

## ปริมาณสารอาหารที่ได้รับและภาวะโภชนาการของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนรัฐบาลแห่งหนึ่งในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

นิธิพัฒน์ โพชนะโน<sup>1</sup>, เบญญาภา กาลเขว้า<sup>2</sup>, ประทีป กาลเขว้า<sup>3</sup>

(วันที่รับบทความ: 25 กรกฎาคม 2562; วันที่แก้ไข: 8 พฤศจิกายน 2562; วันที่ตอบรับ 30 พฤศจิกายน 2562)

### บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงพรรณนาภาคตัดขวาง เพื่อศึกษาปริมาณสารอาหารที่ได้รับ ภาวะโภชนาการ และความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับภาวะโภชนาการ น้ำหนักตามเกณฑ์อายุของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนรัฐบาลแห่งหนึ่งในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น กลุ่มตัวอย่างจำนวน 68 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์ และเก็บข้อมูลโดยใช้เครื่องชั่งน้ำหนัก, เครื่องวัดส่วนสูง, กราฟการเจริญเติบโตตามเกณฑ์ช่วงอายุของกระทรวงสาธารณสุข วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปโดยใช้สถิติพรรณนา และวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับภาวะโภชนาการ น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ โดยใช้ไคสแควร์ (Chi-square)

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 52.94 มีอายุเฉลี่ย 11 ปี (S.D.=0.90) ปริมาณพลังงานและสารอาหารในภาพรวม พบว่า ปริมาณไม่เพียงพอ และภาวะโภชนาการพบว่า ส่วนใหญ่มีน้ำหนักตามเกณฑ์ ร้อยละ 80.56 ส่วนใหญ่มีส่วนสูงตามเกณฑ์ ร้อยละ 55.88 ส่วนใหญ่มีภาวะสมส่วน ร้อยละ 70.59 ผลการทดสอบความสัมพันธ์ พบว่า เพศมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ น้ำหนักตามเกณฑ์อายุอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (p-value 0.17) ดังนั้นในการวิจัยครั้งต่อไปควรมีการเก็บข้อมูลเชิงลึก โดยการบันทึกอาหารที่บริโภคโดยผู้ดูแล เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องและสมบูรณ์ โดยสัมภาษณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร รูปแบบการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง และครอบครัวที่มีภาวะโภชนาการที่เกินเกณฑ์และต่ำกว่าเกณฑ์

**คำสำคัญ :** ปริมาณสารอาหาร ภาวะโภชนาการ น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

<sup>1</sup> นักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น, E-mail: dph59019@scphk.ac.th

<sup>2</sup> วิทยากรชำนาญการพิเศษ, วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธรจังหวัดขอนแก่น E-mail: kankhwao@yahoo.com

<sup>3</sup> วิทยากรชำนาญการพิเศษ, วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธรจังหวัดขอนแก่น E-mail: ben\_yak@hotmail.com  
Corresponding author: เบญญาภา กาลเขว้า, E-mail: ben\_yak@hotmail.com

## Quantity of Food Consumption and Nutritional Status of Primary School Students a Public School in Municipal, Muang District, Khon Kaen Province

Nithiphat Phochan<sup>1</sup>, Benyapa Kankhwao<sup>2</sup>, Prateep Kankhwao<sup>3</sup>

(Receive 25<sup>th</sup> July 2019 ; Revised: 8<sup>th</sup> November 2019; Accepted 30<sup>th</sup> November 2019)

### Abstract

This Cross-sectional descriptive research report to study the amount of nutrients received, nutritional status and the relationship between gender and nutritional status, weight according to age criteria of Upper elementary level in a government school in the municipality, Muang District, KhonKaen Province. Data were collected by Use the interview form and collect data using scales, height gauges, growth graphs according to age criteria of the Ministry of Public Health. Analyze general data using descriptive statistics. And analyze the relationship between gender and nutritional status, weight according to age criteria by using Chi-Square

The study indicated that most of the respondents are female, 52.94%, average age 11 years (S.D. = 0.90). The amount of energy and nutrients in the overall, found that the amount is not enough and nutritional status found that Most of them have weight according to the criteria of 80.56%, most have the height according to the criteria of 55.88%, most have asymmetry 70.59%. The relationship test shows that sex has relationship with nutritional status, weight according to age criteria without insignificance. Statistics at the level of 0.05 (p-value 0.17). Therefore, in the next research Should have a qualitative study In order to see more clear findings Since it is a retrospective interview Data may have discrepancies. And the data depends on the recognition of the sample Should be specific to the sample To get the most accurate and complete information And should be studied in quality By retrospective interview about food consumption behavior Food consumption patterns of sample groups Families with overweight and underweight nutrition.

**Keywords:** Quantity of food consumption, Nutritional status, Senior primary school

---

<sup>1</sup> Bachelor of Public Health (Community of Public Health), Sirindhorn College of Public Health, Khonkaen, E-mail: dph59019@scphkk.ac.th

<sup>2</sup> Lecturer, senior professional level, Sirindhron College of Public Health, KhonKaen Province, E-mail: kankhwao@yahoo.com

<sup>3</sup> Lecturer, senior professional level, Sirindhron College of Public Health, KhonKaen Province, E-mail: ben\_yak@hotmail.com

Corresponding author: BenyapaKankhwao, E-mail: ben\_yak@hotmail.com

## บทนำ

คนเราจำเป็นต้องบริโภคอาหารมื้อหลักให้ครบ 3 มื้อ และได้รับสารอาหารครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะเด็กวัยเรียนที่ต้องการพลังงานและสารอาหาร ใช้ในการเจริญเติบโตของร่างกาย อาหารจึงมีบทบาทสำคัญ เป็นส่วนที่สร้างเสริมให้เด็กวัยเรียนได้รับสารอาหารที่มีคุณค่า และจำเป็นต่อร่างกาย<sup>1</sup> อาหารจึงมีความสำคัญต่อระบบโครงสร้างร่างกาย สติปัญญาและสุขภาพ เด็กวัยเรียนที่รับประทานอาหารเช้า 5 หมู่ มีความหลากหลาย ปริมาณเหมาะสม ร่างกายจะเจริญเติบโตดี สูงสมส่วน สมอ้อมมีพัฒนาการดี เรียนรู้ได้เร็ว มีภูมิต้านทาน เจ็บป่วยน้อยลง<sup>1</sup> แต่อาหารส่วนใหญ่มักมีสาร อาหารจำพวกแป้ง น้ำตาล และไขมัน เป็นส่วนประกอบหลัก ทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยเรียน ส่งผลต่อการเจริญเติบโต หากเด็กในวัยนี้ ขาดสารอาหารหรือขาดการดูแลสุขภาพอย่างถูกต้อง ร่างกายและสมอง จะเจริญเติบโตไม่เต็มที่ การรับรู้สิ่งต่างๆ จะบกพร่อง มีผลเสียระยะยาวทั้งสุขภาพร่างกายและจิต รวมทั้งความสามารถในการเรียนรู้ การทำงาน ดังนั้นการดูแลเอาใจใส่ โดยเฉพาะทางด้านอาหารและโภชนาการ ผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย สมอง ระบบประสาท สติปัญญา รวมทั้งพัฒนาการทางอารมณ์และบุคลิกภาพ เพราะเด็กวัยนี้เป็นกลุ่มเยาวชนที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการสร้างรากฐานความมั่นคงต่อการพัฒนาประเทศทั้งในปัจจุบันและอนาคต เพราะการที่เด็กจะเจริญเติบโตไปเป็นผู้ใหญ่ที่มีศักยภาพโดยสมบูรณ์นั้น ต้องได้รับการเลี้ยงดูและการสร้างเสริมสุขภาพตามวัยที่ถูกต้องและเหมาะสม<sup>2</sup>

จากรายงานของสำนักงานนโยบาย และยุทธศาสตร์ พ.ศ. 2559 พบว่า เด็กวัยเรียนที่มีส่วนสูงระดับดีและรูปร่างสมส่วนเพียง ร้อยละ 64.2 มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน ร้อยละ 13.1 จะเห็นได้ว่า ปัญหาทุพโภชนาการในเด็กวัยนี้ ยังคง

เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญ ต้องเร่งแก้ไข เนื่องจากเด็กที่เป็นโรคอ้วน เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ จะมีโอกาสเป็นโรคอ้วน 1 ใน 4 และหากอ้วนจนถึงวัยรุ่นมีโอกาสเสี่ยงสูง 3 ใน 4 ผลเสียจากการเกิดโรคอ้วน นำไปสู่การเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ถ้าหากเด็กวัยนี้ได้รับอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย จะทำให้การเจริญเติบโตไม่ดีและผอม หากขาดอาหารเรื้อรังเป็นเวลานาน จะทำให้เด็กเตี้ยส่งผลกระทบต่อพัฒนาสมอง และระดับสติปัญญาต่ำกว่าเด็กที่มีส่วนสูงตามเกณฑ์ปกติ<sup>3</sup>

จากการรายงานผลการดำเนินงานการพัฒนาสุขภาพตามกลุ่มวัย ในพื้นที่รับผิดชอบของศูนย์อนามัยที่ 7 จังหวัดขอนแก่น โดยรับผิดชอบ 4 จังหวัด ได้แก่ ร้อยเอ็ด ขอนแก่น มหาสารคาม กาฬสินธุ์ นักเรียนระดับประถมศึกษาทุกสังกัด ที่มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน ซึ่งมีบทบาทหน้าที่หลักของศูนย์อนามัย ในการลดปัญหาภาวะโภชนาการเกิน (เริ่มอ้วน และอ้วน) มีแนวโน้มเริ่มอ้วนและอ้วนเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 10.64 เมื่อพิจารณารายจังหวัด พบว่า เด็กวัยเรียนในจังหวัดมหาสารคาม มีภาวะโภชนาการเกินมากที่สุด (เริ่มอ้วนและอ้วน) คือร้อยละ 13.14 รองลงมาได้แก่ จังหวัดขอนแก่น ร้อยเอ็ด และกาฬสินธุ์ ร้อยละ 11.04, 9.68 และ 8.83 ตามลำดับ นอกจากนี้ยังพบว่าเด็กวัยเรียนมีปัญหาขาดสารอาหาร โดยพบว่าจังหวัดกาฬสินธุ์ มีเด็กผอม ร้อยละ 19.9 มหาสารคาม ร้อยละ 10.37 และพบเด็กเตี้ยในจังหวัดขอนแก่น ร้อยละ 13.39 กาฬสินธุ์ ร้อยละ 9.6 และมหาสารคาม ร้อยละ 3.96<sup>4</sup>

จากปัญหาสุขภาพที่เกิดจากภาวะโภชนาการไม่เหมาะสม มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและต่อเนื่องในทุกกลุ่มอายุ โดยเฉพาะในกลุ่มวัยเด็ก เป็นกลุ่มที่มีปัญหาภาวะโภชนาการที่หลากหลายซับซ้อน ทั้งภาวะขาดสารอาหารและโภชนาการเกิน ในปัจจุบันได้มี

สัญญาณอันตรายที่บ่งชี้ว่า ควรเร่งให้ความสำคัญในการส่งเสริมภาวะโภชนาการที่เหมาะสมในเด็ก และอัตราการป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่เพิ่มขึ้นอันเป็นปรากฏการณ์ที่ผิดปกติเป็นอย่างยิ่ง โดยความเปลี่ยนแปลงดังกล่าวเป็นผลสะสมมาจากการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต ที่ได้ปลูกฝังพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมให้แก่คนในสังคมตั้งแต่วัยเยาว์<sup>5</sup> ปัญหาภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยเรียนอายุ 6-12 ปี มีแนวโน้มที่สูงขึ้นทุกปี เป็นปัญหาที่เกิดจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องของเด็กวัยนี้ ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญอย่างหนึ่งของประเทศไทย เพราะมีผลกับภาวะโภชนาการนำไปสู่การเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ทำให้เกิดปัญหาทั้งด้านร่างกายจิตใจ อารมณ์ สังคม และเศรษฐกิจ<sup>2</sup>

ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาปริมาณสารอาหารที่ได้รับ ภาวะโภชนาการ และความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับภาวะโภชนาการน้ำหนักตามเกณฑ์อายุของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย เนื่องจากอยู่ในช่วงอายุ 9-12 ปี เป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตร่างกายที่เปลี่ยนแปลง ทั้งด้านน้ำหนัก ส่วนสูงอย่างรวดเร็ว พัฒนาการด้านสติปัญญา สามารถคิด วิเคราะห์ ตอบคำถามได้ด้วยตนเองทำให้สะดวกในการเก็บข้อมูล เพื่อนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาไปเป็นแนวทางการพัฒนาแก้ไขปัญหภาวะโภชนาการของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาอย่างถูกต้องและเหมาะสมในโอกาสต่อไป

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาปริมาณสารอาหารที่ได้รับประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายโรงเรียนรัฐบาลแห่งหนึ่งในเขตเทศบาล

2. เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายโรงเรียนรัฐบาลแห่งหนึ่งในเขตเทศบาล

3. ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับภาวะโภชนาการน้ำหนักตามเกณฑ์อายุของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายโรงเรียนรัฐบาลแห่งหนึ่งในเขตเทศบาล

### วิธีดำเนินการวิจัย

#### รูปแบบการวิจัย

เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาภาคตัดขวาง (Cross-sectional descriptive Research)

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายโรงเรียนรัฐบาลแห่งหนึ่งในเขตเทศบาลทั้งเพศชายและเพศหญิง จำนวน 110 คน ได้ขนาดตัวอย่าง 68 คน โดยใช้สูตรการคำนวณขนาดตัวอย่างเพื่อประมาณค่าสัดส่วนของประชากร กรณีประชากรมีขนาดเล็ก<sup>6</sup> ดังนี้

$$n = \frac{NZ_{\alpha/2}^2 P(1-P)}{e^2 (N-1) + Z_{\alpha/2}^2 P(1-P)}$$

n = ขนาดของตัวอย่าง

N = จำนวนประชากรทั้งหมด เท่ากับ 110 คน

Z = ค่าสถิติแจกแจงมาตรฐานเมื่อกำหนด  $\alpha = 0.05$  ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ดังนั้น  $Z_{0.025}$  มีค่าเท่ากับ 1.96

p = สัดส่วนในการประมาณค่า = 0.10 (จากการทบทวนงานวิจัยของ นภาพร เหมาะเหม็ง<sup>7</sup> พบว่า มีนักเรียนเริ่มอ้วนและอ้วนร้อยละ 10.1 ได้ค่า p = 0.10)

e = ค่าความคลาดเคลื่อนสูงสุดที่ยินยอมให้เกิดขึ้นมีค่าเท่ากับ 0.05

ดังนั้น  $n \approx 62$  คนเพื่อความถูกต้องของข้อมูล จึงเก็บตัวอย่างเพิ่มอีก 10% รวมจำนวนตัวอย่างทั้งหมด 68 คน

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย เพศ อายุ โรคประจำตัว อาชีพของบิดาและมารดา จำนวนเงินที่ใช้จ่ายเกี่ยวกับการซื้ออาหารบริโภคประจำวัน น้ำหนัก ส่วนสูง (ผู้วิจัยลงให้ตามแบบบันทึกข้อมูลการตรวจสุขภาพในสมุดบันทึกสุขภาพประจำตัวนักเรียน) ลักษณะของแบบสัมภาษณ์เป็นปลายเปิดและปลายปิด จำนวน 11 ข้อ

ตอนที่ 2 แบบสัมภาษณ์การบริโภคอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมง มีเนื้อหาเกี่ยวกับปริมาณสารอาหารที่ได้รับใน 1 วัน จำนวนมื้ออาหารใน 1 วัน โดยการสัมภาษณ์ 3 วัน เป็นวันธรรมดา 2 วัน และวันหยุด 1 วัน ข้อคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์ จำนวน 4 ข้อ นำข้อมูลเกี่ยวกับปริมาณอาหารที่บริโภค ที่ได้จากแบบสัมภาษณ์ นำมาคำนวณและวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคำนวณภาวะโภชนาการ (อายุ 1 วันถึง 19 ปี) INMUCAL8

### การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

งานวิจัยฉบับนี้ได้รับการพิจารณาการอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น เลขที่ HE 622009

### การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย

1.สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าร้อยละ, ค่าเฉลี่ย, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน, ค่าต่ำสุด, ค่าสูงสุด และค่ามัธยฐาน ใช้อธิบายข้อมูลทั่วไป

2.สถิติเชิงอนุมาน หาความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับภาวะโภชนาการน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ โดยทดสอบความสัมพันธ์ด้วยค่า ไคสแควร์ (Chi-Square)

### ผลการวิจัย

#### 1.ข้อมูลทั่วไป

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 52.94 มีอายุเฉลี่ย 11 ปี (S.D.=0.90) โดยอายุต่ำสุด 9 ปี และอายุสูงสุด 13 ปี เป็นนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ร้อยละ 42.65 น้ำหนักเฉลี่ย 42 กก. (S.D.=11.00) โดยน้ำหนักต่ำสุด 22 กก. น้ำหนักสูงสุด 76 กก. ส่วนสูงเฉลี่ย 150 ซม. (S.D.=9.08) โดยส่วนสูงต่ำสุด 130 ซม. ส่วนสูงสูงสุด 172 ซม. ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 97.06 บิดาประกอบอาชีพรับจ้าง/ลูกจ้างมากที่สุด ร้อยละ 32.35 มารดาประกอบอาชีพค้าขายมากที่สุด ร้อยละ 32.35 การพักอาศัยอยู่กับอยู่กับบิดา-มารดาร้อยละ 61.76 ได้รับเงินมาโรงเรียนวันละ 10-20 บาท ร้อยละ 41.18 เงินใช้จ่ายเกี่ยวกับการซื้ออาหารที่บริโภคเฉลี่ย 36.18 บาท (S.D.=22.36) มัธยฐาน เท่ากับ 32.5 รับประทานอาหาร 3 มื้อต่อวัน ร้อยละ 67.65 (ดังตารางที่ 1)

## ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละ ข้อมูลทั่วไป (n=68)

| ข้อมูลทั่วไป                                             | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
|----------------------------------------------------------|------------|--------|
| <b>เพศ</b>                                               |            |        |
| หญิง                                                     | 36         | 52.94  |
| ชาย                                                      | 32         | 47.06  |
| <b>อายุ (ปี)</b>                                         |            |        |
| 10                                                       | 21         | 30.88  |
| 11                                                       | 26         | 38.24  |
| ≥12                                                      | 21         | 30.88  |
| Mean = 11.06 (S.D. = 0.90) Median = 11 Min = 10 Max = 13 |            |        |
| <b>ระดับชั้นประถมศึกษา(ปีที่)</b>                        |            |        |
| 4                                                        | 18         | 26.47  |
| 5                                                        | 21         | 30.88  |
| 6                                                        | 29         | 42.65  |
| <b>น้ำหนัก(กิโลกรัม)</b>                                 |            |        |
| Mean = 41.62 (S.D. = 11.00) Min = 22 Max = 76            |            |        |
| <b>ส่วนสูง (เซนติเมตร)</b>                               |            |        |
| Mean = 149.43 (S.D. = 9.08) Min = 130 Max = 172          |            |        |
| <b>โรคประจำตัว</b>                                       |            |        |
| ไม่มี                                                    | 66         | 97.06  |
| มี                                                       | 2          | 2.94   |
| <b>อาชีพของบิดา</b>                                      |            |        |
| รับจ้าง/ลูกจ้าง                                          | 22         | 32.35  |
| พนักงานบริษัท                                            | 10         | 14.71  |
| ข้าราชการ                                                | 12         | 17.65  |
| ค้าขาย                                                   | 13         | 19.12  |
| ธุรกิจส่วนตัว                                            | 6          | 8.82   |
| อื่นๆ(เกษตรกร,พนักงานรัฐวิสาหกิจ,ไม่ได้ประกอบอาชีพ)      | 5          | 7.35   |

| ข้อมูลทั่วไป (ต่อ)                                             | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
|----------------------------------------------------------------|------------|--------|
| <b>อาชีพของมารดา</b>                                           |            |        |
| รับจ้าง/ลูกจ้าง                                                | 16         | 23.53  |
| พนักงานบริษัท                                                  | 10         | 14.71  |
| ข้าราชการ                                                      | 6          | 8.82   |
| ค้าขาย                                                         | 22         | 32.35  |
| ธุรกิจส่วนตัว                                                  | 8          | 11.77  |
| อื่นๆ(เกษตรกร,พนักงานรัฐวิสาหกิจ,ไม่ได้ประกอบอาชีพ)            | 6          | 8.82   |
| <b>การพักอาศัย</b>                                             |            |        |
| อยู่กับบิดา-มารดา                                              | 42         | 61.76  |
| อยู่กับมารดา                                                   | 11         | 16.19  |
| อยู่กับตา-ยาย                                                  | 7          | 10.29  |
| อื่นๆ(อยู่กับญาติ, อยู่กับปู่-ย่า, อยู่กับบิดา)                | 8          | 11.76  |
| <b>จำนวนเงินที่ใช้จ่ายเกี่ยวกับการซื้ออาหารที่บริโภค (บาท)</b> |            |        |
| 10-20                                                          | 28         | 41.18  |
| 21-30                                                          | 6          | 8.82   |
| 31-40                                                          | 16         | 23.54  |
| ≥50                                                            | 18         | 26.46  |
| Mean = 36.18 (S.D. = 22.36) Median = 32.5 Min = 10 Max = 100   |            |        |
| <b>จำนวนมื้ออาหารที่รับประทานต่อวัน (มื้อ)</b>                 |            |        |
| 3                                                              | 46         | 67.65  |
| 2                                                              | 22         | 32.35  |

## 2.ปริมาณสารอาหารที่ได้รับประจำวัน

จากการใช้แบบสัมภาษณ์การบริโภคอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมง จำนวน 3 วัน แล้ววิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ใน 1 วัน ของพลังงานและสารอาหารได้ดังนี้

เพศชาย 32 คน พบว่า การบริโภคอาหารส่วนใหญ่ไม่เพียงพอ ได้แก่ พลังงาน, คาร์โบไฮเดรต, โปรตีน, ไขมัน, แคลเซียม, เหล็ก, วิตามินเอและวิตามินซีมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 868.38, 99.50, 43.80, 32.48, 245.26, 5.72, 238.91 และ 9.08 ตามลำดับ โดยมีค่าสัดส่วน

การกระจายพลังงาน คาร์โบไฮเดรต : โปรตีน : ไขมัน เท่ากับ 60 : 19 : 21

เพศหญิง 36 คน พบว่า การบริโภคอาหารส่วนใหญ่ไม่เพียงพอ ได้แก่ พลังงาน, คาร์โบไฮเดรต, โปรตีน, ไขมัน, แคลเซียม, เหล็ก, วิตามินเอและวิตามินซีมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 988.21, 107.13, 53.07, 38.13, 250.31, 5.73, 160.80 และ 12.84 ตามลำดับ โดยมีค่าสัดส่วนการกระจายพลังงาน คาร์โบไฮเดรต : โปรตีน : ไขมัน เท่ากับ 62 : 20 : 18

## 3.ภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียน

ดัชนีน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ พบว่า มีน้ำหนักตามเกณฑ์ ร้อยละ 80.56 รองลงมา คือน้ำหนักเกินเกณฑ์ ร้อยละ 25.00 และน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 1.47 ตามลำดับ ดัชนีส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ พบว่า มีส่วนสูงตาม

เกณฑ์ ร้อยละ 55.88 รองลงมา คือ สูง ร้อยละ 44.12 ตามลำดับ ดัชนีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง พบว่า มีภาวะสมส่วน ร้อยละ 70.59 รองลงมา คือ ผอม ร้อยละ 16.18 และอ้วน ร้อยละ 13.24 (ดังตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละ ภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียน (n = 68)

| ภาวะโภชนาการ                  | ชาย (n = 32) |        | หญิง (n = 36) |        | รวม(n = 68) |        |
|-------------------------------|--------------|--------|---------------|--------|-------------|--------|
|                               | จำนวน        | ร้อยละ | จำนวน         | ร้อยละ | จำนวน       | ร้อยละ |
| <b>น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ</b>    |              |        |               |        |             |        |
| น้อยกว่าเกณฑ์                 |              |        | 1             | 2.78   | 1           | 1.47   |
| ตามเกณฑ์                      | 21           | 65.63  | 29            | 80.56  | 50          | 73.53  |
| เกินเกณฑ์                     | 11           | 34.38  | 6             | 16.67  | 17          | 25.00  |
| <b>ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ</b>    |              |        |               |        |             |        |
| สูงตามเกณฑ์                   | 14           | 43.75  | 24            | 66.67  | 38          | 55.88  |
| สูง                           | 18           | 56.25  | 12            | 33.33  | 30          | 44.12  |
| <b>น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง</b> |              |        |               |        |             |        |
| ผอม                           | 5            | 15.63  | 6             | 16.67  | 11          | 16.18  |
| สมส่วน                        | 23           | 71.88  | 25            | 69.44  | 48          | 70.59  |
| อ้วน                          | 4            | 12.50  | 5             | 13.89  | 9           | 13.24  |

## 4. ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับภาวะโภชนาการน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ

ผลการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับภาวะโภชนาการน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ พบว่า

เพศมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการน้ำหนักตามเกณฑ์อายุอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (p-value 0.171) (ดังตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์เพศกับภาวะโภชนาการน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ

| เพศ  | ภาวะโภชนาการน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ |           |           | $\chi^2$ | p-value |
|------|---------------------------------|-----------|-----------|----------|---------|
|      | น้อยกว่าเกณฑ์                   | ตามเกณฑ์  | เกินเกณฑ์ |          |         |
|      | n(%)                            | n(%)      | n(%)      |          |         |
| ชาย  |                                 | 21(65.63) | 11(34.38) | 3.52     | 0.17    |
| หญิง | 1(2.78)                         | 29(80.56) | 6(16.67)  |          |         |

### การอภิปรายผล

จากการใช้แบบสัมภาษณ์การบริโภคอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมง จำนวน 3 วัน แล้ววิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ใน 1 วัน ของพลังงานและสารอาหารของเพศชาย 32 คน พบว่า การบริโภคอาหารส่วนใหญ่ไม่เพียงพอ ได้แก่ พลังงาน, คาร์โบไฮเดรต, โปรตีน, ไขมัน, แคลเซียม, เหล็ก, วิตามินเอและวิตามินซีมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 868.38, 99.50, 43.80, 32.48, 245.26, 5.72, 238.91 และ 9.08 ตามลำดับ โดยมีค่าสัดส่วนการกระจายพลังงาน คาร์โบไฮเดรต : โปรตีน : ไขมัน เท่ากับ 60 : 19 : 21 และเพศหญิง 36 คน พบว่า การบริโภคอาหารส่วนใหญ่ไม่เพียงพอ ได้แก่ พลังงาน, คาร์โบไฮเดรต, โปรตีน, ไขมัน, แคลเซียม, เหล็ก, วิตามินเอและวิตามินซีมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 988.21, 107.13, 53.07, 38.13, 250.31, 5.73, 160.80 และ 12.84 ตามลำดับ โดยมีค่าสัดส่วนการกระจายพลังงาน คาร์โบไฮเดรต : โปรตีน : ไขมัน เท่ากับ 62 : 20 : 18 ซึ่งไม่สอดคล้องกับงานวิจัยเรื่องใด เพราะการได้มาซึ่งข้อมูลที่แตกต่างกัน ด้านวิธีการเก็บข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูล โดยเก็บการบริโภคอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมงวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรม INMUCAL โดยในการประเมินแต่ละวิธีนั้นมีข้อดีข้อเสียและข้อจำกัดแตกต่างกัน ซึ่งในการศึกษารั้งนี้ผู้วิจัยเห็นว่า ความถูกต้องของข้อมูลขึ้นอยู่กับความร่วมมือ และความตั้งใจอย่างมากจากผู้ถูกประเมิน การตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลที่บันทึกต่างๆ และความจำของผู้ถูกประเมินเป็นสิ่งที่มีความสำคัญยิ่งต่อความถูกต้องของข้อมูล ดังนั้นจึงไม่นิยมใช้กับเด็กและผู้สูงอายุหรือผู้มีความผิดปกติทางจิต และมีความคลาดเคลื่อนของปริมาณอาหารที่บริโภคจากการสัมภาษณ์การบริโภคอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมง (24-hour dietary recall) ซึ่งหากมีการได้มาซ้ำของข้อมูลที่ถูกต้องเป็นจริง จะทำให้ทราบถึงรายละเอียด

ของความเพียงพอปริมาณสารอาหารที่ชัดเจนเจาะจง และเป็นประโยชน์ในการนำไปประยุกต์ใช้

ดัชนีน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ พบว่า มีน้ำหนักตามเกณฑ์ ร้อยละ 80.56 รองลงมา คือน้ำหนักเกินเกณฑ์ ร้อยละ 25.00 และน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 1.47 ตามลำดับ ดัชนีส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ พบว่า มีส่วนสูงตามเกณฑ์ ร้อยละ 55.88 รองลงมา คือ สูง ร้อยละ 44.12 ตามลำดับ สอดคล้องกับงานวิจัยของ นภาพร เหมะเหม็ง<sup>7</sup> ที่พบว่า โดยมีนักเรียนสูงดี (ส่วนสูงตามเกณฑ์ ค่อนข้างสูงและสูงกว่าเกณฑ์) ร้อยละ 93.9 ทั้งนี้เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยทำการศึกษามีช่วงอายุที่ใกล้เคียงกัน ดัชนีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง พบว่า มีภาวะสมส่วน ร้อยละ 70.59 รองลงมา คือ ผอม ร้อยละ 16.18 และอ้วน ร้อยละ 13.24 ซึ่งไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ วิภากร สอนสนาม<sup>8</sup> ที่พบว่า ระดับภาวะโภชนาการส่วนใหญ่อยู่ระดับปกติ ร้อยละ 74.5 รองลงมา ผอม ร้อยละ 10.3 ค่อนข้างผอม ร้อยละ 7.8 ค่อนข้างอ้วน ร้อยละ 5.0 และอ้วน ร้อยละ 2.5 ทั้งนี้เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษามีความแตกต่างแตกต่างกัน ในด้านของอายุ ด้านบริบทของพื้นที่อยู่ในสังคมเมืองกับพื้นที่ที่อยู่นอกเขตเมือง รวมไปถึงขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่แตกต่างกัน

ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับภาวะโภชนาการน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ พบว่า เพศมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการน้ำหนักตามเกณฑ์อายุอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (p-value 0.17) สอดคล้องกับงานวิจัยของ นพร อึ้งอำภรณ์<sup>9</sup> ที่พบว่า เพศกับภาวะโภชนาการด้านน้ำหนักตามเกณฑ์อายุไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (p-value 0.38)

### สรุปผลการวิจัย

นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนรัฐบาลแห่งหนึ่งในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่นเพศชาย 32 คน พบว่าการบริโภคอาหารส่วนใหญ่ไม่เพียงพอมีค่าสัดส่วนการกระจายพลังงาน คาร์โบไฮเดรต : โปรตีน : ไขมัน เท่ากับ 60 : 19 : 21 และเพศหญิง 36 คน พบว่าการบริโภคอาหารส่วนใหญ่ไม่เพียงพอมีค่าสัดส่วนการกระจายพลังงาน คาร์โบไฮเดรต : โปรตีน : ไขมัน เท่ากับ 62 : 20 : 18 น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ พบว่า มีน้ำหนักตามเกณฑ์ ร้อยละ 80.56 ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ พบว่า มีส่วนสูงตามเกณฑ์ ร้อยละ 55.88 น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง พบว่า มีภาวะสมส่วน ร้อยละ 70.59 ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับภาวะโภชนาการน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ พบว่า เพศมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการน้ำหนักตามเกณฑ์อายุอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (p-value 0.17)

### ข้อเสนอแนะ

#### ข้อเสนอแนะที่ได้จากวิจัย

1) จากผลการวิจัยพบว่าภาวะโภชนาการน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ รองลงมา คือ เกินเกณฑ์ และต่ำกว่าเกณฑ์ทางโรงเรียนควรมีการหาแนวทางที่ช่วยส่งเสริมภาวะโภชนาการของนักเรียนให้มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์มากยิ่งขึ้นโดยน้ำหนักตามเกณฑ์อายุเป็นเครื่องชี้วัดที่มีความไวต่อการขาดสารอาหาร เหมาะที่จะใช้เฝ้าระวังติดตามภาวะโภชนาการของเด็กเพราะเป็นดัชนีในการประเมินภาวะโภชนาการในโรงเรียน เพื่อหาปัญหาเฉียบพลันที่สุด

2) จากผลการวิจัยพบว่า มีปริมาณสารอาหารส่วนใหญ่ที่ได้รับไม่เพียงพอ ในเพศชายและเพศหญิง ซึ่งสารอาหารแต่ละประเภทมีความจำเป็น ควรมีการหาแนวทางส่งเสริมให้

เด็กตระหนักถึงความสำคัญของพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ และปริมาณเพียงพอแก่ความต้องการของร่างกายปรับเมนูอาหารกลางวันในโรงเรียนต่อไป

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรมีการศึกษาในเชิงคุณภาพ เพื่อให้เห็นผลการวิจัยที่ชัดเจนมากขึ้น เนื่องจากเป็นการสัมภาษณ์ย้อนหลัง ข้อมูลอาจมีความคลาดเคลื่อน และใช้ระยะเวลาในการรวบรวมข้อมูลนาน จึงควรมีการเจาะจงกลุ่มตัวอย่างเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องและสมบูรณ์มากที่สุด

2) ควรศึกษารูปการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนและครอบครัวที่มีภาวะโภชนาการที่เกินเกณฑ์ และต่ำกว่าเกณฑ์

### กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณ คณะครูและนักเรียน ทัศนศึกษาโรงเรียนรัฐบาลแห่งหนึ่งในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ผู้วิจัยในการเก็บรวบรวมข้อมูล อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ที่ได้สละเวลาอันมีค่าในการให้คำปรึกษา ชี้แนะ แนวทางแก้ไข ข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยความเอาใจใส่อย่างยิ่ง ทำให้ผู้วิจัยแนวทางการแก้ไข และพัฒนาการจัดการรายงานวิจัยในครั้งนี้จนเกิดความสำเร็จ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

### เอกสารอ้างอิง

1. ณัฐวรรณ เขาวนลิธิกุล. แนวทางการดำเนินงานเฝ้าระวังการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 6-18 ปี. กองโภชนาการ กรมอนามัย. กรุงเทพฯ; 2548.
2. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. รายงานประจำปี กรมอนามัย 2559. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; 2560.

3. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. รายงานประจำปี 2560 กรมอนามัย. กรุงเทพฯ; 2560.
4. ศูนย์อนามัยที่ 7 จังหวัดขอนแก่น. รายงานผลการดำเนินงานการพัฒนาสุขภาพตามกลุ่มวัย.กรมอนามัย. กรุงเทพฯ; 2559.
5. สิรินทร์ยา พูลเกิด. รายงานประจำปี 2556 แผนงานวิจัยนโยบายอาหารและโภชนาการเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ. กรุงเทพฯ; 2557.
6. อรุณ จิรวัดน์กุล. สถิติทางวิทยาศาสตร์สุขภาพเพื่อการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่2. กรุงเทพฯ: วิทยพัฒน์; 2556.
7. นภาพร เหมาะะเหม็ง, ประทุมยนต์ เจริญล้ำ และสุธีราพิณิจ. การศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนในโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับเพชร ศูนย์อนามัยที่ 9 พิษณุโลก; 2558.
8. วิภากร สอนสนาม, วิวัน ละมุนเทียร, เพ็ญนภา ฤทธิวงศ์, จิระประภา ศรีสารคาม, ไกรทองและพาณี ยงใจยุธ. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และระดับภาวะโภชนาการของนักเรียนระดับประถมศึกษา จังหวัดสมุทรสงคราม. วิทยาลัยพยาบาลและสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา; 2552.
9. นพร อึ้งอำภรณ์. ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการและการติดเชื้อพยาธิใบไม้ของเต็กวัย เรียนในจังหวัดสุรินทร์. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี; 2556.