



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เป็นที่ยอมรับกันแล้วว่า โภชนาการเป็นรากฐานของสุขภาพ เนื่องจากเป็นปัจจัยสำคัญอันหนึ่งที่จะทำให้มีสุขภาพดี ตลอดชีวิตของคนเราทุกคน ถ้าต้องการให้มีสุขภาพดีอยู่เสมอ จำเป็นจะต้องมีการบริโภคที่เหมาะสมและเพียงพอ จึงจะทำให้อวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกายเจริญเติบโต และทำหน้าที่ได้ตามปกติ ทำให้มีสมรรถภาพในการทำงานสูง อาหารเป็นองค์ประกอบที่สำคัญต่อการพัฒนาการของเด็กมาก อาหารของเด็กควรเป็นอาหารที่มีคุณค่าครบถ้วน ถูกส่วน ย่อยง่าย และเป็นอาหารที่มีคุณภาพดี ถ้าเด็กได้รับอาหารที่ไม่ดี หรือได้รับอาหารที่มีประโยชน์ไม่พอเพียงแก่ความต้องการของร่างกาย จะทำให้เด็กมีพัฒนาการทางร่างกายล่าช้ากว่าปกติ และมีผลทำให้พัฒนาการทางด้านสติปัญญา อารมณ์ และสังคมล่าช้าไปด้วย

ดร.ทวีร์สวัสดิ์ ษนาคม ได้กล่าวถึงผลของโภชนาการที่มีต่อสุขภาพอนามัยไว้ดังนี้
(ทวีร์สวัสดิ์ ษนาคม 2522 : 6-10)

1. ผลทางร่างกาย

1.1 ขนาดของร่างกาย ปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อขนาดของร่างกายมีอยู่ 2 อย่าง คือ พันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม ทั้งสองอย่างนี้มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด เด็กแต่ละคนจะเจริญเติบโตได้สมบูรณ์ตามขอบเขตที่กรรมพันธุ์ของตนกำหนดไว้มากน้อยเพียงใดนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อม และสิ่งแวดล้อมที่สำคัญมากสำหรับการเจริญเติบโตของเด็กก็คือ อาหารและโภชนาการ ในปัจจุบันการพิจารณาศึกษาทางโภชนาการบ่งว่า อาหารและโภชนาการมีผลสำคัญที่สุดต่อขนาดของร่างกาย

1.2 ความสามารถในการต้านทานโรค ร่างกายของผู้มีภาวะโภชนาการดีจะมีความสามารถต้านทานโรคได้ดีกว่าร่างกายของผู้ที่มีภาวะทุพโภชนาการ

1.3 ความมีอายุยืน สิ่งที่ช่วยให้คนมีอายุยืนนั้นโภชนาการ เป็นปัจจัยอันหนึ่ง

2. ผลทางอารมณ์และสติปัญญา การกินอาหารตามหลักโภชนาการนอกจากจะช่วยสร้างสุขภาพทางกายแล้ว ยังมีผลต่อสุขภาพทางจิตด้วย คือผู้ที่มึ่ร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคมักจะมีอารมณ์ดี จิตใจสบาย และสามารถไข่ความคิดอ่านได้ดี

2.1 ผลทางการเจริญเติบโตของสมองและสติปัญญา ภาวะทุพโภชนาการมีผลให้การเจริญเติบโตของเด็กชะงักทั้งทางร่างกาย จิตใจ สมองและสติปัญญา

2.2 ประสิทธิภาพในการทำงานขึ้นอยู่กับสุขภาพทางกาย อารมณ์และปัญญา ผู้ที่ได้รับอาหารที่มีประโยชน์อย่างพอเพียงย่อมมีร่างกายแข็งแรง อารมณ์ดี มีปัญญาซึ่งช่วยให้ความสามารถในการทำงานมากกว่าผู้ที่อ่อนแอ โภชนาการไม่คี่แม่ในระยะสั้นก็ให้โทษ ทำให้มีความสามารถในการใช้ปัญญาน้อยลง ความสามารถในการคิดก็ลดน้อยลงไปด้วย

นอกจากผลทางร่างกายและทางสมองแล้ว การมีภาวะทุพโภชนาการยังก่อให้เกิดปัญหาเพิ่มขึ้น ดังต่อไปนี้ (อารี วัลยะเสวี 2520 : 21-22)

2.3 ผลต่อครอบครัว ทำให้สิ้นเปลืองในการดูแลรักษาลูกที่เจ็บป่วยบ่อย ๆ และเสียเวลาในการทำมาหากินของพ่อแม่

2.4 ผลต่อประเทศชาติ ทำให้ได้พลเมืองที่มีปัญหามีคุณภาพที่ไม่คี่เต็มที่ การพัฒนาจะเป็นไปไ้ค่อยความลำบากไม่ไ้ผลคี่

จากการสำรวจภาวะโภชนาการทั่วประเทศในปี 2525 พบว่า จำนวนเด็กเล็ก 1.5 ล้านคนทั่วประเทศที่สำรวจ 1 ใน 3 ของเด็กเหล่านี้มีภาวะขาดสารอาหารในระดับต้น (ชั้นเริ่มป่วย) และร้อยละ 12 มีสภาวะขาดสารอาหารในระดับปานกลาง กับทั้งยังมีอีกร้อยละ 2 ที่มีสภาวะขาดสารอาหารระดับรุนแรง ซึ่งทั้งสองระดับนี้ถ้าปล่อยไว้อาจถึงตายหรือพิการทั้งทางร่างกายและทางสมองได้ นอกจากนี้สภาวะการขาดสารอาหารดังกล่าวยังพบได้ทั่วไปในชนบทรวมทั้งในชุมชนแออัดในกรุงเทพมหานครอีกด้วย เพราะปรากฏว่า ร้อยละ 40 ของครอบครัวในชุมชนแออัดมีการบริโภคน้ำดื่มที่สะอาด (เสนาะ อุนานุกูล 2527 : 15)

สาเหตุของการขาดอาหารในทารกและเด็ก เริ่มตั้งแต่อยู่ในครรภ์ของมารดา เนื่องจากมารดาไม่ได้รับอาหารที่เหมาะสมเพียงพอ เมื่อคลอดออกมาไม่ได้รับการเลี้ยงดูอย่างถูกต้อง ซึ่งผลจากการขาดสารอาหารตั้งแต่วัยทารกและเด็ก เป็นผลกระทบต่อเนื่องในวัยต่อมา โดยเฉพาะเด็กวัยเรียน เนื่องจากในระยะ 3-4 เดือนก่อนคลอด ไปจนถึง 6-8 เดือนหลังคลอด มีการเพิ่มของเซลล์สมอง และมีการเติบโตของเนื้อเยื่อประสาทสมองตั้งแต่คลอดจนถึง 3-4 ปี หลังคลอด (อารี วัลยะเสวี 2520 : 21-22) การขาดสารอาหารจะชะงักการเจริญเติบโตของสมอง และส่งผลถึงสุขภาพร่างกายและสติปัญญาในเด็กวัยเรียน ซึ่งอยู่ในระยะที่กำลังเติบโต ร่างกายต้องการอาหารเพื่อสร้างเซลล์ เนื้อเยื่อ กระดูก ฟัน และอวัยวะอื่นๆ เช่นเดียวกับทารกหรือเด็กก่อนวัยเรียนยิ่งกว่านั้น เด็กวัยเรียนยังมีกิจกรรมและการออกกำลังกายมากขึ้น (ทวี ฤกษ์สำราญ ม.ป.ป. : 48-49) ดังนั้น การรับประทานอาหารไม่เพียงพอน้ำหนักของร่างกายจะลดลง อาจเป็นโรคขาดสารอาหารในทางตรงข้าม การรับประทานอาหารมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกายน้ำหนักจะเพิ่มขึ้น ภาวะโภชนาการเป็นเครื่องชี้ให้เห็นถึงความเสื่อมหรือความสมบูรณ์ในด้านสุขภาพและชีวิตของคนเรา ที่เกี่ยวเนื่องกับการบริโภคอาหาร บุคคลใดจะมีสุขภาพดี เลว เราอาจพิจารณาได้จากภาวะโภชนาการของบุคคลนั้น (ทวี ฤกษ์สำราญ ม.ป.ป. : 5)

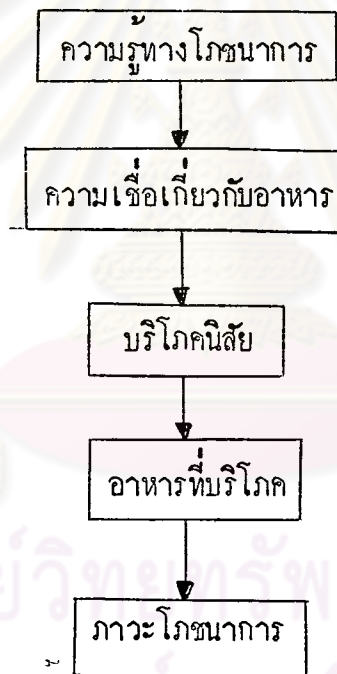
ปัจจุบันความก้าวหน้าทางวิทยาการและเทคโนโลยีได้ก้าวหน้าในทุกด้าน โดยเฉพาะผลผลิตทางเกษตรกรรมเพื่อการบริโภค แต่ปัญหาทุพโภชนาการ ซึ่งเกิดจากการได้รับสารอาหารมากเกินไป หรือการได้รับสารอาหารน้อยเกินไป รวมทั้งการได้รับสารพิษ อันเนื่องมาจาก

1. ขาดความรู้ในการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง
2. มีความเชื่อที่ผิด ๆ เกี่ยวกับอาหารอันเนื่องมาจากประเพณี วัฒนธรรม ศาสนา ภาวะเศรษฐกิจ และอื่น ๆ
3. มีบริโภคนิสัยไม่ถูกต้อง

การให้ความรู้ในทางโภชนาการที่ถูกต้องจะช่วยแก้ไขข้อบกพร่องเหล่านี้ได้มาก ถ้าหากใช้ความรู้โดยรวมขอบและฉลาด หนทางที่จะใช้อาหารให้เกิดประโยชน์แก่สุขภาพของตนเองและครอบครัว การขาดความรู้ทางโภชนาการเป็นต้นเหตุสำคัญอีกทางหนึ่ง ทำให้กลุ่มชนที่มี

มาตรฐานการครองชีพสูง แต่ไม่เข้าใจในเรื่องการกิน คือ ไม่รู้จักกินไม่รู้จักทำ (ทวี ฤกษ์สำราญ ม.ป.ป. : 6-7) เนื่องจากความไม่รู้ของประชาชนเป็นสาเหตุที่สำคัญโดยทั่วไปของโรคขาดสารอาหาร โดยเฉพาะอย่างยิ่งในประเทศที่กำลังพัฒนาดังนี้ การให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการจึงมีความจำเป็นและสมควรที่จะได้ปรับปรุงให้ดีขึ้นและรัดกุมยิ่งขึ้น โดยแทรกความรู้เกี่ยวกับโภชนาการเข้าในหลักสูตรของโรงเรียน (ทวี ฤกษ์สำราญ ม.ป.ป. : 75)

การมีความเชื่อที่ไม่ถูกต้องในเรื่องอาหารและอาหารต้องห้ามหลายอย่างก็เป็นสาเหตุที่สำคัญในการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้องและเหมาะสม ภาวะโภชนาการของแต่ละบุคคลเป็นผลต่อเนื่องเป็นปฏิกิริยาลูกโซ่ ดังปรากฏในแผนภูมิต่อไปนี้ คือ



ในเรื่องความเชื่อเกี่ยวกับอาหารนี้เมื่อผลกระทบต่อบริโภคนิสัย เพราะความพอใจ สังคม นิสัย วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม จนกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน นอกจากนี้แล้วบริโภคนิสัยที่ไม่ถูกต้องของบิดามารดาหรือผู้ปกครองมีผลเสียต่อเด็กอย่างมาก เพราะในครอบครัวไทยส่วนใหญ่ไม่มีการเตรียมอาหารพิเศษสำหรับเด็ก สมาชิกในครอบครัวทุกคนจะต้องรับประทานอาหารในสำรับเดียวกัน ซึ่งอาหารมักเป็นอาหารที่จัดสำหรับผู้ใหญ่มากกว่าที่จะคำนึงถึงเด็ก ดังนั้น เด็กจึงมักจะรับเอาบริโภคนิสัยของผู้ใหญ่ติดมาด้วย ซึ่งมักจะบริโภคตามที่ได้รับ

การเลี้ยงดูมาแต่เด็ก คือ บริโภคอาหารเพียงเพื่อให้ร่างกายอึด ไม่คำนึงถึงคุณค่าอาหาร ทั้งนี้ เพราะนิสัยในการกินที่ติดแน่นอยู่กับความเชื่อและความเคยชิน จึงเป็นการยากที่จะเปลี่ยนนิสัย เหล่านั้นให้รับประทานอาหารแปลกใหม่ที่มีคุณค่าทางโภชนาการพอเหมาะแก่ร่างกาย และเสีย ค่าใช้จ่ายต่ำกว่าบริโภคอาหารอย่างเดิม (จรัสศรี พันธุ์หิรัญ 2511 : 28-33) จากเหตุผล ดังกล่าว การสร้างเสริมนิสัยที่ดีในการบริโภคอาหาร เป็นสิ่งจำเป็นและน่าจะทำได้ดีในเด็ก วัยเรียน โดยเฉพาะในโรงเรียนระดับประถมศึกษา เพราะเด็กอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่มและอยู่ในวัย ที่พร้อมต่อการปลูกฝังแนวความคิดต่าง ๆ ได้ง่าย การให้ความรู้กับเด็กนักเรียนถือว่าสำคัญที่สุด เพราะ (ควน ชาวหนู 2522 : 359)

1. การเปลี่ยนนิสัยในการบริโภค (Food Habit) ของเด็กที่อายุยังน้อยจะทำให้ เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีบริโภคนิสัยที่ดี
2. การแก้นิสัยในการบริโภคของเด็กทำได้ง่ายกว่าผู้ใหญ่
3. นักเรียนส่วนมากขาดอาหาร
4. โรงเรียนเป็นสถานที่ที่มีอิทธิพลต่อเด็กและผู้ใหญ่ สามารถดำเนินการอะไรได้ แน่นนอน มั่นคง และได้รับความเชื่อถือ
5. ครูเป็นบุคคลที่สำคัญที่สุดที่จะเริ่มงานได้มากกว่าบุคคลประเภทอื่น
6. ผู้ปกครองและพ่อแม่ของเด็กมักสนใจในพฤติกรรมต่าง ๆ ในห้องเรียนที่บุตรของ ตนเรียนอยู่ นอกจากนั้นยังจะพยายามทำตามคำแนะนำของครูทุกเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสวัสดิภาพของ เด็กในปกครอง

และจากหลักการของจิตวิทยาการ เรียนรู้ในเด็กวัยเรียน โดยเฉพาะการเรียนใน โรงเรียนมีครู เพื่อน เป็นตัวอย่างของการ เรียนรู้ให้โอกาสได้คิดหาปัญหา เหตุผลและได้ปฏิบัติ จริง ครูสามารถสร้างแรงจูงใจให้เด็กได้เรียนรู้และเกิดทัศนคติที่ดี (สมบูรณ์ พรรณาพ 2518 : 430) การเรียนรูมีส่วนช่วยให้เด็กวัยเรียนได้ปรับปรุงความรู้ ความเชื่อ และบริโภค นิสัยที่ไม่ดีแต่เดิม (มาจากบ้าน) รวมทั้งเป็นตัวเชื่อมระหว่างโรงเรียนและบ้าน นำความรู้จาก โรงเรียนไปสู่บ้าน ให้บิดามารดาหรือคนในครอบครัวได้พัฒนาความรู้ ความเชื่อและบริโภคนิสัย ขึ้นด้วย แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าการจัดการ เรียนการสอนและสิ่งแวดล้อมภายในโรงเรียนไม่ดี ก็จะเป็นผลสู่เด็ก ครอบครัว และชุมชนได้

การเรียนการสอนวิชาอาหารและโภชนาการศึกษาริเริ่มกันมานานแล้ว และมีการจัดการศึกษาหลายระดับ แต่ได้เป็นที่ยอมรับกันว่า เรื่องอาหารและโภชนาการที่จัดเข้าไว้ในโปรแกรมการจัดการศึกษาในระดับประถมศึกษา นับว่ามีความสำคัญที่สุด (UNESCO 1965 : 2) ซึ่งเราถือว่าเป็นรากฐานที่สำคัญของการเกิดทัศนคติ และนิสัยที่ถูกตอ้งในเรื่องอาหารและโภชนาการ และมีผลต่อพัฒนาการทางด้านร่างกาย สติปัญญาและจิตใจอีกด้วย

ในปัจจุบันหลักสูตรพุทธศักราช 2521 ได้บรรจุเรื่องอาหารและโภชนาการไว้ในกลุ่มวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึง ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในหน่วยที่ 1 สิ่งมีชีวิต (กระทรวงศึกษาธิการ 2525 : 178) โดยได้สอดแทรกเนื้อหาและวิธีปฏิบัติด้านโภชนาการในสภาพการณ์ต่าง ๆ กัน ให้นักเรียนได้เรียนรู้

ด้วยเหตุผลและความสำคัญดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะทำการศึกษาวิจัยถึงความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับความรู้ ความเชื่อและบริโภคนิสัยโดยเลือกนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครเป็นกลุ่มตัวอย่าง เพราะนักเรียนในระดับนี้ได้รับความรู้ในเนื้อหาวิชาโภชนาการครบตามหลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 2521 และเนื่องจากผู้วิจัยมีความเห็นว่านักเรียนประถมศึกษาในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่เป็นเด็กที่มีปัญหาฐานะทางเศรษฐกิจและสภาพแวดล้อมทางด้านครอบครัวค่อนข้างต่ำ จึงน่าจะเกิดปัญหามากกว่านักเรียนระดับประถมศึกษาในสังกัดอื่น และที่สำคัญ กรุงเทพมหานครเป็นจังหวัดที่มีการกล่าวกันว่า กรุงเทพมหานครคือ เมืองไทยย่อส่วน เนื่องจากการเพิ่มจำนวนประชากรอย่างรวดเร็ว การอพยพของประชากรในชนบทสู่เมือง สื่อมวลชนที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการค้ารชชีวิตของคนกรุงเทพมหานครและเด็ก ซึ่งมีโอกาสได้สัมผัสกับสื่อสารมวลชน หรือสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา อันอาจเป็นผลต่อความรู้ ความเชื่อ และบริโภคนิสัย ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงเลือกนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้

แนวเหตุผลและสมมุติฐาน

การมีภาวะโภชนาการที่ดีได้ก้เนื่องจากการมีความรู้ ความเข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่างอาหารและสุขภาพ สาเหตุที่เกิดภาวะทุพโภชนาการ (Malnutrition) ในปัจจุบันมาจากการขาดความรู้ ดังที่ บุญสม ผลดี ได้ทำการสำรวจสุขภาพด้านโภชนาการในเด็ก

นักเรียนจังหวัดเพชรบุรี โดยสำรวจนักเรียนจำนวน 7,551 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 5-15 ปี พบว่า นักเรียนร้อยละ 20.9 มีรูปร่างผอมเล็กกว่าปกติและนักเรียนเป็นโรคขาดสารอาหาร เป็นส่วนใหญ่ ผู้ทำการสำรวจได้กล่าวไว้ว่า เนื่องจากความไม่รู้ของประชาชนเป็นสาเหตุสำคัญ (บุญสม ผลดี 2514 : 119-129) อย่างไรก็ตามไม่ว่าจะมีการจัดแผนระยะสั้นหรือระยะยาว เพื่อนำไปสู่การแก้ปัญหาโภชนาการ ผลก็ปรากฏว่าการที่จัดให้อาหารเป็นจำนวนมากเพียงพอ แก่ความต้องการของร่างกายนั้น มักจะต้องประสบกับความผิดหวังหรือได้รับการต่อต้านและปฏิเสธ อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง อาจจะเป็นด้วยเหตุผลที่เกิดจากความเชื่อผิด ๆ ที่เกี่ยวข้องกับ บริโภคนิสัย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ อูทัย พิศลยบุตร ซึ่งพบว่า ประชาชนส่วนมาก มีบริโภคนิสัยไม่ดี เนื่องจากความเชื่อที่ผิด ซึ่งทำให้เกิดภาวะโภชนาการไม่ดี (กองโภชนาการ 2508 : 82)

เนื่องจากความเกี่ยวของระหว่างภาวะโภชนาการ ความรู้ ความเชื่อและบริโภคนิสัยดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยคาดว่า การที่นักเรียนมีความรู้ ความเชื่อ และบริโภคนิสัยสูงจะมีภาวะโภชนาการดีกว่านักเรียนที่มีความรู้ ความเชื่อ และบริโภคนิสัยต่ำ จึงตั้งสมมุติฐานของการวิจัย ดังนี้

1. ภาวะโภชนาการกับความรู้ด้านโภชนาการ ความเชื่อด้านโภชนาการและบริโภคนิสัยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครมีความสัมพันธ์กันในทางบวก
2. ความรู้ด้านโภชนาการกับความเชื่อด้านโภชนาการ ความรู้ด้านโภชนาการกับบริโภคนิสัยและความเชื่อด้านโภชนาการกับบริโภคนิสัยมีความสัมพันธ์กันในทางบวก

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาความรู้ ความเชื่อทางด้านโภชนาการและบริโภคนิสัยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับความรู้ ความเชื่อด้านโภชนาการและบริโภคนิสัย ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

ขอบเขตของการวิจัย

1. ตัวอย่างประชากรที่ใช้ในงานวิจัยนี้เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2528 ของโรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 560 คน
2. การวิจัยนี้มุ่งศึกษาเฉพาะภาวะโภชนาการที่ไร้น้ำหนักและอายุเป็นครุชนิมังซีเท่านั้น
3. เกณฑ์ปกติที่ใช้ในการตรวจสอบภาวะโภชนาการในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เกณฑ์การศึกษาการเจริญเติบโตของเด็กในกรุงเทพมหานครอายุ 0-18 ปี พ.ศ. 2524-2527 ของแพทย์ศิริ กายจนันธุติ และคณะ เท่านั้น
4. แบบทดสอบความรู้ด้านโภชนาการ ครอบคลุมเฉพาะเนื้อหาเกี่ยวกับโภชนาการในกลุ่มวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ระดับประถมศึกษา หลักสูตรพหุพหุศักราช 2521
5. ตัวแปรที่จะศึกษาในงานวิจัยนี้ได้แก่ ภาวะโภชนาการ ความรู้ ความเชื่อ และบริโภคนิสัย ของนักเรียนเท่านั้น โดยไม่คำนึงถึงความแตกต่างด้านเขตการศึกษาของโรงเรียน
6. ความเชื่อด้านบริโภคนิสัย ได้รับการตัดสินโดยผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ ซึ่งการตัดสินนี้อยู่บนพื้นฐานของหลักวิชา และการวิจัยทางห้องทดลองซึ่งเชื่อถือได้ และอยู่ในช่วงของปี พ.ศ. 2529 เท่านั้น

ข้อตกลงเบื้องต้น

1. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับโภชนาการแบบสอบถามความเชื่อ ด้านโภชนาการและบริโภคนิสัย สร้างขึ้นโดยอาศัยแนวคิด ทฤษฎี งานวิจัย ตำรา และเอกสารที่เกี่ยวข้อง นอกจากนั้นยังได้ผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิ และนำไปทดลองใช้ แล้วนำมาปรับปรุงก่อนนำไปใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่าง ฉะนั้นจึงเชื่อได้ว่า เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้สามารถตรวจสอบภาวะโภชนาการ ความรู้ ความเชื่อและบริโภคนิสัยได้ ตรงตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดได้
2. เครื่องชั่งน้ำหนักที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบมาตรฐาน และสามารถทดสอบความเที่ยงได้ควบคุมน้ำหนักมาตรฐาน
3. การตอบแบบทดสอบและแบบสอบถามของนักเรียนเป็นไปตามสภาพความเป็นจริง

ความจำกัของการวิจัย

1. ในการชั่งน้ำหนัก ผู้วิจัยได้กำหนดเวลาในการชั่งน้ำหนักกลุ่มตัวอย่างหลังจากรับประทานอาหารกลางวันแล้วประมาณ 2 ชั่วโมง แต่โรงเรียนบางโรงเรียนมีช่วงเวลาพักที่แตกต่างกัน บางโรงเรียนมีการพักรับประทานอาหารว่างในช่วงบ่าย และนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างบางคนอาจไม่ได้รับประทานอาหารกลางวัน ซึ่งตัวแปรเหล่านี้อาจมีส่วนทำให้ผลการสำรวจภาวะโภชนาการคลาดเคลื่อนไปบ้าง

2. ช่วงเวลาที่ผู้วิจัยออกทำการทดสอบภาคความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ สอบถามความเชื่อด้านโภชนาการและบริโภคนิสัยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เป็นช่วงที่โรงเรียนกำลังจัดกิจกรรมซ่อมเขี้ยวกีฬา นักเรียนไม่มีความพร้อมเต็มที่ในการทำแบบทดสอบและแบบสอบถาม ดังนั้นผลของการตอบแบบทดสอบและแบบสอบถามของนักเรียนอาจคลาดเคลื่อนไปได้เช่นกัน

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

โภชนาการ หมายถึง สารอาหารที่ร่างกายต้องการ และการเปลี่ยนแปลงของอาหารภายในร่างกาย ซึ่งทำให้ร่างกายเจริญเติบโตเหมาะสมกับวัยของบุคคล

ภาวะโภชนาการ หมายถึง สภาวะของร่างกายที่เป็นผลจากการใช้สารอาหารที่จำเป็นซึ่งอยู่ในร่างกาย สามารถวัดได้จากน้ำหนักเทียบกับอายุ

ภาวะโภชนาการปกติ หมายถึง สภาวะของร่างกายที่ได้จากการวัดภาวะโภชนาการโดยเทียบจากเกณฑ์น้ำหนักตามอายุ และผลของการวัดไม่ผิดไปจากเกณฑ์ปกติที่กำหนดไว้

ภาวะทุพโภชนาการ หมายถึง ภาวะของร่างกายที่ได้จากการวัดภาวะโภชนาการโดยใช้เทียบจากน้ำหนักตามอายุ แต่ผลของการวัดต่ำกว่าเกณฑ์ปกติที่กำหนดไว้

เกณฑ์ปกติ หมายถึง เกณฑ์ที่ใช้ในการตรวจสอบภาวะโภชนาการซึ่ง เพ็ญศรี กานูญนัมรัฐิติ และคณะ ได้จัดทำขึ้นจากการศึกษาการเจริญเติบโตของเด็กในกรุงเทพมหานคร อายุ 0-18 ปี พ.ศ. 2524-2527

ความรู้ หมายถึง ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องโภชนาการที่มีเนื้อหาแทรกอยู่ในกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ตามหลักสูตรประถมศึกษาพุทธศักราช 2521 ซึ่งวัดได้จากแบบทดสอบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

ความเชื่อ หมายถึง คำกล่าว หรือข้อความต่าง ๆ ในเรื่องอาหารซึ่งบอกเล่ากันต่อ ๆ มา โดยไม่มีหลักวิชาการ หรือหลักฐานข้อพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์มาสนับสนุน

บริโภคนิสัย หมายถึง การปฏิบัติ หรือการแสดงออกที่ทำอยู่เป็นประจำในการรับประทานอาหาร ได้แก่ การรับประทานอาหารหรือไม่รับประทานอาหารอะไร การเลือกภาชนะที่ใช้ สุกนิสัยก่อนหลังรับประทานอาหาร และขณะรับประทานอาหาร

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ศึกษาตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเรื่องโภชนาการในด้านความรู้ ความเชื่อ และบริโภคนิสัย
2. สร้างแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับโภชนาการโดยยึดเนื้อหาตามหลักสูตรประถมศึกษาพุทธศักราช 2521 กลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตจำนวน 60 ข้อ และสร้างแบบสอบถามความเชื่อด้านโภชนาการและแบบสอบถามบริโภคนิสัย จำนวน 40 ข้อ และ 44 ข้อ ตามลำดับ
3. นำแบบทดสอบและแบบสอบถามฉบับชั่วคราวที่สร้างขึ้น ให้อาจารย์ที่ปรึกษาและผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 10 ท่าน พิจารณาความถูกต้องของสำนวนภาษาและความครอบคลุมของเนื้อหาความรู้ ความเชื่อและบริโภคนิสัย
4. นำแบบทดสอบและแบบสอบถามที่ผู้ทรงคุณวุฒิได้พิจารณาแล้วมาปรับปรุงแก้ไขด้านเนื้อหาและภาษาที่ใช้ให้เหมาะสมตามคำแนะนำ
5. นำแบบทดสอบและแบบสอบถามที่แก้ไขและปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 60 คน
6. นำข้อมูลที่ไ้มาหาค่าความยากและค่าอำนาจจำแนกของแบบทดสอบ หาค่าความเที่ยงของแบบทดสอบและแบบสอบถาม นำผลที่ได้มาปรับปรุงแบบทดสอบและแบบสอบถามให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น แล้วนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2528 ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 560 คน โดยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็น 2 ระยะดังนี้ ทำการสำรวจภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้วิธีตั้ง

นั้นจึงนำแบบทดสอบและแบบสอบถามไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างตามวันและเวลาที่กำหนดไว้

7. นำข้อมูลทั้งหมดมาคำนวณหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ โดยใช้เทคนิค Discriminant Analysis ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS (Statistical Package for Social Sciences)

8. สรุปผลการวิจัย อภิปรายและขอเสนอแนะ

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบถึงภาวะโภชนาการ พื้นฐานความรู้ ความเชื่อทางด้านโภชนาการ และการนำความรู้ไปปฏิบัติของนักเรียนระดับประถมศึกษา
2. เป็นแนวทางในการนำข้อมูลมาใช้ในการวางแผนส่งเสริมภาวะโภชนาการของนักเรียนระดับประถมศึกษา
3. เป็นแนวทางในการนำผลวิจัยมาปรับปรุงการเรียนการสอนด้านโภชนาการให้เกิดประโยชน์อย่างแท้จริงต่อการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย