

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ผลการวิจัยเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมความรู้ด้านโภชนาการของผู้ปกครองในการเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ในโครงการตามพระราชดำริสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดนครนายก สรุปสาระสำคัญได้ดังนี้

วัตถุประสงค์

เพื่อพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมความรู้ด้านโภชนาการของผู้ปกครองในการเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ในโครงการตามพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดนครนายก

สมมุติฐานการวิจัย

1. หลังการทดลอง ผู้ปกครองกลุ่มทดลองมีความรู้ด้านโภชนาการสูงกว่าผู้ปกครองกลุ่มควบคุม
2. หลังการทดลอง เด็กปฐมวัยในกลุ่มทดลองที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน มีน้ำหนักตัวเพิ่มสูงขึ้นจนเข้าเกณฑ์มาตรฐาน มีจำนวนมากกว่ากลุ่มควบคุม

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้มีวิธีดำเนินการวิจัย 3 ขั้นตอน คือ

1. การร่างโปรแกรมการส่งเสริมความรู้ด้านโภชนาการ

1.1 ศึกษาทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับเรื่องโภชนาการ

1.2 สัมภาษณ์นักเด็กปฐมวัยทุกคน เพื่อหาเด็กปฐมวัยที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน

1.3 สัมภาษณ์ความรู้ด้านโภชนาการของผู้ปกครองเด็กปฐมวัยที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน โดยให้ผู้ปกครองตอบแบบสอบถาม ได้พบว่าผู้ปกครองยังไม่มีความรู้ทางด้านโภชนาการ

1.4 นำข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามมาสังเคราะห์ ทำให้ได้เนื้อหาสาระที่เหมาะสม จำนวน 13 เรื่อง แล้วนำมาสร้างเป็นหนังสือภาพเพื่อใช้เป็นคู่มือสำหรับผู้ปกครอง ในการส่งเสริมความรู้ด้านโภชนาการ ที่ครอบคลุมเนื้อหาการอบรมเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน

1.5 ร่างโปรแกรมการส่งเสริมความรู้ด้านโภชนาการ ประกอบไปด้วย หลักการและเหตุผล วัตถุประสงค์ กลุ่มเป้าหมาย เนื้อหา การดำเนินการ สื่อการเรียนรู้ ประเมินผล มีรายละเอียดดังนี้

หลักการและเหตุผล เพื่อเป็นการส่งเสริมความรู้ด้านโภชนาการของผู้ปกครอง ในการเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ในโครงการตามพระราชดำริสมเด็จพระเทพรัตน-ราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดนครนายก

วัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาความรู้ความเข้าใจของผู้ปกครองในการศึกษาด้านโภชนาการ เพื่อนำไปปฏิบัติต่อเด็กปฐมวัยที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ให้มีน้ำหนักเพิ่มขึ้นจนเข้าเกณฑ์มาตรฐาน

กลุ่มเป้าหมาย มี 2 กลุ่ม คือ

1. ผู้ปกครองของเด็กปฐมวัยที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ที่ยังขาดความรู้ด้านโภชนาการ
2. ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาสุขภาพเด็ก เช่น ครู ผู้ดูแลเด็ก พัฒนาการ อนามัย

เนื้อหา ประกอบด้วยความรู้ทางด้านโภชนาการ จำนวน 13 เรื่อง ได้แก่ เรื่องที่ 1 การเจริญเติบโตของเด็กปฐมวัย เรื่องที่ 2 การขาดสารอาหารของเด็ก เรื่องที่ 3 ความสำคัญของอาหารที่มีต่อเด็กวัยนี้ เรื่องที่ 4 อาหารหลัก 5 หมู่และคุณค่าทางอาหาร เรื่องที่ 5 ตารางแสดงพลังงานและคุณค่าทางอาหาร เรื่องที่ 6 รายการอาหารพร้อมจำนวนแคลอรี เรื่องที่ 7 ข้อเสนอแนะในการให้อาหารเด็ก เรื่องที่ 8 อาหารที่ไม่ควรให้เด็กและความปลอดภัยในการกินอาหาร

เรื่องที่ 9 การเลือกซื้อ เติร์ยม ปรุง และเก็บอาหาร เรื่องที่ 10 สุขนิสัยในการกินอาหาร
เรื่องที่ 11 การดูแลรักษาปากและฟัน เรื่องที่ 12 บันทึกการเจริญเติบโตของเด็กดำนน้ำหนักและ
ส่วนสูง เรื่องที่ 13 น้านมมีประโยชน์

การดำเนินการ มีขั้นตอนต่าง ๆ ดังนี้

1. สสำรวจหาเด็กปฐมวัยที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน โดยการชั่งน้ำหนักเด็กปฐมวัย
ทุกคน แล้วเปรียบเทียบน้ำหนักกับเกณฑ์มาตรฐาน ของกรมอนามัย

2. ทดสอบความรู้ของผู้ปกครอง โดยใช้แบบทดสอบความรู้ ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม

3. เชิญผู้ปกครองของเด็กปฐมวัยที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน มาเข้ารับการอบรม
ชี้แจงการใช้คู่มือ

4. ผู้ปกครองนำคู่มือไปศึกษาด้วยตนเองที่บ้าน โดยศึกษาสัปดาห์ละ 1 เรื่อง ทำการ
เยี่ยมบ้านทุกสัปดาห์เพื่อบันทึกแบบสังเกตพฤติกรรม เป็นเวลา 3 เดือน ในกรณีที่ผู้ปกครองอ่านไม่
ออกหรือไม่ได้ทำแบบฝึกหัดท้ายเรื่องในสัปดาห์นั้น ๆ ผู้วิจัยได้ทำการสอนเป็นรายบุคคล ชั่งน้ำหนัก
เด็กปฐมวัยทุกคนอีกครั้งหนึ่ง

สื่อการเรียนรู้ ได้แก่ คู่มือการส่งเสริมความรู้ด้านโภชนาการของผู้ปกครองในการเลี้ยง
ดูเด็กปฐมวัยที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน

การประเมินผล มี 3 ลักษณะคือ

1. การประเมินความรู้ความเข้าใจในเรื่องเนื้อหาสาระที่ได้จากการเข้าร่วมโปรแกรม
โดยประเมินจากการเปรียบเทียบคะแนนที่ผู้ปกครองได้จากการทำแบบทดสอบความรู้ก่อนและหลังการ
เข้าร่วมในโปรแกรม

2. การประเมินภาคปฏิบัติ ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมการอบรมเลี้ยงดูเด็กด้าน
โภชนาการ โดยการเยี่ยมบ้านทุกสัปดาห์

3. การประเมินผลการปฏิบัติ โดยประเมินจากการเปรียบเทียบน้ำหนักเด็กทุกคนกับเกณฑ์
มาตรฐานหลังการเข้าร่วมโปรแกรม

2. การทดลองใช้โปรแกรมการส่งเสริมความรู้ด้านโภชนาการ

2.1 การคัดเลือกผู้เข้าร่วมโปรแกรมโดย ผู้วิจัยชั่งน้ำหนักเด็กปฐมวัยทุกคน จำนวน

2.2 นำน้ำหนักเด็กปฐมวัยที่วัดได้ มาเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน ของกรมอนามัย ได้เด็กปฐมวัยที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ในโครงการตามพระราชดำริสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดนครนายก จำนวน 68 คน ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มตามความสมัครใจให้ผู้ที่มีการอบรมเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มที่ไม่มีการอบรมเป็นกลุ่มควบคุม

2.3 วัดความรู้ของผู้ปกครองก่อนเข้าร่วม โปรแกรมทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยแบบทดสอบ

2.4 จัดอบรมชี้แจงการใช้คู่มือส่งเสริมความรู้ด้านโภชนาการให้แก่ผู้ปกครองกลุ่มทดลอง โดยมีข้อกำหนดว่าผู้ปกครองต้องศึกษาเนื้อเรื่องในคู่มือทั้งสิ้น 13 เรื่อง โดยใช้เวลาในการศึกษาหรือการปฏิบัติทั้งสิ้น 12 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1-2 เรื่อง เริ่มศึกษาตั้งแต่เดือนธันวาคม 2534- เดือนกุมภาพันธ์ 2535

2.5 ใช้แบบสังเกตพฤติกรรมขณะที่ไปเยี่ยมบ้าน ของผู้ปกครองกลุ่มทดลองทุกสัปดาห์ เพื่อสังเกตพฤติกรรมการอบรมเลี้ยงดูเด็กด้านโภชนาการ

2.6 วัดความรู้ของผู้ปกครองหลังการเข้าร่วมโปรแกรม โดยให้ผู้ปกครองกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ทำแบบทดสอบชุดเดียวกับที่ใช้ประเมินก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม

2.7 ชั่งน้ำหนักเด็กปฐมวัยที่ผู้ปกครองเข้าร่วมโปรแกรม

2.8 วิเคราะห์ข้อมูล

2.8.1 การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน

ก. จำนวนและร้อยละของเด็กที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน

จำแนกตามสถานภาพ

ข. จำนวนและร้อยละของผู้ปกครองของเด็กที่มีน้ำหนักต่ำกว่า

เกณฑ์มาตรฐาน จำแนกตามสถานภาพ

ค. จำนวนและร้อยละของผู้ปกครองของเด็กที่มีน้ำหนักต่ำกว่า

เกณฑ์มาตรฐาน จำแนกตามความรู้ด้านโภชนาการ

ง. จำนวนและร้อยละของผู้ปกครองของเด็กที่มีน้ำหนักต่ำกว่า

เกณฑ์มาตรฐาน จำแนกตามสภาพการจัดอาหารของครอบครัว

2.8.2 การวิเคราะห์การทดลอง ใช้โปรแกรมการส่งเสริมความรู้ด้าน

โภชนาการ

- ก. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองของผู้ปกครอง
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
- ข. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองของผู้ปกครอง
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
- ค. จำนวนและร้อยละของผู้ปกครองที่เข้าร่วม โปรแกรมตอบ
แบบทดสอบถูกต้อง
- ง. เปรียบเทียบจำนวนและร้อยละของเด็กปฐมวัยที่มีน้ำหนัก
เพิ่มขึ้นจนเข้าเกณฑ์มาตรฐาน และที่ยังคงมีน้ำหนักต่ำกว่า
เกณฑ์มาตรฐาน
- จ. การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสังเกตพฤติกรรม

3. การปรับปรุงและนำเสนอโปรแกรมการส่งเสริมความรู้ด้านโภชนาการ

นำผลการทดลองตลอดจนปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างการทดลองมาหาข้อบกพร่อง
ปรับปรุงให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ตลอดจนปรับปรุงการดำเนินงานอื่น ๆ ทุกขั้นตอน แล้วนำเสนอเป็นโปรแกรม
ส่งเสริมความรู้ด้านโภชนาการสำหรับผู้ปกครอง ในการเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน
(ดูรายละเอียดของโปรแกรมในสรุปผลการวิจัย)

สรุปผลการวิจัย

ก. ข้อมูลพื้นฐาน

1. ข้อมูลเกี่ยวกับเด็กปฐมวัยที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน

เด็กปฐมวัยส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (53.33%) มีอายุระหว่าง 5-6 ปี (48.33%)

ลำดับการเกิดของเด็กส่วนใหญ่เกิดเป็นคนที่ 1 (43.33%) การรับประทานอาหารกลางวันของเด็ก
ส่วนใหญ่มาจากบ้าน (46.67%) นมที่เคยใช้เลี้ยงเด็กปฐมวัยเมื่อยังไม่หย่านม ส่วนใหญ่ดื่มนม
มารดา (56.67%)

2. ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ปกครองของเด็กที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์

จะเห็นว่าผู้ปกครอง มีทั้งชายและหญิงจำนวนเท่ากัน (50.00%) มีอายุส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 31-40 ปี (43.33%) ส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้าง (55.00%) การศึกษาของประชากรส่วนใหญ่ อยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 (71.67%)

3. ข้อมูลความรู้ด้านโภชนาการของผู้ปกครองเด็กที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์

จะเห็นว่าความรู้เรื่อง โภชนาการของผู้ปกครองเกี่ยวกับเรื่องความจำเป็นที่จะต้องรับประทานอาหารให้ครบทุกประเภทใน 1 มื้อ ส่วนใหญ่ตอบว่าจำเป็น (71.67%) ความรู้เกี่ยวกับเรื่องการรับประทานอาหารอื่ทุกอย่างจะทำให้เป็นโรคขาดอาหารหรือไม่ ผู้ปกครองส่วนใหญ่ตอบว่าไม่ทำให้เป็นโรคขาดสารอาหาร (53.33%) ส่วนใหญ่ไม่เคยมีความรู้เกี่ยวกับเรื่องอาหารและเรื่องโภชนาการมาก่อน (63.33%) ส่วนใหญ่ผู้ปกครองไม่เคยได้รับการอบรมจากหน่วยงานของทางราชการ (90.00%) มีการงดอาหารแสลงเมื่อเด็กป่วย (93.33%) ส่วนใหญ่ไม่เคยสังเกตอาหารที่เด็กรับประทานว่ามีประโยชน์เพียงพอ (55.00%) ผู้ปกครองส่วนใหญ่สอนและแนะนำให้เด็กปฐมวัยรู้จักเลือกอาหารที่มีประโยชน์ (60.00%) ผู้ปกครองส่วนใหญ่ตอบว่าเคยชั่งน้ำหนักเด็กปฐมวัยที่โรงเรียน (46.67%) ผู้ปกครองส่วนใหญ่ตอบว่าเด็กที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มีลักษณะผอม ไม่แข็งแรง (46.67%) ในเรื่องการทำบันทึกการเจริญเติบโตผู้ปกครองส่วนใหญ่ไม่เคยทำ (91.67%) ความรู้เรื่องการเตรียมอาหารประเภทเนื้อสัตว์และผัก ผู้ปกครองส่วนใหญ่ตอบว่าล้างเนื้อสัตว์ก่อนหั่น (51.67%) และล้างผักก่อนหั่น (76.67%)

4. ข้อมูลด้านโภชนาการของครอบครัว

ผู้ปกครองทั้งหมดส่วนใหญ่จ่ายตลาดทุกวัน (41.18%) มีเกณฑ์ในการเลือกซื้ออาหารสำหรับผู้ปกครองส่วนใหญ่ เลือกชนิดที่มีประโยชน์ (63.33%) วิธีการหุงหาอาหารของผู้ปกครองทั้งหมดส่วนใหญ่ทำอาหารเองทุกวัน (78.33%) วิธีการกินอาหารของผู้ปกครองส่วนใหญ่ รับประทานร่วมกันทั้งครอบครัว (86.67%) เด็กปฐมวัยส่วนใหญ่มีการทำอาหารชนิดเดียวกับผู้ใหญ่ (51.67%)

ข. ผลการทดลองใช้โปรแกรมการส่งเสริมความรู้ด้านโภชนาการ

1. หลังการเข้าร่วมโปรแกรม ผู้ปกครองมีความรู้ด้านโภชนาการสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ผู้ปกครองมีความรู้เพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ในเรื่องต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ เรื่องความต้องการพลังงานของอาหารพร้อมจำนวนแคลอรีของเด็กระดับปฐมวัย เรื่องน้ำหนักมีประโยชน์ เรื่องพลังงานและคุณค่าทางอาหาร เรื่องคุณค่าทางอาหารของแป้งและน้ำตาล เรื่องถั่วเหลืองจัดอยู่ในอาหารหมู่ใดและเรื่องการหัดให้เด็กกินอาหาร

3. เด็กปฐมวัยที่เข้าร่วม โปรแกรม มีน้ำหนักเพิ่มขึ้นจนเข้าเกณฑ์มาตรฐานมีจำนวนมากกว่าเด็กที่ผู้ปกครองไม่ได้เข้าร่วมในโปรแกรม

4. ข้อมูลจากการสังเกตพฤติกรรม

จากการสังเกตพฤติกรรมด้วยแบบสังเกตพฤติกรรม พบว่าพฤติกรรมที่ผู้ปกครองปฏิบัติกับเด็ก มีดังนี้ การรับประทานอาหารร่วมสำรับกับผู้ปกครอง ผู้ปกครองส่วนใหญ่ให้เด็กรับประทานอาหารเหมือนกับผู้ใหญ่ ผู้ปกครองบางครอบครัวไม่มีอาชีพแน่นอน ทำให้สภาพเศรษฐกิจไม่ดีบางครอบครัวยังมีความเชื่อในเรื่องการงดอาหารเมื่อเด็กป่วย

จากการสังเกตสภาพการประกอบอาหารในครอบครัว พบว่ามีสภาพขาดแคลนน้ำและเครื่องใช้ในการประกอบอาหาร และส่วนใหญ่ให้เด็กไปซื้ออาหารกลางวันรับประทานที่โรงเรียน

จากการสังเกตสภาพที่อยู่อาศัย พบว่า สภาพที่อยู่อาศัยมีความแตกต่างกันทางฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว

จากการสังเกตการจัดการให้น้ำดื่มมาใช้ พบว่าน้ำที่ดื่มยังไม่สะอาดมากนัก เป็นน้ำบ่อส่วนใหญ่ ได้แนะนำในเรื่องการต้มก่อนใช้ดื่ม

จากการสังเกตอาหารที่ปรุงไว้แล้ว พบว่ามีอาหารที่ไม่มีประโยชน์ในระยะแรก เช่น อาหารที่ซื้อตามค้าโฆษณาทางสื่อต่าง ๆ แต่ในระยะเข้าร่วมโปรแกรมผู้ปกครองมีพัฒนาการในการเลือกซื้อ ดีขึ้นตามลำดับ

จากการสังเกตความสะอาดทั่ว ๆ ไป พบว่าส่วนใหญ่ขาดแคลนน้ำ

จากการสังเกตเรื่องการใช้คู่มือและการปฏิบัติตามคู่มือ พบว่าในช่วงแรกผู้ปกครองยังปฏิบัติได้ไม่ดีนัก จากการไปพบที่บ้านทุกสัปดาห์ทำให้คุ้นเคยกับผู้วิจัยพบว่าการปฏิบัติได้ดีขึ้นตามลำดับ

จากการทำแบบประเมินผลท้ายเรื่อง พบว่าผลของคะแนนดังกล่าวแสดงถึงความสนใจของผู้ปกครองในการปฏิบัติตามคู่มืออย่างเคร่งครัด

ค. การปรับปรุงโปรแกรมการส่งเสริมความรู้ด้านโภชนาการ

ข้อมูลที่ได้จากการดำเนินการวิจัยในขั้นที่ 2 ได้นำมาปรับปรุงโปรแกรม ดังนี้

1. วิธีดำเนินการ

ได้ปรับเวลาจาก 3 เดือน เป็นเวลาที่ใช้ในโปรแกรมควรมากกว่า 3 เดือน

2. คู่มือส่งเสริมความรู้ด้านโภชนาการ

- 2.1 ได้เปลี่ยนชื่ออาหารหลักจากชื่อที่เรียกยาก เป็นชื่อที่เรียกง่าย เช่น
- | | | | | | | |
|--------------|----------------|-----------|-----------|------|-------|---------|
| โปรตีน | เป็น หมู่ที่ 1 | ข้าว แป้ง | น้ำตาล | เนย | ไขมัน | ข้าวโพด |
| คาร์โบไฮเดรต | เป็น หมู่ที่ 2 | เนื้อ | นม | ไข่ | ไก่ | ปลา |
| เกลือแร่ | เป็น หมู่ที่ 3 | ผัก | ต่าง ๆ | | | |
| วิตามิน | เป็น หมู่ที่ 4 | ผลไม้ | ต่าง ๆ | | | |
| ไขมัน | เป็น หมู่ที่ 5 | น้ำมันหมู | น้ำมันพืช | กะทิ | | |

2.2 เพิ่มรูปภาพในเรื่องการขาดสารอาหารในเด็ก

ง. การนำเสนอโปรแกรมการส่งเสริมความรู้ด้านโภชนาการของผู้ปกครอง

ชื่อ โปรแกรม การส่งเสริมความรู้ด้านโภชนาการของผู้ปกครองในการเลี้ยงดูเด็กปฐมวัย
ที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน

1. หลักการและเหตุผล

โภชนาการมีความสำคัญสำหรับคนทุกเพศทุกวัย จากการสำรวจภาวะโภชนาการของกรมอนามัย พบว่าประชากรเกือบทุกวัยมีปัญหาการขาดสารอาหารที่จำเป็นแก่ร่างกาย สำหรับวัยแรกเกิดถึง 6 ปี เป็นวัยที่สำคัญและเหมาะสมที่สุด ในการปูพื้นฐานเพื่อยกระดับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากร เพราะเด็กระดับนี้เป็นวัยที่ร่างกายและสมองกำลังเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วที่สุด จึงจำเป็นที่เด็กจะต้องได้รับอาหารที่มีคุณค่า การอบรมเลี้ยงดูเด็กจึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เด็กมี

สุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์ โดยถือ เป็นหน้าที่ของพ่อแม่ที่จะแสวงหาปัจจัยที่จำเป็นในการดำรงชีวิตอย่างสมบูรณ์ให้แก่บุตรของตน ภาวะโภชนาการมีผลต่อการเจริญเติบโตทางร่างกายและทางสมองของเด็กมาก ถ้าเด็กมีภาวะโภชนาการไม่ดีจะมีผลทำให้พัฒนาการช้ากว่าปกติ จากการศึกษาวิจัยได้พบว่าปัญหาโภชนาการเป็นปัญหาสำคัญของประเทศ ควรได้รับการแก้ไขอย่างรีบด่วนโดยความร่วมมือจากหลาย ๆ ฝ่ายเพื่อเป็นการปรับปรุงคุณภาพชีวิตของประชากรในประเทศให้ดีขึ้น และจากรายงานการวิจัยหลาย ๆ คณะที่มีการศึกษาทั่วทุกภาคของประเทศไทยพบว่า มีปัญหาจากสาเหตุที่สำคัญคล้ายคลึงกัน คือปัญหาจากผู้ปกครอง ซึ่งเป็นผู้ที่ใกล้ชิดและรับผิดชอบในการอบรมเลี้ยงดูเด็ก ฉะนั้นวิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุดวิธีหนึ่งก็คือการหาวิธีการให้ความรู้แก่ผู้ปกครอง

ด้วยความสำคัญดังกล่าวจึงมีหน่วยงานที่ดำเนินการพัฒนาเด็ก โดยใช้ครอบครัวเป็นพื้นฐาน เช่นกรมการพัฒนาชุมชน กรมการศึกษานอกโรงเรียน กรมอนามัย องค์การยูนิเซฟ สำหรับโปรแกรมการเสริมความรู้ทางด้านโภชนาการของผู้ปกครอง ได้พัฒนาขึ้นส่งเสริมความรู้ด้านโภชนาการของผู้ปกครอง ในการเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ในโครงการตามพระราชดำริสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี โดยสืบเนื่องที่พระองค์ได้เสด็จพระราชดำเนินไปทรงสอนหนังสือ ที่โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า ตำบลเขาชะโงก อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก ได้ทรงพบปัญหาความยากจน ปัญหาการศึกษา ปัญหาสุขภาพเด็กนักเรียน ทรงห่วงใยเยาวชนเหล่านี้จึงทรงมีพระราชดำริให้มีโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันขึ้น ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก จำนวน 14 โรงเรียน ซึ่งดำเนินการมาโดยลำดับตั้งแต่ปีการศึกษา 2532

โรงเรียนในโครงการอาหารกลางวันจะดำเนินการเรื่องการทำอาหารกลางวัน ให้เด็กรับประทานในรูปแบบต่าง ๆ กัน ด้วยพระองค์มีพระราชดำริว่านอกจากการปลูกพืช เลี้ยงสัตว์ เพื่อนำมาประกอบเป็นอาหารกลางวันแล้ว เด็กนักเรียนควรมีความรู้ทางด้านเกษตร ความรู้ด้านโภชนาการ รู้ถึงคุณค่าของอาหาร รู้จักวิธีการประกอบอาหาร การถนอมอาหาร สิ่งสำคัญที่พระองค์ทรงหวังไว้อีกอย่างหนึ่ง คือ ความร่วมมือจากผู้ปกครองของนักเรียนในท้องถิ่น

การดำเนินงานโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน สามารถทำให้เด็กนักเรียนส่วนใหญ่ได้กินอาหารกลางวัน แต่ก็ยังมีนักเรียนที่มีสุขภาพไม่ดีเท่าที่ควร จากการสำรวจภาวะการเจริญเติบโตของเด็กปฐมวัยในโรงเรียนในโครงการ 14 โรงเรียน เมื่อเดือนกรกฎาคม 2533 พบว่ามีเด็กปฐมวัย 55 คน จากจำนวนเด็กปฐมวัยทั้งหมด 485 คน มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน

ข้อมูลดังกล่าวทำให้ผู้วิจัยสนใจศึกษา ผลของการส่งเสริมสุขภาพของเด็กให้มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยให้ผู้ปกครองซึ่งอยู่ใกล้ชิดเด็กเป็นผู้มีบทบาทในการดูแลด้านการให้อาหารเด็กตามวัย พ่อแม่จึงควรมีความรู้ที่ถูกต้อง ผู้วิจัยได้ศึกษาผลของการพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมความรู้ด้านโภชนาการของผู้ปกครอง ในการเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน โดยมีการให้ความรู้แก่ผู้ปกครองด้วยกระบวนการที่จัดขึ้น โดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล มีความมุ่งหมายให้ผู้เรียนแต่ละคนได้มีโอกาสเรียนตามความต้องการ ตามความสนใจและความสามารถของตนเอง โดยวิธีใช้คู่มือให้ผู้ปกครองศึกษาด้วยตนเอง มีการรวบรวมเนื้อหาที่นำมาสร้างคู่มือ ได้มาจากขอบข่ายของความรู้ที่ต้องการให้ผู้เรียนได้รู้และมีเนื้อหาชัดเจนจนสามารถสื่อความหมายให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมตามเป้าหมายของการเรียน

สำหรับคู่มือที่ได้สร้างและพัฒนาขึ้นมาตามลำดับนี้ มีแนวทางพร้อมวิธีการอบรมเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ซึ่งได้ปรับปรุงให้เหมาะสมกับสภาพความเป็นอยู่ในชุมชน รวมทั้งปรับเนื้อหาและรายละเอียดที่เกี่ยวข้องในเรื่องโภชนาการ เพื่อใช้ในการเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานและผู้ที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องได้ศึกษา โดยผู้ศึกษาจะต้องเป็นผู้ปฏิบัติต่อเด็กตามคู่มืออย่างเคร่งครัด ซึ่งคู่มือดังกล่าวจะให้ความรู้ ทักษะที่จำเป็น คำแนะนำตลอดจนสามารถสร้างทักษะที่จำเป็นในการอบรมเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยให้มีคุณภาพที่ดีต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของโปรแกรม

- 2.1 เพื่อพัฒนาความรู้ความเข้าใจและความสามารถของผู้ปกครอง ในการจัดอาหารที่มีคุณค่าสำหรับเด็กปฐมวัยที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน
- 2.2 เพื่อเพิ่มพูนประสบการณ์แก่ผู้ปกครองให้เข้าใจ หลักการ วิธีการ และสิ่งที่ควรปลูกฝังแก่เด็กปฐมวัย
- 2.3 เพื่อให้ผู้ปกครองมีความรู้และมีทักษะที่จำเป็น มีเจตคติที่ดีและตระหนักถึงความสำคัญในการเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์
- 2.4 เพื่อให้ผู้ปกครองที่มีเด็กปฐมวัยที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์สามารถนำความรู้และประสบการณ์ไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติต่อเด็กในปกครอง ได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ
- 2.5 เพื่อให้ผู้ปกครองตระหนักในคุณค่าของการมีสุขภาพดีจากการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

3. กลุ่มเป้าหมาย

สำหรับผู้ที่มีความสนใจที่จะนำโปรแกรมไปใช้มี 2 กลุ่มคือ

- 3.1 ผู้ปกครองของเด็กปฐมวัยที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน
- 3.2 ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาสุขภาพเด็ก เช่น ครู ผู้ดูแลเด็ก พัฒนาการ อนามัยตำบล เป็นผู้ที่มีหน้าที่ในการส่งเสริมความรู้ด้านโภชนาการให้แก่ผู้อื่น ๆ

4. เนื้อหา

เนื้อหาประกอบด้วยความรู้ทางด้านโภชนาการ จำนวน 13 เรื่อง ได้แก่ เรื่องที่ 1 การเจริญเติบโตของเด็กปฐมวัย เรื่องที่ 2 การขาดสารอาหารของเด็ก เรื่องที่ 3 ความสำคัญของอาหารที่มีต่อเด็กวัยนี้ เรื่องที่ 4 อาหารหลัก 5 หมู่และคุณค่าทางอาหาร เรื่องที่ 5 ตารางแสดงพลังงานและคุณค่าทางอาหาร เรื่องที่ 6 รายการอาหารพร้อมจำนวนแคลอรี เรื่องที่ 7 ข้อเสนอแนะในการให้อาหารเด็ก เรื่องที่ 8 อาหารที่ไม่ควรให้เด็กและความปลอดภัยในการรับประทานอาหาร เรื่องที่ 9 การเลือกซื้อ เตรียมปรุง และเก็บอาหาร เรื่องที่ 10 สุขนิสัยในการรับประทานอาหาร เรื่องที่ 11 การดูแลรักษาปากและฟัน เรื่องที่ 12 บันทึกการเจริญเติบโตของเด็กด้านน้ำหนักและส่วนสูง เรื่องที่ 13 นวัตกรรมประโยชน์ มีรายละเอียดดังนี้

4.1 การเจริญเติบโตของเด็กวัย 3-6 ปี

เด็กระดับปฐมวัย มีการเจริญเติบโตที่เปลี่ยนแปลงค่อนข้างรวดเร็ว แต่เด็กวัยนี้มักถูกปล่อยปละละเลยหรือมองข้ามไป เนื่องจากสาเหตุดังนี้

- ก. เนื่องจากแม่มีลูกใหม่และคิดว่าเด็กโตพอที่จะช่วยตัวเองได้
- ข. เด็กวัยนี้มักเพลิดเพลินกับการเล่นและสนใจสิ่งใหม่ ๆ จนลืมหิว
- ค. อาหารของเด็กวัยนี้ มักได้มาจากการแบ่งอาหารจากผู้ใหญ่ จึงได้อาหารไม่ครบส่วนตามที่ควรได้รับ และเด็กก็ยังไม่รู้จักเลือกอาหาร
- ง. เด็กวัยนี้ยังไม่รู้ถึงคุณค่าของอาหาร ไม่รู้จักเลือกอาหารที่มีประโยชน์จึงมีความต้านทานโรคต่ำ มีโอกาสติดเชื้อโรคและเจ็บป่วยได้ง่ายจึงเสี่ยงต่อการขาดสารอาหารมากกว่าวัยอื่น

4.2 การขาดสารอาหารในเด็ก

เด็กขาดสารอาหารสามารถดูได้จากเด็กที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานตามวัย ปัญหาที่เกิดกับเด็กขาดสารอาหารคือ

- ก. ตัวเล็กกว่าเด็กวัยเดียวกัน ไม่ร่าเริงแจ่มใส
- ข. สติปัญญา ความคล่องแคล่ว ไหวพริบ ต่ำกว่าปกติ
- ค. เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ตัวเล็กและสติปัญญาต่ำ
- ง. เจ็บป่วยบ่อยกว่าเด็กปกติ เช่น ท้องร่วง ปวดบวมและระยะฟื้นตัวช้ากว่าเด็กปกติ นอกจากนี้อาการป่วยจะรุนแรงกว่าเด็กปกติ และอาจเสียชีวิตได้หากขาดสารอาหารขั้นรุนแรง

4.3 ความสำคัญที่มีต่ออาหารของเด็กอายุ 3-6 ปี

อาหารทำให้เด็กเจริญเติบโตสมบูรณ์แข็งแรงทั้งทางร่างกาย สมอง และจิตใจ

- ก. อาหารทำให้อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายของเด็กทำงานได้ตามปกติ
- ข. อาหารทำให้เด็กมีกำลังเดิน วิ่งเล่น และพร้อมที่จะเรียนหนังสือ
- ค. อาหารทำให้เด็กสดชื่น แจ่มใส ร่าเริง และมีภูมิคุ้มกันโรคภัยไข้เจ็บ

4.4 อาหารหลัก 5 หมู่และคุณค่าทางอาหาร

อาหารคือปัจจัยพื้นฐานที่ทำให้ร่างกายของคนเรามีชีวิตอยู่ได้ ทารกและเด็กระดับปฐมวัยต้องการอาหารเพื่อการเจริญเติบโตสูงกว่าวัยอื่น จึงควรได้รับอาหารที่มีคุณค่าครบ 5 หมู่อย่างเพียงพอ

อาหารหลัก 5 หมู่

- หมู่ที่ 1 เนื้อ นม ไข่ ไข่ ปลา หมู นม ทำให้เจริญเติบโตและช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ
- หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน ข้าวโพด ให้พลังงานแก่ร่างกายทำให้มีกำลังและมีแรง
- หมู่ที่ 3 ผักต่างๆ เช่น ผักกาด ผักคะน้า ทำให้ไม่เจ็บไข้ ไม่เป็นโรค ไม่ท้องผูก
- หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่างๆ เช่น แอปเปิ้ล มะละกอ ทำให้ไม่เจ็บไข้ ไม่เป็นโรค ท้องไม่ผูก
- หมู่ที่ 5 ไขมัน เช่น น้ำมันหมู น้ำมันพืช กะทิ ทำให้ร่างกายอบอุ่น

4.5 ตารางแสดงพลังงานและคุณค่าทางอาหาร

ข้าวขัดหยาบใส 310 กรัม

เส้นใหญ่ราดหน้าหมู 354 กรัม

เส้นหมี่ลูกชิ้นเนื้อวัว 447 กรัม

ผัดซีอิ้วหมูใส่ไข่ 350 กรัม

4.6 รายการอาหารพร้อมแคลอรี

ข้าวผัดหมูใส่ไข่ ให้พลังงาน 557 แคลอรี

เส้นใหญ่ราดหน้าหมู ให้พลังงาน 397 แคลอรี

เส้นหมี่ลูกชิ้นเนื้อวัว ให้พลังงาน 226 แคลอรี

ผัดซีอิ้วหมูใส่ไข่ ให้พลังงาน 679 แคลอรี

4.7 ข้อเสนอแนะในการให้อาหารเด็กวัย 3-6 ปี

เด็กอายุ 3-6 ปี อาจกินอาหารร่วมกับพ่อแม่ได้ พ่อแม่ควรทำตัวให้เป็นตัวอย่างที่ดีแก่เด็กในการฝึกนิสัยการกินที่ถูกต้อง สิ่งที่คุณแม่ควรปฏิบัติดังนี้

- ก. หัดให้เด็กกินอาหารที่มีประโยชน์หลายชนิด จะได้มีนิสัยการกินที่ดีและได้อาหารครบ 5 หมู่
- ข. หัดให้เด็กเคยชินกับรสชาติของอาหารชนิดต่าง ๆ ไม่ควรบังคับขู่เข็ญหรืออารมณ์เสีย
- ค. เมื่อเด็กยังไม่อยากกินอาหาร จึงไม่ควรใช้อาหารเป็นสิ่งต่อรางวัลให้รางวัลแก่เด็ก
- ง. ค่อย ๆ หัดให้เด็กกินอาหารแต่ละชนิดทีละน้อย ๆ และค่อย ๆ เพิ่มเติมทีหลัง
- จ. จัดอาหารให้น่ากินและมีรสชาติพอเหมาะกับเด็ก
- ฉ. เด็กที่ได้เล่นและพักผ่อนนอนหลับอย่างเพียงพอจะกินอาหารได้ดี

4.8 อาหารที่ไม่ควรให้เด็กและความปลอดภัยในการรับประทานอาหาร

- อาหารใส่สี
- อาหารที่ผสมบอแรกซ์
- อาหารที่ต้องมีส่วนผสมถั่วลิสง
- อาหารที่อาจมีสารมีพิษตกค้าง เจือปน
- อาหารที่ใช้สารกันบูด
- อาหารที่ปรุงไม่สุก
- อาหารที่ล่อว่าสกปรก
- อาหารที่บูดเสีย
- อาหารสกปรกหรือมีแมลงวันตอม
- อาหารที่เป็นพิษ

4.9 การเลือกซื้อ เตรียม ปรุง และเก็บอาหาร

ชนิดอาหาร	การเลือกซื้อ	เตรียม	ปรุง	การเก็บ
ข้าว	ขัดสีแต่น้อย	ข้าวครึ่งเดียว	หุงไม่เช็ดน้ำ	มีฝาปิด
เนื้อสัตว์	สด, ใหม่	ล้างก่อนหั่น	ทำให้สุกทุกครั้ง	เก็บในตู้เย็น

4.10 สุขนิสัยและมารยาทในการรับประทานอาหาร

- ควรรับประทานอาหารให้ตรงเวลาวันละ 3 มื้อ
- ควรรับประทานอาหารที่สุกสะอาด ภาชนะที่ใส่ต้องสะอาด
- ควรล้างมือก่อนรับประทานอาหาร
- ควรเคี้ยวให้ละเอียดเพื่อย่อยง่าย ไม่กินอย่างรีบร้อนเพราะจะทำให้สะอึก
- ขณะรับประทานอาหารควรดื่มน้ำแต่น้อย อย่ากินข้าวค้ำน้ำค้ำเพราะจะทำให้อึดเร็ว
- ควรรับประทานอาหารแต่พอดี
- หลังจากรับประทานอาหารอิ่มแล้วควรพักผ่อนเล็กน้อย ไม่ควรเล่นทันทีเพราะจะทำให้จุกและไม่สบายได้
- ไม่กินอาหารที่รสจัดเกินไปหรือสุกๆ ดิบๆ
- หลังกินอาหารเสร็จแล้ว ต้องบ้วนปากหรือแปรงฟัน
- เข้าแถวรอรับอาหารให้เรียบร้อย
- อย่าตักอาหารคำใหญ่เกินไป และอย่าเคี้ยวอาหารเสียงดัง
- ไม่คุยหรือเล่นกันในขณะรับประทานอาหาร
- อย่ารับประทานอาหารให้มีเศษอาหารตกหล่น
- เมื่ออิ่มแล้วรวบรวมช้อนให้เรียบร้อย
- เมื่อลุกจากเก้าอี้ให้เก็บเก้าอี้เข้าที่ให้เรียบร้อย
- ใช้ช้อนตักอาหารไม่ใช่มือหยิบ
- ไม่พูดเมื่อมีอาหารอยู่เต็มปาก
- ควรดื่มน้ำหลังอาหารไม่ควรกินข้าวค้ำน้ำค้ำ
- ไม่ควรใช้แก้วน้ำร่วมกับคนอื่น
- เวลาไอหรือจามควรปิดปากจมูก ไม่ไอจามรดอาหาร
- ไม่กินนมมามหรือหยอกล้อในขณะที่กินอาหาร

4.11 การดูแลรักษาปากและฟัน

ฟันชุดแรกของเราจะเริ่มหลุดเมื่ออายุ 7 ปี ฟันชุดที่สองจะขึ้นมาแทนที่ฟันชุดแรก มีทั้งหมด 32 ซี่ การดูแลรักษาโดยการแปรงตอนเช้าและก่อนเข้านอน นอกจากนี้ควรบ้วนปากทุกครั้งหลังอาหารสำหรับอาหารที่ควรรับประทานคือ ไข่ นม ผัก ผลไม้

4.12 บันทึกการเจริญเติบโตของเด็กด้านน้ำหนักและส่วนสูง

เด็กปฐมวัย เป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วทั้งทางร่างกายและสมอง จำเป็นต้องได้รับอาหารอย่างเพียงพอ การชั่งน้ำหนักเป็นวิธีง่าย ๆ ที่จะบอกให้พ่อแม่รู้ภาวะโภชนาการของลูก ฉะนั้นการบันทึกผลการเจริญเติบโตด้านน้ำหนักและส่วนสูงจึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง

4.13 น้่านมมีประโยชน์

โดยเฉพาะน้่านมแม่ แต่เด็กวัยนี้เริ่มที่จะกินนมผสมโดยดื่มจากแก้ว ในน้่านมมี แคลเซียม วิตามิน เหล็กแร่ เพื่อเสริมสร้างกระดูกและฟัน ทำให้ร่างกายแข็งแรง

5. วิธีดำเนินการ

ผู้สนใจสามารถนำไปโปรแกรมไปใช้ได้ไม่ยาก โดยปฏิบัติตามลำดับดังนี้

5.1 ชั่งน้ำหนักเด็ก เพื่อคัดเลือกเด็กปฐมวัยที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน แล้วเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานของกรมอนามัย แยกตามระดับอายุ

5.2 เชิญผู้ปกครองมาอบรมชี้แจงให้เข้าใจวิธีใช้คู่มือ

ในกระบวนการพัฒนาความรู้ เราควรตระหนักว่าผู้ปกครองต้องผ่านการพัฒนาที่มีคุณภาพ จนมีความรู้ความสามารถในการปฏิบัติที่ได้ และผู้ปกครองควรเห็นความสำคัญของการปฏิบัติต่อเด็กปฐมวัยที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน สำหรับการอบรมชี้แจงเป็นกรรมวิธีหรือเทคนิคที่จำเป็นในการพัฒนาให้ผู้ปกครองกลุ่มเป้าหมายมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ฉะนั้นการอบรมชี้แจงก่อนการใช้คู่มือ จึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมาก จะปฏิบัติก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อให้ผู้ปกครองทราบวัตถุประสงค์ของการเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นจนเข้าเกณฑ์มาตรฐาน มีลำดับขั้นตอนดังนี้

5.2.1 ลงทะเบียนผู้รับการอบรม

5.2.2 นิธิเปิดการอบรม

5.2.3 ปฐมนิเทศผู้เข้ารับการอบรม โดยให้ทราบหลักการและเหตุผล วัตถุประสงค์

5.2.4 บอกรายละเอียดตามคำชี้แจงด้านหน้าของคู่มือ

5.2.4 เปิดภาพในคู่มือไปพร้อมกับอ่านไปตามข้อความให้ภาพตั้งแต่เรื่องแรกจนจบ

5.2.5 นัดหมายผู้ปกครองถึงเรื่องการศึกษาในแต่ละเรื่อง ต้องใช้เวลา 1 สัปดาห์

นอกจากนี้ยังต้องปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด โดยถ้ามีข้อสงสัยให้ผู้ปกครองสอบถามได้จากผู้สั่ง เกิดที่จะไปเยี่ยมบ้านทุกสัปดาห์

5.3 แจกคู่มือให้ผู้ปกครอง ไปปฏิบัติที่บ้านเป็นเวลาอย่างน้อย 3 เดือน

5.4 ติดตามสังเกตพฤติกรรมที่บ้านทุกสัปดาห์ โดยผู้ใช้โปรแกรม อาทิ ครู ผู้ดูแลเด็ก พัฒนาการ อนามัยตำบล ซึ่งเป็นผู้ที่มีหน้าที่ในการส่งเสริมความรู้ด้านโภชนาการให้แก่ผู้อื่น

5.5 ชั่งน้ำหนักเด็ก เพื่อพัฒนาการว่าเด็กแต่ละคนมีน้ำหนักเพิ่มมากขึ้นจนเข้าเกณฑ์มาตรฐานหรือไม่ ในกรณีที่มีเด็กยังมีน้ำหนักไม่เข้าเกณฑ์มาตรฐาน ผู้ดำเนินโปรแกรมจะได้แจ้งผลให้ผู้ปกครองของเด็กคนนั้น ๆ ได้ทราบเพื่อให้การเฝ้าระวังต่อการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักเด็กต่อไป

6. สื่อที่ใช้ประกอบ

คู่มือการส่งเสริมความรู้ด้านโภชนาการของผู้ปกครอง ในการเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน

7. ประเมินผล

7.1 ประเมินจากความรู้ของผู้ปกครอง โดยการทำแบบทดสอบความรู้ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม เพื่อดูว่าเมื่อทดลองแล้วอย่างน้อย 3 เดือน ผู้ปกครองที่เข้าร่วมโปรแกรมมีความรู้เพิ่มมากขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมหรือไม่

7.2 ประเมินจากการเพิ่มจำนวนของของเด็กปฐมวัยที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน โดยการชั่งน้ำหนักเด็กปฐมวัยก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม และนำมาเปรียบเทียบกับน้ำหนักที่ซึ่งได้หลังการเข้าร่วมโปรแกรม นำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์น้ำหนักมาตรฐาน ของกรมอนามัย ว่าเด็กที่เข้าร่วมโปรแกรมควรมีน้ำหนักเพิ่มสูงขึ้นจนเข้าเกณฑ์มาตรฐาน

7.3 ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมของผู้ปกครอง ในการเลี้ยงดูเด็กปฐมวัย ว่าได้ปฏิบัติตามคู่มือหรือไม่ โดยที่ผู้ตรวจเยี่ยมได้บันทึกสิ่งที่ได้พบเห็นขณะที่เยี่ยมบ้านตามความเป็นจริง

อภิปรายผลการวิจัย

ก. ข้อมูลพื้นฐาน

ในการวิจัยครั้งนี้ พบว่าเด็กที่น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานส่วนใหญ่มีลำดับการเกิดเป็นคนที่ 1 และคนที่ 2 แสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงของสภาพครอบครัว ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในเขตจังหวัดนครนายก ว่าเริ่มมีการวางแผนครอบครัวกันมากขึ้น และมีสภาพเป็นครอบครัวเดี่ยวแต่แทน

ที่จะมีผลดีในด้านการเลี้ยงดูกลับพบว่า อายุและลำดับที่เกิดของเด็กก็มีความสัมพันธ์กับอาหารที่เด็กจะได้รับเป็นอย่างมาก เพราะแต่เดิมเด็กที่เป็นบุตรคนโตและคนสุดท้ายมักจะได้รับดูแลเอาใจใส่มากกว่าเด็กที่เป็นลูกคนกลางในทุก ๆ ด้าน รวมทั้งเรื่องอาหารและการบริโภค จากการสังเกตของผู้วิจัยพบว่า ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวเหล่านี้มีฐานะยากจนเป็นส่วนใหญ่ สาเหตุส่วนหนึ่งที่พบจากการศึกษาของผู้วิจัยในโครงการนำร่องเพื่อปรับปรุงภาวะโภชนาการ ตั้งแต่ พ.ศ. 2533 พบว่าปัจจัยสำคัญอันหนึ่งที่ทำให้เด็กปฐมวัยและเด็กวัยเรียนในโรงเรียนที่อยู่ในโครงการตามพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในเขตจังหวัดนครนายก มีภาวะขาดอาหาร คือ การขาดความรู้ของผู้ปกครอง

จะเห็นว่าในการศึกษาคั้งนี้ผู้ปกครองของเด็กในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาเพียงชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ซึ่งเป็นขีดจำกัดในการศึกษาหาความรู้ทางโภชนาการ ดังจะให้เห็นได้จากรายงานวิจัยของคณะกรรมการพัฒนา เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สำนักงานพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2517) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับเด็กเล็กในประเทศไทย เมื่อปี พ.ศ. 2516 สรุปไว้ว่าการที่ผู้ปกครองเด็กไม่ได้เรียนต่อในระดับสูงกว่าระดับชั้นประถมศึกษา จะทำให้มีโอกาสได้รับความรู้ในเรื่องการอบรมเลี้ยงดูเด็กน้อย ทั้งนี้เพราะวิชาที่เกี่ยวกับการเลี้ยงดูเด็กมีสอนในระดับสูงกว่าชั้นประถมศึกษา คนเหล่านี้จึงมักได้รับคำแนะนำและบอกเล่าจากบิดามารดา และญาติผู้ใหญ่ ส่วนมากเป็นเรื่องซึ่งเป็นประสบการณ์ ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของวิชัย จุฬาริวัฒน์ (2514) ที่ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษากับความรู้ทางโภชนาการของมารดา ที่อำเภอสูงเนิน พบว่ามารดาที่มีการศึกษาดี มีโอกาสที่จะหาความรู้เกี่ยวกับโภชนาการได้ดีกว่าผู้มีการศึกษาน้อย และสอดคล้องกับการวิจัยของวิณี ชิตเชิดวงศ์ (2521) ที่ได้ศึกษาเปรียบเทียบลักษณะนิสัยในการบริโภค และการเจริญเติบโตของเด็กปฐมวัยที่มาจากสภาพครอบครัวต่างกัน ในจังหวัดนครราชสีมา พบว่าเด็กปฐมวัยที่มาจากครอบครัวที่บิดามารดามีการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นขึ้นไป จะมีลักษณะนิสัยในการบริโภคที่ดีกว่าเด็กปฐมวัยที่มาจากครอบครัวที่บิดามารดามีระดับการศึกษาชั้นประถมศึกษาและต่ำกว่าชั้นประถมศึกษา และยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ศรีวรรณ มากชู (2521) ที่ศึกษาเปรียบเทียบสุขนิสัยของเด็กก่อนวัยเรียนตามสภาพครอบครัวที่แตกต่างกันในจังหวัดพิษณุโลก พบว่าสุขนิสัยของเด็กในกลุ่มบิดาหรือมารดาได้รับการศึกษาสูงกว่ามัธยมศึกษาปีที่ 3 ถึงอนุปริญญาตรีที่สุด ดังนั้นเด็กปฐมวัยที่มาจากสภาพครอบครัวที่แตกต่างกันในด้านการศึกษาของบิดามารดา บริโภคนิสัยย่อมแตกต่างกันด้วย

การขาดความรู้และความไม่ตระหนักถึงความสำคัญของอาหารและโภชนาการ ดังกล่าวข้างต้น เป็นปัจจัยสำคัญอันหนึ่งที่ทำให้เกิดภาวะทุพโภชนาการในเด็กปฐมวัย ดังนั้นการให้โภชนาการศึกษาแก่ผู้ปกครองจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่ง และมีความสำคัญต่อการเลี้ยงดูเด็กและการพัฒนานิสัยในการบริโภคของเด็กในวัยนี้ ให้มีบริโภคนิสัยที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ เพื่อเด็กเหล่านี้จะได้มีภาวะโภชนาการที่ดี ร่างกายเจริญเติบโตและพัฒนาได้เต็มที่ตามศักยภาพ ดังที่ วิลส์และ สเตคแมน (Wills and Stegeman, 1978) กล่าวว่า บ้านที่เด็กอาศัยเป็นสถานที่สร้างแบบแผนการดำเนินชีวิตให้แก่เด็ก และแบบแผนนี้จะเปลี่ยนไปเมื่อเด็กเข้าโรงเรียนและพบปะกับเด็กอื่น ๆ แต่ทั้งนี้พฤติกรรมของผู้ปกครอง และประสบการณ์ที่เด็กได้รับจากบ้านจะคงอยู่เป็นแรงสำคัญในการดำเนินชีวิตของเด็กนานหลายปี นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยของ ทศนีย์ เมธาคุปต์ (2527) ซึ่งได้ศึกษาบริโภคนิสัยและลักษณะการอบรมเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยด้านโภชนาการ และเปรียบเทียบบริโภคนิสัยของเด็กปฐมวัยตามตัวแปรต่าง ๆ ดังนี้ ระดับการศึกษาของบิดามารดา ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว จำนวนบุตร สภาพการทำงานของมารดาและการอบรมเลี้ยงดูด้านโภชนาการ พบว่าเด็กที่มีบิดาหรือมารดามีระดับการศึกษาต่างกัน ครอบครัวมีฐานะเศรษฐกิจต่างกันบิดามารดามีจำนวนบุตรต่างกัน มารดามีสภาพการทำงานต่างกัน และเด็กปฐมวัยที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูด้านโภชนาการต่างกันมีบริโภคนิสัยแตกต่างกัน

ระดับการศึกษาจึงเป็นองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อทัศนคติและนิสัยในการบริโภคของบุคคลโดยตรง เพราะบุคคลที่มีระดับการศึกษาสูงย่อมมีความรู้ในเรื่องอาหารการกินดีกว่าบุคคลที่มีระดับการศึกษาต่ำหรือไม่ได้รับการศึกษา และแม้ว่าจะขาดความรู้ในเรื่องอาหารอยู่บ้าง บุคคลกลุ่มดังกล่าวยังมีโอกาสแสวงหาความรู้ในเรื่องนี้ได้มากกว่าอีกด้วย ซึ่งจะช่วยให้บุคคลเข้าใจเหตุผลที่ถูกต้องได้มากยิ่งขึ้น และสามารถเปลี่ยนนิสัยในการบริโภคเดิมที่ไม่เหมาะสม ให้มีความถูกต้องได้อย่างง่ายดายและรวดเร็ว กิจกรรมโภชนศึกษาจึงเป็นกิจกรรมที่มีจุดมุ่งหมายที่จะเพิ่มพูนความรู้ด้านอาหารและปรับปรุงพฤติกรรมการกินของผู้ปกครองและเด็กปฐมวัยให้ดีขึ้น ด้วยการใช้รูปแบบของสื่อที่จูงใจต่าง ๆ นอกจากนี้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 7 ยังตระหนักว่าควรดำเนินการเน้นให้ผู้ปกครองได้มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง อันจะก่อให้เกิดแรงกระตุ้นเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีด้านบริโภคนิสัย

ดังนั้นระดับการศึกษาจึงมีความสำคัญต่อการเลือกซื้ออาหารและบริโภคนิสัยของบุคคลเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะผู้ที่เป็แม่บ้านซึ่งรับผิดชอบในการจัดเตรียมอาหารสำหรับครอบครัว ถ้าแม่-

บ้านมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องอาหารดี ก็จะมีรู้จักเลือกซื้ออาหารที่ดีมีประโยชน์ และถนอมคุณค่าทางอาหารได้ถูกต้อง นอกจากนี้ระดับการศึกษายังเกี่ยวข้องโดยตรงกับลักษณะการประกอบอาชีพของบุคคลด้วย

บิตามารดา ครู อาจารย์และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องควรให้ความเอาใจใส่ได้แก่ในด้านบริโภคนิสัยและชนิดของอาหารที่เด็กบริโภค โดยเฉพาะเรื่องการให้อาหาร เพราะเด็กวัยนี้เป็นวัยที่มีการพัฒนาด้านร่างกายสูง ถ้าได้รับอาหารและบริโภคนิสัยที่ดีแล้ว จะช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกาย สติปัญญา ตลอดจนเริ่มเสริมสร้างบุคลิกภาพให้แก่เด็ก การอบรมเลี้ยงดูที่ดีของบิดามารดามีส่วนสำคัญในการปรับปรุงและปลูกฝังบริโภคนิสัยให้แก่เด็ก ความไม่รู้หรือรู้อย่างไม่ถูกต้องของบิดามารดาในเรื่องอาหารและโภชนาการและการเลี้ยงดูเด็ก จึงส่งผลกระทบต่อสุขภาพของเด็กปฐมวัย

ข. ผลการทดลองใช้โปรแกรมการส่งเสริมความรู้ด้านโภชนาการ

หลังการเข้าร่วมโปรแกรม ผู้ปกครองมีความรู้สูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม ทั้งนี้เนื่องจากสาเหตุดังนี้

1. คู่มือที่ใช้ในโปรแกรมมีประสิทธิภาพเพียงพอเพราะได้มีการพัฒนาและปรับปรุงมาเป็นลำดับ ลักษณะของคู่มือมีภาพประกอบคำบรรยายสั้น ๆ ทั้งมีความเหมาะสมกับสภาพความเป็นอยู่ในชุมชนรวมทั้งได้มีการรวบรวมเนื้อหาและรายละเอียดที่เกี่ยวข้องกับเรื่อง โภชนาการ ได้ครบถ้วน อันสามารถใช้กับผู้ที่ไม่เคยเรียนด้วยวิธีเช่นนี้มาก่อน ทั้งยังมีคุณค่าทางการศึกษาวิจัย อาชีพ และฐานะทางเศรษฐกิจแตกต่างกันไป สามารถทำให้ผู้เรียนเกิดความรู้เพิ่มขึ้น นับว่าวิธีนี้ช่วยส่งเสริมการศึกษานอกระบบได้เป็นอย่างดี และประណอม รอดคำดี (2527) ได้กล่าวถึงแนวทางการแก้ปัญหาทุกโภชนาการว่าควรเริ่มที่การศึกษาบริโภคนิสัยควบคู่แนวทางที่จะปรับปรุงแก้ไข โดยวิธีการให้โภชนศึกษาเพื่อให้ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องทางโภชนาการ ซึ่งบุญ โรจนบุรานนท์ (2519) ได้เน้นเรื่องการศึกษาของพ่อแม่ว่ามีความสำคัญมาก โดยเฉพาะเรื่องอาหารการกิน ถ้าพ่อแม่บ้านแม่บ้านเป็นผู้มีการศึกษาดีก็จะมีความรู้ในเรื่องอาหาร รู้ว่าสิ่งใดมีประโยชน์แก่ร่างกายควรรับประทานสิ่งใดไม่ควรรับประทาน ถ้าเป็นผู้มีการศึกษาดีแต่ยังขาดความรู้ในเรื่องอาหารการกิน ก็ยังสามารถหาเอกสารในเรื่องเหล่านี้มาอ่านได้ และจาก

ความรู้ชั้นนี้อาจช่วยให้เปลี่ยนนิสัยในเรื่องการรับประทานอาหารบางประเภทได้ด้วย ผู้ปกครองสามารถนำความรู้ที่ได้ไปปฏิบัติในการเลี้ยงดูเด็กให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการดีขึ้น เริ่มการทดลองเด็กในกลุ่มทดลองมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ จำนวนทั้งสิ้น 30 คน มีหลังการทดลองมีเด็กปฐมวัยที่มีน้ำหนักสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐาน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 76.66 จะเห็นว่าโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นถือว่าใช้ได้

ส่วนอีก 7 คน คิดเป็นร้อยละ 23.33 ยังคงมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์เช่นเดิม ซึ่งอาจเนื่องมาจากสาเหตุหลายประการดังนี้

- ก. การที่ผู้ปกครอง ไม่ได้ให้ความสนใจในการศึกษาและปฏิบัติตามคู่มืออย่างสม่ำเสมอ
- ข. เด็กมีน้ำหนักก่อนการทดลองต่ำมาก ระยะเวลาของการทดลองเพียง 3 เดือนดังกล่าวไม่สามารถทำให้น้ำหนักขึ้นเข้าเกณฑ์มาตรฐานได้
- ค. เด็กบางคนอาจมีประวัติคลอดก่อนกำหนด จึงทำให้มีผลต่อน้ำหนักเมื่อโตขึ้น
- ง. ผู้ปกครองมีฐานะยากจนมากไม่สามารถซื้ออาหารที่มีประโยชน์มาให้ลูกรับประทานได้ แม้ว่าจะทราบทฤษฎีแต่ไม่สามารถปฏิบัติตามได้ตลอดเวลา

2. จากการติดตามผลที่ดีและมีประสิทธิภาพ คือเป็นไปด้วยความใกล้ชิดทำให้ได้รับความร่วมมือจากผู้ปกครองและผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง อาจมีสาเหตุดังนี้

- ก. ด้วยสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงมีพระราชดำริให้มีโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตต่าง ๆ อันจะมีผลต่อประชาชนในพื้นที่จังหวัดนครนายก ซึ่งต่างรู้สำนึกในพระมหากรุณาธิคุณของพระองค์ที่ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณ จึงตั้งใจและให้ความร่วมมือด้วยความเต็มใจ
- ข. ผู้ปกครอง เริ่มเห็นความสำคัญของการพัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย ตลอดจนให้ความสำคัญในเรื่อง โภชนาการด้วย

ค. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้วิจัย ครู กับผู้ปกครองเป็นไปด้วยความเข้าใจในวัตถุประสงค์ตรงกัน คือ เรื่องการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักตัวของเด็กปฐมวัย

ง. งานวิจัยนี้ได้รับความสนใจจากหน่วยงานหลายฝ่าย สืบเนื่องมาจากผู้วิจัยเคยการทำโครงการนำร่อง เรื่อง การปรับปรุงภาวะโภชนาการของเด็กที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ตามพระราชดำริสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี (กรกฎาคม-ตุลาคม 2533) โดยมีอาหารแจกโปรตีน เช่น แป้งถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วลิสง น้ำตาลทราย นมวัว ไข่ ฯลฯ ให้เด็กรับประทานทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน เป็นเวลา 3 เดือน ผลการเพิ่มของน้ำหนักยังไม่ดีเท่าที่ควร

ผู้วิจัยจึงทำการทดลองเพื่อเพิ่มความรู้ให้แก่ผู้ปกครองเนื่องจากเป็นผู้เลี้ยงดูเด็กส่วนใหญ่

ค. ผลจากการสังเกตพฤติกรรม

1. การสังเกตพฤติกรรมที่ผู้ปกครองปฏิบัติกับเด็ก

การสังเกตการรับประทานอาหารร่วมสำหรับ ผู้ปกครองส่วนใหญ่ให้เด็กรับประทานอาหารกับผู้ใหญ่ บางครอบครัวแยกสำรับให้เด็กไปรับประทานอาหารต่างหาก เนื่องจากผู้ปกครองกลับจากทำงานค่ำเกินไปเด็กทนนหิวไม่ไหว ประโยชน์ของการรับประทานอาหารร่วมกัน คือการหัดให้เด็กรับประทานอาหารได้ทุกชนิดเหมือนผู้ใหญ่ เด็กจะได้สารอาหารครบเพียงพอสำหรับร่างกาย หรืออีกนัยหนึ่งเพื่อความประหยัดและไม่ให้เด็กเลือกอาหาร แต่ถ้าผู้ปกครองได้รับอาหารไม่ดีเด็กก็จะไม่ได้สารอาหารที่มีประโยชน์ด้วย

พ่อแม่เป็นผู้มีอิทธิพลต่อบริโภคนิสัยของเด็กมากที่สุด เด็กจะเลียนแบบนิสัยการรับประทานอาหารของพ่อแม่ของตนตั้งแต่เริ่มรับประทานอาหารกับครอบครัวโดยเฉพาะแม่ ดังนั้นแม่ควรตระหนักว่าสิ่งที่แม่ไม่ชอบแต่มีประโยชน์ให้คุณค่าทางอาหารสมบูรณ์ ควรจะให้เด็กรับประทานตั้งแต่วัยเด็กเพื่อให้เกิดความเคยชินและเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาของร่างกายด้วย

ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับผู้ปกครองให้ความเอาใจใส่เด็กวัยนี้ในด้านบริโภคนิสัย และชนิดอาหารที่เด็กบริโภค เพราะเป็นระยะที่เด็กมีพัฒนาการทางร่างกาย สติปัญญา ตลอดจนเสริมสร้างบุคลิกภาพให้แก่เด็ก การอบรมเลี้ยงดูที่ดีของพ่อแม่ มีส่วนสำคัญในการปรับปรุงและปลูกฝังบริโภคนิสัยให้แก่เด็ก

เนื่องจากสภาพเศรษฐกิจของครอบครัวในปัจจุบัน รายได้จากอาชีพรับจ้างไม่แน่นอนและไม่เพียงพอที่จะซื้ออาหารบริโภคให้พอกับความต้องการของครอบครัวได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่ในปัจจุบันราคาอาหารสูงขึ้น จากการสอบถามครูที่นำไปเยี่ยมบ้าน พบว่าผู้ปกครองบางส่วนติดการพนัน ดื่มเหล้า หรือกินเลี้ยงอาหารดี ๆ ในช่วงต้นเดือน เพราะเป็นช่วงที่มีเงินจะใช้จนเงินหมด พอช่วงกลางและปลายเดือนเงินหมดก็จะอดอยาก ซึ่งครอบครัวที่มีลักษณะเช่นนี้พบได้เป็นส่วนใหญ่ จึงทำให้มีผลกระทบโดยตรงต่อตัวเด็กโดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องคุณค่าทางอาหารจากการสังเกตพบว่า อาหารหลักของครอบครัวเหล่านี้ ได้แก่ ปลา ร้า และผัก ตลอดจนอาหารที่มีคุณค่าบ้างแต่ไม่ครบถ้วนตามความต้องการของร่างกาย เช่น เส้นหมี่สำเร็จรูป ปลากระป๋อง

ผู้ปกครองของเด็กยังมีความเชื่อในเรื่องการเจริญเติบโตของเด็กปฐมวัยว่าเด็กก็ตัวเล็กเท่า ๆ กับเด็กคนอื่น ยังหวังได้ ว่าเร็ว ไม่น่าที่จะเรียกว่าขาดสารอาหาร หรือน้ำหนักต่ำ

กว่าเกณฑ์มาตรฐาน และยอมรับไม่ได้ว่าตนคือผู้มีส่วนสำคัญในการที่จะต้องช่วยกันพัฒนาในจุดดังกล่าว นอกจากนี้ยังงดอาหารบางชนิดที่มีประโยชน์เมื่อเด็กป่วย เช่น งดเนื้อสัตว์ งดนม งดผลไม้ ฯลฯ แสดงให้เห็นว่าผู้ปกครองส่วนใหญ่ยังขาดความรู้ในเรื่อง โภชนาการและการปฏิบัติต่อเด็ก และขาดความรู้ว่าการกินอาหารให้อิ่มทุกมื้อ จะไม่ทำให้เป็นโรคขาดสารอาหาร

บรรยากาศและความสัมพันธ์ของครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญมาก ในการอบรมเลี้ยงดูเด็ก การปฏิบัติต่อเด็กมีผลต่อการหล่อหลอมบุคลิกภาพของเด็ก ความรู้ของพ่อแม่ในด้าน โภชนาการ บริโภคนิสัย ทักษะคิดต่ออาหาร เป็นแนวทางต่อการพัฒนาทางด้านบริโภคนิสัยด้วยตนเองของเด็ก ประสบการณ์จากการเลี้ยงดู และปฏิบัติตั้งแต่ทารกแรกเกิด นับว่าเป็นการปูแนวทางสำหรับเด็ก ซึ่งจะทำให้เด็กเข้าใจเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติในการบริโภคอาหารได้ในภายหลัง พ่อแม่ที่มีทัศนคติ โภชนาการดีจึงมีส่วนสำคัญในการ เสริมสร้างทัศนคติที่ดีแก่สมาชิกในครอบครัว

ผู้วิจัยจึง ได้ให้คำแนะนำเรื่องอาหารที่มีประโยชน์แก่ผู้ปกครองที่อยู่ในกลุ่มทดลอง และแนะนำให้เด็กเลิกรับประทานอาหารจุกจิกที่ไม่มีประโยชน์ จากการสังเกตพบว่าเด็กปฐมวัยในบางครอบครัวไม่รับประทานอาหารเช้า ผู้วิจัยได้แนะนำให้รับประทานทุกเช้าด้วย นอกจากนี้ยังพบว่าในด้านความนิยมของการรับประทานบะหมี่สำเร็จรูปเด็กชอบรับประทานกันมาก ผู้ปกครองจึงปล่อยให้เด็กรับประทาน เพราะมีวิธีการทำง่ายและอิ่มท้องเร็ว นอกจากนี้ยังพบว่าปลากระป๋อง เป็นอาหารที่มักจะได้รับประทานกัน ในมือเย็นเป็นส่วนใหญ่ ผู้วิจัยจึงได้แนะนำให้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เช่น ถั่วลิสงต้ม ถั่วเขียวต้มน้ำ ราดหน้า ถั่วเขียวต้ม เต้าส่วน ถั่วกวน ฯลฯ

ในครอบครัวที่ยากจนมาก จะพบน้ำปลาที่ไม่มีเนื้อปลาใส่ถ้วยไว้เพื่อให้เด็กคลุกข้าวรับประทาน ผู้วิจัยได้ชี้แนะเกี่ยวกับบริโภคนิสัยที่ไม่เหมาะสมนี้ เพื่อให้ผู้ปกครองได้มีการปรับปรุงโดยตลอด และเน้นการเฝ้าระวังทาง โภชนาการ โดยหน่วยงานที่รับผิดชอบ ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยของผู้ทรงคุณวุฒิต่าง ๆ ที่ได้ให้ความเห็นว่าการปรับปรุงภาวะโภชนาการให้ดีขึ้นได้นั้น จำเป็นต้องพัฒนาที่บริโภคนิสัย ขณะเดียวกันก็จำเป็นต้องพัฒนาด้านอื่น ๆ ไปด้วย ได้แก่ การเรียนรู้ ประสบการณ์พื้นฐานและรายได้ นอกจากนี้การปรับปรุงภาวะโภชนาการให้ดีขึ้นจะต้องสอดคล้องกับประเพณีและวัฒนธรรม (ศรีวรรณ มากชู, 2521) กล่าวไว้ว่า หากครอบครัวมีภาวะบิบบัคนทางเศรษฐกิจ หรือมีความยากจนมาก จะทำให้มีผลเสียต่อการปฏิบัติภารกิจด้านการอบรมเลี้ยงดู เพราะผู้ปกครองต้องใช้เวลาส่วนใหญ่ในการทำมาหากิน

นอกจากนี้ผู้วิจัยยังพบว่าปัจจัยที่ทำให้เกิดบริโภคนิสัยอันไม่พึงประสงค์ มีหลายประการ คือ 1) การขาดบริการด้านสาธารณสุขมาแต่โบราณ ทำให้ต้องหาทางช่วยตัวเองเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการเจ็บป่วย โดยการพึ่งสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หมอแผนโบราณ และการเชื่อฟังคำบอกเล่าของพ่อแม่ญาติผู้ใหญ่ซึ่งอาจทำให้ได้รับความรู้และการปฏิบัติไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ 2) ภูมิประเทศ ภาวะแวดล้อม และความจำเป็นในการประกอบอาชีพ ทำให้ต้องดำเนินชีวิตอย่างง่าย ๆ 3) ขาดผู้ให้ความรู้ที่ถูกต้องและถูกวิธี และยังมีความเชื่อและความรู้ที่ผิด ๆ อยู่ ได้แก่ การงดรับประทานของคาว เช่น ปลา ไข่ เพราะจะทำให้เด็กเล็กกว่า 2 ขวบเป็นพยาธิ เป็นต้น 4) แหล่งอาหารธรรมชาติลดลง ซึ่งเนื่องจากการเพิ่มจำนวนประชากร การตัดไม้ทำลายป่า ทำให้เกิดความแห้งแล้ง เป็นผลทำให้การเพาะปลูกไม่ได้ผล 5) ความยากจน นับเป็นสาเหตุของหลาย ๆ เรื่อง เช่น ไม่มีเงินไปหาหมอ ทำให้ต้องรักษาแบบโบราณ อาหารไม่พอกิน เป็นต้น 6) เทคโนโลยีสมัยใหม่ที่ตามไปส่งเสริมไม่ทัน เช่น การถนอมอาหารและการเกษตร เป็นต้น ดังนั้นในการจะไปปรับปรุงบริโภคนิสัยจึงต้องคำนึงถึงสาเหตุปัจจัยที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมนั้น ๆ ด้วย โดยต้องให้ชุมชนยอมรับว่า ในแต่ละพฤติกรรมย่อมมีข้อดีข้อเสีย และควรมีการปรับปรุง โดยมีการคิดหาวิธีการร่วมกัน คำนึงถึงความเป็นไปได้ของสิ่งที่จะเข้ามาเพิ่มหรือมาทดแทนความสะดวก ประหยัด รวดเร็ว หาได้ง่าย และถูกกับริสนิยม ส่วนพฤติกรรมที่เป็นผลดีต่อสุขภาพอนามัยและควรแก่การนำไปปฏิบัติ เช่น การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การให้อาหารที่มีประโยชน์แก่เด็ก การทำปลาร้าให้สุกก่อนบริโภค ต้องมีการชี้แนะให้เห็นและส่งเสริมให้ผู้ปกครองนำไปปฏิบัติเพื่อการส่งเสริมภาวะโภชนาการที่ดีของเด็กให้คงอยู่ตลอดไป

2. สภาพการประกอบอาหารในครอบครัว

ส่วนใหญ่มีสภาพยากจนขาดแคลนน้ำ เครื่องใช้ต่าง ๆ ที่ใช้ในการประกอบอาหารไม่สะอาดพอเพียง สภาพการประกอบอาหารในครอบครัวยากจนจึงค่อนข้างสกปรก ในขณะที่เด็กปฐมวัยในครอบครัวที่มีฐานะปานกลางก็จะมีอุปกรณ์การประกอบอาหารค่อนข้างสมบูรณ์ บางครอบครัวคิดว่าเรื่องอาหารการกินเป็นเรื่องธรรมดา ขอให้กินไปวันหนึ่ง ๆ ก็ดีถมไปแล้ว ไม่ต้องพิถีพิถันกันมาก ความจริงแล้วเป็นเรื่องค่อนข้างสำคัญ เพราะเกี่ยวข้องไปถึงสุขภาพของตัวเด็ก อาหารเข้าและมือเย็นที่เด็กได้รับจากที่บ้าน การเตรียมอาหารสำหรับครอบครัว ผู้ปกครองไม่ได้คำนึงถึงการจัดอาหารมื้อกลางวันให้เด็กได้รับ ส่วนใหญ่จะให้เด็ก ๆ ไปซื้ออาหารรับประทานเอง แต่เด็กอาจไปซื้ออาหารที่ไม่มีประโยชน์ก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่เด็กไม่ได้รับสารอาหารที่พอเพียง

แก่ความต้องการของร่างกาย จากการสอบถามผู้ปกครองในครอบครัวที่มีฐานะปานกลาง สรุปได้ว่าผู้ปกครองตามใจเด็กเกินไป เด็กเอาแต่ใจตนเองถ้าเด็กไม่รับประทานก็ปล่อยให้ตามใจ เด็กจึงมีนิสัยในการรับประทานอาหาร

บริโภคนิสัยเป็นปัจจัยทางจิตวิทยาที่สำคัญที่สุดเพราะเกิดจากการปลูกฝังที่รวมความเชื่อไว้ด้วยจึงปรากฏว่ามีเด็กปฐมวัยบางคนมีความบกพร่องทางโภชนาการเกิดขึ้น ทั้ง ๆ ที่บุคคลนั้นอยู่ในฐานะและสภาพที่จะมีอาหารบริโภคได้อย่างอุดมสมบูรณ์ ทั้งนี้เพราะการมีบริโภคนิสัยที่ไม่ถูกต้องนั้นเองอันเป็นสาเหตุให้เกิดปัญหาที่มีกินแต่กินไม่เป็น

3. สภาพที่อยู่อาศัย

ผู้วิจัยได้เข้าไปสังเกต พบว่า สภาพที่อยู่อาศัยมีความแตกต่างกันไปตามฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว มีตั้งแต่เป็นกระท่อหลังคามุงจาก บ้านไม้ชั้นเดียว บ้านไม้ 2 ชั้น บ้านตึก แพลตทหาร เรือนแถว

4. การจัดหาน้ำดื่มมาใช้

ในครอบครัวยากจน ส่วนใหญ่จะใช้น้ำบ่อดิน น้ำบาดาล น้ำฝน น้ำบ่อขอบสูง น้ำคลอง บางบ้านก็มีที่ปิดบ่ออย่างมิดชิดเพื่อกันมิให้สิ่งสกปรกตกลงไป บางบ้านก็ปล่อยให้ไหลโดยไม่มีคำนึงถึงความสะอาดมากนัก ผู้วิจัยได้แนะนำให้ต้มน้ำสำหรับดื่ม แนะนำเรื่องความสะอาด เช่นในเรื่องการล้างมือก่อนรับประทานอาหาร โดยให้ใช้น้ำใส่กะละมังไว้ เมื่อใช้ล้างมือแล้วสามารถเก็บไว้รดน้ำต้นไม้หรือเช็ดบ้านได้ เป็นการประหยัดน้ำวิธีหนึ่ง เนื่องจากน้ำมีไม่เพียงพอในฤดูแล้ง สำหรับการทำความสะอาดเสื้อผ้าก็ให้รวมไว้แล้วซักครั้งหนึ่ง จะได้ประหยัดน้ำ

สำหรับในบ้านที่มีฐานะปานกลางกับฐานะดี ส่วนใหญ่ใช้น้ำประปา น้ำฝน น้ำต้ม น้ำบาดาล จะเห็นว่าฐานะทางเศรษฐกิจมีผลต่อสุขภาพร่างกาย และมีผลกระทบต่อสิ่งอื่น ๆ เป็นลูกโซ่

5. การสังเกตอาหารที่ปรุงไว้แล้ว

ในช่วงแรกที่เข้าไปสังเกต ผู้ปกครองยังไม่คุ้นเคย และมีความอายที่จะให้ดูว่ารับประทานกันแบบปล่อยปละละเลย มีอะไรก็ให้กินอย่างนั้น ส่วนใหญ่เป็นปลาร้าและปลาเค็ม ของแห้ง จะเห็นปลาหมึกทอด บะหมี่สำเร็จรูป พบได้ทั้งในบ้านของตัวอย่างประชากรฐานะต่าง ๆ

เช่น บ้านไม้ บ้านก่ออิฐถือปูน กระจตือบหลังคามุงจาก และแฝดของทหาร แต่พอไปถึงเกิดบ่อยครั้งและหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมแล้ว ผู้ปกครองมีการปรับปรุงอาหารที่มีประโยชน์มากขึ้น

6. ความสะอาดทั่ว ๆ ไป

สภาพบ้านมีทั้งยากจน และฐานะปานกลาง ในกรณีที่ยากจน มักจะพบว่าขาดแคลนน้ำ จึงทำให้อุปกรณ์ต่าง ๆ มีฝุ่นจับอยู่บ้าง ไม่สะอาดเท่าที่ควร แต่สำหรับครอบครัวที่มีฐานะปานกลางถึงดี พบว่ามีการรักษาความสะอาดดีมาก

7. การใช้คู่มือและการปฏิบัติตามคู่มือ

การสร้างคู่มือสำหรับผู้ปกครอง ผู้วิจัยมุ่งหวังที่จะทดลองใช้วิธีการนี้ในการให้การศึกษแก่ผู้ปกครอง ซึ่งผู้วิจัยเชื่อว่าเป็นวิธีที่ช่วยให้ผู้ที่ศึกษาได้รับประโยชน์จากการศึกษามากที่สุด ไม่ว่าจะเป็นภาคทฤษฎีหรือภาคปฏิบัติ สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ได้จริง เมื่อนำคู่มือไปทดลองใช้ และติดตามสังเกตพฤติกรรมที่บ้าน พบว่าในช่วงแรกผู้ปกครองส่วนน้อยที่ไม่ยอมรับและอายุที่ต่ำกว่าบุตรของตนจะต้องได้รับการแก้ไขอย่างรีบด่วน เนื่องจากมีปัญหาการอ่านหนังสือไม่ออก จึงมีความกลัวในการทำแบบประเมินและการตอบคำถามแบบฝึกหัดท้ายบท แต่เพราะในคู่มือมีรูปภาพและเด็กชอบรูปภาพเหล่านี้ ผู้วิจัยจึงแนะนำผ่านทางเด็กบ้าง ในกรณีที่กล่าวมาแล้ว เมื่อเด็กปฐมวัยและเพื่อนบ้านหันมาให้ความสนใจ จึงเป็นวิธีที่ง่ายในการที่เข้าถึงจิตใจผู้ปกครอง เพื่อให้จดจำและเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพ แม้บางคนจะใช้เวลามากเกินไป หรือมีผู้ปกครองบางคนนำคู่มือไปให้เด็กระบายสีไม่ได้สอนตามคู่มือ มีเด็กปฐมวัยอยู่ 1 รายที่ฉีกภาพที่ต้องการออกไประบายสีเนื่องจากภาพสวยงามดึงดูดความสนใจทั้งเด็กและผู้ปกครอง และในบางสัปดาห์ผู้ปกครองมีการศึกษาได้ไม่ครบตามกำหนดเวลาที่วางไว้ ผู้วิจัยเข้าไปสังเกตพฤติกรรมที่บ้าน และตรวจสอบแบบฝึกหัดท้ายเรื่องจึงทำการสอนให้ผู้ปกครองเป็นรายบุคคลรวมเป็น 2-3 สัปดาห์ โดยให้ทำไปพร้อมกับผู้วิจัยขณะที่ไปเยี่ยม

การใช้คู่มือด้วยตนเองกับผู้ที่ไม่เคยเรียนด้วยวิธีการนี้มาก่อน สามารถทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้เพิ่มขึ้น นับว่าวิธีนี้ช่วยส่งเสริมการศึกษานอกระบบได้เป็นอย่างดี ผู้ปกครองสามารถทำความเข้าใจคู่มือได้รวดเร็ว เนื่องจากเป็นภาพและยังได้ปฏิบัติตาม เช่น ทราบว่าเด็กน้ำหนักและส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานจะเป็นเด็กขาดสารอาหาร อาหารมีประโยชน์ต่อร่างกายอย่าง

ไร เด็กปฐมวัยต้องการพลังงานวันละกี่แคลอรี การหัดให้เด็กรับประทานอาหาร มารยาทในการ รับประทานอาหาร นอกจากนี้ยังทราบถึงประโยชน์ของนมถั่วเหลือง ฯลฯ

แม้คู่มือนี้จะให้ผู้ปกครองที่ไม่เคยใช้คู่มือมาก่อน แต่ปรากฏว่าบุคคลเหล่านั้นสามารถนำไปสอนได้ดี และได้รับความรู้เพิ่มขึ้น บางครอบครัวเมื่อผู้วิจัยไปเยี่ยมบ้านจะรับนำคู่มือที่ทำแบบ- ผึกหัดเสร็จแล้วมาส่ง ในช่วงหลังเมื่อผู้วิจัยไปเยี่ยมบ้าน ได้พบว่าช่วงแรกของการศึกษาแต่ละ หน่วยตอนแรกใช้เวลามาก แต่ในเรื่องต่อมา ทำได้ดีขึ้นเรื่อย ๆ ผู้ปกครองเข้าใจดีขึ้น และทำ ได้ในเวลาที่กำหนดตามลำดับ

8. การทำแบบฝึกหัดท้ายเรื่อง

ในช่วงแรกของการทดสอบความรู้ผู้ปกครองด้วยแบบฝึกหัดท้ายเรื่องที่ศึกษาใน สัปดาห์นั้น ๆ ผู้ปกครองมักไม่ค่อยอยากทำ เนื่องจากมีความอาย ถ้าทำได้ไม่ถูกต้อง แม้ว่าผู้วิจัย จะอธิบายเหตุผลของการทดลองและได้ให้กำลังใจ ทั้งยังหลีกเลี่ยงที่จะไม่เรียกว่าแบบฝึกหัดท้าย เรื่อง โดยผู้วิจัยได้อธิบายว่า สามารถตรวจคำตอบได้ตลอดเวลา คะแนนเหล่านี้เป็นเครื่อง แสดงความรู้ความเข้าใจในบทเรียนเท่านั้น ไม่มีการแข่งขันกับผู้อื่น เมื่อผู้วิจัยไปเยี่ยมบ้านพบว่า บางครอบครัวยังไม่ได้อ่าน ก็จะใช้เวลานี้สอนผู้ปกครองไปพร้อมกับให้ทำแบบฝึกหัดท้ายเรื่องไป ด้วย (ผู้ปกครองอ้างว่าลืม ไม่มีเวลา นึกว่าผู้วิจัยไม่ไปเยี่ยม) เนื่องจากการสร้างความสัมพันธ์ ระหว่างผู้วิจัยกับตัวอย่างประชากร โดยการเยี่ยมบ้านและสังเกตพฤติกรรมอย่างสม่ำเสมอ ผู้ วิจัยได้จึงพบถึงความเป็นกันเอง และการตอบคำถามแบบฝึกหัดท้ายเรื่องมีคะแนนสูงขึ้น

ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า ผู้ปกครองมีความรู้ในเรื่องเกี่ยวกับการปฏิบัติต่อเด็กอยู่ในเกณฑ์ ดีถึงดีมาก เพราะเห็นจากผลคะแนนของแบบประเมินหลังการทดลอง ซึ่งชี้ว่าผู้ปกครองใช้การ ปฏิบัติด้านโภชนาการต่อตัวเด็กปฐมวัยมากกว่าการจำหลักทฤษฎี ที่เหมือนนกแก้วนกขุนทอง จาก ข้อมูลดังกล่าว จึงกล่าวได้ว่าการทดลองนี้ประสบความสำเร็จอย่างดี เนื่องจากผู้ปกครองสามารถ นำความรู้มาปฏิบัติได้



ผลการสังเกตพฤติกรรมการเลี้ยงดูเด็กของผู้ปกครอง

ระหว่างที่ดำเนินการวิจัยในระยะเวลา 3 เดือน ผู้วิจัยได้ติดตามผลและสังเกตพฤติกรรมการเลี้ยงดูเด็กอย่างใกล้ชิด พบว่าผู้ปกครองมีการปฏิบัติตามคู่มือได้อย่างดีทั้ง ๆ ที่ไม่เคยศึกษาดูด้วยวิธีการนี้มาก่อน แม้ว่าจะมีคุณวุฒิทางการศึกษาไม่สูงมากนัก อีกทั้งวัย อาชีพ และฐานะทางเศรษฐกิจที่แตกต่างกันออกไป แต่ก็สามารถทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้เพิ่มขึ้นได้ สามารถปฏิบัติต่อตัวเด็กจนมีผลให้เด็กปฐมวัยที่น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มีน้ำหนักเพิ่มขึ้นจนเข้าเกณฑ์มาตรฐาน ดังจะขอยกตัวอย่าง เรื่องที่สังเกตเห็นได้ชัดดังนี้

1. มีการชักจูงให้เด็กปฐมวัยรับประทานผัก โดยให้ลองรับประทานเพียงเล็กน้อยก่อน
2. มีการให้เด็กลองรับประทานอาหารที่ไม่เคยชิน โดยให้รับประทานครั้งละน้อย ๆ
ไม่ใช้วิธีบังคับ
3. มีการจัดอาหารง่าย ๆ ให้เด็ก แต่มีคุณค่าทางโภชนาการ
4. ให้เด็กรับประทานอาหารเหมือนผู้ใหญ่ จากสำรับเดียวกัน ทั้งนี้เพื่อหัดให้เด็กรับประทานทุกชนิดได้ และจะได้สารอาหารเพียงพอสำหรับร่างกาย เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาโภชนาการในการเลือกรับประทานอาหาร
5. สังเกตเห็นว่าพ่อแม่เป็นตัวอย่างที่ดีในการรับประทานอาหารเช้า โดยมีการสอนเรื่องมารยาท สอนให้เด็กช่วยตนเอง เช่น ให้จับช้อนเอง ให้บ้วนเอง ให้ล้างมือก่อนรับประทาน ให้หัดรับประทานผัก ไม่ให้รับประทานนมมาม่า ไม่ให้ไอจามรดกัน ฯลฯ
6. มีการสอนเด็กให้ตักนมจากแก้ว
7. มีการรดน้ำอวดลม เพราะจะทำให้ฟันผุ
8. แม่พ่อแม่ที่อยากจนก็ยังหาอาหารที่มีคุณค่าในพื้นที่นั้น ๆ มาเลี้ยงดูลูก เช่น ผักตำลึง ผักบุ้ง ไข่ไก่ ปลา ไก่ ฯลฯ
9. รู้จักจัดอาหารตามหลักโภชนาการ ได้ดีขึ้นตามลำดับ
10. สำหรับขนาดของครอบครัวส่วนใหญ่มีจำนวนสมาชิกในบ้านไม่มาก บุตรปฐมวัยที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานมักจะเป็นบุตรคนโตและคนที่ 2 และพบว่าหลังการทดลองผู้ปกครองเริ่มเข้าใจวิธีการเลี้ยงดูเด็กมากยิ่งขึ้น ดังเช่น การที่พ่อแม่ตั้งเดือนในปัญหาเรื่องการรับประทานอาหารอย่างมีเหตุผลหรือการที่พ่อแม่มีการเลิกความเชื่อต่าง ๆ ในเรื่องการบริโภค เช่น ความเชื่อเรื่องการรับประทานแดง โมไม่ได้อินช่วงเด็กป่วย และอาหารที่ต้องราคาแพง

11. ผู้ตอบคำถามของแบบสอบถามเป็นบิดาและมารดาเป็นส่วนใหญ่ แสดงให้เห็นว่าผู้ปกครองมีความสนใจที่จะสละเวลาในการดูแลบุตรของตนมากขึ้น และมีการระมัดระวังในเรื่องการให้อาหารแก่เด็กมากขึ้น

12. ความสัมพันธ์ในครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญมากในการอบรมเลี้ยงดูเด็ก สืบเนื่องจากการที่มีญาติเป็นผู้ตอบคำถามแบบสอบถาม และจากการสังเกตพฤติกรรมที่บ้านช่วงท้ายของการทดลอง พบว่ายังมีความสัมพันธ์ในระบบเครือญาติมากพอสมควร เนื่องจากพ่อแม่ของเด็กปฐมวัยส่วนใหญ่ต้องทำงานรับจ้างนอกบ้าน เพราะอยู่ในช่วงฤดูเก็บเกี่ยวทำให้พ่อแม่ผู้ปกครองยากยิ่งขึ้น

จากตัวอย่างพฤติกรรมดังกล่าวข้างต้นแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการส่งเสริมความรู้ด้านโภชนาการของผู้ปกครอง ในการเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานในโครงการตามพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดนครนายก ที่ได้พัฒนาขึ้นมาทำให้ผู้ปกครองมีความรู้ ความเข้าใจในประโยชน์ของอาหารแต่ละชนิดมากยิ่งขึ้น ซึ่งผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของ ดัสเตอร์ (Dustur, 1978) ที่ได้ทำการศึกษาเรื่องการพัฒนาและการประเมินโปรแกรมทางโทรทัศน์ ในหัวข้อ "โภชนาการกับมนุษย์เพื่อใช้ประโยชน์กับประเทศที่กำลังพัฒนา" การศึกษามีจุดประสงค์เพื่อพัฒนาและประเมินบทเรียนทางโทรทัศน์ ซึ่งจะนำไปใช้กับแม่บ้านและเด็กวัยรุ่นในสหรัฐอเมริกา ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาสรุปได้ว่า วิธีการสอนโภชนาการทางโทรทัศน์มีประโยชน์ในการช่วยทางด้านการศึกษา ครอบครัวมีการจัดอาหารที่ดีขึ้นจนมีผลดีกับสุขภาพซึ่งเป็นผลจากความรู้อาหารที่ได้อ่านจากโทรทัศน์ บทเรียนทางโภชนาการที่จัดขึ้นสามารถที่จะนำไปใช้แบบอย่างไปใช้ในประเทศที่กำลังพัฒนาได้ นอกจากนี้ยังมีประสิทธิภาพสำหรับใช้สอนได้ด้วย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

1. สำหรับรัฐบาลหรือผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง

- 1.1 รัฐบาลส่งเสริมให้มีโครงการเผยแพร่ความรู้ในเรื่องอาหารและโภชนาการ แก่ผู้ปกครองและผู้เกี่ยวข้องกับการเลี้ยงดูเด็กปฐมวัย ตลอดจนให้การศึกษาแก่ประชาชนเพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องอาหารและโภชนาการอย่างถูกต้อง
- 1.2 รัฐบาลส่งเสริมให้มีการอบรมเผยแพร่ความรู้ที่ถูกต้องแก่ผู้ปกครองและผู้ที่เกี่ยวข้องในการเลี้ยงดูเด็กปฐมวัย
- 1.3 สำหรับครอบครัวที่ยากจน รัฐบาลให้ความช่วยเหลือเป็นพิเศษในเรื่องอาหารเสริมสำหรับเด็กที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์
- 1.4 หน่วยงานที่รับผิดชอบหรือมีส่วนเกี่ยวข้อง ควรให้ความสำคัญทางด้านการส่งเสริมความรู้ด้านโภชนาการในเด็กปฐมวัย

2. เกี่ยวกับผู้ปกครอง

2.1 ผู้ปกครองทุกคนในโครงการ ฯ ควรมีความภาคภูมิใจที่จะปฏิบัติตนให้สมกับอยู่ในโครงการฯ ด้วยความสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี ที่ทรงพระเมตตาแก่เด็ก ๆ ทุกคน ในอันที่จะให้เด็กมีสุขภาพดี เป็นการสร้างความสัมพันธ์ของผู้วิจัยกับผู้ปกครองเด็กและครูในคราวเดียวกัน ฉะนั้นจึงควรเสริมโครงการที่มีลักษณะเดียวกันไว้ด้วยกัน เช่น โครงการส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับโรคขาดสารไอโอดีนและการป้องกันการขาดสารไอโอดีน การส่งเสริมความรู้ในเรื่องการป้องกันการขาดธาตุเหล็ก หรือวิตามินเอ เป็นต้น

2.2 ในระหว่างที่ผู้วิจัยเยี่ยมบ้าน พบว่าทั้งเด็กและผู้ปกครองมีความเข้าใจเรื่องการปฏิบัติตนดีขึ้นตามลำดับ ถ้าได้มีการสอนลักษณะโปรแกรม เช่นนี้แล้วผู้ปกครองปฏิบัติได้ดี ควรจะมีโครงการอื่น ๆ ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน เพื่อเป็นการส่งเสริมในเรื่องการเลี้ยงดูเด็ก ซึ่งจะทำให้ผู้ปกครอง ได้มีความรู้กว้างขึ้นอันจะเป็นผลดีต่อไป

2.3 จากการสังเกตพฤติกรรมของผู้ปกครองที่บ้านมีฐานะดี พบว่ามี การเก็บรักษาคุณภาพไว้อย่างดี และมีการทำแบบฝึกหัดทำยาเล่มและระบายสีภาพสวยงาม สำหรับในครอบครัวยากจนควรแจกสีไปกับคู่มือภาพ เนื่องจากผู้ปกครองที่มีฐานะยากจนราคาของดินสอสี สีเทียน สีน้ำค่อนข้างแพงและถือเป็นเรื่องฟุ่มเฟือย จึงไม่สามารถหาซื้อสีให้เด็กได้ หรือถ้าซื้อก็จะซื้อชนิดที่มีราคาถูก

3. ในด้านการศึกษา

3.1 ควรมีการปลูกฝังจิตสำนึกของผู้ปกครองทุกคน ให้ตระหนักถึงปัญหาของเด็กที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน เพราะผู้ปกครองบางคนมีความคิดว่าเด็กมากินอาหารที่โรงเรียนก็เพียงพอแล้ว เช่น การจัดการอบรมในรูปแบบต่าง ๆ

3.2 ควรแจกคู่มือภาพให้ครูได้ช่วยสอน เสริมตามคู่มือแก่เด็กปฐมวัยอีกทางหนึ่ง เพื่อให้มีนิสัยการกินที่ถูกต้องยิ่งขึ้น โดยมีการจัดบอร์ด นิทรรศการ หรือมุมเกี่ยวกับอาหารที่มีประโยชน์ ฯลฯ

3.3 ควรมีการจัดอบรมความรู้แก่ผู้ปกครองทั้งในกลุ่มเล็กและกลุ่มใหญ่ ตลอดจนมีการอบรมทบทวนอยู่เสมอเพื่อกันลืม

3.4 ปกของคู่มือภาพที่ใช้ควรถูกใช้กระดาษแข็งเพื่อความทนทาน เนื่องจากผู้ปกครองและเด็กต้องใช้เปิดดูเป็นประจำ

3.5 สำหรับผู้ปกครองที่มีบุตรน้ำหนักเข้าเกณฑ์มาตรฐาน ก็ควรมีโอกาสได้รับความรู้ทางด้านโภชนาการ และการอบรมเลี้ยงดูเด็กด้วยวิธีการต่าง ๆ ด้วย

3.6 ควรจัดให้มีการอบรมความรู้แก่ผู้มีหน้าที่ในการอบรมเลี้ยงดูเด็ก เช่น ผู้ปกครอง ครู ผู้ดูแลเด็ก พี่เลี้ยงเด็ก ฯลฯ

4. ข้อเสนอแนะในการวิจัย

4.1 ควรมีการวิจัยเพื่อศึกษาในเรื่องเดียวกันนี้แต่ใช้ระยะเวลาเวลานานกว่าเดิม

4.2 เพื่อให้มีผลดี การวิจัยครั้งต่อไปควรศึกษาเป็นกลุ่มเล็ก ๆ หรือศึกษาเป็นรายบุคคลเพราะจะทำให้ศึกษาได้ละเอียดชัดเจน ทั้งยังสร้างความสัมพันธ์ได้อย่างใกล้ชิดกับผู้ปกครอง ทำให้การให้ความรู้สำหรับผู้ปกครอง เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

4.3 ถ้าได้ประสานงานร่วมกับหน่วยงานในพื้นที่ จะทำให้การติดตามผลเป็นไปได้ละเอียดยิ่งขึ้น เช่น ที่ศูนย์สาธารณสุข อนามัย ทั้งจะทำให้ผู้วิจัยได้รับข้อมูลที่ละเอียดยิ่งขึ้น

4.4 รัฐบาลหรือผู้มีส่วนเกี่ยวข้องควรสนับสนุนให้มีการวิจัยในเรื่อง การให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในรูปแบบเดียวกัน แต่ต่างระดับอายุ หรือทำการศึกษาในเรื่องนี้ให้กว้างขวางยิ่งขึ้นในระดับประเทศ มีการเพิ่มเติมเนื้อเรื่องที่น่าสนใจอื่น ๆ ประกอบสื่อที่น่าสนใจ เช่น วิทยุทัศน์ เทปเพลง สไลด์ เป็นต้น