

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่อง ภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการต่างกัน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2550 โรงเรียนของรัฐแห่งหนึ่ง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง จำนวน 240 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสอบถามซึ่งผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน และมีความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.82 ประเมินภาวะโภชนาการด้วยการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง ข้อมูลวิเคราะห์โดยการหาค่าร้อยละและประมวลผลโดยใช้โปรแกรมระบบประเมินภาวะโภชนาการ (รปภ.) (ศักดิ์ดา พริงคำภูและคณะ, 2552) โดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุและน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

สรุปผลการศึกษา

ข้อมูลทั่วไป กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมีอายุระหว่าง 14-15 ปี ร้อยละ 62.50 พักอาศัยอยู่กับบิดามารดา ร้อยละ 64.17 ผู้ปกครองมีอาชีพเป็นเกษตรกร ร้อยละ 43.33 ได้รับค่าอาหารกลางวันระหว่าง 16-20 ซึ่งเท่ากับจำนวนระหว่าง 21-25 บาท ร้อยละ 37.92 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการออกกำลังกาย ร้อยละ 88.75 โดยมีความถี่ 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 69.17 และออกกำลังกายด้วยการวิ่ง ร้อยละ 44.17

ภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่างประเมิน โดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ พบว่า น้ำหนักตามเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 85.42 (เพศชาย ร้อยละ 80.00 และเพศหญิง ร้อยละ 88.39) การประเมินโดยใช้ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ พบว่า มีภาวะโภชนาการส่วนสูงตามเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 80.00 (เพศชาย ร้อยละ 72.94 และเพศหญิง ร้อยละ 83.87) และการประเมินโดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 78.75 (เพศชาย ร้อยละ 72.94 และเพศหญิง ร้อยละ 81.94)

การบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างโดยรวมส่วนใหญ่บริโภคอาหารทุกมื้อ ร้อยละ 51.25 อาหารประเภทข้าว แป้ง บริโภคข้าวต้ม-โจ๊ก ร้อยละ 91.66 อาหารประเภทเนื้อสัตว์บริโภคได้กรอก ร้อยละ 68.75 อาหารประเภทผักผลไม้ บริโภคผลไม้ ร้อยละ 58.33 อาหารประเภทเครื่องดื่มบริโภคนมถั่วเหลือง ร้อยละ 71.67 และประเภทอาหารว่างบริโภคขนมปังได้กรอก ร้อยละ 90.83

การบริโภคเมื่อจำแนกตามภาวะโภชนาการ มีดังนี้ กลุ่มตัวอย่างเพศชายภาวะโภชนาการ โดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ บริโภคอาหารทุกมื้อ ร้อยละ 49.41 อาหารประเภทข้าว แป้ง มือเช้า และมือกลางวันบริโภคข้าวต้ม-โจ๊ก ร้อยละ 77.65 และ 57.65 ตามลำดับ มือเย็นบริโภคข้าวขาว/กับ ร้อยละ 17.65 อาหารประเภทเนื้อสัตว์ มือเช้าบริโภคไก่ปิ้ง ร้อยละ 22.35 มือกลางวันบริโภคไข่ ร้อยละ 24.71 มือเย็นบริโภคหมูปิ้งเท่ากับไส้กรอก ร้อยละ 21.18 อาหารประเภท ผัก ผลไม้ มือเช้าบริโภค ผักสด ร้อยละ 17.65 มือกลางวันบริโภคสลัดผัก ร้อยละ 25.88 และมือเย็นบริโภคผลไม้ ร้อยละ 27.06 ประเภทเครื่องดื่ม มือเช้าและมือกลางวันบริโภคน้ำอัดลมเท่ากับนมถั่วเหลือง ร้อยละ 40.00 มือเย็นบริโภคนมวัว ร้อยละ 14.12 ประเภทอาหารว่าง ช่วงเช้าบริโภคเค้ก ร้อยละ 23.53 ช่วงกลางวัน บริโภคขนมปังไส้กรอก ร้อยละ 40.00 และช่วงเย็นบริโภคขนมปังเนยแยม ร้อยละ 18.82

ส่วนกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงที่มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์บริโภคอาหารทุกมื้อ ร้อยละ 42.58 อาหารประเภทข้าว แป้ง มือเช้าและมือกลางวันบริโภคข้าวต้ม-โจ๊ก ร้อยละ 92.26 และ 57.42 ตามลำดับ มือเย็นบริโภคข้าวขาว/กับ ร้อยละ 32.26 อาหารประเภทเนื้อสัตว์ มือเช้าบริโภค ลูกชิ้น ร้อยละ 29.68 มือกลางวันบริโภคไข่ ร้อยละ 38.71 มือเย็นบริโภคไส้กรอกเท่ากับลูกชิ้น ร้อยละ 26.45 อาหารประเภท ผัก ผลไม้ มือเช้าบริโภคผักสด ร้อยละ 20.65 มือกลางวันบริโภคสลัดผัก ร้อยละ 34.19 มือเย็นบริโภคผักต้ม ผักลวก ร้อยละ 36.13 ประเภทเครื่องดื่ม มือเช้าบริโภคน้ำหวาน ร้อยละ 43.23 มือกลางวันบริโภคนมถั่วเหลือง ร้อยละ 58.06 มือเย็นบริโภคนมวัว ร้อยละ 19.35 ประเภทอาหารว่าง ช่วงเช้าบริโภคเค้ก ร้อยละ 42.58 ช่วงกลางวันบริโภคขนมปังไส้กรอก ร้อยละ 57.42 และช่วงเย็นบริโภคขนมปังเนยแยม ร้อยละ 27.74

ภาวะโภชนาการ โดยใช้ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ กลุ่มตัวอย่างเพศชายที่มีภาวะโภชนาการ ตามเกณฑ์บริโภคอาหารทุกมื้อ ร้อยละ 48.24 อาหารประเภทข้าว แป้ง มือเช้าบริโภคข้าวกล้อง/กับ ร้อยละ 38.82 มือกลางวันบริโภคข้าวต้ม-โจ๊ก ร้อยละ 62.35 มือเย็นบริโภคข้าวขาว/กับเท่ากับ บริโภคข้าวเหนียว/กับ ร้อยละ 20.00 ประเภทเนื้อสัตว์ มือเช้าและมือกลางวันบริโภคไก่ปิ้ง ร้อยละ 22.35 และ 14.12 ตามลำดับ มือเย็นบริโภคไส้กรอก ร้อยละ 24.71 อาหารประเภท ผัก ผลไม้ มือเช้า และมือกลางวันบริโภคสลัดผัก ร้อยละ 49.41 และ 27.06 ตามลำดับ มือเย็นบริโภคผลไม้ ร้อยละ 30.59 ประเภทเครื่องดื่ม มือเช้าบริโภคน้ำอัดลม ร้อยละ 41.18 มือกลางวันบริโภคนมถั่วเหลือง ร้อยละ 40.00 มือเย็นบริโภคนมวัว ร้อยละ 14.11 และประเภทอาหารว่างช่วงเช้าบริโภคขนมปัง ไส้กรอก ร้อยละ 20.00 ช่วงกลางวันบริโภคคุกกี้ ร้อยละ 41.18 และช่วงเย็นบริโภคขนมปังเนยแยม ร้อยละ 24.71

ส่วนกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงที่มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์บริโภคอาหารทุกมื้อ ร้อยละ 38.06 อาหารประเภทข้าว แป้ง มือเช้าและมือกลางวันบริโภคข้าวต้ม-โจ๊ก ร้อยละ 40.00 และ 66.45

ตามลำดับ มือเขียนบริโภคน้ำข้าว/กับ ร้อยละ 25.16 ประเภทเนื้อสัตว์ มือเข้าบริโภคน้ำแกง ร้อยละ 30.97 มือกลางวันบริโภคหมูเป็ง ร้อยละ 13.55 ส่วนมือเขียนบริโภคน้ำแกง ร้อยละ 23.87 ประเภทผักผลไม้ มือเข้าบริโภคผักสด ร้อยละ 27.74 มือกลางวันบริโภคผักสด ร้อยละ 29.03 มือเขียนบริโภคผักต้ม ผักลวก ร้อยละ 32.90 ประเภทเครื่องดื่ม มือเข้าบริโภคน้ำหวาน ร้อยละ 40.00 มือกลางวันบริโภคนมถั่วเหลือง ร้อยละ 48.39 มือเขียนบริโภคนมวัว ร้อยละ 16.77 และประเภทอาหารว่าง ช่วงเช้า บริโภคขนมปังไส้กรอก ร้อยละ 32.26 ช่วงกลางวันบริโภคคุกกี้ ร้อยละ 48.39 และช่วงเย็นบริโภคขนมปังเนยแยม ร้อยละ 23.87

ภาวะโภชนาการ โดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง กลุ่มตัวอย่างเพศชายที่มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์บริโภคอาหารทุกมื้อ ร้อยละ 41.18 อาหารประเภทข้าว แป้ง มือเข้าบริโภคข้าวต้ม-โจ๊ก เท่ากับข้าวกล้อง/กับ ร้อยละ 34.12 มือกลางวันบริโภคข้าวต้ม-โจ๊ก ร้อยละ 58.82 มือเขียนบริโภคข้าวขาว/กับเท่ากับข้าวเหนียว/กับ ร้อยละ 18.82 อาหารประเภทเนื้อสัตว์ มือเข้าบริโภคไก่เป็ง ร้อยละ 21.18 มือกลางวันบริโภคไข่ ร้อยละ 28.24 มือเขียนบริโภคไก่เป็งเท่ากับไส้กรอก ร้อยละ 22.35 อาหารประเภทผักผลไม้ มือเข้าบริโภคผักสด ร้อยละ 60.00 มือกลางวันบริโภคผลไม้ ร้อยละ 50.59 มือเขียนบริโภคผักสด ร้อยละ 4.71 ประเภทเครื่องดื่ม มือเข้าและมือกลางวันบริโภคนมถั่วเหลือง ร้อยละ 38.82 และ 40.00 มือเขียนบริโภคน้ำอัดลม ร้อยละ 28.24 และประเภทอาหารว่าง ช่วงเช้า บริโภคเค้ก ร้อยละ 25.88 ช่วงกลางวันบริโภคพาย ร้อยละ 38.82 และช่วงเย็นบริโภคขนมปังเนยแยม ร้อยละ 22.35

ส่วนกลุ่มตัวอย่างหญิงที่มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์บริโภคอาหารทุกมื้อ ร้อยละ 36.77 อาหารประเภทข้าว แป้ง มือเข้าและมือกลางวันบริโภคข้าวต้ม-โจ๊ก ร้อยละ 43.23 และ 71.61 ตามลำดับ มือเขียนบริโภคข้าวขาว/กับ ร้อยละ 27.74 ประเภทเนื้อสัตว์ มือเข้าบริโภคไก่เป็ง ร้อยละ 31.61 มือกลางวันบริโภคไข่ ร้อยละ 34.84 มือเขียนบริโภคไส้กรอก ร้อยละ 27.10 ประเภทผักผลไม้ มือเข้าบริโภคผักสด ร้อยละ 75.48 มือกลางวันบริโภคผลไม้ ร้อยละ 71.61 มือเขียนบริโภคผักสด ร้อยละ 12.90 ประเภทเครื่องดื่ม มือเข้าบริโภคนมถั่วเหลือง ร้อยละ 38.71 มือกลางวันบริโภคน้ำอัดลม ร้อยละ 10.97 มือเขียนบริโภคน้ำหวาน ร้อยละ 33.55 และประเภทอาหารว่าง ช่วงเช้าบริโภคเค้ก ร้อยละ 39.35 ช่วงกลางวันบริโภคพาย ร้อยละ 51.61 ช่วงเย็นบริโภคขนมปังเนยแยม ร้อยละ 25.81

อภิปรายผล

จากการศึกษา พบว่า การบริโภครอาหารของกลุ่มตัวอย่างเลือกบริโภคอาหารเฉพาะบางมื้อ เช่น เฉพาะ มื้อเช้า/เย็น ร้อยละ 31.25 (เพศชาย ร้อยละ 34.12 เพศหญิง ร้อยละ 29.68) และเฉพาะมื้อกลางวัน/เย็น ร้อยละ 21.25 (เพศชาย ร้อยละ 21.18 เพศหญิง ร้อยละ 21.29) เมื่อจำแนกตามภาวะโภชนาการ ทั้ง 3 เกณฑ์ พบว่า มีกลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ เลือกบริโภคอาหารเฉพาะบางมื้อเช่นเดียวกัน การที่วัยรุ่นไม่บริโภคอาหารมื้อใดมื้อหนึ่งโดยเฉพาะมื้อเช้า ซึ่งอาหารมื้อเช้าถือเป็นมื้ออาหารที่มีความสำคัญมากที่สุด เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่างๆเพียงพอกับความต้องการ และการงดอาหารมื้อใดมื้อหนึ่งจะทำให้กินมากเกินไป (วลัยอินทร์มพรรษ์, 2540) เด็กนักเรียนที่ไม่บริโภคอาหารมื้อเช้าจะทำให้หัวใจขณะเรียนหนังสือ ขาดสมาธิในการเรียน หงุดหงิด อารมณ์เสี้ง่ายและประสิทธิภาพในการเรียนรู้ลดลง

การบริโภคอาหารไม่ครบทุกมื้อนั้น มีหลายสาเหตุด้วยกัน การนอนดึกตื่นสายทำให้เลยเวลาอาหารมื้อเช้า ส่วนใหญ่จะบริโภคครบขอดเป็นมื้อเดียวคือมื้อกลางวัน อีกประการหนึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง ซึ่งมีอายุระหว่าง 14-15 ปี กำลังอยู่ในวัยรักสวยรักงาม จึงงดอาหารบางมื้อเพราะกลัวรูปร่างไม่สวยงามและผลการศึกษายังพบอีกว่า กลุ่มตัวอย่างเพศหญิงโดยรวมไม่บริโภคอาหารมื้อเย็น ร้อยละ 3.23 อาจเพราะต้องการลดน้ำหนักเพื่อรักษารูปร่าง การบริโภคอาหารเพียง 2 มื้อนั้น ทำให้วัยรุ่นได้รับอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ซึ่งใน 1 วัน วัยรุ่นต้องการพลังงานจากอาหารประมาณ 1,700 - 1,850 กิโลแคลอรี ในวัยรุ่นหญิง และ 1,850 - 2,400 กิโลแคลอรี ในวัยรุ่นชาย (มณฑิรา โลหะพันธุ์วงศ์, 2545) และการบริโภคอาหารเพียง 2 มื้อนั้น ไม่ได้ช่วยให้น้ำหนักลดลง แต่ความหิวจะทำให้บริโภคได้มากกว่าเดิม การบริโภคอาหารให้ถูกหลักโภชนาการนั้น วัยรุ่นควรบริโภคอาหารให้ได้ครบทั้ง 5 หมู่ นอกจากนั้นผลการศึกษายังพบว่า กลุ่มตัวอย่างโดยรวมบริโภคน้ำหวาน ร้อยละ 62.92 (เพศชาย ร้อยละ 62.35 เพศหญิง ร้อยละ 63.23) และบริโภคน้ำอัดลม ร้อยละ 64.58 (เพศชาย ร้อยละ 69.41 เพศหญิง ร้อยละ 61.94) การที่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่บริโภคน้ำหวานและน้ำอัดลมปริมาณมากนั้น อาจเนื่องมาจากการที่ทางโรงเรียนอนุญาตให้มีตู้ขายโค้ก-เป๊ปซี่ไว้บริการแก่นักเรียน ดังนั้นเวลาที่กระหายน้ำ นักเรียนมักเลือกบริโภคเครื่องดื่มประเภทนี้เพราะมีรสชาติดีแทนเครื่องดื่มที่มีประโยชน์ชนิดอื่น การบริโภคเครื่องดื่มประเภทนี้มีผลต่อสุขภาพผู้บริโภค เพราะจะทำให้มีน้ำหนักตัวมากขึ้นได้

ผลการศึกษานี้ พบว่า กลุ่มตัวอย่างเลือกบริโภคอาหารว่างเป็นขนมปังไส้กรอก ร้อยละ 90.83 (เพศชาย ร้อยละ 90.59 เพศหญิง ร้อยละ 90.97) กลุ่มตัวอย่างทั้งเพศชายและหญิง บริโภคอาหารนี้ปริมาณมากซึ่งอาหารประเภทนี้มีส่วนประกอบหลักเป็นแป้ง น้ำตาลและไขมัน เมื่อบริโภคเป็นประจำ จะเกิดการสะสม ในรูปของไขมัน ตามส่วนต่างๆของร่างกายและกลายเป็นโรคอ้วนในที่สุด

กลุ่มตัวอย่างภาวะโภชนาการทั้งเกณฑ์น้ำหนักอายุ ส่วนสูงอายุและน้ำหนักส่วนสูง ผลการศึกษา พบว่า มีกลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ ไม่บริโภคไข่ โดยเฉพาะกลุ่มตัวอย่างเพศหญิง ซึ่งอาหารที่ทำ

จากไข่ไม่ว่าจะเป็นไข่เป็ดหรือไข่ไก่ ล้วนเป็นอาหารที่มีโปรตีนมาก รวมทั้งมีธาตุเหล็กและวิตามินเอสูง และมีราคะไม่แพง วันรุ่งขึ้นควรบริโภคไข่อย่างน้อย วันละ 1 ฟอง ไข่ที่ไม่วีบริโภคนั้น จะส่งผลให้ร่างกายขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายหลายชนิด โดยเฉพาะวิตามินและแร่ธาตุ ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่ไม่บริโภคผัก ผลไม้ นั้น จะทำให้ร่างกายขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโต เช่น วิตามิน แคลเซียม อาหารประเภทผัก ผลไม้ไม่มีวิตามินและเกลือแร่สูง โดยเฉพาะวิตามินซีและเบต้าแคโรทีน ซึ่งมีคุณสมบัติ ช่วยป้องกัน โรคมะเร็ง ไข่หวัด สร้างภูมิคุ้มกันโรคและเป็นสารต้านอนุมูลอิสระรวมทั้งมีใยอาหารสูง (ศรีสมร คงพันธ์, 2547) และใยอาหารในผัก ผลไม้ ทำหน้าที่ช่วยในการขับถ่าย ทำให้ท้องไม่ผูก (ไพบูลย์ เอกแสงศรี, 2542) ถ้าวัยรุ่นมีพฤติกรรมการบริโภคเช่นนี้ติดต่อกันเป็นเวลานาน จะทำให้เกิดโรคขาดสารอาหารประเภทโปรตีนพลังงานได้ เด็กจะมีร่างกายผอมแห้ง ตัวเล็ก เตี้ย แคระแกรน และยังส่งผลกระทบต่อการพัฒนาเซลล์สมองในการสร้างสติปัญญาได้ เด็กที่ขาดสารอาหารเนื่องจากการบริโภคอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายนั้น เมื่อโตเป็นผู้ใหญ่จะกลายเป็นผู้ใหญ่ที่ด้อยคุณภาพ ในทางกลับกันถ้ามีการบริโภคอาหารที่มีส่วนประกอบของไขมัน แป้งและน้ำตาลเป็นประจำและปริมาณมาก จะทำให้เกิดโรคอ้วน เด็กที่อ้วนมากจะกลายเป็นผู้ใหญ่ที่อ้วนและเกิดภาวะทุพโภชนาการได้ในอนาคต

การศึกษาครั้งนี้ยังพบว่า มีกลุ่มตัวอย่างจำนวนถึง ร้อยละ 11.25 ไม่มีการออกกำลังกายเลย และที่ออกกำลังกายมีเพียง 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 77.93 นับว่ากลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายไม่เหมาะสมกับวัย เพราะการออกกำลังกายที่จะให้เกิดผลดีต่อร่างกาย ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงเพิ่มภูมิคุ้มกันต้านโรคนั้น ควรกระทำอย่างน้อย 5 วัน/สัปดาห์ และวันละ 30 นาทีขึ้นไป แต่วัยรุ่นในปัจจุบันมักใช้เวลาส่วนใหญ่นั่งอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์หรือหน้าจอโทรทัศน์ จึงทำให้ไม่มีการเคลื่อนไหวร่างกายมากเท่าที่ควร ประกอบกับนิยมบริโภคอาหารตามแฟชันนิยม จากการสำรวจกลุ่มคนที่ใช้บริการร้านอาหารฟาสต์ฟู้ด พบว่า กลุ่มนักเรียน นักศึกษา อายุ 15-20 ปีและอายุ 21-25 ปี เข้าร้านอาหารประเภทนี้ถึงร้อยละ 52 และ 58 ตามลำดับ ซึ่งอาหารประเภทนี้มีส่วนประกอบหลักเป็นแป้ง ไขมัน และน้ำตาล (รัตนาน ปินตาเขียว, 2547) จึงทำให้วัยรุ่นมีน้ำหนักตัวเพิ่มมากขึ้น ในขณะที่เดียวกันวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาหลายอย่าง ทำให้ความต้องการอาหารต่างๆ เพิ่มมากขึ้น ทำให้วัยรุ่นมีความอยากอาหารมากขึ้น หิวบ่อยและบริโภคอาหารมากขึ้น (วลัย อินทร์มพรรย์, 2540) โดยเฉพาะกลุ่มเพศหญิงที่มีปัญหาเรื่องน้ำหนักตัว ดังที่ น้ำฝน ทองตัน ไตรย์ (2541) ที่สรุปไว้ว่า โรคที่เกิดจากการมีภาวะโภชนาการเกิน มีผลต่อร่างกายวัยรุ่น เป็นสาเหตุทำให้รูปร่างผิดปกติ เกิดโรคต่างๆ ร่างกายขาดความคล่องตัว เคลื่อนไหวลำบาก และยังส่งผลกระทบต่อปัญหาการเรียนและปัญหาสังคมของเด็กอีกด้วย

สำหรับภาวะโภชนาการเมื่อใช้เกณฑ์ประเมินภาวะโภชนาการทั้ง 3 เกณฑ์ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างเมื่อใช้น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ ร้อยละ 85.42 ต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 5.83 และเกินเกณฑ์ ร้อยละ 8.75 เมื่อใช้ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ ร้อยละ 80.00 ต่ำกว่าเกณฑ์

ร้อยละ 6.25 และเกินเกณฑ์ ร้อยละ 14.17 เมื่อใช้น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ ร้อยละ 78.75 ต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 11.25 และเกินเกณฑ์ ร้อยละ 10.42 ถึงแม้ว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะมีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ แต่ก็ยังมีกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์และเกินเกณฑ์ ซึ่งผลการศึกษพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่พักอาศัยอยู่กับบิดามารดา (ร้อยละ 64.17) ซึ่งมีอาชีพเกษตรกรและรับจ้าง ผู้ปกครองอาจไม่ได้ใส่ใจหรือให้ความสำคัญด้านสุขภาพ รวมถึงอาจขาดความรู้ด้านโภชนาการ ที่จะส่งเสริมเด็กด้านอาหารและโภชนาการที่เหมาะสม ประกอบกับกลุ่มตัวอย่างยังอยู่ในวัยรุ่นมักบริโภคอาหารตามใจตนเอง (อบชย วงศ์ทอง, 2541) แต่เป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการน้อยและกลุ่มตัวอย่างยังได้รับเงินค่าอาหารกลางวัน ระหว่าง 16-25 บาทวัน ซึ่งเงินจำนวนดังกล่าวอาจไม่สามารถนำไปซื้ออาหารที่มีประโยชน์ได้มากนักอีกทั้งวัยรุ่นมักจะเลือกบริโภคอาหารที่มีรสชาติถูกใจมากกว่าจะคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ

การศึกษาเรื่อง ภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 สอดคล้องกับการศึกษาของ สติยา มงคลวรารณ (2550) ที่ศึกษาเรื่อง การรับประทานอาหาร ภาวะโภชนาการและเปรียบเทียบการรับประทานอาหารของนักเรียน การศึกษาของ เขียวภา ดอนกิจภัย (2544) ที่ศึกษาเรื่อง ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น โรงเรียนบุญวาทย์วิทยาลัย จังหวัดลำปาง รวมทั้งการศึกษาของ เสาวรส มีกุล (2542) ที่ศึกษาเรื่อง ปัจจัยกำหนดพฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ เอกอภา มังกรพิศม์ (2542) เรื่อง แบบแผนการบริโภคอาหารของนักเรียนวัยรุ่นพื้นฐานคหกรรมศาสตร์ในเขตกรุงเทพมหานคร และการศึกษาของ ลัดดาเหมาะสมสุวรรณ (2547) ที่ได้ศึกษาเรื่อง พัฒนาด้านกายของเด็กไทย : การเจริญเติบโต ภาวะโภชนาการและสมรรถภาพทางกาย

วัยรุ่นจะมีนิสัยการบริโภคอาหารอย่างไรขึ้นอยู่กับที่ได้รับ การถ่ายทอดพฤติกรรม เจตคติ ความรู้และประสบการณ์ ที่เกี่ยวข้องกับ การบริโภคอาหารจากครอบครัวตั้งแต่วัยเด็ก (วศินา จันทศิริ, 2539) และสื่อโฆษณา สื่อทุกประเภทเป็นช่องทางที่ผู้ผลิตและผู้จำหน่ายอาหารสามารถโฆษณาได้ทุกรูปแบบ โดยสร้างภาพความรู้สึกประทับใจให้แก่วัยรุ่น ด้วยการเลือกผู้นำเสนอสินค้าที่เป็นดารา หรือนักร้องที่ได้รับความนิยม วัยรุ่นจึงเลียนแบบการบริโภคอาหารดังกล่าว (ประหยัด สายวิเชียร, 2547)

ข้อเสนอแนะ

การนำผลการศึกษาไปใช้

1. โรงเรียนควรมีบทบาทในการส่งเสริมการเรียนรู้เรื่อง การบริโภคอาหาร การสร้างองค์ความรู้ ความเข้าใจอย่างถูกต้องเหมาะสมแก่นักเรียน เน้นการแนะนำนักเรียนให้บริโภคที่ถูกต้องเหมาะสมกับวัย

2. งานอนามัยของโรงเรียนควรมีบทบาททางด้านสุขภาพ ในด้านการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคแก่นักเรียนและผู้ปกครอง อย่างสม่ำเสมอ
3. โรงเรียนควรตระหนักและทบทวนการให้บริการอาหารที่ไม่มีประโยชน์เพิ่มมากขึ้น โดยคำนึงถึงคุณภาพอาหารเป็นหลัก
4. ควรมีคณะกรรมการนักเรียนทำงานร่วมกับครู ในการควบคุมดูแล การบริการอาหารและคุณภาพอาหารในโรงเรียน
5. ครอบครัวยุคใหม่ควรส่งเสริมและปลูกฝังบริโภคนิสัยที่ดีเพราะใกล้ชิดนักเรียนมากที่สุด **การศึกษาครั้งต่อไป ควรมีการศึกษาเรื่องต่อไปนี้**
 1. ภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหารของนักเรียนในช่วงชั้นอื่นๆ
 2. ศึกษาเปรียบเทียบภาวะโภชนาการกับการบริโภคอาหารของนักเรียนกับช่วงชั้นอื่นๆ
 3. ศึกษาเปรียบเทียบภาวะโภชนาการและปริมาณอาหารที่บริโภคของวัยต่างๆ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved