

ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน

Relationships between Knowledge, Attitude and Dietary Behavior among the Overweight and Obese Students in Elementary School

จารุวรรณ ไตรทิพย์สมบัติ ปร.ด. (ชีวเวชศาสตร์)*

นาฏติยา คิลคุ้ม ส.บ. (สาธารณสุขชุมชน)

มุกดา พิศจำรูญ ส.บ. (สาธารณสุขชุมชน)

สุธิดา พลกอง ส.บ. (สาธารณสุขชุมชน)

สุนิสา สังข์สุข ส.บ. (สาธารณสุขชุมชน)

สุพัตรา ชาตอดุลย์ ส.บ. (สาธารณสุขชุมชน)

*คณะสาธารณสุขศาสตร์

*มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

Jaruwan Tritipsombut Ph.D. (Biomedical Sciences)*

Nattiya Sinkum B.P.H. (Community Public Health)

Mookda Pidjumroon B.P.H. (Community Public Health)

Sutida Ponkong B.P.H. (Community Public Health)

Sunisa Sangsuk B.P.H. (Community Public Health)

Supattra Chatadul B.P.H. (Community Public Health)

*Faculty of Public Health

*Nakhon Ratchasima Rajabhat University

Received: May 24, 2019

Revised: August 14, 2019

Accepted: August 29, 2019

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงสำรวจครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินระดับความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 ที่มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนจากโรงเรียนทั้งหมด 6 แห่งในเขตพื้นที่ตำบลจอหอ อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 164 คน เก็บข้อมูลระหว่างเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2559 ถึง เดือนเมษายน พ.ศ. 2560 โดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยปรับปรุงขึ้น วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป ระดับความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารด้วยสถิติเชิงพรรณนา วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารด้วยสถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชาย ร้อยละ 62.20 มีอายุเฉลี่ย 9.54 ปี (SD = 1.63) เมื่อเปรียบเทียบกับเพื่อนเพศเดียวกันและอายุเท่ากัน กลุ่มตัวอย่างคิดเห็นว่าตนเองมีรูปร่างอ้วนเกินไป ร้อยละ 73.17 กลุ่มตัวอย่างได้เงินมาใช้จ่ายในโรงเรียนเฉลี่ยวันละ 45.77 บาท (SD = 23.10) โดยนำไปซื้ออาหารประเภททอด ร้อยละ 31.10 รองลงมา คือ ขนมขบเคี้ยวอบกรอบ มันฝรั่งทอด ร้อยละ 27.44 ในแต่ละวันรับประทานอาหารมากกว่า 3 มื้อ ร้อยละ 11.59 เคยได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการป้องกันภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน ร้อยละ 70.12 ผ่านทางหนังสือเรียน ร้อยละ 98.17 รองลงมา คือ จดหมายข่าว ร้อยละ 96.34 กลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 42.68 มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 68.90 และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับพอใช้ ร้อยละ 83.53

เมื่อจำแนกตามกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชายและเพศหญิง อายุ 5-18 ปี พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีภาวะอ้วน ร้อยละ 51.22 โดยทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะอ้วนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.228$, $p\text{-value} = 0.037$) ดังนั้น พ่อ แม่

ผู้ปกครอง ครูประจำชั้น ครูผู้สอน และผู้ที่เกี่ยวข้อง สามารถนำข้อมูลจากการศึกษามาเป็นแนวทางในการส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ซึ่งอาจทำได้โดยการสอดแทรกเนื้อหาเข้ากับการใช้ชีวิตประจำวันและการจัดการเรียนการสอน รวมทั้งอาจประชาสัมพันธ์ข่าวสารเกี่ยวกับการป้องกันภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนผ่านสื่อต่างๆ ที่เด็กวัยเรียนสามารถเข้าถึงได้ง่าย

คำสำคัญ: ความรู้ ทัศนคติ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร นักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน โรงเรียนประถมศึกษา

Abstract

The purpose of this survey research was to evaluate the level of knowledge, attitude and dietary behavior of students in Prathomsuksa 1 to 6 who were classified as overweight and obese. Data were collected from 164 students from six schools within the Choho Sub-district, Mueang District, Nakhon Ratchasima Province. Data were collected during August 2016 to April 2017 by using the researchers-adapted questionnaire. General data, knowledge level, attitude and dietary behavior were subsequently analyzed using descriptive statistics, and the relationship between knowledge, attitude and dietary behavior were analyzed using inferential statistics, including Pearson's correlation, where the statistical significance level was determined at 0.05. Results revealed that 62.20% of the sample group was male, with an average age of 9.54 years (SD = 1.63). When compared to the same gender and age, 73.17% of the sample group had the perception that they were too obese. The sample group received an average of 45.77 Baht (SD = 23.10) daily for school allowance, where 31.10% of which was used it to buy fried food, followed by 27.44% for crispy snacks or chips. Results showed that 11.59% of the students consumed more than three meals, and 70.12% received information on the prevention of overweight and obesity. The information was shown to come from textbooks at 98.17%, followed by newsletters at 96.34%. The sample group had moderate knowledge on food consumption at 42.68%, moderate attitude towards food consumption at 68.90%, and fair dietary behavior at 83.53%.

When classified according to the reference criteria for growth in male and females between the ages of 5 to 18 years, it was found that 51.22% of the sample group was obese. Attitudes towards food consumption showed significantly positive correlation with the dietary behavior of obese students ($r = 0.228$, $p\text{-value} = 0.037$). Therefore, parents, guardians, homeroom teachers, lecturers and relevant bodies may use information from this study as a guideline to encourage the children to realize the importance of healthy food consumption. This may be conducted by inserting content into daily life and teaching lessons, as well as promotes news on the prevention of overweight and obesity through various media that children may easily access.

Keywords: Knowledge, Attitude, Dietary Behavior, Overweight and Obese Students, Elementary School

บทนำ

ภาวะน้ำหนักเกิน (Overweight) และอ้วน (Obese) ในเด็กวัยเรียนเป็นปัญหาสำคัญทางสาธารณสุขของประเทศไทยเช่นเดียวกับอีกหลายประเทศทั่วโลก^(1, 2) ส่งผลให้องค์การอนามัยโลกต้องจัดทำยุทธศาสตร์ระดับโลกเรื่องอาหาร กิจกรรมทางกายและสุขภาพ ส่วนหน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐและภาคเอกชนของไทยก็พยายามหาแนวทางแก้ไข โดยมีการจัดทำโครงการต่างๆ เพื่อให้ความรู้ทางด้านโภชนาการและสุขภาพ แต่อย่างไรก็ตามจากรายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552^(3, 4) พบว่าเด็กเล็กอายุ 1-5 ปี มีความชุกของภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนเพิ่มขึ้น 1.5 เท่าจาก พ.ศ. 2538-2552 ซึ่งคล้ายคลึงกับความชุกของภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนในเด็กวัยเรียนอายุ 6-12 ปี โดยเพิ่มขึ้น 1.7 เท่าจาก พ.ศ. 2538-2552

จากการเฝ้าระวังและติดตามภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยเรียน พ.ศ. 2553-2554⁽⁵⁾ พบว่ามีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเช่นกัน คือ ร้อยละ 13.7 และ 17.0 ตามลำดับ โดยมีสาเหตุหลักมาจากการบริโภคอาหารที่ไม่ได้สัดส่วนและปริมาณที่เหมาะสมตามวัย ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวส่งผลกระทบต่อร่างกายทั้งทางตรงและทางอ้อม ได้แก่ เสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง เช่น หัวใจวาย เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง และข้อเสื่อม โดยเฉพาะข้อเข่า เป็นต้น^(1, 5) ทำให้คุณภาพชีวิตและศักยภาพในการทำกิจกรรมต่างๆ ลดลง นอกจากนี้ ยังส่งผลกระทบต่อจิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ได้แก่ ถูกเพื่อนล้อเลียนจนบางครั้งไม่ยอมมาโรงเรียน ทำให้ผลการเรียนต่ำกว่าเกณฑ์ แยกตัวจากสังคมเนื่องจากขาดความมั่นใจในตนเอง เกิดอาการเครียดและซึมเศร้า^(1, 6) อย่างไรก็ตามผลกระทบที่สำคัญที่สุดในเด็กที่มีน้ำหนักเกินคือการเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่อ้วน โดยผู้ใหญ่ที่อ้วนมากๆ จะมีอายุสั้นกว่าปกติ 5-20 ปี^(1, 5)

จากข้อมูลสถานการณ์ภาวะโภชนาการเด็กวัยเรียนอายุ 5-14 ปี ที่เข้าร่วมโครงการพัฒนาศักยภาพภาคีเครือข่ายเด็กไทยแก้มใส ในเขตสุขภาพที่ 9 นครชัยบุรินทร์⁽⁷⁾

พบว่าจังหวัดนครราชสีมามีเด็กอยู่ในภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนมากกว่าร้อยละ 10.0 ซึ่งเกินค่าเป้าหมาย ตำบลจोधอ มีระยะห่างจากตัวจังหวัด 7 กิโลเมตร มีโรงเรียนที่เปิดสอนระดับประถมศึกษา 5 แห่ง ได้แก่ โรงเรียนบ้านสุรนารายณ์วิทยา โรงเรียนบ้านบึงทับช้าง โรงเรียนบ้านกรุดหนองออก โรงเรียนบ้านกล้วยจोधอ โรงเรียนบ้านระกาย และมีโรงเรียนที่เปิดสอนระดับประถมศึกษา-มัธยมศึกษา 1 แห่ง ได้แก่ โรงเรียนบ้านจोधอ โดยในปีการศึกษา 2557-2559 มีนักเรียนอยู่ในภาวะน้ำหนักเกินร้อยละ 6.31, 7.33 และ 8.34 ตามลำดับ มีนักเรียนอยู่ในภาวะอ้วน ร้อยละ 5.46, 7.86 และ 8.17 ตามลำดับ จากข้อมูลดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าในเขตพื้นที่ตำบลจोधอ อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา มีนักเรียนอยู่ในภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง^(8, 9) ซึ่งหากไม่ได้รับการป้องกันและแก้ไข ปัญหาดังกล่าวอาจเพิ่มขึ้นจนเกินค่าเป้าหมายของกระทรวงสาธารณสุข

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่าพฤติกรรมกรบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง การบริโภคอาหารที่ไม่ได้สัดส่วนและปริมาณที่เหมาะสมตามวัย รวมทั้งการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายลดลงเป็นสาเหตุสำคัญทำให้เกิดภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน ดังนั้น ถ้าปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดังกล่าวได้ก็จะป้องกันและแก้ไขปัญหาภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนได้ด้วย⁽¹⁰⁻¹²⁾ ซึ่งองค์ประกอบพื้นฐานที่ก่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพส่วนหนึ่งจะขึ้นอยู่กับความรู้และอีกส่วนหนึ่งจะขึ้นอยู่กับทัศนคติ⁽¹²⁻¹⁴⁾ ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยจึงประเมินระดับและความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมกรบริโภคอาหารของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1-6 ที่มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนในเขตพื้นที่ตำบลจोधอ อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา ซึ่งองค์ความรู้ที่ได้จะเป็นแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรบริโภคอาหารเพื่อส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนมีศักยภาพอย่างเต็มที่ในการศึกษาและการเรียนรู้สิ่งต่างๆ รอบตัว ตลอดจนมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีทั้งในระยะสั้นและระยะยาว อันจะนำไปสู่การลดลงของผู้ป่วยโรคเรื้อรังในอนาคต

วิธีการดำเนินการ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey research) มีวิธีการดำเนินการ ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนทั้งเพศชายและเพศหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 ปีการศึกษา 2559 ที่มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน จำนวน 164 คน จากโรงเรียนทั้งหมด 6 แห่งในเขตพื้นที่ตำบลจอหอ อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา ประกอบด้วย นักเรียนโรงเรียนบ้านบึงทับช้างจำนวน 7 คน⁽¹⁵⁾ นักเรียนโรงเรียนบ้านกล้วยจอหอ จำนวน 9 คน⁽¹⁶⁾ นักเรียนโรงเรียนบ้านระกาย จำนวน 18 คน⁽¹⁷⁾ นักเรียนโรงเรียนบ้านกรุดหนองออก จำนวน 30 คน⁽¹⁸⁾ นักเรียนโรงเรียนบ้านจอหอ จำนวน 43 คน⁽¹⁹⁾ และนักเรียนโรงเรียนบ้านสุรนารายณ์วิทยา จำนวน 57 คน⁽²⁰⁾ โดยกำหนดเกณฑ์คัดเข้า (Inclusion criteria) ดังนี้ 1) มีค่าน้ำหนักและส่วนสูงตั้งแต่ 2SD ขึ้นไป เมื่อเทียบกับกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชายและเพศหญิงอายุ 5-18 ปี^(21, 22) 2) สามารถสื่อสารภาษาไทยและให้ข้อมูลได้ 3) ได้รับอนุญาตจากทางโรงเรียนและผู้ปกครอง ผู้ปกครอง ศึกษาในช่วงเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2559 ถึงเดือนเมษายน พ.ศ. 2560 ส่วนเกณฑ์คัดออก (Exclusion criteria) คือ ขาดเรียนในวันและเวลาที่ผู้วิจัยลงพื้นที่เพื่อเก็บข้อมูล

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้แนะนำตัวและชี้แจงให้ผู้อำนวยการโรงเรียน ครูประจำชั้น พ่อ แม่ ผู้ปกครอง และกลุ่มตัวอย่างทราบถึงวัตถุประสงค์ ตลอดจนประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมวิจัย พร้อมขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยพ่อ แม่ ผู้ปกครองและกลุ่มตัวอย่างสามารถตอบรับหรือปฏิเสธ การเข้าร่วมวิจัยโดยไม่มีผลกระทบต่อการเรียนการสอน ซึ่งข้อมูลที่ได้จะถูกเก็บรักษาเป็นความลับ ใช้รหัสแทนชื่อ-สกุลจริง และเสนอข้อมูลโดยภาพรวม หากมีข้อสงสัยสามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมจากผู้วิจัยตามสถานที่ติดต่อซึ่งระบุในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามที่ปรับปรุงขึ้นมี 5 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 ข้อ ประกอบด้วย เพศ อายุ ชั้นปีที่กำลังศึกษา น้ำหนัก ส่วนสูง ความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปร่างของตนเอง จำนวนเงินที่ได้รับมาจากพ่อ แม่ ผู้ปกครองในแต่ละวัน ชนิดของอาหารหรืออาหารว่างที่นักเรียนนิยมซื้อรับประทานในโรงเรียน จำนวนมื้ออาหารที่นักเรียนรับประทานในแต่ละวัน และประสบการณ์การได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการป้องกันภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน

ส่วนที่ 2 ข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครอง จำนวน 12 ข้อ ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายรับทั้งหมดเฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว ความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปร่างของตนเอง จำนวนมื้ออาหารที่รับประทานในแต่ละวัน ความคิดเห็นเกี่ยวกับความสำคัญของอาหารมื้อต่างๆ การปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดีในการรับประทานอาหารแก่บุตรหลาน การประกอบอาหารรับประทานเองภายในครอบครัว การเป็นผู้ประกอบอาหารให้บุตรหลานรับประทาน และประสบการณ์การได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการป้องกันภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน

ส่วนที่ 3 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จำนวน 18 ข้อ เป็นคำถามปลายปิดแบบเลือกตอบ มี 2 ระดับ คือ ตอบถูกได้ 1 คะแนน ตอบผิดได้ 0 คะแนน ดังนั้น คะแนนรวมที่เป็นไปได้จะอยู่ระหว่าง 0-18 คะแนน ผู้วิจัยแบ่งระดับคะแนนโดยใช้เกณฑ์ของ Bloom⁽²³⁾ กล่าวคือ คะแนนตั้งแต่ร้อยละ 80 มีความรู้อยู่ในระดับสูง, คะแนนร้อยละ 60-79 มีความรู้ในระดับปานกลาง และคะแนนน้อยกว่าร้อยละ 60 มีความรู้ในระดับต่ำ

ส่วนที่ 4 ทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จำนวน 18 ข้อ เป็นคำถามปลายปิดแบบมาตราส่วนประมาณค่า มี 3 ระดับ คือ เห็นด้วย ไม่แน่ใจ และไม่เห็นด้วย โดยข้อคำถามเชิงบวกมีเกณฑ์การให้คะแนนเท่ากับ 3, 2 และ 1 คะแนน ตามลำดับ ข้อคำถามเชิงลบมีเกณฑ์การให้คะแนนเท่ากับ 1, 2 และ 3 คะแนน ตามลำดับ ดังนั้น คะแนนรวมที่เป็นไปได้จะอยู่ระหว่าง 18-54 คะแนน ผู้วิจัยแบ่งระดับคะแนนโดยใช้เกณฑ์ของ Best⁽²⁴⁾ กล่าว

คือ คะแนนระหว่าง 43-54 มีทัศนคติอยู่ในระดับ สูง
คะแนนระหว่าง 30-42 มีทัศนคติอยู่ในระดับปานกลาง
และคะแนนระหว่าง 18-29 มีทัศนคติอยู่ในระดับต่ำ

ส่วนที่ 5 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร จำนวน 10 ข้อ เป็นคำถามปลายปิดแบบ มาตราส่วนประมาณค่า มี 3 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบางครั้ง และไม่เคยปฏิบัติเลย โดยข้อความเชิงบวกมีเกณฑ์การให้คะแนน เท่ากับ 3, 2 และ 1 คะแนน ตามลำดับ ข้อคำถามเชิงลบ มีเกณฑ์การให้คะแนนเท่ากับ 1, 2 และ 3 คะแนน ตามลำดับ ดังนั้น คะแนนรวมที่เป็นไปได้จะอยู่ระหว่าง 10-30 คะแนน ผู้วิจัยแบ่งระดับคะแนนโดยใช้เกณฑ์ของ Best⁽²⁴⁾ กล่าวคือ คะแนนระหว่าง 24-30 มีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี, คะแนนระหว่าง 17-23 มีการปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้ และคะแนนระหว่าง 10-16 มีการปฏิบัติอยู่ในระดับต้องปรับปรุงแบบสอบถามได้ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา โดยคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Index of Item Objective Congruence: IOC) ระหว่าง 0.67-1.00 มาทดลองใช้กับนักเรียนที่กำลังศึกษาชั้นปีที่ 1-6 ปีการศึกษา 2559 โรงเรียนสวนหม่อน อำเภอมือง จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้วิธีการของคูเดอร์ริชาร์ดสัน 20 (Kuder-Richardson 20: KR-20) ได้ค่าความเชื่อมั่นในส่วนของคำถามวัดทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคอาหารเท่ากับ 0.97 และใช้สูตรคำนวณสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นในส่วนของคำถามวัดทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคอาหารเท่ากับ 0.752 และ 0.70 ตามลำดับ ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถาม ในกรณีที่กลุ่มตัวอย่างอ่านข้อความแล้วยังไม่เข้าใจ สามารถสอบถามคณะผู้วิจัยเพื่อให้การอธิบายจนกว่าจะเข้าใจดี ทั้งนี้มีการประชุมชี้แจงก่อนลงพื้นที่ปฏิบัติงานเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกันในการเก็บข้อมูล

ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์และนำข้อมูลมาวิเคราะห์ทางสถิติโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป ระดับความรู้ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่

(Frequency) ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation: SD) ค่าต่ำสุด (Minimum) และค่าสูงสุด (Maximum) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยใช้สถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient) ซึ่งกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

ผลการดำเนินงาน

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชาย ร้อยละ 62.20 มีอายุต่ำสุด 6 ปี อายุสูงสุด 12 ปี อายุเฉลี่ย 9.54 ปี (SD = 1.63) กำลังศึกษาอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ร้อยละ 20.12 รองลงมา คือ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ร้อยละ 18.29 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ร้อยละ 18.29 มีน้ำหนักเฉลี่ย 50.76 กิโลกรัม (SD = 13.06) มีส่วนสูงเฉลี่ย 139.87 เซนติเมตร (SD = 12.78) เมื่อเปรียบเทียบกับเพื่อนเพศเดียวกัน อายุเท่ากัน กลุ่มตัวอย่างคิดเห็นว่าตนเองมีรูปร่างอ้วนเกินไป ร้อยละ 73.17 กลุ่มตัวอย่างได้รับเงินมาจากพ่อ แม่ ผู้ปกครองเฉลี่ยวันละ 45.77 บาท (SD = 23.10) นำไปซื้ออาหารประเภททอด ได้แก่ ลูกชิ้นทอด ไก่ทอด ร้อยละ 31.10 รองลงมา คือ ขนมขบเคี้ยวอบกรอบ มันฝรั่งกรอบ ร้อยละ 27.44 และน้ำหวาน น้ำอัดลม ร้อยละ 26.22 ในแต่ละวันรับประทานอาหาร 3 มื้อ ร้อยละ 63.41 รองลงมา คือ 2 มื้อ ร้อยละ 20.12 และมากกว่า 3 มื้อ ร้อยละ 11.59 กลุ่มตัวอย่างเคยได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการป้องกันภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน ร้อยละ 70.12 ผ่านทางหนังสือเรียน ร้อยละ 98.17 รองลงมา คือ จดหมายข่าว ร้อยละ 96.34

ข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครอง

ผู้ปกครองของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 66.26 มีอายุต่ำสุด 24 ปี อายุสูงสุด 72 ปี อายุเฉลี่ย 39.63 ปี (SD = 8.80) จบการศึกษายุ่งในระดับประถมศึกษา ร้อยละ 26.83 รองลงมา คือ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ร้อยละ 25.61 ประกอบอาชีพหลัก คือ รับจ้างทั่วไป ร้อยละ 35.37 รองลงมา คือ พนักงาน

บริษัท ร้อยละ 18.29 โดยครอบครัวมีรายรับเฉลี่ยต่อเดือน 10,971.18 บาท ($SD = 6,672.65$) เมื่อเปรียบเทียบกับเพื่อนเพศเดียวกัน อายุเท่ากัน ผู้ปกครองคิดเห็นว่าตนเองมีรูปร่างอ้วนเกินไป ร้อยละ 50.61 ในแต่ละวันรับประทานอาหาร 3 มื้อ ร้อยละ 69.51 รองลงมา คือ 2 มื้อ ร้อยละ 23.78 และมากกว่า 3 มื้อ ร้อยละ 5.49 โดยให้ความสำคัญกับอาหารมื้อเช้า ร้อยละ 35.98 รองลงมา คือ มื้อเย็น ร้อยละ 34.76 ผู้ปกครองปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดีในการรับประทานอาหารแก่บุตรหลาน ร้อยละ 79.14 ประกอบอาหารรับประทานเองภายในครอบครัว ร้อยละ 83.54 โดยตนเองเป็นผู้ประกอบอาหาร ร้อยละ 73.17 และเคยได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการป้องกันภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน ร้อยละ 35.37 ผ่านทางวิทยุโทรทัศน์ ร้อยละ 58.54 รองลงมา คือ อินเทอร์เน็ต ร้อยละ 40.24

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

กลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 42.68 รองลงมา คือ ระดับสูง ร้อยละ 34.15 โดยมีคะแนนต่ำสุด 6, คะแนนสูงสุด 18 และคะแนนเฉลี่ย 12.90 ($SD = 2.91$)

ข้อคำถามที่กลุ่มตัวอย่างตอบถูกต้องมากที่สุด ได้แก่ นักเรียนควรดื่มนมทุกวัน โดยเฉพาะนมจืด ร้อยละ 90.24 รองลงมา คือ นักเรียนควรรับประทานอาหารประเภทโปรตีนเพื่อช่วยในการเจริญเติบโต ร้อยละ 86.59 และอาหารมื้อเช้ามีความสำคัญอย่างมาก นักเรียนไม่ควรงดเพราะมีผลต่อการเรียนรู้และทำให้เกิดสมาธิในการเรียน ร้อยละ 85.37 ส่วนข้อคำถามที่กลุ่มตัวอย่างตอบไม่ถูกต้องมากที่สุด ได้แก่ นักเรียนควรรับประทานข้าวกล้องแทนข้าวขาวเพราะมีใยอาหารมากกว่า ร้อยละ 45.12 รองลงมา คือ นักเรียนอายุ 6-13 ปี ควรได้รับพลังงานจากอาหารเฉลี่ยวันละ 1,600 กิโลแคลอรี ร้อยละ 44.51 และนักเรียนที่ต้องการลดน้ำหนัก ควรดื่มนมสดพรมันเนย นมสดขาดมันเนย หรือหลีกเลี่ยงไขมันในนม ร้อยละ 40.85

ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

กลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ใน

ระดับปานกลาง ร้อยละ 68.90 รองลงมา คือ ระดับสูง ร้อยละ 29.88 โดยมีคะแนนต่ำสุด 23, คะแนนสูงสุด 51 และคะแนนเฉลี่ย 40.05 ($SD = 5.13$)

ข้อคำถามที่กลุ่มตัวอย่างตอบเห็นด้วยมากที่สุด ได้แก่ การรับประทานผักต่างๆ เป็นประจำ ไม่ทำให้อ้วน ร้อยละ 76.22 รองลงมา คือ การรับประทานขนมขบเคี้ยวอบกรอบ มันฝรั่งกรอบ ขณะนั่งดูโทรทัศน์หรือเล่นคอมพิวเตอร์ ทำให้อ้วนได้ ร้อยละ 51.83 และการดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลม ขณะนั่งดูโทรทัศน์หรือเล่นคอมพิวเตอร์ ทำให้อ้วนได้ ร้อยละ 48.78

ข้อคำถามที่กลุ่มตัวอย่างตอบไม่แน่ใจมากที่สุด ได้แก่ การรับประทานอาหารซ้ำๆ เคี้ยวให้ละเอียด ไม่ทำให้อ้วน ร้อยละ 42.07 รองลงมา คือ การรับประทานอาหารหลากหลายชนิดในปริมาณที่เหมาะสม ไม่ทำให้อ้วนและได้สารอาหารครบถ้วน ร้อยละ 39.02 และการรับประทานขนมปัง น้ำเต้าหู้ ปาท่องโก๋ยามเช้าเป็นประจำ ไม่ทำให้อ้วนและได้สารอาหารเทียบเท่าการรับประทานอาหารเช้า ร้อยละ 38.41

ข้อคำถามที่กลุ่มตัวอย่างตอบไม่เห็นด้วยมากที่สุด ได้แก่ การดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลมเป็นประจำทุกวัน ไม่ทำให้อ้วน ร้อยละ 67.68 รองลงมา คือ การรับประทานหมูกระทะเป็นประจำ ไม่ทำให้อ้วน ร้อยละ 65.85 และพิซซ่าไก่ทอด แฮมเบอร์เกอร์ มันฝรั่งทอด เป็นอาหารที่ดีเพราะมีราคาแพง ร้อยละ 60.37

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับพอใช้ ร้อยละ 83.53 รองลงมา คือ ระดับต้องปรับปรุง ร้อยละ 8.54 โดยมีคะแนนต่ำสุด 13 สูงสุด 27 คะแนนเฉลี่ย 20.83 ($SD = 3.04$)

ข้อคำถามที่กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติเป็นประจำ ได้แก่ นักเรียนรับประทานอาหารเช้าอย่างรวดเร็วทุกมื้อ ร้อยละ 49.39 รองลงมา คือ นักเรียนรับประทานอาหารเช้า ร้อยละ 46.95 และในแต่ละวันนักเรียนรับประทานอาหารมื้อหลักมากกว่า 3 มื้อ ได้แก่ มื้อเช้า กลางวัน เย็น และก่อนเข้านอน ร้อยละ 32.93 ส่วนข้อคำถามที่กลุ่มตัวอย่างไม่เคยปฏิบัติเลย ได้แก่ นักเรียนรับประทานอาหารที่ชอบได้อีกถึงแม้จะอ้วนแล้วก็ตาม ร้อยละ 45.73

รองลงมา คือ นักเรียนชอบรับประทานอาหารเป็นกลุ่มใหญ่ที่มีเพื่อนร่วมโต๊ะตั้งแต่ 7 คน ร้อยละ 43.90 และนักเรียนรับประทานอาหารเช้า ร้อยละ 32.32

ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน

จากตารางที่ 1 เมื่อพิจารณาภาพรวมพบว่าทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.199$, $p\text{-value} = 0.011$) ส่วนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของ

นักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} = 0.616$)

เมื่อจำแนกตามกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชายและเพศหญิง อายุ 5-18 ปี^(21, 22) พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ร้อยละ 48.78 และอ้วน ร้อยละ 51.22 โดยทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะอ้วนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.228$, $p\text{-value} = 0.037$) ส่วนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะอ้วนอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} = 0.867$)

ตารางที่ 1 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน ($n = 164$)

ตัวแปร	พฤติกรรมการบริโภคอาหาร					
	กลุ่มที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ($n = 80$)		กลุ่มที่มีภาวะอ้วน ($n = 84$)		รวม ($n = 164$)	
	r	p-value	r	p-value	r	p-value
ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	0.098	0.388	0.019	0.867	0.039	0.616
ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	0.193	0.086	0.228	0.037	0.199	0.011

การอภิปรายผล

กลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 42.68 โดยข้อคำถามที่กลุ่มตัวอย่างตอบไม่ถูกต้องมากที่สุด ได้แก่ นักเรียนควรรับประทาน ข้าวกล้องแทนข้าวขาวเพราะมีใยอาหารมากกว่าร้อยละ 45.12 รองลงมา คือ นักเรียนอายุ 6-13 ปี ควรได้รับพลังงานจากอาหารเฉลี่ยวันละ 1,600 กิโลแคลอรี ร้อยละ 44.51 ดังนั้น ครูประจำชั้น ครูผู้สอนควรให้ความรู้เกี่ยวกับพลังงานที่นักเรียนควรได้รับใน 1 วัน⁽²⁵⁾ และควรประชาสัมพันธ์ถึงประโยชน์ของการบริโภคข้าวกล้อง โดยเฉพาะต่อการทำงานของระบบประสาท การบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง ตลอดจน

การสร้างเซลล์เม็ดเลือดแดง^(26, 27) พร้อมกันนี้ พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ควรสร้างความเคยชินต่อการบริโภคข้าวกล้องโดยชักชวนกันทำรายการอาหารข้าวกล้องอย่างง่ายในครัวเรือน⁽²⁸⁾ ซึ่งการกระทำดังกล่าวถือเป็นการสนับสนุนให้บุตรหลานหันมาบริโภคข้าวกล้องเพิ่มขึ้น รวมทั้งมีทัศนคติเชิงบวกต่อการบริโภคข้าวกล้อง

กลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 68.90 และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับพอใช้ ร้อยละ 83.53 โดยข้อคำถามที่กลุ่มตัวอย่างตอบไม่แน่ใจมากที่สุด ได้แก่ การรับประทานอาหารเช้าๆ เคี้ยวให้ละเอียด ไม่ทำให้อ้วน

ร้อยละ 42.07 ซึ่งความคิดเห็นดังกล่าวเป็นสิ่งที่เด็กวัยเรียนควรกระทำ โดยสำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีไว้ดังนี้ คือ เคี้ยวอาหารอย่างช้า ๆ ให้ละเอียด ใน 1 คำ ควรนับให้ได้ 30-50 ครั้งก่อนกลืน^(25, 29) ทั้งนี้ จากการประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารพบว่ามีกลุ่มตัวอย่างประมาณกึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 49.39) ยังคงปฏิบัติเป็นประจำในเรื่องการรับประทานอาหารอย่างรวดเร็วทุกมื้อ ซึ่งการกระทำดังกล่าวอาจส่งผลให้อาหารที่ย่อยสลายไม่หมดกลายเป็นของเสียและเคลื่อนสู่ลำไส้ใหญ่ ทำให้ผนังของลำไส้ใหญ่เสียหายไม่สามารถป้องกันของเสีย สารพิษ เชื้อโรคต่างๆ ได้ของเสียเหล่านี้จึงเข้าสู่กระแสโลหิตและกระจายไปยังอวัยวะต่างๆ มีผลทำให้เกิดภาวะไส้รั่ว (Leaky gut) ซึ่งจะนำไปสู่อาการผิดปกติและโรคเรื้อรังต่างๆ⁽²⁷⁾ ดังนั้น ครูประจำชั้น ครูผู้สอน พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ควรประชาสัมพันธ์ถึงผลเสียของการเคี้ยวอาหารไม่ละเอียด ตลอดจนร่วมกันบริหารจัดการเวลาในการรับประทานอาหารแต่ละมื้อกับเด็กในความดูแล

ส่วนข้อคำถามที่กลุ่มตัวอย่างตอบไม่แน่ใจในลำดับรองลงมา ได้แก่ การรับประทานขนมปัง น้ำเต้าหู้ ปาท่องโก๋ ยามเช้าเป็นประจำ ไม่ทำให้อ้วนและได้สารอาหารเทียบเท่าการรับประทานอาหารเช้า ร้อยละ 38.41 ซึ่งความคิดเห็นดังกล่าวเป็นสิ่งที่เด็กวัยเรียนไม่ควรปฏิบัติเป็นประจำโดยขนมปัง 1 แผ่นทานเนย ให้พลังงาน 110 กิโลแคลอรี คาร์โบไฮเดรต 14.5 กรัม ไขมัน 4.3 กรัม และโปรตีน 3.3 กรัม ส่วนปาท่องโก๋ 1 ตัว 2 ขา ให้พลังงาน 144 กิโลแคลอรี คาร์โบไฮเดรต 14.8 กรัม ไขมัน 8.5 กรัม และโปรตีน 1.4 กรัม เมื่อพิจารณาคุณค่าทางโภชนาการพบว่ารับประทานขนมปังหรือปาท่องโก๋อย่างใดอย่างหนึ่งเป็นอาหารเช้าจะทำให้ร่างกายได้รับพลังงานไม่เพียงพอกับความต้องการแม้จะดื่มน้ำเต้าหู้หรือนมถั่วเหลืองเพิ่มอีก 1 แก้วก็ตาม⁽³⁰⁾ ดังนั้น ครูประจำชั้น ครูผู้สอน ควรให้ความรู้เกี่ยวกับสัดส่วนของพลังงานที่นักเรียนควรได้รับใน 1 วัน^(25, 30) พร้อมกันนี้ พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ควรปรับเปลี่ยนรายการอาหารให้มีความหลากหลายและครบ 5 หมู่ตามสัดส่วน

ที่เหมาะสม

จากการประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 ที่มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน พบว่านักเรียนเกินกว่ากึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 53.05) มีพฤติกรรมการรับประทานอาหารมื้อเช้าที่ไม่เหมาะสม โดย ร้อยละ 32.32 ไม่เคยรับประทานอาหารเช้าเลย และร้อยละ 20.73 รับประทานอาหารเช้าเป็นบางครั้ง แม้จะทราบถึงประโยชน์ของการรับประทานอาหารเช้าก็ตาม ดังจะเห็นได้จากการที่กลุ่มตัวอย่างตอบถูกต้องมากที่สุดในเรื่องอาหารเช้ามีความสำคัญอย่างมาก นักเรียนไม่ควรงดเพราะมีผลต่อการเรียนรู้และทำให้เกิดสมาธิในการเรียนร้อยละ 85.37 ซึ่งสอดคล้องกับการสำรวจของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข⁽³¹⁾ ที่พบว่า ร้อยละ 30.0 ของเด็ก วัยเรียนอายุ 6-11 ปี ไม่เคยรับประทานอาหารเช้าเลย ซึ่งการปฏิบัติดังกล่าวจะเพิ่มสูงขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น โดยเฉพาะในนักเรียนหญิงอายุ 12-14 ปี ที่ร้อยละ 52.0 ไม่เคยรับประทานอาหารเช้าเลย ทั้ง ๆ ที่อาหารเช้าเป็นมื้อที่สำคัญที่สุดเพราะส่งผลโดยตรงต่อพัฒนาการของเด็กวัยเรียน ทั้งด้านอารมณ์ ความจำ และสมอง ดังนั้น เพื่อให้สมองได้รับน้ำตาลกลูโคสไปหล่อเลี้ยงอย่างเพียงพอ พ่อ แม่ ผู้ปกครอง จึงควรเตรียมอาหารเช้าที่ถูกหลักโภชนาการ มีพลังงานและสารอาหารเหมาะสมเพียงพอกับความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน และให้บุตรหลานได้รับประทานอาหารก่อนไปโรงเรียนทุกเช้า

จากการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 ที่มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน พบว่าทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.199$, $p\text{-value} = 0.011$) เมื่อจำแนกตามกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชายและเพศหญิงอายุ 5-18 ปี^(21, 22) พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีภาวะอ้วน ร้อยละ 51.22 โดยทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะอ้วนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

($r = 0.228$, $p\text{-value} = 0.037$) สอดคล้องกับการศึกษาก่อนหน้า^(13,14) ที่พบว่าทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$) กล่าวได้ว่าทัศนคติถือเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลโดยตรงต่อความตั้งใจเชิงพฤติกรรมและส่งผลต่อการปฏิบัติตนทางด้านโภชนาการและสุขภาพของเด็กวัยเรียน หากทัศนคติเป็นไปในเชิงบวกต่อพฤติกรรมนั้นบุคคลจะยังมีแนวโน้มที่จะปฏิบัติหรือแสดงออกเป็นพฤติกรรม ด้วยเหตุนี้ พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ตลอดจนครูประจำชั้น ครูผู้สอน ควรช่วยกันปลูกฝังทัศนคติที่ดีในการบริโภคอาหารแก่เด็กวัยเรียน เพื่อเด็กเหล่านี้ซึ่งอยู่ในวัยที่กำลังเจริญเติบโตและกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้สิ่งต่างๆ รอบตัว จะได้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพทั้งในระยะสั้นและระยะยาว

สรุป

กลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 42.68 มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 68.90 และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับพอใช้ ร้อยละ 83.53 จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ปีที่ 1-6 ที่มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนจากโรงเรียนทั้งหมด 6 แห่งในเขตพื้นที่ตำบลจอหอ อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา พบว่าทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.199$, $p\text{-value} = 0.011$) หากจำแนกตามกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชายและเพศหญิง อายุ 5-18 ปี พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีภาวะอ้วน ร้อยละ 51.22 โดยทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์

ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะอ้วนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.228$, $p\text{-value} = 0.037$)

ข้อเสนอแนะ

1. พ่อ แม่ ผู้ปกครอง สามารถนำข้อมูลไปปรับใช้เพื่อส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ โดยเฉพาะการสนับสนุนให้บุตรหลานหันมาบริโภคข้าวกล้องเพิ่มขึ้น การเคี้ยวอาหารอย่างช้าๆ ให้ละเอียดก่อนกลืน การรับประทานอาหารให้หลากหลายชนิดและครบ 5 หมู่ตามความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน รวมทั้งการสนับสนุนให้บุตรหลานได้รับประทานอาหารก่อนไปโรงเรียนทุกเช้า

2. ครูประจำชั้น ครูผู้สอน และผู้ที่เกี่ยวข้อง สามารถนำข้อมูลไปปรับใช้เพื่อส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ซึ่งอาจทำได้โดยการสอดแทรกเนื้อหาเข้ากับกิจกรรมการเรียนการสอนในรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา กิจกรรมตามนโยบายลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ของกระทรวงศึกษาธิการ รวมทั้งอาจประชาสัมพันธ์ข่าวสารเกี่ยวกับการป้องกันภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนผ่านสื่อที่เด็กวัยเรียนสามารถเข้าถึงได้ง่าย

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่าง พ่อ แม่ ผู้ปกครอง บุคลากรโรงเรียนทั้ง 6 แห่งในเขตพื้นที่ตำบลจอหอ อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา ตลอดจนนักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต ได้แก่ นางสาวณนกร อินอ่อน นางสาวพิมพ์ หวายสันเทียะ นางสาวภคมน บุญสิทธิ์ นางสาวสุนันทา กระโจมพล นางสาวอัมรินทร์ บุญนำพา นายพรเทพ ธีระวัฒน์กิตติ ที่ให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูล และขอขอบคุณคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ที่สนับสนุนงบประมาณบางส่วนเพื่อดำเนินการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

1. ปุณณิศา ทองแดง, จันทรีจิรา สีสว่าง. ภาวะน้ำหนักเกินในเด็กไทย. ราชวิทยาลัยกุมารเวชศาสตร์ 2555; 18(3): 287-97.
2. กัลยาณี โนนจันทร์. ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในวัยเรียนและวัยรุ่นไทย. วารสารพยาบาลทหารบก 2560; 18(ฉบับพิเศษ): 1-8.
3. วิชัย เอกพลากร, บรรณาธิการ. รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2. พิมพ์ครั้งที่ 1. นนทบุรี: บริษัท เดอะกราฟิก ซิสเต็มส์ จำกัด; 2552.
4. สุลัดดา พงษ์อุทธา, วาทีณี คุณเผือก, บรรณาธิการ. อาหารและโภชนาการในประเทศไทย: เราอยู่ตรงจุดใดในปัจจุบัน. นนทบุรี: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ; ม.ป.ป.
5. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. กรมอนามัยจับมือกรมควบคุมโรค กรมสุขภาพจิต หนุน อปท. สร้างสุขภาพดีให้เด็กไทย [ออนไลน์]. 2557 [เข้าถึงเมื่อ 9 พฤษภาคม 2562]. เข้าถึงได้จาก: 5. https://www.anamai.moph.go.th/ewt_news.php?nid=6687.
6. พิชราภรณ์ อารีย์, สุภารัตน์ วัชรวิเศษ, ศรีพรรณ กันธวัช. ภาวะโภชนาการพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และกิจกรรมด้านร่างกายของเด็กวัยรุ่น: การศึกษาเบื้องต้น. พยาบาลสาร 2550; 34(2): 98-105.
7. งานอนามัยเด็กวัยเรียน ศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. เด็กนครชัยบุรี นทร์เติบโตสมวัยไม่อ้วน สายตาดี มีสติ รู้คิด มีทักษะชีวิต จิตสดใส [ออนไลน์]. 2559 [เข้าถึงเมื่อ 9 พฤษภาคม 2562]. เข้าถึงได้จาก: <http://hpc9.anamai.moph.go.th/images/pdf59/kid/satanakann.pdf>.
8. เทศบาลตำบลจ้อหอ อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา. สภาพและข้อมูลพื้นฐาน [ออนไลน์]. 2558 [เข้าถึงเมื่อ 10 พฤษภาคม 2562]. เข้าถึงได้จาก: http://www.johocity.go.th/base.php?content_id=2.
9. กลุ่มสารสนเทศ สำนักงานนโยบายและแผนการศึกษาขั้นพื้นฐาน สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. ข้อมูลพื้นฐานโรงเรียนสังกัด สพป. นครราชสีมา เขต 1 [ออนไลน์]. 2561 [เข้าถึงเมื่อ 10 พฤษภาคม 2562]. เข้าถึงได้จาก: https://data.bopp-obec.info/emis/school.php?Area_CODE=3001.
10. ณรงค์ พันธุ์ศรี, จารุวรรณ ไตรทิพย์สมบัติ. ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพในผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานและอ้วนในตำบลเมืองยาง อำเภอขามเฒ่า จังหวัดบุรีรัมย์. วารสารวิจัยคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น 2558; 8(4): 42-9.
11. ศิวรักษ์ กิจชนะไพบูลย์. พฤติกรรมการลดน้ำหนักที่ไม่ถูกต้องของวัยรุ่นและเยาวชนไทย. พยาบาลสาร 2555; 39(4): 79-90.
12. จารุวรรณ ไตรทิพย์สมบัติ, นันทนา คะลา. การปฏิบัติตนทางด้านโภชนาการและสุขภาพของนักศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานและอ้วน. ศรีนครินทร์เวชสาร 2559; 31(4): 224-30.
13. ชีราวุธ บุญณวิช, ระวีวรรณ แสงฉาย, ล้ำศักดิ์ ชวนิชย์, พรวิภา เย็นใจ, พัฒนา มูลพฤษชัย, อุดมศักดิ์ คงเมือง. พฤติกรรมการบริโภคอาหารในนักเรียนประถมศึกษา ชั้นปีที่ 4-6 โรงเรียนแห่งหนึ่งในเขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร [ออนไลน์]. 2562 [เข้าถึงเมื่อ 12 พฤษภาคม 2562]. เข้าถึงได้จาก: [http://bkkthon.ac.th/home/user_files/departement/departement-24/files/12.พฤติกรรมกรการบริโภคอาหารในนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่%204%20\(1\).pdf](http://bkkthon.ac.th/home/user_files/departement/departement-24/files/12.พฤติกรรมกรการบริโภคอาหารในนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่%204%20(1).pdf).
14. พัชร ศรีกฤตา และคณะ. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทัศนคติ ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านบึงสาร อำเภอเมืองนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา. เอกสารประกอบการประชุมวิชาการระดับชาติมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ครั้งที่ 4 เรื่องงานวิจัยเพื่อพัฒนาท้องถิ่น; 10 มีนาคม 2560; ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี. เพชรบุรี: ม.ป.ป.; 2560. หน้า 328-336.

15. โรงเรียนบ้านบึงทับช้าง. สรุปผลการดำเนินงานทะเบียนปีการศึกษา 2559 [เอกสารอัดสำเนา]. นครราชสีมา: โรงเรียน; 2560.
16. โรงเรียนบ้านกล้วยจอหอ. สรุปผลการดำเนินงานทะเบียนปีการศึกษา 2559 [เอกสารอัดสำเนา]. นครราชสีมา: โรงเรียน; 2560.
17. โรงเรียนบ้านระกาย. สรุปผลการดำเนินงานทะเบียนปีการศึกษา 2559 [เอกสารอัดสำเนา]. นครราชสีมา: โรงเรียน; 2560.
18. โรงเรียนบ้านกรุดหนองออก. สรุปผลการดำเนินงานทะเบียนปีการศึกษา 2559 [เอกสารอัดสำเนา]. นครราชสีมา: โรงเรียน; 2560.
19. โรงเรียนบ้านจอหอ. สรุปผลการดำเนินงานทะเบียนปีการศึกษา 2559 [เอกสารอัดสำเนา]. นครราชสีมา: โรงเรียน; 2560.
20. โรงเรียนสุนารายณ์วิทยา. สรุปผลการดำเนินงานทะเบียนปีการศึกษา 2559 [เอกสารอัดสำเนา]. นครราชสีมา: โรงเรียน; 2560.
21. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. แนวทางการควบคุมป้องกันภาวะอ้วนในเด็กนักเรียน. พิมพ์ครั้งที่ 1. นนทบุรี: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; 2557.
22. สุจิตต์ สาสีพันธ์, ทิพรดี คงสุวรรณ, ปิยะ ปรีโส, นาดยา อังคนาวิน, บรรณาธิการ. แนวทางการจัดทำอาหารกลางวันเด็กวัยเรียน เมนูอาหารจานเดียวทางเลือก [ออนไลน์]. 2556 [เข้าถึงเมื่อ 11 พฤษภาคม 2562]. เข้าถึงได้จาก: <http://nutrition.anamai.moph.go.th/images/files/แนวทางอาหารกลางวันเด็กวัยเรียน.pdf>.
23. Bloom BS. Human characteristics and school learning. New York: McGraw Hill Book Co; 1976.
24. Best JW. Research in education. New Jersey: Prentice Hall; 1977.
25. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. โตขึ้นหุ่นดี ไม่มีอ้วน [ออนไลน์]. 2558 [เข้าถึงเมื่อ 11 พฤษภาคม 2562]. เข้าถึงได้จาก: http://nutrition.anamai.moph.go.th/images/file/student_slim_rollup58.pdf.
26. กฤติเดช นุกุลกิจ. พฤติกรรมการซื้อและการบริโภคข้าวกล้องของผู้บริโภคในจังหวัดปทุมธานี. วารสารวิชาการ สถาบันเทคโนโลยีแห่งสุวรรณภูมิ 2561; 4(1): 26. 355-64.
27. สง่า ดามาพงษ์. กินอยู่อย่างสง่า [ออนไลน์]. 2556 [เข้าถึงเมื่อ 11 พฤษภาคม 2562]. เข้าถึงได้จาก: http://hp.anamai.moph.go.th/download/วิทยทำงาน/ประชุมวิทยทอง30เม.ย.56_1 พ.ค.56/M03.30.04.2556.pdf.
28. กองบรรณาธิการมูลนิธิข้าวไทย. 84 สูตรอาหารข้าวกล้องเฉลิมพระเกียรติ. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิข้าวไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์; 28. 2555.
29. โรงพยาบาลวิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล หนองแขม. เคี้ยว เคี้ยวอาหารกับสุขภาพ [ออนไลน์]. 2560 [เข้าถึงเมื่อ 11 พฤษภาคม 2562]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.vichaivej.com/nongkhaem/article-detail.php?item=254>.
30. หมอชาวบ้าน. อาหารเข้ากับสุขภาพ [ออนไลน์]. 2553 [เข้าถึงเมื่อ 11 พฤษภาคม 2562]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.doctor.or.th/article/detail/11005>.
31. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. อาหารเข้ามือนำสำคัญ บำรุงสมองวัยเรียน [ออนไลน์]. 2556 [เข้าถึงเมื่อ 12 พฤษภาคม 2562]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.thaihealth.or.th/Content/20045-อาหารเข้ามือนำสำคัญ 20% บำรุงสมองวัยเรียน .html>.