

## บทที่ 5

### บทสรุป

การศึกษาค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้ เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา เรื่องคุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการในเด็กนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาคุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการในเด็กนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2551 โรงเรียนในเขตเทศบาลเมืองลำพูน จังหวัดลำพูน จำนวน 5 แห่ง คัดเลือกประชากรที่ศึกษา เป็นเด็กนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน โดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ประเมินภาวะโภชนาการ จำนวนทั้งสิ้น 81 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือแบบสอบถามและแบบบันทึกภาวะโภชนาการที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้นจากการศึกษา แนวคิด ทฤษฎีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและบางส่วนได้มาจากการปรับปรุง พัฒนาเครื่องมือที่มีผู้สร้างไว้แล้ว ซึ่งแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ข้อมูลด้านการบริโภคอาหารและแบบสอบถามเกี่ยวกับคุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการ

#### สรุปผลการศึกษา

ประชากรที่ศึกษา จำนวน 81 คน เป็นเด็กนักเรียนเพศชายมากที่สุด ร้อยละ 59.3 ส่วนใหญ่ อายุ 11 ปี ร้อยละ 38.3 ภาวะโภชนาการของประชากรที่ศึกษาใช้เกณฑ์น้ำหนักต่อส่วนสูง อยู่ในเกณฑ์อ้วน ร้อยละ 65.43 เริ่มอ้วน ร้อยละ 7.40 และท้วม ร้อยละ 27.16

สำหรับผู้ปกครอง เป็นเพศหญิง ร้อยละ 50.6 เกี่ยวข้องกับประชากรที่ศึกษาคือเป็นมารดา อายุระหว่าง 31-40 ปี ร้อยละ 55.6 สมาชิกในครอบครัวที่มีรูปร่างอ้วนมากที่สุดคือบิดา ร้อยละ 42.0 รองลงมาคือมารดา ร้อยละ 38.3 บิดามีการศึกษาในระดับมัธยมศึกษา ร้อยละ 42.0 ประกอบอาชีพรับจ้าง มารดามีการศึกษาในระดับประถมศึกษา ร้อยละ 39.5 ประกอบอาชีพพนักงานบริษัท ร้อยละ 34.6 ส่วนใหญ่รายได้ครอบครัว 5,001 - 10,000 บาทต่อเดือน

เด็กนักเรียนกินอาหารครบ 3 มื้อต่อวัน ร้อยละ 79.0 กินอาหารมือเย็นมากที่สุด ส่วนใหญ่กินอาหารมือเช้าและมือเย็นแบบมีกับข้าวหลายอย่าง มื้อเที่ยงกินข้าวราดแกง และกินผักประมาณ 1 ฝรั่งมือต่อวัน ส่วนใหญ่ไม่ชอบกินอาหารก่อนนอน

อาหารที่เด็กนักเรียนเลือกกินลำดับแรกคือ อาหารประเภทต้ม ผัด ทอด ร้อยละ 44.4 รองลงมาคือ อาหารประเภทก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ร้อยละ 40.7 และไก่ทอด ร้อยละ 39.5 ตามลำดับ

อาหารที่เด็กนักเรียนชอบกินเป็นพิเศษคือขนมกรุบกรอบ โดยกินเกือบทุกวัน และอาหารว่างที่เด็กนักเรียนกินคือ ขนมกรุบกรอบเช่นเดียวกันถึงร้อยละ 44.4

สำหรับเครื่องดื่มที่เด็กนักเรียนชอบดื่มคือ นมเปรี้ยวร้อยละ 32.1 และนมวัวรสจืด ร้อยละ 27.2 ส่วนใหญ่กิจกรรมที่ทำหลังเลิกเรียนคือเรียนพิเศษร้อยละ 42.0 และทำการบ้าน ร้อยละ 30.9

#### คุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการ ของเด็กนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน

คุณลักษณะด้านความรู้โภชนาการ เด็กนักเรียนมีความรู้ด้านโภชนาการอยู่ในระดับดีร้อยละ 77.8 และมีความรู้อยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 22.2 ข้อความที่เด็กนักเรียนตอบถูกน้อย คือ “ข้อใดที่ถูกต้องเกี่ยวกับกลุ่มอาหารประเภทโปรตีน ” ร้อยละ 56.8 “กลุ่มอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตอยู่ในอาหารประเภทใด ” ร้อยละ 51.9 “อาหารกลุ่มพืชผักให้ประโยชน์กับร่างกายอย่างไร ” ร้อยละ 42.0 และ “อาหารประเภทใดที่มีน้ำตาลสูง ” ร้อยละ 38.3 “

คุณลักษณะด้านทัศนคติเกี่ยวกับโภชนาการเกิน เด็กนักเรียนมีทัศนคติทางด้านลบต่อภาวะโภชนาการเกินคือ “คนอ้วนมักเป็นตัวตลกในสายตาคนอื่น” ร้อยละ 72.8 “คนอ้วนเป็นคนขี้โรค ” ร้อยละ 72.8 “คนอ้วนคือคนที่อยู่ดีกินดี ” ร้อยละ 71.6 “คนอ้วนเป็นคนที่หงุดหงิดและอารมณ์เสียง่าย ” ร้อยละ 58.0 “คนอ้วนคือคนที่มีอารมณ์ดี ” ร้อยละ 44.4 และเด็กนักเรียนคิดว่า “คนอ้วนคือคนที่ร่างกายแข็งแรง ” ร้อยละ 22.2

คุณลักษณะด้านความเชื่อ เด็กนักเรียนมีความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ที่ไม่ถูกต้องในเรื่อง “ การกินอาหารให้อิ่มเต็มที่ทุกมื้อจะได้รับสารอาหารครบแน่นอน ” ร้อยละ 39.5 “ ถ้างดกินอาหารมื้อเย็นจะทำให้มีรูปร่างที่สวยงามได้อย่างแน่นอน ” ร้อยละ 35.8 “ การดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำไม่ทำให้อ้วน ” ร้อยละ 22.2 “ การงดกินอาหารมื้อเช้า ลดน้ำหนักได้ ” ร้อยละ 13.6

คุณลักษณะด้านรายได้ของครอบครัว ครอบครัวมีรายได้ 5,000 – 10,000 บาท ต่อเดือน รายรับของเด็กนักเรียนเป็นค่าอาหารกลางวัน 21-40 บาท ต่อวัน เด็กนักเรียนนำเงินส่วนที่เหลือจากค่าอาหารกลางวัน นำไปเก็บไว้ ร้อยละ 59.3 และซื้อขนมกรุบกรอบ ร้อยละ 27.2

คุณลักษณะด้านการเข้าถึงแหล่งขายอาหารร้านอาหารที่เด็กนักเรียนสามารถหาซื้ออาหารบริโภคได้ง่าย ได้แก่ ร้านขายน้ำอัดลม น้ำหวาน ร้อยละ 86.4 ร้านขายไอศกรีม ร้อยละ 85.2 และร้านขายขนมกรุบกรอบ ขบเคี้ยว ลูกกวาด ร้อยละ 84.0

คุณลักษณะด้านพฤติกรรมของเพื่อน เพื่อนชอบชวนกินอาหารจานด่วนหลังเลิกเรียน ร้อยละ 86.4 และชวนดื่มน้ำอัดลม น้ำหวาน ร้อยละ 54.3

คุณลักษณะด้านพฤติกรรมของผู้ปกครอง ผู้ปกครองชอบซื้อพิซซ่ามากินที่บ้านและกินที่ร้านร้อยละ 97.4 และ ชอบซื้อน้ำอัดลมไว้ในตู้เย็น ร้อยละ 76.5

คุณลักษณะด้านพฤติกรรมของครู ครูส่งเสริมให้เด็กนักเรียนออกกำลังกาย ร้อยละ 90.1 ให้เด็กนักเรียนกินผลไม้แทนขนมหวาน ร้อยละ 74.1 และให้กำลังใจเด็กนักเรียน ร้อยละ 60.5

### อภิปรายผล

นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน เป็นนักเรียนเพศชายมากกว่าเพศหญิง ร้อยละ 59.3 และ ร้อยละ 40.7 ตามลำดับ จากผลการศึกษารั้งนี้กล่าวได้ว่า นักเรียนส่วนใหญ่กินอาหารมื้อเช้าแบบมีกับข้าวหลายอย่าง มื้อเที่ยงกินข้าวราดแกง และมื้อเย็นกินข้าวพร้อมกับข้าวหลายอย่าง เด็กนักเรียนกินอาหารครบ 3 มื้อต่อวัน การได้รับประทานอาหารครบ 3 มื้อต่อวัน จะช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ส่วนใหญ่พ่อแม่ เป็นผู้จัดหาอาหารให้เด็กนักเรียน ชอบกินขนมกรุบกรอบเป็นอาหารระหว่าง 3 มื้อหลัก โดยกินเกือบทุกวัน และยังชอบกินไก่ทอด ชอบดื่มนมเปรี้ยวและน้ำหวาน สอดคล้องกับการศึกษาของสุลักษณ์ แดงไทย (2541) ที่ศึกษาเรื่องการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา กินอาหารหลัก 3 มื้อ คือกินข้าวเหนียว ข้าวจ้าว และกับข้าว กินอาหารครบ 5 หมู่ โดย พ่อ แม่ เป็นผู้จัดหาอาหารให้ทั้งมื้อเช้าและมื้อเย็น กลุ่มตัวอย่างชอบกินขนมขบเคี้ยวและขนมกรุบกรอบ ซึ่งอาจจะเป็นสาเหตุทำให้ภาวะโภชนาการเกิน

อาหารมื้อเย็น เป็นมื้อที่นักเรียนส่วนใหญ่รับประทานมากที่สุด ร้อยละ 59.2 มื้อเย็นเป็นมื้อที่สมาชิกในครอบครัวอยู่กันพร้อมหน้า และไม่ต้องเร่งรีบออกจากบ้านหรือเนื่องจากผู้ปกครองมีเวลาทำอาหารที่เด็กชอบ ถึงร้อยละ 77.5 ทำให้รับประทานอาหารได้ปริมาณมากกว่ามื้ออื่นๆ นับว่าเป็นการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง เนื่องจากมื้อเย็นเมื่อนักเรียนกินเสร็จ นักเรียนมักจะไม่ได้ใช้พลังงานมากนัก อาหารที่กินเข้าไป เมื่อเปลี่ยนเป็นพลังงานเพียงพอกับความต้องการของร่างกายแล้วจะเหลือสะสมไว้ในร่างกาย ก่อให้เกิดภาวะโภชนาการเกินได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ สุเนตรานิมานันท์ ( 2537) ที่พบว่านักเรียนรับประทานอาหารมื้อเย็นมากที่สุดร้อยละ 66.7 เนื่องมาจากสมาชิกในครอบครัวอยู่พร้อมหน้าและผู้ปกครองทำอาหารที่เด็กชอบ ทำให้รับประทานอาหารได้ปริมาณมาก อาจก่อให้เกิดภาวะโภชนาการเกินได้

นอกจากนี้ ยังพบว่า เด็กนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน เลือกกินอาหารประเภทของทอด เช่น ไก่ทอด เค เอฟ ซี ถึงร้อยละ 39.5 ชอบกินอาหารที่ปรุงด้วยวิธีการผัดมากที่สุด ร้อยละ 84.0 และชอบรสชาติอาหารทุกรส เช่น หวาน เปรี้ยว เค็ม เผ็ด ที่ผู้ปกครองปรุงให้รับประทานซึ่งการกินอาหารด้วยวิธีการผัด หรือทอด หรือการกินอาหารที่มีรสหวาน เปรี้ยว เผ็ด เค็ม อาจทำให้มีปริมาณ

ไขมันสะสมในร่างกาย เกิดภาวะโภชนาการเกินได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ ลลิตา แจ่มจรัส (2545) ที่พบว่านักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน มีการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องได้เกินขนมกรุบกรอบ อาหารทอด น้ำหวานและน้ำอัดลม

#### คุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการในเด็กนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน

คุณลักษณะด้านความรู้โภชนาการของเด็กนักเรียน พบว่า เด็กนักเรียน มีความรู้อยู่ในระดับดี ร้อยละ 77.8 อธิบายได้ว่า การบริโภคอาหารของเด็กนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน จะถูกต้องมากขึ้นเพียงใด เกี่ยวข้องกับความรู้เรื่องโภชนาการของเด็กนักเรียน ความรู้จะก่อให้เกิดความเข้าใจ เกิดแรงจูงใจที่จะปฏิบัติและก่อให้เกิดความสามารถในการตัดสินใจ หรือเลือกปฏิบัติกิจกรรมต่างๆเพื่อนำไปสู่การมีโภชนาการ สอดคล้องกับการศึกษาของ กมลา วัฒนาเจริญชัย (2541)พบว่าความรู้โภชนาการมีผลต่อภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียน แสดงว่านักเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปสู่การปฏิบัติด้านโภชนาการที่ถูกต้อง และจากการศึกษาของ สุเนตร นิมนนท์ (2537) พบว่า ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กนักเรียน จากผลการศึกษาพบว่าเด็กนักเรียนมีความรู้อยู่ในระดับดี แต่มีข้อคำถามบางข้อ ที่เด็กนักเรียนยังไม่เข้าใจและตอบถูกน้อย จากการที่เด็กนักเรียนยังขาดความรู้ในเรื่องโภชนาการดังกล่าว จึงมีพฤติกรรมการกินที่ไม่ถูกต้อง ซึ่งจะทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินสำหรับเด็กนักเรียน คุณครูควรให้ความรู้ในเรื่องโภชนาการแก่เด็กนักเรียน เพื่อเกิดความเข้าใจและนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง

คุณลักษณะด้านทัศนคติต่อภาวะโภชนาการเกิน พบว่า เด็กนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมีทัศนคติต่อภาวะโภชนาการเกินในด้านลบคือ มีความนึกคิด ความเข้าใจที่ไม่ดีต่อภาวะโภชนาการเกิน ได้แก่ คนอ้วนมักเป็นคนตกในสายตาคนอื่นฯ ตอบว่าใช่ถึงร้อยละ 72.8 คนอ้วนเป็นคนขี้โรค ตอบว่าใช่ถึงร้อยละ 72.8 คนอ้วนเป็นคนที่อยู่ดีกินดี ตอบว่าใช่ถึงร้อยละ 71.6 คนอ้วนเป็นคนที่หงุดหงิดและอารมณ์เสียบง่าย ตอบว่าใช่ถึงร้อยละ 58.0 คนอ้วนคือคนที่มีอารมณ์ดี ตอบว่าใช่ถึงร้อยละ 44.4 และคนอ้วนคือคนที่มีร่างกายแข็งแรง ตอบว่าใช่ถึงร้อยละ 22.2 ส่วนใหญ่เป็นทัศนคติที่เกิดจากโครงสร้างของการรับรู้ที่บุคคลมีเกี่ยวกับตนเอง สอดคล้องกับการศึกษาของ ณชกร ชินศรีวงศ์กุล (2544) พบว่า นักเรียนมีทัศนคติด้านลบต่อภาวะโภชนาการเกิน โดยมีคะแนนเฉลี่ยรวมเท่ากับ 2.06 ส่วนใหญ่เป็นทัศนคติที่เกิดจากโครงสร้างของการรับรู้ที่บุคคล ได้แก่ คนอ้วนคือคนที่อารมณ์ดี ไม่โกรธง่าย คนอ้วนคือคนที่อยู่ดีกินดีซึ่ง ณชกร ชินศรีวงศ์กุล (2544) (อ้างใน จรรยา สุวรรณทัต (2526) กล่าวว่าความเชื่อและทัศนคติเป็นองค์ประกอบหนึ่งในตัวบุคคล ที่ฝังแน่นอยู่ภายในความเข้าใจของบุคคล เมื่อบุคคลมีทัศนคติอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว ทัศนคติเป็นตัวกำหนดในเรื่องของพฤติกรรมบุคคลนั้น และจากการศึกษาของ Danielle Symons Downs

(2007) กล่าวว่า ทักษะที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการของเด็กนักเรียนเพศชายและเพศหญิงจะแตกต่างกัน ดังนั้น เด็กวัยเรียนเป็นวัยที่มีการพัฒนาระบบความคิด ผู้ปกครอง และคุณครู ควรให้คำแนะนำให้ ความรู้ ในสิ่งที่ถูกต้องเกี่ยวกับโภชนาการกินเพื่อให้เด็กนักเรียนเข้าใจและนำไปปฏิบัติได้อย่าง ถูกต้อง และป้องกันการเกิดภาวะโภชนาการกินได้

คุณลักษณะด้านความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร พบว่า โดยส่วนใหญ่ ยังมีความเชื่อ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง ในเรื่อง “การกินอาหารให้อิ่มเต็มที่ทุกมื้อจะได้รับ สารอาหารครบแน่นอน” ร้อยละ 39.5 “ ถ้างดกินอาหารมื้อเย็นจะทำให้มีรูปร่างที่สวยงามได้อย่าง แน่นอน ” ร้อยละ 35.8 “ การดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำไม่ทำให้อ้วน ” ร้อยละ 22.2 “ การงดกิน อาหารมื้อเช้า ลดน้ำหนักได้ ” ร้อยละ 13.6 ซึ่งเป็นความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง สอดคล้องกับการศึกษา ของ ณชกร ชินศรีวงศ์กุล (2544) พบว่านักเรียนที่มีภาวะโภชนาการกิน โดยรวมมีความเชื่อเกี่ยวกับการ บริโภคอาหารที่ควรปรับปรุง เนื่องมาจากความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับพอใช้และ ความเชื่อเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ผลรวมของความเชื่อจะเป็น ตัวกำหนดแนวโน้มของบุคคลในการที่จะมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งนั้น ในลักษณะที่ชอบหรือไม่ ชอบ เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย การที่นักเรียนมีความรู้ในระดับดี ถูกต้องในเรื่อง โภชนาการ จะทำ ให้มีความเชื่อที่ถูกต้อง ในเรื่องโภชนาการ ตามมาและจากการศึกษาของ กมลลา วัฒนายิ่งเจริญชัย (2541) ที่พบว่า การที่นักเรียนมีความเชื่อเกี่ยวกับอาหารที่ถูกต้องเหมาะสม มีผลทำให้เด็กนักเรียนมี ภาวะโภชนาการดีขึ้น หากนักเรียนมีความเชื่อที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ นักเรียนจะรับประทาน อาหารถูกต้องตามหลักโภชนาการดีขึ้น และจากผลการศึกษาคั้งนี้ เด็กนักเรียนส่วนใหญ่มีความ รู้ในระดับดี ถึงร้อยละ 77.8 แต่เนื่องจากเด็กนักเรียนที่ตอบคำถามส่วนใหญ่เป็นเด็กนักเรียนที่มี ภาวะโภชนาการกิน อาจจะตอบตามความคิดเห็น ความรู้สึกของตนเอง เพราะตนเองเป็นเด็กที่ อ้วน ดังนั้นคุณครูและผู้ปกครอง ควรอธิบายให้เด็กนักเรียนเข้าใจในเรื่องการบริโภคอาหารที่ ถูกต้อง เพื่อให้เด็กนักเรียนสามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้

คุณลักษณะด้านการเข้าถึงแหล่งขายอาหาร พบว่า แหล่งขายอาหารที่เด็กนักเรียนสามารถ หาซื้อได้ง่าย ได้แก่ร้านขายน้ำอัดลม น้ำหวาน ร้านขายไอศกรีม ร้านขายขนมขบเคี้ยว ขนมกรุบ กรอบ ร้อยละ 86.4, 85.2 และ 84.0 ตามลำดับ สามารถหาซื้อได้ง่าย ซึ่งอาหารดังกล่าวเป็นอาหารที่มี ปริมาณไขมันสูงและการได้รับความหวานจากอาหารดังกล่าวเป็นประจำจะทำให้ได้รับพลังงาน เพิ่มขึ้น ซึ่งหากได้รับเป็นประจำจะมีแนวโน้มทำให้เป็นโรคอ้วนได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ ณชกร ชินศรีวงศ์กุล (2544) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมบริโภคอาหารของนักเรียนที่มี ภาวะโภชนาการกิน พบว่าแหล่งขายอาหารเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลเชิงลบต่อการบริโภคอาหาร แสดงว่าการมีแหล่งขายอาหารที่สามารถหาซื้อได้ง่าย จะทำให้นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการกิน

มีการบริโภคที่ไม่ถูกต้องและการได้รับประทานอาหารที่มีไขมันสูงจะส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกาย จากการสอบถามคุณครูที่รับผิดชอบงานด้านโภชนาการในโรงเรียน พบว่าโรงเรียนในเขตเทศบาลเมืองลำพูน เป็นโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับทอง จำนวน 4 แห่ง และระดับเงิน จำนวน 1 แห่ง ซึ่งไม่สามารถจำหน่ายอาหารประเภท น้ำหวาน น้ำอัดลม ขนมกรุบกรอบ ขบเคี้ยว หรือจำหน่ายไอศกรีมในโรงเรียน แต่จากผลการศึกษาค้นคว้าเด็กนักเรียนสามารถเข้าถึงแหล่งขายอาหารเหล่านี้ได้ง่าย เนื่องจากเป็นแหล่งขายอาหารนอกโรงเรียน ดังนั้นโรงเรียนควรประสานงานกับเทศบาล เพื่อขอความร่วมมือกับร้านขายอาหารดังกล่าว ในการจำหน่ายอาหารที่ประโยชน์เท่านั้น

คุณลักษณะด้านรายได้ของครอบครัว ผลการศึกษาพบว่า รายได้ครอบครัวส่วนใหญ่มีรายได้ 5001-10,000 บาท ร้อยละ 35.0 รองลงมา มีรายได้ 10,001-15,000 บาท ร้อยละ 26.3 ซึ่งนับได้ว่ามีฐานะเศรษฐกิจอยู่ในระดับดีพอสมควร รายได้จึงแสดงให้เห็นถึงฐานะครอบครัวที่มีผลต่อภาวะโภชนาการเกินของเด็กนักเรียน รายได้ของครอบครัวเป็นปัจจัยที่สำคัญที่จะทำให้ครอบครัวมีอำนาจในการซื้ออาหารและเลือกซื้ออาหารมาบริโภค สอดคล้องกับการศึกษาของ กมล วัฒนา ยิ่งเจริญชัย (2541) พบว่า ครอบครัวที่มีรายได้มาก จะซื้ออาหารที่ประโยชน์มากกว่าผู้มีรายได้น้อย และสอดคล้องกับการศึกษาของ ณชกร ชินศรีวงศ์กุล (2544) พบว่า รายได้ครอบครัวส่วนใหญ่มีรายได้มากกว่า 15,000 บาท ร้อยละ 57.20 รองลงมา มีรายได้ระหว่าง 10,001 - 15,000 บาท ร้อยละ 34.00 ซึ่งนับว่ามีฐานะคืออยู่ในระดับดีพอสมควร เมื่อผู้ปกครองมีรายได้ของครอบครัวเพิ่มขึ้น เด็กก็จะได้บริโภคอาหารมากขึ้น ดังนั้นรายได้จึงเป็นปัจจัยที่สำคัญ อาจส่งผลให้เกิดภาวะโภชนาการเกินได้

คุณลักษณะด้านรายรับของเด็กนักเรียน และคุณลักษณะด้านอำนาจในการซื้ออาหาร ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินส่วนใหญ่มีรายรับ 21-40 บาทต่อวัน ร้อยละ 53.1 การที่นักเรียนมีรายรับดังกล่าว สืบเนื่องจากผู้ปกครองมีรายได้อยู่ในเกณฑ์ดีพอสมควร เด็กนักเรียนนำเงินส่วนที่เหลือจากการใช้จ่ายค่าอาหาร ไปเก็บไว้ ร้อยละ 59.3 และนำไปซื้อขนมกรุบกรอบ ร้อยละ 27.2 ซื้อน้ำอัดลม ร้อยละ 13.6 ซื้อไอศกรีม น้ำหวาน ร้อยละ 21.0 นำมาบริโภค สอดคล้องกับการศึกษาของ ลลิตา แจ่มจรัส (2545) พบว่าเด็กนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน มีพฤติกรรมการบริโภคไม่ถูกสุขลักษณะ โดยนำเงินส่วนที่เหลือจากค่าอาหาร ไปซื้อขนมกรุบกรอบ อาหารทอด น้ำหวาน น้ำอัดลม ซึ่งอาจส่งผลให้นักเรียนมีภาวะโภชนาการเกิน และสอดคล้องกับการศึกษาของ ณชกร ชินศรีวงศ์กุล (2544) พบว่า นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินส่วนใหญ่ มีรายได้ ระหว่าง 21- 40 บาทต่อวัน รองลงมาคือมีรายได้ระหว่าง 41-60 บาทต่อวัน การที่นักเรียนมีรายได้ดังกล่าว เนื่องมาจากผู้ปกครองมีรายได้พอสมควร และเด็กนักเรียนนำเงินที่เหลือจากการรับประทานอาหาร ไปซื้อน้ำอัดลมถึงร้อยละ 47.40 ซื้อลูกอม หมากรฝรั่ง ร้อยละ 37.50 ซึ่งมีผลทำให้เกิดภาวะ

โภชนาการเกินได้ หากรับประทานเข้าไปเกินความต้องการของร่างกาย ดังนั้นผู้ปกครองควรดูแลเรื่องการใช้จ่ายของเด็กนักเรียนในแต่ละวัน เพราะเด็กอาจจะนำเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองนำไปใช้จ่ายในสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์กับร่างกาย

คุณลักษณะด้านพฤติกรรมของเพื่อน พบว่าเพื่อนมักชวนดื่มน้ำอัดลม น้ำหวาน ถึงร้อยละ 54.3 เพื่อนมักชวนแวะทานอาหารจานด่วน เช่น พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ ร้อยละ 86.4 นับว่าเป็นการส่งเสริมให้นักเรียนมีภาวะโภชนาการเกินมากยิ่งขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ ณชกร ชินศรีวงศ์กุล (2544) พบว่าพฤติกรรมของเพื่อนเป็นปัจจัยเสริมต่อภาวะโภชนาการเกินทำให้นักเรียนมีภาวะโภชนาการเกิน จากผลการศึกษาดังกล่าว พบว่าเพื่อนชวนให้นักเรียนดื่มน้ำหวานบ่อยครั้งและเป็นประจำร้อยละ 82.20 เพื่อนชวนให้นักเรียนแวะกินอาหารจานด่วนบ่อยครั้งและเป็นประจำ ร้อยละ 97.40 และสอดคล้องกับการศึกษาของ อบเชย วงศ์ทอง (2542) กล่าวว่า เพื่อนมีบทบาทสำคัญต่อการบริโภคอาหารของเด็กนักเรียน จึงถือว่าพฤติกรรมของเพื่อนมีผลต่อภาวะโภชนาการเกินของเด็กนักเรียน และจากผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่าเด็กนักเรียนส่วนใหญ่เรียนพิเศษหลังเลิกเรียนถึงร้อยละ 42.0 ทำให้มีโอกาสที่เพื่อนจะชวนทานอาหารหลังเลิกเรียนอยู่เป็นประจำ ซึ่งอาหารดังกล่าวเป็นอาหารที่ไม่มีประโยชน์ มีปริมาณไขมัน และน้ำตาลสูง และเด็กนักเรียนไม่ได้ออกกำลังกาย จึงเป็นการส่งเสริมให้เด็กนักเรียนมีภาวะโภชนาการเกินเพิ่มมากขึ้น

คุณลักษณะด้านพฤติกรรมของผู้ปกครอง พบว่าพฤติกรรมผู้ปกครองมีส่วนสำคัญที่จะทำให้นักเรียนมีภาวะโภชนาการเกิน โดยผู้ปกครองชอบซื้อน้ำอัดลมไว้ในตู้เย็น ร้อยละ 76.5 ผู้ปกครองชอบซื้อพิซซ่ามารับประทานที่บ้านหรือพาไปกินที่ร้านร้อยละ 91.4 ซึ่งอาหารเหล่านี้มีปริมาณไขมันและน้ำตาลสูง ทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินได้ เป็นการส่งเสริมให้เด็กนักเรียนมีภาวะโภชนาการเกินมากยิ่งขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ ณชกร ชินศรีวงศ์กุล (2544) ที่พบว่าพฤติกรรมของผู้ปกครอง เป็นปัจจัยเสริมให้เด็กนักเรียนมีภาวะโภชนาการเกินเพิ่มมากขึ้น โดยผู้ปกครองชอบซื้อพิซซ่ามารับประทานที่บ้านบ่อยครั้งและเป็นประจำร้อยละ 94.12 ดังนั้นผู้ปกครองจึงนับว่ามีความสำคัญ เนื่องจากเด็กจะมีพฤติกรรมบริโภคตามแบบของผู้ปกครอง การที่เด็กจะหลีกเลี่ยงการปฏิบัติจึงเป็นไปได้ยาก ถึงแม้เด็กจะมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดีก็ตาม พฤติกรรมของผู้ปกครองจึงมีผลโดยตรงต่อเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกิน

คุณลักษณะด้านพฤติกรรมของครู ผลการศึกษาพบว่าพฤติกรรมของครู ที่ครูบอกให้นักเรียนออกกำลังกาย ให้เด็กนักเรียนรับประทานผลไม้แทนขนมหวาน และครูให้กำลังใจเพื่อนที่เลิกดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลม ร้อยละ 90.1, 74.1 และ 60.5 ตามลำดับ สอดคล้องกับการศึกษาของ ณชกร ชินศรีวงศ์กุล (2544) พบว่าพฤติกรรมของครูเป็นปัจจัยที่เสริมต่อภาวะโภชนาการเกินของนักเรียนในระดับมาก โดยพบว่าครูให้กำลังใจเด็กนักเรียนที่เรียนเก่งในห้องด้วยการให้บัตรลดราคาอาหาร

เป็นรางวัลเพียงร้อยละ 7.60 ครูสนับสนุนให้ออกร้านอาหารประเภททอดเป็นประจำเพียงร้อยละ 1.50 จะเห็นได้ว่าครูเป็นผู้ที่นักเรียนให้ความสำคัญและต้องการเรียนแบบ และเป็นผู้ที่มีอิทธิพลต่อเด็กนักเรียน สอดคล้องกับการศึกษาของสุเนตรา นิมานันท์ ที่ว่าการได้รับคำแนะนำจากคุณครูมีความสัมพันธ์กับการบริโภคอาหารของเด็กนักเรียน คุณครูเป็นที่เคารพของนักเรียน เมื่อแนะนำสั่งสอนในเรื่องใด นักเรียนมักจะทำตาม ดังนั้นพฤติกรรมของคุณครู จึงเป็นปัจจัยเสริม ทำให้ลดภาวะโภชนาการเกินได้

### ข้อเสนอแนะ

1. ควรสอดแทรกความรู้ ในเรื่องโภชนาการ ในช่วงเวลาที่ทำการสอนวิชาต่างๆเป็นประจำ เพื่อให้เด็กจดจำ ใส่ใจ และนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
2. คุณครู ควรใส่ใจ และแนะนำ ชมเชย เป็นแบบอย่าง ในเรื่องการบริโภคอาหารของเด็กนักเรียน เพื่อให้เด็กนักเรียนมีกำลังใจในการปฏิบัติอย่างถูกต้องและต่อเนื่อง
3. ควรจัดอบรมผู้ปกครอง ในเรื่องความรู้ด้านโภชนาการ เพื่อให้ครอบครัวใส่ใจเรื่องอาหาร เพราะมีส่วนเกี่ยวข้องกับการบริโภคของเด็กนักเรียนเป็นอย่างยิ่ง การให้ความรู้กับผู้ปกครอง เป็นการร่วมมือระหว่างบ้านกับโรงเรียนในการป้องกัน แก้ไขปัญหาภาวะโภชนาการเกิน
4. ผู้บริหาร โรงเรียนควรประสานงานกับเทศบาลเมืองลำพูน ในการมีมาตรการห้ามจำหน่ายอาหารที่ไม่มีประโยชน์บริเวณรอบโรงเรียน
5. โรงเรียนควรมีนโยบายรณรงค์ไม่ขายขนมกรุบกรอบ ขบเคี้ยว น้ำหวาน น้ำอัดลม และไอศกรีม ตามนโยบายโครงการโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง
6. เทศบาลเมืองลำพูน ควรดำเนินการจัดอบรม ผู้ประกอบการร้านค้า รอบๆบริเวณโรงเรียน เพื่อให้ความรู้ในเรื่องโภชนาการ

### การศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน และต่ำกว่าเกณฑ์ เปรียบเทียบระหว่างโรงเรียนรัฐบาล โรงเรียนเอกชนและโรงเรียนเทศบาล
2. ควรศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมบริโภคในครอบครัวของเด็กนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน