

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่อง ความรู้ การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการและภาวะโภชนาการของเด็ก ช่วงชั้นที่ 2 มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้ การปฏิบัติ ภาวะ โภชนาการและความสัมพันธ์ระหว่าง ภาวะโภชนาการกับการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการของเด็กช่วงชั้นที่ 2 กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 67 คน มีอายุระหว่าง 9-14 ปี เรียนอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 -5 เก็บรวบรวม ข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามและแบบวัดความรู้รวมทั้งการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง จากนั้นนำ ข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์แครมเมอร์วี

สรุปผลการศึกษา

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด จำนวน 67 คน ส่วนใหญ่ เป็นเพศ หญิง 38 คน มีอายุระหว่าง 11 - 12 ปี ร้อยละ 62.69 และศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ร้อยละ 52.24
2. กลุ่มตัวอย่างมีระดับความรู้เกี่ยวกับโภชนบัญญัติ 9 ประการ โดยรวมอยู่ในระดับดี ร้อยละ 97.01 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีความรู้ในระดับดี คือ กินอาหารที่สะอาดปราศจาก การปนเปื้อน กินอาหารให้ครบ 5 หมู่แต่ละหมู่ให้หลากหลาย ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย กินพืชผักและผลไม้ หลีกเลี่ยงการกินอาหารเค็มจัดและหวานจัด การดูแลน้ำหนักตนเองและ การออกกำลังกาย กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่และถั่วเมล็ดแห้งและงดหรือลดเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์ร้อยละ 100, 98.81, 97.01, 91.79, 91.04, 90.30, 86.32และ85.07 ตามลำดับ
3. กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ โดยรวมอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 2.40 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ปฏิบัติอยู่ในระดับดี คือกินข้าวเป็นอาหารหลักสลับ กับแป้ง งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ กินอาหารให้ครบ 5 หมู่แต่ละหมู่ให้หลากหลาย กินอาหารที่สะอาดปราศจากสิ่งปนเปื้อนและกินพืชผักและผลไม้ ซึ่งมีค่าเฉลี่ย 2.72, 2.66, 2.26, 2.24 และ2.17 ตามลำดับ

ส่วนการปฏิบัติอยู่ในระดับไม่ดี คือ การคั้นนมให้เหมาะสมตามวัย กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่และถั่วเมล็ดแห้ง หลีกเลี่ยงการกินอาหารเค็มจัดและหวานจัด การดูแลน้ำหนักตนเองและการออกกำลังกายและกินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร ซึ่งมีค่าเฉลี่ย 1.99, 1.68, 1.67, 1.64 และ 1.38 ตามลำดับ

4. กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 67.20 มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐานและต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 19.40 และ 13.40 ตามลำดับ

5. ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการกับภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง โดยรวมมีความสัมพันธ์ในระดับน้อยมาก

อภิปรายผล

ความรู้เรื่องโภชนบัญญัติ 9 ประการของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับโภชนบัญญัติ 9 ประการโดยรวมอยู่ในระดับดี ซึ่งจากการสัมภาษณ์ ผอ.พรณวิชัยยาและสายรุ้ง พุ่มตระกูล (2549) ครูประจำชั้น พบว่า กลุ่มตัวอย่างได้เรียนเรื่องโภชนบัญญัติ 9 ประการ ข้อปฏิบัติในการกินอาหารสำหรับคนไทยในชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ในวิชาสุขศึกษาและวิชาการงานพื้นฐานอาชีพและเทคโนโลยี จึงได้นำความรู้ที่เรียนมาส่วนหนึ่งมาตอบคำถามในแบบวัดความรู้ในการศึกษาครั้งนี้ได้ดีและเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามถูกทุกคน คือ กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน ทั้งนี้เพราะกลุ่มตัวอย่างได้เรียนในเรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติ 10 ประการ ในวิชาสุขศึกษาซึ่งระบุไว้ว่า กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีจัดฉ่ำ ด่างมีอให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังขับถ่าย ซึ่งสอดคล้องกับอบเชย วงศ์ทอง (2546) ที่ได้เสนอแนะไว้ว่าในการกินอาหารควรล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ก่อนกินอาหารและหลังจากการใช้ห้องน้ำ ควรใช้ช้อนกลางเมื่อกินอาหารร่วมกันหลายคน หยิบจับภาชนะ อุปกรณ์ให้ถูกต้อง เช่น จับช้อน ส้อมและตะเกียบ โดยจับเฉพาะที่ด้ามจับ ข้อมูลจากการสัมภาษณ์นิพนธ์ ฤทธิ์ศานันท์ (2549) ผู้อำนวยการโรงเรียน พบว่า กลุ่มตัวอย่างได้เข้าร่วมโครงการ อย. น้อยของโรงเรียน ซึ่งสมาชิกในโครงการมีหน้าที่ตรวจสอบสิ่งปนเปื้อนและปลอมปนในอาหารภายในโรงอาหารนอกจากนี้จากการสังเกตการปฏิบัติตนของกลุ่มตัวอย่างในช่วงพักกลางวันที่โรงอาหารของโรงเรียนพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารเพราะจุดใช้น้ำในโรงเรียนตั้งอยู่บริเวณทางผ่านไปโรงอาหารของโรงเรียนจึงทำให้กลุ่มตัวอย่างตอบได้ถูกต้องรองลงมาคือ กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย รวมทั้งข้อมูลจากผอ.พรณวิชัยยาและสายรุ้ง พุ่มตระกูล (2549) พบว่า กลุ่มตัวอย่างได้เรียนเรื่องอาหารหลัก 5 หมู่ในวิชาสุขศึกษาและสามารถทำชิ้นงานโดยจัดรูปภาพ

อาหารแต่ละชนิดไว้เป็นหมู่ตามอาหารหลัก 5 หมู่ได้ถูกต้องจึงทำให้กลุ่มตัวอย่างตอบข้อนี้ได้ถูกต้องและเต็มนมให้เหมาะสมตามวัย กลุ่มตัวอย่างได้เรียนในเรื่อง โภชนบัญญัติ 9 ประการในวิชา สุขศึกษาเรื่องการดื่มนมให้เหมาะสมตามวัยโดยปฏิบัติตามคำแนะนำของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2542) และข้อมูลจากนิพนธ์ ฤทธิ์ศานันท์ (2549) พบว่า โรงเรียนมีนโยบายส่งเสริมให้นักเรียนดื่มนมโดยแจกนมให้กลุ่มตัวอย่างดื่มทุกวันโดยเฉพาะ กลุ่มตัวอย่างที่มีส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานจะเน้นเป็นพิเศษจึงทำให้กลุ่มตัวอย่างตอบข้อนี้ ได้ถูกต้อง

การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ โดยรวมอยู่ในระดับดี เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีความรู้อยู่ในระดับดีถึงร้อยละ 97.01 จึงส่งผลให้มีการปฏิบัติไปด้วยและเมื่อพิจารณาตามรายข้อพบว่า ปฏิบัติอยู่ในระดับดี คือการกินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับแป้ง เนื่องจากการจัดบริการอาหารกลางวันในโรงเรียนมีอาหารให้เลือกกินหลากหลาย ทั้งข้าวราดแกงและอาหารประเภท แป้ง เช่น ก๋วยเตี๋ยว ข้าวซอยและขนมจีน หมูนเวียนกันไปตามคำแนะนำของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2542) กลุ่มตัวอย่างจึงสามารถปฏิบัติในข้อนี้ได้ในระดับดี ส่วน การงดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ปฏิบัติอยู่ในระดับดี เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างเป็นวัยที่ยังไม่มีความสนใจในเรื่องการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์และกลุ่มตัวอย่างมีความรู้ในเรื่องนี้ อยู่ในระดับดี (85.07 %) ตามที่กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2542) ได้ให้คำเตือนในการดื่มแอลกอฮอล์ไว้ว่าแอลกอฮอล์ที่ร่างกายได้รับแม้จะถูกเผาผลาญให้พลังงาน แต่ผลที่ได้ไม่คุ้มกับอันตรายที่ได้รับเพราะการดื่มมากๆ จะทำให้การทำงานของสมองและระบบประสาทซาลง คนที่ดื่มเหล้ามากๆ มักเกิดโรคขาดสารอาหารหลายชนิด เมื่อดื่มเหล้าไปนานๆ ดับ ถูกทำลายยิ่งทำให้ขาดสารอาหารรุนแรงมากยิ่งขึ้นและมักจะเป็นโรคตับแข็งควบคู่ไปด้วย ด้วยเหตุนี้ควรลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ส่วนการกินอาหารให้ครบ 5 หมู่แต่ละหมู่ให้หลากหลายปฏิบัติอยู่ในระดับดี เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้ในระดับดีในเรื่องนี้ร้อยละ 98.81 จึงส่งผลให้การปฏิบัติอยู่ในระดับดีไปด้วย การกินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน กลุ่มตัวอย่างทุกคนมีความรู้ในเรื่องนี้ อยู่ในระดับดี (100.00%) จึงส่งผลให้การปฏิบัติอยู่ในระดับดีและการกินผักและผลไม้จากการสังเกต การจำหน่ายอาหารภายในโรงเรียน พบว่า อาหารส่วนใหญ่จะมีผักหลากหลายสีสรรประกอบลงในอาหาร เช่น พริกสีต่างๆ แครอท เห็ดหอม ถั่วงอกและผักใบเขียวหลากหลายชนิด เป็นต้น นอกจากนี้ภายในโรงอาหารยังมีการจำหน่ายผลไม้ ซึ่งผลไม้ที่นำมาจำหน่ายจะผลัดเปลี่ยนไปตามฤดูกาลจึงส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติในข้อนี้อยู่ในระดับดี ซึ่งสอดคล้องกับสุพัตน์ วีระเวชเจริญชัย (2541) ที่ได้แนะนำว่าพืชผักและผลไม้ควรกินหลายๆ ชนิด ทั้งสีเขียวและเหลือง รวมทั้งควรเลือก

กินตามฤดูกาล เพราะนอกจากร่างกายจะได้รับวิตามินและแร่ธาตุแล้วยังได้ใยอาหาร ซึ่งสามารถจับสารต่างๆ ได้และเป็นการเพิ่มปริมาณอุจจาระในลำไส้และเกิดการกระตุ้นให้มีการถ่ายอุจจาระอย่างสม่ำเสมอ

การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการหรือการปฏิบัติที่อยู่ในระดับไม่ดี คือ การดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย ซึ่งจากการสัมภาษณ์ผอภพรณ วิชัยยาและสายรุ้ง พุ่มตระกูล (2549) พบว่ากลุ่มตัวอย่างได้ดื่มนมโรงเรียนทุกวันซึ่งเป็นนมจืดและบางคนใช้เวลาในการดื่มนมต่อถูนานถึง 10 นาที ซึ่งจากการสอบถามกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ตอบว่า ไม่ชอบดื่มนม โดยให้เหตุผลว่า ไม่อร่อยและไม่ชอบนมรสจืด จึงทำให้กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติอยู่ในระดับไม่ดี กินเนื้อปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่และถั่วเมล็ดแห้งปฏิบัติอยู่ในระดับไม่ดี ซึ่งจากการสังเกตการจัดบริการอาหารกลางวันในโรงเรียนไม่ได้นำเนื้อปลา หรือผลิตภัณฑ์ที่ทำจากถั่วเมล็ดแห้งมาประกอบอาหาร ส่วนใหญ่จะเป็นเนื้อหมูและเนื้อไก่ จึงส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติอยู่ในระดับไม่ดีและสิริพันธุ์ จุลกรังคะ (2545) ได้แนะนำว่า เด็กวัยเรียนควรได้อาหารที่ทำจากทั้งปลา ไข่และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำควรกินสลับกับเนื้อสัตว์จะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนยิ่งขึ้น หลีกเลี่ยงการกินอาหารเค็มจัดและหวานจัด ซึ่งจากการสังเกตการปรุงอาหารประเภทแป้ง เช่น ก๋วยเตี๋ยว หรือข้าวซอยของกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่จะเติมน้ำตาลและน้ำปลาเพื่อเพิ่มรสชาติของอาหารมากกว่า 1 ช้อนชา ซึ่งสิริพันธุ์ จุลกรังคะ (2545) ได้แนะนำว่าการกินน้ำตาลอาจจะส่งเสริมให้เกิดการสร้างไตรกลีเซอไรด์ในตับและลำไส้เล็กเพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นผลเสียคืออาจเกิดโรคหัวใจขาดเลือด อาหารที่มีรสเค็มจัดจะให้เกลือโซเดียม ซึ่งช่วยดึงน้ำเข้าสู่หลอดเลือด ถ้ากินอาหารที่มีโซเดียมสูงเป็นประจำจะทำให้เกิดความดันโลหิตสูงได้ ดังนั้นคนไทยควรฝึกกินอาหารที่มีรสธรรมดาและไม่ควรเติมเกลือหรือน้ำปลาในอาหารที่ปรุงมาแล้ว การดูแลน้ำหนักตนเองและการออกกำลังกาย ปฏิบัติอยู่ในระดับไม่ดี ซึ่งจากการสัมภาษณ์ผอภพรณ วิชัยยาและสายรุ้ง พุ่มตระกูล (2549) พบว่าการจัดการเรียนการสอนในวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาตามโครงสร้างหลักสูตรของโรงเรียนจัดให้เรียนเพียง 1 ชั่วโมงต่อสัปดาห์จึงทำให้กลุ่มตัวอย่างมีเวลาในการออกกำลังกายไม่เพียงพอและจากการประเมินภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่างพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐานร้อยละ 19.40 จึงทำให้การปฏิบัติอยู่ในระดับไม่ดีไปด้วย ซึ่งกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2542) ได้ให้ข้อเสนอแนะไว้ว่า แต่ละคนควรมีน้ำหนักตัวที่เหมาะสมตามวัยและส่วนสูงของตนเอง กินอาหารให้เหมาะสมและการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง 20-30 นาที ต่อครั้งสัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง และกินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร ปฏิบัติอยู่ในระดับไม่ดี จากการสังเกตการจัดบริการอาหารกลางวันในโรงเรียน ส่วนใหญ่จะเป็นอาหารประเภทผัดและทอด บางมื้อจะมีอาหารที่มีส่วนผสมของกะทิ ถ้ากินอาหารเหล่านี้บ่อยและ

ปริมาณมาก อาจทำให้เสี่ยงต่อการมีไขมันในเลือดสูงและอาจเป็นโรคอ้วนได้ ซึ่งออบเชย วงศ์ทอง (2541) ได้ให้ข้อเสนอแนะไว้ว่าเด็กวัยเรียนอายุ 6- 12 ปี ค่าเฉลี่ยความต้องการอาหารชนิดต่างๆ โดยเฉพาะน้ำมันจากสัตว์ น้ำมันพืช หรือจากกะทิ ปริมาณที่แนะนำให้กิน คือ 2 ช้อนโต๊ะต่อ 1 วัน

ภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์มาตรฐานร้อยละ 67.20 และมีภาวะโภชนาการไม่เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐาน โดยแบ่งเป็นภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานร้อยละ 13.40 กลุ่มตัวอย่างบางส่วนเป็นนักเรียนชาวเขาได้รับอาหารไม่ครบถ้วน และการปฏิบัติตนตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการของกลุ่มตัวอย่างปฏิบัติอยู่ในระดับไม่ดี คือ กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่และถั่วเมล็ดแห้งและการดื่มนมให้เหมาะสมตามวัยจึงส่งผลให้ภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ ยุวดี คาคการณ์ไกล (2542) ในด้านสถานการณ์ด้านสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมในประเทศไทยจากอดีตสู่ปัจจุบัน พบว่า นักเรียนในชนบทมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานร้อยละ 12.20 และส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานร้อยละ 13.60 และกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2538) ได้ศึกษาเรื่องราวงานการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทยพบว่า เด็กนักเรียนในภาคต่างๆ ของประเทศมีน้ำหนักตัวต่ำกว่าเกณฑ์ร้อยละ 12.40-19.20 โดยนักเรียนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีน้ำหนักตัวต่ำกว่าเกณฑ์มากที่สุดร้อยละ 20.90 ปัญหาเหล่านี้เกิดจากการขาดความรู้และแนวทางในการปฏิบัติที่ถูกต้องในการกินอาหาร

กลุ่มตัวอย่างมีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐานร้อยละ 19.40 เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการอยู่ในระดับไม่ดี คือ การดูแลน้ำหนักตนเองและการออกกำลังกายและกินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร จึงส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐาน ซึ่งสอดคล้องกับประณีต ผ่องแผ้ว (2539) ที่พบว่า ภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียน อำเภอบางบาล จังหวัดสงขลา อายุ 6- 12 ปี จำนวน 1,156 คน มีภาวะโภชนาการ เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 11.20, 13.50 และ 15.60 ตามลำดับ และสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2547) ได้ทำการสำรวจภาวะอาหารและภาวะโภชนาการในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า เด็กอ้วนเพิ่มขึ้นร้อยละ 13.30 และในบางโรงเรียนพบมากถึงร้อยละ 25-30 ปัจจัยที่เป็นสาเหตุทำให้ภาวะโภชนาการเกินในวัยเด็กนอกจากกรรมพันธุ์แล้ว ปัจจัยแวดล้อมอื่นที่ส่งผลต่อวิถีการดำรงชีวิตรวมถึงพฤติกรรม คือลักษณะนิสัยการกินอาหารและการออกกำลังกายด้วย ซึ่งในด้านพฤติกรรมการกินนั้นมีการเพิ่มปริมาณความถี่ในการกินเนื่องจากมีอาหารให้ลิ้มลอง สามารถหาซื้อได้ทุกที่ ทุกเวลา รวมทั้งมีพฤติกรรมการกินจุบจิบคิดเป็นนิสัย คิดใจในรสชาติอาหารมันและน้ำตาลสูง ทำให้ร่างกายได้รับพลังงานสูงตามไปด้วย นอกจากนี้อาหารมักมีรสเค็มมากขึ้น ทำให้มีความเสี่ยงที่จะเกิดโรคเรื้อรังตามมาได้ ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลของ ลัดดา เหมาะสุวรรณ

(2547) ได้สำรวจพบว่า เด็กไทยคูโทรทัศน์เฉลี่ยวันละ 3 ชั่วโมง จะเพิ่มจำนวนชั่วโมงในการดูมากขึ้นตามอายุ การเจริญเติบโตของเด็กในเรื่องน้ำหนักและส่วนสูง เมื่อเทียบกับการสำรวจสถานะสุขภาพประชากรไทย ครั้งที่ 2 พ.ศ. 2539 พบว่า เด็กไทยมีน้ำหนักเพิ่มมากขึ้น แต่มีเกณฑ์ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานสะท้อนถึงภาวะการขาดทางโภชนาการ ส่วนเรื่องพัฒนาการของเขาวนปัญญาในเด็กอายุ 1 ปีแต่ไม่เกิน 3 ปี มีเขาวนปัญญาต่ำกว่าระดับ 102.5 เด็กอายุ 6-12 ปี เท่ากับ 91.20 เด็กนอกเขตเทศบาลจะมีเขาวนปัญญาต่ำกว่าเด็กในเขตเทศบาล

ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กัน ทั้งนี้อาจเนื่องจากการศึกษาในครั้งนี้ใช้การประเมินภาวะโภชนาการกลุ่มตัวอย่างเพียงเกณฑ์เดียวคือ น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง อาจเป็นเพราะการที่กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ในเรื่องโภชนบัญญัติ 9 ประการอยู่ในระดับดีแต่ไม่ได้นำความรู้เหล่านั้นมาปฏิบัติ ซึ่งผลการศึกษาในเรื่องการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการมีการปฏิบัติไม่ดีหลายข้อ เช่น กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่และถั่วเมล็ดแห้ง การดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควรและหลีกเลี่ยงการกินอาหารเค็มจัดและหวานจัด ซึ่งกลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติอยู่ในระดับไม่ดีและในการประเมินภาวะโภชนาการยังพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐาน เนื่องมาจากการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการในเรื่อง การดูแลน้ำหนักตนเองและการออกกำลังกาย ปฏิบัติอยู่ในระดับไม่ดีเช่นกัน นอกจากนี้ยังมีปัจจัยอื่นๆ ที่มีผลกระทบต่อการกินอาหารของเด็กวัยเรียน เช่น สิ่งแวดล้อมในโรงเรียน ครอบครัว นิสัยในการกินและความเจ็บป่วย ซึ่งมีผลทำให้เด็กวัยเรียนมีภาวะโภชนาการที่แตกต่างกันไป

ข้อเสนอแนะ

การนำผลการศึกษาไปใช้

สำหรับโรงเรียนควร

1.1 ควรมีการวางแผน ปรับปรุงและส่งเสริมการให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนบัญญัติ 9 ประการให้แก่นักเรียน เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีลักษณะนิสัยการกินที่ดี สามารถเลือกกินอาหารอย่างถูกหลักโภชนาการได้ด้วยตนเองและเพื่อเฝ้าระวัง ป้องกันและแก้ปัญหาภาวะโภชนาการของนักเรียน

1.2 ควรมีการให้ข้อมูลข่าวสารและโภชนศึกษาแก่นักเรียนและผู้ปกครอง นักเรียนด้านการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ โดยเน้นถึงประโยชน์ที่ได้รับอย่างถูกต้อง เพื่อสามารถนำไปปฏิบัติทั้งที่โรงเรียนและที่บ้านต่อไป

1.3 ควรมีการตรวจคุณภาพอาหารและร้านค้าที่จำหน่ายอาหารให้แก่ นักเรียน ด้านคุณค่าทางโภชนาการและความปลอดภัย มีการควบคุมมาตรฐานและจัดอบรม ผู้ประกอบการร้านค้าในโรงเรียนเรื่องโภชนาการและความปลอดภัยในอาหาร เพื่อให้นักเรียนจะได้ กินอาหารที่มีคุณภาพและเป็นประโยชน์ต่อร่างกายซึ่งจะนำมาสู่การพัฒนาร่างกายและสติปัญญา ต่อไป

1.4 ควรมีการส่งเสริมสนับสนุนให้นักเรียนได้มีการออกกำลังกาย หรือ เล่นกีฬา เพื่อให้มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ไม่ประสบปัญหาภาวะ โภชนาการเกิน

1.5 ควรสอดแทรกความรู้ในเรื่องโภชนาการในชั่วโมงที่ทำการสอนวิชา ต่างๆ เช่น วิชาสุขศึกษา วิชาการทำงานพื้นฐานอาชีพและเทคโนโลยี วิชาวิทยาศาสตร์ เพื่อให้เด็กจดจำ และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

การศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อภาวะ โภชนาการของนักเรียน ต่ำกว่าเกณฑ์และเกิน เกณฑ์มาตรฐาน โดยใช้เกณฑ์การประเมินทุกด้านของเด็กช่วงชั้นที่ 2 รวมทั้งเปรียบเทียบระหว่าง โรงเรียนรัฐบาล โรงเรียนเอกชน และโรงเรียนเทศบาล
2. ควรมีการศึกษารูปแบบที่เหมาะสมในการให้ความรู้และการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการแก่นักเรียนระดับต่างๆ