

สถานการณ์การจัดการด้านอาหารและโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน

ตำบลเทพา อำเภอเทพา จังหวัดสงขลา

สุระพร ปุ้ยเจริญ, วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา, toytrauma@hotmail.com

ชุติมา เพ็งใหญ่, วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา, chu.smile1@gmail.com

จิรารัตน์ พร้อมมูล, วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา, Jirarat3113@gmail.com

ตรีทิพย์ เครือหิ, วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา, treetip2530@gmail.com

ดวงพร ชุมประเสริฐ, วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา, care-a@hotmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสถานการณ์ด้านอาหารและโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน 2) การจัดการด้านอาหารและโภชนาการโดยใช้แนวทางอาหารของแม่ ดำเนินการวิจัยศึกษาสถานการณ์ด้านอาหารภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน กลุ่มตัวอย่างคือเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน 43 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบประเมินภาวะโภชนาการ ของเด็กวัยก่อนเรียน (Developmental surveillance and promotion manual: DSPM) แบบประเมินพฤติกรรมบริโภค และแบบประเมินภาวะโภชนาการ ความเชื่อมั่น (Reliability) เท่ากับ .89 วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าความถี่ ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ข้อมูลการจัดการด้านอาหารและโภชนาการโดยใช้แนวทางอาหารของแม่ การสนทนากลุ่ม สัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างจากผู้เกี่ยวข้อง จำนวน 10 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. สถานการณ์ด้านอาหารพบว่ามีภาวะโภชนาการน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ น้ำหนักตามเกณฑ์ 37 คน คิดเป็นร้อยละ 81.40 ระดับค่อนข้างน้อยกว่าเกณฑ์ จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 11.63 น้ำหนักค่อนข้างมากจำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 2.33 ส่วนการรับประทานอาหารร่วมกันของครอบครัวโดยรวมอยู่ในระดับดี ($X = 3.12$, $SD = .79$) พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมของเด็กวัยก่อนเรียนโดยรวมอยู่ในระดับดี ($X = 2.87$, $SD = .34$) และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยก่อนเรียนในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($X = 2.33$, $SD = .74$)

2. การจัดการด้านอาหารและโภชนาการโดยใช้แนวทางอาหารของแม่ในเด็กวัยก่อนเรียน ตำบลเทพา อำเภอเทพา จังหวัดสงขลา มี 3 ขั้นตอน ได้แก่ วิเคราะห์ปัญหาด้านโภชนาการ ขั้นตอนที่ 2 ร่วมกันวิเคราะห์สาเหตุ ขั้นตอนที่ 3 ใช้แนวทางอาหารของแม่ ได้แก่ 1) อาหารสะอาด (Clean Food) 2) โภชนาการดี (Good Nutrition) 3) อาหารที่ทำด้วยความรัก (Made with Love) ผลลัพธ์ด้านอาหารและภาวะโภชนาการเด็กก่อนวัยเรียนพบว่ามีพฤติกรรมการรับประทานอาหาร ผลไม้เพิ่มขึ้น กิจกรรมปลูกผักร่วมกัน นำผักมาปรุงอาหาร เด็กเกิดการเรียนรู้ เกิดความรักความใกล้ชิดความผูกพันเพิ่มขึ้น

คำสำคัญ: แม่, แนวทางอาหารของแม่, การบริหารจัดการด้านอาหารและโภชนาการ, เด็กวัยก่อนเรียน

Situation of Food and Nutrition Management For Preschool Children in Thepa Sub-district, Thepa District, Songkhla Province

Suraporn Puicharoen, Boramarajonani College of Nursing Sonhkhla. toytrauma@hotmail.com

Chutima Perngyai, Boramarajonani College of Nursing Sonhkhla. Chu.smile@gmailmail.com

Jirarat Prommul, Boramarajonani College of Nursing Sonhkhla. jirarat3113@gmail.com

Treetip klerlhee, Boramarajonani College of Nursing Sonhkhla. treetip2530@gmail.com

Tuangpron Chumprasert, Boramarajonani College of Nursing Sonhkhla. care-a@hotmail.com

Abstract

This Research in Thepa Sub-district, Thepa District, Songkhla Province, Aimed to survey situation of Nutritional status of Preschool Children, Food consumption behaviors nutritional management model for Preschool Children using mother's food guideline. 1) Survey situation of Nutritional status of Preschool Children, Food consumption behaviors. Sample of survey were 43 Preschool Children in Thepa Subdistrict, Thepa District, Songkhla Province. Quantitative data were analyzed using questionnaire: Nutritional program, Graph for growth of children frequency, percentage, mean, and standard deviation, focus group with semi -structure content analysis was used for qualitative data. Results revealed as follows:.

1. For situation of food and nutrition in Preschool Children, Weight according to age criteria it was found that normal 35 people (81.40%), below the threshold 5 people (25 %), weight is quite heavy 1 people (3.57 %) Food Behaviors last week it was found that moderate ($X = 2.33$, $SD = .74$)

2. Food and nutrition management model for Preschool Children by using mother's food guideline 3 steps are as follow; 1) Analysis of the cause nutrition 2) Analysis of the problems nutrition. 3) Using Mother's Food Guideline For Preschool Children. The management results showed that Preschool Children eat vegetable and fruit are higher. Plant Family and Mother useful cooking, realize and see the importance, Promotion group activities to support knowledge and relationship suck as planting vegetable for cooking together.

Keywords: Mother, Mother's Food Guideline, Food and Nutritional Management, Preschool Children

บทนำ

ภาวะโภชนาการมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อบุคคลทุกช่วงวัย โดยเฉพาะในเด็กแรกเกิดถึง 5 ปี ซึ่งเป็นช่วงวัยที่สมองของเด็กมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว (Rosales, Reznick, & Zeisel, 2009) ภาวะโภชนาการที่ดีจะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของพัฒนาการทางร่างกายและจิตใจ ช่วยป้องกันปัญหาสุขภาพ และส่งผลให้เด็กสามารถพัฒนาศักยภาพตนได้อย่างเต็มที่ การได้รับสารอาหารที่เหมาะสมและเพียงพอจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อพัฒนาการและสติปัญญาของเด็กในบทบาทของแม่ซึ่งมีหน้าที่หลักในการให้นม เลี้ยงดู และจัดเตรียมอาหารสำหรับทุกคนครอบครัวเพื่อให้มีโภชนาการที่ดี จึงอาจกล่าวได้ว่าอาหารของแม่คือสื่อกลางของความรู้รัก อาหารทุกอย่าง ทุกมื้อ และทุกคำที่แม่ดูแล มีความหมายกับลูกๆ เสมอเพราะปรุงและเตรียมมาจากความรัก ความทุ่มเท ความเอาใจใส่ แม่จะคอยเลือกสรรสิ่งที่ดีที่สุดให้ลูก อาหารของแม่จึงอร่อยและมีคุณค่าเหมาะแก่การเจริญเติบโตทั้งทางร่างกายและจิตใจสำหรับลูกเสมอมา (Rosales, Reznick, & Zeisel, 2009)

โภชนาการยังคงเป็นปัญหาด้านสุขภาพที่สำคัญของเด็กวัยก่อนเรียนในระดับประเทศ กล่าวคือมีภาวะโภชนาการขาดหรือ ภาวะทุพโภชนาการในพื้นที่ยากจนหรือท้องที่ห่างไกล และปัญหาภาวะโภชนาการเกินหรือโรคอ้วนที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วโดยเฉพาะในสังคมเมือง ซึ่งส่งผลให้เกิดโรคเรื้อรังหรือมีปัญหาดังกล่าวทั้งสองภาวะในพื้นที่เดียวกันหรือที่เรียกว่า double burden of malnutrition (Thongbai, 2010) ปัญหาภาวะโภชนาการในเด็กอาจเกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงของสภาพเศรษฐกิจ สังคม การเมือง วัฒนธรรมและความเจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยี มีการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของตนเองและครอบครัว จนทำให้ละเลยการดูแลสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัว โดยเฉพาะแม่ซึ่งเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการดูแลภาวะโภชนาการของสมาชิกในครอบครัว (WHO Regional Office for Europe, 2000) ทำงานนอกบ้านมากขึ้น เวลาที่ให้ครอบครัวและช่วยเกื้อกูลครอบครัวน้อยลงทำให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวอ่อนแอลง พ่อแม่ไม่มีเวลาใกล้ชิดดูแลบุตร จึงนำบุตรไปเลี้ยงที่ศูนย์เด็กเล็ก จึงอาจส่งผลต่อภาวะสุขภาพและพัฒนาการเด็ก การรับประทานอาหารร่วมกันของครอบครัวอาจเป็นกลวิธีหนึ่งที่จะช่วยในการแก้ไขปัญหาโภชนาการ ช่วยทำให้สมาชิกในครอบครัวมีโภชนาการที่ดี (Nakwirot, et al., 2008)

จังหวัดสงขลาซึ่งเป็นจังหวัดที่ตั้งอยู่ภาคใต้ตอนล่างของประเทศ แม้จะเป็นจังหวัดที่เป็นแหล่งเศรษฐกิจที่สำคัญของจังหวัดชายแดนภาคใต้ แต่พบว่าประชากรส่วนใหญ่มีปัญหาภาวะโภชนาการไม่เหมาะสมและมีระดับความรุนแรงของปัญหาในอันดับต้นๆ ของประเทศ จากการศึกษาภาวะโภชนาการของเด็กในจังหวัดสงขลา เมื่อเปรียบเทียบกับร้อยละของประเทศ พบว่าเด็ก 1-5 ปีของจังหวัดสงขลา มีภาวะน้ำหนักตัวน้อยมากกว่าในระดับประเทศ (Mo-suwan L., 2013). อำเภอเทพา เป็นหนึ่งในพื้นที่ของจังหวัดสงขลา ซึ่งมีทั้งไทยพุทธ ไทยมุสลิม จำนวนประชากรทั้งหมด จำนวน 14,779 หลังคาเรือน จำนวนเด็กแรกเกิด ถึง 6 ปี จำนวน 7,782 ราย (Songkhla, nso.go.th, 2016) จะเห็นได้ว่ามีจำนวนสูงเมื่อเทียบกับจำนวนประชากรทั้งหมด และจากข้อมูลระดับประเทศพบว่าปัญหาโภชนาการด้านสุขภาพเป็นปัญหาที่สำคัญของเด็กวัยก่อนเรียน ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาสถานการณ์ด้านอาหารและภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน เพื่อรับทราบสถานการณ์ปัจจุบัน และเป็นข้อมูลวางแผนในการส่งเสริมโภชนาการกลุ่มเด็กก่อนวัยเรียนได้บริโภคอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ

วัตถุประสงค์วิจัย

1. เพื่อศึกษาสถานการณ์ด้านอาหารและภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ตำบลเทพา อำเภอเทพา จังหวัดสงขลา
2. เพื่อศึกษาการจัดการด้านอาหารและโภชนาการในกลุ่มเด็กวัยก่อนเรียนตำบลเทพา อำเภอเทพา จังหวัดสงขลา

ขอบเขตของการศึกษา

เด็กวัยก่อนเรียนอายุ 2-5 ปี ตำบลเทพา อำเภเทพา จังหวัดสงขลา ระหว่างเดือนพฤศจิกายน 2561 ถึง เมษายน 2562

นิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ

ภาวะโภชนาการ หมายถึงสภาวะร่างกายของกลุ่มวัยเด็กวัยก่อนเรียน ของ ตำบลเทพา อ.เทพา จังหวัดสงขลาที่เกิดขึ้นจากการบริโภคอาหาร ประเมินภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน โดยใช้เกณฑ์ของกองโภชนาการ กรมอนามัย

แนวทางอาหารของแม่ หมายถึงแนวทางที่ชุมชนตำบลเทพา ใช้ในการจัดการด้านอาหารและโภชนาการของกลุ่มเป้าหมาย ประกอบด้วย 3 ประเด็นคือ 1) อาหารสะอาด (Clean food) คือวัสดุที่นำมาประกอบอาหารสะอาด ปลอดภัย 2) มีโภชนาการดี (Good nutrition) คือ การจัดเมนูอาหารแต่ละวันมีแคลอรี และสารอาหารเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย เหมาะสมกับวัยของสมาชิกในครอบครัว วิธีการปรุงอาหาร การจัดเก็บอาหารภายหลังปรุงเสร็จถูกสุขลักษณะ ภาชนะในการเก็บอาหารสะอาดเก็บถูกวิธี การเสิร์ฟอาหารถูกลักษณะ และเป็นอาหารที่ทำด้วยความรัก (Made with love) คือ ลักษณะการจัดอาหาร รูปแบบ ชนิดของอาหาร คำนึงถึงความชอบ และข้อจำกัดด้านร่างกายของสมาชิกครอบครัวแต่ละคน และส่งเสริมให้สมาชิกครอบครัวมีส่วนร่วมในการปรุงอาหาร และรับประทานอาหารร่วมกัน

การจัดการด้านอาหารและโภชนาการ หมายถึง วิธีการหรือการจัดการที่ชุมชนตำบลเทพาใช้แนวทางอาหารของแม่ในการจัดการด้านอาหารและโภชนาการด้านอาหารและภาวะโภชนาการของกลุ่มเป้าหมาย เด็กวัยก่อนเรียน ของตำบลเทพา อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วยผู้วิจัยและเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. แบบประเมินพฤติกรรมบริโภคทั้งในเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ในกลุ่มเด็กวัยก่อนเรียน ตามกรอบแนวคิดของแนวทางอาหารของแม่ ประกอบด้วย อาหารสะอาด (Clean food) โภชนาการดี (Good nutrition) และอาหารที่ทำด้วยความรัก (Made with love) ดังนี้

1.1 ข้อมูลเชิงคุณภาพ เป็นแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi-structure) ประกอบด้วยข้อคำถามปลายเปิดในประเด็นอาหารสะอาด (Clean food) โภชนาการดี (Good nutrition) และอาหารที่ทำด้วยความรัก (Made with love)

1.2 ข้อคำถามเชิงปริมาณตามแบบประเมินแบ่งเป็น 4 ส่วน ประกอบด้วย

1. ข้อมูลทั่วไป
2. พฤติกรรมการเตรียมอาหารและเครื่องปรุงของครอบครัวเด็กวัยเรียน จำนวน 34 ข้อ
3. พฤติกรรมการรับประทานอาหารร่วมกันของครอบครัวเด็กวัยเรียน จำนวน 20 ข้อ
4. พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมตามเกณฑ์ของเด็กวัยเรียน ประกอบด้วย
 - ประเมินการปฏิบัติตามเกณฑ์ จำนวน 9 ข้อ
 - ประเมินระดับพฤติกรรมการบริโภค จำนวน 14 ข้อ

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

เครื่องมือสำหรับเก็บข้อมูลได้แก่ แบบสำรวจแบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์ (Ampanisirat & Suwannraj, 2016) ตรวจสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) โดยนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับเด็กวัยก่อนเรียน ศูนย์เด็กเทศบาลตำบลเทพา อำเภเทพา จังหวัดสงขลา จำนวน 30 คน หลังจากนั้นนำคะแนนมาหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ได้สัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค เท่ากับ .89

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลเชิงปริมาณ ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ดังนี้
 - 1.1 ข้อมูลส่วนบุคคล วิเคราะห์โดยหาความถี่ และร้อยละ
 - 1.2 คะแนนแบบประเมินพฤติกรรมบริโภค และแบบประเมินภาวะโภชนาการ วิเคราะห์โดยหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. ข้อมูลเชิงคุณภาพ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) เพื่อค้นหากลุ่มคำที่เกี่ยวข้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย และนำกลับไปทวนซ้ำกับผู้ให้ข้อมูล เพื่อตรวจสอบความถูกต้องก่อนนำเสนอผลการวิจัย

จริยธรรมวิจัย

ผู้วิจัยเสนอโครงการวิจัยเพื่อขอรับการรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสงขลา

ผลการวิจัย

1. สถานการณ์ด้านภาวะโภชนาการและพฤติกรรมบริโภคอาหารในเด็กวัยก่อนเรียนตำบลเทพา อำเภอเทพา จังหวัดสงขลา

1.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา พ่อแม่อยู่ด้วยกันมากที่สุด ร้อยละ 97.67 เป็นครอบครัวเดี่ยว ร้อยละ 86 ส่วนใหญ่อาชีพรับจ้าง ร้อยละ 57.1 ผู้ดูแลหลักเป็นบิดา มารดา ร้อยละ 93.02 ระดับการศึกษาผู้ดูแลส่วนใหญ่ระดับอุดมศึกษา ร้อยละ 39.53

1.2 สถานการณ์ด้านภาวะโภชนาการในเด็กวัยก่อนเรียนตำบลเทพา อำเภอเทพา จังหวัดสงขลา

ตาราง 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ

น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
น้อยกว่าเกณฑ์	2	4.65
ค่อนข้างน้อย	5	11.65
น้ำหนักตามเกณฑ์	35	81.40
น้ำหนักค่อนข้างมาก	1	2.33
น้ำหนักมากเกินไป	-	-
รวม	43	100

จากตาราง 1 พบว่าภาวะโภชนาการน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับส่วนสูงตามเกณฑ์คิดเป็นร้อยละ 81.40 รองลงมาค่อนข้างน้อยจำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 11.65 และระดับที่ได้น้อยสุด คือ น้ำหนักค่อนข้างมากจำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 2.33

ตาราง 2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ

ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
น้อยกว่าเกณฑ์	2	4.65
ค่อนข้างน้อย	2	4.65
ส่วนสูงตามเกณฑ์	37	86.05
ส่วนสูงค่อนข้างมาก	2	4.65
ส่วนสูงมากเกินไป	-	-
รวม	43	100

จากตาราง 2 พบว่า ภาวะโภชนาการส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ อยู่ในระดับส่วนสูงตามเกณฑ์มากที่สุด จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 86.05 รองลงมาเท่ากันร้อยละ 2 คน คือ อยู่ในระดับค่อนข้างน้อย น้อยกว่าเกณฑ์ และค่อนข้างมาก คิดเป็นร้อยละ 4.65

ตาราง 3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ผอม	3	6.98
ค่อนข้างผอม	3	6.98
สมส่วน	27	86.05
อ้วน	-	-
เริ่มอ้วน	-	-
อ้วน	-	-
รวม	43	100

จากตาราง 3 พบว่าภาวะโภชนาการจำแนกตามน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ส่วนใหญ่สมส่วน จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 86.05 รองลงมาเท่ากันร้อยละ 3 คน อยู่ในระดับผอม ค่อนข้างผอม คิดเป็นร้อยละ 6.98

1.3 พฤติกรรมการเตรียมอาหารและเครื่องปรุงของครอบครัวเด็กวัยก่อนเรียน

1.3.1 ผลการเตรียมอาหารของครอบครัวอยู่ในระดับดี ($X = 3.06$, $SD = 0.73$) เมื่อพิจารณารายข้อ ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดพบว่าครอบครัวปรุงอาหารรับประทานเองที่บ้านมากที่สุด ($X = 2.49$, $SD = 0.70$) รองลงมาอยู่ในระดับปานกลางเท่ากัน 2 ข้อ คือครอบครัวรับประทานอาหารตามสั่งที่ร้านและการรับประทานอาหารฟาส์ฟู้ด เช่น แฮมเบอร์เกอร์ พิซซ่า ไส้กรอก ($X = 1.88$, $SD = 0.32$) น้อยที่สุด 2 ข้อเท่ากันคือการรับประทานอาหารเช้ารูปบรรจุซอง/กระป๋อง กับการรับประทานอาหารเช้าปรุงสุกสำเร็จ เช่น แกงถุง อาหารกล่อง ($X = 1.86$, $SD = 0.35$) ดังตาราง 4

ตาราง 4 ผลการวิเคราะห์การเตรียมอาหารของครอบครัว

การเตรียมอาหารและเครื่องปรุงของครอบครัว	Mean	SD
ครอบครัวปรุงอาหารรับประทานเองที่บ้าน	2.49	0.70
ครอบครัวรับประทานอาหารตามสั่งที่ร้าน	1.88	0.32
การรับประทานอาหารฟาส์ฟู้ด	1.88	0.32
การรับประทานอาหารเช้ารูปบรรจุซอง/กระป๋อง	1.86	0.35
รับประทานอาหารเช้าปรุงสุกสำเร็จ เช่น แกงถุง อาหารกล่อง	1.86	0.35
รวม	3.06	0.73

1.3.2 พฤติกรรมการรับประทานอาหารร่วมกันของครอบครัวอยู่ในระดับดี ($Mean = 3.12$, $SD = 0.79$) เมื่อพิจารณารายข้อ ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดพบว่าท่านให้ลูกมีส่วนร่วมในการจัดเก็บและล้างทำความสะอาดอุปกรณ์ ($Mean = 3.51$, $SD = 0.99$) รองลงมาอยู่ในระดับปานกลางคือท่านคิดว่าการรับประทานอาหารร่วมกันทั้งครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญอันดับแรก ($Mean = 3.42$, $SD = 0.66$) น้อยที่สุด คือท่านใช้เวลารับประทานอาหารร่วมกันในการพูดคุยปัญหาของครอบครัว ($Mean = 2.49$, $SD = 0.70$) ดังตาราง 5

ตาราง 5 ผลการวิเคราะห์การรับประทานอาหารร่วมกันของครอบครัว

การรับประทานอาหารร่วมกันของครอบครัว	X	SD
ท่านให้ลูกมีส่วนร่วมในการจัดเก็บและล้างทำความสะอาดอุปกรณ์	3.51	0.99
ท่านคิดว่าการรับประทานอาหารร่วมกันทั้งครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญอันดับแรก	3.42	0.66
ท่านใช้เวลารับประทานอาหารร่วมกันในการพูดคุยปัญหาของครอบครัว	2.49	0.70
รวม	3.12	0.79

จากตาราง 6 พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมของเด็กวัยก่อนเรียนส่วนใหญ่กินอาหารเข้าที่มีกลุ่มอาหารอย่างน้อย 2 กลุ่มคือกลุ่มข้าว-แป้งและกลุ่มเนื้อสัตว์ หรือกลุ่มข้าว-แป้งและนมทุกวันตามเกณฑ์มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 65.30 รองลงมาคือ กินอาหารประเภทผัก ทอด และกะทิ คิดเป็นร้อยละ 63.20 ข้อที่ปฏิบัติต่ำสุดคือกินอาหารหลัก วันละ 3 มื้อ (เช้า กลางวัน เย็น) คิดเป็นร้อยละ 60.00

1.3.3 การปฏิบัติพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยก่อนเรียน

ตาราง 6 ผลการวิเคราะห์ ร้อยละ พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมของเด็กวัยก่อนเรียน

พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม	มากกว่า เกณฑ์	ตาม เกณฑ์	น้อยกว่า เกณฑ์
- กินอาหารเข้าที่มีกลุ่มอาหารอย่างน้อย 2 กลุ่ม คือกลุ่มข้าว-แป้ง และกลุ่มเนื้อสัตว์ หรือกลุ่มข้าว-แป้งและนมทุกวัน	12.60	65.30	3.70
-กินอาหารประเภทผัก ทอด และกะทิ	14.90	63.20	11.0
-กินอาหารหลักวันละ 3 มื้อ (เช้า กลางวัน เย็น)	20.20	60.00	0.50

ผลการศึกษาพบว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหาร อยู่ในระดับปานกลาง ($Mean = 2.32$, $SD = 0.74$) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่าดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน โกโก้เย็น ชาเย็น น้ำปั่น น้ำผลไม้ นมเปรี้ยว เป็นต้น มีคะแนนสูงสุด ($Mean = 2.98$, $SD = 0.83$) รองลงมาคือเติมน้ำตาลในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว ($Mean = 2.79$, $SD = 0.86$) ส่วนคะแนนน้อยที่สุด คือไม่รับประทานอาหารเมนูซ้ำๆ ($Mean = 1.42$, $SD = 0.50$) รายละเอียดดังตาราง 7

ตาราง 7 ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยก่อนเรียนในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา

พฤติกรรมบริโภคอาหารของเด็กวัยก่อนเรียนในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา	Mean	SD
ดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน โกโก้เย็นชาเย็น น้ำปั่น น้ำผลไม้ นมเปรี้ยว	2.98	0.83
เติมน้ำตาลในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว	2.79	0.86
ไม่รับประทานอาหารเช้า	1.43	0.50
รวม	2.32	0.74

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ พบว่า

1. สถานการณ์ด้านอาหารและพฤติกรรมบริโภคอาหารของเด็กวัยก่อนเรียนที่มีปัญหาภาวะโภชนาการ ได้แก่ น้ำหนักน้อย ตัวเล็ก น้ำหนักค่อนข้างมาก

1.1 เด็กน้ำหนักตัวน้อยกว่าปกติ สาเหตุมาจากเด็กไม่ได้รับประทานอาหารเช้า, สภาพครอบครัวไม่พร้อมในการเตรียมอาหารให้ลูก, ซื้ออาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการมารับประทาน

1.2 เด็กน้ำหนักตัวค่อนข้างมาก สาเหตุมาจากเด็กชอบดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน โกโก้เย็น ชาเย็น น้ำปั่น น้ำผลไม้ นมเปรี้ยว และบริเวณหน้า โรงเรียน ช่วงเช้า ช่วงเย็น จะเต็มไปด้วยแม่ค้าขายของที่เด็กชอบซื้อ เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน มาม่า ตอนเย็นหลังจากเลิกเรียนผู้ปกครองมารับบุตรก่อนกลับบ้านจะซื้ออาหารเหล่านี้ให้เด็กกิน

พฤติกรรมรับประทานอาหารเช้าของเด็กวัยก่อนเรียน พบว่า 1) พ่อแม่หรือผู้ปกครองเด็กส่วนใหญ่จะไม่มีเวลาเตรียมอาหารให้กับลูกในมือเช้าจะหาซื้อตามร้านค้าในท้องถิ่น เพื่อความสะดวกรวดเร็ว 2) ครอบครัวมีการรับประทานอาหารร่วมกันส่วนใหญ่มีอยู่เย็น และเลือกรายการอาหารที่เด็กก่อนวัยเรียนชอบรับประทาน เช่น น้ำอัดลม

2. รูปแบบการบริหารจัดการด้านอาหารและโภชนาการโดยใช้แนวทางอาหารของแม่ในเด็กวัยก่อนเรียน ตำบลเทพา อำเภอเทพา จังหวัดสงขลา

หลังจากได้ข้อมูลสถานการณ์ด้านอาหารและภาวะโภชนาการ และพฤติกรรมบริโภคอาหารของเด็กวัยก่อนเรียนจากครู/ครูพี่เลี้ยง, แม่ครัว, พ่อ แม่ และผู้ปกครอง ได้มาบริหารจัดการด้านอาหารและโภชนาการโดยใช้แนวทางอาหารของแม่ในเด็กวัยก่อนเรียน มี 3 ขั้นตอน คือขั้นตอนที่ 1 วิเคราะห์ปัญหาด้านโภชนาการ ขั้นตอนที่ 2 ร่วมกันวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา โดยความร่วมมือจากพ่อ แม่ ผู้ปกครอง ครู/ครูพี่เลี้ยง แม่ครัว เพื่อ 1) ให้ความรู้พ่อ แม่ ผู้ปกครองโดยจัดโครงการโรงเรียนพ่อแม่เรื่องภาวะโภชนาการ 2) จัดกิจกรรมแม่ลูกปลูกผักบ่มร่วมกัน แม่ลูกปรุงอาหารร่วมกัน 3) เพิ่มเมนูอาหารผักบ่มแช่แช่ทอดจากการปลูก เด็กมีส่วนร่วมกับพ่อ แม่ ผู้ปกครองในการปลูกผักบ่ม ตั้งแต่เตรียมดิน หว่านเมล็ด ร่วมกันรดน้ำ ขั้นตอนที่ 3 แนวทางการแก้ไขปัญหาโดยใช้แนวทางอาหารของแม่ ได้แก่ 1) Clean Food ได้แก่ จัดอาหารให้ครบ 5 หมู่, เรื่องความสะอาด มีตู้เก็บอาหาร ปรุงเสร็จ ใส่ในตู้แก้ว ภาชนะที่ใช้ใส่อาหารก็จะเป็นสแตนเลสอย่างดี

การปฏิบัติตัวก่อนรับประทานอาหารเช้า 2) Good Nutrition ได้แก่ สร้างวินัย ก่อนรับประทานอาหารเช้า ให้เด็กล้างมือ หลังรับประทานอาหารเช้าเด็กจะเก็บจานเอง เก็บแก้วน้ำเอง 3) Made with Love ได้แก่ กิจกรรมปลูกผักร่วมกัน ปรุงอาหารร่วมกัน เกิดความใกล้ชิด ความผูกพัน ความรัก หลังจากได้รูปแบบการบริหารจัดการด้านอาหารและโภชนาการโดยใช้แนวทางอาหารของแม่ในเด็กวัยก่อนเรียน ตำบลเทพา อำเภอเทพา จังหวัดสงขลา เกิดผลลัพธ์ด้านอาหารและภาวะโภชนาการ 1) มีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่เหมาะสม เช่น รับประทานผัก ผลไม้มากขึ้น 2) ส่งเสริมการเรียนรู้ กิจกรรมการปลูกผักบ่มร่วมกัน นำผักบ่มที่ปลูกมาปรุงอาหารเด็กเกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง 3) เด็กได้รับการดูแล เอาใจใส่จากพ่อ แม่ ผู้ปกครองมากขึ้น เช่น กิจกรรมปลูกผักร่วมกัน ปรุงอาหารร่วมกัน มีปฏิสัมพันธ์กับลูกมากขึ้นทุกครั้งที่มาถึงก่อนกลับบ้านต้องมีการรด

น้ำผักร่วมกัน 4) นโยบายด้านอาหารและโภชนาการโดยใช้ “แนวทางอาหารของแม่” ให้ความรู้แก่ พ่อ แม่ ผู้ปกครอง เด็กมีส่วนร่วมเกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง

อภิปรายผล

1. สถานการณ์ด้านภาวะโภชนาการและพฤติกรรมบริโภคอาหารของเด็กวัยก่อนเรียน ศูนย์พัฒนาเด็กวัยก่อนเรียน ตำบลเทพา อำเภอเทพา จังหวัดสงขลา ดังนี้

ภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับตามเกณฑ์ จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 81.40 ค่อนข้างน้อยจำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 11.65 น้อยกว่าเกณฑ์ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 4.65 อยู่ในระดับค่อนข้างมาก จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 2.33 ภาวะโภชนาการมีความสำคัญอย่างยิ่ง โดยเฉพาะในเด็กแรกเกิดถึง 5 ปี ซึ่งเป็นช่วงวัยที่สมองของเด็กมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว (Rosales, Reznick, & Zeisel, 2009) ภาวะโภชนาการที่ดีจะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของพัฒนาการทางร่างกายและจิตใจ ช่วยป้องกันปัญหาสุขภาพ และส่งผลให้เด็กสามารถพัฒนาศักยภาพตนได้อย่างเต็มที่ การได้รับสารอาหารที่เหมาะสมและเพียงพอจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อพัฒนาการและสติปัญญาของเด็ก องค์การอนามัยโลกรายงานว่า การมีภาวะโภชนาการเกินในเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี มีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคอ้วน และเป็นจุดเริ่มต้นของการเกิดโรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคเบาหวานในอนาคต (Parimananon, Chaimay & Woradet, 2018) ปัจจุบันเด็กก่อนวัยเรียนใช้เวลาครึ่งหนึ่งของวันอยู่ในศูนย์พัฒนาเด็กก่อนวัยเรียน เนื่องจากผู้ปกครองต้องทำงานนอกบ้าน (Rungamornrat, Nookong, Kramongkol, & Puttisatean. 2017) ไม่มีเวลาปรุงอาหาร ร่วมกับชอบเครื่องดื่มน้ำอัดลม และอาหารสำเร็จรูปพวกแป้ง ไขมัน น้ำตาล และสารปรุงแต่ง ทำให้เด็กเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลที่ได้จากแม่ ครู ครูพี่เลี้ยง อาหารที่เด็กก่อนวัยเรียนชอบรับประทานได้แก่ อาหารที่ซื้อตามตลาด อาหารหน้าโรงเรียน ส่วนใหญ่เป็นอาหารที่ไม่มีประโยชน์ สอดคล้องกับการศึกษาของ Yuenyong, Moopayak & Suwonnaroop (2012) พบว่าเด็กก่อนวัยเรียนมีพฤติกรรมการรับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปทุกวันหรือเกือบทุกวันร้อยละ 79.2 ก๋วยเตี๋ยวผัด ผัดซีอิ๊ว ร้อยละ 77.7 ข้าวหมูแดง ร้อยละ 79.2 ข้าวมันไก่ ร้อยละ 70.8 ข้าวผัดร้อยละ 54.1 เนื้อสัตว์ประเภททอดร้อยละ 48.6 ผลไม้หวานจัดร้อยละ 63.9 น้ำอัดลมหวานร้อยละ 48.6 ขนมกรุบกรอบประเภทมันฝรั่งทอดร้อยละ 63.9 ข้าวเกรียบกุ้งร้อยละ 77.8

เมื่อจำแนกเด็กก่อนวัยเรียนน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง พบว่าส่วนใหญ่มีส่วนสูงร้อยละ 86.05 และค่อนข้างน้อย น้อยกว่าเกณฑ์ ทั้งสองข้อเท่ากันคือร้อยละ 6.98 ซึ่งเด็กกลุ่มนี้มีความเสี่ยงสูงจากการเกิดโรคติดเชื้อ เสี่ยงต่อการเจ็บป่วยและเสียชีวิต ส่งผลให้เกิดภาวะแคระแกร็นในเด็ก พัฒนาการล่าช้า ภาวะเซวิปัญญาต่ำ การศึกษาของ Uengarporn (2013) พบว่าเด็กก่อนวัยเรียนที่มีภาวะผอมสัมพันธ์กับเด็กที่เสี่ยงพัฒนาการช้า ครอบครัวที่มีภาระหนี้สิน รายได้ไม่เพียงพอกับรายจ่าย อาจมีผลต่อภาวะทุพโภชนาการของเด็ก (Tannim, 2008) ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลที่ได้รับจากแม่ ครู/ครูพี่เลี้ยงของเด็กก่อนวัยเรียนที่มีน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์อายุหรือผอม เด็กก่อนวัยเรียนจะไม่รับประทานอาหารเช้าหรือผู้ปกครองจัดให้เพราะไม่ชอบ ประกอบกับอาชีพของผู้ปกครองมีอาชีพรับจ้างต้องไปทำงานแต่เช้า ไม่มีเวลาจัดเตรียมอาหาร ไม่มีเวลาดูแลบุตรเรื่องอาหาร มีพฤติกรรมตามใจบุตร ร่วมกับการขาดซื้ออาหารที่เด็กชอบแต่ไม่มีประโยชน์ เช่น ขนมกรุบกรอบ

พฤติกรรมการเตรียมอาหารและเครื่องปรุงของครอบครัวเด็กวัยก่อนเรียน ผลการเตรียมอาหารของครอบครัวอยู่ในระดับดี $X = 3.06$, $SD = 0.73$ ครอบครัวปรุงอาหารรับประทานเองที่บ้านมากที่สุด ($M = 2.49$, $SD = 0.70$) ครอบครัวรับประทานอาหารตามสั่งที่ร้านและการรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น แฮมเบอร์เกอร์ พิซซ่า ไส้กรอก ($X = 1.88$, $SD = 0.32$) การรับประทานอาหารสำเร็จรูปบรรจุซอง/กระป๋อง กับการรับประทานอาหารปรุงสุกสำเร็จ เช่น แกงถุง อาหารกล่อง ($X = 1.86$, $SD = 0.35$ ซึ่งมารดาจะเตรียมอาหารมื้อเย็นเป็นหลัก แต่ยังใช้บริการร้านค้า เซเว่น เนื่องจากหาทำง่าย สะดวก ไม่เสียเวลาในการจัดเตรียมใดๆสามารถนำมาบริโภคได้ทันที สอดคล้องกับวิถีชีวิตในยุคปัจจุบัน

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยก่อนเรียน โดยรวมตามเกณฑ์มากที่สุด คือกินอาหารเข้าที่มีกลุ่มอาหารอย่างน้อย 2 กลุ่มคือกลุ่มข้าว-แป้ง และกลุ่มเนื้อสัตว์ หรือกลุ่มข้าว-แป้งและนมทุกวัน คิดเป็นร้อยละ 65.30 ซึ่งอาหารกลุ่มนี้ ช่วยให้ร่างกายสร้างกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อของร่างกายมีการเจริญเติบโต หากขาดไปจะทำให้เด็กมีภาวะแคระแกร็น พัฒนาการด้านสติปัญญาช้า การให้ความรู้ด้านอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนตามแนวทางอาหารของแม่ เป็นแนวทางพื้นฐานที่ทำให้แม่มีความรู้เกี่ยวกับอาหารที่เหมาะสมกับวัย มีคุณประโยชน์ สอดคล้องกับการศึกษาของ Chaiyasung, Yakasem & Chuthongrat, (2014) พบว่าอาหารที่เหมาะสมกับเด็กก่อนวัยเรียน ได้แก่ประเภทข้าวแป้ง 3 - 5 ทัพพี ผัก 2 - 3 ทัพพี ผลไม้ 3 ส่วน เนื้อสัตว์ 3 ช้อนโต๊ะ นม 2 - 3 แก้ว น้ำมัน 5 ช้อนชา ส่วนเด็กก่อนวัยเรียนที่มีปัญหาขาดสารอาหารหรือภาวะโภชนาการต่ำ เกิดจากพฤติกรรมการบริโภคคือรับประทานอาหารที่ไม่ชอบ รับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ เช่น ขนมขบเคี้ยว เครื่องดื่มที่มีรสหวาน เป็นต้น (Bureau of Nutrition, Department of Health, Ministry of Public Health, 2015) แนวทางการการแก้ไขปัญหาคือจัดอาหารให้ครบ 5 หมู่ทุกมื้อ ในปริมาณที่เหมาะสม เป็นอาหารที่สามารถบริโภคได้ง่าย เคี้ยวง่าย อาหารจานเดียว ตักง่าย ปลอดภัยจากสารเคมี ภาชนะที่บรรจุมีความปลอดภัย

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยก่อนเรียนใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา โดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ ($X = 2.32$, $SD = 0.74$) ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน โกโก้เย็น ชาเย็น น้ำปั่น น้ำผลไม้ นมเปรี้ยว เป็นต้น ($X = 2.98$, $SD = 0.83$) ข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ รับประทานอาหารเมนูซ้ำ ๆ ($X = 2.2$, $SD = 0.79$) สอดคล้องกับข้อมูลที่ได้จากแม่พบว่าเด็กก่อนวัยเรียนชอบดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Srivichai, Yusuk & Phraephassa (2013) พบว่าเครื่องดื่มที่นิยมบริโภคมากที่สุดคือน้ำอัดลม

2. รูปแบบการบริหารจัดการด้านอาหารและโภชนาการโดยใช้แนวทางอาหารของแม่ในเด็กวัยก่อนเรียน ตำบลเทพา อำเภอเทพา จังหวัดสงขลา ดังนี้

รูปแบบการบริหารจัดการด้านอาหารและโภชนาการโดยใช้แนวทางอาหารของแม่ในเด็กก่อนวัยเรียน ตำบลเทพา อำเภอเทพา จังหวัดสงขลา มี 3 ขั้นตอนได้แก่ ขั้นตอนที่ 1 วิเคราะห์ปัญหาด้านโภชนาการ ขั้นตอนที่ 2 วิเคราะห์สาเหตุของปัญหา ขั้นตอนที่ 3 แนวทางการแก้ไขปัญหาโดยใช้แนวทางอาหารของแม่ ได้แก่ 1) Clean Food 2) Good Nutrition 3) Made with Love เกิดผลลัพธ์ด้านภาวะโภชนาการของครอบครัวเด็กก่อนวัยเรียนคือ มีการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมบริโภคอาหารและมีภาวะโภชนาการที่ดีขึ้น คือมีพฤติกรรมการรับประทานผัก ผลไม้เพิ่มขึ้น พ่อ แม่ ผู้ปกครองมีการดูแล เอาใจใส่บุตรมากขึ้น เด็ก พ่อ แม่ ผู้ปกครองทำกิจกรรมปลูกผักร่วมกัน ปรุงอาหารร่วมกัน นำผักมาปรุงอาหารและรับประทานร่วมกัน เด็กกินผักมากขึ้น เด็กได้เกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง จากโครงการอาหารของแม่เพื่อส่งเสริมโภชนาการของครอบครัวและชุมชน จังหวัดสงขลา ของอมาวลี อัมพันศิริรัตน์และคณะ (2560) มาเป็นแนวทางการดำเนินการด้านอาหารและโภชนาการ เหตุผลสำคัญคือ แม่จะมีส่วนเกี่ยวข้องกับทุกช่วงวัย มีหน้าที่ดูแลบุตรตั้งแต่วัยในครรภ์ เลี้ยงดูลูกด้วยนมแม่หลังจากคลอดบุตร แม่มีอิทธิพลมากที่สุดต่อการให้อาหารแก่เด็กในช่วงต้นของชีวิต เป็นผู้จัดหาและสร้างนิสัยเกี่ยวกับการรับประทานอาหารให้ติดตัวแก่เด็ก นิสัยในการรับประทานอาหาร ทั้งนิสัยที่ดีและไม่ดี (Tannim, 2008) ซึ่งการใช้แนวทางอาหารของแม่เป็นกลยุทธ์ที่สำคัญในการแก้ไขปัญหาโภชนาการ ประโยชน์ที่ได้รับคือ ผู้ปกครองและบุคลากรภายในศูนย์จะตื่นตัวถึงปัญหาใกล้ตัว เกิดความร่วมมือร่วมใจกันปฏิบัติเพื่อแก้ไขปัญหา (Sangsawang, Chukumnird, Chupradit, Binthapraritthi & Wattanasart, 2017)

ข้อเสนอแนะ

1. การส่งเสริมภาวะโภชนาการเด็กวัยก่อนเรียน ควรบูรณาการความร่วมมือของภาคีเครือข่ายในชุมชนอย่างมีประสิทธิภาพ

2. นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาไปประกอบในการวางแผนการส่งเสริมภาวะโภชนาการเด็กวัยก่อนเรียน และกลุ่มเป้าหมายอื่นๆที่เสี่ยงต่อภาวะทุพโภชนาการ

เอกสารอ้างอิง

- Ampansirirat, A. & Suwannraj, M. (2016). Promotion of family and community nutrition using the mother's food guideline. Songkhla: Boromarajonani College of Nursing, Songkhla.
- Baranwal, Manich., v., Vinod Kumar, M. (2010). *Studies on genetic variability correlation and path analysis for yield and yield contributing traits in wheat*. 12(1):99-104 · June 2012
- Bureau of Nutrition, Department of Health, Ministry of Public Health, (2015). *Manual of Guidelines for Implementing Nutritional health Promotion in Well Baby clinic*, Retrieved April 22, 2019, from <http://nutrition.anamai.moph.go.th/images/file/.pdf>) (in Thai)
- Chaiyasung, P., Yakasem, P. & Chuthongrat, N. (2014). Factors Predicting Food Consumption Behaviors of Overweight Elementary School Students, Grade 4 – 6. *The Journal of Boromarajonani College of Nursing, Nakhonratchasima*. 20(1), 30 – 43. (in Thai)
- Health Center Data, Ministry of Public Health. (2016). Indicators of the Ministry of Public Health. (http://hdcservice.moph.go.th/hdc/reports/report.php?source=kpi/kpi.php&cat_id=6966b0664b89805a484d7ac96c6edc48&id=a75e43f7e044704ec9a993266d3f6704 25 September (2016) (in Thai)
- Mo-suwan L. (2013). *Nutritional problems in the southern part of Thailand*. Songkla Med J ; 4 : 54-58.
- Nichakarn nakwirot , Nitaya Sriyanalak, Chutima Chantarapratin, Sawarot bunyapan. (2008). *Action research Standard Development care for growth promotion and preschool Children development in Boromarajonani College of Nursing, Sonhkhl*
- Parimanon, C., Chaimay, B. & Woradet, S. (2018). Nutritional Status and Factor Associated with Nutritional Status among Children Aged Under 5 Years: Literature Review. *The Southern College Network Journal of Nursing and Public Health*. 5(1), 329 – 342. (in Thai)
- Rosales, F., Reznick, S., & Zeisel, S. (2009). *Understanding the Role of Nutrition in the Brain and Behavioral Development of Toddlers and Preschool Children: Identifying and Addressing Methodological Barriers*. *Nutritional Neuroscience*, 12, 190-202. <http://dx.doi.org/10.1179/147683009X423454>
- Rungamornrat, S., Nookong, A., Kraimongkol, N. & Puttisatean, R. (2017). Implementation of Nutritional Promotion Guidelines for Preschool Children with Overweight in a Childcare Centre. *Thai Journal of Nursing Council*, 32(4), 120 – 133. (in Thai)
- Sangsawang, J., Chukumnird, S., Chupradit, P., Binthapraritthi, S. & Wattanasart, T. (2017). Development of food and nutrition management model for preschool children based on mother's food guideline: A participation action research. *Journal of Boromarajonani College of Nussing, Bangkok*. 33(2), 146 – 158. (in Thai)
- Shoops., Denise O. (2011). *Nutritional status of pre-school children from low income families*. *Nutrition Journal* 10:43
- Simón Barquera et al., (2003). *Energy and nutrient intake in preschool and school age Mexican children: National Nutrition Survey*. vol.45, suplemento 4.

- Srivichai, C., Yusuk, P. & Phraephasa, W. (2013). Obesity Situation of Students in Prathom Suksa 1 – 6 in JINDARAM and TANYASITSIN Schools. *EAU heritage Journal*. 7(1), 40 – 45. (in Thai)
- Tannim, H. (2008). *Family factors and children' s nutritional status of child development centers in Thasud subdistrict, Muean Chiang Rai district, Chiang Rai province*. Retrieved from dric.nrct.go.th/Search/SearchDetail/197921. (in Thai)
- Thongbai, W. (2010). *Risk factors for overweight among preschool children*. Unpublished
- Uengarnporn, N. (2013). Prevalence and Factors associated with nutritional status of Pre- school children in area of Suranaree University of Technology. *Thai Journal of Pediatrics*. 52(1):70 – 82. Retrieved June 20, from www.thaipediatrics.org/file_upload/files/1-2556-12.pdf (in Thai)
- WHO Regional Office for Europe. (2000). *Healthy nutrition: the role of women: Report on a WHO Meeting* [Web blog post]. Retrieved from <http://apps.who.int/iris/handle/10665/108364>
- Yuenyong, S. Moopayak. K. & Suwonnaroop. N. (2012). A Comparative Study of factors related to the nutritional status of Preschool Children in Muang District, Suphanburi Province, Thailand. *Journal of Nursing Science*, 30(2): 90 - 100. Retrieved June 20, from www.ns.mahidol.ac.th/english/journal_ns/pdf/vol30/issue2/sineeporn.pdf (in Thai)