

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่อง ความรู้ทางโภชนาการของผู้ปกครองและภาวะโภชนาการของเด็กระดับอนุบาล ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ คือ ผู้ปกครองจำนวน 35 คน และเด็กชั้นอนุบาลปีที่ 1-3 โรงเรียนอนุบาลมณฑลศิลป์ อุดอ เมือง จังหวัดเชียงใหม่ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547 จำนวน 35 คน รวม 70 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้ทางโภชนาการของผู้ปกครอง และแบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูง จากสมุดสุขภาพประจำตัวนักเรียน (สศ 3) ของสำนักงานคณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติ กระทรวงศึกษาธิการ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ หาค่าความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทางโภชนาการของผู้ปกครองและภาวะโภชนาการของเด็กระดับอนุบาล โดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบคองดิงเจนซี

สรุปผลการศึกษา

ผู้ปกครองที่เกี่ยวข้องกับเด็กนักเรียนส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุมากกว่า 30 ปี นับถือศาสนาพุทธ มีอาชีพลูกจ้าง/พนักงานเอกชน ระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี ซึ่งเท่ากับผู้ที่จบการศึกษาระดับปริญญาตรี มีรายได้ต่อเดือนมากกว่า 15,000 บาท สำหรับผู้ที่เตรียมอาหารให้เด็กนั้นส่วนใหญ่เป็นมารดา และผู้ปกครองส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้าครบ 3 มื้อ

ความรู้ทางโภชนาการของผู้ปกครองอยู่ในระดับดีมากเรื่องใน 1 วัน เด็กควรรับประทานอาหารเช้าครบ 5 มื้อ ความหมายของอาหารซึ่งหมายถึง ของแข็งหรือของเหลวที่กิน หรือดื่มเข้าสู่ร่างกายก่อให้เกิดพลังงาน และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ เด็กควรดื่มนมทุกวันอย่างน้อยวันละ 2 แก้ว รู้ว่าผลไม้ต่างๆ ให้วิตามินและเกลือแร่ ปลาทะเลมีสารอาหารช่วยบำรุงสมอง เด็กควรรับประทานไข่วันละ 2 ฟอง พืชผักต่างๆ ให้วิตามินและเกลือแร่แก่ร่างกาย น้ำมันจากพืชและสัตว์ให้พลังงานแก่ร่างกายใน 1 วัน เด็กควรได้รับแคลเซียม 800 มิลลิกรัม ร้อยละ 97.14, 80.71, 97.14, 97.14, 94.29, 91.43, 88.57, 88.57 และ 85.71 ตามลำดับ

ความรู้ทางโภชนาการของผู้ปกครอง เรื่อง อาหารที่เหมาะสมกับวัยอยู่ในระดับดีมาก เรื่อง อาหารจากเนื้อปลาเป็นโปรตีนที่เหมาะสมสำหรับเด็ก กลัวย่น้ำว่าสุกเหมาะสำหรับเด็กรับประทานบะหมี่สำเร็จรูปมีสารอาหารไม่ครบถ้วน ข้าวกล้องเหมาะสำหรับเด็กมากกว่า

ข้าวขัดขาว และพิซซ่าเป็นอาหารไม่เหมาะสำหรับเด็ก ร้อยละ 100, 97.14, 94.29, 91.43 และ 88.57 ตามลำดับ

ส่วนความรู้ทางโภชนาการของผู้ปกครองอยู่ในระดับดี เรื่อง ไข่แดงมีโคเลสเตอรอลมาก ใน 1 วันเด็กควรรับประทานเนื้อสัตว์ 2 - 4 ช้อนโต๊ะ เด็กไม่ควรรับประทานลูกอมเพราะทำให้ฟันผุ ร้อยละ 82.86 และ 80.00 ตามลำดับ

ความรู้ทางโภชนาการของผู้ปกครองอยู่ในระดับปานกลาง เรื่อง เด็กควรรับประทาน ข้าวสุกวันละ 2-3 ถ้วยตวง เด็กควรรับประทานไขมันวันละ 1 - 2 ช้อนโต๊ะจากอาหารประเภทผัก หรือทอด และอาหารหลักหมู่ที่ 2 ได้แก่ เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่วต่างๆ ร้อยละ 68.57, 65.71 และ 62.86 ตามลำดับ

เด็กส่วนใหญ่มีน้ำหนักตามเกณฑ์ ร้อยละ 85.71 น้ำหนักเกินเกณฑ์ ร้อยละ 8.58 และ น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 5.71 เมื่อจำแนกตามเพศ พบว่า เด็กน้ำหนักตามเกณฑ์เป็นเพศชาย ร้อยละ 76.47 เพศหญิง ร้อยละ 94.44 น้ำหนักเกินเกณฑ์เป็นเพศชาย ร้อยละ 11.76 เพศหญิง ร้อยละ 5.56 และน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ เป็นเพศชาย ร้อยละ 11.76 แต่ไม่พบในเพศหญิง

ผู้ปกครองของเด็กชายที่มีการศึกษาระดับต่ำกว่าปริญญาตรี มีคะแนนความรู้ทาง โภชนาการโดยรวม ร้อยละ 75, 85, 90 และ 90 ตามลำดับ ส่วนผู้ปกครองที่มีการศึกษาระดับ ปริญญาตรี มีคะแนนความรู้ทางโภชนาการโดยรวม ร้อยละ 85, 90 และ 95 นอกจากนี้ผู้ปกครองที่มี การศึกษาระดับสูงกว่าปริญญาตรีมีคะแนนความรู้ทางโภชนาการโดยรวม ร้อยละ 75 และ 95 ซึ่ง พบว่าเด็กชายทั้งหมดจำนวน 13 คน มีภาวะโภชนาการปกติ

ส่วนผู้ปกครองของเด็กชายที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรี มีคะแนนความรู้ทางโภชนาการ โดยรวม ร้อยละ 85 และ 95 แต่เด็กมีภาวะโภชนาการ เกินเกณฑ์ ส่วนผู้ปกครองที่มีการศึกษาระดับ ปริญญาตรีและสูงกว่าปริญญาตรี ซึ่งมีคะแนนความรู้ทางโภชนาการโดยรวม ร้อยละ 100 และ 95 แต่เด็กมีภาวะโภชนาการ ต่ำกว่าเกณฑ์

ผู้ปกครองเด็กหญิงที่มีการศึกษาระดับต่ำกว่าปริญญาตรี มีคะแนนความรู้ทางโภชนาการ โดยรวมร้อยละ 70, 75, 85, 90 และ 95 ซึ่งเด็กหญิงมีภาวะโภชนาการปกติ เช่นเดียวกับผู้ปกครองที่ มีการศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีคะแนนความรู้ทางโภชนาการโดยรวม ร้อยละ 80, 90 และ 95 และ ผู้ปกครองซึ่งมีการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรีที่มีคะแนนความรู้ทางโภชนาการโดยรวม ร้อยละ 75

ส่วนผู้ปกครองเด็กหญิงที่มีการศึกษาระดับต่ำกว่าปริญญาตรี ที่มีคะแนนความรู้ ทางโภชนาการโดยรวม ร้อยละ 75 ซึ่งเด็กหญิงมีภาวะโภชนาการเกินกว่าเกณฑ์

เมื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทางโภชนาการของผู้ปกครอง และภาวะโภชนาการของเด็ก โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อันดับเจนนีพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทางโภชนาการของผู้ปกครอง และภาวะโภชนาการของเด็กโดยรวมมีความสัมพันธ์กันในระดับต่ำ

อภิปรายผล

ข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครองพบว่า มารดาเป็นผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับเด็ก และเป็นผู้จัดเตรียมอาหารให้กับเด็ก ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของจิรนนท์ ไช้แก้ว (2545) เรื่องการรับรู้พฤติกรรมส่งเสริมพัฒนาการเด็กเล็ก บ้านเป่า อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งพบว่ากลุ่มที่เกี่ยวข้องกับเด็กมากที่สุดเป็นเพศหญิง (ร้อยละ 86.7) เกี่ยวข้องกับเด็กโดยเป็นมารดามากที่สุด เพราะเป็นผู้ที่มีความใกล้ชิดกับบุตร คอยดูแลเอาใจใส่ในการจัดเตรียมอาหารให้กับบุตร ผู้ปกครองส่วนใหญ่มีอาชีพลูกจ้าง หรือพนักงานบริษัทเอกชน การศึกษาระดับต่ำกว่าปริญญาตรีซึ่งเท่ากับระดับปริญญาตรี รายได้ต่อเดือนมากกว่า 15,000 บาท นับเป็นอาชีพที่มีรายได้สูงเพียงพอในการเลี้ยงดูครอบครัว อีกทั้งมีความรู้นำไปสู่การปฏิบัติที่ดีในเรื่องโภชนาการและสุขภาพในครอบครัว จึงทำให้เด็กเจริญเติบโตได้ตามเกณฑ์ จากการศึกษาครั้งนี้พบว่ายังมีเด็กที่บริโภคอาหารไม่ครบ 3 มื้อใน 1 วัน โดยเฉพาะอาหารเช้าซึ่งเป็นอาหารเช้าที่สำคัญที่สุดของแต่ละวัน ตามผลการศึกษานิติพร เทียรณนิธิกุล (2546) ที่ได้สรุปว่า อาหารเช้าเป็นมื้อสำคัญสำหรับเด็ก หลังจากที่เด็กนอนหลับหลายชั่วโมงในตอนกลางคืนสารอาหารต่างๆ จะถูกใช้หมดไป ดังนั้นอาหารเช้าจะให้สารอาหารเพื่อใช้สำหรับกิจกรรมต่างๆ ของร่างกายและช่วยให้มีสมาธิในการเรียนรู้เตรียมพร้อมสำหรับการเรียนรู้ในระหว่างวัน

ความรู้ทางโภชนาการของผู้ปกครอง จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า ผู้ปกครองส่วนใหญ่มีความรู้ทางโภชนาการระดับดีมาก ในเรื่องของความหมายของอาหารว่าอาหาร หมายถึง ของแข็งหรือของเหลวที่บริโภคหรือดื่มเข้าสู่ร่างกายแล้ว จะทำให้เกิดพลังงานและความร้อนแก่ร่างกาย ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ อีกทั้งควบคุมการเปลี่ยนแปลงของปฏิกิริยาเคมีต่างๆ ในร่างกาย ทำให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายทำงาน และดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างปกติ ซึ่งสอดคล้องกับคำจำกัดความที่ นิธิยา รัตนานนท์ (2537) ได้สรุปไว้รวมทั้งความรู้เรื่อง ใน 1 วัน เด็กควรรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ที่มีประโยชน์สำหรับเด็กคล้ายกับ พรรณี รัตนธรรม (2543) ที่สรุปว่า เด็กต้องการอาหารที่มีประโยชน์มีสารอาหารครบถ้วนตามความต้องการของร่างกาย ซึ่งอาหารที่มีประโยชน์สำหรับเด็กคือ อาหารหลัก 5 หมู่ และการมีภาวะโภชนาการดีเป็นองค์ประกอบที่สำคัญมากสำหรับการมีสุขภาพดี เพราะเด็กที่มีภาวะโภชนาการดีย่อมมีพัฒนาการรวมถึงความสามารถในการต่อต้านเชื้อโรคของร่างกายด้วย ส่วนความรู้ทางโภชนาการ เรื่อง อาหารจาก

เนื้อปลาที่มีโปรตีนที่เหมาะสมสำหรับเด็กวัยนี้ เพราะช่วยสร้างเซลล์สมองทำให้เด็กมีความจำที่ดี ปลาเป็นอาหารโปรตีนที่หาง่าย และราคาถูก อีกทั้งมีโปรตีนสูง ปลาที่มีโปรตีนที่ย่อยง่าย มีไขมันต่ำ บริโภคเป็นประจำจะช่วยลดปริมาณไขมันในเลือดและมีฟอสฟอรัสสูงเหมาะสมสำหรับเด็ก (ประหยัด สายวิเชียร, 2547) สำหรับประโยชน์ของการดื่มนมของเด็กวัยนี้ ควรดื่มนมเป็นประจำทุกวันอย่างน้อยวันละ 2 แก้ว เพราะนมเป็นแหล่งโปรตีน และแคลเซียมที่เหมาะสมอีกทั้ง นมยังจำเป็นสำหรับการเจริญเติบโตของเด็ก ซึ่งวลัย อินทรมพรรษ์ (2540) ได้สรุปว่า เด็กวัยนี้ควรดื่มนมทุกวัน อย่างน้อยวันละ 2 ถ้วยตวง อาจเป็นนมถั่วเหลืองบ้างก็ได้ นอกจากนี้ พรทิพย์ คำพอง (2545) ได้สรุปไว้ว่า นมประกอบด้วยสารอาหารประเภทโปรตีน ช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโต และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย รวมทั้งโครงสร้างของกระดูก นอกจากนี้แคลเซียมในนมยังช่วยเสริมสร้างกระดูก และฟันของเด็กอีกด้วย เด็กวัยนี้ควรบริโภคไข่วันละ 1 ฟอง เพราะไข่เป็นอาหารที่มีโปรตีนสูง และราคาถูก วลัย อินทรมพรรษ์ (2540) สรุปว่า เด็กวัยนี้ควรบริโภคไข่ทุกวัน จะเป็นไข่เป็ด หรือไข่ไก่ก็ได้ และควรเปลี่ยนวิธีการประกอบอาหารให้แตกต่างกันเพื่อไม่ให้เด็กเบื่อ นอกจากนี้เด็กยังควรบริโภคเนื้อสัตว์วันละ 2 – 4 ช้อนโต๊ะ ดังที่ วลัย อินทรมพรรษ์ (2540) ให้ข้อเสนอแนะไว้ว่า เด็กวัยนี้จำเป็นต้องได้รับอาหารที่มีโปรตีนเพียงพอ เพื่อการเจริญเติบโตของร่างกาย ควรได้รับโปรตีนวันละ 1.3 – 1.5 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม โปรตีนจากเนื้อสัตว์ควรได้รับวันละ 2 – 4 ช้อนโต๊ะ การขาดโปรตีนในเด็กวัยนี้มีผลเสียต่อสติปัญญา และการเรียนรู้ ส่วนด้านร่างกายจะทำให้เด็กเติบโตช้า ไม่แข็งแรงเจ็บป่วยง่ายอีกด้วย

การศึกษาครั้งนี้พบว่า ผู้ปกครองมีความรู้เรื่อง ข้าวกล้องมีสารอาหารมากกว่าข้าวขัดขาว และเป็นข้าวที่เหมาะสมสำหรับเด็กบริโภค เพราะข้าวขัดขาวจะสูญเสียสารอาหารต่างๆ ทั้งโปรตีน วิตามิน เหล็ก แร่ และกากใย ส่วนข้าวกล้องเป็นข้าวที่สีเปลือกออกเท่านั้น เชื้อหุ้มเมล็ดข้าวและจมูกข้าวยังคงอยู่ จึงอุดมไปด้วยคุณค่าสารอาหาร รวมทั้งเกลือแร่ต่างๆ เช่น แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก ทองแดง และแมงกานีส ส่วนวิตามินที่มีทั้งวิตามินบีหนึ่ง บีสอง และบีรวม ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลของ พรณี รัตนธรรม (2543) ได้สรุปไว้ว่า ข้าวที่ให้เด็กบริโภคควรเลือกข้าวกล้อง เพราะข้าวกล้องมีประโยชน์มากกว่าข้าวขัดขาว นอกจากนี้ยังพบว่าผู้ปกครองมีความรู้ที่ ผักและผลไม้ต่างๆ ให้วิตามินและเกลือแร่แก่ร่างกาย เด็กควรบริโภคผักทุกวันประมาณวันละ 4 – 8 ช้อนโต๊ะ ผักและผลไม้มีประโยชน์ต่อร่างกาย ผักที่มีสีสด แดง หรือเหลือง ให้วิตามินเอ กล้วยน้ำว่านสุก เหมาะสมสำหรับเด็กบริโภค เด็กวัย 2 – 3 ปี ควรได้รับสารอาหารอย่างเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย โดยเฉพาะผักและผลไม้ที่เหมาะสมกับวัยโดยจะต้องเป็นผักและผลไม้ที่ไม่มีกลิ่นฉุนจนเกินไป และต้องมีเนื้อสัมผัสอ่อนนุ่ม ไม่แข็งมากนัก ควรให้เด็กได้บริโภคผักและผลไม้ที่หลากหลาย โดยจัดผลไม้หรือน้ำผลไม้เป็นอาหารว่างระหว่างมื้อให้กับเด็กวัยนี้ (ศรีสมร คงพันธุ์,

2541) ผักที่เหมาะสมกับเด็ก คือ แดงกวา ผักกาดขาว แครอท ฟักทอง และตำลึง ซึ่งเป็นผักที่เด็กนิยมบริโภคเพราะมีสีสวยงาม กลิ่นไม่ฉุน มีเนื้อสัมผัสนุ่ม ส่วนผลไม้ คือ ส้ม แดงโม กัลยัมมะม่วง สับปะรด และชมพู ซึ่งเป็นผลไม้ที่มีรสชาติหวาน หรือหวานอมเปรี้ยว มีน้ำเป็นส่วนประกอบ เนื้อไม่แข็ง ง่ายในท้องถื่น มีเกือบทุกฤดูกาล ซึ่งเหมาะสมกับเด็กวัยนี้ เพราะเป็นแหล่งเกลือแร่ และวิตามิน อีกทั้งมีใยอาหารสูงช่วยป้องกันโรคและช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น เด็กควรบริโภคผักและผลไม้ที่หลากหลายตั้งแต่ยังเล็ก และบริโภคเป็นประจำทุกวันเพื่อให้ร่างกายได้รับวิตามินที่จำเป็นในการเจริญเติบโตและเสริมสร้างร่างกาย เช่น วิตามินเอที่มีมากในผักใบเขียว ช่วยให้เยื่อต่างๆ ภายในร่างกายมีความแข็งแรง ส่วนวิตามินซีซึ่งมีมากในผลไม้ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรง ของผนังเส้นเลือดฝอยและช่วยบำรุงเหงือก (วีราภรณ์ พุทธรังษี, 2547)

ผู้ปกครองมีความรู้ทางโภชนาการเรื่อง น้ำมันจากพืชและสัตว์ให้พลังงานแก่ร่างกาย ไข่แดงมีโคเลสเตอรอลมาก เด็กควรบริโภคไขมันวันละ 1 – 2 ช้อนโต๊ะ จากอาหารประเภทผักหรือทอด สอดคล้องกับข้อมูลของ วลัย อินทร์พรชัย (2540) ซึ่งได้สรุปไว้ว่า เด็กควรได้รับไขมันเพียงพอเพื่อใช้ในการสร้างพลังงานในกิจกรรมของแต่ละวัน อีกทั้งยังช่วยให้วิตามินที่ละลายในไขมันถูกดูดซึมได้ดี ควรได้รับอย่างน้อยวันละ 1 – 2 ช้อนโต๊ะ ในรูปของอาหารประเภทผักหรือทอด ควรส่งเสริมให้เด็กได้รับไขมันประเภทที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัว ซึ่งได้แก่ ไขมันจากพืชชนิดต่างๆ ส่วนความรู้ทางโภชนาการของผู้ปกครองในเรื่อง อาหารที่เด็กวัยนี้ควรหลีกเลี่ยงไม่จัดให้ เพราะเป็นอาหารที่ไม่ให้ประโยชน์ หรือให้ประโยชน์น้อยกว่าโทษ อีกทั้งยังเป็นอาหารที่อาจมีอันตรายต่อสุขภาพของเด็ก เช่น น้ำอัดลม ลูกอม พืชซ่า บะหมี่สำเร็จรูปต่างๆ ซึ่งพรรณิ รัตนธรรม (2543) สรุปไว้ว่า น้ำอัดลม เป็นเครื่องดื่มที่ไม่เหมาะสมสำหรับเด็กเพราะน้ำตาลในน้ำอัดลมจะทำให้ฟันผุ หรือถ้าดื่มตอนท้องว่าง อาจทำให้เป็นโรคกระเพาะได้ ส่วนลูกอม ทอฟฟี่ ทำให้เด็กฟันผุ อีกทั้งได้รับน้ำตาลมากเกินไปที่ร่างกายต้องการ ส่วนบะหมี่สำเร็จรูปและพืชซ่าเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ เนื่องจากประกอบด้วยสารอาหารพวกแป้งและไขมันในปริมาณค่อนข้างสูง มีสารที่ใช้ปรุงแต่ง เช่น ผงชูรส ที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย ถ้าเด็กบริโภคมากเกินไป จะทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน และปัญหา สุขภาพอื่นๆ อีกด้วย ดังนั้นผู้ปกครองควรสอนให้เด็กบริโภคอาหารที่มีประโยชน์และให้เด็กเห็นความสำคัญของอาหารแต่ละชนิด เพื่อให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคที่ถูกต้องและเหมาะสม

ภาวะโภชนาการของเด็กเปรียบเทียบกับกราฟ แสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 2-7 ปี ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542 โดยพิจารณาจากน้ำหนักต่อส่วนสูง พบว่า เด็กส่วนใหญ่มีน้ำหนักตามเกณฑ์ร้อยละ 85.71 ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาที่พบว่า ผู้ปกครองที่มีความรู้ทางโภชนาการคิยอมปฏิบัติในการดูแลอาหารให้กับเด็กในปกครองดี ส่งผลให้

เด็กมีภาวะโภชนาการดี ผลนี้สอดคล้องกับการศึกษาของฐิติพร เทียรณนิธิกุล (2546) เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะของครอบครัวกับภาวะโภชนาการของนักเรียนโรงเรียนอนุบาลแพะ พบว่า นักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ ร้อยละ 72.82 ในด้านความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะครอบครัวกับภาวะโภชนาการของนักเรียนพบว่า จำนวนสมาชิกที่อยู่บ้านเดียวกัน อาชีพ ระดับการศึกษา รายได้ การจัดอาหารสำหรับ บุตรหลาน นิสัยการบริโภค และการปฏิบัติตัวของผู้ปกครอง ไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียน ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทางโภชนาการของผู้ปกครองและภาวะโภชนาการของเด็กพบว่า ผู้ปกครองเด็กที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มีความรู้ทางโภชนาการดีกว่ากลุ่มน้ำหนักตามเกณฑ์และน้ำหนักเกินเกณฑ์ และเด็กที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์เป็นเพศชาย ซึ่งเป็นวัยที่ต้องใช้พลังงานมากกว่าเด็กหญิงดั่งที่ อําไพพรรณ ปัญญาโรจน์ (2542) สรุปว่าเด็กวัย 3 – 6 ปี จะไม่ค่อยสนใจบริโภคอาหาร จึงทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่ไม่เพียงพอ ทำให้เด็กมีน้ำหนักตัวต่ำกว่าปกติ และควรพิจารณาถึงสิ่งแวดล้อม กรรมพันธุ์ การอบรมเลี้ยงดู อาหารที่ให้เด็กบริโภค และโรคทางกาย ซึ่งเป็นปัจจัยที่มีผลทำให้เด็กมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ สอดคล้องกับข้อเสนอแนะของ วีราภรณ์ พุททวงศ์ (2547) สรุปว่า เด็กในวัยนี้เป็นช่วงที่มีกิจกรรมการเล่นมาก ความต้องการสารอาหารจึงเพิ่มมากขึ้น แม้ว่าผู้ปกครองจะมีความรู้ทางโภชนาการดีสามารถจัดเตรียมอาหารให้เด็กเหมาะสมมากขึ้น แต่ปริมาณอาจไม่เพียงพอกับความต้องการสารอาหารของเด็กในแต่ละวัน จึงทำให้เด็กขาดสารอาหารได้ เมื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทางโภชนาการของผู้ปกครองและภาวะโภชนาการของเด็ก พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทางโภชนาการของผู้ปกครองและภาวะโภชนาการของเด็ก มีความสัมพันธ์กันในระดับต่ำ

ข้อเสนอแนะ

การนำผลการศึกษาไปใช้

จากการศึกษาความรู้ทางโภชนาการของผู้ปกครองและภาวะโภชนาการของเด็กระดับอนุบาลในครั้งนี้ ผู้ศึกษามีข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการศึกษาไปใช้ต่อไปนี้

1. เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับงานโภชนาการ และการส่งเสริมแก้ไขภาวะโภชนาการของเด็กระดับอนุบาลต่อไป
2. โรงเรียนควรจัดให้มีการอบรมแก่ผู้ปกครองเกี่ยวกับการเสริมสร้างภาวะโภชนาการ ที่ดีของนักเรียน เพื่อให้ผู้ปกครองมีความรู้ทางด้านโภชนาการที่ถูกต้อง และเด็กได้รับอาหารที่เหมาะสมกับวัยมากขึ้น
3. โรงเรียนควรให้ความรู้และการดูแลเด็ก แก่ผู้ปกครองเด็กที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ และน้ำหนักเกินเกณฑ์
4. ศึกษาแบบเจาะลึกถึงปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของเด็ก ที่มีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ และภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์

การศึกษาครั้งต่อไป ควรมีการศึกษาในเรื่องต่อไปนี้

1. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทางโภชนาการของผู้ปกครอง และภาวะโภชนาการของนักเรียนโรงเรียนอื่น
2. การเตรียมอาหารถูกต้องตามหลักโภชนาการของผู้ปกครองให้กับเด็กเพื่อให้เด็กมีภาวะโภชนาการที่เหมาะสม
3. การตรวจร่างกาย หรืออาการทางคลินิกในเด็กนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ประกอบการประเมินภาวะโภชนาการด้วย