

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การศึกษา เรื่อง ภาวะโภชนาการและการบริโภคขนมของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ครั้งนี้ เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive Study) มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาภาวะโภชนาการของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 และศึกษาการบริโภคขนมของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ทั้งโดยรวมและตามกลุ่มภาวะโภชนาการ ประชากรที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2550 โรงเรียนของรัฐจำนวน 3 แห่ง ในเขต ตำบลน้ำเลา อำเภอร่องวาง จังหวัดแพร่ จำนวน 59 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา เป็นแบบสอบถาม ประกอบด้วยข้อมูลทั่วไป ข้อมูลเกี่ยวกับการบริโภคขนม และแบบประเมินภาวะโภชนาการ นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยใช้ค่าความถี่ ค่าร้อยละ และค่าเฉลี่ย ภาวะโภชนาการใช้น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุและน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง เป็นเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 5-18 (กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2543) วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าความถี่และค่าร้อยละ

สรุปผลการศึกษา

ประชากรเป็นเพศชาย ร้อยละ 54.24 เพศหญิงร้อยละ 45.76 มีอายุ 9 ปี ร้อยละ 32.20 อยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ร้อยละ 40.68 นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 98.31 ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 94.92 บิดาประกอบอาชีพ เกษตรกรรม ร้อยละ 45.76 มารดาประกอบอาชีพเกษตรกรรม ร้อยละ 52.54 ได้รับเงินมาโรงเรียน 10 บาทต่อวัน เฉลี่ย 14.31 บาท ทุกคนมีการออกกำลังกาย

ภาวะโภชนาการของประชากร เมื่อใช้น้ำหนักตามเกณฑ์อายุเป็นเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต พบว่า ประชากรส่วนใหญ่มีน้ำหนักตามเกณฑ์ ร้อยละ 67.80 (เพศชาย ร้อยละ 40.84 และเพศหญิง ร้อยละ 8.47)มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 27.1 (เพศชาย ร้อยละ 13.55และเพศหญิง ร้อยละ 13.55)และมีน้ำหนักมากกว่าเกณฑ์ร้อยละ 5.08 (เพศหญิง ร้อยละ 5.08)

การประเมินโดยใช้ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ เป็นเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต พบว่า ประชากรส่วนใหญ่มีส่วนสูงตามเกณฑ์ร้อยละ 76.27 (เพศชาย ร้อยละ 38.98และเพศหญิง ร้อยละ 37.29) มีส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 22.23 (เพศชาย ร้อยละ 15.25และเพศหญิงร้อยละ 6.78) และเพศหญิงมีส่วนสูงเกินเกณฑ์ร้อยละ 1.69

การประเมินโดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง เป็นเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต พบว่า ประชากรส่วนใหญ่สมส่วน ร้อยละ 74.57 (เพศชาย ร้อยละ 42.37 และเพศหญิง ร้อยละ 32.20) ก่อนข้างพอมถึงพอม ร้อยละ 15.24 (เพศชายร้อยละ 5.08 และเพศหญิงร้อยละ 10.16) และท่วมถึง อ้วน ร้อยละ 10.15 (เพศชาย ร้อยละ 5.08 และเพศหญิงร้อยละ 1.69)

ด้านการบริโภคขนม พบว่า ประชากรส่วนใหญ่ซื้อขนมด้วยตนเองทั้งในวันธรรมดาและวันหยุด ร้อยละ 50.85 และร้อยละ 71.19 ตามลำดับ เงินค่าใช้จ่ายที่ประชากรส่วนใหญ่ได้รับขนมในวันธรรมดา คือ เป็นค่าขนม ร้อยละ 35.59 ส่วนใหญ่วันหยุดจะได้รับขนมเมื่อร้องขอ ร้อยละ 55.93 บริโภคขนมมากที่สุดในวันพิเศษ ต่าง ๆ ร้อยละ 50.85 และมักบริโภคขนมช่วงหลังมื้ออาหาร กลางวัน-เย็น ร้อยละ 50.85 กิจกรรมหรือเวลาที่มักจะบริโภคขนม คือ เวลาว่าง ร้อยละ 64.41

ผู้ประกอบการของประชากรส่วนใหญ่เตรียมขนมไว้ให้ที่บ้าน ร้อยละ 50.85 มีการเตรียมไม่สม่ำเสมอ ร้อยละ 63.33 มีการเตรียมขนมอย่างสม่ำเสมอ ร้อยละ 36.67 และผู้ประกอบการมีข้อกำหนดเป็นบางครั้งในการบริโภคขนมในมื้ออาหาร ร้อยละ 40.68

ประชากรส่วนใหญ่ซื้อขนมจากร้านค้าใกล้บ้าน ร้อยละ 89.90 ได้รับเงินค่าขนม 10 บาท/วัน ร้อยละ 52.54 ซึ่งได้รับเงินค่าขนมต่ำสุด 5 บาท/วัน และสูงสุด 20 บาท/วัน และได้รับเงินค่าขนมเฉลี่ย 8.59 บาท/คน/วัน ส่วนใหญ่ซื้อขนมครั้งละ ไม่เกิน 5 บาท ร้อยละ 62.71 ซื้อขนม 1 ซอง/ครั้ง ร้อยละ 66.10 เลือกรับประทานเนื่องจาก ความหิว ร้อยละ 45.76

ประชากรส่วนใหญ่ เคยเห็นการโฆษณาขนมในทีวี ร้อยละ 93.22 ขนมที่ประชากรส่วนใหญ่เห็นในโฆษณาทีวี ได้แก่ เลย์ ตะวัน ร้อยละ 52.63 และ 12.28 ตามลำดับ ประชากรทั้งหมดมีขนมที่ตนเองบริโภคเป็นประจำ ซึ่งส่วนใหญ่ตอบ 2 ชื่อ ร้อยละ 74.58 ขนมที่ประชากรส่วนใหญ่บริโภคเป็นประจำ ได้แก่ ขนม เลย์ ร้อยละ 34.95 รองลงมาคือ ตะวัน ร้อยละ 13.59

อภิปรายผลการศึกษา

ภาวะโภชนาการของประชากร เมื่อใช้น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุและน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงเป็นเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต พบว่า ประชากรส่วนใหญ่ทั้งเพศชายและเพศหญิงมีภาวะ โภชนาการปกติ ซึ่งเป็นภาวะโภชนาการที่ดี หมายถึงสภาพร่างกายที่เกิดจากการได้รับสารอาหารที่ถูกต้องหลักโภชนาการหรือมีสารอาหารครบถ้วนและมีปริมาณเพียงพอกับความ ต้องการของร่างกาย และร่างกายใช้สารเหล่านั้นในการเสริมสร้างสุขภาพอนามัยได้อย่างมีประสิทธิภาพเพิ่มเติมที่ (เสาวนีย์ จักรพิทักษ์, 2544) มีประชากรร้อยละ 10.16 มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ แสดงให้เห็นว่าประชากรกลุ่มนี้ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ ขาดสารอาหารโดยรวม ซึ่งจะส่งผลให้เจ็บป่วยได้ง่าย จากผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่าประชากรมีโรคประจำตัว 3 คน ถ้าได้รับอาหารไม่

เพียงพอเป็นเวลานาน ๆ รวมถึงจะมีผลต่อความสูง การเรียนรู้ช้า ไม่ฉลาดได้ ซึ่งเป็นปัญหาด้านโภชนาการที่ต้องแก้ไข เนื่องจากกระทรวงสาธารณสุขได้กำหนดอัตราการมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ไม่ควรเกินร้อยละ 10 จึงควรให้เด็กกลุ่มนี้ได้รับสารอาหารที่ให้พลังงานเพิ่มขึ้น และเพิ่มคุณภาพของโปรตีน และประชากรมีอัตรามีส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 6.78 ซึ่งบ่งชี้ถึงภาวะโภชนาการระยะยาวที่ผ่านมา อาจเกิดจากการที่ร่างกายมีการขาดสารอาหารแบบเรื้อรังเป็นระยะเวลานานจึงมีผลต่อการเจริญเติบโตของโครงสร้าง ทำให้เด็กเตี้ย ถึงแม้ว่ากระทรวงสาธารณสุขได้กำหนดอัตราการมีส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ไม่ควรเกินร้อยละ 15 แต่ประชากรกลุ่มดังกล่าวควรได้รับการแก้ไขภาวะโภชนาการด้านส่วนสูง โดย เน้นการได้รับอาหารที่ให้แคลเซียมสูง เพิ่มคุณภาพโปรตีน และติดตามดูแลให้การเพิ่มของส่วนสูงที่มีความเร่งมากขึ้น หรืออย่างน้อยควร ไล่ไปตามแนวกราฟระดับเดิม (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ,2543) และพบกลุ่มประชากร อ้วน ร้อยละ 1.69 ซึ่งแสดงถึงการได้รับอาหารมากเกินไป หรือออกกำลังกายน้อยไป จึงทำให้อ้วน จึงควรดูแลอาหารมื้อหลักให้มีสัดส่วนเหมาะสม ไม่มีแป้ง น้ำตาลหรือไขมัน ห้ามให้กินจุกจิก ออกกำลังกายน้อย(กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ,2543) ซึ่งภาวะโภชนาการของประชากรสอดคล้องกับการศึกษา ชนิสา ชมศิลป์ และคณะ ซึ่งทำการศึกษาสภาวะการมีเด็กและเยาวชน(Child Watch) จังหวัดแพร่ ปี 2549 ที่พบว่า ปี พ.ศ.2548 และพ.ศ.2549 เด็กประถมศึกษาน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ร้อยละ 8.6 และ 7.8 ตามลำดับ อ้วน ร้อยละ 4.6 และ ร้อยละ 5.5 ตามลำดับ

ในด้านการบริโภคขนม ประชากรได้รับเงินมาโรงเรียน เฉลี่ย 14.31 บาท/วัน และได้รับเงินค่าขนมเฉลี่ย 8.59 บาท/วัน ซึ่งขนมครั้งละไม่เกิน 5 บาท โดยจะซื้อขนมครั้งละ 1 ซอง สอดคล้องกับการศึกษาของ ปิยะดา ประเสริฐสม ที่พบว่า เด็กได้รับค่าขนมเฉลี่ย 29 บาท/วัน เงินส่วนนี้ร้อยละ 44.83 หรือ 13 บาทเป็นเงินที่เด็กใช้ซื้อขนมและของเล่น

ประชากรซื้อขนมด้วยตนเองทั้งในช่วงและในวันหยุด สถานที่ซื้อขนมที่นิยมซื้อ คือ ร้านค้าใกล้บ้านและร้านค้าในโรงเรียน เงินไปที่ประชากรส่วนใหญ่ได้รับขนมในวันธรรมดา คือ เป็นค่าขนม ส่วนในวันหยุดจะได้รับขนมเมื่อร้องขอ บริโภคขนมมากที่สุดในวันพิเศษ ต่าง ๆ เช่น วันกีฬา วันแม่ วันพ่อ เป็นต้น เลือกบริโภคขนมเนื่องจากความหิว และมักบริโภคขนมหลังมื้ออาหารกลางวัน-เย็น กิจกรรมที่มักจะทำเมื่อบริโภคขนมคือ เวลาว่าง และขณะดูทีวี ซึ่งการหาซื้อขนมได้ง่ายและการมีอิสระในการเลือกซื้อขนมด้วยตนเองของประชากร อาจส่งผลให้ได้รับขนมที่ไม่เหมาะสมตามวัย หรือได้รับขนมที่ไม่มีคุณภาพได้ ตามที่ข้าพเจ้าได้ทำการสำรวจขนมที่จำหน่ายในร้านค้าซึ่งข้าพเจ้าได้ทำการสำรวจร้านค้าในชุมชน ในภาคเรียนที่ 2/2550 นั้น พบว่าขนมที่มีจำหน่ายในร้านค้าในชุมชนนั้น ส่วนใหญ่เป็นขนมที่ผลิตจากโรงงานอุตสาหกรรม มีการแสดงฉลากโภชนาการที่ไม่ชัดเจน ซึ่งเมื่อประชากรเลือกบริโภคขนมที่ไม่มีคุณภาพจะส่งผลต่อ

สุขภาพตามมาได้ นอกจากนั้นยังสอดคล้องกับการศึกษาในต่างประเทศของ Oogarah-Pratap B. and Heerah-Booluck B.J., (2005) . ได้ศึกษาเรื่อง การบริโภคขนมของเด็กในเมือง Mauritius ที่พบว่า การหาซื้อขนมได้ง่ายเป็นปัจจัยส่งเสริมให้เด็กบริโภคขนม

ผู้ปกครองของประชากรมีการเตรียมขนมไว้ที่บ้าน และมีการเตรียมขนมอย่างสม่ำเสมอ ผู้ปกครองมีข้อกำหนดให้บริโภคขนมระหว่างมื้ออาหารและห้ามบริโภคในมื้ออาหารเป็นบางครั้ง การให้เด็กบริโภคขนมในมื้ออาหารจะส่งผลให้เด็กรับประทานอาหารมื้อหลักได้น้อยและจะส่งผลให้ได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วนและการเตรียมขนมและอาหารว่างของผู้ปกครองมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งที่จะทำให้เด็กได้รับอาหารว่าง ขนม ที่เหมาะสม ซึ่งชุตินา ศิริกุลชยานนท์ (2548) ได้สรุปว่า ขนมที่มีคุณค่า คือ ผลไม้ตามฤดูกาล ขนมไทยรสไม่หวาน เช่น ขนมกล้วย ขนมฟักทอง ข้าวต้มมัด เป็นต้น

ประชากรส่วนใหญ่ เคยเห็นการโฆษณาขนมในทีวี ขนมที่ประชากรส่วนใหญ่เห็นในโฆษณาทีวี ได้แก่ เลย์ ตะวัน นอกจากนั้นยังพบว่าประชากรส่วนใหญ่นิยมบริโภค เลย์และตะวัน ซึ่งสอดคล้องกับการสำรวจขนมที่จำหน่ายในร้านค้าซึ่งข้าพเจ้าได้ทำการสำรวจร้านค้าในชุมชน ในภาคเรียนที่ 2/2550 ที่พบว่าขนมกรุบกรอบ ชื่อผลิตภัณฑ์คือ เลย์ ตะวันมีจำหน่ายทุกร้านในชุมชน และเป็นประเภทขนมที่ขายดีในชุมชน และยังสอดคล้องกับการศึกษาของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (2549) ที่ได้ศึกษาคุณค่าทางโภชนาการของขนมในท้องตลาดพบว่า ขนมส่วนใหญ่เป็นขนมกรุบกรอบ มีคุณค่าทางโภชนาการน้อยและมีสารอาหารที่เกินพอดี นอกจากนั้นขนมกรุบกรอบจะเน้นความมันกับรสเค็ม จึงมีน้ำมันและโซเดียมหรือส่วนผสมที่ทำให้เกิดรสเค็ม เช่น เกลือ ผงชูรส ซีอิ๊ว น้ำปลา ปริมาณสูงมาก ซึ่งสารปรุงแต่งและวัตถุเจือปนในอาหารที่ใช้ในผลิตภัณฑ์ขนมขบเคี้ยวต่าง ๆ เหล่านี้ จะส่งผลเสียต่อสุขภาพ เช่น ผงชูรส หากได้รับในปริมาณมาก จะทำให้เกิดอาการร้อน หรือรู้สึกชุ่มชื้นบริเวณหน้า คอและศีรษะ อาจมีอาการหน้าแดง บวม กระหายน้ำ แน่นหน้าอก การได้รับเกลือในปริมาณมาก อาจทำให้มีอาการไตอักเสบ นอกจากนั้นยังเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน (คณะกรรมการอาหารและยา, 2539) ในด้านการรับรู้สื่อโฆษณาขนมในโทรทัศน์สอดคล้องกับการศึกษาของเอแบคโพลล์ (2549) . ที่ได้ศึกษาอิทธิพลของสื่อโฆษณาขนมกรุบกรอบ/ลูกอมที่ออฟฟิศทางโทรทัศน์ต่อความนิยมรับประทานในกลุ่มเด็กนักเรียนอายุระหว่าง 6-12 ปี จากโรงเรียนต่าง ๆ ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ที่พบว่าการโฆษณาขนมกรุบกรอบมีผลต่อการเลือกรับประทานขนมของเด็ก

จากการสอบถามครูอนามัยโรงเรียนพบว่า เมนูอาหารต่าง ๆ นั้น ครูเป็นผู้กำหนดขึ้นมาและเป็นผู้ดำเนินการประกอบอาหารกลางวัน โดยให้เด็กนักเรียนมีส่วนร่วมในการประกอบอาหาร ทั้งนี้ อาหารที่ประกอบขึ้นมามีคุณค่าทางโภชนาการครบ 5 หมู่ จึงทำให้เด็กนักเรียนได้รับสารอาหารที่

เหมาะสม แต่ทางสถานศึกษาควรศึกษาในด้านปริมาณของอาหารกลางวันที่ได้รับประทาน เนื่องจากประชากรมักจะบริโภคขนมหลังมื้ออาหารกลางวัน-มื้ออาหารเย็น โดยให้เหตุผลว่า บริโภคขนมเนื่องจากความหิว การจัดอาหารกลางวันที่มีปริมาณที่เหมาะสมจะช่วยลดปริมาณการบริโภคขนมของประชากรลง รวมถึงการจัดอาหารว่างให้เด็กในช่วงเวลาก่อนกลับบ้าน เนื่องจากวัยเด็กเป็นวัยที่มีกิจกรรม การเล่น ที่ต้องใช้พลังงานมากและต้องใช้พลังงานในการเจริญเติบโตด้วย (กองโภชนาการ กรมอนามัย,2543)

ข้อเสนอแนะ

การนำผลการศึกษาไปใช้สำหรับโรงเรียน

1. โรงเรียนและหน่วยงานสาธารณสุขสามารถใช้ข้อมูลนี้ เป็นแนวทางในการวางแผนด้านโภชนาการ เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนสามารถเลือกบริโภคอาหารและขนมได้อย่างถูกต้อง และเพื่อเฝ้าระวัง ป้องกันและแก้ไขปัญหาภาวะโภชนาการเพื่อให้นักเรียนมีสุขภาพที่ดี
2. โรงเรียนควรมีการควบคุมร้านค้าจำหน่ายขนมในโรงเรียน และแนะนำร้านขายขนมภายนอกบริเวณโรงเรียนให้มีการจำหน่ายขนม ที่มีคุณค่าถูกต้องตามหลักโภชนาการ มีความสะอาด ปลอดภัย เพื่อให้นักเรียนได้รับขนมที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย
3. โรงเรียนควรมีการจัดให้ความรู้เรื่องประโยชน์และโทษของขนม เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ มีทักษะในการเลือกบริโภคขนม
4. โรงเรียนควรมีการจัดให้มีการประชุมหรือจัดกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกับผู้ปกครอง เพื่อรู้เท่าทันปัญหาเกี่ยวกับนักเรียน เพื่อเป็นแนวทางปรับปรุงพฤติกรรมกรบริโภคขนมของนักเรียนทั้งที่บ้าน และโรงเรียนต่อไป
5. โรงเรียนควรมีการจัดให้ความรู้เรื่องภาวะโภชนาการเด็กและขนมที่เด็กควรรับประทาน แก่ครอบครัวและชุมชน เพื่อให้ครอบครัวและชุมชนมีส่วนร่วมในการดูแลเด็ก

การศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาถึงการบริโภคขนมของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 และ 3
2. ควรมีการศึกษาการจัดเตรียมอาหารและขนมของผู้ปกครองและภาวะโภชนาการของนักเรียน
3. ควรมีการศึกษา ถึงปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของนักเรียน
4. ควรมีการศึกษา ถึงความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ของผู้ปกครองและภาวะโภชนาการของนักเรียน