

ภาวะโภชนาการเกินในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษา 1-6 โรงเรียนวัดมูลจินดารามและโรงเรียนธัญสิทธิ์ศิลป์

Obesity Situation of Students in Prathom Suksa 1-6 in JINDARAM and TANYASITSIN Schools

ชญาณิกา ศรีวิชัย¹ กัทธกร อยู่สุข² และ วณิดา แพร่ภาษา³

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้ศึกษาภาวะโภชนาการเกิน ในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษา 1-6 โรงเรียนวัดมูลจินดารามและโรงเรียนธัญสิทธิ์ศิลป์และปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการเกินในเด็กเหล่านี้ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ปกครองนักเรียนโรงเรียนวัดมูลจินดารามและโรงเรียนธัญสิทธิ์ศิลป์ ชั้นประถมศึกษา 1-6 ที่มีภาวะโภชนาการเกิน จำนวน 80 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง ค่าความเชื่อมั่นเชิงเนื้อหา ของเครื่องมือ เท่ากับ 0.84 แบบสัมภาษณ์แบ่งออกเป็น 2 ปัจจัย ประกอบด้วย: ปัจจัยด้านพันธุกรรม ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ซึ่งปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมประกอบด้วย พฤติกรรมการบริโภค พฤติกรรมการออกกำลังกาย และพฤติกรรมของกิจวัตรประจำวัน ผลการวิจัยพบว่าทั้งปัจจัยด้านพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมมีผลต่อภาวะโภชนาการเกินของเด็กนักเรียน

คำสำคัญ: ภาวะโภชนาการเกิน, โรงเรียนวัดมูลจินดาราม, โรงเรียนธัญสิทธิ์ศิลป์

Abstract

The purposes of this research were to study the Obesity situation of students in Prathom Suksa 1–6 in JINDARAM and TANYASITSIN school. Research samples were 80 parents of obesity students. The instrument was a structured interview. Reliability of the instrument was 0.84, consisted of two factors: the genetic factor and context of environment (eating behavior, exercise behavior and factor of daily

¹อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย
E-mail: chayanika@eau.ac.th

²อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย
E-mail: pattaporn@eau.ac.th

³อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย
E-mail: wanidap@eau.ac.th

activities). The results showed genetic factors and context of environment were related and affected the Obesity situation of students.

Keywords: obesity situation, JINDARAM, TANYASITSIN

ความนำ

ในอดีตการเลี้ยงลูกเล็กให้อ้วนเป็นสิ่งที่คุณแม่หรือญาติพี่น้องนิยมชมชอบเพราะเด็กจะดูแข็งแรงน่ารัก แต่โดยส่วนใหญ่น้ำหนักมักจะไม่ได้ลดลงเมื่อโตขึ้น ซึ่งในปัจจุบันพบว่าเด็กไทยที่อยู่ในวัยเรียนเป็นเด็กอ้วนเพิ่มขึ้นประมาณ 14-15 เปอร์เซ็นต์โดยเฉพาะเด็กในเมือง สาเหตุก็มาจากปัจจัยหลายประการ เช่น โรคระบบฮอร์โมนบางอย่าง การกินอาหารมากเกินไป โดยเฉพาะค่านิยมเกี่ยวกับการกินอาหาร เด็กนิยมกินอาหารจานด่วนที่เป็นวัฒนธรรมตะวันตกมากขึ้น อาหารกินเล่นที่เป็นถุงๆ จำพวกแป้ง น้ำตาล และไขมัน ร่วมกับการออกกำลังกาย เป็นต้น

ผลการวิจัยของสำนักงานกองทุนส่งเสริมการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และสำนักงานคุ้มครองผู้บริโภค (สคบ.) พบว่าเด็กไทยในระดับ ป. 5-ม. 3 กว่าครึ่งใช้เงินที่คุณแม่ให้ไปโรงเรียนในการซื้อขนมหวานประเภทขนมเค้ก คุกกี้กรอบ ทำให้เด็กติดในรสชาติ ทำให้ฟันผุและมีปัญหาสุขภาพ จากผลการวิจัยเช่นนี้แสดงให้เห็นว่าเด็กอาจจะยังไม่ได้รับการปลูกฝังเกี่ยวกับการเลือกอาหาร จึงยังไม่เข้าใจในการเลือกซื้ออาหารที่มีประโยชน์ เด็กที่มีภาวะโภชนาการเกินหรือเด็กอ้วนมักกินอาหารที่มีแป้ง น้ำตาล และไขมันในปริมาณสูง แต่กินผักและผลไม้ต่ำ จากข้อมูลของกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุขเกี่ยวกับสถานการณ์โรคอ้วนในประเทศไทย ในปี 2550 พบว่า เด็กไทยกำลังประสบภาวะโรคอ้วน ซึ่งคาดว่าในอีก 6 ปีข้างหน้า ความชุกของเด็กที่มีน้ำหนักเกินเพิ่มขึ้นถึง 1 ใน 5 ของเด็กก่อนวัยเรียน ทำให้พบเด็กที่มีน้ำหนักเกินเพิ่มขึ้นถึง 20 %

สำหรับประเทศไทย ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2551-2555) โรงเรียนในระดับประถมศึกษาขึ้นไปต้องเข้าร่วมโครงการ

โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ ร้อยละ 100 ค่าชี้วัดสถานะสุขภาพด้านภาวะการเจริญเติบโต ในนักเรียนที่มีน้ำหนักตามส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ ไม่เกินร้อยละ 8 นักเรียนที่มีส่วนสูงตามอายุต่ำกว่าเกณฑ์ ไม่เกินร้อยละ 5 และนักเรียนที่มีน้ำหนักตามส่วนสูงมากกว่าเกณฑ์ ไม่เกินร้อยละ 10 (กรมอนามัย, 2548: 1) ซึ่งจากการศึกษาโดยกรมอนามัยเกี่ยวกับสถานการณ์ภาวะโภชนาการเกินในนักเรียนโดยเปรียบเทียบการสำรวจปี พ.ศ. 2539-2540 กับ พ.ศ. 2544 โดยใช้เกณฑ์อ้างอิงน้ำหนักและส่วนสูงประชากรไทยล่าสุด (พ.ศ. 2542) พบว่าปี พ.ศ. 2539 เด็กวัยเรียนอายุ 6-13 ปี เป็นโรคอ้วนร้อยละ 5.8 ในปี 2540 เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 6.7 และปี 2544 เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 8.2 ที่มีภาวะอ้วน (กัญดา ตันวัฒนากุล, 2547)

การแก้ปัญหาเด็กอ้วนเป็นเรื่องที่ผู้ปกครองและตัวเด็กต้องมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โรคอ้วนของเด็กในวันนี้จะกลายเป็นปัญหาระดับประเทศ ผู้วิจัยในฐานะบุคลากรทางด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพได้ตระหนักถึงปัญหาดังกล่าว จึงสนใจที่จะศึกษาในเรื่องของ “ภาวะโภชนาการเกิน ในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษา 1-6 โรงเรียนวัดมูลจินดารามและโรงเรียนธัญสิทธิ์ศิลป์” เพื่อจะได้นำผลการวิจัยดังกล่าวมาส่งเสริมสุขภาพเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษา 1-6 ที่มีปัญหาภาวะโภชนาการเกินต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการเกิน ในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษา 1-6 โรงเรียนวัดมูลจินดารามและโรงเรียนธัญสิทธิ์ศิลป์
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการเกินในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษา 1-6 โรงเรียนวัดมูลจินดารามและโรงเรียนธัญสิทธิ์ศิลป์

ขอบเขตการวิจัย

เป็นการศึกษาภาวะโภชนาการเกินในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษา 1-6 โรงเรียนวัดมูลจินดารามและโรงเรียนธัญสิทธิ์ศิลป์ ปีการศึกษา 2554 เก็บรวบรวมข้อมูลในช่วงเดือนมีนาคม-พฤษภาคม 2555

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างคือ ผู้ปกครองและเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษา 1-6 โรงเรียนวัดมูลจินดารามและโรงเรียนธัญสิทธิ์ศิลป์ ปีการศึกษา 2554 ที่มีภาวะที่ร่างกายมีน้ำหนักต่ออายุ หรือส่วนสูงต่ออายุ หรือน้ำหนักต่อส่วนสูงมากกว่า +2 เท่าของส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของน้ำหนักต่ออายุ หรือส่วนสูงต่ออายุ หรือส่วนสูงต่อน้ำหนัก จำนวน 80 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสัมภาษณ์ปลายเปิดแบบมีโครงสร้าง

3. วิธีการสร้างเครื่องมือพร้อมกับการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสัมภาษณ์ปลายเปิดแบบมีโครงสร้างที่ผ่านการหาคุณภาพเครื่องมือโดยการหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน ได้ค่า IOC เท่ากับ 0.94 นำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะและนำไปทดสอบ (try out) เพื่อหาองค์ประกอบของปัจจัย โดยสัมภาษณ์ผู้ปกครองและนักเรียนที่เป็นคนละกลุ่มกับกลุ่มตัวอย่าง แล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ Factor analysis

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษานี้ได้นำแบบสอบถามที่ได้รับการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือแล้วไปดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้ปกครองที่บ้านและที่โรงเรียนวัดมูลจินดารามและโรงเรียนธัญสิทธิ์ศิลป์ ประจำปีการศึกษา 2554

5. รวบรวมข้อมูลโดยแยกตามกลุ่มองค์ประกอบ และเขียนผลการวิจัยเชิงข้อมูลคุณภาพ

6. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยถอดข้อมูลจากการบันทึกการสัมภาษณ์ โดยแยกตามกลุ่มข้อมูลของปัจจัยต่าง ๆ โดยการหาค่าสถิติพื้นฐานเชิงปริมาณและข้อมูลเชิงคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสัมภาษณ์ปลายเปิดแบบมีโครงสร้างที่ผ่านการหาคุณภาพเครื่องมือโดยการหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน ได้ค่า IOC เท่ากับ 0.94 นำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะและนำไปทดสอบ (try out) เพื่อหาองค์ประกอบของปัจจัย โดยสัมภาษณ์ผู้ปกครองและนักเรียนที่เป็นคนละกลุ่มกับกลุ่มตัวอย่าง แล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ Factor analysis

7. นำแบบสอบถามมาปรับปรุง จัดกลุ่มของปัจจัย และนำไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง

ผลการวิจัย

ภาวะโภชนาการเกิน ในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษา 1-6 โรงเรียนวัดมูลจินดารามและโรงเรียนธัญสิทธิ์ศิลป์ พบว่า ผู้ปกครองนักเรียนชั้นต่าง ๆ มีอัตราส่วนร้อยละใกล้เคียงกัน ส่วนมาก (ร้อยละ 71.33) มีคนในครอบครัวอ้วน นักเรียนส่วนใหญ่ (ร้อยละ 85) รับประทานอาหารมากกว่า 3 มื้อ และรับประทานอาหารว่างระหว่างมื้ออาหารที่รับประทานมื้อต่าง ๆ จะประกอบด้วย อาหารที่ทอด ผัด ย่าง และไม่รับประทานผัก ผลไม้ และอาหารว่างระหว่างมื้อคือขนมกรุบกรอบ มันฝรั่งทอด ไส้กรอกทอด น้ำหวาน น้ำอัดลม

รายการอาหารที่นิยมในเด็กนักเรียนในอัตราส่วนร้อยละที่ใกล้เคียงกัน คือ หมูทอด ไก่ทอด ไข่เจียว ไข่ดาว ไก่ย่าง ไข่พะโล้ ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู สำหรับปริมาณอาหาร นักเรียนส่วนมาก (ร้อยละ 59) จะรับประทานอาหารมากกว่า 2 จานขึ้นไป และมีจำนวนหนึ่ง (ร้อยละ 3 รับประทานอาหารจนล้นกระเพาะและบ่นจุก)

สำหรับกิจวัตรประจำวันของของนักเรียน ระหว่างวันจันทร์-วันศุกร์ พบว่า นักเรียนจะรับประทาน อาหารที่บ้านก่อนไปโรงเรียน (ร้อยละ 34) และ ผู้ปกครองรับ-ส่ง จำนวนเงินที่ได้มาโรงเรียน ส่วนมาก (ร้อยละ 56) จะได้เงินมาโรงเรียนวันละ 50 บาท และซื้อขนมที่โรงเรียนหมด ขนมที่โรงเรียนที่นักเรียน ชอบซื้อ จะซื้อขนมกรุบกรอบ ลูกละ 5 บาท ลูกชิ้นทอด ไข่เนกกระทา (ร้อยละ 54, 38 และ 8 ตามลำดับ) จะซื้อ มันฝรั่งทอดพร้อมน้ำหวานหรือน้ำอัดลมคู่กัน (ร้อยละ 47) เมื่อนักเรียนกลับไปถึงบ้าน (ร้อยละ 87) เปิดดู โทรศัพท์จนถึงอาหารมื้อเย็น และรับประทานอาหารว่าง รับประทานพร้อมกับดูโทรทัศน์ (ร้อยละ 67) และ นักเรียนส่วนใหญ่ (ร้อยละ 78) จะรับประทานอาหารเย็น เป็นมื้อที่ 5

กิจวัตรประจำวันของของนักเรียน ระหว่าง วันเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ พบว่านักเรียน ส่วนมากตื่นนอนเวลา 8.00 น. (ร้อยละ 43) และ ดูรายการโทรทัศน์และหาอาหารว่างมารับประทาน รอผู้ปกครองที่กำลังปรุงอาหารอยู่ หลังจากนั้นจะ รับประทานอาหารเช้าพร้อมกับผู้ปกครอง (ร้อยละ 37) และใช้เวลามากกว่า 6 ชั่วโมงต่อวันในการดูโทรทัศน์ เล่นเกมส์คอมพิวเตอร์ และ นอนพักผ่อน (ร้อยละ 39, 29 และ 28 ตามลำดับ) นอกจากนี้ยังพบว่า นักเรียน ส่วนมาก (ร้อยละ 87) ไม่ชอบออกกำลังกาย เพราะ บอกว่าเหนื่อย

ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการเกินในเด็ก นักเรียนชั้นประถมศึกษา 1-6 โรงเรียนวัดมูลจินดาราม และโรงเรียนธัญสิทธิ์ศิลป์ สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ปัจจัยหลัก คือ ปัจจัยด้านพันธุกรรม และปัจจัยด้าน สิ่งแวดล้อม ประกอบด้วย พฤติกรรมการบริโภค พฤติกรรมการออกกำลังกาย และ กิจวัตรประจำวัน

ปัจจัยด้านพันธุกรรม

“ เป็นยายค่ะ หลานเป็นผู้หญิงค่ะ อยู่ชั้น ป.2 เด็กเขาก็อ้วนมาตั้งแต่เด็กเลย พ่อ แม่เขาก็อ้วน ยายก็อ้วน คิดว่าอ้วนจากบรรพบุรุษค่ะ ”

“เป็นแม่ค่ะ ที่บ้านอ้วนกันทั้งครอบครัวค่ะ ยกเว้นตาค่ะ อย่างเเม่เนี่ย เกิดมาเขาก็อ้วนแล้ว น้ำหนัก ตั้ง 3 โลครึ่งตอนเกิด จากนั้นก็อ้วนมาเรื่อย เลยเส้นกราฟ ตลอด ไม่เคยลงเลย”

“เป็นป้าค่ะวันนี้แม่เขามาไม่ได้ไปทำงานลาไม่ได้ ที่บ้านเขาอยู่กัน 6 คน ก็จะมี ตา ยาย น้ำ พ่อและแม่เด็ก และตัวเด็กเอง อ้วนกันทุกคนเลยค่ะ อย่างยาย ตอนนี้ เกือบ 90 โลแล้ว คนอื่นๆ ในบ้านก็น่าจะ 70 โลขึ้นไปนะ ป้ามาเนี่ยก็อ้วนนะ คิดว่าได้เชื้อมาจากตา ยายของเด็ก นั้นแหละ มันลดยากนะหมอ”

ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม

“ทานเก่งค่ะ อย่างวันเสาร์ อาทิตย์ ทานมากกว่า 3 มื้อต่อวัน มื้อหนึ่งทาน 2-3 จาน มีมื้อมว่างอีกต่างหาก ชอบทานขนมกรุบกรอบ น้ำอัดลม น้ำหวาน มันฝรั่งทอด ไก่ทอด อย่างตื่นเข้ามาเนี่ย ก็จะอาบน้ำ ล้างหน้าแปรงฟัน ตามปกติของเขา เสร็จแล้วก็เปิดทีวีดูการ์ตูนเลย ระหว่าง รอแม่เขาทำกับข้าวเข้าก็จะหาขนมมาทานรอแล้ว พอทำอาหารมื้อเช้าเสร็จก็จะทาน 2-3 จาน ดูทีวีต่ออีก มื้อหลักสลับกับอาหารว่างจะเป็นอย่างนี้ทั้งวัน บ่ายๆ ก็จะนอนหลับ มื้อเย็นจะทานมากเลย ถ้าเป็นอาหาร ถูกปากจะทานจนอ้วกเลยคะ อาหารที่ชอบหเรอคะ ก็จะเป็นหมูทอด ไก่ทอด ไข่เจียว ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู ไข่พะโล้ไม่ชอบทานผักคะ บางคืนก็จะทานขนมก่อนนอน ก็มี ออกกำลังกายหเรอคะ ไม่ค่อยได้ออกหเรอคะ แต่ปั่นจักรยานหน้าบ้านก็ปั่นว่าเหนื่อยแล้ว บอกแล้วคะ ก็ไม่ยอมทำ ยังไงได้คะก็เพราะเป็นเด็ก เห็นงอแง ก็สงสารจำเป็นต้องตามใจคะ”

“มี๊อเข้าก่อนไปโรงเรียน จะรับประทานอาหาร ที่บ้านก่อนไปโรงเรียนทุกวัน ส่วนมากก็จะเป็นข้าวสวย ไข่เจียวจานพูนๆ ข้าวเหนียว 2 ห่อ หมูปิ้ง 5 ไม่ มี๊อกลางวันก็รับประทานที่โรงเรียน ส่วนหลังเลิกเรียน ก็จะซื้อขนมหน้าโรงเรียนก่อน เช่น น้ำอัดลม 1 แก้ว มันฝรั่งทอด 1 ห่อ ลูกชิ้นทอด 5 ไม่ เป็นต้น ซื้อทุกวัน มาถึงบ้านก็ทำการบ้าน รอแม่ทำกับข้าวก็จะไปซื้อขนม ที่เซเว่นมาแล้ว ขนมถุงนี้แหละคะ พอถึงมื้อเย็น

ทานพร้อมกัน เจ้านี้ข้าวสวยต้อง 2 จานขึ้นไปคะ ไม่งั้นไม่อิ่ม กับข้าวรับประทานได้หมดไม่เลือก แต่ต้องไม่เผ็ดมากนักคะ พฤติกรรมการรับประทานอาหารวันปกติก็เป็นอย่างนี้ ส่วนวันเสาร์ อาทิตย์ยิ่งกว่านี้ เติมนวดูเย็น กับซื้อเซเว่นตลอดคะไม่ให้ซื้อก็ไม่ได้บอกว่าหิว แม่ไม่รักเธอ อะไรทำนองนี้”

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการเกินและโรคอ้วนของเด็กมาจากพันธุกรรม และสิ่งแวดล้อม (พฤติกรรมการบริโภค พฤติกรรมการออกกำลังกาย และ กิจกรรมประจำวัน) สาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินและโรคอ้วนคือความไม่สมดุลระหว่างพลังงานที่ร่างกายได้รับกับพลังงานของร่างกายที่ถูกใช้ออกไป ซึ่งปัจจัยทางสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริม การขาดสมดุลของพลังงานในร่างกายที่สำคัญคือการบริโภคอาหารและการเคลื่อนไหวร่างกายรวมทั้งการออกกำลังกาย และการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน มีการศึกษาที่ระบุไว้ว่า โรคอ้วนเป็นโรคที่เกิดจากการถ่ายทอดทางพันธุกรรม และโรคอ้วนที่เกิดขึ้นในกลุ่มเด็กมักมีอิทธิพลมาจากปัจจัยทางพันธุกรรมมากถึงร้อยละ 30-70 (www.nutritionthailand.or.th) อุบัติการณ์โรคอ้วนในพ่อและแม่เป็นปัจจัยที่มีผลต่อการเพิ่มอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วนของลูก (พิภพ จิริปัญญา, 2538) สำหรับอัตราเสี่ยงที่เพิ่มขึ้นนั้น พบว่า ถ้าเด็กมีพ่อหรือแม่คนใดคนหนึ่งอ้วน ลูกจะมีโอกาสอ้วนร้อยละ 40 แต่ถ้าทั้งพ่อและแม่อ้วน ลูกจะมีโอกาสอ้วนเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 80 (ดุชนิ โยเหลา, 2535) สอดคล้องกับงานวิจัยของวรรณวิมล กิตติดิลกกุล (2536) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อโรคอ้วนในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 521 คน พบว่า ภาวะโภชนาการของบิดามารดามีผลต่อภาวะโภชนาการของบุตร โดยเฉพาะมารดาที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน มีแนวโน้มที่มีบุตรอ้วนได้เป็น 3 เท่าของมารดาที่มีภาวะโภชนาการปกติ สอดคล้องกับงานของ ศรีสุตา วงษ์วิเศษกุล (2540) ซึ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง

ปัจจัยส่วนบุคคลกับภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มศึกษาและกลุ่มเปรียบเทียบจำนวนกลุ่มละ 390 คน ผลการศึกษาพบว่า ภาวะอ้วนในบิดามารดา เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ นอกจากนี้ สุภาพรพรณ์ เชิดชัยภูมิ (2542, บทคัดย่อ) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับโรคอ้วนในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ในจังหวัดจันทบุรี จำนวน 435 คนรวบรวมข้อมูลโดยการใช้แบบสอบถาม ซึ่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง ก็พบผลการศึกษาเช่นเดียวกันว่าภาวะอ้วนของบิดามารดามีความสัมพันธ์กับโรคอ้วนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในต่างประเทศ ดาวิสสันและเบิร์ช (Davison & Birch, 2001, pp. 1834-1842)

สำหรับปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการเกินและโรคอ้วนของเด็กจากสิ่งแวดล้อม (พฤติกรรมการบริโภค พฤติกรรมการออกกำลังกาย และ กิจกรรมประจำวัน) นั้น สอดคล้องกับงานวิจัยของวิจัยของอารยา ตั้งวิฑูรย์ (มปป.) ที่ศึกษา พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างและขนมของเด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในอำเภอหาดใหญ่: ความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ พบว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างและขนมของเด็กวัยเรียนเสี่ยงการเกิดโรคอ้วน และเด็กนักเรียนนิยมบริโภคอาหารว่างและขนมที่มีแป้ง น้ำตาล และไขมันเป็นส่วนประกอบหลักในปริมาณมาก และการกินข้าวมากกว่า 6 ทักพีต่อวัน เป็นปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคอ้วนของเด็กวัยเรียนด้วย “จากการศึกษาพบว่ากลุ่มเป้าหมายการวิจัยคือเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีพฤติกรรมทางโภชนาการที่น่าเป็นห่วง คือ นิยมบริโภคขนมของที่มีแป้งและไขมันปริมาณมาก โดยบริโภคเฉลี่ยวันละ 3-4 ครั้ง ส่วนเครื่องดื่มที่นิยมบริโภคมากที่สุด คือ น้ำอัดลม โดยเฉลี่ยเด็กได้รับพลังงานจากขนมและอาหารว่างประมาณ 495 กิโลแคลอรี หรือเทียบเท่าร้อยละ 30 ของพลังงานที่ต้องการต่อวัน ซึ่งมากกว่าปริมาณมาตรฐานที่ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทยกำหนดไว้ ซึ่งจะส่งผลให้ร่างกายเปลี่ยนพลังงานส่วนเกินนี้เป็นไขมันได้”

ดังนั้นการมีภาวะโภชนาการที่ดีและถูกต้อง นอกจากผู้ปกครองจะต้องมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องนี้ ดีแล้ว กุมารแพทย์หรือนักโภชนาการเองก็ต้องมีการ รณรงค์ให้ความรู้และให้คำแนะนำเกี่ยวกับการเลือก ชนิดและปริมาณอาหารว่างและขนมอย่างถูกต้อง นอกจากนี้ก็ควรเน้นเรื่องอาหารหลักที่รับประทาน การปรับกิจวัตรประจำวันและการออกกำลังกายให้ เหมาะสมควบคู่กันไปด้วย เพื่อให้เด็กมีภาวะโภชนาการ ที่ดี หลีกเลี่ยงโรคอ้วนหรือภาวะผอมซึ่งส่งผลต่อการ เจริญเติบโตและพัฒนาการต่อไป

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ผู้ปกครองควรมีการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมและ พฤติกรรมสุขภาพโดยส่งเสริมการรับประทาน อาหาร สุขภาพและการเคลื่อนไหวร่างกาย รวมทั้งการออก กำลังกายในเด็กอย่างต่อเนื่อง น่าจะเป็นวิธีที่ดีในการ ป้องกันและจัดการกับโรคอ้วน ทั้งนี้จำเป็นอย่างยิ่ง ที่จะต้องได้รับ ความร่วมมือจากครอบครัว โรงเรียน ชุมชน รวมทั้งองค์กรต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง

เอกสารอ้างอิง

- ดุษฎิ โยเหลา. (2535). การสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการอบรมเลี้ยงดูเด็กในประเทศไทย โดยใช้การวิเคราะห์ เมต้า. *ข่าวสารวิจัยการศึกษา*, 15(2), 28-32.
- พิภพ จิรปัญญา. (2538). *โภชนาศาสตร์ทางคลินิกในเด็ก*. กรุงเทพฯ: ชวนพิมพ์.
- วรรณวิมล กิตติดิลกกุล. (2536). ปัจจัยทางสังคมกับการเกิดโรคอ้วนในเด็กวัยเรียนในกรุงเทพมหานคร. *สารศิริราช*, 45(11), 759-769.
- ศรีสุดา วงษ์วิเศษกุล. (2540). *การพัฒนายุทธศาสตร์องค์กรสมรรถนะสูงของสถาบันการศึกษาพยาบาล สังกัด สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา*. ครุศาสตร์ดุสิตบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุภาพรณณ์ เชิดชัยภูมิ (2542). *ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะอ้วน ในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 จังหวัด จันทบุรี*. วิทยานิพนธ์แพทยศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อารยา ตั้งวิฑูรย์. (มปป.). *ขนมกรุบกรอบ-นมเปรี้ยว-น้ำอัดลม ตัวการปัญหาโรคอ้วนในเด็ก*. รายงานการวิจัย, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- Birch, L. L. & Davison K. K. (2001). Family environmental factors influencing the developing behavioral controls of food intake and childhood overweight. *Int Jobses 2001*, 25, 1834-1842.