



บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดสุราษฎร์ธานี

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดสุราษฎร์ธานี ปีการศึกษา 2548 จากโรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา, สังกัดการประถมศึกษาแห่งชาติ, และสังกัดเอกชน โดยการสุ่มตัวอย่างมา จำนวน 19 โรงเรียน และสุ่มตัวอย่างนักเรียนทุกระดับ ชั้นปีที่ศึกษาตั้งแต่ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โดยสุ่มมาชั้นละ 1 ห้องเรียน ได้นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 1,832 คน เป็นนักเรียนชาย จำนวน 743 คนและเป็นนักเรียนหญิงจำนวน 1,089 คน

ผลการศึกษา

1. ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดสุราษฎร์ธานี ส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบิดา มารดา ขนาดของครอบครัวมีสมาชิกน้อยกว่าหรือเท่ากับ 5 คน เป็นครอบครัวเดี่ยว ระดับการศึกษาของบิดา มารดา ส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และมีอาชีพค้าขาย และรับราชการ รายได้และรายจ่ายส่วนใหญ่น้อยกว่า 10,000 บาท ต่อเดือน สำหรับการจัดเตรียมอาหารในครอบครัวส่วนใหญ่จะประกอบอาหารเองทุกมื้อ และมักจะรับประทานอาหารกลางวัน โดยการซื้อจากแม่ค้าในโรงเรียน

2. ลักษณะและประเภทของอาหารที่นักเรียนรับประทาน

ลักษณะอาหารที่นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดสุราษฎร์ธานี รับประทานในครอบครัวส่วนใหญ่ จะประกอบอาหารโดยการปรุงอาหารรับประทานเองทุกมื้อ ร้อยละ 66.8 และอาหารกลางวันที่นักเรียนมักจะรับประทาน จะซื้อจากแม่ค้าในโรงเรียน ร้อยละ 91.2 โดยส่วนใหญ่อาหารมื้อเช้ามักจะเป็นข้าวต้ม ข้าวแกง และนมกับขนมปัง (ร้อยละ 28.7, 28.4, 22.0 ตามลำดับ) มื้อเที่ยงจะเป็นข้าวแกง ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน (ร้อยละ 35.0, 25.8, 21.6 ตามลำดับ) มื้อเย็นนักเรียนมักจะรับประทาน ข้าวแกง ก๋วยเตี๋ยว ผลไม้ นม (ร้อยละ 53.5, 19.2, 18.9 ตามลำดับ)

ประเภทของอาหารที่นักเรียนรับประทานใน 1 สัปดาห์ พบว่า

อาหารที่นักเรียนรับประทานเป็นประจำ คือ ปลา, ผลไม้ เช่น มังคุด มะม่วง ทุเรียน, นมสด /โยเกิร์ตแบบกระป๋อง, ไข่ไก่ ไข่เป็ด

อาหารที่นักเรียนรับประทานบ่อยครั้ง คือ อาหารประเภทเส้น เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน, เนื้อไก่ หมูเนื้อแดง เนื้อวัว, กุ้ง หอย ปู ปลาหมึก, อาหารทอด เช่น ไก่ทอด หมูทอด ก๋วยเตี๋ยว ลูกชิ้นทอด

อาหารที่นักเรียนรับประทานนานๆ ครั้ง คือ อาหารจานด่วนตะวันตก เช่น พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์, ขาหมู หมูสามชั้น หนังเป็ด/ไก่ ไก่จุกอก กุนเชียง หมูยอ, อาหารที่มีเนยและแป้ง เช่น เค้ก คุกกี้ โดนัท, อาหารที่มีกะทิ เช่น แกงเผ็ด ต้มยำ ก๋วยเตี๋ยวชื้อ

อาหารที่นักเรียนไม่รับประทาน คือ อาหารหมักดอง เช่น ผลไม้ดอง ผักกาดดอง, ไข่พะโล้, อาหารที่มีเนยและแป้ง เช่น เค้ก คุกกี้ โดนัท, อาหารที่มีกะทิ เช่น แกงเผ็ด ต้มยำ ก๋วยเตี๋ยวชื้อ

3. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนในจังหวัดสุราษฎร์ธานี พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี (ร้อยละ 88.8) โดยมีระดับคะแนนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารระดับปานกลาง คือ มีคะแนนเฉลี่ย 6.54 คะแนน จากคะแนนเต็ม 10 คะแนน และมีบริโภคนิสัยในการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี (ร้อยละ 84.3) โดยมีระดับคะแนนบริโภคนิสัยในการบริโภคอาหารระดับดี คือ มีคะแนนเฉลี่ย 7.14 คะแนน จากคะแนนเต็ม 10 คะแนน

4. ภาวะโภชนาการ

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการใกล้เคียงกันคือ ระดับค่อนข้างน้อยและน้อยกว่าเกณฑ์มาตรฐานกับภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ คือ ร้อยละ 46.7 , 45.2 ตามลำดับ ภาวะโภชนาการมากและมากเกินไป ร้อยละ, 6.6, 1.5 ตามลำดับ

5. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดสุราษฎร์ธานี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ เพศ รายได้ รายจ่ายของครอบครัว การศึกษาของมารดา เขตพื้นที่การศึกษา และเขตการปกครอง

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ความรู้ด้านโภชนาการ บริโภคนิสัย ระดับการศึกษาของบิดามารดาและผู้ปกครอง รายได้ การสนับสนุนทางสังคม อิทธิพลจากสื่อเขตพื้นที่การศึกษา เขตพื้นที่การปกครองและสังกัดการศึกษา

5.2 การอภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ มุ่งที่จะศึกษาสภาพการณ์ปัจจุบันเกี่ยวกับภาวะโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดสุราษฎร์ธานี จากผลการศึกษา พบว่า

1. ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

โรงเรียนที่ได้รับการสุ่มเลือกเป็นโรงเรียนที่ตั้งอยู่ครอบคลุมเขตอำเภอต่างๆ 9 อำเภอ ของจังหวัดสุราษฎร์ธานี จำนวน 19 โรงเรียน โดยเขตพื้นที่การศึกษาที่ 1 ตั้งอยู่ในอำเภอเมือง มีโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 7 โรงเรียน ซึ่งมีจำนวนโรงเรียนมากกว่าเขตพื้นที่การศึกษาที่ 2 และ 3 ที่มีจำนวนโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเพียง 6 โรงเรียน เนื่องจากในเขตพื้นที่การศึกษาที่ 1 มีโรงเรียนเอกชน 2 แห่งรวมอยู่ด้วย ในขณะที่เขตพื้นที่การศึกษาที่ 2 และ 3 ไม่มีโรงเรียนเอกชน และตั้งอยู่ในอำเภอรอบนอกตัวเมืองของจังหวัดสุราษฎร์ธานี จึงทำให้จำนวนโรงเรียนในเขตการศึกษาที่ 1 มีจำนวนมากกว่าเขตการศึกษาอื่น ซึ่งจากข้อมูลในส่วนของข้อมูลทั่วไปของที่ตั้งของโรงเรียนในแต่ละเขตการศึกษา มีจำนวนประชากรที่ครอบคลุมทั้ง 3 เขตพื้นที่การศึกษาและครอบคลุมนักเรียนในเขตเทศบาลนอกเขตเทศบาลรวมทั้งครอบคลุมนักเรียนทั้งนักเรียนในโรงเรียนกรมสามัญ โรงเรียน สปจ และโรงเรียนภาคเอกชน

ในส่วนของข้อมูลทั่วไปของนักเรียน พบว่า ประชากรกลุ่มตัวอย่างมีทั้งหมด 1,832 คน ซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่ได้มากกว่าประชากรตัวอย่างที่คำนวณได้ จึงน่าจะตัวแทนของกลุ่มประชากรที่ศึกษาได้

2. ลักษณะและประเภทของอาหารที่นักเรียนรับประทาน

ในส่วนของลักษณะและประเภทของอาหารที่นักเรียนรับประทาน พบว่า อาหารที่นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดสุราษฎร์ธานี รับประทานในครอบครัว ส่วนใหญ่จะประกอบอาหารโดยวิธีการปรุงอาหารรับประทานเองทุกมื้อ (ร้อยละ 66.8) และอาหารกลางวันที่นักเรียนมักจะรับประทานจะซื้อจากแม่ค้าในโรงเรียน โดยส่วนใหญ่อาหารมื้อเช้ามักจะเป็นข้าวต้ม ข้าวแกง และนมกับขนมปัง (ร้อยละ 28.7, 28.4, 22.0 ตามลำดับ) มื้อกลางวันจะเป็นข้าวแกง ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน (ร้อยละ 35.0, 25.8, 21.6 ตามลำดับ) มื้อเย็น นักเรียนมักจะรับประทาน ข้าวแกง ก๋วยเตี๋ยว ผลไม้ นม อาจเนื่องมาจากบิดาและมารดาส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น บิดามีอาชีพรับราชการ และมารดามีอาชีพเกษตรกร รายได้และรายจ่ายของครอบครัวส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 10,000 บาท ซึ่งมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.001$) จากการศึกษาผู้วิจัยสันนิษฐานว่าจากการที่มารดาประกอบอาชีพเกษตรกรอาจจะทำให้มารดามีเวลา

ในการปรุงอาหารซึ่งจะเป็นอาหารที่ทำได้ง่ายและสะดวก โดยมือเช้าจะเป็น ข้าวต้ม นม และขนมปัง ส่วนมือกลางวันนักเรียนส่วนใหญ่จะรับประทานจากแม่ค้าในโรงเรียน และมือเย็นจะเป็นข้าวแกง ก๋วยเตี๋ยว ผลไม้ นม ซึ่งรายการอาหารที่นักเรียนรับประทานในแต่ละมือของวัน ได้มาจากแบบสอบถามที่ให้นักเรียนเป็นคนตอบ โดยให้นักเรียนเขียนรายการอาหารแต่ละมือของวันจำนวน 3 มือต่อวัน เป็นระยะเวลา 3 วัน จากนั้นผู้วิจัยได้เลือกอันดับรายการอาหารที่นักเรียนรับประทานบ่อยที่สุดในแต่ละมือ และทำการวิเคราะห์ด้วยค่าความถี่ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของเสาวรส มีกุล, กัลยา ศรีมหันต์ และวรางคณา บุตรศรี (60, 25, 26) คือ อาหาร และรายได้ของครอบครัว การศึกษาของบิดามารดา เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์และสามารถร่วมทำนายพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ในส่วนของประเภทของอาหารที่นักเรียนรับประทานใน 1 สัปดาห์ พบว่า อาหารที่นักเรียนรับประทานเป็นประจำ คือ ปลา, ผลไม้ เช่น มังคุด มะม่วง ทุเรียน, นมสด/โยเกิร์ตแบบกระป๋อง, ไข่ไก่ ไข่เป็ด อาหารที่นักเรียนรับประทานบ่อยครั้ง คือ อาหารประเภทเส้น เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน, เนื้อ ไก่ หมูเนื้อแดง เนื้อวัว, กุ้ง หอย ปู ปลาหมึก, อาหารทอด เช่น ไก่ทอด หมูทอด กุ้งทอด ลูกชิ้นทอด อาหารที่นักเรียนรับประทานนานๆ ครั้ง คือ อาหารจานด่วนตะวันตก เช่น พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์, ชาหมู หมูสามชั้น หนั๋งเปิด/ไก่ ไส้กรอก กุนเชียง หมูยอ, อาหารที่มีเนยและแป้ง เช่น เค้ก คุกกี้ โดนัท, อาหารที่มีกะทิ เช่น แกงเผ็ด ต้มข่า ก๋วยเตี๋ยวชี่ อาหารที่นักเรียนไม่รับประทาน คือ อาหารหมักดอง เช่น ผลไม้ดอง ผักกาดดอง, ไข่พะโล้, อาหารที่มีเนยและแป้ง เช่น เค้ก คุกกี้ โดนัท, อาหารที่มีกะทิ เช่น แกงเผ็ด ต้มข่า ก๋วยเตี๋ยวชี่ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของจรัสศรี อุตสาหะ (63)

เนื่องจากนักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้ในการบริโภคอาหารในระดับดี ทำให้นักเรียนรู้ว่าอาหารประเภทไหนดีมีประโยชน์ต่อร่างกาย นักเรียนก็จะเลือกรับประทานอาหารชนิดนั้นบ่อยๆ ซึ่งส่วนใหญ่ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดสุราษฎร์ธานีจะรับประทานปลา และผลไม้

3. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน

ในส่วนของพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนในจังหวัดสุราษฎร์ธานีพบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี คือ ร้อยละ 87.1 โดยมีระดับคะแนนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารระดับปานกลาง คือ มีคะแนนเฉลี่ย 6.54 คะแนนเต็ม 10 คะแนน บริโภคนิสัยในการบริโภคอาหารของนักเรียนในจังหวัดสุราษฎร์ธานี ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี (ร้อยละ 83.6) และพบว่ามีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < 0.001$ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสมศรี เกิดโชค อาจเนื่องมาจากนักเรียนส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบิดามารดาซึ่งเป็นครอบครัวเดียวที่มีจำนวนสมาชิกในครอบครัวน้อยกว่า 5 คนมีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นซึ่งประกอบอาชีพรับราชการและ

เกษตรกรรม ทำให้มีความรู้ในการประกอบอาหารหรือการให้ความรู้เรื่องอาหารในระดับหนึ่งและมีเวลาในการประกอบอาหารให้นักเรียนรับประทานทำให้นักเรียนส่วนใหญ่มีบริโภคนิสัยที่ดี มีความสอดคล้องกับการศึกษาของ เสาวรส มีกุล (60)

4. ภาวะโภชนาการ

ในส่วนของภาวะโภชนาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดสุราษฎร์ธานี ประเมินผลโดยการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงเปรียบเทียบกับตารางมาตรฐานน้ำหนักส่วนสูงและเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทยอายุ 1 วัน - 19 ปี ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข จำแนกตามเขตพื้นที่การศึกษา เขตการปกครอง และสังกัดการศึกษา สรุปผลได้ดังนี้

เขตพื้นที่การศึกษา พบว่า ในเขตพื้นที่การศึกษาที่ 3 เด็กนักเรียนส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการค่อนข้างน้อยและน้อยกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 53.7 รองลงมา คือ เขตพื้นที่การศึกษาที่ 1 และ 2 คือ ร้อยละ 44.5 และ 43.9 ตามลำดับ เนื่องจากเขตพื้นที่การศึกษาที่ 3 ตั้งอยู่ในอำเภอนอก ๆ ของจังหวัดสุราษฎร์ธานี ซึ่งค่อนข้างจะห่างไกลจากตัวเมือง และลักษณะความเป็นเมืองค่อนข้างน้อย ในขณะที่เขตพื้นที่การศึกษาที่ 2 อยู่ในเขตรอบในหรือมีความก้ำกึ่งของความเป็นเมืองกับชนบท แต่เขตพื้นที่การศึกษาที่ 1 มีอัตราภาวะโภชนาการค่อนข้างน้อยและน้อยกว่าเกณฑ์ ใกล้เคียงกับประชากรเขตพื้นที่การศึกษาที่ 2 ทั้งที่เขตพื้นที่การศึกษาที่ 1 มีความเป็นเมืองค่อนข้างมากอาจเนื่องมาจากบิดามารดาในเขตเมืองซึ่งส่วนใหญ่ประกอบอาชีพค้าขายและรับราชการและเป็นบิดามารดาสมัยใหม่ที่มีชีวิตที่ต้องทำงานแข่งขันกับเวลาทำให้เวลาในการดูแลเอาใจใส่ลูกน้อยลง และไม่มีเวลาหรือปรุงอาหารไม่เพียงพออาหารตามร้านอาหาร ทำให้นักเรียนส่วนใหญ่เปลี่ยนไป (6) ส่วนภาวะโภชนาการเกิน พบว่า เขตพื้นที่การศึกษาที่ 1 และ 2 มีอัตราภาวะโภชนาการเกินสูง ใกล้เคียงกัน คือ ร้อยละ 7.4, 7.2 ตามลำดับ

เขตการปกครอง พบว่า นักเรียนในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาลมีภาวะโภชนาการใกล้เคียงกัน คือ มีภาวะโภชนาการค่อนข้างน้อยและน้อยกว่าเกณฑ์กับภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ ร้อยละ 46.7, 45.2 ตามลำดับ และนักเรียนนอกเขตเทศบาลส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการค่อนข้างน้อยและน้อยกว่าเกณฑ์ ใกล้เคียงกับภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ คือ ร้อยละ 48.9, 44.3 ตามลำดับ ส่วนนักเรียนในเขตเทศบาลส่วนใหญ่ นักเรียนมีภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 46.5 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากประชากรที่ศึกษาส่วนใหญ่ อยู่ในพื้นที่ที่มีความก้ำกึ่งระหว่างความเป็นเมืองกับความเป็นชนบท จึงทำให้นักเรียนทั้งในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาลมีภาวะโภชนาการใกล้เคียงกันและยังพบว่าเขตการปกครองมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $P < 0.05$

สังกัดการศึกษา ภาวะโภชนาการของนักเรียน พบว่า จากผลการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง นำมาเปรียบเทียบกับตารางมาตรฐานน้ำหนักส่วนสูงและเครื่องชี้วัด

ภาวะโภชนาการของประชาชนไทยอายุ 1 วัน - 19 ปี ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พบว่า น้ำหนักตามอายุของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดสุราษฎร์ธานีส่วนใหญ่ค่อนข้างน้อย และน้อยกว่าเกณฑ์ และน้ำหนักตามเกณฑ์ ร้อยละ 46.7, 45.2 ตามลำดับ ซึ่งเป็นอัตราที่สูงเมื่อเปรียบเทียบกับสถิติรายงานการเฝ้าระวังภาวะโภชนาการของคนกรุงเทพมหานคร ปี 2547 ของกรมอนามัย (9) ที่มีเด็กผอมและค่อนข้างผอมรวมกันร้อยละ 4.5 นอกจากนี้ยังพบว่า เด็กนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดสุราษฎร์ธานี มีภาวะโภชนาการเกิน ร้อยละ 6.55 และมีภาวะอ้วน ร้อยละ 1.52 ซึ่งต่ำกว่าสถิติผลการสำรวจภาวะโภชนาการเด็กวัยเรียนในจังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยสำนักงานสาธารณสุขสุราษฎร์ธานี ในปี 2545-2547 (10) ที่พบว่า เด็กวัยเรียน (6-14 ปี) มีภาวะโภชนาการเกิน ในอัตราร้อยละ 7.2, 8 และ 13 ตามลำดับ ทั้งนี้ น่าจะมีสาเหตุมาจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารในประชากรในเขตกรุงเทพมหานคร มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแบบชาวตะวันตกมากขึ้น โดยเฉพาะอาหารประเภทแป้ง ไขมัน และน้ำตาล จึงทำให้มีภาวะโภชนาการที่เกิน และอ้วนมากขึ้น ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างมีบริโภคนิสัยในการรับประทานอาหารจำพวกปลา, ผลไม้ เช่น มังคุด มะม่วง ทูเรียน, นมสด /โยเกิร์ตแบบกระป๋อง, ไข่ไก่ ไข่เบ็ด มาก จึงทำให้ภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ดังกล่าว นอกจากนี้ อาจจะมีสาเหตุมาจากปัจจัยด้านเศรษฐกิจของครอบครัวของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งมีรายได้น้อย เมื่อเทียบกับในเขตเมือง จึงน่าจะเป็นสาเหตุอีกประการหนึ่งด้วย

5. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดสุราษฎร์ธานี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ เพศ รายได้ รายจ่ายของครอบครัว การศึกษาของมารดา เขตพื้นที่การศึกษา และเขตการปกครอง ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากครอบครัวของนักเรียนส่วนใหญ่จะมีเศรษฐกิจที่ดีพอควร คือ มีรายได้รายจ่าย 10,000 บาท ต่อเดือน น่าจะมีเงินที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างสามารถใช้จ่ายในการซื้ออาหารมาบริโภคได้ในระดับหนึ่ง ประกอบกับการที่มารดาส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งจะมีความสามารถในการให้ความรู้ด้านโภชนาการรวมทั้งเลือกอาหารที่มีประโยชน์ให้นักเรียนรับประทาน จึงน่าจะมีความสัมพันธ์ดังกล่าว ในส่วนของเขตพื้นที่การศึกษา และเขตพื้นที่การปกครองที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อาจจะเป็นไปได้ว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในเขตเมือง จึงน่าจะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มี แป้ง ไขมัน และ น้ำตาล รวมถึง อาหารจานด่วนแบบตะวันตกได้ง่าย จึงทำให้มีความสัมพันธ์ดังกล่าว

สำหรับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติประกอบด้วย เขตพื้นที่การศึกษา ชนิดของโรงเรียน การศึกษาของบิดา

มารดา ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร บริโภคนิสัย รายจ่ายภายในครอบครัว ค่าใช้จ่ายที่ใช้ในการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง

ในส่วนของปัจจัยด้านเขตพื้นที่การศึกษาและชนิดของโรงเรียน เขตพื้นที่การศึกษาและชนิดของโรงเรียนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้ น่าจะมีสาเหตุมาจากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ อยู่ในเขตการศึกษาที่ 1 ซึ่งเป็นเขตเมือง โดยในเขตพื้นที่การศึกษาที่ 1 มีโรงเรียนเอกชนตั้งอยู่ในขณะที่เขตพื้นที่การศึกษาที่ 2 และ 3 ไม่พบมีโรงเรียนเอกชนตั้งอยู่ ดังนั้นจึงพบความแตกต่างกันในพฤติกรรมการบริโภคอาหาร นอกจากนี้ในเขตพื้นที่การศึกษาที่ 1 ซึ่งเป็นเขตเมืองน่าจะมีเศรษฐกิจที่ดี จึงน่าจะทำให้กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการบริโภคที่ดีด้วย

การศึกษาของบิดา มารดา พบว่า มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้ น่าจะมีสาเหตุมาจาก ในบิดามารดาที่มีระดับการศึกษาที่ดี น่าจะมีรายได้ที่ดี รวมถึงมีความรู้ในการให้การศึกษาถึงพฤติกรรมการบริโภคที่ดีแก่กลุ่มตัวอย่าง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ กัลยา ศรีมหันต์ วรวงคณา บุตรศรี, สนทยา มูอำหมัด, สมศรี เกิดโชค, พระนอ ทิพย์พิมลรัตน์, กมลลา วัฒนายิ่งเจริญชัย (25, 26, 28, 41, 42, 43)

ปัจจัยด้านรายจ่ายของครอบครัว พบว่า มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งมีสาเหตุมาจาก รายจ่ายในครอบครัวที่สูงน่าจะมีรายจ่ายในการซื้ออาหารที่ดีมารับประทาน จึงทำให้มีพฤติกรรมการบริโภคที่ดี ซึ่งมีความคล้ายคลึงกับการศึกษาของ สมศรี เกิดโชค, กมลลา วัฒนายิ่งเจริญชัย, เสาวรส มีกุล, กุลวดี รัศมีวิจารณ์ (41, 60, 64)

ปัจจัยด้านระดับของความรู้ พบว่า มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้ น่าจะมีสาเหตุมาจากในกลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้ดี น่าจะมีพฤติกรรมในการบริโภคที่ดีได้ ซึ่งเป็นไปในทิศทางเดียวกับกับการศึกษาของ กัลยา ศรีมหันต์, พระนอ ทิพย์พิมลรัตน์, กมลลา วัฒนายิ่งเจริญชัย, สนทยา มูอำหมัด, นฤมล เปี้ยชื่อ, เสาวลักษณ์ เลิศวิริยจิตต์, เข็มพร จันทร์ทอง (25, 42, 43, 28, 44, 5, 56)

ปัจจัยด้านบริโภคนิสัย พบว่า มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เนื่องจากในผู้ที่มีบริโภคนิสัยที่ดี น่าจะมีความเคยชินในการรับประทานอาหารจนก่อให้เกิดเป็นบริโภคนิสัยที่ดี และทำให้มีการเลือกรับประทานอาหารชนิดนั้น ก่อเกิดให้เป็นพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีตามมา ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ กัลยา ศรีมหันต์, สมศรี เกิดโชค, กมลลา วัฒนายิ่งเจริญชัย, มาลินี ทวีพย์เจริญ (25, 43, 51)

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมากที่สุด คือ ปัจจัยด้านสังคมสิ่งแวดล้อม ซึ่งแสดงให้เห็นว่าปัจจัยที่อยู่รอบตัวนักเรียน ซึ่งได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม อิทธิพล

จากสื่อสารมวลชน เขตที่ตั้งของโรงเรียน ส่งผลต่อการตัดสินใจหรือการเลือกรับประทานอาหารของนักเรียนโดยตรง แต่ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการมากที่สุด คือ ปัจจัยด้านครอบครัวซึ่งได้แก่ การศึกษาของมารดา และผู้ที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย รายงานของครอบครัวภาวะโภชนาการของบิดา มารดา ซึ่งปัจจัยดังกล่าวเป็นปัจจัยที่นักเรียนไม่สามารถเลือกปฏิบัติได้ ดังนั้นในการศึกษาครั้งนี้พบว่าภาวะโภชนาการไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร สามารถอธิบายได้ว่า ถึงแม้ว่านักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดสุราษฎร์ธานีจะมีความรู้ในระดับที่ดีในการบริโภคอาหาร แต่การที่รายได้รายจ่ายของครอบครัวของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดสุราษฎร์ธานียังมีไม่มากคือ 10,000 บาท ต่อเดือน และนักเรียนส่วนใหญ่อยู่ในพื้นที่ที่ยังมีความเป็นเมืองไม่มาก มารดาส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม และประเภทอาหารที่นักเรียนเลือกรับประทานส่วนใหญ่จะเป็นปลาและผลไม้ และเมื่อจำแนกโรคประจำตัวที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์พบว่า มีนักเรียนถึงร้อยละ 57.2 ที่เป็นภูมิแพ้ และร้อยละ 23.4 เป็นโรคหอบ ซึ่งอาจจะมีความเกี่ยวข้องหรือมีสาเหตุจากอาหารที่นักเรียนรับประทานเข้าไป ทำให้ส่งผลต่อภาวะโภชนาการของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดสุราษฎร์ธานี ที่ส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการค่อนข้างน้อยและน้อยกว่าเกณฑ์และภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ (ร้อยละ 46.7, 45.2 ตามลำดับ) และจากการที่ผู้วิจัยได้แบ่งภาวะโภชนาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ตามการประเมินภาวะโภชนาการของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข โดยจัดกลุ่มภาวะโภชนาการค่อนข้างน้อยและน้อยกว่าเกณฑ์ไว้ด้วยกัน จึงอาจจะทำให้ผลการประเมินภาวะโภชนาการที่ได้จึงอยู่ในช่วงภาวะโภชนาการค่อนข้างน้อยและน้อยกว่าเกณฑ์และอาจจะเป็นสาเหตุที่ทำให้ภาวะโภชนาการของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดสุราษฎร์ธานีไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ดังการศึกษาของเสาวรส มีกุล (60)

อย่างไรก็ตามในการศึกษานี้ ทำให้ได้รับทราบถึงภาวะโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ลักษณะและประเภทของอาหาร รวมถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และภาวะโภชนาการในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งยังอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้น และมักจะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสมัยนิยม หรือตามเพื่อนอยู่เสมอ หากสามารถส่งเสริมให้นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสม และควบคุมให้มีภาวะโภชนาการที่ดี จะช่วยลดอุบัติการณ์ของการเกิดโรคที่เกิดจากการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม และภาวะโภชนาการที่ไม่ดี เช่น โรคหัวใจหลอดเลือด ภาวะไขมันในกระแสเลือดสูง ภาวะอ้วน หรือภาวะขาดอาหาร เป็นต้นได้

5.3 ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

1. ทางโรงเรียนและนักเรียนควรมีการรณรงค์หรือติดแผ่นป้ายเกี่ยวกับการเลือกประเภทและชนิดของอาหารที่นักเรียนควรรับประทาน การออกกำลังกายที่เหมาะสม รวมทั้งให้นักเรียนชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงด้วยตนเองเดือนละครั้ง โดยมีอาจารย์ประจำห้องพยาบาลเป็นคนช่วยดูแลความถูกต้องให้ เพื่อให้ให้นักเรียนเกิดความตระหนักและมีการดูแลสุขภาพตนเองที่ดี ทำให้มีสุขภาพที่แข็งแรงเป็นคนที่มีความดี และสามารถพัฒนาประเทศชาติได้ต่อไป

2. ทางโรงเรียนควรมีการพิจารณาหรือเลือกประเภทของอาหารกลางวันที่เหมาะสมให้นักเรียน หากโรงเรียนใดมีโครงการอาหารกลางวันที่จัดอาหารเองอยู่แล้วก็ควรให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการปรุงอาหารหรือผลิตอาหาร เช่น การปลูกผักสวนครัว หรือเลี้ยงไก่ เป็นต้น หากโรงเรียนใดมีโครงการอาหารกลางวัน โดยมีแม่ค้า หรือไม่มีโครงการอาหารกลางวัน แต่มีแม่ค้าออกมาขาย ทางโรงเรียนควรมีการเลือกหรือพิจารณาประเภทของอาหารที่นักเรียนรับประทาน เช่น อาหารที่ไม่ควรให้มีการขาย คือ แฮมเบอร์เกอร์ พิซซ่า น้ำอัดลม เป็นต้น

3. จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า มีนักเรียนส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการค่อนข้างน้อยและน้อยกว่าเกณฑ์ (ร้อยละ 40.6) ผู้อำนวยการโรงเรียน อาจารย์ประจำชั้นเรียน อาจารย์พยาบาลหรือนักโภชนาการโรงเรียน ควรดำเนินจัดตารางอาหารและประเภทของอาหารที่ควรรับประทานให้นักเรียนรับประทาน เช่น อาหารประเภทเนื้อ ประเภทแป้ง ไข่ และน้ำเต้าหู้ เป็นต้น และนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน และอ้วน (ร้อยละ 6.6 , 1.5 ตามลำดับ) ควรจัดตารางอาหารและประเภทของอาหารที่ควรรับประทานให้นักเรียนรับประทาน เช่น ปลา ผักผลไม้ และน้ำเต้าหู้ เป็นต้น และควรมีการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และระดับชั้นอื่นๆ อย่างต่อเนื่องเพื่อเป็นการติดตามเฝ้าระวัง และส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องให้กับนักเรียน

5.4 ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยด้านพฤติกรรมการปฏิบัติในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนที่อยู่ในเขตเมืองใหญ่อื่นๆ ด้วย เนื่องจากในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำรงชีวิตและการดำเนินชีวิตที่แตกต่างจากในอดีตอย่างมาก เพื่อนำข้อมูลมาจัดรูปแบบการให้โภชนศึกษาได้สอดคล้องกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

2. ควรทำการศึกษาเรื่องเดียวกันนี้ โดยการสัมภาษณ์และทำการบันทึกอาหารที่บริโภคภายใน 24 ชั่วโมงที่ผ่านมา (Food record and 24-hours recall) ตลอดจนบันทึกความถี่ของอาหารที่เลือกบริโภค (Food Frequency) และบันทึกกิจกรรมที่ปฏิบัติใน 24 ชั่วโมง อย่างละเอียด เพื่อให้งานวิจัยได้ผลดียิ่งขึ้น

3. ศึกษาเปรียบเทียบภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารระหว่างโรงเรียนภาครัฐกับโรงเรียนภาคเอกชนในเขตพื้นที่การศึกษาเดียวกัน ว่ามีความแตกต่างกันหรือไม่ และมีปัจจัยใดที่มีความสัมพันธ์

4. ศึกษาภาวะโภชนาการของนักเรียนในโรงเรียนที่มีโครงการอาหารกลางวันกับโรงเรียนที่ไม่มีโครงการอาหารกลางวัน เพื่อศึกษาถึงความแตกต่างของการจัดโปรแกรมอาหารกลางวัน ว่ามีความจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนเพิ่มเติมในเรื่องโภชนาการส่วนใดบ้าง เพื่อการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพและการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของนักเรียน