

ความรู้เกี่ยวกับภาวะโภชนาการเกิน ทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการ
บริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ในตำบลโพธิ์กลาง อำเภอเมือง
จังหวัดนครราชสีมา

Knowledge about overnutrition, food consumption attitudes, and food
consumption behaviors of grade 4-6 students in Pho Klang Subdistrict,
Mueang District, Nakhon Ratchasima Province

มะลิสา ทนกล้า

Malisa Tonkla

Corresponding author: malisa220544@gmail.com

(Received: August 8, 2023; Revised: October 2, 2023; Accepted: October 3, 2023)

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้เกี่ยวกับภาวะโภชนาการเกิน ทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และเสนอแนวทางการส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับภาวะโภชนาการเกินและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ในจังหวัดนครราชสีมา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ปีการศึกษา 2566 ในตำบลโพธิ์กลาง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 635 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลตามเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 6-19 ปี พ.ศ. 2564 และนำเสนอค่าจำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ในตำบลโพธิ์กลาง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา มีภาวะเริ่มอ้วนถึงอ้วน จำนวน 132 คน คิดเป็นร้อยละ 17.9 นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ส่วนใหญ่ มีความรู้เกี่ยวกับภาวะโภชนาการเกินอยู่ในระดับสูงมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 66.2 โดยมีความรู้ดีที่สุดในเรื่องในหนึ่งวันเราต้องรับประทานอาหารหลากหลายชนิดเพื่อให้ได้สารอาหารครบตามที่ร่างกายต้องการ มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดีมากที่สุด (Mean=2.33, S.D.=0.64) โดยมีทัศนคติดีที่สุดในเรื่อง การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ พฤติกรรมการบริโภคอาหารในภาพรวมอยู่ในระดับมาก (Mean=3.71, S.D.=0.61) มีพฤติกรรมที่เหมาะสมมากที่สุดในเรื่อง การรับประทานเนื้อปลาหรือเนื้อไก่ แนวทางการส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับภาวะโภชนาการเกินและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ควรสร้างความต่อเนื่องเชื่อมโยงระหว่างโรงเรียนและครอบครัวอย่างเป็นระบบ โดยเพิ่มระบบติดตามเฝ้าระวังเน้นการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการแก้ปัญหา การทำกิจกรรมร่วมกันกับผู้ปกครองที่บ้าน เพิ่มกิจกรรมทางกายที่บูรณาการเข้ากับการจัดเรียนการสอน เพื่อเป็นการส่งเสริมภาวะโภชนาการที่ดีของเด็กอย่างยั่งยืน

คำสำคัญ: ภาวะโภชนาการเกิน, ทศนคติ, พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

กลุ่มงานส่งเสริมป้องกันควบคุมโรค โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองพลวงมะนาว ตำบลโพธิ์กลาง จังหวัดนครราชสีมา
Disease Prevention and Control Promotion Group, Nong Phluang Manao Subdistrict Health Promoting Hospital
Pho Klang Subdistrict, Nakhon Ratchasima Province

Abstract

This research aims to study knowledge regarding overnutrition, attitudes towards food consumption, and eating behavior. It also seeks to propose strategies for promoting knowledge about overnutrition and the eating behavior of students in grades 4-6 in Nakhon Ratchasima province. The study's sample consists of students in grades 4-6 in the academic year 2023, totaling 635 individuals in the Pho Klang Subdistrict, Mueang district of Nakhon Ratchasima province. Data was collected through questionnaires and analyzed according to the growth standards for children aged 6-19 in 2022. The study results reveal that among students in grades 4-6 in the Pho Klang Subdistrict, Mueang District of Nakhon Ratchasima province, 17.9% are either overweight or obese, with a total of 132 students. The majority of students in these grades have a high level of knowledge about overnutrition, with 66.2% having the highest level of knowledge. They have the best understanding that a varied diet is essential to obtain all the necessary nutrients. Their attitudes toward food consumption are also generally positive, with a mean score of 2.33 and a standard deviation of 0.64. Their best attitudes are related to consuming foods from all five food groups. Overall, their eating behavior is rated high, with a mean score of 3.71 and a standard deviation of 0.61. Their best behavior is related to consuming fish or chicken. To promote knowledge about overnutrition and improve the eating behavior of students, it is recommended to establish a systematic and continuous link between schools and families. This can be achieved by implementing monitoring and surveillance systems that emphasize parental involvement in problem-solving, conducting joint activities with parents at home, and integrating physical activities into the teaching process to sustain good nutritional habits in children.

Keywords: Overnutrition, Attitude, Food consumption behaviors



1. บทนำ

ภาวะโภชนาการเกินหรืออ้วน เป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญทั้งในประเทศที่พัฒนาและกำลังพัฒนาและมีแนวโน้มปัญหาเพิ่มมากขึ้น โดยสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคอ้วนในเด็กวัยเรียน คือ การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามกระแสนิยม และวิถีชีวิตประจำวันที่เปลี่ยนไป มีการรับประทานอาหารซ้ำ ๆ เกือบทุกวันจนเกินความต้องการของร่างกาย หรือรับประทานอาหารที่ให้พลังงานสูง และมีการออกกำลังกายน้อย ดังนั้นการป้องกันภาวะโภชนาการเกินหรืออ้วน ควรเริ่มตั้งแต่วัยเด็ก มาตรการการป้องกันและควบคุมภาวะโภชนาการเกินที่สำคัญ คือ การปรับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกายรวมทั้ง การปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการปรับพฤติกรรม⁽¹⁾

ภาวะโภชนาการเกินได้เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว จากข้อมูลในปี พ.ศ. 2566 พบว่า เด็กอายุระหว่าง 6-17 ปี อ้วนมากขึ้นเป็น 2 เท่า จากร้อยละ 5 เป็นร้อยละ 11 ในรอบ 10 ปี ที่ผ่านมา ซึ่งข้อมูลเหล่านี้สอดคล้องกับโรคอ้วนที่เพิ่มขึ้นในผู้ใหญ่เช่นกัน โดยเด็กที่มีอายุ 6 ขวบขึ้นไป จะมีโอกาสเป็นผู้ใหญ่อ้วน ร้อยละ 25 ในขณะที่เด็กที่อ้วนเมื่ออายุ 12 ปี จะมีโอกาสเป็นผู้ใหญ่อ้วนมากถึง ร้อยละ 75 ซึ่งแสดงให้เห็นว่า เด็กที่มีที่อ้วนมีโอกาสเป็นผู้ใหญ่ที่อ้วนมากกว่าอ้วนในวัยเด็ก⁽²⁾ โดยสาเหตุของภาวะโภชนาการเกินในเด็กนั้นมีอยู่หลายปัจจัยด้วยกัน เช่น การบริโภคที่เปลี่ยนไปในยุคสมัยที่เต็มไปด้วยอาหารฟาสต์ฟู้ด มีพลังงานสูง และพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่สมดุลกับพลังงานที่ได้รับในแต่ละวัน ดังนั้นพ่อแม่และผู้ปกครองจึงมีส่วนสำคัญอย่างมากที่จะทำให้เด็กห่างไกลจากภาวะโภชนาการเกินได้ ด้วยการดูแลอาหารการกินของลูกให้ถูกต้องตามโภชนาการ เพื่อให้ร่างกายได้รับพลังงานจากอาหารที่รับประทานเหมาะสมกับพลังงานที่ร่างกายใช้ไปในการเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกาย โดยเฉพาะในสังคมเมืองที่มีการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการรับประทานอาหาร บางครั้งได้รับอาหารไม่ถูกต้อง ได้รับอาหารประเภทแป้งและไขมัน

สูง ไม่ได้ออกกำลังกาย ทำให้ประชากรโดยเฉลี่ยในเขตเมืองมีภาวะโภชนาการเกินและอ้วนมากขึ้น⁽³⁾

เด็กที่มีภาวะโภชนาการเกินมักจะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่แตกต่างจากคนปกติ เช่น รับประทานจุบจิบ รับประทานจุ รับประทานบ่อย โดยมีหลายรายที่รับประทานอาหารขบเคี้ยวเล่น อาหารที่มีเพียงพลังงานแต่ไม่มีประโยชน์อย่างอื่น เช่น ลูกอม ลูกอม มันทอด เป็นต้น จนทำให้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์น้อยลง แต่กลับได้รับไขมัน แป้ง และน้ำตาลจากอาหารเหล่านี้ซึ่งยิ่งทำให้อ้วนมากขึ้น ในทางกลับกันบางกลุ่มที่มีการรับรู้ของตนเองมีน้ำหนักตัวเกินก็จะมีพฤติกรรมการควบคุมอาหารเพื่อลดน้ำหนักตัว โดยใช้วิธีการลดปริมาณอาหารที่รับประทานในแต่ละมื้อ รวมถึงการหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสหวาน หรืออาหารที่มีแคลอรีสูง รับประทานผักและผลไม้เพิ่มขึ้น ลดจำนวนมื้ออาหาร ซึ่งการลดจำนวนมื้ออาหารเป็นวิธีการที่ไม่ควรปฏิบัติ เพราะจะทำให้ร่างกายไม่ได้รับอาหารที่จำเป็นสำหรับนำมาใช้ในกระบวนการเผาผลาญของร่างกาย นอกจากนั้นธรรมชาติของร่างกายเมื่อลดอาหารจะทำให้รับประทานอาหารชดเชยมากขึ้นในมื้อต่อไป และการลดอาหารอาจทำให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมาภายหลังได้ เช่น มีภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ มีอาการปวดท้อง เป็นโรคกระเพาะอาหาร เป็นต้น⁽⁴⁾

การส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนมีส่วนสูงที่เหมาะสม จำเป็นต้องมีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอในปี พ.ศ. 2565 พบว่า เด็กวัยเรียนมีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอ ร้อยละ 27 นอกจากนี้เด็กยังมีความเบื่อหน่ายต่อการทำกิจกรรมทางกาย และมีภาวะเนือยนิ่ง การมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพนอกจากมีผลนำไปสู่โรคไม่ติดต่อเรื้อรังแล้วนั้น และเป็นสัญญาณอันตรายที่จะขัดขวางการเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียน องค์การอนามัยโลกแนะนำการมีกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิกที่มีความหนักระดับปานกลางถึงหนักมาก อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ ครั้งละ 60 นาที จะเป็นผลดีต่อสุขภาพ เป็นการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ส่งผลต่อการเจริญเติบโต และหากทำกิจกรรมที่มีแรงกระแทกของข้อต่อ เช่น การวิ่ง การกระโดด จะทำให้มีการเจริญเติบโตเพิ่มขึ้นอีกด้วย

นอกจากนั้นควรปรับลดพฤติกรรมมารับประทานจุบจิบ รับประทานจุ รับประทานบ่อย รับประทานอาหารขบเคี้ยว เล่น อาหารที่มีเพียงพลังงานแต่ไม่มีประโยชน์อย่างอื่น เช่น ลูกอม ลูกอม ก็ มันฝรั่งทอด เป็นต้น ซึ่งอาหารเหล่านี้จะทำให้ อ้วนมากขึ้น ดังนั้นกิจกรรมทางกายและการบริโภคอาหาร จึงเป็นตัวแปรสำคัญในการป้องกันปัญหาโรคอ้วนในเด็ก และลดความรุนแรงของปัญหาภาวะโภชนาการเกินได้⁽⁵⁾

จากข้อมูลดังกล่าวจะเห็นว่าสาเหตุและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการเกินนั้นเกิดจากหลายสาเหตุ ประเทศไทยมีแผนปฏิบัติการด้านโภชนาการระดับชาติ 5 ปี พ.ศ. 2562-2566 ภายใต้ยุทธศาสตร์ที่ 3 อาหารศึกษา กรอบยุทธศาสตร์การจัดการด้านอาหารของประเทศไทย ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2561-2580) โดยมีนโยบายการแก้ไขปัญหา ภาวะโภชนาการเกินกลุ่มเด็กวัยเรียน (5-14 ปี) โดยส่งเสริม ให้เด็กวัยเรียนมีความสามารถในการดูแลสุขภาพจัดการได้ด้วยตนเองทั้งด้านการบริโภคอาหาร น้ำหนัก ส่วนสูง การ ออกกำลังกาย และความสามารถของครอบครัวในการดูแล สุขภาพเด็กร่วมกันอย่างเหมาะสม⁽⁶⁾ สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดนครราชสีมาจึงมีแผนงาน และโครงการที่สอดคล้อง กับแผนยุทธศาสตร์ดังกล่าว เช่น การติดตามภาวะ โภชนาการเด็กนักเรียน ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความต้องการ ศึกษาความรู้เกี่ยวกับภาวะโภชนาการเกิน ทศนคติเกี่ยวกับการ บริโภคอาหาร และพฤติกรรมบริโภคอาหารของ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ในจังหวัดนครราชสีมาขึ้น ข้อมูลที่ได้สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางการส่งเสริมสุขภาพ ของนักเรียนให้มีภาวะโภชนาการที่ดีอันจะส่งผลให้นักเรียน มีสุขภาพและคุณภาพชีวิตต่อไป

2. วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนาแบบ ภาคตัดขวาง โดยประชากรเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ปีการศึกษา 2566 ในเขตตำบลหนองพลวงมะนาว อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา จำนวนทั้งหมด 653 คน โดยใช้ประชากรทั้งหมดเป็นกลุ่มตัวอย่าง

2.1 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ ระดับชั้น ส่วนสูง และน้ำหนัก ลักษณะแบบสอบถาม เป็นแบบให้เลือกตอบ และเติมคำตอบ

ส่วนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับภาวะโภชนาการเกิน จำนวน 12 ข้อ ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบให้เลือกตอบ มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ตอบถูก	ให้	1	คะแนน
ตอบผิด	ให้	0	คะแนน

โดยใช้เกณฑ์การให้คะแนนระดับความรู้⁽⁷⁾ ซึ่ง คำนวณค่าร้อยละแล้วแบ่งคะแนนเป็น 3 ระดับ คือ โดยมีการให้คะแนนดังนี้

มีความรู้ระดับสูง หมายถึง ร้อยละ 80 ขึ้นไป (10-12 คะแนน)

มีความรู้ระดับปานกลาง หมายถึง ร้อยละ 60-79 (7-9 คะแนน)

มีความรู้ระดับต่ำ หมายถึง น้อยกว่าร้อยละ 60 (0-6 คะแนน)

ส่วนที่ 3 ทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จำนวน 11 ข้อ ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณ ค่า 3 ระดับ ได้แก่ เห็นด้วย ไม่แน่ใจ และไม่เห็นด้วย มี เกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

เห็นด้วย	ให้	3	คะแนน
ไม่แน่ใจ	ให้	2	คะแนน
ไม่เห็นด้วย	ให้	1	คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภค อาหาร แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ตามสูตรอันตรายภาค⁽⁷⁾ ดังนี้

$$\begin{aligned}\text{สูตร} &= \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}} \\ &= \frac{3 - 1}{3} \\ &= 0.66\end{aligned}$$

การแปลผลระดับทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 2.34 – 3.00 มีทัศนคติอยู่ในระดับดี

ค่าเฉลี่ย 1.67 – 2.33 มีทัศนคติอยู่ในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.66 มีทัศนคติอยู่ในระดับไม่ดี

ส่วนที่ 4 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร จำนวน 18 ข้อ ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับการปฏิบัติ ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด มีเกณฑ์การให้คะแนนการปฏิบัติดังนี้

มีการปฏิบัติมากที่สุด	ให้	5	คะแนน
มีการปฏิบัติมาก	ให้	4	คะแนน
มีการปฏิบัติปานกลาง	ให้	3	คะแนน
มีการปฏิบัติน้อย	ให้	2	คะแนน
มีการปฏิบัติน้อยที่สุด	ให้	1	คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร แบ่งออกเป็น 5 ระดับ ตามสูตรอันตรายภาคชั้น⁽⁷⁾ ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.80 มีการปฏิบัติอยู่ในระดับน้อยที่สุด

ค่าเฉลี่ย 1.81 – 2.60 มีการปฏิบัติอยู่ในระดับน้อย

ค่าเฉลี่ย 2.61 – 3.40 มีการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 3.41 – 4.20 มีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก

ค่าเฉลี่ย 4.21 – 5.00 มีการปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด

2.2 การสร้างและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยทำการทดสอบความเที่ยงตรง โดยนำรูปแบบสอบถามไปปรึกษาผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ เพื่อพิจารณาโครงสร้างของแบบสอบถาม ความเที่ยงตรงของเนื้อหา และความเหมาะสมของเนื้อหา โดยได้ค่าดัชนีความสอดคล้องในแต่ละข้อ ค่า IOC มีค่าไม่ต่ำกว่า 0.80 ถือได้ว่ามีความเหมาะสม⁽⁸⁾ จากนั้นนำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพแล้วมาปรับปรุงแก้ไข และนำไปทดลองใช้กับกลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง แต่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Coefficient Alpha) ของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับของครอนบาค เท่ากับ 0.765 (Cronbach's Alpha Coefficient) จำแนกเป็นความรู้เกี่ยวกับภาวะโภชนาการเกิน ใช้ค่า KR-20 ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.756 ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภค

อาหาร ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.820 และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.825

2.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษานี้มีขั้นตอนในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ทำการขออนุญาตจากผู้อำนวยการโรงเรียน และขอความยินยอมผู้ปกครองนักเรียน และนักเรียนในการเก็บข้อมูล

2. เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม โดยผู้วิจัยจะทำการชี้แจงให้ผู้ตอบแบบสอบถามได้เข้าใจถึงวัตถุประสงค์และอธิบายวิธีการตอบแบบสอบถามก่อนที่จะทำการแจกแบบสอบถาม

3. ตรวจสอบความถูกต้อง ความสมบูรณ์ ของแบบสอบถามทุกชุด

4. นำแบบสอบถามที่เก็บข้อมูลเสร็จสิ้นไปลงรหัส หลังจากนั้นก็ป้อนข้อมูลลงเครื่องคอมพิวเตอร์ และประมวลผลข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อการวิจัย⁽⁹⁾

2.4 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังนี้

1. การแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละ ใช้วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป และความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

2. ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ใช้วิเคราะห์ข้อมูลทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

3. ผลการศึกษา

3.1 การเจริญเติบโตตามเกณฑ์การเจริญเติบโตของเด็กอายุ 6-19 ปี (ชุดใหม่) พ.ศ. 2564 ผลการศึกษา พบว่าเด็กนักเรียนมีภาวะเริ่มอ้วนถึงอ้วน จำนวน 120 คน คิดเป็นร้อยละ 18.90 คนของชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ทั้งหมด 635 คน โดยแบ่งเป็นนักเรียนที่มีภาวะเริ่มอ้วนถึงอ้วนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 35.83 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 33.34 และชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 30.83 ตามลำดับ

3.2 ความรู้เกี่ยวกับภาวะโภชนาการเกินของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนตอบถูกมากที่สุดในเรื่อง ในหนึ่งวันเราต้องรับประทานอาหารหลากหลายชนิดเพื่อให้ได้สารอาหารครบตามที่ร่างกายต้องการ โดยตอบถูกทั้งหมดคิดเป็นร้อยละ 100.0 รองลงมาคือ ควรเลือกรับประทานเนื้อปลา เนื้อไก่ เนื้อหมู ไม่ติดมัน เป็นประจำเพราะมีไขมันต่ำ ตอบถูกร้อยละ 99.7

และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วน ตอบถูกร้อยละ 97.1 ตามลำดับ เมื่อพิจารณาระดับความรู้เกี่ยวกับภาวะโภชนาการเกินของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ในภาพรวม พบว่า ส่วนใหญ่ มีความรู้ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 66.2 รองลงมาคือ มีความรู้ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 33.8 ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวน และร้อยละความรู้เกี่ยวกับภาวะโภชนาการเกินของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 (n=635)

ระดับความรู้	จำนวน	ร้อยละ
ระดับความรู้สูง (คะแนน >10)	420	66.2
ระดับความรู้ปานกลาง (คะแนน 7 – 9)	215	33.8
รวม	635	100.0

3.3 ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ผลการศึกษา นักเรียนมีทัศนคติที่ดีมากที่สุดในเรื่อง ควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ($\bar{X}$ =2.64, S.D.=0.62) รองลงมาคือ ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานขนมไทยที่มีรสหวาน ($\bar{X}$ =2.53, S.D.=0.61) และรับประทานอาหารให้ครบทุกมื้อ ($\bar{X}$ =2.51,

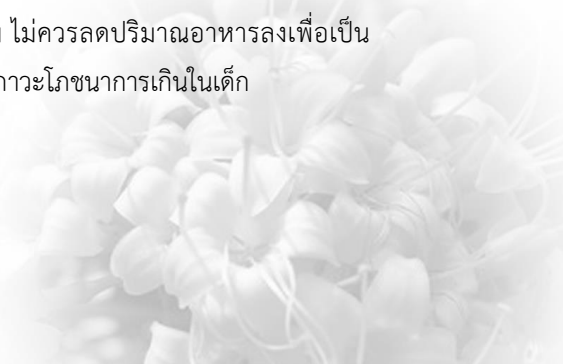
S.D.=0.63) ทั้งนี้เมื่อพิจารณาระดับทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ในภาพรวม พบว่า ส่วนใหญ่ มีทัศนคติการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 51.9 รองลงมาคือ มีทัศนคติการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 44.6 ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวน และร้อยละ ระดับทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 (n=635)

ระดับทัศนคติ	จำนวน	ร้อยละ
ทัศนคติอยู่ในระดับดี (ค่าเฉลี่ย 2.34 – 3.00)	330	51.9
ทัศนคติอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 1.67 – 2.33)	282	44.6
ทัศนคติอยู่ในระดับไม่ดี (ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.66)	23	3.5
รวม	635	100.0

3.4 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมที่ปฏิบัติสูงสุดเป็นอันดับแรกในเรื่อง การรับประทานเนื้อปลาหรือเนื้อไก่ ($\bar{X}$ =4.56, S.D.=0.53) รองลงมาคือ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสหวานและมัน ($\bar{X}$ =4.54, S.D.=0.65) และรับประทานอาหารครบ 5 หมู่และปริมาณพอเหมาะ ($\bar{X}$ =4.53, S.D.=0.63) ทั้งนี้ในภาพรวม พบว่า ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก คิดเป็น

ร้อยละ 71.7 รองลงมาคือ มีการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 19.7 ดังแสดงในตารางที่ 3 พฤติกรรมรับประทานอาหารเช้าให้น้อยลง เพื่อไม่ให้อ้วน เป็นพฤติกรรมที่ต้องมีการให้ความรู้ เนื่องจากการรับประทานอาหารที่เหมาะสม ในปริมาณที่เหมาะสมส่งผลต่อการเจริญเติบโตของเด็ก ดังนั้นควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ในปริมาณที่เหมาะสม ไม่ควรลดปริมาณอาหารลงเพื่อเป็นการป้องกันการเกิดภาวะโภชนาการเกินในเด็ก



ตารางที่ 3 จำนวน และร้อยละ ระดับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 (n=635)

ระดับพฤติกรรม	จำนวน	ร้อยละ
การปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย 4.21-5.00)	55	8.60.0
การปฏิบัติอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.41-4.20)	455	71.7
การปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 2.61-3.40)	125	19.7
รวม	635	100.0

4. อภิปรายผล

ความรู้เกี่ยวกับภาวะโภชนาการเกินของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ส่วนใหญ่ มีความรู้อยู่ในระดับสูง ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ส่วนใหญ่ มีทัศนคติการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี และพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารมีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้แสดงให้เห็นว่านักเรียนให้ความสำคัญกับภาวะโภชนาการเกิน ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร แต่ยังคงพบว่านักเรียนยังมีพฤติกรรมรับประทานขนมหวานอยู่ในมาก ซึ่งการรับประทานขนมหวานจะทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน เนื่องจากในขนมหวานมีส่วนประกอบของน้ำตาล ถ้าบริโภคมามากเกินไป จะทำให้เกิดภาวะอ้วนลงพุง และมีภาวะโภชนาการเกินตามมา ดังนั้นจึงควรสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโทษของการรับประทานขนมหวานให้นักเรียนได้เกิดความรู้ ความเข้าใจจนนำมาสู่พฤติกรรมกรรมการรับประทานขนมหวานให้น้อยลง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ลลิตา แจ่มจรัส⁽¹¹⁾ ที่ได้ศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย ที่มีภาวะโภชนาการเกิน ในจังหวัดกำแพงเพชร พบว่า มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับมาก โดยเฉพาะการรับประทานน้ำหวาน น้ำอัดลม และรับประทานขนมหวาน ยังมีพฤติกรรมกรรมการรับประทานอยู่ในระดับมาก นอกจากนั้นและสอดคล้องกับงานวิจัยของ โสภา อยู่อินไกร⁽¹²⁾ ที่พบว่าปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของประชากรที่มีภาวะโภชนาการเกิน เกินคือมีพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหารที่มีรสหวาน โดยเฉพาะขนมคบเคี้ยว น้ำหวาน น้ำอัดลม เป็นต้น นอกจากนั้นความรู้ในเรื่อง เมื่ออาหารที่ได้รับควรมีความ

สมดุลกับกิจกรรมของร่างกาย นักเรียนคิดว่าไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายก็ได้ แต่ในความเป็นจริงแล้วนั้น การออกกำลังกายทำให้มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง สร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายได้อย่างเหมาะสม จึงต้องมีการให้ความรู้กับนักเรียนเพิ่มเติม เนื่องจากการออกกำลังกายเป็นประจำทำให้ร่างกายแข็งแรง จึงสามารถออกกำลังกายสม่ำเสมอได้ทุกวัน ไม่จำเป็นต้องเปรียบเทียบความสมดุลกับการรับประทานอาหาร ในด้านทัศนคติเมื่อพิจารณารายชื่อ พบว่า ทักษะเกี่ยวกับการรับประทานอาหารขณะดูโทรทัศน์ เล่นอินเทอร์เน็ต เป็นเวลานาน ส่งผลให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน เนื่องจากการดูโทรทัศน์ หรือการทำกิจกรรมอื่นไปพร้อมกับการรับประทานอาหาร จะทำใหารู้สึกเพลิดเพลิน ทำให้รับประทานด้วยความต่อเนื่องในปริมาณที่เกินความจำเป็น ดังนั้นควรปรับพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหารให้อยู่ในโต๊ะอาหาร และไม่ทำกิจกรรมอื่น เมื่อรับประทานอาหารอิ่มแล้วสามารถทำกิจกรรมอื่นๆ ได้ เพราะทำให้สมองและร่างกายรับรู้ถึงการรับประทานอาหารเพียงอย่างเดียว ทำให้รับประทานอาหารในปริมาณที่เหมาะสมกับการรับรู้ที่ความอิ่มในแต่ละมื้ออาหาร

การส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับภาวะโภชนาการเกิน และพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ควรส่งเสริมในเรื่องความต้องการพลังงานของร่างกายไม่ได้ขึ้นอยู่กับลักษณะของการทำงาน แต่ขึ้นอยู่กับร่างกาย การเดิน การวิ่ง การขยับร่างกาย ดังนั้นควรส่งเสริมการออกกำลังกายควบคู่ไปกับการรับประทานให้ถูกสุขลักษณะเพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนที่ต่อไป สำหรับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 มีบางประเด็น

ที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ถูกต้อง คือ การดื่มนมพร่องมันเนย หรือนมขาดมันเนย และการรับประทานข้าวกล้อง หรือขนมปังโฮลวีต ดังนั้นจึงจำเป็นต้องตระหนักและให้ความสำคัญในการดื่มนม และการรับประทานธัญพืช ข้าวกล้อง เพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนให้ได้รับสารอาหารครบ 5 หมู่ ทั้งนี้ควรมีการนำโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อควบคุมน้ำหนักและป้องกันโรคอ้วนที่มีประสิทธิภาพเพื่อส่งเสริมให้เด็กนักเรียนมีภาวะโภชนาการที่เหมาะสม และนอกจากนั้นควรมีการศึกษาการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง ในการแก้ปัญหาเด็กนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องเชื่อมโยงระหว่างโรงเรียนและครอบครัวอย่างเป็นระบบ โดยเพิ่มระบบติดตามเฝ้าระวัง เพิ่มกิจกรรมทางกาย โดยบูรณาการเข้ากับการจัดเรียนการสอน และการทำกิจกรรมร่วมกันกับผู้ปกครองที่บ้าน เพื่อเป็นการส่งเสริมภาวะโภชนาการที่ดีของเด็กอย่างยั่งยืนต่อไป

5. สรุปผลการศึกษา

จากผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับภาวะโภชนาการเกิน อยู่ในระดับสูง แต่มีบางประเด็นที่ไม่ค่อยมีความรู้ คือ ความต้องการพลังงานของร่างกายไม่ได้ขึ้นอยู่กับลักษณะของการทำงาน ได้ขึ้นอยู่กับ การออกกำลังกาย การเดิน การวิ่ง การขยับร่างกาย ดังนั้นควรส่งเสริมการออกกำลังกายควบคู่ไปกับการรับประทานให้ถูกสุขลักษณะเพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนที่ดีต่อไป ในส่วนของพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับมาก แต่มีบางประเด็นที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ถูกต้อง คือ การดื่มนมพร่องมันเนย หรือนมขาดมันเนย และการรับประทานข้าวกล้อง หรือขนมปังโฮลวีต ดังนั้นจึงจำเป็นต้องตระหนักและให้ความสำคัญในการดื่มนม และการรับประทานธัญพืช ข้าวกล้อง เพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนให้ได้รับสารอาหารครบ 5 หมู่

ในการวิจัยครั้งต่อไปควรขยายการวิจัยไปในระดับช่วงชั้นอื่น ๆ และทำการพัฒนารูปแบบโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อควบคุมน้ำหนักและป้องกันโรคอ้วนที่มี

ประสิทธิภาพเพื่อส่งเสริมให้เด็กนักเรียนมีภาวะโภชนาการที่เหมาะสม และศึกษาการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง ในการแก้ปัญหาเด็กนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องเชื่อมโยงระหว่างโรงเรียนและครอบครัวอย่างเป็นระบบ โดยเพิ่มระบบติดตามเฝ้าระวัง เพิ่มกิจกรรมทางกาย โดยบูรณาการเข้ากับการจัดเรียนการสอน และการทำกิจกรรมร่วมกันกับผู้ปกครองที่บ้าน เพื่อเป็นการส่งเสริมภาวะโภชนาการที่ดีของเด็กอย่างยั่งยืน

6. เอกสารอ้างอิง

1. สุกัญญา บัวศรี, กมลทิพย์ ทิพย์สังวาล และอนงค์ สุนทรานนท์. ภาวะโภชนาการและกิจกรรมทางกายของนักเรียนอายุ 6-12 ปี จังหวัดเชียงราย. วารสาร มจร นครน่านปริทรรศน์, 2562; 3(2): 81-94.
2. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ข้อมูลความชุกของโรคอ้วนในภูมิภาคเอเชีย แปซิฟิก. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข. 2566.
3. รังสรรค์ ตั้งตรงจิตร. โรคอ้วน การเปลี่ยนแปลงทางด้านโภชนาการและชีวเคมี. กรุงเทพฯ: เจริญดี มั่นคงการพิมพ์. 2562.
4. มหาวิทยาลัยมหิดล สถาบันวิจัยโภชนาการ. คู่มือทางพิชิตความอ้วน. นครปฐม: สถาบันพัฒนาการสาธารณสุขอาเซียน มหาวิทยาลัย มหิดล. 2564.
5. อัญชลี ตรีลพ และ พันธศักดิ์ ศุภระฤกษ์. การศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย (ป.4-ป.6) ที่มีภาวะโภชนาการเกิน จังหวัดสิงห์บุรี. วารสารบัณฑิตวิทยาลัย, 2566; 6(1): 1576-87.
6. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. แผนปฏิบัติการด้านโภชนาการระดับชาติ 5 ปี พ.ศ. 2562-2566 ภายใต้ยุทธศาสตร์ที่ 3 อาหารศึกษา กรอบยุทธศาสตร์การจัดการด้านอาหารของประเทศไทย ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2561-2580). นนทบุรี: สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2562.

7. วรพจน์ พรหมสัตยพรต. การเก็บรวบรวมข้อมูลและเครื่องมือในการวิจัย. เอกสารประกอบการสอนหลักการวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ, คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. 2546.
8. Cronbach, L. J. Essentials of psychological testing (5th ed.). New York: Harper Collins Publishers. 1990.
9. ชานินทร์ ศิลป์จารุ. การวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS และ AMOS. พิมพ์ครั้งที่ 16. กรุงเทพฯ: บิสซิเนสอาร์แอนด์ดี. 2561.
10. กระทรวงสาธารณสุข. เกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 6-19 ปี (ชุดใหม่) พ.ศ. 2564 (โปรแกรม Growth Program-HPC1). 2564. [อินเทอร์เน็ต]. [สืบค้นเมื่อ 20 สิงหาคม 2566]. แหล่งข้อมูล: https://www.dla.go.th/upload/template/tempNews/2022/7/67153_1.pdf
11. ลลิตา แจ่มจำรัส. พฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย ที่มีภาวะโภชนาการเกินในจังหวัดกำแพงเพชร. การประชุมทางวิชาการของมหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์ ครั้งที่ 42: สาขาศึกษาศาสตร์ สาขาสังคมศาสตร์ สาขามนุษยศาสตร์ สาขาเศรษฐศาสตร์ สาขาบริหารธุรกิจ สาขาคหกรรมศาสตร์. 2556: 198-205.
12. โสภา อยู่อินไกร. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารกลุ่มเด็กที่มีภาวะ โภชนาการเกินในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดเชียงราย. [วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต]. พะเยา: มหาวิทยาลัยพะเยา. 2558.

