

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาการรับรู้ทางโภชนาการและการจัดเตรียมอาหารของผู้ปกครองให้กับเด็กระดับอนุบาล ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ผู้ปกครองซึ่งจัดเตรียมอาหารให้กับเด็กระดับอนุบาลจำนวน 44 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับการรับรู้ทางโภชนาการและการจัดเตรียมอาหาร และแบบบันทึกน้ำหนัก ส่วนสูง จากสมุดรายงานประจำตัวเด็กระดับก่อนประถมศึกษา (อบ.๐๑/๒) ของสำนักงานคณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติ กระทรวงศึกษาธิการ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบโดยค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ และการจัดเตรียมอาหารของผู้ปกครองของเด็กที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ น้ำหนักตามเกณฑ์ และน้ำหนักเกินเกณฑ์

สรุป

ผู้ปกครองที่เกี่ยวข้องกับนักเรียน ส่วนใหญ่เป็นมารดา ร้อยละ 70.46 และเป็นผู้เตรียมอาหารให้สมาชิกในครอบครัว ร้อยละ 79.54 ทั้งหมดนับถือศาสนาพุทธ จำนวนสมาชิกในครอบครัวน้อยที่สุด 2 คน และมากที่สุด 6 คน เฉลี่ย 4 คน ผู้ปกครองส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้างทั่วไป ร้อยละ 63.64 จบการศึกษาระดับประถมศึกษาปีที่ 6 หรือเทียบเท่า ร้อยละ 72.73 และรายได้ของผู้ปกครองต่อเดือนต่ำกว่า 5,000 บาท ร้อยละ 88.64

ผู้ปกครองมีการรับรู้ทางโภชนาการระดับดีมาก ในเรื่อง เด็กวัยก่อนเรียนควรดื่มนมเป็นประจำ ควรรับประทานผักใบเขียว เช่น ตำลึง ผักบุ้ง ซึ่งช่วยบำรุงสายตา ร้อยละ 95.45 ใน 1 วัน เด็กควรรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ อาหารจากเนื้อปลาเป็นโปรตีนที่เหมาะสมสำหรับเด็กวัยนี้ ควรรับประทานผัก ผลไม้ เป็นประจำช่วยป้องกันโรคและช่วยระบบขับถ่าย มีค่าร้อยละ เท่ากัน คือ 93.18 นมสดเป็นแหล่งโปรตีนและแคลเซียมที่เหมาะสมสำหรับเด็กวัยนี้ และเด็กควรรับประทานอาหารที่สุกใหม่ ๆ โดยมีค่าร้อยละเท่ากัน คือ 90.91

ส่วนผู้ปกครองมีการรับรู้ทางโภชนาการระดับดี ในเรื่อง อาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน ควรปรุงจากวัตถุดิบที่สดใหม่ ร้อยละ 84.09 รับประทานอาหารที่ให้พลังงานสูง เช่น ข้าวเหนียว แป้งและน้ำตาล ร้อยละ 75.00 และรับประทานผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง เช่น เต้าหู้ชนิดต่าง ๆ แทน เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ได้ กับเรื่องเด็กวัยนี้ควรรับประทานดื่มน้ำเป็นประจำเพราะมีธาตุเหล็กช่วยให้กระดูก และฟันแข็งแรง มีค่าร้อยละเท่ากัน คือ 72.73

ผู้ปกครองมีการปฏิบัติตัวระดับดีมาก ในเรื่อง การล้างมือก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง และรับประทานอาหารที่สุกใหม่ ๆ ร้อยละ 100.00 และ 90.91 ตามลำดับ

การจัดอาหารสำหรับบุตรหลานมีการปฏิบัติระดับดี ได้แก่ การล้างผักก่อนให้บุตรหลาน รับประทาน ล้างและทำความสะอาดภาชนะและอุปกรณ์ที่ใช้เตรียมอาหารสำหรับบุตรหลาน จัดอาหารเข้าให้บุตรหลานรับประทาน ให้บุตรหลานรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ เตรียมอาหารให้บุตรหลานรับประทานครบทั้ง 3 มื้อ มีการวางแผนในการจัดเตรียมอาหารให้ บุตรหลาน ใช้น้ำมันพืชในการประกอบอาหารสำหรับบุตรหลานของท่าน ปรุงอาหารให้มี เนื้อสัมผัสนุ่มและเคี้ยวง่ายสำหรับบุตรหลาน ให้บุตรหลานดื่มนม และคำนึงถึงขนาดของชิ้นอาหาร สำหรับบุตรหลาน โดยมีค่าเฉลี่ย 2.00, 1.93, 1.91, 1.80, 1.77, 1.73, 1.70, 1.52 และ 1.50 ตามลำดับ

ส่วนการจัดเตรียมอาหารสำหรับบุตรหลานของผู้ปกครองมีการปฏิบัติระดับพอใช้ ได้แก่ การจัดอาหารประเภทผักให้บุตรหลานรับประทาน ซึ่งการจัดหาผลไม้ให้บุตรหลานรับประทาน ปรุงอาหารให้บุตรหลานใน 1 มื้อ ประกอบด้วยอาหารที่แตกต่างกัน เช่น ทอด นึ่ง ต้ม และให้ บุตรหลานรับประทานปลาน้ำจืดมีค่าเฉลี่ยเท่ากัน ไม่ใช่ผงชูรสในการปรุงอาหารให้บุตรหลาน ให้บุตรหลานรับประทานปลาทะเล จัดขนมไทยที่มีส่วนประกอบของถั่วงาให้บุตรหลาน รับประทาน จัดอาหารในหนึ่งมื้อมีผักหลากหลายสีส้ม สำหรับการไม่ปรุงอาหารรสหวานและเค็ม สำหรับบุตรหลาน และจัดอาหารประเภทถั่วเต็วแทนข้าวในบางมื้อให้บุตรหลานมีค่าเฉลี่ยเท่ากัน ให้บุตรหลานรับประทานข้าวกล้อง โดยมีค่าเฉลี่ย 1.45, 1.43, 1.16, 1.09, 1.02, 0.95, 0.91 และ 0.55 ตามลำดับ

นักเรียนส่วนใหญ่มีน้ำหนักตามเกณฑ์ ร้อยละ 88.63 ส่วนน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 9.10 และน้ำหนักมากเกินเกณฑ์ ร้อยละ 2.27 เมื่อจำแนกตามเพศ พบว่า นักเรียนมีน้ำหนักตาม เกณฑ์ เป็นเพศชาย ร้อยละ 82.76 เพศหญิง ร้อยละ 100.00 ส่วนน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ และน้ำหนัก เกินเกณฑ์ เป็นเพศชาย ร้อยละ 13.80 และ 3.40 ตามลำดับ

เปรียบเทียบการรับรู้ทางโภชนาการและการจัดเตรียมอาหารของผู้ปกครองระหว่างเด็ก น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ น้ำหนักตามเกณฑ์ และน้ำหนักเกินเกณฑ์ พบว่า การรับรู้ทางโภชนาการและการเตรียมอาหารของผู้ปกครองที่มีเด็กน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ด้านการรับรู้ทางโภชนาการ ค่าเฉลี่ย 12.75 การจัดเตรียมอาหารค่าเฉลี่ย 1.52 ส่วนผู้ปกครองของเด็กน้ำหนักตามเกณฑ์ ค่าเฉลี่ย 11.36 และ 1.42 และผู้ปกครองของเด็กน้ำหนักมากเกินเกณฑ์ ค่าเฉลี่ย 11.00 และ 1.38 ตามลำดับ

อภิปรายผล

ลักษณะทั่วไปของผู้ปกครอง พบว่า มารดาเป็นผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับเด็กและเป็นผู้จัดเตรียมอาหารให้สมาชิกในครอบครัว ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ จิรนนท์ ไขแก้ว (2545) ที่ศึกษาการรับรู้พฤติกรรมส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัยของครอบครัวในชนบท ซึ่งพบว่า กลุ่มที่เกี่ยวข้องกับเด็กมากที่สุดเป็นเพศหญิงซึ่งเป็นมารดา เพราะเป็นผู้ที่มีความใกล้ชิดกับบุตร คอยดูแลและเอาใจใส่การจัดเตรียมอาหารให้กับบุตร จำนวนสมาชิกในครอบครัวมี 4 คน ซึ่งจัดว่าเป็นครอบครัวขนาดเล็ก ทำให้ผู้ปกครองสามารถดูแลบุตรได้เป็นอย่างดี ทั้งในเรื่องของอาหารและสุขภาพ จึงทำให้เด็กเจริญเติบโตได้ตามเกณฑ์ ผู้ปกครองทั้งหมดนับถือศาสนาพุทธ เป็นศาสนาประจำชาติที่ยึดเหนี่ยวจิตใจของคนทุกคน และสอนให้คนคิดดี ทำดี ตลอดจนการอบรมเลี้ยงดูบุตรหลานให้กระทำดี โดยมีผู้ใหญ่ที่ใกล้ชิดเป็นแบบอย่าง

การรับรู้ทางโภชนาการของผู้ปกครอง

จากการศึกษาพบว่า ผู้ปกครองส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป และมีระดับการศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษาปีที่ 6 หรือเทียบเท่า แต่มีการรับรู้ทางโภชนาการระดับดีมากในเรื่องของเด็กควรได้รับอาหารหลัก 5 หมู่ ใน 1 วัน อาหารมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ สติปัญญาและสังคม ซึ่งแสดงให้เห็นว่าระดับการศึกษา และอาชีพของผู้ปกครองไม่ได้เป็นปัจจัยหลักในเรื่องของการรับรู้และความเข้าใจทางโภชนาการ แต่ยังมีปัจจัยอื่นที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ทางโภชนาการ เช่น การที่ผู้ปกครองได้รับข้อมูลจากสื่อต่าง ๆ ทั้งทางโทรทัศน์ วิทยุ นิตยสาร และสิ่งตีพิมพ์อื่น ๆ ซึ่ง ประหยัด สายวิเชียร (2547) ได้สรุปว่าในการเรียนรู้ของผู้ปกครองนอกจากมีทั้งทางทฤษฎี ส่วนใหญ่ได้มาจากสถานศึกษา ตำรา หนังสือต่าง ๆ แล้ว ทักษะการปฏิบัติเกิดจากการปฏิบัติซ้ำ ๆ และบ่อย ๆ ได้เห็นหรือได้ยินอยู่เสมอ จากการ

เรียนรู้จากการดำเนินชีวิตในสิ่งแวดล้อม อาชีพ และภาวะเศรษฐกิจที่คล้ายคลึงกัน สื่อโฆษณาต่าง ๆ ตลอดจนแบบอย่างของคนในครอบครัวเดียวกัน เป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดกระบวนการรับรู้ทางโภชนาการได้ ดังนั้นจึงทำให้ผู้ปกครองได้ตระหนักถึงความสำคัญของอาหารหลัก 5 หมู่ ที่เป็นประโยชน์สำหรับเด็ก ดังที่ วลัย อินทรมพรรษ์ (2540) ที่สรุปว่า อาหารสำหรับเด็กประกอบไปด้วยอาหารหลัก 5 หมู่ ได้แก่ เนื้อสัตว์ ข้าว ผัก ผลไม้ และไขมัน เมื่อเด็กได้รับอาหารที่มีประโยชน์ร่างกายสามารถย่อยและดูดซึมสารอาหารต่าง ๆ นำไปใช้สร้างและซ่อมแซมส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตลอดจนการเผาผลาญให้พลังงาน เพื่อใช้ในการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้ ภาวะโภชนาการที่ดีเป็นองค์ประกอบที่สำคัญมากสำหรับเด็ก

เด็กได้คัมมเป็นประจำ สะท้อนให้เห็นว่าผู้ปกครองทราบถึงประโยชน์ของโปรตีน และแคลเซียมในนมที่จำเป็นในการเจริญเติบโตของเด็ก ตามปกติแล้วเด็กจะได้คัมมเป็นประจำจากโรงเรียนทุกวัน ประกอบกับมีการณรงค์ให้เด็กได้คัมม โดยกระทรวงสาธารณสุข ซึ่งจะออกมาในรูปของสื่อต่าง ๆ เช่น โทรทัศน์ วิทยุ แผ่นโปสเตอร์ จึงช่วยทำให้ผู้ปกครองได้ตระหนักถึงความสำคัญของการคัมมของเด็กมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ พรทิพย์ คำพอ (2545) ที่สรุปไว้ว่า นมประกอบด้วยสารอาหารประเภทโปรตีน ซึ่งช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโต และช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอภายในร่างกาย รวมทั้งโครงสร้างของกระดูก ส่วนแคลเซียมในนม ช่วยเสริมสร้างกระดูก และฟันของเด็ก ผู้ปกครองมีการรับรู้เกี่ยวกับอาหารที่ทำจากปลาทั้งนี้เพราะเนื้อปลามีสารอาหารประเภทโปรตีนที่เหมาะสมกับเด็ก ช่วยสร้างเซลล์สมองทำให้เด็กมีความจำที่ดี ประกอบกับในชนบทปลาเป็นอาหารโปรตีนที่หาง่ายและราคาถูก และประหยัด สายวิเชียร (2545) ได้ให้ข้อสรุปว่า ปลาเป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่ย่อยง่าย มีปริมาณฟอสฟอรัสสูง และไขมันต่ำเหมาะสมสำหรับเด็ก การรับประทานเป็นประจำช่วยลดปริมาณไขมันในเลือด เด็กได้รับประทานผักใบเขียว เช่น ตำลึง ผักบุ้ง ในผักใบเขียวประกอบไปด้วยวิตามินเอช่วยบำรุงสายตาให้เด็ก ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ นารีรัตน์ บุญลักษณ์ (2546) ที่ศึกษาเปรียบเทียบการบริโภคผัก และผลไม้ กับการพัฒนาด้านสติปัญญาของเด็กวัยก่อนเรียน ก่อนและหลังการใช้สื่อ พบว่า ผักที่เด็กวัยก่อนเรียนนิยมรับประทาน คือ แตงกวา ผักกาดขาว แครอท ฟักทอง ตำลึง ซึ่งเป็นผักที่เหมาะสมกับเด็ก เพราะเป็นแหล่งของวิตามินและเกลือแร่ และมีใยอาหารสูง ช่วยป้องกันโรคและช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น เด็กได้รับอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ การประกอบอาหารในแต่ละมื้อสำหรับเด็กควรทำให้เพียงพอในแต่ละมื้อเท่านั้น และอาหารต้องปรุงสุกใหม่ไม่เป็นอาหารที่ทำค้างคืนและ

นำมาอุ่นในมือต่อไป เพราะนอกจากคุณค่าอาหารจะลดลงแล้ว จะมีผลทำให้เด็กมีอาการท้องเสียได้ ดังนั้น พัทธกร อารี (2546) ได้สรุปไว้ว่า ผู้ปกครองต้องฝึกให้เด็กรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ เช่น รับประทานอาหารที่สะอาด ไม่มีแมลงวันตอม ใส่ภาชนะที่สะอาด อาหารที่หุงต้มจนสุก และล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง เพื่อป้องกันโรคที่มากับอาหาร เช่น อาหารเป็นพิษ ท้องร่วง และพยาธิต่าง ๆ ที่เกิดจากการรับประทานอาหารที่ปรุงไม่สุก

การปฏิบัติของผู้ปกครองซึ่งอยู่ในระดับดีมาก จากการศึกษาพบว่า ผู้ปกครองมีการล้างมือก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง ร้อยละ 100.00 และรับประทานอาหารสุกใหม่ ๆ ร้อยละ 90.91 ผู้ปกครองสามารถเป็นแบบอย่างให้กับเด็กในการสร้างสุขนิสัยเพราะเป็นผู้ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเด็ก โดยธรรมชาติของเด็กหากได้ใกล้ชิดกับบุคคลใดมักจะแสดงพฤติกรรมตามแบบอย่างบุคคลนั้น และปรับเปลี่ยนเป็นพฤติกรรมของตัวเอง ซึ่งสอดคล้องกับฉัตรแก้ว ประวาทะนาวิน (2539) ที่ได้สรุปไว้ว่า ครอบครัวที่ผู้ปกครองให้ความสนใจในเรื่องของอาหาร รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสม อาหารที่สุกและสะอาด เด็กในครอบครัวจะคุ้นเคยกับการรับประทานอาหารที่สมดุลทำให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง

การจัดเตรียมอาหารของผู้ปกครอง

ในการจัดเตรียมอาหารของผู้ปกครองมีการปฏิบัติในระดับดี การศึกษาพบว่า การรับรู้ทางโภชนาการของผู้ปกครองระดับดี สอดคล้องกับการปฏิบัติของผู้ปกครองในจัดเตรียมอาหารในระดับดี ซึ่งเกิดจากการเรียนรู้โดยการปฏิบัติซ้ำ ๆ และความผิดพลาดในอดีตแล้วจึงนำมาปรับเปลี่ยนเพื่อให้เกิดการปฏิบัติที่ดี จากการศึกษาพบว่า ผู้ปกครองมีการปฏิบัติดีในเรื่องของการจัดอาหารเข้าให้เด็กได้รับประทาน อาหารเข้าถือว่าเป็นมือที่มีความสำคัญมากสำหรับเด็กในการทำกิจกรรมแต่ละวัน อาหารเข้าควรเป็นอาหารที่รับประทานได้สะดวก และวิธีการประกอบอาหารไม่ยุ่งยาก แต่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน ซึ่ง สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล (2544) ได้จัดทำเมนูตัวอย่างรายการอาหารเข้าที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน ได้แก่ ข้าวต้ม ผัดถั่วลันเตาใส่ไข่ นมสด การศึกษาพบว่า เด็กได้รับอาหารครบทั้ง 3 มื้อ เพียงพอสำหรับการใช้ในชีวิตประจำวันต่าง ๆ ทั้งวันของเด็ก และช่วยพัฒนาการด้านร่างกาย สติปัญญา และอารมณ์ของเด็กได้อย่างสมบูรณ์ ซึ่งสอดคล้องกับ อบเชย วงศ์ทอง (2541) ได้สรุปไว้ว่า ผู้ปกครองควรฝึกให้เด็กรับประทานอาหารที่มีประโยชน์เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่เพียงพอกับความต้องการของ

ร่างกาย ตลอดจนการพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การศึกษาพบว่า ผู้ปกครองมีการวางแผนในการจัดเตรียมอาหารสำหรับเด็ก การจัดเตรียมอาหารเป็นปัจจัยที่สำคัญที่จะช่วยให้ผู้ปกครองได้เลือกอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการให้กับเด็ก ตามที่วารุณี วงษา (2545) ได้สรุปไว้ว่า พ่อ แม่ ผู้ปกครอง หรือบุคคลที่มีหน้าที่ในการจัดเตรียมอาหารให้เด็กจะต้องมีความรู้ในเรื่องอาหารและโภชนาการ การเลือกซื้ออาหาร วิธีการประกอบอาหาร การจัดรายการอาหารที่ไม่ซ้ำซากจำเจ วิธีการจัดอาหารให้น่ารับประทาน เพื่อกระตุ้นให้เด็กเกิดความอยากอาหาร และเด็กสามารถรับประทานอาหารหมดในแต่ละมื้อ ทำให้เด็กได้รับสารอาหารที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ในการประกอบอาหารประเภททอดและผัดให้เด็กส่วนใหญ่ใช้น้ำมันพืชในการประกอบอาหารซึ่งในน้ำมันพืชมีกรดไขมันที่จำเป็น และเป็นชนิดที่ไม่อิ่มตัว เด็กต้องการอาหารประเภทไขมันในการสร้างพลังงานเพื่อใช้ในกิจกรรมของแต่ละวัน และเสริมสร้างความอบอุ่นให้กับร่างกาย ซึ่ง วลัย อินทรพรรย์ (2540) ได้สรุปไว้ว่า เด็กควรได้รับไขมันให้เพียงพอที่จะได้พลังงานเพิ่มขึ้น ทั้งยังช่วยให้วิตามินที่ละลายในไขมันถูกดูดซึมได้ดี ควรได้รับอย่างน้อยวันละ 1-2 ช้อนโต๊ะ ในรูปของอาหารประเภทผัดหรือทอด นอกจากนั้นการศึกษาพบว่า ในการประกอบอาหารให้เด็กต้องคำนึงถึงเนื้อสัมผัสของอาหารนุ่มและเคี้ยวง่าย เพื่อให้เด็กได้รับประทานได้สะดวก และฝึกหัดการบดเคี้ยวของฟันเด็กช่วยทำให้ฟันของเด็กแข็งแรงขึ้น ดังที่ ประหยัด สายวิเชียร (2545) ได้สรุปไว้ว่า เนื้อสัมผัสอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็ก ต้องไม่แข็ง เหนียว หรือละเอียดเกินไป ซึ่งสอดคล้องกับบอบเชย วงศ์ทอง (2541) ที่สรุปว่า เนื้อสัตว์ที่เหนียวควรสับให้ละเอียด หรือเคี้ยวให้เปื่อย ๆ เพื่อให้เด็กสามารถเคี้ยวได้ ส่วนการประกอบอาหารสำหรับเด็กนั้นควรคำนึงถึงขนาดและชิ้นของอาหารเพื่อให้การจัดรูปแบบของอาหารสำหรับเด็กแตกต่างกัน เด็กจะได้เลือกรับประทานได้หลากหลายรูปแบบ ไม่เบื่ออาหารได้ง่าย และมีขนาดพอคำที่เด็กสามารถรับประทานได้ด้วยตนเอง เป็นการฝึกการรับประทานอาหารของเด็ก

การศึกษาพบว่า เด็กยังนิยมรับประทานข้าวกล้องน้อยเพราะว่าครอบครัวส่วนใหญ่รับประทานข้าวเหนียวเป็นประจำ ตามวัฒนธรรมของคนภาคเหนือ ผู้ปกครองจึงจัดข้าวเหนียวให้เด็กรับประทานเช่นเดียวกับผู้ปกครอง และสมาชิกในครอบครัวคนอื่น ๆ นอกจากนี้การศึกษาพบว่า ผู้ปกครองจัดผักและผลไม้หลากหลายสีสันให้เด็กรับประทาน ผักและผลไม้เป็นแหล่งเกลือแร่และวิตามินที่จำเป็นสำหรับการเจริญเติบโตของเด็ก ทำให้เด็กเจริญเติบโตได้เหมาะสมตามวัย ดังที่ วงสาวท โกศลวัฒน์ และคณะ (ผู้แปล) (2542) ได้สรุปไว้ว่า ควรให้เด็กได้รับประทานผัก

และผลไม้ที่หลากหลายตั้งแต่ยังเล็ก และให้รับประทานเป็นประจำทุกวัน เพื่อให้ร่างกายได้รับวิตามินที่จำเป็นในการเจริญเติบโตและเสริมสร้างร่างกาย เช่น วิตามินเอ ที่มีมากในผักใบเขียว ช่วยทำให้เยื่อต่างๆ ในร่างกายมีความแข็งแรง ส่วนวิตามินซี ซึ่งมีมากในผลไม้ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของผนังเส้นเลือดฝอย และช่วยบำรุงเหงือก การประกอบอาหาร 1 มื้อ ประกอบไปด้วยอาหารประเภททอด นึ่ง ต้ม ทำให้เด็กสามารถรับประทานอาหารที่มีเนื้อสัมผัสที่แตกต่างกันเพื่อส่งเสริมการบดเคี้ยวอาหารของเด็ก ซึ่งสอดคล้องกับ ออบเชย วงศ์ทอง (2541) ได้สรุปไว้ว่า การประกอบอาหารไม่ควรคำนึงถึงแต่คุณประโยชน์ของอาหารเพียงอย่างเดียว ให้คำนึงถึงความซ้ำซากของอาหาร ลักษณะอาหารที่แตกต่างกัน ช่วยทำให้เด็กได้รับอาหารที่หลากหลายขึ้น การศึกษาพบว่า การปรุงรสชาติของอาหารไม่มีการปรุงรสหวานและเค็ม การปรุงรสชาติอาหารมากเกินไปทำให้เด็กรับประทานอาหารได้น้อยลงได้ และได้รับสารอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ทำให้เด็กเกิดภาวะการขาดสารอาหารได้ ดังที่ วงสวาท โกศลวัฒน์ และคณะ (ผู้แปล) (2542) ได้สรุปว่า ในการปรุงอาหารสำหรับเด็กไม่ควรเติมน้ำตาล หรือเครื่องปรุงมากเกินไป ความจำเป็น เพราะจะทำให้เด็กติดรสชาตินั้น ๆ ซึ่ง ประหยัด สายวิเชียร (2545) ได้สรุปไว้ว่า รสชาติอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็กทั้งอาหารคาวและหวาน ควรเป็นรสชาติที่อ่อน ไม่มีการเติมผงชูรสเพื่อเพิ่มรสชาติ ทำให้มีผลต่อการพัฒนาการทางร่างกาย และสติปัญญาของเด็ก หากได้รับในปริมาณที่มากจะทำให้เกิดอาการแพ้ แสบคอ ร้อนชุ่มซ่า ในรายที่รุนแรงทำให้ผมร่วงได้ ดังนั้น ผู้ปกครองควรพิจารณาในการเลือกเครื่องปรุงรสที่มีประโยชน์ ซึ่ง พรรณี รัตนธรรม (2543) ได้สรุปว่า สารเคมีที่ใช้ในการปรุงรสชาติของอาหาร กลิ่น และสี เพื่อเพิ่มรสชาติ และความน่ารับประทาน สารเคมีเหล่านี้เมื่อสะสมในร่างกายทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพของเด็กเกี่ยวกับสติปัญญา และการเจริญเติบโตตามวัย ดังนั้นผู้ปกครองควรสอนให้เด็กรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และให้เด็กได้เห็นความสำคัญของอาหารแต่ละชนิดเพื่อให้เด็กมีพฤติกรรมบริโภคที่ถูกต้อง

ภาวะโภชนาการของเด็กเปรียบเทียบกับกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 5-18 ปี ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542 โดยพิจารณาจากน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีน้ำหนักตามเกณฑ์ ซึ่งสอดคล้องกับผลของการศึกษาที่พบว่า ผู้ปกครองที่มีการรับรู้ทางโภชนาการดี และการปฏิบัติในการจัดเตรียมอาหารดี ยอมส่งผลให้เด็กมีภาวะโภชนาการที่ดี ผู้ปกครองส่วนใหญ่จบการศึกษาประถมศึกษาหรือเทียบเท่า แสดงให้เห็นว่า

ปัจจุบันกระบวนการในการรับรู้ของผู้ปกครองนอกจากมีการเรียนรู้ในระบบแล้ว ยังมีการเรียนรู้นอกระบบ ซึ่งกระทรวงศึกษาธิการได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเรียนและเปิดโอกาสแก่ผู้ที่ต้องการจะเรียนได้เรียนตามความสนใจ นอกจากนั้นการเรียนรู้ยังมาจากประสบการณ์การปฏิบัติของผู้ปกครองและบุคคลรอบข้าง ตลอดจนสื่อต่าง ๆ เช่น วิทยุ หนังสือ โทรทัศน์ ที่ช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ให้มากขึ้น ประกอบกับครอบครัวเป็นครอบครัวขนาดเล็ก ผู้ปกครองสามารถดูแล และเอาใจใส่เด็กได้เป็นอย่างดี ทั้งทางด้านสุขภาพ และอาหารสำหรับเด็ก ซึ่งใกล้เคียงกับการศึกษาของ จูดีพร เทียรณนิธิกุล (2546) ที่ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะของครอบครัวกับภาวะโภชนาการของนักเรียนโรงเรียนอนุบาลแพะ พบว่า นักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีภาวะโภชนาการปกติ ร้อยละ 72.82 ภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ และภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มีจำนวนเท่ากัน ร้อยละ 13.59

จากการเปรียบเทียบการรับรู้และการจัดเตรียมอาหารของผู้ปกครองระหว่างเด็กที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ น้ำหนักตามเกณฑ์ และน้ำหนักเกินเกณฑ์ พบว่า ผู้ปกครองเด็กที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มีการรับรู้ทางโภชนาการ และการจัดเตรียมอาหารดีกว่ากลุ่มที่มีน้ำหนักตามเกณฑ์ และน้ำหนักเกินเกณฑ์ เนื่องจากกลุ่มผู้ปกครองจบการศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และมีอาชีพค้าขาย ซึ่งมีผลกระทบถึงเด็กในเรื่องของเวลาในการดูแลเอาใจใส่เด็ก จึงมอบหมายให้บุคคลอื่น (ยาย) เป็นผู้ดูแลแทน ประกอบกับเด็กที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์เป็นเพศชาย ซึ่งเด็กชายในวัยนี้จะมีกิจกรรมที่ต้องใช้พลังงานมากกว่าเด็กหญิง ดังที่ อ่ำไพพรรณ ปัญญาโรจน์ (2542) ได้สรุปว่า เด็กวัย 3-6 ปี วัยนี้ไม่ค่อยสนใจการรับประทานอาหาร เนื่องจากมีกิจกรรมที่ต้องทำมาก และสนใจการเล่น การดูโทรทัศน์ จนไม่รับประทานอาหาร จึงทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่ไม่เพียงพอ ทำให้เด็กมีน้ำหนักตัวต่ำกว่าปกติ และควรพิจารณาถึงสิ่งแวดล้อม ขนาดรูปร่างของพ่อแม่ การอบรมเลี้ยงดูอาหารที่ให้เด็กรับประทาน และโรคทางกาย ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ล้วนมีผลทำให้เด็กมีน้ำหนักที่ต่ำกว่าเกณฑ์ ซึ่งใกล้เคียงกับการศึกษาของ สมเสาวนุช จมูศรี และคณะ (2545) ที่ได้ศึกษาเรื่องการส่งเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการเด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ตำบลขามเรียง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม โดยศึกษาพฤติกรรมการดูแลเด็กและการเจริญเติบโตของเด็ก โดยศึกษาผู้ปกครองและผู้ดูแลเด็ก พบว่า คะแนนเฉลี่ยความรู้ของผู้ปกครองก่อนและหลังดำเนินการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คะแนนความรู้ของผู้ดูแลเด็ก ก่อนและหลังดำเนินการไม่แตกต่างกัน ส่วนการเจริญเติบโตของเด็กจากการศึกษาพบว่า เด็กมีภาวะ

โภชนาการปกติเพิ่มสูงขึ้น ซึ่งมาจากการที่ผู้ปกครองและผู้ดูแลเด็กได้รับความรู้เพิ่มมากขึ้น ส่วนพฤติกรรมดูแลเกี่ยวกับอาหาร มีการให้อาหารเสริมนอกเหนือจากการให้โปรตีนจากสัตว์เพิ่มมากขึ้น เช่น โปรตีนจากพืช ได้แก่ ถั่วประเภทต่าง ๆ ซึ่งหาได้ง่ายในท้องถิ่น ทำให้เด็กได้รับอาหารชนิดใหม่ ๆ ซึ่งกระตุ้นให้เด็กรับประทานอาหารได้มากขึ้น จึงทำให้เด็กมีภาวะโภชนาการระดับปกติเพิ่มมากขึ้น ก่อนดำเนินการส่วนหนึ่งปัญหาภาวะโภชนาการ หลังดำเนินการยังมีเด็กภาวะโภชนาการขาดสารอาหารระดับ 1 และระดับ 2 อยู่ แม้จำนวนจะลดลง แต่เนื่องจากเด็กในวัยนี้เป็นช่วงวัยที่มีกิจกรรมการเล่นมาก ความต้องการสารอาหารจึงมากเพิ่มขึ้น แม้ว่าผู้ปกครองจะมีความรู้เพิ่มมากขึ้น สามารถจัดเตรียมอาหารให้เด็กเหมาะสมมากขึ้น แต่ปริมาณอาจไม่เพียงพอกับความต้องการของสารอาหารของเด็กในแต่ละวัน จึงทำให้เด็กขาดสารอาหารได้ นอกจากนั้นรายได้ อาจเป็นเหตุผลหลักที่สนับสนุนให้เกิดภาวะทุพโภชนาการของเด็กได้

ข้อเสนอแนะ

การนำผลการศึกษาไปใช้

จากการศึกษาการรับรู้ทางโภชนาการและการจัดเตรียมอาหารของผู้ปกครองให้กับเด็กระดับอนุบาลในครั้งนี้ ผู้ศึกษามีข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการศึกษาไปใช้ต่อไปนี้

1. โรงเรียนหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรจัดให้มีการอบรมแก่ผู้ปกครองเกี่ยวกับการจัดเตรียมอาหารสำหรับเด็กอนุบาล เพื่อส่งเสริมให้ผู้ปกครองได้รู้หลักการจัดเตรียมอาหารที่ถูกต้อง เด็กจะได้รับอาหารที่เหมาะสมกับวัยมากขึ้น

2. โรงเรียนหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรให้ความรู้และการดูแลเด็กแก่ผู้ปกครองเฉพาะเด็กกลุ่มที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ และน้ำหนักเกินเกณฑ์

3. โรงเรียนหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรให้ความรู้ในเรื่องการใช้สารปรุงแต่งอาหาร เช่น ผงชูรส แก่ผู้ปกครองที่จัดเตรียมอาหารสำหรับเด็ก เพราะอาจก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพของเด็กในอนาคตได้

การศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาการรับรู้ทางโภชนาการและการจัดเตรียมอาหารของผู้ปกครองให้กับเด็กระดับอื่นทั้งในเขตเมืองและเขตชนบทแบบมีส่วนร่วม
2. ควรศึกษาเปรียบเทียบการรับรู้ทางโภชนาการและการจัดเตรียมอาหารของผู้ปกครองให้กับเด็กระดับทั้งในเขตเมืองและเขตชนบท โดยเน้นการเก็บข้อมูลที่หลากหลายขึ้น



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved