

การพัฒนารูปแบบการบริหารจัดการด้านอาหารและโภชนาการโดยใช้ แนวทางอาหารของแม่ในเด็กก่อนวัยเรียน ศูนย์ศึกษาเด็กก่อนวัยเรียน วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา

DEVELOPMENT OF FOOD AND NUTRITIONAL MANAGEMENT MODEL FOR PRESCHOOL CHILDREN BASED ON MOTHER'S FOOD GUIDELINE: A PARTICIPATORY ACTION RESEARCH

เจตินภา แสงสว่าง พย.ม. (Juadnapa Sangsawang, M.N.S.)¹

ศิริวรรณ ชูกำเนิด ปร.ด. (Siriwan Chukumnird, Ph.D.)²

ปาริชาติ ชูประดิษฐ์ ปร.ด. (Parichat Chupradit, Ph.D.)³

ศรีสุกาญจน์ บินทาประสิทธิ์ ปร.ด. (Srisukan Binthaprasitthi, Ph.D.)⁴

ทองใหญ่ วัฒนาศาสตร์ พย.ม. (Tongyai Wattanasart, M.N.S.)⁵

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงปฏิบัติการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันและปัญหาเกี่ยวกับภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน และสร้างรูปแบบการบริหารจัดการด้านอาหารและโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนตามแนวทางอาหารของแม่ ซึ่งประกอบไปด้วย อาหารสะอาดปลอดภัย โภชนาการดีและทำด้วยความรัก ผู้วิจัยใช้กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการ ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ได้แก่ การวางแผน การปฏิบัติการ การสังเกต และการสะท้อนกลับ ผู้เข้าร่วมวิจัยหลักและผู้ให้ข้อมูลคือ ผู้บริหาร พยาบาลประจำศูนย์ ครูพี่เลี้ยงและตัวแทนผู้ปกครองและแม่ครัว เก็บข้อมูลระหว่างเดือน กุมภาพันธ์ 2560 - กันยายน 2560 เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบคำโครงข้อคำถามในการสนทนากลุ่มและการสัมภาษณ์เชิงลึก และแบบสอบถามภาวะโภชนาการ มีการตรวจสอบคุณภาพจากผู้ทรงคุณวุฒิโดยหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence: IOC) และหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม (Reliability) ได้ค่าเท่ากับ .84 วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณโดยสถิติเชิงพรรณนา ข้อมูลเชิงคุณภาพใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า

1. ข้อมูลทั่วไปและปัญหาเกี่ยวกับภาวะโภชนาการ พบว่า ร้อยละ 72 เป็นครอบครัวเดี่ยว ร้อยละ 2 มีน้ำหนักค่อนข้างน้อย ร้อยละ 6 มีน้ำหนักมากกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 2 เตี้ยและอ้วน ครอบครัวปรุงอาหารรับประทานเองที่บ้านเฉลี่ย 4-5 วันต่อสัปดาห์ การบริโภคอาหารที่ปฏิบัติน้อยกว่าเกณฑ์พบมากที่สุดคือ กินอาหารกลุ่มผลไม้วันละ 3 ส่วนทุกวัน คิดเป็น ร้อยละ 74 และการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมพบมากที่สุดคือเติมน้ำตาลในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว ($\bar{x} = 3.20$, $SD = 0.78$)

2. รูปแบบการบริหารจัดการด้านอาหารและโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน โดยใช้แนวทางอาหารของแม่ ประกอบด้วย 1) กำหนดนโยบายอาหารของแม่ ได้แก่ การบริหารจัดการอาหารกลางวัน การจัดอาหารมื้อเช้า การกำกับติดตามคุณภาพอาหาร การจัดหาแหล่งอาหารปลอดภัย และการเฝ้าระวังภาวะโภชนาการ 2) การเพิ่มความรู้เรื่องภาวะโภชนาการแก่ผู้ปกครอง และ 3) การปรับเปลี่ยนทัศนคติอาหารของแม่ โดยบูรณาการอาหารของแม่ลงในหน่วยสาระการเรียนรู้และโครงการโรงเรียนพ่อแม่ และการหาต้นแบบอาหารของแม่

คำสำคัญ: เด็กก่อนวัยเรียน; แนวทางอาหารของแม่; การบริหารจัดการด้านอาหารและโภชนาการ; การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

^{1,2,3,4,5} อาจารย์พยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา ¹E-mail: juadnapasangsawang@gmail.com ² E-mail: scsiriwanch@gmail.com

³ E-mail: pchupradit@hotmail.com ⁴ E-mail: bsriskan@hotmail.com ⁵ E-mail: tongyai7685@gmail.com

Abstract

The aim of this participatory action research was to explore the current nutritional problem in preschool children and develop food and nutritional management model for preschool children. This model based on the mother's food guideline that included "clean food", "good nutrition", and "made with love". The study process comprised four steps namely plan, action, observation, and reflection. The participants were administrators, nurse instructors, babysitters, and parents whose children were attending the daycare center. Data collection took place from February 2017 – September 2017. The research instrument was a structured interview guide for conducting a focus group interview and in- depth interview, and the nutritional status questionnaire. The Index of Item-Objective Congruence (IOC) of the questionnaire was reviewed by experts. The reliability of the questionnaire was tested and reported at .84. Quantitative data were analyzed by using descriptive statistics and qualitative data were analyzed by using content analysis. The results showed that:

1. The current situation showed that 72 % of the children lived in the single family. For nutritional status, 2 % were rather low weight; 6 % were rather overweight; and 2% were stunting and obesity. Children consumed food that prepared by family averaging 4-5 days/week. There were 74% of children who consumed fruits less than the recommended amount of daily fruit intake. Children consumed sweetened food by adding sugar in cooked food ($\bar{x} = 3.20$, $SD = 0.78$).

2. The food and nutritional management model for preschool children based on mother's food guideline consisted of: 1) determining mother's food policies that included lunch project administration, breakfast arrangement, food quality control, safe food access, and nutritional surveillance; 2) increased nutritional knowledge of the parents, and 3) modifying mother's food attitude by integrating the mother's food concepts into the learning course and father - mother school project.

Keywords: preschool; Mother's Food Guideline; food and nutritional management model; participatory action research

บทนำ

การมีโภชนาการที่ดีเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน ถือได้ว่าเป็นการป้องกันการเกิดโรคในขั้นแรกของชีวิต องค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติ (Food and Agriculture Organization of the United Nations [FAO], 2014) ได้ให้ความสำคัญกับการมีโภชนาการที่ดีจึงได้เสนอแผนปฏิบัติการยุทธศาสตร์เกี่ยวกับโภชนาการในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ เพื่อสนับสนุนความมั่นคงทางอาหารโดยได้ระบุถึงการส่งเสริมการผลิตอาหารที่มาจากแหล่งอาหารท้องถิ่น และให้ความสำคัญต่อความปลอดภัยและคุณค่าของอาหาร โดยมีผู้ปกครองครู และผู้ดูแลเด็กก่อนวัยเรียนและวัยเรียนเป็นกลุ่มเป้าหมายที่สำคัญ เนื่องจากเป็นบุคคลที่มีบทบาทในการผลิตหรือประกอบอาหารให้เด็กได้รับประทานในแต่ละมื้อ

นอกจากการเข้าถึงแหล่งอาหารแล้ว ความปลอดภัยของอาหารและคุณค่าทางโภชนาการนั้นมีความสำคัญอย่างยิ่ง เด็กก่อนวัยเรียนจึงสามารถเกิดความเสี่ยงจากสารเคมีโดยสารเคมีที่ปนเปื้อนในอาหารของเด็กก่อนวัยเรียนที่พบส่วนใหญ่ ได้แก่ สีส้มอาหารสังเคราะห์ (tartrazine) สารกันบูด (sodium benzoate) และสารให้ความหวานแทนน้ำตาล (aspartame) ซึ่งจากการพบทวนวรรณกรรม พบว่าสารเคมีดังกล่าวมีผลต่อสมองสามารถก่อให้เกิดความเสี่ยงที่จะมีพฤติกรรมสมาธิสั้น (hyperactivity) ของเด็กก่อนวัยเรียน (Bateman et al., 2004) ดังนั้นอาหารที่สะอาดปลอดภัย (clean food) จึงเป็นสิ่งจำเป็นต่อการบริโภคในเด็กก่อนวัยเรียน และอาหารที่มีโภชนาการ (good nutrition) มีความสำคัญต่อพัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กแรกเกิดถึง 5 ปี ซึ่งเป็นช่วงวัยที่สมองของเด็กมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว (Rosales, Reznick, & Zeisel, 2009) สารอาหารที่เด็กได้รับในช่วงนี้จะทำให้สมองของเด็กมีการพัฒนาและมีการเจริญเติบโต สารอาหารที่สำคัญได้แก่ โปรตีน เหล็ก สังกะสี ซีเลเนียม ไอโอดีน โฟเลต ไบโตามีนเอ โพลีนและแพตตีเอชิต (Georgieff, 2007) โดยพฤติกรรมมารับประทานอาหารที่มีความหลากหลายน้อยสามารถส่งผลกระทบต่อเด็กได้ เด็กจะเกิดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วนและโรคเบาหวานจากการรับประทานอาหารที่มีไขมันและน้ำตาลสูงได้ (Barrett, 2010)

การเปลี่ยนแปลงของเศรษฐกิจ สังคม การเมือง วัฒนธรรมและความเจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยี ทำให้แต่ละครอบครัวต้องต่อสู้กับชีวิตและความเป็นอยู่ในครอบครัวให้ดีขึ้น ทำให้ไม่มีเวลาในการดูแลสุขภาพตนเองและบุคคลในครอบครัว ซึ่งในแต่ละครอบครัวจะมีบุคคลที่มีบทบาทอย่างยิ่งในการดูแลภาวะโภชนาการสำหรับสมาชิกในครอบครัว หรือบุคคลที่มีบทบาทในการทำอาหารด้วยความรัก (made with love) คือ แม่ (WHO Regional Office for Europe, 2000) ซึ่งอาหารที่ทำด้วยความรักจากแม่นั้นเป็นกลวิธีหนึ่งที่จะช่วยในการแก้ไขปัญหาโภชนาการ จากการดำเนินการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเทศบาลตำบลพะวง พบว่า ปัญหาภาวะโภชนาการไม่ได้รับการแก้ไขอย่างจริงจัง อีกทั้งยังไม่มีรูปแบบของการแก้ไขที่เหมาะสม ดังนั้นผู้วิจัยในฐานะเจ้าหน้าที่ทางสุขภาพของท้องถิ่นจึงสนใจที่จะศึกษาการส่งเสริมโภชนาการของครอบครัวและชุมชน โดยใช้แนวทางอาหารของแม่ โดยเปิดโอกาสให้ประชาชนและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องได้ใช้ศักยภาพในการแก้ไขปัญหาร่วมกัน ซึ่งจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีมีศักยภาพมากขึ้นและสอดคล้องกับบริบทของชุมชนในอันที่จะทำให้ปัญหาภาวะโภชนาในพื้นที่ลดลงหรือหมดไปในที่สุด

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันและปัญหาเกี่ยวกับภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน ตำบลพะวง อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา
2. เพื่อสร้างรูปแบบการบริหารจัดการด้านอาหารและโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน โดยใช้แนวทางอาหารของแม่ในเขตพื้นที่ตำบลพะวง อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา

คำถามการวิจัย

1. สภาพปัจจุบันและปัญหาเกี่ยวกับภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน ตำบลพะวง อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา เป็นอย่างไร
2. รูปแบบในการบริหารจัดการด้านอาหารและโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน โดยใช้แนวทางอาหารของแม่ในเขตพื้นที่ตำบลพะวง อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา เป็นอย่างไร

กรอบแนวคิดการวิจัย

ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้เทคนิคกระบวนการการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมของสตรีท (Street, 1997) และใช้กลวิธีในการขับเคลื่อน 2 ประการคือ การสื่อสารเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ร่วมกับการเสริมความเข้มแข็งของการขับเคลื่อนจากนักวิชาการ และการสื่อสารเพื่อระดมความร่วมมือจากทุกภาคส่วนของศูนย์ศึกษาเด็กก่อนวัยเรียน วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี สงขลา

ระเบียบวิธีวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ใช้วิธีวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research, PAR) ใช้การสังเกตอย่างมีส่วนร่วม (Participant Observation) เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันและปัญหาเกี่ยวกับภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน และเพื่อสร้างรูปแบบการบริหารจัดการด้านอาหารและโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน ในขั้นตอนการศึกษาสภาพปัจจุบันและปัญหาเกี่ยวกับภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน ประชากรคือเด็กก่อนวัยเรียนอายุ 1-3 และ 3-5 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ในศูนย์พัฒนาเด็กก่อนวัยเรียน วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีสงขลา จำนวน 50 คน

ในขั้นตอนของการร่วมเสนอความต้องการ ร่วมแสดงจุดแข็งจุดอ่อน ร่วมวางแผนในการแก้ไขปัญหา ร่วมดำเนินการแก้ไขปัญหาและร่วมการประเมินผล ตลอดจนศึกษาสภาพทั่วไปของศูนย์ศึกษาเด็กก่อนวัยเรียน วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี สงขลา ตำบลพะวง อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา ถึงด้านกายภาพ ด้านชีวภาพ และด้านสังคมวัฒนธรรม ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง ประกอบด้วย ผู้อำนวยการ 1 คน และรองผู้อำนวยการศูนย์ศึกษาเด็กก่อนวัยเรียน 1 คน อาจารย์พยาบาลประจำศูนย์ศึกษาเด็กก่อนวัยเรียน 2 คน ครูพี่เลี้ยง 6 คน ตัวแทนผู้ปกครอง 13 คน และแม่ครัวประจำศูนย์ศึกษาเด็กก่อนวัยเรียน 1 คน รวมทั้งสิ้น 24 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบประเมินข้อมูลภาวะโภชนาการส่วนบุคคล ประกอบด้วย ข้อมูลส่วนบุคคล ภาวะโภชนาการ พฤติกรรมการเตรียมอาหารและการรับประทานอาหารของครอบครัว พฤติกรรมการรับประทานอาหารร่วมกันของครอบครัว พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมตามเกณฑ์ ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กก่อนวัยเรียน ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

2. แนวคำถามสัมภาษณ์เชิงลึกภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน ได้แก่ สภาพปัญหาด้านโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนที่ศูนย์ศึกษาแห่งนี้มีอะไรบ้าง สิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมการมีโภชนาการที่ดีมีอะไรบ้าง พฤติกรรมการบริโภคของเด็กก่อนวัยเรียนเป็นอย่างไร การจัดการเพื่อส่งเสริมโภชนาการตามแนวทางอาหารของแม่เป็นอย่างไร ระบบและกลไกการสื่อสารประเด็นอาหารของแม่เป็นอย่างไร

โดยเครื่องมือดังกล่าวผ่านการพิจารณาความถูกต้องและชัดเจนของข้อคำถาม ความครอบคลุมของเนื้อหาและการสื่อความหมาย จากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่านที่มีความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ ซึ่งได้คัดสรรความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) = 1 และนำแบบประเมินที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับพื้นที่ซึ่งไม่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยจำนวน 30 คน แล้ววิเคราะห์หาความเชื่อมั่นของแบบประเมินทั้ง 4 ชุด ใช้วิธีสัมประสิทธิ์อัลฟาคอนบาค แบบประเมินเด็กก่อนวัยเรียนได้ค่าเท่ากับ .84

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

โครงการวิจัยนี้ได้ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรม ของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา คือ BCNSK 16/2560 รับรองตั้งแต่ 1 กุมภาพันธ์ 2560 - 2 กุมภาพันธ์ 2561 การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้คำนึงถึงศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ สิทธิประโยชน์ ความยุติธรรม และความถูกต้อง โดยมีการดำเนินการดังนี้ 1) การขออนุญาตเข้าทำการศึกษาในพื้นที่จากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง 2) การขอความร่วมมือในการเป็นผู้ให้ข้อมูลรวมถึงสิทธิในการเข้าร่วมและไม่เข้าร่วมในการวิจัย โดยจะไม่มีการระบุชื่อใด ๆ ทั้งสิ้น 3) การใช้คำถามอย่างระมัดระวัง ซึ่งส่วนมากเน้นการให้ข้อมูลเล่าให้ฟัง 4) การสะท้อนข้อมูลในระหว่างการเก็บข้อมูล ระหว่างผู้ให้ข้อมูลกับผู้รวบรวมข้อมูล 5) การสะท้อนข้อมูลระหว่างคณะทำงาน และ 6) การสะท้อนความคิดเพื่อยืนยันผลการศึกษากับผู้ทรงคุณวุฒิ

ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยเสนอโครงการเพื่อรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยของคณะกรรมการประเมินงานวิจัยด้านจริยธรรมวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา ก่อนดำเนินการ
2. ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย 2 ระยะ

คือ ระยะการเตรียมการและการศึกษาสภาพปัญหาปัจจุบันและระยะการกำหนดรูปแบบการบริหารจัดการด้านอาหารและโภชนาการ โดยใช้ระยะเวลา 8 เดือน ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ 2560 - กันยายน 2560

2.1 การเตรียมการโดยระยะนี้ ผู้วิจัยจัดเวทีประชุมกลุ่มแกนนำของศูนย์ศึกษาเด็กก่อนวัยเรียน ประชาสัมพันธ์เพื่อให้เจ้าหน้าที่และผู้ปกครองรับทราบการจัดตั้งโครงการเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์โครงการฯ ในการประชุมเปิดตัวโครงการอาหารของแม่ ณ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา และการประชุมร่วมกันระหว่างผู้วิจัยและชุมชน ซึ่งประกอบด้วย 3 กลุ่มกิจกรรมคือ กิจกรรมพัฒนาศักยภาพบุคคล กิจกรรมเพื่อสร้างความสัมพันธ์ และกิจกรรมวิเคราะห์และวางแผนแก้ไขปัญหาภาวะโภชนาการ การศึกษาสภาพปัญหาปัจจุบัน ผู้วิจัยประเมินสถานการณ์ปัญหา โดยศึกษาข้อมูลภาวะโภชนาการส่วนบุคคล สัมภาษณ์แบบเจาะลึกและสนทนากลุ่มตามเครื่องมือวิจัยที่กำหนด และวิเคราะห์สถานการณ์การบริหารจัดการด้านอาหารและโภชนาการ ข้อมูล โดยการสัมภาษณ์เจาะลึกผู้บริหาร เจ้าหน้าที่และผู้ปกครองของศูนย์ศึกษาเด็กก่อนวัยเรียนจำนวน 24 ราย

2.2 การกำหนดรูปแบบการบริหารจัดการด้านอาหารและโภชนาการ ทีมวิจัยจัดแบ่งผู้เข้าร่วมประชุมเป็นกลุ่มย่อยเพื่อระดมสมอง และนำเอารูปแบบที่เกิดจากการคิดค้นของที่ประชุมมาสร้างเป็นรูปแบบการบริหารจัดการด้านอาหารและโภชนาการโดยใช้แนวทางอาหารของเด็กก่อนวัยเรียนวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลภาวะโภชนาการโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพที่เกี่ยวข้องกับการบริหารจัดการด้านอาหารและโภชนาการ เช่น ข้อมูลการสัมภาษณ์เจาะลึก การสนทนากลุ่ม และการเขียนบันทึกโดยใช้วิธีการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา โดยการรวบรวมข้อมูลและถ้อยคำที่ได้จากการระดมความคิด ระดมสมองของกลุ่มแกนนำชุมชน มีการอภิปรายกลุ่ม และนำมาเข้าเสนอต่อที่ประชุมใหญ่ซึ่งผู้วิจัยและทีมวิจัยนำมาแยกหมวดหมู่และประมวลประเภทของข้อมูล เช่น การบริหารจัดการอาหารสะอาดปลอดภัยอาหารที่มีโภชนาการดี อาหารที่ทำด้วยความรัก

ผลการวิจัย

การศึกษาค้นคว้านี้เสนอผลการศึกษา 2 ระยะ คือ ระยะที่ 1 ผลการเตรียมการและสภาพปัจจุบันและปัญหาเกี่ยวกับภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน และระยะที่ 2 รูปแบบการบริหารจัดการด้านอาหารและโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี สงขลา

ส่วนที่ 1 ผลการเตรียมการ

1. เริ่มต้นด้วยการประสานกับศูนย์ศึกษาเด็กก่อนวัยเรียน เพื่อชี้แจงรายละเอียดให้เข้าใจวัตถุประสงค์การวิจัย และขอความร่วมมือในการประสานงานกับผู้ปกครอง

2. ผู้วิจัยจัดเวทีประชุมกลุ่มแกนนำของศูนย์ศึกษาเด็กก่อนวัยเรียนและการประชุมร่วมกันระหว่างผู้วิจัยและชุมชน เพื่อประชาสัมพันธ์ให้เจ้าหน้าที่และผู้ปกครองรับทราบการจัดตั้งโครงการ รวมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์โครงการฯ ในการประชุมเปิดตัวโครงการอาหารของแม่ ณ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี สงขลา เมื่อวันที่ 28 พฤศจิกายน 2559 ซึ่งประกอบด้วย 3 กลุ่มกิจกรรมคือ กิจกรรมพัฒนาศักยภาพบุคคล กิจกรรมเพื่อสร้างความสัมพันธ์ และกิจกรรมวิเคราะห์และวางแผนแก้ไขปัญหามาภาวะโภชนาการ โดยเรียนเชิญแม่เมือง ทรายาท่านผู้ว่าราชการจังหวัด และผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี สงขลา ได้ร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ปัญหามาภาวะโภชนาการและการจัดการ เพื่อเป็นการสร้างกระแสสังคมให้ตื่นตัวถึงปัญหาด้านอาหารและโภชนาการ

สภาพปัจจุบันและปัญหาเกี่ยวกับภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน

1. ข้อมูลทั่วไป เด็กก่อนวัยเรียนเป็นเพศหญิง ร้อยละ 68 สถานภาพครอบครัวแบบพ่อแม่อยู่ด้วยกัน ร้อยละ 96 ผู้ปกครองมีอาชีพรับจ้าง ร้อยละ 28 ผู้ดูแลหลักของครอบครัวคือบิดา-มารดา ร้อยละ 80 และผู้ดูแลมีการศึกษาระดับอุดมศึกษา ร้อยละ 76

2. ภาวะโภชนาการ น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ พบว่าเด็กก่อนวัยเรียนมีน้ำหนักเป็นไปตามเกณฑ์ ร้อยละ 88 มีน้ำหนักมากกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 6 และมีน้ำหนักค่อนข้างน้อย ร้อยละ 2 ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ พบว่ามีส่วนสูงอยู่ในระดับตามเกณฑ์อายุ ร้อยละ 84 ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุที่ระดับค่อนข้างมาก ร้อยละ 8 และ ส่วนสูงมากกว่าเกณฑ์

และน้อยกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 1 น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงพบว่าสมส่วน ร้อยละ 88 ท้วม ร้อยละ 6 และอ้วน คิดเป็นร้อยละ 2

3. พฤติกรรมการเตรียมอาหารและการรับประทานอาหารของครอบครัว ประเด็นการรับประทานอาหาร พบว่าครอบครัวปรุงอาหารรับประทานเองที่บ้านมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{x} = 3.58$, $SD = 0.60$) สำหรับประเด็นการเตรียมอาหารพบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ มีสถานที่ประกอบอาหารที่สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร ($\bar{x} = 3.92$, $SD = 0.27$) ข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ ใช้ไฟในการบรรจอาหารร้อน ของทอด อาหารมัน ($\bar{x} = 1.74$, $SD = 0.82$)

4. พฤติกรรมการรับประทานอาหารร่วมกันของครอบครัว พบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือใช้ช่วงเวลารับประทานอาหารร่วมกันในการสร้างความรัก ความผูกพันในครอบครัว ($\bar{x} = 3.58$, $SD = 0.57$) ข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ ท่านให้ลูกมีส่วนร่วมในการจัดเก็บและล้างทำความสะอาดอุปกรณ์ทำอาหาร ($\bar{x} = 2.96$, $SD = 0.92$) และพบว่าสมาชิกในครอบครัวรับประทานอาหารร่วมกันทั้งมือเช้าและมือเย็น ($\bar{x} = 3.14$, $SD = 0.70$) หรือเฉลี่ยประมาณ 4-5 วันต่อสัปดาห์ เมื่อพิจารณาภาพรวมพฤติกรรมการรับประทานอาหารร่วมกันของครอบครัว พบว่าอยู่ในระดับปฏิบัติบ่อยครั้ง ($\bar{x} = 3.36$, $SD = 0.68$)

5. พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมตามเกณฑ์ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา พบว่าพฤติกรรมที่ปฏิบัติตามเกณฑ์มากที่สุดคือ กินอาหารเข้าที่มีกลุ่มอาหารอย่างน้อย 2 กลุ่ม คือ กลุ่มข้าว-แป้งและกลุ่มเนื้อสัตว์ หรือกลุ่มข้าว-แป้งและนมทุกวัน ร้อยละ 90.0 พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่นักเรียนปฏิบัติน้อยกว่าเกณฑ์ที่พบมากที่สุดอันดับแรกคือกินอาหารกลุ่มผลไม้วันละ 3 ส่วนทุกวัน คิดเป็นร้อยละ 74 รองลงมาคือ กินยาน้ำเสริมธาตุเหล็ก คิดเป็นร้อยละ 70 และ กินอาหารที่เป็นแหล่งธาตุเหล็ก เช่น ตับ เลือด เนื้อสัตว์ โดยเฉพาะเนื้อแดง สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 50

6. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กก่อนวัยเรียนที่ไม่เหมาะสมในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา โดยรวมอยู่ในระดับปฏิบัตินานๆ ครั้ง ($\bar{x} = 2.69$, $SD = 0.70$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ เติมน้ำตาลใน

อาหารที่ปรุงสุกแล้ว ($\bar{x} = 3.20$, $SD = 0.78$) รองลงมาคือ รับประทานเนื้อสัตว์ติดมัน เช่น หมูสามชั้น ขาหมู คอหมู หนังไก่ หนังเป็ด และรับประทานอาหารกึ่งสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ($\bar{x} = 2.96$, $SD = 0.78$) และเติมเครื่องปรุงรสเค็ม เช่น น้ำปลา ซีอิ๊ว แม้ก็ ในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว ($\bar{x} = 2.94$, $SD = 0.65$) ข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ รับประทานอาหารที่ปรุงรสและใช้กระบวนการถนอมอาหาร เช่น ไส้กรอก ($\bar{x} = 2.38$, $SD = 0.80$)

ส่วนที่ 2 รูปแบบการบริหารจัดการด้านอาหารและโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนิ สงขลา

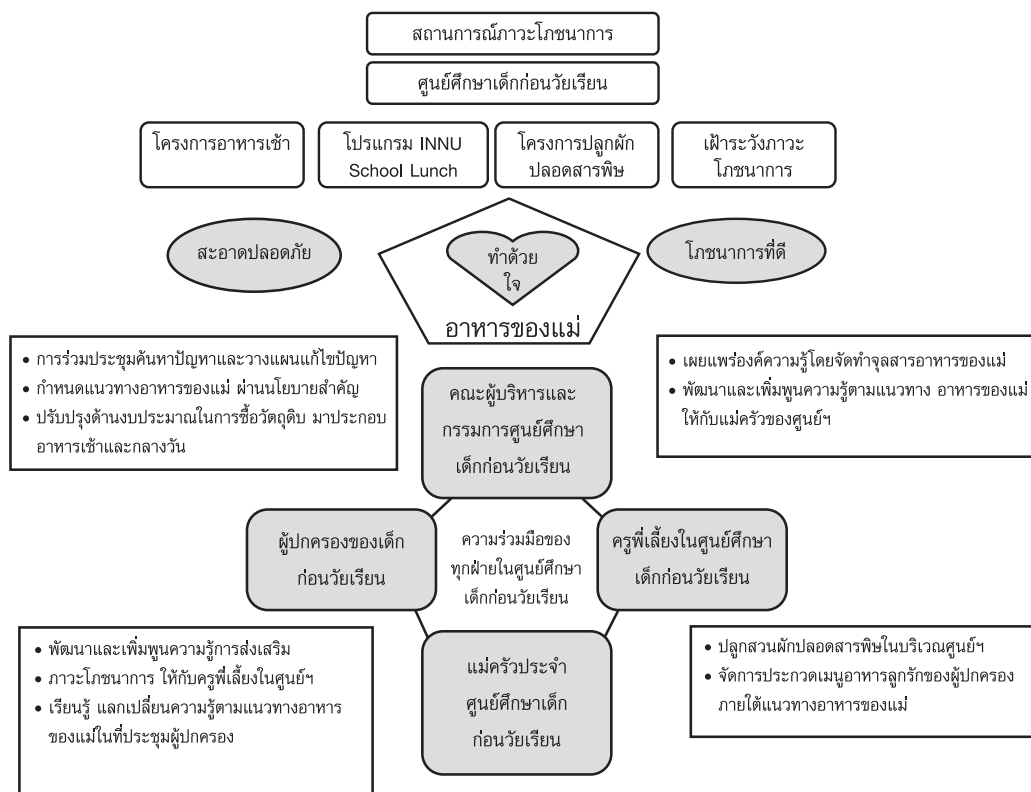
ผลการศึกษารูปแบบการบริหารจัดการด้านอาหารและโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนิ สงขลา สามารถสรุปได้ 3 ขั้นตอน

ขั้นตอนที่ 1 ภายหลังการประเมินภาวะโภชนาการของกลุ่มเด็กวัยก่อนเรียน วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนิ

สงขลาแล้ว คณะผู้วิจัยนำผลจากการวิเคราะห์นั้นนำเสนอในเวทีประชาคมที่มีผู้เกี่ยวข้องในศูนย์ศึกษาเด็กก่อนวัยเรียน เข้าร่วมเวที เพื่อสร้างการรับรู้ ความตระหนักต่อข้อมูลข่าวสารที่เชื่อมโยงสู่ปัญหาด้านโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในวิทยาลัยแห่งนี้ และร่วมกันหาทางแก้ไขหรือป้องกันและร่วมกัน สังเคราะห์และพัฒนา รูปแบบการดูแลภาวะโภชนาการ และภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุแบบบูรณาการ และเกิดการยอมรับของผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่าย

จากการสนทนากลุ่มเห็นได้ว่าผู้ปกครองเริ่มต้นตัว และเห็นความสำคัญของโครงการตัวอย่าง เช่น “ที่กังวลคือแหล่งวัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหาร เสนอว่าควรร่วมกันหาว่าแหล่งอาหารปลอดภัยสำหรับเด็กมีที่ไหนบ้าง” “อยากให้ช่วยแนะนำเรื่องอาหาร การเลือกซื้ออาหารที่ปลอดภัย บางที่ไม่รู้ว่าอาหารแบบไหนไม่ดี”

นอกจากนี้ จากการสนทนากลุ่มผู้บริหารและครูพี่เลี้ยง พี่เลี้ยงเด็กก่อนวัยเรียน ต่างเห็นความสำคัญของ



ภาพที่ 2 รูปแบบการบริหารจัดการด้านอาหารและโภชนาการโดยใช้แนวทางอาหารของแม่ของศูนย์ศึกษาเด็กก่อนวัยเรียน วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนิ สงขลา

ปัญหาอาหารและโภชนาการ ตัวอย่าง เช่น ครูพี่เลี้ยงให้ข้อมูลว่า “เงินที่ให้แม่ครัวในการทำอาหารน้อยเกินไป คิดว่าไม่พอที่จะหาอาหารดีๆ มาให้เด็กๆ แต่แม่ครัวอาจไม่กล้าพูด” “อยากให้ช่วยให้ความรู้เรื่องอาหาร การประเมินภาวะโภชนาการเด็ก คิดว่าสำคัญอยากให้อำเภอทำต่อเนื่อง ครูพี่เลี้ยงเจอผู้ปกครองทุกวันจะได้ช่วยกัน” จากการสนทนพบว่าปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร สามารถจำแนกได้เป็น ปัจจัยเสริม ได้แก่ แหล่งอาหารปลอดภัย ปัญหาเศรษฐกิจ นโยบายของผู้บริหาร การปฏิบัติของแม่ครัว และสัมพันธภาพในครอบครัว รองลงมาคือปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้ ทัศนคติ ค่านิยมและเชื่อ และปัจจัยเอื้อ ได้แก่ การเข้าถึงแหล่งอาหารปลอดภัย ผู้วิจัยได้นำปัจจัยดังกล่าวมาเป็นเครื่องมือในการพัฒนารูปแบบการบริหารจัดการด้านอาหารและโภชนาการโดยใช้แนวทางอาหารของแม่

ขั้นตอนที่ 2 การประชุมเพื่อระดมสมอง ประกอบด้วย โดยแกนนำพัฒนารูปแบบฯ จำนวน 24 คน ร่วมสนทนากลุ่มเพื่อระดมสมองจำนวน 2 ครั้ง ณ ศูนย์ศึกษาเด็กก่อนวัยเรียน

ขั้นตอนที่ 3 ทีมวิจัยนำเอารูปแบบที่เกิดจากการคิดค้นของที่ประชุมมาสร้างเป็นรูปแบบการบริหารจัดการด้านอาหารและโภชนาการโดยใช้แนวทางอาหารของแม่ของศูนย์ศึกษาเด็กก่อนวัยเรียน ดังภาพที่ 2

การพัฒนารูปแบบการบริหารจัดการโดยเน้นด้านอาหารและโภชนาการครอบคลุมทั้ง 3 มิติของแนวทางอาหารของแม่คือ สะอาดปลอดภัย ทำด้วยความรัก และโภชนาการที่ดี รูปแบบการดำเนินงานที่กำหนดขึ้นเพื่อลดปัญหาภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน และได้ถูกกำหนดเป็นมาตรการของศูนย์ศึกษาเด็กก่อนวัยเรียน วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสงขลา ดังนี้

1. การกำหนดนโยบายด้านอาหารและโภชนาการของศูนย์ศึกษาเด็กก่อนวัยเรียนให้มีความชัดเจน และสอดคล้องกับแนวทางอาหารของแม่ ประกอบด้วย

1.1 การปรับปรุงด้านงบประมาณค่าใช้จ่ายในการประกอบอาหารของศูนย์ศึกษาเด็กก่อนวัยเรียน (สาขาตำบลพะวง) วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา เพื่อให้มีความเพียงพอในการซื้อวัตถุดิบที่มีคุณภาพ โดยมีการใช้โปรแกรม

คอมพิวเตอร์ INMU School Lunch จากสถาบันโภชนาการมหาวิทยาลัยมหิดลมากำหนดเมนูอาหารรวมไปถึงจะสามารถคำนวณงบประมาณในการซื้อวัตถุดิบที่มีคุณภาพมาประกอบอาหารของศูนย์ศึกษาเด็กก่อนวัยเรียนได้อย่างคุ้มค่า คุ้มค่า และถูกต้องมากขึ้น

1.2 การจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนตามความต้องการของผู้ปกครองที่ไม่มีเวลาเตรียมอาหารที่มีคุณภาพให้กับบุตร เนื่องจากผู้ปกครองในยุคปัจจุบันส่วนใหญ่มีปัญหาและอุปสรรคในการจัดสรรเวลา บิดามารดาต้องทำงานหารายได้จนไม่มีเวลาที่จะจัดเตรียมอาหารให้กับบุตร เด็กก่อนวัยเรียนจึงมีโอกาสดูโภชนาการที่ดี อาจส่งผลให้เกิดพัฒนาการล่าช้าตามมา โดยเฉพาะการได้รับประทานอาหารเช้า ซึ่งสารอาหารที่มีประโยชน์จะช่วยให้ในการพัฒนาสมองของเด็กก่อนวัยเรียน

1.3 กำหนดนโยบายการกำกับติดตามการใส่โปรแกรมคอมพิวเตอร์ INMU School Lunch จากสถาบันโภชนาการมหาวิทยาลัยมหิดล เพื่อนำมากำหนดเมนูอาหารเช้าและกลางวัน โดยให้อาจารย์ประจำศูนย์ออกเมนูอาหารล่วงหน้าหนึ่งเดือน และในแต่ละวันครูพี่เลี้ยงทำหน้าที่ถ่ายภาพอาหารเช้าและกลางวันโดยรายงานเมนูอาหารผ่านโปรแกรมไลน์ แก่อาจารย์ประจำศูนย์ อาจารย์ประจำศูนย์มีหน้าที่กำกับติดตามการปรุงอาหารของแม่ครัวและรายงานผลให้ที่ประชุมทราบทุกเดือน

1.4 นโยบายสร้างและค้นหาแหล่งอาหารปลอดภัยให้กับศูนย์ศึกษาเด็กก่อนวัยเรียน โดยมีโครงการปลูกผักปลอดสารพิษ เพื่อให้บุคลากรและเด็กก่อนวัยเรียนมีผักปลอดสารพิษเป็นวัตถุดิบมาประกอบอาหาร เพื่อลดปริมาณการได้รับสารพิษและสารเคมีให้กับร่างกาย โครงการปลูกผักปลอดสารพิษบริเวณที่ว่างของศูนย์เด็กก่อนวัยเรียน ดำเนินการโดยอาจารย์ประจำศูนย์ บุคลากรประจำศูนย์และผู้ปกครอง

1.5 นโยบายเฝ้าระวังภาวะโภชนาการเด็กก่อนวัยเรียน โดยอาจารย์พยาบาลประจำศูนย์ ครูพี่เลี้ยงเป็นผู้รับผิดชอบ สำรวจและประเมินภาวะสุขภาพในเด็กก่อนวัยเรียนที่รับผิดชอบ โดยเด็กทุกคนได้รับการเฝ้าระวังภาวะโภชนาการและการเจริญเติบโต ซึ่งมีการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง

ทุก 3 เดือน มีบันทึกข้อมูลน้ำหนักและส่วนสูงเด็กเป็นรายบุคคลและภาพรวมของเด็ก มีการแปลผลโดยการจุดน้ำหนักและส่วนสูงในกราฟการเจริญเติบโตทั้ง 3 เกณฑ์ คือ กราฟน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ กราฟส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ และกราฟน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง สำหรับเด็กที่อ้วน ผอม เตี้ย จะมีแผนและบันทึกการแก้ไขเด็กที่มีปัญหาด้านโภชนาการ รวมไปถึงรายงานแจ้งผลภาวะการเจริญเติบโต และให้คำแนะนำกับผู้ปกครอง โดยมีการนิเทศติดตามการดำเนินการอย่างต่อเนื่องโดยคณะกรรมการประจำศูนย์

2. โครงการเพิ่มความรู้อาหารและภาวะโภชนาการ ประกอบด้วย

2.1 การพัฒนาความรู้และเพิ่มพูนความรู้เกี่ยวกับการประเมินและการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนให้กับครูพี่เลี้ยงและพี่เลี้ยงปัส 1 ครั้ง ได้แก่ การอบรมครูและพี่เลี้ยงให้ครูและพี่เลี้ยงมีความรู้ความเข้าใจ และสามารถประเมินพร้อมทั้งส่งเสริมภาวะโภชนาการเด็กก่อนวัยเรียนได้ตามมาตรฐานของกระทรวงสาธารณสุข เนื่องจากบทบาทของผู้ดูแลเด็กก่อนวัยเรียนส่วนใหญ่จะมีบทบาทเกี่ยวกับการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย ซึ่งจะเป็นประโยชน์กับเด็กก่อนวัยเรียนในศูนย์ฯ เพราะครูและพี่เลี้ยงเป็นบุคคลที่ใช้เวลาและอยู่ใกล้ชิดกับเด็กในแต่ละวันค่อนข้างมาก รองจากผู้ปกครอง ครูและพี่เลี้ยงจึงสามารถเฝ้าระวังปัญหาทางภาวะโภชนาการที่อาจเกิดขึ้นกับเด็กในศูนย์ฯ ได้ เด็กก่อนวัยเรียนได้อย่างทันทั่วทั้งที่ตั้งนั้นครูและพี่เลี้ยงจึงเป็นบุคคลใกล้ชิดเด็กที่สำคัญที่มีบทบาทในการประเมินคัดกรองและส่งเสริมสุขภาพเด็กก่อนวัยเรียน

2.2 โครงการโรงเรียนพ่อแม่ศูนย์ศึกษาเด็กก่อนวัยเรียน วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนิ สงขลา โดยจัดให้ความรู้และปรับทัศนคติแก่ผู้ปกครองเด็กทุกๆ 4 เดือน สอดคล้องตามเกณฑ์ตัวชี้วัดมาตรฐานศูนย์เด็กเล็กคุณภาพกระทรวงสาธารณสุข เพื่อส่งเสริมสมรรถนะของผู้ปกครองในการเลี้ยงดูบุตร มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการเด็กและการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน ทั้งนี้เพื่อให้การส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนตามแนวทางอาหารของแม่เกิดความต่อเนื่องกันทั้งในที่ศูนย์ฯ และที่บ้านของเด็กก่อนวัยเรียนทุกคน

2.3 บูรณาการแนวทางอาหารของแม่ลงในหน่วยสาระการเรียนรู้ การเรียนการสอนและกิจกรรมพัฒนาเด็กก่อนวัยเรียนกับมาตรฐานการศึกษาปฐมวัย เพื่อปลูกฝังพฤติกรรม การรับประทานอาหารที่ดีและเหมาะสมให้กับเด็กก่อนวัยเรียน

3. ปรับเปลี่ยนทัศนคติเรื่องอาหารของแม่

3.1 การค้นหาต้นแบบอาหารของแม่โดยจัดกิจกรรมประกวดเมนูลูกรัก แม่ตัวอย่าง ภายใต้แนวคิด 3 แนวคิด คือ 1. อาหารที่สะอาดปลอดภัย 2. อาหารที่มีโภชนาการดี 3. การทำอาหารด้วยความรัก โดยจัดกิจกรรมนี้ทุกปี เพื่อเป็นการสร้างความตระหนักและทัศนคติที่ดีต่อการส่งเสริมโภชนาการให้บุตรตามแนวทางอาหารของแม่ของผู้ปกครอง โดยให้ผู้ปกครองถ่ายรูปเมนูอาหารสำหรับลูกรักของผู้ปกครอง และรูปลูกรักขณะกำลังรับประทานอาหาร ติดลงในกระดาน A4 พร้อมเขียนบรรยายได้ภาพเมนูอาหารของท่านคือ ชื่อเมนูอาหารอะไร มีการคิดสรรวัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหารให้ปลอดภัยอย่างไร มีประโยชน์และมีคุณค่าทางโภชนาการต่อลูกน้อยอย่างไร และการที่ทำอาหารรับประทานเองช่วยให้ครอบครัวของท่านมีความอบอุ่นหรือไม่อย่างไร ซึ่งการช่วยกันประกอบอาหารในครอบครัวจะส่งผลให้เกิดการเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกในครอบครัวให้มีความรัก ความสามัคคี ความผูกพัน การช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการทำงานบ้านและการทำอาหาร สิ่งเหล่านี้ถือเป็นกรอบบ่มสั่งสอนบุตรอีกทางหนึ่ง

3.2 โครงการจัดทำจุลสารประจำศูนย์ศึกษาเด็กก่อนวัยเรียน วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนิ สงขลา ซึ่งมีเนื้อหาสาระเกี่ยวกับโภชนาการสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน ปัส 1 ฉบับ เพื่อเป็นอีกช่องทางหนึ่งในการสร้างความตระหนักต่อการส่งเสริมภาวะโภชนาการให้กับบุตรหลานของผู้ปกครองที่อยู่ในวัยก่อนเรียน

3.3 โครงการพัฒนาระบบและกลไกการสื่อสารเรื่องแนวทางอาหารของแม่สู่ผู้ประกอบการร้านอาหารในพื้นที่อำเภอเมือง และผู้ประกอบการอาหารในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและสถานศึกษา 10 ตำบล เพื่อส่งเสริมและเพิ่มพูนความรู้ด้านโภชนาการตามแนวคิดอาหารของแม่และเสริมสร้างทัศนคติที่เกี่ยวกับการปรุงอาหารเองที่บ้านให้กับผู้ปกครอง โดยจัดโครงการโรงเรียนพ่อแม่ศูนย์ศึกษาเด็กก่อนวัยเรียน วิทยาลัย

พยาบาลบรมราชชนนีนี สงขลา ซึ่งเป็นการบรรยายให้ความรู้แก่ผู้ปกครองเด็กทุกๆ 4 เดือนสอดคล้องตามเกณฑ์ตัวชี้วัดมาตรฐานศูนย์เด็กเล็กคุณภาพกระทรวงสาธารณสุข

สรุปผลวิจัย

การพัฒนารูปแบบการบริหารจัดการด้านอาหารและโภชนาการโดยใช้แนวทางอาหารของแม่ในเด็กก่อนวัยเรียน วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี สงขลา ประกอบด้วย 2 ระยะ คือ ระยะที่ 1 การเตรียมการและสภาพปัจจุบันและปัญหาเกี่ยวกับภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน และระยะที่ 2 รูปแบบการบริหารจัดการด้านอาหารและโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี สงขลา โดยรูปแบบการบริหารจัดการด้านอาหารและโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน โดยใช้แนวทางอาหารของแม่ ประกอบด้วย 1) กำหนดนโยบายอาหารของแม่ ได้แก่ งบประมาณอาหารกลางวัน การจัดอาหารมื้อเช้า การกำกับติดตามคุณภาพอาหาร การจัดหาแหล่งอาหารปลอดภัย และการเฝ้าระวังภาวะโภชนาการ 2) การเพิ่มความรู้เรื่องอาหารและภาวะโภชนาการ และ 3) การปรับเปลี่ยนทัศนคติอาหารของแม่ โดยบูรณาการแนวทางอาหารของแม่ลงในหน่วยสาระการเรียนรู้และโครงการโรงเรียนพอ-แม่ การหาต้นแบบอาหารของแม่

อภิปรายผลการวิจัย

การใช้กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการ ทำให้ผู้ปกครองของเด็กก่อนวัยเรียนและบุคลากรภายในศูนย์ศึกษาเด็กก่อนวัยเรียนได้มีโอกาสเข้ามามีส่วนร่วมในการร่วมคิดวางแผนและตัดสินใจ จนไปถึงการลงมือปฏิบัติ ก่อให้เกิดการพัฒนาที่มาจากชุมชนเอง ลดการพึ่งพิงจากสังคมภายนอก ให้ผู้ที่เกี่ยวข้องภายในศูนย์ศึกษาเด็กก่อนวัยเรียนดังกล่าวตัดสินใจร่วมกัน เป็นศูนย์กลาง ก่อให้เกิดการพึ่งตนเองได้ในที่สุด ซึ่งประโยชน์ที่จะได้รับ คือ ผู้ปกครองของเด็กก่อนวัยเรียนและบุคลากรภายในศูนย์ศึกษาเด็กก่อนวัยเรียนจะตื่นตัวถึงปัญหาที่ใกล้ตัว เกิดความร่วมมือร่วมใจกันปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหา

การพัฒนารูปแบบการบริหารจัดการด้านอาหารและโภชนาการโดยใช้แนวทางอาหารของแม่ในเด็กก่อนวัยเรียน

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี สงขลา บูรณาการกับกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม มีความเหมาะสมเนื่องจากวัฒนธรรมไทยพบว่า แม่มีหน้าที่จัดเตรียมอาหารสำหรับครอบครัว และดูแลให้ทุกคนในครอบครัวได้รับโภชนาการที่ดี การใช้แนวคิดอาหารของแม่เป็นกลยุทธ์ในการแก้ไขปัญหาภาวะโภชนาการในศูนย์ศึกษาเด็กก่อนวัยเรียนในครั้งนี้จึงประสบความสำเร็จ ประกอบด้วย 3 กิจกรรมหลัก คือ 1) กำหนดนโยบายอาหารของแม่ เป็นการเพิ่มความร่วมมือของผู้บริหารและบุคลากรที่เกี่ยวข้องในศูนย์ศึกษาเด็กก่อนวัยเรียน 2) การเพิ่มความรู้เรื่องอาหารและภาวะโภชนาการเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญของการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองของเด็กก่อนวัยเรียนและบุคลากรภายในศูนย์ศึกษาเด็กก่อนวัยเรียนในการแก้ไขปัญหาโภชนาการ เป็นการเสริมพลังอำนาจเพื่อสร้างสังคมแห่งการรอบรู้ด้านสุขภาพภายในศูนย์ศึกษาเด็กก่อนวัยเรียน และ 3) การปรับเปลี่ยนทัศนคติอาหารของแม่ จะส่งผลให้แม่ภายในศูนย์ศึกษาเด็กก่อนวัยเรียน เกิดความตระหนักในพันธะรับผิดชอบต่อครอบครัวและสังคม สามารถอธิบายได้ดังนี้

1. กำหนดนโยบายให้แนวทางอาหารของแม่ คือ อาหารสะอาดปลอดภัย มีโภชนาการที่ดี และเป็นอาหารที่ทำด้วยความรัก เป็นนโยบายสำคัญของศูนย์ศึกษาเด็กก่อนวัยเรียน (สาขาดำบลพะวง) วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี สงขลา เพื่อผลักดันให้ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องกับศูนย์เด็กก่อนวัยเรียนเกิดความตระหนักในความสำคัญของแนวทางอาหารของแม่ และนำไปสู่การลงมือปฏิบัติที่มีการยึดนโยบายดังกล่าวให้เป็นไปทางเดียวกันอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน การปรับปรุงด้านงบประมาณค่าใช้จ่ายในการประกอบอาหารของศูนย์ศึกษาเด็กก่อนวัยเรียน (สาขาดำบลพะวง) วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี สงขลา เพื่อให้มีความเพียงพอในการซื้อวัตถุดิบที่มีคุณภาพมาประกอบอาหารกลางวัน และอาหารเช้าสำหรับผู้ปกครองที่ไม่มีเวลาเตรียมอาหารที่มีคุณภาพให้กับบุตร โดยมีการใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ INMU School Lunch จากสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล เพื่อนำมากำหนดเมนูอาหารรวมไปถึงจะสามารถคำนวณงบประมาณในการซื้อวัตถุดิบที่มีคุณภาพมาประกอบอาหาร สอดคล้องกับการศึกษาบทบาทของศูนย์ศึกษาเด็กก่อนวัยเรียนต่อการป้องกันโรคอ้วน

ในเด็ก ประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่าการที่จะส่งเสริมโภชนาการที่ดีให้กับเด็กก่อนวัยเรียนเพื่อป้องกันโรคอ้วนนั้น จะต้องมีการสนับสนุนทางนโยบายจากผู้บริหารระดับสูงของศูนย์ศึกษาเด็กก่อนวัยเรียน ทั้งนี้การกำหนดนโยบายจะต้องให้ความสำคัญเรื่องงบประมาณ เนื่องจากการเตรียมอาหารที่มีคุณภาพจำเป็นต้องอาศัยวัตถุดิบที่มีคุณภาพ เพื่อนำมาประกอบอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการถูกต้องตามหลักโภชนาการ (Story, Kaphingst, & French, 2006) รวมถึงมีการสร้างแหล่งอาหารปลอดสารพิษให้กับศูนย์ศึกษาเด็กก่อนวัยเรียน โดยการทำแปลงผักไว้รับประทานเองโดยบุคลากรภายในศูนย์ศึกษาเด็กก่อนวัยเรียน เป็นการฝึกฝนให้เด็กรู้จักกิน ผักสร้างสุขนิสัยการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ตั้งแต่เล็กๆ ในขณะเดียวกันได้ชักชวนให้ผู้ปกครองหันมาปลูกผักไว้บริโภคในครัวเรือนให้เด็กได้รับประทานที่บ้านบอกถึงผลดีของการปลูกผักไว้รับประทานเอง ซึ่งทำให้ผู้ปกครองเกิดความมั่นใจว่าบุตรจะได้รับประทานผักที่ปลอดภัยจากสารพิษตกค้าง เป็นการสร้างความปลอดภัยด้านอาหารทั้งระบบ จากจุดเริ่มต้นที่ศูนย์ศึกษาเด็กก่อนวัยเรียน แม่ขยายไปสู่เด็กและผู้ปกครองเพื่อให้ค่อยๆ เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สร้างการรับรู้ให้เกิดต่อเด็กและผู้ใหญ่ นำไปสู่ค่านิยมการบริโภคอาหารที่ปลอดภัยต่อสุขภาพภายในศูนย์ศึกษาเด็กก่อนวัยเรียน เกิดความมั่นคงทางอาหาร โดยได้ระบุนโยบายส่งเสริมการผลิตอาหารที่มาจากแหล่งอาหารท้องถิ่น และให้ความสำคัญต่อความปลอดภัยและคุณค่าของอาหาร (FAO, 2014)

2. การสนับสนุนการพัฒนาความรู้ และเพิ่มพูนความรู้เกี่ยวกับการประเมินและการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนให้กับครูพี่เลี้ยงและพี่เลี้ยงเพราะครูและพี่เลี้ยงเป็นบุคคลที่ใช้เวลาและอยู่ใกล้ชิดกับเด็กในแต่ละวันค่อนข้างมากมองจากผู้ปกครอง ครูและพี่เลี้ยงจึงสามารถเฝ้าระวังปัญหาทางภาวะโภชนาการที่อาจเกิดขึ้นกับเด็กในศูนย์ศึกษาเด็กก่อนวัยเรียนได้อย่างทันทั่วทั้งที่ตั้นครูและพี่เลี้ยงจึงเป็นบุคคลใกล้ชิดเด็กที่สำคัญที่มีบทบาทในการประเมินคัดกรองและส่งเสริมสุขภาพเด็กก่อนวัยเรียน ได้แก่ โครงการพัฒนาศักยภาพครูพี่เลี้ยงทางศูนย์ศึกษาเด็กก่อนวัยเรียน โครงการพัฒนาระบบและกลไกการสื่อสารเรื่องแนวทางอาหารของแม่สู่ผู้ประกอบการร้านอาหารในพื้นที่อำเภอเมือง และ

ผู้ประกอบการอาหารในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและสถานศึกษา 10 ตำบล ส่งเสริมและเพิ่มพูนความรู้ด้านโภชนาการตามแนวคิดอาหารของแม่และเสริมสร้างทัศนคติที่เกี่ยวกับการปรุงอาหารเองที่บ้านให้กับผู้ปกครอง โดยผู้ปกครองที่มีความรู้ด้านโภชนาการจะสามารถเลือกซื้อวัตถุดิบที่มีประโยชน์ มีสารอาหารครบถ้วน และปลอดสารพิษได้ จึงทำให้เด็กก่อนวัยเรียนที่มีผู้ปกครองมีความรู้ด้านโภชนาการได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนและปลอดสารพิษ (Peters, Dollman, Petkov, & Parletta, 2013) โดยจัดโครงการโรงเรียนพ่อแม่ศูนย์ศึกษาเด็กก่อนวัยเรียน วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา ซึ่งเป็นการบรรยายให้ความรู้แก่ผู้ปกครองเด็กทุกๆ 4 เดือน สอดคล้องตามเกณฑ์ตัวชี้วัดมาตรฐานศูนย์เด็กเล็กคุณภาพ กระทรวงสาธารณสุข จัดทำจุลสารเผยแพร่ความรู้ และจัดกิจกรรมประกวดเมนูลูกรักภายใต้แนวคิด 3 แนวคิด คือ 1. อาหารที่สะอาดปลอดภัย (Clean food) 2. อาหารที่มีโภชนาการดี (good nutrition) 3. การทำอาหารด้วยความรัก (made with love) ของผู้ปกครองของเด็กก่อนวัยเรียน

3. การปรับเปลี่ยนทัศนคติอาหารของแม่ โดยบูรณาการแนวทางอาหารของแม่ลงในหน่วยสาระการเรียนรู้ การเรียนการสอนและกิจกรรมพัฒนาเด็กก่อนวัยเรียนกับมาตรฐานการศึกษาปฐมวัย เพื่อปลูกฝังพฤติกรรมมารับประทานอาหารที่ดีและเหมาะสมให้กับเด็กก่อนวัยเรียน โดยการที่ครูพี่เลี้ยงจัดกิจกรรมการเรียนการสอนตามแนวทางอาหารของแม่ จะเน้นในเรื่องของการเป็นแบบอย่างการมีพฤติกรรมมารับประทานอาหารที่ดี สิ่งเหล่านี้จะแสดงออกมาในรูปของกิจกรรมการเรียนการสอนในชั้นเรียน สอดคล้องกับการศึกษาการเป็นแบบอย่างการมีพฤติกรรมมารับประทานอาหารที่ดีของผู้ปกครอง จะต้องให้ผู้ปกครองเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมหลักสูตรการเรียนการสอนของศูนย์ศึกษาเด็กก่อนวัยเรียน โดยครูผู้ดูแลที่ศูนย์ศึกษาเด็กก่อนวัยเรียนจัดการเรียนการสอนในสาระการเรียนรู้หน่วยอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและอาหารที่มีโทษต่อร่างกายให้กับเด็กก่อนวัยเรียนในชั้นเรียน ซึ่งครูผู้สอนอาจแสดงบทบาทสมมติและมีสื่อการ์ตูนใช้ประกอบการเรียนการสอนในชั้นเรียน และในบทบาทชีวิตจริงครูผู้ดูแลก็ไม่ควรรับประทานขนมขบเคี้ยวหรือเครื่องดื่ม

ที่มีรสหวานให้เด็กก่อนวัยเรียนเห็น เพราะการที่เด็กก่อนวัยเรียนเห็นต่อไปเด็กจะเลียนแบบพฤติกรรมเช่นนั้นได้ นอกจากนี้ครูผู้ดูแลควรมีการอธิบายและส่งเสริมถึงกิจกรรมการเรียนการสอนในสาระการเรียนรู้หน่วยอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และอาหารที่มีโทษต่อร่างกายให้ผู้ปกครองทราบ เพื่อสร้างความตระหนักต่อการเป็นแบบอย่างที่ดีต่อการมีพฤติกรรมมารับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และเป็นการเรียนการสอนที่มีแนวทางเป็นไปในทางเดียวกันทั้งที่บ้านและศูนย์ศึกษาเด็กก่อนวัยเรียน (ศศิธร ตันติเอกรัตน์, วนลดา ทองใบ, และนิตยา ตากวิริยะนันท์, 2558; Natale et al., 2014)

การประกวดหาต้นแบบอาหารของแม่ แสดงให้เห็นบทบาทของมารดาในการปลูกฝัง สนับสนุน และเป็นแบบอย่างที่ดีต่อการมีนิสัยบริโภคอาหารที่เหมาะสมและยังครอบคลุมรับประทานอาหารร่วมกันเป็นแบบอย่างในการบริโภคอาหารครบทุกมื้อหรือเป็นแบบอย่างในการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพก็จะทำให้เด็กมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ดีและเลือกบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพตามไปด้วย (Natale et al., 2014) ซึ่งกิจกรรมการประกวดหาต้นแบบอาหารของแม่ เป็นการคัดเลือกแม่ต้นแบบที่มาจากแม่ที่ปรุงอาหารเองให้บุตรรับประทานที่บ้าน ซึ่งกิจกรรมนี้เป็นการรณรงค์ให้ผู้ปกครองเด็กก่อนวัยเรียนปรุงอาหารรับประทานเอง ทำให้ผู้ปกครองที่ไม่มีเวลาปรุงอาหารรับประทานเอง ได้เห็นตัวอย่างแม่ที่ปรุงอาหารเอง ให้เห็นถึงความสำคัญของการปรุงอาหารให้บุตรรับประทานเป็นประจำและเกิดการเลียนแบบแม่ต้นแบบแนวคิดอาหารของแม่จากการประกวดในครั้งนี้

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ด้านการปฏิบัติ โดยผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถดำเนินการ

ดังนี้ ได้แก่ (1) ศูนย์เลี้ยงเด็กกลางวันหรือสถานศึกษาควรมีการกำหนดนโยบายอาหารของแม่เพื่อใช้ในการพัฒนาหรือแก้ปัญหาภาวะโภชนาการ การเจริญเติบโตพัฒนาการทั้งทางร่างกายและสมอง รวมถึงเสริมสร้างทัศนคติที่เกี่ยวกับการปรุงอาหารเองที่บ้านและรับประทานอาหารร่วมกันให้กับเด็กและผู้ปกครอง (2) ผู้บริหารศูนย์เลี้ยงเด็กกลางวันหรือสถานศึกษาควรสนับสนุนให้ครูพี่เลี้ยง และผู้ที่เกี่ยวข้องนำรูปแบบที่พัฒนาขึ้น เช่น การบูรณาการแนวทางการอาหารของแม่ลงในหน่วยสาระการเรียนรู้ การเรียนการสอนและกิจกรรมพัฒนาเด็กก่อนวัยเรียนกับมาตรฐานการศึกษาปฐมวัย เพื่อปลูกฝังพฤติกรรมมารับประทานอาหารที่ดีและเหมาะสมให้กับเด็กก่อนวัยเรียน

2. ด้านการศึกษาและการวิจัย ผู้วิจัยหรือผู้ที่สนใจควรทดลองใช้และประเมินผลรูปแบบการบริหารจัดการด้านอาหารและโภชนาการโดยใช้แนวทางอาหารของแม่ในเด็กก่อนวัยเรียน

ข้อเสนอแนะในการวิจัยในอนาคต

1. การศึกษาปัจจัยอื่นๆ ที่มีผลต่อการเข้ามามีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการนำแนวคิดอาหารของแม่ไปปฏิบัติอย่างยั่งยืน
2. การศึกษาปัจจัยที่ส่งผลให้โครงการประสบผลสำเร็จ และปัจจัยที่เป็นอุปสรรคต่อการดำเนินงานโครงการ

กิตติกรรมประกาศ

บทความวิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ด้วยความร่วมมือของคณะผู้วิจัย วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสงขลา และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ที่ได้ให้ทุนสนับสนุนงานวิจัยฉบับนี้

เอกสารอ้างอิง

- ศศิธร ตันติเอกรัตน์, วณิดา ทองใบ, และนิตยา ตากวิริยะนันท์. (2558). ประสิทธิภาพของโปรแกรมป้องกันโรคอ้วน ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารและ พฤติกรรม การทำกิจกรรมทางกายของเด็กวัยเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพ*, 31(3), 47-61. สืบค้นจาก <https://www.tci-thaijo.org/index.php/bcnbangkok/article/view/56410/46987>
- Bateman, B., Warner, J. O., Hutchinson, E., Dean, T., Rowlandson, P., Gant, C,...Stevenson, J.(2004). The effects of a double blind, placebo controlled artificial food colourings and benzoate preservative challenge on hyperactivity in a general population sample of preschool children. *Archives of Disease in Childhood*, 89(6), 506-511.
- Barrett, C. B. (2010). Measuring food insecurity. *Science*, 327(5967), 825-828.
- Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). (2014). *Improving nutrition and ensuring humanity's freedom from hunger has been at the heart of FAO's work since its founding*. Retrieved From <http://www.fao.org/3/a-i4142e.pdf>
- Georgieff, M. K. (2007). Nutrition and the developing brain: nutrient priorities and measurement. *American Journal Clinical Nutrition*, 85(2),614S-620S. Retrieved from <http://ajcn.nutrition.org/content/85/2/614S.full.pdf+html>
- Natale, R. A., Messiah, S. E., Asfour, L., Uhlhorn, S. B., Delamater, A., & Arheart, K. L. (2014). Role modeling as an early childhood obesity prevention strategy: effect of parents and teachers on preschool children's healthy lifestyle habits. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 35(6), 378-387.
- Peters, J., Dollman, J., Petkov, J., & Parletta, N. (2013). Associations between parenting styles and nutrition knowledge and 2-5-year-old children's fruit, vegetable and non-core food consumption. *Public Health Nutrition*, 16(11), 1979-1987.
- Rosales, F. J., Reznick, J. S., & Zeisel, S. H. (2009). Understanding the role of nutrition in the brain and behavioral development of toddlers and preschool children: identifying and addressing methodological barriers. *Nutritional Neuroscience*, 12(5), 190-202.
- Story, M., Kaphingst, K. M., & French, S. (2006). The role of child care settings in obesity prevention. *The Future of Children*, 16(1), 143-168.
- Street, P. (1997). Scenario workshops: A participatory approach to sustainable urban living? *Futures*, 29(2), 139-158.
- WHO Regional Office for Europe. (2000). Healthy nutrition: the role of woman: *Report on a WHO Meeting* [Web blog post]. Retrieved from <http://apps.who.int/iris/handle/10665/108364>