

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในอดีตที่ผ่านมา การแนะนำให้คนไทยกินอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ เพื่อให้มีภาวะโภชนาการที่ดี คือการกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และกินอาหารให้ได้สารอาหารครบถ้วนเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ทั้งนี้ เนื่องจากคนไทยส่วนมากรู้จักคุ้นเคยกับอาหารหลัก 5 หมู่เป็นอย่างดี และเป็นที่ยอมรับว่า อาหารหลัก 5 หมู่ เป็นจุดเริ่มต้นที่คนไทยใช้เป็นหลักยึดปฏิบัติในการกินอาหารตลอดมา

ปัจจุบัน สังคมไทยได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว วัฒนธรรมตะวันตกได้ไหลบ่าเข้าสู่สังคมไทยจนสามารถเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต รวมถึงพฤติกรรมทางอาหารและโภชนาการของคนไทยไปอย่างรวดเร็ว ผลการเปลี่ยนแปลงได้สะท้อนออกมาให้เห็นในหลาย ๆ ด้าน ในขณะที่ยังขาดโรคขาดสารอาหารไม่สำเร็จ โรคอันเกิดจากภาวะโภชนาการเกิน ได้เพิ่มทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งเป็นสาเหตุการเจ็บป่วย และการตายในอันดับต้น ๆ ของคนไทย ต้นเหตุสำคัญเกิดจากคนไทยยังขาดความรู้ และแนวปฏิบัติที่ถูกต้องในการกินอาหาร ด้วยเหตุนี้ กระทรวงสาธารณสุขและมหาวิทยาลัยมหิดลกับหน่วยงานอื่น ๆ ได้ร่วมกันจัดทำข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทยขึ้น หรือเรียกว่า โภชนบัญญัติสำหรับคนไทย ซึ่งมี ทั้งหมด 9 ข้อ (กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข, 2545)

วัยรุ่นเป็นวัยที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างต่อเนื่องจากวัยก่อนเรียน ซึ่งการเจริญเติบโตจะรวดเร็วมากในช่วงวัยนี้ ดังนั้นร่างกายจึงต้องการพลังงานและสารอาหารค่อนข้างสูง การมีความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง จะช่วยให้เด็กได้รับพลังงานและสารอาหารเพียงพอกับความต้องการของร่างกายที่จะส่งเสริมให้เด็กมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการได้เต็มที่เพียงพอสำหรับการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย ซึ่งมีค่อนข้างมากในช่วงนี้

นับตั้งแต่รัฐบาลในอดีตได้ให้ความสนใจเกี่ยวกับการแก้ปัญหาโภชนาการของประเทศ ซึ่งได้กำหนดเป็นแผนอาหารและโภชนาการแห่งชาติในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 4 (พ.ศ. 2520-2524) เพื่อแก้ปัญหาทุพโภชนาการของกลุ่มเป้าหมายต่าง ๆ ซึ่งกลุ่มเด็กวัยเรียนนับเป็นหนึ่งในกลุ่มเป้าหมายที่รัฐให้ความสนใจตลอดมา รายงานผลการเฝ้าระวังภาวะ

การเจริญเติบโตของนักเรียนอายุ 5-14 ปี ตั้งแต่ปี พ.ศ.2528 จนกระทั่งสิ้นสุดแผนพัฒนาสาธารณสุขฉบับที่ 6 (พ.ศ. 2530-2534) พบว่า นักเรียนที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มีร้อยละ 17.8 หรือประมาณ 1.3 ล้านคน ปัญหาโภชนาการของเด็กวัยเรียนในประเทศไทยที่สำคัญ ได้แก่ การขาดโปรตีน และพลังงาน ภาวะโลหิตจาง และการขาดสารไอโอดีน (อบเชย วงศ์ทอง, 2541)

ผลการเฝ้าระวังภาวะโภชนาการของเด็กในวัยเรียนระดับมัธยมศึกษา จากรายงานประจำปี 2544 ของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่ที่ได้ทำการสำรวจเด็กทั้งหมด 41,015 คน เป็นชาย 17,518 คน และเป็นหญิง 21,497 คน พบว่ามีเด็กที่น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ เป็นชาย 756 คน คิดเป็นร้อยละ 4.3 และ เป็นหญิง 855 คน คิดเป็นร้อยละ 4.0 และยังพบเด็กที่มีส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ เป็นชาย 693 คน คิดเป็นร้อยละ 3.9 และ เป็นหญิง 869 คน คิดเป็นร้อยละ 4.0 (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่, 2544)

สภาพปัญหาดังกล่าวล้วนมีสาเหตุมาจากพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม และพบว่าในวัยรุ่นที่ไม่สนใจ ไม่มีความรู้ หรือพฤติกรรมบริโภคตามใจปาก เกิดจากพฤติกรรมการเรียนรู้ที่สะสมมาตั้งแต่เด็ก โดยถูกควบคุมและหล่อหลอมมาจากสิ่งแวดล้อมในแต่ละครอบครัว จึงมีความแตกต่างกันไปตามลักษณะที่ต่างกัน เช่น สภาพเศรษฐกิจ ความรู้ อาชีพ และรายได้ ซึ่งเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมบริโภคอาหารของเด็กวัยรุ่นได้

การแก้ปัญหาโภชนาการต้องเริ่มที่การศึกษาพฤติกรรมบริโภคอาหาร เพื่อหาแนวทางที่จะปรับปรุงแก้ไข การสร้างพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ดีเป็นสิ่งจำเป็นและจะทำได้ดีกับเด็กวัยรุ่น ซึ่งส่วนใหญ่เป็นวัยที่กำลังศึกษาเล่าเรียน โดยเฉพาะในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา ซึ่งมีนักเรียนอยู่ในช่วงวัยรุ่น และอยู่รวมกันเป็นจำนวนมาก และอยู่ในวัยที่พร้อมต่อการปลูกฝังแนวคิด ความคิดต่าง ๆ ได้ง่าย ซึ่งจะเป็นผลย้อนกลับให้ครอบครัวของเด็กวัยรุ่นได้เห็นความสำคัญในเรื่องโภชนาการ และพร้อมที่จะให้ความร่วมมือที่ดี. (เขวภา ดอนกิจภัย, 2544)

จากเหตุผลต่าง ๆ ดังกล่าว ผู้ศึกษาจึงสนใจที่จะทำการศึกษาเกี่ยวกับการปฏิบัติตามข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย หรือโภชนบัญญัติ 9 ประการ โดยมุ่งศึกษากับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งเป็นกลุ่มวัยรุ่น อายุในช่วง 12-15 ปี ในโรงเรียนยุพราชวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งเป็นโรงเรียนประจำจังหวัด และมีนักเรียนมาจากหลายพื้นที่ของจังหวัดเชียงใหม่ ทำให้มีความหลากหลายอยู่ในที่เดียว เช่น ในเรื่องของฐานะ การเลี้ยงดู และพื้นฐานครอบครัวที่แตกต่างกัน เป็นต้น นอกจากนี้วัยรุ่นยังเป็นกำลังสำคัญของประเทศชาติ และเป็นที่ยอมรับกันว่า การมีโภชนาการที่ดี นับเป็นรากฐานของสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์แข็งแรง และมีผลต่อเนื่องถึงสมรรถภาพและประสิทธิภาพของการศึกษาเล่าเรียน และ การประกอบภารกิจการงานอื่น

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

การศึกษาค้างนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา

1. การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่
2. ภาวะโภชนาการของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่
3. ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการและภาวะโภชนาการของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่

ขอบเขตของการศึกษา

ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2545

ขอบเขตด้านเนื้อหา

ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย หรือ โภชนบัญญัติ 9 ประการ

1. กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว
2. กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
3. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ
4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
5. คัดเลือกให้เหมาะสมตามวัย
6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด
8. กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน
9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

นิยามศัพท์เฉพาะ

ภาวะโภชนาการ หมายถึง ภาวะโภชนาการของนักเรียน ซึ่งประเมินโดยการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง แล้วนำมาเปรียบเทียบตามกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 5-18 ปี ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2542)

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น หมายถึง นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ทั้งชาย และหญิง โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่ ประจำปีการศึกษา 2545

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ได้ทราบถึงการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการและภาวะโภชนาการของวัยรุ่น
2. ได้ข้อมูลอันจะเป็นแนวทางในการพัฒนาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่อาจส่งผลทำให้เกิดภาวะที่เสี่ยงต่อสุขภาพของวัยรุ่นได้
3. เป็นข้อมูลพื้นฐานในการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้อง