

การดูแลการบริโภคอาหารโดยผู้ปกครองกับภาวะโภชนาการของ เด็กวัยเรียนในอำเภองาว จังหวัดลำปาง

Meal consumption by parental care and nutrition of school age at Ngao district, Lampang Province

ถวิล สุกุลวรรณวงศ์¹

Tawin Sakunwanwong¹

ภูเบศร์ แสงสว่าง²

Phubet Saengsawang²

บทคัดย่อ

ความสำคัญของปัญหา : ภาวะน้ำหนักเกินในเด็กนักเรียน เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศไทย และทั่วโลกเนื่องจากมีแนวโน้มการเป็นโรคอ้วนสูงขึ้น ซึ่งส่งผลกระทบต่อตรงต่อร่างกาย เช่น เสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง ได้แก่ โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง ข้อเสื่อมและโรคเบาหวาน เป็นต้น จากหลายการศึกษาเกี่ยวกับเรื่องนี้ส่วนใหญ่เป็นการศึกษาในกลุ่มเด็กวัยเรียนที่มีภาวะอ้วนเพื่อหาสาเหตุหรือปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะอ้วน แต่การศึกษาเพื่อเปรียบเทียบการดูแลการบริโภคอาหารของผู้ปกครองในเด็กวัยเรียนที่มีภาวะโภชนาการปกติและผิดปกติยังมีน้อย

วัตถุประสงค์ : ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาวิจัยนี้ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อหาความแตกต่างในการดูแลการบริโภคอาหารโดยผู้ปกครองของเด็กวัยเรียนในอำเภองาว จังหวัดลำปาง ที่มีภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียน

วิธีดำเนินการวิจัย : กลุ่มตัวอย่างได้แก่ ผู้ปกครองเด็กวัยเรียน จำนวน 368 คน รูปแบบการศึกษาเป็นการวิจัยภาคตัดขวาง (Cross-sectional Research) เครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูลเป็นแบบสอบถาม และสถิติที่ใช้วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร ใช้สถิติ Chi-square test

ผลการศึกษา : ผลการศึกษา พบว่า เด็กวัยเรียนมีภาวะโภชนาการปกติ อ้วนและผอมเท่ากับร้อยละ 74.2, 12.1 และ 13.6 ตามลำดับ ตัวแปรที่มีความแตกต่างกันระหว่างกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและผิดปกติ ได้แก่ ระดับการศึกษา อาชีพ และพฤติกรรมในการดูแลการบริโภคอาหาร โดยมีความแตกต่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} = 0.17, <.001$ และ 0.032 ตามลำดับ)

สรุป : ผู้ปกครองนักเรียน ควรได้รับการส่งเสริมความรู้จากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เพิ่มเติมเรื่องการดูแลอาหารเด็กวัยเรียน หลักการดูแลการบริโภคอาหารที่ถูกต้องและเป็นประโยชน์ ต่อไป

คำสำคัญ : การดูแลการบริโภคอาหาร, ผู้ปกครอง, ภาวะโภชนาการ

¹ พย.บ. สำนักงานสาธารณสุขอำเภอแม่เมาะ จังหวัดลำปาง

B.N.S , Mae Moh District Public Health Office, Lampang Province

² ส.ด.(สาธารณสุขศาสตร์) ภาควิชาอนามัยชุมชน คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

Dr.PH (Public health), Department of Community Health, Mahidol University

Corresponding E-mail: phubet_1969@yahoo.com

Abstract

Background : The overweight in school age children is a major problem on public health in Thailand and around the world because the trend of obesity will be increasing. This problem has a direct impact on the body, such as the risk of chronic diseases, heart disease, hypertension and diabetes. Previous researches on this subject studied about the risk factors of obesity in school aged children. However, the study of parentae role in food consumption and their effect on the nutritional status of school aged children are still lacking.

Objective : Therefore, this study aimed to determine the difference in the food consumption by parental advice among different groups of nutritional status of school aged children in Ngao District, Lampang Province.

Material and methods : The study design was a cross-sectional research 368 parents of school aged children were enrolled . Data collected by using the questionnaire and analyze by Chi-Square test.

Result : There were 74.2% of children has normal nutrition status, 12.1% was obese and 13.6 % was underweight, Risk factors found to be significantly difference among the normal and abnormal nutrition status were education , occupation and behavior in food consumption (P-value = 0.17, <.001 and .032, respectively).

Conclusion : The parents should have knowledge in the principles of the recommended food intake from the public health officer for caring the school aged children.

Key words : Meal consumption, Parent, Nutrition status

บทนำ

ภาวะน้ำหนักเกินในเด็กนักเรียนเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศไทยและทั่วโลกและพบว่ามีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น จากการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย พ.ศ. 2551 - 2552 พบคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป มีภาวะอ้วนและอ้วนลงพุงสูงถึงร้อยละ 34.7 และ 32.1 ตามลำดับ[1] ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อร่างกาย เช่น เสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง ได้แก่ โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง ข้อเสื่อมและโรคเบาหวาน เป็นต้น ข้อมูลของจังหวัดลำปาง ปี พ.ศ. 2557 พบเด็กวัยเรียน(อายุ 6-18 ปี) เริ่มอ้วน ร้อยละ 5.3 และอ้วนร้อยละ 5.3 จากผลสรุปการเฝ้าระวังภาวะโภชนาการนักเรียนของอำเภองาว จังหวัดลำปาง ปี พ.ศ. 2557 - 2559 ในแต่ละปี พบภาวะเริ่มอ้วนร้อยละ 5.9, 8.4 และ 5.2 ตามลำดับ ส่วนภาวะอ้วนร้อยละ 5.5, 5.8 และ 5.9 ตามลำดับ

สำหรับแนวทางการดูแลและควบคุมน้ำหนักเกินที่กระทรวงสาธารณสุขแนะนำ ได้แก่ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในเรื่องการบริโภคอาหาร และการทำกิจกรรมออกกำลังกาย[2] โดยความสำเร็จในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมขึ้นอยู่กับความร่วมมือของสมาชิกทุกคนในครอบครัว เช่น การเล่นกีฬา การเปลี่ยนแปลงชนิดอาหารและวิธีการเตรียมอาหาร ซึ่งครอบครัวจะต้องมีส่วนร่วมตั้งแต่การตั้งเป้าหมายและการมีส่วนร่วมในภาคปฏิบัติอย่างจริงจัง[3] อย่างไรก็ตามการลดปัญหาภาวะน้ำหนักเกินในเด็กนักเรียนทำได้ยาก หลายการศึกษาในอดีตพบรายงานถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับปัญหานี้ เช่น จากการศึกษาการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในกรุงเทพมหานคร[4] พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารและพฤติกรรม

บริโภคอาหาร มีความสัมพันธ์กันในเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ($p = 0.000$) ส่วนเพศ รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของพ่อ แม่ หรือผู้ปกครอง เงินที่ได้รับจากพ่อ แม่ หรือผู้ปกครองเฉลี่ยต่อวัน และระดับการศึกษาสูงสุดของ พ่อ แม่ ผู้ปกครอง มีความสัมพันธ์กับขนาดรูปร่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.043$) จากการศึกษา ปัจจัยทำนายพฤติกรรมบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 -6 ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์[5] พบว่า ความรู้ ทักษะคิด ความเชื่อ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ($p = 0.000$) การศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเกิดภาวะอ้วนในกลุ่มเด็กระดับประถมศึกษาตอนต้น อำเภอมือง จังหวัดกำแพงเพชร[6] พบว่า เพศ ระดับชั้นการศึกษา การรับรู้เกี่ยวกับความเชื่อด้านสุขภาพ และการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์พฤติกรรมการเกิดภาวะอ้วนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.031, 0.035, 0.026$ และ 0.000 ตามลำดับ)

ล่าสุดมีการศึกษา[7] พบว่า เพศ และพื้นที่อาศัย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.05$) อย่างไรก็ตามจากการศึกษาที่อ้างอิงข้างต้นล้วนเป็นการศึกษาในกลุ่มเด็กวัยเรียนที่มีภาวะอ้วนเพื่อหาสาเหตุหรือปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะอ้วนในเด็กระดับประถมศึกษา แต่ในปัจจุบันยังขาดการศึกษาถึงข้อมูลการดูแลการบริโภคอาหารโดยผู้ปกครองกับภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียนในประเทศไทย ซึ่งการที่เด็กวัยเรียนจะมีภาวะอ้วนหรือน้ำหนักตัวปกตินั้น การดูแลการบริโภคอาหารที่บ้านโดยผู้ปกครองหรือผู้ดูแลเด็กเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญ

ที่จะกำหนดพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนที่ถูกต้องและเหมาะสมกับวัยของเด็กต่อไป ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาวิจัยนี้โดยมุ่งที่จะศึกษาประเด็นพฤติกรรมและความรู้ของผู้ปกครอง ในการดูแลการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน ทั้งกลุ่มน้ำหนักตัวปกติ และน้ำหนักผิปกติ เพื่อนำผลการศึกษาไปใช้ในการกำหนดแนวทางการป้องกัน ส่งเสริมความรู้ พฤติกรรม วิธีการ และการแก้ไขปัญหาโรคภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยเรียนต่อไป

วัตถุประสงค์

วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อศึกษาผลของการดูแลการบริโภคอาหารโดยผู้ปกครองกับภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียนในอำเภองาว จังหวัดลำปาง

วัตถุประสงค์เฉพาะ

- 1) เพื่อศึกษาพฤติกรรมและความรู้ในการดูแลการบริโภคอาหารของผู้ปกครอง สำหรับเด็กวัยเรียนในอำเภองาว จังหวัดลำปาง
- 2) เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างการดูแลการบริโภคอาหารโดยผู้ปกครองกับภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียน

วิธีการวิจัย

รูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยภาคตัดขวาง (Cross-sectional Research) ระหว่างเดือนกันยายน - พฤศจิกายน พ.ศ. 2560 ประชากร ได้แก่ ผู้ปกครองของเด็กวัยเรียน โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากผู้ปกครองของเด็กวัยเรียนในอำเภองาว จังหวัดลำปาง จำนวน 368 คน ซึ่งใช้วิธีการสุ่มพื้นที่การศึกษาแบบ Cluster Sampling จากตำบลในอำเภองาว (10 ตำบล) ด้วยวิธีการจับสลาก

แบบไม่คืนที่ได้ 2 ตำบล ซึ่งได้แก่ ตำบลบ้านร้อง มีเด็กอายุ 6 – 14 ปี จำนวน 231 คน ตำบลบ้านแหง มีเด็กอายุ 6 – 14 ปี จำนวน 152 คน รวมทั้งสิ้น 383 คน โดยใช้ข้อมูลเด็ก 6 – 14 ปี ในพื้นที่ที่สุ่มได้เป็นเกณฑ์เทียบกับขนาดกลุ่มตัวอย่างที่สุ่มได้ ซึ่งผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด หากกรณีผู้ปกครองมีเด็กวัยเรียนอายุ 6-14 ปี มากกว่า 1 คน ผู้วิจัยนับเป็น 1 ตัวอย่าง โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างออกจากการศึกษาคือไม่อยู่ในพื้นที่และไม่สามารถให้ข้อมูลได้ครบถ้วนในช่วงเวลาที่ผู้วิจัยออกเก็บข้อมูล หรือไม่สนใจเข้าร่วมการศึกษา เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ทดสอบความถูกต้อง ค่า IOC = 0.7, Reliability Alpha = 0.81 และ KR 20 = 0.69 สถิติที่ใช้เพื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรลักษณะส่วนบุคคล พฤติกรรมของผู้ปกครองในการดูแลการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน และความรู้ของผู้ปกครอง ในเรื่องการดูแลอาหารเด็กวัยเรียน กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียน โดยใช้ Chi-square test เกณฑ์ภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียน ใช้ข้อมูลจากการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง ของครูอนามัยโรงเรียน ส่วนเกณฑ์ระดับพฤติกรรมของผู้ปกครองในการดูแลการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน[8] ใช้ค่าคะแนนพฤติกรรมของผู้ปกครองที่ปฏิบัตินำไปแบ่งออกได้เป็น 4 ระดับ ได้แก่ ระดับปรับปรุง(คะแนน 0 – 11 คะแนน),ระดับพอใช้(คะแนน 12 – 22 คะแนน), ระดับดี(คะแนน 23 – 33 คะแนน) และระดับดีมาก(คะแนน 34 – 45คะแนน) และเกณฑ์ความรู้ของผู้ปกครอง ในเรื่องการดูแลอาหารเด็กวัยเรียน ตอบถูกให้ 1 คะแนน ตอบผิดให้ 0 คะแนน มีคำถามทั้งหมด 10 ข้อ คะแนนเต็ม 10 คะแนน แบ่ง

ระดับความรู้ของผู้ปกครองออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้ ระดับต่ำ(คะแนน 0 – 4 คะแนน), ระดับปานกลาง (คะแนน 5 – 7 คะแนน) ระดับดี(คะแนน 8 – 10 คะแนน

ผลการศึกษา

ข้อมูลทั่วไป

จากการเก็บข้อมูลผู้ปกครองมีเด็กวัยเรียนอายุ 6-14 ปี มากกว่า 1 คน จำนวน 11 คน ไม่อยู่ในพื้นที่และไม่สามารถให้ข้อมูลได้ครบถ้วนในช่วงเวลาที่ผู้วิจัยออกเก็บข้อมูล จำนวน 4 คน รวมทั้งสิ้น 15 คน จึงเหลือกลุ่มตัวอย่างที่สามารถเก็บข้อมูลได้ทั้งหมด 368 คน ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (n = 368)

ลักษณะส่วนบุคคล	จำนวน(คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	110	29.9
หญิง	258	70.1
2. อายุ(ปี)		
≤25	16	4.3
26 - 35	93	25.3
36 - 45	182	49.5
46 - 55	48	13.1
> 55	29	7.9
3. ระดับการศึกษา		
ประถมศึกษา	209	56.8
ประกาศนียบัตร	14	3.8
มัธยมศึกษา	119	32.3
ปริญญาตรี	16	4.3
ปริญญาโท	4	1.1
อื่น (ไม่ได้เรียน)	6	1.6
4. อาชีพ		
เกษตรกร	267	72.6
รับราชการ	12	3.3
ค้าขาย	22	6.0
อื่นๆ(รับจ้าง, ว่างาน)	67	18.2
5. รายได้ต่อปีของครอบครัว(บาท)		
< 50,000	208	56.5
50,000 - 100,000	130	35.3
100,001-150,000	17	4.6

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง
(n = 368) (ต่อ)

ลักษณะส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
150,001 – 200,000	6	1.6
มากกว่า 200,000	7	1.9
6.ความสัมพันธ์กับเด็ก วัยเรียน		
พ่อ	25	6.8
แม่	307	83.4
ยาย	25	6.8
อื่นๆ (ย่า, ลุง, ป้า , น้าสาว)	11	2.9

จากตารางที่ 1 พบว่า ผู้ปกครองส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 70.1 มีอายุเฉลี่ยของผู้ปกครองเท่ากับ 40.6 ± 9.78 ปี ส่วนใหญ่จบชั้นประถมศึกษา (ร้อยละ 56.8) ประกอบอาชีพเกษตรกรร้อยละ 72.6 รายได้เฉลี่ยต่อปีเท่ากับ 53,445.65 บาท และความสัมพันธ์กับเด็กวัยเรียนส่วนใหญ่เป็นแม่ร้อยละ 83.4

การดูแลการบริโภคอาหารโดยผู้ปกครอง

ตารางที่ 2 ระดับพฤติกรรมของผู้ปกครองในการดูแลการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน

(n = 368)

ระดับพฤติกรรมของผู้ปกครอง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. ระดับปรับปรุง	3	0.82
2. ระดับพอใช้	31	8.42
3. ระดับดี	273	74.18
4. ระดับดีมาก	61	16.58

จากตารางที่ 2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมอยู่ในระดับดีร้อยละ 74.18 รองลงมา คือ ระดับดีมากร้อยละ 16.58 และระดับพอใช้ร้อยละ 8.42

ความรู้ของผู้ปกครองในเรื่องการดูแลอาหารเด็กวัยเรียน

ตารางที่ 3 ระดับความรู้ของผู้ปกครองเรื่องการดูแลอาหารเด็กวัยเรียน

ระดับความรู้ของผู้ปกครอง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. ระดับต่ำ	136	36.96
2. ระดับปานกลาง	196	53.26
3. ระดับดี	36	9.78

จากตารางที่ 3 พบว่า ระดับความรู้ของผู้ปกครองเรื่องการดูแลอาหารเด็กวัยเรียนส่วนใหญ่มีความรู้ในระดับปานกลาง ร้อยละ 53.26 รองลงมาคือ ระดับต่ำ ร้อยละ 36.96

ภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียน

ตารางที่ 4 ภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียน
(n=368)

ภาวะโภชนาการ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
1. ปกติ	273	74.18
2. ผอม	45	12.23
3. อวบ/อ้วน	50	13.59

จากตารางที่ 4 พบว่า ภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียนส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ปกติร้อยละ 74.18 รองลงมาคือ อยู่ในเกณฑ์อวบ/อ้วน ร้อยละ 13.59 และเกณฑ์ผอมร้อยละ 12.23 ตามลำดับ

เปรียบเทียบลักษณะส่วนบุคคล พฤติกรรม และความรู้ของผู้ปกครองในเรื่องการดูแล อาหารเด็ก
วัยเรียนระหว่างเด็กวัยเรียนที่มีภาวะโภชนาการต่างกัน

ตารางที่ 5 เปรียบเทียบลักษณะส่วนบุคคล พฤติกรรม และความรู้ของผู้ปกครองในเรื่องการดูแล
อาหารเด็กวัยเรียนระหว่างเด็กวัยเรียนที่มีภาวะโภชนาการต่างกัน(n=368)

ตัวแปร	ภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียน (จำนวน,ร้อยละ)		χ^2	p-Value
	ผิปกติ	ปกติ		
เพศ				
ชาย	31 (32.6)	79 (28.9)	.459	.498
หญิง	64 (67.4)	194 (71.1)		
อายุ (ปี)				
≤ 35	21 (22.1)	88 (32.2)	3.469	.063
≥ 36	74 (77.9)	185 (67.8)		
ระดับการศึกษา				
ประถมศึกษาและต่ำกว่า	65 (68.4)	150 (54.9)	8.115	.017
มัธยมศึกษาและประกาศนียบัตร	23 (24.2)	110 (40.3)		
ปริญญาตรีและสูงกว่า	7 (7.4)	13 (4.8)		
อาชีพ				
เกษตรกร	55 (57.9)	212 (77.7)	13.820	.000
อื่นๆ (ราช ,การ,ค้าขาย ว่างาน)	40 (42.1)	61 (22.3)		
รายได้ของครอบครัว(บาท/ปี)				
< 50,000				
≥ 50,000	53 (55.8)	155 (56.8)	.028	.867
ความสัมพันธ์กับเด็กวัยเรียน	42 (44.2)	118 (43.2)		
พ่อ, แม่				
อื่นๆ				
การดูแลการบริโภคอาหาร				
≤ระดับพอใช้	14 (14.7)	20 (7.3)	4.615	.032
≤ระดับดี	81 (85.3)	253 (92.7)		
ความรู้เรื่องการดูแลอาหาร		273		
ระดับต่ำ	30 (31.6)	106 (38.8)	1.589	.207
≤ ปานกลาง	65 (68.4)	167 (61.2)		

จากตารางที่ 5 พบว่า ตัวแปรที่มีความแตกต่างกันระหว่างเด็กกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติ และผิปกติ ได้แก่ ระดับการศึกษา อาชีพ และพฤติกรรมในการดูแลการบริโภคอาหาร โดยพบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value = .017, <.001 และ.032 ตามลำดับ)

อภิปรายและสรุปผล

จากผลการศึกษาพฤติกรรมของผู้ปกครองในการดูแลการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมอยู่ในระดับดี รองลงมา คือ ระดับดีมากในด้านความรู้เรื่องการดูแลอาหารของเด็กวัยเรียน ส่วนใหญ่มีความรู้ในระดับปานกลาง ซึ่งแตกต่างจากการศึกษาของ สโรชา นันทพงศ์ และคณะ[8] ที่พบว่า ผู้ปกครองมีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการเด็กวัยก่อนเรียน อยู่ในระดับสูง มีพฤติกรรมการจัดอาหารในระดับปฏิบัติเป็นประจำ ทั้งนี้พฤติกรรมของผู้ปกครองในการดูแลการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนดังกล่าว อาจเนื่องมาจากความรู้ ความเข้าใจทางวิชาการที่ยังไม่ถูกต้องของผู้ปกครอง หรือการตามใจเด็ก โดยเฉพาะข้อคำถามที่สำคัญเกี่ยวกับการจัดอาหารที่จำเป็นที่อาจจะส่งผลต่อการเจริญเติบโตและความฉลาดทางสติปัญญานั้น ผู้ปกครองส่วนใหญ่ยังตอบไม่ถูกต้อง อาจเนื่องมาจาก ส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาในระดับประถมศึกษา และระดับมัธยมศึกษา ซึ่งจากการจำแนกรายกลุ่มอายุที่ตอบความรู้ผิด ส่วนใหญ่อายุมากกว่า 55 ปี รองลงมาคือกลุ่มอายุ 46 – 55 ปี รวมทั้งส่วนใหญ่มีอาชีพเป็นเกษตรกร ดังนั้น จึงอาจทำให้ตอบแบบสอบถามความรู้ ดังกล่าวได้ไม่ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่

ด้านการหาความแตกต่างของลักษณะส่วนบุคคล พฤติกรรม และความรู้ของผู้ปกครองในเรื่องการดูแลอาหารเด็กวัยเรียน ระหว่างเด็กที่มีภาวะโภชนาการต่างกัน นั้น พบว่า ระดับการศึกษา อาชีพ และพฤติกรรมในการดูแลการบริโภคอาหาร ในทั้ง 2 กลุ่ม มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

(p-value= .017, <.001 และ.032 ตามลำดับ) ซึ่งแตกต่างจากการศึกษาของ ชญานิกา ศรีวิชัย [9] ที่พบว่า ปัจจัยด้านพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมมีผลต่อภาวะโภชนาการเกินของเด็กนักเรียน หรือการศึกษาของ สุทธิสา สายเมือง[6] ซึ่งพบว่า อาชีพของบิดา มารดา รายได้เฉลี่ยของครอบครัว และระดับการศึกษาของบิดา มารดาไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเกิดภาวะอ้วน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะในการศึกษานี้ กลุ่มตัวอย่างผู้ปกครองส่วนใหญ่เป็นแม่ของเด็กวัยเรียน มีความผูกพันและเป็นวิถีชีวิตของคนในชนบท โดยอายุส่วนใหญ่อยู่ในวัยกลางคน (36 – 45 ปี) รองลงมาคือผู้ใหญ่วัยต้นๆ (26 – 35 ปี) ซึ่งอยู่ในช่วงวัยที่อาจจะได้รับความรู้จากหน่วยงานสาธารณสุขมาบ้างในช่วงของการตั้งครรภ์ ถึงแม้จะมีอาชีพเป็นเกษตรกร จึงอาจจะทำให้มีเวลาในการดูแลเด็กวัยเรียนมากขึ้นไม่เร่งรีบเหมือนในเขตพื้นที่เมือง เพราะการทำเกษตรกรรมในพื้นที่การศึกษานี้อาจจะไม่ได้มีการประกอบอาชีพตลอดเวลาต้องขึ้นอยู่กับภาวะของธรรมชาติหรือฤดูกาล ถึงแม้ว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะมีการศึกษาในระดับประถมศึกษา และระดับความรู้ในการดูแลอาหารเด็กวัยเรียน ส่วนใหญ่จะอยู่ในระดับปานกลาง แต่ก็มีพฤติกรรมในการดูแลการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน อยู่ในระดับดี มีการจัดอาหารที่เป็นประโยชน์ครบ 5 หมู่และเพียงพอต่อความต้องการพลังงานของเด็ก ส่วนอาหารที่ไม่มีประโยชน์หรือก่อให้เกิดภาวะผิดปกติทางโภชนาการจะไม่ค่อยปฏิบัติหรือนาน ๆ ครั้งถึง

จะปฏิบัติ ซึ่งเด็กวัยเรียนส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ปกติถึงร้อยละ 74.1

สรุปผลการวิจัย

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมีอายุอยู่ระหว่าง 36 – 45 ปี ระดับการศึกษาส่วนใหญ่จบประถมศึกษา อาชีพส่วนใหญ่เป็นเกษตรกร รายได้ต่อปีของครอบครัวส่วนใหญ่ไม่น้อยกว่า 50,000 บาท และส่วนใหญ่เป็นแม่ของเด็กวัยเรียน

ด้านการดูแลการบริโภคอาหารโดยผู้ปกครอง พฤติกรรมของผู้ปกครองในการดูแลการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมอยู่ในระดับดี รองลงมา คือ ระดับดีมาก และระดับพอใช้ ตามลำดับ

ด้านความรู้ของผู้ปกครองในเรื่องการดูแลอาหารเด็กวัยเรียน ระดับความรู้ของผู้ปกครองเรื่องการดูแลอาหารเด็กวัยเรียน ส่วนใหญ่มีความรู้ในระดับปานกลาง รองลงมา คือ ระดับต่ำ

ด้านภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียน ส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ปกติ รองลงมาคือ อยู่ในเกณฑ์อวบ/อ้วน และเกณฑ์ผอม ตามลำดับ

เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติและผิดปกติ พบว่า ลักษณะส่วนบุคคล พฤติกรรม และความรู้ของผู้ปกครองในเรื่องการดูแลอาหารเด็กวัยเรียนที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ได้แก่ ระดับการศึกษา อาชีพ และพฤติกรรมในการดูแลการบริโภคอาหาร

ข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษา โดยส่วนใหญ่ผู้ปกครองมีพฤติกรรมการจัดอาหารดีอยู่แล้ว เพื่อให้เด็กทานอาหารโดยไม่ซ้ำหรือเกิดความเบื่อหน่าย ผู้ปกครองควรจัดอาหารแปลกใหม่ที่มีประโยชน์ให้เด็กทานเสมอๆ มากขึ้น และไม่ควรให้เด็กเลือกซื้ออาหารกินเองตามที่เด็กชอบ หรือลดการให้เด็กกินอาหารฟาสต์ฟู้ด และลดการกินขนมกรุบกรอบ เป็นต้น

ด้านความรู้ในการดูแลอาหารเด็กวัยเรียน ผู้ปกครองควรมีความรู้เพิ่มขึ้น ในประเด็น 1.อาหารหลัก 5 หมู่ ประกอบด้วยอะไรบ้าง 2.หลักการจัดอาหารให้เด็กวัยเรียน (6-14 ปี) และ 3. ความต้องการพลังงานและสารอาหารของเด็กวัยเรียน

ทั้งนี้ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ควรมีบทบาทในการอบรมให้ความรู้เพิ่มเติมเรื่องการดูแลอาหารเด็กวัยเรียน หลักการดูแลการบริโภคอาหารที่ถูกต้องและเป็นประโยชน์ แก่ผู้ปกครอง หรือผู้เกี่ยวข้องอื่นๆ เช่น สมาชิกในครอบครัว เพื่อให้มีบทบาทในการมีส่วนร่วมในการดูแลเด็กนักเรียนต่อไป

เอกสารอ้างอิง

1. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม. สุขภาพคนไทย. กรุงเทพมหานคร: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน); 2554. หน้า 8-10.

2. พานทิพย์ แสงประเสริฐ. การสร้างเสริมสุขภาพประชาชนตามกลุ่มวัยในชุมชนของไทย. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี 2556; 21(7):711 – 721.
3. ปุณณวิทย์ ทองแดง และจันทร์จิรา สีสว่าง. ภาวะน้ำหนักเกินในเด็กไทย. วารสารราม 2555; 18(3):287 – 96.
4. ศลาสิน ดอกเข็ม. การบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในกรุงเทพมหานคร. [วิทยาสตรมหาบัณฑิต]. ขอนแก่น: สถิติประยุกต์และเทคโนโลยีสารสนเทศ คณะสถิติประยุกต์ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. มหาวิทยาลัยขอนแก่น; 2554.
5. พัชรภรณ์ ไชยสังข์ ,ปัญญภรณ์ ยะเกษม และ นุชรรัตน์ ชูทองรัตน์. ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์. วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา 2557; 20(1):30-43.
6. สุทธิสา สายเมือง. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเกิดภาวะอ้วนในกลุ่มเด็กระดับประถมศึกษาตอนต้น อำเภอมะนัง จังหวัดกำแพงเพชร. เอกสารประกอบการประชุมวิชาการระดับชาติ “นเรศวรวิจัย ครั้งที่ 12 ”: 12 กรกฎาคม 2559. พิษณุโลก: 2559; หน้า 706-720.
7. มโนลี ศรีเปาระยะ เพ็ญพงษ์. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มนักเรียนและนักศึกษา ในจังหวัดสุราษฎร์ธานี. วารสารวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี 2559; 3(1):109 – 126.
8. สโรชา นันทพงศ์, นฤมล ศรารักษ์ และ อภิญญา หิรัญวงษ์. ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการและพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดชุมพร. วารสารเกษตรศาสตร์(สังคม) 2557; 35(2):235-244.
9. ชญานิศา ศรีวิชัย, ภัทรภร อยู่สุข และ วนิดา แพร์ภาษา. ภาวะโภชนาการเกินในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษา 1-6 โรงเรียนวัดมูลจินดารามและโรงเรียนธัญลือศิลป์. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย 2555; 7(2):40-45.