

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาภาวะโภชนาการของนักเรียนที่พ่อแม่และพ่อหรือแม่ อบรมไปขายแรงงานต่างถิ่น ของนักเรียน โรงเรียนแก้งาวีหนองบัวสุวรรณบุรีประสิทธิ์ อำเภอลำปาง จังหวัดขอนแก่น โดยใช้วิธีการชั่งน้ำหนักวัดส่วนสูงและใช้เกณฑ์ส่วนสูงต่ออายุ น้ำหนักต่ออายุ น้ำหนักต่อส่วนสูง เพื่อเปรียบเทียบกับมาตรฐานน้ำหนักส่วนสูงของประชาชนไทยอายุ 1 วัน - 19 ปี ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2530

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาในครั้งนี้ คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - 6 จำนวน 59 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์ แบบสอบถามเกี่ยวกับการบริโภค และแบบบันทึกข้อมูล การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาได้ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา จากนั้นนำเครื่องมือมาปรับปรุงให้มีความชัดเจนและเหมาะสมทางภาษาก่อนนำไปใช้จริง เก็บรวบรวมข้อมูลตั้งแต่วันที่ 12 มีนาคม 2545 ถึงข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้ทำการวิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนา

สรุปผลการศึกษา

ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนหญิงและนักเรียนชายคิดเป็นร้อยละ 55.93 และ 44.07 นักเรียนส่วนใหญ่เรียนในชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 คิดเป็นร้อยละ 22.03 มีจำนวนสมาชิกในครอบครัวจำนวน ระหว่าง 3 - 6 คน คิดเป็นร้อยละ 66.10 จำนวนเงินที่ได้มาต่อวัน 5 - 7 บาท ร้อยละ 69.50 เกี่ยวกับภาวะสุขภาพไม่เจ็บป่วยคิดเป็นร้อยละ 76.27 มีรายได้ของครอบครัวต่อเดือน 2,501 - 3,500 บาท คิดเป็นร้อยละ 42.37 บิดามารดามีอาชีพร้อยละ 67.80 และปัจจุบันอาศัยอยู่กับญาติ ปู่ย่า ตายาย คิดเป็นร้อยละ 59.32

ผลการศึกษาเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างพบว่า ส่วนใหญ่ได้รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ คิดเป็นร้อยละ 88.14 แหล่งอาหารกลางวันส่วนใหญ่ ได้จากโครงการอาหารกลางวันร้อยละ 52.54 ได้รับประทานข้าวและก๋วยเตี๋ยวทุกวันทุกคน และได้รับเนื้อ ปลา นม ไข่ 3 - 4 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 52.58 รับประทานผักและผลไม้ 1 - 2 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 52.55 กลุ่มตัวอย่างได้รับประทานขนม หรือของขบเคี้ยวบรรจุถุง 3 - 4 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 94.92 รับประทานอาหารประเภทน้ำมันพืช น้ำมันสัตว์ กะทิ 1 - 2 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 62.71

ส่วนใหญ่ได้รับคำแนะนำในการเลือกบริโภคอาหารจากผู้ปกครองคิดเป็นร้อยละ 64.41 บุคคลที่มีหน้าที่เตรียมอาหารให้ส่วนใหญ่คือ ญาติ ปู่ย่า ตายาย คิดเป็นร้อยละ 61.02

จากการศึกษาภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้เกณฑ์การวัดภาวะโภชนาการ 3 เกณฑ์คือ น้ำหนักต่อส่วนสูง น้ำหนักต่ออายุ และส่วนสูงต่ออายุ ได้ผลดังนี้คือ

เกณฑ์น้ำหนักต่อส่วนสูง พบว่านักเรียนชายมีภาวะโภชนาการปกติ ภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ และภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 50.00, 34.62 และ 15.38 ตามลำดับ นักเรียนหญิงมีภาวะโภชนาการปกติ ภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์และภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์คิดเป็นร้อยละ 60.60, 30.30 และ 9.09 ตามลำดับ

เกณฑ์น้ำหนักต่ออายุ พบว่านักเรียนชายมีภาวะโภชนาการปกติ ภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ และภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์คิดเป็นร้อยละ 65.38, 23.08 และ 11.54 ตามลำดับ นักเรียนหญิงมีภาวะโภชนาการปกติ ภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์และภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์คิดเป็นร้อยละ 69.70, 12.12 และ 18.18 ตามลำดับ

เกณฑ์ส่วนสูงต่ออายุ พบว่านักเรียนชายมีภาวะโภชนาการปกติ ภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ และภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์คิดเป็นร้อยละ 65.38, 69.70 และ 26.92 ตามลำดับ นักเรียนหญิงซึ่งมีภาวะโภชนาการปกติ ภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์และภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์คิดเป็นร้อยละ 69.70, 27.27 และ 3.03 ตามลำดับ

นอกจากนี้เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับสรุปภาวะโภชนาการของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดขอนแก่นพบว่าภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่างของโรงเรียนแก้งิ้วหนองบัวสุวรรณราษฎร์ประสิทธิ์ จากการใช้เกณฑ์วัดทั้ง 3 เกณฑ์ ผลปรากฏว่ามีปัญหาทุพโภชนาการมากกว่าระดับจังหวัดจึงถือได้ว่ากลุ่มตัวอย่างมีปัญหาค่อนข้างมากและควรได้รับการแก้ไขต่อไป

อภิปรายผล

จากการศึกษาภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนที่พ่อแม่และพ่อหรือแม่พวยไปขายแรงงานต่างถิ่นเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 จำนวน 59 คน ของโรงเรียนแก้งิ้วหนองบัวสุวรรณราษฎร์ประสิทธิ์ อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น โดยการเปรียบเทียบกับเกณฑ์ น้ำหนักต่อส่วนสูง น้ำหนักต่ออายุและส่วนสูงต่ออายุของกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข ปี 2530 (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข) เมื่อพิจารณาในแต่ละเกณฑ์ที่ใช้วัดภาวะโภชนาการ การใช้เกณฑ์น้ำหนักต่อส่วนสูงพบว่านักเรียนมีภาวะโภชนาการปกติ ภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์และภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์คิดเป็นร้อยละ 55.93, 32.20 และ 11.87 ตามลำดับ เกณฑ์น้ำหนักต่ออายุพบว่ามีความภาวะโภชนาการปกติ ภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ ภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ คิดเป็น

ร้อยละ 67.80, 16.95 และ 15.25 ตามลำดับใช้เกณฑ์ส่วนสูงต่ออายุพบว่า มีภาวะโภชนาการปกติ ภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ ภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 67.80, 27.12 และ 5.08 ตามลำดับ เมื่อพิจารณาผลโดยรวมทั้ง 3 เกณฑ์พบว่ากลุ่มตัวอย่างของโรงเรียนแก้วจิวหนองบัวคูราชบุรีประสิทธิ์ มีปัญหาทุพโภชนาการอยู่ในระดับสูง คือมีทั้งปัญหาภาวะโภชนาการต่ำ และภาวะโภชนาการเกิน เมื่อนำผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เปรียบเทียบกับการศึกษาของกัลยา ศรีมหันต์ (2541) ซึ่งได้ทำการสำรวจภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี เพื่อเป็นข้อมูลในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับภาวะโภชนาการ และพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน โดยได้ทำการสำรavnน้ำหนักและส่วนสูงแล้วนำไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานของกรมอนามัย พ.ศ. 2530 จำนวน 2,953 คน พบว่ามีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ 488 คน คิดเป็นร้อยละ 16.52 ภาวะโภชนาการเกิน 270 คน คิดเป็นร้อยละ 9.14 โรคอ้วน 321 คน คิดเป็นร้อยละ 10.87 ภาวะโภชนาการปกติร้อยละ 63.47 และพบปัญหาภาวะทุพโภชนาการซึ่งสอดคล้องกับรายงานสรุปภาวะโภชนาการของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดขอนแก่นปีงบประมาณ 2543 โดยวิธีเปรียบเทียบน้ำหนักต่ออายุ ส่วนสูงต่ออายุและน้ำหนักต่อส่วนสูง จากจำนวนนักเรียนวัยเรียนทั้งสิ้น 136,280 คน พบว่าน้ำหนักต่ออายุต่ำมีจำนวน 16,538 คน คิดเป็นร้อยละ 12.14 และส่วนสูงต่ออายุต่ำจำนวน 13,927 คน คิดเป็นร้อยละ 10.22 และน้ำหนักต่อส่วนสูงเกินจำนวน 5,106 คน คิดเป็นร้อยละ 3.75 ซึ่งจะเห็นได้ว่าเด็กวัยเรียนของจังหวัดขอนแก่นมีปัญหาภาวะทุพโภชนาการ (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดขอนแก่น) เช่นเดียวกันกับการสำรวจภาวะสุขภาพของคนไทย พ.ศ. 2539-2540 โดยสถาบันวิจัยสาธารณสุขไทยได้ทำการสำรวจภาวะโภชนาการเด็กวัยเรียนจำนวน 4,238 คน โดยใช้เกณฑ์น้ำหนักต่ออายุพบว่าเด็กวัยเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการมากที่สุดในภาคตะวันออกเฉียงเหนือคือ ร้อยละ 25.5 และเมื่อใช้เกณฑ์ส่วนสูงต่ออายุพบภาวะทุพโภชนาการมากที่สุดในภาคตะวันออกเฉียงเหนือเช่นเดียวกันคือ ร้อยละ 14.6 (สำนักนโยบายและแผนสาธารณสุข สถาบันวิจัยสาธารณสุขไทย กระทรวงสาธารณสุข, 2544) ซึ่งปัญหาโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นเนื่องจากการได้รับสารอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายโดยเฉพาะอาหารประเภทโปรตีนและพลังงานซึ่งเป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย ความสูงทุกเซ็นติเมตรของเด็กเป็นผลจากอาหารทั้งสิ้นปัญหาโภชนาการต่ำพบได้กับเด็กทุกวัยโดยเฉพาะเด็กวัยเรียนพบได้ทั้งในเขตเมืองและเขตชนบทซึ่งปัญหาโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์นี้จะส่งผลต่อภาวะสุขภาพของเด็ก เช่น รูปร่างผอม เล็ก เตี้ย เจ็บป่วยง่าย เนื่องจากมีภูมิคุ้มกันต้านทานต่ำ (สมใจ วิชัยดิษฐ, 2539) ซึ่งสาเหตุส่วนใหญ่ที่พบในประเทศไทยเกิดจากปัญหาต่าง ๆ หลายปัญหาเช่น ปัญหาด้านเศรษฐกิจ ความรู้เรื่องอาหารและสภาพแวดล้อมไม่ถูกสุขลักษณะ การย้ายถิ่นฐานเข้ามาอยู่ในชุมชนแออัด ตลอดจนความแตกต่างทาง

ด้านภูมิศาสตร์ โดยเฉพาะปัญหาทางด้านเศรษฐกิจของครอบครัว ซึ่งจะเห็นได้จากผลการศึกษาครั้งนี้พบว่าส่วนใหญ่ครอบครัวของเด็กวัยเรียนจะเป็นครอบครัวขนาดเล็ก คือ 3-6 คน ร้อยละ 66.10 และมีรายได้ต่ำคือระหว่าง 2,501-3500 บาท ร้อยละ 42.37 ในปัจจุบันครอบครัวในชนบทไทยเป็นครอบครัวเดี่ยวมากกว่าครอบครัวขยายเนื่องจาก สภาพสังคมชนบทได้เปลี่ยนแปลงไป และเริ่มก้าวเข้าสู่สังคมเมืองมากขึ้น (นงลักษณ์ เทพสวัสดิ์, 2543) ประกอบกับครอบครัวไทยส่วนใหญ่เป็นครอบครัวที่มีฐานะปานกลาง และค่อนข้างไปทางยากจนทำให้มีรายได้อยู่ในระดับต่ำดังที่กล่าวแล้ว การมีรายได้ต่ำส่งผลกระทบต่อรายจ่ายโดยตรงทำให้เกิดภาวะวิกฤตเรื่องการเงินขึ้นภายในครอบครัวทำให้บางครอบครัวต้องดิ้นรนเพื่อความอยู่รอด โดยการอพยพย้ายถิ่นไปหางานทำเพื่อให้มีรายได้ที่สูงกว่าทำให้เด็กและคนแก่อยู่ตามลำพังถึงร้อยละ 59.32 การที่ครอบครัวมีรายได้ต่ำนั้นจะส่งผลให้มีโอกาสที่จะเลือกซื้ออาหารมารับประทานเป็นไปได้น้อยกว่าครอบครัวที่มีรายได้สูง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ กัลยา ศรีมหันต์(2541) ที่พบว่าปัจจัยเศรษฐกิจของครอบครัวจะส่งผลโดยตรงต่อภาวะโภชนาการของคนในครอบครัวและเป็นสาเหตุทำให้มีอาหารรับประทานไม่เพียงพอส่งผลกระทบต่อบุคลิกโดยรวมของเด็กที่เป็นวัยกำลังเจริญเติบโต และพัฒนามากจากนั้นเด็กวัยเรียนเป็นที่พ่อแม่ควรดูแลเอาใจใส่ในเรื่องอาหารการกิน และแนะนำให้รู้จักเลือกอาหารที่ดีมีประโยชน์ต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย ถึงแม้ว่าโรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติจะมีโครงการอาหารกลางวันให้เด็กได้รับประทานเป็นประจำทุกวัน ซึ่งจะช่วยให้เด็กได้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์แล้วก็ตาม แต่ก็ยังเป็นเพียงมื้อกลางวันเท่านั้น ส่วนในมื้ออื่น ๆ อาจจะไม่ได้รับประทานอย่างเพียงพอถึงแม้ว่านักเรียนส่วนใหญ่ร้อยละ 88.14 จะได้รับประทานอาหารครบ 3 มื้อก็ตามซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสิริวัฒน์ อายุวัฒน์(2539) ที่พบว่านักเรียนในโรงเรียนชั้นประถมศึกษาอำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 1,200 คน พบว่าส่วนใหญ่บริโภคอาหารครบ 3 มื้อคิดเป็นร้อยละ 96 แต่ยังคงพบว่ามีปัญหาภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ เช่นเดียวกัน สาเหตุเหล่านี้มีผลกระทบต่อชาวปัญญาโดยตรงจึงนับว่าปัญหาโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์เป็นปัญหาที่สำคัญของเด็กวัยเรียน

ส่วนปัญหาภาวะโภชนาการเกินเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นเนื่องจากร่างกายได้รับอาหารเกินความต้องการ ทำให้เกิดการสะสมของไขมันในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำให้เป็นโรคอ้วน โดยเฉพาะการรับประทานอาหารจำพวก น้ำตาล แป้ง และไขมัน ในอดีตที่ผ่านมามีปัญหาโภชนาการเกินจะพบเฉพาะประเทศที่พัฒนาแล้วแต่ในปัจจุบันพบว่าประเทศที่กำลังพัฒนา โดยเฉพาะประเทศไทยพบเด็กวัยเรียนมีภาวะโภชนาการเกินในเขตเมืองร้อยละ 10 หรือมากกว่าปัญหาดังกล่าว โดยเฉพาะปัญหาภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยเรียนเป็นเหตุให้เกิดโรคต่าง ๆ ตามมาเช่น โรคอ้วน เบาหวาน

โรคหลอดเลือดต่าง ๆ นอกจากนั้นยังส่งผลให้เกิดปัญหาทางด้านจิตใจทำให้เกิดปมด้อย และขาดความมั่นใจอีกด้วย(ประณีต ผ่องแผ้ว,2539)

จากที่กล่าวมาแล้วจะเห็นว่าปัญหาโภชนาการส่งผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพของเด็กทั้งสิ้น เมื่อนำมาพิจารณาในแต่ละเกณฑ์ที่ใช้วัดภาวะโภชนาการพบว่า เกณฑ์น้ำหนักต่อส่วนสูงบ่งชี้ถึงภาวะการขาดโปรตีนและพลังงานแบบเฉียบพลัน เนื่องจากกล้ามเนื้อและไขมันที่ถูกเก็บสะสมไว้ในร่างกายจะถูกสลายออกมาใช้จนเกิดภาวะผอม - แกร็น ซึ่งแสดงให้เห็นว่าต้องได้รับการแก้ไขโดยเร็วและสามารถกลับสู่สภาวะปกติได้ง่ายเมื่อได้รับอาหารที่เหมาะสม ดังนั้นน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงจึงเหมาะสมกับการติดตามและประเมินภาวะการขาดสารอาหารระยะสั้น นอกจากนั้นสามารถบ่งชี้ภาวะโภชนาการเกินหรือโรคอ้วนได้ เนื่องจากการเปรียบเทียบว่าน้ำหนักที่เป็นอยู่ขณะนั้นมีความเหมาะสมกับส่วนสูงที่เป็นอยู่หรือไม่ หากต่ำกว่าเกินปกติก็แสดงว่าผอม ถ้าสูงกว่าปกติก็แสดงว่าอ้วน เกณฑ์ส่วนสูงต่ออายุบ่งชี้ถึงภาวะขาดโปรตีนและพลังงานแบบเรื้อรังมาเป็นระยะเวลานานจะมีผลกระทบต่อเจริญเติบโตทางโครงสร้างทำให้เตี้ยกว่าวัยเดียวกัน และหากชุมชนใดมีการเตี้ยแคะมากแสดงถึงสถานการณ์ทางด้านโภชนาการของชุมชนนั้นว่ามีปัญหาต่อเนื่องมาเป็นเวลานาน และเนื่องจากส่วนสูงมีการเปลี่ยนแปลงช้าและไม่มีการถดถอย(เตี้ยลง) เมื่อมีการขาดอาหารอย่างเฉียบพลันจะสามารถบ่งชี้ระดับความเจริญเติบโตได้เกณฑ์น้ำหนักต่ออายุน้ำหนักต่ออายุเป็นเครื่องบ่งชี้การขาดโปรตีน และพลังงานที่ไม่ได้แยกชัดเจนว่าเป็นแบบเรื้อรังหรือแบบเฉียบพลัน เนื่องจากน้ำหนักตัวเป็นผลรวมของกล้ามเนื้อ ไขมัน น้ำ และกระดูก ยากที่จะแยกชัดว่าน้ำหนักหายไปเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงในส่วนใดอย่างชัดเจน จึงไม่เหมาะที่จะประเมินภาวะโภชนาการเกินแต่สามารถที่จะบ่งชี้ถึงการขาดอาหารแบบเฉียบพลันได้ (สมใจ วิชัยดิษฐ, 2539) จะเห็นได้ว่าสาเหตุโดยรวมที่ตรงกันจากการใช้ทั้ง 3 เกณฑ์นี้วัดภาวะโภชนาการเกิดจากสาเหตุใหญ่ 3 สาเหตุด้วยกันคือ

ภาวะการขาดโปรตีน - พลังงาน เนื่องจากความยากจนซึ่งส่วนหนึ่ง เป็นผลมาจากปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจของครอบครัว สาเหตุของภาวะทุพโภชนาการส่วนใหญ่เกิดจากปัญหาความยากจนจึงทำให้ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ นอกจากนั้นรายได้ของครอบครัวมีผลต่อการซื้อหาอาหารมาบริโภคของคนในครอบครัวกล่าวคือ เด็กที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดีจะมีภาวะโภชนาการดีกว่าเด็กที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจระดับกลาง และระดับต่ำ (กัลยา ศรีมหันต์, 2541) โดยส่วนใหญ่ครอบครัวเด็กนักเรียนจะอยู่ในชนบทประกอบกับครอบครัวไทยส่วนใหญ่เป็นครอบครัวที่มีฐานะปานกลาง และค่อนข้างไปทางยากจนทำให้มีรายได้อยู่ในระดับต่ำ (ตารางที่ 4.1) คือระหว่าง 2,501 - 3,500 บาท ซึ่งในภาวะเศรษฐกิจเช่นนี้นับว่าเป็นรายได้ที่ต่ำมาก

ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อโดยตรงต่อการซื้ออาหารที่มีคุณค่ามารับประทานให้เพียงพอได้ โดยเฉพาะอาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่มีราคาค่อนข้างแพง

ขาดคนดูแลเอาใจใส่ดูแลเรื่องอาหารเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อมทำให้บทบาทของพ่อแม่เปลี่ยนแปลงไป โดยเฉพาะการอพยพย้ายถิ่นไปเพื่อไปขายแรงงานส่งผลให้แบบแผนการดำเนินชีวิตเปลี่ยนไปจากเดิมและส่งผลกระทบต่อภาวะโภชนาการของเด็ก (สิริวัฒน์ อายุวัฒน์, 2539) โดยทิ้งให้เด็กอยู่กับคนชราตามลำพังถึงร้อยละ 59.32 (ตารางที่ 4.1) เด็กจึงขาดผู้เอาใจใส่ในการดูแลซึ่งจะส่งผลกระทบต่อภาวะโภชนาการของเด็ก ดังนั้นการที่พ่อแม่ และพ่อหรือแม่อพยพไปขายแรงงานต่างถิ่นจึงมีผลกระทบต่อโดยตรงเพราะจากแบบสอบถามส่วนใหญ่พบว่าแบบอย่างในการกินอาหารคือ พ่อแม่

บริโภคนิสัยเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดภาวะทุพโภชนาการขึ้น ซึ่งจะสังเกตได้จากการที่นักเรียนไม่ชอบรับประทานข้าว จะรับประทานเฉพาะกับข้าวอย่างเดียวในตอนกลางวัน ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เกิดการขาดพลังงานได้

ดังนั้นจึงควรหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาโดยการเฝ้าระวังป้องกันทั้ง 3 สาเหตุนี้ โดยมีแนวทางดังนี้

1. ส่งเสริมความรู้ในการดูแลตนเองให้กับเด็กนักเรียนในเรื่องโภชนาการที่ถูกต้องโดยอาจทำให้รูปการประชุมหรือจัดกิจกรรมกลุ่มและนำความรู้ทางด้านโภชนาการไปสอดแทรกในบางวิชาเช่น วิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต วิชาการงานพื้นฐานอาชีพ เนื่องจากเด็กกลุ่มนี้ขาดคนดูแลเอาใจใส่จึงจำเป็นต้องปลูกฝังให้เขารู้จักการดูแลตนเองในเรื่องการบริโภคอาหารให้ถูกต้อง
2. ส่งเสริมการเรียนในภาคปฏิบัติเกี่ยวกับโภชนาการเช่น วิชาการงานพื้นฐานอาชีพโดยคัดแปลงอาหารที่มีในท้องถิ่นนำมาประกอบอาหารที่บ้านที่สามารถนำมาทดแทนอาหารโปรตีน โดยเฉพาะเนื้อสัตว์ที่มีราคาแพงได้
3. โรงเรียนควรเข้มงวดและมีมาตรการในการบริการโครงการอาหารกลางวัน เช่น เน้นอาหารที่มีคุณภาพและรสชาติให้นักเรียนห่อข้าวมารับประทานที่โรงเรียนพร้อมอาหารที่โรงเรียนจัดให้
4. จัดประชุมผู้ปกครองเพื่อให้ความรู้ในเรื่องโภชนาการสำหรับเด็กวัยเรียน และความรู้เกี่ยวกับอนามัยส่วนบุคคล ซึ่งปกติทางโรงเรียนได้มีการจัดประชุมผู้ปกครองภาคเรียนละ 1 ครั้ง อยู่แล้ว ดังนั้นจึงสามารถแทรกความรู้ดังกล่าวในที่ประชุมได้

ข้อเสนอแนะ**การนำผลการศึกษาไปใช้**

1. นักเรียนกลุ่มที่มีปัญหาทุพโภชนาการควรมีการรณรงค์เพื่อลดปัญหานี้และจำเป็นต้องให้ความรู้ทางด้านโภชนศึกษาแก่นักเรียน
2. ส่งเสริมให้ผู้ปกครองนักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ เพื่อจะได้ป้องกันและขจัดปัญหาภาวะการขาดสารอาหาร
3. ประชาสัมพันธ์เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการบริโภคอาหารที่ถูกต้องและเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

การศึกษาครั้งต่อไป

1. ศึกษาเพื่อเปรียบเทียบนักเรียนกลุ่มที่พ่อแม่ไม่ได้พยายายืนยันว่ามีความแตกต่างกันหรือไม่
2. ศึกษาเพื่อเปรียบเทียบกับนักเรียนที่พ่อแม่พยายายืนยันในเขตเมือง และชนบทว่ามีความแตกต่างกันหรือไม่