

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ผลการศึกษาเรื่องความรู้และการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 โรงเรียนบ้านเปียงหลวง อำเภอเวียงแหง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 60 คน โดยใช้แบบวัดความรู้เรื่องโภชนบัญญัติ 9 ประการ จำนวน 31 ข้อ และใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ ซึ่งแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของประชากร และส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ และแบบสังเกตการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ซึ่งใช้สำหรับบันทึกการสังเกตพฤติกรรมการกินอาหารในช่วงอาหารกลางวันที่โรงอาหารของโรงเรียน และสังเกตการออกกำลังกายของนักเรียน ระหว่างเวลา 12.40-13.00 น. และในช่วงพักพิศศึกษา เวลา 14.00-15.00 น. ทุกวันพุธ ระยะเวลาตลอดเดือนกุมภาพันธ์ 2547 โดยการสังเกตประชากรตามเชื้อชาติ คือ ไทยใหญ่ ไทย จีน และลีซอ จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 13.3 ของประชากรที่ศึกษา

สรุปผล

ประชากรทั้งหมด 60 คน เป็นเพศหญิง ร้อยละ 56.7 และเพศชาย ร้อยละ 43.3 ประชากรทั้งหมดนับถือศาสนาพุทธ ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 14-16 ปี ร้อยละ 53.3 พักอาศัยอยู่กับบิดามารดา ร้อยละ 51.7 มีเชื้อชาติไทยใหญ่ ร้อยละ 70 และผู้ปกครองประกอบอาชีพรับจ้าง ร้อยละ 68.3 ประชากรโดยรวมมีความรู้เรื่องโภชนบัญญัติ 9 ประการ อยู่ในระดับดี ร้อยละ 65 รองลงมาความรู้ระดับปานกลาง ร้อยละ 30 และความรู้ระดับพอใช้ ร้อยละ 5 เมื่อพิจารณาตามเพศ ประชากรชายและหญิงมีความรู้อยู่ในระดับดี โดยมีคะแนนเฉลี่ย 22.7 และ 22.9 คิดเป็นร้อยละ 73.3 และ 73.8 ตามลำดับ และด้านความรู้เรื่องโภชนบัญญัติ 9 ประการ ไม่มีความแตกต่างระหว่างเพศชายและหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ($p > 0.05$)

การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ ประชากรโดยรวมมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 93.3 รองลงมาคือ อยู่ที่ระดับควรแก้ไขร้อยละ 5 และการปฏิบัติอยู่ที่ระดับดี ร้อยละ 1.7

การปฏิบัติด้านบวก ประชากรโดยรวมมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีคะแนนเฉลี่ย 2.0 ซึ่งมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี คือ เรื่องของการกินอาหารพื้นบ้านเท่ากับการนอนหลับพักผ่อนเพียงพออย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง โดยมีคะแนนเฉลี่ย 2.5 ส่วนการปฏิบัติที่อยู่ในระดับควรแก้ไข คือ การดื่มน้ำนมอย่างน้อยวันละ 2 แก้ว มีคะแนนเฉลี่ย 1.4

ส่วนการปฏิบัติด้านลบ ประชากรโดยรวมมีการปฏิบัติที่อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีคะแนนเฉลี่ย 1.8 ซึ่งการปฏิบัติที่อยู่ในระดับดี คือ การไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ มีคะแนนเฉลี่ย 2.6

อภิปรายผล

ประชากรที่ศึกษาส่วนใหญ่มีเชื้อชาติไทยใหญ่ เนื่องจากโรงเรียนบ้านเปียงหลวงเป็นโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานเชียงใหม่ เขต 3 อยู่ในเขตพื้นที่พิเศษตามประกาศของกระทรวงการคลัง (2546) ห่างจากชายแดนประเทศพม่าเพียง 3 กิโลเมตร การสู้รบตามแนวชายแดนยังมีอยู่เป็นบางพื้นที่ ประชากรส่วนใหญ่อพยพหนีภัยสงครามเข้ามาอาศัยอยู่ในชุมชน ผู้ปกครองส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป รายได้ของครอบครัวไม่แน่นอน และมีฐานะยากจน บางครอบครัวพ่อแม่ต้องอพยพเข้ามาขายแรงงานในเขตอำเภอเมือง ปล่อยให้เด็กอยู่ตามลำพัง การดูแลสุขภาพอนามัยจึงเป็นหน้าที่ของเด็กที่ต้องดูแลตนเอง ก่อให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพอนามัย โดยเฉพาะปัญหาสุขภาพโภชนาการในเด็ก ซึ่งส่งผลกระทบต่อการพัฒนาโดยองค์รวมตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545-2549) ที่เน้นให้ "คน" เป็นผู้รับผิดชอบและเป็นผู้พัฒนาสุขภาพของตนเอง ซึ่งเป็นการพัฒนาแบบบูรณาการกับปัจจัยต่าง ๆ ที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันอย่างมีระบบ การพัฒนาสุขภาพอนามัยของคนเป็นปัจจัยพื้นฐานในการพัฒนาศักยภาพของคนให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีความสุขอย่างแท้จริง ซึ่งเด็กในวัยเรียนอายุระหว่าง 6-14 ปี จัดเป็นวัยที่พร้อมจะรับความรู้และประสบการณ์ เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตได้เป็นอย่างดี (ดวงพร แก้วศิริ และคณะ, 2544) และด้วยเหตุผลดังกล่าว ทางโรงเรียนจึงมีนโยบายจัดการศึกษาให้สอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ และจัดการศึกษาตามพระราชบัญญัติ

การศึกษาขั้นพื้นฐาน เพื่อลดปัญหาการขาดโอกาสทางการศึกษาของเด็กที่อยู่ตามแนวชายแดน ซึ่งประชากรส่วนใหญ่ไม่มีหลักฐานตามทะเบียนราษฎร ก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ เช่น การขาดโอกาสในด้านการรับบริการทางด้านสาธารณสุข การขาดโอกาสในการรับความช่วยเหลือในด้านการศึกษาในระดับที่สูงขึ้น ซึ่งเป็นหน้าที่ของผู้บริหาร คณะครู คณะกรรมการสถานศึกษา บุคคลในชุมชน และผู้ปกครอง ที่ต้องให้ความร่วมมือในการแก้ปัญหา ตลอดจนการอบรมสั่งสอนให้ทุกคนเป็นคนดี มีความเป็นอยู่ที่ดีตามสภาพที่ควรเป็นและการส่งเสริมสุขภาพอนามัยให้แข็งแรงสมบูรณ์ เป็นประชาชนที่มีคุณภาพและมีส่วนในการพัฒนาชุมชนที่อาศัยอยู่ให้ดีขึ้นต่อไปในอนาคต

ผลการศึกษาดังกล่าวเรื่องโภชนบัญญัติ 9 ประการของประชากร โดยรวมอยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณาตามเพศ พบว่า ประชากรชายและหญิงไม่มีความแตกต่างกันในเรื่องของความรู้เรื่อง โภชนบัญญัติ 9 ประการ ประชากรทั้งหมดมีความรู้ที่ถูกต้องในเรื่องของอาหารที่ทำจากแป้ง ซึ่งเป็น โภชนบัญญัติข้อที่ 1 กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับแป้งเป็นบางมื้อและหมั่นดื่มน้ำหนักตัว ซึ่ง ข้าวเป็นอาหารหลักของคนไทยและเป็นแหล่งที่ให้พลังงาน สารอาหารที่มีในข้าว ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต ส่วนอาหารประเภทเส้นที่ทำมาจากแป้ง เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน รวมถึงเส้นที่ทำมาจากแป้งสาลี เช่น บะหมี่ มักกะโรนี และขนมปัง การมีความรู้ในเรื่องอาหารประเภทแป้ง จะทำให้สามารถเลือกกินอาหารประเภทแป้ง สลับกับอาหารประเภทข้าวได้หลากหลาย ช่วยให้เกิดความจำเจ จนเกิดความเบื่ออาหารโดยเฉพาะในเด็กวัยเรียน (ประหยัด สายวิเชียร, 2547) ผลการศึกษายังพบอีกว่า ประชากรมีความรู้ในเรื่องการดูแลสุขภาพที่ควรกระทำเสมอ ๆ คือการชั่ง น้ำหนักและวัดส่วนสูง ซึ่งเป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติ เพราะจะช่วยให้น้ำหนักของตนเองอยู่ในภาวะปกติ ตามเกณฑ์ที่เหมาะสมตามวัย เพราะน้ำหนักเป็นเครื่องบ่งชี้สำคัญที่บอกถึงภาวะสุขภาพของตนเอง ว่าดีหรือไม่ดี และแต่ละคนต้องมีน้ำหนักและส่วนสูงที่เหมาะสมตามวัยและได้สัดส่วนกับความสูง ของตนเอง นอกจากนี้การกินอาหารให้เหมาะสมควบคู่ไปกับการออกกำลังกายที่เหมาะสมและสม่ำเสมอ จึงมีความสำคัญและเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง (กองโภชนาการ, 2542)

ส่วนความรู้ที่ไม่ถูกต้องในเรื่อง โภชนบัญญัติ 9 ประการ เช่น ความรู้เรื่องอาหารหมู่ที่ 2 อาหารหมู่ที่ 3 อาหารหมู่ต่าง ๆ ที่หลากหลาย ประชากรตอบผิด คือ มีความรู้ที่ไม่ถูกต้อง มากกว่า ร้อยละ 40 อาจมีสาเหตุมาจากพื้นฐานความรู้เดิมในกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตและกลุ่ม การงานและพื้นฐานอาชีพ ซึ่งเรียนในภาคเรียนที่ 1 ครูผู้สอนไม่ได้ทบทวนและสอดแทรกในการเรียนการสอน หรือบูรณาการกับกลุ่มประสบการณ์อื่น ๆ อย่างสม่ำเสมอ จึงทำให้ประชากรมี

ความรู้ในเรื่องดังกล่าวไม่ถูกต้องเท่าที่ควร และผลการศึกษายังพบอีกว่าประชากรมีความรู้ที่ไม่ถูกต้องในเรื่องของอาหารหมู่เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว และงา มากกว่าร้อยละ 40 แสดงให้เห็นว่าประชากรยังไม่สามารถตอบได้ว่าอาหารแต่ละประเภทถูกแบ่งอยู่ในอาหารหมู่ใดบ้าง เพราะจากการตอบคำถามของประชากรตอบผิดในเรื่องของการแบ่งประเภทอาหารหมู่ต่าง ๆ มากกว่าร้อยละ 40 เกือบทุกข้อ ซึ่งในเรื่องของอาหารหลัก 5 หมู่ นั้น ทางกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้แนะนำให้กินให้ครบในแต่ละวัน เพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วนเพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย เนื่องจากคนไทยส่วนมากคุ้นเคยกับอาหารหลัก 5 หมู่ เป็นอย่างดีและยอมรับว่าอาหารหลัก 5 หมู่ เป็นจุดเริ่มต้นที่คนไทยใช้เป็นหลักปฏิบัติในการกินอาหาร เนื่องจากอาหารแต่ละชนิดประกอบด้วยสารอาหารชนิดต่าง ๆ ในปริมาณที่มากน้อยแตกต่างกันและไม่มีอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งที่มีสารอาหารต่าง ๆ ครบถ้วน เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ในประเทศไทยจึงแบ่งอาหารออกเป็น 5 หมู่ โดยจัดอาหารที่มีสารอาหารหลักชนิดเดียวกันไว้ในหมู่เดียวกัน เพื่อให้คนทั่วไปพิจารณาเลือกกินให้ครบถ้วนเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย (กองโภชนาการ, 2542)

ผลการศึกษายังพบอีกว่า ประชากรมีความรู้ที่ไม่ถูกต้องมากกว่าร้อยละ 60 ในเรื่องของผลไม้ที่ให้พลังงานมากและอาหารหมู่ผลไม้ อาจเนื่องมาจากประชากรอาจมีความรู้และความเข้าใจในเรื่องของผลไม้ว่าเป็นแหล่งของวิตามินและแร่ธาตุเท่านั้น ซึ่งผลไม้บางชนิดที่มีรสหวานมาก ๆ เช่น ละครุด ลำไย ลิ้นจี่ และทุเรียน จัดอยู่ในผลไม้ที่ให้พลังงานมาก เป็นแหล่งของสารอาหารที่ให้พลังงานเช่นเดียวกับอาหารประเภทแป้ง และน้ำตาล และผู้ที่มีภาวะโภชนาการเกินควรจำกัดผลไม้เหล่านี้ เพราะมีน้ำตาลสูง เพื่อการมีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์จึงควรกินผลไม้ทุกมื้อ และกินผลไม้ให้หลากหลาย (กองโภชนาการ, 2542) ในเวลาเดียวกันอาจมีสาเหตุมาจากแบบวัดความรู้ ซึ่งเป็นการวัดความรู้ในช่วงเวลาจำกัด ขาดการวิเคราะห์เครื่องมือที่ดีและรอบคอบมากพอ จึงอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้ประชากรตอบผิดเป็นจำนวนมาก

ผลการศึกษาความรู้ในเรื่องของอาหารที่มีไขมันมาก ประชากรมีความรู้ที่ไม่ถูกต้องมากกว่าร้อยละ 50 เนื่องมาจากประชากรอาจไม่ได้คำนึงถึงวิธีการประกอบอาหารที่ใช้ไขมัน เช่น การทอด การผัด เพราะเมื่อพิจารณาจากคำถามในข้อดังกล่าว เป็นเรื่องของอาหารที่ปรุงด้วยวิธีการผัด ซึ่งทำให้อาหารชนิดนั้นมีไขมันมาก จึงทำให้ตอบคำถามผิด

ผลการศึกษายังพบอีกว่า ประชากรมีความรู้ที่ไม่ถูกต้องในเรื่องของสารฟอกขาวที่ทำให้ถั่วงอกขาว จำนวนประชากรที่ตอบถูกและตอบผิดเท่ากัน คือ ร้อยละ 50 อาจเนื่องมาจากการไม่รู้และไม่เข้าใจ ตลอดจนขาดความสนใจและการใส่ใจในการศึกษาหาความรู้ของประชากรแตกต่างกัน หรือประชากรบางส่วนอาจไม่ทราบว่าถั่วงอกที่ขาวมาก ๆ อาจมีการใช้สารฟอกขาว จึงทำให้ตอบถูกและตอบผิดเท่ากัน ซึ่งการใช้สารฟอกขาวทำให้ผักบางชนิดมีสีขาว เช่น ถั่วงอกเป็นการใช้สารเคมีปลอมปนในอาหาร เพื่อให้ผักมีลักษณะสวยงามน่าซื้อกิน ซึ่งตามโภชนบัญญัติข้อที่ 8 คือ กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน ซึ่งหลักในการกินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน ได้แก่ การเลือกกินอาหารที่สดและสะอาด ผลิตจากแหล่งที่เชื่อถือได้ มีกลิ่นและสีตามธรรมชาติ สำหรับผักและผลไม้ควรเลือกเฉพาะที่ผ่านการล้างให้สะอาดก่อนเสมอ (กองโภชนาการ, 2542)

จากการศึกษาถึงความรู้เรื่อง โภชนบัญญัติ 9 ประการ การที่ประชากรโดยรวมมีความรู้ อยู่ในระดับดี อาจเนื่องมาจากการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนในกลุ่มวิชาวาส์เสริมประสบการณ์ชีวิตและกลุ่มการทำงานและพื้นฐานอาชีพ (งานบ้าน) ครูผู้สอนได้มีการสอดแทรกความรู้เรื่อง โภชนบัญญัติ 9 ประการ ตลอดจนการเสนอความรู้ในรายการรู้ไว้ได้ประโยชน์ ในช่วงพักกินอาหารกลางวัน ได้มีการนำเสนอความรู้เรื่อง โภชนบัญญัติ 9 ประการ หรือข้อปฏิบัติในการกินอาหารเพื่อการมีสุขภาพดีให้นักเรียนทุกคนได้รับฟังเสมอ ๆ เป็นการส่งเสริมให้นักเรียนมีความรู้ในด้านนี้ ก่อให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่อง โภชนาการมากขึ้น ซึ่งการให้ความรู้ทางโภชนาการ ตลอดจนการนำความรู้ไปปฏิบัติ เพื่อเป็นแนวทางการนำไปสู่การมีสุขภาพดี ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Fukuhara (1999) ซึ่งได้ทำการวิจัยเรื่องการพัฒนาความเชื่อเกี่ยวกับสุขภาพ ความรู้ทางโภชนาการและนิสัยการบริโภคของนักเรียนชั้นประถมศึกษาในประเทศญี่ปุ่น พบว่า นักเรียนพัฒนาความเชื่อเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพเมื่อมีความรู้ทางโภชนาการ โดยการเรียนวิชาสหกรณ์ในชั้นเรียน และความรู้ทางโภชนาการสนับสนุนความเชื่อเกี่ยวกับสุขภาพสามารถกระตุ้นให้นักเรียนพัฒนานิสัยการกินได้

ผลการศึกษาถึงการปฏิบัติตาม โภชนบัญญัติด้านบวกที่อยู่ในระดับดี ได้แก่ การกินอาหารพื้นบ้านคือ ส่วนใหญ่มีการปฏิบัติเป็นประจำ ซึ่งการกินอาหารพื้นบ้านเป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติ และประชากรส่วนใหญ่มีเชื้อชาติไทยใหญ่ อาหารพื้นบ้านของไทยใหญ่จะมีถั่วเน่าเป็นเครื่องปรุงหลัก ซึ่งถั่วเน่าเป็นอาหารที่มีประโยชน์ เพราะมีโปรตีนจากถั่วเหลืองสูงและสามารถทดแทนอาหารประเภทเนื้อสัตว์ได้ ตลอดจนอาหารพื้นบ้านไทยใหญ่ที่นิยมกิน เช่น น้ำพริกคั่วทราย เป็นน้ำพริกที่สามารถทำได้ง่ายและเก็บไว้กินได้นาน ใช้ถั่วเน่าเป็นเครื่องปรุงหลัก นอกจากนี้ยังมีน้ำพริกปลาถอง

ซึ่ง ชิดา จันทรทะออง (2542) ได้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับน้ำพริกปลาลานองว่า เป็นอาหารมีลักษณะคล้าย น้ำพริกคั่วทรายแต่เพิ่มปลาแห้งป่นเป็นส่วนผสม ทำให้ได้รับสารอาหารโปรตีนจากถั่วเน่าแล้ว ยังได้รับแคลเซียมจากปลาแห้งป่น ซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกาย คือ ช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง นอกจากนี้ชาวไทยใหญ่นิยมกินอาหารประเภทถั่ว เช่น เต้าหู้ ถั่วพลู่ถุ่น โดยเฉพาะในท้องถิ่นมี ผู้ประกอบอาชีพการทำเต้าหู้ขายเป็นจำนวนมาก หาซื้อง่าย ราคาถูกและสะดวก ตลอดจนมีความสด ความสะอาด เพราะผลิตออกจำหน่ายวันต่อวัน และประชากรได้ใช้เป็นแหล่งเรียนรู้ในเรื่องของ งานอาชีพในชุมชนด้วย จากการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสอนที่โรงเรียนและอาหารจานเดียวที่ ประชากรชอบกินในมือกลางวัน จากการสังเกต คือ อาหารที่เรียกว่า ถั่วพลู่ถุ่น ซึ่งมีลักษณะคล้าย ถั่วเตี้ยฝัดราดด้วยถั่วเหลืองลักษณะขุ่น ๆ ที่หนึ่งให้อุ่นอยู่เสมอ ส่วนอาหารพื้นบ้านไทยใหญ่ ประเภทแกง เช่น แกงผักเขียว คล้าย ๆ กับแกงแคของภาคเหนือ และผักกาดจ้อ เป็นต้น อาหารคาว ของไทยใหญ่ประเภทต้มหรือแกงจะไม่ใส่กะทิ (ชิดา จันทรทะออง, 2542) และจากการสังเกตการ กินอาหารของประชากรในมือกลางวันที่โรงเรียนจัดหาให้ ประชากรไม่ชอบกินอาหารที่ใส่กะทิ ซึ่งมี อาหารเหลือมาก นาน ๆ ครั้งทางเจ้าหน้าที่ซึ่งรับผิดชอบอาหารกลางวันจึงจะปรุงอาหารที่มีกะทิเป็น ส่วนผสมบ้าง ซึ่งการกินอาหารที่ไม่ใส่กะทิเป็นผลดีต่อสุขภาพ เพราะหากกินอาหารที่มีไขมัน มากเกินไป จะทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มมากขึ้น เป็นอันตรายต่อสุขภาพ โดยเฉพาะไขมันจากสัตว์และ ไขมันจากพืชบางชนิด เช่น น้ำมันปาล์ม และน้ำมันมะพร้าว เป็นไขมันที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูง เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจหากกินในปริมาณมาก ๆ และเป็นเวลานาน (กองโภชนาการ, 2542) ดังนั้นการกินอาหารพื้นบ้านของประชากรจึงเป็นสิ่งที่ถูกต้อง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ กัลยา ศรีมหันต์ (2540) ที่ศึกษาเรื่องภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการกินอาหารของเด็กนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 จำนวน 360 คน ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี พบว่า นักเรียนมีภาวะ โภชนาการปกติ ภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ภาวะโภชนาการสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐาน และโรคอ้วน ร้อยละ 70.7, 14.5, 8.0 และ 6.8 ตามลำดับ ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการกินอาหารที่ถูกต้อง ได้แก่ ความรู้เรื่องโภชนาการของเด็กนักเรียน รายได้ของครอบครัว และ ระดับการศึกษาของบิดามารดา นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ กมลดา วัฒนายิ่งเจริญชัย (2541) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีต่อภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษา ในเขตอำเภอพล จังหวัดขอนแก่น ซึ่งทำกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 396 คน พบว่า นักเรียนได้รับอิทธิพลเกี่ยวกับการกิน อาหารจากครอบครัวมากที่สุด รองลงมาคือ ครู เพื่อน และสื่อมวลชน ตามลำดับ ส่วนภาวะ โภชนาการที่ประเมินโดยการใช้เกณฑ์น้ำหนักต่ออายุ พบว่า นักเรียนขาดสารอาหาร ร้อยละ 16.2 และ

นอกจากนี้ เบญจา มุกตาพันธ์ (2542) ได้ให้ข้อมูลไว้ในหนังสือโภชนาการสำหรับวัยต่าง ๆ ว่า สิ่งแวดล้อมในครอบครัวมีอิทธิพลต่อการพัฒนานิสัยการบริโภคอาหารของเด็ก โดยเฉพาะพ่อแม่ และผู้ที่เกี่ยวข้องเด็ก บุคคลดังกล่าวเป็นแบบอย่างในการเลียนแบบและทัศนคติต่ออาหารของพ่อแม่ เป็นสิ่งสำคัญในการกำหนดความชอบหรือไม่ชอบอาหารชนิดต่าง ๆ ดังนั้นพ่อแม่และบุคคลในครอบครัวควรเป็นแบบอย่างที่ดีในการกินอาหาร

ผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ยังพบอีกว่า การปฏิบัติที่อยู่ในระดับดี ได้แก่ การนอนหลับพักผ่อน เพียงพออย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง คือ ส่วนใหญ่มีการปฏิบัติเป็นประจำ อาจเป็นเพราะในพื้นที่ของตำบลเปียงหลวง เป็นเขตติดต่อกับชายแดนพม่า ซึ่งอยู่ห่างจากชายแดนประมาณ 3 กิโลเมตร และเป็นพื้นที่พิเศษ การพักผ่อนอยู่กับบ้านจึงมีความสำคัญและจำเป็นเพื่อความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ตลอดจนการไม่มีแหล่งบันเทิง เช่น โรงภาพยนตร์ ห้างสรรพสินค้า ทำให้ประชากรพักผ่อนอยู่กับบ้านมากกว่าการออกไปเที่ยวนอกบ้าน ซึ่งเป็นผลดีต่อสุขภาพอย่างหนึ่ง

นอกจากนี้ยังพบอีกว่า การปฏิบัติด้านบวกที่ควรแก้ไข คือ การดื่มนมอย่างน้อยวันละ 2 แก้ว คือ มีการปฏิบัติเป็นบางครั้ง ซึ่งเด็กในวัยเรียนเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโตและน้ำนมมีแร่ธาตุที่สำคัญ คือ แคลเซียมและฟอสฟอรัส ซึ่งช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง นอกจากนี้ในน้ำนมยังมีโปรตีน น้ำตาลแลคโตส และวิตามินต่าง ๆ ที่ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต และปัจจุบันมีโครงการอาหารเสริมนมในโรงเรียนประถมศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการ ซึ่งมีองค์การบริหารส่วนตำบลเป็นผู้รับผิดชอบ แต่ไม่สามารถบริการนักเรียนได้ทั่วถึง เพราะมีงบประมาณให้กับนักเรียนชั้นอนุบาล 1 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 เท่านั้น และอาจมีสาเหตุมาจากฐานะความเป็นอยู่ของครอบครัว เนื่องจากผู้ปกครองส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับจ้าง จึงเป็นข้อจำกัดในการจัดหาอาหารที่มีประโยชน์มาให้เด็กในครอบครัว จึงมีเพียงอาหารมื้อหลักเท่านั้น อาหารอื่น ๆ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น น้มนม จึงไม่สามารถจัดหามาให้ลูกดื่มได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สุมณฑา สิทธิพงศ์สกุล และคณะ (2541) ซึ่งได้ศึกษาการใช้กระบวนการกลุ่มในการแก้ไขปัญหาทุพโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภค ปัญหาสุขภาพของนักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการ และผลการใช้กระบวนการกลุ่มในการแก้ไขปัญหาภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดยางสุทธาราม เขตบางกอกน้อย พบว่า ในเรื่องการบริโภคอาหารมีนักเรียน 7 คนที่ไม่บริโภคอาหารมื้อเช้าเป็นประจำ อาหารมื้อกลางวันรับทุกคนและมื้อเย็นครอบครัวปรุงเองเป็นส่วนใหญ่ ส่วนเรื่องพฤติกรรมการเลือกอาหาร พบว่า มีนักเรียน 11 คน เลือกบริโภคอาหารบางชนิด และนักเรียนส่วนใหญ่ดื่มน้ำนมสัปดาห์ละ 3 วัน เท่านั้น

ผลการศึกษากิจการปฏิบัติด้านลบในเรื่องของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ พบว่า ประชากรมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี คือ ส่วนใหญ่ไม่เคยดื่มเลย ซึ่งหากดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นประจำจะทำให้เกิดโทษและเป็นอันตรายต่อสุขภาพ รวมทั้งการสูญเสียทรัพย์สินมากมาย เช่น มีความเสี่ยงต่อความดันโลหิตสูง เสี่ยงต่อการเกิดโรคตับแข็ง เสี่ยงต่อการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร และผู้ที่ดื่มสุรามากทำให้กินอาหารได้น้อย อาจทำให้เป็นโรคขาดสารอาหารได้ (กองโภชนาการ, 2542) ส่วนเด็กในวัยเรียนการดื่มสุราเป็นการปฏิบัติที่ผิดระเบียบของโรงเรียน และเป็นสาเหตุของการทะเลาะวิวาทได้ นอกจากนี้การดื่มสุราขณะขับขีพาทะหนะเป็นการปฏิบัติที่ผิดกฎจราจรและเป็นสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุ ทำให้เกิดการสูญเสียทั้งชีวิตและทรัพย์สินได้เช่นกัน

ส่วนผลการศึกษาที่พบว่า การปฏิบัติของเพศหญิงอยู่ในระดับควรแก้ไขมากกว่าเพศชาย อาจเนื่องมาจากเพศหญิงทั้ง 2 คน เป็นเด็กพิการเรียนร่วม ซึ่งอาจเป็นสาเหตุให้มีการพัฒนาการเรียนรู้ได้ช้ากว่าเด็กอื่น ๆ และส่งผลถึงการปฏิบัติด้านต่าง ๆ ไม่ดีเท่าที่ควรด้วย

ผลการสังเกตจากการปฏิบัติตนของประชากรในช่วงพักกลางวันที่โรงอาหารของโรงเรียน พบว่า ประชากรส่วนใหญ่ไม่ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหาร ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้อง อาจเป็นเพราะว่าโรงอาหารอยู่ห่างจากจุดใช้น้ำในโรงเรียน จึงทำให้นักเรียนไม่ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหาร และมีประชากรเพศหญิงเชื้อชาติไทยใหญ่เพียงคนเดียวเท่านั้นที่ล้างมือก่อนกินอาหารทุกครั้ง ซึ่งการล้างมือก่อนการกินอาหารเป็นการปฏิบัติที่ควรกระทำให้เป็นนิสัย เพื่อเป็นการสร้างสุขนิสัยที่ดี และการล้างมือที่ถูกต้องควรล้างด้วยสบู่และน้ำที่สะอาดก่อนกินอาหารและหลังจากการเข้าห้องน้ำทุกครั้งตามคำแนะนำของกองโภชนาการ (2542)

ส่วนในเรื่องของเวลาในการกินอาหาร ส่วนใหญ่ใช้เวลาเพียง 15-20 นาที เท่านั้น และไม่ใช้ช้อนกลางทุกครั้ง ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง เพื่อป้องกันโรคติดต่อจึงควรใช้ช้อนกลางเมื่อกินอาหารร่วมกันตามคำแนะนำของกองโภชนาการ (2542) และในเรื่องของการกินอาหารครบ 5 หมู่ ในมื้อกลางวันโรงเรียนมีบริการอาหารให้ 1 อย่าง โดยนักเรียนนำข้าวมาจากบ้าน จากการสังเกต พบว่า ประชากรส่วนใหญ่นำผักกาดคองคลูกกับพริกป่นมาเกือบทุกวัน ซึ่งการกินอาหารหมักดองมาก ๆ อาจทำให้ได้รับอาหารที่มีรสเค็มซึ่งได้จากกระบวนการหมักดอง หากกินเป็นประจำ อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อระบบการทำงานของไตได้ (กองโภชนาการ, 2542)

ข้อเสนอแนะ

การนำผลการศึกษาไปใช้

ผลการศึกษานี้มีข้อเสนอแนะสำหรับโรงเรียน ดังนี้

1. ด้านความรู้ ควรมีการให้ความรู้เรื่องโภชนบัญญัติ 9 ประการแก่นักเรียนทุกระดับชั้น รวมทั้งผู้ปกครอง เพราะการนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวันต้องทำทั้งที่บ้านและโรงเรียน ต้องให้ความร่วมมือกัน เพื่อสร้างนิสัยการกินอาหารที่ดีให้กับนักเรียน ซึ่งจะส่งผลให้มีสุขภาพดี มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ต่อไปในอนาคต
2. ด้านการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ ควรมีการให้ข้อมูลข่าวสารและโภชนศึกษากับนักเรียนและผู้ปกครอง โดยเน้นถึงประโยชน์ที่ได้รับในด้านการปฏิบัติมากกว่า การให้ความรู้เพียงอย่างเดียว ควรจัดทำแผนและนโยบายซึ่งเป็นเรื่องที่โรงเรียน บ้าน ชุมชน และองค์กรสาธารณสุขต้องร่วมมือกันทำอย่างต่อเนื่อง เพื่อแก้ปัญหาด้านสุขภาพอนามัยของนักเรียน
3. ควรมีการตรวจคุณภาพอาหาร ร้านค้าและผู้ประกอบการที่จัดจำหน่ายอาหารในโรงเรียน ในเรื่องของความสะอาด ปลอดภัยและมีคุณค่าทางโภชนาการ ตลอดจนการใช้สารปลอมปนในอาหาร ควรมีการควบคุมให้อยู่ในปริมาณที่เหมาะสมไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้กิน
4. ส่งเสริมให้นักเรียนกินอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ และการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ มีการตรวจสุขภาพของนักเรียน ตลอดจนสนับสนุนการออกกำลังกาย เพื่อให้มีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาชุมชนและประเทศชาติต่อไป

การศึกษาครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ และภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษา หรือระหว่างโรงเรียน ในชนบทและในเมือง เพื่อนำมาเปรียบเทียบความแตกต่างและส่งเสริมการพัฒนางานด้านการดูแลสุขภาพตามโครงการ โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพต่อไป