

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจัยพื้นฐานสำคัญของการดำรงชีวิตมนุษย์ที่มีต่อสุขภาพของคน คือ อาหาร เพื่อนำไปใช้ในการเจริญเติบโต เสริมสร้างสมรรถภาพในการทำงาน ร่างกายควรได้รับอาหารให้สมดุลกับความต้องการของร่างกาย หากร่างกายได้รับอาหารน้อยไป จะทำให้เกิดปัญหาการขาดสารอาหาร และถ้าได้รับมากไป จะทำให้เกิดโรคโภชนาการเกิน ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ สติปัญญา คุณภาพชีวิต และส่งผลกระทบต่อภาวะเศรษฐกิจของครอบครัวและสังคม ในโลกปัจจุบันการพัฒนาของสังคมโลกเป็นไปอย่างรวดเร็ว และก้าวสู่สังคมข้อมูลข่าวสาร (Information Society) ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ และสังคมอย่างรวดเร็ว นำมาซึ่งผลกระทบต่อพฤติกรรมทางอาหารและโภชนาการของคนไทยอย่างถ้วนทั่ว แต่เดิมสังคมไทยเป็นสังคมแห่งการพึ่งตนเองในด้านอาหารเนื่องจากเป็นสังคมเกษตรกรรมเปลี่ยนไปสู่สังคมอุตสาหกรรม ประกอบกับมีการถ่ายทอดทางเทคโนโลยี ถ่ายทอดวัฒนธรรมต่างๆ จากประเทศตะวันตกรวมทั้งวัฒนธรรมการบริโภคได้หลังไหลเข้ามาอย่างรวดเร็วทำให้มีการพึ่งตนเองในด้านอาหารจากตลาดมากขึ้น โดยขาดความรู้ ขาดการกลั่นกรอง รวมทั้งอิทธิพลของการโฆษณาต่าง ๆ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ทำให้การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการบริโภคมากยิ่งขึ้น

ปัญหาทางโภชนาการในประเทศไทยยังมีอยู่เช่นเดียวกับประเทศกำลังพัฒนาอื่น ๆ สาเหตุพื้นฐานสำคัญของการเกิดปัญหา เกิดจากการขาดความรู้ในด้านอาหารและโภชนาการที่ถูกต้อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม มีความเชื่อและมีเจตคติต่ออาหารที่ผิด จึงส่งผลกระทบต่อภาวะโภชนาการ ก่อให้เกิดปัญหาโภชนาการ เกิดภาวะทุพโภชนาการ เป็นโรคขาดสารอาหาร ภาวะโภชนาการเกิน และเกิดพิษภัยจากอาหาร

จากผลการศึกษาภาวะสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ของกองอนามัย โรงเรียน พ.ศ. 2537 -2538 พบว่านักเรียนมัธยมศึกษาในชนบท มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 12.2 และส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานร้อยละ 13.6 (ยุวดี คาดการณ์ไกล, 2542, หน้า 21) เด็กเหล่านี้จะมีการเจริญเติบโตไม่ได้ตามเกณฑ์มาตรฐาน ซึ่งเป็นผลมาจากการขาดสารอาหารต่าง ๆ ได้แก่ การขาดสารไอโอดีน การขาดธาตุเหล็ก และการขาดแคลเซียม ซึ่งสารอาหาร

เหล่านี้เป็นสารอาหารที่จำเป็นในการเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียนทั้งสิ้น หากปล่อยให้ขาดไปโดยไม่ได้ดำเนินการแก้ไขจะส่งผลกระทบต่อร่างกาย สมอ่ง สติปัญญา สังคมและส่งผลต่อเศรษฐกิจของครอบครัว ทั้งนี้เนื่องจากเด็กมีภาวะขาดสารอาหาร มักจะมีอาการเจ็บป่วยบ่อย ทำให้ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาเพิ่มขึ้น และส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

นอกจากปัญหาโภชนาการน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานแล้ว ปัจจุบันยังพบว่า เด็กวัยรุ่นยังมีปัญหาด้านโภชนาการเกิน น้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน เกิดภาวะโรคอ้วน จากการสำรวจของกองอนามัยโรงเรียน พ.ศ. 2537-2538 พบว่าเด็กวัยรุ่นไทยมีภาวะโภชนาการเกิน เกณฑ์มาตรฐานในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ร้อยละ 18.6 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ร้อยละ 17.6 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ร้อยละ 14.8 (ยุวดี คาคการณ์ไกล, 2542, หน้า 21) เด็กวัยเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน เกิดจากความไม่สัมพันธ์ของปริมาณอาหาร และความต้องการสารอาหารในร่างกาย (วิชัย ตันไพจิตร, 2540, หน้า 45) เนื่องจากวัยรุ่นมีการลอกเลียนแบบ ค่านิยม และวิถีชีวิตเหมือนชาวตะวันตกเพิ่มขึ้น ประกอบกับธุรกิจด้านบริโภค ซึ่งได้แก่ อาหารสำเร็จรูป อาหารพร้อมปรุง และ อาหารจานด่วน มีการขยายตัวอย่างรวดเร็ว อาหารเหล่านี้มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ มีไขมันและคาร์โบไฮเดรตสูง ทำให้ได้รับพลังงานสูง ปริมาณเส้นใยอาหารต่ำ วัยรุ่นจึงมีแนวโน้มที่จะเกิดปัญหาภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานมากขึ้น (เสาวรส มีกุล, 2543, หน้า 17) ซึ่งเด็กวัยเรียนเกิดภาวะนี้แล้ว ส่งผลทำให้เป็นผู้ใหญ่ที่อ้วนในอนาคต ซึ่งการอ้วนเกิดจากเซลล์ไขมันที่สะสมและเมื่อเกิดขึ้นจะมีชีวิตอยู่ในร่างกายตลอดไป ซึ่งจำนวนเซลล์ไขมันในคนจะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ตั้งแต่ช่วงแรกเกิดจนถึงช่วงจะเริ่มหนุ่มสาวอายุ 10-12 ปี เซลล์ไขมันจะสะสมไว้จนกระทั่งเป็นวัยผู้ใหญ่ และไม่สามารถลดได้ (ดุชนี สุทธปริยาศรี, 2541, หน้า 522) การอ้วนในเด็กวัยเรียนจะมีผลกระทบต่อการศึกษา เด็กกลุ่มนี้จะหิวบ่อย พฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่เป็นเวลา ทำให้ไม่มีสมาธิในการเรียน การเคลื่อนไหวในการทำกิจกรรมไม่คล่องแคล่ว เด็กจะมีปัญหาด้านจิตใจ มีปมด้อย ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเช่นเดียวกัน และจากผลวิจัยทางการแพทย์ บ่งชี้ชัดเจนว่า ภาวะอ้วนมีความสำคัญต่อสุขภาพและชีวิตอย่างแน่นอน สถิติของบริษัทประกันชีวิต Metropolitan Life Insurance ในนิวยอร์ก สหรัฐอเมริการะบุถึงอันตรายที่เกิดจากภาวะอ้วน อัตราการตายในผู้ชาย ร้อยละ 13 เมื่อน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นร้อยละ 20 อัตราการตายเพิ่มร้อยละ 25 เมื่อน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นร้อยละ 30 อัตราการตายเพิ่มร้อยละ 42 และเมื่อน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นร้อยละ 40-45 อัตราการตายเพิ่มร้อยละ 79 (ดุชนี สุทธปริยาศรี, 2541, หน้า 522)

การที่นักเรียนมีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน เกินเกณฑ์มาตรฐาน มีผลต่อสุขภาพและการเรียนของเด็กวัยเรียนซึ่งการมีน้ำหนักตัวต่างกันนั้น ผลมาจากกรรมพันธุ์และพฤติกรรม การบริโภคอาหารของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน พฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคคลขึ้นอยู่กับปัจจัย 3 ประการ ได้แก่ ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม ปัจจัยนำ ประกอบด้วย ความรู้ ค่านิยม การรับรู้ และทักษะดั้งเดิมเป็นปัจจัยภายในตัวบุคคล เป็นปัจจัยที่เป็นมาตรฐาน และก่อให้เกิดแรงจูงใจในการแสดงพฤติกรรมของบุคคล ปัจจัยเอื้อ คือ สิ่งที่เป็นแหล่งทรัพยากรที่จำเป็นในการแสดงพฤติกรรมของบุคคล เช่น ทรัพยากรที่มีอยู่ ความพอเพียงของอาหารและปัจจัยเสริม เป็นความคิดเห็นเจตคติของบุคคล และแรงสนับสนุนจากบุคคลในชุมชน (สมทรง รักษ์เฝ้า, 2540, หน้า 31) จากปัจจัยทั้ง 3 ประการดังกล่าว ทำให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนแตกต่างกันนักเรียนที่มีความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่แตกต่างกัน จะมีผลต่อภาวะน้ำหนักที่แตกต่างกัน

ปัญหาโภชนาการทั้งในด้านทุโภชนาการ ภาวะโภชนาการเกิน และโรคอ้วน จัดเป็นอุปสรรคสำคัญในการพัฒนาการเรียนรู้ เมื่อเติบโตก็เป็นผู้ใหญ่ที่ด้อยคุณภาพ ตลอดจนเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาประเทศ เนื่องจากเด็กและวัยรุ่นที่มีคุณภาพ จัดเป็นทรัพยากรมนุษย์อันมีค่าและเป็นกำลังสำคัญในการสร้างสรรค์ความเจริญให้แก่ประเทศชาติในอนาคต

จากเป้าหมายของการพัฒนาสุขภาพในแผนพัฒนาสาธารณสุข ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540-2544) ในการดำเนินการแก้ไขปัญหาของสาธารณสุขของประเทศจะต้องพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของประเทศไทยให้เหมาะสมในทั้งระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชน ซึ่งกำหนดเป้าหมายการพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคอาหารในกลุ่มวัยเรียนถูกต้อง ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 และกำหนดให้มีการส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนและเยาวชนอายุ 5-19 ปี มีร่างกายเจริญเติบโต น้ำหนักได้ตามเกณฑ์มาตรฐานจำนวนไม่ต่ำกว่าร้อยละ 90 ของจำนวนเด็กวัยเรียนและเยาวชนทั่วประเทศ (กรมอนามัย, 2540, หน้า 3) สำหรับภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนดอยสะเก็ดวิทยาคม จังหวัดเชียงใหม่ จากการสำรวจการชั่งน้ำหนักต่อสวนสูงของงานอนามัยโรงเรียนปีการศึกษา 2542 พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ทั้งหมดจำนวน 752 คน เป็นนักเรียนที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน จำนวน 201 คน คิดเป็นร้อยละ 26.72 เด็กมีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน จำนวน 168 คน คิดเป็นร้อยละ 22.34 มีเพียงนักเรียนจำนวน 383 คน คิดเป็นร้อยละ 50.93 เท่านั้น ที่มีภาวะน้ำหนักมาตรฐาน (งานอนามัยโรงเรียน, 2542) ซึ่งไม่เป็นไปตามเป้าหมายของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (2540-2544) ที่กำหนดให้เด็กวัยเรียนและเยาวชนอายุ 5-19 ปี มีการเจริญเติบโต ตามเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 90 และภาวะโภชนาการต่ำกว่าปกติ ไม่เกินร้อยละ 10

ด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยในฐานะผู้รับผิดชอบงานโภชนาการของโรงเรียนและเป็นผู้ให้ความรู้ที่ถูกต้อง ในเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จึงสนใจที่จะทำการศึกษา ความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนดอยสะเก็ดวิทยาคม จังหวัดเชียงใหม่ และศึกษาเปรียบเทียบความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จากนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักแตกต่างกัน ทั้งนี้เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการนำมาประกอบการพิจารณาปรับปรุง แก้ไขพฤติกรรมการบริโภคอาหาร สร้างเจตคติที่ดีและเหมาะสมต่ออาหาร และส่งเสริมให้ความรู้ทางด้านอาหารและโภชนาการแก่นักเรียนต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนดอยสะเก็ดวิทยาคม จังหวัดเชียงใหม่
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบ ความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน น้ำหนักตามเกณฑ์มาตรฐาน และน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนดอยสะเก็ดวิทยาคม จังหวัดเชียงใหม่

ขอบเขตการวิจัย

ขอบเขตของประชากร

ประชากรที่ใช้ในครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนดอยสะเก็ดวิทยาคม จังหวัดเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2543

ขอบเขตของเนื้อหา

การศึกษานี้มุ่งศึกษาความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนดอยสะเก็ดวิทยาคม จังหวัดเชียงใหม่ โดยความรู้มีขอบเขตครอบคลุมเรื่อง ความหมายของอาหาร คุณค่า ประโยชน์ โทษของอาหารแต่ละชนิด โรคที่เกิดจากการขาดสารอาหาร การเลือกซื้อการเลือกบริโภคอาหาร และมีขอบเขตครอบคลุม เรื่อง เจตคติต่อความสำคัญของการบริโภคอาหาร การให้ความสำคัญต่อการเรียนวิชาอาหารและโภชนาการ การเลือกบริโภคอาหาร การบริโภคอาหารชนิดและประเภทต่าง ๆ ความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร มีขอบเขตครอบคลุมเนื้อหา เรื่องจำนวนมื้อในการบริโภคอาหารประจำวัน จำนวนปริมาณการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ ใน 1 สัปดาห์ ความชอบ ไม่ชอบในรสชาติ ลักษณะของอาหาร ลักษณะนิสัยการบริโภค

นิยามศัพท์เฉพาะ

ความรู้ หมายถึง ความรู้ในเรื่องความหมายของอาหาร คุณค่า ประโยชน์และโทษของอาหาร โรคที่เกิดจากการบริโภคอาหาร ทั้งขาดและเกิน การเลือกซื้อและการเลือกบริโภคอาหาร

เจตคติ หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดต่อการเลือกบริโภคอาหาร ซึ่งพิจารณาจากคะแนนที่วัด โดยใช้แบบวัดเจตคติ

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง ความประพฤติที่ปฏิบัติที่ทำอยู่เป็นเวลานานจนเป็นความเคยชิน หรือนิสัยในการบริโภคอาหาร ได้แก่ การบริโภค หรือไม่บริโภคอะไร บริโภคอย่างไร ลักษณะอาหารที่บริโภค ชนิดอาหารที่บริโภค จำนวนมื้ออาหารที่บริโภค การบริโภคอาหารว่างและเครื่องดื่ม

อาหาร หมายถึง สิ่งที่มีมนุษย์นำมาบริโภคทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ให้พลังงานและความอบอุ่น ให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติไม่ทำให้เกิดโทษและอันตรายต่อสุขภาพ โดยใช้อาหารหลักของคนไทย

นักเรียนที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน หมายถึง ผู้ที่มีน้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 10 เมื่อเปรียบเทียบกับมาตรฐานน้ำหนักต่อส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทย อายุ 1 วัน-19 ปี ที่สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้จัดทำขึ้นโดยใช้ข้อมูลน้ำหนักต่อส่วนสูงจากกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2530

นักเรียนที่มีน้ำหนักตามเกณฑ์มาตรฐาน หมายถึง ผู้ที่มีน้ำหนักต่อส่วนสูงอยู่ระหว่างเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 10-90 เมื่อเปรียบเทียบกับมาตรฐานน้ำหนักต่อส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทย อายุ 1 วัน - 19 ปี ที่สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้จัดทำขึ้นโดยใช้ข้อมูลน้ำหนักต่อส่วนสูง จากกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2530

นักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน หมายถึง ผู้ที่มีน้ำหนักต่อส่วนสูงอยู่ระหว่างเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 90 ขึ้นไป เมื่อเปรียบเทียบกับมาตรฐานน้ำหนักต่อส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทย อายุ 1 วัน-19 ปี ที่สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้จัดทำขึ้นโดยใช้ข้อมูลน้ำหนักต่อส่วนสูงจากกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2530

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ได้ข้อมูลเกี่ยวกับความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนดอยสะเก็ดวิทยาคม จังหวัดเชียงใหม่
2. ได้ข้อมูลเกี่ยวกับความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนตามภาวะน้ำหนักที่แตกต่างกันของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนดอยสะเก็ดวิทยาคม จังหวัดเชียงใหม่
3. ได้ข้อมูลเบื้องต้นในการแก้ไขปัญหาในการวางแผนเกี่ยวกับภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนดอยสะเก็ดวิทยาคม จังหวัดเชียงใหม่