

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่อง การเปรียบเทียบภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียนก่อนและหลังการจัดโครงการพัฒนาสุขภาพ มีวัตถุประสงค์มีเพื่อเปรียบเทียบภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียนก่อนและหลังการจัดโครงการพัฒนาสุขภาพ ประชากรคือ นักเรียนชั้นอนุบาล 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2554 โรงเรียนวัดป่ายาง อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน จำนวน 12 คน เก็บข้อมูลด้วยเครื่องมือประกอบด้วย แบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูง รายการอาหาร 8 สัปดาห์ๆละ 5 วันๆละ 3 มื้อ แบบบันทึกการสังเกตการรับประทานอาหารและเครื่องดื่มและแผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ พร้อมแบบสังเกตการร่วมกิจกรรม “กินอาหารครบ 5 หมู่ หนูแข็งแรง” ซึ่งมีค่าดัชนีความถูกต้องเท่ากับ 0.94 ข้อมูลการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงนำไปวิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและเทียบกับกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็ก อายุ 2 – 7 ปี ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542 โดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุและน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ผลการสังเกตการรับประทานอาหารและเครื่องดื่มนำมาวิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ส่วนผลการสังเกตพฤติกรรมร่วมกิจกรรม “กินอาหารครบ 5 หมู่ หนูแข็งแรง” นำมาวิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ

สรุปผลการศึกษา

จากการศึกษาเรื่อง การเปรียบเทียบภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียนก่อนและหลังการจัดโครงการพัฒนาสุขภาพ สรุปผลการศึกษาได้ ดังนี้

ก่อนเข้าร่วมโครงการพัฒนาสุขภาพประชากรเพศชายโดยรวม ประเมินภาวะโภชนาการโดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุและน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงมีภาวะโภชนาการปกติ ส่วนประชากรเพศหญิงโดยรวมประเมินภาวะโภชนาการโดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์อายุและน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงมีภาวะโภชนาการปกติ แต่เมื่อใช้ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ พบว่า ก่อนข้างเดียว หลังสิ้นสุดโครงการพัฒนาสุขภาพ ประชากรทั้งเพศชายและเพศหญิงโดยรวม เมื่อประเมินภาวะโภชนาการโดยใช้ น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุและน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง พบว่า มีภาวะโภชนาการปกติ

ผลการรับประทานอาหาร(อาหารว่างเช้า อาหารกลางวัน อาหารว่างบ่าย) ของเพศชาย อยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ย 3.19 เพศหญิงอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ย 3.27 สำหรับการดื่มเครื่องดื่มว่างเช้าและเครื่องดื่มว่างบ่ายของประชากรเพศชาย อยู่ในระดับดี 3.35 ส่วนเพศหญิงอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ย 3.27 นอกจากนี้จากการสังเกตพฤติกรรมของประชากร พบว่า ประชากรสามารถทำกิจกรรมได้ทุกกิจกรรมและให้ความสนใจใฝ่ใฝ่มากที่สุด

อภิปรายผล

จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า หลังสิ้นสุดโครงการพัฒนาสุขภาพ ประชากรเพศชาย 3 คนจาก 4 คนมีน้ำหนักและส่วนสูงเพิ่มขึ้น ส่วนประชากรเพศหญิง ร้อยละ 87.50 มีน้ำหนักและส่วนสูงเพิ่มขึ้น ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการที่ประชากรได้รับประทานอาหาร (อาหารว่างเช้า อาหารกลางวัน อาหารว่างบ่าย) ซึ่งอาหารที่จัดให้เป็นอาหารที่แปลกใหม่ ไม่ซ้ำกับที่โรงเรียนเคยจัดให้ ทำให้ประชากรสนใจและรับประทานอาหารเพิ่มมากขึ้น (ประหยัด สายวิเชียร, 2545) รวมทั้งผลการรับประทานอาหารและเครื่องดื่มของประชากร พบว่า มีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นทุกสัปดาห์รวมทั้งประชากรได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมและเรียนรู้เกี่ยวกับอาหาร 5 หมู่และประโยชน์ที่ได้รับจากการรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ (ประหยัด สายวิเชียร, 2544)แม้ว่าโดยภาพรวมจะเห็นว่าประชากรมีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์แต่มีประชากรเพศหญิง 4 คนที่มีส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ ค่อนข้างเตี้ย อย่างไรก็ตามยังถือว่าอยู่ในระดับปกติแต่เป็นการเตือนให้ระวังหากไม่ได้รับการดูแลอย่างสม่ำเสมอ ส่วนสูงจะไม่เพิ่มขึ้นและทำให้เป็นเด็กเตี้ยได้ นอกจากนี้มีประชากรเพศชาย 1 คนจาก 4 คน ที่มีน้ำหนักเท่าเดิมและมีประชากรเพศหญิง 1 คนจาก 8 คน หรือร้อยละ 12.5 ที่มีส่วนสูงเท่าเดิม ทั้งนี้ อาจต้องพิจารณาจากสิ่งแวดล้อม เช่น พันธุกรรม การเลี้ยงดู และหรือโรคประจำตัว เป็นต้น

จากผลการศึกษาดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าการจัดทำโครงการพัฒนาสุขภาพในโรงเรียนมีส่วนช่วยให้เด็กได้พัฒนาด้านร่างกาย (ทั้งส่วนสูงและน้ำหนัก) มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น แม้ว่าเป็นการทดลองจัดโครงการในระยะเวลาสั้นแต่มีแนวโน้มทางบวกที่จะช่วยให้เด็กมีพัฒนาการที่ดีขึ้น หากมีการติดตาม ดูแลและใส่ใจอย่างสม่ำเสมอหลังสิ้นสุดโครงการพัฒนาสุขภาพจะทำให้ประชากรมีน้ำหนักและส่วนสูงที่พัฒนาได้มากขึ้นและมีภาวะโภชนาการที่ดีและยั่งยืนต่อไป

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาการเปรียบเทียบภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียนก่อนและหลังโครงการพัฒนาสุขภาพในครั้งนี้ผู้ศึกษามีข้อเสนอแนะ ดังนี้
การนำผลการศึกษาไปใช้สำหรับโรงเรียน

1. ควรมีการติดตาม เฝ้าระวังเด็กที่มีปัญหาภาวะโภชนาการ เช่น เด็กที่มีน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ เด็กที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์และเด็กที่มีส่วนสูงค่อนข้างเตี้ย
2. ควรส่งเสริมให้ฝ่ายโภชนาการประกอบอาหารครบ 5 หมู่ ให้เด็กกลุ่มดังกล่าว การจัดหาอาหารว่างไม่ควรมีแต่นมจืดเพียงอย่างเดียว ควรเสริมด้วยผลไม้ หรือขนมไทย ให้นักเรียนได้รับพลังงานและสารอาหารที่เพียงพอต่อร่างกาย
3. ควรขอความร่วมมือจากผู้ปกครองเด็กที่มีปัญหาภาวะโภชนาการเพื่อแก้ไขปัญหาดังกล่าว
4. ควรส่งเสริมให้ร้านค้าภายในโรงเรียนขายขนมไทย หรือผลไม้ งดขายขนมกรุบกรอบ น้ำอัดลมและน้ำหวาน เพราะจากการศึกษาครั้งนี้ทำให้ทราบถึงสาเหตุที่ประชากรไม่รับประทานอาหารกลางวัน เนื่องจากประชากรรับประทานอาหารกลางวันเพื่อจะได้ซื้อขนมและน้ำหวานรับประทาน ประชากรจึงรับประทานอาหารน้อย แต่ชอบรับประทานขนมและน้ำหวานมาก
5. ควรจัดให้มีการอบรมแก่ผู้ปกครองเกี่ยวกับความรู้ด้านโภชนาการ การเสริมสร้างภาวะโภชนาการที่ดีแก่นักเรียน และให้เด็กได้รับรับประทานอาหารอย่างถูกต้อง เหมาะสมกับวัย
 1. ควรใส่ใจเรื่องการรับประทานอาหารของเด็ก โดยจัดหาอาหารให้ครบ 5 หมู่ มีสารอาหารครบตามวัยของเด็ก ส่งเสริมให้เด็กรับประทานผักและผลไม้ แทนการรับประทานขนมอบกรอบ ขนมหวาน น้ำหวานและน้ำอัดลม
 2. เด็กที่มีน้ำหนักและส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ควรได้รับการดูแลเรื่องการรับประทานอาหารที่ถูกต้องอย่างสม่ำเสมอ ให้ความร่วมมือกับโรงเรียนในการแก้ไขปัญหาการศึกษาครั้งต่อไป ควรมีการศึกษา ดังนี้
 1. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยก่อนเรียน
 2. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ปกครองเด็กวัยก่อนเรียน
 3. ภาวะโภชนาการของเด็กกับความรูทางโภชนาการของผู้ปกครอง
 4. การตรวจร่างกายหรืออาการทางคลินิกในเด็กที่มีปัญหาภาวะโภชนาการ