

อภิปรายผล สรุป และข้อเสนอแนะ

อภิปรายผล

การศึกษาครั้งนี้ มุ่งที่จะศึกษาสภาพการดำเนินงานเกี่ยวกับภาวะโภชนาการและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษา ที่เรียนอยู่ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาจังหวัดสุโขทัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล มีดังต่อไปนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของโรงเรียน นักเรียน และครอบครัวนักเรียน

ข้อมูลทั่วไปของโรงเรียน ผลการศึกษาโรงเรียนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 24 โรงเรียน มีการจัดบริการอาหารกลางวันในโรงเรียน จำนวน 22 โรงเรียน ประเภทของการจัดบริการอาหารกลางวันในโรงเรียน เป็นการจัดให้เฉพาะนักเรียนที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 50.0 จัดให้นักเรียนที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์และนักเรียนที่ขาดแคลนอาหารกลางวัน ร้อยละ 27.3 และจัดให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 ทุกคน ร้อยละ 22.7 แสดงให้เห็นว่า การจัดบริการอาหารกลางวันในโรงเรียน สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษา จังหวัดสุโขทัย เน้นเฉพาะกลุ่มเด็กนักเรียนที่น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์และนักเรียนที่ยากจน ไม่มีอาหารกลางวันรับประทาน ตามนโยบายการจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียน ของกระทรวงศึกษาธิการ⁽¹²⁾ สำหรับวิธีการจัดบริการอาหารกลางวันในโรงเรียนส่วนใหญ่ใช้วิธีการที่ครูและนักเรียนช่วยกันประกอบอาหาร โดยจัดเป็นกิจกรรมประกอบการเรียนการสอน ซึ่งนับว่าเป็นการสอดแทรกโภชนาการศึกษาให้กับนักเรียนไปด้วย นอกจากนี้มีบางโรงเรียนที่ใช้วิธีการให้ชุมชนมีส่วนร่วม โดยผู้ปกครองนักเรียนในชุมชนหมุนเวียนกันมาประกอบอาหารให้โดยสมัครใจ

ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน ผลการศึกษานักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 ในจังหวัดสุโขทัย เป็นนักเรียนที่อยู่ในโรงเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล ร้อยละ 56.5 เป็นนักเรียนที่อยู่ในโรงเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล ร้อยละ 43.5 เป็นเพศชาย ร้อยละ 50.4 เพศหญิง ร้อยละ 49.6 ในแต่ละชั้นปีการศึกษา มีจำนวนนักเรียนใกล้เคียงกัน ส่วนใหญ่ (ร้อยละ 91.4) ไม่มีโรคประจำตัว แต่มีประวัติการเจ็บป่วยในระยะ 1 เดือนก่อนการสำรวจ ร้อยละ 46.6

ข้อมูลทั่วไปของครอบครัว นักเรียนส่วนใหญ่ (ร้อยละ 85.7) อาศัยอยู่กับบิดาและมารดา เป็นครอบครัวเดี่ยว ร้อยละ 64.5 จำนวนสมาชิกในครอบครัวน้อยกว่า 5 คน ร้อยละ 78.1 บิดาและมารดาส่วนใหญ่มีการศึกษาในระดับประถมศึกษา อาชีพเกษตรกรกรรม ระดับรายได้ของครอบครัว นักเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล ตั้งแต่ 5,000 บาทขึ้นไปต่อเดือน ร้อยละ 65.5 แต่ระดับรายได้ของครอบครัว

นักเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล น้อยกว่า 5,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 58.1 สำหรับการ จัดเตรียมอาหารในครอบครัว ส่วนใหญ่ประกอบอาหารเอง โดยมารดาเป็นผู้จัดเตรียมอาหารเป็นส่วนใหญ่

2. ภาวะโภชนาการของนักเรียน

จากผลการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง นำมาเปรียบเทียบกับตาราง มาตรฐานน้ำหนัก ส่วนสูงและเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทย อายุ 1 วัน - 19 ปี ของกรม อนามัย กระทรวงสาธารณสุข⁽¹⁴⁾ พบว่า น้ำหนักตามอายุของนักเรียนชั้นประถมศึกษาในจังหวัดสุโขทัย ต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 12.7 ใกล้เคียงกับรายงานการเฝ้าระวังภาวะการเจริญเติบโตของนักเรียนชั้นประถม ศึกษา ในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาจังหวัดสุโขทัย ประจำปี 2538 ซึ่งพบว่ามีเด็ก นักเรียนที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 12.0⁽⁶⁾ สำหรับส่วนสูงตามอายุของนักเรียน ซึ่งแสดงถึง การเจริญเติบโตด้านโครงสร้างของร่างกาย พบว่า ต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 10.1 น้ำหนักตามส่วนสูงของ นักเรียน พบว่า อยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 84.9 สูงกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 7.3 ต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 7.8

ภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ประเมินและแปลผลโดยใช้ Waterlow's classification สรุปได้ดังนี้

2.1 นักเรียนที่มีน้ำหนักตามส่วนสูงสูงกว่าเกณฑ์และมีส่วนสูงตามอายุปกติ ร้อยละ 6.9 จะ เป็นนักเรียนที่รูปร่างสูงใหญ่

2.2 นักเรียนที่มีน้ำหนักตามส่วนสูงสูงกว่าเกณฑ์แต่มีส่วนสูงตามอายุต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 0.4 จะเป็นนักเรียนที่รูปร่างอ้วนเตี้ย

2.3 นักเรียนที่มีน้ำหนักตามส่วนสูงปกติและมีส่วนสูงตามอายุปกติ ร้อยละ 76.7 จะถือ เป็นนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการปกติ

2.4 นักเรียนที่มีน้ำหนักตามส่วนสูงปกติแต่มีส่วนสูงตามอายุต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 8.3 จะเป็นนักเรียนในกลุ่มที่เรียกว่า stunting

2.5 นักเรียนที่มีน้ำหนักตามส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์แต่มีส่วนสูงตามอายุปกติ ร้อยละ 6.3 จะเป็นนักเรียนที่รูปร่างผอมสูง

2.6 นักเรียนที่มีน้ำหนักตามส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์และมีส่วนสูงตามอายุต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 1.4 จะเป็นนักเรียนในกลุ่มที่เรียกว่า wasting

จากการประเมินข้างต้นสรุปภาวะโภชนาการของนักเรียนได้เป็น 3 กลุ่มคือ น้ำหนักสูงกว่าเกณฑ์ ได้แก่ กลุ่มที่มีน้ำหนักตามส่วนสูงสูงกว่าเกณฑ์ คือ ร้อยละ 7.3 น้ำหนักปกติ ได้แก่ กลุ่มที่มีน้ำหนักตาม ส่วนสูงและส่วนสูงตามอายุปกติ คือ ร้อยละ 76.7 และน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ได้แก่ กลุ่มที่มีน้ำหนักตาม ส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์และน้ำหนักตามส่วนสูงปกติแต่ส่วนสูงตามอายุต่ำกว่าเกณฑ์ คือ ร้อยละ 16.0

เมื่อจำแนกนักเรียนออกตามเขตที่ตั้งของโรงเรียน พบว่า นักเรียนที่เรียนอยู่ในโรงเรียนนอก เขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 9.4 และมีน้ำหนักสูงกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 4.6 ในขณะที่นักเรียนที่เรียนอยู่ในโรงเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 5.6

และมีน้ำหนักสูงกว่าเกณฑ์ ถึงร้อยละ 10.7 สอดคล้องกับคำกล่าวของสมใจ วิชัยดิษฐ์ และวศิณา จันทร์ศิริ⁽¹¹⁾ ที่ว่า การที่เด็กวัยเรียนมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ยังเป็นปัญหาโภชนาการของเด็กวัยนี้ ขณะเดียวกันก็มีแนวโน้มบ่งชี้ด้วยว่า ภาวะโภชนาการเกินหรือการที่มีน้ำหนักมากกว่าเกณฑ์ ก็กำลังจะเป็นปัญหาที่ตามมา โดยเฉพาะกับกลุ่มนักเรียนที่อยู่ในเขตเมือง

3. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียน

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 ในจังหวัดสุโขทัย ได้แก่ เขตที่ตั้งของโรงเรียน การจัดบริการอาหารกลางวันในโรงเรียน ประวัติการเจ็บป่วย บริโภคนิสัยของนักเรียน ระดับการศึกษา-อาชีพของบิดาและมารดานักเรียน รวมทั้งระดับรายได้ของครอบครัว กล่าวคือ นักเรียนจากโรงเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล มีภาวะโภชนาการดีกว่านักเรียนจากโรงเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาในหลายรายงาน^(1,31,32,33) ที่พบว่า การขาดโปรตีนและพลังงานหรือการที่เด็กวัยเรียนมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ของเด็กชนบท มักจะมากกว่าเด็กที่อยู่ในเขตเมือง ดังนั้น จึงมีการจัดทำโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนขึ้น โดยกระทรวงศึกษาธิการ⁽¹²⁾ โดยเฉพาะในโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในชนบท ซึ่งส่วนใหญ่เป็นโรงเรียนในสังกัดของ สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ เพื่อช่วยเหลือนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวต่ำกว่ามาตรฐาน ตามเกณฑ์ของกระทรวงสาธารณสุข และนักเรียนที่ขาดแคลนอาหารกลางวัน ผลการวิจัยครั้งนี้จึงพบว่า นักเรียนกลุ่มที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ จะรับประทานอาหารกลางวันของโรงเรียนเป็นส่วนใหญ่

ในด้านปัจจัยส่วนบุคคลเกี่ยวกับประวัติการเจ็บป่วย ที่พบว่า เด็กนักเรียนที่มีประวัติการเจ็บป่วย จะมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ มากกว่าเด็กที่ไม่มีประวัติการเจ็บป่วย ทั้งนี้ อาจอธิบายได้ว่า เด็กที่มีความเจ็บป่วย มักจะมีความอยากอาหารลดน้อยลง และมีความจำกัดในเรื่องของปริมาณอาหารที่บริโภค ความเจ็บป่วยเฉียบพลันที่เกิดขึ้นจากเชื้อไวรัสหรือแบคทีเรีย แม้ว่าจะเป็นระยะเวลาสั้น ๆ แต่เป็นช่วงที่เด็กมีความต้องการโปรตีนและสารอาหารอื่นเพิ่มมากขึ้นจากเดิม⁽¹¹⁾ และในทางตรงกันข้าม เด็กที่มีภาวะทุพโภชนาการ ก็จะมีผลให้เจ็บป่วยบ่อย ๆ ติดโรคร่าง เพราะมีภูมิคุ้มกันต่ำ และเมื่อเจ็บป่วยแล้วมักจะหายยาก⁽¹³⁾

ในส่วนของบริโภคนิสัย จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า นักเรียนกลุ่มที่มีน้ำหนักสูงกว่าเกณฑ์ จะรับประทานอาหารวันละ 3 มื้อขึ้นไป และมีการรับประทานอาหารว่างเป็นประจำ มากกว่านักเรียนกลุ่มที่มีน้ำหนักปกติและน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ นอกจากนี้ ยังพบพฤติกรรมการเลือกอาหารบริโภคที่ชอบและไม่ชอบ การรับประทานของขบเคี้ยวขณะดูโทรทัศน์ และการเลือกซื้อขนมที่มีของแถม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อรุวารณ แยมบริสุทธิ และคณะ⁽²¹⁾ ที่พบว่า เด็กนักเรียนส่วนใหญ่ นิยมบริโภคขนมขบเคี้ยวระหว่างที่ดูโทรทัศน์ และจากงานวิจัยในต่างประเทศที่พบความสัมพันธ์ว่า เด็กวัยรุ่นที่ดูโทรทัศน์นานมากกว่า 4 ชั่วโมงต่อวัน จะทำให้สมรรถภาพทางกาย ลดลง เนื่องจากการนั่งการนั่งดูโทรทัศน์ทำให้ขาดการเคลื่อนไหว และนำไปสู่การเกิดภาวะอ้วนได้⁽³³⁾ นอกจากนี้ Barcus and McLaughlin⁽³⁴⁾

ได้ให้ความเห็นว่า ในช่วงที่เด็กดูโทรทัศน์จะได้รับสื่อโฆษณาพวกขนมขบเคี้ยวต่าง ๆ มากมาย จึงเป็นเหตุจูงใจให้เด็กซื้อหามารับประทานมากขึ้น สำหรับงานวิจัยในประเทศไทย เกี่ยวกับการเลือกซื้อขนมของเด็กอายุ 10-12 ปี โดยชมรมทันตสาธารณสุขภุธร⁽³⁶⁾ พบว่า เหตุผลที่สำคัญอันหนึ่งของการเลือกซื้อขนมบริโภคของเด็กวัยเรียน คือการเห็นจากโฆษณา รวมทั้งการอยากได้ของแถม

ในด้านปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจสังคมของครอบครัว ผลการวิจัยครั้งนี้ ชี้ให้เห็นว่า ระดับการศึกษาและอาชีพของมารดา เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียน ในขณะที่ผลการสำรวจผู้ที่จัดเตรียมอาหารในครอบครัวส่วนใหญ่ พบว่า เป็นมารดามากที่สุด จึงอาจกล่าวได้ว่า บริโภคนิสัยของครอบครัว หรืออีกนัยหนึ่ง ผู้ที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย มีส่วนชักนำบริโภคนิสัยให้เปลี่ยนไปด้วย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Kiesges, et al⁽³⁶⁾ ที่พบว่า ผู้ปกครอง จะเป็นบุคคลที่มีอิทธิพลมากต่อการชี้นำลูกในการเลือกอาหาร สำหรับตัวแปรระดับรายได้ของครอบครัว จากการวิจัยครั้งนี้พบว่า นักเรียนกลุ่มที่มีน้ำหนักปกติ และสูงกว่าเกณฑ์ มีเปอร์เซ็นต์สูงขึ้น ตามระดับรายได้ของครอบครัวที่สูงขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Dietz⁽³⁷⁾ ที่ได้ให้ความเห็นว่า ในครอบครัวที่มีเศรษฐกิจและความเป็นอยู่ที่ดี จะพบเด็กอ้วนมากขึ้น อาจอธิบายได้ว่า เมื่อครอบครัวมีรายได้เพิ่มขึ้น ค่าใช้จ่ายย่อมเพิ่มขึ้น และจากการสำรวจภาวะเศรษฐกิจสังคมของครัวเรือน⁽³⁸⁾ ค่าใช้จ่ายเพื่อค่าอาหารและเครื่องคัมโดยเฉลี่ยต่อเดือนของครัวเรือน มีเปอร์เซ็นต์เพิ่มขึ้นตามค่าใช้จ่ายทั้งหมดต่อเดือนที่เพิ่มขึ้น

3. ภาวะโภชนาการของนักเรียนกับผลการเรียน

จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า ภาวะโภชนาการของนักเรียนที่ต่างกัน กับผลการเรียนของนักเรียน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ จรรยา สุวรรณทัต และ ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร⁽⁷⁾ ที่ว่า เด็กที่มีภาวะโภชนาการต่างกัน จะมีเซาร์ปัญญาต่างกัน

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาครั้งนี้มีจุดประสงค์เพื่อ สํารวจภาวะโภชนาการ ของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษา ในจังหวัดสุโขทัย และศึกษาเปรียบเทียบภาวะโภชนาการ ของนักเรียนระหว่างชั้นปีที่ 1-6 ทั้งโรงเรียน ในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล และนอกเขต ตลอดจนปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการของนักเรียน

กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 ปีการศึกษา 2539 จากโรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาจังหวัดสุโขทัย โดยทำการสุ่มตัวอย่างมาจำนวน 24 โรงเรียน และสุ่มตัวอย่างนักเรียนจากทุกระดับชั้นปีที่ศึกษา ตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 โดยสุ่มมาชั้นละ 1 ห้องเรียน ได้นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 2,980 คน

การเก็บรวบรวมข้อมูล โดยผู้วิจัยและเจ้าหน้าที่ ที่ผ่านการอบรมวิธีการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และเทคนิคการใช้แบบสอบถามแล้ว จำนวน 6 คน ระยะเวลาดำเนินการตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม พ.ศ. 2539 - 28 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2540

ผลการศึกษา สรุปได้ดังนี้

1. ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

นักเรียนชั้นประถมศึกษาในจังหวัดสุโขทัย ส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบิดา มารดา ขนาดของครอบครัว มีสมาชิกน้อยกว่า 5 คน เป็นครอบครัวเดี่ยว ระดับการศึกษาของบิดา มารดา ส่วนใหญ่มีการศึกษาในระดับประถมศึกษา และมีอาชีพเกษตรกรรม รายได้ของครอบครัวส่วนใหญ่ อยู่ในระดับต่ำกว่า 5,000 บาทต่อเดือน ความเพียงพอของรายได้ในครอบครัว ส่วนใหญ่เพียงพอไม่มีเงินเหลือเก็บ

2. ภาวะโภชนาการของนักเรียน

นักเรียนชั้นประถมศึกษาในจังหวัดสุโขทัย มีภาวะโภชนาการปกติ ร้อยละ 76.7 น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 16.0 น้ำหนักสูงกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 7.3 นักเรียนชายมีน้ำหนักตามส่วนสูงโดยเฉลี่ยอยู่ในเกณฑ์ที่สูงกว่านักเรียนหญิง แต่ไม่พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียน

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ ของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาในโรงเรียน สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาจังหวัดสุโขทัย ได้แก่ สถานที่ตั้งของโรงเรียน ปัจจัยของครอบครัวในเรื่อง ของเศรษฐกิจ และบริโภคนิสัยของนักเรียน กล่าวคือ ปัจจัยที่น่าจะมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษามากที่สุด คือ บริโภคนิสัยของนักเรียน ซึ่งมีผลเกี่ยวเนื่องมาจากปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่ ครอบครัวและโรงเรียน นอกจากนี้รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว ก็มีผลต่อการที่นักเรียนจะได้รับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการแตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะ

1. จากผลการศึกษา ที่พบว่า มีนักเรียนที่มีน้ำหนักสูงกว่าเกณฑ์ เป็นเปอร์เซ็นต์ที่สูง โดยในเขตเมืองมีมากถึงร้อยละ ดังนั้น หน่วยงานสาธารณสุข ที่ดำเนินงานเกี่ยวกับการวางแผนการดำเนินงาน เฝ้าระวังภาวะการเจริญเติบโต ของนักเรียน จึงควรเพิ่มเติมในเรื่องของการสำรวจ บันทึกข้อมูลของนักเรียนที่มีน้ำหนักสูงกว่าเกณฑ์ ไว้ด้วย เพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบัน ที่ภาวะโภชนาการของนักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงไป และยังช่วยให้ทราบถึงแนวโน้มของภาวะโภชนาการ ของเด็กวัยเรียน ในอนาคตอีกทางหนึ่งด้วย

2. สถาบันการศึกษา ควรให้ความสำคัญในการให้โภชนศึกษาแก่นักเรียน และผู้ปกครอง โดยเน้นในเรื่องของบริโภคนิสัยที่ถูกต้องเหมาะสม เนื่องจาก เป็นปัจจัยที่สำคัญที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการของนักเรียนมากที่สุด ซึ่งจะส่งผลให้นักเรียนมีสุขภาพดี รวมถึงคุณภาพทางการศึกษา ของนักเรียนที่ดีตามไปด้วย นอกจากนี้ ยังเป็นการปลูกฝังบริโภคนิสัยให้กับประชาชนไทย โดยเริ่มตั้งแต่วัยเด็ก เพื่อให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพต่อไป

3. ควรมีการส่งเสริม และสนับสนุนโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียน โดยเฉพาะในเขตชนบท ที่พบว่า ครอบครัวนักเรียนจะมีภาวะเศรษฐกิจสังคมค่อนข้างต่ำ เพื่อเป็นการเพิ่มโอกาสให้นักเรียนได้รับประทานอาหารกลางวันที่มีคุณค่าที่โรงเรียน ถึงแม้จะเป็นเพียงมื้อเดียวใน 1 วันก็ตาม

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเพื่อเปรียบเทียบภาวะโภชนาการของนักเรียนที่มีบริโภคนิสัยแตกต่างกัน รวมทั้งปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกัน และถ้าเป็นไปได้ น่าจะเป็นการศึกษาติดตามเป็นระยะยาว ที่มีช่วงของการศึกษาที่นานพอสมควร

2. ควรมีการศึกษาผลกระทบของภาวะทุพโภชนาการ ทั้งในด้านที่ขาดและเกิน ที่มีต่อนักเรียนในด้านอื่น เช่น ความสามารถในการประกอบกิจกรรม สมรรถภาพในการเรียนรู้ โดยการใช้เครื่องมือทดสอบที่มีความไว (Sensitive) ในการบอกความแตกต่าง