

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การเลี้ยงดูเด็กให้เจริญเติบโตเป็นคนเก่ง คนดี มีความสุข และมีคุณภาพที่ดีนั้น ผู้ปกครองมีส่วนสำคัญมากที่สุดใน การดูแลเด็กให้มีพัฒนาการตามวัยในทุกด้านอย่างเหมาะสม ผู้ปกครองเป็นแบบอย่างที่ดีสำหรับเด็กในการรับประทานอาหาร เพื่อเด็กจะได้จดจำและเลียนแบบ มีสุขนิสัยในการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย (วารภรณ์ ศิริสว่าง, 2541) ผู้ปกครองควรจัดอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ให้กับเด็ก (อบเชย วงศ์ทอง, 2541) ควรดูแลการรับประทานอาหารของเด็กให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย คือ ให้รับประทานอาหารหลายๆ อย่าง เพราะร่างกายต้องการสารอาหารต่างๆ กัน ในปริมาณและคุณภาพที่ต่างกันเพียงพอ ดังที่นักโภชนาการให้ข้อเสนอแนะว่าควรรับประทานอาหารให้ได้วันละ 15 ถึง 25 ชนิด หมุนเวียนกันไปในแต่ละวัน แต่ละมือ ไม่รับประทานอาหารซ้ำๆ ฉะนั้น ในแต่ละวันต้องรับประทานอาหารหลายๆ ชนิด เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบตามความต้องการและรับประทานอาหารให้เป็นเวลาทุกมื้อ (ประหยัด สายวิเชียร, 2547)

ผู้ปกครองมีบทบาทด้านอาหารที่สำคัญคือ ให้ความรู้ในเรื่องประโยชน์ของอาหารแต่ละหมู่ที่รับประทาน การปรุงอาหารให้เด็กควรคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ เป็นแบบอย่างที่ดีในการไม่เลือกรับประทานอาหาร สร้างบรรยากาศที่ดีในการรับประทานอาหาร คอยสังเกตอาการและปัญหาในด้านสุขภาพ การเจริญเติบโต ควรมีการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง พาไปพบแพทย์เมื่อมีภาวะผิดปกติที่เกิดขึ้น ฝึกมารยาทในการรับประทานอาหาร (อำไพพรรณ ปัญญาโรจน์, 2542) ฝึกให้เด็กรับประทานอาหารเอง ให้การชมเชยเมื่อเด็กรู้จักรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ให้เด็กรับประทานอาหารทุกประเภทเหมือนผู้ใหญ่ ไม่ตามใจเด็กด้วยการซื้อของจุกจิบให้รับประทาน ลองรับประทานอาหารใหม่ๆ ที่ละอย่าง ครั้งละน้อยๆ ปรุงแต่งให้น่ารับประทาน ฝึกปฏิบัติให้เป็นแบบอย่างในการรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ เพื่อเด็กจะจดจำและเลียนแบบสุขนิสัยในการรับประทานอาหาร (วงสาวาท โกศลวิวัฒน์ และคณะ, 2542) ให้เด็กรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ เช่น รับประทานอาหารที่สะอาด ไม่มีแมลงวันตอม ใส่ภาชนะที่สะอาด อาหารที่หุงต้มจนสุก ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทาน และเคี้ยวอาหารให้ละเอียดทุกครั้ง (พัชราภรณ์ อารีย์, 2546)

อาหารเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิต การรับประทานอาหารเพื่อให้ร่างกายได้รับพลังงานและสารอาหารต่างๆ เช่น โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน แร่ธาตุ รวมถึงใยอาหารและน้ำเพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโตและบำรุงสุขภาพให้แข็งแรงสมบูรณ์ เพราะร่างกายคนเรามีความต้องการสารอาหารต่างๆ กัน ขึ้นอยู่กับอายุ เพศ กิจกรรม นอกจากนี้ยังมีปัจจัยอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับความต้องการสารอาหารมากน้อยต่างกัน เช่น ภาวะเจ็บป่วย ไข้ ไข้หวัดหรือ อากาศร้อนทำให้เสียเหงื่อมาก ร่างกายต้องการโปรตีนเพิ่มขึ้น ภาวะที่ร่างกายได้รับวิตามินเอไม่เพียงพอ การที่ร่างกายต้องการอาหารที่มีวิตามินเอมาก ซึ่งได้แก่ ตับสัตว์ต่างๆ น้ำมันตับปลา ไข่แดง น้ำมัน ผักและผลไม้ เป็นต้น (วารสาร สิริสว่าง, 2542) อาหารแต่ละอย่างถึงแม้ว่าจะมีสารอาหารหลายอย่างเหมือนกัน แต่ให้สารอาหารหลักที่ต่างกัน เช่น อาหารกลุ่มข้าวให้สารอาหารหลัก คือคาร์โบไฮเดรต อาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ให้สารอาหารโปรตีน เป็นต้น แต่เนื่องจากอาหารต่างชนิดกัน มีองค์ประกอบหลักของสารอาหารที่ไม่เหมือนกัน อาหารเพียงชนิดเดียวจึงไม่สามารถเป็นแหล่งของสารอาหารทุกชนิดในปริมาณที่ร่างกายต้องการได้ ถ้ารับประทานอาหารไม่ถูกต้องเพียงพอจะทำให้ได้รับสารอาหารน้อยกว่าความต้องการของร่างกาย ซึ่งจะส่งผลให้เซลล์และ อวัยวะต่างๆ ในร่างกายทำงานผิดปกติ อาจนำไปสู่การเกิดโรคขาดสารอาหาร จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น การที่จะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ จำเป็นต้องเลือกรับประทานอาหารในแต่ละวันให้ครบทั้ง 5 หมู่ และต้องได้สัดส่วนที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย อาหารหมู่ต่างๆ เหล่านี้จะรับประทานทดแทนกันไม่ได้ นอกจากอาหารที่อยู่ในหมู่เดียวกันเท่านั้น ถ้าร่างกายขาดอาหารหมู่หนึ่งหมู่ใดไปเป็นเวลานานจะมีผลให้เกิดโรคขาดสารอาหารได้ หรือถ้ารับประทานอาหารชนิดใดมากเกินไปและไม่ถูกส่วน ก็จะทำให้เกิดโรคโภชนาการเกินหรือโรคอ้วน หรือโรคที่เกิดจากความผิดปกติอื่นๆ ได้ เช่น โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดอุดตัน หรือโรคไขมันในเลือดสูง เป็นต้น ดังนั้น เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารตามความต้องการของร่างกายจึงควรรับประทานอาหารให้หลากหลายในสัดส่วนที่เหมาะสม (นิชิยา รัตนานนท์ และ วิบูลย์ รัตนานนท์, 2541)

สำหรับเด็กวัยเรียน ซึ่งเป็นช่วงที่ร่างกายยังมีการเจริญเติบโต ทั้งความสูง และขนาดของรูปร่าง ความต้องการสารอาหารที่เหมาะสมในช่วงนี้จะส่งผลให้เด็กมีการเจริญเติบโต และมีพัฒนาการได้เต็มศักยภาพ จากการศึกษาของสถาบันวิจัยโภชนาการมหาวิทยาลัยมหิดล(2547) เรื่อง พฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กรุ่นอายุ 3-15 ปี พบว่า เด็กไทยวัยนี้ได้รับพลังงานร้อยละ 23 หรือ ประมาณ 1 ใน 4 จาก ขนม ของว่างและเครื่องดื่ม สูงกว่าค่าที่เหมาะสมซึ่งควรมีอยู่เพียงร้อยละ 10-15 เท่านั้น หากเด็กรับประทานขนมมากเกินไปอาจทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินหรือบางคนรับประทานขนมแทนอาหารหลักอาจทำให้เกิดโรคขาดสารอาหาร หรือภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ได้ รวมทั้งยังขาดวินัยในการรับประทานอาหาร เมื่อถึงเวลาอาหารผู้ปกครองซึ่งมีหน้าที่ดูแล

จัดเตรียมอาหารให้กับเด็ก ควรแนะนำและให้เด็กได้เรียนรู้การรับประทานอาหารที่เหมาะสม การดูแลเอาใจใส่เรื่องนี้ของผู้ปกครองมีผลต่อการพัฒนาพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็ก เป็นแบบอย่างที่ดีในการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ มีทัศนคติที่ดีต่อการเลือกรับประทานอาหารของผู้ปกครองเป็นสิ่งสำคัญในการกำหนดความชอบ หรือไม่ชอบอาหารของเด็ก ในการอบรมเลี้ยงดูเด็ก ผู้ปกครองมีบทบาทสำคัญในการเลือกใช้วิธีการอบรมสั่งสอน ให้คำ แนะนำ ส่งเสริม และสนับสนุนความต้องการของเด็กทุกด้าน โดยคำนึงถึงพัฒนาการของเด็กจะช่วยสร้างระเบียบในการดำเนินชีวิตของเด็กได้ (เบญญา มุกตพันธ์, 2542) ปัญหาในเด็กวัยเรียนนี้ มีปัญหาทั้งขาดสารอาหารและได้รับสารอาหารบางอย่างมากเกินไป การขาดสารอาหาร ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้โตช้า ตัวไม่สูง เจ็บป่วยบ่อย ความสามารถในการเรียนรู้ช้า ส่วนกลุ่มที่ได้รับสารอาหารประเภทไขมันมากจะทำให้อ้วน มีน้ำหนักเพิ่มขึ้น (ประไพศรี สิริจักรวาลและคณะ, 2547) ฉะนั้นเรื่องอาหารของเด็กวัยนี้ควรได้รับความสนใจเป็นพิเศษ เด็กไทยวัยเรียนในระดับประถมมีความต้องการอาหารที่ดีมีคุณภาพ หากภาวะโภชนาการบกพร่อง จะนำไปสู่ภาวะชะงักงันของการเจริญเติบโต ร่างกายแคระแกร็น มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง และทำให้เจ็บป่วยบ่อย หากเด็กได้รับสารอาหารไม่เพียงพอจะกลายเป็นผู้ใหญ่ที่แคระแกร็นและขาดคุณภาพ ที่สำคัญคือ มีผลกระทบต่อสติปัญญาและความสามารถในการเรียนรู้อย่างถาวร (สิรินทร์ พิบูลนิม, 2547) สอดคล้องกับงานวิจัยของ ทวีรัมย์ ชนาคม (2542) ได้ยกสถิติของนักเรียนประถมศึกษาที่ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ สาเหตุชั้นพื้นฐานที่สำคัญคือ สุขภาพไม่ดี อันเนื่องมาจากภาวะโภชนาการและการได้รับอาหารไม่เพียงพอ และไม่ถูกต้องทั้งทางบ้านและทางโรงเรียน และได้เสนอแนะให้มีการจัดโครงการอาหารที่ได้มาตรฐานขึ้นในโรงเรียน โดยให้รัฐบาลเข้ามารับผิดชอบอย่างจริงจัง และกำหนดเป็นนโยบายแน่ชัดในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของรัฐบาล

เด็กเป็นวัยที่ต้องการอาหารถูกสัดส่วนในปริมาณที่เพียงพอ จึงจะทำให้ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่ การที่เด็กมีน้ำหนักและส่วนสูงเพิ่มขึ้นได้สัดส่วนกับอายุ ดังนั้น อาหารที่ให้สารอาหารครบถ้วนหรือถูกหลักโภชนาการ จะพัฒนาร่างกายและเซลล์ในสมองของเด็กอย่างสมบูรณ์ ซึ่งส่งผลถึงสมรรถภาพในการรับรู้และเรียนรู้ได้ดีกว่าเด็กที่เป็นโรคขาดสารอาหาร (ยุวดี กาญจนัญญิตติ, 2542) และในเด็กที่มีภาวะโภชนาการดี จะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง การทำงานมีประสิทธิภาพ อายุยืน สุขภาพจิตดี มีความมั่นคงทางอารมณ์ กระตือรือร้น สดชื่นแจ่มใส และมีสมาธิ โดยเฉพาะในวัยเด็กยังส่งผลถึงพัฒนาการทางสมอง และสติปัญญา ดังนั้น ภาวะโภชนาการจึงมีความสำคัญยิ่งต่อสุขภาพของเด็กที่จะส่งเสริมให้เด็กมีพัฒนาการทางด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคมและสติปัญญา (กรมอนามัย, 2546)

ผู้ปกครองเป็นบุคคลแรกที่มีผลต่อการรับประทานอาหารของเด็ก ผู้ปกครองและบุคคลในครอบครัวจะเป็นแบบอย่างของเด็กทั้งการเลียนแบบ ทักษะคิดต่ออาหารของผู้ปกครอง จึงเป็นสิ่งสำคัญในการกำหนดความชอบหรือไม่ชอบอาหารของเด็ก ดังนั้น ผู้ปกครองจึงควรเป็นตัวอย่างที่ดีในการรับประทานอาหาร (เบญญา มุกตพันธุ์, 2542) ในขณะเดียวกันตัวเด็กได้รับอิทธิพลจากเพื่อนและสื่อ ทำให้ชอบรับประทานอาหารขนมกรุบกรอบมากกว่าการรับประทานอาหารมื้อหลัก ซึ่งเป็นเหตุทำให้เกิดภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์หรือเกินเกณฑ์ได้ (กัลยา ศรีมหันต์, 2541) และจากข้อมูลบันทึกสุขภาพประจำตัวนักเรียน โดยงานพยาบาลประจำโรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในปีการศึกษา 2548 และ 2549 สรุปได้ว่าในปีการศึกษา 2548 จากจำนวนนักเรียนทั้งหมด 651 คน ร้อยละ 4.14 ของนักเรียนมีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ ต่ำกว่าเกณฑ์ไม่มีและ 95.86% มีภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานปกติ ส่วนในปีการศึกษา 2549 จากจำนวนนักเรียนทั้งหมด 474 คน ร้อยละ 4.5 ของนักเรียนมีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ 3% มีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ และ 92.5% มีภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานปกติ เมื่อเทียบกับการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 5-18 ปี ของกรมอนามัย (2542) พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียน เอกชนแห่งนี้ มีภาวะทุพโภชนาการเพิ่มมากขึ้นกว่าเดิม จากปัญหาต่างๆ เหล่านี้ ผู้ศึกษาในฐานะครูประจำชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ได้เห็นความสำคัญในการดูแลนักเรียนให้เจริญเติบโต การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ให้สารอาหารครบถ้วน ถูกหลักโภชนาการ ซึ่งจะพัฒนาร่างกาย เซลล์สมองอย่างสมบูรณ์ และส่งผลถึงสมรรถภาพในการรับรู้เรียนรู้ที่ดี ช่วยให้มีร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 จึงสนใจศึกษาเรื่อง บทบาทของผู้ปกครองด้าน โภชนาการและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 เพื่อนำผลการศึกษาไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาด้านโภชนาการต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการศึกษา

การศึกษาเรื่อง บทบาทของผู้ปกครองด้าน โภชนาการและภาวะ โภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 มีวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. เพื่อศึกษาบทบาทของผู้ปกครองของนักเรียน ด้าน โภชนาการ
2. เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการของนักเรียน

### ขอบเขตการศึกษา

ขอบเขตด้านประชากร ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 และผู้ปกครอง โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่ง จังหวัดเชียงใหม่ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2551

**ขอบเขตด้านเนื้อหา** การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มุ่งศึกษาถึงบทบาทของผู้ปกครองด้านโภชนาการ คือ การปฏิบัติตัวของผู้ปกครองด้านอาหารและอื่นๆที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งการดูแลจัดเตรียมอาหารให้นักเรียน จัดอาหารครบ 5 หมู่ ตามหลักโภชนาการ จัดเครื่องดื่มน้ำให้เหมาะสมกับวัยของเด็ก และการปฏิบัติตามหลักสุขวิทยาที่ดีของเด็ก ภาวะโภชนาการประเมินด้วยการใช้น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุและน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ประมวลผลโดยใช้โปรแกรมคำนวณภาวะโภชนาการของสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล (2544)

#### **นิยามศัพท์เฉพาะ**

บทบาทของผู้ปกครองด้านโภชนาการ หมายถึง การปฏิบัติของบิดามารดาหรือญาติผู้ใหญ่ด้านอาหารและโภชนาการ รวมทั้งรับผิดชอบในการดูแลจัดเตรียมอาหาร การรับประทานอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ จัดอาหาร เครื่องดื่มน้ำให้เหมาะสมกับวัยของเด็กและการปฏิบัติตามหลักสุขวิทยาที่ดีของเด็ก

ภาวะโภชนาการ หมายถึง สภาพ หรือ สภาวะร่างกายของเด็กวัยเรียนเรียน ซึ่งมีผลจากการได้รับจากอาหารที่รับประทาน ประเมินได้จากการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง นำผลที่ได้ไปประมวลผลโดยใช้โปรแกรมคำนวณภาวะโภชนาการของสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล (2544)

นักเรียน หมายถึง เด็กที่เรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่ง ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2551

#### **ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา**

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ทำให้ได้รับประโยชน์ คือ

1. ได้ข้อมูลซึ่ง เป็นพื้นฐาน ใช้ประโยชน์ในการดูแลสุขภาพนักเรียน
2. ได้ข้อมูลพื้นฐานประสานงานกับผู้ปกครองและโรงเรียนด้านภาวะโภชนาการนักเรียนชั้นประถมศึกษาและระดับอื่นๆ ต่อไป