

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

องค์รวมสุขภาพทั้งกายและจิตเป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับชีวิตและการดำรงอยู่ของมนุษย์ในระยะยาว การที่คนเรามีสุขภาพดีนับว่าเป็นลาภอันประเสริฐ เพราะผู้มีสุขภาพดีย่อมทำให้เป็นบุคคลที่มีร่างกายแข็งแรง จิตใจสมบูรณ์ มีสมรรถนะในการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ประจำวันโดยราบรื่นและอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ดังนั้นการรับประทานอาหารที่ถูกต้องและครบถ้วนตามความต้องการของร่างกายแล้ว ย่อมทำให้ร่างกายเจริญเติบโตเป็นปกติ มีความสมดุล มีสติปัญญา มีภูมิคุ้มกันโรค และมีพลังที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ หากรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ หรือมีประโยชน์น้อยจะส่งผลให้ร่างกายมีสุขภาพโดยรวมบกพร่อง ก่อให้เกิดความไม่สมดุลในร่างกายและทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ขึ้นได้โดยไม่รู้ตัว (มงคล แฝงสาเคน, 2547)

จากสภาพเศรษฐกิจและวิถีชีวิตสังคมในปัจจุบัน ทำให้ประชาชนต่างดิ้นรนและแข่งขันในการทำมาหาเลี้ยงชีพกันมากขึ้น วัฒนธรรมการรับประทานอาหารและการดำเนินชีวิตประจำวันต้องเร่งรีบตามสภาวะสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลง จึงเป็นสาเหตุให้คนไทยไม่ว่าจะอยู่ในช่วงวัยใดต่างประสบปัญหาจากการรับประทานอาหารหรือปัญหาทางโภชนาการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กหรือเยาวชนในวัยเรียนมีแนวโน้มรับประทานอาหารเช้ารูปและอาหารนอกบ้านมากขึ้น การรับประทานอาหารจึงเป็นไปเพื่อความรวดเร็ว สะดวกในการซื้อ และประหยัดเวลา เพราะต้องรีบไปประกอบกิจกรรมต่าง ๆ จึงนึกถึงความอึดท้องเป็นหลัก ไม่ได้นึกถึงคุณค่าทางโภชนาการ อาจทำให้ได้รับอาหารไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ พฤติกรรมต่าง ๆ เหล่านี้นับว่าเป็นการเสี่ยงต่อภาวะสุขภาพก่อให้เกิดปัญหาทางภาวะโภชนาการเพิ่มขึ้น ในขณะเดียวกันจากการสำรวจภาวะโภชนาการ ของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2549) พบว่า ปัญหาการขาดสารอาหารที่พบบ่อยในเด็กวัยเรียน คือ ภาวะการขาดโปรตีนและพลังงาน โรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก และโรคคอพอกจากการขาดธาตุไอโอดีน ปัญหาดังกล่าวทำให้เด็กเจริญเติบโตช้า เจ็บป่วยบ่อย ความสามารถในการเรียนลดน้อยลง ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำและสมรรถภาพในการทำกิจกรรมตลอดจนการเล่นกีฬาต่ำลง ส่วนปัญหาภาวะโภชนาการเกินในปัจจุบันนับวันจะทวีความรุนแรงเพิ่มขึ้น จากสถิติอนามัยและการสำรวจสภาวะสุขภาพทุก 5 ปี ของกองโภชนาการ

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2548) พบว่า ในช่วง 10 ปีที่ผ่านมาเด็กไทยเป็นโรคอ้วนเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 4 เป็นร้อยละ 13.6 และในเด็กอายุ 6-12 ปี เป็นโรคอ้วนร้อยละ 9 ทั้งนี้ ภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ เกิดจากการได้รับอาหารในปริมาณมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งไขมัน แป้งและน้ำตาล เกิดการสะสมในรูปของไขมัน ทำให้มีน้ำหนักตัวมากและกลายเป็นโรคอ้วนส่งผลให้เกิดโรคต่าง ๆ ตามมา เช่น โรคไขมันในเลือดสูง โรคเบาหวานและโรคข้อเสื่อม เป็นต้น (ศิริพันธ์ จุลกรังคะ, 2545) นอกจากนี้การศึกษาของสุปราณี แจ่มบำรุง และคณะ (2547) พบว่า ปัญหาทุพโภชนาการด้านภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์และภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ เกิดจากการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการรับประทานที่นิยมรับประทานอาหารประเภทไขมัน แป้ง ขนมหวาน ลูกอม และน้ำอัดลมมากขึ้นกว่าเดิม ปัญหาพร้อมคือ การออกกำลังกายน้อยลง สาเหตุเหล่านี้ก่อให้เกิดปัญหาเด็กอ้วนตามมา

ในขณะเดียวกัน แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 มีจุดเน้นให้ “คน” เป็นผู้รับประโยชน์และเป็นผู้พัฒนาสุขภาพของตนเอง ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ สุขภาพจึงแยกไม่ได้จากวิถีชีวิตที่จะต้องดำเนินไปบนพื้นฐานของความถูกต้อง โดยดำรงอยู่ในครอบครัว ชุมชน และสังคมที่พัฒนาอย่างสมดุล เป็นการพัฒนาแบบบูรณาการ ปัจจัยต่าง ๆ มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันอย่างเป็นระบบ การพัฒนาสุขภาพและพลานามัยของคนจึงเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญของการพัฒนาศักยภาพของคนให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีความสุขอย่างแท้จริง (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2547) ดังนั้น ปัญหาภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนจึงเป็นเป้าหมายที่รัฐบาลให้ความสนใจมากขึ้น เนื่องจากเด็กเป็นทรัพยากรบุคคลที่สำคัญของชาติ หากไม่ได้รับการปลูกฝังนิสัยการรับประทานอาหารให้ดีแล้ว จะเป็นกลุ่มที่เสี่ยงต่อการมีภาวะทุพโภชนาการ นอกจากนี้อิทธิพลจากปัจจัยและสิ่งแวดล้อม ได้แก่ ความอุดมสมบูรณ์ของอาหาร ความเคยชิน ความรู้ทางโภชนาการ วัฒนธรรมและความเชื่อเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร เศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อมในครอบครัว พฤติกรรมการรับประทานอาหาร สื่อโฆษณาและกลุ่มเพื่อน ล้วนมีผลกระทบต่อภาวะโภชนาการของนักเรียนทั้งสิ้น (อบเชย วงศ์ทอง, 2545) ส่วนปัจจัยที่มีผลต่อการรับประทานอาหารที่สำคัญอีกประการ คือ ปัจจัยด้านตัวบุคคล โดยเฉพาะสุขภาพร่างกาย เนื่องจากอาหารที่รับประทานเข้าไปในแต่ละวันนั้น ร่างกายจะย่อยและดูดซึมเพื่อนำไปใช้สร้างเนื้อเยื่อและสร้างเสริมส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างสมดุลและมีความสุข โดยเฉพาะในกลุ่มบุคคลที่ได้รับอาหารอย่างเพียงพอไม่น้อยหรือไม่มากจนเกินไป อย่างไรก็ตาม หากการย่อยและการดูดซึมไม่ดี อาจทำให้เกิดภาวะการขาดสารอาหารได้ นอกจากนี้สภาพความเจ็บป่วยทางกายและจิตใจยังมีผลกระทบต่อรับประทานอาหารและภาวะโภชนาการของเด็กได้เช่นกัน (วิณะ วีระไวทยะ และ

สง่า ดามาพงษ์, 2541) ดังนั้นภาวะโภชนาการจึงเป็นเครื่องชี้ให้เห็นถึงความเสื่อม หรือความสมบูรณ์ในด้านสุขภาพและชีวิตของคนที่เกี่ยวข้องเนื่องกับการรับประทานอาหาร

สำหรับเด็กเป็นวัยที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ตามพัฒนาการแล้ว เด็กต้องได้รับอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย (อุไร อุดต ไรท์, 2549) ดังนั้นอาหารจึงมีผลโดยตรงต่อสุขภาพมากที่สุด ร่างกายจะเจริญเติบโตตามวัย แข็งแรง อ้วนหรือผอม ล้วนแล้วมาจากอาหารทั้งสิ้น อาหารที่จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง มีภูมิคุ้มกันโรคได้ดี จะต้องมาจากอาหารดี ซึ่งอาหารดีจะต้องมีทั้งความสะอาด ปราศจากสารปนเปื้อนและสารปลอมปน มีปริมาณที่เพียงพอ เหมาะสมตามวัย ให้คุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนและมีความหลากหลาย (ประหยัด สายวิเชียร, 2547) นอกจากนี้อาหารยังมีความสำคัญในการพัฒนาบุคคลทั้งทางร่างกายและสติปัญญา ส่งผลให้ร่างกายมีความแข็งแรง สุขภาพดี พลอยให้สุขภาพจิตดี ที่เป็นพื้นฐานที่เข้มแข็งให้กับร่างกายในอนาคต (เปรมจิตต์ ลิทธิสิริ และสุทิน เกตุแก้ว, 2542) เด็กเป็นวัยที่ต้องการพลังงานเพื่อประกอบกิจกรรมประจำวัน เช่น เรียนหนังสือ เล่นกีฬา ตลอดจนพัฒนาการด้านต่าง ๆ จึงต้องการสารอาหารเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นจึงควรส่งเสริมให้เด็กได้รับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการในปริมาณและสัดส่วนที่พอเหมาะกับความต้องการของร่างกาย รวมถึงการส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายเป็นประจำ การที่เด็กมีภาวะโภชนาการที่ดี นอกจากจะส่งเสริมการเจริญเติบโตและส่งเสริมสุขภาพที่ดีให้แก่เด็กแล้ว ยังช่วยป้องกันการเกิดโรคเรื้อรังต่าง ๆ เมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ (กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2549)

โรงเรียนสันป่าตอง (สุวรรณราชบุรีวิทยาคาร) ตั้งกีดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเชียงใหม่ เขต 4 อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ เป็นโรงเรียนขนาดใหญ่ที่จัดให้มีการเรียนตั้งแต่ระดับชั้นปฐมวัย จนถึงระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปัจจุบันมีจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 1,045 คน จากข้อมูลงานอนามัยโรงเรียน (2549) ด้านภาวะโภชนาการของนักเรียน ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2549 พบว่า นักเรียนมีโภชนาการตามเกณฑ์ ร้อยละ 74.62 สำหรับ ปัญหาภาวะทุพโภชนาการในนักเรียนที่พบ คือ นักเรียนมีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 8.23 และภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ ร้อยละ 17.15 ด้วยข้อมูลและเหตุผลดังกล่าวทำให้ผู้ศึกษาในฐานะบุคลากรของโรงเรียนและเป็นผู้มีส่วนรับผิดชอบในการพัฒนาสุขภาพของนักเรียนอันเป็นเยาวชนของชาติให้มีภาวะสุขภาพที่ดี ได้เห็นความสำคัญของปัญหาภาวะทุพโภชนาการ จึงมีความสนใจศึกษา ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของเด็กอายุ 9 - 12 ปี ทั้งนี้เพื่อนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับงานโภชนาการของโรงเรียน และประกอบการพิจารณา ปรับปรุงแก้ไข และสร้างรูปแบบ หรือนวัตกรรมที่เหมาะสมในการส่งเสริมให้เด็กมีการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง และมีภาวะโภชนาการที่ดีอย่างยั่งยืนต่อไป

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

การศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของเด็กอายุ 9–12 ปี มีวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของเด็กอายุ 9–12 ปี
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของเด็กอายุ 9–12 ปี
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่าง ๆ กับการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของเด็กอายุ 9–12 ปี

ขอบเขตของการศึกษา

ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ คือ นักเรียนที่มีอายุ 9–12 ปี และกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสันป่าตอง (สุวรรณราษฎร์ฯ) อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2549

ขอบเขตด้านเนื้อหา

เนื้อหาครอบคลุมเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของเด็กอายุ 9–12 ปี ซึ่งปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ปัจจัยด้านสังคม และปัจจัยด้านวัฒนธรรม ส่วนภาวะโภชนาการของนักเรียนประมวลผลโดยใช้โปรแกรมระบบการประเมินภาวะโภชนาการและระบบสารสนเทศทางภูมิศาสตร์ (Version 1.4) (ศักดิ์ดา พริ้งดำฎ และคณะ, 2549)

นิยามศัพท์เฉพาะ

ปัจจัย หมายถึง ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของเด็กอายุ 9–12 ปี ประกอบด้วย ปัจจัยส่วนบุคคล (เพศ อายุ ระดับชั้นที่เรียน การเจ็บป่วยและการออกกำลังกาย) ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ (เงินที่เด็กได้รับต่อวันและรายได้ของครอบครัว) ปัจจัยด้านสังคม (จำนวนสมาชิกในครอบครัว อาชีพและระดับการศึกษาของบิดามารดา) และปัจจัยด้านวัฒนธรรม (ความเชื่อและค่านิยม)

การบริโภคอาหาร หมายถึง การปฏิบัติเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่เด็กรับประทานเป็นประจำ มีอาหารที่รับประทาน รสชาติของอาหาร วิธีการปรุงอาหาร ความถี่ในการรับประทานอาหารหลัก แหล่งที่มา การรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม รวมทั้งบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการรับประทานอาหาร

ภาวะโภชนาการ หมายถึง สภาวะหรือสุขภาพของร่างกายที่เป็นผลมาจากการรับประทาน อาหารที่ร่างกายได้รับ ประเมินได้จากน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ และน้ำหนัก ตามเกณฑ์ส่วนสูงเป็นดัชนีชี้วัดภาวะ โภชนาการ (ศักดิ์ดา พริ้งถำภู และคณะ, 2549)

เด็กอายุ 9–12 ปี หมายถึง เด็กที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ถึงชั้น ประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนต้นป่าตอง (สุวรรณราษฎร์วิทยาคาร) อำเภอต้นป่าตอง จังหวัด เชียงใหม่ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2549

ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

จากการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารและภาวะ โภชนาการของเด็กอายุ 9–12 ปี ทำให้ได้รับประโยชน์ดังนี้

1. ได้ข้อมูลเบื้องต้นสำหรับสถานศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ใช้เป็นแนวทางในการ แก้ไขปัญหาทาง โภชนาการ และส่งเสริมให้นักเรียนมีการรับประทานอาหารที่ถูกต้องและมีภาวะ โภชนาการดีขึ้น
2. เป็นแนวทางสำหรับครูผู้สอน ในการเสริม หรือแทรกในเนื้อหาการเรียนการสอนด้าน สาเหตุและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเกิดภาวะทุพโภชนาการของนักเรียน ตลอดจนปรับวิธีและ แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับการใช้ชีวิตประจำวันของนักเรียน
3. เป็นพื้นฐานในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved