

## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การศึกษารั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive Study) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ประชากรที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2551 โรงเรียนเทศบาลวัดท่าสะต๋อย อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 187 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามที่มีค่าความเชื่อมั่น .78 และแบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูง คำนวณภาวะโภชนาการโดยใช้โปรแกรมระบบการประเมินภาวะโภชนาการและระบบสารสนเทศทางภูมิศาสตร์ และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ และน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง เทียบกับกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กไทยอายุ 5-18 ปี ของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542 และหาความสัมพันธ์ด้วยสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบแครมเมอร์วี (Cramer's V)

#### สรุปผลการศึกษา

##### 1. ข้อมูลทั่วไป

ประชากรเป็นเพศหญิง ร้อยละ 50.27 และเพศชาย ร้อยละ 49.73 ส่วนมากมีอายุ 12 ปี ร้อยละ 37.96 เพศชายศึกษาอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4, ปีที่ 5 และปีที่ 6 ร้อยละ 12.30, 18.71 และ 18.71 ตามลำดับ และเพศหญิงศึกษาอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4, ปีที่ 5 และปีที่ 6 ร้อยละ 17.11, 16.04 และ 17.11 ตามลำดับ

##### 2. ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหาร

2.1 บุคคลที่มีอิทธิพลต่อประชากรมากที่สุด คือ ตัวนักเรียน รองลงมาคือครอบครัว ประชากรส่วนมากรับประทานอาหารไม่ถูกต้อง 10 ข้อใน 21 ข้อ (รับประทานอาหารไขมัน เช่น อาหารที่มีกะทิเป็นประจำ, รับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ, รับประทานอาหารบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเป็นประจำ, รับประทานอาหารหรือน้ำหวานก่อนรับประทานอาหาร, รับประทานอาหารหมักดอง, รับประทานอาหารมาก ๆ แต่กับน้อย ๆ, รับประทานอาหารข้าวคั่ว น้ำคั่ว, รับประทานอาหารทอดฟี่ น้ำหวาน ขนมกรุบกรอบเป็นประจำ, รับประทานอาหารที่มีรสจัด, รับประทานอาหารจุกจิกไม่เป็นเวลา) ร้อยละ 41.71 – ร้อยละ 75.93 รับประทานอาหารถูกต้องเพียง 6 ข้อ (ล้างมือก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง, รับประทานอาหารเป็นประจำวัน, รับประทานอาหารเนื้อสัตว์เป็นประจำทุกวัน, รับประทานอาหาร

เป็นประจำทุกวัน, รับประทานผลไม้เป็นประจำทุกวัน, ดื่มนมเป็นประจำทุกวัน) ร้อยละ 42.24 – ร้อยละ 64.70 ครอบครัวมีอิทธิพลต่อประชากรมากที่สุดในเรื่อง รับประทานอาหารเช้า 3 มื้อ, รับประทานอาหารเช้าที่ปรุงสุกใหม่ ๆ, รับประทานอาหารเช้าที่สะอาด, รับประทานอาหารเช้าที่ปรุงโดยไม่ได้กะทิ/น้ำมัน, ใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหาร ร้อยละ 41.71 – ร้อยละ 60.96

2.2 ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ประชากรได้เงินมาโรงเรียนไม่เกินวันละ 20 บาท ร้อยละ 54.01 มีเงินเหลือเก็บน้อยกว่า 10 บาทต่อสัปดาห์ ร้อยละ 39.03

2.3 ปัจจัยด้านสังคม รายได้ของบิดาและมารดาไม่เกิน 5,000 บาท ร้อยละ 57.22 และ 56.15 ตามลำดับ ระดับการศึกษาของบิดาและมารดาต่ำกว่ามัธยม ร้อยละ 79.15 และ 77.54 ตามลำดับ จำนวนสมาชิกในครอบครัว 4 - 5 คน ร้อยละ 53.47 ส่วนใหญ่บิดาและมารดาประกอบอาชีพรับจ้าง ร้อยละ 53.48 และ 58.29 ตามลำดับ

2.4 ปัจจัยด้านวัฒนธรรม ประชากรส่วนใหญ่มีความเชื่อที่ถูกต้องเกี่ยวกับอาหารทุกข้อ ยกเว้น การกินผลไม้ป้องกันฟันผุ และมะขามป้อมช่วยให้ฟันดี ร้อยละ 64.17 และ 27.80 ตามลำดับ

2.5 ปัจจัยด้านภาวะสุขภาพ ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมาประชากรส่วนมากมีภาวะความเจ็บป่วย ร้อยละ 59.36 เจ็บป่วยเล็กน้อยเป็นไข้หวัด ร้อยละ 43.85 และเจ็บป่วยรุนแรงเป็นไข้หวัดใหญ่ ร้อยละ 14.97 และไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 89.30

3. ภาวะโภชนาการของประชากรประมวลผลโดยใช้โปรแกรมระบบการประเมินภาวะโภชนาการและระบบสารสนเทศทางภูมิศาสตร์ ภาวะโภชนาการโดยใช้โปรแกรมประเมินภาวะโภชนาการส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ ประชากรชายอายุ 10-12 ปี มีส่วนสูงตามเกณฑ์ ร้อยละ 8.55, 10.16 และ 15.50 ตามลำดับ และประชากรหญิงอายุ 10-12 ปี มีส่วนสูงตามเกณฑ์ ร้อยละ 9.09, 11.22 และ 13.36 ตามลำดับ

เมื่อประเมินภาวะโภชนาการโดยใช้โปรแกรมประเมินภาวะโภชนาการน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ พบว่า ประชากรชายอายุ 10-12 ปี มีน้ำหนักตามเกณฑ์ ร้อยละ 10.16, 9.09 และ 13.90 ตามลำดับ และประชากรหญิงอายุ 10-12 ปี มีน้ำหนักตามเกณฑ์ ร้อยละ 11.22, 8.55 และ 14.97 ตามลำดับ ส่วนภาวะโภชนาการเมื่อประเมินโดยใช้โปรแกรมประเมินภาวะโภชนาการน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง พบว่า ประชากรเพศชายอายุ 10-12 ปี มีลักษณะสมส่วน ร้อยละ 8.55, 7.48 และ 13.90 ตามลำดับ และประชากรเพศหญิงอายุ 10-12 ปี มีลักษณะสมส่วน ร้อยละ 10.69, 7.48 และ 14.43 ตามลำดับ

4. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ และปัจจัยด้านสังคม มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ อยู่ในระดับน้อยมาก ส่วนปัจจัยด้านวัฒนธรรม พบว่า ความเชื่อมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ อยู่ในระดับน้อยมาก

### อภิปรายผล

การศึกษาครั้งนี้ได้อภิปรายตามวัตถุประสงค์ของการศึกษาครั้งนี้

#### 1. ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของนักเรียน

1.1 ปัจจัยด้านเศรษฐกิจและด้านสังคม พบว่า ประชากรได้รับเงินมาโรงเรียนวันละไม่เกินวันละ 20 บาท ร้อยละ 54.01 ซึ่งประชากรสามารถเลือกซื้อขนมได้ตามใจชอบในช่วงเวลากลับบ้าน(ตาราง 4.3) ส่วนใหญ่บิดามารดาเรียนต่ำกว่ามัธยม ร้อยละ 79.15 และ 77.54 ตามลำดับ มีอาชีพรับจ้าง ร้อยละ 53.48 และ 58.29 ตามลำดับ และมีรายได้ไม่เกิน 5,000 บาท มีฐานะพอกินพอใช้ไม่เหลือเก็บแต่มีเงินให้เด็กเลือกซื้ออาหารได้ตามใจชอบ จึงทำให้ประชากรมีการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องเกือบครึ่งหนึ่งของการบริโภคอาหาร (ตาราง 4.2) ซึ่งไม่สอดคล้องกับผลการศึกษาของกิริติ กิจธีระวุฒิพงษ์ (2542) ที่ศึกษาถึงปัจจัยในด้านรายได้ของครอบครัว พบว่าครอบครัวที่มีรายได้สูงย่อมมีโอกาสให้เด็กกินอาหารที่ดี ซึ่งมีทั้งปริมาณและคุณภาพของอาหาร และระดับการศึกษาของผู้ปกครองเกี่ยวข้องกับความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการ การเลือกซื้ออาหารครอบครัวใดที่ผู้ปกครองมีความรู้ด้านโภชนาการดีย่อมมีส่วนในการจัดอาหารให้กับเด็กได้อย่างเหมาะสม และการศึกษาของวรางคณา บุตรศรี (2537) ที่ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาอำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี และการศึกษาของกัลยา ศรีมหันต์ (2541) ศึกษาเรื่อง ภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี ที่พบว่าปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภค ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษาและอาชีพของบิดามารดา และจำนวนสมาชิกในครอบครัว

1.2 ปัจจัยด้านวัฒนธรรม ประเพณี ประชากรมีความเชื่อที่ถูกต้องในเรื่องเกี่ยวกับอาหารเกือบทุกข้อ ร้อยละ 54.55 – ร้อยละ 93.05 (ตาราง 4.6) ซึ่งไม่เป็นไปตามการบริโภคอาหารที่ถูกต้องของประชากร และการได้รับอิทธิพลจากครอบครัว (ตาราง 4.2) จึงไม่สอดคล้องกับแนวความคิดของกิริติ กิจธีระวุฒิพงษ์ (2542) ที่ว่า ขนบธรรมเนียมประเพณี ความเชื่อ ค่านิยม และข้อห้ามต่าง ๆ เกี่ยวกับการรับประทานอาหารมีทั้งผลดีและผลเสียต่อสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นอาหารแสลง หรือการรับประทานอาหารที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ เป็นปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการทั้งสิ้น

1.3 ปัจจัยด้านภาวะสุขภาพ ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมาประชากรส่วนใหญ่มีความเจ็บป่วย และส่วนใหญ่จะเจ็บป่วยเล็กน้อย (ตาราง 4.8) ทั้งนี้การเจ็บป่วยอาจส่งผลกระทบต่อ การรับประทานอาหารและภาวะโภชนาการของประชากรได้ เนื่องจากการเจ็บป่วยจะทำให้เด็กมีความอยากอาหารลดน้อยลงทำให้ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย ซึ่งพบว่า ประชากรมีภาวะโภชนาการไม่เป็นไปตามเกณฑ์ถึงร้อยละ 24.04, 23.50 และ 29.39 (แผนภูมิ 4.9-4.11) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ กิรติ กิจธีระวุฒิพงษ์ (2542) ที่ว่า การเจ็บป่วยเป็นปัจจัยส่วน บุคคลที่มีส่วนสนับสนุนให้เกิดภาวะทุพโภชนาการได้ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ กมล วัฒนยิ่งเจริญชัย (2541) ที่ศึกษา ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียน ประถมศึกษาในเขตอำเภอพล จังหวัดขอนแก่น พบว่า การเจ็บป่วยเป็นปัจจัยที่มีผลต่อภาวะ โภชนาการของนักเรียน

### 3. ภาวะโภชนาการ

ประชากรส่วนใหญ่มีภาวะ โภชนาการตามเกณฑ์ (แผนภูมิ 4.9-4.11) ทั้งนี้เนื่องจาก ประชากรส่วนใหญ่เป็นเด็กวัยเรียน ช่วงชั้นที่ 2 ที่มีอายุระหว่าง 9-14 ปี (ตาราง 4.1) ซึ่งเป็นเด็กที่ สามารถช่วยเหลือตนเองได้ในการรับประทานอาหาร ส่วนใหญ่รับประทานอาหารไม่ถูกต้องด้วย ตนเอง (ตาราง 4.2) และครอบครัวมีอิทธิพลในการรับประทานอาหารที่ถูกต้องเพียงบางข้อ ร้อยละ 60.96, 60.42 และ 51.33 ตามลำดับ (ตาราง 4.2) และประชากรมีความเชื่อเกี่ยวกับอาหารที่ถูกต้อง เป็นส่วนใหญ่ ร้อยละ 54.55 – ร้อยละ 93.05 (ตาราง 4.7) และประชากรส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 89.30 ถึงแม้จะมีการเจ็บป่วยในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมาแต่เป็นการเจ็บป่วยเล็กน้อยด้วยโรค ไข้หวัด ร้อยละ 43.85 (ตาราง 4.8) และประชากรจะได้รับเงินไปโรงเรียนวันละไม่เกิน 20 บาท ร้อย ละ 54.01 (ตาราง 4.3) จึงไม่มีผลต่อภาวะ โภชนาการของประชากร ทั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ ลลิตพร เทียรณนิธิกุล (2546) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะของครอบครัวกับภาวะ โภชนาการของนักเรียน พบว่า การจัดหาอาหารสำหรับบุตรหลานมีการปฏิบัติในระดับที่ดีมาก จัด อาหารมือเช้าและปรุงสุกใหม่ ๆ มีคุณค่าอาหารครบ 5 หมู่ และกินอาหารครบ 3 มื้อต่อวัน กลุ่ม ตัวอย่างนักเรียนหญิงมีภาวะ โภชนาการปกติ ร้อยละ 76.28 นักเรียนชาย ร้อยละ 69.28 นอกจากนี้ลลิต ดา แจ่มจรัส (2545) พบว่า นักเรียนที่มีภาวะ โภชนาการเกินมีพฤติกรรมกรบรีโภคที่ไม่ถูกต้อง สอดคล้องกับการศึกษาของสายทิพย์ วิชัยจักษณ์ (2546) ได้ศึกษาบริโภคนิสัยและภาวะ โภชนาการ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดเทศบาลนครเชียงใหม่ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีภาวะ โภชนาการอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 74.13 ทำนองเดียวกับการศึกษาของวรรณภา ธนะชัย (2545) ที่ศึกษาภาวะ โภชนาการของนักเรียนที่พ่อแม่และพ่อหรือแม่อพยพไปขายแรงงานต่างถิ่น พบว่า นักเรียนส่วนมากมีภาวะ โภชนาการปกติ ร้อยละ 55.93 การที่บิดามารดาของประชากรเรียนต่ำกว่า

มัธยม ร้อยละ 79.15 และ 77.54 ตามลำดับ มีอาชีพรับจ้าง ร้อยละ 53.48 และ 58.29 ตามลำดับ (ตาราง 4.6) และมีรายได้ไม่เกิน 5,000 บาท (ตาราง 4.4) จึงส่งผลต่อการรับประทานอาหารของประชากรทำให้ประชากรมีการรับประทานอาหารเช้าที่ไม่ถูกต้องเป็นส่วนมาก ร้อยละ 41.71 – ร้อยละ 60.96 ตามลำดับ (ตาราง 4.2) ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของกิริติ กิจธีระวุฒิพงษ์ (2546) ที่ศึกษาถึงปัจจัยในด้านรายได้ของครอบครัว พบว่า ครอบครัวที่มีรายได้สูงย่อมมีโอกาสให้เด็กกินอาหารที่ดี ซึ่งมีทั้งปริมาณและคุณภาพของอาหารและระดับการศึกษาของผู้ปกครองเกี่ยวข้องกับความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการ การเลือกซื้ออาหารครอบครัวใดที่ผู้ปกครองมีความรู้ด้านโภชนาการดีย่อมมีส่วนในการจัดอาหารให้กับเด็กได้อย่างเหมาะสม และการศึกษาของวรางคณา บุตรศรี (2537) ที่ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ตั้งกีดสำนักงานการประถมศึกษาอำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี และการศึกษาของกัลยา ศรีมหันต์ (2541) ศึกษาเรื่อง ภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี ที่พบว่าปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภค ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษาและอาชีพของบิดามารดา และจำนวนสมาชิกในครอบครัว

#### 4. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการ

ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ สังคม และปัจจัยด้านวัฒนธรรม ประเพณี ที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของประชากรมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการในระดับน้อยถึงน้อยมาก (ตาราง 4.12 และตาราง 4.15) ทั้งนี้อาจเนื่องจากบุคคลที่มีอิทธิพลในการรับประทานอาหารเช้า คือ ตัวนักเรียนเอง ในการรับประทานอาหารเช้าที่ไม่ถูกต้อง ร้อยละ 48.12 – ร้อยละ 75.93 (ตาราง 4.2) แต่ประชากรส่วนใหญ่มีความเชื่อที่ถูกต้องเกือบทุกข้อ ร้อยละ 54.55 – ร้อยละ 93.05 ยกเว้น กินผลไม้ป้องกันฟันผุและมะขามป้อมทำให้ฟันดี ร้อยละ 64.17 และ 27.80 ตามลำดับ (ตาราง 4.7) จึงทำให้ประชากรส่วนมากไม่ถึงร้อยละ 20 มีภาวะโภชนาการเป็นไปตามเกณฑ์ ไม่ว่าจะเป็นเกณฑ์น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ และน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (แผนภูมิ 4.9-4.11) และส่วนใหญ่ประชากรมีบิดามารดาที่มีการศึกษาในระดับต่ำกว่ามัธยม ร้อยละ 79.15 และ 77.54 ตามลำดับ มีอาชีพรับจ้าง ร้อยละ 53.48 และ 58.29 ตามลำดับ (ตาราง 4.6) และมีรายได้ไม่เกิน 5,000 บาท (ตาราง 4.4) นอกจากนี้ประชากรส่วนมากไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 89.30 แต่ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา มีสุขภาพไม่ดี ร้อยละ 59.36 (ตาราง 4.2) ก็ไม่มีผลต่อการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของประชากร ทั้งนี้ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของลลิตา แจ่มจรัส (2545) ที่ศึกษาถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการปกติและมีภาวะโภชนาการเกิน พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน ได้แก่ การศึกษาและอาชีพของบิดามารดา จำนวนเงินค่าอาหาร ความเชื่อด้านสุขภาพและ

พฤติกรรมการบริโภค และการศึกษาของ Boumtje I. Pierre, et al., (2005) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนของเด็กวัยเรียนในประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่า การบริโภคนมไขมันต่ำ ผลิตภัณฑ์นมต่าง ๆ ผลไม้และผัก มีความสัมพันธ์ในเชิงลบกับความน่าจะเป็นที่เสี่ยงต่อการมีภาวะน้ำหนักเกิน

#### ข้อเสนอแนะ

##### ข้อเสนอแนะการนำผลการศึกษาไปใช้

1. นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาไปเป็นแนวทางการวางแผนในด้านโภชนาการของนักเรียน เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนรู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ด้วยตนเองได้อย่างถูกต้องตามหลักโภชนาการ และเพื่อเฝ้าระวัง ป้องกันและแก้ไขปัญหภาวะโภชนาการต่อไป
2. บิดามารดาควรเลือกรับประทานอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการให้กับนักเรียน เพื่อให้เด็กนักเรียนมีภาวะโภชนาการที่ดี และบิดามารดาต้องเป็นตัวอย่างที่ดีในการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ

##### ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาภาวะโภชนาการของนักเรียนเป็นระยะอย่างต่อเนื่อง
2. ควรศึกษาการบริโภคอาหารในครอบครัวที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์และภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์
3. ควรศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยทางเศรษฐกิจที่มีผลต่อการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียน