

การปฏิบัติเกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตรในเรื่องการให้อาหาร

ความต้องการขั้นต้นของมนุษย์ คือปัจจัยสี่ในการดำรงชีวิต ได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค สำหรับอาหารเป็นความต้องการพื้นฐาน และเป็นสิ่งจำเป็นที่สุดสำหรับมนุษย์ เพราะอาหารช่วยเสริมสร้างพลาสมา ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ อาหารบำรุงร่างกายให้สมบูรณ์ สมองและประสาทไครับการเลี้ยงดูจากระบบโลหิตเดียวกันกับที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อ กระดูกและทำให้มีกำลังแข็งแรง และการที่จะมีชีวิตอยู่ได้อย่างเป็นสุข จึงต้องเพียบพร้อมไปด้วยสุขภาพอนามัย อันจะเกิดขึ้นได้จากการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์อย่างเพียงพอครบถ้วน สำหรับความต้องการของร่างกาย การรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้องตามประโยชน์ใช้สอยของธาตุอาหารแต่ละอย่างนั้น ทำให้เกิดโรคภัยต่าง ๆ

ฉะนั้น อาหารจึงมีความสำคัญและสัมพันธ์กับการเจริญเติบโตของร่างกายโดยเฉพาะในวัยทารกและเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 6 ปี ซึ่งเป็นวัยที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต ขอมต้องการอาหารในจำนวนที่เพียงพอ เพื่อไปบำรุงความเจริญเติบโต (Growth) เนื่องจากเป็นระยะที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงในขนาด รูปร่าง สัดส่วน น้ำหนัก ตลอดจนกระดูก กล้ามเนื้อและที่สำคัญที่สุด ก็คือ สมองซึ่งกำลังเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว สติปัญญาหรือเชาว์ปัญญาของมนุษย์นั้นเกิดจากสมอง Wechsler ไคให้คำนิยามของเชาว์ปัญญาว่า หมายถึง ความสามารถในการกระทำของแต่ละบุคคล ที่มีเป้าหมาย การคิดอย่างมีเหตุผลตลอดจนถึงความสามารถที่จะสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างมีประสิทธิภาพ<sup>44</sup> และสมองจะมีความสมบูรณ์ต่อเมื่อไครับอาหารที่ หรือภาวะ

44 David Wechsler, The Measurement and Appraisal of Adult Intelligence, (4th ed. Baltimore, Williams & Wilkins, 1958) p.5

โภชนาการที่ดีมีการศึกษา พบว่า สิ่งที่มีส่วนในการพัฒนา เซลล์สมองของมนุษย์น่าจะเป็น "อาหาร" เพราะว่าเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของ เซลล์สมอง ซึ่งสมองของมนุษย์จะเจริญเติบโตได้โดยการเพิ่มจำนวนเซลล์สมองและขนาดของเซลล์ อาหารจึงเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้บุคคลมีเซลล์สมองที่สามารถหาเหตุผล รู้จักนำอดีตมาใช้ให้เป็นประโยชน์ และรู้จักจัดการกับสิ่งแวดล้อมอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะช่วยให้เขาประสบความสำเร็จในชีวิต<sup>45</sup>

ฉะนั้นการขาดอาหารในวัยเด็ก จะทำให้การเจริญเติบโตคานต่าง ๆ ของร่างกายหยุดชะงัก Scrimshaw พบว่าอาหารที่รับประทานนั้นมีความสัมพันธ์กับพัฒนาการของมนุษย์ในเด็กที่ขาดอาหาร อัตราการเจริญเติบโตของร่างกายจะหยุดชะงักและพัฒนาการของกระดูกจะช้าลง<sup>46</sup> จึงทำให้เด็กที่ขาดอาหารมีความต้านทานโรคต่ำ ติดโรคร่าง และมักจะตายเร็ว โรคติดเชื้อ เช่น โรคท้องร่วง ไชคอตีบ โรคทางเดินหายใจ และโรคทางเดินอาหาร

นอกจากนี้ แม่เด็กเหล่านี้จะรอดชีวิตเติบโตต่อไปได้ แต่การเจริญเติบโตของร่างกายจะมีน้อยมาก พัฒนาการต่าง ๆ ทางร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะทางสมองจะเสื่อมไป และการขาดอาหารในกลุ่มอายุอื่น ๆ ก็เช่นเดียวกัน แม่จะไม่มีการตาย ถ้าหากไม่ถึงกับอดอาหารอย่างแรง แต่การขาดอาหารอยู่เป็นประจำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารประเภทโปรตีน ก็จะบั่นทอนสมรรถภาพในการทำงาน มีการเจ็บป่วย แก่เร็ว และอายุสั้น ฉะนั้นการที่จะมีชีวิตเติบโตสมบูรณ์แข็งแรงนั้น

45 Raymond F. Gale, Development Behavior, (London: the Callin-Maxmilland Limited, 1969), p. 381

46 Nevin S. Scrimshaw, and E. Gordon. (ed) Malnutrition Learning and Behavior, (Cambridge: MIT Press, 1968)

จึงขึ้นอยู่กับอาหารเป็นส่วนใหญ่ ถ้าเริ่มตนควยคือ ตั้งแต่เกิดแล้วก็มีสุขภาพอนามัยดี ไม่เฉพาะแต่วัยเด็ก แต่จะสมบรณ์ไปตลอดชีวิต

สำหรับการศึกษาคั้งนี้ ได้ศึกษาเกี่ยวกับการเลี้ยงดูเด็กที่ขาดอาหารในแหล่งเสื่อมโทรม เรื่องการให้อาหารในแต่ละขั้นตอนของอายุ เช่น การเลี้ยงลูกควย นำนมมารดา นมผสม การให้อาหารประเภทคาร์โบไฮเดรท โปรตีน และทัศนคติของมารดาในเรื่องอาหาร

### ก. การเลี้ยงลูกควยน่านมมารดา

น่านมมารดามีคุณค่าทางอาหาร เพราะทารกจะได้อาหารต่าง ๆ ที่ร่างกายต้องการแทบจะไม่ขาดเลย ส่วนประกอบของน่านม มีโปรตีนที่ย่อยง่ายกว่าโปรตีนที่ได้จากน่านมสัตว์ ไขมันก็มีคุณภาพดีไม่รบกวนลำไส้ มีคาร์โบไฮเดรทและคุณค่าทางอาหารสูงกว่าในน่านมสัตว์ เป็นประเภทน้ำตาลในน่านม<sup>47</sup> ไม่ของระมัดระวังในเรื่องการเก็บรักษาหรือการผสมไม่ถูกส่วน ปลอดภัยและประหยัด ทั้งยังใหญ่คุ้มกันโรคติดเชื้อและเจ็บป่วยและยังมีผลทางสุขภาพจิต ทำให้เกิดความอบอุ่นและความสัมพันธ์อันดียิ่งระหว่างแม่และเด็กซึ่งจะมีผลคือพัฒนาการทางจิตใจของเด็ก

จากการศึกษาของ Woodbery พบว่า แบบแผนการเลี้ยงดูทารก อาจมีอิทธิพลต่อระดับการตายของทารกได้ โดยศึกษาเฉพาะกรณีในประเทศสหรัฐอเมริกา เมื่อ ค.ศ. 1920-1930 พบว่าการเลี้ยงดูทารกควยนมผงมีการตายสูง ถึง 3-4 เท่าของการเลี้ยงควยควยน่านมมารดา<sup>48</sup>

47 วิณะ วีระไวทยะ, น่านมแม่เป็นยอกอาหารของทารก, วารสารสุขภาพ ปีที่ 2 ฉบับที่ 7 เมษายน 2517, กรุงเทพฯ, (โรงพิมพ์อักษรสมัย) หน้า 47

48 นิพนธ์ เทพวัลย์, เรื่องเดิม, หน้า 172

ผลจากการวิจัยที่ 20 พบว่า มีความแตกต่างอย่างมากระหว่างการเลี้ยงควายน่านมมารดาของเด็กที่ขาดอาหารและเด็กที่เจริญเติบโตปกติ กล่าวคือ มีร้อยละของเด็กที่ขาดอาหารสูงกว่าเด็กที่เจริญเติบโตปกติ คือร้อยละ 78.3 แต่มีอัตราส่วนของเด็กที่ขาดอาหารและไม่โคเลี้ยงควายน่านมมารดาสูงกว่าที่เลี้ยงควายน่านมมารดาและสูงกว่าเด็กที่เจริญเติบโตปกติซึ่งไม่โคเลี้ยงควายน่านมมารดา ร้อยละ 87.3 เช่นเดียวกัน ผลจากการศึกษาแสดงว่าเด็กที่ไม่ได้รับการเลี้ยงควายน่านมมารดามีโอกาสขาดอาหารมากกว่าเด็กที่ขาดอาหาร เช่นเดียวกันแต่เลี้ยงควายน่านมมารดา

ตารางที่ 20 อัตราส่วนร้อยละของเด็กที่ขาดอาหารและเด็กที่เจริญเติบโตปกติ  
จำแนกตามการเลี้ยงควายน่านมมารดา

การเลี้ยงควายน่านมมารดา	ร้อยละ		
	เด็กที่ขาดอาหาร	เด็กที่เจริญเติบโตปกติ	
เลี้ยงควายน่านมมารดา	78.3 (119)	21.7 (33)	100.0 (152)
ไม่โคเลี้ยงควายน่านมมารดา	87.3 (55)	12.7 (8)	100.0 (63)
รวม	80.9(174)	19.1 (41)	100.0 (215)

### อายุที่เริ่มหยานนมมารดา

อายุที่เริ่มหยานนมมีความสำคัญต่อการขาดอาหาร เพราะการหยานนมในระยะอ่อนเดือนเป็นระยะที่เป็นอันตรายต่อการเจริญเติบโตและอาจเป็นสาเหตุทำให้เด็กขาดอาหารได้ เพราะตามธรรมชาติเด็กควรจะหยานนมมารดาหลังอายุ 9-15 เดือนไปแล้ว จากการศึกษพบว่า เด็กที่ขาดอาหารหยานนมมารดาในอายุต่ำกว่า 1 เดือน และอายุ 1-6 เดือน มีร้อยละสูงกว่าเด็กที่เจริญเติบโตปกติในจำนวนใกล้เคียงกัน คือร้อยละ 75.0 และ 71.4 ตามลำดับ และเมื่อพิจารณาคะจะพบว่าทุกกลุ่มอายุของเด็กที่ขาดอาหาร

จะมีร้อยละของการหย่านนมมารดาในวัยอ่อนเดือนสูงกว่า เด็กที่เจริญเติบโตปกติเป็นอย่างมาก แสดงว่าอายุที่เริ่มหย่านนมมารดาเร็วไปมีผลการขาดอาหารของเด็ก (ตารางที่ 21)

ตารางที่ 21 อัตราส่วนร้อยละของอายุที่เริ่มหย่านนมของเด็กที่ขาดอาหาร และเด็กที่เจริญเติบโตปกติ จำแนกตามกลุ่มอายุ

กลุ่มอายุ	ร้อยละ		
	เด็กที่ขาดอาหาร	เด็กที่เติบโตปกติ	รวม
ต่ำกว่า 1 เดือน	75.0 (18)	25.0 (6)	100.0 (24)
1-6 เดือน	71.4 (10)	28.6 (4)	100.0 (14)
7-12 เดือนขึ้นไป	81.0 (81)	19.0 (19)	100.0 (100)
รวม	79.0 (109)	21.0 (29)	100.0 (138)

หมายเหตุ จำนวนเด็กที่เป็นตัวอย่างมีเพียง 138 คน เนื่องจากในขณะที่ทำการศึกษาวิจัยยังมีจำนวนเด็กที่ยังไม่หย่านนมมารดา

#### อายุเป็นเดือนที่เริ่มให้นมผสม

จากตารางที่ 22 พบว่า อายุเป็นเดือนที่เริ่มให้นมผสมเด็กตั้งแต่ต่ำกว่า 1 เดือน มีจำนวนร้อยละสูงที่สุดถึงร้อยละ 60.9 ซึ่งอาจเป็นสาเหตุทำให้เด็กเป็นโรคขาดอาหารได้ เพราะนมผสมส่วนใหญ่มีคุณค่าทางอาหารน้อยกว่านมมารดา และการให้นมผสมจะต้องระมัดระวังในเรื่องการรักษาความสะอาดภาชนะที่ใช้ เพราะถ้ามีความสะอาดไม่เพียงพอเด็กจะเป็นโรคทางเดินอาหารได้หรืออาจจะเป็นเพราะว่า

ปริมาณนมผสมที่ให้ไม่เพียงพอกับความต้องการของเด็กก็เป็นได้ ซึ่งเป็นที่น่าเสียดายที่ไม่มีข้อมูลสำหรับเรื่องนี้ที่จะศึกษาได้ และเด็กที่เริ่มได้รับนมผสมระหว่างอายุ 1-6 เดือน ร้อยละ 13.5 ระหว่างอายุ 7-12 เดือน และ 13-24 เดือน ร้อยละ 16.2 และ 4.4 ตามลำดับ (ตารางที่ 22)

และจากการศึกษาเฉพาะราย พบว่า มารดาให้เด็กดื่มนมผสมหลังหย่านนมมารดาแล้วเป็นประจำ มีจำนวนร้อยละ 26.7 เด็กไม่ดื่มนมผสมชนิดใดเลยหลังหย่านนมมารดา ร้อยละ 60.0 และโหม่งบางครั้งร้อยละ 13.3

ตารางที่ 22 อัตราส่วนร้อยละของเด็กที่ขาดอาหารที่เริ่มได้รับนมผสมแยกตามกลุ่มอายุ

กลุ่มอายุ	ร้อยละ
ต่ำกว่า 1 เดือน	60.9
1-6 เดือน	13.5
7-17 เดือน	16.2
13-24 เดือน	9.4
รวม	100.0 (174)

และประเภทของนมผสมที่ให้เด็กหลังหย่านนมถึง 5 ปี เป็นประเภทนมชงหวาน ร้อยละ 57.2 ประเภทหางนม ร้อยละ 21.4 และไวตามินิต ร้อยละ 21.4 ถ้าพิจารณาประเภทของน้ำนมแล้ว จะเห็นว่านมชงหวานและหางนม ไม่เหมาะสมสำหรับจะเลี้ยงทารกและเด็ก เพราะเป็นนมที่เค็มน้ำตาลลงไปมากจนมีความเข้มข้นของน้ำตาลถึงร้อยละ 43.0-45.0 จึงมีรสหวานจัด เด็กจึงได้รับแต่คาร์โบไฮเดรตเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งหากเด็กได้รับเป็นประจำแล้ว อาจจะเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคขาดอาหารขึ้นในที่สุด

ทัศนคติของมารดาต่อความจำเป็นของการใช้นมผสมเลี้ยงเด็กหลังหย่านมแล้ว

จากการศึกษาทราบว่า มารดาส่วนใหญ่มีความจำเป็นต่อเด็กหลังหย่านมแล้ว ร้อยละ 70.0 คิดว่าไม่จำเป็นและไม่ทราบ ร้อยละ 26.7 และ 3.3 ตามลำดับ

ข. อายุเป็นเดือนที่เริ่มให้อาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต โคลงขาว ถั่ว และแป้งกวน

คาร์โบไฮเดรตเป็นอาหารที่ให้พลังงาน หลังจากการหย่านมมารดา เด็กควรจะได้รับอาหารเสริมประเภทนี้ด้วย และควรให้ในระยะเวลาที่เหมาะสมจะให้ เพราะถ้าให้เร็วเกินไปอาจจะมีผลต่อระบบการย่อยอาหารและลำไส้ใหญ่เกินไป จะทำให้ปริมาณอาหารที่เด็กได้รับไม่เพียงพอกับความต้องการ เพราะลำไส้แน่นนมมารดาอย่างเดียวไม่เพียงพอสำหรับการเจริญเติบโต

ผลจากการศึกษาเปรียบเทียบระดับการให้อาหารในแต่ละกลุ่มอายุระหว่างเด็กที่ขาดอาหารและเด็กที่เจริญเติบโตปกติ ปรากฏว่าพบความแตกต่างอย่างชัดเจนในทุกกลุ่มอายุของการให้อาหารเร็วไปหรือช้าไป มีร้อยละของเด็กที่ขาดอาหารสูงกว่าเด็กที่เจริญเติบโตปกติ ในทุกระดับ กล่าวคือกลุ่มอายุ 0-2 เดือน ซึ่งการให้อาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตในระยะนี้เร็วไปเพราะเป็นระยะที่นำย่อยอาหารประเภทนี้ยังไม่พัฒนาเท่าที่ควรแก่เดือนกว่า จำนวนร้อยละของเด็กที่ขาดอาหารมีจำนวนสูงกว่าเด็กที่เจริญเติบโตปกติ คือร้อยละ 87.9 ระยะที่เริ่มให้อาหารคาร์โบไฮเดรตช้าไปคือกลุ่มอายุ 7-12 เดือน เด็กที่ขาดอาหารมีร้อยละสูงกว่าเด็กที่ปกติเช่นเดียวกัน คือร้อยละ 81.5 และมีความแตกต่างอย่างชัดเจนในกลุ่มอายุ 13-18 เดือนขึ้นไป ซึ่งเป็นระยะเริ่มให้อาหารประเภทนี้ชามากเกินไประหว่างเด็กที่ขาดอาหารสูงกว่าเด็กที่เจริญเติบโตปกติ ถึงร้อยละ 100.0 สำหรับเด็กในกลุ่มอายุ 3-6 เดือน เป็นระยะการให้อาหารคาร์โบไฮเดรตที่ถูกต้อง พบว่าเด็กที่ขาดอาหารมีร้อยละสูงกว่าเด็กที่เจริญเติบโตปกติ คือร้อยละ 70.8 และกลุ่มที่ไม่ทราบอายุของการให้อาหารในเด็ก

ที่ขาดอาหารสูงกว่าเด็กที่ไม่ขาดอาหารร้อยละ 86.7 (ตารางที่ 23 )

ดังนั้น พอจะสรุปได้ว่า เด็กที่ขาดอาหารในทุกกลุ่มอายุ เริ่มได้รับอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตเร็วไป ขาดและชามากเกินไป ซึ่งไม่สอดคล้องกับการเจริญเติบโตของร่างกาย มีร้อยละสูงกว่าเด็กที่เจริญเติบโตปกติในทุกกลุ่มอายุดังกล่าวแล้ว แสดงว่าขั้นตอนในการให้อาหารที่ไม่ถูกต้องมีผลต่อการขาดอาหารของเด็ก

ตารางที่ 23 อัตราส่วนร้อยละของเด็กที่ขาดอาหารและเด็กที่เติบโตปกติที่จำแนกตามกลุ่มอายุที่เริ่มได้รับอาหารคาร์โบไฮเดรต

กลุ่มอายุ	ร้อยละ		
	เด็กที่ขาดอาหาร	เด็กที่เจริญเติบโตปกติ	รวม
ไม่ทราบอายุที่เริ่มให้	85.7 (18)	14.3 (3)	100.0 (21)
0 - 2 เดือน	87.9 (51)	12.1 (7)	100.0 (58)
3 - 6 เดือน	70.8 (63)	29.2 (26)	100.0 (89)
7 - 12 เดือน	81.5 (22)	18.5 (5)	100.0 (27)
13 - 18 เดือนและสูงกว่า	100.0 (2)	- -	100.0 (20)
รวม	80.9 (174)	19.1 (41)	100.0 (215)

ค. อายุเป็นเดือนที่เริ่มให้อาหารประเภทโปรตีน ไคแก่ ไข่ ปลา และเนื้อสัตว์ต่าง ๆ

อาหารประเภทโปรตีน มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของเด็ก เพราะร่างกายต้องการอาหารประเภทนี้ไปใช้สำหรับสร้างเนื้อเยื่อของร่างกาย เพื่อความเจริญเติบโตทางร่างกายและเขาวินิจฉัยทางสมอง จากการศึกษา Lowe พบว่า เด็กในระยะ 1-4 ปี ใ้รับอาหารจำพวกโปรตีนไม่พอเพียง จะทำให้เด็กมีรูปร่างเตี้ยเล็กกว่าปกติ ร่างกายไม่เจริญเติบโตเท่าที่ควรและอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตของสมองอีกด้วย<sup>49</sup>

นอกจากนี้การขาดอาหารประเภทโปรตีน ยังจะทำให้ร่างกายขาดความคุ้มครองในต้านโรคร้ายไข้เจ็บต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคติดต่ออันตรายหลายประเภท ซึ่งเป็นโรคที่มักจะติดตามมากับการขาดอาหารที่สำคัญไคแก่ โรคทองรวงอย่างแรง โรคไข้หวัด โรคหัด โรคอีสุกอีใส โรคปอดควม ไชคอติบ และอาการชัก เป็นต้น

ผลจากการศึกษา (ตารางที่ 24) พบว่า เด็กที่ขาดอาหารมีร้อยละของการเริ่มให้อาหารประเภทโปรตีนไม่ถูกต้องกับความต้องการของร่างกายสูงกว่าเด็กที่เจริญเติบโตปกติในทุกระดับ โดยเฉพาะในระยะ 9-18 เดือนขึ้นไป ซึ่งเป็นระยะที่เริ่มให้อาหารโปรตีนซาเกินไป และอาจจะทำให้การเจริญเติบโตของสมองหยุดชะงัก มีจำนวนร้อยละสูงกว่าทุกกลุ่มอายุ คือร้อยละ 97.3 ลำดับรองลงมา คือ กลุ่มอายุ 7-9 เดือน ถ้าเริ่มให้อาหารโปรตีนในระยะนี้จะค่อนข้างซาไม่เพียงพอกับความต้องการของเด็ก ในกลุ่มเด็กที่ขาดอาหารมีร้อยละสูงกว่าเด็กที่เจริญเติบโตปกติเช่นเดียวกัน คือร้อยละ 93.3

49 Livingston, Sally K. "What Influences Malnutrition."

Journal of Nutrition Education III (Summer 1971) p.22

และในกลุ่มอายุ 1-3 เดือนซึ่งเป็นกลุ่มที่เริ่มได้รับอาหารโปรตีนเร็วเกินไป เพราะใน  
 ระยะนี้น้ำนมมารดาและนมผสมถูกดูดกินเพียงพอแล้ว พบว่าในเด็กที่ขาดอาหารมีอัตรา  
 ส่วนสูงกว่าเด็กที่เจริญเติบโตปกติประมาณ 3 เท่า คือ ร้อยละ 75.0 สำหรับในระยะ  
 อายุ 3-4 เดือน เป็นระยะสมควรที่เด็กที่จะได้รับอาหารโปรตีน มีร้อยละของเด็กที่  
 ขาดอาหารและเด็กที่เจริญเติบโตปกติใกล้เคียงกัน คือร้อยละ 52.5 และ 47.5

โดยสรุปเด็กที่ขาดอาหาร จะเริ่มได้รับอาหารโปรตีนในกลุ่มอายุที่เร็วเกินไป  
 คอนข้างซาและซาเกินไปในอัตราส่วนที่สูงกว่าเด็กที่เจริญเติบโตปกติในทุกกลุ่มอายุที่เริ่ม  
 ให้ไม่ถูกต้อง แสดงว่าการให้อาหารโปรตีนช้าหรือเร็วไปกว่าความต้องการของร่างกาย  
 มีผลต่อการขาดอาหาร

ตารางที่ 24 อัตราส่วนร้อยละของเด็กที่ขาดอาหารและเด็กที่เจริญเติบโตปกติจำแนกตาม  
 กลุ่มอายุที่เริ่มได้รับอาหารโปรตีน

กลุ่มอายุ	ร้อยละ		
	เด็กที่ขาด อาหาร	เด็กที่เติบโต ปกติ	รวม
ไม่ทราบอายุที่เริ่มให้	95.7 (22)	4.3 (1)	100.0 (23)
1 - 3 เดือน	75.0 (21)	25.0 (7)	100.0 (28)
4 - 6 เดือน	52.5 (32)	47.5 (29)	100.0 (61)
7 - 9 เดือน	93.3 (28)	6.7 (2)	100.0 (30)
9 - 18 เดือนขึ้นไป	97.3 (71)	2.7 (2)	100.0 (73)
รวม	80.9 (174)	19.1 (41)	100.0 (215)

นอกจากนี้จากการศึกษาเฉพาะราย พบว่าปริมาณราคาอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไช และ ปลา ที่แต่ละครอบครัวซื้อรับประทานในวันหนึ่ง ๆ มีปริมาณค่ามาก คือปริมาณ วันละ 5.00 บาท และต่ำกว่าจำนวนร้อยละ 53.4 ปริมาณราคาอาหารระหว่าง 6-10 บาท ร้อยละ 10.0 ระหว่าง 11-15 บาท ร้อยละ 13.3 มากกว่า 16 บาท ขึ้นไป ร้อยละ 6.6 และไมเค้ซื้ออาหารประเภทเนื้อสัตว์ ปลา ไช รับประทานร้อยละ 10.0 ของจำนวนครอบครัวที่ทำการศึกษา รวมทั้งมารดาที่จำไมเค้ในวันหนึ่ง ๆ ซื้ออาหารประเภทนี้เป็นจำนวนเท่าไร ร้อยละ 6.7

เมื่อพิจารณาปริมาณอาหารประเภทโปรตีน ที่แต่ละครอบครัวซื้อรับประทาน เป็นประจำวันอยู่ในอัตราที่ค่ามาก เมื่อเปรียบเทียบกับจำนวนสมาชิกในครอบครัว ซึ่ง อาจทำให้เด็กได้รับอาหารประเภทนี้ไม่เพียงพอกับความเจริญเติบโตของร่างกาย และ อาจเป็นสาเหตุทำให้เด็กขาดอาหารได้เช่นกัน

#### อาหารมื้อเย็นก่อนการสัมภาษณ์เฉพาะราย

จากการศึกษาเฉพาะราย พบว่า ชนิดของอาหารที่แต่ละครอบครัวรับประทาน มื้อเย็นก่อนการสัมภาษณ์ ได้ผลสอดคล้องกับการศึกษาดังกล่าวข้างต้น เพราะชนิดของ อาหารที่รับประทานเป็นอาหารประเภทโปรตีนไก่ แก่ เนื้อหมู เนื้อวัว ไก่ เพียง ร้อยละ 10.0 ประเภทไข่มุข ไชพะโล้และไขควรร้อยละ 13.3 อาหารประเภทน้ำ พริกปลาทู ปลาร้าจิมฉักต้มหรือนักสด มีเป็นจำนวนสูงสุด ร้อยละ 56.7 และพวก แกงเผ็ดอีกร้อยละ 20.0 นอกจากนี้เด็กที่อายุต่ำกว่า 6 ปี รับประทานอาหารชนิด เดียวกับผู้ใหญ่ ร้อยละ 86.7 คนละชนิดกับผู้ใหญ่ ร้อยละ 13.3 เท่านั้น และเป็น ที่น่าสังเกตว่า อาหารที่รับประทานในแต่ละครอบครัวจะเป็นอาหารชนิดเดียวเท่านั้น ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะวาระรายได้ของครอบครัวมีจำกัด โอกาสที่จะซื้ออาหารหลาย ๆ อย่างรับประทานย่อมจะน้อยลงไปด้วย

### ประเภทผลไม้

อาหารประเภทผลไม้ มีวิตามินและเกลือแร่ต่าง ๆ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพ ทำให้หัวใจแข็งแรง ทำงานตามปกติและเพิ่มความต้านทานโรคต่างๆ จากการศึกษาเฉพาะราย พบว่า เด็กที่ขาดอาหาร รับประทานผลไม้ทุกวัน ร้อยละ 16.7 รับประทานนาน ๆ ครั้ง ร้อยละ 83.3 และผลไม้ที่เด็กชอบรับประทาน ได้แก่ มะละกอ ร้อยละ 16.7 กลวย ร้อยละ 36.7 ส้ม ร้อยละ 33.4 ฝรั่ง ร้อยละ 6.6 และชนิดอื่น ๆ ร้อยละ 6.6 เช่นกัน

น้ำผลไม้มีคุณค่าทางโภชนาการมาก เช่น น้ำส้มคั้น น้ำสับปะรด น้ำมะนาว น้ำมะเขือเทศ ไลโคพีน วิตามินซี ซึ่งป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน ทั้งยังให้เกลือแร่ต่าง ๆ อีกหลายชนิด ผลจากการศึกษาเฉพาะราย พบว่า เด็กที่ดื่มน้ำผลไม้เป็นประจำ ร้อยละ 16.7 และไม่เคยดื่มน้ำผลไม้เลย ร้อยละ 83.3 และประเภทของน้ำผลไม้ที่เด็กดื่ม ก็คือ น้ำส้ม

### ประเภทของขนมที่เด็กชอบรับประทาน

ในวันหนึ่ง ๆ เมื่อเด็กได้รับเงินค่าขนม ส่วนใหญ่เด็กจะไปซื้อขนมประเภททอดพิซซ่า อยัมม และขนมหวานอื่น ๆ ที่ทำจากน้ำตาล ร้อยละ 26.7 ซื้อขนมประเภททอดพิซซ่า อยัมม และขนมอื่น ๆ ที่มีของจับสลาค ร้อยละ 50.0 ของหมักคอง เช่น มะขามคอง มะม่วงคอง ร้อยละ 3.3 และขนมที่ทำจากแป้ง เช่น ขนมปังต่าง ๆ ร้อยละ 10.0 (ตารางที่ 25) เป็นที่น่าสังเกตว่าส่วนใหญ่เด็กจะซื้อขนมประเภทขนมหวาน ของจับสลาค หรือของหมักคองซึ่งมีคุณค่าทางโภชนาการน้อยหรือแทบจะไม่มีเลย แทนที่จะไปซื้อขนมประเภทผลไม้ซึ่งมีคุณค่าและประโยชน์ต่อร่างกายเด็ก

ตารางที่ 25 อัตราส่วนรอยของประเภทนมที่เด็กซื้อรับประทาน

ประเภทนม	ร้อยละ
นมทอพี อมยิ้ม และนมหวานอื่น ๆ ที่ทำจากน้ำตาล	26.7
นมทอพี อมยิ้ม นมหวานและมีของจับสลากริ ผลไมต่าง ๆ	50.0
นมหมักคอง เช่น มะขามคอง มะม่วงคอง	3.3
นมหวานไทย ๆ เช่น นมชั้น ผอยทอง	—
นมที่ทำจากแป้ง เช่น นมบั้งต่าง ๆ	10.0
เด็กยังเล็ก	10.0
รวม	100.0 (30)

ทัศนคติของมารดา เกี่ยวกับชนิดของอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของบุตร

จากการศึกษา พบว่า มารดา ร้อยละ ๓๖.๗ คิดว่าอาหารประเภทเนื้อสัตว์ต่าง ๆ จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของบุตร ร้อยละ ๒๐.๐ ประเภทไข่ ร้อยละ ๑๖.๗ ประเภทผักต่าง ๆ ร้อยละ ๑๐.๐ และมารดาส่วนใหญ่คิดว่า ข้าว เป็นอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของบุตร ร้อยละ ๓๖.๗ และมารดาที่ไม่ออกความเห็น ร้อยละ ๒๐.๐ (ตารางที่ ๒๖) ซึ่งอาจเป็นสาเหตุทำให้เด็กได้รับแต่อาหารประเภทขาวบดละเอียด ๆ ผสมน้ำตาลจืด แต่เพียงชนิดเดียว ถึงแม่ว่าจะเป็นอาหารหลักของเรา เป็นบ่อเกิดของพลังงานและมีวิตามินที่ทรงคุณค่าหลายอย่าง แต่การรับประทานขาวเพียงอย่างเดียว ก็ไม่ช่วยใหร่างกายเจริญเติบโต โดยเฉพาะร่างกายเด็ก ซึ่งจำเป็นจะต้องได้รับอาหารอย่างอื่นที่มีทั้งโปรตีนและวิตามินด้วย และถ้าเด็กไม่ได้รับอาหารประเภทโปรตีนเลยหรือได้แต่เพียงเล็กน้อย เด็กก็จะเป็โรคขาดอาหารได้เช่นเดียวกัน

ตารางที่ 26

ทัศนคติของมารดาเกี่ยวกับชนิดของอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโต  
ของบุตร

ชนิดของอาหาร	ร้อยละ
จำพวกเนื้อสัตว์ต่าง ๆ	16.7
ไข่	13.3
ผักต่าง ๆ	10.0
ข้าว	36.7
นมกระป๋อง	3.3
ไมทราบ	20.0
รวม	100.0 (30)