

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กที่มี
ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในระดับประถมศึกษา
โรงเรียนวาริชียงใหม่

ผู้เขียน

นางสาวทนิศยา จำปา

ปริญญา

ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การส่งเสริมสุขภาพ)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กรณ์ย์ ปัญโญ

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
ของนักเรียนระดับประถมศึกษาที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา
คือ นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวาริชียงใหม่
ปีการศึกษา 2553 จำนวน 25 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาประกอบด้วยแบบสอบถามนักเรียน
กลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วยข้อมูลทั่วไป ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรม
การบริโภคอาหาร และแบบสอบถามผู้ปกครอง ประกอบด้วยข้อมูลทั่วไป และการบริโภคอาหาร
ของผู้ปกครอง นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ โดยใช้ความถี่ ค่าร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะเป็นเพศหญิงมีน้ำหนักตัวเกิน
มาตรฐานแล้วในครอบครัวนั้นพ่อจะมีรูปร่างอ้วน แล้วจะได้รับเงิน 20 บาทต่อวันนั้นเป็นสาเหตุ
ที่ทำให้มีพฤติกรรมในการรับประทานมาก ด้วยเงินที่เหลือจะนำไปกิน ไอศกรีมมาก และ
ซ็อกโกแลต แล้วทำให้เกิดมีพฤติกรรมที่ทำให้เกิดโรคอ้วนมากขึ้น และจะรับประทานอาหาร
ในมือเย็นมากขึ้น และในการทำกิจกรรมส่วนใหญ่จะนอนพักผ่อน

ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ดังนี้ ปัจจัยนำ พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ให้
อาหารหมายถึงสิ่งที่มีประโยชน์ต่อตนเอง อาหารมีความสำคัญคือช่วยให้ระบบอวัยวะทำงาน
ตามปกติ ถั่วเหลืองมีสารอาหารประเภท โปรตีน การทานอาหารครบ 5 หมู่ ต้องเลือกรับประทาน
อาหารผัดคั้นน้ำหมกอบราดข้าว ฝรั่ง น้ำ และการที่มีรูปร่างที่ดีและมีสัดส่วนงามควรควบคุม
อาหารและออกกำลังกาย การไม่อ้วนต้องรับประทานผักและผลไม้เป็นประจำทุกวัน ปัจจัยเอื้อ
พบว่า ร้านต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับโรคอ้วนนั้นไม่มีของใกล้บ้าน และร้านต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับโรคอ้วนนั้น
มีอยู่โรงเรียน และโรงเรียนนั้นมีสถานที่ออกกำลังกาย มีสถานที่เล่นกีฬา แล้วเวลามีเงินเหลือจะไม่
ซื้อของเกี่ยวกับโรคอ้วน ได้แก่ ไอศกรีม ขนม และสอทอดทอดคามากิน ปัจจัยเสริม พบว่า มีเพื่อน
สนับสนุนในการเกิดโรคอ้วน และปัจจัยเสริมที่ไม่ทำให้เกิดโรคอ้วนนั้น ได้แก่ ผู้ปกครอง ครู

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน พบว่า พฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างนั้นมีการบริโภคอาหารเกินมื้อละ 2 งานต่อวัน แต่กินอาหารไม่ครบ 3 มื้อ จนทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานได้ ควรให้ความรู้เกี่ยวกับเด็กว่าการกินครบอาหาร 3 มื้อ เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย และทำกิจกรรมโดยการออกกำลังกายให้สัมพันธ์กับอาหารที่ได้รับเข้าไปในร่างกายเพื่อป้องกันการเกิดภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานของเด็ก

การบริโภคอาหารของผู้ปกครองนักเรียน พบว่า ผู้ปกครองเน้นการปรุงอาหารเอง และยังชอบอาหารรสหวาน จึงทำให้เกิดภาวะ โรคอ้วน จึงเป็นพฤติกรรมที่ลอกเลียนแก่นักเรียน และการทำกิจกรรมยามว่างเป็นการอ่านหนังสือ แต่ไม่ใช่เป็นการออกกำลังกาย ที่จริงควรทำกิจกรรมที่ต้องใช้พลังงานให้มากกว่านี้ คือ การขาดออกกำลังกาย การส่งเสริมสุขภาพของเด็กวัยนี้ ควรสนับสนุนการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัย พ่อแม่ควรดูแลและเปลี่ยนกิจกรรมของเด็กให้มีการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น รวมทั้งลดการกินขนม อาหารทอด น้ำอัดลม เพราะเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะ โภชนาการเกินได้

Thesis Title	Modification of Consumption Behavior of Overweight Students in Primary Level at Varee Chiang Mai School
Author	Miss Tanitsaya Jumpar
Degree	Master of Education (Health Promotion)
Thesis Advisor	Asst. Prof. Dr. Karrun Panyo

ABSTRACT

The purpose of this research was studying of dietary behavior change of elementary school students are overweight standard. The sample used in this study was students who are overweight standard in level 2 elementary students at Varee Chiang Mai School, 2553 academic year 25 people. Tools used in the questionnaire study were students in the sample contain general information, factors influencing dietary behavior and dietary behavior. Parent questionnaires contain general information and food consumption of their parents. The data were analyzed by using the frequency and percentage.

The results showed that the majority of the students is female who are overweight standard and that family, there are a fat father. The students were paid 20 baht per day. That is why a lot of eating behavior, the remaining money will be eating more ice cream and chocolate. Behaviors that cause obesity more. and to eat more food in the dinner. In doing mostly sleeping.

Factors influencing dietary behavior are factors that lead most of the students; eating means something useful to themselves. Food was important to help organ systems functioning normally, foods containing soy protein, eating 5 main food group to choose among food fried crispy pork on rice with guava and water and having a good shape and beauty should be proportional to diet and exercise and also people who are slender have to eat fruit and vegetables every day. Contributing factor was that the shop was related to obesity is not the nearest and the shop was related to obesity that existing in school and when the school has a place to exercise, a place to play sports, students will not have time to spend money to buy something on obesity as ice cream, candy and hot dog. Reinforcing factors that friends support in obesity and reinforcing factors that do not cause obesity are parents and teachers.

Dietary behavior of students found that the consumption behavior of students samples are eating more than two meals per plate per day but food that they didn't eat complete until the more than 3 times more than standard conditions. So we should provide knowledge about the children that eating 3 meals a full health benefits and provide the activity and exercise in relation to the food to be in the body to prevent overweight children's standards.

Food consumption of the parents found that the diet of the parents, they focus on the cooking by themselves and also likes sweet food that causes obesity. And this behavior is copied to the students. The activities that they do is reading not be Exercise. In fact, do activities that require more energy and the health of children should be supported to exercise age-appropriate.

Parents should take care and changed the activities of the children to exercise more as well as reducing soft drink, prevent eating fried food because it is the cause of overweight.