ผลของโปรแกรมลดน้ำหนักโดยใช้ตาราง 9 ช่องต่อความรู้ พฤติกรรมการออกกำลังกาย และน้ำหนักของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 โรงเรียนบ้านแคน ตำบลจังหารอำเภอจังหาร จังหวัดร้อยเอ็ด

The effect of a weight loss program using a 9-square grid on knowledge, exercise behaviorand weight of students with overnutrition at Ban Can Primary School,Changhan district, Roi-et Province

จีระพรรณ ศรีหามี*

Jeerapan Srihamee

Corresponding author: E-mail: Jeeratu.sim@gmail.com

(Received: October 12, 2023; Revised: October 20, 2023; Accepted: November 17, 2023)

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ : เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมลดน้ำหนักต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ และดัชนีมวลกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 โรงเรียนบ้านแคน จังหวัดร้อยเอ็ด

รูปแบบการวิจัย : การวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research)

วิธีการวิจัย : กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 18 คน เป็นนักเรียนที่มีคัดเลือกนักเรียนโดยใช้เกณฑ์ภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานตั้งแต่ท้วมขึ้นไป เป็นกลุ่มทดลอง 18 คน เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยที่ใช้ประกอบด้วย การจัดอบรม บรรยายประกอบสื่อคู่มือ ความรู้โรคอ้วน การออกกำลังกายโดยใช้ตาราง 9 ช่อง และการบริโภคอาหาร รวมทั้งได้รับการกระตุ้นจากผู้ปกครองการสนับสนุนข้อมูลจากนักวิจัย ใช้แบบสอบถามเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนและหลังการทดลอง นำมาวิเคราะห์ด้วยสถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ Paired t-test

ผลการวิจัย : หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับการป้องกันและรักษาโรคอ้วน การออกกำลังกายโดยใช้ตาราง 9 ช่อง และการบริโภคอาหารเพิ่มขึ้น ($p<.001$, .002, .001) แต่ดัชนีมวลกายลดลง ($p=.004$)

สรุปและข้อเสนอแนะ : ผลการวิจัยครั้งนี้ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมสุขภาพดีขึ้น และดัชนีมวลกายลดลง ดังนั้นควรนำไปประยุกต์ใช้ในพื้นที่

คำสำคัญ : โปรแกรมลดน้ำหนัก; ตาราง 9 ช่อง; ภาวะโภชนาการเกิน

*พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลจังหาร

ABSTRACT

Purposes : to find out the effects of health education program applying social support on Body Mass Index (BMI) and health promotion behaviors of overweight student (BMI >25 kg/m^2) at Ban Can School, Roi-et Province.

Study Design : Quasi - experimental study**.**

Materials and Methods : The subjects were assigned to an experimental group 18 persons who received the health education activities which were lectures with media, flip charts, a food model, a model presentation, exercise by 9-squre grid and got the motivation from parent. Data werecollected using a questionnaire before and after experiment and were analyzed using percentage, mean, standard deviation and paired t-test.

Main findings : It was found the experimental group showed mean health promotion behaviors check-ups in the areas of knowledge of obesity, exercise by 9-squre grid and food consumption at the high level which significantly increased from before the experiment ($p<.001$, .002, .001). But BMI decreased from before the experiment ($p=.004$).

Conclusion and recommendations : This research indicted that: the sample had increased health behaviors and Bady mass index was decreased, therefore, it should be applied in the next area.

Keywords : Weight loss program; 9-square grid; Overnutrition

*Registered Nurse Professional Level, Changhan Hospital.

บทนำ

ภาวะน้ำหนักเกินในเด็กเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องซึ่งมีสาเหตุหลักมาจากการเปลี่ยนแปลงเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ ทำให้มีการบริโภคอาหารที่มีพลังงานและไขมันสูง ทั้งนี้เด็กที่มีภาวะน้ำหนักเกิน หมายถึง เด็กที่มีภาวะสะสมของไขมันที่ผิดปกติหรือมากเกินไป ซึ่งทำให้เกิดปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ[1]

จากการสำรวจขององค์การอนามัยโลกพบว่า ค่าดัชนีมวลกายในเด็ก 5-19 ปี มีจำนวน 130 ล้านคนจากทั่วโลก มีเด็กที่มีภาวะน้ำหนักเกินเพิ่มขึ้นถึง 10 เท่าในช่วง 40 ปีที่ผ่านมาและได้มีเด็กอ้วนทะลุถึง 120 ล้านคนทั่วโลกภายในปี 2016 จาก 11 ล้านคนเมื่อปี ค.ศ. 1975[2] เด็กที่มีภาวะน้ำหนักเกินร้อยละ 11.4 มีกิจกรรมทางกายน้อยมากเพียงร้อยละ 27[3]

สถานการณ์เด็กเริ่มอ้วนและอ้วนในแต่ละเขตสุขภาพของประเทศไทยเปรียบเทียบกันจาก ปี พ.ศ. 2560 - 2565 โดยพบว่า เขตสุขภาพ 1,2,3,4,5,6 และ 11 มีความชุกของเด็กที่มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน เกินค่าเป้าหมายร้อยละ 10 ของทุกปี โดยในปี พ.ศ. 2565 พบว่าเขตสุขภาพ 4 มีความชุกของเด็กที่มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนมากที่สุด ร้อยละ 17.9 และเขตสุขภาพ 7 พบความชุกของเด็กที่มีภาวะเริ่มอ้วนน้อยที่สุด ร้อยละ 9.5 รองลงมา ได้แก่เขตสุขภาพ 9 และเขตสุขภาพ 10 พบที่ร้อยละ 11.8 และ 10.7 ตามลำดับ[4]

เด็กนักเรียนโรงเรียนในเขตจังหวัดร้อยเอ็ด ระดับชั้นประถมศึกษา 1 - 6 ปี พ.ศ.2564 - 2566 พบว่านักเรียนในกลุ่มดังกล่าวเริ่มอ้วนและเป็นโรคอ้วน ร้อยละ 11.78, 19.80 และ11.01 เด็กนักเรียนโรงเรียนบ้านแคน ตำบลจังหาร ระดับประถมศึกษาปีที่ 1- 6 ปีพ.ศ. 2564 – 2566 พบว่านักเรียนในกลุ่มดังกล่าวเริ่มอ้วนและเป็นโรคอ้วนจำนวน 17, 16 และ 18 คนตามลำดับ[5]

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง พบว่า การเกิดภาวะน้ำหนักเกินในเด็กนั้นจะส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกายทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ได้แก่องค์ประกอบของร่างกายที่ไม่ดี เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายสูง มวลกล้ามเนื้อลดลง ปัญหาทางด้านจิตใจและสังคมทำให้แยกตัวออกจากครอบครัว เพื่อน ขาดความมั่นใจ ภาวะซึมเศร้า ซึ่งส่งผลทำให้คุณภาพชีวิตด้อยลง เด็กที่มีภาวะน้ำหนักเกินควรได้รับการแก้ไขอย่างรวดเร็วที่สุด ก่อนที่จะสายเกินไป ซึ่งการประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคมในการจัดโปรแกรม และหาวิธีการออกกำลังกายที่สนุกเหมาะสมร่วมด้วย จะทำให้เกิดประสิทธิผล เช่น การออกกำลังกายโดยใช้ตาราง 9 ช่องสามารถลดปัจจัยเสี่ยงโรคทางสุขภาพต่างๆได้ ลดค่าใช้จ่ายลงได้ สามารถปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่องและยั่งยืน ขยายผลไปสู่การปฏิบัติยังโรงเรียนข้างเคียงได้ ดังนั้น จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องให้ความสำคัญและหามาตรการป้องกันภาวะโภชนาการเกินในเด็ก เพราะการป้องกันไม่ให้เด็กอ้วนเท่ากับเป็นการลดจำนวนประชากรผู้ใหญ่อ้วน และยังเป็นการลดค่าใช้จ่าย ในการดูแลสุขภาพที่เกิดภาวะแทรกซ้อนจากการมีภาวะโภชนาการเกินด้วย

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมลดน้ำหนักโดยใช้ตาราง 9 ช่องในนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน ซึ่งประยุกต์ทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม โดยให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วม

วิธีดำเนินการวิจัย

เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) คัดเลือกนักเรียนโดยใช้เกณฑ์ภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานตั้งแต่ท้วมขึ้นไป เป็นกลุ่มทดลอง 18 คนเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนและหลังการทดลอง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 ที่มีภาวะโภชนาการเกินและกำลังศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2565 โรงเรียนบ้านแคน ตำบลจังหาร อำเภอจังหาร จังหวัดร้อยเอ็ด โดยเลือกแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 18 คน ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ตามเกณฑ์เข้า

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วย โปรแกรมลดน้ำหนัก บรรยายประกอบสื่อคู่มือ ความรู้โรคอ้วน การออกกำลังกายโดยใช้ตาราง 9 ช่อง และการบริโภคอาหาร รวมทั้งได้รับการกระตุ้นจากผู้ปกครอง การสนับสนุนข้อมูลจากนักวิจัย และใช้แบบสอบถามเก็บรวบรวมข้อมูลดำเนินการตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน 2565 ถึงเดือนมีนาคม 2566

การพิทักษ์สิทธิ์และจริยธรรมการวิจัย หมายเลขข้อเสนอการวิจัย HE 2565-12-16-071 รับรองเมื่อวันที่ 1 ธันวาคม 2565

การวิเคราะห์ข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS ด้วยสถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ Paired t-test

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มทดลองส่วนใหญ่เป็นเพศชาย (ร้อยละ 72.20) มีอายุ 11 ปี (ร้อยละ 27.78) รองลงมาอายุ 8 ปีและ 10 ปี (ร้อยละ 22.22) มีน้ำหนักอยู่ระหว่าง 61-70 กก. (ร้อยละ 44.44) มีส่วนสูงอยู่ระหว่าง 141-150 ซม. (ร้อยละ 50.00) และมีดัชนีมวลกายอ้วน (ร้อยละ 66.67) รองลงมา คือ ท้วมและอ้วนมาก (ร้อยละ 16.67) ตามลำดับ มีระดับการศึกษาอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 (ร้อยละ 27.78) รองลงมา คือ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 และชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 (ร้อยละ 22.22) ผู้ปกครองมีอาชีพเกษตรกรรม (ร้อยละ 66.67) และรับจ้าง/ค้าขาย (ร้อยละ 33.33) ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (n=18)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน(ร้อยละ)
เพศ	
ชาย	13(72.20)
หญิง	5(27.80)
อายุ	
8 ปี	4(22.22)
9 ปี	3(16.67)
10 ปี	4(22.22)
11 ปี	5(27.78)
12 ปี	2(11.11)
น้ำหนัก	
40-50 กก.	5(27.78)
51-60 กก.	4(22.22)
61-70 กก.	8(44.44)
71-80 กก.	1(5.56)
ส่วนสูง	
120-130 ซม.	2(11.11)
131-140 ซม.	2(11.11)
141-150 ซม.	9(50.00)
151-160 ซม.	5(27.78)
ดัชนีมวลกาย	
ท้วม	3(16.67)
อ้วน	12(66.66)
อ้วนมาก	3(16.67)

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน(ร้อยละ)
ระดับการศึกษา	
ป.2	4(22.22)
ป.3	3(16.67)
ป.4	4(22.22)
ป.5	5(27.78)
ป.6	2(11.11)
อาชีพผู้ปกครอง	
รับจ้าง/ ค้าขาย	6(33.33)
เกษตรกรรม	12(66.67)

หลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับการป้องกันและรักษาโรคอ้วน มากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p<.001); มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่าก่อนการทดลอง (p=.002); มีคะแนนเฉลี่ยการบริโภคอาหารมากกว่าก่อนการทดลอง และดัชนีมวลกายน้อยกว่าก่อนการทดลอง (p=.004)) ดังแสดงในตาราง 2

ตาราง 2 การเปรียบเทียบคะแนนค่าเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับการป้องกันและรักษาโรคอ้วน พฤติกรรมการ ออกกำลังกาย การบริโภคอาหาร และดัชนีมวลกาย ก่อนและหลังการทดลอง (n=18)

ด้าน	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	t	p
	Mean(SD.)	Mean(SD.)		
ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันและรักษาโรคอ้วน	5.78(2.13)	7.33(1.88)	4.507	<.001
การออกกำลังกาย	5.50(2.30)	6.94(1.80)	3.63	.002
การบริโภคอาหาร	19.94(3.15)	24.61(4.27)	4.28	.001
ดัชนีมวลกาย	27.59(3.77)	25.83(3.70)	3.376	.004

วิจารณ์

ผลการจัดโปรแกรมโปรแกรมลดน้ำหนักโดยใช้ตาราง 9 ช่อง ในนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน ด้านความรู้เกี่ยวกับการป้องกันและรักษาโรคอ้วน รวมทั้งพฤติกรรมการออกกำลังกายในกลุ่มทดลองมีความรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกายก่อนการทดลองอยู่ในระดับปานกลาง และหลังการทดลองอยู่ในระดับสูง ส่วนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ในกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองอยู่ในระดับเหมาะสม เพิ่มขึ้นจากก่อนการทดลอง ส่วนดัชนีมวลกายก่อนการทดลองและหลังการทดลองอยู่ในระดับอ้วน โดยมีค่าเฉลี่ยของดัชนีมวลกายลดลงจากก่อนการทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของอรทัย กัลยาวุฒิ และคณะ[7] ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยตาราง 9 ช่องที่มีต่อองค์ประกอบของร่างกายและคุณภาพ

ชีวิตในเด็กที่มีภาวะน้ำหนักเกิน อายุ 10-12 ปี จำนวน 38 คนโดยแบ่งเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 19 คนใช้วิธีการจับคู่ กลุ่มควบคุมใช้ชีวิตตามปกติและกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรม 60 นาที 3 วันต่อสัปดาห์ รวม 6 สัปดาห์ ทดสอบองค์ประกอบของร่างกายและแบบสอบถามคุณภาพชีวิต เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยภายในกลุ่มระหว่างกลุ่ม พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยเปอร์เซ็นต์ไขมันลดลงมีมวลน้ำหนักตัวไม่รวมไขมัน มวลกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยมวลกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลอง คุณภาพชีวิตฉบับของเด็กสองกลุ่มไม่ต่างกัน ส่วนคุณภาพชีวิตฉบับผู้ปกครองกลุ่มทดลองดีกว่าก่อนการทดลอง และยังสอดคล้องกับวัชรินทร์ เลิศนอก[6] ได้ศึกษาผลของการฝึกตาราง 9 ช่องที่มีต่อทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของนักเรียนกลุ่มบกพร่องทางการเรียนรู้โดยเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้ที่ผ่านการตรวจวินิจฉัยทางจิตวิทยาคลินิกตามเกณฑ์ประกาศของกระทรวงศึกษาธิการที่กำลังศึกษาอยู่ที่โรงเรียนบ้านปางละกอ ปีการศึกษา พ.ศ. 2559 อายุ 9-10 ปี จำนวน 9 คน ชาย 4 คน หญิง 5 คน วิธีการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) ทำการทดสอบก่อนและหลังการทดลองเป็นเวลา 8 สัปดาห์โดยเครื่องมือคือโปรแกรมการฝึกตาราง 9 ช่อง และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลคือแบบทดสอบการเคลื่อนไหวพื้นฐานประกอบด้วย แบบวัดทักษะการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ แบบวัดทักษะการเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ พบว่า ผลของการฝึกการเคลื่อนไหวบนตาราง 9 ช่อง ทำให้เกิดความสามารถในการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็ก นักเรียนกลุ่มบกพร่องทางการเรียนรู้ มีพัฒนาการที่ดีขึ้นมากกว่าก่อนการทดลอง ทั้งการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ และการเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์

การที่ผลการศึกษาปรากฏเช่นนี้ อาจเนื่องจากโปรแกรมลดน้ำหนักที่ได้จัดกิจกรรมการให้ความรู้ในการป้องกันและรักษาโรคอ้วน คู่มือ เอกสาร การจัดอบรม และการออกกำลังกายโดยใช้ตาราง 9 ช่อง ซึ่งเป็นกิจกรรมที่จัดอยู่ในโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น รวมทั้งในระหว่างการจัดกิจกรรมผู้วิจัยและผู้ปกครองได้ช่วยกันกระตุ้น และพูดคุยเพิ่มเติมทั้งในแง่การสรุปประเด็นที่สำคัญในการปฏิบัติ การโต้ตอบซักถาม และให้แรงสนับสนุนทางสังคมด้านข้อมูลข่าวสารเพิ่มเติม ได้ก่อให้เกิดความตระหนักแก่ผู้ปกครองในการเลี้ยงดูบุตรหลานในกลุ่มทดลองถึงแม้ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ที่ลดลงอาจยังไม่มากถึงขั้นเปลี่ยนมาเป็นระดับปกติ แต่ก็มีแนวโน้มลดลง อาจเพราะระยะเวลาที่ใช้ในการศึกษาไม่นาน และเด็กในวัยนี้มีอัตราการเจริญเติบโตแบบก้าวกระโดด และที่สำคัญยังไม่สามารถยับยั้งชั่งใจในการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมได้รวมทั้งพฤติกรรมการใช้โทรศัพท์ในปัจจุบัน ทำให้เด็กในวัยนี้ติดหน้าจอไม่ค่อยได้ขยับ อย่างน้อยงานวิจัยนี้ก็ได้ช่วยกระตุ้นและส่งเสริมพฤติกรรมทางกายในการออกกำลังกาย

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1.1 จากการวิจัยระดับความรู้ในการป้องกันแก้ไขภาวะอ้วนอยู่ในระดับปานกลาง ดังนั้นบุคลากรสาธารณสุขและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องควรเร่งรัดการเผยแพร่ความรู้ และช่องทางและสื่อต่าง ๆ สู่สถานศึกษาและผู้เกี่ยวข้อง

1.2 จากการวิจัยพบว่า การที่ผู้ปกครองควรมีส่วนร่วมในการประเมินภาวะโภชนาการรวมทั้งให้การกระตุ้นในการปฏิบัติ ร่วมกับสถานศึกษาและบุคลาการสาธารณสุขช่วยส่งเสริมและทราบความก้าวหน้าในการควบคุมน้ำหนักได้อย่างมีประสิทธิผล[7]

2. ข้อเสนอแนะในการทดลองครั้งต่อไป

2.1 สำหรับผู้บริหารสถานศึกษาและครูผู้สอน

1) สถานศึกษาควรกำหนดเป็นนโยบายในการป้องกันภาวะอ้วนโดยการส่งเสริมและบูรณาการเข้าสู่หลักสูตรการเรียนในทุกชั้นปี และในการป้องกันควรปลูกฝังตั้งแต่ระดับอนุบาลเพื่อเป็นการปลูกฝังทัศนคติที่เหมาะสมตั้งแต่ระยะเริ่มต้นของการศึกษา

2) การจัดกิจกรรมการแก้ไขปัญหาเด็กที่มีภาวะอ้วนควรดำเนินการโดยมีกิจกรรมร่วมกันระหว่างสถานศึกษา บุคลาการสาธารณสุขและผู้ปกครองเพื่อกำหนดการปรับพฤติกรรมอย่างมีเป้าหมายไปในทิศทางเดียวกัน

3) รูปแบบการสนับสนุนของสถานศึกษาและบุคลากรสาธารณสุข และผู้ปกครองควรดำเนินการอย่างต่อเนื่องและยั่งยืนโดยในกลุ่มที่ยังไม่เกิดภาวะอ้วนเป็นนักเรียนกลุ่มใหญ่และดำเนินการได้ง่ายโดยการให้ผู้ปกครองได้ทราบข้อมูลและมีส่วนร่วมในการเฝ้าระวังติดตามประเมินภาวะโภชนาการอย่างต่อเนื่อง

4) การปรับเปลี่ยนปัจจัยที่เอื้อต่อการเกิดภาวะอ้วนในสถานศึกษา ผู้บริหารสถานศึกษามีบทบาทสำคัญ เช่น การกำหนดให้ไม่จำหน่ายน้ำอัดลมและขนมหวาน ในสถานศึกษา การไม่จำหน่ายขนมกรุบกรอบ การส่งเสริมให้สถานศึกษาจำหน่ายผลไม้และน้ำผลไม้ตามฤดูกาล เพื่อเป็นการเพิ่มทางเลือกในการบริโภคอาหารให้กับนักเรียน

2.2 ข้อเสนอแนะของบุคลากรสาธารณสุข

ควรมีการประเมินติดตามผลในระยะยาว ว่ามีความคงอยู่ของโปรแกรมการลดน้ำหนักต่อนักเรียนหรือไม่ รวมทั้งเป็นการกระตุ้นในการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอและยั่งยืน

เอกสารอ้างอิง

1. กัลยาณี โนอินทร์. ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในวัยเรียนและวัยรุ่นไทย. วารการพยาบาลทหารบก. 2560;18:2-8.
2. World Health Organization. The world health report 2002 reducing risks promoting healthy life. Switzerland; 2002.
3. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ [อินเตอร์เน็ต]. 2561 [เข้าถึงเมื่อวันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2565]. เข้าถึงได้จาก: https://hpc.go.th/rcenter/_fulltext/20201001173726_817/20201002103021_2150.pdf
4. กระทรวงสาธารณสุข. รายงานผู้ตรวจราชการ 2565 [อินเตอร์เน็ต]. 2565 [เข้าถึงเมื่อ 2 กุมภาพันธ์ 2565]. เข้าถึงได้จาก: https://nutrition2.anamai.moph.go.th/webupload/6x22caac0452648 c8dd-1f534819ba2f16c/filecenter/file/doc/1.11AssessmentRound2-2565.pdf
5. รายงานมาตรฐานกลาง 2566. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดร้อยเอ็ด; 2566.
6. วัชรินทร์ เลิศนอก. ผลของการฝึกตาราง 9 ช่องที่มีผลต่อทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของนักเรียนกลุ่มบกพร่องทางการเรียนรู้ [วิทยานิพนธ์]. สุพรรรณบุรี: มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ; 2560.
7. อรทัย กัลยาวุฒิ, ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร. ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยตารางตังเตที่มีผลต่อองค์ประกอบของร่างกาย และคุณภาพชีวิตในเด็กที่มีภาวะน้ำหนักเกิน. วารสารศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้. 2565;10:192-207.