



ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงในเด็กนักเรียน ชั้นประถมศึกษาตอนปลายโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดชลบุรี

ปิยรัตน์ จิตรภักดี* ทศนันท์ ทุมมานนท์* อาริรัตน์ บากาสะแต่*

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบตัดขวาง (Cross-sectional Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงของนักเรียนในโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดชลบุรี กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และปีที่ 6 โดยทำการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย ได้ตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น 113 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถามที่คณะผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วย 4 ส่วน คือ ปัจจัยส่วนบุคคล ความรู้ในการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการออกกำลังกาย วิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นด้วยสูตร KR-20 ได้ความรู้การบริโภคอาหาร 0.72 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร 0.84 และพฤติกรรมการออกกำลังกาย 0.78 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติความถี่ ร้อยละ การทดสอบไคสแคว (Chi-square) ทำการรวบรวมข้อมูลระหว่างวันที่ 4-5 กรกฎาคม 2554 ผลการวิจัยพบว่า นักเรียน มีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 60.1 เกินเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 20.4 และต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 19.5

นักเรียนมีความรู้ในการบริโภคอาหารมากที่สุดในเรื่องอาหารหลักมี 5 หมู่ และโภชนบัญญัติ 9 ประการ ร้อยละ 97.3 เท่ากัน มีความรู้น้อยที่สุดในเรื่องการรับประทานผัก (67.3%) ประมาทครึ่งหนึ่งของนักเรียนมีความรู้เรื่องการบริโภคอาหารในระดับปานกลาง (48.7%) เกินร้อยละ 50 มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่เหมาะสม (50.4%) และต้องปรับปรุง (49.6%) ตามลำดับ นักเรียนมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย 1-2 วันต่อสัปดาห์ (49.6%) ตั้งแต่ 3 วันต่อสัปดาห์ (40.7) และไม่ออกกำลังกายเลย (9.7%) พบว่าปัจจัยส่วนบุคคล ความรู้ในการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนไม่มีความสัมพันธ์กับน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงของนักเรียน

คำสำคัญ: ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร, พฤติกรรมการบริโภคอาหาร, พฤติกรรมการออกกำลังกาย, น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง, นักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย

บทนำ

อาหารเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตอยู่ของมนุษย์ การบริโภคอาหารมีหลักจำเป็นต้องบริโภคให้ครบทั้ง 3 มื้อ และสมดุลกันระหว่างอาหารหลัก 5 หมู่ เมื่อมนุษย์รู้จักเลือกสิ่งที่จะใช้เป็นอาหารได้แล้วก็จะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตและซ่อมแซมเนื้อเยื่อของร่างกาย ช่วยให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายทำงานเพื่อดำรงชีวิตอยู่ได้¹ โดยเฉพาะในวัยเด็กเป็นวัยที่มีความต้องการพลังงานและสารอาหารในการเจริญเติบโตมากกว่าวัยอื่นๆ ในขณะเดียวกันอาหารสำเร็จรูป อาหารจานเดียว อาหารจานด่วนเหล่านี้มักมีลักษณะไม่ครบหมู่ ประกอบด้วยแป้งและเนื้อสัตว์เป็นหลัก ประยุกต์วิธีที่ใช้ไขมันค่อนข้างสูง ใช้เครื่องปรุงที่มีเกลือโซเดียมค่อนข้างมาก อาจใช้อาหารที่ผ่านกระบวนการแปรรูปหรือถนอมอาหารมาแล้วเป็นส่วนประกอบ เช่น ไส้กรอกหรืออาหารกระป๋อง² จึงส่งผลต่อภาวะโภชนาการและการเจริญเติบโตทั้งร่างกายและสติปัญญา

การดูแลให้เด็กได้รับสารอาหารที่มีคุณค่าและปริมาณเพียงพอจะช่วยสร้างเครือข่ายเส้นใยสมองให้พร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งต่างๆ ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นพื้นฐานที่สำคัญอย่างหนึ่งของการมีคุณภาพชีวิตที่ดี เมื่อเด็กมีภาวะโภชนาการที่ดี สุขภาพก็จะดีและจะส่งผลให้การเรียนดีไปด้วย³ หากเด็กในวัยนี้ขาดอาหารหรือขาดการดูแลสุขภาพอย่างถูกต้อง ร่างกายและสมองจะเจริญเติบโตไม่เต็มที่ การรับรู้สิ่งต่างๆ จะบกพร่องและมีผลเสียระยะยาวทั้งต่อสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิต รวมทั้งมีผลต่อความสามารถในการเรียนรู้และการทำงาน⁴

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น คณะผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษา ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษา

โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดชลบุรี ผลการวิจัยที่ได้มาเป็นแนวทางในการวางแผนดำเนินงานด้านการส่งเสริมสุขภาพเด็กวัยเรียน เพื่อเป็นการป้องกันการเกิดโรคเรื้อรังในเด็กที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต

วิธีการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยภาคตัดขวาง (Cross sectional Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดชลบุรี

ประชากร กำหนดคุณสมบัติของประชากรที่เป็นตัวแทนของนักเรียนทั้งหมด คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ ปีที่ 6 เนื่องจากเป็นกลุ่มนักเรียนที่สื่อสารเข้าใจ อ่านหนังสือออกและเขียนหนังสือได้ดี

กลุ่มตัวอย่าง กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างด้วยตารางสำเร็จรูปของเครจซ์และมอร์แกน⁵ จากประชากรที่มีขนาด 157 คน ความคลาดเคลื่อนที่ผู้วิจัยยอมรับได้เท่ากับ 5% ขนาดของกลุ่มตัวอย่างได้จำนวน 113 ตัวอย่าง

เครื่องมือในการวิจัย เป็นแบบสอบถามที่คณะผู้วิจัยสร้างขึ้นให้มีความเหมาะสมกับผู้ตอบ ร่วมกับแบบบันทึกข้อมูลการตรวจสุขภาพในสมุดบันทึกสุขภาพประจำตัวนักเรียนซึ่งทำการตรวจประเมินน้ำหนักและส่วนสูงของนักเรียนโดยทีมผู้วิจัย ร่วมกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเสม็ด อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี

นำแบบสอบถามที่ได้มาวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือโดยหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยสูตรของคูเดอร์ริชาร์ดสัน (Kuder-Richardson) KR-20 ค่าความเชื่อมั่นของความรู้การบริโภคอาหาร = 0.72



พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร = 0.84 และพฤติกรรม
การออกกำลังกาย = 0.78 นำแบบสอบถามไปทดลอง
(try out) กับประชากรที่มีคุณสมบัติตรงกับกลุ่ม
ตัวอย่าง จำนวน 30 คน

ตอนที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล
ซึ่งลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ
(Check list) และเติมคำ จำนวน 4 ข้อ คือ เพศ
น้ำหนักและส่วนสูง(ทีมผู้วิจัยลงให้ตามแบบบันทึก
ข้อมูลการตรวจสอบสุขภาพในสมุดบันทึกสุขภาพประจำตัว
นักเรียน) อาชีพผู้ปกครอง เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง
ต่อวัน

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการบริโภค
อาหาร ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบเลือกตอบ
ถูก ผิด จำนวน 10 ข้อ คือ อาหารหลักมีอยู่ 5 หมู่
อาหารมื้อที่สำคัญที่สุดคือมื้อเย็น การดื่มนมช่วยให้สูง
โดยไม่ต้องออกกำลังกาย ขนมนกขรรค์รอบทานแล้ว
ช่วยเจริญอาหาร ทานผักเป็นบางมื้อก็เพียงพอแล้ว
อาหารฟาสต์ฟูดเป็นอาหารที่รับประทานแล้วดีต่อ
สุขภาพ ถ้าพอมอยู่แล้วทานน้ำอัดลมได้ตามที่ต้องการ
ไม่ควรงดอาหารเช้า ธงโภชนาการคือแนวทางการ
รับประทานอาหารตามปริมาณที่ร่างกายต้องการ
โภชนบัญญัติ 9 ประการ คือคำแนะนำในการ
รับประทานอาหารและการปฏิบัติตัวเพื่อให้สุขภาพดี

ตอนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภค
อาหารของนักเรียน ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบ
เลือกตอบ จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหาร คือ
ไม่รับประทาน นานๆครั้ง ครั้งคราว ประจำ ทุกวัน
จำนวน 10 ข้อ คือ รับประทานอาหารเช้า รับประทาน
อาหารครบ 3 มื้อ รับประทานข้าวกล้อง กินผัก
กินผลไม้ กินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ปลา ไข่ ดื่มนมรสจืด
ดื่มน้ำอัดลม ขนมนขบเคี้ยว/ขนนกขรรค์รอบ เครื่องดื่ม/
ขนมไส้สีสต์ เช่น น้ำหวาน ลูกอม วน เยลลี่

ตอนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
จำนวน 2 ข้อ คือ ความบ่อยของการเล่นกีฬา/
ออกกำลังกายทุกชนิด ระยะเวลาการออกกำลังกาย/ครั้ง
การเก็บข้อมูล เก็บข้อมูลระหว่างวันที่ 4-5
กรกฎาคม พ.ศ. 2554 โดยการแจกแบบสอบถามแก่
กลุ่มตัวอย่างทั้ง 113 คน นำแบบสอบถามที่สมบูรณ์
ทุกฉบับมาให้คะแนนตามน้ำหนักคะแนนที่กำหนดไว้

เกณฑ์การให้คะแนน

แบบสอบถาม ตอนที่ 2 ด้านความรู้เกี่ยวกับ
การบริโภคอาหาร

ถ้าตอบถูกให้ 1 คะแนน ตอบผิดให้ 0 คะแนน

แบบสอบถามเรื่องพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร
ให้คะแนน ดังนี้

ข้อที่ 1-7	ทุกวัน	4	คะแนน
	บ่อยครั้ง	3	คะแนน
	นานๆ ครั้ง	2	คะแนน
	ไม่เลย	1	คะแนน
ข้อที่ 8-10	ทุกวัน	1	คะแนน
	บ่อยครั้ง	2	คะแนน
	นานๆ ครั้ง	3	คะแนน
	ไม่เลย	4	คะแนน

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ
และแปลผลโดยใช้เกณฑ์ ดังนี้⁶
พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

คะแนน	ความหมาย
40	มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ยอดเยี่ยมมาก
25-39	มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร บางอย่างที่ต้องปรับปรุง
น้อยกว่า 25	มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ไม่ดี



ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแบ่งเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

คะแนน	ความหมาย
8-10	มีความรู้ระดับดี
5-7	มีความรู้ระดับปานกลาง
ต่ำกว่า 5	มีความรู้ระดับน้อย

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างโดยผ่านความเห็นชอบของคณะกรรมการจริยธรรมของวิทยาลัยในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทราบ กลุ่มตัวอย่างมีสิทธิตอบรับหรือปฏิเสธการตอบแบบสอบถาม ข้อมูลที่ได้จะไม่ถูกเปิดเผยเป็นรายบุคคลและนำมาใช้เฉพาะการวิจัยครั้งนี้เท่านั้น ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าความถี่ ร้อยละและการทดสอบไคสแควร์ χ^2 (Chi-square Test)

ผลการศึกษา

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามแจกให้แก่กลุ่มตัวอย่างแบบสอบถามจำนวนทั้งสิ้น 113 ฉบับ ได้กลับคืนมา 113 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100

ปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

ในการวิจัยครั้งนี้ พบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชายและหญิงในสัดส่วนใกล้เคียงกัน ร้อยละ 49.6 และ 50.4 ตามลำดับ ผู้ปกครองของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอาชีพค้าขายหรือธุรกิจส่วนตัว ร้อยละ 46.9 รองลงมาคือ รับจ้างร้อยละ 27.4 มากกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มตัวอย่างได้รับเงินจากผู้ปกครอง 40 บาทขึ้นไปต่อวัน ร้อยละ 65.5 และน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงของกลุ่มตัวอย่างเป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานร้อยละ 60.1 แต่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานถึงร้อยละ 20.4 (ตารางที่ 1)

Table 1 Number and Percentage of the Samples by Personal Factors (n=113).

Personal factors	Number	Percent
1. Gender		
- Boys	56	49.6
- Girls	57	50.4
2. Parent occupation		
- Government officer	29	25.7
- Employee	31	27.4
- Business	53	46.9
3. Consumption per day		
- <40 baht	39	34.5
- 40 baht and over	74	65.5
4. Weight for height		
- Under	22	19.5
- Normal	68	60.1
- Over	23	20.4



จากตารางที่ 2 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้ในการบริโภคอาหารปานกลาง ร้อยละ 48.7 รองลงมา มีความรู้ดี ร้อยละ 35.4 และมีความรู้ในการบริโภคอาหารที่ควรปรับปรุงน้อยที่สุด ร้อยละ 15.9 เมื่อพิจารณาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนพบว่า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารในระดับที่ควรปรับปรุง ร้อยละ 50.4 รองลงมา มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารในระดับปานกลาง 49.6 โดยไม่มี

นักเรียนที่มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารในระดับดี แม้แต่คนเดียว และนักเรียนส่วนใหญ่มีการออกกำลังกาย 1-2 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 49.6 รองลงมา มีความถี่ในการออกกำลังกายที่เหมาะสม มีประสิทธิภาพที่สุด คือ ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วันเป็นต้นไป ร้อยละ 40.7 และไม่เคยออกกำลังกายเลยน้อยที่สุด ร้อยละ 9.7% (ตารางที่ 2)

Table 2 Number and Percentage of the Samples by Knowledge of Food Consumption, Dietary Behavior and Frequency of Exercise (n=113).

Knowledge of food consumption	Number	Percent
Good (8-10)	40	35.4
Moderate (5-7)	55	48.7
Poor (< 5)	18	15.9
Dietary behavior		
Excellent (40)	0	0
Moderate (25-39)	56	49.6
Poor (< 25)	57	50.4
Frequency of exercise		
No exercise	11	9.7
1-2 days per week	56	49.6
≥ 3 days per week	46	40.7

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง
เมื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล เช่น เพศ อาชีพของผู้ปกครอง เงินที่ได้รับต่อวัน

กับน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงของนักเรียน พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลกับน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงของนักเรียนไม่มีความสัมพันธ์กัน (ตารางที่ 3)

**Table 3** The Relationship between Personal Factors and Weight for Height of the Samples (n=113).

Personal factors	Weight for height			χ^2	df	p
	underweight	normal	overweight			
Gender						
- Boys	11(19.6)	29(51.8)	16(28.6)	4.89	2	0.85
- Girls	11(19.3)	39(68.4)	7(12.3)			
Parent's occupation						
- Government officer	7(24.1)	18(62.1)	4(13.8)	2.92	4	0.57
- Employee	5(16.1)	21(67.7)	5(16.1)			
- Merchant	10(18.9)	29(54.7)	14(26.4)			
Money received per day						
- < 40 baht	10(25.6)	25(64.1)	4(10.3)	4.30	2	0.116
- 40 baht and over	12(16.2)	43(58.1)	19(25.7)			

255

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ในการบริโภคอาหารกับน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ในการบริโภคอาหารกับน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงของนักเรียน พบว่าความรู้ในการบริโภคอาหารกับน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงของนักเรียนไม่มีความสัมพันธ์กัน (ตารางที่ 4)

Table 4 The Relationship between Knowledge of Food Consumption and Weight for Height of the Samples (n=113).

Knowledge of food consumption	Weight for height			χ^2	df	p
	underweight	normal	overweight			
Good	8 (20.0)	29 (72.5)	3 (7.5)	7.44	4	.114
Moderate	10 (18.2)	31 (56.4)	11 (25.5)			
Poor	4 (22.2)	8 (44.4)	6 (33.3)			

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคกับน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง เมื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคกับน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงของนักเรียน พบว่าพฤติกรรมการบริโภคกับน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงของนักเรียนไม่มีความสัมพันธ์กัน (ตารางที่ 5)

**Table 5** The Relationship between Dietary Behavior and Weight for Height of the Samples (n=113).

Dietary behavior	Weight for height			χ^2	df	p
	underweight	normal	overweight			
Good	0	0	0			
Moderate	10(17.9)	34(60.7)	12(21.1)	.21	2	.897
Poor	12(21.1)	34(59.6)	11(19.3)			

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรม
การออกกำลังกายกับน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง
สำหรับความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออก
กำลังกายกับน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงของนักเรียน
พบว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายกับน้ำหนักตาม
เกณฑ์ส่วนสูงของนักเรียนไม่มีความสัมพันธ์กัน
(ตารางที่ 6)

Table 6 The Relationship between Exercise and Weight for Height of the Samples (n=113).

Exercise	Weight for height			χ^2	df	p
	underweight	normal	overweight			
No exercise	5(45.5)	3(27.3)	3(27.3)	8.61	4	.072
Exercise 1-2 times/week	7(12.5)	36(64.3)	13(23.2)			
Exercise > 3 times/week	10(21.7)	29(63.0)	7(15.2)			

อภิปรายผล

ผลการวิจัยพบว่าปัจจัยส่วนบุคคล ความรู้
เกี่ยวกับการบริโภค พฤติกรรมการออกกำลังกาย
ไม่มีความสัมพันธ์กับน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ซึ่งไม่
เป็นไปตามสมมติฐาน จากผลการศึกษาที่แสดงว่า
ความรู้ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรม
การออกกำลังกายของนักเรียนไม่มีความสัมพันธ์กับ
น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงนั้น อาจเนื่องจากลักษณะ
สังคมไทยในยุคปัจจุบันที่บริโภคนิยมมีอิทธิพลต่อ
การดำเนินชีวิตของประชาชนมากกว่าเดิม ส่งเสริม
ให้เด็กนักเรียน แวดล้อมด้วยสังคมบริโภคนิยม ทำให้

มีการเข้าถึงอาหารเหล่านี้ได้ง่าย การรับประทาน
อาหารที่ไม่มีคุณภาพ มีสารอาหารไม่สมดุลซึ่งส่วนใหญ่
เป็นสารอาหารประเภทแป้งและไขมัน ทำให้เด็กมี
แนวโน้มเข้าสู่ภาวะน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงเกินปกติ
ได้มากขึ้นและก่อนถึงวัยอันควร โดยอาจไม่มีความ
สัมพันธ์หรือเกี่ยวข้องกับความรู้ พฤติกรรมการบริโภค
อาหารหรือการออกกำลังกาย และพบว่า นักเรียน
ในโรงเรียนแห่งนี้ ส่วนใหญ่รับประทานอาหารที่ไม่
ถูกต้อง คือ รับประทานขนมขบเคี้ยว/ขนมกรุบกรอบ
ร้อยละ 37.2 ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ
ธนอมรัตน์ ประสิทธิ์เมตต์⁷ ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มี



ผลต่อภาวะโภชนาการของนักเรียน สังกัดสำนักงาน การประถมศึกษาจังหวัดสุโขทัย พบว่านักเรียน ส่วนใหญ่ปฏิบัติตัวไม่ถูกต้อง เช่น การรับประทาน บะหมี่สำเร็จรูป ท็อฟฟี่ ลูกกวาด ช็อกโกแลต เล่นจนลืมนับประทานอาหาร ทำให้นักเรียนส่วนใหญ่ มีภาวะโภชนาการที่ผิดปกติ ในปัจจุบัน มีสิ่งที่มี อิทธิพลต่อพฤติกรรมมากที่สุด คือ เทคโนโลยีการทำ โฆษณาและประชาสัมพันธ์ การสร้างกระแส การสร้าง ค่านิยมและแรงจูงใจต่างๆหลายวิธี ทั้งที่เป็นการ โฆษณาโดยตรงและที่แอบแฝงมากับรายการข่าว เกมโชว์⁸ ซึ่งชนมกรบกรบดั่งกล่าว ส่วนใหญ่ปรุงด้วย วิธีการที่ใช้ไขมันและความร้อนค่อนข้างสูง รวมทั้ง มีการใช้เครื่องปรุงที่มีเกลือโซเดียมและผงชูรส ค่อนข้างมาก อาหารเหล่านี้ มักบริโภคพร้อมกับเครื่องดื่ม น้ำอัดลมที่มีส่วนประกอบของน้ำตาลในปริมาณ มากด้วย ผลคือ ในแต่ละครั้งที่รับประทานจะได้ อาหารที่มีพลังงานสูงจากแป้ง ไขมัน และน้ำตาลเป็น ส่วนใหญ่ จึงส่งผลให้นักเรียนที่รับประทานมีน้ำหนัก สูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานมากกว่านักเรียนที่ไม่ได้ รับประทานอาหารกลุ่มนี้⁹ ผลการศึกษาเรื่องการ ส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้โดยประยุกต์ทฤษฎี การเรียนรู้ทางปัญญาสังคมในนักเรียนชั้นประถม ศึกษปีที่ 4 อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก ของ วราภรณ์ ยังเอี่ยมและคณะ พบว่า การส่งเสริม การบริโภคผักและผลไม้โดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ ทางปัญญาสังคมมีส่วนช่วยเพิ่มความรู้ การรับรู้ ความสามารถของตนเอง ความคาดหวังในผลดีและ ทำให้นักเรียนบริโภคผักและผลไม้มากขึ้น¹⁰

จากข้อมูลดังกล่าว สามารถนำไปใช้เป็นแนวทาง ในการค้นหาวิธีสร้างพฤติกรรมที่ดีเพื่อการมีสุขภาพดี ของเด็กนักเรียนที่กำลังเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่จะมี สุขภาพดีในอนาคต ได้ ประการแรกคือ จัดสัมมนา

เพื่อสร้างความตระหนักเรื่องอาหารที่เหมาะสม ในเด็กนักเรียนแก่ครูและผู้ปกครองให้เห็นความสำคัญ ของการรับประทานอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็ก วัยเรียน ร่วมกันวางแผนแนวทางในการดำเนินการ และการแก้ไขโดยกำหนดบทบาทของผู้เกี่ยวข้อง ตามความเหมาะสม จากฐานความคิดที่ว่าพฤติกรรม การบริโภคที่ดีเริ่มต้นที่บ้าน ครูเป็นบุคคลที่นักเรียน เคารพเชื่อฟัง จึงควรเป็นผู้สอนให้นักเรียนได้มีความรู้ และมีพฤติกรรมรับประทานอาหารที่เหมาะสม ประการที่ 2 ดำเนินกิจกรรมต่างๆด้วยหลักการ ส่งเสริมสุขภาพ คือ ผู้บริหารโรงเรียนกำหนดนโยบาย ด้านการจัดการสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนให้เอื้อต่อ การส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ จัดทำอาหารปลอดภัยและมีคุณค่า ลดอาหารที่มีไขมันสูง จัดสถานที่และเพิ่มเวลา ออกกำลังกายในตอนเช้าหรือตอนเย็นก่อนกลับบ้าน การมีส่วนร่วมของชุมชน ประการที่ 3 สร้างความ เข้มแข็งให้ชุมชนเริ่มจากการอบรมครู ให้มีความรู้ ด้านการสร้างเสริมสุขภาพ บูรณาการองค์ความรู้ เข้าในกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาต่างๆ และกิจกรรม เสริมหลักสูตรรวมทั้งการประชุมสายชั้นและในชั่วโมง Home Room ประการที่ 4 ให้คำปรึกษาแนะนำ แนวทางแก้ไขแก่กลุ่มผู้ปกครอง การสัมมนากับเด็ก นักเรียนถึงปัญหาโรคอ้วน และไขมันสูงในเด็ก ประการที่ 5 จัดสัปดาห์รณรงค์การสร้างเสริมสุขภาพ โดยเด็กนักเรียนในหัวข้อ ทำอย่างไรให้เด็กไทยดูดี และประการสุดท้าย การสร้างกลุ่มแกนนำผู้ปกครอง ครู และนักเรียน เพื่อช่วยแก้ไขปัญหาในโรงเรียน เป็นการสร้างความต่อเนื่องและยั่งยืน

กิตติกรรมประกาศ

คณะผู้วิจัยขอขอบคุณวิทยาลัยการสาธารณสุข ลีรินธร จังหวัดชลบุรี ที่ให้การสนับสนุนเงินงบประมาณ



ในการทำวิจัยครั้งนี้ ขอขอบคุณผู้อำนวยการโรงเรียนอนุบาลเมืองใหม่ชลบุรี และผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเสม็ด อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ที่อำนวยความสะดวกและให้ความช่วยเหลือด้านประชากรและสถานที่ในการทำวิจัย สุดท้ายนี้ขอขอบคุณนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 โรงเรียนอนุบาลเมืองใหม่ชลบุรี ที่ให้ความร่วมมือเข้าร่วมโครงการวิจัยในครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

1. พันทวี ฤกษ์สำราญ. โภชนาการ. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2543.
2. กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. รายงานการเฝ้าระวังเด็กไทยอายุ 0-60 เดือน เอกสารเผยแพร่ของกองโภชนาการ. กรมอนามัย, 2543.
3. ัญลักษณ์ สุวรรณ. ประสิทธิภาพของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัย โรงเรียนอนุบาล จังหวัดราชบุรี. วารสารพยาบาลสาธารณสุข 2551; 22(2): 30-44.
4. อารยา ตั้งวิฑูรย์. พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างและขนมของเด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในอำเภอหาดใหญ่: ความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ. สถาบันวิจัยและพัฒนาสุขภาพภาคใต้ (วพส.), 2552.
5. อีรวุฒิ เอกะกุล. ระเบียบวิธีวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. อุบลราชธานี มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, 2543.
6. สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, เอกสารเผยแพร่. 2554.
7. ฌนอมรัตน์ ประสิทธิ์เมตต์. ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของนักเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดสุโขทัย. [วิทยานิพนธ์มหาวิทยาลัย]. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, 2541.
8. สุภาพรณ เชิดชัยภูมิ. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะอ้วนในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี. [วิทยานิพนธ์มหาวิทยาลัย]. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.
9. ลัดดา เหมาะสุวรรณ. ทันยุคกับโภชนาการในเด็ก. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ปิยอนต์เอนเทอร์ไพรส์, 2548.
10. วราภรณ์ ยังเอี่ยม, พัทธราณี ภาวตุล, มันทนา ประทีปะเสน, นิรัตน์ อิมามิ. การส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้โดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก. วารสารสาธารณสุขศาสตร์ 2556; 43(2): 126 -37.



Factors Associated with Weight for Height of Students in a School in Chonburi Province

Piyarat Jitpakdee* Thassanan Thummanon* Areerat Bakasatae*

ABSTRACT

This study was cross-sectional research investigating factors associated with weight for height of students in a school in Chonburi Province. The population studied were 113 students in grades 5 and 6. The instrument was a questionnaire with a reliability of 0.72 for knowledge of food consumption, 0.84 for behavior of food consumption and 0.78 for exercise behavior. Statistical analyses include reports of frequencies, percentages, and Chi-Square tests. Research results revealed that students had normal weight for height (60.1%), over weight for height (20.4%) and underweight for height (19.5 %). Most students had food consumption knowledge about the five major food groups and the nine rules for dietary intake (97.3%), but the least about

eating vegetables (67.3%). About half of them had moderate knowledge of food consumption (48.7 %), but bad behavior of food consumption (50.4%) which points to a significant need for improvement (49.6%). None of them had excellent behavior of food consumption. Half of them exercised 1-2 days per week (49.6%) and some had no exercise at all (9.7%). Factors such as gender, their parent's occupation, money received per day, knowledge of food consumption, behavior of food consumption and exercise behavior were not found to be related to weight for height.

Keywords: knowledge of food consumption, food consumption behavior, exercise behavior, weight for height, students grade 5 and 6