

พฤติกรรมสุขภาพและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพ พื้นที่รับผิดชอบศูนย์อนามัยที่ 7

ชนิดาภา วงศ์รักษา¹, รัตติกานต์ รักษาภักดี², บังอร กล่ำสุวรรณ³, สุวิชา สังข์ทอง⁴

(วันที่รับบทความ, 5 เมษายน 2566, วันที่แก้ไข 22 มิถุนายน 2566, วันที่ตอบรับ 22 มิถุนายน 2566)

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional Descriptive Study) เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ในโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพ 18 แห่ง กลุ่มตัวอย่างจำนวน 952 คน สุ่มตัวอย่างโดยการจับสลากแบบง่าย เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามประเมินภาวะโภชนาการและพฤติกรรมสุขภาพ ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การใช้เวลาว่างและการพักผ่อน มีค่าความเชื่อมั่น (Cronbach's Alpha) 0.83 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติความถี่และร้อยละ

ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ได้รับประทานอาหารมื้อหลักในสัดส่วนที่สูง ร้อยละ 97.9 รับประทานไข่มากที่สุด ร้อยละ 75.5 แต่ยังไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวานมากที่สุด ร้อยละ 64.7 พฤติกรรมการออกกำลังกาย ร้อยละ 97.6 มีพฤติกรรมเนือยนิ่งมากที่สุด ร้อยละ 97.6 นักเรียนนอนน้อย ร้อยละ 56.2 ด้านภาวะโภชนาการ พบว่านักเรียนมีภาวะสูงตีสมส่วน ร้อยละ 64.0 ภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน ร้อยละ 16.1 ภาวะผอม ร้อยละ 3.2

จากผลการศึกษาสะท้อนให้เห็นว่า นักเรียนยังมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารส่งเสริมการเจริญเติบโตยังไม่ครอบคลุมและ 1 ใน 3 ดื่มเครื่องดื่มรสหวาน มากกว่าครึ่งหนึ่ง มีพฤติกรรมเนือยนิ่ง และนอนน้อย จึงควรสนับสนุนและผลักดันให้โรงเรียนทุกแห่งดำเนินงานตามแนวทางโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพ เน้นให้ความรู้ชนิดของอาหาร การออกกำลังกาย และการนอนพักผ่อนให้เหมาะสม จัดอาหารที่มีคุณภาพทางโภชนาการ กำหนดมาตรการโรงเรียนปลอดน้ำหวานและขนมกรุบกรอบอย่างจริงจัง องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ครูและผู้ปกครอง ร่วมสนับสนุนคน เงิน ของ เพื่าระวังการเจริญเติบโต รวมทั้งพัฒนาแนวทางแก้ไขปัญหาโภชนาการเกินในเด็กวัยเรียน

คำสำคัญ: พฤติกรรมสุขภาพ, ภาวะโภชนาการ, เด็กวัยเรียน

¹⁻²อาจารย์พยาบาล วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม, ³นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ,

⁴นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ ศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น

Health Behaviors and Nutritional Situation of Elementary Students in Health Literacy Schools, Regional Health Promotion Center 7 Area

Chanidapa Wongraksa¹, Rattikan Raksapakdee², Bangon Klamsuwan³, Suwittha Sangthong⁴

(Received 5th April 2023, Revised 22nd June 2023, Accepted 22nd June 2023)

Abstract

This research is a cross-sectional descriptive study aimed at studying the health behaviours and nutritional situation of grade 4–6 students in 18 health literacy schools. The sample by random. The sample consisted of 952 students. The data were collected by using a questionnaire to assess nutritional situations and health behaviours such as food consumption behaviour, exercise, free time, and relaxation. The reliability (Cronbach's alpha) was 0.83. Data were analysed by frequency and percentage statistics.

The results showed that 97.9 percent of the students had a high proportion of the main meals. They had eggs the most at 75.5 percent but still consumed sugary drinks at 64.7 percent. There were similar results for exercise and sedentary behavior at 97.6 percent. It was a sleepless at 56.2 percent. In terms of nutritional situation, it was found that 64.0% of the students had a well-proportioned height. There are 16.1% of student were getting fat and overweight, and 3.2% were thin.

The results indicated that consuming's behavior to promote the growth of students were not covered. There was 1 in 3 of the sample consume the sugary drinks. More than half of them had a sedentary behavior and sleepless. Therefore, it should be support and encourage schools to follow the guidelines for health literacy schools. To emphasis on knowledge of food type's, exercise and proper sleep and provide nutritional quality food for their students.

Public health services and government organizations should be a surveillance system to prevent seriously measures to selling drink without sugary and no crunchy snacks. The local government organizations, teachers and parents must co-operate by co-sponsor people, money and keep an eye on student's growth and developing solutions to the problem of excess nutrition in school-aged children.

Keywords: Health Behaviors, Health Situation, Primary school children

¹⁻² Lecturer at Srimahasarakham Nursing College ³Public Health Technical Officer Senior Professional Level, ⁴Public Health Technical Officer Professional Level at Regional Health Promotion Center 7 Khon kaen. Corresponding author: Chanidapa Wongraksa, e-mail : wongruksa.w@gmail.com

บทนำ

ภาวะโภชนาการเกินหรืออ้วนเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญทั้งในประเทศที่พัฒนาและกำลังพัฒนามีแนวโน้มปัญหาเพิ่มมากขึ้น จากรายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย ครั้งที่ 2-4 ในปี พ.ศ. 2551-2552 พบว่า จำนวนเด็กวัยก่อนเรียนมีความชุกของโรคอ้วน ร้อยละ 5.8, 7.8, 8.5 ตามลำดับ ส่วนเด็กวัยเรียนความชุกของโรคอ้วน ร้อยละ 5.8, 6.7, 8.7 ตามลำดับ⁽¹⁾ จะเห็นได้ว่าเด็กไทย มีแนวโน้มเข้าสู่ภาวะเป็นเด็กอ้วนในช่วง 10 ปีที่ผ่านมาเพิ่มขึ้น โดยพบว่า ในปี พ.ศ. 2558 เด็กก่อนวัยเรียน และวัยเรียนเป็นเด็กอ้วน คิดเป็น 1 ใน 5 และ 2 ใน 10 ตามลำดับ เมื่อพิจารณาเด็กทุกกลุ่มวัยมีความชุกของภาวะน้ำหนักเกิน (เริ่มอ้วน) และอ้วนสูงกว่าภาวะผอม โดยเด็กวัยก่อนเรียน เด็กวัยเรียน และวัยรุ่นมีความชุกภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน ร้อยละ 8.5, 8.7 และ 11.9 ตามลำดับ โดยเฉพาะเด็กในเมืองจะอ้วน ร้อยละ 20-25 ทั้งหมดนี้นับเป็นอุบัติการณ์โรคอ้วนในเด็กไทยที่เพิ่มขึ้น⁽²⁾ นอกจากนี้ยังพบว่า แนวโน้มที่เด็กก่อนวัยเรียน เด็กวัยเรียน และวัยรุ่นที่อ้วนจะพัฒนาไปเป็นผู้ใหญ่ที่อ้วน มากกว่าร้อยละ 20, 50 และ 80 ตามลำดับ⁽²⁾

จากรายงานกระทรวงสาธารณสุข พบว่า เด็กเริ่มอ้วนและอ้วนแนวโน้มเพิ่มขึ้น โดยพบว่า ในปี พ.ศ. 2557- 2561 มีเด็กเริ่มอ้วนและอ้วน ร้อยละ 9.7, 10.2, 11.1, 11.1 และ 11.0 ตามลำดับ ซึ่งสูงกว่าเป้าหมายที่กำหนดคือ ร้อยละ 10 ส่วนเขตสุขภาพที่ 7 พบเด็กเริ่มอ้วนและอ้วน ร้อยละ 8.1, 7.9, 8.8, 9.6 และ 8.2 ตาม

ลำดับ ซึ่งมีแนวโน้มไม่ลดลงเช่นเดียวกัน และถ้าพิจารณารายจังหวัดพบว่าจังหวัดมหาสารคาม มีเด็กเริ่มอ้วนและอ้วนมากที่สุดคือ ร้อยละ 6.0, 11.5, 13.5, 10.0 และ 9.8 ตามลำดับ ส่วนจังหวัดร้อยเอ็ด พบร้อยละ 8.4 จังหวัดขอนแก่น และจังหวัดกาฬสินธุ์เท่ากัน คือ ร้อยละ 8.4 ซึ่งปัจจัยที่ทำให้อ้วนส่วนใหญ่เกิดจากพฤติกรรม การรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้องทั้งปริมาณ และสัดส่วนในแต่ละวัน มีการเคลื่อนไหว ออกแรงน้อย รวมทั้งค่านิยมรับประทานอาหารตามวัฒนธรรมตะวันตกคือ อาหารขยะ อาหารจานด่วน น้ำอัดลม ขนมกรุบกรอบ⁽¹¹⁾ ถึงแม้จะมีการเฝ้าระวัง หรือมีการติดตามอย่างต่อเนื่องก็ตาม จากข้อมูลการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยครั้งที่ 4 ในปี พ.ศ. 2551-2552 พบว่า เด็กอายุ 6-14 ปี ออกกำลังกายเพียงพอ (อย่างน้อยวันละ 60 นาที 5 วันต่อสัปดาห์) ร้อยละ 37.8 ดูทีวี 3 ชั่วโมงต่อวันขึ้นไปในวันธรรมดา ร้อยละ 27.8 และในวันหยุดเพิ่มขึ้นเป็น ร้อยละ 58 โดยใช้เวลาเล่นเกมคอมพิวเตอร์ (วันละ 1 ชั่วโมงขึ้นไป) ร้อยละ 9.2 และยังพบว่า กลุ่มที่ดูทีวีและเล่นเกมคอมพิวเตอร์มากมีความชุกของภาวะอ้วนมากกว่ากลุ่มที่ดูทีวีและเล่นเกมคอมพิวเตอร์น้อย พฤติกรรมการบริโภค พบว่ารับประทานอาหารไม่ครบ 3 มื้อ โดยไม่ได้รับประทานอาหารเช้า ร้อยละ 60.0 ผักน้อยกว่า 1 ส่วนต่อวัน ร้อยละ 68 และผลไม้ ร้อยละ 55⁽¹²⁾ ยังพบว่า ในปี พ.ศ. 2559 เด็กวัยเรียนและวัยรุ่น มีกิจกรรมทางกายเพียง ร้อยละ 26.6 และในปี พ.ศ. 2560 เด็กวัยเรียนมีพฤติกรรมเนือยนิ่งสูงถึง 14 ชั่วโมงต่อวัน⁽¹³⁾

นอกจากนี้ กรมอนามัยได้สำรวจพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของเด็กกลุ่มอายุ 12 ปี ในปี พ.ศ. 2560 พบว่านักเรียนมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านการบริโภคอาหาร กิจกรรมทางกายและทันตสุขภาพ เพียง ร้อยละ 0.3 พฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านการบริโภคอาหาร กิจกรรมทางกายและทันตสุขภาพ ร้อยละ 3.3, 18.5 และ 21.2 ตามลำดับ และพบนักเรียนดื่มน้ำอัดลมทุกวัน ร้อยละ 13.4 ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมน้ำตาลทุกวัน ร้อยละ 14.6 รับประทานลูกอมทุกวัน ร้อยละ 5 และรับประทานขนมกรุบกรอบทุกวัน ร้อยละ 32.6 จากข้อมูลดังกล่าว พบว่า ภาวะโภชนาการเกินส่วนใหญ่เกิดจากพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ซึ่งการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในเด็กวัยเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินขึ้นอยู่กับปัจจัยด้านตัวเด็ก ครอบครัว สังคมและสิ่งแวดล้อม สำหรับปัจจัยด้านตัวเด็ก พบว่า เด็กวัยเรียนที่มีความรู้ และทักษะในการเลือกบริโภคอาหารและการออกกำลังกายมีแนวโน้มการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมมากขึ้น⁽³⁾ ครอบครัวมีอิทธิพลอย่างมากต่อการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพของเด็กวัยเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินโดยเฉพาะพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย⁽²⁾ อีกทั้งโรงเรียนต้องมียุทธศาสตร์ที่เอื้อต่อการสร้างเสริมสุขภาพและมีมาตรการเพื่อการเฝ้าระวังภาวะโภชนาการและส่งเสริมการออกกำลังกาย/การทำกิจกรรมทางกายของนักเรียน มีการจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนที่ได้มาตรฐานทางโภชนาการโดยเน้นการบริโภคผักและจัดให้มีผลไม้เป็นอาหารว่างอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์⁽¹²⁾

ทั้งนี้ ศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น ได้เล็งเห็นความสำคัญของปัญหาพฤติกรรมด้านสุขภาพของเด็กวัยเรียนที่จะส่งผลต่อสุขภาพในอนาคต จึงได้มีการดำเนินการขับเคลื่อนโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพ เพื่อสร้างความรอบรู้และพฤติกรรมสุขภาพที่ดีให้กับเด็กในพื้นที่ที่รับผิดชอบ แต่ยังไม่มีการศึกษาพฤติกรรมสุขภาพและภาวะโภชนาการของนักเรียนในโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพว่าเป็นอย่างไร ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาสถานการณ์พฤติกรรมสุขภาพและภาวะโภชนาการของเด็กในโรงเรียนดังกล่าว ข้อมูลที่ได้จะถูกนำมาวางแผนการดำเนินงานเพื่อแก้ไขปัญหาในพื้นที่ที่รับผิดชอบต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อสำรวจพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพพื้นที่รับผิดชอบศูนย์อนามัยที่ 7
2. เพื่อสำรวจภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพพื้นที่รับผิดชอบศูนย์อนามัยที่ 7

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional Descriptive Study) เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ในโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพ ซึ่งตั้งอยู่ในพื้นที่รับผิดชอบของ ศูนย์อนามัยที่ 7 ได้แก่ จังหวัดกาฬสินธุ์ จังหวัดขอนแก่น จังหวัดร้อยเอ็ด และจังหวัดมหาสารคาม ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในช่วง เดือนมิถุนายน-กรกฎาคม 2562

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การเลือกพื้นที่ดำเนินการโดยใช้วิธีการคัดเลือกพื้นที่แบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากโรงเรียนที่ยินดีเข้าร่วมโครงการโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาละ 1 แห่ง จำนวน 18 แห่งรวมทั้งสิ้น 18 โรงเรียน

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาในชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ในโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง 18 โรงเรียน คำนวณขนาดตัวอย่างจากสูตรการประมาณค่าสัดส่วนของประชากร⁽¹⁴⁾ ในกรณีทราบค่าประชากร ดังนี้

$$n = \frac{Np(1-p)z_{1-\frac{\alpha}{2}}^2}{d^2(N-1) + p(1-p)z_{1-\frac{\alpha}{2}}^2}$$

โดย n = ขนาดตัวอย่าง

N = จำนวนประชากร มีจำนวน 1,178 คน

P = ค่าสัดส่วนของภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนของนักเรียนอายุ 6-14 ปี เขตสุขภาพที่ 7 ร้อยละ 11.2 จากรายงานของสำนักส่งเสริม กรมอนามัย⁽²⁾

d = ค่าความคลาดเคลื่อนที่ยอมให้เกิดขึ้นได้ ผู้วิจัยกำหนดไว้ที่ประมาณร้อยละ 10

$Z_{1-\alpha/2}$ = ค่าสัมประสิทธิ์ของการแจกแจงแบบปกติมาตรฐานที่ระดับความเชื่อมั่นของการประมาณค่า $(1-\alpha)$ 100% เมื่อกำหนดให้ $\alpha = 0.05$ ดังนั้น $Z(0.975) = 1.959964$ Delta = 0.0112

$n = 850$

ดังนั้นจึงได้กลุ่มตัวอย่างเป็นจำนวน 850 คน จากโรงเรียนทั้งสิ้น 18 โรงเรียน ในการวิจัยครั้งนี้ได้รับความร่วมมือจากผู้บริหารโรงเรียนทำให้มีนักเรียนให้ความสนใจ และความร่วมมือในการเก็บข้อมูลวิจัยจึงได้กลุ่มตัวอย่างรวมทั้งสิ้น 952 คน

การสุ่มตัวอย่างนักเรียน จะใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับสลากนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 รวม 3 ชั้น อย่างน้อยชั้นละ 15 คน ทั้งเพศชายและเพศหญิงจำนวนเท่ากัน ในโรงเรียนที่เข้าร่วมทั้งหมด 18 แห่ง กรณีที่ระดับชั้นหนึ่งมีหลายห้อง ทำการสุ่มเลือกห้อง

ก่อน โดยใช้วิธีการจับสลากอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากนั้นสุ่มเลือกนักเรียนโดยการจับสลากอย่างง่ายจนได้ตามจำนวนที่กำหนด

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มีดังนี้

1. แบบประเมินภาวะการเจริญเติบโต ประกอบด้วยข้อมูลวันเดือนปี เกิด อายุของนักเรียน ข้อมูลน้ำหนัก ส่วนสูง และการแปลผลการเจริญเติบโต 4 เกณฑ์ ดังนี้ น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุและน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

2. แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพ ประกอบด้วยข้อมูล 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย เพศ ระดับชั้น อายุ โรคประจำตัว อาชีพของผู้ปกครอง ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ พัฒนาเครื่องมือจากการศึกษาทบทวนวรรณกรรมงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและเครื่องมือที่ใช้ในการสำรวจภาวะสุขภาพต่าง ๆ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ในโครงการสำรวจพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เด็กวัยเรียน ปีงบประมาณ พ.ศ. 2560 ของกรมอนามัย ดังนี้ 1) พฤติกรรมบริโภคอาหาร ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบวัดมาตราประมาณค่า มีจำนวน 14 ข้อ 2) พฤติกรรมการออกกำลังกาย ลักษณะข้อคำถามให้เลือกตอบรูปแบบกิจกรรมทางกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) 3) พฤติกรรมการใช้เวลาว่างและพักผ่อน ลักษณะข้อคำถามให้เลือกตอบการใช้เวลาว่างของนักเรียนและเวลาเข้านอน-ตื่นนอนของนักเรียน

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ซึ่งคณะผู้วิจัยได้พัฒนาเครื่องมือจากการศึกษาทบทวนวรรณกรรมงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและเครื่องมือที่ใช้ในการสำรวจภาวะสุขภาพต่าง ๆ เช่น แบบสัมภาษณ์นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ในโครงการสำรวจพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เด็กวัยเรียน ปีงบประมาณ พ.ศ. 2560 ของกรมอนามัย แบบบันทึกการตรวจสุขภาพด้วยตนเองสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 และแบบตรวจสุขภาพแบบสัมภาษณ์ พฤติกรรมสุขภาพนักเรียนของบังอร กล้าสุวรรณ

ตรวจสอบความตรงของเนื้อหาและภาษาและโดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน รวมทั้งปรับแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ จากนั้นนำเครื่องมือไปทดลองใช้กับนักเรียนโรงเรียนประถมศึกษาในพื้นที่รับผิดชอบของศุนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่นที่มีบริบทใกล้เคียงกันจำนวน 30 คน ตรวจสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือ โดยใช้สถิติ Cronbach's Alpha (Coefficient Alpha) ได้ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) 0.83

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

โครงการวิจัยนี้ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย กรมอนามัย รหัสโครงการวิจัย 312 นอกจากนี้ผู้วิจัยอธิบายวิธีดำเนินการวิจัยพร้อมทั้งให้นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างลงชื่อในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยพร้อมทั้งให้ผู้ปกครองลงชื่อยินยอมในใบยินยอมให้เก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างได้ โดยนักเรียนมีสิทธิปฏิเสธไม่รับการตรวจร่างกายหรือตอบคำถามสามารถยกเลิกการเข้าร่วมโครงการวิจัยได้ ทุกเมื่อผู้วิจัยเก็บข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างเป็นความลับด้วยการใช้รหัสแทนชื่อในการบันทึกลงระบบคอมพิวเตอร์เอกสารเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลถูกเก็บไว้อย่างมีระบบในตู้เก็บเอกสารและล็อกกุญแจเรียบร้อย ทั้งนี้จะมีการทำลายเอกสารภายหลังจากสิ้นสุดโครงการใน 2 ปี

ผลการศึกษา

1. ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

จากการศึกษา พบว่านักเรียนกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวน 952 คน แบ่งเป็นนักเรียนในจังหวัด

กาฬสินธุ์ มากที่สุด รองลงมาจังหวัดขอนแก่น จังหวัดร้อยเอ็ดและจังหวัดมหาสารคาม จำนวน 362, 292, 188 และ 110 คน ตามลำดับ เป็นนักเรียนชาย จำนวน 475 คน นักเรียนหญิง จำนวน 477 คน ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 95.4 ผู้ปกครองประกอบอาชีพรับจ้าง

ทั่วไปมากที่สุด ร้อยละ 39.3 ผู้ปกครองจบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมากที่สุด ร้อยละ 28.2

2. ด้านพฤติกรรมสุขภาพ

2.1 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนและร้อยละพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 (n=952)

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6	
	จำนวน	ร้อยละ
1. การรับประทานอาหารเช้า		
ไม่รับประทาน	23	2.4
รับประทาน	929	97.6
2. การรับประทานอาหารกลางวัน		
ไม่รับประทาน	20	2.1
รับประทาน	932	97.9
3. การรับประทานอาหารเย็น		
ไม่รับประทาน	31	3.2
รับประทาน	921	96.8
4. การปรุงประกอบอาหารที่บ้านของนักเรียน		
ปรุงเองที่บ้าน	817	85.8
ซื้ออาหารสำเร็จรูป	135	14.2

จากตารางที่ 1 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน พบว่ารับประทานอาหารกลางวันมากที่สุด ร้อยละ 97.9 รองลงมา รับประทานอาหารเช้าและรับประทานอาหารเย็น

ร้อยละ 97.7 และ 96.8 ตามลำดับ ส่วนใหญ่ ปรุงประกอบอาหารที่บ้านของนักเรียนเอง ร้อยละ 85.8

ตารางที่ 2 แสดงจำนวนและร้อยละพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6
(n = 952)

ชนิดของอาหาร	พฤติกรรมการบริโภคอาหาร		
	3 วันขึ้นไป	1-2 วัน	ไม่เลย
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
1. อาหารประเภทตับหมูตับไก่ เลือดหมู-ไก่	229 (24.1)	559 (58.7)	164 (17.2)
2. อาหารทะเล เช่น ปลาทู ปลาหมึก กุ้ง หอย	269 (28.3)	599 (62.9)	84 (8.8)
3. ผักชนิดต่าง ๆ มีอยู่ 4 ซ่อนกินข้าวขึ้นไป	526 (55.3)	314 (33.0)	112 (11.7)
4. ผลไม้ชนิดต่าง ๆ อย่างน้อย 1 ครั้งต่อวัน	492 (51.7)	399 (41.9)	61 (6.4)
5. เนื้อสัตว์ติดมัน เช่น หมูสามชั้น ขาหมู คอหมู	292 (30.7)	453 (47.6)	207 (1.7)
6. อาหารประเภทผัด ทอดหรือปรุงด้วยกะทิ	507 (53.3)	391 (41.1)	54 (5.6)
7. อาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น พิซซ่า KFC	178 (18.7)	476 (50.0)	298 (31.3)
8. ขนมกรุบกรอบขนมหวานลูกอมทอฟฟี่	545 (57.2)	337 (35.4)	70 (7.4)
9. อาหารที่ปรุงสุกๆดิบๆ เช่น ซูชิ แหนม ลาบ	184 (19.3)	452 (47.5)	316 (33.2)
10. ดื่มนมจืด	624 (65.6)	311 (32.7)	17 (1.7)
11. กินไข่	720 (75.6)	187 (19.7)	45 (4.7)
12. ดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำอัดลม	616 (64.7)	303 (31.8)	33 (3.5)

จากตารางที่ 2 พบว่านักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ส่งเสริมการเจริญเติบโตของเด็ก ได้แก่ รับประทานไข่ มากที่สุด ร้อยละ 75.5 รองลงมาดื่มนมจืด และผักชนิดต่างๆ ร้อยละ 65.6 และ 55.3 ตามลำดับ ส่วนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ส่งเสริมต่อภาวะอ้วนและเริ่มอ้วน ได้แก่ ดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน มากที่สุด ร้อยละ 64.7 รองลงมา ขนมกรุบกรอบขนมหวานลูกอมทอฟฟี่ และอาหาร

ประเภทผัด ทอดหรือปรุงด้วยกะทิ ร้อยละ 57.2 และ 53.3 ตามลำดับยังพบว่านักเรียนบางส่วนยังมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม ได้แก่ การกินอาหารที่ปรุงสุกๆ ดิบๆ ร้อยละ 19.3 เนื้อสัตว์ติดมัน ร้อยละ 30.7 อาหารฟาสต์ฟู้ด ร้อยละ 18.7 ไม่กินผัก ร้อยละ 11.7 ไม่กินผลไม้ชนิดต่าง ๆ ร้อยละ 6.4 ไม่กินไข่ ร้อยละ 4.7

2.2 พฤติกรรมออกกำลังกาย

ตารางที่ 3 แสดงจำนวนและร้อยละ พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6
(n=952)

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6	
	จำนวน	ร้อยละ
1.ในสัปดาห์ที่ผ่านมานักเรียนทำกิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกาย		
ทำกิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกาย (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)	929	97.6
เล่นกีฬา เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ฯลฯ	481	28.6
วิ่งเล่น/วิ่งไล่จับ	507	30.2
ปั่นจักรยาน	326	19.4
กระโดด	185	11.0
เดินเร็ว	117	7.0
ว่ายน้ำ	54	3.2
อื่นๆ	10	0.6
ไม่ได้ทำกิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกาย	23	2.4
2. ระยะเวลาที่ทำกิจกรรมทางกาย (วัน/สัปดาห์)		
น้อยกว่า 3 วัน/สัปดาห์	376	40.5
3-5 วัน/สัปดาห์	381	41.0
6-7 วัน/สัปดาห์	172	18.5
3. เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง (นาที)		
น้อยกว่า 30 นาที	442	47.6
31-60 นาที	354	38.1
มากกว่า 60 นาที	133	14.3

จากตารางที่ 3 พบว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนในสัปดาห์ที่ผ่านมา ส่วนใหญ่เด็กนักเรียนมีกิจกรรมทางกายหรือออกกำลังกาย ร้อยละ 97.6 โดยการวิ่งเล่นมากที่สุด และมีเพียง ร้อยละ 2.4 ไม่มีกิจกรรมทางกายหรือออกกำลังกายโดยนักเรียนใช้ระยะเวลาในการทำกิจกรรมทางกายหรือออกกำลังกาย

3-5 วัน/สัปดาห์ มากที่สุด ร้อยละ 42.0 แต่ครั้งนักเรียนใช้เวลาทำกิจกรรมทางกายหรือออกกำลังกายน้อยกว่า 30 นาทีมากที่สุด และบางส่วนออกกำลังกายมากกว่า 60 นาที ร้อยละ 14.3

2.3 พฤติกรรมการใช้เวลาว่างและพักผ่อน

ตารางที่ 4 แสดงจำนวนและร้อยละ พฤติกรรมการใช้เวลาว่างและพักผ่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ปีที่ 4-6 (n=952)

พฤติกรรมการใช้เวลาว่างและพักผ่อน	ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6	
	จำนวน	ร้อยละ
1. การใช้เวลาว่างของนักเรียน		
ดูทีวี/เล่นโทรศัพท์	520	54.7
ออกไปเล่นกับเพื่อน	186	19.5
ช่วยพ่อแม่ทำความสะอาดบ้าน ล้างรถ ฯลฯ	160	16.8
อ่านหนังสือ	55	5.8
ปลูกต้นไม้	8	0.8
อื่นๆ	23	2.4
2. การนอน การพักผ่อน		
น้อยกว่า 9 ชั่วโมง	535	56.2
9-11 ชั่วโมง	413	43.4
มากกว่า 11 ชั่วโมงขึ้นไป	4	0.4
ใช้เวลานอนพักผ่อนเฉลี่ย (ชั่วโมง/วัน)	8.32 ชั่วโมง /วัน	
ใช้เวลานอนพักผ่อนต่อวัน ต่ำสุด,สูงสุด	3.00, 12.00 ชั่วโมง /วัน	

จากตารางที่ 4 พบว่า พฤติกรรมการใช้เวลาว่างและพักผ่อน นักเรียนยังมีพฤติกรรมเนือยนิ่งที่ส่งผล ต่อภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนไปกับการดูโทรทัศน์ เล่นโทรศัพท์มือถือ มากที่สุด ร้อยละ 54.7 ส่วนพฤติกรรมการนอนหลับ

พักผ่อน พบว่านอนน้อยกว่า 9 ชั่วโมงมากที่สุด ร้อยละ 56.2 โดยเฉลี่ยแล้วนักเรียนนอน 8.32 ชั่วโมงต่อวัน

3. ภาวะโภชนาการของนักเรียน

ตารางที่ 5 แสดงจำนวนและร้อยละการเจริญเติบโตของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4-6 (n=952)

การเจริญเติบโต	ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6		
	รวม	ชาย	หญิง
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
1. น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ			
น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์	18 (1.9)	9 (1.9)	9 (1.9)
น้ำหนักค่อนข้างน้อย	69 (7.4)	34 (7.3)	35 (7.5)
น้ำหนักตามเกณฑ์	663 (69.1)	319 (66.7)	344 (71.6)
น้ำหนักค่อนข้างมาก	54 (5.8)	23 (4.9)	31 (6.6)
น้ำหนักมากกว่าเกณฑ์	148 (15.8)	90 (19.2)	58 (12.4)
รวม	952	475	477
2. ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ			
เตี้ย	17 (1.8)	9 (1.9)	8 (1.7)
ค่อนข้างเตี้ย	26 (2.7)	17 (3.6)	9 (1.9)
ส่วนสูงตามเกณฑ์	783 (82.0)	379 (79.6)	404 (84.4)
ค่อนข้างสูง	67 (7.2)	32 (6.8)	35 (7.5)
สูงกว่าเกณฑ์	59 (6.3)	38 (8.1)	21 (4.5)
รวม	952	475	477
3. น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง			
ผอม	30 (3.2)	15 (3.2)	15 (3.2)
ค่อนข้างผอม	64 (6.8)	25 (5.3)	39 (8.3)
สมส่วน	648 (67.6)	304 (63.5)	344 (71.7)
ท้วม	59 (6.3)	27 (5.8)	32 (6.8)
เริ่มอ้วน	85 (9.1)	54 (11.5)	31 (6.6)
อ้วน	66 (7.0)	50 (10.7)	16 (3.4)
รวม	952	475	477

ตารางที่ 5 แสดงจำนวนและร้อยละการเจริญเติบโตของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4-6 (n=952) (ต่อ)

การเจริญเติบโต	ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6		
	รวม	ชาย	หญิง
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
4. ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุและน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง			
ส่วนสูงดี สมส่วน	615 (64.0)	284 (59.2)	331 (68.9)
ส่วนสูงดี อ้วน (ตัวม เริ่มอ้วน และอ้วน)	208 (22.2)	130 (27.7)	78 (16.6)
ส่วนสูงดี ผอม (ค่อนข้างผอม, ผอม)	86 (9.2)	35 (7.5)	51 (10.9)
เตี้ย (ค่อนข้างเตี้ย, เตี้ย) สมส่วน	33 (3.5)	20 (4.3)	13 (2.8)
เตี้ย อ้วน (ค่อนข้างเตี้ย, เตี้ย, ตัวม, เริ่มอ้วน, อ้วน)	2 (0.2)	1 (0.2)	1 (0.2)
เตี้ย ผอม (ค่อนข้างเตี้ย, เตี้ยและค่อนข้างผอม, ผอม)	8 (0.9)	5 (1.1)	3 (0.6)
รวม	952	475	477

จากตารางที่ 5 พบว่าผลการประเมินการเจริญเติบโตโดยการนำค่าน้ำหนักและส่วนสูงไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์อ้างอิงมี 3 วิธี ได้แก่ น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง และส่วนสูงตามเกณฑ์อายุเพื่อสะท้อนการเจริญเติบโตของนักเรียนและนำข้อมูลที่ได้ไปแก้ไขปัญหาโดยเฉพาะนักเรียนที่มีภาวะอ้วน ผอม เตี้ย ซึ่งจากการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวน 952 คน แบ่งเป็นนักเรียนชาย 475 คน นักเรียนหญิง 477 คน ผลการประเมินภาวะโภชนาการของนักเรียนมีดังนี้

5.1.3.1 น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ
ในการศึกษานี้พบว่านักเรียนมีน้ำหนักตามเกณฑ์

มากที่สุด ร้อยละ 69.1 รองลงมานักเรียนมีน้ำหนักมากกว่าเกณฑ์และค่อนข้างน้อยกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 15.8 และ 7.4 ตามลำดับ พบว่าเพศหญิงมีน้ำหนักตามเกณฑ์ มากกว่าเพศชาย ร้อยละ 71.6 และ 66.7 ตามลำดับ

3.2 ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ พบว่านักเรียนมีส่วนสูงตามเกณฑ์มากที่สุด ร้อยละ 82.0 นักเรียนหญิงมีส่วนสูงตามเกณฑ์มากกว่าเพศชาย ร้อยละ 84.4 และ 79.6 ตามลำดับ ยังพบว่าเด็กนักเรียนมีภาวะเตี้ย ร้อยละ 1.8 โดยเพศชายมีภาวะเตี้ยมากกว่าเพศหญิง ร้อยละ 1.9 ซึ่งไม่เกินเกณฑ์ที่กรมอนามัยกำหนดไว้คือ ไม่เกินร้อยละ 5

3.3 น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

พบว่านักเรียนมีรูปร่างสมส่วนมากที่สุดคือ ร้อยละ 67.6 นักเรียนหญิงมีรูปร่างสมส่วนมากกว่านักเรียนชาย ร้อยละ 71.7 นอกจากนี้ยังพบว่านักเรียนยังมีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน ร้อยละ 16.1 ซึ่งเกินเกณฑ์ที่กรมอนามัยกำหนดไว้ (ร้อยละ 10) ส่วนภาวะผอมพบ ร้อยละ 3.2 เป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนดไว้คือไม่เกิน ร้อยละ 5 โดยเพศชายและหญิงมีภาวะผอมเท่ากันคือ ร้อยละ 3.2

3.4 ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุและน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง พบว่านักเรียนมีภาวะโภชนาการ ส่วนสูงดีสมส่วน ร้อยละ 64.0 เพศหญิงร้อยละ 68.9 เพศชายร้อยละ 59.2 ส่วนสูงดี อ้วน (ตัวม เริ่มอ้วนและอ้วน) ร้อยละ 22.2 ส่วนสูงดี ผอม (ค่อนข้างผอม, ผอม) ร้อยละ 9.2

สรุปผลการวิจัย

พฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4-6 มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารพบว่า รับประทานอาหารกลางวัน รับประทานอาหารเช้า และรับประทานอาหารเย็น ใกล้เคียงกันในสัดส่วนที่สูง ส่วนใหญ่ปรุงประกอบอาหารที่บ้านของนักเรียนเอง โดยมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ส่งเสริมการเจริญเติบโต ได้แก่ รับประทานไข่มากที่สุด ส่วนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ส่งเสริมต่อภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน ได้แก่ ดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน มากที่สุด พฤติกรรมการออกกำลังกายในสัปดาห์ที่ผ่านมา พบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีกิจกรรมทางกาย หรือออกกำลังกายในสัดส่วนที่สูง ด้วยการวิ่งเล่น ระยะเวลาที่ทำกิจกรรมทางกายหรือออกกำลังกาย 3-5 วัน/

สัปดาห์ มากที่สุด สะท้อนให้เห็นว่ามากกว่าครึ่งมีระยะเวลาที่ใช้เวลา ทำกิจกรรมทางกายหรือออกกำลังกายไม่เพียงพอต่อการเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรง มากที่สุด พฤติกรรมการใช้เวลาว่างและพักผ่อน พบว่านักเรียนมากกว่าครึ่งใช้เวลาว่างดูโทรทัศน์ เล่นโทรศัพท์มือถือ มากที่สุด นักเรียนมากกว่าครึ่งนอนน้อยกว่า 9 ชั่วโมงมากที่สุด โดยใช้เวลานอนเฉลี่ย 8.32 ชั่วโมงต่อวัน ซึ่งเด็กวัยเรียนและวัยรุ่นควรนอนพักผ่อน 9-11 ชั่วโมงต่อวัน เพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโต

ภาวะโภชนาการของนักเรียน เมื่อพิจารณาตามเกณฑ์การเจริญเติบโต ทั้ง 4 เกณฑ์ พบว่าน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ นักเรียนมีน้ำหนักตามเกณฑ์มากที่สุด โดยเพศหญิงมีน้ำหนักตามเกณฑ์มากกว่าเพศชาย เมื่อพิจารณา ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ มีส่วนสูงตามเกณฑ์มากที่สุด เพศหญิงมีส่วนสูงตามเกณฑ์มากกว่าเพศชาย พบเด็กมีภาวะเตี้ย โดยเพศชายมีภาวะเตี้ยมากกว่าเพศหญิง เมื่อพิจารณาน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง พบว่านักเรียนมีรูปร่างสมส่วนมากที่สุด คือ เพศหญิงมีรูปร่างสมส่วนมากกว่าเพศชาย นอกจากนี้ ยังมีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนร้อยละ 16.1 ซึ่งเกินเกณฑ์ที่กรมอนามัยกำหนดไว้ไม่เกิน ร้อยละ 10 ส่วนภาวะผอมพบ ร้อยละ 3.2 เป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนดไว้คือไม่เกิน นอกจากนี้พบว่า ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุและน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง นักเรียน มีส่วนสูงดีสมส่วน ร้อยละ 64.0 เพศหญิง สูงดีสมส่วนมากกว่าเพศชาย

อภิปรายผล

จากการศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ด้านพฤติกรรม

การบริโภคอาหารพบว่า เด็กนักเรียนเกือบทั้งหมดมีการรับประทานอาหารทุกมื้อในอัตราที่สูง โดยรับประทานอาหารกลางวันมากที่สุด รองลงมารับประทานอาหารเช้า และรับประทานอาหารเย็น ซึ่งแตกต่างจากการศึกษาของชนิดดา เกิดแพร และคณะ⁽⁵⁾ พบว่าเด็กวัยเรียนรับประทานอาหารเช้ามากที่สุด รองลงมาคือรับประทานอาหารกลางวันและรับประทานอาหารเช้า และยังแตกต่างจากการศึกษาของพัชรภักดิ์ ไชยสังข์และคณะ⁽⁶⁾ พบว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนรับประทานอาหารเช้าครบ 3 มื้อ รับประทานอาหารเช้ามากที่สุด สะท้อนว่าการศึกษาครั้งนี้เด็กวัยเรียนส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้าครบทุกมื้อ ในอัตราที่สูงกว่าการศึกษาที่ผ่านมา โดยมื้อที่รับประทานมากที่สุดคือกลางวัน จากการสัมภาษณ์ผู้บริหารบุคลากร นักเรียนในโรงเรียน ที่เข้าร่วมโครงการโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพ พบว่าผู้บริหารมีนโยบาย แนวทางการดำเนินงานที่ส่งเสริมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่ชัดเจน รวมถึงการเข้าถึงอาหารได้ง่าย ครู ผู้ปกครองให้ความสำคัญนักเรียนได้รับการเรียนการสอนมีการสอดแทรกความรู้ด้านโภชนาการในกลุ่มสาระการเรียนรู้รายวิชาสุขศึกษาเด็กจึงให้ความสำคัญกับการรับประทานอาหารเช้า

นอกจากนี้อาหารส่วนใหญ่ที่เด็กรับประทานเพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโต คือ ไข่ เนื่องจากไข่เป็นวัตถุดิบที่จัดหาได้ง่าย รับประทานง่ายและบางจังหวัด เช่น จังหวัดมหาสารคามมีนโยบายที่ชัดเจนให้โรงเรียนทุกแห่ง ส่งเสริมการบริโภคไข่ทุกวันวันละ 1 ฟอง ไม่ว่าจะจากที่บ้านหรือที่โรงเรียน อย่างไรก็ตามการ

ศึกษายังพบว่าเด็กรับประทานอาหารที่ส่งเสริมต่อภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนมากที่สุด คือ ดื่มน้ำ เครื่องดื่มที่มีรสหวานมาก ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของชนิดดา เกิดแพร⁽⁵⁾ นภาพร เหมะเหม็ง⁽⁷⁾ และการสำรวจสุขภาพคนไทยของสำนักงานพัฒนาข้อมูลระบบข่าวสารสุขภาพ⁽¹⁾ เนื่องจากโรงเรียนบางแห่งยังมีการจำหน่ายเครื่องดื่มที่มีรสหวาน รวมถึงยังไม่มียุติบายควบคุมการจำหน่ายอาหาร เครื่องดื่มที่ให้พลังงานสูงในโรงเรียน หรือรอบรั้วนอกโรงเรียน ปัจจุบันการเข้าถึงสื่อต่างๆ หาซื้อได้ง่าย มีรสชาติอร่อยทำให้เด็กติดใจจากการลงพื้นที่สำรวจสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนพบว่าโรงเรียนหลายแห่งตั้งอยู่ในแหล่งชุมชนเทศบาล ใกล้ร้านสะดวกซื้อ จึงทำให้เด็กสามารถซื้อหาได้ง่าย ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายพบว่าในสัปดาห์ที่ผ่านมาในสัดส่วนที่สูงสอดคล้องกับการศึกษาของบังอร กล้าสุวรรณ⁽⁸⁾ โดยทางกระทรวงศึกษาธิการมีนโยบายลดเวลาเรียน เพิ่มเวลาการเรียนรู้ รวมถึงนโยบายแนวทางโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพที่ส่งเสริมให้เด็กมีกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง กองกิจกรรมทางกายกรมอนามัยมีกิจกรรม Chopa & Chipa game และหลายโรงเรียนเข้าร่วมโครงการ To be number one ส่งเสริมให้เด็กมีกิจกรรมทางกายมากขึ้น รวมถึงพฤติกรรมการใช้เวลาว่างและพักผ่อน พบว่านักเรียนดูโทรทัศน์ เล่นโทรศัพท์มือถือมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ อัจฉริยา วงษ์อินทร์จันทร์⁽⁹⁾ และการสำรวจของกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์พบว่าเด็กไทยกับภัยออนไลน์ ในปี พ.ศ. 2565 ในกลุ่มตัวอย่างอายุ 9-18 ปี จำนวน 31,965 คน

พบว่า เด็กมีแท็บเล็ตหรือสมาร์ทโฟนเป็นของตัวเอง มีอินเทอร์เน็ตที่บ้านจึงทำให้สามารถเข้าถึงโซเชียลมีเดียทุกวันหรือเกือบทุกวัน จึงส่งผลกระทบต่อการนอนหลับพักผ่อน

ภาวะโภชนาการของนักเรียน มีรูปร่างสมส่วนมากที่สุด สอดคล้องกับศึกษาของ สุภาภรณ์ ศรีสุพรรณ⁽¹⁰⁾ และนภาพร เหมาะเหม็ง⁽⁷⁾ ทั้งนี้ภาวะโภชนาการของนักเรียนส่วนใหญ่เป็นไปตามเป้าหมายของกระทรวงสาธารณสุข เนื่องจากนโยบายแนวทางการดำเนินงาน โรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพ มีการเรียนการสอนที่มีการสอดแทรกความรู้ด้านโภชนาการในกลุ่มสาระการเรียนรู้รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รวมถึงกิจกรรมทางกาย รมอนามัย รมรงค์ ประชาสัมพันธ์ให้เด็กวัยเรียน มีกิจกรรมทางกายด้วย Chopa & Chipa game และหลายโรงเรียนได้เข้าร่วมโครงการ To be number one โรงเรียนมีกิจกรรมทางกายที่หลากหลาย นักเรียนสามารถเลือกกิจกรรมตามความสนใจของตนเอง จึงส่งเสริมให้เด็กมีกิจกรรมทางกายเพิ่มมากขึ้น ครูเฝ้าระวังการเจริญเติบโตเทอมละ 1 ครั้ง และบุคลากรสาธารณสุข มีการรายงานเฝ้าระวังติดตามภาวะโภชนาการในระบบของกระทรวงสาธารณสุข (HDC) แต่การศึกษายังพบว่า เด็กมีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนเนื่องจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของเด็กที่มีการบริโภคอาหารรสหวานร้อยละ 64.7 การจัดสภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพ โดยมีการจำหน่ายน้ำหวานในโรงเรียนหรือรอบรั้วนอกโรงเรียน รวมถึงนักเรียนมีพฤติกรรมดูโทรทัศน์ เล่นโทรศัพท์มือถือมากที่สุด การนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอจะส่งผลการ

ปรับสมดุลของเซลล์ต่างๆ มีผลต่อ Growth hormone ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ช่วยในการเจริญเติบโตจะหลั่งออกมาในขณะหลับสนิท หากนอนพักผ่อนไม่เพียงพออาจส่งผลการเจริญเติบโตและภาวะทุพโภชนาการตามมา

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. กระทรวงสาธารณสุขควรร่วมกับกระทรวงศึกษาธิการการสนับสนุนให้โรงเรียนมีการให้มีการดำเนินตามแนวทางโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพอย่างต่อเนื่องเพื่อส่งเสริมให้เด็กนักเรียนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ เนื่องจากแนวทางของโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพมีการรอบดำเนินงานนโยบายที่ชัดเจน กระบวนการส่งเสริมให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ ได้ตอบซักถามสามารถเลือกตัดสินใจในการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องเหมาะสม

2. ผู้บริหารโรงเรียนและครูควรมีมาตรการทางสังคมในการควบคุม กำกับ ดูแลการจัดจำหน่ายเครื่องดื่มที่มีรสหวาน ขนมกรุบกรอบ อาหารที่ให้พลังงานสูงแก่นักเรียนทั้งในโรงเรียนและรอบรั้วโรงเรียนครูจัดอาหารกลางวันให้นักเรียนตามหลักโภชนาการ มีการเฝ้าระวังการเจริญเติบโตของนักเรียนอย่างต่อเนื่อง

3. บุคลากรทางสาธารณสุขควรมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมให้ความรู้กับนักเรียนและผู้ปกครองเกี่ยวกับการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพในการเลือกรับประทานอาหาร เครื่องดื่มที่มีรสหวาน ขนมกรุบกรอบ อาหารที่ให้พลังงานสูง การรับประทานอาหารสะอาดและปลอดภัย ถูกหลักสุขลักษณะอนามัย ผู้ปกครองควรมีส่วนร่วมในการฝึกทักษะหรือปรับเปลี่ยน

พฤติกรรมสุขภาพของบุตรหลานสู่พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น องค์การปกครองส่วนท้องถิ่นควรมีการสนับสนุน จัดให้มีสถานที่และอุปกรณ์ออกกำลังกายที่ปลอดภัยเพียงพอในชุมชน เพื่อเอื้อต่อการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

การศึกษาครั้งต่อไปควรศึกษาโปรแกรมส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพในเด็กวัยเรียน ด้านโภชนาการและการออกกำลังกาย เพื่อป้องกันภาวะโภชนาการเกิน

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณ นายแพทย์ชาติ เมธธาธิป ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น นายแพทย์ประสิทธิ์ สัจจงพงษ์ อดีตผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น อนุมัติให้ดำเนินการศึกษาในครั้งนี้ นางธัญลักษณ์ วัฒนศิริธรรม หัวหน้ากลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยรุ่น และนางบังอร กล้าสุวรรณ ที่ให้การสนับสนุนทุกขั้นตอนในการดำเนินงาน ขอขอบคุณนางธิสริฎา ทองไทย และนายอริวัฒน์ บุตรดาบุตร ที่ปรึกษาที่ให้คำปรึกษาข้อเสนอแนะปรับปรุงงานและขอขอบคุณนางกัญญา จันทร์พล เป็นผู้ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับสถิติที่ใช้ในการศึกษานี้

ขอขอบพระคุณ ประธาน เลขาธิการ และคณะกรรมการพัฒนาวิชาการผู้ประเมิน และให้คำแนะนำการจัดทำผลงาน ที่ให้ข้อเสนอแนะและสนับสนุนการศึกษาจนสำเร็จไปด้วยดี สุดท้ายนี้ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้องและกลุ่มตัวอย่างทุกคน ที่กรุณาให้ความร่วมมือใน

ทุกขั้นตอนของการศึกษา

เอกสารอ้างอิง

1. สำนักงานพัฒนาข้อมูลระบบข่าวสารสุขภาพ. รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 4 (สุขภาพเด็ก) [อินเทอร์เน็ต]. ม.ป.ป. [เข้าถึงเมื่อวันที่ 25 กรกฎาคม 2559]; เข้าถึงได้จาก <http://www.hiso.or.th/hiso5/report/report5.php>
2. สำนักส่งเสริมสุขภาพ. รายงานประจำปี 2558 [อินเทอร์เน็ต]. 2558 [เข้าถึงเมื่อวันที่ 17 เมษายน 2561]; เข้าถึงได้จาก <http://thaincd.com/document/file/download/paper-manual/Annual-report-2015.pdf>
3. วิมล โรมาและคณะ. การสำรวจความรู้ด้านสุขภาพของประชาชนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป พ.ศ. 2560 (ระยะที่ 1) [อินเทอร์เน็ต]. 2560 [เข้าถึงเมื่อวันที่ 25 กรกฎาคม 2559]; เข้าถึงได้จาก <https://www.hsri.or.th/researcher/research/new-release/detail/11454>
4. สำนักส่งเสริมสุขภาพ. คู่มือการดำเนินงานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ พ.ศ. 2558 [อินเทอร์เน็ต]. 2558 [เข้าถึงเมื่อวันที่ 30 ตุลาคม 2561]; เข้าถึงได้จาก <http://www.mdo.moph.go.th/computer/web51v2/filenewspay/290513033118.pdf>
5. ชนิดดา เกิดแพร่, ประทุม ยนต์เจริญล้ำ, นภาพร เหมาะเหม็ง และ รัตนาภรณ์ เหมือนจันทร์. พฤติกรรมที่พึงประสงค์นักเรียนชั้นประถมศึกษาในพื้นที่เขตสุขภาพที่ 2 [อินเทอร์เน็ต]. ม.ป.ป. [เข้าถึง

- เมื่อวันที่ 16 พฤษภาคม 2561]; เข้าถึงได้จาก https://oec.anamai.moph.go.th/th/more-news-php-cid-204-filename-index/download?id=60084&mid=32938&mkey=m_document&lang=th&did=17855
6. พัทธราภรณ์ ไชยสังข์, ปัญจรณ์ยะเกษม และนุชจรีรัตน์ ชูทองรัตน์. ปัจจัยทำนายพฤติกรรม การบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์. วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา. 2557; 20: 30 - 43.
 7. นภาพร เหมาะะเหม็ง, สุจิตรา สีหะอำไพ และรัตนภรณ์ เหมือนจันทร์. การศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมบริโภคอาหารของนักเรียนในโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับเพชรบูรณ์ปีที่ 2 พิษณุโลก [อินเทอร์เน็ต]. ม.ป.ป. [เข้าถึงเมื่อวันที่ 20 เมษายน 2561]; เข้าถึงได้จาก <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/lannaHealth/article/view/243963>
 8. บังอร กล้าสุวรรณ. การสำรวจภาวะสุขภาพเด็กวัยเรียนในส่วนภูมิภาคของประเทศไทย. วารสารศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น. 2556;
 9. อัจฉริยา วงษ์อินทร์จันทร์, จุฬารัตน์ ตั้งภักดี, ศุภศักดิ์ วงษ์อินทร์จันทร์, สุรีพร เกียรติวงศ์ ครู และสุจิตรา คงกันกง. ความสัมพันธ์ระหว่างการใช้สื่อออนไลน์กับปัญหาสุขภาพองค์รวมของเด็กวัยเรียนในยุคไทยแลนด์ 4.0. วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์. 2565; 42: 62-71.
 10. สุภาภรณ์ ศรีสุพรรณ. การสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของเด็กวัยเรียนชั้นประถมศึกษา ตอนปลายพื้นที่รับผิดชอบศูนย์อนามัยที่ 7. วารสารศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น. 2563; 12: 1-9
 11. จารุณี นุ่มพูล. โรคอ้วนในเด็กวัยเรียน: บทบาทพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชนในการสร้างเสริมสุขภาพ. วารสารพยาบาลสภากาชาดไทย. 2558; 8(2) :1-12.
 12. วิชัย เอกพลากร. การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552 [อินเทอร์เน็ต]. ม.ป.ป. [เข้าถึงเมื่อวันที่ 16 พฤษภาคม 2561]. เข้าถึงได้จาก http://www.thaincd.com/document/file/info/non-communicable-disease/_4_NHES_4.pdf
 13. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัย มหิดล. รายงานประจำปีงบประมาณ 2558. [อินเทอร์เน็ต]. ม.ป.ป. [เข้าถึงเมื่อวันที่ 16 พฤษภาคม 2561]. เข้าถึงได้จาก <https://ipsr.mahidol.ac.th/wp-content/uploads/2022/02/2015-IPSR-Annual-Report.pdf>
 14. อรุณ จิรวัดน์กุล. ชีวสถิติ. พิมพ์ครั้งที่ 3. ขอนแก่น: ภาควิชาชีวสถิติ และประชากรศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ ขอนแก่น; 2542.