

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารของเด็กระดับประถมศึกษาที่มีภาวะโภชนาการเกิน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนอนุบาลเชียงใหม่ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547 ที่มีภาวะโภชนาการเกินและผู้ปกครองจำนวน 73 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาประกอบด้วยแบบสัมภาษณ์นักเรียนกลุ่มตัวอย่างแบบสอบถามผู้ปกครอง ประกอบด้วยข้อมูลทั่วไป พฤติกรรมการกินอาหารและวัฒนธรรมในการกินของครอบครัว รวมทั้งการปฏิบัติตนของผู้ปกครองด้วย นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ โดยใช้ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

สรุปผลการศึกษา

กลุ่มตัวอย่างจำนวน 73 คน เป็นนักเรียนชาย ร้อยละ 65.75 มีอายุ 12 ปี ร้อยละ 64.38 มีพี่น้อง จำนวน 2 คน ร้อยละ 53.42 และได้เงินค่าขนม 20 บาทต่อวัน ร้อยละ 28.76

ภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้เกณฑ์น้ำหนักต่อส่วนสูง อยู่ในเกณฑ์อ้วน ร้อยละ 43.83 เริ่มอ้วน ร้อยละ 28.77 และท้วม ร้อยละ 27.40

สำหรับผู้ปกครองเป็นเพศหญิง ร้อยละ 65.75 เกี่ยวข้องกับกลุ่มตัวอย่างคือ เป็นพ่อแม่ ร้อยละ 90.41 อายุระหว่าง 31 – 45 ปี ร้อยละ 68.49 มีการศึกษาระดับปริญญาตรีหรือเทียบเท่า ร้อยละ 28.76 ทุกครอบครัวนับถือศาสนาพุทธและมีจำนวนสมาชิกในครอบครัว 3 – 4 คน ร้อยละ 71.23 ส่วนอาชีพของผู้ปกครอง ส่วนใหญ่เป็นข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ ร้อยละ 47.94 มีรายได้มากกว่า 20,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 38.35 มีบ้านส่วนตัว ร้อยละ 84.93 และมีฐานะทางเศรษฐกิจพอกินพอใช้ ร้อยละ 86.30

พฤติกรรมการกินและพฤติกรรมที่สอดคล้องกับภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการกินอาหารหลัก คือกินอาหารกลางวันและอาหารเย็นทุกวัน แต่กินอาหารเช้า ร้อยละ 93.15 ชนิดและปริมาณของอาหารที่กิน มีดังนี้ ข้าวเหนียว กินทุกวัน ร้อยละ 75.34 ส่วนข้าวเจ้ากินทุกคนและทุกวัน ส่วนขนมปังกินทุกวัน ร้อยละ 28.77

สำหรับเครื่องดื่มที่กลุ่มตัวอย่างดื่มทุกวัน ได้แก่ นมดื่มทุกคน โอวัลติน ร้อยละ 42.47 และ
ไมโล/โกโก้ ร้อยละ 2.74

อาหารอื่นๆ ที่กลุ่มตัวอย่างกิน พบว่า กินอาหารฟาสต์ฟู้ด ร้อยละ 53.42
บะหมี่สำเร็จรูป ร้อยละ 72.60 และกินช็อกโกแลต/ลูกอม ร้อยละ 41.10

อาหารว่างที่กลุ่มตัวอย่างชอบกิน ได้แก่ ขนมหวาน/ขนมกรุบกรอบ ส่วนผลไม้ คือ มะม่วง
ส้มและฝรั่ง

ส่วนแหล่งที่มาของอาหารที่กลุ่มตัวอย่างกินนั้น ซื้อมาจากตลาด/ร้านค้าเป็นบางวัน
ร้อยละ 87.67 และปรุงเองที่บ้านเป็นบางวัน ร้อยละ 60.27 ชนิดของอาหารต่างๆ ที่กลุ่มตัวอย่าง
ชอบกิน อาหารทอด 3 อันดับแรกคือ หมูทอด ไก่ทอดและปลาทอด ประเภทแกงต่างๆ คือ แกงหมู
แกงไก่และแกงผักพื้นเมือง อาหารประเภทต้ม คือ ต้มจืด ต้มยำและต้มข่าไก่ อาหารประเภทผัด คือ
ผัดผัก ข้าวผัดและผัดกระเพราหมู อาหารประเภทหนึ่ง คือ ปลาหนึ่ง ผักหนึ่งและไถ่หนึ่ง และอาหาร
ประเภทปิ้งย่าง คือ หมู ไก่และปลา

ด้านรสชาติของอาหารที่กลุ่มตัวอย่างชอบกิน อาหารคาวชอบรสเผ็ด เค็มและเปรี้ยว
ด้านอาหารหวานชอบหวานและมัน

กลุ่มตัวอย่างมีการออกกำลังกาย ร้อยละ 73.15 โดยการวิ่ง ลักษณะนิสัยในการกิน คือ
กินอย่างช้าๆ ร้อยละ 65.75 กินอาหารก่อนนอน ร้อยละ 67.12 สำหรับอาหารที่กิน คือ นม น้ำ
และผลไม้

กิจกรรมที่กลุ่มตัวอย่างทำในเวลาว่าง คือ ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือและเล่นเกมคอมพิวเตอร์
บางคนกินขนมขบเคี้ยวและอาหารอื่นๆ คือ ขนมกรุบกรอบ นมและผลไม้

กลุ่มตัวอย่างกินอาหารก่อนกลับถึงบ้าน ร้อยละ 91.78 อาหารที่กิน คือ ไข่กรอบ/
ลูกชิ้นทอด ยำวุ้นเส้นและข้าวซอย/ขนมจีนน้ำเงี้ยว

วัฒนธรรมและพฤติกรรมกรบริโภคของครอบครัวกลุ่มตัวอย่าง

บริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ ได้แก่ อาหารหมู่ที่ 1 ไข่ นมและน้ำเต้าหู้ อยู่ในเกณฑ์ดี เนื้อปลา
และเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน อยู่ในเกณฑ์พอใช้ อาหารหมู่ที่ 2 การกินข้าวเจ้า อยู่ในเกณฑ์ดี ส่วนข้าวกล้อง
บะหมี่สำเร็จรูปและขนมหวาน อยู่ในเกณฑ์พอใช้ อาหารหมู่ที่ 3 ครอบครัวยังขาดกลุ่มตัวอย่าง
กินผักทั่วไป อยู่ในเกณฑ์ดี กินผักพื้นบ้านและผักสมุนไพร อยู่ในเกณฑ์พอใช้ อาหารหมู่ที่ 4
กินผลไม้ต่างๆ อยู่ในเกณฑ์ดี และอาหารหมู่ที่ 5 กินน้ำมันพืชและน้ำมันหมู อยู่ในเกณฑ์ดี

ส่วนใหญ่กินอาหารที่ปรุงเองด้วยวิธีต้ม นึ่ง อยู่ในเกณฑ์ดี และไม่กินอาหารสุกๆ ดิบๆ
และอาหารใส่สี อยู่ในเกณฑ์ดี

ส่วนการปฏิบัติตนของครอบครัวกลุ่มตัวอย่าง คือ ล้างมือก่อนกินอาหารและกินอาหารตามความเชื่อทางศาสนา อยู่ในเกณฑ์ดี การกินอาหารตามกระแสนิยม การงดกินเนื้อสัตว์เมื่อเจ็บป่วยและกินอาหารเย็นในปริมาณมาก อยู่ในเกณฑ์พอใช้

อภิปรายผล

กลุ่มตัวอย่างกินอาหารกลางวันที่โรงเรียนทุกคน เป็นอาหารจานเดียวและกับข้าวสลัดกันภายใน 1 สัปดาห์ ทำให้กินอาหารได้มากประกอบกับกลุ่มตัวอย่างได้เงินค่าขนมมาก 20 บาท/วัน ร้อยละ 28.76 30 บาท/วัน ร้อยละ 26.03 และ 40 บาท/วัน ร้อยละ 10.96 และ 60 บาท/วัน ร้อยละ 2.74 ทำให้มีเงินกินอาหารก่อนกลับถึงบ้านทุกวัน อันเป็นสาเหตุทำให้ร่างกายได้รับอาหารเกินความต้องการจนเกิดภาวะโภชนาการเกิน

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่กินอาหารครบ 3 มื้อ สอดคล้องกับการศึกษาของ สายทิพย์ วิชัยทัตตะ (2546) พบว่ากลุ่มตัวอย่างกินอาหารเช้า ร้อยละ 76.29 เพราะการกินอาหารครบมีปริมาณเพียงพอเป็นผลดีต่อสุขภาพ เป็นประโยชน์ต่อร่างกายที่กำลังเจริญเติบโต (อบเชย วงศ์ทอง, 2547) เด็กระดับประถมศึกษาต้องการสารอาหารครบ 5 หมู่ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันและป้องกันโรคต่างๆ กลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 6.85 ไม่กินอาหารเช้า เพราะวิตกกังวลกลัวอ้วน โทษของการไม่กินอาหารเช้าทำให้ขาดสมาธิ ไม่สดชื่นแจ่มใส ร่างกายควรได้รับอาหารหลังจากการพักผ่อน นอนติดต่อกันหลายชั่วโมง เพื่อสร้างพลังงานให้ร่างกายสดชื่นแข็งแรง กระปรี้กระเปร่า กล้ามเนื้อและกระดูกเจริญเติบโต (ยุวดี จอมพิทักษ์, 2540)

ข้าว ซึ่งเป็นอาหารหลักของคนไทย กลุ่มตัวอย่างกินข้าวเหนียว ร้อยละ 75.34 และทุกคนกินข้าวเจ้า ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ พัชราภรณ์ อารีย์ และคณะ (2542) ถึงแม้ว่าจำนวนในการกินข้าวเหนียวน้อยกว่าการกินข้าวเจ้า แต่ข้าวเหนียวสุก 100 กรัม ให้พลังงาน 230 กิโลแคลอรี ส่วนข้าวเจ้า 100 กรัม ให้พลังงาน 140 กิโลแคลอรี ปริมาณที่กินเท่ากันจะทำให้ร่างกายได้รับพลังงานมากกว่าที่เด็กควรได้รับใน 1 วัน และสะสมพลังงานเหลือใช้ไว้ในร่างกาย ประกอบกับการกินอาหารฟาสต์ฟู้ด ร้อยละ 53.42 และขนมสำเร็จรูป ร้อยละ 72.60 ซึ่งเป็นอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูง (อบเชย วงศ์ทอง, 2544 และ เบญจจา มุกตพันธุ์, 2542) เด็กทุกวัยนิยมกินอาหารเหล่านี้ เพราะแรงจูงใจจากสื่อโฆษณาและความสะดวกรวดเร็ว อันเนื่องมาจากวัฒนธรรมในการกินที่เปลี่ยนไปของคนไทยปัจจุบัน (ประหยัด สายวิเชียร, 2547) การกินอาหารที่สื่อนำเสนอได้รับอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม การเลียนแบบดารา กินตามสื่อและกระแสนิยม เช่น ประเภทอาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว ซึ่งประกอบด้วยแป้งและน้ำตาลที่ให้พลังงานเกินความต้องการของร่างกาย ประกอบกับแหล่งที่มาของอาหารที่กลุ่มตัวอย่างกินมาจากตลาดและร้านค้าถึง ร้อยละ 87.67 ซึ่ง

อาหารที่มีจำหน่ายทั่วไป มักมีรสหวานและไขมันมาก ดังนั้นเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกินจึงควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรกินอาหาร เพราะเด็กที่อ้วนในวัยนี้จะเข้าสู่วัยหนุ่มสาวเร็วกว่าเด็กวัยเดียวกัน ซึ่งจะทำให้เกิดผลกระทบหลายด้านตามมา (กรุณี ขวัญบุญจัน, 2542)

อาหารที่ปรุงจำหน่ายตามร้านอาหารทั่วไป ตลาดหรือร้านอาหารนั้น มักเป็นอาหารที่มีรสมันและหวานจากกะทิ มีน้ำตาลปรุงรส ทำให้กลายเป็นไขมันสะสมตามร่างกาย ไขมันพืชซึ่งเป็นไขมันปาล์มหรือน้ำมันที่มีต้นทุนต่ำ จะให้พลังงานสูงเกินความต้องการของร่างกาย (กรุณี ขวัญบุญจัน, 2542) ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงด้วยการทอด เช่น ไข่ทอด หมูทอด ควรเปลี่ยนเป็นการปรุงด้วยวิธีการนึ่ง ต้ม ตุ่น ปิ้งย่างและอบแทน

กลุ่มตัวอย่างประมาณ ร้อยละ 65.76 ได้ค่าขนม 20 – 60 บาท/วัน ซึ่งนับว่าค่อนข้างมากและเป็นโอกาสให้เด็กเลือกซื้ออาหารหรือขนมตามความต้องการ ตามเพื่อนหรือตามกระแสนิยม ซึ่งอาหาร/ขนมพวกนี้ มักมีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ มีแป้ง ไขมันมาก รวมทั้งมีสารปรุงแต่งรส กลิ่น และสี เพิ่มขึ้น (อบเชย วงศ์ทอง, 2547) ดังนั้นผู้ปกครองและโรงเรียนควรร่วมมือกันในการให้ความรู้ ทำให้เด็กเป็นตัวอย่างในการเลือกซื้ออาหารที่ให้ประโยชน์แก่ร่างกาย คำนึงกับเงินที่จ่ายไป

กลุ่มตัวอย่างจำนวนน้อยมีเพียง ร้อยละ 39.73 ปรุงอาหารกินเองที่บ้านทุกวัน อาจส่งผลให้ได้รับอาหารไม่ครบ 5 หมู่ ซึ่งมีความสำคัญต่อความต้องการของร่างกาย (พีระพงษ์ บุญศิริ และภมร เสนาฤทธิ์, 2544) สารอาหารที่จำเป็นสำหรับเด็กวัยเรียนคือ อาหารที่มีโปรตีนสูง มีวิตามินและเกลือแร่ที่กำหนดตามเพศและช่วงอายุ ดังนั้นผู้ที่เกี่ยวข้องในการดูแลเด็กทั้งทางบ้านและทางโรงเรียน ควรร่วมมือกันดูแลรายการอาหารสำหรับเด็ก โดยเฉพาะครอบครัว ซึ่งเด็กมีโอกาสกินอาหารที่บ้านอย่างน้อย 2 มื้อในวันธรรมดา ส่วนวันหยุดอาจมีถึง 3 มื้อ ส่วนทางโรงเรียนดูแลมื้อหลักเพียงมื้อเดียว (สายทิพย์ วิชัยทัศนะ, 2546)

อาหารที่กลุ่มตัวอย่างกินประจำ ประเภททอด ได้แก่ ไข่ทอดและหมูทอด ประเภทแกง ได้แก่ แกงหมูและแกงไก่ อาหารเหล่านี้ประกอบด้วยโปรตีนและไขมันสูง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ลลิตา แจ่มจรัส (2545) เรื่อง พฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนประถมปลายที่มีภาวะโภชนาการเกินในจังหวัดกำแพงเพชร เด็กควรกินเนื้อสัตว์ไม่ติดมันหรือกินเนื้อปลาและไม่ควรกินอาหารที่มีไขมันสูง ส่วนอาหารประเภทผักสด ข้าวผัด ควรเปลี่ยนเป็นผักนึ่งหรืออาหารต้มนึ่งเป็นหลัก โดยหลักการแล้วความต้องการอาหารของเด็กวัยเรียนนี้มากกว่าวัยผู้ใหญ่ ความเบื่ออาหารมีน้อย ไม่ชอบอาหารรสจัด แต่กลุ่มตัวอย่างชอบกินอาหารรสจัด ซึ่งทำให้เจริญอาหารและกินได้มาก ส่วนอาหารหวาน ชอบรสหวานและมัน น้ำตาลและไขมันให้พลังงานสูง (พีระพงษ์ บุญศิริ และภมร เสนาฤทธิ์, 2544) การกินอาหารเกินความต้องการของร่างกาย เนื่องจากร่างกายไม่ได้ใช้พลัง

งาน เต็มที่ กินอาหารไม่ถูกสัดส่วน ซึ่งอาจเกิดจากความชอบส่วนตัว สารอาหารส่วนที่เหลือใช้ทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินได้

การออกกำลังกายเป็นหนทางที่ร่างกายจะใช้พลังงานที่ได้รับเข้าไปให้สมดุล ทำให้ไม่มีพลังงานส่วนเกินเหลือเก็บสะสมในรูปของไขมัน (กรูมิ ขวัญบุญจัน, 2542) แต่กิจกรรมของกลุ่มตัวอย่างที่ทำในยามว่างส่วนใหญ่ คือ ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือและเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ใช้พลังงานน้อย การส่งเสริมสุขภาพของเด็กวัยนี้ควรสนับสนุนการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัย พ่อแม่ควรดูแลและเปลี่ยนกิจกรรมของเด็กให้มีการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น รวมทั้งลดการกินขนมกรุบกรอบ อาหารทอด น้ำอัดลมหรือน้ำหวาน เพราะเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินได้

โดยสรุป กลุ่มตัวอย่างกินอาหาร 5 มื้อ (เช้า กลางวัน เย็น ก่อนกลับถึงบ้านและก่อนนอน) จึงทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน ควรทำกิจกรรมที่ต้องใช้พลังงานให้มากกว่านี้ การขาดการออกกำลังกาย ทำให้การใช้พลังงานไม่สมดุล สารอาหารที่เหลือใช้จะถูกเก็บไว้ในรูปของ กลูโคส ไกลโคเจนหรือไขมัน จึงควรออกกำลังกายให้สัมพันธ์กับอาหารที่ได้รับเข้าไปในร่างกาย เพื่อป้องกันการเกิดภาวะโภชนาการเกิน (พีระพงษ์ บุญศิริ และ ภมร เสนาฤทธิ์, 2544)

ผู้ประกอบการของกลุ่มตัวอย่างมีความรู้ระดับปริญญาตรีหรือเทียบเท่า ร้อยละ 28.76 อาชีพรับราชการและรัฐวิสาหกิจ ร้อยละ 47.94 มีรายได้มากกว่า 20,000 บาท มีบ้านส่วนตัวอยู่ ร้อยละ 84.93 จึงทำให้มีความเป็นอยู่ที่ดี ไม่ขาดแคลนอาหาร แต่เนื่องจากครอบครัวส่วนใหญ่ไม่ได้ปรุงอาหารเองทั้งหมด เพราะหน้าที่การทำงานของผู้ประกอบการทำให้ไม่มีเวลาทำอาหารกินเอง จึงทำให้เด็กได้รับสารอาหารเกินและการได้รับสารอาหารเกินพอดี ไม่สมดุลติดต่อกันเป็นเวลานานๆ สารอาหารที่เกินนั้นจะถูกเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมไว้ในร่างกาย (ปราณีต ผ่องแผ้ว, 2539) จึงทำให้เด็กกลุ่มตัวอย่างมีภาวะโภชนาการเกิน

การบริโภคอาหารหลักของครอบครัวกลุ่มตัวอย่าง มีการกินอาหารหลักครบ 5 หมู่ อยู่ในเกณฑ์ดี เลือกกินอาหารได้ถูกต้อง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สุนิตพร เทียรพนนิชกุล (2546) ที่พบว่าผู้ประกอบการมีการปฏิบัติต่อบุตรหลานเรื่องการจัดเตรียมอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบ 5 หมู่และครบ 3 มื้อใน 1 วัน ทำให้ทั้งนักเรียนหญิงและชายมีภาวะโภชนาการเกินน้อย ส่วนการปรุงอาหารกินเองและกินอาหารที่ปรุงด้วยวิธีการต้ม อยู่ในเกณฑ์ดี รู้จักการเลือกบริโภคอาหาร ไม่กินอาหารสุกๆ ดิบๆ หรืออาหารใส่สีและอาหารหมักดอง การกินอาหารตามกระแสนิยม กินเนื้อสัตว์และกินอาหารเย็นในปริมาณมากของผู้ปกครองที่อยู่ในเกณฑ์พอใช้ ทำให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีการกินเลียนแบบตามไปด้วย มีผลต่อการเกิดภาวะโภชนาการเกินได้

ข้อเสนอแนะ

การนำผลการศึกษาไปใช้

1. จากการศึกษาครั้งนี้ กลุ่มนักเรียนอายุระหว่าง 11 – 12 ปี นักเรียนชายมีภาวะโภชนาการเกินมากกว่านักเรียนหญิง การให้ความรู้ที่ถูกต้องในเรื่องการกินอาหารหลักครบ 3 มื้อใน 1 วัน เป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติ ควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่และเลือกกินตามความต้องการของร่างกายที่กำลังเจริญเติบโต โดยลดปริมาณอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตและเพิ่มปริมาณพืชผักและผลไม้แทนที่ เพื่อให้ได้เส้นใยที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย โดยการให้ความรู้ ความเข้าใจถึงผลที่จะเกิดขึ้นในอนาคตและส่งเสริมการปฏิบัติอย่างจริงจัง
2. ครอบครัวควรใส่ใจเรื่องอาหาร เพราะมีส่วนเกี่ยวข้องกับการบริโภคเป็นอย่างมาก การกินอาหารเพื่อความสะดวกรวดเร็ว กินอาหารตามกระแสนิยมของคนมีฐานะดี ทำให้เกิดปัญหาทุพโภชนาการแก่เด็กวัยเรียน ควรให้ความรู้กับผู้ปกครองและร่วมมือกันในการแก้ปัญหาทั้งทางโรงเรียน
3. โรงเรียนควรมีนโยบายรณรงค์ไม่ขายขนมกรุบกรอบ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินผลไม้แทน เริ่มจากอาหารเสริมหรืออาหารว่างของนักเรียนที่ต้องมีผลไม้แทนขนมหวาน การบริการร้านค้าในโรงเรียนต้องถูกสุขอนามัยและหลักโภชนาการ ไม่ขายขนมกรุบกรอบและของกินที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ โดยเสนอแนะข้อปฏิบัติและการแก้ปัญหาให้กับผู้บริหารโรงเรียนรวมทั้งผู้ที่จำหน่ายอาหารในโรงเรียนทำงานประสานกันอย่างต่อเนื่อง
4. สนับสนุนการทำอาหารกินเองที่บ้าน โดยวิธีการปรุงอาหารที่ดี เช่น การต้ม นึ่ง ตุ่น การอบ เป็นต้น
5. ส่งเสริมการออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ มีประโยชน์ต่อร่างกาย ป้องกันโรคต่างๆ ได้ ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรง ควรมีการสนับสนุนอย่างเป็นกระบวนการ เป็นโครงการของทางโรงเรียนสู่ครอบครัวของนักเรียนอย่างต่อเนื่อง

การศึกษาครั้งต่อไป

1. ศึกษาความสัมพันธ์ของคุณค่าอาหารกลางวันของโรงเรียนกับภาวะโภชนาการของนักเรียน
2. ศึกษาพฤติกรรมกรบริโภคอาหารของผู้ปกครองกับภาวะโภชนาการของนักเรียนในระดับต่าง ๆ
3. ศึกษาพฤติกรรมกรบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน
4. มีการศึกษาเรื่องสื่อพัฒนาความรู้ทางด้านโภชนาการ
5. ดำรวจภาวะโภชนาการของผู้ปกครองและนักเรียน



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved