

สรุปอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่อง ภาวะโภชนาการของเด็กกับความรูู้ทางโภชนาการของผู้ปกครอง ครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการของเด็ก ความรูู้ทางโภชนาการของผู้ปกครอง และความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการของเด็กกับความรูู้ทางโภชนาการของผู้ปกครอง ประชากรเป็นผู้ปกครองจำนวน 42 คน และเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน 42 คน รวม 84 คน ณ ศูนย์สันติศึกษาพัฒนาเด็กเล็ก คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เก็บข้อมูลเดือนพฤษภาคม 2549 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคือ แบบวัดความรูู้ของผู้ปกครอง และแบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูงของเด็ก การประเมินภาวะโภชนาการของเด็กด้วยวิธีเทียบน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ จากนั้นนำผลที่ได้ไปเทียบกับกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็ก อายุ 0 - 2 ปี และ 2 - 7 ปี ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าร้อยละ และหาความสัมพันธ์ด้วยสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบแครมเมอร์วี (Cramer's V)

สรุปผลการศึกษา

1. ภาวะโภชนาการของเด็ก เด็กมีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ ร้อยละ 95.24 และมีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ ร้อยละ 4.76 ซึ่งเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ คิดเป็น ร้อยละ 14.29
2. ความรูู้ทางโภชนาการของผู้ปกครอง พบว่าผู้ปกครองของเด็กชายมีความรูู้โดยรวมเฉลี่ยในระดับดีมากร้อยละ 67.86 ส่วนมากมีความรูู้เรื่องอาหารหลัก 5 หมู่อยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ 75.00 ความรูู้เรื่องสารอาหารอยู่ในระดับดีมากร้อยละ 57.14 และมีความรูู้เรื่องประโยชน์และปริมาณสารอาหารอยู่ในระดับดีมากเช่นกันร้อยละ 53.37 สำหรับผู้ปกครองเด็กหญิงมีความรูู้โดยรวมเฉลี่ย ในระดับดีมากร้อยละ 71.43 โดยส่วนมากมีความรูู้เรื่องอาหารหลัก 5 หมู่อยู่ในระดับดีมากร้อยละ 78.57 ความรูู้เรื่องสารอาหารอยู่ในระดับดีร้อยละ 42.86 และมีความรูู้เรื่องประโยชน์และปริมาณสารอาหารอยู่ในระดับดีมากร้อยละ 42.86
3. ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการของเด็กกับความรูู้ของผู้ปกครอง โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบแครมเมอร์วี พบว่า ภาวะโภชนาการของเด็กกับความรูู้โดยรวมของผู้ปกครอง มีความสัมพันธ์น้อย (Cramer's V = 0.29)

อภิปรายผล

ผู้ศึกษาอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ของการศึกษา ดังนี้

1. ภาวะโภชนาการของเด็กเมื่อเทียบกับกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 0 - 2 ปี และ 2 - 7 ปี ของกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542 โดยใช้เกณฑ์น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ จำแนกตามเพศ เนื่องจากเด็กหญิงมีการเจริญเติบโต มีพัฒนาการทั้งทางร่างกายและจิตใจเร็วกว่าเด็กชาย (พรทิพย์ คำพอ, 2545) จากการศึกษาพบว่า เด็กส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ ร้อยละ 95.24 ซึ่งผู้ปกครองส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์กับเด็ก คือเป็นมารดา (73.81%) และเป็นผู้ปรุงอาหารให้เด็กด้วย (71.42%) โดยครอบครัวส่วนใหญ่มีการปรุงอาหารเอง (90.84%) ในการปรุงอาหารผู้ปกครองได้ตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาการเด็กก่อนวัยเรียน ได้เลือกอาหารให้เด็กได้เหมาะสมกับวัย จัดอาหารให้เด็กประจำวันครบ 5 หมู่ (61.90%) และลักษณะอาหารเป็นอาหารรสอ่อนเฉพาะของเด็ก (64.29%) จึงส่งผลให้เด็กได้รับอาหารที่มีประโยชน์ มีสารอาหารครบถ้วนตามความต้องการของร่างกาย นอกจากนี้ผลการศึกษายังพบอีกว่าผู้ปกครองได้สร้างนิสัยในการรับประทานอาหารด้วยการให้เด็กรับประทานอาหารว่างที่มีประโยชน์ ได้แก่ ผลไม้ และนม (78.57% และ 66.67%) ใช้ช้อนส้อมรับประทานอาหารเอง (85.71%) รวมทั้งให้เด็กรับประทานอาหารพร้อมสมาชิกในบ้าน (76.19%) การรับประทานอาหารพร้อมหน้ากันเป็นการสร้างความอบอุ่น การเลียนแบบของเด็กจากพ่อแม่ หรือญาติพี่น้อง ทำให้เด็กมีพัฒนาการ (อุไร อุตตโรทัย, 2548) นอกจากนี้ ยังมีการฝึกให้เด็กได้ปฏิบัติด้านสุขลักษณะที่ดีโดยการให้เด็กดื่มน้ำหลังอาหารทุกครั้ง (92.86%) ฝึกให้เด็กเคี้ยวอาหารให้ละเอียด (85.71%) การเคี้ยวอาหารให้ละเอียดช่วยให้ระบบการย่อยอาหารมีประสิทธิภาพ ร่างกายได้รับสารอาหารตามที่เด็กรับประทาน (อำไพพรรณ ปัญญาโรจน์, 2542) และให้เด็กล้างมือก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง (73.81%) จึงส่งผลให้เด็กมีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสิรินาด มั่นศิลป์ (2548) ที่ศึกษาเรื่อง ความรู้ทางโภชนาการของผู้ปกครองและภาวะโภชนาการของเด็กระดับอนุบาล ประชากรเป็นผู้ปกครองจำนวน 35 คน และเด็กชั้นอนุบาล ปีที่ 1 - 3 จำนวน 35 คน ผลการศึกษาพบว่า เด็กส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ ร้อยละ 85.71 และสอดคล้องกับผลการศึกษาเรื่อง การรับรู้ทางโภชนาการและการจัดเตรียมอาหารของผู้ปกครองให้กับเด็กอนุบาล ของวีราภรณ์ พุทธิวงศ์ (2547) ที่พบว่า เด็กส่วนใหญ่มีน้ำหนักตามเกณฑ์ นอกจากนี้จากการศึกษายังพบว่า มีเด็กหญิงซึ่งมีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ จำนวน 2 คน ร้อยละ 4.76 ทั้งนี้จากการสังเกตเพิ่มเติมพบว่าผู้ปกครองของเด็กดังกล่าวมักให้เด็กรับประทานขนมขบเคี้ยว อีกทั้งยังให้เด็กรับประทานอาหารที่

มีไขมันสูง เช่น หมูปิ้ง และอาหารทอดต่างๆ เป็นต้น สำหรับมือกลางวันเด็กทั้ง 2 คน รับประทานอาหารปริมาณมากกว่าเด็กคนอื่นๆ อีกด้วย ซึ่งตรงกับการศึกษาของสิรินาถ มั่นศิลป์ (2548) ที่พบว่าภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์พบในเด็กชาย ร้อยละ 11.76 และพบในเพศหญิงร้อยละ 5.56 แต่ต่างจากการศึกษาของวีราภรณ์ พุทธรังศรี (2547) ที่พบว่าภาวะโภชนาการเกินมีในเด็กชาย เท่านั้น ร้อยละ 3.44

2. ด้านความรู้ทางโภชนาการของผู้ปกครอง จากการศึกษาพบว่า ผู้ปกครองของเด็กชาย และเด็กหญิงมีคะแนนความรู้ทางโภชนาการโดยรวมอยู่ในระดับ ดีมาก เนื่องจากข้อมูลที่ศูนย์ฯ พบว่าผู้ปกครองส่วนใหญ่จบการศึกษาในระดับปริญญาตรี (ตาราง 4.2) ซึ่งการที่ผู้ปกครองมีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ ทำให้สามารถจัดหาอาหารให้เพียงพอต่อร่างกายของเด็ก ทำให้เด็กมีพัฒนาการทางด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านสติปัญญาดี เพราะการที่เด็กได้รับอาหารครบ 5 หมู่ มีความหลากหลายและได้รับสารอาหารครบถ้วนตามความต้องการของร่างกาย จะทำให้อวัยวะทุกส่วนของร่างกายเจริญเติบโตอย่างปกติ โดยเฉพาะสมองของเด็กในวัยก่อนเรียน จะเจริญมากกว่าอวัยวะส่วนอื่นๆ การได้รับสารอาหารที่ถูกต้อง ครบถ้วนทั้งคุณภาพและปริมาณ จึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยให้เด็กมีการเจริญเติบโต และพัฒนาการที่สมวัย ซึ่งสารอาหารจะมีส่วนช่วยสร้างภูมิคุ้มกัน โรคต่างๆ เด็กจึงจะแข็งแรงและไม่เจ็บป่วยบ่อย ซึ่งสอดคล้องกับคำแนะนำของ อ่ำไพพรรณ ปัญญาโรจน์ (2542) ที่ว่า พ่อ แม่ ผู้ปกครองของเด็กก่อนวัยเรียน ควรมีความรู้ในเรื่องโภชนาการ เพื่อจะสามารถจัดหาอาหารให้เพียงพอทั้งปริมาณและคุณภาพตามที่ร่างกายต้องการ ซึ่งจะสามารถป้องกัน แก้อาการและฟื้นฟูภาวะโภชนาการสำหรับบุตรหลานของตนได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสิรินาถ มั่นศิลป์ (2548) ที่ศึกษาเรื่อง ความรู้ทางโภชนาการของผู้ปกครองและภาวะโภชนาการของเด็กระดับอนุบาล ที่พบว่า ผู้ปกครองมีความรู้ทางโภชนาการอยู่ในระดับ ดีมาก เช่นกัน

ผลการศึกษานี้ยังสอดคล้องกับข้อมูลของสาคร ธนमितต์ (2542) ที่สรุปไว้ว่า เมื่อเด็กก่อนวัยเรียนได้รับสารอาหารเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย จะทำให้เด็กเจริญเติบโตและมีพัฒนาการด้านต่างๆ อย่างรวดเร็ว เหมาะสมกับวัย อาหารจึงเป็นปัจจัยหลักในการเสริมสร้างร่างกายและสมองของเด็กในช่วง 3 ขวบปีแรก ซึ่งเป็นช่วงที่มีการพัฒนาของเซลล์สมองอย่างรวดเร็ว จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องได้รับสารอาหารมีคุณภาพ ครบถ้วนและเพียงพอ ซึ่งในการเรียนรู้ของพ่อ แม่ ผู้ปกครอง นอกจากทฤษฎีที่ได้มาจากสถานศึกษา ตำรา และหนังสือต่างๆ แล้ว ยังได้ทักษะจากการปฏิบัติ ส่วนเด็กได้เห็นและได้ยินซ้ำๆ อยู่เสมอ จากการรับประทานอาหารพร้อมสมาชิกคนอื่น การรับประทานตามเวลาอาหารหลัก รวมทั้งการกระทำที่พ่อ แม่ ผู้ปกครองฝึกให้และที่ปฏิบัติให้เห็นเป็นประจำ (ประหยัด สายวิเชียร, 2547) และจากการศึกษาพบว่า

ผู้ปกครองของเด็กหญิงมีคะแนนความรู้เรื่องประโยชน์และปริมาณอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนอยู่ในระดับ ดี แต่เด็กยังมีภาวะโภชนาการเกิน (จำนวน 2 คน) ทั้งนี้อาจจะเป็นไปได้ว่าพ่อแม่ผู้ปกครองตามใจเด็กเกินไป อาจจะทำให้ถึงประโยชน์และปริมาณอาหารที่เด็กควรจะได้รับน้อยเกินไป จากการสังเกตพบว่า ผู้ปกครองให้ขนมขบเคี้ยวกับเด็ก รวมทั้งให้อาหารประเภททอดกับเด็กบ่อยๆ จึงทำให้เด็กได้รับอาหารโดยเฉพาะไขมันปริมาณเกินความต้องการ จึงทำให้เกิดการสะสมในรูปของไขมันตามร่างกาย ซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาพของเด็ก เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ดังนั้น พ่อแม่ ผู้ปกครองควรสนใจและเอาใจใส่ในเรื่องอาหารให้มากขึ้น เพราะอาหารเป็นสิ่งที่ส่งผลต่อร่างกายและสติปัญญาของเด็กโดยตรง ซึ่งตรงกับข้อมูลของพิภพ จิรภิญโญ และวินัดดา ปิยะศิลป์ (2542) ที่ว่า อาหารมีความสำคัญต่อคนทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะเด็กก่อนวัยเรียนที่ร่างกายต้องการอาหาร หากเด็กได้รับอาหารในปริมาณที่เกินความต้องการจะทำให้เกิดการสะสมในรูปของไขมัน ซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาพและพัฒนาการด้านต่างๆ ของเด็ก

3. ส่วนความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการของเด็กกับความรู้ของผู้ปกครอง โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แครมเมอร์วี พบว่า ภาวะโภชนาการของเด็กกับความรู้โดยรวมของผู้ปกครองมีความสัมพันธ์น้อย (Cramer's V = 0.29) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสิรินถมนศิลป์ (2548) ที่พบว่าความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทางโภชนาการของผู้ปกครองและภาวะโภชนาการมีความสัมพันธ์กันในระดับต่ำ ซึ่งหมายความว่า ความรู้และการปฏิบัติมิได้เป็นไปในทางสร้างสรรค์

ข้อเสนอแนะ

การนำผลการศึกษาไปใช้ ดังนี้

1. ใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับงานโภชนาการ และการส่งเสริมแก้ไขเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ของศูนย์ฯ ต่อไป

2. ศูนย์ฯ หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรจัดให้มีการอบรมแก่ผู้ปกครองเกี่ยวกับความรู้ทางโภชนาการ เพื่อช่วยให้ผู้ปกครองมีความรู้เกี่ยวกับอาหารสำหรับเด็กที่ถูกต้อง และเหมาะสมกับเด็กมากขึ้น

3. ศูนย์ฯ หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรให้การดูแลเด็กกลุ่มที่มีน้ำหนักเกินหรือต่ำกว่าเกณฑ์เป็นพิเศษ เนื่องจากจะเป็นพื้นฐานสำคัญของสุขภาพต่อไปในอนาคต

การศึกษาครั้งต่อไป

1. ศูนย์ฯ ควรติดตามผลการแก้ปัญหาเด็กที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์

2. ศึกษาเปรียบเทียบการเลี้ยงดูลูกระหว่างเพศชายและเพศหญิง