

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

อาหารเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญยิ่งในการดำรงชีวิต ร่างกายจะเจริญเติบโตมีสุขภาพอนามัยที่แข็งแรงสมบูรณ์เมื่อได้รับอาหารที่ถูกสุขลักษณะ มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน เพียงพอ กับความต้องการของร่างกาย ไม่มีสารพิษเจือปนที่อาจก่อให้เกิดอันตราย ดังนั้นอาหารและโภชนาการจึงเป็นรากฐานของสุขภาพอนามัยของมนุษย์ตั้งแต่เด็กจนถึงวัยชรา (สิริพันธุ์ จุลกรังคะ, 2545) โภชนาการที่ดีนับเป็นพื้นฐานสำคัญของสุขภาพและสุขภาพที่ดีนั้นจะต้องดีทั้งร่างกายและจิตใจ การที่จะมีภาวะโภชนาการดีได้ร่างกายจำเป็นต้องได้รับอาหารให้เพียงพอทั้งคุณภาพและปริมาณ โดยเฉพาะอย่างยิ่งควรคำนึงถึงความหลากหลายของอาหารที่บริโภคในแต่ละวัน บางคนบริโภคอาหารครบ 5 หมู่ทุกวัน แต่ยังมีปัญหาเรื่องโภชนาการซึ่งอาจเนื่องจากการบริโภคอาหารซ้ำ ทั้งนี้เพราะไม่มีอาหารชนิดหนึ่งชนิดใดในธรรมชาติที่จะมีสารอาหารทุกชนิดครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ (สมใจ วิชัยดิษฐ, 2541)

การบริโภคอาหารที่ถูกหลักโภชนาการจะช่วยให้ร่างกายเติบโตแข็งแรง โครงสร้างได้สัดส่วน มีความต้านทานสูง ไม่แก่ก่อนวัย อายุยืนและมีพัฒนาการของจิตใจและสมองสมบูรณ์เต็มที่ เพื่อให้ร่างกายได้รับประโยชน์จากอาหารอย่างเหมาะสม ควรบริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในแต่ละมื้อเพื่อให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย (เสาวนีย์ จักรพิทักษ์, 2542) การที่จะมีภาวะโภชนาการดีหรือไม่ เกิดขึ้นจากพฤติกรรมกรรมการบริโภค จากการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคล ซึ่งแตกต่างกันไปและพฤติกรรมที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเป็นผลของการพัฒนามาตั้งแต่เด็กและขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่างที่มีผลกระทบทำให้เกิดพฤติกรรมกรรมการบริโภคของเด็กวัยเรียน ได้แก่ กระบวนการเรียนรู้ที่สะสมมาตั้งแต่เด็ก ระดับความรู้ของนักเรียน กิจกรรมของนักเรียน สิ่งแวดล้อม รายได้ของครอบครัว ระดับการศึกษาของบิดามารดา อาชีพของบิดามารดา ตลอดจนอิทธิพลของครอบครัวและสังคม ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารจึงทำได้ยาก และต้องอาศัยเวลา (สุเนตรา นิมานันท์, 2537)

บริโภคนิสัยมีผลต่อภาวะโภชนาการและสุขภาพของบุคคล ดังนั้นเมื่อกล่าวถึงนิสัยในการบริโภค ย่อมต้องคำนึงถึงทั้งชนิดและปริมาณของอาหารที่บุคคลบริโภค ถ้ามีอาหารไม่พอบริโภคประชาชนย่อมอดอยากหิวโหยและมีสุขภาพเสื่อมโทรม แต่การมีอาหารบริบูรณ์เพียงอย่างเดียวหาได้เป็นหลักประกันว่าประชาชนจะต้องมีภาวะโภชนาการดีเสมอไป แม้ในที่ซึ่งบริบูรณ์ด้วยอาหารนานาชนิดผู้คนอาจมีภาวะทางโภชนาการไม่ดีได้ ถ้าคน “กินไม่เป็น” คือเลือกอาหารไม่ถูกต้องหรือบริโภคจนเกินความต้องการของร่างกาย (ชวลิต รัตนกุล, 2515)

นิสัยการบริโภคที่พ่อแม่หรือคนเลี้ยงดูที่ได้สะสมพฤติกรรมนับตั้งแต่มีครั้งแรกในชีวิตของลูกที่ได้กำหนดให้ทั้งที่รู้ตัวและไม่ตั้งใจจะมีผลต่อการกำหนดนิสัยและบุคลิกภาพของเด็กในวันข้างหน้า (สุญาณี พงษ์ชนานิกร, 2547) พฤติกรรมการบริโภคที่เปลี่ยนแปลงไปมีผลจากการเลี้ยงดูเด็กด้านโภชนาการของพ่อแม่ที่ขาดความเข้าใจต่อการจัดอาหารที่ดีและมีประโยชน์ให้แก่เด็กทำให้อิทธิพลของการโฆษณาผลิตภัณฑ์ทางด้านอาหารและขนมขบเคี้ยวเริ่มเข้ามามีบทบาทและเข้าถึงตัวเด็กมากขึ้น ดังนั้นการดูแลให้เด็กมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง พ่อแม่หรือผู้ปกครองจะต้องรู้จักเลือกบริโภคอาหารที่มีคุณค่า ครบ 5 หมู่ สะอาด กินอาหารให้เป็นเวลา เลือกซื้ออาหารที่มีคุณภาพ

เด็กวัยเรียนการเจริญเติบโตของวัยนี้จะเป็นไปอย่างสม่ำเสมอ มีพัฒนาการทางด้านกระดูก ฟัน กล้ามเนื้อและระบบต่างๆ อย่างต่อเนื่อง อาหารและโภชนาการจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการเจริญเติบโต เด็กวัยนี้โตพอที่จะช่วยตัวเองได้ในเรื่องอาหาร รู้จักเลือกอาหารที่ชอบหรือไม่ชอบ อย่างไรก็ตามอาหารที่ชอบนั้นอาจมีคุณค่าทางโภชนาการมากหรือน้อยได้ เด็กในวัยนี้ต้องการที่จะเหมือนเพื่อนในวัยเดียวกัน ดังนั้นชนิดของอาหารกลางวัน จึงขึ้นอยู่กับว่าเพื่อนๆ นำไปกินกันเองที่โรงเรียนหรือซื้อจากโรงอาหารของโรงเรียน การที่เด็กวัยนี้สามารถตัดสินใจได้เองในการเลือกซื้ออาหารหรือขนมที่โรงเรียนหรือนอกบ้าน จึงมีส่วนเกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียนด้วยเช่นกัน (อบเชย วงศ์ทอง, 2546) มีรายงานเกี่ยวกับการบริโภคของเด็กวัยเรียนว่านิยมอาหารประเภทข้าว ก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง อาหารที่ปรุงโดยวิธีการทอดน้ำมันรวมทั้งอาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น ไก่ทอด พิซซ่าและแฮมเบอร์เกอร์ เป็นต้น อาหารมือหลักของเด็กวัยนี้ คืออาหารมือเย็นและมักมีปริมาณมากกว่ามืออื่นๆ ทั้งนี้เนื่องจากเป็นช่วงที่เด็กมีเวลามากที่สุด นอกจากนี้ยังชอบกินอาหารว่าง รวมทั้งอาหารหลังมือเย็นหรือก่อนนอน โดยอาหารว่างส่วนใหญ่ ได้แก่ ขนมกรุบกรอบ ขนมปัง ขนมหวาน น้ำแข็งไส ไอศกรีมและน้ำอัดลม (นวลอนงค์ บุญจรรยาศิลป์, 2547) จากการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน พบว่าเด็กวัยเรียนส่วนใหญ่นิยมดื่มน้ำหวานและน้ำอัดลมมากที่สุด (วารงคณา บุตรศรี, 2538)

ปัญหาดังกล่าวที่เกิดจากการบริโภคอาหารไม่ครบถ้วนหรือในปริมาณที่ไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายจะทำให้เกิดปัญหาภาวะการขาดสารอาหาร หากขาดในระยะเวลาานจะทำให้เกิดโรคต่างๆ เช่น โรคขาดโปรตีนและพลังงาน โรคเหน็บชาจากการขาดวิตามินบีหนึ่ง โรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กหรือโรคคอพอกจากการขาดธาตุไอโอดีน เป็นต้น ในทางตรงกันข้าม ถ้าได้รับอาหารในปริมาณมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกายจะทำให้เกิดปัญหาภาวะการได้รับสารอาหารเกิน โดยเฉพาะอย่างยิ่งไขมัน แป้งและน้ำตาล ทำให้เกิดการสะสมในรูปของไขมัน มีน้ำหนักตัวมากและกลายเป็นโรคอ้วน ซึ่งผู้ที่เป็นโรคอ้วนนั้นเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ ตามมาอีก เช่น ภาวะหลอดเลือดแดงแข็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคข้อเสื่อม เป็นต้น (สิริพันธุ์ จุลกรังคะ, 2545) ในปัจจุบันโรคอ้วนกำลังเป็นปัญหาทางสาธารณสุขพบได้ในเด็กและผู้ใหญ่ มีการศึกษาทางระบาดวิทยาของโรคอ้วนในต่างประเทศพบว่า เด็กและวัยรุ่นที่อ้วนมีโอกาสเป็นผู้ใหญ่อ้วนประมาณ 1 ใน 5 และ 3 ใน 4 ตามลำดับ (กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2545) จากการสัมมนาเชิงปฏิบัติการของคณะผู้จัดทำหนังสือเฉลิมพระเกียรติ (2547) ได้ศึกษาอุบัติการณ์ของโรคอ้วนโดยการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่าเด็กอ้วนเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 5.8 ในปี พ.ศ. 2533 เป็นร้อยละ 13.3 ในปี พ.ศ. 2539 และในบางโรงเรียนพบมากถึงร้อยละ 25-30 นอกจากนี้ยังพบว่าเขตอาศัยมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กเล็กซึ่ง ส่วนใหญ่จะพบในเขตเมือง และได้ศึกษาเด็กอ้วนจำนวน 77 คน (พ.ศ. 2544-2545) ของคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่าเด็กเหล่านี้มีระดับโคเลสเตอรอลสูงผิดปกติถึงร้อยละ 34 และมีระดับอินซูลินสูงผิดปกติถึงร้อยละ 88 แสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงของระบบการทำงานในร่างกายหรือการเปลี่ยนแปลงทางเมตาบอลิค อันเป็นสาเหตุของความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ ถ้าเด็กวัยรุ่นได้รู้จักการบริโภคอาหารให้ถูกต้องในสัดส่วนที่เหมาะสม มีการออกกำลังกายสม่ำเสมอ และมีการพักผ่อนที่เพียงพอ จะทำให้มีการเจริญเติบโตทางความสูงเต็มศักยภาพและได้สัดส่วน พร้อมทั้งมีสมรรถภาพทางร่างกายและสติปัญญาดีจะช่วยให้เด็กเจริญเติบโตอย่างมีคุณภาพ (กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2545)

นอกจากการบริโภคอาหารแล้ว การออกกำลังกายก็มีส่วนสำคัญต่อการดำเนินชีวิต จะเห็นได้ว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกายความต้านทานโรคจะต่ำ เจ็บป่วยได้ง่ายและใช้ระยะเวลาฟื้นตัวจากการเจ็บป่วยมากกว่าเด็กที่ออกกำลังกาย เด็กที่ขาดการออกกำลังกายมักจะเป็นเด็กที่ชอบเก็บตัวและขาดความเชื่อมั่น ในตนเองซึ่งตรงกันข้ามกับเด็กที่ออกกำลังกายจะมีความเชื่อมั่นและสามารถเรียนรู้พฤติกรรมทางสังคมและปรับตัวเข้ากับสังคมที่เป็นหมู่คณะได้ง่าย นอกจากนี้เด็กที่

ขาดการออกกำลังกายมักจะมีนิสัยไม่ชอบออกกำลังกายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ ซึ่งนับว่าจะส่งผลร้ายให้ตัวเองมากยิ่งขึ้น (สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์ และคณะ, 2546)

โรงเรียนอนุศึกษา จังหวัดเชียงใหม่ เป็นสถานศึกษาในสังกัดโรงเรียนเอกชนที่รับนักเรียนตั้งแต่ชั้นอนุบาลถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ได้เล็งเห็นสุขภาพของนักเรียนเป็นสิ่งสำคัญจากการสำรวจภาวะโภชนาการของนักเรียนภาคเรียนที่ 1/2548 และเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ผลปรากฏว่า นักเรียนจำนวน 540 คน มีนักเรียนที่น้ำหนักปกติ จำนวน 400 คน ร้อยละ 74.07 น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ จำนวน 50 คน ร้อยละ 9.26 และน้ำหนักเกินเกณฑ์จำนวน 90 คน ร้อยละ 16.67 (งานอนามัยโรงเรียนอนุศึกษา, 2548) จากข้อมูลดังกล่าวทางโรงเรียนได้ตระหนักถึงปัญหา ดังนั้นจึงได้เข้าร่วมโครงการโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ โดยเป็นโครงการของรัฐบาลดำเนินการโดยกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งมีเป้าหมายและเป็นศูนย์กลางของการพัฒนาสุขภาพอนามัย หวังให้นักเรียนมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไปในอนาคตและโครงการอาหารกลางวันเป็นโครงการที่ได้จัดขึ้นสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึง 3 เพื่อให้นักเรียนได้บริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการและมีความปลอดภัย โดยจะมีการจัดสถานที่กินอาหาร ปรุงอาหารให้ถูกสุขลักษณะ ส่วนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ถึงปีที่ 6 จัดให้นักเรียนได้ซื้ออาหารบริโภคเอง มีผู้ประกอบการมาขายอาหารโดยโรงเรียนเข้าไปควบคุมดูแลในด้านการประกอบอาหารเพื่อให้นักเรียนได้รับอาหารที่มีประโยชน์ คุณค่าทางโภชนาการสูงและปลอดภัยมากที่สุด พร้อมทั้งได้สอดแทรกวิชาพลศึกษาและสุขศึกษาโดยให้เด็กได้เห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกายและการดูแลตนเองให้มีสุขภาพที่ดี

ผู้ศึกษาจึงสนใจที่จะศึกษาเรื่องการบริโภคอาหารและรูปแบบกิจกรรมทางกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา และได้เลือกนักเรียนระดับปีที่ 4-5 ในการศึกษา เนื่องจากนักเรียนยังเรียนอยู่ในโรงเรียนนี้ในปีการศึกษาต่อไปโดยทางโรงเรียนสามารถนำผลที่ได้จากการศึกษารั้งนี้ไปเป็นแนวทางหนึ่งในการวางแผนดำเนินงาน แก้ไข ป้องกันและส่งเสริมให้เด็กระดับประถมศึกษาที่มีภาวะโภชนาการที่ดีมีสุขภาพอนามัยสมบูรณ์ต่อไป

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประถมศึกษา
2. เพื่อศึกษารูปแบบกิจกรรมทางกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา
3. เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการของนักเรียนระดับประถมศึกษา

ขอบเขตการศึกษา

ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรในการศึกษาค้างนี้ คอ นักรเรียนระดับชั้นประถมศึกษาดอนปลายปีที่ 4-6 โรงเรียนอนุศึกษา จังหวัดเชียงใหม่ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2548

ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษาค้างนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive study) มุ่งที่จะศึกษาการบริโภคของเด็กระดับชั้นประถมศึกษา เกี่ยวกับที่มาของอาหาร ชนิดของอาหาร ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหาร ทั้งอาหารหลัก อาหารว่าง และเครื่องดื่ม รวมถึงการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับกิจกรรมในเวลาว่าง การออกกำลังกายและภาวะโภชนาการของนักเรียนระดับประถมศึกษา

นิยามศัพท์เฉพาะ

นักเรียนระดับประถมศึกษา หมายถึง นักเรียนที่เรียนอยู่ชั้นประถมศึกษาดอนปลายปีที่ 4-6 โรงเรียนอนุศึกษา จังหวัดเชียงใหม่ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2548

การบริโภคอาหาร หมายถึง การปฏิบัติหรือการแสดงออกเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่เด็กนักเรียนกระทำเป็นประจำ ได้แก่ ที่มาของอาหาร อาหารหลัก อาหารว่าง เครื่องดื่ม ซึ่งครอบคลุมชนิดและความถี่ เวลาที่ใช้ในการบริโภคอาหารและการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร

กิจกรรมทางกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายโดย การออกกำลังกาย การปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย รวมถึงการทำกิจกรรมในเวลาว่าง

ภาวะโภชนาการ หมายถึง สภาพหรือสภาวะของร่างกายที่เกิดจากการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประถมศึกษา โดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ และน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงเป็นดัชนีชี้วัดภาวะโภชนาการ (กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2543)

ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษาค้างนี้มี ดังนี้

1. ได้ข้อมูลด้านการบริโภคอาหารและรูปแบบกิจกรรมทางกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา
2. ได้ข้อมูลพื้นฐานซึ่งสถานศึกษาสามารถนำไปให้คำปรึกษากับนักเรียนและผู้ปกครองต่อไป