บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 เป็นเด็กที่มีอายุระหว่าง 12-18 ปี อยู่ในช่วงวัยรุ่นและกำลังเรียนอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษา ซึ่งเป็นวัยที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากและรวดเร็วในทุกด้าน สิ่งที่เห็นได้ชัดเจน คือ การเปลี่ยนแปลงทางกายภายนอก เช่น ความสูง กล้ามเนื้อ สัดส่วนของร่างกายและรูปร่างหน้าตา ส่วนการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกาย เช่น สมองพัฒนาเต็มที่ และฮอร์โมนเพศเริ่มทำงาน เป็นต้น วัยนี้มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม อารมณ์ ค่านิยมและความสนใจต่าง ๆ ด้วย นอกจากนี้วัยรุ่นยังมีกิจกรรมที่ต้องใช้แรงงานเพิ่มมากขึ้น เช่น เล่นกีฬาและกิจกรรมเกี่ยวกับการเรียน จากสาเหตุดังกล่าวทำให้วัยรุ่นมีความต้องการอาหารเพิ่มมากขึ้น การบริโภคอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ จะช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการ ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่ และเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพสมบูรณ์ แต่วัยรุ่นในปัจจุบันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามแฟชั่น อาหารที่วัยรุ่นนิยมบริโภคได้แก่ อาหารฟาสต์ฟูด(Fast Food) อาหารสำเร็จรูปประเภทขนมขบเคี้ยวที่บรรจุในถุงสวยงาม สะดวกในการซื้อและการบริโภค อาหารเหล่านี้มีส่วนประกอบหลักเป็นแป้ง ไขมัน และน้ำตาล มีปริมาณใยอาหารต่ำ มีส่วนผสมของผงชูรสและเกลือมาก ทำให้ผู้บริโภคได้รับอาหารที่ให้พลังงานมากเกินความต้องการของร่างกาย และได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วน อาหารจานด่วน (Fast Food) เป็นคำที่ชาวอเมริกันคิดขึ้นมาใช้สำหรับเรียกอาหารหรือขนมทั้งประเภทกินอิ่มหรือกินเล่นเป็นอาหารว่าง โดยมีการเตรียมและปรุงไว้จนสำเร็จรูป แล้วสามารถรับประทานได้เลยทันที หรือใช้เวลาสำหรับกรรมวิธีสุดท้ายก่อนรับประทานอาหารเพียงแค่ไม่กี่นาที ผู้บริโภคสามารถนั่งกินในร้านหรือนำออกไปกินนอกร้านก็ได้ ผลของการกินอาหารฟาสต์ฟูดมากเกินไป (โรงพยาบาลสระบุรี,2549)

1. เสี่ยงต่อการเกิดท้องผูก โรคริดสีดวงทวาร โรคมะเร็งในลำไส้ เนื่องจากมีกากใยอาหารน้อย

2. เกิดการสะสมของไขมันและมีไขมันในเลือดสูง ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน โรคหัวใจขาดเลือดและความดันโลหิตสูง

3. เนื่องจากเป็นอาหารที่มีเกลือโซเดียมสูง ทำให้เกิดภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง มะเร็งที่กระเพาะอาหารและทำให้ต้องทำงานหนัก

กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2545) ได้ศึกษาเรื่อง การสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนเขตกรุงเทพมหานคร

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

นนทบุรี ปทุมธานี และนครปฐม กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นชายอายุ 12-18 ปี จำนวน 900 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการปกติ ร้อยละ 85.44 ภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน ร้อยละ 4.33 และภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน ร้อยละ 10.22 กลุ่มตัวอย่างชอบกินอาหารฟาสต์ฟูดแบบตะวันตก ร้อยละ 55.70 โดยอาหารที่ชอบมากที่สุด คือ พิซซ่า ไก่ทอดและแฮมเบอร์เกอร์

นอกจากนี้วัยรุ่นยังงดอาหารบางมื้อ บริโภคอาหารไม่เป็นเวลา และไม่คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ การบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่นดังข้อมูลข้างต้นเป็นผลมาจากการที่วัยรุ่นมีความเป็นอิสระและตัดสินใจได้ด้วยตนเอง จึงเลือกบริโภคอาหารตามใจตนเองเมื่อมีอาหารไม่ถูกใจก็อาจไม่บริโภค หันไปบริโภคอาหารที่ถูกใจแต่ไม่มีประโยชน์แทน (อบเชย วงศ์ทอง,2541) หรือวัยรุ่นบางคนมีความกังวลใจในเรื่องของรูปร่าง รู้สึกว่าตนเองอ้วนเกินไปทั้ง ๆ ที่รูปร่างอาจสมส่วน หรือมีค่านิยมตามแบบดาราและนางแบบที่ต้องมีรูปร่างผอมบาง จึงพยายาม ลดน้ำหนักด้วยวิธีการที่ไม่ถูกต้อง เช่น บริโภคอาหารปริมาณน้อย งดอาหารบางมื้อ บริโภคอาหารที่ให้พลังงานต่ำ บริโภคเฉพาะผักและผลไม้ หรืออาหารที่มีโปรตีนเท่านั้น บริโภคอาหารแล้วทำให้อาเจียนออกมาและการใช้ยาระบายเป็นประจำ วิธีการต่าง ๆ เหล่านี้เป็นวิธีการลดน้ำหนักที่ก่อให้เกิดอันตราย ถ้าปฏิบัติเป็นเวลานาน ๆ จะทำให้เกิดการขาดสารอาหารได้ นอกจากนี้การใช้ยาระบายเป็นประจำจะทำให้สารอาหารหลายชนิดถูกขับออกมาด้วย (สมใจ วิชัยดิษฐ,2541)

อิทธิพลอีกประการหนึ่งเกิดจากการเลี้ยงดูของครอบครัวที่ต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพสังคมที่เร่งรีบในปัจจุบัน ทำให้การบริโภคอาหารเปลี่ยนแปลงไป จากการประกอบอาหารบริโภคเองในครอบครัว เปลี่ยนมาเป็นการซื้ออาหารสำเร็จรูปและกึ่งสำเร็จรูปมากขึ้น และจากการบริโภคอาหารนอกบ้านเป็นครั้งคราวมาสู่การบริโภคเกือบทุกมื้อ ด้วยความสะดวกต่อการบริโภค จึงขาดความพิถีพิถันในการเลือกสรรอาหาร ซึ่งอาหารเหล่านี้บางอย่างมีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ มีไขมันสูง มีการเติมเครื่องปรุงรสมากและมีความสะอาดไม่เพียงพอ จึงเป็นอันตรายต่อสุขภาพของผู้ที่บริโภคได้ (วิชัย หฤทัยธนาสันติ์,2545) การบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมอาจเกิดจากความกดดันทางอารมณ์จากการเรียน ความสัมพันธ์ในครอบครัวและจากสาเหตุอื่น ๆ เช่น ขาดความมั่นใจในตนเอง เกิดความเหงา มีความเศร้าซึมมาก รู้สึกผิดมากและไม่พอใจในตนเอง วัยรุ่นบางคนจึงหาทางออกด้วยการบริโภคอาหารมากขึ้นหรืออดอาหาร เพื่อทดแทนหรือต้องการประชดอะไรบางอย่าง (ศรีเรือน แก้วกังวาน,2545)

นอกจากนี้การได้รับอิทธิพลจากกลุ่มเพื่อน ซึ่งเป็นกลุ่มที่วัยรุ่นให้ความสำคัญมากที่สุดในเรื่องค่านิยมต่าง ๆ รวมทั้งการบริโภคอาหาร ถ้าวัยรุ่นคบเพื่อนที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดี วัยรุ่นกลุ่มนั้นจะได้รับแบบอย่างที่ดี ในทางตรงข้ามถ้าคบเพื่อนที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ดีอาจชักนำให้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ดีตามไปด้วย (วลัย อินทรัมพรรย์,2540) การได้รับ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

อิทธิพลจากสื่อโฆษณาและการส่งเสริมการขายต่าง ๆ ที่กระตุ้นให้มี การบริโภคมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งโฆษณาทางโทรทัศน์ที่เข้าถึงกลุ่มวัยรุ่นได้รวดเร็วและทั่วถึง มีวัยรุ่นจำนวนมากที่ใช้เวลาอยู่หน้าจอโทรทัศน์ในแต่ละวันนานหลายชั่วโมง การซึมซับภาพที่น่าบริโภคของอาหารและขนมหรือต้องการของแจกของแถมที่มาพร้อมขนมจึงเกิดขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ (ชื่นฤทัย กาญจนะจิตรา และคณะ,2548) การนิยมบริโภคอาหารแบบตะวันตกที่ให้พลังงานสูง ไขมันสูงโดยเฉพาะไขมันอิ่มตัวจากสัตว์และเกลือ หรือขนมเค้กที่ให้พลังงานมากและมีปริมาณน้ำตาลสูง ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ก่อให้เกิดภาวะทุพโภชนาการ คือ ภาวะโภชนาการต่ำและภาวะโภชนาการเกินได้ (สาคร ธนมิตต์,2547)

จากการศึกษาพฤติกรรมการรับประทานอาหารของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร (เสาวรส มีกุศล,2542) จำนวน 220 คน พบว่า มีปัจจัยต่างๆที่กำหนดพฤติกรรมการรับประทานอาหารและภาวะโภชนาการของวัยรุ่น โดยวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร มีภาวะโภชนาการปกติ (น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง P10-P90) ภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน (น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ส่วนสูง P97) ซึ่งเกิดจากการมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ถูกต้องน้อย คิดเป็นร้อยละ 45.4 และพฤติกรรมการรับประทานอาหารปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 54.6 ซึ่งมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ ทัศนคติต่อการรับประทานอาหาร รายได้ของครอบครัว การได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับโภชนาการ และความรู้เรื่องโภชนาการ ทำให้วัยรุ่นมีภาวะโภชนาการต่างกัน

การมีภาวะโภชนาการดีนั้น จึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญยิ่งต่อสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีประสิทธิภาพที่ดีในการเรียนรู้ คือการมีพัฒนาการทางสมองและสติปัญญาดี มีความมั่นคงทางอารมณ์ สดชื่นแจ่มใสและมีสมาธิ สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยส่งให้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงตามมา หากนักเรียนมีปัญหาภาวะโภชนาการจะทำให้การพัฒนาการและการเจริญเติบโตทางร่างกายเป็นไปอย่างเชื่องช้า พัฒนาการทางด้านสมองและสติปัญญาเป็นไปอย่างไม่เต็มที่ ทำให้ผลการเรียนมีประสิทธิภาพต่ำ และยังส่งผลทางด้านอารมณ์และจิตใจไม่ร่าเริง ขาดความกระตือรือร้นตอบสนองต่อสิ่งต่างๆได้ช้า (สิริวัฒน์ อายุวัฒน์, 2539)

การมีภาวะทุพโภชนาการจะนำไปสู่ปัญหาสุขภาพอื่นๆตามมา เช่น การมีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์เป็นเหตุให้วัยรุ่นเจริญเติบโตช้า เจ็บป่วยบ่อย ความสามารถในการเรียนรู้ด้อย ผลสัมฤทธิ์ในการเรียนและสมรรถภาพในการทำกิจกรรมและการเล่นกีฬาต่ำ(กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข, 2548) นอกจากนี้การมีภาวะทุพโภชนาการยังเป็นปัญหาสำคัญที่ส่งผลกระทบต่ออารมณ์ สังคมและสติปัญญาของวัยรุ่น ผู้ปกครองและครูจึงควรมีการดูแลวัยรุ่นให้มีภาวะโภชนาการที่เหมาะสม โดยการส่งเสริมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ตามข้อปฏิบัติในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

การบริโภคที่เหมาะสมสำหรับเด็กวัยเรียนอาจขึ้นอยู่กับหลักการต่างๆ ดังนี้ (กรมพลศึกษา, 2537)

1. การเลือกบริโภคที่เหมาะสม ที่จะส่งเสริมสุขภาพและป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาสุขภาพ นั่นคือมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ตนเองมีสุขภาพที่ดีและป้องกันการเกิดโรคที่เป็นปัญหาทางสุขภาพเช่น เกิดโรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง หรือ โรคเบาหวาน เป็นต้น

2. การบริโภคที่ถูกต้องและเหมาะสม การปฏิบัตินี้ถือเป็นพฤติกรรมขั้นสูงสุดที่เป็นเป้าหมายสำคัญที่อยากจะให้เกิดขึ้นกับประชาชนทุกเพศทุกวัยและเกิดขึ้นเป็นประจำเป็นนิสัย หรือเป็นพฤติกรรมที่ยั่งยืนนั่นเอง

การส่งเสริมนักเรียนให้มีการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง เพื่อให้มีภาวะโภชนาการและสุขภาพที่ดี นอกจากจะเป็นหน้าที่ของพ่อแม่หรือผู้ปกครองในการอบรมเลี้ยงดูแล้ว โรงเรียนเป็นอีกสถานที่หนึ่ง ที่มีความสำคัญเช่นกัน เนื่องจากวัยนี้เป็นวัยที่กำลังศึกษาเล่าเรียน ในแต่ละวันนักเรียนต้องใช้ชีวิตอยู่ในโรงเรียนวันละ 8 ชั่วโมง นักเรียนจะได้รับการเรียนรู้ทางตรงจากหลักสูตรและเรียนรู้ทางอ้อมจากสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ผ่านตัวบุคคล สถานที่และกิจกรรมต่าง ๆ ที่โรงเรียนจัดให้ โรงเรียนจึงมีอิทธิพลอย่างยิ่งที่จะพัฒนานักเรียนให้เติบโตไปในด้านต่าง ๆ รวมทั้งมีพฤติกรรมสุขภาพในเรื่องการบริโภคอาหารด้วย ถ้าโรงเรียนมีมาตรการดูแลด้านอาหารและโภชนาการ ครอบคลุมถึงระบบอาหารในโรงเรียน การกำหนดให้อาหารและเครื่องดื่มที่ขายในโรงเรียนต้องมีคุณค่าทางโภชนาการ มีการประเมินภาวะโภชนาการและเฝ้าระวังภาวะโภชนาการของนักเรียน รวมทั้งแจ้งผล การประเมินภาวะโภชนาการและจัดทำข้อแนะนำให้กับผู้ปกครอง ที่สำคัญคือให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการส่งเสริมการบริโภคอาหารของตนเอง มาตรการเหล่านี้สามารถพัฒนาให้นักเรียนมีการบริโภคอาหารที่ถูกต้องได้และส่งผลให้นักเรียนมีภาวะโภชนาการที่ดีได้ (ลัดดา เหมาะสุวรรณ, 2547)

โรงเรียนของรัฐแห่งหนึ่งในเขตอำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง เป็นโรงเรียนขนาดกลางที่จัดการศึกษาตั้งแต่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ปัจจุบันมีนักเรียนทั้งสิ้น 886 คน และจากการสำรวจภาวะโภชนาการนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ของงานอนามัยโรงเรียน ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2550 พบว่า นักเรียนมีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 30.65 สูงกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 11.89 และมีภาวะโภชนาการปกติ ร้อยละ 57.46 (งานข้อมูลสารสนเทศ, 2550) ซึ่งโรงเรียนแห่งนี้มีการจัดบริการอาหารและเครื่องดื่มให้กับนักเรียน และไม่อนุญาตให้นักเรียนออกนอกบริเวณโรงเรียนก่อนเวลาเลิกเรียน ดังนั้นนักเรียนทุกคนต้องบริโภคอาหารในสถานที่โรงเรียนได้กำหนดไว้ เท่านั้น ผู้ศึกษาในฐานะบุคลากรของโรงเรียนและมีส่วนรับผิดชอบในการพัฒนาสุขภาพของนักเรียน อันเป็นเยาวชนของชาติให้มีภาวะสุขภาพที่ดี เห็นความสำคัญของปัญหาภาวะทุพโภชนาการจึงสนใจศึกษาภาวะโภชนาการและ การบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปใช้เป็นพื้นฐานประกอบ การพิจารณาปรับปรุงแก้ไขให้

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ความช่วยเหลือและสร้างรูปแบบที่เหมาะสม ในการส่งเสริมให้นักเรียนมีการบริโภคอาหารที่ถูกต้องและมีภาวะโภชนาการที่ดีอย่างยั่งยืนต่อไป

คำถามของการศึกษา

1. ภาวะโภชนาการของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 เป็นอย่างไร
2. การบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ทั้งโดยรวมและจำแนกตามภาวะโภชนาการเป็นอย่างไร

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3
2. เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ทั้งโดยรวมและจำแนกตามภาวะโภชนาการ

ขอบเขตการศึกษา

ขอบเขตด้านประชากร ประชากรที่ศึกษาในครั้งนี้ คือนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 (มัธยมศึกษาปีที่ 1-3) ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2550 โรงเรียนของรัฐแห่งหนึ่งในจังหวัดลำปาง

ขอบเขตด้านเนื้อหา ภาวะโภชนาการ ซึ่งประเมินภาวะโภชนาการ โดยการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง โดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุและน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ เป็นตัวบ่งชี้เทียบกับเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 5-18 ปี ของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2542) และการบริโภคอาหารครอบคลุมถึง เรื่อง มื้ออาหารหลัก ชนิดของอาหารทั้งอาหารหลัก อาหารว่างและเครื่องดื่ม

นิยามศัพท์เฉพาะ

ภาวะโภชนาการ หมายถึง สภาพร่างกายของนักเรียนในระดับช่วงชั้นที่ 3 ที่มีผลจากการบริโภคอาหาร ประเมินได้จากการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง โดยใช้ค่าน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ และน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงเป็นตัวบ่งชี้ (กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข,2542)

การบริโภคอาหาร หมายถึง การปฏิบัติในการบริโภคอาหารของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 3 เกี่ยวกับมื้ออาหารหลัก ชนิดของอาหาร ทั้งอาหารหลัก อาหารว่างและเครื่องดื่ม

นักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาระดับชั้น ม. 1- 3 โรงเรียนของรัฐแห่งหนึ่งในจังหวัดลำปาง ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2550

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

การศึกษาเรื่อง ภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่3ได้รับประโยชน์ดังนี้

1. ได้ข้อมูลพื้นฐานภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ให้กับงานอนามัยโรงเรียนนำไปเป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพ ตลอดจนการดูแลช่วยเหลือและแก้ไขปัญหาด้านโภชนาการแก่ นักเรียน

2. ได้ข้อมูลพื้นฐานในการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการของนักเรียนช่วงชั้นอื่นๆ ต่อไป

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved