26.75	ดีมาก
ประถมศึกษาปีที่ 4	17.43	ดี
ประถมศึกษาปีที่ 5	21.29	ดี
ประถมศึกษาปีที่ 6	22.00	ดี

จากตารางที่ 4.13 พบว่า นักเรียน โรงเรียนบ้านดอนแก้วในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 และ 3 มีคะแนนเฉลี่ยของการบริโภคอาหารอยู่ที่ 24.5 และ 26.75 ตามลำดับซึ่งจัดอยู่ในเกณฑ์ดีมาก และในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 2, 4, 5 และ 6 มีคะแนนเฉลี่ยของการบริโภคอาหารอยู่ที่ 22.11, 17.43, 21.29 และ 22.00 ซึ่งจัดอยู่ในเกณฑ์ดี

ส่วนที่ 3 ผลการศึกษาภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 โรงเรียนดอนแก้ว อำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่

ภาวะโภชนาการของนักเรียนโดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ และน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง เทียบกับกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็ก 5-18 ปี ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ปี พ.ศ. 2542 จากกลุ่มประชากรจำนวน 69 คน ปรากฏผลดังตารางที่ 4.14 - 4.23

ตารางที่ 4.14 จำนวนและร้อยละของนักเรียนจำแนกตามภาวะโภชนาการ (น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ)

ภาวะโภชนาการ (น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ)	จำนวน	ร้อยละ
น้ำหนักมากเกินเกณฑ์	16	23.19
น้ำหนักค่อนข้างมาก	2	2.90
น้ำหนักตามเกณฑ์	43	62.32
น้ำหนักค่อนข้างน้อย	6	8.70
น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์	2	2.90

จากตารางที่ 4.14 นักเรียนส่วนใหญ่ (ร้อยละ 62.32) มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์อายุรองลงมาคือ ร้อยละ 23.19 มีน้ำหนักมากเกินเกณฑ์ ร้อยละ 8.70 และ 2.90 มีน้ำหนักค่อนข้างน้อยและน้อยกว่าเกณฑ์ ตามลำดับ

ตารางที่ 4.15 จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามภาวะโภชนาการ (น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ) และเพศ

ภาวะโภชนาการ (น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ)	เพศ		รวม
	ชาย	หญิง	
น้ำหนักมากเกินเกณฑ์	10(14.49)	6(8.70)	16(23.19)
น้ำหนักค่อนข้างมาก	1(1.45)	1(1.45)	2(2.90)
น้ำหนักตามเกณฑ์	22(31.88)	21(30.43)	43(62.32)
น้ำหนักค่อนข้างน้อย	4(5.80)	2(2.90)	6(8.70)
น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์	1(1.45)	1(1.45)	2(2.90)
รวม	38(55.07)	31(44.93)	69(100.00)

จากตารางที่ 4.15 ภาวะโภชนาการน้ำหนักตามเกณฑ์อายุเมื่อจำแนกตามเพศ พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการน้ำหนักตามเกณฑ์ โดยเป็นนักเรียนชายร้อยละ 57.89 (นักเรียนชายน้ำหนักตามเกณฑ์ จำนวน 22 คน ในจำนวนนักเรียนชาย 38 คน) และ นักเรียนหญิง 67.74 (นักเรียนหญิงน้ำหนักตามเกณฑ์ จำนวน 22 คน ในจำนวนนักเรียนหญิง 31 คน) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.16 ร้อยละของนักเรียน จำแนกตามภาวะโภชนาการ (น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ) ระดับการศึกษาและภาพรวม

ภาวะโภชนาการ	ระดับการศึกษา						ภาพรวม
	ป 1	ป 2	ป 3	ป 4	ป 5	ป 6	
มากเกินไปเกณฑ์	1(1.45)	1(1.45)	2(2.90)	3(4.35)	5(7.25)	4(5.80)	16(23.19)
ค่อนข้างมาก	0(0.00)	1(1.45)	0(0.00)	1(1.45)	0(0.00)	0(0.00)	2(2.90)
ตามเกณฑ์	6(8.70)	7(10.14)	13(18.84)	6(8.70)	7(10.14)	4(5.80)	43(62.32)
ค่อนข้างน้อย	1(1.45)	0(0.00)	1(1.45)	3(4.35)	1(1.45)	0(0.00)	6(8.70)
น้อยกว่าเกณฑ์	0(0.00)	0(0.00)	0(0.00)	1(1.45)	1(1.45)	0(0.00)	2(2.90)

จากตารางที่ 4.16 พบว่า นักเรียนโรงเรียนบ้านคอนแก้วส่วนใหญ่ (ร้อยละ 62.32) มีภาวะโภชนาการน้ำหนักตามเกณฑ์อายุอยู่ในระดับตามเกณฑ์ โดยมากที่สุดอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 คือร้อยละ 81.25 (นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 น้ำหนักตามเกณฑ์ จำนวน 13 คน ในจำนวนนักเรียนทั้งหมด 16 คน) และรองลงมาคือ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 77.78 (นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 น้ำหนักตามเกณฑ์ จำนวน 7 คน ในจำนวนนักเรียนทั้งหมด 9 คน) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.17 จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามภาวะโภชนาการ (ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ)

ภาวะโภชนาการ (ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ)	จำนวน	ร้อยละ
สูงเกินเกณฑ์	5	7.25
ค่อนข้างสูง	6	8.70
สูงตามเกณฑ์	50	72.46
ค่อนข้างเตี้ย	5	7.25
เตี้ย	3	4.35
รวม	69	100

จากตารางที่ 4.17 นักเรียนส่วนใหญ่ ร้อยละ 72.46 มีภาวะโภชนาการส่วนสูงตามเกณฑ์อายุอยู่ในระดับสูงตามเกณฑ์ โดยร้อยละ 15.95 และ 11.60 มีภาวะโภชนาการส่วนสูงตามเกณฑ์อายุอยู่ในระดับค่อนข้างสูงถึงสูงเกินเกณฑ์และค่อนข้างเตี้ยถึงเตี้ย ตามลำดับ

ตารางที่ 4.18 จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามภาวะโภชนาการ (ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ) และเพศ

ภาวะโภชนาการ (ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ)	เพศ		รวม
	ชาย	หญิง	
สูงเกินเกณฑ์	4(5.80)	1(1.45)	5(7.25)
ค่อนข้างสูง	3(4.35)	3(4.35)	6(8.70)
สูงตามเกณฑ์	25(36.23)	25(36.23)	50(72.46)
ค่อนข้างเตี้ย	5(7.25)	0(0.00)	5(7.25)
เตี้ย	1(1.45)	2(2.90)	3(4.35)
รวม	38(55.07)	31(44.93)	69(100.00)

จากตารางที่ 4.18 พบว่า นักเรียนชายสูงตามเกณฑ์ร้อยละ 65.79 (นักเรียนชายสูงตามเกณฑ์จำนวน 25 คน ในจำนวนนักเรียนชาย 38 คน) ในขณะที่นักเรียนหญิงมีความสูงตามเกณฑ์ร้อยละ 80.64 (นักเรียนหญิงสูงตามเกณฑ์ จำนวน 25 คน ในจำนวนนักเรียนหญิง 31 คน)

ตารางที่ 4.19 ร้อยละของนักเรียน จำแนกตามภาวะโภชนาการ (ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ)
ระดับการศึกษาและภาพรวม

ภาวะโภชนาการ	ระดับการศึกษา						ภาพรวม
	ป 1	ป 2	ป 3	ป 4	ป 5	ป 6	
สูงเกินเกณฑ์	0(0.00)	1(1.45)	1(1.45)	0(0.00)	1(1.45)	2(2.90)	5(7.25)
ค่อนข้างสูง	1(1.45)	1(1.45)	1(1.45)	0(0.00)	2(2.90)	1(1.45)	6(8.70)
สูงตามเกณฑ์	5(7.25)	7(10.14)	12(17.39)	12(17.39)	10(14.49)	4(5.80)	50(72.46)
ค่อนข้างต่ำ	2(2.90)	0(0.00)	1(1.45)	1(1.45)	0(0.00)	1(1.45)	5(7.25)
ต่ำ	0(0.00)	0(0.00)	1(1.45)	1(1.45)	1(1.45)	0(0.00)	3(4.35)

จากตารางที่ 4.19 พบว่า นักเรียนโรงเรียนบ้านดอนแก้วส่วนใหญ่ (ร้อยละ 72.46) มีภาวะโภชนาการส่วนสูงตามเกณฑ์อายุอยู่ในระดับตามเกณฑ์โดยร้อยละมากที่สุดคือนักเรียนอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 คิดเป็นร้อยละ 85.71 (นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 สูงตามเกณฑ์ จำนวน 12 คน ในจำนวนนักเรียนทั้งหมด 14คน) มากที่สุด

ตารางที่ 4.20 จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามภาวะโภชนาการ (น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง)

ภาวะโภชนาการ (น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง)	จำนวน	ร้อยละ
อ้วน	3	4.35
เริ่มอ้วน	7	10.14
ท้วม	4	5.80
สมส่วน	51	73.91
ค่อนข้างผอม	4	5.80
ผอม	0	0.00
รวม	69	100

จากตารางที่ 4.20 นักเรียนโรงเรียนบ้านดอนแก้วส่วนใหญ่ ร้อยละ 73.91 มีภาวะโภชนาการน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงอยู่ในระดับสมส่วน โดยมีนักเรียนร้อยละ 10.14 และ 4.35 ที่อยู่ในภาวะเริ่มอ้วนและภาวะอ้วน ตามลำดับ และมีนักเรียนที่อยู่ในภาวะท้วม และค่อนข้างผอม ร้อยละ 5.80 เท่าๆกัน

ตารางที่ 4.21 จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามภาวะโภชนาการ (น้ำหนักตามเกณฑ์ ส่วนสูง) และเพศ

ภาวะโภชนาการ (น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง)	เพศ		รวม
	ชาย	หญิง	
อ้วน	2(2.90)	1(1.45)	3(4.35)
เริ่มอ้วน	4(5.80)	3(4.35)	7(10.14)
ท้วม	1(1.45)	3(4.35)	4(5.80)
สมส่วน	29(42.03)	22(31.88)	51(73.91)
ค่อนข้างผอม	2(2.90)	2(2.90)	4(5.80)
ผอม	0(0.00)	0(0.00)	0(0.00)
รวม	38(55.07)	31(44.93)	69(100.00)

จากตารางที่ 4.21 ภาวะโภชนาการน้ำหนักตามเกณฑ์อายุเมื่อจำแนกตามเพศ พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์สมส่วน โดยมีร้อยละใกล้เคียงกัน คือร้อยละ 76.31 (นักเรียนชายสมส่วน จำนวน 29 คน ในจำนวนนักเรียนชาย 38 คน) และร้อยละ 70.97 (นักเรียนหญิงสมส่วน จำนวน 22 คน ในจำนวนนักเรียนหญิง 31 คน) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.22 ร้อยละของนักเรียน จำแนกตามภาวะ โภชนาการ (น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง) ระดับ การศึกษาและภาพรวม

ภาวะโภชนาการ	ระดับการศึกษา						ภาพรวม
	ป 1	ป 2	ป 3	ป 4	ป 5	ป 6	
อ้วน	0(0.00)	0(0.00)	0(0.00)	1(1.45)	1(1.45)	1(1.45)	3(4.35)
เริ่มอ้วน	1(1.45)	0(0.00)	1(1.45)	1(1.45)	2(2.90)	2(2.90)	7(10.14)
ท้วม	0(0.00)	0(0.00)	2(2.90)	1(1.45)	1(1.45)	0(0.00)	4(5.80)
สมส่วน	6(8.70)	9(13.04)	13(18.84)	9(13.04)	9(13.04)	5(7.25)	51(73.91)
ค่อนข้างผอม	1(1.45)	0(0.00)	0(0.00)	2(2.90)	1(1.45)	0(0.00)	4(5.80)
ผอม	0(0.00)	0(0.00)	0(0.00)	0(0.00)	0(0.00)	0(0.00)	0(0.00)

จากตารางที่ 4.22 พบว่า นักเรียนโรงเรียนบ้านดอนแก้วโดยรวมส่วนใหญ่ (ร้อยละ 73.91) มีภาวะโภชนาการน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์สมส่วน โดยร้อยละมากที่สุดคือนักเรียนอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 100.00 (นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 สมส่วนตามเกณฑ์จำนวน 9 คน ในจำนวนทั้งหมด 9 คน) และรองลงมาคือ นักเรียนอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 81.25 (นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สมส่วนตามเกณฑ์ จำนวน 13 คน ในจำนวนนักเรียนทั้งหมด 16 คน) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.23 คะแนนเฉลี่ย และจำนวนของนักเรียนในแต่ละระดับชั้นการศึกษา จำแนกโดยเพศและภาวะโภชนาการ

เพศชาย

ระดับการศึกษา	คะแนนเฉลี่ย*	น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ					ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ					น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง					
		น้อยกว่าเกณฑ์	ค่อนข้างน้อย	ตามเกณฑ์	ค่อนข้างมาก	มากเกินไป	เตี้ย	ค่อนข้างเตี้ย	สูงตามเกณฑ์	ค่อนข้างสูง	สูงเกินเกณฑ์	ผอม	ค่อนข้างผอม	สมส่วน	ท้วม	เริ่มอ้วน	อ้วน
ป 1	95.83	0	1	4	0	1	0	2	3	1	0	0	1	4	0	1	0
ป 2	81.50	0	0	4	1	1	0	0	4	1	1	0	0	6	0	0	0
ป 3	86.50	0	1	6	0	1	0	1	6	0	1	0	0	7	1	0	0
ป 4	84.29	1	2	3	0	1	1	1	5	0	0	0	1	5	0	0	1
ป 5	80.43	0	0	4	0	3	0	0	6	1	0	0	0	5	0	1	1
ป 6	90.50	0	0	1	0	3	0	1	1	0	2	0	0	2	0	2	0
รวม	86.08	1	4	22	1	10	1	5	25	3	4	0	2	29	1	4	2

เพศหญิง

ระดับการศึกษา	คะแนนเฉลี่ย*	น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ					ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ					น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง					
		น้อยกว่าเกณฑ์	ค่อนข้างน้อย	ตามเกณฑ์	ค่อนข้างมาก	มากเกินไป	เตี้ย	ค่อนข้างเตี้ย	สูงตามเกณฑ์	ค่อนข้างสูง	สูงเกินเกณฑ์	ผอม	ค่อนข้างผอม	สมส่วน	ท้วม	เริ่มอ้วน	อ้วน
ป 1	109.50	0	0	2	0	0	0	0	2	0	0	0	0	2	0	0	0
ป 2	93.67	0	0	3	0	0	0	0	3	0	0	0	0	3	0	0	0
ป 3	102.75	0	0	7	0	1	1	0	6	1	0	0	0	6	1	1	0
ป 4	87.86	0	1	3	1	2	0	0	7	0	0	0	1	4	1	1	0
ป 5	94.00	1	1	3	0	2	1	0	4	1	1	0	1	4	1	1	0
ป 6	97.75	0	0	3	0	1	0	0	3	1	0	0	0	3	0	0	1
รวม	96.32	1	2	21	1	6	2	0	25	3	1	0	2	22	3	3	1

*คะแนนเต็ม 150 คะแนน (จำนวน 50 ข้อ)

บทที่ 5

สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

การศึกษา เรื่อง การบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการของนักเรียนโรงเรียนบ้านดอนแก้ว อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive Study) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนโรงเรียนบ้านดอนแก้ว ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - 6 อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษาในครั้งนี้ คือนักเรียนจำนวน 69 คนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - 6 ภาคเรียนที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2556 โรงเรียนบ้านดอนแก้ว อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามและประเมินภาวะโภชนาการ โดยวิธีการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง ซึ่งเทียบกับกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กชายและเด็กหญิง ของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2542) โดยใช้ น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ และน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ หาค่าเฉลี่ย ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและแปลผลตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ ผลการศึกษาสรุปได้ดังนี้

- 5.1 สรุปผลการศึกษา
- 5.2 อภิปรายผล
- 5.3 ข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลการศึกษา

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปประกอบด้วย เพศ อายุ และระดับการศึกษาของประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาในครั้งนี้ คือนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - 6 ภาคเรียนที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2556 โรงเรียนบ้านดอนแก้ว อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 69 คน ลักษณะทั่วไปของประชากร เป็นเพศชาย 38 คน และเพศหญิง 31 คน คิดเป็นร้อยละ 55.07 และ 44.93 ตามลำดับประชากรมีช่วงอายุระหว่าง 7 - 16 ปี โดยเฉลี่ยมีอายุ 10 ปี และกำลังศึกษา

อยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ร้อยละ 11.59 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ร้อยละ 13.04 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ร้อยละ 23.19 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 และชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ร้อยละ 20.29 และชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ร้อยละ 11.59 โดยส่วนใหญ่ของประชากรกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

ส่วนที่ 2 ผลการศึกษาการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - 6 โรงเรียนดอนแก้ว อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่

จากการศึกษาการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - 6 โรงเรียนบ้านดอนแก้ว ทั้งหมด 69 คน พบว่า ส่วนใหญ่ (ร้อยละ 82.61) ปฏิบัติตนตามหลักโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ดี โดยร้อยละ 13.04 และ 4.35 ปฏิบัติตนตามหลักโภชนาการอยู่ในเกณฑ์พอใช้และดีมากตามลำดับ

เมื่อจำแนกตามเพศ พบว่า นักเรียนชายส่วนใหญ่ (ร้อยละ 81.58) ปฏิบัติตนตามหลักโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ดี รองลงมา (ร้อยละ 18.42) อยู่ในเกณฑ์พอใช้ นักเรียนหญิงส่วนใหญ่ (ร้อยละ 83.87) ปฏิบัติตนตามหลักโภชนาการอยู่ในเกณฑ์รองลงมา ร้อยละ 9.68 และ 6.45 อยู่ในเกณฑ์ดีมาก และ พอใช้ ตามลำดับ

เมื่อจำแนกตามระดับการศึกษา พบว่านักเรียน โรงเรียนบ้านดอนแก้ว โดยรวมส่วนใหญ่ (ร้อยละ 82.61) มีระดับการปฏิบัติตนของการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ดี โดยนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีระดับการปฏิบัติตนอยู่ในเกณฑ์ดีถึงร้อยละ 100.00 ในขณะที่พบว่ามีนักเรียน โรงเรียนบ้านดอนแก้ว โดยรวมเพียงร้อยละ 4.35 ที่มีระดับการปฏิบัติตนของการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ดีมาก

เมื่อพิจารณาผลคะแนนการปฏิบัติตนของการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการของนักเรียนโรงเรียนบ้านดอนแก้ว โดยจำแนกตามหมวดหมู่อาหารเป็น 5 หมู่ ได้แก่

หมู่ที่ 1 อาหารประเภทเนื้อสัตว์ต่าง ๆ ปลา ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ และผลิตภัณฑ์จากนํ้านม

หมู่ที่ 2 อาหารประเภทข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน ข้าวโพด

หมู่ที่ 3 อาหารประเภทผักใบเขียวและพืชผักอื่น ๆ

หมู่ที่ 4 อาหารประเภทผลไม้ต่าง ๆ

หมู่ที่ 5 อาหารประเภทไขมัน และน้ำมัน เช่น น้ำมันหมูและน้ำมันพืชต่าง ๆ

พบว่านักเรียน โรงเรียนบ้านดอนแก้วมีการปฏิบัติตนของการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการโดยรวมในเรื่องของการบริโภคอาหารทั้ง 5 หมู่อยู่ในเกณฑ์ดี

เมื่อจำแนกตามระดับการศึกษา พบว่าการปฏิบัติตนของการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ จำแนกตามหมวดหมู่อาหาร ของนักเรียนโรงเรียนบ้านคอนแก้วในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีการบริโภคอาหารทั้ง 5 หมู่ อยู่ในเกณฑ์ดี และ พบว่านักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 มีการบริโภคอาหารหมู่ที่ 1, 2, 3 และ 4 อยู่ในเกณฑ์พอใช้ มีเพียงการบริโภคอาหารหมู่ที่ 5 เท่านั้นที่อยู่ในเกณฑ์ดี นักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 และ 4 มีการบริโภคอาหารในหมู่ที่ 1, 3, 4 อยู่ในเกณฑ์ดี นักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 มีการบริโภคอาหารในหมู่ที่ 2 และ 4 อยู่ในเกณฑ์ดีและ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีการบริโภคอาหารในหมู่ที่ 4 และ 5 อยู่ในเกณฑ์ดี

เมื่อพิจารณาการบริโภคอาหารในแต่ละหมู่ พบว่า

หมู่ที่ 1 นักเรียนส่วนใหญ่มีการบริโภคโดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ โดยมีการดื่มนมวัว หรือนมถั่วเหลืองในระดับดีมาก แต่รับประทานถั่วเมล็ดแห้ง และเครื่องในสัตว์ในระดับพอใช้

หมู่ที่ 2 นักเรียนส่วนใหญ่มีการบริโภคโดยรวมอยู่ในระดับดี โดยมีการรับประทานข้าวขาวในระดับดีมาก และรับประทานพืชจำพวกหัว และขนมปังโฮลวีตอยู่ในระดับพอใช้

หมู่ที่ 3 นักเรียนส่วนใหญ่มีการบริโภคเกือบทุกรายการอยู่ในระดับดี ยกเว้นการรับประทานผักชนิดกินดอก และการรับประทานผักชนิดกินหัว ที่จัดอยู่ในระดับพอใช้

หมู่ที่ 4 นักเรียนส่วนใหญ่มีการบริโภคโดยรวมอยู่ในระดับดี ยกเว้นการรับประทานผลไม้ที่ให้พลังงานสูง เช่น ทุเรียน ขนุน ลำไย ลิ้นจี่ ที่จัดอยู่ในระดับพอใช้

หมู่ที่ 5 นักเรียนส่วนใหญ่มีการบริโภคโดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ แต่เมื่อจำแนกตามรายการข้อปฏิบัติพบว่า ส่วนใหญ่จัดอยู่ในระดับดี มีเพียงการรับประทานอาหารประเภทไขมันสูง เช่น ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู และการรับประทานอาหารจำพวกของทอด เช่น กลอยทอด มันทอด ลูกชิ้นทอด ที่จัดอยู่ในระดับพอใช้

เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนและระดับการปฏิบัติโดยทั่วไปของการบริโภคอาหารแยกตามรายชื่อของนักเรียนโรงเรียนบ้านคอนแก้ว พบว่าการบริโภคอาหารโดยทั่วไปของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - 6 โรงเรียนบ้านคอนแก้ว อยู่ในเกณฑ์ดีถึงดีมาก โดยข้อปฏิบัติที่จัดอยู่ในเกณฑ์ดีมาก ได้แก่ รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ไม่รับประทานอาหารสุกๆดิบๆ ไม่เลือกรับประทานอาหารตามคำโฆษณา ไม่เลือกบริโภคอาหารตามเพื่อนบอก และไม่บริโภคเครื่องดื่มตามคำโฆษณา

พบว่า นักเรียนโรงเรียนบ้านคอนแก้วในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 และ 3 มีคะแนนเฉลี่ยของการบริโภคอาหารอยู่ที่ 24.5 และ 26.75 ตามลำดับซึ่งจัดอยู่ในเกณฑ์ดีมาก และในระดับชั้น

ประถมศึกษาปีที่ 2, 4, 5 และ 6 มีคะแนนเฉลี่ยของการบริโภคอาหารอยู่ที่ 22.11, 17.43, 21.29 และ 22.00 ซึ่งจัดอยู่ในเกณฑ์ดี

ส่วนที่ 3 ผลการศึกษาภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 โรงเรียนคอนแก้ว อำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่

น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ

ภาวะโภชนาการของนักเรียนโรงเรียนบ้านคอนแก้ว โดยพิจารณาจากน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ พบว่า ส่วนใหญ่ (ร้อยละ 62.32) มีน้ำหนักตามเกณฑ์ โดยร้อยละ 23.19 และ 11.60 มีน้ำหนักมากเกินไป เกณฑ์และค่อนข้างน้อยถึงน้อยกว่าเกณฑ์ ตามลำดับ

ภาวะโภชนาการน้ำหนักตามเกณฑ์อายุเมื่อจำแนกตามเพศ พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการน้ำหนักตามเกณฑ์ โดยเป็นนักเรียนชายร้อยละ 57.89 (นักเรียนชายน้ำหนักตามเกณฑ์ จำนวน 22 คน ในจำนวนนักเรียนชาย 38 คน) และ นักเรียนหญิง 67.74 (นักเรียนหญิงน้ำหนักตามเกณฑ์ จำนวน 22 คน ในจำนวนนักเรียนหญิง 31 คน) ตามลำดับโดยนักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีน้ำหนักมากเกินไป เกณฑ์ ร้อยละ 28.94 และ 22.58 ตามลำดับ

เมื่อจำแนกตามระดับการศึกษาพบว่า นักเรียนโรงเรียนบ้านคอนแก้วส่วนใหญ่ (ร้อยละ 62.32) มีภาวะโภชนาการน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ อยู่ในระดับตามเกณฑ์

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ส่วนใหญ่ (ร้อยละ 75.00) มีน้ำหนักตามเกณฑ์ และมีน้ำหนักมากเกินไป เกณฑ์และค่อนข้างน้อย คือ ร้อยละ 12.50 เท่า ๆ กัน

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ส่วนใหญ่ (ร้อยละ 77.78) มีน้ำหนักตามเกณฑ์ รองลงมา คือ มีน้ำหนักมากเกินไป เกณฑ์และค่อนข้างมาก เท่า ๆ กัน คือ ร้อยละ 11.11

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ส่วนใหญ่ (ร้อยละ 81.25) มีน้ำหนักตามเกณฑ์ โดยร้อยละ 12.50 และ 6.25 มีน้ำหนักมากเกินไป เกณฑ์และค่อนข้างน้อยตามลำดับ

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ร้อยละ 42.86 มีน้ำหนักตามเกณฑ์ โดยมีน้ำหนักมากเกินไป เกณฑ์และค่อนข้างน้อยเท่า ๆ กัน คือ ร้อยละ 21.43 และมีน้ำหนักค่อนข้างมากและน้อยกว่าเกณฑ์เท่า ๆ กัน คือ ร้อยละ 7.14

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ร้อยละ 50.00 มีน้ำหนักตามเกณฑ์ โดยร้อยละ 35.71 และ 14.29 มีน้ำหนักมากเกินไป เกณฑ์และค่อนข้างน้อยถึงน้อยกว่าเกณฑ์ ตามลำดับ

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีภาวะโภชนาการน้ำหนักตามเกณฑ์อายุอยู่ในระดับตามเกณฑ์ และมากเกินไป เกณฑ์เท่า ๆ กัน คือ ร้อยละ 50.00

ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ

เมื่อพิจารณาภาวะโภชนาการของนักเรียน โดยใช้เกณฑ์ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ (ร้อยละ 72.46) สูงตามเกณฑ์ รองลงมา ร้อยละ 15.95 และ 11.60 มีภาวะโภชนาการส่วนสูงตามเกณฑ์อายุอยู่ในระดับค่อนข้างสูงถึงสูงเกินเกณฑ์และค่อนข้างต่ำถึงต่ำ ตามลำดับ

เมื่อจำแนกตามเพศ พบว่า นักเรียนชายส่วนใหญ่ (ร้อยละ 65.79) สูงตามเกณฑ์ โดยร้อยละ 18.42 ค่อนข้างสูงถึงสูงเกินเกณฑ์และ ร้อยละ 15.79 มีระดับค่อนข้างต่ำถึงต่ำ สำหรับนักเรียนหญิงส่วนใหญ่ (ร้อยละ 80.65) สูงตามเกณฑ์ โดยร้อยละ 12.91 โภชนาการส่วนสูงอยู่ในระดับค่อนข้างสูงถึงสูงเกินเกณฑ์ และร้อยละ 6.45 มีภาวะ และต่ำ

เมื่อจำแนกตามระดับการศึกษา พบว่า

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ส่วนใหญ่ (ร้อยละ 62.50) สูงตามเกณฑ์ โดยร้อยละ 25.00 และ 12.50 ค่อนข้างต่ำและค่อนข้างสูง ตามลำดับ

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ส่วนใหญ่ (ร้อยละ 77.78) สูงตามเกณฑ์ รองลงมา คือ ค่อนข้างสูง และสูงเกินเกณฑ์ เท่าๆกัน คือ ร้อยละ 11.11

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ส่วนใหญ่ (ร้อยละ 75.00) สูงตามเกณฑ์ และรองลงมา ได้แก่ สูงเกินเกณฑ์ ค่อนข้างสูง ค่อนข้างต่ำ และต่ำ เท่าๆกัน คือ ร้อยละ 6.25

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ส่วนใหญ่ (ร้อยละ 85.71) สูงตามเกณฑ์ โดยร้อยละ 14.28 ค่อนข้างต่ำถึงต่ำ

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ส่วนใหญ่ (ร้อยละ 71.43) สูงตามเกณฑ์ รองลงมา คือ ร้อยละ 21.43 และ 7.14 ค่อนข้างสูงถึงสูงเกินเกณฑ์ และต่ำ ตามลำดับ

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ส่วนใหญ่ (ร้อยละ 50.00) สูงตามเกณฑ์ โดยร้อยละ 37.50 มีภาวะโภชนาการส่วนสูงตามเกณฑ์อายุอยู่ในระดับค่อนข้างสูงถึงสูงเกินเกณฑ์ และ ร้อยละ 12.50 ค่อนข้างต่ำ

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

เมื่อพิจารณาภาวะโภชนาการจากน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงของนักเรียนพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ (ร้อยละ 73.91) มีภาวะโภชนาการน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงอยู่ในระดับสมส่วน โดยร้อยละ 10.14 และ 4.35 อยู่ในภาวะเริ่มอ้วนและภาวะอ้วน ตามลำดับ และอยู่ในภาวะท้วม และค่อนข้างผอม เท่าๆกันคือ ร้อยละ 5.80

เมื่อจำแนกตามเพศ พบว่า นักเรียนชายส่วนใหญ่ (ร้อยละ 76.32) อยู่ในเกณฑ์สมส่วน โดยร้อยละ 10.53 และ 2.63 อยู่ในเกณฑ์เริ่มอ้วนและท้วม ตามลำดับ สำหรับนักเรียนหญิงส่วนใหญ่

(ร้อยละ 70.97) อยู่ในเกณฑ์สมส่วน โดยอยู่ในเกณฑ์ท่วมและเริ่มอ้วน คิดเป็นร้อยละ 9.68 เท่า ๆ กัน ร้อยละ 6.45 และ 3.23 อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างผอม และ อ้วน ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาตามระดับการศึกษา พบว่า

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ส่วนใหญ่ (ร้อยละ 75.00) อยู่ในเกณฑ์สมส่วน โดยอยู่ในเกณฑ์เริ่มอ้วนและค่อนข้างผอมเท่า ๆ กัน คือ ร้อยละ 12.50

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ทั้งหมด มีภาวะโภชนาการน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์สมส่วน

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ส่วนใหญ่ (ร้อยละ 81.25) อยู่ในเกณฑ์สมส่วน โดยร้อยละ 12.50 และ 6.25 อยู่ในเกณฑ์ท่วม และ เริ่มอ้วน ตามลำดับ

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ส่วนใหญ่ (ร้อยละ 64.29) อยู่ในเกณฑ์สมส่วน โดยร้อยละ 14.29 อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างผอม และอยู่ในเกณฑ์ท่วม เริ่มอ้วน และอ้วน ร้อยละ 7.14 เท่า ๆ กัน

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ส่วนใหญ่ (ร้อยละ 64.29) อยู่ในเกณฑ์สมส่วน โดยร้อยละ 14.29 อยู่ในเกณฑ์เริ่มอ้วน และอยู่ในเกณฑ์ท่วม อ้วน และค่อนข้างผอมเท่า ๆ กัน คือ ร้อยละ 7.14

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ส่วนใหญ่ (ร้อยละ 62.50) อยู่ในเกณฑ์สมส่วน โดยร้อยละ 25.00 และ 12.50 อยู่ในเกณฑ์เริ่มอ้วน และ อ้วน ตามลำดับ

5.2 อภิปรายผล

การศึกษาด้านการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - 6 โรงเรียนดอนแก้ว อำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่ เมื่อแบ่งระดับการปฏิบัติตนของการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการออกเป็น 4 ระดับ ได้แก่ ไม่ดี พอใช้ ดี และดีมาก จะพบว่าส่วนใหญ่ นักเรียนโรงเรียนบ้านดอนแก้วจะจัดอยู่ในระดับดี รองลงมา คือ พอใช้ และดีมากตามลำดับซึ่งเมื่อจำแนกตามเพศและระดับการศึกษา ก็จะพบผลการศึกษาในทำนองเดียวกัน เมื่อจำแนกตามหมวดหมู่อาหาร โดยแบ่งออกเป็น 5 หมู่ จะพบว่าการรับประทานอาหารทั้ง 5 หมู่ของนักเรียนส่วนใหญ่จัดอยู่ในเกณฑ์ดี และเมื่อจำแนกตามระดับการศึกษา พบว่า มีเพียงนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เท่านั้น มีการการบริโภคอาหารอยู่ในเกณฑ์ดีทั้ง 5 หมู่ ซึ่งอาจเป็นไปได้ว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งถือว่ามีความรู้ที่มากกว่า อาจมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และเห็นความสำคัญของการกินอาหารทั้ง 5 หมู่ มากกว่านักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - 5

ผลการศึกษากาการบริโภคอาหารหมู่ที่ 1 ของนักเรียน พบว่า ส่วนใหญ่จัดอยู่ในเกณฑ์พอใช้ ซึ่งการรับประทานถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วเหลือง ถั่วเขียว หรือถั่วแดงและการรับประทานเครื่องในสัตว์ เช่น ตับหมู ตับวัว ตับไก่ ประมาณสัปดาห์ละ 1 - 2 ครั้ง จัดอยู่ในเกณฑ์พอใช้ ซึ่งนักเรียนควรปรับปรุง

แก้ไข โดยอาจจะรับประทานให้บ่อยขึ้น รวมถึงการรับประทานแมลงทอด เช่น ด้วง จิ้งหรีดทอด เพราะแมลงมีโปรตีนสูงและไขมันต่ำ ซึ่งปริมาณโปรตีนในแมลงเหล่านี้สูงเทียบเท่ากับเนื้อหมู เนื้อไก่ และเนื้อวัว และยังถือเป็นแหล่งโปรตีนทดแทนที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมนุษย์ (เบญจคุณแสงทองพราว, 2556) เนื่องจากผลการศึกษาที่ได้นั้น พบว่านักเรียนโรงเรียนบ้านคอนแก้วส่วนใหญ่ไม่ค่อยรับประทานแมลงทอด

ผลการศึกษาการบริโภคอาหารหมู่ที่ 2 ของนักเรียน พบว่า ส่วนใหญ่จะรับประทานข้าวขาว เช่น ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว จัดอยู่ในเกณฑ์ดีมาก ส่วนการรับประทานข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้อง การรับประทานผลิตภัณฑ์จากข้าว เช่น ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ขนมจีน การรับประทานข้าวโพด ข้าวสาลี การรับประทานน้ำตาลทราย น้ำตาลมะพร้าว น้ำตาลอ้อยในรูปแบบหวานต่างๆ และการรับประทานข้าวเจ้า หรือข้าวเหนียวทุกมื้อ จัดอยู่ในเกณฑ์ดี ส่วนการรับประทานพืชจำพวกหัว เช่น เผือก มัน และการรับประทานขนมปังโฮลวีตของนักเรียนโรงเรียนบ้านคอนแก้วยังจัดอยู่ในเกณฑ์พอใช้ นั่นอาจเป็นเพราะนักเรียนส่วนใหญ่อาจยังไม่รู้จักผลิตภัณฑ์อาหารที่มีส่วนผสมของโฮลวีตมากนัก หรืออาจเป็นเพราะยังไม่ทราบถึงความสำคัญและคุณประโยชน์ของโฮลวีต ซึ่งหากเป็นไปได้ นักเรียนควรปรับการบริโภค โดยหันมาบริโภคพืชจำพวกหัว และขนมปังโฮลวีตมากยิ่งขึ้น เนื่องจากพืชจำพวกหัวเป็นแหล่งคาร์โบไฮเดรตที่เกิดขึ้นเองจากการสะสมตามธรรมชาติ นอกจากนี้ยังถือเป็นผักที่เป็นแหล่งวิตามินและแร่ธาตุชนิด (สุธารัชฎ์ รัตนารามิก, 2555) ส่วนขนมปังโฮลวีต มีวิตามินบีซึ่งช่วยในเรื่องของบำรุงผิวพรรณ มีใยอาหารที่สูงมาก และดีต่อระบบขับถ่าย อีกทั้งยังมีธาตุสูงกว่าเหล็ก และมีสรรพคุณช่วยบำรุงเลือดได้ดี (นิตยสารบันทึกคุณแม่, 2556) เพราะฉะนั้นอาจปรับเปลี่ยนของนักเรียนที่มีเมว โน้ม หรือมีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ให้หันมาบริโภคพืชจำพวกหัวหรือขนมปังโฮลวีตให้มากขึ้น และลดการบริโภคน้ำตาลในรูปแบบหวานต่างๆ

ผลการศึกษาการบริโภคอาหารหมู่ที่ 3 ของนักเรียน พบว่า ส่วนใหญ่มีการบริโภคอาหารที่มีผักเป็นส่วนประกอบหลักทุกมื้อ รับประทานผักใบเขียว ผักสีเหลือง ผักสีแดง ผักชนิดกินใบ ผักชนิดกินต้น และผักชนิดกินผล จัดอยู่ในเกณฑ์ดี นั่นคือมีการบริโภคบ่อยครั้งต่อสัปดาห์ ส่วนการบริโภคผักชนิดกินดอก เช่น กะหล่ำปลี บล๊อคคอลลี ดอกแค และผักชนิดกินหัว เช่น ผักกาดขาว หอมหัวใหญ่ พบว่านักเรียนส่วนใหญ่ไม่ค่อยรับประทาน ดังนั้น อาจปรับเปลี่ยนการบริโภคผัก โดยส่งเสริมให้นักเรียนหันมาบริโภคผักชนิดกินดอก และผักชนิดกินหัวให้มากขึ้น เนื่องจากควรรับประทานผักที่หลากหลาย ทั้งชนิด และสีของผักที่รับประทาน เนื่องจากผักแต่ละสี และแต่ละชนิดจะมีคุณค่าทางอาหารที่แตกต่างกันออกไป

ผลการศึกษาระบบการบริโภคอาหารหมู่ที่ 4 ของนักเรียน พบว่า ส่วนใหญ่มีการรับประทานผลไม้ อย่างน้อย 1 ชนิดทุกมื้ออาหาร รับประทานผลไม้วันละ 6 - 8 ชิ้น คำ รับประทานผลไม้ที่มีวิตามินเอสูง เช่น มะม่วงสุก มะละกอสุก กุ้ง และรับประทานผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง เช่น ฝรั่ง มะเฟือง ส้ม จัดอยู่ในเกณฑ์ดี นั่นคือมีการบริโภคบ่อยครั้งต่อสัปดาห์ ส่วนการรับประทานผลไม้ที่มีพลังงานสูง เช่น ทูเรียน ขนุน ลำไย ลิ้นจี่ จัดอยู่ในเกณฑ์พอใช้ นั่นคือ นักเรียนส่วนใหญ่มีการบริโภคผลไม้ที่มีพลังงานสูงบ่อยครั้งต่อสัปดาห์ ซึ่งผลไม้ที่ให้พลังงานสูง ควรรับประทานแต่พอดีหรือรับประทานให้น้อย เนื่องจากหากรับประทานมากเกินไปอาจก่อให้เกิดภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ได้

และผลการศึกษาระบบการบริโภคอาหารหมู่ที่ 5 ของนักเรียน พบว่า ส่วนใหญ่รับประทานอาหารที่ปรุงจากน้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันปาล์มรับประทานอาหารที่ปรุงจากน้ำมันจากสัตว์ เช่น น้ำมันหมูรับประทานอาหารที่ปรุงด้วยกะทิเป็นส่วนผสมหลัก เช่น แกงกะทิขนมหวานรับประทานอาหารที่ทำมาจากเนย ครีมเทียม ชีสเช่น ขนมเค้ก คุกกี้ พิซซ่า และ รับประทานเนื้อสัตว์ติดมันเป็นประจำ จัดอยู่ในเกณฑ์ดี นั่นคือส่วนใหญ่ของนักเรียนมีการปฏิบัติที่เหมาะสมต่อการรับประทานอาหาร จำพวกไขมัน โดยการปฏิบัติที่ไม่บ่อยจนเกินไป และไม่น้อยจนเกินไป แต่การรับประทานอาหารประเภทไขมันสูง เช่น ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู และ รับประทานอาหารจำพวกของทอด เช่น กลอยทอด มันทอด ลูกชิ้นทอด จัดอยู่ในเกณฑ์พอใช้ นั่นคือนักเรียนส่วนใหญ่รับประทานอาหารประเภทไขมันสูง และอาหารจำพวกของทอดเป็นประจำ ซึ่งอาหารประเภทนี้หากรับประทานมากเกินไปจะก่อให้เกิดผลเสียตามมาได้ หรืออาจส่งผลให้มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ได้เช่นกัน

ผลการศึกษาเรื่องการปฏิบัติตัวโดยทั่วไปเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนเพื่อประเมินปัจจัยที่อาจเพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะโภชนาการเกินหรือภาวะโภชนาการขาด พบว่า การปฏิบัติตัวเกี่ยวกับสุขภาพ หรือการบริโภคอาหารโดยทั่วไปของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - 6 อยู่ในเกณฑ์ดี ถึงดีมาก โดยการปฏิบัติตัวของนักเรียนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่จัดอยู่ในเกณฑ์ดี ได้แก่นักเรียนมีการรับประทานอาหารตรงตามมื้อมีการดื่มน้ำอัดลมตามปริมาณที่เหมาะสมไม่ค่อยการรับประทานอาหารว่างแทนอาหารมื้อหลักไม่ค่อยนิยมรับประทานอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ดส์ เช่น KFC แสมเบอร์เกอร์ โดนัท พิซซ่า และบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เช่น มาม่า ขนมหขลิ้ว ส่วนการปฏิบัติตัวของนักเรียนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่จัดอยู่ในเกณฑ์ดีมาก ได้แก่ การรับประทานอาหารครบ 3 มื้อการไม่รับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ เช่น แหนม ปลาสด ไม่เลือกบริโภคอาหารตามคำโฆษณาไม่เลือกบริโภคอาหารตามเพื่อนบอก และไม่บริโภคเครื่องดื่มตามคำโฆษณา เพราะฉะนั้นจะเห็นได้ว่านักเรียนโรงเรียนบ้านดอนแก้วส่วนใหญ่ และในทุกระดับชั้นการศึกษา มีการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับสุขภาพได้อย่างเหมาะสมและถูกต้องเป็นอย่างดี

ส่วนการประเมินภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - 6 โรงเรียนคอนแก้ว อำเภอมะนัง จังหวัดเชียงใหม่ซึ่งประเมินโดยการเทียบกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กชายและเด็กหญิง ของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2542) โดยใช้ น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ และน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง พบว่า ส่วนใหญ่ทั้งนักเรียนมีภาวะโภชนาการน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ จัดอยู่ในน้ำหนักตามเกณฑ์ และรองลงมาจัดอยู่ในน้ำหนักมากเกินเกณฑ์ ซึ่งเกณฑ์น้ำหนักค่อนข้างน้อยถึงน้อยกว่าเกณฑ์พบในจำนวนน้อยเมื่อเทียบกับเกณฑ์อื่นๆ ซึ่งเมื่อจำแนกตามเพศและระดับการศึกษาที่พบในทำนองเดียวกัน นั่นคือ ส่วนใหญ่ทั้งนักเรียนชาย นักเรียนหญิง และในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - 6 มีภาวะโภชนาการน้ำหนักตามเกณฑ์อายุจัดอยู่ในน้ำหนักตามเกณฑ์ และรองลงมา คือ มีน้ำหนักมากเกินเกณฑ์ แต่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 พบว่า นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการจัดอยู่ในน้ำหนักตามเกณฑ์และน้ำหนักมากเกินเกณฑ์ มีสัดส่วนร้อยละเท่าๆ กัน ซึ่งพบว่าสอดคล้องกับการศึกษาของ ฉัฐกา กุลรินทร์ (2555) ที่พบว่า ภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนอุตรดิตถ์ มีภาวะโภชนาการส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ปกติ และภาวะโภชนาการเกิน ตามลำดับ และนักเรียนโรงเรียนบ้านคอนแก้วส่วนใหญ่จะไม่พบปัญหาน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์

เมื่อพิจารณาภาวะโภชนาการส่วนสูงตามเกณฑ์อายุของนักเรียน พบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีความสูงตามเกณฑ์ เมื่อจำแนกตามเพศแล้ว พบว่า ทั้งนักเรียนชายและนักเรียนหญิงส่วนใหญ่มีความสูงตามเกณฑ์ ซึ่งรองลงมาจะพบนักเรียนที่มีความสูงค่อนข้างสูงถึงสูงเกินเกณฑ์มากกว่านักเรียนที่มีความสูงค่อนข้างเตี้ยถึงเตี้ย และเมื่อจำแนกตามระดับการศึกษา จะพบว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - 6 ส่วนใหญ่มีความสูงตามเกณฑ์ แต่ในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 จะมีภาวะโภชนาการส่วนสูงตามเกณฑ์อายุอยู่ในกลุ่มสูงตามเกณฑ์ และค่อนข้างสูงถึงสูงเกินเกณฑ์ นั่นคือ ไม่พบนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ที่ถูกจัดอยู่ในกลุ่มค่อนข้างเตี้ยถึงเตี้ย และในทางตรงกันข้าม ในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จะมีภาวะโภชนาการส่วนสูงตามเกณฑ์อายุอยู่ในกลุ่มสูงตามเกณฑ์ และค่อนข้างเตี้ยถึงเตี้ย นั่นคือ ไม่พบนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่ถูกจัดอยู่ในกลุ่มค่อนข้างสูงถึงสูงเกินเกณฑ์

และเมื่อพิจารณาภาวะโภชนาการน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงของนักเรียนโรงเรียนบ้านคอนแก้ว พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่จัดอยู่ในเกณฑ์สมส่วน รองลงมาจะจัดอยู่ในเกณฑ์ท้วม เริ่มอ้วนถึงอ้วนมากกว่าเมื่อเทียบกับเกณฑ์ค่อนข้างผอมถึงผอม ซึ่งเมื่อจำแนกตามเพศและระดับการศึกษาจะพบผลการศึกษาในทำนองเดียวกัน นั่นคือ ส่วนใหญ่ทั้งนักเรียนชาย นักเรียนหญิง และในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - 6 จะจัดอยู่ในเกณฑ์สมส่วน รองลงมาจะจัดอยู่ในเกณฑ์ท้วม เริ่มอ้วน ถึง อ้วน

มากกว่าเมื่อเทียบกับเกณฑ์ก่อนข้างพอมถึงพอม แต่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 มีภาวะโภชนาการ น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์สมส่วนทั้งหมดเพราะฉะนั้นจะเห็นว่าผลการศึกษาภาวะ โภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - 6 ส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน และเมื่อมองถึง แนวโน้มของปัญหาภาวะโภชนาการที่จะตามมาของนักเรียน โรงเรียนบ้านดอนแก้วนั้น จะพบ นักเรียนที่มีปัญหาด้านภาวะโภชนาการเกิน มากกว่าขาด นั่นคือ น้ำหนักมากเกินเกณฑ์ สูงเกินเกณฑ์ และอ้วน

การศึกษาครั้งนี้ สรุปได้ว่าการบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการของนักเรียน โรงเรียน บ้านดอนแก้ว อำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่ ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - 6 ในภาพรวมมีการ บริโภคอาหารทั้ง 5 หมู่ อยู่ในระดับดี ทั้งนักเรียนชายและหญิง โดยเมื่อจำแนกตามระดับการศึกษา พบว่า ในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีเกณฑ์ของการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดีทั้งหมด ส่วนในระดับชั้นการศึกษาอื่นๆ ส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ดี รองลงมาคือ พอใช้ และดีมาก ตามลำดับ และ ภาวะโภชนาการของนักเรียนส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานตามเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของ เด็กชายและเด็กหญิง ของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2542) นั่นคือ ภาวะ โภชนาการน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ พบว่าส่วนใหญ่เด็กนักเรียนมีน้ำหนักตามเกณฑ์มาตรฐานทั้งนักเรียน ชายและหญิง ภาวะโภชนาการส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ พบว่าส่วนใหญ่เด็กนักเรียนมีส่วนสูงตามเกณฑ์ มาตรฐานทั้งนักเรียนชายและหญิง และ ภาวะโภชนาการน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง พบว่าส่วนใหญ่ นักเรียนมีเกณฑ์สมส่วนทั้งนักเรียนชายและหญิง

5.3 ข้อเสนอแนะ

การนำผลการศึกษาไปใช้

- 1) จากผลการศึกษา พบว่า นักเรียน โรงเรียนบ้านดอนแก้วมีแนวโน้มที่จะมีภาวะโภชนาการ เกินเกณฑ์และอ้วน ดังนั้น ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการดูแล เช่น ครู หรือ ผู้ปกครอง ควรสนับสนุนและ ส่งเสริมให้นักเรียนมีการออกกำลังกาย หรือเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมมากยิ่งขึ้น
- 2) จากผลการศึกษา พบว่า นักเรียน โรงเรียนบ้านดอนแก้วยังมีการบริโภคอาหารในแต่ละหมวดหมู่ที่ยังไม่เหมาะสมเท่าที่ควร ดังนั้น ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการดูแล เช่น ครู หรือ ผู้ปกครอง อาจให้ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับเรื่องการรับประทานอาหารที่เหมาะสม เช่น อาหารประเภทใดไม่ควร รับประทานในปริมาณที่มากหรือน้อยเกินไป โดยชี้แจงให้เด็กได้ทราบและเข้าใจถึงข้อดี และโทษ ของการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม

การศึกษาในครั้งต่อไป

- 1) ควรทำการศึกษาในกลุ่มประชากรที่หลากหลายกว่านี้ เพื่อผลการศึกษาจะได้สามารถนำไปใช้ หรืออธิบายในกลุ่มประชากรอื่นๆ ได้อย่างครอบคลุมและกว้างขวางยิ่งขึ้น เนื่องจากประชากรในการศึกษานี้เป็นเพียงประชากรกลุ่มเดียว เช่น โรงเรียน ระดับการศึกษา ภูมิลำเนา เป็นต้น
- 2) การตั้งข้อคำถามในแบบสอบถาม ควรมีการตั้งให้ครอบคลุมและกว้างขวางยิ่งขึ้น
- 3) ควรมีการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง การรับประทานอาหารและภาวะโภชนาการ เพื่อหาแนวทางการดูแล และป้องกันภาวะ โภชนาการขาดหรือเกิน และวิธีการควบคุมการรับประทานอาหารต่อไป
- 4) ในการประเมินภาวะ โภชนาการ ทางผู้สนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับภาวะ โภชนาในอนาคตข้างหน้า อาจใช้เครื่องมือการเก็บข้อมูลที่หลากหลายกว่านี้ เช่น การวัดไขมันใต้ผิวหนัง (Skin fold thickness) หรือ การวัดเส้นรอบสะโพก เป็นต้น เพื่อที่จะสามารถนำข้อมูลที่ได้มาทำการศึกษาในเชิงลึกด้านภาวะโภชนาการได้มากยิ่งขึ้น



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

บรรณานุกรม

- กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.(2542). **เกณฑ์อ้างอิงน้ำหนักส่วนสูงและเครื่องมือชี้วัดโภชนาการของประชาชนไทยอายุ 1 วัน - 19 ปี.** ม.ป.ท.
- กองสุศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข.(2553). **“อนามัยก่อนวัยเรียนและวัยรุ่น”** [ระบบออนไลน์] แหล่งที่มา http://www.anamai.moph.go.th/ewt_news.php?nid=1728 (9 กันยายน 2556)
- กัลยา กิจบุญชู (2546). **ข้อเสนอแนะการออกกำลังกายสำหรับคนอ้วน.** นนทบุรี: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและผลัดภัณฑ์.
- คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล. (2555). **วารสารโภชนาการเด็กวัยเรียน** ฝ่ายโภชนาการ โรงพยาบาลศิริราช.
- จารุณี จตุพรเพิ่ม. (2551). **การศึกษาภาวะโภชนาการและพัฒนาการเด็กปฐมวัยในศูนย์เด็กเล็กกลุ่มจังหวัดที่ 6 และ 7.** ราชบุรี: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- ชญานิกา ศรีวิชัย. (2555). **ภาวะโภชนาการในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษา 1 - 6 โรงเรียนวัดมูลจินดารามและโรงเรียนรัชฎีสิทธิ์ศิลป์.** วารสารมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย
- ณัฐกา กุลรินทร์.(2555). **ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการเกินของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลอุตรดิตถ์ จังหวัดอุตรดิตถ์.** การค้นคว้าแบบอิสระ สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ทนิศขา จำปา.(2554). **การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็ก ที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในระดับประถมศึกษา โรงเรียนวาริชียงใหม่.วิทยานิพนธ์** ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- รัชฎมัย แฉล้มเขตต์. (2550). **ประโยชน์ของอาหาร.** (ระบบออนไลน์) แหล่งที่มา <http://www.bodin2.ac.th/web/3679/sumkun03.htm>. (6 มีนาคม 2557)
- ธิดารัตน์ หล้าจันทร์ .(2552). **อาหารท้องถิ่นกับภาวะโภชนาการสำหรับนักเรียนในชุมชนชาวไทยภูเขาบ้านแม่หลองใต้.**การค้นคว้าแบบอิสระ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- น้ำฝน ทองตันไทรย์. (2541). **การรับรู้ความของตนเองและการปฏิบัติเพื่อป้องกันภาวะอ้วนในวัยรุ่นหญิง.**วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลแม่และเด็ก มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- นริศรา พึ่งโพธิ์สก. (2551). ปัจจัยเสี่ยงที่มีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการเกิน. วิทยานิพนธ์
ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาประชากรศาสตร์ วิทยาลัยประชากรศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เบญจคุณ แสงทองพราว.(2556). เมนูแมลงทอดเลือกให้ดีมีประโยชน์. (ระบบออนไลน์).
แหล่งที่มา <http://www.dailynews.co.th> (18 ตุลาคม 2556).
- เบญจรัตน์ นุชนาฎ และคณะ. (2552). พัฒนาการของเด็กวัยเรียน 6 - 12 ปี. (ระบบออนไลน์).
แหล่งที่มา <http://www.gotoknow.org/posts/305078> (6 มีนาคม 2557).
- บุปผา เรืองรอง. (2557). สอนลูกเรื่องสุขลักษณะ (Hygienic Condition). (ระบบออนไลน์). แหล่งที่มา
<http://taamkru.com/th/> (7 มิถุนายน 2557)
- ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร. (2533). **วัยเด็กและวัยรุ่น**. กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
ประยงค์ จินดาวงศ์.(2540). **โภชนาการกับชีวิตมนุษย์**. (พิมพ์ครั้งที่ 13). นนทบุรี:
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราช.
- ปราชญ์ บุญยวงศิริโรจน์. (2551). **เด็ก-วัยรุ่นไทยเผชิญ “ภัยอ้วน”**. เดลินิวส์: 1.
ปราณีต ผ่องแผ้ว.(2539). **โภชนาศาสตร์ชุมชน**. ในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงภาวะเศรษฐกิจอย่าง
รวดเร็ว. กรุงเทพฯ: บริษัทลิฟวิง ทรานส์มีเดีย จำกัด.
- พัชนี ดวงพุดตาน. (2557). **เจ้าหน้าที่สำนักงานสาธารณสุขอำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่**. สัมภาษณ์.
(ธันวาคม 2557)
- พัชรภรณ์ ไชยสังข์. (2557). **การบริโภคอาหารและปัจจัยที่ส่งผลต่อการบริโภคอาหารของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6**. วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา.
- พชร ศิละวรรณ โณ.(2550). **การมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการป้องกันปัญหาภาวะทุพโภชนาการของ
นักเรียนปกกอะญา โรงเรียนบ้านห้วยกุ่ม จังหวัดแม่ฮ่องสอน**. วิทยานิพนธ์
ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พิมพ์ผกา เมืองไสย .(2550). **ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของเด็กอายุ
9-12ปี**. การค้นคว้าแบบอิสระ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พิราภรณ์ บุตรหนัน. (2548). “**โรคอ้วนในเด็ก ตอน 1**” รวมเล่มบทความรายการ สุขภาพดีมีสุข
เล่มที่ 8. กรุงเทพฯ: ร้านสุจิตต์วัฒน์ เทรดั้ง.
- พีระพงษ์ บุญศิริ และภมร เสนาฤทธิ.(2544). **โภชนาการและการออกกำลังกาย**. กรุงเทพฯ:
บริษัท โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิชย์ จำกัด.

- พัชรนันท์ ศรีม่วง. (2555). **อาหารเพื่อสุขภาพและโภชนาบำบัด**. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด เอ็มแอนด์เอ็มเลเซอร์พรีนซ์.
- ลัดดา เหมาะสุวรรณ. (2547). **หนังสือชุดโครงการวิจัยพัฒนาการแบบองค์รวมของเด็กไทย เล่ม 6**. สงขลา: สำนักพิมพ์เอกสารหาดีใหญ่.
- วลัย อินทร์ทรัพย์. (2540). **โภชนาการกับชีวิตมนุษย์**. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ : อรุณการพิมพ์.
- วาสนา บุญจวบและคณะ. (2551). **การให้โภชนศึกษาเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยของเด็กวัยเรียน**. Journal of Community Development Research 2008.
- วิณา ทองรอดและคณะ.(2552). **ภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการกินอาหารของเด็กวัยเรียนในพื้นที่ประสบอุทกภัย : กรณีศึกษาโรงเรียนอนุบาลชุมแสง (วัดทับกฤชกลาง) จังหวัดนครสวรรค์**. วารสารวิทยาศาสตร์ ปีที่ 10 มกราคม - ธันวาคม 2552.
- วุฒิอาศานาคารสมอง สำนักงานคณะกรรมการ การพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2547). **สร้างเด็กไทยให้เต็มศักยภาพด้วยอาหารและโภชนาการ**. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: เพชรรุ่งการพิมพ์.
- ศิริณี โกฎแก้ว.(2551). **ภาวะโภชนาการกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่เกี่ยวข้องของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 2.การค้นคว้าแบบอิสระวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่**.
- สิริพันธุ์ จุลกรังคะ.(2545). **โภชนศาสตร์เบื้องต้น**. กรุงเทพฯ: ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.(2557). **ตัวชี้วัดสำนักโภชนาการปี 2557**. (ระบบออนไลน์). แหล่งที่มา <http://www.nutrition.anamai.moph.go.th> (เมษายน 2557).
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2557). **กรอบยุทธศาสตร์งานสร้างเสริมสุขภาพ และป้องกันโรคระดับชาติ**. กรุงเทพฯ : สามเจริญพานิชย์
- สุนทรีย์ คำลือ .(2554). **การวิเคราะห์สถานการณ์การป้องกันภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยเรียนบ้านปง สดุก เทศบาลนครลำปาง.การค้นคว้าแบบอิสระ พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**.
- เสนห์ หอมสะอาด. (2556). **เจ้าหน้าที่งานอนามัยโรงเรียนบ้านดอนแก้ว.สัมภาษณ์**. (1ตุลาคม 2556)
- สุบิน สุนันต์๊ะ. (2551). **พฤติกรรมบริโภคอาหารของเด็กนักเรียนประถมศึกษา อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่**. การค้นคว้าแบบอิสระ สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุรี ชันชรตักษ์วงศ์ และนิตยา กังคานนท์. (2550). **ปัจจัยที่ส่งผลต่อการสร้างเสริมภาวะโภชนาการในเด็กวัยเรียน**. กรุงเทพฯ: ม.ป.ท.

- เสาวนีย์ จักรพิทักษ์.(2544). **หลักโภชนาการปัจจุบัน**. (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ: บริษัทโรงพิมพ์
ไทยวัฒนาพานิช.
- อบเชย วงศ์ทอง. (2553). **โภชนาศาสตร์ครอบครัว**. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อารยา ตั้งวิฑูรย์. (2550). **พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างและขนมของเด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
ในอำเภอหาดใหญ่ : ความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ**. วิทยานิพนธ์หลักสูตรเพื่อผู้สมัคร
แสดงความรู้ความชำนาญในการประกอบอาชีพเวชกรรม สาขากุมารศาสตร์
ของแพทยสภา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- อารีรักษ์ ชลพล .(2551). **คุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการในเด็กนักเรียนที่มีภาวะโภชนา
การเกิน เขตเทศบาลเมืองลำพูน**.การค้นคว้าแบบอิสระ สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- อิฐภาภัทร จังศิริวิทยากร. (2549). **เคล็ดลับสุขภาพ กินอยู่เพื่อชีวิตที่ดีกว่า**. กรุงเทพฯ :
ไอเดียดีพับลิชชิ่ง.
- Budiman B, Sandjaja S, Harahap H, Ernawati F, Soekatri M, Widodo Y, Sumedi E, Rustan E, Sofia
G, Syarief SN, Khouw I., **Food consumption and nutritional and biochemical status of
0•5-12-year-old Indonesian children: the SEANUTS study.**, British Journal of
Nutrition, No. 110, September 2013.
- Lorene G. Coelho, Ana Paula C. Cândido, George L.L. Machado-Coelho, Silvia N. de Freitas.
(2012). **Association between nutritional status, food habits and physical activity level
in schoolchildren.**Journal de pediatria, Volume 88, Number 5, Sep/Oct 2012.
- Mwaniki EW, Makokha AN., **Nutrition status and associated factors among children in public
primary schools in Dagoretti, Nairobi, Kenya.** African Health Science. Vol. 13, No. 1,
March 2013.



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

อาจารย์ ดร.วินธนาคุศิริสิน

พยาบาลวิชาชีพ(ชำนาญการพิเศษ)

ภาควิชาศาสตร์ครอบครัว

คณะแพทยศาสตร์

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ แพทย์หญิง สุภวรรณ บุรณพิร

อายุรแพทย์(ชำนาญการพิเศษ)

ภาควิชาต่อมไร้ท่อ

คณะแพทยศาสตร์

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

นางเขวาลักษณ์พลภักดี

นักโภชนาการ(ชำนาญการพิเศษ)

คณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ข

ตัวอย่างแบบสอบถาม

แบบสอบถาม เรื่องการบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการของนักเรียนโรงเรียนบ้านดอนแก้ว

อำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่

คำชี้แจงในการทำแบบสอบถาม

1. แบบสอบถามนี้ใช้สำหรับสอบถามนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 - 6 โรงเรียนบ้านดอนแก้ว ตำบลดอนแก้ว อำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่
 2. แบบสอบถามมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาเท่านั้น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 3. คำตอบของนักเรียนไม่ว่าจะถูกหรือผิด ไม่มีผลต่อตัวผู้ตอบ ผู้ศึกษาขอให้นักเรียนตอบแบบสอบถามตามความจริงให้ครบทุกข้อ
 4. ข้อมูลต่าง ๆ ที่นักเรียนตอบลงในแบบสอบถาม ผู้ศึกษาจะนำเสนอผลการศึกษาในลักษณะภาพรวมและเก็บข้อมูลเป็นความลับ
 5. ผลการศึกษาจะเป็นข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับการบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการของนักเรียน
- แบบสอบถามฉบับนี้แบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้
- ตอนที่ 1 แบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูง
- ตอนที่ 2 แบบสอบถามด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน

ลิขสิทธิ์ในหนังสือพิมพ์
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

แบบสอบถาม

เรื่อง การบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการของนักเรียนโรงเรียนบ้านดอนแก้ว
อำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่

คำชี้แจง

แบบสอบถามฉบับนี้แบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบ

ตอนที่ 2 สอบถามด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน จำนวน 50 ข้อ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบ

คำชี้แจง ให้นักเรียนกรอกข้อมูลลงในช่องว่างให้ถูกต้อง

1. ชื่อ – สกุล ของนักเรียน.....
2. ชั้นประถมศึกษาปีที่...../.....

(สำหรับผู้วิจัย)

3. อายุ.....ปี
4. น้ำหนัก.....กิโลกรัม
5. ส่วนสูง.....เซนติเมตร
6. เกณฑ์น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ.....
7. เกณฑ์ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ.....
8. เกณฑ์น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง.....

ตอนที่ 2 แบบสอบถามด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียนเติมเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างท้ายรายการแต่ละข้อให้ตรงกับความจริงที่นักเรียนได้ปฏิบัติมากที่สุด โดยพิจารณาใน 1 สัปดาห์ ดังนี้

ไม่ปฏิบัติเลย	หมายถึง	ไม่เคยปฏิบัติเลยในสัปดาห์
ปฏิบัติบางครั้ง	หมายถึง	มีการปฏิบัติ 1 – 2 ครั้งต่อสัปดาห์
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	หมายถึง	มีการปฏิบัติ 3 – 4 ครั้งต่อสัปดาห์
ปฏิบัติเป็นประจำ	หมายถึง	มีการปฏิบัติ 5 – 7 ครั้งต่อสัปดาห์

รายการ	ระดับการปฏิบัติ			
	ไม่ปฏิบัติ	ปฏิบัติบางครั้ง	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัติเป็นประจำ
1. รับประทานไข่เป็ด ไข่ไก่ อย่างน้อยวันละ 1 ฟอง				
2. ดื่มนมวัวหรือนมถั่วเหลือง วันละ 1 – 2 แก้ว				
3. รับประทานถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วเหลือง ถั่วเขียว หรือถั่วแดง				
4. รับประทานปลาอย่างน้อยวันละ 1 มื้อ				
5. รับประทานเครื่องในสัตว์ เช่น ตับหมู ตับวัว ตับไก่				
6. รับประทานอาหารทะเล เช่น ปลาหมึก กุ้ง หอย				
7. รับประทานเนื้อหมู เนื้อไก่ เนื้อวัว เช่น หมูปิ้ง หมูทอด หมูอบ หมูต้ม ไก่ทอด ไก่อบ ไก่ต้ม ไก่ย่าง เนื้อวัวย่าง เป็นต้น				
8. รับประทานแมลงทอด เช่น รถด่วน จิ้งหรีดทอด				
9. รับประทานอาหารที่ปรุงด้วยเนื้อสัตว์เป็นหลัก เช่น ผัดปลาหมึก หมูกระเทียม				
10. รับประทานพืชจำพวกหัว เช่น เผือก มัน				
11. รับประทานข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้อง				
12. รับประทานข้าวขาว เช่น ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว				
13. รับประทานผลิตภัณฑ์จากข้าว เช่น ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ขนมจีน เส้นหมี่				

รายการ	ระดับการปฏิบัติ			
	ไม่ปฏิบัติ	ปฏิบัติบางครั้ง	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัติเป็นประจำ
14. รับประทานขนมปังโฮลวีท ขนมปังขาว				
15. รับประทานข้าวโพด ข้าวสาลี				
16. รับประทานน้ำตาลทราย น้ำตาลมะพร้าว น้ำตาลอ้อยในรูปขนมหวานขนมต่าง ๆ				
17. รับประทานข้าวเจ้าทุกมื้อ				
18. รับประทานข้าวเหนียวทุกมื้อ				
19. รับประทานอาหารที่มีผักเป็นส่วนประกอบหลักทุกมื้อ				
20. รับประทานผักใบเขียว เช่น คะน้า กวางตุ้ง				
21. รับประทานผักสีเหลือง เช่น ฟักทอง แครอท				
22. รับประทานผักที่มีสีแดง เช่น มะเขือเทศ พริกหยวกสีแดง				
23. รับประทานผักชนิดกินใบ เช่น คะน้า ผักกาดแก้ว				
24. รับประทานผักชนิดกินต้น เช่น ผักกูด ตำลึง ผักบุ้ง				
25. รับประทานผักชนิดกินดอก เช่น กะหล่ำปลี บรอกโคลี ดอกแค				
26. รับประทานผักชนิดกินหัว เช่น ผักกาดขาว หอมหัวใหญ่				
27. รับประทานผักชนิดกินผล เช่น แดงกวา บวบ มะเขือเทศ				
28. รับประทานเมนูที่มีผักเป็นส่วนประกอบหลักอย่างน้อย 1 เมนู				
29. รับประทานผลไม้ทุกมื้ออาหารอย่างน้อย 1 ชนิด				
30. รับประทานผลไม้วันละ 6 – 8 ชิ้นคำ				
31. รับประทานผลไม้ที่มีวิตามินเอสูง เช่น มะม่วงสุก มะละกอสุก กล้วย				

รายการ	ระดับการปฏิบัติ			
	ไม่ปฏิบัติ	ปฏิบัติ บางครั้ง	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติเป็นประจำ
32. รับประทานผลไม้ที่ให้พลังงานสูง เช่น ทุเรียน ขนุน ลำไย ลิ้นจี่				
33. รับประทานผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง เช่น ฝรั่ง มะเฟือง ส้ม				
34. รับประทานอาหารที่ปรุงจากน้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันปาล์ม น้ำมันรำข้าว				
35. รับประทานอาหารที่ปรุงจากน้ำมันจากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู				
36. รับประทานอาหารประเภทไขมันสูง เช่น ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู				
37. รับประทานอาหารที่ปรุงด้วยกะทิเป็นส่วนผสมหลัก เช่น แกงกะทิ ขนมหวาน				
38. รับประทานอาหารที่ทำมาจากเนย ครีมเทียม ชีส เช่น ขนมเล็ก ลูกกี้ พิซซ่า				
39. รับประทานเนื้อสัตว์ติดมันเป็นประจำ				
40. รับประทานอาหารจำพวกของทอด เช่น ก๋วยเตี๋ยวทอด มันทอด ลูกชิ้นทอด ไก่ทอด				
41. รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ				
42. รับประทานอาหารตรงตามมือ				
43. ดื่มน้ำอัดลม				
44. รับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ เช่น แหนม ปลาสด				
45. รับประทานอาหารว่างแทนอาหารมื้อหลัก				
46. เลือกบริโภคอาหารตามคำโฆษณา				
47. เลือกบริโภคอาหารตามเพื่อนบอก				
48. รับประทานอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ดส์ เช่น KFC แซมเบอร์เกอร์ โดนัท พิซซ่า				

รายการ	ระดับการปฏิบัติ			
	ไม่ปฏิบัติ	ปฏิบัติบางครั้ง	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัติเป็นประจำ
49. รับประทานอาหารถึงสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ขนมขบเคี้ยว ไอ้ซองหรือไอ้กัฟ				
50. บริโภคเครื่องดื่มตามคำโฆษณา				



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved

แบบสอบถามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

คำชี้แจง

แบบสอบถามชุดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านช่วยตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ (แบบสอบถาม) ในการศึกษาเกี่ยวกับการบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการของนักเรียนโรงเรียนบ้านดอนแก้ว อำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่ โดยมีวัตถุประสงค์ในการศึกษาเพื่อ 1) ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - 6 โรงเรียนบ้านดอนแก้ว ตำบลดอนแก้ว อำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่ 2) ศึกษาภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - 6 โรงเรียนบ้านดอนแก้ว ตำบลดอนแก้ว อำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่

ส่วนที่ 1 ขอความกรุณาท่านโปรดพิจารณานิยามของสิ่งที่ต้องการวัดกับข้อคำถามต่อไปนี้ว่า สอดคล้องกับประเด็นที่ต้องการศึกษาหรือไม่โดยทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องความคิดเห็น

- | | |
|------------------|---|
| +1 เมื่อแน่ใจว่า | ข้อคำถามนั้นสอดคล้องกับประเด็นที่ต้องการศึกษา |
| 0 เมื่อแน่ใจว่า | ข้อคำถามนั้นสอดคล้องกับประเด็นที่ต้องการศึกษา |
| -1 เมื่อแน่ใจว่า | ข้อคำถามนั้นไม่ได้สอดคล้องกับประเด็นที่ต้องการศึกษา |

ในกรณีที่ท่านตอบ 0 หรือ -1 กรุณาให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเพื่อผู้ศึกษาจะได้นำไปแก้ไขปรับปรุงเครื่องมือต่อไป

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

สิ่งที่ต้องการวัด	ข้อที่	ข้อรายการ	ผลการพิจารณา			ข้อเสนอแนะ
			+1	0	-1	
1.ภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - 6 โรงเรียนบ้านคอนแก้ว ตำบลคอนแก้ว อำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่ ใช้เกณฑ์การวัดส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง และน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ	1	น้ำหนัก..... กิโลกรัม				
	2	ส่วนสูง..... เซนติเมตร				
	3	เกณฑ์น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ.....				
	4	เกณฑ์ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ.....				
	5	เกณฑ์น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง.....				

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

สิ่งที่ต้องการวัด	ลักษณะการถาม/ข้อคำถาม	ผลการพิจารณา			ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
2. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 – 6 หมายถึง การปฏิบัติเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ว่าได้ปฏิบัติถูกต้องตามหลักโภชนาการ แล้วจะส่งผลให้นักเรียนมีภาวะโภชนาการที่ดีหรือไม่ โดยพิจารณาจากการบริโภคอาหารใน 5 หมู่ ดังนี้	<p>ลักษณะการถามเป็นข้อคำถามแบบมาตราประมาณค่า 4 ระดับ โดยให้นักเรียนพิจารณาข้อคำถามที่กำหนดให้แล้วเลือกคำตอบที่ตรงกับพฤติกรรมการปฏิบัติของนักเรียน โดยทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องความคิดเห็น ดังนี้</p> <p>ไม่ปฏิบัติเลย หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติเลยในสัปดาห์</p> <p>ปฏิบัติบางครั้ง หมายถึง มีการปฏิบัติ 1 – 3 วันต่อสัปดาห์</p> <p>ปฏิบัติบ่อยครั้ง หมายถึง มีการปฏิบัติ 4 – 5 วันต่อสัปดาห์</p> <p>ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง มีการปฏิบัติ 6 – 7 วันต่อสัปดาห์</p> <p>เกณฑ์คะแนนของการปฏิบัติติดตามหลักโภชนาการ แบ่งเป็น 4 ระดับ โดยใช้เกณฑ์</p> <p><u>เชิงบวก</u> ดังนี้</p> <p>ไม่ปฏิบัติเลย ให้คะแนน 0 คะแนน</p> <p>ปฏิบัติบางครั้ง ให้คะแนน 1 คะแนน</p> <p>ปฏิบัติบ่อยครั้ง ให้คะแนน 2 คะแนน</p> <p>ปฏิบัติเป็นประจำ ให้คะแนน 3 คะแนน</p> <p><u>เชิงลบ</u> ดังนี้</p> <p>ไม่ปฏิบัติเลย ให้คะแนน 3 คะแนน</p> <p>ปฏิบัติบางครั้ง ให้คะแนน 2 คะแนน</p> <p>ปฏิบัติบ่อยครั้ง ให้คะแนน 1 คะแนน</p> <p>ปฏิบัติเป็นประจำ ให้คะแนน 0 คะแนน</p>				

สิ่งที่ต้องการวัด	ลักษณะการถาม/ข้อคำถาม	ผลการพิจารณา			ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
<p>หมู่ที่ 1 อาหารประเภทเนื้อสัตว์ต่าง ๆ ปลา ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ และผลิตภัณฑ์จากนํ้านมโดยในเด็กวัยเรียน (ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 – 6) ควรรับประทานอาหารเนื้อสัตว์วันละ 150 – 180 กรัม หรือ 2/3 ถ้วยตวง คึมนม 1 – 2 แก้ว รับประทานไข่วันละ 1 ฟอง (ต้ม ทอดหรือผัดกับอาหารอื่น ๆ) และรับประทานถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ ในบางมื้ออาจจะคึมถั่วป่นเนื้อสัตว์หรือเป็นของหวาน ใน 1 วัน</p>	<p>ข้อคำถามมี 50 ข้อ ๆ ละ 3 คะแนน รวมเป็นคะแนนเต็ม 150 คะแนน การแปลผลคะแนนของการปฏิบัติตนตามหลักโภชนาการ โดยคิดเป็นค่าร้อยละของคะแนนเต็ม แบ่งเป็น 4 ระดับ โดยใช้เกณฑ์ ดังนี้</p> <p>คะแนน 0.00 – 37 ระดับการปฏิบัติไม่ดี</p> <p>คะแนน 38 – 75 ระดับการปฏิบัติพอใช้</p> <p>คะแนน 76 – 113 ระดับการปฏิบัติ ดี</p> <p>คะแนน 114 – 150 ระดับการปฏิบัติดีมาก</p>				
	1. รับประทานไข่เป็ด ไข่ไก่ อย่างน้อยวันละ 1 ฟอง				
	2. คึมนมวัวหรือนมถั่วเหลือง วันละ 1 – 2 แก้ว				
	3. รับประทานถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วเหลือง ถั่วเขียว หรือถั่วแดง				
	4. รับประทานปลาอย่างน้อยวันละ 1 มื้อ				
	5. รับประทานเครื่องในสัตว์ เช่น ตับหมู ตับวัว ตับไก่ ประมาณสัปดาห์ละ 1 – 2 ครั้ง				
	6. รับประทานอาหารทะเล เช่น ปลาหมึก กุ้ง หอย ประมาณสัปดาห์ละ 1 – 2 ครั้ง				
	7. รับประทานเนื้อหมู เนื้อไก่ เนื้อวัว เช่น หมูบึ่ง หมูทอด ไก่ทอด ไก่ย่าง เนื้อวัวย่าง เป็นต้น				
	8. รับประทานแมลงทอด เช่น รดคั่วน จิ้งหรีดทอด				
	9. รับประทานอาหารที่ปรุงด้วยเนื้อสัตว์เป็นหลัก เช่น ผัดปลาหมึก หมูกระเทียม				

สิ่งที่ต้องการวัด	ลักษณะการถาม/ข้อคำถาม	ผลการพิจารณา			ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
หมู่ที่ 2 อาหารประเภทข้าว แป้ง น้ำตาล ไขมัน ข้าวโพด โดยในเด็กวัยเรียน (ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 – 6) ควรรับประทานข้าว แป้งวันละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 - 2 ถ้วยตวง	1. รับประทานพืชจำพวกหัว เช่น เผือก มัน				
	2. รับประทานข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้อง				
	3. รับประทานข้าวขาว เช่น ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว				
	4. รับประทานผลิตภัณฑ์จากข้าว เช่น ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ขนมจีน				
	5. รับประทานขนมปังโฮลวีต				
	6. รับประทานข้าวโพด ข้าวสาลี				
	7. รับประทานน้ำตาลทราย น้ำตาลมะพร้าว น้ำตาลอ้อยในรูปขนมหวานขนมต่าง ๆ				
	8. รับประทานข้าวเจ้าทุกมื้อ				
	9. รับประทานข้าวเหนียวทุกมื้อ				
หมู่ที่ 3 อาหารประเภทผักใบเขียวและพืชผักอื่น ๆ โดยในเด็กวัยเรียน (ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 – 6) ควรรับประทานผักใบเขียวและพืชผักอื่น ๆ วันละ 2 – 3 ครั้ง ครั้งละ 1/2 ถ้วยตวง	1. รับประทานอาหารที่มีผักเป็นส่วนประกอบหลักทุกมื้อ				
	2. รับประทานผักใบเขียว เช่น คะน้า กวางตุ้ง				
	3. รับประทานผักสีเหลือง เช่น ฟักทอง แครอท				
	4. รับประทานผักที่มีสีแดง เช่น มะเขือเทศ พริกหยวกสีแดง				
	5. รับประทานผักชนิดกินใบ เช่น คะน้า ผักกาดแก้ว				
	6. รับประทานผักชนิดกินต้น เช่น ผักกูด ตำลึง ผักบุ้ง				
	7. รับประทานผักชนิดกินดอก เช่นกะหล่ำปลี บล๊อคคอลลี ดอกแค				
	8. รับประทานผักชนิดกินหัว เช่น ผักกาดขาว หอมหัวใหญ่				
	9. รับประทานผักชนิดกินผล เช่น แดงกวาง บวบ มะเขือเทศ				
	10. รับประทานเมนูที่มีผักเป็นส่วนประกอบหลักอย่างน้อย 1 เมนู				

สิ่งที่ต้องการวัด	ลักษณะการถาม/ข้อคำถาม	ผลการพิจารณา			ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
หมู่ที่ 4 อาหารประเภทผลไม้ต่าง ๆ โดยเด็กวัยเรียน(ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 – 6) ควรรับประทานผลไม้ วันละ 1 – 2 ครั้ง ครั้งละ 1 – 2 ผล หรือ ½ ถ้วยตวง	1. รับประทานผลไม้ทุกมื้ออาหารอย่างน้อย 1 ชนิด				
	2. รับประทานผลไม้วันละ 6 – 8 ชิ้นคำ				
	3. รับประทานผลไม้ที่มีวิตามินเอสูง เช่น มะม่วงสุก มะละกอสุก กุ้ง				
	4. รับประทานผลไม้ที่ให้พลังงานสูง เช่น ทูเรียน ขนุน ลำไย ลิ้นจี่				
	5. รับประทานผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง เช่น ฝรั่ง มะเฟือง ส้ม				
หมู่ที่ 5 อาหารประเภทไขมัน และน้ำมัน เช่น น้ำมันหมูและน้ำมันพืชต่าง ๆ (น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันงา และน้ำมันรำข้าว เป็นต้น) โดยเด็กวัยเรียน (ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 – 6) ควรรับประทานไขมันหรือน้ำมันวันละ 2 ½ - 3 ช้อนโต๊ะ	1. รับประทานอาหารที่ปรุงจากน้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันปาล์ม				
	2. รับประทานอาหารที่ปรุงจากน้ำมันจากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู				
	3. รับประทานอาหารประเภทไขมันสูง เช่น ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู				
	4. รับประทานอาหารที่ปรุงด้วยกะทิเป็นส่วนผสมหลัก เช่น แกงกะทิขนมหวาน				
	5. รับประทานอาหารที่ทำมาจากเนย ครีมเทียม ชีสเช่น ขนมเค้ก คุกกี้ พิซซ่า				
	6. รับประทานเนื้อสัตว์ติดมันเป็นประจำ				
	7. รับประทานอาหารจำพวกของทอด เช่น ก๋วยเตี๋ยวทอด มันทอด ลูกชิ้นทอด				
3. ด้านการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับสุขภาพ หมายถึง พฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยทั่วไปของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 – 6 โรงเรียนบ้านดอนแก้ว ตำบลดอนแก้ว อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ ที่ปฏิบัติเป็นประจำ เช่น จำนวนมื้ออาหาร การบริโภคอาหารที่มีคุณค่าต่ำแต่ให้พลังงานสูง เพื่อประเมินปัจจัยที่อาจเพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะโภชนาการเกินหรือภาวะโภชนาการขาด	1. รับประทานอาหารเช้าครบ 3 มื้อ				
	2. รับประทานอาหารเช้าตรงตามมื้อ				
	3. ดื่มน้ำอัดลม				
	4. รับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ เช่น แหนม ปลาสด				
	5. รับประทานอาหารว่างแทนอาหารมื้อหลัก				
	6. เลือกบริโภคอาหารตามคำโฆษณา				
	7. เลือกบริโภคอาหารตามเพื่อนบอก				
	8. รับประทานอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ด เช่น KFC แซมเบอร์เกอร์ โดนัท พิซซ่า				
	9. บริโภคขนมที่ถึงสำเร็จรูป เช่น นมมา่า ขนมขบเคี้ยว				
	10. บริโภคเครื่องดื่มตามคำโฆษณา				

ภาคผนวก ค

หนังสือยินยอม

การพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมการศึกษา

คำชี้แจงผู้เข้าร่วมการศึกษา

เรื่อง การบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการของนักเรียนโรงเรียนบ้านดอนแก้ว อำเภอแมริม จังหวัด
เชียงใหม่

เรียน นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 โรงเรียนบ้านดอนแก้ว

ข้าพเจ้า นางสาวพัชรพัฒน์ ลิทธิวงศ์ เป็นนักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กำลังศึกษาค้นคว้าแบบอิสระ (Independent Study) เรื่อง การบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการของนักเรียนโรงเรียนบ้านดอนแก้ว อำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่

นักเรียนเป็นผู้ที่มีความเหมาะสมและมีคุณสมบัติในการตอบแบบสอบถามและแบบวัดความรู้ชุดนี้ ดังนั้นจึงใคร่ขอความร่วมมือจากนักเรียนในการตอบแบบสอบถามและแบบวัดความรู้ครั้งนี้ โดยกรุณาตอบแบบสอบถามและแบบวัดความรู้ให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริงที่สุด ข้อมูลทั้งหมดที่ได้รับ ผู้ศึกษาจะเก็บไว้เป็นความลับ และเพื่อใช้เป็นประโยชน์ในการศึกษาเท่านั้น คำตอบของนักเรียนทุกคำตอบจะมีคุณค่าอย่างยิ่งต่อการนำไปเป็นแนวทางการพัฒนาปรับปรุงและส่งเสริมภาวะโภชนาการ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 โรงเรียนบ้านดอนแก้ว นักเรียนสามารถถอนตัวออกจากโครงการเมื่อใดก็ได้โดยไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อนักเรียน

เมื่อนักเรียนพิจารณาและยินดีให้ความร่วมมือตอบแบบสอบถามและแบบวัดความรู้คุณลักษณะ
นามการร่วมมือในการศึกษาครั้งนี้ไว้ด้วย ขอขอบคุณสำหรับความร่วมมือมา ณ โอกาสนี้

(ลายมือชื่อ).....ผู้เข้าร่วมโครงการศึกษา
(.....)

(ลายมือชื่อ).....พยาน
(.....)

(ลายมือชื่อ).....ผู้ศึกษา
(นางสาว พัชริพัฒน์ ลิทธิวงศ์)



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ง

สรุปแบบสอบถามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

เรื่อง การบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการของนักเรียนโรงเรียนบ้านดอนแก้ว อำเภอแมริม จังหวัด
เชียงใหม่

- คำชี้แจง**
- ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องความคิดเห็น
 - +1 เมื่อแน่ใจว่า ข้อคำถามนั้นสอดคล้องกับประเด็นที่ต้องการศึกษา
 - 0 เมื่อแน่ใจว่า ข้อคำถามนั้นสอดคล้องกับประเด็นที่ต้องการศึกษา
 - 1 เมื่อแน่ใจว่า ข้อคำถามนั้นไม่ได้สอดคล้องกับประเด็นที่ต้องการศึกษา

1.แบบสอบถามการประเมินภาวะโภชนาการ

ข้อที่	ข้อรายการ	ผู้เชี่ยวชาญคนที่			IOC	ผลการพิจารณา		ข้อเสนอแนะ
		1	2	3		ใช้ได้	ใช้ไม่ได้	
1	น้ำหนัก.....กิโลกรัม	1	1	1	1.0	✓		
2	ส่วนสูง.....เซนติเมตร	1	1	1	1.0	✓		
3	เกณฑ์น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ.....	1	1	1	1.0	✓		
4	เกณฑ์ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ.....	1	1	1	1.0	✓		
5	เกณฑ์น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง.....	1	1	1	1.0	✓		

2. แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ลักษณะการถาม/ข้อคำถาม	ผู้เชี่ยวชาญคนที่			IOC	ผลการพิจารณา		ข้อเสนอแนะ
	1	2	3		ใช้ได้	ใช้ไม่ได้	
1. รับประทานไข่เป็ด ไข่ไก่ อย่างน้อยวันละ 1 ฟอง	1	1	1	1.0	✓		
2. ดื่มนมวัวหรือนมถั่วเหลือง วันละ 1 - 2 แก้ว	1	1	1	1.0	✓		
3. รับประทานถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วเหลือง ถั่วเขียว หรือถั่วแดง	1	1	1	1.0	✓		
4. รับประทานปลาอย่างน้อยวันละ 1 มื้อ	1	1	1	1.0	✓		
5. รับประทานเครื่องในสัตว์ เช่น ตับหมู ตับวัว ตับไก่ ประมาณสัปดาห์ละ 1 - 2 ครั้ง	1	1	1	1.0	✓		
6. รับประทานอาหารทะเล เช่น ปลาหมึก กุ้ง หอย ประมาณสัปดาห์ละ 1 - 2 ครั้ง	1	1	1	1.0	✓		
7. รับประทานเนื้อหมู เนื้อไก่ เนื้อวัว เช่น หมูบึ่ง หมูทอด หมูอบ หมูต้ม ไก่ทอด ไก่อบ ไก่ต้ม ไก่ย่าง เนื้อวัวย่าง เป็นต้น	0	1	1	0.6	✓		เดิม ต้ม อบ
8. รับประทานแมลงทอด เช่น รด่วน จิ้งหรีดทอด	1	1	1	1.0	✓		
9. รับประทานอาหารที่ปรุงด้วยเนื้อสัตว์เป็นหลัก เช่น ผัดปลาหมึก หมูกระเทียม	1	1	1	1.0	✓		
10. รับประทานพืชจำพวกหัว เช่น เผือก มัน	1	1	1	1.0	✓		
11. รับประทานข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้อง	1	1	1	1.0	✓		
12. รับประทานข้าวขาว เช่น ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว	1	1	1	1.0	✓		
13. รับประทานผลิตภัณฑ์จากข้าว เช่น ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ขนมจีน เส้นหมี่	0	1	1	0.6	✓		
14. รับประทานขนมปังโฮลวีต ขนมปังทอด	1	1	1	1.0	✓		
15. รับประทานข้าวโพด ข้าวสาลี	1	1	1	1.0	✓		
16. รับประทานน้ำตาลทราย น้ำตาลมะพร้าว น้ำตาลอ้อยในรูปแบบหวานขนมต่าง ๆ	1	1	1	1.0	✓		
17. รับประทานข้าวเจ้าทุกมื้อ	-1	1	1	0.6	✓		ไม่จำเป็น
18. รับประทานข้าวเหนียวทุกมื้อ	-1	1	1	0.6	✓		ไม่จำเป็น

ลักษณะการถาม/ข้อคำถาม	ผู้เชี่ยวชาญคนที่			IOC	ผลการพิจารณา		ข้อเสนอแนะ
	1	2	3		ใช้ได้	ใช้ไม่ได้	
19. รับประทานอาหารที่มีผักเป็นส่วนประกอบหลักทุกมื้อ	1	1	1	1.0	✓		
20. รับประทานผักใบเขียว เช่น คะน้า กวางตุ้ง	1	1	1	1.0	✓		
21. รับประทานผักสีเหลือง เช่น ฟักทอง แครอท	1	1	1	1.0	✓		
22. รับประทานผักที่มีสีแดง เช่น มะเขือเทศ พริกหยวกสีแดง	1	1	1	1.0	✓		
23. รับประทานผักชนิดกินใบ เช่น คะน้า ผักกาดแก้ว	1	1	1	1.0	✓		
24. รับประทานผักชนิดกินต้น เช่น ผักกูด ตำลึง ผักบุ้ง	1	1	1	1.0	✓		
25. รับประทานผักชนิดกินดอก เช่นกะหล่ำปลี บรอกโคลี ดอกแค	1	1	1	1.0	✓		
26. รับประทานผักชนิดกินหัว เช่น ผักกาดขาว หอมหัวใหญ่	1	1	1	1.0	✓		
27. รับประทานผักชนิดกินผล เช่น แดงกวา บวบ มะเขือเทศ	1	1	1	1.0	✓		
29. รับประทานผลไม้ทุกมื้ออาหารอย่างน้อย 1 ชนิด	0	1	1	0.6	✓		อยากให้เพิ่มรับประทานผลไม้เป็นอาหารว่าง
30. รับประทานผลไม้วันละ 6 – 8 ชิ้นคำ	1	1	1	1.0	✓		
31. รับประทานผลไม้ที่มีวิตามินเอสูง เช่น มะม่วงสุก มะละกอสุก กล้าย	1	1	1	1.0	✓		
32. รับประทานผลไม้ที่ให้พลังงานสูง เช่น ทุเรียน ขนุน ลำไย ลิ้นจี่	1	1	1	1.0	✓		
33. รับประทานผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง เช่น ฝรั่ง มะเฟือง ส้ม	1	1	1	1.0	✓		
34. รับประทานอาหารที่ปรุงจากน้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันปาล์ม น้ำมันรำข้าว	0	1	1	0.6	✓		เพิ่มน้ำมันชนิดอื่น
35. รับประทานอาหารที่ปรุงจากน้ำมันจากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู	1	1	1	1.0	✓		
36. รับประทานอาหารประเภทไขมันสูง เช่น ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู	1	1	1	1.0	✓		
37. รับประทานอาหารที่ปรุงด้วยกะทิเป็นส่วนผสมหลัก เช่น แกงกะทิขนมหวาน	1	1	1	1.0	✓		

ลักษณะการถาม/ข้อคำถาม	ผู้เชี่ยวชาญคนที่			IOC	ผลการพิจารณา		ข้อเสนอแนะ
	1	2	3		ใช้ได้	ใช้ไม่ได้	
38. รับประทานอาหารที่ทำมาจากเนย ครีมเทียม ชีส เช่น ขนมเค้ก คุกกี้ พิซซ่า	1	1	1	1.0	✓		
39. รับประทานเนื้อสัตว์ติดมันเป็นประจำ	1	1	1	1.0	✓		
40. รับประทานอาหารจำพวกของทอด เช่น กลัวยทอด มันทอด ลูกชิ้นทอด ไก่ทอด	1	1	1	1.0	✓		

3. แบบสอบถามด้านการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับสุขภาพ

ลักษณะการถาม/ข้อคำถาม	ผู้เชี่ยวชาญคนที่			IOC	ผลการพิจารณา		ข้อเสนอแนะ
	1	2	3		ใช้ได้	ใช้ไม่ได้	
1. รับประทานอาหารเช้าครบ 3 มื้อ	1	1	1	1.0	✓		
2. รับประทานอาหารเช้าตรงตามมื้อ	1	1	1	1.0	✓		
3. ดื่มน้ำอัดลม	1	1	1	1.0	✓		
4. รับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ เช่น แฮนหมู ปลาสด	1	1	1	1.0	✓		
5. รับประทานอาหารว่างแทนอาหารมื้อหลัก	1	1	1	1.0	✓		
6. เลือกบริโภคอาหารตามคำโฆษณา	1	1	1	1.0	✓		
7. เลือกบริโภคอาหารตามเพื่อนบอก	1	1	1	1.0	✓		
8. รับประทานอาหารประเภทฟาสฟู๊ดส์ เช่น KFC แอมเบอร์เกอร์ โคนัท พิซซ่า	1	1	1	1.0	✓		
9. รับประทานอาหารกึ่งสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ขนมขบเคี้ยว ไอ้จ๋อง หรือไอ้จ๊กกัฟ	0	1	1	0.6	✓		เดิมข้อความให้ชัดเจน
10. บริโภคเครื่องดื่มตามคำโฆษณา	1	1	1	1.0	✓		

ภาคผนวก จ

จำนวนและร้อยละ ของระดับการปฏิบัติตนตามหลักโภชนาการ
ของนักเรียนจำแนกตามหมวดหมู่อาหารที่บริโภค

ตารางที่ จ.1 จำนวนและร้อยละ ของนักเรียนจำแนกตามระดับการปฏิบัติตนตามหลักโภชนาการและ
รายการปฏิบัติเกี่ยวกับอาหารที่บริโภคหมู่ที่ 1

รายการปฏิบัติ	การปฏิบัติตน			
	ไม่ปฏิบัติ เลย	ปฏิบัติ บางครั้ง	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติเป็น ประจำ
1. รับประทานไข่เป็ด ไข่ไก่ อย่างน้อยวันละ 1 ฟอง	4(5.80)	37(53.62)	11(15.94)	17(24.64)
2. ดื่มนมวัวหรือนมถั่วเหลือง วันละ 1 – 2 แก้ว	1(1.45)	13(18.84)	12(17.39)	43(62.32)
3. รับประทานถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วเหลือง ถั่วเขียว หรือถั่วแดง	10(14.49)	39(56.52)	10(14.49)	10(14.49)
4. รับประทานปลาอย่างน้อยวันละ 1 มื้อ	6(8.70)	35(50.72)	14(20.29)	14(20.29)
5. รับประทานเครื่องในสัตว์ เช่น ตับหมู ตับวัว ตับไก่ ประมาณสัปดาห์ละ 1 - 2 ครั้ง	25(36.23)	24(34.78)	12(17.39)	8(11.59)
6. รับประทานอาหารทะเล เช่น ปลาหมึก กุ้ง หอย ประมาณสัปดาห์ละ 1 - 2 ครั้ง	14(20.29)	37(53.62)	9(13.04)	9(13.04)
7. รับประทานเนื้อหมู เนื้อไก่ เนื้อวัว เช่น หมูปิ้ง หมูทอด ไก่ทอด ไก่ย่าง เนื้อวัวย่าง	8(11.59)	16(23.19)	18(26.09)	27(39.13)
8. รับประทานแมลงทอด เช่น รดควั่น จิ้งหรีดทอด	38(55.07)	20(28.99)	6(8.70)	5(7.25)
9. รับประทานอาหารที่ปรุงด้วยเนื้อสัตว์เป็นหลัก เช่น ผัดปลาหมึก หมูกระเทียม	8(11.59)	28(40.58)	15(21.74)	18(26.09)

ตารางที่ จ.2 จำนวนและร้อยละ ของนักเรียนจำแนกตามระดับการปฏิบัติตนตามหลักโภชนาการและ
รายการปฏิบัติเกี่ยวกับอาหารที่บริโภคหมู่ที่ 2

รายการปฏิบัติ	การปฏิบัติตน			
	ไม่ปฏิบัติ เลย	ปฏิบัติ บางครั้ง	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติเป็น ประจำ
1. รับประทานพืชจำพวกหัว เช่น เผือก มัน	14(20.29)	30(43.48)	15(21.74)	10(14.49)
2. รับประทานข้าวซ้อมมือ ข้าว กล้อง	9(13.04)	32(46.38)	8(11.59)	20(28.99)
3. รับประทานข้าวขาว เช่น ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว	0(0.00)	2(2.90)	7(10.14)	60(86.96)
4. รับประทานผลิตภัณฑ์จากข้าว เช่น ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ขนมจีน	4(5.80)	23(33.33)	24(34.78)	18(26.09)
5. รับประทานขนมปังโฮลวีต	7(10.14)	39(56.52)	14(20.29)	9(13.04)
6. รับประทานข้าวโพด ข้าวสาลี	7(10.14)	32(46.38)	15(21.74)	15(21.74)
7. รับประทานน้ำตาลทราย น้ำตาล มะพร้าว น้ำตาลอ้อยในรูปขนม หวานขนมต่าง ๆ	13(18.84)	29(42.03)	13(18.84)	14(20.29)
8. รับประทานข้าวเจ้าทุกเมื่อ	4(5.80)	14(20.29)	15(21.74)	36(52.17)
9. รับประทานข้าวเหนียวทุกเมื่อ	7(10.14)	23(33.33)	15(21.74)	24(34.78)

ลิขสิทธิ์ทางวิทยาศาสตร์
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตารางที่ ๓.3 จำนวนและร้อยละ ของนักเรียนจำแนกตามระดับการปฏิบัติตนตามหลักโภชนาการและ
รายการปฏิบัติเกี่ยวกับอาหารที่บริโภคหมู่ที่ 3

รายการปฏิบัติ	การปฏิบัติตน			
	ไม่ปฏิบัติ เลย	ปฏิบัติ บางครั้ง	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติเป็น ประจำ
1. รับประทานอาหารที่มีผักเป็น ส่วนประกอบหลักทุกมื้อ	4(5.80)	15(21.74)	19(27.54)	31(44.93)
2. รับประทานอาหารใบเขียว เช่น คะน้า กวางตุ้ง	7(10.14)	28(40.58)	15(21.74)	19(27.54)
3. รับประทานอาหารสีเหลือง เช่น ฟักทอง แครอท	6(8.70)	25(36.23)	22(31.88)	16(23.19)
4. รับประทานอาหารที่มีสีแดง เช่น มะเขือ เทศ พริกหยวกสีแดง	15(21.74)	22(31.88)	12(17.39)	20(28.99)
5. รับประทานอาหารชนิดกินใบ เช่น คะน้า ผักกาดแก้ว	7(10.14)	22(31.88)	25(36.23)	15(21.74)
6. รับประทานอาหารชนิดกินต้น เช่น ผัก กูด ตำลึง ผักบุ้ง	10(14.49)	23(33.33)	17(24.64)	19(27.54)
7. รับประทานอาหารชนิดกินดอก เช่น กะหล่ำปลี บล๊อคคอลลี ดอกแค	14(20.29)	22(31.88)	18(26.09)	15(21.74)
8. รับประทานอาหารชนิดกินหัว เช่น ผักกาดขาว หอมหัวใหญ่	11(15.94)	27(39.13)	16(23.19)	15(21.74)
9. รับประทานอาหารชนิดกินผล เช่น แตงกวา บวบ มะเขือเทศ	6(8.70)	21(30.43)	19(27.54)	23(33.33)
10. รับประทานอาหารเมนูที่มีผักเป็น ส่วนประกอบหลักอย่างน้อย 1 เมนู	4(5.80)	21(30.43)	25(36.23)	19(27.54)

ตารางที่ จ.4 จำนวนและร้อยละ ของนักเรียนจำแนกตามระดับการปฏิบัติตนตามหลักโภชนาการและ
รายการปฏิบัติเกี่ยวกับอาหารที่บริโภคหมู่ที่ 4

รายการปฏิบัติ	การปฏิบัติตน			
	ไม่ปฏิบัติ เลย	ปฏิบัติ บางครั้ง	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติเป็น ประจำ
1. รับประทานผลไม้ทุกมื้ออาหารอย่างน้อย 1 ชนิด	2(2.90)	17(24.64)	26(37.68)	24(34.78)
2. รับประทานผลไม้วันละ 6 – 8 ชิ้นคำ	9(13.04)	30(43.48)	11(15.94)	19(27.54)
3. รับประทานผลไม้ที่มีวิตามินเอสูง เช่น มะม่วงสุก มะละกอสุก กุ้ง	1(1.45)	21(30.43)	21(30.43)	26(37.68)
4. รับประทานผลไม้ที่ให้พลังงานสูง เช่น ทูเรียน ขนุน ลำไย ลิ้นจี่	4(5.80)	22(31.88)	23(33.33)	20(28.99)
5. รับประทานผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง เช่น ฝรั่ง มะเฟือง ส้ม	5(7.25)	16(23.19)	24(34.78)	24(34.78)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตารางที่ จ.5 จำนวนและร้อยละ ของนักเรียนจำแนกตามระดับการปฏิบัติตนตามหลักโภชนาการและ
รายการปฏิบัติเกี่ยวกับอาหารที่บริโภคหมู่ที่ 5

รายการปฏิบัติ	การปฏิบัติตน			
	ไม่ปฏิบัติ เลย	ปฏิบัติ บางครั้ง	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติเป็น ประจำ
1. รับประทานอาหารที่ปรุงจากน้ำมัน พืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันปาล์ม	3(4.35)	24(34.78)	14(20.29)	28(40.58)
2. รับประทานอาหารที่ปรุงจากน้ำมัน จากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู	26(37.68)	25(36.23)	6(8.70)	12(17.39)
3. รับประทานอาหารประเภทไขมันสูง เช่น ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู	8(11.59)	28(40.58)	15(21.74)	18(26.09)
4. รับประทานอาหารที่ปรุงด้วยกะทิ เป็นส่วนผสมหลัก เช่น แกงกะทิขนม หวาน	15(21.74)	30(43.48)	11(15.94)	13(18.84)
5. รับประทานอาหารที่ทำมาจากเนย ครีมเทียม ชีสเช่น ขนมเค้ก คุกกี้ พิช ซ่า	15(21.74)	37(53.62)	9(13.04)	8(11.59)
6. รับประทานเนื้อสัตว์ติดมันเป็น ประจำ	20(28.99)	27(39.13)	14(20.29)	8(11.59)
7. รับประทานอาหารจำพวกของทอด เช่น กลอยทอด มันทอด ลูกชิ้นทอด	4(5.80)	24(34.78)	24(34.78)	17(24.64)

Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตารางที่ ๖.6 จำนวนและร้อยละ ของนักเรียนจำแนกตามระดับการปฏิบัติตนตามหลักโภชนาการและ
รายการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

รายการปฏิบัติ	การปฏิบัติตน			
	ไม่ปฏิบัติ เลย	ปฏิบัติ บางครั้ง	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติเป็น ประจำ
1. รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ	1(1.45)	13(18.84)	9(13.04)	46(66.67)
2. รับประทานอาหารตรงตามมื้อ	3(4.35)	11(15.94)	20(28.99)	35(50.72)
3. ดื่มน้ำอัดลม	23(33.33)	36(52.17)	6(8.70)	4(5.80)
4. รับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ เช่น แหนม ปลาสด	44(63.77)	16(23.19)	4(5.80)	5(7.25)
5. รับประทานอาหารว่างแทนอาหาร หลัก	24(34.78)	27(39.13)	13(18.84)	5(7.25)
6. เลือกบริโภคอาหารตามคำโฆษณา	45(65.22)	15(21.74)	4(5.80)	5(7.25)
7. เลือกบริโภคอาหารตามเพื่อนบอก	48(69.57)	13(18.84)	3(4.35)	5(7.25)
8. รับประทานอาหารประเภทฟาสฟู๊ดส์ เช่น KFC แฮมเบอร์เกอร์ โดนัท พิซซ่า	28(40.58)	28(40.58)	6(8.70)	7(10.14)
9. บริโภคขนมที่ถึงสำเร็จรูป เช่น มาม่า ขนมขบเคี้ยว	7(10.14)	39(56.52)	13(18.84)	10(14.49)
10. บริโภคเครื่องดื่มตามคำโฆษณา	39(56.52)	18(26.09)	9(13.04)	3(4.35)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - สกุล

นางสาวพัชรีย์พัฒน์ สิทธีวงศ์

วัน เดือน ปีเกิด

10 ธันวาคม 2527

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2550

ปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต (เศรษฐศาสตร์เกษตร) มหาวิทยาลัยแม่โจ้

ประวัติการทำงาน

พ.ศ. 2551

บริษัท เฟอร์รีงฟาร์มมาซูติคัล จำกัด

พ.ศ. 2555

บริษัท บีบราวน์ (ประเทศไทย) จำกัด



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved