

## บทที่ 5

### สรุปอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่อง การบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนโรงเรียนวัดสวนดอก จังหวัดเชียงใหม่ เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive study) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนโรงเรียนวัดสวนดอก อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ และเปรียบเทียบปริมาณการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนโรงเรียนวัดสวนดอก อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ กับคำแนะนำจากธงโภชนาการสำหรับเด็กวัยเรียนอายุ 6 – 13 ปี ประชากรในการศึกษาคั้งนี้คือนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 จำนวน 92 คน เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และการหาค่าร้อยละ ผลการศึกษาสรุปได้คั้งนี้

#### สรุปผลการศึกษา

ประชากรส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 53.30 มีอายุ 10 – 11 ปี ร้อยละ 67.40 ศึกษาอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ร้อยละ 44.50 และนับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 91.30 อาศัยอยู่กับพ่อ – แม่ ร้อยละ 73.90 จำนวนสมาชิกในครอบครัว 4 – 5 คน ร้อยละ 43.40 ผู้ปกครองมีอาชีพรับจ้าง ร้อยละ 63.00 และจำนวนเงินที่ได้มาโรงเรียน 10 – 20 บาท ร้อยละ 51.10 อาหารที่ชอบซื้อบริโภคในแต่ละวันคือขนมขบเคี้ยว ร้อยละ 38.00 กิจกรรมที่ทำในช่วงเวลาว่าง (วันหยุดเสาร์ – อาทิตย์ และหลังเลิกเรียน) คือ อยู่บ้านทำกิจกรรมกับครอบครัว ร้อยละ 66.30

การบริโภคผักของประชากร พบว่าประชากรส่วนใหญ่บริโภคแตงกวาบ่อย ร้อยละ 64.10 ส่วนผักกาดขาวและผักบุ้ง เท่ากัน ร้อยละ 57.60 กลุ่มสีของผักที่บริโภคบ่อย คือ สีเขียว (เช่น คะน้า ผักบุ้ง บวบ แตงกวา หน่อไม้ฝรั่ง บร็อกโคลี่ ชะอม เป็นต้น) ร้อยละ 92.40 ประชากรส่วนใหญ่ชอบบริโภคผักที่ปรุงด้วยการผัด ร้อยละ 67.40 ปริมาณผักที่บริโภค คือ 12 ซ่อนกินข้าวต่อวัน ร้อยละ 38.00 และบริโภคผักในมื้ออาหารเย็น ร้อยละ 51.10 ส่วนความถี่ในการบริโภคผัก พบว่า ประชากรบริโภคผักทุกวัน ร้อยละ 42.40 ส่วนใหญ่ พ่อ แม่ หรือ ผู้ปกครองเป็นผู้จัดเตรียมผักให้ ร้อยละ 97.80 และเป็นผู้ประกอบอาหารบริโภคเอง ร้อยละ 91.30 ประชากรส่วนใหญ่ชอบบริโภคผัก ร้อยละ 89.10 เพราะมีประโยชน์ต่อร่างกาย ร้อยละ 72.80

การบริโภคผลไม้ของประชากร พบว่าประชากรส่วนใหญ่บริโภคมะม่วงบ่อย ร้อยละ 68.50 กลุ่มสีของผลไม้ที่บริโภคบ่อย คือ สีขาวหรือสีน้ำตาล (เช่น ลองกอง ลางสาด สาลี่ กลัวย ละมุด เป็นต้น) ร้อยละ 71.70 ส่วนใหญ่บริโภคผลไม้สด ร้อยละ 72.80 บริโภคผลไม้ 3 ส่วนต่อวัน ร้อยละ 41.30 บริโภคผลไม้หลังมื้ออาหาร ร้อยละ 71.80 และบริโภคผลไม้ทุกวัน ร้อยละ 33.60 พ่อ แม่ หรือ ผู้ปกครองเป็นผู้จัดเตรียมผลไม้ให้บริโภค ร้อยละ 93.50 และซื้อผลไม้มาบริโภค ร้อยละ 82.60 ประชากรส่วนใหญ่ชอบบริโภคผลไม้ ร้อยละ 95.70 เพราะชอบรสชาติของผลไม้ ร้อยละ 84.8 และเมื่อเปรียบเทียบปริมาณการบริโภคผักและผลไม้ของประชากรกับคำแนะนำจากธงโภชนาการ พบว่า ประชากรบริโภคผักและผลไม้เท่ากับคำแนะนำของธงโภชนาการ ร้อยละ 38.00 และร้อยละ 41.30 ตามลำดับ

### อภิปรายผลการศึกษา

จากการศึกษาการบริโภคผักพบว่า ประชากรส่วนใหญ่ชอบบริโภคผัก เหตุผลที่ชอบเพราะผักมีประโยชน์ต่อร่างกาย เด็กวัยนี้สามารถที่จะช่วยตัวเองได้ในเรื่องการบริโภคอาหาร รู้จักเลือกว่าชอบหรือไม่ชอบอาหารอะไร และสามารถตัดสินใจได้เองว่าจะเลือกบริโภคอาหารชนิดใด พ่อ แม่ หรือผู้ปกครองควรเป็นแบบอย่างในการเลือกอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เพื่อช่วยเสริมสร้างบริโภคนิสัยที่ดี ผักที่ประชากรบริโภคบ่อย คือ แตงกวา รองลงมาคือผักกาดขาวและผักบุ้ง และยังมีผักชนิดอื่น ๆ เช่น คื่นช่าย ถั่วฝักยาว บร็อกโคลี่ ยอดตำลึง บวบ ชะอม เป็นต้น ซึ่งเป็นผักที่อยู่ในกลุ่มสีเขียว ผักเหล่านี้อุดมไปด้วยคลอโรฟิลล์แล้วยังมีสารประกอบอื่น ๆ เช่น ลูทีน อินโดล และไทโอไซยานเนต ซึ่งมีคุณสมบัติส่งเสริมสุขภาพหลายประการ มีสรรพคุณเป็นตัวล้างพิษ และบำรุงสุขภาพ นอกจากนี้ยังช่วยบำรุงสายตาและโดยมากผักที่มีสีเขียวจะมีแร่ธาตุเหล็ก ซีลีเนียม แมกนีเซียมและแคลเซียมสูง จึงช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง และเพิ่มความสามารถในการทำงานให้ร่างกายอีกด้วย การบริโภคผักสีเขียวทำให้ได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมากมายหลายชนิด โดยเฉพาะ วิตามินซี วิตามินเอ แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก และใยอาหาร ซึ่งกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2545) ได้อธิบายว่า วิตามินและแร่ธาตุเป็นสารอาหารจำเป็นสำหรับเด็กวัยเรียนอย่างมาก เพราะช่วยในกระบวนการเผาผลาญและช่วยปฏิบัติกิจต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้ตามปกติ พ่อ แม่ หรือผู้ปกครองควรมีการส่งเสริมและจัดหาผักหลาย ๆ ชนิดและหลากหลายสีให้เด็กได้บริโภคเพิ่มมากขึ้น เพื่อให้ได้รับสารพฤกษเคมีซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกายนอกเหนือจากสารอาหารพื้นฐานที่มีอยู่ ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน

วิตามิน เกลือแร่ เนื่องจากผักในกลุ่มสีเหลืองหรือสีส้ม สีนํ้าเงินหรือสีม่วง สีแดง และสีขาวหรือสีนํ้าตาล ประชากรยังมีการบริโภคในปริมาณที่น้อยอยู่

ประชากรส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับพ่อ – แม่ และในช่วงวันหยุดเสาร์ – อาทิตย์ และหลังเลิกเรียน เป็นช่วงที่เด็กใช้เวลาทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกับครอบครัว การที่พ่อ แม่ หรือผู้ปกครองประกอบอาหาร บริโภคเองภายในครอบครัว และเลือกซื้อผักมาเป็นวัตถุดิบในการปรุงอาหาร เป็นการปฏิบัติที่ดีแต่ควรมีการเพิ่มชนิดและปริมาณของผักให้เด็กได้รับบริโภคมามากขึ้น เพราะจะช่วยส่งเสริมให้เด็กได้รับบริโภคผักเพิ่มมากขึ้นและเป็นการปลูกฝังพฤติกรรมให้เด็กมีนิสัยการบริโภคที่เหมาะสม และประชากรส่วนใหญ่บริโภคผักในมื้ออาหารเย็น พ่อ แม่ และผู้ปกครองควรส่งเสริมให้เด็กได้รับบริโภคผักให้ครบทั้ง 3 มื้อ โดยเฉพาะในมื้ออาหารเช้าและมื้ออาหารเย็นซึ่งเป็นช่วงเวลา que เด็กได้อยู่กับพ่อ แม่ หรือผู้ปกครอง ซึ่ง อัมพร เบญจพลพิทักษ์ (2551) ได้แนะนำว่าพ่อ แม่ หรือผู้ปกครองควรชักชวนให้เด็กบริโภคผัก และใส่ใจในการเลือกปรุงเมนูผักให้หลากหลาย เปิดโอกาสให้เด็กมีส่วนร่วมในการปรุงอาหารตั้งแต่การเลือกซื้อวัตถุดิบ การปรุงอาหาร และมีวิธีการที่ทำให้เด็กสนุกกับการบริโภคผัก ครอบครัวควรบริโภคอาหารร่วมกันอย่างน้อยวันละ 1 มื้อ ซึ่งอาจเป็นช่วงมื้ออาหารเย็น เพื่อช่วยให้เด็กมีทัศนคติที่ดีและบริโภคผักได้ง่ายขึ้น โดยพ่อ แม่ หรือผู้ปกครองควรเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับเด็กในการบริโภคผัก สอดคล้องกับการศึกษาของ Tony K.C. Yung and others (2009) ที่ได้ศึกษาเรื่อง อิทธิพลของมารดาต่อการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนในฮ่องกง พบว่าการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนมีความสัมพันธ์กับความรู้ของมารดาในเรื่องผักและผลไม้ ทัศนคติต่อการบริโภคเพื่อสุขภาพและการบริโภคผักและผลไม้ของมารดา ความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติในเรื่องการบริโภคของมารดา เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับ การบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียน ซึ่งเน้นให้เห็นความสำคัญของบทบาทของผู้ปกครองในการส่งเสริมให้เด็กนักเรียนมีการบริโภคผักและผลไม้

ประชากรส่วนใหญ่บริโภคผักที่ปรุงด้วยการผัดและจากรายการอาหารกลางวันของโรงเรียนในแต่ละวันพบว่ามีการปรุงอาหารประเภทผัดผัดหลายชนิด เช่น ผัดผักรวม ผัดคะนํ้า ผัดบวบ ผัดผักบุ้ง ผัดถั่วฝักยาวใส่หมู ผัดถั่วลันเตา ผัดฟักทองใส่หมูใส่ไข่ ผัดกะเพรา เป็นต้น และนอกจากนี้พ่อ แม่ และผู้ปกครองคงได้มีการนำผักมาปรุงเป็นอาหารประเภทผัดด้วย ทำให้เด็กมีความคุ้นเคยกับการบริโภคผักที่ปรุงด้วยการผัด ซึ่งการนำผักมาใช้ในการปรุงอาหารสำหรับเด็กนั้นควรนำไปลวกหรือผัด ดิบว่าให้บริโภคสด เพราะการทำผักให้สุกจะช่วยขจัดสารพิษตกค้างได้ดี และส่วนที่เป็นนํ้าจะระเหยออกไป ทำให้ได้รับเส้นใยในปริมาณที่สูงกว่าการบริโภคสด ซึ่งกฤษฎี โภธิทัต (2551) ได้แนะนำว่า การผัดผัดควรใช้ไฟแรง และผัดให้เร็วจะทำให้สีของผักสวยและผักจะกรอบยิ่งขึ้น สอดคล้องกับข้อเสนอแนะของ ประหยัด สายวิเชียร (2547) ที่แนะนำการปรุงอาหาร

งานผัก ต้องปฏิบัติตามหลักการคือ ไฟแรง น้ำน้อย ปิดฝา เวลาสั้น เพื่อให้คุณค่าด้านโภชนาการคงอยู่ และอาหารงานผัก เมื่อสุกจะเคี้ยวง่าย นุ่มกว่า และเมื่อกลืนจะไม่ทำให้ระคายเคืองแก่หลอดอาหาร ซึ่งผักที่นำมาปรุงอาหารให้เด็กควรเลือกผักที่สดใหม่ เป็นผักที่หาได้ตามฤดูกาลและหาได้ง่ายในท้องถิ่น จะได้ผักที่มีคุณภาพ ราคาถูก มีสารตกค้างน้อยกว่า และคำนึงถึงความปลอดภัยปลอดภัยจากสารพิษเป็นหลัก โดยควรล้างผักให้สะอาด

การศึกษาการบริโภคผลไม้พบว่า ประชากรชอบบริโภคผลไม้ เหตุผลที่ชอบเพราะชอบรสชาติของผลไม้ ผลไม้ที่ประชากรบริโภคบ่อย คือ มะม่วง สอดคล้องกับช่วงเวลาที่ผู้ศึกษาได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลในเดือนพฤษภาคม ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่มียะม่วงมาก มะม่วงสามารถบริโภคได้ทั้งที่เป็นผลดิบและผลสุก ราคาไม่แพง และมีคุณค่าทางโภชนาการ จากการศึกษาตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย ของกองโภชนาการ กรมอนามัย (2535) พบว่า มะม่วง 100 กรัม ให้พลังงาน 60 กิโลแคลอรี ไขมัน 0.4 กรัม คาร์โบไฮเดรต 15.3 กรัม โปรตีน 0.6 กรัม เส้นใย 0.4 กรัม วิตามินเอ 183 I.U. วิตามินซี 62 มิลลิกรัม และจากการศึกษาพบว่าอาหารที่ชอบซื้อบริโภคในแต่ละวัน ประชากรเลือกซื้อผลไม้สดและน้ำผลไม้/น้ำหวานเพื่อบริโภคร้อยละ 23.90 สอดคล้องกับการศึกษาของ อรุวรรณ เข้มบริสุทธิ (2550) ที่พบว่าปัจจุบันน้ำผลไม้เป็นเครื่องดื่มที่เด็กนิยมดื่มมากขึ้น พ่อ แม่ หรือผู้ปกครองสามารถเตรียมให้หรือซื้อหาน้ำผลไม้ที่บรรจุภาชนะชนิดต่าง ๆ ได้ง่าย และสอดคล้องกับคำแนะนำของ กฤษฏี โพธิ์หัต (2551) ที่แนะนำว่าควรฝึกให้เด็กบริโภคผลไม้แทนของหวานหลังมื้ออาหาร หรือบริโภคเป็นของว่างระหว่างมื้อแทนของจุกจิบไว้ประโยชน์อื่น ๆ เพื่อช่วยป้องกันการได้รับพลังงานเกินและช่วยให้เด็กรู้จักความหวานตามธรรมชาติ ผู้จัดเตรียมผลไม้ให้นักเรียนบริโภคส่วนใหญ่คือ พ่อ แม่ หรือผู้ปกครอง โดยมีแหล่งที่มาของผลไม้ คือ ซื้อผลไม้มาบริโภค ซึ่งการจัดเตรียมผลไม้ให้นักเรียนบริโภคนั้นควรเลือกผลไม้ที่สดใหม่ปลอดภัยจากสารพิษ หรือทำให้สารพิษตกค้างน้อยที่สุดโดยควรล้างผลไม้ให้สะอาด เพื่อความปลอดภัยต่อสุขภาพ และคำแนะนำจากธงโภชนาการที่แนะนำปริมาณผักและผลไม้สำหรับเด็กวัยเรียนอายุ 6 – 13 ปี คือ ควรบริโภคผักวันละ 4 ทัพพี (ประมาณ 12 ซ่อนกินข้าวหรือมือละ 4 ซ่อนกินข้าว) และบริโภคผลไม้วันละ 3 ส่วน (กองโภชนาการ, 2542) จากการศึกษาพบว่านักเรียนส่วนใหญ่บริโภคผักและผลไม้ทุกวัน ปริมาณผักและผลไม้ที่นักเรียนบริโภคในแต่ละวัน คือ 12 ซ่อนกินข้าว และ 3 ส่วน ตามลำดับ ซึ่งเป็นไปตามคำแนะนำจากธงโภชนาการ ทำให้ได้รับวิตามินแร่ธาตุและใยอาหาร ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายของเด็กวัยเรียน และมีส่วนสำคัญต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกายและสติปัญญา

เมื่อพิจารณาจากตารางรายการอาหารกลางวันของโรงเรียนพบว่า ทางโรงเรียนมีการจัดเตรียมอาหารที่เหมาะสมและมีความหลากหลาย โดยทุกวันจะมีผักเป็นวัตถุดิบในการปรุง



อาหารที่ได้จัดเตรียมสำหรับเด็ก ส่วนผลไม้จะจัดอยู่ในรูปแบบของขนมหวาน เช่น ก๊วยบวคซี ซึ่งก๊วยเป็นผลไม้ที่ควรส่งเสริมให้มีการบริโภคมากขึ้นเนื่องจากราคาไม่แพง มีหลากหลายชนิด อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิด เช่น โพแทสเซียม ธาตุเหล็ก วิตามินบี เป็นต้น และสามารถหามาบริโภคได้ตลอดทั้งปี นอกจากนี้ยังมีผลไม้ชนิดอื่น ๆ ที่โรงเรียนควรส่งเสริมให้เด็กได้บริโภคเพิ่มมากขึ้น เช่น สับปะรด มะละกอ เป็นต้น เนื่องจากมีราคาไม่แพง สามารถหามาบริโภคได้ตลอดทั้งปี และมีคุณค่าทางโภชนาการสูงด้วยเช่นกัน นอกจากนี้ทางโรงเรียนได้นำผักมาจัดทำในรูปของขนมหวานด้วย คือ เกงบวคฟักทอง ซึ่งฟักทอง มีวิตามินเอสูง รวมทั้งฟอสฟอรัส แคลเซียม วิตามินซี และเบต้าแคโรทีน ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระอยู่ในเนื้อสีเหลืองของฟักทอง มีส่วนป้องกันไขมันไปเกาะที่ผนังของเส้นเลือดและป้องกันมะเร็งได้ การบริโภคอาหารที่มีวิตามินเอหรือเบต้าแคโรทีน ควรบริโภคควบคู่กับอาหารที่มีไขมันด้วย เพื่อช่วยให้ร่างกายสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ดี การส่งเสริมให้เด็กบริโภคผักและผลไม้เป็นประจำ จึงเท่ากับเป็นการป้องกันการเกิดโรคแทนการรักษา เป็นการลดค่าใช้จ่ายในด้านสุขภาพได้ทางหนึ่ง ซึ่งการจัดเตรียมผักและผลไม้ให้เด็กในอาหาร มื้อกลางวันอาจเป็นการช่วยส่งเสริมให้เด็กได้บริโภคผักและผลไม้เพิ่มมากขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ Nannah I Tak, Saskia J te Velde and Johannes Brug (2007) ได้ศึกษาเรื่องความแตกต่างด้านเชื้อชาติในโครงการการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนประถมศึกษา พบว่าการจัดหาผักและผลไม้ให้เด็กบริโภคฟรี มีผลในเชิงบวกต่อการบริโภคของเด็ก และมีความสัมพันธ์ที่สำคัญต่อการบริโภค

จากการสำรวจชนิดและประเภทของอาหารที่จำหน่ายในบริเวณโรงเรียนและรอบ ๆ บริเวณโรงเรียน พบว่าภายในโรงเรียนไม่มีร้านจำหน่ายผลไม้สด มีเพียงร้านจำหน่ายเครื่องดื่มประเภทน้ำผลไม้และน้ำหวาน 1 ร้าน ตั้งอยู่ภายในโรงอาหาร ซึ่งราคาเครื่องดื่มอยู่ระหว่าง 5 – 10 บาท ส่วนร้านผลไม้บริเวณหน้าโรงเรียนจำหน่ายผลไม้ในราคาแพงและต้องซื้อในปริมาณมาก ซึ่งประชากรส่วนใหญ่ได้รับเงินไปโรงเรียนวันละประมาณ 10 – 20 บาท และเลือกซื้อผลไม้สดบริโภคเพียงร้อยละ 13 และเนื่องจากทางโรงเรียนได้มีการจัดเตรียมอาหารกลางวันให้โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย ทำให้ประชากรมีเงินเหลือและสามารถนำไปเลือกซื้ออาหารประเภทอื่นได้ตามความต้องการ อาหารที่ชอบซื้อบริโภคในแต่ละวันคือ ขนมขบเคี้ยว ซึ่งเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการน้อย สอดคล้องกับการศึกษาของ นวลอนงค์ บุญจรรยาศิลป์ (2547) พบว่าอาหารว่างที่เด็กชอบบริโภคส่วนใหญ่ คือ ขนมกรุบกรอบ ขนมปัง ขนมหวาน น้ำแข็งไส ไอศกรีม ฯลฯ ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้อง การบริโภคผลิตภัณฑ์เหล่านี้มากเกินไป โดยไม่ได้รับอาหารอย่างอื่นที่มีประโยชน์มากพออาจทำให้เกิดปัญหาด้านโภชนาการได้ เนื่องจากอาหารเหล่านี้ล้วนไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย การบริโภคลักษณะนี้ส่งผลให้เด็กมีภูมิคุ้มกันต้านทานในร่างกายลดลง ทำให้เป็นโรคไข้หวัด

ติดเชื่อได้ง่าย เจ็บป่วยบ่อย ท้องผูก และเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และโรคมะเร็ง เป็นต้น พ่อ แม่ หรือผู้ปกครองและครูควรมีการให้ความรู้แก่เด็กเกี่ยวกับการเลือกซื้ออาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและมีคุณค่าทางโภชนาการมาบริโภค นอกจากนี้ทางโรงเรียนควรเปิดช่องทางในการทำธุรกิจโดยเปิดโอกาสให้ครูหรือผู้ที่สนใจนำผลไม้สดแบ่งถุงมาจำหน่ายที่โรงเรียนได้ เพื่อเป็นการส่งเสริมให้เด็กได้บริโภคผลไม้เพิ่มมากขึ้น

## ข้อเสนอแนะ

### 1. การนำผลการศึกษาไปใช้

1.1 ครูและพ่อ แม่ หรือผู้ปกครองควรเน้นให้ความรู้และสร้างความตระหนักให้เด็กวัยเรียนเข้าใจและเห็นคุณค่ารวมทั้งประโยชน์ของการบริโภคผักและผลไม้ เพื่อส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนมีนิสัยการบริโภคที่ดีอย่างยั่งยืนต่อไป

1.2 โรงเรียนควรจัดทำสื่อเผยแพร่หรือการประชาสัมพันธ์เสียงตามสายอย่างต่อเนื่อง ในเวลาพักกลางวันในโรงอาหารในเรื่องของ การปลูกฝังค่านิยม พฤติกรรมการบริโภคและความสำคัญของการบริโภคผักและผลไม้

1.3 โรงเรียนควรให้ความสำคัญของการสร้างพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ในเด็กวัยเรียน โดยมีการจัดสรรงบประมาณที่เพียงพอในการจัดเตรียมผักและผลไม้ให้เด็กได้บริโภคอย่างเหมาะสม และพัฒนาความรู้ ความเข้าใจของบุคลากรทุกระดับที่เกี่ยวข้อง

1.4 โรงเรียนควรจัดเวทีให้มีการพบปะระหว่างผู้ปกครองและคณะครู เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในเรื่องการบริโภคผักและผลไม้ของเด็กวัยเรียน ซึ่งจะทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน อันจะเป็นช่องทางที่ช่วยส่งเสริมนิสัยการบริโภคที่ดีต่อสุขภาพของเด็ก

### 2. การศึกษาครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาการบริโภคผักและผลไม้ของเด็กวัยเรียนตั้งแต่ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 – 6 เพื่อให้ได้ข้อมูลชัดเจนยิ่งขึ้นและสามารถนำไปสรุปเป็นภาพรวมของโรงเรียนได้

2.2 ควรมีการศึกษาและประเมินความรู้ของเด็กวัยเรียนในเรื่องผักและผลไม้ เช่น วิธีการเลือกผักและผลไม้ ประโยชน์ของการบริโภคผักและผลไม้ รวมทั้งผลเสียของการไม่บริโภคผักและผลไม้ เป็นต้น

2.3 ควรมีการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคผักและผลไม้กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียน

2.4 ควรมีการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างวัฒนธรรมอาหารตามกลุ่มชาติพันธุ์ของเด็กกับการบริโภคผักและผลไม้



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved