

บทที่ 5

สรุปผลการศึกษา และข้อเสนอแนะ

การศึกษานี้เป็นการศึกษาภาคตัดขวาง (Cross-sectional Analytic Study) เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการเกินของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลอุดรดิตถ์ จังหวัดอุดรดิตถ์ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 150 คน รวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนกันยายนถึงเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2554 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้น ซึ่งประกอบด้วย แบบสอบถาม 2 ชุด คือ แบบสอบถามสำหรับผู้ปกครอง และแบบสอบถามสำหรับนักเรียน หลังจากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป สถิติเชิงพรรณนา และสถิติเชิงวิเคราะห์

สรุปผลการศึกษา

ข้อมูลทั่วไป

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง เป็นเพศชายร้อยละ 51.3 เพศหญิงร้อยละ 48.7 จากการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีภาวะโภชนาการปกติร้อยละ 60 และภาวะโภชนาการเกินร้อยละ 19.4 โดยแบ่งเป็นภาวะอ้วนร้อยละ 14.7 ภาวะเริ่มอ้วนร้อยละ 13.3 และภาวะท้วมร้อยละ 12.0 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ได้รับเงินมาโรงเรียนจำนวนระหว่าง 21-40 บาทต่อวัน สำหรับผู้ปกครองที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ เป็นมารดา มีช่วงอายุระหว่าง 41-50 ปี การศึกษาของบิดา มารดา และผู้ปกครองส่วนใหญ่อยู่ในระดับปริญญาตรีร้อยละ 60.0 มีรายได้ต่อเดือนของครอบครัว มากกว่า 40,000 บาท ร้อยละ 51.4 บิดา มารดา และผู้ปกครองส่วนใหญ่มีบุตร จำนวน 2 คน และสมาชิกในครอบครัวที่มีรูปร่างอ้วนส่วนใหญ่เป็นมารดาร้อยละ 60.0 และ 35.7 ตามลำดับ

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

จากการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่นักเรียนปฏิบัติได้มากที่สุดคือ การรับประทานอาหารเช้าเป็นประจำร้อยละ 80.7 พฤติกรรมการบริโภคที่นักเรียนปฏิบัติได้น้อย คือการรับประทานอาหารบุฟเฟต์ร้อยละ 78.7 และจากการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคของผู้ปกครองพบว่า ในวันหยุดอาหารที่ครอบครัวรับประทานเป็นอาหารที่ปรุงรับประทานเองร้อยละ 68.7 และเมื่อผู้ปกครองรับประทานอาหารไม่หมดจานส่วนใหญ่จะพยายามรับประทานให้หมดร้อยละ 43.3

เมื่อพบว่าสมาชิกในบ้านมีน้ำหนักเพิ่มขึ้น ผู้ปกครองส่วนใหญ่จะควบคุมปริมาณอาหารในแต่ละมื้อร้อยละ 75.3 และมีผู้ปกครองเพียง 1 คน ที่ไม่ได้แก้ไขเลยร้อยละ 0.7 ในวาระพิเศษ การลดความสำเร็จของสมาชิกในครอบครัว ผู้ปกครองส่วนใหญ่จะออกไปปรับประทานอาหารนอกบ้านร้อยละ 68.0 และผู้ปกครองส่วนใหญ่รับรู้ถึงผลเสียที่จะได้รับในกรณีที่มีน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์มาตรฐาน ในเรื่องของโรคไม่ติดต่อ (โรคอ้วน ความดันโลหิตสูง) ร้อยละ 94.0

ความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร

ระดับความรู้เรื่องการบริโภคอาหารของนักเรียนโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ร้อยละ 52.0 ความรู้รายข้อที่นักเรียนตอบถูกมากที่สุดคือข้อที่เกี่ยวข้องกับเรื่องของการรับประทานอาหารเข้าโดยคิดว่าอาหารเข้าเป็นมื้อที่จำเป็นสำหรับร่างกายถึงร้อยละ 96.0 ส่วนข้อที่นักเรียนตอบถูกน้อยที่สุดคือ “เด็กวัยเรียนสามารถดื่มนมจืดได้ไม่จำกัดเพราะนมจืดไม่มีไขมันทำให้ไม่อ้วนร้อยละ 68.7”

พฤติกรรมการออกกำลังกาย

นักเรียนส่วนใหญ่ออกกำลังกายนานครั้งละ 15-30 นาที ร้อยละ 62.7 นักเรียนออกกำลังกายจำนวน 3-5 วันต่อสัปดาห์ร้อยละ 52.7 และ มากกว่า 5 วัน ต่อสัปดาห์ ร้อยละ 12.7

ก่อนออกกำลังกายนักเรียนอบอุ่นร่างกายนาน 5-10 นาที ซึ่งมีร้อยละ 37.3 ในการอบอุ่นร่างกายแต่ละครั้งนักเรียนจะเหยียดกล้ามเนื้อเป็นอันดับแรก ร้อยละ 58.7 และระหว่างที่เล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย หากได้รับบาดเจ็บนักเรียนส่วนใหญ่จะไปพบแพทย์ เจ้าหน้าที่ห้องพยาบาล และครูทันที ร้อยละ 72.7 ตลอดทั้งวันนักเรียนออกกำลังกายรวมกันเป็นเวลา 1-2 ชั่วโมงร้อยละ 53.3 และร้อยละ 42.7 ออกกำลังกายน้อยกว่า 1-2 ชั่วโมง แต่นักเรียนร้อยละ 4.0 ไม่เคยออกกำลังกายเลย

การใช้เวลาว่างและการนอนหลับ

จากการศึกษาการใช้เวลาว่างของนักเรียนในแต่ละวันพบว่ากลุ่มตัวอย่างดูโทรทัศน์มากกว่า 2 ชั่วโมง ร้อยละ 52.0 และ ใช้เวลาในการดูโทรทัศน์และกินขนมไปวันละ 1-2 ชั่วโมงร้อยละ 60.0, กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 45.3 นอนอ่านหนังสือวันละ 1-2 ชั่วโมง, เล่นกีฬาวันละน้อยกว่า 1-2 ชั่วโมงร้อยละ 74.7, วิ่งเล่นกับเพื่อนในเวลาพักหรือคาบว่างรวมวันละน้อยกว่า 1-2 ชั่วโมง ร้อยละ 79.3 และนักเรียนใช้คอมพิวเตอร์วันละ มากกว่า 3 ชั่วโมงร้อยละ 57.4 และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ นอนหลับวันละ 8-10 ชั่วโมงร้อยละ 74.0

การจัดเตรียมอาหารของผู้ปกครอง

การจัดเตรียมอาหารของผู้ปกครองพบว่า ในวันที่นักเรียนไปโรงเรียนอาหารมื้อเช้าและ มื้อเย็นที่ผู้ปกครองให้นักเรียนรับประทานเป็นอาหารที่ปรุงรับประทานเองร้อยละ 63.3 และร้อยละ 74.0 ปกติผู้ปกครองส่วนใหญ่ให้นักเรียนรับประทานข้าว 1 จาน ร้อยละ 68.7 และบุคคลในบ้านที่ จัดเตรียมและประกอบอาหารส่วนใหญ่เป็นมารดา ร้อยละ 71.0

เมนูอาหารส่วนใหญ่มักจะทำตามความชอบของผู้ปกครองร้อยละ 68.0 และการจัดเมนูอาหาร สำหรับสมาชิกในครอบครัวส่วนใหญ่มีความหลากหลายสารอาหารครบถ้วน มากที่สุด ร้อยละ 65.3 แต่การจัดเมนูอาหารสำหรับสมาชิกในครอบครัวที่มีผลไม้ทุกมื้อมีน้อยที่สุดเพียง ร้อยละ 0.7 เท่านั้น สำหรับน้ำมันที่ครอบครัวของผู้ปกครองส่วนใหญ่นำมาปรุงอาหาร คือน้ำมันพืช ร้อยละ 96.0

พฤติกรรมกรรมการเลี้ยงดูบุตรของผู้ปกครอง

พฤติกรรมกรรมการเลี้ยงดูบุตรของผู้ปกครองพบว่า ผู้ปกครอง ร้อยละ 42 ได้ให้นักเรียน ช่วยงานบ้านเล็กๆน้อยๆเมื่อนักเรียนมีเวลาว่างเป็นประจำ และ ผู้ปกครองร้อยละ 59.3 คอยตักเตือน เมื่อนักเรียนรับประทานอาหารมากเกินไปเป็นประจำ ผู้ปกครองร้อยละ 55.3 นานๆครั้งจะซื้อ น้ำอัดลมให้นักเรียนดื่ม และร้อยละ 56.0 นานๆครั้งจะพานักเรียนไปรับประทานอาหารบุฟเฟต์ และนานๆครั้งสมาชิกในบ้านจะออกกำลังกายร่วมกัน ร้อยละ 44.7 และผู้ปกครองร้อยละ 64.1 นานๆครั้งจะพานักเรียนไปรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น พิซซ่า ไก่ทอดและ อาหารบุฟเฟต์

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียน

ด้านลักษณะทางประชากร

พบความสัมพันธ์ ระหว่างเพศและจำนวนเงินที่นำไปโรงเรียนกับภาวะโภชนาการของเด็ก นักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.013 และ 0.017 ($p < 0.05$)

ด้านพฤติกรรมบริโภคอาหารของนักเรียน

พบความสัมพันธ์ระหว่างการรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น แฮมเบอร์เกอร์ และ รับประทานไอศกรีม อย่างน้อยวันละ 1 ก้อนหรือ 1 แท่ง กับภาวะโภชนาการของนักเรียนอย่างมี ทางสถิติที่ 0.005 ($p < 0.05$)

ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน

พบความสัมพันธ์ระหว่างการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย และการปฏิบัติตัวเมื่อได้รับบาดเจ็บขณะออกกำลังกายของนักเรียนกับภาวะโภชนาการของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 และ 0.005 ($p < 0.05$)

ด้านการใช้เวลาว่างและการนอนหลับของนักเรียน

พบความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนใช้เวลาในการดูโทรทัศน์และกินขนม, ใช้เวลาอ่านหนังสือในแต่ละวัน, ใช้คอมพิวเตอร์ในแต่ละวัน และการนอนหลับ กับภาวะโภชนาการของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05, 0.026 และ 0.025 ($p < 0.05$)

ด้านการจัดเตรียมอาหารของผู้ปกครอง

พบความสัมพันธ์ระหว่างการจัดเตรียมอาหารในมือเย็นและจำนวนการดักข้าวให้นักเรียนรับประทานต่อมื้อ กับภาวะโภชนาการของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ 0.02 และ < 0.001 ($p < 0.05$)

ด้านพฤติกรรมกรบริโภคของผู้ปกครอง

พบความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมเมื่อรับประทานอาหารไม่หมดจาน กับภาวะโภชนาการของนักเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ 0.05 ($p < 0.05$)

ด้านพฤติกรรมการเลี้ยงดูบุตรของผู้ปกครอง

พบความสัมพันธ์ระหว่างการพานักเรียนไปรับประทานอาหารบุฟเฟต์ กับภาวะโภชนาการของนักเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ 0.008 ($p < 0.05$)

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการเกินของนักเรียน

ด้านความรู้เรื่องการบริโภคอาหารของนักเรียน

พบความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องการบริโภคอาหารกับระดับภาวะโภชนาการเกินของนักเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ 0.01 ($p < 0.05$)

ด้านการใช้เวลาว่างของนักเรียน

พบความสัมพันธ์ระหว่างจำนวนชั่วโมงที่นักเรียนดูโทรทัศน์และกินขนมไปด้วย, จำนวนการนอนหลับในแต่ละวัน, จำนวนชั่วโมงที่นักเรียนนอนอ่านหนังสือในแต่ละวัน และ จำนวนชั่วโมงที่

นักเรียนใช้คอมพิวเตอร์แต่ละวันในแต่ละวันกับภาวะโภชนาการเกินของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ 0.01 และ 0.05 ($p < 0.05$)

การอภิปรายผลการศึกษา

ด้านปัจจัยส่วนบุคคล

จากผลการศึกษาที่พบว่า นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน เป็นนักเรียนเพศชายมากกว่าเพศหญิงด้วยเหตุผลในเรื่องการเปลี่ยนแปลงด้านโครงสร้างร่างกาย เด็กวัยเรียนเป็นช่วงวัยรอยต่อก่อนเข้าสู่วัยรุ่นตอนต้น ธรรมชาติของเด็กวัยนี้ เด็กหญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเด็กชาย 1-2 ปี โดยร่างกายของเด็กหญิงจะมีการเปลี่ยนแปลงด้านโครงสร้าง มีพัฒนาการทางเพศขั้นที่สองปรากฏขึ้น เด็กหญิงจะให้ความสนใจในภาพลักษณ์ของตนเองเน้นเรื่องรูปร่างหน้าตา ความสวยงามประกอบกับความนิยมในการมีรูปร่างเพรียวบาง เช่นนักแสดงหญิงที่มีรูปร่างเพรียวบางที่ตนชอบ ซึ่งเป็นที่นิยมในปัจจุบัน ทำให้เด็กหญิงวัยนี้ใช้เวลาในการดูแลรูปร่าง ผิวพรรณมากกว่าเพศชาย สอดคล้องกับผลการศึกษาของนริศรา พึ่งโพธิ์สภ (2553) ที่พบว่าเด็กผู้ชายและเด็กที่เป็นลูกคนเดียวหรือลูกคนสุดท้องจะมีแนวโน้มอ้วนมากกว่าเด็กหญิง เนื่องจากค่านิยมของคนไทยที่มักให้ความสำคัญแก่ลูกผู้ชายมากกว่าลูกผู้หญิง เช่นเดียวกับการศึกษาของรัชณี มนูญพัฒน์พงศ์ (2550) ที่พบว่านักเรียนเพศชายมีภาวะโภชนาการเกินในสัดส่วนที่สูงกว่านักเรียนเพศหญิง สำหรับจำนวนเงินที่นักเรียนได้รับในแต่ละวันเฉลี่ยวันละ 39.2 บาท ประกอบกับทางโรงเรียนจัดอาหารกลางวันให้รับประทานนั้น เป็นจำนวนเงินที่มากสำหรับเด็กซึ่งจะทำให้เด็กสามารถหาซื้ออาหารต่างๆขณะอยู่นอกบ้านได้ตามความชอบโดยไม่คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ เงินที่ได้ทั้งหมดจะถูกนำไปซื้อขนมเพราะนักเรียนทุกคนจะรับประทานอาหารกลางวันของโรงเรียน ที่ทางโรงเรียนจัดให้ เงินเหล่านั้นจึงถูกนำไปซื้อขนมที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ ทั้งนี้อาจเนื่องจากการรับประทานอาหารของนักเรียนมักเป็นไปตามค่านิยมที่เกิดจากเพื่อนร่วมรุ่นมากกว่าการเลือกซื้ออาหารบนพื้นฐานของควมมีเหตุผลและด้วยนิสัยการบริโภคที่ไม่เหมาะสม มีการตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์โดยไม่มีหลักเกณฑ์หรือเหตุผลในการซื้อ นิสัยชอบลองของใหม่ นิสัยการบริโภคเพื่อเลียนแบบอย่างผู้อื่นหรือโฆษณา นิสัยฟุ้งเฟ้อ นิสัยมักง่ายในการบริโภค นิสัยการตัดสินใจที่เลือกด้วยความสวยงามหรือมีสิ่งอื่นที่ดึงดูดตาล่อใจมากกว่าจะคำนึงถึงคุณค่า คุณภาพ และความปลอดภัยในการบริโภค ทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินตามมาเช่นเดียวกับการศึกษาของสุณี วงศ์คงคาเทพ (2548) ที่พบว่า เงินที่เด็กได้ไปโรงเรียนจะถูกใช้เป็นค่าขนม ซึ่งหาซื้อขนมได้ง่ายและการมีอิสระในการเลือกซื้อขนมด้วยตนเองอาจจะส่งผลให้ได้รับขนมที่ไม่เหมาะสมตามวัย หรือได้รับขนมที่ไม่มีคุณภาพได้ ทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน

สำหรับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง พฤติกรรมที่กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติได้มากคือการรับประทานอาหารเช้าเป็นประจำ สอดคล้องกับผล การศึกษาของธารทิพย์ มหาวนา (2548) ที่พบว่าเด็กประถมศึกษามีการบริโภคอาหารเช้าทุกวัน ร้อยละ 56.7 ซึ่งการบริโภคอาหารเช้าเป็นมื้อที่สำคัญและจำเป็นต่อร่างกาย (สาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ช่วงชั้นที่ 2 กระทรวงศึกษาธิการ 2548) นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างยังมี พฤติกรรมการรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด สัปดาห์ละ 1 – 2 ครั้ง ซึ่งอาหารฟาสต์ฟู้ดเป็นอาหารที่มี แป้งและน้ำตาลเป็นส่วนประกอบมีปริมาณไขมันอิ่มตัวและโซเดียมสูง มีเส้นใยอาหารต่ำ การ รับประทานบ่อยจะทำให้ร่างกายได้รับน้ำตาลและคาร์โบไฮเดรตเกินความจำเป็นของร่างกาย ได้รับ สารอาหารน้อย หากได้รับประทานนานๆอาจทำให้น้ำหนักตัวเพิ่ม เกิดปัญหาภาวะ โภชนาการเกิน ตามมา สอดคล้องกับการศึกษาของสง่า คามาพงษ์ (2548) ที่พบว่าวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล อายุระหว่าง 12 – 18 ปี จำนวน ร้อยละ 55.7 ชอบกินอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก มีความเสี่ยงต่อโรคอ้วนมากกว่าเด็กที่ไม่ชอบรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด

ด้านความรู้เรื่องการบริโภคอาหารของนักเรียน พบว่า เด็กนักเรียน มีความรู้ในระดับดี ร้อยละ 52.0 ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างความรู้กับภาวะ โภชนาการของนักเรียน จากการวิเคราะห์ ด้านความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนครั้งนี้พบว่า ส่วนใหญ่นักเรียนจะมี ความรู้ระดับ ดีเกี่ยวกับเรื่องสารอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และการเลือกซื้ออาหารที่มีคุณภาพ แต่อย่างไรก็ ตามแม้วัยรุ่นจะมีความรู้มากน้อยเพียงใดการรับประทานอาหารก็คล้าย ๆ กัน ทั้งนี้เพราะวัยรุ่นเป็น วัยที่ต่างจากวัยอื่น ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคของวัยรุ่นมากที่สุด คือ เพื่อน สื่อ โฆษณา หรือมักจะรับประทานอาหารตามใจปากในสิ่งที่ตนเองชอบเท่านั้น (อัมพวัลย์ วิสวธิรา นนท์, 2541) โดยไม่คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ จะเห็นได้ว่านักเรียนไม่ได้นำความรู้ที่ได้รับจาก การเล่าเรียนมาปฏิบัติในการเลือกรับประทานอาหาร ดังนั้นการที่นักเรียนมีความรู้มากไม่ได้บ่งบอก ว่าจะเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์เสมอไป เพราะความรู้เรื่องสุขภาพมิใช่เป็นเครื่อง รับประกันได้ว่าผู้ที่มีความรู้แล้วจะมีการปฏิบัติที่ถูกต้องดังามเสมอไป เนื่องจากความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติมีความสัมพันธ์กัน การที่บุคคลจะปฏิบัติในสิ่งหนึ่งสิ่งใดนั้นจำเป็นต้องมีความรู้ ความเข้าใจและต้องยอมรับในเรื่องนั้น ๆ เสียก่อน (นรินทร์ สังข์รักษา, 2552) นอกจากนี้ขึ้นอยู่กับ จิตสำนึกหรือการเห็นประโยชน์และโทษมากกว่า จึงอาจเป็นไปได้ที่นักเรียนมีความรู้มากและน้อย มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับชญาณิษฐ์ ธรรมธิษฐาน (2543) และ ภูมริน อินทชัย (2547) ที่ได้ศึกษาเรื่องพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน พบว่า ความรู้ไม่มีความสัมพันธ์กับการบริโภค

แต่เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างระดับความรู้กับระดับภาวะโภชนาการเกินของนักเรียนพบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ 0.01 ($p < 0.05$) อธิบายได้ว่า การบริโภคอาหารของเด็กนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน จะถูกต้องมากขึ้นเพียงใด เกี่ยวข้องกับความรู้เรื่องการบริโภคอาหารของนักเรียน ความรู้จะก่อให้เกิดความเข้าใจ เกิดแรงจูงใจที่จะปฏิบัติและก่อให้เกิดความสามารถในการตัดสินใจ หรือเลือกปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ เพื่อนำไปสู่การมีโภชนาการที่ดี และสามารถควบคุม ป้องกัน ไม่ให้มีภาวะโภชนาการเกินเพิ่มขึ้น ในทางกลับกันอาจเปลี่ยนไปในทิศทางที่ดี สามารถมีภาวะโภชนาการปกติได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ กมลา วัฒนาเจริญชัย (2541) ที่พบว่าความรู้เรื่องโภชนาการมีผลต่อภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียน แสดงว่านักเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปสู่การปฏิบัติด้านโภชนาการที่ถูกต้อง เช่นเดียวกับผลการศึกษานี้ที่พบว่าเด็กนักเรียนมีความรู้อยู่ในระดับดี แต่มีข้อคำถามบางข้อ ที่เด็กนักเรียนยังไม่เข้าใจและตอบถูกน้อย จากการที่เด็กนักเรียนยังขาดความรู้ในเรื่องการบริโภคอาหารดังกล่าว จึงมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง ซึ่งจะก่อให้เกิดภาวะโภชนาการเกินสำหรับเด็กนักเรียน คุณครูควรให้ความรู้ในเรื่องโภชนาการแก่เด็กนักเรียน เพื่อเกิดความเข้าใจและนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง

ในด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า นักเรียนออกกำลังกายจำนวน 3-5 วันต่อสัปดาห์และออกกำลังกายนานครั้งละ 15-30 นาที ก่อนออกกำลังกายมีการอบอุ่นร่างกายนาน 5-10 นาที และจะหยุดเล่นทันที หรือไปพบแพทย์ หรือครู เมื่อได้รับบาดเจ็บระหว่างออกกำลังกาย อธิบายได้ว่า การออกกำลังกายในวัยเด็กช่วยเสริมสร้างมวลกระดูก เพื่อลดภาวะกระดูกพรุนเมื่อสูงอายุได้ สามารถเสริมสร้างพัฒนาการทางกายและสมอง และเสริมสร้างทักษะทางสังคมเมื่อเด็กได้ออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนๆ ควรเลือกการออกกำลังกายปานกลางถึงหนัก ประมาณ 15-30 นาทีและอบอุ่นร่างกายก่อน 5-10 นาทีเพื่อเพิ่มการเต้นของหัวใจและปรับอุณหภูมิของร่างกายให้สมดุลรวมถึงลดการบาดเจ็บขณะออกกำลังกายด้วย การที่เด็กมีการเคลื่อนไหวร่างกายและออกกำลังกายที่เหมาะสม ช่วยส่งเสริมให้มีการเจริญเติบโตของระบบกระดูก ระบบกล้ามเนื้อ และระบบข้อต่อของร่างกาย นอกจากนี้ยังทำให้เกิดผลดีต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด การควบคุมน้ำหนัก รวมไปถึงการส่งเสริมสุขภาพจิต และเสริมสร้างนิสัย ในการออกกำลังกายให้มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ด้วย อีกทั้งโรคทางระบบหัวใจและหลอดเลือด เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง หรือ โรคเบาหวานชนิดที่ 2 รวมทั้งโรคอ้วนที่มีอาการแสดงอย่างเด่นชัดในวัยผู้ใหญ่ ส่วนใหญ่เริ่มมาแต่วัยเด็ก ดังนั้นถ้ามีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตั้งแต่วัยเด็ก ก็จะเป็นการลดปัจจัยเสี่ยงและลดอุบัติการณ์การเกิดโรคเหล่านี้ได้ในวัยผู้ใหญ่ (กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย, 2546) เด็กอ้วนเมื่อได้รับบาดเจ็บแล้วจะหยุดเล่นทันทีเนื่องมาจากเด็กอ้วนมีการเคลื่อนไหวทางร่างกายลำบากเมื่อได้รับบาดเจ็บการคืนสู่

สภาพร่างกายและการเคลื่อนไหวให้เป็นปกติ ทำได้ลำบาก และใช้เวลานานในการรักษาทำให้เด็กเล่นหรือหยุดเล่นกีฬาโดยทันที

ด้านการใช้เวลาว่างและการนอนหลับ พบว่า ในแต่ละวันนักเรียนใช้เวลาดูโทรทัศน์และบริโภคขนมไปด้วย วันละมากกว่า 3 ชั่วโมง การดูโทรทัศน์นอกจากจะเป็นดัชนีทางอ้อมของการไม่เคลื่อนไหวร่างกายแล้ว การดูโทรทัศน์ยังสัมพันธ์กับการรับประทานขนมขบเคี้ยวที่อุดมไปด้วยแป้งและไขมันส่งผลให้เด็กมีภาวะโภชนาการเกินในที่สุด สอดคล้องกับการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนไทยครั้งที่ 4 (2552) ที่พบว่าการดูโทรทัศน์เกิน 2 ชั่วโมงต่อวันทำให้เด็กระดับปฐมวัยเสี่ยงต่ออ้วน กุมารแพทย์จึงแนะนำให้เด็กดูโทรทัศน์ไม่เกินวันละ 2 ชั่วโมง เพื่อป้องกันความเสี่ยงต่อโรคอ้วน อีกทั้งยังสอดคล้องกับการศึกษาของ Adachi-Mejia A.M. and others. (2006) ได้ศึกษาเรื่อง เด็กที่ชอบดูโทรทัศน์ในห้องนอนเสี่ยงต่อการมีน้ำหนักเกินพบว่าเด็กที่มีโทรทัศน์ในห้องนอนมีโอกาสน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานได้มากกว่าเด็กที่ไม่มีโทรทัศน์ในห้องนอน ถึงแม้ในแต่ละวันเด็กจะดูโทรทัศน์หรือภาพยนตร์ลดน้อยลง ดังนั้นการมีโทรทัศน์ในห้องนอนนั้นมีความเสี่ยงต่อการมีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานได้ และ Mendoza, Zimmerman and Christakis (2007) พบว่าเด็กที่มีพฤติกรรมในการดูโทรทัศน์ ภาพยนตร์ หรือเล่นเกมคอมพิวเตอร์มากกว่าวันละ 2 ชั่วโมง มีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดภาวะโภชนาการเกินสูง นอกจากนี้ยังพบความสัมพันธ์ระหว่างการนอนหลับกับภาวะโภชนาการของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.025 ($p < 0.05$) การนอนน้อยกระตุ้นการหลั่งฮอร์โมน ghrelin และลด leptin ทำให้อยากอาหารและกินได้มากขึ้น จากการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย ครั้งที่ 4 (2552) พบว่าเด็กที่นอนน้อยกว่า 10 ชั่วโมง เสี่ยงอ้วนเป็น 1.8 เท่าของเด็กที่นอนเท่ากับหรือมากกว่า 10 ชั่วโมง สอดคล้องกับการศึกษาของ Kuriyan, et al. (2007) ที่พบว่า เด็กอายุ 6-16 ปีที่ใช้เวลาในการนอนหลับน้อยกว่า 8 ชั่วโมง 30 นาที มีโอกาสเกิดภาวะโภชนาการเกินได้มากกว่าเด็กที่ใช้เวลานอนมากกว่า 9 ชั่วโมง 30 นาทีต่อวัน

ด้านปัจจัยทางครอบครัว

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของผู้ปกครอง พบว่าพฤติกรรมผู้ปกครองมีส่วนสำคัญที่จะทำ ให้เด็กนักเรียนมีภาวะโภชนาการเกิน โดยผู้ปกครองจะรับประทานอาหารให้หมดเมื่อรู้สึกอิ่มแล้ว ร้อยละ 43.0 ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวอาจทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินได้ เป็นการส่งเสริมให้เด็กนักเรียนมีภาวะโภชนาการเกินมากยิ่งขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของนริศรา พึ่งโพธิ์สกล (2553) ที่พบว่าเด็กนักเรียนมีภาวะโภชนาการเกินเพิ่มมากขึ้น โดยการเลียนแบบพฤติกรรมบริโภคอาหารของผู้ปกครอง ดังนั้นผู้ปกครองจึงนับว่ามีความสำคัญ เนื่องจากเด็กจะมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคตาม

แบบของผู้ปกครอง การที่เด็กจะหลีกเลี่ยงการปฏิบัติจึงเป็นไปได้ยาก ถึงแม้เด็กจะมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับมากก็ตาม พฤติกรรมของผู้ปกครองจึงมีผลโดยตรงต่อเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกิน

ในด้านการจัดเตรียมอาหารของผู้ปกครองพบความสัมพันธ์ระหว่าง การจัดเตรียมอาหาร ในมือเย็นและปริมาณการให้ข้าวต้มมือ กับภาวะโภชนาการของนักเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ 0.02 และ <0.001 อาหารมือเย็นเป็นมือที่นักเรียนรับประทานมากที่สุด สมาชิกในครอบครัวอยู่กันพร้อมหน้า และไม่ต้องเร่งรีบออกจากบ้านให้รับประทานอาหาร ได้ปริมาณมากกว่ามืออื่นๆและสามารถเติมอาหารได้ตลอดเวลา นับว่าเป็นการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง เนื่องจากมือเย็นเมื่อนักเรียนกินเสร็จ นักเรียนมักจะไม่ได้ใช้พลังงานมากนัก จะเหลือสะสมไว้ในร่างกาย ก่อให้เกิดภาวะโภชนาการเกินได้ สอดคล้องกับผลการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย ครั้งที่ 4 (2552) ที่พบว่า เด็กอายุ 1-14 ปีกินอาหารมือเย็นบ่อยที่สุดเนื่องจากมือเย็นเป็นอาหารมือหลักเพราะมีโอกาสปรุงประกอบอาหารเองมากที่สุด และมีเวลาในการกินค่อนข้างมากไม่ได้จำกัดเวลา จึงสะท้อนว่ากลุ่มตัวอย่างสามารถควบคุมพฤติกรรมบริโภคของตนเองได้มากนักน้อยเพียงใด และหากรับประทานมากเกินไปอาจส่งผลให้เกิดภาวะโภชนาการเกินตามมา

ส่วนพฤติกรรมการเลี้ยงดูบุตรพบว่าการพานักเรียนไปรับประทานอาหารบุฟเฟต์มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ 0.008 ($p < 0.05$) อาหารบุฟเฟต์มีอาหารที่หลากหลาย สามารถรับประทานได้ไม่มีขีดจำกัดเท่าที่ผู้บริโภคจะสามารถรับประทานได้ ทำให้นักเรียนสามารถเติมได้ตลอด สิ้นน้ำรับประทาน ทำให้นักเรียนได้มากใน 1 มื้อ หากรับประทานบ่อยๆ ส่งผลให้เกิดภาวะโภชนาการเกินได้ สอดคล้องกับผลการศึกษาของสมาคมโภชนาการ ประเทศสหรัฐอเมริกา (2011) ที่พบว่าคนที่มีความอ้วนหรือเป็นโรคอ้วนจะให้ อาหารเป็นรางวัลกับตัวเอง หรือสิ่งที่ดีที่สุดในชีวิตคือการรับประทานอาหาร อาหารที่เลือกส่วนใหญ่คืออาหารบุฟเฟต์ ซึ่งมีให้เลือกอย่างหลากหลายทำให้ไม่สามารถควบคุมหรือยับยั้งปริมาณอาหารในการบริโภคเข้าไปได้ และเกิดภาวะโภชนาการเกินตามมา

ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้

มาตรการแก้ปัญหาภาวะโภชนาการเกินในเด็กไทยที่มีอยู่ในปัจจุบันก็มีอยู่หลายวิธีด้วยกัน แต่ก็ไม่เป็นผลเท่าที่ควร ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายๆอย่าง ซึ่งในประเทศไทยส่วนใหญ่จะเน้นมาตรการทางสุขภาพเพียงอย่างเดียว แต่ขาดมาตรการด้านอื่นๆ ซึ่งควรนำมาใช้แก้ปัญหาคอขวดกัน และรัฐบาลควรผลักดันให้เป็นวาระแห่งชาติ เน้นที่การป้องกันมากกว่าแก้ไข และร่วมมือกัน

ดำเนินการแบบพหุภาคี หากการปล่อยให้เป็นโรคอ้วนแล้วรักษาให้หายนั้นเป็นเรื่องยาก ก่อให้เกิดความสูญเสียแก่ส่วนรวมในหลายด้าน ตั้งแต่เป็นภาระค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาของครอบครัว ไปจนถึงการที่ทรัพยากรมนุษย์ของประเทศไม่ได้พัฒนาอย่างเต็มที่ ซึ่งเมื่อเด็กเหล่านี้เติบโตขึ้นก็จะกลายเป็นผู้ใหญ่ที่มีโรคเรื้อรัง ก่อให้เกิดภาระค่าใช้จ่ายทางด้านสุขภาพจำนวนมาก การจัดการกับโรคนี้จึงจำเป็นต้องดำเนินการตั้งแต่ในระดับของการป้องกัน จึงน่าจะประสบความสำเร็จได้ง่ายกว่าและคุ้มค่ากว่า โดยการป้องกันควรจะเริ่มตั้งแต่ในระดับครอบครัวไปจนถึงระดับประเทศ ซึ่งทั้งหมดนี้จำเป็นต้องอาศัยนโยบายและการดำเนินการในด้านต่างๆ ได้แก่

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

จากผลการศึกษาจะเห็นได้ว่าหากจะแก้ปัญหาภาวะโภชนาการเกินควรมีหลายหน่วยงานจากทุกภาคส่วนร่วมกันแก้ไขปัญหา โดยผู้วิจัยได้เสนอแนะการแก้ปัญหาเชิงนโยบายแก่ผู้บริหารแต่ละกระทรวงที่มีความเกี่ยวข้องไว้ดังนี้

1. กระทรวงศึกษาธิการควรบรรจุหลักสูตรเรื่องการบริโภคอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมตามวัย และการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับเด็กวัยเรียน ในการเรียนการสอนระดับชั้นประถมศึกษา
2. กระทรวงพาณิชย์ ควรใช้กลไกภาษีในการปรับปรุงคุณภาพอาหารให้มีประโยชน์มากขึ้น สำหรับอาหารที่ไม่มีประโยชน์หรือทำให้อ้วนอาจเก็บภาษีมากกว่า หรือสนับสนุนอาหารที่มีประโยชน์ให้มีราคาถูกลงและจำกัดการนำเข้าอาหารฟาสต์ฟู้ดให้น้อยลง
3. กระทรวงสาธารณสุข ควรสนับสนุนให้มีโครงการโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับประเทศ เพื่อเป็นต้นแบบให้แก่โรงเรียนอื่น

ข้อเสนอแนะสำหรับหน่วยงาน

1. เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานให้ผู้บริหารและคณะครูในโรงเรียน สามารถนำไปใช้การจัดกระบวนการเรียนการสอนที่เหมาะสมกับพฤติกรรมสุขภาพสำหรับนักเรียนในโรงเรียน และสามารถนำข้อมูลที่ได้รับไปแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับโรงเรียนอื่น เป็นเครือข่ายโรงเรียนด้านการส่งเสริมสุขภาพและการศึกษาไปพร้อมๆ กัน
2. ในส่วนของปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการทั้งตัวนักเรียนและผู้ปกครอง หรือบุคลากรที่เกี่ยวข้องควรดำเนินการควบคุม แก้ไขปรับปรุง และส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนให้มีประสิทธิภาพมีพัฒนาการที่ถูกต้อง เหมาะสมตามวัยนำไปสู่ครอบครัวที่มีสุขภาพที่ดี

3. เมื่อพบเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกิน หน่วยงานที่เกี่ยวข้องต้องรีบดำเนินการหาแนวทาง หรือวิธีการควบคุม แก้ไขปรับปรุง และส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กเพื่อให้เด็กมีพัฒนาการ สมวัย

ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษารั้งต่อไป

1. ควรศึกษากลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ เช่น นักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย นักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐและเอกชน นักเรียนอาชีวศึกษา เพราะประชากรแต่ละกลุ่ม อาจมีภาวะโภชนาการที่แตกต่างกันออกไป
2. ควรมีการศึกษาปัจจัยอื่นที่แตกต่างกันออกไป อาจมีปัจจัยอื่นที่ถูกละเลย และควรติดตาม กลุ่มตัวอย่างเมื่อเจริญเติบโตถึงวัยรุ่นตอนปลาย
3. ควรทำการศึกษาวิจัยเพิ่มเติม โดยการศึกษาในรูปแบบของงานวิจัยเชิงปริมาณ ร่วมกับวิจัย เชิงคุณภาพ เพราะจะทำให้ได้ข้อมูลในเชิงลึกและมีความเที่ยงตรงมากขึ้น

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved