

บทที่ 4

ผลการศึกษา

การศึกษาเรื่องภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหารของนักเรียนวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุดรดิตถ์ นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษา คือ นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 1-3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 จำนวน 291 คน ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 จำนวน 109 คน คิดเป็นร้อยละ 37.46 ระดับประกาศนียบัตรชั้นปีที่ 2 จำนวน 93 คน คิดเป็นร้อยละ 31.96 และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 3 จำนวน 89 คน คิดเป็นร้อยละ 30.58 เพศหญิง จำนวน 268 คน คิดเป็นร้อยละ 92.10 เพศชาย จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 7.90 อายุระหว่าง 17-18 ปี คิดเป็นร้อยละ 60.48 ดังรายละเอียดในภาคผนวก ข

การวิเคราะห์และแปลความหมายของข้อมูล ผู้ศึกษาได้นำเสนอผลการศึกษามาตามวัตถุประสงค์การศึกษา ดังนี้

1. ภาวะโภชนาการของนักเรียนวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุดรดิตถ์
2. การรับประทานอาหารของนักเรียนวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุดรดิตถ์
3. ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการและการรับประทานอาหารของนักเรียนวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุดรดิตถ์

ภาวะโภชนาการของนักเรียน

จากการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง นักเรียนวิทยาลัยอาชีวศึกษาศุตรดิตถ์ ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ได้ผลดังตาราง 4.1

ตาราง 4.1 ภาวะโภชนาการของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ

ภาวะโภชนาการ	นักเรียนชาย		นักเรียนหญิง		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน	1	4.3	15	5.6	16	5.5
ตามเกณฑ์มาตรฐาน	18	78.3	223	83.2	241	82.8
เกินเกณฑ์มาตรฐาน	4	17.4	30	11.2	34	11.7
รวม	23	100.0	268	100.0	291	100.0

จากตาราง 4.1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 82.8 มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 11.7 และภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 5.5

เมื่อจำแนกตามเพศ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์มาตรฐานเป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 83.2 ส่วนเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 78.3 ส่วนภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐานเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 17.4 และเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 11.2 และภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานเป็นเพศหญิงและเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 5.6 และ 4.3 ตามลำดับ

การรับประทานอาหารของนักเรียน

จากการศึกษาการรับประทานอาหารของนักเรียนวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุตรดิตถ์ กลุ่มตัวอย่าง ซึ่งแยกเป็นรายข้อ ได้ผลดังตาราง 4.2

ตาราง 4.2 การรับประทานอาหารที่เหมาะสมของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง

การปฏิบัติ	คะแนนเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับ การปฏิบัติ
1. รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ	2.36	0.78	ดี
2. รับประทานผลไม้สด	2.26	0.71	ดี
3. รับประทานผักที่มีสีเขียว	2.24	0.74	ดี
4. รับประทานเนื้อหมู	2.16	0.69	ดี
5. รับประทานอาหารครบทั้ง 3 มื้อในแต่ละวัน	1.93	0.09	ดี
6. รับประทานไข่	1.93	0.79	ดี
7. รับประทานก๋วยเตี๋ยว	1.84	0.66	ดี
8. รับประทานอาหารประเภทปลา	1.80	0.74	ดี
9. ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6 แก้ว	1.69	0.84	ดี
10. รับประทานอาหารที่ประกอบด้วยข้าว เนื้อ นม ไข่ ผัก ผลไม้ ในแต่ละมื้อ	1.68	0.78	ดี
11. รับประทานเนื้อไก่	1.56	0.69	ดี
12. รับประทานผักที่มีสีเหลือง	1.50	0.76	ดี
13. ดื่มนมอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว	1.38	0.87	พอใช้
14. รับประทานอาหารที่ได้สีจากธรรมชาติ	1.35	0.66	พอใช้
15. รับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ในแต่ละวัน	1.34	0.69	พอใช้
16. รับประทานถั่วเมล็ดแห้ง	1.18	0.61	พอใช้
17. รับประทานกุ้งสด	1.04	0.57	พอใช้
18. รับประทานข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ	0.70	0.62	พอใช้
โดยรวม	1.67	0.73	ดี

จากตาราง 4.2 พบว่า การรับประทานอาหารที่เหมาะสมมีคะแนนเฉลี่ยโดยรวม 1.67 การปฏิบัติอยู่ในระดับดี และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การรับประทานอาหารที่เหมาะสมมีการปฏิบัติระดับดี ได้แก่ รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ รับประทานผลไม้สด รับประทานผักที่มีสีเขียว รับประทานเนื้อหมู รับประทานอาหารครบทั้ง 3 มื้อในแต่ละวันซึ่งเท่ากับ รับประทานไข่ รับประทานถั่วเตี๋ย รับประทานอาหารประเภทปลา คึมน้ำอย่างน้อยวันละ 6 แก้ว รับประทานอาหารที่ประกอบด้วยข้าว เนื้อ นม ไข่ ผัก ผลไม้ ในแต่ละมื้อ รับประทานเนื้อไก่ และรับประทานผักที่มีสีเหลือง โดยมีคะแนนเฉลี่ย 2.36, 2.26 2.24, 2.16, 1.93, 1.84, 1.80, 1.69, 1.68, 1.56 และ 1.50 ตามลำดับ

ส่วนการรับประทานอาหารที่เหมาะสม มีการปฏิบัติระดับพอใช้ ได้แก่ คึมนมอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว รับประทานอาหารที่ได้สีจากธรรมชาติ รับประทานอาหารครบทั้ง 5 มื้อในแต่ละวัน รับประทานถั่วเมล็ดแห้ง รับประทานกุ้งสด และรับประทานข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ โดยมีคะแนนเฉลี่ย 1.38, 1.35, 1.34, 1.18, 1.04 และ 0.07 ตามลำดับ

ตาราง 4.3 การรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสมของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง

การปฏิบัติ	คะแนนเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน	ระดับ
		มาตรฐาน	การปฏิบัติ
1. ไม่รับประทานอาหารดิบหรือสุก ๆ ดิบ ๆ	2.59	0.55	ดีมาก
2. ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	2.38	0.64	ดี
3. ไม่ดื่มน้ำชาหรือกาแฟ	2.13	0.66	ดี
4. ไม่รับประทานอาหารฟาสฟู๊ดส์	2.05	0.61	ดี
5. ไม่รับประทานอาหารที่มีรสเค็มจัด	1.99	0.85	ดี
6. ไม่รับประทานผลไม้ดองหรือแช่อิ่ม	1.71	0.68	ดี
7. ไม่รับประทานอาหารประเภทปิ้งย่างหรือรมควัน	1.71	0.60	ดี
8. ไม่รับประทานอาหารที่มีรสเผ็ดจัด	1.70	0.90	ดี
9. ไม่รับประทานลูกอม ลูกกวาด	1.57	0.74	ดี
10. ไม่ดื่มน้ำอัดลมหรือน้ำหวาน	1.56	0.69	ดี
11. ไม่รับประทานขนมที่กึ่งสำเร็จรูป	1.40	0.63	พอใช้
12. ไม่รับประทานอาหารที่ใส่ผงชูรส	1.26	0.89	พอใช้
13. ไม่รับประทานขนมบรรจุถุง	1.18	0.78	พอใช้
โดยรวม	1.63	0.70	ดี

จากตาราง 4.3 พบว่า การรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสมมีคะแนนเฉลี่ยโดยรวม 1.63 มีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม มีการปฏิบัติระดับดีมาก ได้แก่ ไม่รับประทานอาหารดิบหรือสุก ๆ ดิบ ๆ โดยมีคะแนนเฉลี่ย 2.59 และการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสมมีการปฏิบัติระดับดี ได้แก่ ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ไม่ดื่มน้ำชาหรือกาแฟ ไม่รับประทานอาหารฟาสฟู๊ดส์ ไม่รับประทานอาหารรสเค็มจัด ไม่รับประทานผลไม้ดองหรือแช่อิ่ม ซึ่งเท่ากับไม่รับประทานอาหารปิ้งย่าง หรือรมควัน ไม่รับประทานอาหารที่รสเผ็ดจัด ไม่รับประทานลูกอม ลูกกวาด ไม่ดื่มน้ำอัดลมหรือน้ำหวาน โดยมีคะแนนเฉลี่ยคือ 2.38, 2.13, 2.05, 1.99, 1.71, 1.70, 1.57 และ 1.56 ตามลำดับ ส่วนการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสมมีการปฏิบัติระดับพอใช้ ได้แก่ ไม่รับประทานขนมกึ่งสำเร็จรูป ไม่รับประทานอาหารที่ใส่ผงชูรส ไม่รับประทานขนมบรรจุถุง โดยมีคะแนนเฉลี่ย 1.40, 1.26 และ 1.18 ตามลำดับ

ตาราง 4.4 การปฏิบัติด้านอนามัยส่วนบุคคลของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง

อนามัยส่วนบุคคล	คะแนนเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน	ระดับ
		มาตรฐาน	การปฏิบัติ
1. ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหาร	2.43	0.67	ดี
2. ล้างผลไม้ให้สะอาดก่อนรับประทานอาหาร	2.40	0.70	ดี
3. นอนหลับพักผ่อนอย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง	2.08	0.85	ดี
4. ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหาร	2.03	0.85	ดี
5. เมื่อเกิดความเครียด ไม่แก้ปัญหาด้วยการ รับประทานอาหารที่ตนเองชอบ	1.88	0.89	ดี
6. ชั่งน้ำหนัก	1.30	0.67	พอใช้
7. ออกกำลังกาย	1.29	0.64	พอใช้
8. วัดส่วนสูง	1.19	0.58	พอใช้
โดยรวม	1.80	0.73	ดี

จากตาราง 4.4 พบว่า อนามัยส่วนบุคคล มีคะแนนเฉลี่ยโดยรวม 1.80 มีการปฏิบัติระดับดี และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า อนามัยส่วนบุคคลที่มีการปฏิบัติระดับดี คือ ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหาร ล้างผลไม้ให้สะอาดก่อนรับประทานอาหาร นอนหลับพักผ่อนอย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหาร เมื่อเกิดความเครียดไม่แก้ปัญหาด้วยการรับประทานอาหารที่ตนเองชอบ โดยมีคะแนนเฉลี่ยคือ 2.43, 2.40, 2.08, 2.03 และ 1.88 ตามลำดับ

ส่วนอนามัยส่วนบุคคลที่มีการปฏิบัติระดับพอใช้ ได้แก่ ชั่งน้ำหนัก ออกกำลังกาย วัดส่วนสูง โดยมีคะแนนเฉลี่ย 1.30, 1.29 และ 1.19 ตามลำดับ

ความสัมพันธ์ระหว่างการรับประทานอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียน

จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับประทานอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างซึ่งแยกเป็นรายชื่อย่อยต่าง ๆ ได้ผลการศึกษาดังตาราง 4.5

ตาราง 4.5 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับประทานอาหารที่เหมาะสมและภาวะโภชนาการของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง

การรับประทานอาหารที่เหมาะสม	สหสัมพันธ์	ระดับ	p
	แครมเมอร์วี	ความสัมพันธ์	
1. รับประทานอาหารกล้วยเดี่ยว	0.147	น้อยมาก	0.042*
2. คีมน้ำอย่างน้อยวันละ 6 แก้ว	0.117	น้อยมาก	0.091
3. รับประทานอาหารเนื้อไก่	0.096	น้อยมาก	0.260
4. รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ ๆ	0.094	น้อยมาก	0.278
5. รับประทานอาหารเนื้อหมู	0.093	น้อยมาก	0.282
6. รับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ในแต่ละวัน	0.088	น้อยมาก	0.327
7. รับประทานอาหารถั่วเมล็ดแห้ง	0.081	น้อยมาก	0.382
8. รับประทานอาหารไข่	0.080	น้อยมาก	0.450
9. รับประทานอาหารที่ประกอบด้วยข้าว เนื้อ นม ไข่	0.078	น้อยมาก	0.406
10. รับประทานอาหารผักที่มีสีเขียว	0.076	น้อยมาก	0.505
11. รับประทานอาหารผลไม้สด	0.070	น้อยมาก	0.491
12. คีมนมอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว	0.064	น้อยมาก	0.549
13. รับประทานอาหารประเภทปลา	0.060	น้อยมาก	0.724
14. รับประทานอาหารข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ	0.053	น้อยมาก	0.664
15. รับประทานอาหารผักที่มีสีเหลือง	0.040	น้อยมาก	0.794
16. รับประทานอาหารครบทั้ง 3 มื้อ ในแต่ละวัน	0.039	น้อยมาก	0.135
17. รับประทานอาหารที่ได้สีจากธรรมชาติ	0.027	น้อยมาก	0.899
18. รับประทานอาหารกึ่งสด	0.017	น้อยมาก	0.959

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 4.5 ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง พบว่า การรับประทานอาหารที่เหมาะสมมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนอยู่ในระดับน้อยมาก และเมื่อทดสอบนัยสำคัญทางสถิติปรากฏว่ามีนัยสำคัญ 1 รายการ คือ การรับประทานกล้วยเดี่ยว แสดงว่าเมื่อพิจารณาถึงกลุ่มประชากรนักเรียนวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุตรดิตถ์แล้ว ภาวะโภชนาการของนักเรียนมีความสัมพันธ์จริงกับการรับประทานกล้วยเดี่ยว ส่วนรายการอื่นๆ ยังไม่ถือว่ามีความสัมพันธ์



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง 4.6 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสมและภาวะโภชนาการของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง

การรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม	สหสัมพันธ์		ระดับ	p
	แครมเมอร์รี่	ความสัมพันธ์		
1. ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	0.146	น้อยมาก	0.046*	
2. ไม่ดื่มน้ำชาหรือกาแฟ	0.119	น้อยมาก	0.126	
3. ไม่รับประทานขนมบรรจุถุง	0.083	น้อยมาก	0.368	
4. ไม่ดื่มน้ำอัดลมหรือน้ำหวาน	0.060	น้อยมาก	0.596	
5. ไม่รับประทานอาหารดิบหรือสุก ๆ ดิบ ๆ	0.057	น้อยมาก	0.622	
6. ไม่รับประทานอาหารประเภทแป้ง ย่างหรือรมควัน	0.050	น้อยมาก	0.694	
7. ไม่รับประทานลูกอม ลูกกวาด	0.045	น้อยมาก	0.744	
8. ไม่รับประทานอาหารที่มีรสเผ็ดจัด	0.040	น้อยมาก	0.792	
9. ไม่รับประทานอาหารที่มีรสเค็มจัด	0.039	น้อยมาก	0.925	
10. ไม่รับประทานอาหารที่ใส่ผงชูรส	0.035	น้อยมาก	0.839	
11. ไม่รับประทานผลไม้ดองหรือแช่อิ่ม	0.031	น้อยมาก	0.870	
12. ไม่รับประทานอาหารฟาสฟู๊ดส์	0.018	น้อยมาก	0.954	
13. ไม่รับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป	0.017	น้อยมาก	0.958	

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 4.6 ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง พบว่า การรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนอยู่ในระดับน้อยมาก และเมื่อทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ ปรากฏว่ามีนัยสำคัญ 1 รายการ คือ ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ แสดงว่าเมื่อพิจารณาถึงกลุ่มประชากรนักเรียนวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุดรดิตถ์แล้ว ภาวะโภชนาการของนักเรียนมีความสัมพันธ์จริงกับการไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ส่วนรายการอื่น ๆ ยังไม่ถือว่ามีความสัมพันธ์

ตาราง 4.7 ความสัมพันธ์ระหว่างอนามัยส่วนบุคคลและภาวะโภชนาการของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง

อนามัยส่วนบุคคล	สหสัมพันธ์	ระดับ	<i>p</i>
	แครมเมอร์วี	ความสัมพันธ์	
1. ออกกำลังกาย	0.098	น้อยมาก	0.244
2. เมื่อเกิดความเครียด ไม่แก้ปัญหาด้วยการ รับประทานอาหารที่ตนเองชอบ	0.082	น้อยมาก	0.422
3. ล้างผักให้สะอาดก่อนรับประทาน	0.071	น้อยมาก	0.479
4. ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทาน	0.070	น้อยมาก	0.557
5. นอนหลับพักผ่อนอย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง	0.057	น้อยมาก	0.752
6. ล้างผลไม้ให้สะอาดก่อนรับประทาน	0.041	น้อยมาก	0.783
7. ชั่งน้ำหนัก	0.039	น้อยมาก	0.789
8. วัดส่วนสูง	0.032	น้อยมาก	0.865

จากตาราง 4.7 ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง พบว่า การปฏิบัติด้านอนามัยส่วนบุคคลมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับน้อยมาก และเมื่อทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ ปรากฏว่าไม่มีความสัมพันธ์กัน แสดงว่าเมื่อพิจารณาถึงกลุ่มประชากรนักเรียนวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุตรดิตถ์แล้ว ภาวะโภชนาการของนักเรียนไม่มีความสัมพันธ์กับอนามัยส่วนบุคคล