

บทที่ 4

ผลการศึกษา

การศึกษานี้เป็นการศึกษาการรับรู้ทางโภชนาการและการจัดเตรียมอาหารของผู้ปกครองให้กับเด็กระดับอนุบาล เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม จำนวน 44 ชุด เสนอผลการศึกษตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครอง
2. การรับรู้ทางโภชนาการของผู้ปกครอง
3. การจัดเตรียมอาหารของผู้ปกครอง
4. การเปรียบเทียบการรับรู้ทางโภชนาการ และการจัดเตรียมอาหารของผู้ปกครองของเด็กที่มีน้ำหนักมากเกินเกณฑ์ น้ำหนักตามเกณฑ์ และน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครอง

ตาราง 4.1 จำนวนและร้อยละของผู้ปกครองจำแนกตามข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
ความเกี่ยวข้องกับนักเรียน		
บิดา	8	18.18
มารดา	31	70.46
ยาย	5	11.36
ผู้เตรียมอาหารให้สมาชิกในครอบครัว		
บิดา	5	11.36
มารดา	35	79.54
ยาย	4	9.10
นับถือศาสนา		
พุทธ	44	100.00
จำนวนสมาชิกในครอบครัว		
น้อยกว่า 5 คน	25	56.82
ตั้งแต่ 5 คน ขึ้นไป	19	43.18
อาชีพ		
รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	1	2.27
ค้าขาย	6	13.64
เกษตรกร	9	20.45
รับจ้างทั่วไป	28	63.64
ระดับการศึกษา		
ประถมศึกษาปีที่ 6 หรือเทียบเท่า	32	72.73
มัธยมศึกษาตอนต้น (ม.1 – ม.3)	4	9.09
มัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.4 – ม.5) หรือ ปวช.	8	18.18

ตาราง 4.1 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
รายได้ต่อเดือน		
ต่ำกว่า 5,000 บาท	39	88.64
ระหว่าง 5,000 – 10,000 บาท	5	11.36

จากตาราง 4.1 พบว่า ความเกี่ยวข้องกับนักเรียน ส่วนใหญ่เป็นมารดา ร้อยละ 70.46 และเป็นผู้เตรียมอาหารให้สมาชิกในครอบครัว ร้อยละ 79.54 ร้อยละ 100.00 นับถือศาสนาพุทธ จำนวนสมาชิกในครอบครัวน้อยที่สุด จำนวน 2 คน มากที่สุด จำนวน 6 คน เฉลี่ยจำนวน 4 คน ส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้างทั่วไป ร้อยละ 63.64 การศึกษามีระดับประถมศึกษาปีที่ 6 หรือเทียบเท่า ร้อยละ 72.73 และรายได้ต่อเดือนต่ำกว่า 5,000 บาท ร้อยละ 88.64

การรับรู้ทางโภชนาการของผู้ปกครอง

ตาราง 4.2 จำนวนและร้อยละของผู้ปกครองจำแนกตามระดับการรับรู้ทางโภชนาการ (n = 44)

ข้อความ	รู้		ไม่รู้	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. อาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียนควรปรุงจากวัตถุดิบที่สดใหม่	37	84.09	7	15.91
2. ใน 1 วัน เด็กวัยก่อนเรียนควรรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่	41	93.18	3	6.82
3. อาหารจากเนื้อปลาเป็นโปรตีนที่เหมาะสมสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน	41	93.18	3	6.82
4. เด็กวัยก่อนเรียนสามารถรับประทานผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง เช่น เต้าหู้ชนิดต่าง ๆ แทนเนื้อสัตว์ต่าง ๆ ได้	32	72.73	12	27.27
5. เด็กวัยก่อนเรียนควรดื่มนมสดเป็นประจำ	42	95.45	2	4.55
6. นมสดเป็นแหล่ง โปรตีนและแคลเซียมที่เหมาะสมสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน	40	90.91	4	9.09
7. เด็กวัยก่อนเรียนควรรับประทานอาหารที่ให้พลังงานสูง เช่น ข้าวเหนียว แป้งและน้ำตาล	33	75.00	11	25.00
8. เด็กวัยก่อนเรียนควรรับประทานผักใบเขียว เช่น ตำลึง ผักบุ้ง ซึ่งช่วยบำรุงสายตา	42	95.45	2	4.55
9. เด็กวัยก่อนเรียนควรรับประทาน ผัก ผลไม้เป็นประจำช่วยป้องกันโรคและช่วยระบบขับถ่าย	41	93.18	3	6.82
10. เด็กวัยก่อนเรียนควรรับประทานตับเป็นประจำ เพราะมีธาตุเหล็กช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง	32	72.73	12	27.27
11. เด็กวัยก่อนเรียนควรรับประทานอาหารที่สุกใหม่ ๆ	40	90.91	4	9.09

ตาราง 4.2 (ต่อ)

ข้อความ	รู้		ไม่รู้	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
12. ผู้ปกครองควรล้างมือก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง	44	100.00	-	-
13. ผู้ปกครองควรรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ	40	90.91	4	9.09

จากตาราง 4.2 พบว่า ผู้ปกครองมีการรับรู้ทางโภชนาการอยู่ในระดับดีมาก ในเรื่อง เด็กวัยก่อนเรียนควรดื่มนมเป็นประจำ เด็กวัยก่อนเรียนควรรับประทานผักใบเขียว เช่น ตำลึง ผักบุ้ง ซึ่งช่วยบำรุงสายตา มีค่าเท่ากับ ร้อยละ 95.45 ใน 1 วัน เด็กวัยก่อนเรียนควรรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ อาหารจากเนื้อปลาเป็นโปรตีนที่เหมาะสมสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน เด็กวัยก่อนเรียนควรรับประทานผัก ผลไม้ เป็นประจำช่วยป้องกันโรคและช่วยระบบขับถ่าย มีค่าเท่ากับ ร้อยละ 93.18 และนมสดเป็นแหล่งโปรตีนและแคลเซียมที่เหมาะสมสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน เด็กวัยก่อนเรียนควรรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ โดยมีค่าเท่ากับร้อยละ 90.91

ส่วนการรับรู้ทางโภชนาการในระดับดี ในเรื่อง อาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียนปรุงจากวัตถุดิบที่สดใหม่ ร้อยละ 84.09 เด็กวัยก่อนเรียนควรรับประทานอาหารที่ให้พลังงานสูง เช่น ข้าวเหนียว แป้งและน้ำตาล ร้อยละ 75.00 เด็กวัยก่อนเรียนสามารถรับประทานผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง เช่น เต้าหู้ชนิดต่าง ๆ แทนเนื้อสัตว์ต่าง ๆ ได้ และเด็กวัยก่อนเรียนควรรับประทานดื่บเป็นประจำเพราะมีธาตุเหล็กช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง มีค่าเท่ากับ ร้อยละ 72.73

ผู้ปกครองมีการปฏิบัติในระดับดีมาก ในเรื่อง การล้างมือก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง และการรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ โดยมีค่าร้อยละ 100.00 และ 90.91 ตามลำดับ

การจัดเตรียมอาหารของผู้ปกครอง

ตาราง 4.3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานจำแนกตามการจัดเตรียมอาหารของผู้ปกครอง

(n = 44)

การจัดเตรียมอาหารสำหรับบุตรหลาน	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับการ ปฏิบัติ
1. เตรียมอาหารให้บุตรหลานรับประทานครบทั้ง 3 มื้อ	1.80	0.41	ดี
2. จัดอาหารเข้าให้บุตรหลานรับประทาน	1.91	0.29	ดี
3. ให้บุตรหลานดื่มนม	1.52	0.51	ดี
4. ไม่ใช้ผงชูรสในการปรุงอาหารให้บุตรหลาน	1.16	0.61	พอใช้
5. ให้บุตรหลานรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ	1.80	0.41	ดี
6. ไม่ปรุงอาหารรสหวาน และเค็มสำหรับ บุตรหลาน	0.91	0.42	พอใช้
7. ให้บุตรหลานรับประทานปลาทะเล	1.09	0.36	พอใช้
8. ให้บุตรหลานรับประทานปลาน้ำจืด	1.43	0.55	พอใช้
9. จัดขนมไทยที่มีส่วนผสมของถั่วและงาให้ บุตรหลานรับประทาน	1.02	0.34	พอใช้
10. จัดอาหารประเภทก๋วยเตี๋ยวแทนข้าวในบางมื้อ ให้บุตรหลาน	0.91	0.36	พอใช้
11. ให้บุตรหลานรับประทานข้าวกล้อง	0.55	0.59	พอใช้
12. ใช้น้ำมันพืชในการประกอบอาหารสำหรับ บุตรหลานของท่าน	1.73	0.45	ดี
13. จัดอาหารประเภทผักให้บุตรหลานรับประทาน	1.45	0.50	พอใช้
14. ล้างผักก่อนให้บุตรหลานรับประทาน	2.00	0.00	ดี
15. จัดอาหารในหนึ่งมื้อมีผักหลากหลายสีส้ม	0.95	0.37	พอใช้

ตาราง 4.3 (ต่อ)

การจัดเตรียมอาหารสำหรับบุตรหลาน	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับการ ปฏิบัติ
16. จัดหาผลไม้ให้บุตรหลานรับประทาน	1.43	0.50	พอใช้
17. ปรงอาหารให้บุตรหลานใน 1 มื้อประกอบด้วย อาหารที่แตกต่างกัน เช่น ทอด นึ่ง ต้ม	1.43	0.50	พอใช้
18. คำนึงถึงขนาดชิ้นอาหารสำหรับบุตรหลาน	1.50	0.70	ดี
19. ปรงอาหารให้มีเนื้อสัมผัสนุ่มและเคี้ยวง่าย สำหรับบุตรหลาน	1.70	0.46	ดี
20. ล้างและทำความสะอาดภาชนะและอุปกรณ์ที่ใช้ เตรียมอาหารสำหรับบุตรหลาน	1.93	0.25	ดี
21. วางแผนในการจัดเตรียมอาหารให้บุตรหลาน	1.77	0.42	ดี
รวม	1.43	0.15	พอใช้

จากตาราง 4.3 พบว่า การจัดเตรียมอาหารสำหรับบุตรหลานของผู้ปกครอง มีการปฏิบัติโดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ มีค่าเฉลี่ย 1.43 เมื่อพิจารณาทางด้าน พบว่า

การจัดอาหารสำหรับบุตรหลานมีการปฏิบัติในระดับดี ได้แก่ การล้างผักก่อนให้บุตรหลานรับประทาน ล้างและทำความสะอาดภาชนะและอุปกรณ์ที่ใช้เตรียมอาหารสำหรับบุตรหลาน จัดอาหารเข้าให้บุตรหลานรับประทาน ให้บุตรหลานรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ เตรียมอาหารให้บุตรหลานรับประทานครบทั้ง 3 มื้อ มีการวางแผนในการจัดเตรียมอาหารให้บุตรหลาน ใช้น้ำมันพืชในการประกอบอาหารสำหรับบุตรหลานของท่าน ปรงอาหารให้มีเนื้อสัมผัสนุ่มและเคี้ยวง่ายสำหรับบุตรหลาน ให้บุตรหลานดื่มนม และคำนึงถึงขนาดของชิ้นอาหารสำหรับบุตรหลาน โดยมีค่าเฉลี่ย 2.00, 1.93, 1.91, 1.80, 1.77, 1.73, 1.70, 1.52 และ 1.50 ตามลำดับ

การปฏิบัติในระดับพอใช้ ได้แก่ การจัดอาหารประเภทผักให้บุตรหลานรับประทาน จัดหาผลไม้ให้บุตรหลานรับประทาน และปรงอาหารให้บุตรหลานใน 1 มื้อ ประกอบด้วยอาหารที่แตกต่างกัน เช่น ทอด นึ่ง ต้ม ให้บุตรหลานรับประทานปลาน้ำจืด ไม่ใช้ผงชูรสในการปรงอาหาร

ให้บุตรหลาน ให้บุตรหลานรับประทานปลาทะเล จัดขนมไทยที่มีส่วนประกอบของถั่วงาให้
บุตรหลานรับประทาน จัดอาหารในหนึ่งมื้อมีผักหลากหลายสีส้ม ไม่ปรุงอาหารรสหวานและเค็ม
สำหรับบุตรหลาน จัดอาหารประเภทก๋วยเตี๋ยวแทนข้าวในบางมื้อให้บุตรหลาน และให้บุตรหลาน
รับประทานข้าวกล้อง โดยมีค่าเฉลี่ย 1.45, 1.43, 1.16, 1.09, 1.02, 0.95, 0.91 และ 0.55 ตามลำดับ

ตาราง 4.4 จำนวนและร้อยละของนักเรียนจำแนกตามภาวะโภชนาการ น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ และ
ตามเพศ (n = 44)

ภาวะโภชนาการ	ชาย		หญิง		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์	4	13.80	-	-	4	9.10
น้ำหนักตามเกณฑ์	24	82.76	15	100.00	39	88.63
น้ำหนักเกินเกณฑ์	1	3.44	-	-	1	2.27
รวม	29	100.00	15	100.00	44	100.00

จากตาราง 4.4 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีน้ำหนักตามเกณฑ์ ร้อยละ 88.63 ส่วนน้ำหนัก
ต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 9.10 และน้ำหนักเกินเกณฑ์ ร้อยละ 2.27

เมื่อจำแนกตามเพศ พบว่า นักเรียนมีน้ำหนักตามเกณฑ์ เป็นเพศชาย ร้อยละ 82.76 และ
เพศหญิง ร้อยละ 100.00 ส่วนน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ และน้ำหนักเกินเกณฑ์ เป็นเพศชาย ร้อยละ
13.80 และ 3.44 ตามลำดับ

การเปรียบเทียบการรับรู้ทางโภชนาการ และการจัดเตรียมอาหารของผู้ปกครองของเด็กที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ น้ำหนักตามเกณฑ์ และน้ำหนักเกินเกณฑ์

ตาราง 4.5 เปรียบเทียบการรับรู้ทางโภชนาการและการจัดเตรียมอาหารของผู้ปกครองระหว่างเด็กที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ น้ำหนักตามเกณฑ์ และน้ำหนักเกินเกณฑ์ โดยนำคะแนนรวมของแต่ละกลุ่มหาค่าเฉลี่ย

ภาวะโภชนาการ	การรับรู้ทางโภชนาการ		การจัดเตรียมอาหาร	
	จำนวน	ค่าเฉลี่ย	จำนวน	ค่าเฉลี่ย
น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์	4	12.75	4	1.52
น้ำหนักตามเกณฑ์	39	11.36	39	1.42
น้ำหนักเกินเกณฑ์	1	11.00	1	1.38

จากตาราง 4.5 พบว่า การรับรู้ทางโภชนาการและการเตรียมอาหารของผู้ปกครองเด็กที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ด้านการรับรู้ทางโภชนาการ ค่าเฉลี่ย 12.75 การจัดเตรียมอาหาร ค่าเฉลี่ย 1.52 เด็กน้ำหนักตามเกณฑ์ ค่าเฉลี่ย 11.36 และ 1.42 ส่วนเด็กน้ำหนักมากเกินเกณฑ์ ค่าเฉลี่ย 11.00 และ 1.38