บทที่ 4

ผลการศึกษา

การศึกษาเรื่อง ความรู้ การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการและภาวะโภชนาการของเด็กช่วงชั้นที่ 2 กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 5 โรงเรียนบ้านสันคะยอม อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 67 คน เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามและแบบวัดความรู้ได้รับกลับคืนมาจำนวน 67 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 นำเสนอผลการศึกษาดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ตาราง 4.1

ตอนที่ 2 ความรู้เรื่องโภชนบัญญัติ 9 ประการของกลุ่มตัวอย่าง ตาราง 4.2

ตอนที่ 3 การปฏิบัติตนตามโภชนบัญญัติ 9 ประการของกลุ่มตัวอย่าง ตาราง 4.4

ตอนที่ 4 ภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง ตาราง 4.5

ตอนที่ 5 ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการของกลุ่มตัวอย่าง ตาราง 4.6

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 4.1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ อายุ และระดับการศึกษา (N=67)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
หญิง	38	56.72
ชาย	29	43.28
อายุ		
ระหว่าง 9 – 10 ปี	21	31.34
ระหว่าง 11 – 12 ปี	42	62.69
ระหว่าง 13 – 14 ปี	4	5.97
ระดับการศึกษา		
ประถมศึกษาปีที่ 4	32	47.76
ประถมศึกษาปีที่ 5	35	52.24

จากตาราง 4.1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 56.72 มีอายุระหว่าง 11 – 12 ปี ร้อยละ 62.69 และศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ร้อยละ 52.24

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับโภชนบัญญัติ 9 ประการ ดังตาราง 4.2

ตาราง 4.2 กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับความรู้โดยรวมเรื่องความรู้เกี่ยวกับโภชนบัญญัติ 9 ประการ

ระดับความรู้	จำนวน	ร้อยละ
ดี	65	97.01
ปานกลาง	2	2.99
ต่ำ	0	0.00
รวม	67	100.00

จากตาราง 4. 2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับโภชนบัญญัติ 9 ประการอยู่ในระดับดีและระดับปานกลางร้อยละ 97.01 และ 2.99 ตามลำดับ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง 4. 3 ค่าร้อยละและระดับความรู้ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามความรู้เกี่ยวกับโภชนบัญญัติ 9 ประการ

	โภชนบัญญัติ 9 ประการ	ร้อยละ	ระดับความรู้
1	กินอาหารให้ครบ 5 หมู่แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว		
	1.1 กินอาหารให้ครบ 5 หมู่แต่ละหมู่ให้หลากหลาย	98.81	ดี
	1.2 การดูแลน้ำหนักตนเองและการออกกำลังกาย	90.30	ดี
2	กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับแป้ง	70.15	ปานกลาง
3	กินพืชผักและผลไม้	91.79	ดี
4	กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่และถั่วเมล็ดแห้ง	86.32	ดี
5	ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย	97.01	ดี
6	กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร	77.11	ปานกลาง
7	หลีกเลี่ยงการกินอาหารเค็มจัดและหวานจัด	91.04	ดี
8	กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน	100.00	ดี
9	งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	85.07	ดี

จากตาราง 4.3 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ในระดับดี คือ กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน กินอาหารให้ครบ 5 หมู่แต่ละหมู่ให้หลากหลาย ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย กินพืชผักและผลไม้ หลีกเลี่ยงการกินอาหารเค็มจัดและหวานจัด การดูแลน้ำหนักตนเองและการออกกำลังกาย กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่และถั่วเมล็ดแห้งและงดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ร้อยละ100, 98.81, 97.01, 91.79, 91.04, 90.30, 86.32 และ 85.07 ตามลำดับ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตอนที่ 3 การปฏิบัติตนตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ ของกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 4.4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงแบนมาตรฐานและระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ

การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ	คะแนนเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงแบนมาตรฐาน	ระดับการปฏิบัติ
1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่แต่ละหมู่ให้ หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตนเอง			
1.1 กินอาหารให้ครบ 5 หมู่แต่ละหมู่ ให้หลากหลาย	2.26	.85	ดี
1.2 การดูแลน้ำหนักตนเองและการออกกำลังกาย	1.64	.74	ไม่ดี
2. กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับแป้ง	2.72	.57	ดี
3. กินพืชผักและผลไม้	2.17	.80	ดี
4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่และถั่วเมล็ดแห้ง	1.68	.82	ไม่ดี
5. การดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย	1.99	.90	ไม่ดี
6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร	1.38	.82	ไม่ดี
7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารเค็มจัดและหวานจัด	1.67	.92	ไม่ดี
8. กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน	2.24	.72	ดี
9. การงดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	2.66	.62	ดี
รวม	2.40	.78	ดี

จากตาราง 4.4 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ โดยรวมอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.40

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ปฏิบัติอยู่ในระดับดี คือกินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับแป้ง งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ กินอาหารให้ครบ 5 หมู่แต่ละหมู่ให้หลากหลาย กินอาหารที่สะอาดปราศจากสิ่งปนเปื้อนและกินพืชผักและผลไม้ ซึ่งมีค่าเฉลี่ย 2.72, 2.66, 2.26, 2.24 และ2.17 ตามลำดับ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ส่วนการปฏิบัติอยู่ในระดับไม่ดี คือ การดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่และถั่วเมล็ดแห้ง หลีกเลี่ยงการกินอาหารเค็มจัดและหวานจัด การดูแลน้ำหนักตนเองและการออกกำลังกายและกินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร ซึ่งมีค่าเฉลี่ย 1.99, 1.68, 1.67, 1.64และ1.38 ตามลำดับ

4. ภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง

จากการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 67 คน ภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง ตามเกณฑ์น้ำหนักต่อส่วนสูง ตามตาราง 4.5

ตาราง 4.5 กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามภาวะโภชนาการ

ภาวะโภชนาการ	รวม	
	จำนวน	ร้อยละ
เกินกว่าเกณฑ์มาตรฐาน	13	19.40
ตามเกณฑ์มาตรฐาน	45	67.20
ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน	9	13.40
รวม	67	100.00

จากตาราง 4.5 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 67.2 0 มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐาน และต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 19.40 และ 13.40 ตามลำดับ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตอนที่ 5 ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ

ตาราง 4. 6 ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการและภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง

การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ	V	Sig	ระดับความสัมพันธ์
1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตนเอง			
1.1 กินอาหารให้ครบ 5 หมู่แต่ละหมู่ให้หลากหลาย	.124	.800	น้อยมาก
1.2 การดูแลน้ำหนักตนเองและการออกกำลังกาย	.179	.506	น้อยมาก
2. กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับแป้ง	.157	.509	น้อยมาก
3. กินพืชผักและผลไม้	.252	.784	น้อย
4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่และถั่วเมล็ดแห้ง	.177	.629	น้อยมาก
5. การดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย	.300	.061	น้อย
6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร	.230	.348	น้อย
7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารเค็มจัดและหวานจัด	.198	.538	น้อยมาก
8. กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน	.231	.320	น้อย
9. การงดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	.155	.523	น้อยมาก
รวม	.197	.497	น้อยมาก

*P < 0.05

จากตาราง 4. 6 พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่าง การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ กับภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่างโดยรวมมีความสันพันธ์ ในระดับน้อยมาก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved