

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะของครอบครัวกับภาวะโภชนาการของนักเรียนโรงเรียนอนุบาลแพะ โดยใช้น้ำหนักและส่วนสูงของนักเรียนเพื่อเปรียบเทียบกับกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็ก อายุ 5 – 18 ปี ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาในครั้งนี้ คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - 6 ปีการศึกษา 2545 จำนวน 309 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับลักษณะของครอบครัวและแบบบันทึกน้ำหนัก ส่วนสูงของนักเรียนโรงเรียนอนุบาลแพะ การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็นรายชื่อและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันและแครมเมอร์วี

สรุป

กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง ร้อยละ 63.44 มีอายุระหว่าง 37 – 42 ปี ร้อยละ 40.12 บุคคลที่มีความเกี่ยวข้องกับนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง คือ บิดามารดา ร้อยละ 90.62 จำนวนสมาชิกที่อยู่บ้านเดียวกันมี 4 คน ร้อยละ 42.40 ผู้ปกครองมีอาชีพรับราชการ ร้อยละ 45.30 การศึกษาระดับปริญญาตรีหรือสูงกว่าปริญญาตรี ร้อยละ 44.33 และรายได้ของผู้ปกครองต่อเดือนมากกว่า 10,000 บาท ร้อยละ 43.37

การจัดอาหารสำหรับบุตรหลานและการปฏิบัติของตัวผู้ปกครอง มีการปฏิบัติโดยรวมอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ย 3.17 เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า การจัดอาหารสำหรับบุตรหลานมีการปฏิบัติในระดับดีมากคือ บุตรหลานรับประทานอาหารเช้าครบ 3 มื้อ จัดอาหารเข้าให้บุตรหลานรับประทานและให้บุตรหลานรับประทานอาหารเช้าที่ปรุงสุกใหม่ ๆ คะแนนเฉลี่ย 3.71, 3.67 และ 3.63 ตามลำดับ

การปฏิบัติตัวของผู้ปกครองมีการปฏิบัติในระดับดีมาก คือ ล้างมือก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ และรับประทานอาหารผักและผลไม้ คะแนนเฉลี่ย 3.82, 3.74, 3.64 และ 3.55 ตามลำดับ

ภาวะโภชนาการของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง จากการศึกษาภาวะโภชนาการของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างโดยใช้เกณฑ์น้ำหนักต่อส่วนสูง ได้ผลดังนี้คือ

จำแนกตามเพศ พบว่า นักเรียนกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการปกติ ร้อยละ 72.82 ส่วนภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์และภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ จำนวนเท่ากันคือ ร้อยละ 13.59 เมื่อนำมาจำแนกตามเพศ พบว่า นักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการปกติ เพศชาย ร้อยละ 69.28 เพศหญิง ร้อยละ 76.28 ส่วนภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ เพศชาย ร้อยละ 15.69 เพศหญิง ร้อยละ 11.53 และภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ เพศชาย ร้อยละ 15.03 และเพศหญิง ร้อยละ 12.17

จำแนกตามระดับชั้น พบว่า นักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์มากที่สุด คือ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ร้อยละ 4.53 และภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มากที่สุด คือ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ร้อยละ 3.88

ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะของครอบครัวกับภาวะโภชนาการของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง พบว่า บุคคลที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง จำนวนสมาชิกในครอบครัวที่อยู่บ้านเดียวกัน อาชีพ ระดับการศึกษา รายได้ของผู้ปกครองไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ส่วนการจัดอาหารสำหรับบุตรหลานโดยรวมไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง แต่เมื่อพิจารณารายชื่อ พบว่า การใช้สารปรุงแต่งรสในการปรุงอาหาร เช่น ผงชูรส มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .02 และการปฏิบัติตัวของผู้ปกครอง โดยรวมไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง เมื่อพิจารณารายชื่อ พบว่า การรับประทานผลิตภัณฑ์ที่ทำจากถั่วเมล็ดแห้ง เช่น น้ำเต้าหู้ หรือนมถั่วเหลือง มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผล

ลักษณะของครอบครัวนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ผู้ปกครองเป็นเพศหญิง มีความเกี่ยวข้องกับนักเรียนกลุ่มตัวอย่างคือ เป็นมารดา สอดคล้องกับการศึกษาของกัลยา ศรีมหันต์ (2541) ที่ศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี พบว่า กลุ่มตัวอย่างจำนวนมากที่สุดเป็นเพศหญิง เคยได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร โดยได้รับคำแนะนำจากมารดามากที่สุดและมีมารดาเป็นผู้จัดเตรียมอาหารให้รับประทานที่บ้าน ซึ่งจะเห็นได้ว่า มารดามีความใกล้ชิดกับบุตรคอยดูแลเอาใจใส่ในเรื่องของการจัดเตรียมอาหาร สมาชิกในครอบครัวมี 4 คน ซึ่งจัดได้ว่าเป็นครอบครัวขนาดเล็กทำให้ผู้ปกครองสามารถดูแลบุตรหลานได้อย่างดี ผู้ปกครองของนักเรียนมีอาชีพรับราชการ การศึกษาระดับปริญญาตรีหรือสูงกว่าปริญญาตรี รายได้ต่อเดือนมากกว่า 10,000 บาท นับเป็นอาชีพที่มีรายได้สูง มั่นคง สม่าเสมอ ทำให้มีรายได้เพียงพอกับจำนวนสมาชิกในครอบครัว เป็นสิ่งที่ดีกับเศรษฐกิจในปัจจุบัน เนื่องจากว่าปัจจุบันการมีอาชีพรับราชการเป็นอาชีพที่มั่นคงและยกระดับฐานะครอบครัวให้ดีขึ้น ดังที่ศิริญา บุญประชม (2543) ได้ศึกษาพบว่า ระดับการศึกษาของผู้ปกครองที่มีการศึกษาสูงย่อมมีความรู้ และนำไปสู่การปฏิบัติที่ดีและถูกต้อง ส่วนอาชีพของผู้ปกครองที่แตกต่างกัน ทำให้มีความรู้ในการรับประทานอาหารต่างกัน

การจัดอาหารสำหรับบุตรหลาน ผู้ปกครองได้ให้ความสนใจในเรื่องการรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ และจัดอาหารเช้าที่ปรุงสุกใหม่ ๆ ให้บุตรหลานรับประทาน อาหารเช้าเป็นมื้อที่สำคัญสำหรับเด็ก หลังจากที่ได้กินนอนหลับหลายชั่วโมงในตอนกลางคืน สารอาหารต่าง ๆ จะถูกใช้หมดไป ดังนั้นอาหารเช้าจะให้สารอาหารเพื่อใช้สำหรับกิจกรรมต่าง ๆ ของร่างกาย เตรียมพร้อมสำหรับการเรียนรู้ในระหว่างวัน เด็กที่ไปโรงเรียนโดยที่ไม่ได้รับประทานอาหารเช้า มีความตั้งใจในการเรียนลดลง เด็กจะง่วง และหงุดหงิดง่าย (Meyers AF, et al., 1989) สำหรับการปฏิบัติตัวของผู้ปกครอง มีการรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ส่วนใหญ่รับประทานผักและผลไม้ ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่ดี เป็นแบบอย่างให้กับลูกหลานได้เห็นและปฏิบัติตาม โดยเฉพาะเด็กเล็กไม่ชอบรับประทานผัก หากผู้ปกครองรับประทานและเป็นตัวอย่างที่ดีเด็กจะทำตามได้ นอกจากร่างกายจะได้รับวิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ แล้วยังได้ใยอาหารช่วยทำให้ระบบขับถ่ายของเสียและกากอาหารเป็นไปอย่างปกติ วิตามินซีในผลไม้ยังช่วยป้องกันไม่ให้ไขมันไปเกาะที่ผนังหลอดเลือดและป้องกันมะเร็งบางชนิด (สิริพันธุ์ จุลรังคะ, 2542) มีการรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ และล้างมือก่อน

รับประทานอาหารทุกครั้ง การปฏิบัติตัวของผู้ปกครองนับว่าเป็นแบบอย่างที่ดีต่อเด็ก ซึ่งเด็กวัยเรียนสามารถรับประทานอาหารเหมือนผู้ใหญ่ จึงเป็นระยะที่เหมาะสมที่จะฝึกหัดนิสัยการรับประทานอาหารของเด็กให้รู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์แก่ร่างกาย รวมทั้งรู้จักรักษาความสะอาดของร่างกายและเครื่องใช้ต่าง ๆ ของตนด้วย (ทัศนีย์ วิฑูรชีรานต์, 2544)

ภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่างเปรียบเทียบกับกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 5 – 18 ปี ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542 เมื่อพิจารณาตามเกณฑ์พบว่า นักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีภาวะโภชนาการปกติ ร้อยละ 72.82 ภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ และภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มีจำนวนเท่ากันร้อยละ 13.59 จำแนกตามระดับชั้นโดยรวม นักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีภาวะโภชนาการปกติ พบว่ามีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 และภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งใกล้เคียงกับการศึกษาของ วรรณภา ณะชัย (2545) ที่ศึกษาเรื่อง ภาวะโภชนาการของนักเรียนที่พ่อแม่และพ่อหรือแม่อพยพไปขายแรงงานในต่างถิ่น ของโรงเรียนแก้วจิวหนองบัวคุรุราษฎร์ประสิทธิ์ อำเภอลาด จังหวัดขอนแก่น ซึ่งศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 59 คน เป็นนักเรียนชาย 26 คน และเป็นนักเรียนหญิง 33 คน มีอายุระหว่าง 6 – 12 ปี ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนมีภาวะโภชนาการปกติ ร้อยละ 55.93 ภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 32.20 และภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ ร้อยละ 11.87 เช่นเดียวกับการศึกษาภาวะโภชนาการของนักเรียนระดับประถมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 8 โรงเรียน รวมจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 2,885 คน โดยแบ่งเป็นสังกัดละ 2 โรงเรียน ได้แก่ สังกัดกรุงเทพมหานคร สำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ ทบวงมหาวิทยาลัย และสำนักงานการประถมศึกษาเอกชน โดยติดตามการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงเด็กกลุ่มดังกล่าวภาคเรียนละ 1 ครั้ง รวม 6 ครั้ง ระยะเวลา 3 ปี (ปี 2535 – 2537) ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนสังกัดทบวงมหาวิทยาลัยเป็นโรคอ้วนสูงสุดในการชั่งน้ำหนักครั้งที่ 1 – 6 โดยพบโรคอ้วนระหว่างร้อยละ 25.9 – 31.5 โรงเรียนที่มีนักเรียนอ้วนรองลงมา ได้แก่ โรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาเอกชน พบโรคอ้วนระหว่างร้อยละ 25.7 – 28.1 โรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ อยู่ระหว่างร้อยละ 23.3 – 27.4 ส่วนโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครพบอัตราโรคอ้วนต่ำที่สุด อยู่ระหว่างร้อยละ 11.2 – 14.6 (ยุวดี คาคการณ์ไกล, 2542) ในการศึกษาเรื่องแบบแผนและคุณค่าอาหารบริโภคของเด็กอายุ 6 – 12 ปี ที่มีภาวะโภชนาการแตกต่างกันของชุมชนแออัดแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างจำนวน 97 คน ซึ่งประกอบไปด้วยเด็กที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์

ร้อยละ 28.9 เด็กที่มีภาวะโภชนาการปกติ ร้อยละ 55.7 และเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกินหรืออ้วน ร้อยละ 15.5 จากแบบสอบถามการบริโภคอาหารพบว่า จำนวนเด็กที่อ้วนจะรับประทานอาหารเช้าและมื้อกลางวันมากกว่าเด็กที่มีภาวะโภชนาการปกติและเด็กที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ยกเว้น มื้อเย็นจำนวนเด็กในกลุ่มนี้รับประทานน้อย (สิริประภา กลั่นกลิ่น และคณะ, 2544)

ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะของครอบครัวกับภาวะโภชนาการของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง พบว่า บุคคลที่มีความเกี่ยวข้องกับนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง จำนวนสมาชิกในครอบครัวที่อยู่บ้านเดียวกัน อาชีพ ระดับการศึกษา และรายได้ของผู้ปกครองไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ส่วนความสัมพันธ์ระหว่างการจัดอาหารสำหรับบุตรหลานและภาวะโภชนาการของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างพบว่า

การจัดอาหารสำหรับบุตรหลานโดยรวมไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง แต่การใช้สารปรุงแต่งรสในการปรุงอาหาร เช่น ผงชูรส พบว่า มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แม้ว่าผงชูรสจะช่วยเพิ่มรสชาติของอาหาร แต่ก็ยังมีผลกระทบทำให้เกิดพิษต่อร่างกาย หากได้รับปริมาณมากเกินไปหรือได้รับติดต่อกันเป็นระยะเวลาานาน เมื่อเด็กรับประทานผงชูรส (นิธิยา รัตนานนท์ และวิบูลย์ รัตนานนท์, 2543) ซึ่งสอดคล้องกับพรพรรณรพี (2540) ที่สรุปไว้ว่า ผู้บริโภคจำนวนมากมีความเชื่อผิด ๆ ว่า หากใส่ผงชูรสมาก ๆ จะช่วยเพิ่มรสชาติอาหาร แต่ความจริงเพียงปรุงรสด้วยเครื่องปรุงรสตามปกติก็จะทำให้อาหารมีรสชาติที่ดี การรับประทานผงชูรสอาจมีอาการแพ้ผงชูรส ทำให้มีอาการชาที่ปาก ลิ้น ปวดกล้ามเนื้อบริเวณ โหนกแก้ม ต้นคอ ผิวหนังบางส่วนอาจร้อนวูบวาบหรือมีผื่นแดง เนื่องจากเส้นเลือดรอบนอก บางส่วนขยายตัว ตามที่ ออบเชย วงศ์ทอง (2541) กล่าวว่า การปรุงแต่งอาหารด้วยวัตถุเจือปน หรือ สารปรุงแต่งรสที่ไม่มีคุณภาพ มีผลทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพอนามัยของเด็กวัยเรียนได้ทั้งทางตรงและทางอ้อม นอกจากนี้ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติตัวของผู้ปกครองกับภาวะโภชนาการของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง พบว่า

การปฏิบัติตัวของผู้ปกครองโดยรวมไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การรับประทานผลิตภัณฑ์ที่ทำจากถั่วเมล็ดแห้ง เช่น น้ำเต้าหู้หรือนมถั่วเหลือง มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ ส่วนใหญ่ผู้ปกครองรับประทานผลิตภัณฑ์ที่ทำจากถั่วเมล็ดแห้งบ่อยครั้ง ซึ่งถั่วเมล็ดแห้งเป็นอาหารที่มีโปรตีนที่ดี หาง่าย ราคาถูก และมีหลากหลายชนิด ควรรับประทานถั่วเมล็ดแห้งสลับกับเนื้อสัตว์เป็นประจำ ทำให้อาหารได้รับ

สารอาหารครบถ้วนและยังให้พลังงานแก่ร่างกายได้ดีอีกด้วย (สมศรี สุกุลนันท์, 2539) เมื่อผู้ปกครองรับประทานผลิตภัณฑ์ที่ทำจากถั่วเมล็ดแห้ง ซึ่งเป็นตัวอย่างที่ดีในด้านลักษณะนิสัยการรับประทานให้แก่เด็กในการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ทำให้เด็กมีภาวะโภชนาการที่ดี (สันสนีย์ ฉัตรคุปต์, 2545)

ข้อเสนอแนะ

การนำผลการศึกษาไปใช้

จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างคุณลักษณะของครอบครัวและภาวะโภชนาการของนักเรียนโรงเรียนอนุบาลแพร่ ในครั้งนี้ ผู้ศึกษามีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

1. โรงเรียนควรจัดให้มีการอบรมแก่ผู้ปกครองเกี่ยวกับการวางแผนเสริมสร้างภาวะโภชนาการที่ดีของนักเรียน (ลูกหลาน)
2. สาธารณสุขจังหวัด ควรจัดให้ความรู้แก่ผู้ปกครองนักเรียนเกี่ยวกับการใช้สารปรุงแต่งรสในการปรุงอาหาร เช่น ผงชูรสและผลิตภัณฑ์ที่ทำจากถั่วเมล็ดแห้ง เพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการที่ดีต่อไป

การศึกษาครั้งต่อไป

1. ศึกษาเปรียบเทียบภาวะโภชนาการระหว่างนักเรียนระดับประถมศึกษาเขตเมืองและเขตชนบท

2. ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างคุณลักษณะของครอบครัวและภาวะโภชนาการของนักเรียนโรงเรียนอื่น