

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ต่อนักเรียนของนักเรียนที่เป็นโรคอ้วนครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ต่อนักเรียนของนักเรียนที่เป็นโรคอ้วน กลุ่มตัวอย่าง คือนักเรียนอาสาสมัคร จำนวน 8 คน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ณ โรงเรียนของรัฐแห่งหนึ่ง ในจังหวัดลำปาง ซึ่งลงทะเบียนเรียนในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551 และมีน้ำหนัก ส่วนสูง ตามเกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทย อายุ 1 วัน ถึง 19 ปี มีค่าอยู่เหนือเส้น + 2 S.D. ขึ้นไป ที่เข้าร่วมโครงการให้คำปรึกษา ระหว่างวันที่ 9 มีนาคม 2552 - 3 พฤษภาคม 2552

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วยแบบสอบถาม แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ส่วนที่ 2 การปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ แบบบันทึกการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงและภาวะโภชนาการ แบบบันทึกการบริโภคอาหาร และกิจกรรมการออกกำลังกาย แผนการให้คำปรึกษา และกราฟบันทึกน้ำหนักตัว วิเคราะห์ข้อมูล โดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการศึกษาสรุปได้ดังนี้

สรุปผลการศึกษา

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 87.50 มีอายุ 14 ปี ร้อยละ 62.50 เรียนอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ร้อยละ 75.50 ทุกคนไม่มีโรคประจำตัว และอยู่กับบิดา มารดา ซึ่งมีอาชีพรับจ้างและทำการเกษตร ร้อยละ 37.50 เท่ากัน กลุ่มตัวอย่างมีค่าอาหารไปโรงเรียน จำนวนระหว่าง 20 - 30 บาท/วัน ร้อยละ 90.00 การประเมินรูปร่างของตนเอง ร้อยละ 100.00 บอกว่าอ้วน ไม่เคยลดน้ำหนักตัว ร้อยละ 62.50 และอาหารมื้อกลางวัน กลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 75.50 ซื้ออาหารจากร้านค้าที่โรงเรียน

2. การปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการของกลุ่มตัวอย่าง

- 2.1 ด้านการบริโภคอาหาร โดยรวมกลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ อยู่ในระดับดี มีคะแนนเฉลี่ย 3.30 ก่อนและหลังการให้คำปรึกษา

2.2 มีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี และดีมากมีคะแนนเฉลี่ย 2.83 และ 3.68 ตามลำดับ สำหรับด้านการบริโภคอาหารที่ส่งเสริมสุขภาพและส่งผลเสียต่อสุขภาพ มีการปฏิบัติอยู่ในระดับดีเช่นเดียวกัน

2.3 ด้านการปฏิบัติตน โดยรวมกลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ อยู่ในระดับดี มีคะแนนเฉลี่ย 3.36 ก่อนและหลังการให้คำปรึกษา มีการปฏิบัติอยู่ในระดับดีและดีมาก มีคะแนนเฉลี่ย 2.93 และ 3.76 ตามลำดับ และการปฏิบัติตนที่ส่งเสริมสุขภาพและส่งผลเสียต่อสุขภาพ มีการปฏิบัติอยู่ในระดับดีเช่นเดียวกัน

กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติตามหลักหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ทั้งด้านการบริโภคอาหารและการปฏิบัติตน โดยรวมมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดีเช่นเดียวกัน

การปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ด้านการบริโภคอาหารที่ส่งเสริมสุขภาพ โดยรวมกลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี คือ การบริโภคผักที่มีเส้นใยและกากอาหาร บริโภคอาหารที่มีรสชาติดีธรรมดาไม่เติมเครื่องปรุง และบริโภคอาหารประเภทปลา ส่วนการปฏิบัติที่อยู่ในระดับพอใช้ คือ การบริโภคข้าวซ้อมมือหรือข้าวกล้อง ส่วนด้านการปฏิบัติตนที่ส่งเสริมสุขภาพ มีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี คือ การเตรียมผลไม้สดวางไว้บนโต๊ะอาหาร อ่านฉลากโภชนาการของอาหารก่อนซื้อ และในแต่ละวัน จัดหาอาหารให้ครบ 5 หมู่ และมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดีมาก คือ ล้างมือทุกครั้งก่อนและหลังการบริโภคอาหาร นอนหลับพักผ่อนวันละไม่น้อยกว่า 6 ชั่วโมง ล้างผักสดและผลไม้ให้สะอาดก่อนบริโภค และปรุงอาหารให้มีรสธรรมดาและทำให้สุกก่อนบริโภค

การปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ด้านการบริโภคอาหารที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ โดยรวมกลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติ อยู่ในระดับดี คือ หลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่มีรสเค็มจัด เช่น ปลาเค็ม ผักกาดดอง บริโภคขนมกรุบกรอบ ขนมถุงขนมซอง และบริโภคอาหารที่มีสีสังเคราะห์ และการปฏิบัติอยู่ในระดับดีมาก คือ ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ไม่บริโภคอาหารจานด่วน และอาหารดิบหรือสุก ๆ ดิบ ๆ ส่วนด้านการปฏิบัติตนด้านที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ มีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี คือ หลีกเลี่ยงการปรุงอาหารแบบสุก ๆ ดิบ ๆ เช่น ลาบดิบ ยำแหนม เมื่อเครียด วิดก กังวลจะบริโภคอาหารที่ตนเองชอบ และการเติมน้ำปลาหรือเครื่องปรุงรสในการบริโภคอาหารทุกครั้ง และมีการปฏิบัติตนอยู่ในระดับดีมาก คือ ไม่ทอดและผัดอาหารโดยใช้ น้ำมันสัตว์ ไม่ส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และไม่ปรุงอาหารให้มีรสจัด เช่น เค็มจัด เผ็ดจัด หวานจัด

3. การเปลี่ยนแปลงน้ำหนักตัว ส่วนสูงและภาวะโภชนาการ ของกลุ่มตัวอย่าง

ภาวะโภชนาการ หรือน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการให้คำปรึกษา อยู่ในระดับ +3 S.D. หลังจากได้เข้าร่วมโครงการให้คำปรึกษา เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ มีน้ำหนักลดลงระหว่าง 1.1 - 1.4 กิโลกรัม มีส่วนสูงเพิ่มขึ้น 0.5-0.6 เซนติเมตร แต่เมื่อประเมินภาวะโภชนาการแล้วทุกคนยังมีภาวะโภชนาการอ้วน เนื่องจากการลดลงของน้ำหนักยังไม่มากพอที่จะทำให้เห็นผลกระทบต่อภาวะโภชนาการเมื่อทำการประเมินภาวะโภชนาการ โดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงแต่กลุ่มตัวอย่างทุกคนยังมีภาวะโภชนาการอ้วน

อภิปรายผล

การปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ของกลุ่มตัวอย่างโดยรวม ทั้งการบริโภคอาหาร และการปฏิบัติตน มีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี คะแนน 3.30 และ 3.36 แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างได้เอาใจใส่ดูแลสุขภาพของตนเองอย่างเหมาะสม เนื่องจากทุกคนรู้สุขภาพของตนเองเป็นอย่างดี และอยู่ในวัยเรียน

สำหรับการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ด้านการบริโภคนั้น พบว่ากลุ่มตัวอย่างไม่บริโภคข้าวซ้อมมือหรือข้าวกล้อง ซึ่งเป็นข้าวที่มีสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายอย่างมาก นั้น อาจเป็นเพราะว่า ได้รับการปลูกฝังพฤติกรรมในการบริโภคจนเกิดความเคยชินมาจากครอบครัวในการบริโภคข้าวขัดขาว และไม่คุ้นเคยกับการบริโภคข้าวกล้อง (บุญชัย อิศราพิสิษฐ์, 2542) โดยให้เหตุผลว่า ข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือไม่สวย มีสีแดง ๆ เคี้ยวไม่ลื่นคอ รสชาติไม่อร่อย โดยไม่ได้คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ หรือในชุมชนไม่นิยมบริโภคข้าวกล้องหรือมีจำหน่ายน้อยหาซื้อได้ยาก และผู้ปกครองอาจมีความรู้เกี่ยวกับข้าวกล้องในระดับค่อนข้างน้อย ซึ่ง กรมอนามัย (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2542) ได้เสนอแนะว่า ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม โดยการให้ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ถูกต้องทั้งชนิดและปริมาณของอาหาร เพื่อให้เกิดการยอมรับในวิธีการ ควรเน้นการฝึกปฏิบัติให้เกิด ความเคยชินจนเกิดเป็นลักษณะนิสัยที่ดี โดยเฉพาะการส่งเสริมให้บริโภคข้าวกล้องแทนข้าวขัดขาว เพราะในข้าวกล้องมีสารอาหารที่มีประโยชน์มากกว่าข้าวขัดขาว เช่น โปรตีน วิตามินไทอามิน ไนอาซิน ไรโบฟลาวิน รวมทั้งแร่ธาตุ เช่น เหล็ก และแคลเซียม นอกจากนี้ในการบริโภคข้าวกล้องจะทำให้หิวมันาน รวมทั้งยังสามารถช่วยป้องกัน โรคเหน็บชา โรคขาดวิตามินบีสอง โรคนี้ว ในกระเพาะปัสสาวะ และโรคท้องผูก ได้อีกด้วย

การปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ด้านการปฏิบัติตนที่ส่งเสริมสุขภาพ โดยรวมกลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี คือ ปรุงอาหารให้มีรสธรรมดาและทำให้สุกก่อนบริโภค

เตรียมผลไม้สดวางไว้บนโต๊ะอาหาร อ่านฉลากโภชนาการของอาหารก่อนซื้อ ในแต่ละวันจัดหาอาหารให้ครบ 5 หมู่ อาหารที่ปรุงในแต่ละมื้อจะมีผักเป็นส่วนประกอบ รวมทั้งการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที ซึ่งนับว่าเป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติอย่างยิ่ง และเป็นแบบอย่างที่ดีในการปฏิบัติตนอย่างไรก็ตาม การใช้วิธีลดอาหารเพื่อลดน้ำหนักนั้น ไม่ควรกระทำอย่างยิ่ง เพราะจะทำให้ร่างกายขาดสารอาหารที่จำเป็น

สำหรับการเติมน้ำปลา หรือเครื่องปรุงรสทุกครั้งที่ใช้บริโภคอาหาร ก็ต้องระมัดระวังเช่นกัน เพราะในน้ำปลาหรือเครื่องปรุงรสอาหารจะมีโซเดียมสูง ตามหลักโภชนบัญญัติ ข้อที่ 7 ระบุไว้ว่า ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่หวานจัด และเค็มจัด ซึ่งรสเค็มจัดเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2542) การบริโภคอาหารรสจัดจนเป็นนิสัยจะเกิดโทษแก่ร่างกาย โดยเฉพาะรสเค็มจัด หากร่างกายได้รับอาหารรสเค็มจัดที่ได้รับจากเครื่องปรุงรส เช่น เกลือ (โซเดียม) ซีอิ๊ว น้ำปลา เป็นประจำก็จะส่งผลให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคลมปัจจุบัน (หรือโรคหลอดเลือดสมองแตก) โรคหัวใจ และไตวาย รวมทั้งโรคกระดูกพรุน ขณะเดียวกันคนที่เริ่มเป็นโรคต่าง ๆ ก็ต้องระมัดระวังอาหารที่มีโซเดียมสูงอย่างจริงจัง ไม่เช่นนั้นจะทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนในโรคที่เป็นอยู่ หรือกลายเป็นโรคเรื้อรังที่รักษายาก อาจเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ สอดคล้องกับข้อเสนอแนะของ รุจิรา สัมมะสุต (2543) ที่ได้สรุปไว้ว่า สาเหตุของการเติมน้ำปลาหรือเครื่องปรุงรสทุกครั้งที่ใช้บริโภคอาหาร คือ พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เกิดความเคยชิน เพราะความเค็มเป็นอิกรสชาติหนึ่งที่ทำให้อาหารอร่อยขึ้น คนส่วนใหญ่ติดรสเค็มโดยไม่รู้ตัว และอาจไม่รู้ว่ตามหลักโภชนบัญญัตินั้น มีข้อเสนอแนะให้ประชาชน บริโภคน้ำมัน น้ำตาล และเกลือให้น้อยที่สุดเท่าที่จำเป็น

สำหรับการปฏิบัติตนในด้านการส่งเสริมสมาชิกในครอบครัวดื่มนมให้เหมาะสมกับวัย นั้น พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี แต่ควรส่งเสริมให้มีการดื่มนมมากขึ้นกว่าเดิม เพราะนมเป็นสิ่งที่มิมีประโยชน์ต่อร่างกายในการเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง และเหตุผลที่มีการดื่มนมในปริมาณน้อยนั้น อาจมาจากสาเหตุสภาพของครอบครัวที่มีข้อจำกัดในด้านค่าใช้จ่าย ที่มีรายได้น้อยแต่ไม่มีราคาแพง และอาจมาจากสาเหตุที่มีนิสัยในการบริโภคที่ไม่ดี คือ ไม่ชอบการดื่มนมมาตั้งแต่เด็ก จึงส่งผลต่อการปฏิบัติตนในแนวทางที่ไม่ถูกต้อง ดังนั้นควรส่งเสริมให้กลุ่มตัวอย่างได้ปฏิบัติตนในแนวทางที่ส่งเสริมสุขภาพของตนเอง

ส่วนการจัดขนมกรุบกรอบเป็นอาหารว่างในครอบครัวนั้น พบว่ากลุ่มตัวอย่างได้ปฏิบัติอยู่ในระดับดี แต่ ควรส่งเสริมให้กลุ่มตัวอย่างได้บริโภคอาหารที่ดีมีประโยชน์ต่อร่างกาย เพราะว่ในขนมกรุบกรอบนั้นมีสารปรุงแต่งจำนวนมากที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย เช่น เกลือ (โซเดียม) ถ้าบริโภคในปริมาณมากเกินไปอาจจะส่งผลต่อการทำงานของไต และอวัยวะอื่น ๆ ซึ่งเป็นสิ่งที่

บั่นทอนต่อสุขภาพได้ ดังนั้นควรได้ปลูกฝังส่งเสริมให้ปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพของตนเอง ที่ถูกต้องและเหมาะสม

การปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการให้คำปรึกษา และหลังการให้คำปรึกษา โดยรวมมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดีและดีมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งได้เรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องอาหาร และหลักโภชนาการ จึงทำให้สามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้บ้าง เมื่อได้รับการให้คำแนะนำที่ถูกต้อง รวมทั้งมีความตั้งใจได้อาสาสมัครเข้าร่วมโครงการ จึงส่งผลให้สามารถปฏิบัติได้เป็นอย่างดี สอดคล้องกับ จิตรา วสุวานิช (2544) ได้สรุปว่า เด็กในวัยเรียน เป็นวัยที่มีการเรียนรู้ และรู้จักคิดอย่างมีเหตุผล อยากรู้ อยากเห็น ชอบทดลอง ชอบเรียน อยากทำงานให้ดีที่สุด สามารถเรียนรู้ได้โดยไม่ยึดเอาแต่ผลของการกระทำที่ตนเองได้รับเท่านั้นเป็นเครื่องตัดสินเพียงอย่างเดียว สอดคล้องกับ พิสมัช นนประสาท (2547) ที่ได้ศึกษาเรื่อง ผลการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ต่อการลดน้ำหนักของนักเรียนที่เป็นโรคอ้วน ภายหลังจากที่นักเรียนได้รับคำปรึกษาเพื่อปรับพฤติกรรมด้านการรับประทานอาหาร พบว่า ในระยะที่ 2 และระยะที่ 3 นักเรียนมากกว่าร้อยละ 50 สามารถปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหารให้เหมาะสมต่อการลดน้ำหนัก

ผลการประเมินภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง หลังเสร็จสิ้นโครงการให้คำปรึกษา กลุ่มตัวอย่าง มีน้ำหนักตัวอยู่ระหว่าง 72.5 – 99.8 กิโลกรัม ซึ่งแสดงว่าทุกคนยังมีภาวะโภชนาการอยู่ในระดับอ้วน แต่เป็นระดับที่ดีขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมโครงการ สอดคล้องกับ พิสมัช นนประสาท (2547) ที่ได้ศึกษารูปแบบการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการต่อการลดน้ำหนักของนักเรียนที่เป็นโรคอ้วน พบว่า หลังการให้คำปรึกษานักเรียนมากกว่าร้อยละ 50 สามารถปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกายดีขึ้นและมีน้ำหนักลดลงอย่างต่อเนื่อง โดยภาพรวมหลังจากได้รับการปรึกษาเป็นเวลานาน 8 สัปดาห์ นักเรียนมีน้ำหนักลดลงเฉลี่ย 2.53 กิโลกรัม และยังสอดคล้องกับ มนชยา พลอยเสื่อมแสง (2547) ที่ได้ศึกษา การให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ เพื่อการลดน้ำหนักของผู้ที่มีน้ำหนักเกิน โดยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมร่วมกับโภชนบัญญัติ 9 ประการ พบว่าผู้รับคำปรึกษามีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่เหมาะสม สามารถลดน้ำหนักได้ 5.25 กิโลกรัม การปรับพฤติกรรมโดยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษา ช่วยให้น้ำหนักตัวลดลงและสร้างพฤติกรรมมารับประทานใหม่ที่เหมาะสมจนเกิดความเคยชิน

อนึ่ง หากกลุ่มตัวอย่างปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ รวมทั้งออกกำลังกายอย่างเหมาะสม สม่ำเสมอต่อไป จะช่วยให้กลุ่มตัวอย่างมีน้ำหนักตัวลดลง มีภาวะโภชนาการที่เหมาะสมมากขึ้นตามลำดับ ซึ่งขวัญจิต อินเหยี่ยว (2542) สรุปไว้ว่า การออกกำลังกาย

ให้เหมาะสมกับการลดน้ำหนักควรเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก คือ ออกกำลังกายชนิดที่มีความแข็งแรงพอเหมาะ ระยะเวลาานเพียงพอ และกระทำอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งส่งผลถึงการเผาผลาญไขมัน การออกกำลังกายแบบแอโรบิกต้องทำติดต่อกันประมาณ 15 - 45 นาทีต่อครั้ง อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง การออกกำลังกายแบบนี้ คือ การเดิน การวิ่ง การปั่นจักรยาน และการว่ายน้ำ เป็นต้น นอกจากนี้ นั้ฐเศรษฐ มนินนากร และ อภิวัฒน์ มนินนากร (2550) กล่าวว่า การดูแลโรคอ้วนทำได้หลายวิธี แต่วิธีง่าย ๆ ที่สามารถปฏิบัติได้เองและเป็นที่ยอมรับ คือ การควบคุมอาหารและการออกกำลังกาย การออกกำลังกายที่เหมาะสมสม่ำเสมอ นอกจากจะช่วยลดน้ำหนักแล้วยังทำให้มีสุขภาพแข็งแรง ป้องกันโรค มีความมั่นใจในตนเองและมีคุณภาพชีวิตดีขึ้นได้

ข้อเสนอแนะ

การนำผลการศึกษาไปใช้

ผลการศึกษานี้มีข้อเสนอแนะสำหรับโรงเรียนดังนี้

1. ควรมีการให้ความรู้เกี่ยวกับหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ สารอาหารและพลังงานที่จำเป็นต่อร่างกาย รวมทั้งหลักการในการประเมินภาวะโภชนาการสำหรับเด็กในวัยเรียน
2. โรงเรียนควรมีการส่งเสริมการดูแลสุขภาพของตนเอง ประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับภาวะโภชนาการ เพื่อให้นักเรียนและบุคลากรที่เกี่ยวข้องเห็นประโยชน์ และเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เหมาะสม

การศึกษาครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ และประเมินภาวะโภชนาการของนักเรียนทั้งโรงเรียนหรือการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ และภาวะโภชนาการของประชากรในกลุ่มอื่น ๆ เช่น กลุ่มสตรี กลุ่มแม่บ้าน เกษตรกรในชุมชน เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนางานด้านสุขภาพของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง