

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เด็กนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 เป็นช่วงวัยที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ทั้งขนาดและโครงสร้างของร่างกาย ซึ่งปรากฏชัดเจนด้านน้ำหนักและส่วนสูง เป็นช่วงที่ร่างกายสร้างมวลกระดูกและความหนาแน่นของกระดูก เป็นวัยที่ต้องการสารอาหารในปริมาณมาก เมื่อเทียบกับขนาดของร่างกายกระเพาะอาหารมีขนาดเล็ก การรับประทานอาหารเพียง 3 มื้อหลักไม่สามารถทำให้เด็กได้รับสารอาหารครบถ้วนในปริมาณที่ร่างกายต้องการเพื่อการเจริญเติบโต ขนมนจึงเป็นสิ่งช่วยเสริมความสุขในชีวิตประจำวันของเด็ก และยังเป็นส่วนเสริมให้เด็กได้รับสารอาหารที่มีคุณค่าจำเป็นต่อร่างกายด้วย โดยสัดส่วนที่เหมาะสมสำหรับพลังงานที่เด็กควรได้รับจากการรับประทานอาหารขนมนควรอยู่ที่ร้อยละ 20 เมื่อเทียบกับพลังงานที่ได้รับจากการรับประทานอาหารทั้งหมดในแต่ละวัน แต่ข้อมูลจากการสำรวจการรับประทานอาหารว่างของเด็กในปัจจุบัน (เกียรติคุณ ตูจินดา และคณะ, 2548) พบว่า เด็กได้รับพลังงานจากอาหารว่างและขนมนมากกว่าที่ควรได้รับ ทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์จากมื้ออาหารหลักลดลง นอกจากนั้นขนมนและของว่างที่เด็กไทยนิยมรับประทาน มีส่วนประกอบของแป้ง ไขมันและน้ำตาลในปริมาณมาก เช่น ขนมนถุง ขนมนซองและน้ำอัดลม ซึ่งส่งผลให้เด็กไทยมีปัญหาโภชนาการเกินและเป็นโรคอ้วน เพิ่มมากขึ้น นอกจากนั้นยังส่งผลต่อการเกิดปัญหาสุขภาพที่มีสาเหตุมาจากฟันผุ เพราะฟันผุ นอกจากจะเกิดจากความเจ็บปวดและปัญหาการบดเคี้ยวแล้ว ยังอาจเป็นต้นเหตุทำให้เกิดการติดเชื้อบริเวณใบหน้าและลำคอ ทำให้เด็กมีข้อจำกัดในการรับประทานอาหาร ไม่สามารถ บดเคี้ยวอาหารประเภทเนื้อสัตว์ และผักผลไม้ได้ดี หากเป็นฟันผุในฟันน้ำนมอาจมีผลต่อน้ำหนักและการเจริญเติบโตของเด็ก และยังส่งผลต่อบุคลิกภาพที่ขาดความมั่นใจในตัวเองรวมถึงมีผลต่อฟันผุและพัฒนาการของฟันแท้ด้วย (จันทนา อึ้งชูศักดิ์, 2549) ถึงแม้ว่าขนมนจะให้คุณค่าทางโภชนาการต่ำและทำให้เกิดปัญหาภาวะทุพโภชนาการแก่เด็ก แต่จากการสำรวจพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของประชากร (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2548) พบว่า ความถี่ในการบริโภคอาหารกลุ่มขนมนกินเล่นหรือขนมนกรอบมีมาก และผู้ที่บริโภคอาหารกลุ่มนี้ทุกวันเป็นกลุ่มวัยเด็ก ร้อยละ 42.1 รองลงมาเป็นกลุ่มวัยรุ่นร้อยละ 12.3 และผู้ที่บริโภค 3-4 วัน/สัปดาห์และ 5-6 วัน/สัปดาห์ ยังคงเป็นกลุ่มวัยเด็กและวัยรุ่นมากที่สุด

ในขณะที่บริโภค 1-2 วัน/สัปดาห์ เป็นกลุ่มวัยรุ่นและวัยทำงานมากที่สุด คือ ร้อยละ 32 และ 22.5 ตามลำดับ ดังนั้นจะเห็นได้ว่าวัยเด็กมีการบริโภคขนมอยู่มาก จึงทำให้ปัจจุบันเด็กไทยจำนวนหนึ่ง กำลังมีปัญหา “เมตาบอลิกซินโดรม” คือ มีเมตาบอลิซึมผิดปกติ ซึ่งสัมพันธ์กับภาวะที่ร่างกายคือ ต่ออินซูลินเป็นผลจากความอ้วนมีความเสี่ยงเป็นโรคเบาหวานได้ง่าย ประกอบกับคนไทยมี โอกาสเป็นเบาหวานและหลังอินซูลินได้น้อยกว่าต่างชาติ ประชากรเด็กที่มี 10 ล้านคนจะมีเด็ก อ้วน 20% คิดเป็น 2 ล้านคน ในจำนวนนี้ 50% มีความผิดปกติอย่างใดอย่างหนึ่ง คิดเป็น 1 ล้านคน และทุก 2 ปี จะมีเด็กป่วยเป็นโรคเบาหวานเพิ่มขึ้น 100,000 คน มีภาวะแทรกซ้อน 20,000 คน และ นอกจากนั้นยังพบว่า เด็กอายุ 3 ขวบป่วยเป็นโรคเบาหวาน เพราะรับประทานขนมขบเคี้ยวซึ่งจะ ส่งผลให้มีผู้ป่วยโรคไตและโรคเบาหวานในประเทศไทยเพิ่มมากขึ้น (จิตติวัฒน์ สุประสงค์สิน ,2550)

นักเรียนช่วงชั้นที่ 1 โรงเรียนชั้นประถมศึกษาในเขตตำบลน้ำเตา อำเภอร่องวาง จังหวัดแพร่ มีปัญหาทุพโภชนาการคือมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ถึงร้อยละ 30 (กมล เขื่อนเพชร,2550) ซึ่งจากการซักประวัติผู้ปกครองที่พาเด็กกลุ่มนี้มาใช้บริการที่ มณฑลคลินิกการพยาบาลและการ ผดุงครรภ์ เพื่อซื้อวิตามิน บำรุงร่างกายและช่วยให้เด็กต้องการรับประทานอาหารมากขึ้นนั้น พบว่า เด็กส่วนใหญ่ชอบรับประทานขนมแทนอาหารมื้อหลัก ผลกระทบที่ตามมาของภาวะทุพโภชนาการในวัยเด็กนั้น นอกจากจะมีรูปร่างผอมไม่สมส่วนแล้ว ยังส่งผลกระทบต่อจิตใจ และ ผลกระทบทางด้านสังคมด้วย การแก้ไขปัญหาภาวะทุพโภชนาการในวัยเด็กจึงเป็นงานที่จำเป็น

ผู้ศึกษามีอาชีพพยาบาลทำงานด้านการส่งเสริม ป้องกัน รักษาและฟื้นฟูสุขภาพ ประจำ มหาวิทยาลัยแม่โจ้-แพร่ เฉลิมพระเกียรติ มีภูมิลำเนาอยู่ในชุมชนน้ำเตา ต.น้ำเตา อ.ร่องวาง จ.แพร่ มีบทบาทเป็นผู้นำสุขภาพของคนในชุมชน มีหน้าที่ในการดูแลสุขภาพของคนในชุมชน เห็นความสำคัญในเรื่องการดูแลสุขภาพของชุมชน การเลือกบริโภคอาหารของคนในชุมชน จึงมีความสนใจที่ศึกษา ภาวะโภชนาการและการบริโภคขนมของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 เพื่อนำผลที่ได้ เป็นแนวทางในการให้ความรู้แก่ผู้ปกครองและครูในเรื่องการรับประทานขนมและภาวะโภชนาการ ตามเกณฑ์ ส่งเสริมให้เด็กมีสุขภาพที่ดี อันจะเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาชุมชน สังคมและ ประเทศชาติต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ ดังต่อไปนี้

1. เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1
2. เพื่อศึกษาการบริโภคขนมของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ทั้งโดยรวมและตามกลุ่มภาวะโภชนาการ

### ขอบเขตของการศึกษา

#### ขอบเขตด้านประชากร

นักเรียนช่วงชั้นที่ 1 โรงเรียนของรัฐบาล จำนวน 3 แห่ง ใน ต.น้ำเลา อ.ร้องกวาง จ.แพร่ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2550

**ขอบเขตด้านเนื้อหา** การบริโภคขนมครอบคลุมเรื่อง ผู้ซื้อขนมให้ เจื่อนใจที่ได้ขนม ช่วงเวลาที่บริโภคขนม การเตรียมขนมของผู้ปกครอง แหล่งที่ซื้อ จำนวนเงินที่ซื้อ ปริมาณที่ซื้อ ต่อครั้ง เหตุผลที่เลือกบริโภคขนม ยี่ห้อขนมที่บริโภค ภาวะโภชนาการของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ซึ่งประเมิน โดยการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง แล้วนำมาเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานน้ำหนักตามเกณฑ์ อายุ (weight for age) ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (height for age) และน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (weight for height) เป็นเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2543)

### นิยามศัพท์เฉพาะ

**ภาวะโภชนาการ** หมายถึง สภาพหรือสภาวะของร่างกายที่ประเมินจากน้ำหนักและส่วนสูง โดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุและน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง เป็นดัชนีชี้วัดภาวะโภชนาการและเปรียบเทียบกับเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กไทยอายุ 5-18 ปี (กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2543)

**การบริโภคขนม** หมายถึง การปฏิบัติหรือการแสดงออก เกี่ยวกับการบริโภคขนมที่ทำอยู่เป็นประจำ ได้แก่ ผู้ซื้อขนมให้ เจื่อนใจที่ได้ขนม ช่วงเวลาที่บริโภคขนม การเตรียมขนมของผู้ปกครอง แหล่งที่ซื้อ จำนวนเงินที่ซื้อ ปริมาณที่ซื้อต่อครั้ง เหตุผลที่เลือกบริโภคขนม และยี่ห้อขนมที่บริโภค

**นักเรียนช่วงชั้นที่ 1** หมายถึง นักเรียนที่เรียนชั้น ป.1 – ป.3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2550 โรงเรียนของรัฐบาลจำนวน 3 แห่งใน ต.น้ำเลา อ.ร้องกวาง จ.แพร่

### ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษาครั้งนี้ มีดังนี้

1. ได้ข้อมูลพื้นฐานด้านภาวะโภชนาการและการบริโภคขนมของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งสถานศึกษาสามารถนำไปให้คำปรึกษากับนักเรียนและผู้ปกครอง ต่อไป
2. ได้ข้อมูลเพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริม ป้องกันและแก้ปัญหาภาวะโภชนาการของนักเรียน
3. ได้ข้อมูลเพื่อเป็นแนวทางให้ผู้สนใจในการศึกษาเกี่ยวกับภาวะโภชนาการและการบริโภคขนมแก่เด็ก กลุ่มอื่น ๆ ต่อไป



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved