

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive Study) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหารของนักเรียนอาข่า กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 และชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านคอยแสนใจ (ตชด.อนุสรณ์) ตำบลแม่สลองใน อำเภอแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2548 จำนวน 69 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ประกอบด้วยแบบสอบถามนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วยข้อมูลทั่วไป ข้อมูลเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยใช้ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ภาวะโภชนาการ ใช้เกณฑ์เปรียบเทียบกับเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 5-18 ปี เป็นดัชนีชี้วัดภาวะโภชนาการ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างหาความสัมพันธ์ใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบแครมเมอร์วี (Cramer's V)

สรุปผลการศึกษา

1. ข้อมูลทั่วไป กลุ่มตัวอย่างจำนวน 69 คน เป็นนักเรียนชาย ร้อยละ 53.63 และนักเรียนหญิง ร้อยละ 46.37 มีอายุ 10-13 ปี ร้อยละ 82.61 ศึกษาอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ร้อยละ 46.38 และชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ร้อยละ 53.62 นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 66.67 อาศัยอยู่กับบิดาและมารดา ร้อยละ 59.42 มีสมาชิกในครอบครัว ระหว่าง 4-5 คน ร้อยละ 42.02 อาชีพของผู้ปกครองส่วนใหญ่ทำไร่ ทำนา ทำสวน ร้อยละ 89.86 ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 98.55 และได้เงินไปโรงเรียน 1-3 บาท ร้อยละ 73.90

2. การบริโภคอาหาร

2.1 กลุ่มตัวอย่างกินอาหารหลัก คือ กินมื้อกลางวันและมื้อเย็นทุกวัน แต่กินมื้อเช้า ร้อยละ 95.65 บิดาและมารดาเป็นผู้ประกอบอาหารมื้อเช้า และอาหารมื้อเย็น ร้อยละ 84.06 อาหารมื้อเช้า มื้อกลางวันและมื้อเย็น ส่วนใหญ่กินข้าวสวยและกับข้าว ร้อยละ 86.96, 100.00 และ 100.00 ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างใช้ช้อนอย่างเดี๋ยวมื้อเดียวและใช้ตะเกียบในการกินอาหาร ร้อยละ 88.40 และ 55.06 ตามลำดับ ส่วนใหญ่กินอาหารที่ปรุงด้วยวิธีทอด ร้อยละ 76.81 ใช้เกลือ น้ำมันพืช และ

ผงชูรส เป็นเครื่องปรุง ร้อยละ 94.20, 88.40 และ 79.71 ตามลำดับ และชอบรสชาติเผ็ด ร้อยละ 63.77 กินอาหารและเคี้ยวอาหารอย่างช้าๆ ร้อยละ 78.26 กินอาหารที่ร้อนและปรุงสุก ร้อยละ 94.20 และเลือกกินอาหารตามผู้ปกครอง และครูแนะนำ ร้อยละ 2.75 และ 71.01 ตามลำดับ

2.2 แหล่งอาหารของกลุ่มตัวอย่างกิน มาจากการปลูกข้าวเองร้อยละ 95.65 ปลูกผักเอง ร้อยละ 82.61 เนื้อสัตว์ได้มาจากการเลี้ยงเอง ร้อยละ 82.16 และผลไม้ได้มาจากการหาตามแหล่งธรรมชาติ ร้อยละ 91.30

2.3 กลุ่มตัวอย่างกินข้าว ได้แก่ ข้าวเจ้าขาวหรือข้าวคอก ร้อยละ 85.50 น้ำที่ดื่มเป็นประจำ ได้แก่ น้ำดื่มผสมไอโอดีน ร้อยละ 91.30 ประเภทของอาหารที่กลุ่มตัวอย่างชอบกินอาหารประเภทต้ม 3 ลำดับแรก คือ ต้มผักกาด ต้มมาม่าและหมูต้มใส่ผักกาด แกงพื้นเมือง คือ แกงผักกาด แกงข้าวใส่ผักและแกงชะอม อาหารประเภทผัดผัด คือ ผัดผักกาด ผัดกะหล่ำปลีและผัดฟักทอง อาหารประเภทน้ำพริก คือ น้ำพริกอ่อน น้ำพริกปลาและน้ำพริกผงชูรส อาหารประเภทยำ คือ ยำผักกาดคองเปรี้ยว ยำปลากระป๋องและยำผักหนามคองเปรี้ยว อาหารประเภททอด คือ ไช้ทอด ปลาทอดและหมูทอด อาหารประเภทหนึ่ง คือ ปลานึ่ง ผักนึ่งและห่อหมกปลา อาหารประเภทปิ้งย่าง คือ ปลาปิ้ง หมูย่างและนกปิ้ง อาหารประเภทลาบสุก คือ ลาบหมู ลาบปลาและลาบเนื้อวัว อาหารประเภทหมักคอง คือ ผักกาดคอง หน่อไม้คองและผักหนามคอง ขนม คือ ก๋วยทอด ก๋วยบวชชีและข้าวหลาม ของว่าง คือ ข้าวโพดนึ่ง/ต้ม ถั่วลิสงต้มและถั่วเหลืองต้ม ส่วนผลไม้ คือ ก๋วยน้ำว้า ก๋วยไข่และมะขาม

2.4 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเชื่อเกี่ยวกับการกินอาหารว่า การกินอาหารที่มีประโยชน์จะทำให้ร่างกายแข็งแรงและเจริญเติบโต ร้อยละ 88.40 รองลงมา คือ การกินอาหารทุกประเภทต้องปรุงให้สุกก่อนเพราะไม่ทำให้เป็นพยาธิ และการดื่มน้ำประปาจากภูเขาซึ่งไม่ได้ดื่มสุกเป็นการดื่มน้ำที่สะอาด 85.22 และ 62.32 ตามลำดับ

2.5 กลุ่มตัวอย่างกินอาหาร 5 หมู่ ได้แก่ อาหารหมู่ที่ 1 อยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ย 1.52 การกินอาหารในหมู่ที่ 2 อยู่ในระดับพอใช้ มีค่าเฉลี่ย 1.46 การกินอาหารในหมู่ที่ 3 หมู่ที่ 4 หมู่ที่ 5 และการดื่มน้ำร้อนดื่ม อยู่ในระดับดี ซึ่งมีค่าเฉลี่ย 1.82, 1.75, 1.65 และ 1.79 ตามลำดับ การกินอาหารว่าง อยู่ในระดับพอใช้ มีค่าเฉลี่ย 1.06 และการปฏิบัติเกี่ยวกับการกินอาหาร อยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ย 2.23

3. ภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง เมื่อประเมินภาวะโภชนาการโดยใช้ดัชนีน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ พบว่า น้ำหนักตามเกณฑ์มาตรฐาน น้ำหนักค่อนข้างน้อย และน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 66.67, 20.29 และ 13.04 ตามลำดับ ประเมินภาวะโภชนาการโดยใช้ดัชนีส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ กลุ่มตัวอย่างมีภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ ส่วนสูงตามเกณฑ์ เตี้ย และค่อนข้างเตี้ย ร้อยละ

49.27, 27.54 และ 21.74 ตามลำดับ และประเมินภาวะโภชนาการโดยใช้ดัชนีน้ำหนักตามเกณฑ์ ส่วนสูง พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ สมส่วน ร้อยละ 86.95 ค่อนข้างผอม ร้อยละ 4.35 และเริ่มอ้วน ท้วม ผอม ร้อยละ 2.90 เท่ากัน

4. ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้เกณฑ์น้ำหนักตามเกณฑ์อายุโดยรวม มีความสัมพันธ์ระดับน้อยมาก มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่ 0.181 และความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้เกณฑ์ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ และน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงโดยรวม มีความสัมพันธ์ระดับน้อย โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่ 0.218 และ 0.221 ตามลำดับ

อภิปรายผล

การศึกษาครั้งนี้ได้อภิปรายตามวัตถุประสงค์ของการศึกษา ดังนี้

1. ภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่างประเมินโดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ และน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง เทียบกับกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 5-18 ปี เมื่อพิจารณาผลโดยรวมทั้ง 3 เกณฑ์ พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์และสมส่วน โดยมีบางส่วนที่มีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานหรือภาวะการขาดอาหาร ทั้งนี้อาจเป็นเพราะลักษณะภูมิประเทศ ที่อยู่อาศัย ระบบนิเวศ ลักษณะทางสังคมวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน รวมทั้งระบบการศึกษาและการช่วยเหลือทางด้านสาธารณสุข โดยเฉพาะปัญหาทางด้านเศรษฐกิจของครอบครัว ซึ่งจะเห็นได้จากผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่า ส่วนใหญ่ครอบครัวของเด็กนักเรียนอาข่า มีสมาชิกในครอบครัวระหว่าง 4-5 คน อาชีพของผู้ปกครองส่วนใหญ่ ทำไร่ ทำนา ทำสวน จำนวนเงินที่นักเรียนได้มาโรงเรียนระหว่าง 1-3 บาท รายได้ของครอบครัว ขนาดของครอบครัวและอาชีพของผู้ปกครอง มีความสัมพันธ์กับบริโภคนิสัยของเด็กนักเรียน เนื่องจากครอบครัวอาข่าส่วนใหญ่เป็นครอบครัวที่มีฐานะปานกลาง และค่อนข้างยากจนทำให้มีรายได้อยู่ในระดับต่ำ จะส่งผลให้มีโอกาสที่จะเลือกซื้ออาหารมารับประทานเป็นไปได้น้อยกว่าครอบครัวที่มีรายได้สูง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ นวลจันทร์ แก้วทับทิม (2538) ที่ศึกษาการขาดสารอาหารในเด็ก พบว่า เด็กที่เป็นโรคขาดสารอาหารนั้น บิดา มารดาและผู้ปกครอง มีอาชีพเกษตรกรรม ซึ่งมีรายได้ปีละครั้งและมีความยากจน โดยเฉพาะคนยากจนซึ่งขาดทั้งเงินและอำนาจในการซื้ออาหารที่มีคุณค่าพอ ไม่สามารถหาอาหารที่มีคุณค่ามาให้เด็กกินได้และขนาดของครอบครัว พบว่ามีความสัมพันธ์กับการขาดสารอาหาร โดยเฉพาะครอบครัวที่มีบุตรน้อยกว่า 4 คน การเจริญเติบโตของเด็ก เช่น น้ำหนัก ส่วนสูงและสุขภาพโดยทั่วไปดีกว่าครอบครัวที่มีบุตรมาก การมีครอบครัวขนาดใหญ่จะมีผลต่อการเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียน ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ พัทธกรรณ์

อารีย์ และคณะ (2542) เรื่อง ภาวะโภชนาการและบริโภคนิสัยของเด็กนักเรียน พบว่า ภาวะโภชนาการของนักเรียนจำแนกตามน้ำหนักต่ออายุ หรือตามส่วนสูงต่ออายุ พบว่า มีภาวะโภชนาการปกติ ร้อยละ 60.86 ขาดสารอาหาร ร้อยละ 33.33 และน้ำหนักเกิน ร้อยละ 5.79 เมื่อจำแนกตามน้ำหนักต่อส่วนสูงมีภาวะโภชนาการปกติ ร้อยละ 81.15 ขาดสารอาหารร้อยละ 7.23 และน้ำหนักเกินร้อยละ 11.58 ตามลำดับ และพบว่าภาวะขาดไอโอดีนระดับไม่รุนแรง ทั้งนี้ปัญหาโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นเนื่องจากการได้รับสารอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายโดยเฉพาะอาหารประเภทโปรตีนและพลังงานซึ่งเป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย พบได้กับเด็กทุกวัยโดยเฉพาะเด็กวัยเรียนพบได้ทั้งในเขตเมืองและชนบท ส่วนหนึ่งมีสาเหตุมาจากการกินอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย

2. การบริโภคอาหาร พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่กินอาหารครบทั้ง 3 มื้อ ประเภทของอาหารมื้อเช้า มื้อกลางวันและมื้อเย็น ส่วนใหญ่กินข้าวสวยและกับข้าว เป็นอาหารหลัก ทั้งนี้เนื่องจากวิถีชีวิตครอบครัวของชาวอำเภอจะอยู่รวมกันเป็นกลุ่มครอบครัวหลายคน มีปู่ ย่า ตา ยาย พ่อ แม่ และลูกๆ วิถีชีวิตเป็นไปอย่างเรียบง่าย มีการประกอบอาหารครบทั้งมื้อเช้า มื้อกลางวัน และมื้อเย็น และโรงเรียนรับผิดชอบจัดอาหารกลางวันให้เด็กนักเรียนได้กินทุกวันระหว่างเปิดภาคเรียน ทำให้เด็กนักเรียนมีโอกาสกินอาหารครบทั้ง 3 มื้อ ที่บ้านและที่โรงเรียน เพราะการกินอาหารครบมีปริมาณเพียงพอ เป็นผลดีต่อสุขภาพและเป็นประโยชน์ต่อร่างกายที่กำลังเจริญเติบโต

ส่วนใหญ่แหล่งที่มาของข้าว ผักและผลไม้ ได้มาจากการปลูกเอง และหาตามธรรมชาติ ส่วนแหล่งที่มาของเนื้อสัตว์ ได้มาจากการเลี้ยงเอง และหาตามธรรมชาติ ทำให้สังเกตได้ว่าวิถีการดำเนินชีวิตของอำเภอยังไม่มีการเปลี่ยนแปลงไปมากนัก พื้นที่ภายในหมู่บ้าน และบริเวณรอบหมู่บ้าน ยังคงอุดมสมบูรณ์ไปด้วยพืชพันธุ์ธัญญาหาร คือ มีการปลูกข้าวเพื่อกินในครัวเรือน มีการปลูกข้าวโพด ถั่วลิสง ส่วนผลไม้ในปัจจุบันสามารถเพาะปลูกได้ง่าย ส่วนเนื้อสัตว์ สามารถได้มาจากการเลี้ยงเอง หรือจากการหาจับตาม หนอง ตามบึง เป็นต้น นอกจากนี้อาหารที่กินส่วนใหญ่มักแปรเปลี่ยนไปตามฤดูกาล การประกอบอาหารจะเป็นลักษณะง่ายๆ ในส่วนอาหารมื้อเย็นถือว่าเป็นอาหารที่สำคัญที่สุด เพราะทุกคนจะอยู่อย่างพร้อมหน้าพร้อมตา และมื้อเย็นเป็นช่วงที่มีเวลามากทำให้มีเวลาเลือกและกินอาหารมาก และสอดคล้องกับแนวความคิดของ บุญช่วย ศรีสวัสดิ์ (2547) ที่ว่า การทำอาหารมื้อหนึ่งของอำเภอนำไม่ทำแกง ผัดหลายชนิด กินอาหารแบบประหยัด คือ กินข้าวให้มาก และกับข้าวเพียงเล็กน้อย

น้ำที่ดื่มเป็นประจำ ได้แก่ น้ำดื่มผสมไอโอดีน และจากการสำรวจของผู้ศึกษา พบว่า ทางโรงเรียนได้มีการเสริมธาตุไอโอดีนโดยการเติมสารไอโอดีนในน้ำดื่ม ตั้งไว้ 3 จุด ในบริเวณโรงเรียนหรือเติมสารไอโอดีนในน้ำทุกครั้งที่ประกอบอาหารกลางวัน เพื่อป้องกันการขาด

สารไอโอดีนในเด็กวัยเรียน ซึ่งสอดคล้องตามข้อเสนอแนะของ ออบเชย วงศ์ทอง (2546) ที่ว่า ปัญหาการขาดไอโอดีนมีสาเหตุที่สำคัญจากการขาดธาตุไอโอดีน อาการที่เกิดจากการขาดธาตุไอโอดีนในเด็ก เรียกว่า cretinism ซึ่งเป็นความผิดปกติทางด้านจิตใจและประสาทร่วมกับการมีฮอร์โมนไทรอกซินต่ำ ได้แก่ ปัญหาเสื่อม หูหนวก เป็นไข้ ขาแข็ง กระตุก ตาเหล่ รูปร่าง แคระแกร็น ดังนั้น ปริมาณความต้องการไอโอดีนสำหรับเด็กอายุ 7-9 ปี และวัย 10-12 ปี จึงควรเป็น 120 และ 150 ไมโครกรัมตามลำดับ เพื่อป้องกันการเกิดคอพอกในเด็กวัยเรียนเหล่านี้

อาหารที่กลุ่มตัวอย่างกินบ่อย เช่น ต้มผักกาด ต้มมะม่วง แกงผักกาด แกงข้าวใส่ผัก ผักผักกาด ผักผักทอง ยำผักกาดดองเปรี้ยว ยำผักหนามดองเปรี้ยว ข้าวโพดนึ่ง ถั่วลิสงต้ม ผลไม้คือ กล้วยน้ำว้าและกล้วยไข่ เป็นต้น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผักและผลไม้ที่กินส่วนมากได้จากการปลูกเองและหาได้ตามบริเวณหมู่บ้าน ซึ่งปลอดจากยาฆ่าแมลง ส่วนใหญ่ใช้เกลือ น้ำมันพืชและผงชูรสเป็นเครื่องปรุงรส จากการที่กลุ่มตัวอย่างมีการกินอาหารที่ใส่ผงชูรสอาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพซึ่งอาจทำให้เกิดอาการร้อนหรือรู้สึกชู่ซ่าบริเวณหน้า คอและศีรษะ หน้าตึง บวม กระจายน้ำ แน่นหน้าอกและปวดศีรษะ ทั้งนี้เป็นผลเนื่องมาจากอาหารที่เด็กอายุกินที่บ้านมีลักษณะเช่นเดียวกับผู้ใหญ่ ซึ่งสอดคล้องตามข้อเสนอแนะของ บุญช่วย ศรีสวัสดิ์ (2547) ที่ว่า อาหารของชาวอาข่า คือ แกงข้าว โดยเอาข้าวข้าวต้มกับผักกาดหรือผักใช้น้ำมันหมู ใสเกลือและผงชูรส กินกับพริกป่นและเกลือ นอกจากนี้มีอาหารจำพวกผักกาดดอง เช่น ผักกาดดองเปรี้ยว ผักหนามดองเปรี้ยว และลักษณะอาหารที่กินของเด็กไม่มีความแตกต่างจากอาหารของผู้ใหญ่

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่กินอาหารครบ 5 หมู่ และบางส่วนยังมีการกินอาหารที่ไม่ถูกต้องและไม่ครบ 5 หมู่ อาจเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างยังมีพฤติกรรมการกินที่ไม่ค่อยเหมาะสม กินอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย กินอาหารที่ไม่มีคุณภาพ ด้อยคุณค่าทางโภชนาการ และในบางฤดูกาลอาหารที่มีอยู่ไม่เพียงพอ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ สิริพันธ์ จุลกรังคะ (2545) ที่ว่า ความสำคัญของอาหารหลัก 5 หมู่เป็นส่วนสำคัญที่จัดขึ้นมา เพื่อประโยชน์ทางโภชนาการให้เด็กวัยเรียนได้รับสารอาหารครบถ้วนเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ทำนองเดียวกับกับการศึกษาของพัศตร์สุวรรณ ยศปัญญา (2530) ที่พบว่า เมื่อจำแนกอาหารของชาวอาข่าออกเป็น 5 หมู่ อาหารหมู่ที่ 1 ซึ่งเป็นอาหารประเภทเนื้อสัตว์นั้น มีชนิดของอาหารต่างๆ มากมายแต่ปริมาณอาหารที่กินอาจไม่เพียงพอตามที่ร่างกายต้องการและโอกาสที่จะได้กินไม่เป็นประจำทุกวัน จะได้รับเมื่อมีงานประเพณีหรือเทศกาลที่สำคัญ ทำให้ได้รับโปรตีนไม่เพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย

3. ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุและน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กับการบริโภคอาหารและระดับการบริโภคชนิดอาหารทุกหมวด ทั้งนี้อาจเป็น

เพราะว่า การศึกษานี้มีกลุ่มตัวอย่างจำนวนน้อยและยังศึกษาเฉพาะความถี่ ชนิดอาหารที่กิน โดยไม่ได้ศึกษาถึงปริมาณของอาหารที่กิน ซึ่งสามารถนำไปหาความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหารได้อย่างชัดเจน และอาจเป็นเพราะ ความเชื่อ ค่านิยม ความเคยชินนิสัย ความไม่ชอบ ขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อม ซึ่งมีผลทำให้บุคคลมีการบริโภคแตกต่างกันไป นอกจากนี้ความรู้ หมายรวมถึงระดับการศึกษา รายได้ของครอบครัวและสถานะทางสังคมมีผลต่อภาวะโภชนาการเช่นเดียวกัน

ข้อเสนอแนะ

การนำผลการศึกษาไปใช้

1. โรงเรียนควรให้ความรู้ทางด้านโภชนาการแก่นักเรียน และใช้ข้อมูลนี้เป็นแนวทางในการวางแผนด้านโภชนาการ เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีลักษณะการรับประทานอาหารที่ดี สามารถเลือกบริโภคด้วยตนเองได้อย่างถูกต้องหลักโภชนาการ และเพื่อเฝ้าระวัง ป้องกันและแก้ปัญหาภาวะโภชนาการของนักเรียน
2. โรงเรียนควรส่งเสริมให้ผู้ปกครองนักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ เป็นแนวทางให้มีการบริโภคอาหารที่ถูกหลักโภชนาการที่บ้านต่อไป
3. ครูผู้สอนควรสอดแทรกความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารให้เด็กนักเรียนได้รับรู้ในวิชาต่างๆ เช่น วิชาการงานพื้นฐานอาชีพ วิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต เพื่อเด็กจะได้จดจำและสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้
4. หน่วยงานราชการในพื้นที่จังหวัดเชียงราย ควรมีการส่งเสริมด้านการศึกษา แนะนำให้ความรู้ทางด้านโภชนาการ และส่งเสริมการเกษตรในการผลิตพืชผักและอาหารให้พอเพียงต่อความต้องการของชุมชน สิ่งเหล่านี้จะช่วยทำให้วิถีชีวิตชาวอำเภอดีขึ้นจากเดิม

การศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาติดตามภาวะโภชนาการตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 และมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 เพื่อให้ได้ข้อมูลชัดเจนยิ่งขึ้นและสามารถนำไปสรุปเป็นภาพรวมได้
2. ควรมีการศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ของผู้ปกครองและภาวะโภชนาการของนักเรียนอาฮา
3. ควรศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหารของนักเรียนในพื้นที่อื่นๆ โดยเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างให้มากขึ้น
4. ควรมีการศึกษาเรื่องเดียวกันนี้ในนักเรียนชาวเขาเผ่าอื่นๆ และควรมีการสำรวจชุมชนชาวเขาด้านโภชนาการเพื่อให้ได้ข้อมูลชัดเจนยิ่งขึ้น

ข้อจำกัดในการศึกษา

1. กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาอาจไม่สามารถนำไปอ้างอิงกับนักเรียนอาชาโดยทั่วไปได้เพราะจำกัดเพียงพื้นที่เดียว
2. ผู้ศึกษาได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามเฉพาะที่โรงเรียนโดยไม่ได้เก็บที่บ้านของนักเรียน ข้อมูลที่ได้อาจไม่ตรงกับความเป็นจริงและไม่สามารถจำแนกได้ระหว่างข้อมูลที่บ้านและที่โรงเรียน



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved