

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เด็กวัยเรียนเป็นวัยที่อยู่ในช่วงอายุระหว่าง 6 – 13 ปี ซึ่งเป็นระยะเวลาที่เด็กเข้าโรงเรียนในระดับประถมศึกษา เด็กวัยนี้เป็นวัยที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วทั้งด้านขนาดและโครงสร้างของร่างกายซึ่งแสดงออกทางน้ำหนักและความสูง นับเป็นช่วงที่ร่างกายสร้างมวลกระดูกและความแข็งแรงของกระดูก พัฒนาการของกล้ามเนื้อและระบบประสาทดีขึ้น ซึ่งจะทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น มีความแม่นยำตรงทางการเคลื่อนไหว มีความคล่องตัว มีความว่องไวและสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวได้ดี นอกจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายแล้ว ด้านจิตใจ อารมณ์ สังคมสติปัญญา และบุคลิกภาพของเด็กวัยนี้ก็มีการเปลี่ยนแปลงไปด้วย (ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร, 2547) นอกจากด้านร่างกายแล้วในด้านอื่น ๆ เด็กจะให้ความสำคัญต่อสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ทั้งต่อบุคคลใกล้ชิดและบุคคลอื่น ทั้งวัยเดียวกันและต่างวัยกัน เด็กวัยนี้ต้องการเพื่อนมากและจะแสวงหาเพื่อนที่มีความคล้ายคลึงกันในด้านของบุคลิกลักษณะ ความชอบ และสามารถไว้วางใจได้ เข้าใจกัน เด็กวัยนี้ยังสามารถคิด วิเคราะห์ และรู้จักการใช้เหตุผลในการแก้ปัญหาได้ชัดเจนมากขึ้น มีความรับผิดชอบและสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง รับฟังผู้อื่นมากขึ้น กระตือรือร้นในการแสวงหาความรู้จากแหล่งต่าง ๆ (อาภากร เปรี้ยวนิ่ม, 2546)

ปัจจัยสำคัญที่ทำให้เด็กวัยเรียนมีสุขภาพดีคือ การบริโภคอาหารถูกต้องตามหลักโภชนาการ การออกกำลังกายที่เหมาะสม และการนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ โดยเป็นที่ยอมรับกันทั่วไปแล้วว่า อาหารมีส่วนสำคัญอย่างมากสำหรับเด็กวัยเรียน ทั้งในด้านการเจริญเติบโตของร่างกาย และการพัฒนาความสัมพันธ์ของระบบการเคลื่อนไหวของร่างกาย ตลอดจนด้านจิตใจ และพฤติกรรมในการแสดงออก และปัจจัยที่มีส่วนสำคัญที่ทำให้เด็กได้รับอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ ได้แก่ ครอบครัว ตัวเด็กเอง และสิ่งแวดล้อม ซึ่งอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการสำหรับเด็กวัยเรียนนั้นควรเน้นอาหารประเภทโปรตีน เช่น นม ไข่ เนื้อสัตว์ รวมทั้งโปรตีนจากพืช เช่น ถั่วเหลือง ถั่วเขียว อาหารประเภทที่ให้พลังงาน เช่น ข้าว แป้ง น้ำตาล ไขมัน และน้ำมัน รวมทั้งอาหารประเภทที่ให้วิตามินและเกลือแร่ เช่น ผัก ผลไม้ ธัญพืช และเมล็ดถั่วต่าง ๆ เป็นต้น (จำเรียง ยิ่งไพเราะ, 2550)

พฤติกรรมกรรมการบริโภคของเด็กไทยในปัจจุบันพบว่า มีการบริโภคผักและผลไม้ที่น้อยลง ส่วนใหญ่นิยมบริโภคอาหารจานด่วน อาหารประเภททอด ใส่น้ำมันและครีม รวมทั้งขนมกรุบกรอบ ขนมอบและเครื่องดื่มที่มีรสหวานเพิ่มมากขึ้น การบริโภคลักษณะนี้ส่งผลให้เด็กมีภูมิคุ้มกันต่ำ ในร่างกายลดลง ทำให้เป็นโรคไข้หวัด ติดเชื้อได้ง่าย เจ็บป่วยบ่อย ท้องผูก และเสี่ยงต่อการเกิด โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และโรคมะเร็ง เป็นต้น นอกจากนี้ยังพบว่า เด็กช่วงวัยนี้มีปัญหาการขาดสารอาหาร ซึ่งปัญหาการขาดสารอาหารที่พบบ่อยในเด็กวัยเรียน คือ การขาดโปรตีนและพลังงาน การขาดวิตามินเอ โรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก และ โรคขาดธาตุไอโอดีน ปัญหาดังกล่าวจะทำให้เด็กเจริญเติบโตช้า ความสามารถในการเรียนรู้ด้อยลง ทำให้ผลสัมฤทธิ์ในการเรียนต่ำ และสมรรถภาพในการทำกิจกรรมและการเล่นกีฬาลดลง (กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2549)

ผลจากการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประชาชนในกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2546 – 2547 ของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2549) พบเด็กวัยเรียนบริโภคผักเฉลี่ยเพียงปริมาณคนละ 14.3 กรัมต่อวัน หรือปริมาณ 1.5 ช้อนกินข้าว บริโภคผลไม้เพียงคนละปริมาณ 59.7 กรัมต่อวัน รวมบริโภคผักและผลไม้คนละ 74.0 กรัมต่อวัน และจากการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทย ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2546 ของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข รายงานผลการสำรวจเมื่อเดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2549 พบว่า เด็กวัยเรียนบริโภคผัก เฉลี่ยเพียงคนละ 13.9 กรัมต่อวัน หรือเกือบ 1.5 ช้อนกินข้าว บริโภคผลไม้ เฉลี่ยคนละ 61.5 กรัมต่อวัน รวมบริโภคผักและผลไม้เพียงคนละ 75.4 กรัมต่อวัน ซึ่งมีปริมาณน้อยกว่าคำแนะนำจากธงโภชนาการที่ได้แนะนำให้เด็กวัยเรียนอายุ 6 – 13 ปี ควรบริโภคผักวันละ 4 ทัพพี (ประมาณ 12 ช้อนกินข้าวหรือมือละ 4 ช้อนกินข้าว) ผลไม้ วันละ 3 ส่วน การบริโภคผักและผลไม้ที่น้อยกว่าคำแนะนำของธงโภชนาการ อาจเกิดภาวะเสี่ยงต่อการขาดสารอาหารพวกวิตามิน แร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกาย โดยเฉพาะวิตามินซี วิตามินเอ แคลเซียม และ ธาตุเหล็กที่ได้จากผักใบเขียว ซึ่งมีส่วนสำคัญทำให้การเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกายและสติปัญญาต่ำกว่าศักยภาพที่ควรจะเป็น ในขณะที่เดียวกันได้พบว่าการบริโภคอาหารประเภทแป้ง น้ำตาล และไขมันในเด็กวัยเรียนกลับเพิ่มขึ้นอย่างน่าเป็นห่วง เนื่องจากวิถีชีวิตและค่านิยมในการบริโภคเปลี่ยนไป ซึ่งส่งผลให้เด็กวัยเรียนมีปัญหาด้านโภชนาการ (การดี เต็มเจริญและคณะ, 2549)

พืชผักและผลไม้เป็นแหล่งของอาหารที่สำคัญที่ร่างกายควรจะได้รับ นั่นก็คือ วิตามินและแร่ธาตุ วิตามินซีและเบต้าแคโรทีน ซึ่งพบมากในผลไม้ประเภทส้ม ผักใบเขียว ผลไม้สีเหลืองหรือสีเหลือง มีส่วนป้องกันไขมันไปเกาะที่ผนังของเส้นเลือดและป้องกันมะเร็งได้ การส่งเสริมให้เด็ก

และผู้ใหญ่บริโภคผักและผลไม้เป็นประจำ จึงเท่ากับเป็นการป้องกันการเกิดโรคแทนการรักษา เมื่อเป็นโรค ซึ่งเท่ากับเป็นการลดค่าใช้จ่ายในด้านสุขภาพได้ทางหนึ่ง นอกจากนี้ผักและผลไม้ยังให้สารอื่น ๆ เช่น โยอาหาร ซึ่งช่วยในการขับถ่าย ทำให้ท้องไม่ผูก และยังดูดเอาโคเลสเตอรอลและสารพิษที่ก่อให้เกิดมะเร็งบางชนิดออกจากร่างกายได้ ทำให้ลดการสะสมสารพิษเหล่านี้ ผักและผลไม้บางชนิดให้พลังงานต่ำ การบริโภคผักและผลไม้ที่หลากหลายเป็นประจำจะทำให้ร่างกายไม่เกิดโรคอ้วน ซึ่งเป็นสาเหตุที่จะนำไปสู่ภาวะไขมันในเลือดสูงและทำให้เกิดการอุดตันของไขมันในเส้นเลือด และเป็นอันตรายแก่ชีวิตได้ ผักและผลไม้ยังมีส่วนช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง และโรคหัวใจขาดเลือด การไม่บริโภคผักและผลไม้เป็นการบริโภคอาหารไม่ครบทั้ง 5 หมู่ สารอาหารที่ได้รับ ย่อมไม่ครบตามไปด้วย โดยเฉพาะวิตามิน แร่ธาตุ และโยอาหาร วิตามินบางชนิด อาจได้มาจากเนื้อสัตว์ เช่น วิตามินบี 1 บี 2 แต่วิตามินบางชนิด เช่น วิตามินซี วิตามินเอ จะพบในผักและผลไม้มากที่สุด ซึ่งในเนื้อสัตว์แทบจะไม่มีเลย ส่วนโยอาหาร ถึงแม้จะไม่นับว่าเป็นสารอาหาร แต่ก็มีความสำคัญสำหรับร่างกาย ซึ่งโยอาหารจะพบมากเฉพาะในผักและผลไม้เท่านั้น การไม่บริโภคผักและผลไม้ก็เท่ากับร่างกายจะไม่ได้รับโยอาหาร ทำให้ร่างกายเกิดปัญหาสุขภาพตามมา การขาดสารอาหาร ไม่ได้ทำให้เกิดโรคหรือเกิดปัญหาต่อสุขภาพในทันทีทันใด แต่จะต้องมีการสะสมการขาดสารอาหารเป็นระยะเวลานาน อาการจะค่อยเป็นค่อยไป จนถึงจุดหนึ่งจะแสดงอาการและความรุนแรงออกมา ดังนั้นการไม่บริโภคผักและผลไม้จึงทำให้ร่างกายเกิดปัญหาการขาดสารอาหารได้ โดยเฉพาะการขาดวิตามิน แร่ธาตุและโยอาหาร (รุจิรา สัมมะสุต, 2544)

การปลูกฝังพฤติกรรมให้เด็กมีนิสัยการบริโภคที่เหมาะสม โดยเฉพาะการบริโภคผักและผลไม้ ควรเริ่มต้นจากครอบครัว พ่อ แม่ หรือผู้ปกครองต้องเป็นแบบอย่างในการส่งเสริมให้เด็กบริโภคผักและผลไม้ให้มากขึ้นจนนำไปสู่ความเคยชิน และควรให้เด็กมีส่วนร่วมในการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้ ทั้งในโรงเรียนและที่บ้าน ควรสนับสนุนและส่งเสริมให้เด็กไทยบริโภคผักมื้อละ 4 ช้อนกินข้าวและผลไม้วันละ 3 ส่วน อันเป็นการปลูกฝังนิสัยให้เด็กบริโภคผักและผลไม้ทุกมื้ออาหารและเห็นคุณค่าของการบริโภคผักและผลไม้ ซึ่งเป็นอาหารที่อุดมด้วยวิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ (ณรงค์ศักดิ์ อังคะสุวพลา, 2549)

โรงเรียนเป็นสถานที่ที่มีความสำคัญต่อการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้ของเด็กวัยเรียน เนื่องจากเด็กจะใช้เวลาอยู่ที่โรงเรียนประมาณ 8 ชั่วโมงต่อวันและเด็กต้องบริโภคอาหารอย่างน้อย 1 หรือมากกว่า 1 มื้อ ที่โรงเรียน ดังนั้นโรงเรียนควรคำนึงถึงการจัดอาหารในด้านความสะอาดและให้มีคุณภาพ การจัดบริการอาหารในโรงเรียนให้มีคุณค่าทางโภชนาการ มีสารอาหารครบถ้วน และมีปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย จะช่วยป้องกันปัญหา

ภาวะทุพโภชนาการในเด็กวัยเรียนได้ทางหนึ่ง ปัจจุบันมีโรงเรียนจำนวนมากที่มีการจัดบริการอาหารกลางวันสำหรับนักเรียนและโรงเรียนวัดสวนดอก อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ เป็นโรงเรียนหนึ่งที่มี การจัดบริการดังกล่าว จากการสำรวจภาวะโภชนาการของนักเรียนโรงเรียนวัดสวนดอก ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 พบว่า นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายปีที่ 4 – 6 จำนวนนักเรียนทั้งหมด 119 คน ประเมินภาวะโภชนาการ โดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ พบว่ามีนักเรียนที่มีน้ำหนักมากกว่าเกณฑ์ จำนวน 24 คน และมีน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ จำนวน 7 คน (งานอนามัยโรงเรียนวัดสวนดอก, 2553) ดังนั้นเด็กวัยเรียนจึงเป็นกลุ่มที่น่าเป็นห่วงในเรื่องของภาวะโภชนาการที่ถูกต้อง ผู้ศึกษาในฐานะนักศึกษาโภชนศาสตร์ศึกษามีความตระหนักถึงผลเสียด้านสุขภาพของเด็กวัยเรียนที่มีค่านิยมที่ไม่ถูกต้องในการบริโภคอาหาร ผู้ศึกษาจึงสนใจศึกษาการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียน โรงเรียนวัดสวนดอก อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ เพื่อนำผลที่ได้ไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐาน ประกอบการพิจารณา ปรับปรุง แก้ไข ให้ความช่วยเหลือ และสร้างรูปแบบที่เหมาะสมในการส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนมีการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง และมีภาวะโภชนาการที่ดีอย่างยั่งยืนต่อไป

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

การศึกษาเรื่อง การบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนโรงเรียนวัดสวนดอก จังหวัดเชียงใหม่ มีวัตถุประสงค์ดังนี้

1. เพื่อศึกษาการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนโรงเรียนวัดสวนดอก อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่
2. เพื่อเปรียบเทียบปริมาณการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนโรงเรียนวัดสวนดอก อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ กับคำแนะนำจากธงโภชนาการที่แนะนำปริมาณผักและผลไม้สำหรับเด็กวัยเรียนอายุ 6 – 13 ปี

ขอบเขตการศึกษา

ขอบเขตด้านประชากร ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ คือ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายปีที่ 4 – 6 โรงเรียนวัดสวนดอก ตำบลสุเทพ อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 ที่ไม่มีความบกพร่องในการเรียนรู้ ได้แก่ การเขียน การอ่าน และการสะกดคำหรือการคำนวณ

ขอบเขตด้านเนื้อหา ครอบคลุมเรื่องการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนโรงเรียนวัดสวนดอก อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ ประกอบด้วย ชนิด กลุ่มสี วิธีการปรุง ปริมาณ

การบริโภคในแต่ละวัน ช่วงเวลาและความถี่ในการบริโภค ผู้จัดเตรียม รูปแบบการบริโภคอาหาร ในครอบครัว ความชอบหรือไม่ชอบบริโภคผักและผลไม้ พร้อมเหตุผล

นิยามศัพท์เฉพาะ

การบริโภคผักและผลไม้ หมายถึง การปฏิบัติหรือการแสดงออกเกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนโรงเรียนวัดสวนดอก อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ ที่ปฏิบัติเป็นประจำ ได้แก่ ชนิด กลุ่มสี วิธีการปรุง ปริมาณการบริโภคในแต่ละวัน ช่วงเวลาและความถี่ในการบริโภค ผู้จัดเตรียม รูปแบบการบริโภคอาหารในครอบครัว ความชอบหรือไม่ชอบบริโภคผักและผลไม้ พร้อมเหตุผล

นักเรียนโรงเรียนวัดสวนดอก อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นประถมศึกษาตอนปลายปีที่ 4 – 6 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 ที่ไม่มีความบกพร่องในการเรียนรู้ ได้แก่ ด้านการเขียน การอ่าน และการสะกดคำหรือการคำนวณ

ธงโภชนาการ หมายถึง เครื่องมือที่ช่วยอธิบายและทำความเข้าใจข้อปฏิบัติการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย (โภชนบัญญัติ 9 ประการ) เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติโดยกำหนดเป็นภาพธงปลายแหลม แสดงกลุ่มอาหารและสัดส่วนการบริโภคอาหารในแต่ละกลุ่มมากขึ้นตามพื้นที่ เพื่อเป็นแนวทางการบริโภค จัดทำโดยคณะทำงานจัดทำข้อปฏิบัติการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย เผยแพร่โดย กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542

ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

ได้ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนแก่โรงเรียน พ่อ แม่ หรือผู้ปกครอง เพื่อนำข้อมูลไปเป็นแนวทางในการจัดอาหารที่เหมาะสมให้แก่นักเรียน และประกอบการพิจารณา ปรับปรุง แก้ไข และสร้างรูปแบบที่เหมาะสมในการส่งเสริมให้นักเรียนมีการบริโภคผักและผลไม้ที่ดีต่อไป