

## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive Study) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาบริโภคนิสัย ภาวะโภชนาการ และความสัมพันธ์ระหว่างบริโภคนิสัยและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในสังกัดเทศบาลนครเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2545 ได้ให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 232 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม รวมทั้งชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ระยะเวลาที่ทำการศึกษาระหว่างวันที่ 24 กุมภาพันธ์ ถึงวันที่ 3 มีนาคม 2546

#### สรุป

ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชายจำนวน 122 คน คิดเป็นร้อยละ 52.58 เพศหญิงจำนวน 110 คน คิดเป็นร้อยละ 47.42 อายุเฉลี่ย 12 ปี ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธจำนวน 209 คน คิดเป็นร้อยละ 90.10

ลักษณะการบริโภคอาหารของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ในด้านแบบแผนการบริโภคนั้น ส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้าครบทั้ง 3 มื้อต่อวัน ร้อยละ 61.63 ซึ่งมีนักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับประทานอาหารเช้า ร้อยละ 76.29 ส่วนใหญ่ได้รับประทานมื้อกลางวัน ร้อยละ 92.24 และได้รับประทานอาหารเช้ามากที่สุดร้อยละ 96.12

ความถี่ในการรับประทานอาหารแต่ละชนิดของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างจะอยู่ที่ความถี่ 1-9 ครั้งต่อสัปดาห์ ได้แก่อาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมัน ไข่ ปลา อาหารประเภทเส้นๆ ขนมปัง ชนิดต่างๆ ผลไม้สด ผลไม้ดอง อาหารปิ้งย่าง รมควัน ขนมขบเคี้ยว(บรรจุถุง) ขนมหวาน ลูกอม ทอฟฟี่ ขนมใส่สีสวยงาม อาหารฟาสต์ฟู้ด อาหารรสจัด และเครื่องดื่มประเภทน้ำหวาน น้ำอัดลม ส่วนอาหารชนิดอื่นๆ มีความถี่ในการรับประทานแตกต่างกันออกไป อาหารที่ปรุงจากเนื้อสัตว์พบความถี่ในการรับประทานมากที่สุดคือ 10-18 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 38.79 ความถี่ในการรับประทานข้าวมากที่สุดคือ มากกว่าหรือเท่ากับ 19 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 56.03 ความถี่ในการรับประทานผักมากที่สุดคือ ร้อยละ 36.65 ส่วนอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ ไม่รับประทานร้อยละ 46.55 ความถี่ในการดื่มนมมากที่สุดคือ มากกว่าหรือเท่ากับ 19 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 36.21

### ภาวะโภชนาการของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง

ภาวะโภชนาการของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง พบว่านักเรียนกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการปกติ ร้อยละ 74.13 รองลงมา คือ ภาวะโภชนาการเกินกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 14.67 และภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 11.20 เมื่อนำมาจำแนกตามเพศแล้วพบว่า นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์มาตรฐาน มีเพศชาย ร้อยละ 77.05 เพศหญิงร้อยละ 70.90 ทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐานมีจำนวนใกล้เคียงกันคือ ร้อยละ 13.12 และ 16.38 ตามลำดับ ส่วนภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานเพศชายและเพศหญิงมีจำนวนใกล้เคียงกันร้อยละ 9.83 และ 12.72 ตามลำดับ

### ความสัมพันธ์ระหว่างบริโภคนิสัยและภาวะโภชนาการของนักเรียน

จากการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างบริโภคนิสัยและภาวะโภชนาการ ของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างพบว่านักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่รับประทานอาหารเช้ามีแนวโน้มที่จะมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ โดยมีค่า  $p = 0.058$

### อภิปรายผล

จากการศึกษาบริโภคนิสัยและภาวะโภชนาการ ของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในสังกัดเทศบาลนครเชียงใหม่ สามารถอภิปรายผลการศึกษาดังต่อไปนี้

**วัตถุประสงค์ :** ศึกษาบริโภคนิสัยของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในสังกัดเทศบาลนครเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่

ผลการศึกษาพบว่านักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีการรับประทานอาหารเช้าครบทั้ง 3 มื้อต่อวัน ร้อยละ 61.63 บริโภคนิสัยดังกล่าวตรงกับหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ (กองโภชนาการ ,2541) ซึ่งบริโภคนิสัยที่ดีเช่นนี้ จะส่งผลให้นักเรียนมีพัฒนาการทางร่างกายอย่างเหมาะสมกับวัย ส่วนนักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับประทานอาหารเช้ากว่า 3 มื้อต่อวัน พบว่ามีถึงร้อยละ 26.73 ซึ่งนักเรียนที่รับประทานอาหารเช้าไม่ครบ 3 มื้อต่อวันนั้น ส่วนใหญ่จะไม่ได้รับประทานอาหารเช้าถึงร้อยละ 23.71 การที่นักเรียนไม่ได้รับประทานอาหารเช้าก่อนไปโรงเรียน อาจส่งผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของนักเรียน เมื่อนักเรียนรู้สึกหิว จะทำให้นักเรียนไม่มีสมาธิในการเรียน ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อผลการเรียนได้ นักเรียนกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะได้รับประทานอาหารมื้อกลางวันถึงร้อยละ 92.24 เนื่องจากโรงเรียนชั้นประถมศึกษาในสังกัดเทศบาลนครเชียงใหม่ทุกโรงเรียนจะมีโครงการอาหารกลางวันที่โรงเรียนได้จัดบริการให้กับนักเรียนในโรงเรียน จึงทำให้นักเรียนได้รับประทานอาหารกลางวัน มีเพียงร้อยละ 7.76 เท่านั้นที่ไม่ได้รับประทาน เนื่องมาจากนักเรียน

เหล่านั้นนับถือศาสนาอิสลาม จะต้องนำอาหารกลางวันมาจากบ้านหรือขอให้ผู้ปกครองนำมาให้ จึงทำให้บางวันนักเรียนไม่ได้รับประทานอาหารกลางวัน และนักเรียนส่วนใหญ่ได้รับประทานอาหารมือเย็น ร้อยละ 96.12

นักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีความถี่ในบริโภคอาหารแต่ละชนิดเฉลี่ยที่ 1-9 ครั้งต่อสัปดาห์ ซึ่งชนิดของอาหารที่ความถี่ในการรับประทาน 1-9 ครั้งต่อสัปดาห์ มีทั้งอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ได้แก่อาหารประเภท ไข่ ปลา อาหารประเภทเส้น ขนมปังชนิดต่าง ๆ และผลไม้สด และอาหารที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ อีกทั้งยังเป็นอันตรายต่อสุขภาพของนักเรียน ได้แก่ ผลไม้ดอง อาหารปิ้งย่าง รมควัน ขนมขบเคี้ยว(บรรจุถุง) ขนมหวาน ลูกอม ทอฟฟี่ ขนมใส่สี สววยงาม อาหารฟาสต์ฟู้ด อาหารรสจัดและเครื่องดื่มประเภทน้ำหวาน น้ำอัดลม ซึ่งอาหารดังกล่าวล้วนแล้วแต่มีโทษ เช่น อาหารที่ผ่านกระบวนการปิ้งย่าง รมควันนั้นจะเกิดปฏิกิริยาเคมี ซึ่งเป็นขบวนการเปลี่ยนรูปโมเลกุลของสารไขมันที่มีลักษณะยาวให้เป็นชนิดวงแหวน วงแหวนบางวงจะรวมตัวกันเป็นหลายวง ได้สารที่ทำให้เกิดมะเร็งได้ (พรพรรณ รพี , 2540)

**วัตถุประสงค์ :** ศึกษาภาวะโภชนาการของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในสังกัดเทศบาลนครเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่

ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีภาวะโภชนาการปกติ คิดเป็นร้อยละ 74.13 ภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 11.20 และภาวะโภชนาการเกินกว่ามาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 14.67 เมื่อพิจารณาผลภาวะโภชนาการโดยรวมแล้วพบว่า นักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ของโรงเรียนในสังกัดเทศบาลนครเชียงใหม่ ยังประสบกับปัญหาทุพโภชนาการอยู่ในระดับสูง มีทั้งปัญหาภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานและปัญหาภาวะโภชนาการเกินกว่าเกณฑ์มาตรฐานร่วมกันซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของพัชรภรณ์ อารีย์ และคณะ (2542) ได้ทำการศึกษาถึงภาวะโภชนาการและบริโภคนิสัยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 ปีการศึกษา 2541 โรงเรียนบ้านห้วยทราย พบว่า ภาวะโภชนาการของนักเรียนเมื่อจำแนกตามน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง มีภาวะโภชนาการปกติ ร้อยละ 81.15 ขาดสารอาหาร ร้อยละ 7.23 และน้ำหนักเกิน ร้อยละ 11.58

จากผลการศึกษาพบว่า การรับประทานอาหารเช้ามีแนวโน้มที่จะมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ โดยมีค่า  $p = 0.058$  นั้นแสดงให้เห็นว่า ปัญหาทุพโภชนาการ เป็นปัญหาที่อาจเกิดขึ้นเนื่องจากนักเรียนไม่ได้รับประทานอาหารเช้าอย่างเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายซึ่งอาจมีสาเหตุมาจากหลายปัจจัย ปัญหาความยากจนของครอบครัวนับเป็นปัญหาที่สำคัญอีกปัญหาหนึ่งของนักเรียนที่เข้าเรียนโรงเรียนในสังกัดเทศบาลนครเชียงใหม่ นักเรียนหลายคนต้องทำงานช่วย

เหลือครอบครัวหลังเลิกเรียน ดังนั้นการได้รับประทานอาหารในปริมาณที่ไม่เพียงพอหรือการปฏิบัติภารกิจที่นักเรียนต้องรับผิดชอบต่อครอบครัวนั้น นับเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้นักเรียนมีปัญหาสุขภาพโภชนาการ

ส่วนนักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน เนื่องมาจากได้รับอาหารเกินความต้องการของร่างกายจากผลการศึกษาพบว่านักเรียนกลุ่มนี้มีบริโภคนิสัยในการรับประทานอาหารประเภทที่ให้พลังงานสูงจำพวก เนื้อสัตว์ติดมัน อาหารที่ทอดด้วยน้ำมัน อาหารฟาสต์ฟู้ด ขนมหวาน ขนมขบเคี้ยวและมีการดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลม ในปริมาณความถี่ 10-18 ครั้งต่อสัปดาห์ หรือมากกว่า(ตารางที่ 4.3) จึงทำให้มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน ซึ่งการที่นักเรียนมีน้ำหนักเกินมาตรฐานนั้น จะทำให้นักเรียนประสบกับปัญหาหลายประการ เช่น ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ เพราะจะทำให้เกิดโรคแทรกซ้อน ได้แก่ โรคหลอดเลือดแดงอุดตัน โรคหัวใจ โรคเบาหวานและส่งผลกระทบต่อจิตใจคือทำให้ขาดความมั่นใจในตนเอง ไม่กล้าที่จะแสดงออก เก็บกด ซึ่งสาเหตุของการเกิดปัญหาภาวะโภชนาการเกินนั้นอาจเนื่องมาจากความชอบในอาหารที่ให้พลังงานสูงโดยเฉพาะอาหารฟาสต์ฟู้ด ขนมขบเคี้ยว ขนมหวาน หรือเกิดจากการปลูกฝังบริโภคนิสัยจากครอบครัว การปฏิบัติตามค่านิยมในเรื่องการบริโภคอาหารตามแฟชั่น การขาดความรู้ทางโภชนาการ หรือแม้แต่การขาดการออกกำลังกาย สาเหตุเหล่านี้นับว่าเป็นปัญหาที่ทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินกว่าเกณฑ์มาตรฐานและนำไปสู่การเกิดโรคอ้วนและโรคแทรกซ้อนอื่น ๆ ทั้งสิ้น

**วัตถุประสงค์ :** ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบริโภคนิสัยและภาวะโภชนาการนักเรียนของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในสังกัดเทศบาลนครเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่

จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบริโภคนิสัยและภาวะโภชนาการ ของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่มีแบบแผนในการบริโภคอาหาร ในเรื่องการรับประทานอาหารเข้ามีแนวโน้มที่จะมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ โดยมีค่า  $p = 0.058$  ส่วนการรับประทานอาหารในมืออื่นๆ พบว่าไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ จากค่าความสัมพันธ์ที่ได้แสดงให้เห็นว่าการรับประทานอาหารเข้ามีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อภาวะโภชนาการของนักเรียน อีกทั้งการรับประทานอาหารเข้าก่อนเข้าเรียนจะช่วยให้เด็กนักเรียนมีสมาธิดี ไม่กระวนกระวาย ทำให้นักเรียนมีผลการเรียนที่ดี และจากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบริโภคนิสัยและภาวะโภชนาการโดยใช้เกณฑ์น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงกับความถี่ในการบริโภคอาหาร 21 ชนิดนั้นพบว่าไม่มีความสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติตั้งแต่ .05 ขึ้นไป ซึ่งผลการศึกษาสอดคล้องกับการศึกษาของ นิรันดร์ ตาน้อย (2545) ศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมกรบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ บ้านหัวฝาย ตำบลแม่หอพระ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

ภาวะโภชนาการโดยค่าดัชนีมวลกายจากการชั่งน้ำหนักและการวัดส่วนสูงไม่มีความสัมพันธ์กับระดับพฤติกรรมการเลือกบริโภคชนิดอาหารทุกหมวดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.50

### ข้อเสนอแนะ

#### การนำผลการศึกษาไปใช้สำหรับโรงเรียน

1. ควรจัดให้มีการรณรงค์ให้นักเรียนทุกคนรับประทานอาหารเช้าก่อนเข้าเรียน เพื่อที่นักเรียนจะได้มีภาวะโภชนาการที่ดี รวมไปถึงควรมีการจัดประชุมผู้ปกครองนักเรียนเพื่อรณรงค์ให้ผู้ปกครองจัดอาหารเช้าให้ทันเวลาและให้นักเรียนได้รับประทานอาหารเช้าที่มีคุณภาพสูงให้พลังงานและสารอาหารครบถ้วนตามหลักโภชนาการ แนะนำให้นักเรียนนอนหลับให้เพียงพอคือประมาณ 8 ชั่วโมงต่อวันเพื่อให้สามารถตื่นนอนแต่เช้าและมีเวลารับประทานอาหารเช้าได้อย่างเต็มที่
2. ใช้เป็นแนวทางในการจัดโครงการอาหารกลางวันที่มีคุณภาพ หรือมีการควบคุมร้านค้าที่จำหน่ายอาหารภายในโรงเรียน และบริเวณรอบโรงเรียน ให้มีการจำหน่ายอาหารที่มีคุณค่าถูกต้องตามหลักโภชนาการ มีความสะอาด ปลอดภัย เพื่อที่นักเรียนจะสามารถเลือกบริโภคได้อย่างถูกต้อง และได้รับแต่อาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายของนักเรียนเอง
3. ใช้ข้อมูลนี้ไปเป็นแนวทางในการวางแผนทางด้านโภชนาการ เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีบริโภคนิสัยที่ดี สามารถที่จะเลือกบริโภคด้วยตนเอง ได้อย่างถูกต้องตามหลักโภชนาการ และเพื่อเฝ้าระวัง ป้องกันและแก้ไขปัญหาภาวะโภชนาการให้แก่ นักเรียน เพื่อที่นักเรียนจะได้มีสุขภาพที่ดีถ้วนหน้า
4. ใช้ข้อมูลนี้เป็นแนวทางการวางแผนการจัดกิจกรรม ให้มีการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมกับวัยและสม่ำเสมอ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงไม่ประสบปัญหาภาวะโภชนาการเกิน

#### การศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาถึงกิจกรรมที่นักเรียนทำในแต่ละวัน เทียบกับปริมาณอาหารที่นักเรียนรับประทาน เพื่อให้ทราบว่าการที่นักเรียนทำกับปริมาณพลังงานที่ได้รับของนักเรียนว่ามีความสมดุลกันหรือไม่
2. ควรมีการศึกษาถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของนักที่ส่งผลให้นักเรียนมีภาวะโภชนาการต่างกัน
3. ควรมีการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบริโภคนิสัยและภาวะโภชนาการของนักเรียนในกลุ่มโรงเรียนเอกชน ว่าผลที่ได้มีความแตกต่างกันหรือไม่