



ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การดำรงชีวิตของคนเราจำเป็นต้องอาศัยปัจจัยสี่ และอาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่ร่างกายต้องการ เพราะอาหารทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ทำหน้าที่ได้ตามปกติ มีกำลังในการทำงาน แข็งแรงไม่ป่วยไข้ซึ่งคนเราต้องการสารอาหารหลายชนิดในปริมาณมากน้อยต่างกันตามอายุ เพศ ลักษณะการทำงานและสภาวะของร่างกาย ถ้าร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วน และเพียงพอก็จะมีภาวะโภชนาการที่ดี แต่ถ้าร่างกายได้รับสารอาหารอย่างหนึ่งอย่างใดไม่เพียงพอเป็นระยะเวลานานก็จะทำให้เกิดภาวะโภชนาการบกพร่องได้

ทรัพยากรมนุษย์เป็นทรัพยากรที่มีความสำคัญในการพัฒนาประเทศ ปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันว่า การมีภาวะโภชนาการที่ดีนับเป็นรากฐานของสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์แข็งแรง และมีผลต่อเนื่องถึงสมรรถภาพและประสิทธิภาพของการศึกษาเล่าเรียนและการทำงาน (ปณิธิจิตติวัฒนา, 2535) ดังนั้น เด็กซึ่งจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต จึงควรได้รับการเอาใจใส่เลี้ยงดูจากบิดามารดาหรือบุคคลในครอบครัวเป็นอย่างดี โดยเฉพาะในเรื่องเกี่ยวกับอาหาร

เนื่องจากโภชนาการมีความสำคัญมากต่อระบบสมองในขณะที่เด็กกำลังมีพัฒนาการทางร่างกายและจิตใจ (นัยพินิจ ศษภักดี, 2528) ดังนั้น เด็กจึงควรได้รับสารอาหารอย่างน้อยที่สุดตามความต้องการของร่างกายตามที่กำหนดไว้ตามวัย เพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโตและแข็งแรงสมบูรณ์ หากเด็กได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วนจะทำให้ร่างกายเจริญเติบโตไม่เต็มที่ ไม่แข็งแรง เซลล์สมองไม่ได้รับการกระตุ้น สติปัญญาและความคิด ขาดประสิทธิภาพได้

ภาวะทุพโภชนาการในเด็กเป็นปัญหาที่พบได้บ่อยในประเทศกำลังพัฒนาซึ่งปัญหานี้จะรุนแรงขึ้นในสังคมที่มีอัตราเพิ่มของประชากรสูง มีปัญหาทางการเมือง การปกครองและวิกฤตทางเศรษฐกิจด้านการกระจายของทรัพยากร ในกลุ่มคนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมต่ำ ที่อาศัยอยู่ในประเทศกำลังพัฒนา ผลเสียที่ติดตามมากับภาวะทุพโภชนาการนั้นเห็นได้อย่าง

ชัดเจน เช่น อัตราตายของทารกสูง ภูมิต้านทานของเด็กลดต่ำ ทำให้เจ็บป่วยบ่อย ลื่นเป็ลืองเงินทองในการรักษาพยาบาล สถิติปัญหาของเด็กด้อยลงและแรงงานของชาติขาดประสิทธิภาพ (ไกรสิทธิ์ ตันติศิรินทร์ และพัชชนิ วิณิชจะกุล, 2527)

โภชนาการและการบริโภคอาหารจึงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญต่อสุขภาพอนามัยของประชาชน โดยเฉพาะในประเทศที่กำลังพัฒนาอย่างประเทศไทย อัตราการเกิดทุพโภชนาการนับเป็นปัญหา และเป็นเครื่องบ่งชี้ภาวะสังคมที่สำคัญตัวหนึ่ง ส่วนประเทศที่พัฒนาแล้วจะพบทุพโภชนาการในรูปแบบของการกินอาหารเกินกว่าร่างกายต้องการ ดังนั้นไม่ว่าจะเป็นทุพโภชนาการในรูปแบบใด ถือว่าเป็นปัญหาที่มีความซับซ้อน ซึ่งไม่เพียงแต่เป็นเรื่องของการมีหรือไม่มีกินเท่านั้น แต่พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารนับว่ามีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการของประชาชนได้ทั้งสิ้น

จากผลการสำรวจของกองโภชนาการในปี 2533 พบว่า เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี ในชนบทมีปัญหาคขาดสารโปรตีนและพลังงานในระดับ 1, 2 และ 3 อยู่ร้อยละ 17.98 ซึ่งพบว่ามีปัญหาอยู่ในภาคเหนือร้อยละ 20.80 สำหรับเด็กวัยเรียนมีภาวะโลหิตจางร้อยละ 18.60 และพบว่ามีปัญหาในภาคเหนือร้อยละ 18.42 (กองโภชนาการ, 2535) และกองโภชนาการยังได้รายงานการเฝ้าระวังโรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กในเด็กนักเรียนอายุ 6-14 ปี พบว่า ในภาคเหนือมีนักเรียนที่มีภาวะโลหิตจางระดับ 1 ร้อยละ 8.48 (กองโภชนาการ, 2537) นอกจากนี้รายงานการเฝ้าระวังภาวะการเจริญเติบโตในเด็กนักเรียนกลุ่มอายุ 5-14 ปี ของกองอนามัยโรงเรียนพบว่า ภาคเหนือมีนักเรียนที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ร้อยละ 14.10 (กองอนามัยโรงเรียน, 2536) สำหรับโรคขาดสารไอโอดีน ซึ่งมีผลกระทบต่อสุขภาพอนามัยของเด็ก ทำให้สติปัญญาพัฒนาต่อยกว่าปกติ และการเจริญเติบโตต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ จากการสำรวจของกองโภชนาการในปี 2530 พบว่า ใน 14 จังหวัด ภาคเหนือและจังหวัดเลย มีอัตราป่วยด้วยอาการคอกพอกในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาร้อยละ 12.07 ต่อมาในปี 2531 ได้มีการสำรวจซ้ำในพื้นที่ที่มีการระบาดรุนแรง พบอัตราการเป็นโรคคอกพอกในเด็กวัยเรียนสูงถึงร้อยละ 43.11 (กองโภชนาการ, 2535)

เนื่องจากประเทศไทยมีการเปลี่ยนแปลงด้านเศรษฐกิจและสังคมในลักษณะขาดความสมดุลย์ในด้านต่าง ๆ อันมีผลโดยตรงต่อการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการ จึงทำให้เกิดปัญหาโภชนาการในประชาชนทุกกลุ่มได้ทั้งในเมืองและชนบท ปัญหาในเขตชนบท พบว่าเด็กอายุ 5-15 ปี เป็นโรคขาดสารโปรตีนและพลังงาน โรคขาดสารไอโอดีน โรคโลหิต

จากจากการขาดธาตุเหล็ก และโรคขาดสารอาหารอื่น ๆ และจะมีแนวโน้มสูงขึ้น หากปัญหาในปัจจุบันยังไม่ได้รับการแก้ไข ส่วนในเขตเมือง เด็กอายุ 5-15 ปี พบโรคขาดสารโปรตีน และพลังงานรุนแรงขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มผู้อพยพและกลุ่มผู้ใช้แรงงานเคลื่อนย้ายจากชนบท และปัญหาโภชนาการเกินเริ่มมีแนวโน้มสูงขึ้นในบางกลุ่ม (กองโภชนาการ, 2535)

ปัญหาโภชนาการดังกล่าวล้วนมีสาเหตุมาจากการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม และพบว่า ชุมชนในเขตห่างไกลจากเมืองมีแนวโน้มของความรุนแรงของปัญหา มากกว่าชุมชนที่อยู่ใกล้เมือง ซึ่งมีสาเหตุปัจจัยที่สำคัญ เช่น การบริการทางด้านสาธารณสุขไม่ทั่วถึง ขาดความรู้ อาหารธรรมชาติลดน้อยลง และการผลิตส่วนใหญ่เพื่อการจำหน่ายไม่ได้ผลิตไว้เพื่อกินเอง มีข้อจำกัดทางเศรษฐกิจและวัฒนธรรมประเพณี (สถาบันวิจัยโภชนาการ, 2532) นอกจากนี้ยังมีอิทธิพลจากการโฆษณา และการได้รับข่าวสารใหม่ ๆ ที่ทำให้เด็กในวัยเรียนซื้ออาหารรับประทานที่ไม่มีประโยชน์ เช่น ลูกกวาดสีต่าง ๆ น้ำอัดลม หมากฝรั่ง การทุ่มเทของบริษัททั้งหลาย โดยปราศจากความรับผิดชอบต่อคุณภาพชีวิตของเด็ก นั่นคือการปลุกฝังนิสัยการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องให้แก่เด็กไทยทั้งในเขตและนอกเขตเทศบาลทั่วประเทศ (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ และสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ, 2527)

จึงเห็นได้ว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารเกิดขึ้นจากกระบวนการเรียนรู้ ซึ่งสะสมมาแต่เด็กโดยถูกควบคุมและหล่อหลอมมาจากสิ่งแวดล้อม ดังนั้น พฤติกรรมการบริโภคอาหารในแต่ละครอบครัวจึงมีความแตกต่างกันไปตามลักษณะของท้องถิ่น โดยเฉพาะในภาคเหนือซึ่งมีขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรม ภาวะทางเศรษฐกิจและสังคม ตลอดจนภูมิหลังของครอบครัวแตกต่างจากภาคอื่น ๆ ซึ่งจะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็ก

การแก้ปัญหาโภชนาการจึงต้องเริ่มที่การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อหาแนวทางที่จะปรับปรุงแก้ไข การสร้างพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีเป็นสิ่งจำเป็น และทำได้ดีในเด็กวัยเรียนโดยเฉพาะในโรงเรียนระดับประถมศึกษา เพราะในโรงเรียนจะมีเด็กอยู่รวมกันจำนวนมาก และอยู่ในวัยที่พร้อมต่อการปลูกฝังแนวความคิดต่าง ๆ ได้ง่าย ซึ่งจะส่งผลย้อนกลับให้ครอบครัวของเด็กเห็นความสำคัญในเรื่องโภชนาการและพร้อมที่จะให้ความร่วมมือกับทางโรงเรียน

กระทรวงศึกษาธิการได้เห็นความสำคัญในเรื่องการบริโภคอาหาร จึงได้จัดให้มีการเรียนการสอน บรรจุไว้ในหลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 2521 ในกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ดังปรากฏในเนื้อหาในหน่วยที่ 1 เรื่องอาหารและโภชนาการตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 กลุ่มการงานและพื้นฐานอาชีพ ตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3-6 และกลุ่มสร้างเสริมลักษณะนิสัย ตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-2 จึงเป็นหน้าที่และความรับผิดชอบของโรงเรียนที่จะต้องปลูกฝังให้นักเรียนมีความรู้ที่คนคิดและการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารให้ถูกต้อง เพื่อเป็นพื้นฐานในการมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ดีตลอดไป และสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปช่วยเหลือผู้ใกล้ชิด เพื่อนบ้านและชุมชนของตนเอง

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ถือเป็นชั้นสูงสุดในการศึกษาภาคบังคับของไทย จากสถิติพบว่า นักเรียนที่เรียนจบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ไปแล้ว เข้ารับการศึกษาต่อในระดับมัธยมศึกษาเพียง ร้อยละ 59.92 ของจำนวนนักเรียนในระดับเดียวกันทั้งประเทศ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2535) จึงมีนักเรียนอีกส่วนหนึ่งที่จบการศึกษาออกไปประกอบอาชีพอยู่ในสังคมและสร้างครอบครัวใหม่ต่อไป โดยไม่ได้รับการศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้น ประกอบกับความเจริญทางด้านเทคโนโลยี การติดต่อสื่อสารที่ทันสมัยและรวดเร็ว ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในสังคมไทยหลาย ๆ ด้านด้วยกัน ภาคเหนือซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของสังคมไทยก็ได้รับผลกระทบด้วยเช่นกัน ทำให้วิถีชีวิตของประชาชนเปลี่ยนไป ภารกิจประจำวันของประชาชนต้องเร่งรีบมากขึ้น มีการอพยพย้ายถิ่นเพื่อการศึกษาและหางานทำ มีการแข่งขันกันมากทางด้านเศรษฐกิจ สิ่งเหล่านี้มีผลกระทบต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนในภาคเหนือทั้งสิ้น

จากที่ได้กล่าวมาทั้งหมดจะเห็นว่าปัญหาโภชนาการยังคงมีอยู่ทั้งในเมืองและชนบท ซึ่งอาจแตกต่างกันตามสภาพของชุมชน โดยทั่วไปในเมืองจะอยู่ในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลที่มีความเจริญ มีสาธารณูปโภค รายได้ประชากรที่ดีกว่าในชนบทที่อยู่นอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล

ด้วยเหตุผลต่าง ๆ เหล่านี้ทำให้ผู้วิจัยตระหนักถึงความสำคัญในพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในภาคเหนือ ที่ยังมีปัญหาโภชนาการจากอาหารขาดสารอาหารต่าง ๆ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจใคร่ศึกษาว่านักเรียนมีพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับใด และเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างนักเรียนที่อยู่ในเขตและนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล ซึ่งจะเป็นแนวทางในการพัฒนาการเรียนการสอนในเรื่อง

อาหารและโภชนาการให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมของนักเรียนและเป็นแนวทางในการ
แก้ไข ปรับปรุง พัฒนาหลักสูตรประถมศึกษาให้สอดคล้องกับการจัดการศึกษาของท้องถิ่นเพื่อ
พัฒนาพฤติกรรมกรบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนให้มีคุณภาพยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในภาคเหนือ
2. เพื่อเปรียบเทียบความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของ
นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในภาคเหนือ ตามเขตที่ตั้งของโรงเรียน

ขอบเขตของการวิจัย

1. งานวิจัยนี้จะศึกษาเฉพาะเรื่องความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภค
อาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2537 ของโรงเรียนในสังกัดสำนักงาน
คณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ ในภาคเหนือ
2. ตัวแปรที่ใช้ศึกษาในการวิจัยครั้งนี้คือ
 - 2.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ เขตที่ตั้งของโรงเรียน
 - 2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภค
อาหารของนักเรียน
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบทดสอบความรู้ แบบสอบถามทักษะ
และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ครอบคลุมเนื้อหาเกี่ยวกับโภชนาการ
ในกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต กลุ่มงานและพื้นฐานอาชีพ และกลุ่มสร้างเสริมลักษณะ
นิสัย ตามหลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 2521

ข้อตกลงเบื้องต้น

1. ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามของกลุ่มตัวอย่างประชากร ถือว่าเป็นข้อมูลที่ตอบด้วยความรู้ ความสามารถ ความจริงใจ และความรู้สึกนึกคิดของนักเรียน
2. การตอบแบบสอบถามในวัน และเวลาที่ต่างกันไม่ทำให้ผลที่ได้แตกต่างกัน ผู้วิจัยจึงถือว่าตัวอย่างประชากรดังกล่าวเป็นตัวแทนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในภาคเหนือ

ข้อจำกัดของการวิจัย

ข้อมูลที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้จากแบบสอบถามเพียงอย่างเดียว ผู้วิจัยไม่ได้ใช้การสัมภาษณ์หรือสังเกตการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของตัวอย่างประชากรว่าได้ปฏิบัติจริงหรือไม่ จึงอาจเกิดความคลาดเคลื่อนได้

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ทางด้านความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติ ทั้งที่สังเกตได้และสังเกตไม่ได้ ซึ่งสามารถวัดได้โดยแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

นักเรียน หมายถึง นักเรียนเพศชายและเพศหญิง ที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2537 ของโรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติในภาคเหนือ

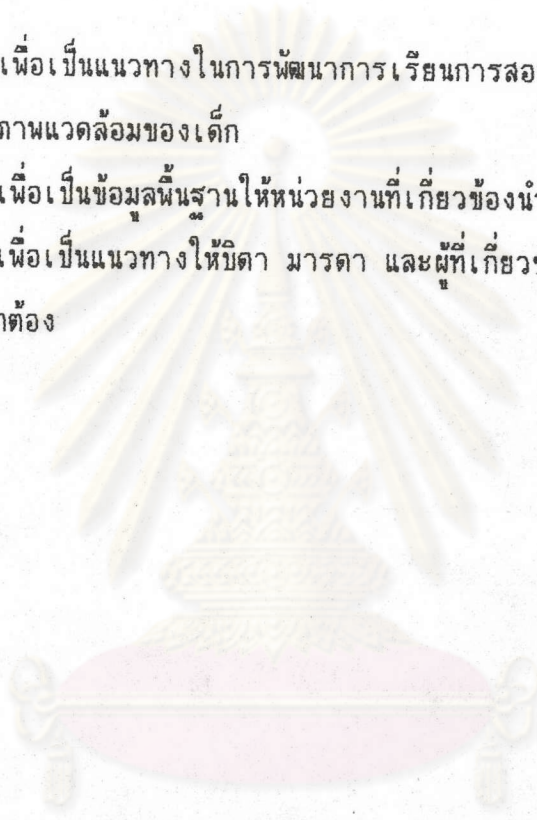
โรงเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล หมายถึง โรงเรียนประถมศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ ซึ่งตั้งอยู่ในอำเภอเมืองเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลตามพระราชบัญญัติเทศบาล พ.ศ. 2496 พระราชบัญญัติสุขาภิบาล พ.ศ. 2495

โรงเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล หมายถึง โรงเรียนประถมศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ ซึ่งตั้งอยู่ในอำเภออื่นนอกพื้นที่ที่ยกฐานะเป็นเทศบาลหรือสุขาภิบาล พ.ศ. 2496 พระราชบัญญัติสุขาภิบาล พ.ศ. 2595

ภาคเหนือ หมายถึง จังหวัดกำแพงเพชร ตาก นครสวรรค์ พิจิตร พิษณุโลก
เพชรบูรณ์ สุโขทัย อุตรดิตถ์ อุทัยธานี เชียงราย เชียงใหม่ น่าน แพร่ พะเยา ลำปาง
ลำพูน แม่ฮ่องสอน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการเรียนการสอนเรื่องอาหารและโภชนาการ
ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมของเด็ก
2. เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องนำไปใช้ในการแก้ปัญหาโภชนาการ
3. เพื่อเป็นแนวทางให้บิดา มารดา และผู้ที่เกี่ยวข้องกับเด็กได้ช่วยกันส่งเสริมการ
บริโภคอาหารที่ถูกต้อง



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย