

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจัยพื้นฐานสำคัญของการดำเนินชีวิตที่มีผลต่อสุขภาพของคน คือ อาหาร เพื่อช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตและเสริมสร้างสมรรถภาพในการทำงาน ร่างกายควรได้รับอาหารให้สมดุลกับความต้องการ หากร่างกายได้รับอาหารน้อยเกินไปติดต่อกันเป็นเวลานาน จะทำให้เกิดภาวะการขาดสารอาหารก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพโภชนาการ เช่น ขาดโปรตีนและพลังงาน ขาดสารไอโอดีน ขาดธาตุเหล็ก และขาดแคลเซียม ซึ่งสารอาหารและแร่ธาตุเหล่านี้มีความจำเป็นต่อร่างกายในเด็กวัยเรียนหากได้รับในปริมาณที่ไม่เพียงพอ จะทำให้เด็กในวัยเรียนมีการเจริญเติบโตไม่เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐาน ในทางตรงกันข้ามหากได้รับมากเกินไปจะทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ สติปัญญา คุณภาพชีวิต และมีผลกระทบต่อภาวะเศรษฐกิจของครอบครัวและสังคมได้ นอกจากนี้ยังพบปัญหาภาวะโภชนาการเกิน หรือน้ำหนักเกินมาตรฐานเกิดภาวะโรคอ้วน ซึ่งภาวะอ้วนในเด็กวัยเรียนจะมีผลกระทบต่อการเรียนรู้ เด็กกลุ่มนี้จะหิวบ่อย มีพฤติกรรมการกินอาหารไม่เป็นเวลา ทำให้ไม่มีสมาธิในการเรียนและการเคลื่อนไหวในกิจกรรมไม่คล่องแคล่ว เด็กจะมีปัญหาด้านจิตใจ มีปมด้อย ส่งผลกระทบต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้เช่นกัน (คุษณี สุทธิปริยาศรี และคณะ, 2541) ดังนั้นภาวะสุขภาพโภชนาการในเด็กจึงจำเป็นต้องมีการแก้ไขเพื่อลดอัตราการเกิดโรค ซึ่งมีผลกระทบต่อการพัฒนาแบบองค์รวมตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545-2549) ที่เน้นให้ “คน” เป็นผู้รับประโยชน์และเป็นผู้พัฒนาสุขภาพของตนเอง เป็นการพัฒนาแบบบูรณาการปัจจัยต่าง ๆ มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันอย่างมีระบบ การพัฒนาสุขภาพและพลานามัยของคนเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญของการพัฒนาศักยภาพของคนให้มีคุณภาพชีวิตและมีความสุขอย่างแท้จริง เด็กในวัยเรียนอายุระหว่าง 6-14 ปี จัดเป็นวัยที่พร้อมจะรับความรู้และประสบการณ์ เสริมสร้างคุณภาพชีวิตได้เป็นอย่างดี (ดวงพร แก้วศิริ และคณะ, 2544)

สังคมปัจจุบันเป็นสังคมแห่งการเรียนรู้ วิทยาการ เทคโนโลยี และการสื่อสารที่เจริญก้าวหน้าอย่างรวดเร็วตามกระแสโลกาภิวัตน์เข้าสู่สังคมข้อมูลข่าวสาร ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจและสังคม ก่อให้เกิดมีการแข่งขันด้านเศรษฐกิจ ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรม การกินอาหารและภาวะโภชนาการของประชาชนทุกกลุ่มอายุ เด็กในวัยเรียนเป็นประชากรอีกกลุ่มหนึ่งที่ได้รับผลกระทบดังกล่าว เนื่องจากมีการลอกเลียนแบบการดำเนินชีวิตจากการโฆษณา โดยขาดความรู้และการกลั่นกรอง เด็กวัยเรียนส่วนใหญ่จึงมีพฤติกรรมการกินที่ไม่ถูกต้อง มีแนวโน้มจะเกิดภาวะทุพโภชนาการ รวมทั้งได้รับพิษภัยจากอาหาร ก่อให้เกิดโรคต่าง ๆ เป็นปัญหาต่อสุขภาพ ส่งผลให้ตายก่อนวัยอันควร (แสง โสภม สันะวัฒน์, 2541)

ในอดีตที่ผ่านมาองค์การอนามัย การทรวงสาธารณสุข ได้แนะนำคนไทยให้กินอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ เพื่อให้มีภาวะโภชนาการที่ดี คือการกินอาหารในแต่ละวันให้ครบ 5 หมู่ เพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วน เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย เนื่องจากคนไทยส่วนมากรู้จักคุ้นเคยกับอาหารหลัก 5 หมู่เป็นอย่างดี และเป็นที่ยอมรับว่าอาหารหลัก 5 หมู่ เป็นจุดเริ่มต้นที่คนไทยใช้เป็นหลักปฏิบัติในการเลือกกินอาหารตลอดมา ปัจจุบันสังคมไทยได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว วัฒนธรรมตะวันตกได้เข้ามาสู่สังคมไทย จนสามารถเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตรวมถึงพฤติกรรมการกินอาหาร และส่งผลถึงภาวะโภชนาการของคนไทยอย่างรวดเร็ว ผลการเปลี่ยนแปลงได้สะท้อนออกมาให้เห็นในหลาย ๆ ด้าน ในขณะที่ยังขจัดโรคขาดสารอาหารไม่สำเร็จ โรคอันเกิดจากภาวะโภชนาการเกินได้เพิ่มความรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งเป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยและการตายในอันดับต้น ๆ ของคนไทย สาเหตุสำคัญคือคนไทยจำนวนไม่น้อยยังขาดความรู้ และแนวปฏิบัติที่ถูกต้องในการกินอาหาร ด้วยเหตุนี้กระทรวงสาธารณสุข และมหาวิทยาลัยมหิดลร่วมกับหน่วยงานอื่น ๆ ได้จัดทำข้อปฏิบัติในการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย เรียกว่า “โภชนบัญญัติ 9 ประการ” (กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2542)

ผลการศึกษาภาวะสุขภาพของนักเรียน พบว่า นักเรียนในชนบทมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 12.2 และส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 13.6 (ยุวดี คาคการณ์ไกล, 2542) และสหประชาชาติได้รายงานว่าการเด็กในประเทศที่กำลังพัฒนามีปัญหาน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์จำนวนมากกว่าร้อยละ 40 หรือมีภาวะการขาดแร่ธาตุและวิตามินที่จำเป็นต่อร่างกาย ได้แก่ ไอโอดีน เหล็ก แคลเซียม และวิตามิน (ACCISCN, 1992) ซึ่งสารอาหารเหล่านี้จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของเด็ก

และมีผลกระทบต่อร่างกาย สติปัญญา เศรษฐกิจของครอบครัว และประเทศชาติ ดังนั้นจึงต้องดำเนินการแก้ไขเพื่อให้เด็กวัยเรียนโดยเฉพาะระดับประถมศึกษา ในการได้รับความรู้ทางด้านโภชนาการ ตลอดจนนำความรู้ที่ได้ไปปฏิบัติ เพื่อเป็นแนวทางนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี ซึ่งตามรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2540 มาตรา 81 ระบุว่า ต้องปรับปรุงการศึกษาให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคม ให้มีกฎหมายเกี่ยวกับการศึกษาแห่งชาติ เร่งรัดพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเพื่อพัฒนาประเทศ (รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย, 2540)

เด็กวัยเรียนในเขตชนบทมีโครงสร้างที่คล้ายคลึงกันแทบทุกส่วนของประเทศ เป็นกลุ่มเป้าหมายที่ชัดเจนในการที่จะต้องป้องกันและแก้ไขปัญหาภาวะทุพโภชนาการมิให้ขยายวงกว้างมากขึ้น เป็นกลุ่มเป้าหมายที่จะต้องนำความรู้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ อย่างน้อยที่สุดกับตนเองและครอบครัว ได้มีการศึกษารูปแบบของการให้ความรู้ที่หลากหลาย มีการศึกษาวิจัยถึงรูปแบบของการฝึกอบรมเป็นกลุ่ม แล้วให้เพื่อนดูแลเพื่อนและน้อง รวมทั้งการบรรยายโดยให้ผู้มีความรู้และให้ครูประจำชั้นเป็นที่ปรึกษา หรือการใช้แบบเรียนสำเร็จรูป เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้ผลักดันให้เด็กทำกิจกรรมหลายอย่างที่มีประโยชน์ ดังนั้นถ้าเด็กได้รับการชี้แนะ ได้รับโอกาสและส่งเสริมความสามารถของเด็กในโอกาส เด็กก็จะเป็นผู้ที่มีคุณค่าของชุมชนที่ตนเองอาศัยอยู่ต่อไปได้ ด้วยเหตุนี้การให้ความรู้เรื่องโภชนบัญญัติ 9 ประการ จึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษา โดยเน้นการนำความรู้ไปสู่การปฏิบัติ จนก่อให้เกิดประโยชน์เพื่อให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพดีต่อไปในอนาคต

โรงเรียนบ้านเปียงหลวง อำเภอเวียงแหง จังหวัดเชียงใหม่ เป็นโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเชียงใหม่ เขต 3 จังหวัดเชียงใหม่ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ และเป็นโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา เปิดสอนตั้งแต่ระดับชั้นอนุบาล 1 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ตั้งอยู่ในเขตพื้นที่ชายแดนติดต่อกับประเทศพม่า และอยู่ในพื้นที่พิเศษตามประกาศของกระทรวงการคลัง (2546) อยู่ห่างจากอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ประมาณ 164 กิโลเมตร ห่างจากชายแดนไทยพม่า 3 กิโลเมตร มีนักเรียนทั้งหมด 980 คน นักเรียนส่วนใหญ่มีความแตกต่างกันในเรื่องของเชื้อชาติ ศาสนา สังคม ความเป็นอยู่ ภาษา และวัฒนธรรม ซึ่งประกอบด้วย ชาวไทยใหญ่ จีน ลีซอ มูเซอ และชนเผ่าอื่น ๆ บางส่วนอพยพหนีภัยสงครามเข้ามาจากเหตุผลดังกล่าวจึงก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา รวมทั้งปัญหาทางด้านสุขภาพอนามัยและภาวะ

ทุกโภชนาการของเด็กนักเรียน ซึ่งผู้ปกครองมีฐานะยากจน ประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป รายได้ของครอบครัวไม่แน่นอน บางส่วนเข้ามาขายแรงงานในเขตอำเภอเมือง ปล่อยให้เด็กอยู่ตามลำพัง การดูแลสุขภาพอนามัยและโภชนาการจึงเป็นหน้าที่ของเด็กที่จะต้องดูแลตนเอง ในขณะที่เด็กนักเรียนยังขาดความรู้และการปฏิบัติตนในด้านอาหารและโภชนาการที่ถูกต้อง ดังนั้นการให้ความรู้เรื่องโภชนบัญญัติ 9 ประการจะมีส่วนช่วยทำให้นักเรียนมีความรู้และสามารถและนำความรู้ไปสู่การปฏิบัติ อันจะส่งผลให้นักเรียนเป็นผู้ที่มีสุขภาพอนามัยและมีภาวะโภชนาการที่ดี และปฏิบัติตนได้ถูกต้องตามวัยของตนเอง ซึ่งเชื่อว่าจะสามารถช่วยแก้ปัญหาทุกโภชนาการในวัยเด็กได้ระดับหนึ่ง

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

เพื่อศึกษาถึงความรู้และการปฏิบัติตาม โภชนบัญญัติ 9 ประการของนักเรียนชั้นประถมศึกษา

ขอบเขตของการศึกษา

ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านเปียงหลวง อำเภอเวียงแหง จังหวัดเชียงใหม่ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 จำนวน 60 คน

ขอบเขตด้านเนื้อหา

ความรู้และการปฏิบัติของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ ดังนี้

1. กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว
2. กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
3. กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ
4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
5. ดื่มนมให้เหมาะสมกับวัย
6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด
8. กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน
9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

นิยามศัพท์เฉพาะ

นักเรียนชั้นประถมศึกษา หมายถึง นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 โรงเรียนบ้านเปียงหลวง อำเภอเวียงแหง จังหวัดเชียงใหม่

ความรู้ หมายถึง ความรู้เรื่องโภชนบัญญัติ 9 ประการ

การปฏิบัติ หมายถึง การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ

ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

ได้รับทราบข้อมูลเกี่ยวกับความรู้และการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาและนำไปใช้ในการจัดการศึกษา และจัดกิจกรรมในโครงการโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ ตลอดจนเป็นข้อมูลพื้นฐานในการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องต่อไป

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved