

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การมีภาวะโภชนาการที่ดีคือปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมคุณภาพของประชากร ซึ่งต้องเริ่มตั้งแต่ปฏิสนธิในครรภ์มารดาและทุกช่วงอายุเพื่อการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า วัยเด็กเป็นวัยที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต ต้องการอาหารไปเสริมสร้างการทำงานของอวัยวะต่างๆ โดยเฉพาะการเจริญเติบโตของสมอง การขาดอาหารในวัยเด็กจะมีผลเสียต่อสติปัญญา ภาวะโภชนาการที่ดีจึงเป็นรากฐานของการมีสุขภาพดี อีกทั้งเด็กเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่ายิ่งและเป็นความหวังของครอบครัว เป็นพลังสำคัญในการพัฒนาประเทศ อนาคตของประเทศชาติจึงขึ้นอยู่กับคุณภาพของเด็ก การพัฒนาเด็กไปในทางที่ถูกต้องและเหมาะสมย่อมเป็นหลักประกันได้ว่า เด็กที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีจะเติบโตเป็นกำลังสำคัญของชาติ ทำให้กระบวนการในการพัฒนาประเทศ เต็มไปด้วยผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ เด็กที่มีความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ มีการพัฒนาทุกด้านที่เหมาะสมกับวัย จะเป็นผู้ที่สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข (ดวงเดือน มุลกลาง, 2546) ภาวะโภชนาการของประชาชนเป็นเครื่องชี้วัดอย่างหนึ่ง ที่แสดงให้เห็นถึงความก้าวหน้าในการพัฒนาทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม และการสาธารณสุขของประเทศ โภชนาการที่ดีจะส่งเสริมให้สุขภาพอนามัยของประชาชนมีความสมบูรณ์ แข็งแรงและป้องกันการเกิดโรคภัยไข้เจ็บ ทำให้มีชีวิตยืนยาว ลดการใช้บริการทางการแพทย์และมีคุณภาพชีวิตที่ดีพร้อมที่จะเป็นทรัพยากรสำคัญในการพัฒนาประเทศ การพัฒนาหรือปรับปรุงภาวะโภชนาการของประชาชนในชาติให้เหมาะสม โดยไม่ให้มีทั้งภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน และภาวะขาดสารอาหารในบุคคลกลุ่มต่างๆ เป็นหัวใจสำคัญ ของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ เพราะภาวะโภชนาการที่ไม่เหมาะสม จะเป็นสาเหตุและปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญต่อการเกิดโรคหลายชนิดรวมทั้งมีผลกระทบโดยตรงต่อประสิทธิภาพและคุณภาพของคนในชาติ (สุนตรา นิมนันท์, 2537)

ปัจจุบันประชากรในโลกเพิ่มปริมาณขึ้นอย่างรวดเร็ว ในจำนวนนี้มีประชากรในประเทศที่กำลังพัฒนาไม่น้อยกว่า 800 ล้านคนที่ประสบภาวะทุพโภชนาการอย่างรุนแรง ปัญหาด้านโภชนาการที่มีความจำเป็นต้องแก้ไขอย่างรีบด่วน คือ เด็กวัยก่อนเรียน หรือระดับอนุบาล ประมาณ 300 ล้านคน หรือจำนวนครึ่งหนึ่งในโลกเกิดทุพโภชนาการอย่างรุนแรง (เสาวนีย์

จักรพิทักษ์, 2544) จะเห็นได้ว่าปัญหาทุพโภชนาการเป็นปัญหาสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อ การเจริญเติบโตและการพัฒนาด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของเด็ก โดยเฉพาะ ในเด็กวัยก่อนเรียนหรือระดับอนุบาลที่มีการพัฒนาของสติปัญญาและสมองอย่างรวดเร็ว ควรได้ รับการส่งเสริมให้มีภาวะโภชนาการที่ดีเหมาะสมกับวัย ถ้าเด็กวัยนี้ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ เหมาะสมต่อความต้องการของร่างกาย อาจทำให้เกิดโรคขาดสารอาหารได้ (ปรียา เกตุทัต, 2542) การพัฒนาสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ทำให้ประชาชนมีชีวิตประจำวัน ที่ เร่งรีบ อันเนื่องมาจากการแข่งขันทางเศรษฐกิจค่อนข้างสูง ทำให้วิถีชีวิตของคนต้องเปลี่ยนแปลง ไป สถาบันครอบครัวเปลี่ยนจากระบบครอบครัวขยายมาสู่ครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น โอกาสใน การปรุงอาหารบริโภคเองสำหรับครอบครัวลดลง พฤติกรรมการบริโภคอาหารและโภชนาการเปลี่ยนแปลงไป ต้องพึ่งอาหารจากนอกบ้านมากขึ้น เพื่อความรวดเร็วทันเวลา ความสะดวกในการซื้อ และ ความรีบร้อนในการประกอบกิจกรรมต่างๆ ทำให้คนส่วนใหญ่นึกถึงแต่ความอึดท้องเป็นหลัก ไม่คำนึงถึงคุณค่า ทางโภชนาการ ซึ่งเป็นสาเหตุให้ได้รับอาหารไม่ถูกหลักโภชนาการ ส่งผลถึงสมาชิกในครอบครัว มีภาวะทุพโภชนาการไปด้วย (สุนตรา นิมนันท์, 2537)

เนื่องจากครอบครัวเป็นสถาบันแห่งแรกที่สำคัญที่สุดต่อพัฒนาการของเด็ก เด็กจะมีพัฒนาการที่ ดีเพียงใด ขึ้นอยู่กับการอบรม เลี้ยงดู ของพ่อแม่หรือผู้ปกครอง นอกจากนี้ครอบครัวยังเป็นสถาบันที่ สำคัญในการถ่ายทอดความรู้ ทักษะคิด อุดมคติ และแนวทางในการดำรงชีวิตต่อไปในภายหน้าให้แก่ เด็ก (วีราภรณ์ พุททวงศ์, 2547) นอกจากนี้พฤติกรรมซึ่งปรับเปลี่ยนไปตามกระแสของสังคมอย่าง รวดเร็ว คือ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ครอบครัวปัจจุบันใช้อาหารปรุงสำเร็จอาหารกึ่งสำเร็จรูป อาหารพร้อมปรุงและอาหารสำเร็จรูปลักษณะต่างๆ อย่างกว้างขวาง เพราะสิ่งเหล่านี้ หาซื้อได้ง่ายตาม ศูนย์การค้า หรือหาบเร่ แผงลอย โดยขาดความตระหนักต่อความเสี่ยงหรืออันตรายที่อาจจะเกิดขึ้น จากความไม่สมดุลของคุณค่าทางโภชนาการที่ร่างกายได้รับ เนื่องจากอาหารดังกล่าว มีส่วน ประกอบของเนื้อสัตว์ ไขมันและน้ำตาลสูง ทำให้เกิดปัญหาด้านภาวะโภชนาการเกิน และปัญหา สุขภาพอื่นๆ ตามมา อาทิ เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง และความดันโลหิตสูง (วลัยทิพย์ สาชลวิจารณ์, 2539) จากการศึกษาของสถาบันวิจัยโภชนาการมหาวิทยาลัยมหิดล (2547) เรื่อง พฤติกรรมการบริโภคขนมของเด็กในช่วงอายุ 3 – 15 ปี พบว่า เด็กไทยวัยนี้ได้รับ พลังงานร้อยละ 23 หรือ ประมาณ 1 ใน 4 จาก ขนม ของว่างและเครื่องดื่ม สูงกว่าค่าที่เหมาะสม ซึ่งควรมีอยู่เพียง ร้อยละ 10 - 15 เท่านั้น หากเด็กบริโภคขนม มากเกินไปอาจทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน หรือบาง คนบริโภคแทนอาหารหลัก ทำให้เกิดโรคขาดสารอาหาร หรือภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ได้ และ ยังขาดวินัยในการบริโภคอาหารเมื่อถึงเวลาอาหาร ดังนั้นพ่อแม่ผู้ปกครองซึ่งมีหน้าที่ดูแล จัดเตรียม อาหารให้กับเด็ก จะต้องมีความรู้ทางด้านโภชนาการที่ถูกต้องและเหมาะสมกับวัยของเด็ก เพราะ

โภชนาการที่ดีเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาทางด้านสติปัญญาและสมองของเด็ก (Maryin ,1997) และช่วยให้เด็กเรียนรู้การบริโภคอาหารที่เหมาะสมจะนั้นครอบครัวจึงมีผลต่อการพัฒนาพฤติกรรมกรบริโภคของเด็ก พ่อแม่และบุคคลในครอบครัวจะเป็นแบบอย่างให้กับเด็กในการเลียนแบบ ทักษะคติต่ออาหารของพ่อแม่เป็นสิ่งสำคัญในการกำหนดความชอบหรือไม่ชอบอาหารของเด็ก ดังนั้นพ่อแม่จะต้องเป็น ตัวอย่างที่ดีในการบริโภคอาหารสำหรับเด็ก (เบญญา มุกตพันธุ์, 2542) ขณะเดียวกันเด็กก็ได้รับ อิทธิพลจากเพื่อนและสื่อ โดยเฉพาะการบริโภคขนมขบเคี้ยวมากกว่าการบริโภคอาหารมื้อหลัก ซึ่งส่งผลให้เกิดภาวะโภชนาการต่ำหรือเกินได้ (กัลยา ศรีมหันต์, 2541)

อาหารเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญอันดับแรกในการทำให้เกิดโรคอ้วน นอกจากบ้านแล้วโรงเรียนควรเป็นสถานที่ให้ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการแก่เยาวชน อีกทั้งเป็นตัวอย่างในการจัดหาอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ เช่น มีผักและผลไม้แทนขนมหวานที่มีพลังงานสูงให้ดื่มมัจฉิต ไม่ให้มีการจำหน่ายน้ำอัดลมและขนมขบเคี้ยวซึ่งไม่มีคุณค่าทางโภชนาการเพื่อสร้างพฤติกรรมกรบริโภคอาหารที่ถูกต้องตั้งแต่เยาว์วัย (สิรินทร์ พิบูลนิยม, 2544) โรงเรียนอนุบาลมันสิลปีเป็นโรงเรียนหนึ่งที่ ตระหนักถึงปัญหาทุพโภชนาการที่อาจเกิดขึ้นกับเด็กระดับอนุบาล เนื่องจากการขาดความรู้ทางโภชนาการของพ่อแม่หรือผู้ปกครอง เช่น การเข้าใจผิดว่าอาหารที่มีราคาแพงเป็นอาหารที่มีคุณภาพดี หลงเชื่อคำโฆษณาหรือมีความเชื่อที่ผิด ทำให้การเลือกอาหารและจัดอาหารภายในครอบครัวบกพร่อง อีกทั้งพ่อแม่หรือผู้ปกครองส่วนใหญ่ต้องประกอบอาชีพนอกบ้าน ทำให้เด็กต้องรับประทานอาหารอย่างรวดเร็ว หรือต้องรับประทานระหว่างการเดินทางไปโรงเรียน เมื่อกลับถึงบ้านอาจต้องรับประทานอาหารสำเร็จรูปที่พ่อแม่หรือผู้ปกครองจัดหาไว้ให้ ซึ่งปัจจัยต่างๆ เหล่านี้ อาจส่งผลให้เกิดปัญหาทุพโภชนาการแก่เด็กได้ในอนาคต

จากปัญหาต่างๆ เหล่านี้ทำให้ผู้วิจัยซึ่งเป็นบุคลากรด้านสุขภาพของโรงเรียนสนใจศึกษาเรื่องความรู้ทางโภชนาการของผู้ปกครองและภาวะโภชนาการของเด็กระดับอนุบาล ของโรงเรียนอนุบาลมันสิลปี อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งเป็นโรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน (ส.ช.) จากการสังเกตสภาพทั่วไปของโรงเรียนและนักเรียน พบว่า มีนักเรียนจำนวนหนึ่งที่มีลักษณะไม่เหมาะสมกับวัย เช่น ไม่ร่าเริงแจ่มใส หรือบางคนชอบบริโภคขนมขบเคี้ยวสำเร็จรูป และนำขนมเหล่านั้นมาโรงเรียนด้วย ทั้งๆ ที่ทางโรงเรียนเคยประชาสัมพันธ์ขอความร่วมมือกับผู้ปกครองในเรื่องนี้ จึงทำให้ไม่แน่ใจว่าผู้ปกครองมีความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการเป็นอย่างไรจึงสนใจทำการศึกษาในครั้งนี้ เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับงานโภชนาการและการส่งเสริมแก้ไขภาวะโภชนาการของเด็กระดับอนุบาลของโรงเรียนต่อไป

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

ในการศึกษาเรื่องความรู้ทางโภชนาการของผู้ปกครองและภาวะโภชนาการของเด็กระดับอนุบาล มีวัตถุประสงค์ดังนี้

1. เพื่อศึกษาความรู้ทางโภชนาการของผู้ปกครองเด็กระดับอนุบาล
2. เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการของเด็กระดับอนุบาล
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทางโภชนาการของผู้ปกครองและภาวะโภชนาการของเด็กระดับอนุบาล

ขอบเขตการศึกษา

ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรที่ศึกษาในครั้งนี้ คือ ผู้ปกครองจำนวน 35 คน และนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 1 - 3 ของโรงเรียนอนุบาลมันสิลปี อำเภอมือง จังหวัดเชียงใหม่ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547 จำนวน 35 คน รวม 70 คน

ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษานี้มุ่งศึกษาถึงความรู้ทางโภชนาการของผู้ปกครอง เกี่ยวกับอาหารหลัก 5 หมู่ ความหมายของอาหาร ปริมาณสารอาหารที่จำเป็นสำหรับเด็กระดับอนุบาล คุณค่า ประโยชน์ และโทษของอาหาร การบริโภคอาหารที่เหมาะสมตามวัย และภาวะโภชนาการของนักเรียนโรงเรียนอนุบาลมันสิลปี อำเภอมือง จังหวัดเชียงใหม่

นิยามศัพท์เฉพาะ

ความรู้ทางโภชนาการ หมายถึง ความรู้เกี่ยวกับอาหารหลัก 5 หมู่ ความหมายของอาหาร ปริมาณสารอาหารที่จำเป็นสำหรับเด็กระดับอนุบาล คุณค่า ประโยชน์ และโทษของอาหาร การบริโภคอาหารที่เหมาะสมตามวัย

ผู้ปกครอง หมายถึง บิดา มารดา หรือญาติผู้ใหญ่ที่มีส่วนดูแล รับผิดชอบในเรื่องอาหารให้กับเด็กระดับอนุบาลปีที่ 1 - 3 ของ โรงเรียนอนุบาลมันสิลปี อำเภอมือง จังหวัดเชียงใหม่ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547 จำนวน 35 คน

ภาวะโภชนาการ หมายถึง สภาพ หรือสภาวะร่างกายของเด็กนักเรียน ซึ่งมีผลจากการได้รับจากอาหารที่บริโภค ประเมินได้จากการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง โดยใช้ค่าน้ำหนักต่อส่วนสูง เป็นตัวบ่งชี้ โดยเทียบกับกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 2 - 7 ปี ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542

ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้ทำให้ได้รับประโยชน์คือ ทราบถึงความรู้ทางโภชนาการของผู้ปกครองและภาวะโภชนาการของเด็กระดับอนุบาล ซึ่งสามารถใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผน การส่งเสริม ป้องกันแก้ไขปัญหาโภชนาการของเด็กระดับอนุบาลต่อไป



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved