

ชื่อโครงการค้นคว้าแบบอิสระ ภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก

ชื่อผู้เขียน นางสาวสิริวัฒน์ อายุวัฒน์

สาขารณสุขศาสตร์มหาบัณฑิต สาขารณสุขศาสตร์

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชวพรพรรณ	จันทร์ประสิทธิ์	ประธานกรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์วารุณี	แก่นสุข	กรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ราตรี	โอภาส	กรรมการ
รองศาสตราจารย์ชลอศรี	แดงเปี่ยม	กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษาเชิงพรรณานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนสังกัดเทศบาลเมือง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวน 100 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน การเก็บรวบรวมข้อมูลใช้วิธีการสัมภาษณ์นักเรียนร่วมกับการสังเกตอาหารที่นักเรียนบริโภคที่โรงเรียน ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงของนักเรียนภายหลังการสัมภาษณ์ และใช้แบบสอบถามกับบิดามารดาหรือผู้ปกครอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา

ผลการศึกษาพบว่า เมื่อเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานไทยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการปกติตามดัชนีน้ำหนักต่ออายุ ส่วนสูงต่ออายุ น้ำหนักต่อส่วนสูง ร้อยละ 90, 95, และ 89 และมีภาวะโภชนาการสูงกว่าเกณฑ์ตามดัชนีดังกล่าวร้อยละ 8, 5 และ 6 ตามลำดับ นอกจากนี้ยังพบภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์เฉพาะดัชนีน้ำหนักต่ออายุ และน้ำหนักต่อส่วนสูง ร้อยละ 2 และ 5 เมื่อเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานสากล ตามดัชนีน้ำหนักต่ออายุและส่วนสูงต่ออายุ พบว่าผลที่ได้คล้ายคลึงกับเกณฑ์มาตรฐานไทย กล่าวคือกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีโภชนาการปกติ

สำหรับพฤติกรรมบริโภคของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง จากการศึกษาพบว่าข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์นักเรียนและจากแบบสอบถามผู้ปกครองในส่วนของพฤติกรรมการบริโภคของเด็กนักเรียนมีความสอดคล้องกัน นักเรียนร้อยละ 96 ได้รับปริมาณอาหารที่เพียงพอเพราะได้อาหารครบทั้ง 3 มื้อต่อ 1 วัน ในด้านคุณค่าอาหารพบว่า นักเรียนได้รับคาร์โบไฮเดรตและไขมันร้อยละ 93 และ 73 ในขณะที่ได้รับโปรตีน และเกลือแร่วิตามิน อย่างสม่ำเสมอเป็นประจำทุกวันร้อยละ 40 และ 58 ตามลำดับ สำหรับเครื่องดื่มที่มีประโยชน์พบว่า นักเรียนดื่มนมสดเป็นประจำทุกวันร้อยละ 50 ดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำทุกวันร้อยละ 44 และบริโภคอาหารว่างที่มีปริมาณน้ำตาลสูงร้อยละ 64 ในประเด็นอาหารต้องห้ามในภาวะสุขภาพปกติเพียงร้อยละ 18 ของนักเรียนเท่านั้นที่งดบริโภคอาหารเนื้อสัตว์และผลไม้บางชนิด และงดบริโภคอาหารบางอย่างในขณะที่เจ็บป่วยร้อยละ 79

จากผลการศึกษานี้ให้เห็นว่าโดยภาพรวมภาวะโภชนาการของนักเรียนอยู่ในเกณฑ์ปกติ ในขณะที่พฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนบางส่วนยังไม่ถูกต้องหรือไม่ได้รับอาหารครบ 5 หมู่ ทั้งคุณภาพและปริมาณฉะนั้นการที่จะส่งเสริมภาวะโภชนาการในเด็กวัยเรียน จำเป็นจะต้องสอดแทรกการบริโภคอาหารที่มีคุณค่าไว้ในบทเรียนของเด็กวัยเรียน

Standard for weight for age and height for age, the findings were similar to that of the Thai Standard.

With regard to food behavior, information which was collected from either study students or their parents was similar. Though almost all students had three main meals daily (96%), they still lack some essential nutrients. Most of them had carbohydrate and fat intake sufficiently (93% and 73%), while they appeared to have other important nutrients inadequately: only 40 percent had protein intake and 58 percent had minerals and vitamins intake regularly. Half of the students frequently drink fresh milk in their daily lives whilst nearly half of them (44%) prefer soft drink and 64 percent of them usually have snack which contains high sugar. Concerning food restrictions during healthy status, 18 percent of the students were proscribed to have meat and some fruits. Nonetheless 79 percent of them were not allow to have some food at times of sickness.

The results indicate that while almost all students had normal nutritional status, they still lack the quality of macronutrient. Therefore, in order to promote nutritional status in the school children, it is very important to integrate the knowledge on proper food intake in the students lessons.