# บทที่ 2
# เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่องปัจจัยทางครอบครัวและภาวะโภชนาการของเด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลท่าสุด อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย ผู้ศึกษาได้ทำการค้นคว้ารวบรวมเอกสา ตำรา บทความและรายงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยสามารถสรุปประเด็นตามลำดับต่อไปนี้

2.1 แนวคิดเกี่ยวกับครอบครัว

2.2 แนวคิดเกี่ยวกับปัจจัยทางครอบครัว

2.3 โภชนาการสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน

2.3.1 การเจริญเติบโตของเด็กวัยก่อนเรียน

2.3.2 ความต้องการสารอาหารและความต้องการพลังงานของเด็กวัยก่อนเรียน

2.3.3 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารของเด็ก

2.4 การประเมินภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน

2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

## 2.1 แนวคิดเกี่ยวกับครอบครัว

ครอบครัวเป็นสถาบันทางสังคมที่สำคัญที่สุด และเป็นหน่วยของสังคมที่มีความสัมพันธ์และความร่วมมืออย่างใกล้ชิด เป็นสถาบันที่มีความคงทนที่สุด และยังไม่เคยปรากฏว่า สังคมมนุษย์ใดไม่มีสถาบันครอบครัวปรากฏอยู่เพราะมนุษย์ทุกคนต้องอยู่ในสถาบันนี้ เนื่องจากเป็นสังคมแรกต้องเผชิญตั้งแต่แรกเกิดจนเติบโต โดยครอบครัวจะให้ตำแหน่ง ชื่อ สกุล ซึ่งเป็นเครื่องบอกสถานภาพและบทบาทในสังคมมีส่วนร่วมด้วยตลอดจนกำหนดสิทธิและหน้าที่ที่สมาชิกต่อกันและต่อสังคม จะเห็นได้ว่าสังคมครอบครัวเป็นจุดที่ช่วยยึดโยงชีวิตให้มีเสถียรภาพ ให้มีคุณภาพมากที่สุดภายใต้ความรัก ความอบอุ่น ความเข้าใจและความเอื้ออาทร (สุพัตรา สุภาพ, 2541)

คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานสตรีแห่งชาติ (กสส.) ได้ให้นิยามว่า ครอบครัวเป็น “ กลุ่มบุคคลที่มีความผูกพันกันทางอารมณ์และจิตใจในการดำเนินชีวิตร่วมกัน รวมทั้งการพึ่งพิงกันทางสังคมและเศรษฐกิจ มีความสัมพันธ์กันทางกฎหมาย หรือทางสายโลหิต”

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

เบอร์เกสและลอคเค (Burgess&Locke,1971) ครอบครัวมีลักษณะสำคัญ 4 ประการ ดังนี้

1. ครอบครัวประกอบด้วยบุคคลที่มารวมกัน โดยการสมรสหรือความผูกพันทางสายโลหิต หรือการมีบุตรบุญธรรม การสมรสแสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างสามีและภรรยา ส่วนความผูกพันทางสายโลหิต คือ ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่และลูก รวมทั้งบุตรบุญธรรมด้วย

2. สมาชิกของครอบครัวเหล่านี้อยู่รวมกันภายในครัวเรือนเดียวกัน หรือบางครั้งก็แยกกันไปอยู่ต่างหาก สมัยโบราณ ครัวเรือนหนึ่งจะมีสมาชิก 3-4-5 ชั่วอายุคน ปัจจุบันครัวเรือน (โดยเฉพาะประเทศพัฒนา) จะมีขนาดเล็ก ประกอบด้วยสามีภรรยาและลูกหนึ่งหรือสองสามคนขึ้นไป หรือไม่มีเลย

3. ครอบครัวเป็นหน่วยของการติดต่อโต้ตอบระหว่างบุคคล เช่น สามีภรรยา พ่อแม่ ลูก พี่ น้อง โดยสังคมแต่ละแห่งจะกำหนดบทบาทของแต่ละครอบครัวไว้ขึ้นอยู่กับประเพณีของแต่ละแห่ง หมายความว่า ไม่ใช่เพียงต่างคนต่างกิน ต่างคนต่างอยู่ แต่ต่างคนต่างมีปฏิกิริยาเชิงสัมพันธ์ต่อกัน เช่น รักกันเอาใจใส่กัน สั่งสอนกัน จิตใจผูกพันกัน เป็นต้น

4. ครอบครัวถ่ายทอดรักษาวัฒนธรรม สมาชิกจะถ่ายทอดและรับแบบของความประพฤติในการปฏิบัติต่อกัน เช่น ระหว่างสามีภรรยา และลูก และเมื่อผสมผสานกับวัฒนธรรมที่นอกเหนือไปจากครอบครัวก็จะได้แบบของความประพฤติที่สมาชิกปฏิบัติต่อกันและต่อผู้อื่น

สรุปจากคำนิยามได้ว่า ครอบครัวประกอบด้วยบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปที่มีความสัมพันธ์ทางเพศด้วยการเป็นสามี ภรรยา โดยมีบุตรหรือไม่มีก็ได้ รวมทั้งการอาศัยรวมกับคนอื่นที่ไม่มีความสัมพันธ์ฉันญาติ โดยมีความเอื้ออาทรพึ่งพิงซึ่งกันและกัน มีการถ่ายทอดวัฒนธรรม ติดต่อสื่อสารตอบโต้กัน

**บทบาทและหน้าที่ของครอบครัว** ครอบครัวมีบทบาทและหน้าที่พึงปฏิบัติให้เกิดประโยชน์แก่สมาชิกในครอบครัวให้สามารถอยู่ในสังคมได้ด้วยดี จำนง อดิวัฒนสิทธิ์ (2545) ได้กล่าวว่า ครอบครัวมีหน้าที่สำคัญ ดังนี้

1. สร้างสมาชิกใหม่แทนสมาชิกเก่า

ครอบครัวจะทำหน้าที่เป็นหลักประกันว่าสังคมจะมีสมาชิกใหม่แทนสมาชิกเก่าที่ตายไป ทำให้เผ่าพันธุ์ของมนุษย์ไม่สูญหายไป ถ้าปราศจากสมาชิกใหม่แล้วสังคมนั้นๆจะค่อยๆ สลายตัวไป สมาชิกใหม่ที่มาแทนที่จะต้องสมดุลกับทรัพยากรของสังคมหากมีสมาชิกใหม่เกินไปอาจทำให้มีปัญหาต่างๆ เช่น การว่างงาน ความยากจน อาชญากรรม ปัญหาเรื่องที่อยู่อาศัยและอาหารการกิน ถ้าหากสมาชิกน้อยเกินไปก็ทำให้เกิดการขาดแคลนกำลังคนเพื่อพัฒนาประเทศชาติ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

2. หน้าที่เลี้ยงดูผู้เยาว์

ครอบครัวมีหน้าที่เลี้ยงดูเด็กให้เจริญเติบโตเป็นสมาชิกที่สมบูรณ์และมีคุณภาพของสังคมด้วยการให้อาหารและสิ่งที่จำเป็นต่างๆ จนเติบโตและแข็งแรงพอที่จะเผชิญกับสภาพแวดล้อมต่างๆ ได้ รวมทั้งการให้การศึกษาเพื่อให้มีสมรรถภาพในการงานอาชีพ สามารถเลี้ยงดูตนเองและอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

3. หน้าที่อบรมสั่งสอนระเบียบของสังคม

ครอบครัวทำหน้าที่เป็นแหล่งอบรมปลูกฝังระเบียบสังคมแก่สมาชิกใหม่เป็นหน้าที่ที่สำคัญของครอบครัวที่จะต้องอบรมปลูกฝังนิสัยและความรู้ต่างๆ ในการดำรงชีวิตให้แก่เด็กๆ เพื่อให้เด็กรู้จักค่านิยมปทัสถาน วัฒนธรรมและพัฒนาบุคลิกภาพ จะทำให้สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมในสังคมการอบรมนั้นกระทำได้ทั้งตรงและทางอ้อมตั้งแต่เล็กจนโต

4. ทำหน้าที่ให้ความรักความอบอุ่น

บุคคลจะได้รับความรักและความอบอุ่นจากครอบครัวเป็นสำคัญความใกล้ชิดและการดูแลเอาใจใส่ระหว่างสมาชิก ตลอดให้กำลังใจต่อกัน

5. หน้าที่ควบคุมความสัมพันธ์ทางเพศ

ครอบครัวเป็นสถาบันหลักของสังคมที่ช่วยควบคุมและตอบสนองความพึงพอใจทางเพศ การอยู่เป็นครอบครัวก็เพื่อจัดระเบียบความสัมพันธ์ทางเพศของสมาชิกให้ดำเนินไปอย่างมีระเบียบกฎเกณฑ์ ด้วยการกำหนดประเพณีหรือกฎหมายเกี่ยวกับการมีความสัมพันธ์ทางเพศระหว่างชายหญิงให้เป็นไปในทิศทางที่ดี สังคมยอมรับ

6. ทำหน้าที่ทางเศรษฐกิจ

ครอบครัวเป็นทั้งหน่วยผลิตและหน่วยบริโภคโดยเฉพาะในสังคมแบบสมัยก่อนแรงงานในทางการเกษตรมักได้จากคนภายในครอบครัวที่ร่วมกันผลิตในที่ดินของครอบครัว แต่ในสังคมสมัยใหม่ครอบครัวเป็นหน่วยบริโภคมากกว่าหน่วยผลิต

7. หน้าที่กำหนดสถานภาพของบุคคล

ครอบครัวมีหน้าที่ทำให้รู้ว่าสมาชิกที่เกิดใหม่เป็นเพศใด เกิดลำดับที่เท่าไรในครอบครัว แล้วทำให้เด็กได้รับสถานภาพทางสังคมตามสถานภาพของพ่อแม่ เช่น คนไทย คนจีน คนจน คนรวย คนเมือง หรือคนชนบท เป็นต้น

บทบาทและหน้าที่ของครอบครัวมีอิทธิพลต่อสังคมอย่างมาก ทั้งบทบาทหน้าที่ตามธรรมชาติ คือ การให้กำเนิดบุตร ซึ่งเป็นการเพิ่มสมาชิกให้กับสังคม และหน้าที่ตามธรรมเนียมประเพณี คือ การคุ้มครองปกป้องสมาชิก การเป็นแบบอย่างที่ดีแก่สมาชิก และการอบรมเลี้ยงดูสั่งสอนให้สมาชิกอยู่ร่วมในสังคมได้ ทั้งยังเป็นแหล่งที่จะให้ความรักความอบอุ่น ความมั่นคงแก่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

สมาชิกในครอบครัว การที่ครอบครัวจะทำหน้าที่ได้ดีเพียงใดขึ้นอยู่กับบรรยากาศของการอบรมเลี้ยงดูที่แต่ละครอบครัวสร้างขึ้น

**รูปแบบโครงสร้างของครอบครัว**

ครอบครัวเป็นเรื่องของการอยู่ร่วมกัน และรูปแบบโครงสร้าง ลักษณะการอยู่ร่วมกันของครอบครัวมีหลายรูปแบบแตกต่างกันไป มี 3 รูปแบบ คือ (ตรีนุช ธงชัย, 2540)

1. ครอบครัวเชิงเดี่ยว
2. ครอบครัวขยาย
3. ครอบครัวที่มีการจัดโครงสร้างใหม่

1. ครอบครัวเชิงเดี่ยว (Nuclear family) มีรูปแบบที่สำคัญ 2 รูปแบบ คือ

1.1 ครอบครัวเดี่ยวทางชีวภาพ เป็นครอบครัวที่อยู่ร่วมครัวเรือนเดียวกันมีสัมพันธ์ทางสายเลือดเดียวกันระหว่าง บิดา มารดา และบุตร แต่ลักษณะของครอบครัวเดี่ยวทางชีวภาพ บิดา มารดา อาจจะอยู่ร่วมกันหรือไม่อยู่ร่วมกันก็ได้ เช่น มีการหย่าร้าง หรือแต่งงาน หรือไปอยู่กินกับคู่ครองคนใหม่ หรือการเสียชีวิตของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง ก็อาจเรียกครอบครัวนี้ว่าเป็นครอบครัวเดี่ยวทางชีวภาพที่มีการปรับโครงสร้างครอบครัวใหม่

1.2 ครอบครัวเดี่ยวทางสังคม เป็นครอบครัวที่คนสองคนมีความสัมพันธ์ร่วมกันโดยการสมรสหรืออยู่กินร่วมกันเฉยๆ ไม่ว่าจะมีบุตรหรือไม่ก็ตาม หรือบุตรย้ายออกไปจากบ้านเหลือแต่บิดามารดา 2 คน มักจะพบในครอบครัวตะวันตกสมัยใหม่

2. ครอบครัวขยาย (Extended family) ส่วนมากเป็นลักษณะครอบครัวในสังคมตะวันออก ลักษณะครอบครัว คือ กลุ่มญาติพี่น้องจะอยู่ร่วมกันใกล้ชิด แม้มีครอบครัวแล้วก็ยังอยู่ร่วมกัน แบ่งเป็น 3 รูปแบบ

2.1 ครอบครัวขยายตามปกติ คือ ครอบครัวที่มีคนสามรุ่นอยู่ร่วมกัน ได้แก่ ปู่ ย่า ตา ยาย บิดา มารดา และบุตร บางครั้งครอบครัวขยายลักษณะนี้ไม่จำเป็นต้องมีขนาดใหญ่ โดยอาจจะเป็นครอบครัวขนาดเล็กที่มีเพียงยายกับหลานอาศัยอยู่ร่วมกันก็ได้

2.2 ครอบครัวขยายที่นับรวมญาติพี่น้องอื่นๆ ด้วย คือ ครอบครัวที่มีสมาชิกจำนวนมากกว่าครอบครัวแบบคนสามรุ่น เพราะนอกจากจะมีสมาชิกสามรุ่นหรือมากกว่าที่มีความสัมพันธ์โดยตรงต่อกันแล้ว อาจจะมีญาติพี่น้องที่อาศัยอยู่ในครัวเรือนเดียวกันและถือว่าเป็นสมาชิกของครอบครัวนั้นด้วย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

2.3 ครอบครัวขยายแบบชนเผ่าดั้งเดิม คือ ครอบครัวที่มีรากฐานอยู่บนความสัมพันธ์ทางสังคมมากกว่าชีวภาพ การเลี้ยงดูเด็กอาจจะเป็นความรับผิดชอบของคนหลายคนน้องสาวของมารดาผู้ให้กำเนิดอาจจะถูกเรียกว่ามารดาได้ด้วยก็ได้ ครอบครัวแบบนี้มักจะไม่ทอดทิ้งเด็กกำพร้า เพราะมีผู้ที่จะทำหน้าที่แทนบิดามารดาที่แท้จริงของเด็กจำนวนมาก

3. ครอบครัวที่มีการจัดโครงสร้างใหม่(Reorganized family) รูปแบบครอบครัวในลักษณะนี้อาจมาจากการสมรสใหม่ หรือใช้ชีวิตร่วมกันหลังจากที่สามีภรรยาคู่นั้นเคยมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นมาแล้ว ถ้ามีการสมรสใหม่หลายๆครั้ง หรือถ้าการสมรสใหม่เกิดขึ้นในครอบครัวขยาย ความสัมพันธ์ในครอบครัวยิ่งทวีความซับซ้อนเพิ่มขึ้น ในบางครั้งจะรวมถึงครอบครัวที่มีเพศเดียวกันอาศัยอยู่ร่วมกัน และ/หรือการอยู่ร่วมกันในชุมชนเดียวกันในลักษณะของกลุ่มครอบครัวเดี่ยวหลายๆ ครอบครัว หรือกลุ่มคนโสดที่อาศัยอยู่ร่วมกันในลักษณะพึ่งพาอาศัยกันตามสภาวการณ์ของสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป

สภาพเศรษฐกิจสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงมีผลกระทบต่อโครงสร้างและหน้าที่ของครอบครัว จากโครงสร้างของครอบครัวที่มีลักษณะเป็นครอบครัวขยายที่มีอยู่ร่วมกันมากกว่า 2 รุ่น ในครอบครัวกลายเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น ผู้ใหญ่ที่ใช้เวลาเกือบตลอดชีวิตในการเลี้ยงดูบุตรก็เปลี่ยนไป เวลาที่ใช้ในการเลี้ยงดูอบรมก็ลดน้อยลง เนื่องจากบิดามารดามีภารกิจที่ต้องทำงานนอกบ้านเป็นส่วนใหญ่ (ปิยวร กุมภิรัตน์, 2546) จากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของสถาบันครอบครัวไทยทำให้เกิดความอ่อนแอในครอบครัว การทำหน้าที่ของครอบครัวไม่สมบูรณ์แบบ เช่น การไม่มีเวลาในการเลี้ยงดูเอาใจใส่ในเรื่องการเลือกซื้ออาหารและโภชนาการ ทำให้มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็ก

สรุปได้ว่า รูปแบบโครงสร้างของครอบครัวมี 3 รูปแบบ ได้แก่ ครอบครัวเชิงเดี่ยว ครอบครัวขยายและครอบครัวที่มีการจัดโครงสร้างใหม่ รูปแบบโครงสร้างของครอบครัวสังคมไทยในปัจจุบัน ส่วนใหญ่เป็นครอบครัวเชิงเดี่ยว โดยเฉพาะเขตเมือง อาจเนื่องมาจากสภาพเศรษฐกิจสังคมเปลี่ยนแปลงไป บุคคลย้ายถิ่นฐานมาประกอบอาชีพในเขตเมืองหลวงมาก

**2.2 แนวคิดเกี่ยวกับปัจจัยทางครอบครัว**

ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมต่างๆของเด็ก (พิษณุ อุตตมะเวทิน, 2540) ดังนี้

1. ปัจจัยทางเศรษฐกิจของครอบครัว ถ้าครอบครัวใดมีเศรษฐกิจที่มั่นคงครอบครัวจะมีความเป็นอยู่ดี แต่ถ้าช่วงใดที่เศรษฐกิจในครอบครัวคลอนแคลนไม่มั่นคง ความเป็นอยู่ของครอบครัวก็จะเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ มีผลต่อพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของเด็ก เช่น ถ้าครอบครัวใดมีสภาพเศรษฐกิจภายในครอบครัวที่ไม่ดีจะส่งผลกระทบต่อสภาพความเป็นอยู่ภายในครอบครัว

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

คนในครอบครัวจะมีสภาพความเป็นอยู่ที่ไม่ดี คนในครอบครัว หมายถึง ภรรยา บุตร หลาน และผู้อาศัยในครอบครัว ปัจจัยทางเศรษฐกิจที่ส่งผลต่อพฤติกรรม มีดังนี้

1.1 การประกอบอาชีพของผู้นำครอบครัว ซึ่งเป็นรายได้หลักของครอบครัว ถ้าผู้นำครอบครัวมีอาชีพที่ให้รายได้สูง ก็สามารถซื้ออาหารที่มีประโยชน์และมีคุณค่าสูงได้ดีกว่าครอบครัวที่มีรายได้น้อย

1.2 การศึกษาของผู้นำครอบครัวจะมีผลต่อการประกอบอาชีพ ถ้าจบการศึกษาในระดับสูงจะทำให้มีอาชีพที่ดี มีรายได้สูง สามารถซื้ออาหารตามหลักโภชนาการที่ถูกต้องให้กับสมาชิกภายในครอบครัว

1.3 รายได้ของครอบครัว มีส่วนสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการเลือกซื้ออาหารอย่างมาก แต่ละครอบครัวจะสามารถซื้ออาหารที่มีในท้องตลาดมาบริโภคปริมาณใดและซื้ออาหารประเภทใดบ้างนั้นส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับรายได้ของครอบครัว ผู้ที่มีรายได้น้อยจะมีอำนาจซื้อน้อยกว่าผู้มีอำนาจซื้อมากกว่า ปริมาณและคุณค่าของอาหารที่บริโภคจึงขึ้นอยู่กับรายได้ของครอบครัว และมีผลต่อการได้รับสารอาหารของสมาชิกในครอบครัว แต่อย่างไรก็ตามครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดีอาจไม่ได้รับสารอาหารครบถ้วนและมีประโยชน์ต่อร่างกายก็ได้ เพราะนำเงินส่วนใหญ่ไปซื้อสิ่งของอื่นที่ไม่ใช่อาหาร

2. ปัจจัยทางสังคมของครอบครัว สภาพการณ์สังคมไทยในปัจจุบันลักษณะครอบครัวมีการเปลี่ยนแปลงไป จากลักษณะครอบครัวขยายเปลี่ยนแปลงเป็นลักษณะครอบครัวเดี่ยว บิดามารดาต้องทำงานนอกบ้าน ขาดการดูแลเอาใจใส่บุตรหลานของตนเอง ทำให้มีผลต่อพฤติกรรมของบุตรหลานเป็นอย่างมาก โดยโครงสร้างทางสังคมของครอบครัวที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม มีดังนี้

2.1 โครงสร้างของครอบครัว ปัจจุบันโครงสร้างของครอบครัวในสังคมไทยมีการเปลี่ยนแปลงไปจากครอบครัวขยายกลายเป็นครอบครัวเดี่ยว เด็กในครอบครัวเดี่ยวอาจถูกนำไปให้ผู้อื่นเลี้ยงเมื่อบิดามารดาไปทำงานนอกบ้าน อาจมีผลกระทบต่อการพัฒนาความสัมพันธภาพระหว่างบิดามารดา เด็กอาจจะขาดการดูแลในเรื่องอาหารและสุขภาพที่เหมาะสมก่อให้เจ็บป่วยได้ง่าย

2.2 ขนาดของครอบครัว ซึ่งครอบครัวใหญ่มีสมาชิกหลายคน มีค่าใช้จ่ายในเรื่องอาหารสูงแต่คิดเป็นค่าใช้จ่ายต่อคนน้อย การที่มีสมาชิกในครอบครัวมากขึ้น อาหารที่ได้รับประทานจะเป็นอาหารที่มีราคาถูกมีผลกระทบไปถึงภาวะโภชนาการของสมาชิกในครอบครัวทุกคนโดยเฉพาะในเด็กวัยก่อนเรียน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

2.3 ปัญหาการหย่าร้าง การแยกกันอยู่ชั่วคราว หรือการนอกใจคู่สมรส ทำให้ไม่สามารถเลี้ยงดูเด็กได้เหมือนครอบครัวปกติ

2.4 การอบรมเลี้ยงดู การให้เวลากับเด็ก สังคมปัจจุบันบิดามารดาอาจมีเวลาในการที่จะเลี้ยงดูเด็กน้อยลง เนื่องจากต้องไปทำงานนอกบ้านมากขึ้น มารดาที่ทำงานนอกบ้านขาดการดูแลเอาใจใส่เด็กเท่าที่ควร เด็กอาจได้รับการดูแลในการรับประทานอาหารน้อยกว่ามารดาที่ทำงานภายในบ้าน

2.5 สัมพันธภาพภายในครอบครัว เด็กที่อยู่ท่ามกลางครอบครัวที่มีความรัก ความเอื้ออาทร ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ทำให้เด็กได้รับการดูแลเอาใจใส่จากสมาชิกภายในครอบครัวในการบริโภคอาหาร และเด็กมีพัฒนาการทั้งด้านอารมณ์ จิตใจ สังคมไปในทางที่ดี มองโลกในแง่ดี สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ง่ายกว่าเด็กที่มาจากครอบครัวที่ขัดแย้ง

3. ปัจจัยทางวัฒนธรรม เป็นขนบธรรมเนียมประเพณีที่ได้รับถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษ มีผลต่อรูปแบบการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคลตลอดจนวิธีการเลี้ยงดู มีอิทธิพลต่อสุขภาพและพัฒนาการของเด็ก รูปแบบการรับประทานอาหารของกลุ่มคนบางวัฒนธรรม อาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพและความเจ็บป่วย ดังนี้

3.1 ขนบธรรมเนียมประเพณีในการบริโภค เช่น ประเพณีของภาคเหนือ เมื่อมีงานพิธีทำบุญขึ้นบ้านใหม่ งานพิธีแต่งงาน ชาวบ้านมักประกอบอาหาร เช่น ลาบหมู ลาบวัว และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เมื่อมีงานพิธีแต่งงาน ชาวบ้านที่มีฐานะดีมักใช้เนื้อวัวประกอบอาหารเลี้ยงแขกที่มาร่วมพิธี

3.2 ความเชื่อด้านการบริโภคเป็นสิ่งที่ได้รับการถ่ายทอดมาทางวัฒนธรรม เป็นความเชื่อที่ได้รับการถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษ ซึ่งแตกต่างไปแต่ละท้องถิ่น ซึ่งไม่อาจมีเหตุผลทางวิทยาศาสตร์ แต่มีอิทธิพลต่อการตัดสินในการเลือกรับประทานอาหาร (Sanjur, 1982) ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารและนมที่ได้รับการบอกเล่าต่อๆกันมา เช่น มารดาที่ชอบบริโภคเนื้อสัตว์เด็กจะมีภาวะโภชนาการบกพร่องระดับ 3 น้อยเพราะมารดาที่ชอบจัดอาหารให้สมาชิกในครอบครัวด้วย จึงเห็นได้ว่าความเชื่อผิดๆเกี่ยวกับอาหารที่ได้รับการถ่ายทอดติดต่อกันมา ทำให้เกิดบริโภคนิสัยที่ไม่ถูกต้องและยึดปฏิบัติต่อๆกันมาเป็นผลสะท้อนไปยังเด็กต่อไปด้วย รวมถึงการให้อาหารเสริมซึ่งเชื่อว่ามีผลดีต่อการเจริญเติบโตของทารก เกิดผลทางอ้อมคือทำให้ทารกหลับได้เป็นเวลานาน มารดาทำงานและพักผ่อนได้มากขึ้น (หฤทัย สุขเจริญโกศล, 2546)

3.3 บทบาทของผู้ปกครองในการจัดเตรียมอาหารให้กับเด็ก พ่อแม่ หรือผู้ปกครองของเด็กในวัยนี้ ควรมีความรู้ในเรื่องหลักโภชนาการและความต้องการของเด็ก เพื่อที่จะสามารถจัดหาอาหารให้เพียงพอทั้งปริมาณและคุณภาพตามที่ร่างกายเด็กต้องการ จะสามารถป้องกัน แก้ไข และ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ฟื้นฟูภาวะทุพโภชนาการสำหรับบุตรหลานของตนได้ (อำไพพรรณ ปัญญาโรจน์, 2542) พ่อแม่ควรให้ความสำคัญกับอาหารหลัก 5 หมู่ที่เป็นประโยชน์สำหรับเด็ก เพื่อใช้ในการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้ เพราะภาวะโภชนาการที่ดีเป็นรากฐานที่สำคัญสำหรับสุขภาพเด็ก ผู้ปกครองต้องฝึกให้เด็กบริโภคอาหารที่มีประโยชน์และถูกสุขลักษณะ เช่น อาหารที่สะอาดไม่มีแมลงวันตอมใส่อาหารในภาชนะที่สะอาด บริโภคอาหารที่หุงต้มจนสุก ล้างมือก่อนบริโภคอาหารทุกครั้ง เพื่อป้องกันโรคที่มากับอาหาร (พัชราภรณ์ อารีย์ , 2547) ผู้ปกครองต้องเป็นตัวอย่างที่ดีและฝึกให้เด็กรับประทานอาหารที่มีประโยชน์เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ตลอดจนพัฒนาการต่างๆของเด็ก ผู้ปกครองควรฝึกให้เด็กสร้างนิสัยในการรับประทาน (อบเชย วงศ์ทอง, 2541) ดังนี้

1. จัดการที่มีคุณค่าทางโภชนาการให้กับเด็ก
2. ฝึกให้เด็กได้รับประทานที่แปลกใหม่ โดยเริ่มให้ครั้งละน้อยๆและไม่ควรบังคับเด็ก
3. ฝึกให้รับประทานอาหารว่างที่มีประโยชน์ เช่น นม น้ำผลไม้ ผลไม้
4. ฝึกให้เด็กรับประทานอาหารให้หมด อย่าให้เหลือทิ้ง ควรตักให้เด็กทีละน้อย เมื่อทานหมดแล้วจึงเติม
5. ฝึกให้เด็กนั่งรับประทานอาหารที่โต๊ะ รับประทานอาหารให้เป็นที่เป็นทาง
6. ฝึกให้เด็กรับประทานอาหารเอง โดยให้ร่วมโต๊ะกับผู้ใหญ่เด็กจะมีความรู้สึกมีความสุข และภาคภูมิใจ และจะพยายามรับประทานอาหารให้ได้ดีเท่ากับผู้ใหญ่
7. ใช้วิธีชักชวนให้เด็กรับประทานอาหารและให้การชมเชย เมื่อเด็กรู้จักรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ รับประทานอาหารได้เรียบร้อย ดีกว่าการบังคับและวางกฎเกณฑ์อย่างเข้มงวดในการรับประทานอาหาร การบังคับเด็กจะเกิดความเครียด เบื่อหน่ายและต่อต้านการรับประทานอาหารมากขึ้น และควรจะชี้แนะให้เด็กรู้จักคุณค่าของอาหาร และประโยชน์ที่ได้รับจากอาหาร
8. ฝึกหัดมารยาทในการรับประทานอาหาร การใช้ช้อนส้อม การตักอาหารกิริยาและท่าทางในการรับประทานอาหาร การเคี้ยว การกลืนอาหาร
9. ผู้ปกครองควรเป็นแบบอย่างที่ดีสำหรับเด็ก เด็กได้จดจำและเลียนแบบสุขนิสัยในการรับประทานและควรให้เด็กได้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ร่วมสำรับเดียวกับผู้ปกครอง (วงสวาท โกศัลวัฒน์ และคณะ, 2542)
10. ให้เด็กรับประทานเท่าที่อยากรับประทาน ไม่ควรฝืนความอยากอาหารตามธรรมชาติของเด็ก ไม่ควรยกเว้นกรณีเด็กที่ไม่รับประทานข้าวมาเป็นตัวอย่างในการจูงใจหรือบังคับให้เด็กต้องรับประทานอาหารเกินความต้องการของตัวเด็กเอง และอย่าทำให้เด็กรู้สึกผิดเมื่อเด็กรับประทานหรือไม่ยอมรับประทานอาหารชนิดใดชนิดหนึ่ง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

11. ฝึกเด็กรับประทานอาหารให้เป็นเวลา จะช่วยสร้างระเบียบในการดำเนินชีวิตของเด็กได้

12. ฝึกให้เด็กรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ เช่น รับประทานอาหารที่สะอาด ไม่มีแมลงวันตอม ใส่ภาชนะที่สะอาด อาหารที่หุงต้มจนสุก ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง และเคี้ยวอาหารให้ละเอียด

13. ผู้ปกครองควรให้เด็กเห็นความสำคัญของอาหารแต่ละชนิดเพื่อให้เด็กมีพฤติกรรมการบริโภคที่ถูกต้อง

Andrew,et. (1999) ได้กล่าวไว้ว่า แม่มีอิทธิพลมากที่สุดต่อการให้อาหารแก่เด็กในช่วงต้นของชีวิต แม่จะเป็นผู้จัดหาและสร้างนิสัยเกี่ยวกับการรับประทานอาหารให้ติดตัวแก่เด็ก นิสัยการในการรับประทานอาหาร ทั้งนิสัยที่ดีและไม่ดีมีแนวโน้มที่จะได้รับมาจากพ่อแม่สู่ลูก

**หลักการจัดเตรียมอาหารสำหรับเด็ก**

เด็กวัยก่อนเรียนนี้สามารถรับประทานอาหารกับสมาชิกในครอบครัวได้ และควรคำนึงถึงหลักในการจัดเตรียมอาหาร (วลัย อินทรัมพรรย์ , 2540) ดังนี้

1. อาหารควรประกอบด้วยอาหารหลัก 5 หมู่

1.1 เนื้อสัตว์ จะเป็นเนื้อสัตว์ชนิดใดก็ได้ และควรได้รับเครื่องในสัตว์ เช่น ตับ ประมาณสัปดาห์ละ 1 ครั้ง

1.2 ไข่เป็ดหรือไข่ไก่ ควรได้รับทุกวัน วันละ 1 ฟอง ถ้าไม่ได้รับประทานก็ควรให้อาหารโปรตีนชนิดอื่นแทน

1.3 ถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วเขียว ถั่วลิสง ถั่วเหลือง หรือผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง เช่น เต้าหู้

1.4 น้ำนม เด็กควรได้รับน้ำนมทุกวัน อาจจะเป็นน้ำนมถั่วเหลืองแทน

1.5 ผัก ควรให้เด็กได้รับประทานทุกวัน จะเป็นผักสีเขียวหรือสีเหลืองก็ได้ ผักที่ควรให้เด็กรับประทาน ได้แก่ มะเขือเทศ ผักตำลึง ผักบุ้ง ฟักทอง

1.6 ผลไม้ต่างๆ ควรให้เด็กได้รับประทานทุกวัน เพื่อจะได้รับวิตามินซีเพิ่มขึ้น ผลไม้ที่ควรส่งเสริมให้เด็กรับประทาน ได้แก่ ส้ม มะละกอ กล้วย

1.7 ข้าว การได้รับในแต่ละวันนั้นขึ้นอยู่กับกิจกรรมของเด็ก

1.8 ไขมันหรือน้ำมัน เด็กควรได้รับไขมันให้เพียงพอเพื่อที่จะได้พลังงานเพิ่มขึ้น ช่วยให้วิตามินที่ละลายในไขมันถูกดูดซึมได้ดีขึ้น ในรูปของอาหารผัดหรือทอด

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

2. จัดอาหารให้มีลักษณะจูงใจ มีสีสันน่ารับประทานเลือกเครื่องปรุงที่มีสีธรรมชาติ เช่น มะเขือเทศ แครอท ฟักทอง ผักใบเขียว มาทำอาหาร เนื้อสัตว์ควรหั่นชิ้นเล็กๆ และหั่นตามขวางของกล้ามเนื้อ ถ้าเป็นเนื้อสัตว์ที่เหนียวควรสับหรือเคี่ยวให้เปื่อยผักหั่นให้เป็นชิ้นสั้นพอเหมาะที่จะเข้าปากและเคี้ยวได้ง่าย การปรุงอาหารสำหรับเด็กปรุงให้มีรสอ่อนและไม่ควรใส่เครื่องเทศหรือผงชูรส

3. ไม่จัดอาหารที่ซ้ำซาก ในการจัดอาหารไม่ควรนึกถึงแต่คุณประโยชน์ของอาหารเพียงอย่างเดียว ต้องนึกถึงความซ้ำซากของอาหารด้วย เด็กวัยนี้ไม่ชอบรับประทานอาหารที่ซ้ำซาก เช่น อาหารที่เป็นแหล่งของโปรตีน ได้แก่ ไข่ หมู เนื้อ ไก่ ปลา กุ้ง พยายามจัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันนำมาประกอบอาหาร ในการจัดอาหารในวันหนึ่งๆ ควรให้มีชนิดอาหารที่แตกต่างกันในแต่ละมื้อ

4. จัดอาหารปลาให้เด็กได้รับประทานโปรตีนจากปลาเป็นโปรตีนประเภทสมบูรณ์และย่อยง่าย โปรตีนในเนื้อปลาจะนำไปใช้ในการเสริมสร้างเนื้อเยื่อ และซ่อมแซมส่วนสึกหรอ ไขมันที่มีอยู่ในปลาเป็นไขมันที่มีคุณภาพดีจำเป็นสำหรับร่างกาย โดยจะเป็นส่วนประกอบของเซลล์ต่างๆ โดยเฉพาะเซลล์สมอง และป้องกันการแข็งตัวของไขมันในเส้นเลือด นอกจากนั้นยังประกอบด้วยแคลเซียมและฟอสฟอรัส ช่วยในการสร้างกระดูกและฟัน ธาตุเหล็กในการสร้างเม็ดเลือด ป้องกันโรคโลหิตจาง ส่วนปลาทะเลมีธาตุไอโอดีน ช่วยป้องกันโรคคอพอก
(กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2543)

5. จัดบรรยากาศ บริเวณที่รับประทานอาหารให้เหมาะสม จัดตกแต่งห้องอาหารให้มีบรรยากาศเกี่ยวกับการรับประทานอาหารมีรูปภาพเกี่ยวกับอาหาร โต๊ะเก้าอี้หาชุดที่มีขนาดพอเหมาะกับสัดส่วนของร่างกายของเด็ก เพื่อจะได้นั่งรับประทานอาหารได้สะดวก อุปกรณ์ในการรับประทานอาหารเลือกใช้ขนาดที่พอเหมาะกับเด็ก เพื่อจะได้หยิบจับได้สะดวก การจัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมก็จะช่วยให้เด็กรับประทานอาหารได้มากขึ้น

6. ผู้ปกครองควรเอาใจใส่ในขณะที่เด็กรับประทานอาหารด้วย เมื่อถึงมื้ออาหารควรเตรียมอาหารให้เรียบร้อย ปล่อยให้เด็กตักอาหารรับประทานได้เอง โดยมีผู้ปกครองคอยนั่งเป็นเพื่อน และคอยเติมอาหารให้

7. ให้เด็กมีส่วนร่วมในการเลือกและจัดอาหาร ก่อนลงมือประกอบอาหารอาจถามความเห็นถึงชนิดอาหารที่เด็กชอบ แล้วจัดตามที่เด็กบอกขณะจัดเตรียมอาหารควรให้เด็กได้มีส่วนร่วม เช่น หยิบช้อน หยิบจาน เด็กจะเกิดความภาคภูมิใจที่ได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
(อบเชย วงศ์ทอง, 2541)

8. รสชาติของอาหารสำหรับเด็กทั้งอาหารคาวและหวานจะต้องมีรสอ่อน (ประหยัด สายวิเชียร, 2545)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

9. ให้เด็กได้รับอาหารทะเลอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2-3 วัน

10. อาหารว่างควรจัดให้มีอาหารและขนมไทย

11. เนื้อสัมผัสของอาหารจะต้องไม่แข็ง เหนียว หรือเละจนเกินไป

12. ฝึกให้เด็กดื่มน้ำหลังอาหารทุกครั้ง รวมทั้งการแปรงฟันบ้วนปากหลังอาหาร

13. อุปกรณ์ เครื่องใช้ทุกอย่างของเด็กต้องรักษาความสะอาด ห้ามนำไปใช้ปะปนกัน

14. ควรจัดอาหารให้มีอาหารว่างในช่วงเช้าหรือบ่าย เพราะเด็กยังไม่สามารถรับประทานอาหารได้มื้อละมากๆ (พัชราภรณ์ อารีย์ , 2546)

15. ผู้ปกครองควรจัดหาของรับประทานเล่นที่มีคุณค่าทางโภชนาการติดไว้ที่บ้านเสมอ ผลไม้สด เช่น ฝรั่ง มะละกอ สับปะรด หรือขนมไทยๆ เช่น ขนมลูกชุบ ถั่วแปบ ฟักทองนึ่งโรยงา (ประหยัด สายวิเชียร, 2547) งาเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่มีทั้งโปรตีน ไขมัน วิตามิน โดยเฉพาะวิตามินอี และแคลเซียม นอกจากนั้นยังมีขนมกล้วย ขนมตาล ฯลฯ ไม่ควรซื้ออาหารพวกขนมกรุบกรอบให้ลูกรับประทาน (วงสวาท โกศลวัฒน์ และคณะ, 2542)

16. ให้เด็กรับประทานผักและผลไม้หลากหลายชนิดตั้งแต่ยังเด็ก และรับประทานเป็นประจำทุกวัน

17. การปรุงรสชาติอาหารไม่ควรเติมน้ำตาลลงในอาหาร หรือเครื่องดื่มมากเกินความจำเป็น เพราะจะทำให้เด็กติดรสหวาน และรสเค็มได้ ถ้าอาหารที่รับประทานเติมเครื่องปรุงรส เช่น เกลือ น้ำปลา หรือซีอิ๊ว มากเกินไป

18. ควรให้เด็กดื่มนมธรรมดาที่มีไขมันครบส่วน เพราะเด็กในวัยนี้ต้องการพลังงานมากเป็นพิเศษ

19. ไม่ควรทำอาหารครั้งละมากๆแล้วนำมาอุ่นให้เด็กรับประทาน เพราะเชื้อโรคสามารถเจริญเติบโตได้ในอาหาร การอุ่นด้วยความร้อนจะทำให้สารอาหารบางตัวถูกทำงาย เช่น วิตามินต่างๆ ควรทำอาหารให้พอแต่ละมื้อเท่านั้น (ประสงค์ เทียนบุญ และไพบูลย์ เอกแสงศรี, 2546)

20. ในการจัดเตรียมอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน ควรพิจารณาถึงความต้องการและสัดส่วนของอาหารแต่ละหมู่ นอกจากนั้นต้องคำนึงถึงปัญหาเฉพาะบุคคลควรปรับปรุงในการรับประทานอาหารให้เหมาะสม

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

**อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง**

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยงไม่ควรจัดเตรียมให้เด็กนั้น อาจเป็นอาหารที่ไม่มีประโยชน์หรือว่ามีประโยชน์น้อยกว่าโทษ หรืออาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพเด็กได้ ดังนั้นพ่อแม่ ผู้ปกครอง ตลอดจนผู้ที่เลี้ยงดูควรพยายามหาวิธีการโน้มน้าวไม่ให้เด็กรับประทานอาหารประเภทดังกล่าว อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง (วลัย อินทรัมพรรย์ , 2540) มีดังนี้

1. ลูกอม ทอฟฟี่ หรือช็อกโกแลต ทำให้เด็กฟันผุได้ง่าย

2. น้ำอัดลม เป็นเครื่องดื่มที่เหมาะสมกับเด็ก เพราะน้ำตาลในน้ำอัดลมจะทำให้ฟันผุ แก๊สในน้ำอัดลมอาจทำให้เด็กเป็นโรคกระเพาะได้

3. น้ำหวานใส่สี อาจจะทำให้ฟันผุ นอกจากนั้นเมื่อเด็กรับประทานเข้าไปอาจเป็นพิษต่อร่างกาย เนื่องจากน้ำหวานเหล่านี้อาจไม่มีเครื่องหมายการค้ารับรองคุณภาพ ไม่สามารถบอกได้ว่าสีที่ผสมนั้นเป็นสีผสมอาหารหรือสีย้อมผ้า

4. ของหมักดอง เด็กรับประทานแล้วอาจทำให้ท้องร่วงได้ เนื่องจากกรรมวิธีในการผลิตไม่ถูกสุขลักษณะ ภาชนะที่ใส่ไม่สะอาด ผู้ขายไม่มีสุขลักษณะที่ดีของผู้สัมผัสอาหาร

5. อาหารที่ใช้สารเคมีผสมเพื่อการถนอม หรือเพื่อแต่งกลิ่ สี และรส เช่น ลูกชิ้น ที่ผสมสารบอแรกซ์ให้กรอบอร่อย อาหารกรุบกรอบหรือขนมต่างๆ ที่ผสมสีย้อมผ้า ซึ่งสารเคมีเหล่านี้เมื่อรับประทานเข้าไปก็จะสะสมในร่างกาย ทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพเด็ก

วิสาขา ด้วงคำจันทร์ (2547) กล่าวว่า อาหารมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของเด็กวัยก่อนเรียนมาก หากเด็กได้รับสารอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายจะทำให้ร่างกายเจริญเติบโตได้ไม่เต็มที่หรือการเจริญเติบโตของเด็กหยุดชะงัก ดังนั้นผู้ดูแลต้องจัดอาหารให้เด็กได้รับสารอาหารที่ควรถ้วนและมีความปลอดภัย

สังคมที่มีความแตกต่างกัน ทำให้เกิดปัญหาทางโภชนาการมากมายในปัจจุบันและมีผลต่อระดับความรุนแรงของการเจ็บป่วย (Livia Rocha, Tatiana Engle Gerhardt and Daniel Labernarde dos Santos, 2007) รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูมีอิทธิพลต่อพัฒนาการเด็ก นอกจากนั้นปัจจัยด้านครอบครัวและปัจจัยด้านตัวเด็กมีอิทธิพลต่อพัฒนาการเด็ก เช่น ประเภทครอบครัว ระดับการศึกษาของมารดา อาชีพบิดา สัมพันธภาพในครอบครัว ภาวะโภชนาการและเพศเด็ก (สุธรรม นันทมงคล และคณะ, 2547)

สรุปได้ว่า ปัจจัยทางเศรษฐกิจ ปัจจัยทางสังคม และปัจจัยทางวัฒนธรรม มีผลต่อภาวะโภชนาการทั้งทางตรงและทางอ้อม ขึ้นอยู่กับบริบทของครอบครัวนั้น

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

**2.3 โภชนาการสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน**

ภาวะโภชนาการมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็ก เด็กที่มีภาวะโภชนาการดีจะมีสุขภาพอนามัยสมบูรณ์ การเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านต่างๆ เป็นปกติ ทั้งนี้เพราะได้รับประทานอาหารในปริมาณที่เพียงพอ และอาหารนั้นให้สารอาหารครบถ้วนตามความต้องการของร่างกาย อีกทั้งร่างกายสามารถนำสารอาหารเหล่านั้นไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกายเต็มที่ ในทางตรงกันข้ามเด็กที่มีภาวะโภชนาการไม่ดีร่างกายอยู่ในภาวะขาดสารอาหาร จะเป็นเด็กที่มีสุขภาพอนามัยไม่สมบูรณ์ ร่างกายเจริญเติบโตช้า มีสัดส่วนและสภาพของร่างกายผิดปกติ (ศรีสมร คงพันธุ์, 2544)

**2.3.1 การเจริญเติบโตของเด็กวัยก่อนเรียน**

เด็กก่อนวัยเรียนที่มีอายุระหว่าง 1- 6 ปี การเจริญเติบโตของสมองเป็น ไปอย่างรวดเร็วจนถึงอายุ 2 ปี การเจริญเติบโตของสมองจะเร็วมาก ถึง 80 เปอร์เซ็นต์ของผู้ใหญ่ การเจริญเติบโตจะเห็นได้ชัดเจนทางร่างกายทั้ง น้ำหนักและส่วนสูง โดยเฉพาะน้ำหนักเมื่อแรกเกิด หนักประมาณ 3 กิโลกรัม ต่อมาจะเพิ่มเป็น 4 เท่า เมื่ออายุ 2 ปี ส่วนความสูงแรกเกิดยาวประมาณ 50 เซนติเมตร และจะเพิ่มเป็น 100 เซนติเมตร เมื่ออายุ 4 ปี การเจริญเติบโตดังกล่าวจำเป็นต้องได้รับอาหารต่างๆที่มีคุณภาพ ในปริมาณที่เพียงพอและเหมาะสม เพราะมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว อาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนจึงเป็นการวางรากฐานชีวิตที่ดีสำหรับเด็ก ทั้งในขณะที่อยู่ในวัยนี้และระยะต่อไป การขาดอาหารในระยะนี้จะมีผลต่อ การพัฒนาร่างกายและสมองมากที่สุด เพราะทำให้เด็กมีสติปัญญา การเรียนรู้ด้อยลง ร่างกายแคระ แกรนไม่แข็งแรง เจ็บป่วยง่าย มีอัตราการเสียชีวิตสูงกว่าเด็กอื่น พ่อแม่จึงควรให้ความสำคัญกับการเลือกอาหารให้เด็ก ในวัยนี้อย่างถูกต้องและเพียงพอกับความต้องการตามวัย และ ที่สำคัญต้องมีความเข้าใจการเปลี่ยนแปลงของเด็กด้วย เพราะในบางครั้งเด็ก อาจเบื่ออาหาร ห่วงเล่น ปฏิเสธอาหารแปลกๆ ใหม่ๆ ซึ่งจะทำให้เด็กได้รับสาร อาหารไม่เพียงพอ พ่อแม่ส่วนใหญ่มักจะวิตกกังวลกับพัฒนาการของลูกมาก ดังนั้น เด็กในวัยนี้ควรกินอาหารให้ครบ 3 มื้อ และให้ครบกลุ่มอาหารทั้งข้าว เนื้อสัตว์ นม ผัก ผลไม้ และไขมันในสัดส่วนที่เหมาะสม และที่สำคัญควรฝึกเด็กให้กินอาหารให้หลากหลาย และตักอาหารกินด้วยตัวเอง (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2546)

**2.3.2 ความต้องการสารอาหารและความต้องการพลังงานของเด็กวัยก่อนเรียน**

เด็กวัยก่อนเรียนต้องการสารอาหารต่างๆเพื่อใช้ในการเจริญเติบโตและการประกอบกิจกรรมต่างๆ โดยเด็กก่อนวัยเรียน จะเริ่มรับประทานอาหารกับสมาชิกในครอบครัวในบางครอบครัวไม่มีการเตรียมอาหารเฉพาะให้เด็ก เด็กอาจได้รับอาหารไม่เหมาะสมกับวัย และไม่เพียงพอที่ร่างกายต้องการเพื่อการเจริญเติบโต เนื่องจากการเจริญเติบโตของเด็กในวัยนี้ เป็นผล

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

โดยตรงมาจากอาหารที่เด็กได้รับและสิ่งแวดล้อม จะไม่มีปัญหาทางพันธุกรรมมาเกี่ยวข้องนัก สารอาหารมีประโยชน์ต่อการเจริญเติบโตของเด็กวัยก่อนเรียน เด็กในวัยนี้มีความจำเป็นที่ต้องได้รับสารอาหารที่เพียงพอเมื่อนำมาจัดหมวดหมู่ สัดส่วนที่เด็กวัยก่อนเรียนควรได้รับภายใน 1 วัน นั้น สามารถดูได้จากตาราง 2.1 ดังต่อไปนี้ (กรมอนามัย, 2549)

**ตารางที่ 2.1** ปริมาณสารอาหารสำหรับเด็กอายุ 1-5 ปี ที่ควรจะได้รับใน 1 วัน

| กลุ่มอาหาร | ปริมาณ | | หมายเหตุ |
|---|---|---|---|
| | เด็ก 1-3 ปี | เด็ก 4-5 ปี | |
| ข้าว-แป้ง | 3 ทัพพี | 5 ทัพพี | ข้าวสุก(หุงไม่เช็ดหรือนึ่ง) ข้าวเหนียวนึ่ง ขนมจีน ก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง เผือก มัน สลับ ผลัดเปลี่ยนหมุนเวียน |
| ผัก | 2 ทัพพี | 3 ทัพพี | ผักใบเขียวเข้ม ผักสีเหลือง-ส้ม และผักอื่นๆ สลับผลัดเปลี่ยนหมุนเวียน |
| ผลไม้ | 3 ส่วน | 3 ส่วน | ผลไม้สดตามฤดูกาล ล้างให้สะอาดก่อนให้เด็กกิน (1 ส่วนของผลไม้แต่ละชนิดไม่เท่ากันขึ้นอยู่กับขนาด เช่น กล้วยน้ำหว้า 1 ผล ส้มเขียวหวาน 2 ผล กลาง เงาะ 4 ผล ฝรั่งครึ่งผล มะม่วงครึ่งผล มะละกอสุก 6 ชิ้นพอคำ สับปะรด 6 ชิ้นพอคำ) |
| เนื้อสัตว์ | 3 ช้อนกินข้าว | 3 ช้อนกินข้าว | ควรทำให้สุก หั่นเป็นชิ้นเล็กๆเพื่อให้เคี้ยวง่ายและสลับกับการให้ปลา ไข่ เลือดหมู/ไก่/เป็ด ตับ อาหารทะเล ปลาตัวเล็ก กุ้งฝอย เต้าหู้ |
| นม | 2 แก้ว | 3 แก้ว | นมสด นมผง หรือโยเกิร์ต |
| น้ำมัน กะทิ | น้อยกว่า 3 ช้อนชา | น้อยกว่า 4 ช้อนชา | ไม่ควรได้รับมากเกินไป จะทำให้อ้วน |
| น้ำตาล | น้อยกว่า 2 ช้อนชา | น้อยกว่า 3 ช้อนชา | ไม่ควรได้รับมากเกินไป อาจทำให้ผอมหรืออ้วน และฟันผุๆ ดังนั้น จึงไม่ควรให้กินขนมและเครื่องดื่มที่มีรสหวานจัด เช่น ลูกอม เยลลี่ น้ำหวาน น้ำอัดลม |

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

หลีกเลี่ยงการกินขนมกรุบกรอบ ควรจัดอาหารว่างที่มีคุณค่าโภชนาการให้กับเด็ก เช่น นม ผลไม้ ขนมไทยรสไม่หวาน และให้กินก่อนเวลาอาหารมื้อหลักประมาณ ชั่วโมงครึ่ง ถึง 2 ชั่วโมง

**ความต้องการพลังงานของเด็กวัยก่อนเรียน**

อัตราการเจริญเติบโตของเด็กวัยก่อนเรียนยังคงอยู่จำเป็นต้องได้รับอาหารที่มีพลังงานเพียงพอ เพื่อใช้ในการเจริญเติบโต เด็กวัยนี้ควรได้รับพลังงานวันละ 90-100 แคลอรีต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม หรือประมาณ 1,200-1,500 แคลอรีต่อวัน ควรได้รับอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตครึ่งหนึ่งของอาหารที่ประกอบขึ้น อาจให้ข้าวสวย ก๋วยเตี๋ยว มันฝรั่ง เผือก ขนมปัง ฯลฯ และควรจัดให้เหมาะสมกับอายุของเด็ก ถ้าให้มากเกินไปเด็กอาจกินไม่หมดและอาจอิ่มก่อนทำให้รับประทานอย่างอื่นน้อยลง และควรได้เพิ่มไขมันในอาหารให้เด็กเพื่อป้องกันการอักเสบของผิวหนัง นอกจากนี้ควรให้เด็กได้รับอาหารที่มีน้ำตาลด้วย อาจให้อยู่ในรูปของขนมแต่เป็นขนมที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย คือให้ทั้งพลังงาน โปรตีน วิตามิน และเกลือแร่มากพอ เช่น ถั่วเขียวต้มน้ำตาล กล้วยบวชชี ถั่วดำ แกงบวด (ปัทมาภรณ์ แซ่ฮ่วน, 2542)

การกำหนดความต้องการพลังงานที่ควรได้รับประจำวันยังขึ้นอยู่กับเพศ น้ำหนักส่วนสูง และระดับของกิจกรรมการใช้พลังงานของร่างกาย ซึ่งการกำหนดพลังงานตามระดับการใช้พลังงานจะได้จากการประมาณความต้องการพลังงาน(estimated energy requirement, EER) โดยแบ่งกลุ่มเป็น ระยะพักผ่อน ทำงานเบามาก ทำงานเบา ทำงานหนักปานกลาง และทำงานหนัก

ปริมาณอ้างอิงของพลังงานที่ควรได้รับประจำวันของทารก 0-5 เดือน ขึ้นอยู่กับปริมาณน้ำนมแม่ และทารกอายุ 6-11 เดือนมีความต้องการพลังงาน 800 กิโลแคลอรีต่อวัน เด็กอายุ 1-3 ปี ต้องการพลังงาน 1,000 กิโลแคลอรีต่อวัน และเด็กอายุ 4-8 ปี ต้องการพลังงาน 1,250-1,400 กิโลแคลอรีต่อวัน ซึ่งสามารถดูได้จากตาราง ดังต่อไปนี้

**ตารางที่ 2.2** พลังงานที่ต้องการในหนึ่งวันของเด็กอายุ 1-6 ปี

| อายุ(ปี) | น้ำหนัก (กก.) | ส่วนสูง(ซม.) | พลังงานที่ต้องการ(กิโลแคลอรีต่อวัน) |
|---|---|---|---|
| 1-3 ปี | 13 | 90 | 1,000 |
| 4-5 ปี | 18 | 108 | 1,300 |

**ที่มา :** กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ.2546

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

**2.3.3 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารของเด็ก**

นอกจากการที่เด็กได้รับสารอาหารเพียงพอสำหรับการเจริญเติบโตและรักษาสภาพร่างกายแล้ว แต่ยังมีความหมายทางวัฒนธรรมสังคม การพัฒนาทักษะการบริโภค พฤติกรรมการบริโภค ซึ่งพฤติกรรมการบริโภคเกิดจากการเรียนรู้และพัฒนาขึ้นจากวัยเด็ก (เบญจา มุกตพันธ์, 2542 และอบเชย วงศ์ทอง, 2541) ซึ่งปัจจัยด้านต่างๆที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคของเด็ก มีดังนี้

1. สิ่งแวดล้อมในครอบครัว ครอบครัวเป็นปัจจัยแรกที่มีผลต่อการพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็ก พ่อแม่และบุคคลในครอบครัวจะเป็นต้นแบบในการเลียนแบบ รวมทั้งทัศนคติต่ออาหารของพ่อแม่จะเป็นสิ่งสำคัญในการกำหนดความชอบหรือไม่ชอบอาหารชนิดต่างๆของเด็ก ดังนั้นพ่อแม่ควรเป็นตัวอย่างที่ดีในการบริโภคอาหาร เนื่องจากเด็กเล็กๆ ยังไม่สามารถเลือกอาหารได้ การกำหนดอาหารให้เด็ก พ่อแม่จะเตรียมอาหารให้ลูกโดยยึดความพอใจ หรือความชอบอาหารนั้นๆ เป็นหลักไม่ได้คำนึงถึงความถูกต้องตามหลักโภชนาการ สำหรับเด็กในวัยนี้การบริโภคอาหารที่บ้านอาจมี 1-2 มื้อ ส่วนมื้อกลางวันมักจะบริโภคที่โรงเรียน พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ได้เรียนรู้จากบ้านจะส่งผลถึงการเลือกบริโภคอาหารที่โรงเรียนหรือสถานรับเลี้ยงเด็ก ดังนั้นผู้เป็นพ่อแม่และผู้ปกครองควรจัดอาหารที่มีคุณค่า และเหมาะสมสำหรับเด็กโดยคำนึงถึงคุณภาพและปริมาณเพื่อไม่ให้เกิดภาวะทุพโภชนาการ และบรรยากาศในระหว่างมื้ออาหาร ก็เป็นสิ่งสำคัญในการกำหนดทัศนคติต่ออาหารของเด็ก ถ้าระหว่างมื้ออาหารมีการเข้มงวดในเรื่องการกิน มีการดุหรือว่ากล่าว จะทำให้เวลามื้ออาหารเป็นเวลาที่น่ากลัวสำหรับเด็ก การโต้เถียงหรือมีการใช้อารมณ์ในระหว่างที่กินอาหารอาจจะทำให้เกิดความเครียด ทำให้เด็กมีความรู้สึกไม่ดีต่ออาหาร ดังนั้น สิ่งแวดล้อมที่ดีให้เวลากินเพียงพอ ให้เด็กทำอาหารหกได้บ้าง มีการสนทนาระหว่างสมาชิกของครอบครัวก็จะทำให้เด็กมีทัศนคติที่ดีต่ออาหาร (วิสาขา ด้วงคำจันทร์, 2543)

2. การจัดบริการอาหารในโรงเรียนหรือสถานรับเลี้ยงเด็ก ในสังคมปัจจุบันสภาพครอบครัวเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ผู้หญิงจำนวนมากละทิ้งภาพลักษณ์ของแม่บ้านซึ่งรับผิดชอบแต่งานบ้านอย่างเดียวเปลี่ยนเป็นการทำงานนอกบ้าน ดังนั้นเด็กต้องไปโรงเรียนหรือสถานรับเลี้ยงเด็กและจะต้องบริโภคอาหารนอกบ้านมากขึ้นอย่างน้อย 1 มื้อ หรือมากกว่า 1 มื้อ ที่โรงเรียนหรือสถานรับเลี้ยงเด็ก ผู้ที่มีส่วนรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูเด็กตามสถานรับเลี้ยงเด็กหรือโรงเรียนควรคำนึงถึงการจัดอาหารในด้านความสะอาดและมีคุณภาพ เช่น เลือกรายการอาหารที่เด็กส่วนใหญ่สามารถบริโภคได้มีคุณค่าด้านโภชนาการที่เหมาะสม เลือกใช้สารปรุงแต่งรสและวัตถุเจือปนอาหารที่ปลอดภัย และคำนึงถึงความสะดวกในการบริโภคของเด็ก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

3. การเจ็บป่วย เมื่อเด็กมีการเจ็บป่วยมักมีความอยากอาหารลดน้อยลง และมีความจำกัดในเรื่องปริมาณอาหารที่บริโภค การเจ็บป่วยฉับพลันที่เกิดขึ้นจากเชื้อไวรัส หรือแบคทีเรีย แม้จะเป็นระยะสั้นๆ แต่เป็นช่วงที่เด็กมีความต้องการโปรตีนและสารอาหารอื่นๆ เพิ่มมากขึ้นจากเดิม โรคเรื่อรังต่างๆ เช่น หอบหืด หัวใจพิการแต่กำเนิด เป็นภาวะที่ยากต่อการได้รับสารอาหารเพียงพอกับการเจริญเติบโตของร่างกาย เด็กที่ประสบปัญหาการเจ็บป่วยมักมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา หรือแสดงอาการต่อต้านพ่อแม่เมื่อบริโภคอาหาร เด็กบางกลุ่มต้องการอาหารที่จัดขึ้นเป็นพิเศษเนื่องจากความเจ็บป่วย การจัดอาหารสำหรับเด็กกลุ่มนี้ควรปรับหรือเลือกอาหารให้เหมาะสม และเกี่ยวข้องกับโรค พ่อแม่ควรให้คำแนะนำแก่เด็กสำหรับการเลือกบริโภคอาหารเมื่อมาอยู่นอกบ้านหรือใช้จิตวิทยากับลูกมีปฏิกิริยาต่อต้านเกิดขึ้น

4. สังคมเพื่อน เมื่อเด็กเริ่มเข้าโรงเรียนหรือสถานรับเลี้ยงเด็กโลกส่วนตัวของเด็กจะขยายไปยังสังคมเพื่อน และกลายเป็นปัจจัยที่มีบทบาทสำคัญต่อการบริโภคอาหารของเด็กมากขึ้น ค่านิยมใหม่ในด้านอาหารเกิดขึ้นได้เมื่อเด็กร่วมบริโภคอาหารกับเพื่อนๆ ในอาหารมื้อกลางวัน ดังนั้นการสร้างพฤติกรรมอาหารที่พึงประสงค์ เช่น การให้เด็กลองบริโภคอาหารใหม่ๆ อาจเริ่มขึ้นที่โรงเรียนหรือสถานรับเลี้ยงเด็กได้ เนื่องมาจากการเลียนแบบ เด็กบางคนจะปฏิเสธไม่บริโภคผักเพราะเพื่อนสนิทไม่บริโภคผัก เด็กบางคนเพื่อนดื่มนม จึงดื่มนมตามเพื่อน

**2.4 การประเมินภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน**

ภาวะโภชนาการ คือลักษณะหรือสภาพของร่างกายเนื่องจากอาหารที่รับประทานอาจจะเกิดผลดีหรือไม่ดีต่อร่างกายได้ โดยภาวะโภชนาการ แบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ

1. ภาวะโภชนาการดี หมายถึง ลักษณะที่ดีของร่างกาย เนื่องมาจากการบริโภคอาหารที่ถูกสุขลักษณะ เหมาะสม ครบถ้วน ตามความต้องการของร่างกายไม่มากหรือไม่น้อยเกินไป ร่างกายสามารถจะนำไปใช้ได้ดีเกิดผลดีต่อร่างกายและจิตใจ

2. ภาวะโภชนาการไม่ดี หมายถึง ลักษณะที่ไม่ดีของร่างกาย เนื่องมาจากการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ ไม่เหมาะสม ตามความต้องการของร่างกายมากหรือน้อยเกินไป เกิดผลไม่ดีต่อร่างกายและจิตใจ แบ่งเป็น

2.1 ภาวะโภชนาการขาด เนื่องมาจากการบริโภคอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ร่างกายต้องการมากแต่บริโภคน้อย ทำให้ร่างกายสุขภาพไม่ดี มีลักษณะผอม เนื่องมาจาก ความอดอยากหรือรับประทานอาหารไม่เป็นรับประทานอาหารที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ อาจจะเนื่องมาจากความเชื่อ ประเพณี ศาสนา ตลอดจนอวัยวะเกี่ยวกับการย่อยการดูดซึม การขับถ่ายอาหารอาจจะไม่ปกติเป็นผล ทำให้ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ของร่างกายทำให้เกิดโรคต่างๆ รวมถึงการขาดสารอาหาร ภาวะโภชนาการที่ต่ำกว่าปกตินี้จะเกิดกับประเทศที่ด้อยพัฒนา (พรทิพย์ คำพอ, 2540)

2.2 ภาวะโภชนาการเกิน เนื่องมาจากการบริโภคอาหารเกินความต้องการของร่างกาย ซึ่งการเกิดภาวะโภชนาการเกินในเด็กนักเรียนมีสาเหตุมาจากการบริโภคอาหารประเภทโปรตีนและพลังงานมากเกินความต้องการของร่างกายหรือเกิดจากพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่มีไขมันและคาร์โบไฮเดรตสูง ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพต่างๆ ตามมา

การวัดและประเมินผลพัฒนาการของเด็กวัยก่อนเรียน มีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบถึงความก้าวหน้าของการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกายตลอดจนพฤติกรรมของเด็กที่เบี่ยงเบนไปจากเกณฑ์ปกติ ในการวัดและประเมินผลพัฒนาการเด็กก่อนวัยเรียนกระทำได้หลายอย่าง เช่น การสังเกตพฤติกรรม การใช้เครื่องมือทดสอบการเปรียบเทียบน้ำหนักและความสูงกับ growth chart และอื่นๆ โดยการประเมินภาวะโภชนาการจึงเป็นกิจกรรมหนึ่งในการรวบรวมข้อมูลที่บอกให้ทราบถึงธรรมชาติ และสาเหตุของโรคทางโภชนาการ และปัญหาสุขภาพ การประเมินแบ่งเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ (ศักดา พรึงลำภู, 2550) ได้แก่

1. การประเมินทางตรง (Direct Assessment)
2. การประเมินทางอ้อม (Indirect Assessment)

หรืออาจแบ่งแยกย่อย เป็น 4 ประเภท มีดังนี้

1. การประเมินโดยใช้วิธีการวัดสัดส่วนของร่างกาย (A = Anthropometry assessment)
2. การประเมินโดยใช้การวิเคราะห์สารชีวเคมีในร่างกาย (B = Biochemical assessment)
3. การประเมินโดยใช้การตรวจร่างกายเพื่อประเมินอาการทางคลินิกที่ปรากฏให้เห็น (C = Clinical assessment)
4. การประเมินโดยใช้การประเมินอาหารที่บริโภค (D = Dietary assessment)

**การประเมินโดยใช้วิธีการวัดสัดส่วนของร่างกาย**

วัตถุประสงค์หลักของการวัดสัดส่วนของร่างกาย คือ การประเมินส่วนประกอบของร่างกายที่เป็นปัจจัยกำหนดน้ำหนักตัวในเชิงปริมาณ การวัดสัดส่วนของร่างกายจะใช้ประเมินภาวะโภชนาการสำหรับการวัดสัดส่วนของร่างกายในการศึกษาครั้งนี้ใช้การวัดความยาวหรือส่วนสูงและน้ำหนัก ซึ่งเป็นดัชนีชี้วัดของภาวะโภชนาการที่สำคัญในเด็กและนิยมใช้มากที่สุด (กระทรวงสาธารณสุข, 2543) มีดังนี้

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

**น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง** อัตราร้อยละของเด็กที่มีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงน้อยหรือผอม จะบ่งชี้ว่าเด็กมีการขาดสารอาหารในปัจจุบันหรือแบบเฉียบพลันแสดงถึงการได้รับอาหารไม่เพียงพอหรือมีภาวการณ์เจ็บป่วยต้องแก้ไขเร่งด่วน และอัตราร้อยละของเด็กที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์จะบ่งชี้ว่าเด็กได้รับอาหารเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินหรืออ้วน

การวัดความยาวหรือส่วนสูง ใช้ไม้วัดหรือเทปที่มีมาตรฐานติดไว้กับฝาผนังให้สูงกว่าพื้นประมาณ 2 เมตรหรือติดยึดไว้กับเครื่องชั่งน้ำหนัก ถ้าเด็กหรือทารกที่ไม่สามารถยืนได้จะใช้วิธีการวัดความยาวในท่านอนแทนท่ายืน ส่วนการชั่งน้ำหนักควรจะชั่งในตอนเช้าก่อนรับประทานอาหารเช้า ในการชั่งน้ำหนักเด็กควรชั่งเมื่อเด็กไม่ได้รับประทานอาหารจนอิ่มแล้ว และต้องคิดถึงปัจจัยภายนอกที่ทำให้น้ำหนักไม่ถูกต้อง เช่น เสื้อผ้าที่สวมใส่ รองเท้า ของเล่น ฯลฯ

ในการศึกษาครั้งนี้ใช้การประเมินโดยวิธีการวัดสัดส่วนของร่างกาย โดยการวัดส่วนสูง ความยาว และน้ำหนักของเด็กแล้วนำมาเปรียบเทียบกับกราฟแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงในการติดตามการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 0- 6 ปี ในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็กของสำนักงานส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เพื่อประเมินภาวะโภชนาการของเด็ก สำหรับการบริโภคของเด็กจะประเมินการจัดอาหารให้กับเด็ก และลักษณะการบริโภคอาหารในครอบครัว

**2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง**

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาครั้งนี้มีดังนี้

จินดาวรรณ ตันวงศ์ (2549) ที่ได้ทำการศึกษาภาวะโภชนาการของเด็กและความรู้ทางโภชนาการของผู้ปกครอง ผลการศึกษาพบว่า ภาวะโภชนาการของเด็กส่วนใหญ่ทั้งชายและหญิงมีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ และเกินเกณฑ์ จำนวน 2 คน ส่วนความรู้ทางโภชนาการของผู้ปกครองโดยรวมมีความรู้ระดับดีมาก ด้านความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการของเด็กกับความรู้ทางโภชนาการโดยรวมของผู้ปกครอง พบว่า มีความสัมพันธ์น้อย

ปัทมาภรณ์ แซ่ฮ่วน (2542) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการเลี้ยงดูด้านโภชนาการเด็ก 0-5 ปี ที่มีภาวะขาดโปรตีนและพลังงานของครอบครัวในเขตเทศบาลเมืองศรีสะเกษ ผลการศึกษาพบว่าครอบครัวมีพฤติกรรมการเลี้ยงดูด้านโภชนาการเด็ก 0-5 ปีที่มีภาวะขาดโปรตีนและพลังงานโดยให้อาหารที่ให้โปรตีนและพลังงานต่ำกว่าความต้องการของร่างกายทั้งในระยะก่อนขาดโปรตีนและพลังงาน ระยะขาดโปรตีนและพลังงานครั้งแรกและระยะที่ศึกษาและพบว่าเกิดจากหลายปัจจัยที่ส่งผลร่วมกันทั้งปัจจัยทางเศรษฐกิจ ปัจจัยทางสังคม และปัจจัยทางวัฒนธรรม

วีราภรณ์ พุทธวงศ์ (2547) ได้ทำการศึกษาการรับรู้ทางโภชนาการและการจัดเตรียมอาหารของผู้ปกครองให้กับเด็กอนุบาล ผลการศึกษาพบว่าผู้ปกครองจบการศึกษาระดับ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ประถมศึกษาปีที่ 6 หรือเทียบเท่า มีการรับรู้ทางโภชนาการและการจัดเตรียมอาหารของผู้ปกครองอยู่ในระดับดี เด็กส่วนใหญ่มีน้ำหนักตามเกณฑ์ เมื่อเปรียบเทียบการรับรู้ทางโภชนาการและการจัดเตรียมอาหาร พบว่าผู้ปกครองของเด็กที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มีการรับรู้ดีกว่าผู้ปกครองกลุ่มเด็กน้ำหนักตามเกณฑ์และน้ำหนักเกินเกณฑ์

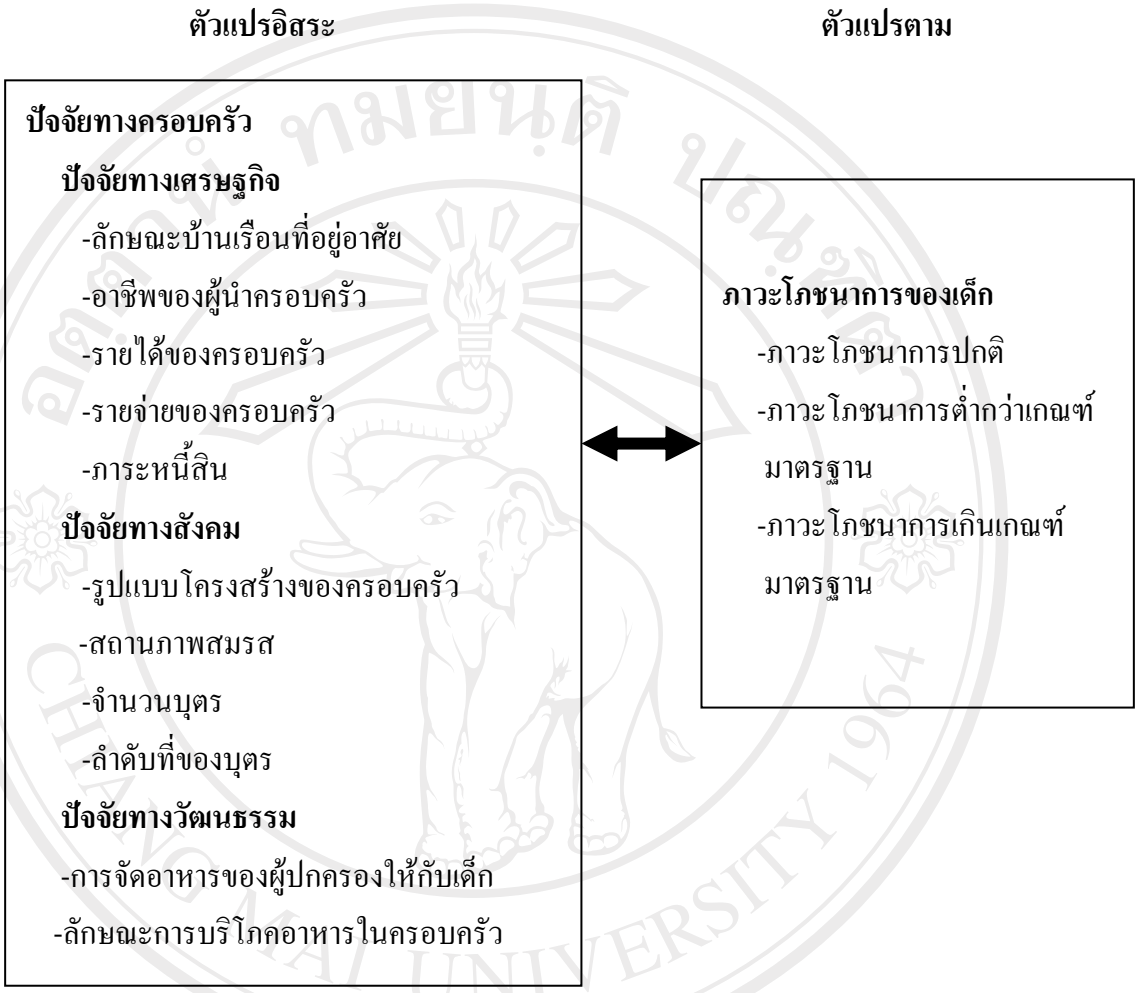
วู งิ็อค ลอง (2547) ได้ทำการศึกษาปัจจัยทางเศรษฐสังคมที่มีผลกระทบต่อภาวะโภชนาการในปี 2004 ของเด็กอายุต่ำกว่า 5 ขวบ ในอำเภอวูธู จังหวัดไทบินห์ ประเทศเวียดนาม ผลการศึกษาพบว่ารายได้เป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของเด็กๆ ครัวเรือนที่มีระดับรายได้สูง จะมีเด็กที่มีภาวะโภชนาการที่ดีกว่าครัวเรือนที่มีระดับรายได้ต่ำ ระดับการศึกษาของมารดาและเวลาในการทำงานของบิดา มีผลกระทบทางบวกต่อภาวะโภชนาการของเด็ก

ศตรัตน์ เกิดประเสริฐ (2540) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการกินอาหาร พลังงาน และสารอาหารที่ได้รับกับภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา ผลการศึกษาพบว่าปริมาณพลังงานและสารอาหารที่เด็กได้รับจากการกินอาหารไม่มีความสัมพันธ์กับน้ำหนักและส่วนสูงของเด็ก แสดงให้เห็นว่าไม่ว่าเด็กจะได้รับปริมาณพลังงานและสารอาหารจากอาหารที่รับมากหรือน้อย ภาวะโภชนาการของเด็กก็ไม่เปลี่ยนแปลงตามไปด้วย

สิรินาถ มั่นศิลป์ (2548) ได้ทำการศึกษาความรู้ทางโภชนาการของผู้ปกครองและภาวะโภชนาการของเด็กระดับอนุบาล ผลการศึกษาพบว่าผู้ปกครองมีความรู้ทางโภชนาการอยู่ในระดับดีมาก เด็กส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทางโภชนาการของผู้ปกครองและภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนพบว่า มีความสัมพันธ์ต่ำ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

**กรอบแนวคิดในการศึกษา**




ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved