



บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างบริโภคนิสัยกับภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ เขตการศึกษา 11 สรุปได้ดังนี้

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาบริโภคนิสัยของเด็กก่อนวัยเรียน ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ เขตการศึกษา 11
2. เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ เขตการศึกษา 11
3. เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างบริโภคนิสัยกับภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ เขตการศึกษา 11

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ตัวอย่างประชากร  
ตัวอย่างประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นเด็กเล็กและอนุบาลชนบท ปีการศึกษา 2531 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ เขตการศึกษา 11
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วยแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับบริโภคนิสัยจำนวน 40 ข้อ แบบสำรวจภาวะโภชนาการจำนวน 20 รายการ และเครื่องชั่งน้ำหนักแบบ platform beam balance

3. การเก็บรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูล สำหรับการวิจัยครั้งนี้ได้เริ่มเก็บข้อมูลในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2531 โดยการเก็บข้อมูลเป็น 2 ส่วน คือ สัมภาษณ์เกี่ยวกับบริโภคนิสัย และสำรวจภาวะโภชนาการโดยการสำรวจตามรายการที่กำหนดและใช้วิธีชั่งน้ำหนักเทียบกับอายุแล้วนำมาเทียบกับเกณฑ์น้ำหนักมาตรฐาน ต่อจากนั้นจึงนำข้อมูลที่ได้มาหาค่าร้อยละ ค่ามัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์

### สรุปผลการวิจัย

#### 1. ข้อมูลส่วนตัวของนักเรียน

จากกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นเด็กเล็กและอนุบาลชนบท สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ เขตการศึกษา 11 จำนวน 400 คน เป็นเพศชาย 200 คน เพศหญิง 200 คน นักเรียนส่วนใหญ่ร้อยละ 52.50 มีจำนวนพี่น้องในครอบครัวระหว่าง 1-2 คน รองลงมา ร้อยละ 35.50 มีจำนวนพี่น้องในครอบครัวระหว่าง 3-4 คน ร้อยละ 9.50 มีจำนวนพี่น้องในครอบครัวระหว่าง 5-6 คน และน้อยที่สุดร้อยละ 2.50 มีจำนวนพี่น้องในครอบครัว มากกว่า 6 คน

เมื่อแยกเขตที่ตั้งของโรงเรียนพบว่านักเรียนในโรงเรียนในเขตเทศบาล หรือสุขาภิบาลส่วนใหญ่ร้อยละ 58.50 มีจำนวนพี่น้องในครอบครัวระหว่าง 1-2 คน รองลงมา ร้อยละ 31.50 มีจำนวนพี่น้องในครอบครัวระหว่าง 3-4 คน ร้อยละ 8.50 มีจำนวนพี่น้องในครอบครัวระหว่าง 5-6 คน และน้อยที่สุดร้อยละ 1.50 มีจำนวนพี่น้องในครอบครัวมากกว่า 6 คน ส่วนนักเรียนในโรงเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลส่วนใหญ่ร้อยละ 46.50 มีจำนวนพี่น้องในครอบครัวระหว่าง 1-2 คน รองลงมา ร้อยละ 39.50 มีจำนวนพี่น้องในครอบครัวอยู่ระหว่าง 3-4 คน ร้อยละ 10.50 มีจำนวนพี่น้องในครอบครัวอยู่ระหว่าง 4-5 คน และน้อยที่สุดร้อยละ 3.50 มีจำนวนพี่น้องในครอบครัวมากกว่า 6 คน

#### 2. การรับประทานอาหารกลางวัน

นักเรียนส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้าที่บ้านเองคือร้อยละ 58.00 และรับประทานอาหารเช้าที่โรงเรียนจัดให้ ร้อยละ 42.00

เมื่อแยกเขตที่ตั้งของโรงเรียนพบว่านักเรียนในโรงเรียนในเขตเทศบาล หรือ  
สุขาภิบาลส่วนใหญ่รับประทานอาหารกลางวันโดยนำมาจากบ้านเอง ร้อยละ 53.00 และรับ  
ประทานอาหารกลางวันที่โรงเรียนจัดให้ ร้อยละ 47.00 ส่วนนักเรียนในโรงเรียนนอกเขต  
เทศบาลหรือสุขาภิบาลส่วนใหญ่รับประทานอาหารกลางวันโดยนำมาจากบ้านเอง ร้อยละ 63.00  
และรับประทานอาหารกลางวันที่โรงเรียนจัดให้ ร้อยละ 37.00

### 3. บริโภคนิสัยของนักเรียน

จากการศึกษาพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ร้อยละ 80.00 ขึ้นไปปฏิบัติถูกต้องเป็น  
ประจักษ์ในด้านต่าง ๆ คือ

#### 1. ด้านการเลือกอาหาร

รับประทานผลไม้ที่มีรสหวาน ๆ ได้ เช่น มะม่วงสุก เงาะ ลำไยขนุน  
ทุเรียน ร้อยละ 97.00

รับประทานอาหารจำพวกผักหรือแกงกะทิได้ ร้อยละ 94.25

ไม่รับประทานอาหารที่ไม่สุกและสุก ๆ ดิบ ๆ จำพวกลาบ ก้อย น้ำตก  
แหมม ร้อยละ 94.00

เวลารับประทานอาหารจะรับประทานได้ทั้งไข่ขาวและไข่แดง ร้อยละ 93.50

รับประทานปลาที่ไม่มีเกล็ดได้ เช่น ปลาแขยง ปลาคุก ปลาโอ ปลาไหล  
 ฯลฯ ร้อยละ 86.25

รับประทานเนื้อควายและเนื้อไก่ชนได้ ร้อยละ 85.50

#### 2. ด้านชนิดและปริมาณอาหารที่บริโภค

รับประทานอาหารครบวันละ 3 มื้อ ร้อยละ 96.50

รับประทานอาหารอิ่มทุกมื้อ ร้อยละ 95.75

รับประทานผักสดที่ล้างก่อนทุกครั้ง ร้อยละ 95.50

รับประทานอาหารที่มีโปรตีนทุกวัน เช่น หมู เนื้อ ไก่ ไข่ ถั่ว ร้อยละ  
92.25

รับประทานผลไม้ทุกวัน ร้อยละ 83.50

## 3. ด้านวิธีการปฏิบัติในการรับประทานอาหาร

น้ำที่ใส่ดื่มคือน้ำสะอาดเช่นน้ำบ่อหรือน้ำคลองที่ต้มแล้ว หรือน้ำฝน ร้อยละ 91.50

รับประทานอาหารอิ่มแล้วพักผ่อนสักครู่แล้วจึงจะไปเล่น ร้อยละ 91.50

ไม่รีบรับประทานอาหารให้เสร็จเร็ว ๆ ร้อยละ 91.25

ไม่อมอาหารไว้ในปากนาน ๆ ร้อยละ 91.25

รับประทานอาหารตรงเวลาทุกมื้อ ร้อยละ 90.50

ไม่รับประทานอาหารไปพลาง เล่นไปพลาง ร้อยละ 82.50

เวลารับประทานอาหารไม่ดื่มน้ำบ่อย ๆ แบบข้าวค้ำ น้ำค้ำ ร้อยละ 80.50

## 4. ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารแสลงและอาหารบรู้งต่าง ๆ

รับประทานอาหารปลาได้ ร้อยละ 91.25

รับประทานอาหารจากพวกเผือกและกระเจี๊ยบได้ ร้อยละ 90.25

รับประทานอาหารที่มีรสหวานได้ ร้อยละ 89.50

รับประทานอาหารทะเลได้ ร้อยละ 86.75

รับประทานอาหารจากพวกเครื่องในไก่ได้ ร้อยละ 85.50

รับประทานอาหารหัวปลาช่อนได้ ร้อยละ 83.25

บริโภคนิสัยที่มันักเรียนปฏิบัติต่ำกว่าร้อยละ 50.00 มีเพียงด้านเดียว

คือด้านชนิดและปริมาณอาหารที่บริโภค ซึ่งมีดังนี้

รับประทานอาหารเนื้อสัตว์ทุกวัน ร้อยละ 43.25

ดื่มนมเป็นประจำทุกวัน ร้อยละ 40.50

เมื่อแยกตามเขตที่ตั้งโรงเรียน พบว่านักเรียนในโรงเรียนในเขตเทศบาล

หรือสุขาภิบาล มีการปฏิบัติบริโภคนิสัยต่ำกว่าร้อยละ 50.00 ในด้านชนิดและปริมาณอาหารที่บริโภค คือ

รับประทานอาหารเนื้อสัตว์ทุกวัน ร้อยละ 48.00

ส่วนโรงเรียนนอกเขตเทศบาล หรือสุขาภิบาลมีการปฏิบัติบริโภคนิสัยต่ำกว่าร้อยละ 50.00 ในด้านชนิดและปริมาณอาหารที่บริโภคคือ

รับประทานอาหารผักทุกวัน ร้อยละ 49.00

รับประทานอาหารเนื้อสัตว์ทุกวัน ร้อยละ 38.50

ดื่มนมเป็นประจำทุกวัน ร้อยละ 30.00

ด้านวิธีการปฏิบัติในการรับประทานอาหาร

ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร ทุกครั้ง ร้อยละ 45.50

ด้านความเชื่อเกี่ยวกับอาหารแสลงและอาหารบารุงต่าง ๆ

เวลาเป็นไข้รับประทานอาหารผลไม้จากพวกกล้วยและฝรั่ง ได้ร้อยละ 45.50

เมื่อแยกตามเขตที่ตั้งของโรงเรียนพบว่านักเรียนส่วนใหญ่ในโรงเรียนใน

เขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีบริเวณคั่นดีกว่านักเรียนในโรงเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล  
ดังนี้

#### ด้านการเลือกอาหาร

เวลารับประทานอาหารจะรับประทานอาหารได้ทั้งไข่ขาวและไข่แดง

ไม่รับประทานอาหารที่มีรสจัด เช่น เค็มจัด หวานจัด เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด

ไม่รับประทานอาหารที่ไม่สุกและสุก ๆ ดิบ ๆ จากพวก ลาบ ก้อย น้ำตก แหนม

ไม่รับประทานอาหารที่ไม่มีเกลือได้ เช่น ปลาแขยง ปลาดุก ปลาโอ

ปลาไหล ฯลฯ

รับประทานอาหารผลไม้ที่มีรสหวาน ๆ ได้ เช่น มะม่วงสุก เงาะ ลำไย ขนุน

ทุเรียน

#### ด้านชนิดและปริมาณอาหารที่บริโภค

ดื่มนมเป็นประจำทุกวัน

รับประทานอาหารผักทุกวัน

รับประทานอาหารเนื้อสัตว์ทุกวัน

ไม่ได้รับประทานอาหารประเภทปลาร้า ปลาเจ่า และผักดองต่าง ๆ

เป็นประจำ

รับประทานอาหารอุ่นทุกมื้อ

รับประทานอาหารครบวันละ 3 มื้อ

รับประทานอาหารผลไม้ทุกวัน

รับประทานอาหารที่มีโปรตีนทุกวัน เช่น หมู ไก่ ไข่ ถั่ว

ไม่รับประทานขนมสำเร็จรูปที่ขายเป็นซอง ๆ เป็นประจำ

ด้านวิธีการปฏิบัติในการรับประทานอาหาร

ล้างมือก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง

ไม่รับประทานอาหารให้เสร็จเร็ว ๆ

น้ำที่ดื่มคือน้ำสะอาด เช่นน้ำบ่อหรือน้ำคลองที่ต้มแล้วหรือน้ำฝน

รับประทานอาหารอิ่มแล้วพักผ่อนสักครู่แล้วจึงจะไปเล่น

ด้านความเชื่อเกี่ยวกับอาหารแสลงและอาหารบารุงต่าง ๆ

รับประทานอาหารกับข้าวมาก ๆ

เวลาเป็นไข้รับประทานผลไม้จากพวกกล้วยและฝรั่งได้

รับประทานอาหารจากพวกเครื่องในไก่ได้ เพราะไม่เชื่อว่าจะทำให้เป็น

เด็กหยาบคาย

รับประทานหัวปลาช่อนได้เพราะไม่เชื่อว่าจะทำให้โง่

สำหรับข้อปฏิบัติที่นักเรียนส่วนใหญ่ในโรงเรียนนอกเขตเทศบาลหรือ

สุขาภิบาลมีบริโภคนิสัยดีกว่านักเรียนในโรงเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีดังนี้

ด้านการเลือกรับประทานอาหาร

รับประทานอาหารจากพวกผักหรือแกงกะทิได้

ไม่รับประทานทอดที่ ลูกกวาด ช็อกโกแลต เป็นประจำ

รับประทานเนื้อควายและ เนื้อไก่ชนได้

ด้านชนิดและปริมาณอาหารที่บริโภค

รับประทานผักสดที่ล้างก่อนทุกครั้ง

ด้านวิธีการปฏิบัติในการรับประทานอาหาร

เวลารับประทานข้าวไม่ดื่มน้ำบ่อย ๆ แบบข้าวค่าน้ำตา

ไม่อมอาหารไว้ในปากนาน ๆ

ไม่รับประทานอาหารไปพลาง เล่นไปพลาง

เคี้ยวอาหารก่อนกลืน

ด้านความเชื่อ เกี่ยวกับอาหารแสลงและอาหารบรู้งต่าง ๆ

รับประทานอาหารทะเล เพราะไม่เชื่อว่าเป็นของแสลงสำหรับเด็ก

รับประทานได้ทั้งข้าวที่สีจนขาวสะอาดและข้าวสีแดง

รับประทานอาหารจำพวกเผือกและกระเจี๊ยบ เพราะไม่เชื่อว่าจะทำให้เกิดโรครี้น

#### 4. ภาวะโภชนาการของนักเรียน

4.1 จากการสำรวจภาวะโภชนาการพบว่า อาการแสดงการขาดสารอาหาร ของนักเรียนที่ปรากฏมากที่สุดถึงน้อยที่สุด เรียงตามลำดับดังนี้

ฟันผุ โยง	ร้อยละ 42.00
ผมมีสีจาง	ร้อยละ 25.50
ผิวหนังแห้ง หยาบ กร้าน	ร้อยละ 11.75
ผมแห้ง บาง แตกปลาย	ร้อยละ 10.75
ร่องจุมกเป็นขุย	ร้อยละ 10.50
เหงือกมีสีคล้ำ	ร้อยละ 10.25
มุมปากเป็นแผล	ร้อยละ 9.00
เยื่อตาด้านในซีด	ร้อยละ 7.75
เลือดออกตามไรฟัน	ร้อยละ 7.25
เป็นคุ่มสากตามข้อศอก เข่า	ร้อยละ 6.25
ผิวหนังมีจ้ำเลือด	ร้อยละ 6.00
ตามีเกล็ดกระดี่	ร้อยละ 5.50
เล็บอ่อนนุ่ม หักง่าย	ร้อยละ 5.00
หน้าซีดบวม	ร้อยละ 4.25
ลิ้นไม่มีตุ่มรับรส เลี่ยนแดง	ร้อยละ 3.25
เล็บแบนเป็นรูปช้อน	ร้อยละ 2.75
ลิ้นแห้ง เรียบ	ร้อยละ 2.00
ต่อมน้ำลายข้างหูโต	ร้อยละ 0.75
ตาคล้ำหลุดออกจากตาขาว	ร้อยละ 0.50
ต่อมไทรอยด์โต	ร้อยละ 0.50

เมื่อแยกตามเขตที่ตั้งของโรงเรียนพบว่านักเรียนส่วนใหญ่ในโรงเรียน  
ในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลอาการแสดงการขาดสารอาหารของนักเรียนที่ปรากฏมากกว่า  
นักเรียนในโรงเรียนนอกเขตเทศบาล หรือสุขาภิบาล คือ พันฟู โยก

สำหรับอาการแสดงอาการขาดสารอาหารที่ปรากฏในนักเรียนในโรงเรียน  
นอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีมากกว่านักเรียนในโรงเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล คือ

ลิ้นแห้ง เรียบ

ลิ้นไม่มีคุ่มรับรส เลี่ยนแดง

เลือดออกตามไรฟัน

เหงือกมีสีคล้ำ

ต่อมไทรอยด์โต

ต่อมน้ำลายข้างหูโต

ผิวหนังแห้ง หยาบกร้าน

ผิวหนังมีจ้ำเลือด

เป็นคุ่มสาตามข้อศอก เข่า

ส่วนอาการแสดงอาการขาดสารอาหารที่ปรากฏในนักเรียนทั้งในเขตและนอก  
เขตเทศบาล หรือสุขาภิบาลเท่ากันคือ เล็บอ่อนนุ่ม ทักง่าย

##### 5. เมื่อใช้อายุและน้ำหนักของนักเรียนเทียบเกณฑ์ปกติ

พบว่านักเรียนมีภาวะโภชนาการปกติร้อยละ 49.75 ต่ำกว่าปกติ ระดับ  
1 ร้อยละ 37.35 ต่ำกว่าปกติระดับ 2 ร้อยละ 12.25 และ ต่ำกว่าปกติระดับ 3 ร้อยละ  
0.50

เมื่อแยกตามเขตที่ตั้งของโรงเรียนพบว่านักเรียนในโรงเรียนในเทศบาล  
หรือสุขาภิบาลที่มีภาวะโภชนาการปกติ ร้อยละ 57.50 ต่ำกว่าปกติระดับ 1 ร้อยละ 34.50  
ต่ำกว่าปกติระดับ 2 ร้อยละ 7.50 และต่ำกว่าปกติระดับ 3 ร้อยละ 0.05 และนักเรียนใน  
โรงเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีภาวะโภชนาการปกติ ร้อยละ 42.00 ต่ำกว่าปกติ  
ระดับ 1 ร้อยละ 40.50 ต่ำกว่าปกติระดับ 2 ร้อยละ 17.00 และต่ำกว่าปกติระดับ 3  
ร้อยละ 0.50



## 6. ระดับคะแนนของบริโคนิสัยและภาวะโภชนาการ

6.1 โดยเฉลี่ยคะแนนบริโคนิสัยของนักเรียนจากการสัมภาษณ์มีค่าเท่ากับ 78.10 จากคะแนนเต็ม 100 คะแนน และเมื่อนำมาเทียบกับเกณฑ์การประเมินของกระทรวงศึกษาธิการพบว่านักเรียนจำนวนมากที่สุดร้อยละ 42.25 ได้คะแนนบริโคนิสัยอยู่ในระดับคะแนน 100-80 (ดีมาก) รองลงมาร้อยละ 26.50 ได้คะแนนบริโคนิสัยอยู่ในระดับคะแนน 79-70 (ดี) ร้อยละ 15.00 ได้คะแนนบริโคนิสัยอยู่ในระดับคะแนน 69-60 (ค่อนข้างดี) ร้อยละ 8.25 ได้คะแนนบริโคนิสัยอยู่ในระดับคะแนน 59-40 (พอใช้) และน้อยที่สุดร้อยละ 1.25 ได้คะแนนบริโคนิสัยอยู่ในระดับคะแนน 39-0 (ต้องแก้ไข)

เมื่อแยกตามเขตที่ตั้งโรงเรียนพบว่านักเรียนในโรงเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล มีคะแนนบริโคนิสัยจากการสัมภาษณ์ โดยเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 82.25 จากคะแนนเต็ม 100 คะแนน และเมื่อนำมาเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานของกระทรวงศึกษาธิการพบว่านักเรียนจำนวนมากที่สุด ร้อยละ 58.50 ได้คะแนนบริโคนิสัยอยู่ในระดับคะแนน 100-80 (ดีมาก) รองลงมาร้อยละ 30.00 ได้คะแนนบริโคนิสัยอยู่ในระดับคะแนน 79-70 (ดี) ร้อยละ 9.00 ได้คะแนนบริโคนิสัยอยู่ในระดับคะแนน 69-60 (ค่อนข้างดี) ร้อยละ 2.50 ได้คะแนนบริโคนิสัยอยู่ในระดับคะแนน 59-40 (พอใช้) และไม่มีนักเรียนในโรงเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลที่ได้คะแนนบริโคนิสัยอยู่ในระดับคะแนน 39-0 (ต้องแก้ไข)

ส่วนนักเรียนในโรงเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีคะแนนบริโคนิสัยจากการสัมภาษณ์โดยเฉลี่ยเท่ากับ 73.95 จากคะแนนเต็ม 100 คะแนน และเมื่อนำมาเทียบกับเกณฑ์การประเมินของกระทรวงศึกษาธิการพบว่านักเรียนจำนวนมากที่สุดร้อยละ 39.50 ได้คะแนนบริโคนิสัยอยู่ในระดับคะแนน 100-80 (ดีมาก) รองลงมาร้อยละ 23.00 ได้คะแนนบริโคนิสัยอยู่ในระดับคะแนน 79-70 (ดี) ร้อยละ 21.00 ได้คะแนนบริโคนิสัยอยู่ในระดับคะแนน 69-60 (ค่อนข้างดี) ร้อยละ 14.00 ได้คะแนนบริโคนิสัยอยู่ในระดับคะแนน 59-40 (พอใช้) และน้อยที่สุดร้อยละ 2.50 ได้คะแนนบริโคนิสัย อยู่ในระดับคะแนน 39-0 (ต้องแก้ไข)

6.2 โดยเฉลี่ยคะแนนภาวะโภชนาการของนักเรียนที่ได้จากการสำรวจภาวะโภชนาการและการคำนวณอายุและน้ำหนัก มีค่าเท่ากับ 84.22 จากคะแนนเต็ม 100 คะแนน และเมื่อนำมาเทียบกับเกณฑ์การประเมินของกระทรวงศึกษาธิการพบว่านักเรียนจำนวนมากที่สุดร้อยละ 72.00 ได้คะแนนภาวะโภชนาการอยู่ในระดับคะแนน 100-80 (ดีมาก) รอง

ลงมาร้อยละ 18.25 ได้คะแนนภาวะโภชนาการอยู่ในระดับคะแนน 79-70 (ดี) ร้อยละ 6.25 ได้คะแนนภาวะโภชนาการอยู่ในระดับคะแนน 69-60 (ค่อนข้างดี) ร้อยละ 3.25 ได้คะแนนภาวะโภชนาการอยู่ในระดับคะแนน 59-40 (พอใช้) และน้อยที่สุดร้อยละ 0.25 ได้คะแนนภาวะโภชนาการอยู่ในระดับคะแนน 39-0 (ต้องแก้ไข)

เมื่อแยกตามเขตที่ตั้งโรงเรียนพบว่านักเรียนในโรงเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีคะแนนภาวะโภชนาการโดยเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 87.15 จากคะแนนเต็ม 100 คะแนน และเมื่อนำมาเทียบกับเกณฑ์การประเมินของกระทรวงศึกษาธิการ นักเรียนในโรงเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลจำนวนมากที่สุดร้อยละ 83.50 ได้คะแนนภาวะโภชนาการอยู่ในระดับคะแนน 100-80 (ดีมาก) รองลงมาร้อยละ 13.50 ได้คะแนนภาวะโภชนาการอยู่ในระดับคะแนน 79-70 (ดี) ร้อยละ 2.50 ได้คะแนนภาวะโภชนาการอยู่ในระดับคะแนน 69-60 (ค่อนข้างดี) ร้อยละ 0.50 ได้คะแนนภาวะโภชนาการอยู่ในระดับ 59-40 (พอใช้) และพบว่าไม่มีนักเรียนในโรงเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลที่มีภาวะโภชนาการอยู่ในระดับคะแนน 39-0 (ต้องแก้ไข)

ส่วนนักเรียนในโรงเรียนนอกเขตเทศบาล หรือสุขาภิบาลมีคะแนนภาวะโภชนาการโดยเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 81.30 จากคะแนนเต็ม 100 คะแนน และเมื่อนำมาเทียบกับเกณฑ์การประเมินของกระทรวงศึกษาธิการพบว่านักเรียนในโรงเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลจำนวนมากร้อยละ 60.50 ได้คะแนนภาวะโภชนาการอยู่ในระดับคะแนน 100-80 (ดีมาก) รองลงมาร้อยละ 23.00 ได้คะแนนภาวะโภชนาการอยู่ในระดับคะแนน 79-70 (ดี) ร้อยละ 10.00 ได้คะแนนภาวะโภชนาการอยู่ในระดับคะแนน 69-60 (ค่อนข้างดี) ร้อยละ 6.00 ได้คะแนนภาวะโภชนาการอยู่ในระดับคะแนน 59-40 (พอใช้) และน้อยที่สุดร้อยละ 0.50 ได้คะแนนภาวะโภชนาการอยู่ในระดับคะแนน 39-0 (ต้องแก้ไข)

#### 7. ความสัมพันธ์ระหว่างบริโภคนิสัยกับภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน

จากการศึกษาพบว่าบริโภคนิสัยของเด็กก่อนวัยเรียนมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ ที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05

## อภิปรายผลการวิจัย

1. ผลการวิจัยพบว่านักเรียนชั้นเด็กเล็กและอนุบาลชนบท ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ เขตการศึกษา 11 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างประชากรมีจำนวนที่นั่งในครอบครัว ระหว่าง 1-2 คน ร้อยละ 52.50 ซึ่งนักเรียนในโรงเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีจำนวนที่นั่งระหว่าง 1-2 คนมากกว่านักเรียนในโรงเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลร้อยละ 12.00 จึงทำให้จำนวนที่นั่งในครอบครัวที่มากกว่าจำนวนที่นั่งระหว่าง 1-2 คนของนักเรียนในโรงเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมากกว่าของนักเรียนในโรงเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลดังนี้ จำนวนที่นั่งในครอบครัวระหว่าง 3-4 คน ร้อยละ 8.00 จำนวนที่นั่งในครอบครัวระหว่าง 5-6 คน ร้อยละ 2.00 และมากกว่า 6 คน ร้อยละ 2.00

จำนวนที่นั่งในครอบครัวระหว่าง 1-2 คน เป็นจำนวนที่เหมาะสมกับครอบครัวในปัจจุบัน และอาจมีผลต่อบริโภคนิสัยของเด็กด้วย เพราะปริมาณอาหารของครอบครัวที่มีจำนวนที่นั่งมากก็ต้องลดน้อยลงถ้ารายได้ของครอบครัวมีจำนวนจำกัด ความเอาใจใส่ ดูแลการปลูกฝังสิ่งที่ดีรวมทั้งบริโภคนิสัยที่ดีแก่เด็กก็คงน้อยลงด้วย

2. การรับประทานอาหารกลางวัน นักเรียนชั้นเด็กเล็กและอนุบาลชนบทในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ เขตการศึกษา 11 รับประทานอาหารกลางวันที่โรงเรียนจัดให้ ร้อยละ 42.00 และนักเรียนในโรงเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลรับประทานอาหารกลางวันที่โรงเรียนจัดให้มากกว่านักเรียนในโรงเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล ร้อยละ 10.00

สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ สนับสนุนให้มีโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียน ซึ่งมีวัตถุประสงค์ที่สำคัญเกี่ยวกับบริโภคนิสัยและภาวะโภชนาการ คือ เพื่อให้ให้นักเรียนรับประทานอาหารกลางวันที่มีคุณค่าและปริมาณเพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย เพื่อช่วยเหลือนักเรียนที่ขาดแคลนอาหารกลางวัน และเพื่อสร้างสุขนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหาร (สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ 2525:14) การที่นักเรียนในโรงเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลรับประทานอาหารกลางวันที่โรงเรียนจัดให้มากกว่านักเรียนในโรงเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล จึงน่าจะเป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เด็กนักเรียนในโรงเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีบริโภคนิสัยและภาวะโภชนาการดีกว่านักเรียน

โรงเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล ส่วนการนำอาหารจากบ้านมารับประทานที่โรงเรียน ถ้าจะทำให้เกิดประโยชน์แก่นักเรียน ครูจะต้องคอยดูแลอย่างใกล้ชิดว่าอาหารที่นำมารับประทานนั้นมีคุณค่าเพียงพอหรือไม่ และอาจทำอาหารเพิ่มให้สำหรับเด็กที่ขาดแคลน ซึ่งจากการสังเกตการนำอาหารจากบ้านมารับประทานเองนั้นส่วนใหญ่เป็นอาหารที่มีค่าน้อย เช่น ส้มตำ ปลาจ๋า ปลาต้ม ปลาแห้ง ฯลฯ และจะมีปริมาณที่น้อย แต่เด็กจะต้องแบ่งปันกันระหว่างพี่น้องอีกด้วย ดังนั้นการรับประทานอาหารที่โรงเรียนจัดให้จะทำให้เด็กได้รับประทานอาหารที่ครบทั้งปริมาณและคุณค่าเพราะครู ซึ่งเป็นผู้จัดรายการอาหารกลางวันของโรงเรียนจะเป็นผู้มีความรู้เกี่ยวกับเรื่องคุณค่าของอาหารเป็นอย่างดี

ตัวอย่างรายการอาหารกลางวันที่โรงเรียนจัดให้เด็กใน 1 สัปดาห์ (โครงการอาหารกลางวัน โรงเรียนบ้านหนองม่วงวิทยาคาร)

วัน	รายการอาหารกลางวัน	
	อาหารคาว	อาหารหวาน
จันทร์	ไข่พะโล้	ถั่วเขียวต้มน้ำตาล
อังคาร	แกงส้มมะละกอ	กล้วยบวชชี
พุธ	แกงจืดวุ้นเส้น	เต้าส่วน
พฤหัสบดี	ฟักทองผัดใส่ไข่	ลอดช่องน้ำกะทิ
ศุกร์	ต้มข่าไก่	ฟักทองแกงบวด

### 3. บริโภคนิสัยของเด็กก่อนวัยเรียน

3.1 บริโภคนิสัยของเด็กก่อนวัยเรียนในชั้นเด็กเล็กและอนุบาลชนบทจากการวิจัยพบว่านักเรียนมีบริโภคนิสัยโดยส่วนรวมอยู่ในระดับดีมากนั้นเนื่องมาจากโรงเรียนประถมศึกษาในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ มีการจัดดำเนินการโครงการอาหารกลางวัน ซึ่งการดำเนินการดังกล่าวนอกจากจะมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้นักเรียนได้มีอาหารกลางวันรับประทานแล้ว หลักการจัดโครงการอาหารกลางวันสำคัญอย่างหนึ่งคือการส่งเสริมให้นักเรียนมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ดีจนติดเป็นนิสัย อีกทั้งเด็กก่อนวัยเรียน

เป็นวัยที่อยู่ใกล้ชีวิตครูและเชื่อฟังคำสั่งสอนของครูมากที่สุด ครูจึงมีอิทธิพลต่อเด็กในด้านการสอน ด้านสุขภาพซึ่ง เด็กจะยอมรับและปฏิบัติตามมากกว่าบุคคลอื่น ๆ (กรมพลศึกษา 2528: 91) การจัดโครงการอาหารกลางวันควบคู่ไปกับการปลูกฝังบริเวณนิสัยที่ดีให้แก่เด็กซึ่งมีผลให้เด็กเห็นประโยชน์และความสำคัญของการบริโภคอาหารยิ่งขึ้นและสามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง (เพ็ญศรี ลักษณะงาน 2527 : 21) จึงทำให้บริเวณนิสัยของเด็กอยู่ในเกณฑ์ดีมาก

3.2 เมื่อเปรียบเทียบบริเวณนิสัยของเด็ก โดยส่วนรวมระหว่างนักเรียนในโรงเรียนในเขตกับนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลพบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่านักเรียนส่วนใหญ่ในโรงเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีบริเวณนิสัยดีกว่านักเรียนโรงเรียนนอกเขตเทศบาลดังนี้

#### ด้านการเลือกอาหาร

เวลารับประทานจะรับประทานได้ทั้งไข่ขาวและไข่แดง

ไม่รับประทานอาหารที่มีรสจัด เช่น เค็มจัด หวานจัด เฝื่อนจัด เปรี้ยวจัด

ไม่รับประทานอาหารที่ไม่สุกและสุก ๆ ดิบ ๆ จ้าพวก ลาบ ก้อย น้ำตก แหนม

ไม่รับประทานอาหารที่ใส่สีสวย ๆ

รับประทานปลาที่ไม่มีเกล็ดได้ เช่น ปลาแขยง ปลาดุก ปลาโอ ปลาไหล ฯลฯ

รับประทานผลไม้ที่มีรสหวาน ๆ ได้ เช่น มะม่วงสุก เงาะ ลำไย ขนุน ทุเรียน

#### ด้านชนิดและปริมาณอาหารที่บริโภค

ดื่มนมเป็นประจำทุกวัน

รับประทานผักทุกวัน

รับประทานเนื้อสัตว์ทุกวัน

ไม่ได้รับประทานอาหารประเภทปลาร้า ปลาเจ่า และผักดองต่าง ๆ

เป็นประจำ

รับประทานอาหารอ่อมทุกมื้อ

รับประทานอาหารเช้าครบวันละ 3 มื้อ

รับประทานผลไม้ทุกวัน

รับประทานอาหารที่มีโปรตีนทุกวัน เช่น หมู ไก่ ไข่ ถั่ว

ไม่รับประทานเบหมีสำเร็จรูปที่ขายเป็นซอง ๆ เป็นประจำ

### ด้านวิธีการปฏิบัติในการรับประทานอาหาร

ล้างมือก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง

ไม่รับประทานอาหารให้เสร็จเร็ว ๆ

น้ำที่ใส่ดื่มคือน้ำสะอาด เช่นน้ำบ่อหรือน้ำคลองที่ต้มแล้วหรือน้ำฝน

รับประทานอาหารอิ่มแล้วพักผ่อนสักครู่แล้วจึงจะไปเล่น

### ด้านความเชื่อเกี่ยวกับอาหารแสลงและอาหารบารุงต่าง ๆ

รับประทานอาหารกับข้าวมาก ๆ

เวลาเป็นไข้รับประทานอาหารผลไม้จืดพวกกล้วยและฝรั่งได้

รับประทานอาหารจืดพวกเครื่องในไก่ได้ เพราะไม่เชื่อว่าจะทำให้เป็น

เด็กหยาบคาย

รับประทานอาหารปลาช่อนได้เพราะไม่เชื่อว่าจะทำให้หัวใจ

การที่นักเรียนส่วนใหญ่ในโรงเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมี

บริโภคนิสัยในเรื่องเหล่านี้ดีกว่านักเรียนในโรงเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล อาจเนื่อง

มาจากในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีสภาพความพร้อมในด้านแหล่งอาหารมากกว่านอกเขต

เทศบาลหรือสุขาภิบาล อาชีพและรายได้ของผู้ปกครองก็อาจมีผลต่ออำนาจในการซื้ออาหารที่มี

ประโยชน์มาบริโภคให้ครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ นอกจากนี้การวิจัยของธรา วิริยะพานิช

และคณะ (2529 : 204) พบว่าในเรื่องพฤติกรรมการกินอันไม่พึงประสงค์นั้นชุมชนไกลเมือง

ยังคงถือปฏิบัติอยู่มากกว่าชุมชนใกล้เมือง จึงอาจเป็นอีกเหตุหนึ่งที่ทำให้เด็กนักเรียนในโรงเรียน

ในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีบริโภคนิสัยดีกว่านักเรียนในโรงเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล

สำหรับข้อปฏิบัติที่นักเรียนส่วนใหญ่ในโรงเรียนนอกเขตเทศบาลหรือ

สุขาภิบาลมีบริโภคนิสัยดีกว่านักเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีดังนี้

### ด้านการเลือกรับประทานอาหาร

รับประทานอาหารจืดพวกผัดหรือแกงกะทิได้

ไม่รับประทานทอดฟู้ ลูกกวาด ช็อกโกแลต เป็นประจำ

รับประทานอาหารเนื้อควายและเนื้อไก่ชนได้

### ด้านชนิดและปริมาณอาหารที่บริโภค

รับประทานผักสดที่ล้างก่อนทุกครั้ง

### ด้านวิธีการปฏิบัติในการรับประทานอาหาร

เวลารับประทานอาหารไม่ดื่มน้ำบ่อย ๆ แบบข้าวคั่วน้ำคั่ว

ไม่อมอาหารไว้ในปากนาน ๆ

ไม่รับประทานอาหารไปพลาง เล่นไปพลาง

เคี้ยวอาหารก่อนกลืน

### ด้านความเชื่อเกี่ยวกับอาหารแสลงและอาหารบรู้งต่าง ๆ

รับประทานอาหารทะเล เพราะไม่เชื่อว่าเป็นของแสลงสำหรับเด็ก

รับประทานได้ทั้งข้าวที่สีจนขาวสะอาดและข้าวสีแดง

รับประทานอาหารจืดพวกเผือกและกระเจี๊ยบ เพราะไม่เชื่อว่าจะทำให้เป็น

โรคเรื้อน

การที่นักเรียนส่วนใหญ่ในโรงเรียนนอกเขตเทศบาล หรือสุขาภิบาลมีบริโภคนิสัยในเรื่องเหล่านี้ดีกว่านักเรียนในโรงเรียนในเขตเทศบาล หรือสุขาภิบาลอาจเนื่องมาจากนักเรียนในโรงเรียนนอกเขตเทศบาล หรือสุขาภิบาลบริโภคอาหารที่มีอยู่ตามธรรมชาติหรือผลิตขึ้นเองมากกว่าซื้ออาหารบริโภค จึงไม่มีโอกาสที่จะบริโภคอาหารที่ไร้ประโยชน์ เช่น ทอफी ลูกกวาด ช็อกโกแลต น้ำอัดลมต่าง ๆ และมีโอกาสเลือกน้อยกว่าเด็กในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล เช่นการเลือกรับประทานข้าวได้ทั้งข้าวที่สีจนขาวสะอาดและข้าวสีแดง

ส่วนบริโภคนิสัยที่นักเรียนใน และนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีการปฏิบัติเท่ากันคือในเรื่อง การรับประทานอาหารตรงเวลาทุกมื้อ จากด้านวิธีการปฏิบัติในการรับประทานอาหาร และ เวลาเป็นไข้จะรับประทานผลไม้จืดพวกกล้วยและฝรั่งได้ จากด้านความเชื่อเกี่ยวกับอาหารแสลงและอาหารบรู้งต่าง ๆ

3.3 คะแนนบริโภคนิสัยของเด็กก่อนวัยเรียนที่ได้จากการสัมภาษณ์ เมื่อเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานของกระทรวงศึกษาธิการแล้ว มีคะแนนอยู่ในระดับดีมาก มากที่สุดคือร้อยละ 42.25 (ตารางที่ 5) และคะแนนเฉลี่ยของนักเรียนในโรงเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมากกว่านักเรียนในโรงเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล 8.30 คะแนน ทั้งนี้อาจเนื่องมา

จากครอบครัวของเด็ก เพราะศิริศจี ศิริบุษย์ (2531 : 71) ศึกษาในเขต 11 เช่นกัน พบว่า บิดามารดาของนักเรียนในโรงเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีการศึกษาในระดับปริญญาตรี หรือสูงกว่าถึงร้อยละ 12.92 และ 11.67 ตามลำดับ แต่บิดามารดาของนักเรียนในโรงเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลไม่มีผู้จบการศึกษาระดับปริญญาตรี การที่บิดามารดาของนักเรียนในโรงเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีการศึกษาสูงย่อมทำให้มีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องสุขภาพดี และยังสามารถถ่ายทอดทัศนคติที่ดีและถูกต้องมาสู่บุตรได้ (สมชาย สุพันธุ์วิธ 2525 : 93) การจะมีบริโภคนิสัยที่ดีนั้นจะต้องเริ่มจากการมีทัศนคติที่ดีในการที่จะปฏิบัติในสิ่งที่ถูกต้อง เพื่อสุขภาพอนามัยของตนเอง เด็กจะมีอิทธิพลของบิดามารดาครอบงำอยู่ก่อนแล้ว เมื่อบิดามารดาได้รับการอบรมสั่งสอน ปลูกฝัง หรือแม้แต่ในการโฆษณาชวนเชื่อก็ตามก็จะถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจ และทัศนคติต่าง ๆ มายังเด็กได้โดยไม่รู้ตัว (สุชาติ โสมประยูร 2525 : 4) ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงทำให้นักเรียนในโรงเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีบริโภคนิสัยดีกว่านักเรียนในโรงเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล

#### 4. ภาวะโภชนาการ

4.1 ภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน จากการชั่งน้ำหนักเทียบกับอายุ แสดงให้เห็นว่านักเรียนชั้นเด็กเล็กและอนุบาลชนบทมีภาวะโภชนาการปกติสูงสุดร้อยละ 49.75 (ตารางที่ 6) และนักเรียนในโรงเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีภาวะโภชนาการปกติมากกว่านักเรียนในโรงเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล ร้อยละ 15.50 เมื่อพิจารณาด้านภาวะโภชนาการต่ำกว่าปกติจะเห็นได้ว่าเมื่อรวมภาวะโภชนาการที่ต่ำกว่าปกติ ระดับ 1 ระดับ 2 และระดับ 3 จะมีถึงร้อยละ 50.25 ซึ่งใกล้เคียงกับการสำรวจทั่วประเทศของกองโภชนาการกรมอนามัยใน พ.ศ. 2522-2525 โดยใช้การชั่งน้ำหนัก พบเด็กขาดสารอาหารร้อยละ 50.79 (กองโภชนาการ 2528:181-184 อ้างถึงใน ประพนธ์ รอดคดี และคณะ 2527:45)

4.2 ภาวะโภชนาการที่ได้จากการสำรวจอาการ แสดงการขาดสารอาหารของเด็กก่อนวัยเรียน ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ เขตการศึกษา 11 มีอาการแสดงที่อาจเนื่องมาจากการขาดสารอาหารต่าง ๆ ต่อไปนี้คือ การขาดวิตามินเอ การขาดวิตามินบีสอง การขาดวิตามินซี และต่อมไทรอยด์โต ซึ่งอาการเหล่านี้พบได้ทั้งในเด็กก่อนวัยเรียนในโรงเรียนในเขตและนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล ยกเว้นแต่ต่อมไทรอยด์โตซึ่งพบเฉพาะในเด็กก่อนวัยเรียนในโรงเรียนนอกเขตเทศบาล หรือสุขาภิบาล อาการแสดงการขาดสารอาหารต่างๆ ที่ตรวจพบในเด็กวัยเรียน จากการสำรวจนี้ส่วนใหญ่แล้ว



เป็นการตรวจพบอาการแสดงเพียงอาการเดียวของกลุ่มอาการที่แสดงถึงภาวะการขาดสารอาหารแต่ละอย่างนั้น และอาการแสดงที่พบนั้นมิได้เป็นอาการแสดงเฉพาะของการขาดสารอาหารนั้น ๆ เท่านั้น เป็นต้นว่าอาการที่แสดงถึงการขาดวิตามินเอในการสำรวจนี้ คือ ผิวหนังบริเวณข้อศอก เข่าของเด็กแห้ง และเป็นตุ่มขึ้นมา อาจจะเป็นเนื่องมาจากภาวะการขาดกรดไขมันจำเป็น (essential fatty acid) หรืออาจจะเป็นอาการแสดงการขาดวิตามินเอก็ได้ แต่ต้องอาศัยการศึกษาทางชีวเคมีช่วยยืนยัน แต่อาการแสดงทางตาที่เกี่ยวข้องกับการขาดวิตามินเอ เช่น ตาเป็นเกล็ดกระดี่ หรือตาต้อหลุดออกจากตาขาวจะมีน้อยมาก และถ้าจะถือตามกำหนดขององค์การอนามัยโลกที่ใช้อาการแสดงทางตาต่าง ๆ ในอัตราที่กำหนด (WHO, 1983:36) เป็นการบอกภาวะการขาดสารอาหารและ วิตามินเอแล้ว การสำรวจครั้งนี้นับว่าเป็นปัญหาของการขาดวิตามินเอมีน้อยมาก

ส่วนการตรวจพบเหงือกมีสีคล้ำ และมีเลือดออกตามไรฟันนั้นนอกจากเป็นอาการแสดงที่เนื่องมาจากการขาดสารอาหารวิตามินซีแล้ว ยังอาจเป็นผลมาจากการรักษาอนามัยของช่องปากและฟันไม่ดีด้วย

4.3 อาการแสดงการขาดสารอาหาร ที่พบในเด็กก่อนวัยเรียนในโรงเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมากกว่าในโรงเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลคือ อาการฟันผุ โยง ซึ่งอาจเป็นเพราะการรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ที่เด็กในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีโอกาสรับประทานมากกว่า ซึ่งสอดคล้องกับบริบทนิสัยของเด็กในด้าน การเลือกอาหารที่เด็กในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลปฏิบัติน้อยกว่าเด็กนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลในเรื่องไม่รับประทานทอฟฟี่ ลูกกวาด และช็อกโกแลต เป็นประจำ และในเรื่องไม่ดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำ

4.4 คะแนนของภาวะโภชนาการที่รวมจากการชั่งน้ำหนักเทียบกับอายุ และการสำรวจอาการแสดงการขาดสารอาหาร ซึ่ง เมื่อนำมาเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานของกระทรวงศึกษาธิการแล้ว นักเรียนในโรงเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลได้ถึงร้อยละ 23.00 (ตารางที่ 8 ซึ่งสอดคล้องกับคะแนนบริบทนิสัยที่นักเรียนในโรงเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลอยู่ในระดับดีมากกว่านักเรียนในโรงเรียนนอกเขตเทศบาล หรือสุขาภิบาลถึงร้อยละ 19.00 (ตารางที่ 5) เช่นกัน ส่วนคะแนนเฉลี่ยของภาวะโภชนาการ นักเรียนในโรงเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลอยู่ในระดับดีมากกว่านักเรียนในโรงเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล

5.85 คะแนน (ตารางที่ 8) การที่นักเรียนในโรงเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีคะแนนภาวะโภชนาการสูงกว่านักเรียนในโรงเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลก็อาจเป็นผลมาจากการที่บริโภคนิสัยของนักเรียนในโรงเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลดีกว่านักเรียนในโรงเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล ซึ่งจะสังเกตได้จากการที่มีคะแนนเฉลี่ยมากกว่า

8.30 คะแนน ทั้งบริโภคนิสัยและภาวะโภชนาการของนักเรียนมีความสัมพันธ์กันในทางบวกแต่มีความแตกต่างกันในระดับคะแนนระหว่างเขตที่ตั้งของโรงเรียน ซึ่งอาจจะ เป็นผลมาจากสภาพแวดล้อมพื้นฐานทางบ้านของนักเรียน ความเชื่อของบรรพบุรุษ ระดับการศึกษาของบิดามารดาฐานะทาง เศรษฐกิจของครอบครัว และความห่างไกลจากแหล่งซื้ออาหาร เป็นต้น

5. เมื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบริโภคนิสัยกับภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนพบว่าบริโภคนิสัยมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ผู้วิจัยตั้งไว้ว่าการที่เด็กจะมีภาวะโภชนาการที่ดีได้นั้นต้องมีผลมาจากการมีบริโภคนิสัยที่ดีมาประกอบด้วย แสดงให้เห็นว่านักเรียนที่มีบริโภคที่ดีมีคะแนนบริโภคนิสัยสูงก็จะมีแนวโน้มให้คะแนนภาวะโภชนาการสูงไปด้วยซึ่งอาจกล่าวได้ว่า บริโภคนิสัยที่ดีเป็นพื้นฐานของการนำไปสู่การมีภาวะโภชนาการที่ดีด้วย

บริโภคนิสัยในการกินนั้น หมายถึง การปฏิบัติต่าง ๆ เกี่ยวกับการกินที่บุคคลหรือกลุ่มบุคคลกระทำอยู่เป็นประจำจนติดเป็นนิสัยยากแก่การเปลี่ยนแปลง ได้แก่ การเลือกชนิดและปริมาณอาหารที่บริโภค และวิธีปฏิบัติในการบริโภคอาหารตลอดจนความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร แสงและอาหารบำรุงต่าง ๆ ดังที่ได้กล่าวมาแล้วในตอนต้น เมื่อศึกษาถึงความสัมพันธ์ของบริโภคนิสัยที่มีต่อภาวะโภชนาการนั้นจะ เห็นได้ว่านอกจากนิสัยการกินของคนจะเปลี่ยนแปลงได้ยากแล้ว การปฏิบัติบางประการเกี่ยวกับการกินยังเป็นผลจากอิทธิพลของความเชื่อ ความหวาดระแวง และความหลงผิดอีกด้วยเป็นเหตุให้ไม่กินอาหารที่ร่างกายต้องการ ซึ่งก็จะส่งผลมาถึงภาวะโภชนาการของบุคคลนั้น บริโภคนิสัยและภาวะโภชนาการจึง เป็นผลที่เกี่ยวข้องและมีความสัมพันธ์กันโดยตรง เด็กที่มีบริโภคนิสัยที่ดีซึ่งอาจเป็นผลมาจากการปลูกฝังของพ่อแม่ ผู้ปกครองและทางโรงเรียน จะมีภาวะโภชนาการที่ดีตามไปด้วย และจะส่งผลต่อไปในอนาคตเป็นทรัพยากรบุคคลที่สำคัญในการพัฒนาประเทศต่อไป

## ข้อเสนอแนะ

1. เมื่อพิจารณาในรายละเอียดพบว่า นักเรียนจำนวนมากยังมีบริโภคนิสัยบางอย่างไม่ดี เช่น การรับประทานอาหารรสจัด รับประทานอาหารที่ใส่สีสียาย ๆ รับประทานทอफी ลูกกวาด ช็อกโกแลต ดื่มน้ำอัดลม ฯลฯ ครูควรส่งเสริมให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการมีบริโภคนิสัยที่ดีโดยการจัดนิทรรศการหรือมุมเกี่ยวกับเรื่องอาหารทั้งที่มีประโยชน์และ เป็นโทษ รวมทั้งวิธีการปฏิบัติในการบริโภคอาหาร เพื่อ เป็นความรู้พื้นฐานสำหรับการดำรงชีวิตในครอบครัวของนักเรียน
2. ในการจัดการเรียนการสอน เกี่ยวกับการบริโภคอาหารในชั้นเด็กเล็กครูควรปลูกฝังบริโภคนิสัยด้านการปฏิบัติในการรับประทานอาหาร เช่น ล้างมือก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง รับประทานผักสดที่ล้างก่อนทุกครั้ง ฯลฯ การจูงใจให้นักเรียนปฏิบัติตามรูปแบบของการยกย่องให้เป็นบุคคลตัวอย่างทางด้านการบริโภคอาหาร เป็นต้น
3. จากบริบทนิสัยในเรื่องการดื่มนมทุกวัน ผลการวิจัยพบว่ามีนักเรียนจำนวนมากที่ไม่ได้ปฏิบัติ ทั้งนี้ตามสภาพความเป็นอยู่ในท้องถิ่นของเขตการศึกษา 11 นักเรียนส่วนใหญ่ไม่ได้ดื่มนม เพราะ ไม่มีจะดื่มครูอาจให้นักเรียนดื่มนมแก้วเหลืองทดแทนนมจากสัตว์โดยโรงเรียนช่วยผลิตนมแก้วเหลืองให้ เพราะ ผู้ปกครองอาจทำไม่เป็นหรือไม่สะดวกที่จะทำ แต่อาจให้ความร่วมมือในการบริจาคแก้วเหลือง น้ำตาล หรือเงินสำหรับซื้อวัตถุดิบในการทำนมแก้วเหลือง
4. ควรมีการส่งเสริมโครงการอาหารกลางวัน หรือสนับสนุนให้เด็กนำอาหารกลางวันที่มีคุณค่ามารับประทาน เพราะ จะช่วยลดปัญหาโรคขาดอาหารและพลังงานในเด็กได้ และยัง เป็นการปลูกฝังนิสัยที่ดีในการบริโภคแก่เด็กด้วย
5. ควรมีการติดตามผลเกี่ยวกับบริโภคนิสัยของนักเรียน และมีการประสานงานระหว่างบ้านและโรงเรียน เพื่อให้การปรับปรุงภาวะโภชนาการของเด็กได้ผลดียิ่งขึ้น โดยรายงานผลการตรวจสุขภาพของเด็กในการรายงานผลการเรียน เพื่อให้ทางผู้ปกครองทราบ และมีการให้ความรู้อย่างต่อเนื่องในด้านโภชนาการที่นักเรียนสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้
6. ควรมีการส่งเสริมการศึกษาของพ่อแม่ ผู้ปกครองให้มีความรู้ทางด้านโภชนาการ ถ้าพ่อแม่ ผู้ปกครองมีการศึกษาดีก็จะมีควมรู้ในเรื่องอาหาร และมีบริโภคนิสัยที่ดี ซึ่งจะส่งผลให้เด็กในครอบครัวนั้น ๆ มีบริโภคนิสัยที่ดีตามไปด้วย

### ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการวิจัยเพื่อศึกษาในเรื่องเดียวกันนี้แต่ใช้เทคนิค และ เครื่องมือที่ต่างกันออกไป เช่น การสังเกต การสำรวจรายการอาหาร
2. ควรศึกษาตัวแปรด้านอื่น ๆ ที่อาจมีผลต่อบริโภคนิสัยและภาวะโภชนาการของเด็ก เช่น การศึกษาของบิดามารดา และฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว
3. ควรศึกษาติดตามเด็กที่พบว่ามีปัญหาโภชนาการชัดเจนทั้งด้านบริโภคนิสัย ความรู้ด้านโภชนาการ และหาทางช่วยเหลือทั้งที่บ้านและโรงเรียน
4. ควรศึกษาหารูปแบบการพัฒนาอนามัยเด็กในทุกด้านโดยการประสานงานกันของบุคคลหลาย ๆ ฝ่ายที่เกี่ยวข้อง ทั้งด้านสาธารณสุข เกษตร การศึกษา และอื่น ๆ เพื่อปลูกฝังการพัฒนาเด็กวัยนี้ให้ก้าวหน้าไปพร้อมกันทุกด้าน เด็กจะได้เติบโตขึ้นเป็นพลเมืองที่พร้อมต่อการดำรงชีวิตด้วยตนเองอันเป็นผลต่อการพัฒนาประเทศต่อไป

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย