



สรุปผลการวิจัย การอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัย เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติในการรับประทานอาหาร และภาวะโภชนาการของนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานคร ที่มีการจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียน มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการ การปฏิบัติในการรับประทานอาหารและศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติในการรับประทานอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานครที่ได้รับบริการอาหารกลางวันในโรงเรียน

ผู้วิจัย ได้ดำเนินการวิจัยโดยสร้างแบบสอบถามเพื่อวัดการปฏิบัติในการรับประทานอาหารและวัดภาวะโภชนาการของนักเรียน โดยตรวจวัดด้วยวิธี แอนโทรโปเมตริก เมสเชอร์เมนต์ (Anthropometric measurement WHO 1981: 34) แล้วนำแบบสอบถามดังกล่าวพร้อมทั้งเครื่องมือวัดส่วนต่างๆ ของร่างกายไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างประชากร ซึ่งได้แก่นักเรียนชั้นประถมศึกษา ปีที่ 6 โรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 480 คน (ชาย 240 คน หญิง 240 คน) โดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย 4 คน ไปเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ได้ข้อมูลกลับคืนมาร้อยละ 100 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยคอมพิวเตอร์ โปรแกรมสำเร็จรูป เอส พี เอส เอส พี ซี (SPSSPC) โดยหาค่าความถี่ ร้อยละ มีชดิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและทดสอบสมมุติฐานด้วยค่าไคสแควร์ (χ^2) แบบตารางการแจงร (Contingency table) (ระครอง กรรณสูต:125) ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง ซึ่งสรุปผลได้ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

1. สถานภาพทั่วไปของนักเรียน

ตัวอย่างประชากรที่ศึกษา เป็นนักเรียนจากโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 480 คน เป็นเพศชาย 240 คน และเพศหญิง 240 คน นักเรียนส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ อาศัยอยู่กับบิดามารดา หัวหน้าครอบครัวที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย ส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้าง รองลงมาอาชีพค้าขาย หรือธุรกิจส่วนตัว ระดับการศึกษาของหัวหน้าครอบครัว อ่านออกเขียนได้หรือประถมศึกษา รายได้ต่อเดือนของบิดามารดาหรือผู้อุปการะนักเรียนต่ำกว่า 1,000 บาท รองลงมา 1,001-2,000 บาท นักเรียนส่วนมากไม่มีใครประจำตัว ได้รับประทานอาหารเข้าจากบ้าน นำอาหารกลางวันมาจากบ้านหรือนำเงินมาซื้อที่โรงเรียนและส่วนใหญ่ไม่ได้รับทุนอาหารกลางวันจากทางโรงเรียน แต่ได้นำเงินค่าอาหารกลางวันมาโรงเรียนวันละ 7 บาทขึ้นไป

2. การปฏิบัติในการรับประทานอาหารเช้าของนักเรียน

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครที่มีการจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียน ส่วนใหญ่มีการปฏิบัติในการรับประทานอาหารเช้าอยู่ในระดับดี และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าการปฏิบัติในการรับประทานอาหารเช้าที่นักเรียนปฏิบัติได้ในระดับดีมาก เรียงตามลำดับดังนี้

สิ่งที่ควรปฏิบัติ

1. ดื่มน้ำรับประทานอาหารเช้าที่ปรุงสุก
2. ดื่มน้ำดื่อกอาหารพอเหมาะกับปากโดย ไม่ดื่กค่าใหญ่เกินไป
3. ดื่มน้ำล้างผักสดและผลไม้สดให้สะอาดก่อนรับประทาน
4. ดื่มน้ำได้รับประทานอาหารเช้าที่มพอ เพียงแก่ความต้องการ
5. ดื่มน้ำเคี้ยวอาหารจนละเอียดก่อนที่จะกลืน

สิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ

1. ดื่มน้ำรับประทานอาหารเช้าที่มีกลิ่นไม่ปกติ เช่น กลิ่นเหม็น เบรี้ยว
2. ดื่มน้ำจำเป็นต้องรับประทานอาหารเช้าที่ไม่สะอาด
3. ดื่มน้ำเคยใช้ภาชนะที่ไม่สะอาดใส่อาหาร

และข้อที่สามารถปฏิบัติได้ในระดับพอใช้ตามลำดับคือ

1. ดันรับประทานข้าวซ้อมมือหรือข้าวที่ขัดสีแค่น้อย
 2. ดันคีมนมสด นมถั่วเหลือง หรือนมผสมต่าง ๆ วันละ 3-4 แก้ว
 3. ดันรับประทานเครื่องในสัตว์ สับคั่วหั่นละ 3/4 - 1 ถ้วยตวง
- และเมื่อพิจารณาโดยสาระสำคัญของ การปฏิบัติพบว่า

2.1 การปฏิบัติด้านสุขนิสัย ซึ่งประกอบด้วย สิ่งที่ควรปฏิบัติ 17 ข้อ และสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ 20 ข้อ นักเรียนโดยส่วนรวมปฏิบัติอยู่ในระดับดี

2.2 การปฏิบัติด้านปริมาณอาหารที่รับประทาน ซึ่งประกอบด้วยอาหารที่ควรรับประทาน 10 ข้อ การปฏิบัติโดยส่วนรวมอยู่ในระดับดี สำหรับอาหารที่ไม่ควรรับประทาน 5 ข้อ โดยส่วนรวมนักเรียนปฏิบัติได้ในระดับพอใช้เท่านั้น

3. ภาวะโภชนาการของนักเรียน

นักเรียนชั้นประถมศึกษา ปีที่ 6 ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัด กรุงเทพมหานคร ที่มีการจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนมีภาวะโภชนาการ อยู่ในเกณฑ์ปกติเป็นส่วนใหญ่ กล่าวคือ ตามเกณฑ์น้ำหนักตัวเทียบกับส่วนสูง นักเรียนมีภาวะโภชนาการปกติ คิดเป็นร้อยละ 68.96 เกณฑ์ความหนาของไขมันใต้ผิวหนังนักเรียนมีภาวะโภชนาการปกติ คิดเป็นร้อยละ 79.38 และเกณฑ์เส้นรอบวงกึ่งกลางต้นแขนนักเรียนมีภาวะโภชนาการปกติคิดเป็นร้อยละ 52.29 ส่วนเกณฑ์เส้นรอบวงของกล้ามเนื้อต้นแขน ซึ่งได้จากการคำนวณด้วยสูตร $C_1 = C_2 - TFS$ (WHO, 1966) นั้น พบว่านักเรียนเพียงร้อยละ 35.63 มีภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ปกติและ เมื่อศึกษาข้อมูลภาวะโภชนาการของนักเรียนทั้งหมดพบว่าค่าเฉลี่ยของ เกณฑ์ประเมินภาวะโภชนาการของนักเรียนหญิงสูงกว่านักเรียนชายทั้ง 4 ค่า

4. ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติในการรับประทานอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ที่มีการจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียน พบว่าการรับประทานอย่างน้อยวันละ 3 มื้อ การคีมนมสด นมถั่วเหลืองหรือนมผสมต่าง ๆ วันละ 3-4 แก้ว การรับประทานไข่ลวกและการคีมเนื้อต้มวันละ 1 แก้ว มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ส่วนการปฏิบัติข้ออื่นพบว่า ไม่มีหลักฐานทางสถิติยืนยันว่ามีความสัมพันธ์กัน

การอภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผลการวิจัย เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติในการรับประทานอาหาร และภาวะโภชนาการของนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานคร ที่มีการจัดโครงการอาหารกลางวัน ผู้วิจัยอภิปรายผลในประเด็นที่สำคัญดังนี้

1. การปฏิบัติโดยส่วนรวมในการรับประทานอาหารของนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานครที่มีการจัดโครงการอาหารกลางวัน ในโรงเรียน ผลการวิจัยพบว่าอยู่ในระดับดี นักเรียนปฏิบัติได้ในระดับดีมากตามลำดับในสิ่งที่ควรปฏิบัติคือ รับประทานอาหารที่ปรุงสุก คัดอาหารพอเหมาะกับปาก โดยไม่ตักคำใหญ่เกินไป ล้างผักสดและผลไม้สดให้สะอาดก่อนรับประทาน รับประทานอาหารอิมพอเพียงแก่ความต้องการ และนักเรียนเคี้ยวอาหารจนละเอียดก่อนที่จะกลืน และในสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัตินักเรียนสามารถปฏิบัติได้อยู่ในระดับดีมากคือ นักเรียนไม่รับประทานอาหารที่มีกลิ่นฉุนคาว เช่น กลิ่นเหม็นเปรี้ยว ไม่รับประทานอาหารที่ไม่สะอาดและไม่ใช้ภาชนะที่ไม่สะอาดใส่อาหาร การที่นักเรียนสามารถปฏิบัติในการรับประทานอาหารโดยส่วนรวมอยู่ในระดับดีอาจเนื่องมาจากหลักสูตรประถมศึกษา พ.ศ. 2521 กำหนดโครงสร้างเนื้อหาหลักสูตรกลุ่มประสบการณ์ต่าง ๆ คือ กลุ่มทักษะ (ภาษาไทยและคณิตศาสตร์) กลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต กลุ่มสร้างเสริมลักษณะนิสัย กลุ่มการงานและพื้นฐานอาชีพ และกลุ่มประสบการณ์พิเศษ โครงการอาหารกลางวันซึ่งมีเป้าหมายเพื่อบูรณาการกิจกรรมการเรียนการสอนกลุ่มประสบการณ์ต่าง ๆ มาสัมพันธ์กันมากที่สุด โดยคาดว่า วิธีนี้จะเป็นผลดี เพราะนักเรียนได้เรียนรู้ภาคทฤษฎี ได้ฝึกปฏิบัติจนเกิดความรู้ ทักษะและทัศนคติที่ดีต่อการเรียนจนสามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้ (กระทรวงศึกษาธิการ: 19-20) และในด้านการเรียนการสอนนั้นก็เน้นให้นักเรียนได้มีโอกาสฝึกปฏิบัติมากที่สุด (สุชาติ โสมประยูร และคนอื่น ๆ 2526) อยู่แล้ว การที่นักเรียนได้มีโอกาสฝึกปฏิบัติมากเช่นนี้ เป็นสภาพการณ์ที่เอื้ออำนวยให้นักเรียนเกิดความเคยชินกับการปฏิบัติที่ถูกต้องจนสามารถปฏิบัติในการรับประทานอาหารอยู่ในระดับดีได้แม้โครงการสุขภาพิบาลอาหารในโรงเรียนก็อาจมีส่วนช่วยสนับสนุนด้วย เพราะถึงแม้ครูจะได้สอนให้นักเรียนมีความพร้อมค้ำแท้ทักษะปฏิบัติในการรับประทานอาหาร

อาหารแล้ว แต่ถ้าวิ่งแวกล้อมในโรงเรียนไม่เอื้ออำนวยให้เกิดสุขปฏิบัติก็อาจเป็นอุปสรรคทำให้นักเรียนไม่สามารถปฏิบัติอยู่ในระดับดีได้ นอกจากนั้นกรุงเทพมหานครได้จัดโครงการอาหารกลางวันมาตั้งแต่ พ.ศ. 2520 รวมเวลานานถึง 10 ปี มีการศึกษาเพื่อพัฒนา และปรับปรุงโครงการอยู่เสมอ นับเป็นหน่วยงานที่มีประสบการณ์และความชำนาญในการจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนสูงมาก เมื่อนักเรียนอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมและเอื้ออำนวย เช่นนี้ส่งผลโดยตรงสู่พฤติกรรมกรับประทานอาหารของนักเรียน จึงศึกษาพบว่า โดยส่วนรวมการปฏิบัติในการรับประทานอาหารของนักเรียนอยู่ในระดับดี แต่อย่างไรก็ตามมีการปฏิบัติในการรับประทานอาหาร 3 ข้อ ที่นักเรียนปฏิบัติได้ในระดับพอใช้เท่านั้น ได้แก่การรับประทานข้าวซ้อมมือหรือข้าวที่ขัดสีแต่น้อย คีมนมสด นมแก้วเหลืองหรือนมผสมต่าง ๆ วันละ 3-4 แก้ว และรับประทานเครื่องในสัตว์ สัปดาห์ละ 3/4-1 ถ้วยตวง ซึ่งแสดงว่านักเรียนยังมีการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้อง ทั้งนี้นอกจากปัจจัยด้านเศรษฐกิจแล้วอาจเนื่องมาจาก ขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรมของครอบครัวมีส่วนเกี่ยวข้อง และโดยเฉพาะอย่างยิ่งระดับการศึกษาของพ่อแม่ผู้ปกครองซึ่งอยู่ในระดับต่ำอาจทำให้ขาดความรู้ในการปลูกฝังนักเรียนให้มีการปฏิบัติที่ถูกต้อง (วิชัย จุฬาโรจน์มนตรี 2514:81) (Fishbein and Ajzen 1978: 132) (เบญจฯ ยอดคำเนิน 2523 : 121) นอกจากนี้ค่านิยม ความเชื่อที่ผิด การเชื่อตามคำโฆษณาทำให้นักเรียนอาจมีการปฏิบัติในการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้องได้เช่นกัน (คุณฉวี สุทธิปริยาสรี 2529)

อย่างไรก็ตามข้อค้นพบที่ควรสนใจพิจารณาจากผลการวิจัยครั้งนี้คือนักเรียนสามารถปฏิบัติในการรับประทานอาหารได้ดีมาก ในข้อที่นักเรียนได้รับประทานอาหารอิ่มพอเพียงแก่ความต้องการ ซึ่งมีมัชฌิมเลขคณิตของคะแนนการปฏิบัติถึง 3.57 (ตารางที่ 3) ข้อค้นพบนี้แสดงให้เห็นถึงประสิทธิผลของการจัดโครงการอาหารกลางวันนักเรียนยากจน สังกัดกรุงเทพมหานคร (2529:1) ความวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ว่า เพื่อให้นักเรียนได้รับประทานอาหารกลางวันอิ่มท้องตามกำลังงบประมาณ เนื่องจากการพิจารณาช่วยเหลือนักเรียนกลางวันแก่นักเรียนนั้น กรุงเทพมหานครพิจารณาให้รายหัวละ 99.90 บาทต่อปี (สำนักการศึกษา 2529:1) การใช้เงินเพียง 99.90 บาทเพื่อช่วยให้นักเรียนคนหนึ่งมีอาหาร

รับประทานอิมพอเพียงแก่ความต้องการ ถือเป็นการลงทุนที่คุ้มค่าอย่างยิ่ง ส่วนการปฏิบัติระดับคัมภีร์อีก 7 ข้อที่เหลือ ได้แก่ เคี้ยวอาหารจนละเอียดก่อนที่จะกลืน ล้างผักสดและผลไม้สดให้สะอาดก่อนรับประทาน ตักอาหารพอเหมาะกับปากโดยไม่ตักคำใหญ่เกินไป รับประทานอาหารที่ปรุงสุก ไม่ใช่ภาชนะที่ไม่สะอาดใส่อาหาร ไม่รับประทานอาหารที่ไม่สะอาดและไม่รับประทานอาหารที่มีกลิ่นผิดปกติ เช่น กลิ่นเหม็น เบี้ยว ล้วนเป็นการปฏิบัติทางด้านสุขวิทยาซึ่งตอบสนองวัตถุประสงค์ ข้อที่ 2 ของโครงการอาหารกลางวันที่ต้องการให้นักเรียน ได้รับประทานอาหารที่สะอาดถูกหลักโภชนาการและเป็นประโยชน์ต่อร่างกายทั้งสิ้น

นอกจากนี้ การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ในส่วนที่เกี่ยวกับสุขภาพ มุ่งเน้นการฝึกปฏิบัติเพื่อให้นักเรียนมีสุขภาพดี และมีการปฏิบัติที่ถูกต้อง (คณะอนุกรรมการสุศึกษาสายการศึกษา 2525:14) ซึ่งผลการวิจัยนี้พบว่านักเรียนมีการปฏิบัติทางการรับประทานอาหาร ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการรักษาสุขภาพนักเรียน โดยส่วนรวมอยู่ในระดับดี แสดงว่า การจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียน อาจจะเป็นปัจจัยอีกประการหนึ่งซึ่งช่วยให้นักเรียน ได้ฝึกปฏิบัติจนสามารถปฏิบัติในระดับดีได้

2. ภาวะโภชนาการของนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ที่มีการจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียน โดยส่วนรวมอยู่ในเกณฑ์ดี

ข้อค้นพบนี้แสดงให้เห็นว่าภาวะโภชนาการของนักเรียนโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร มีแนวโน้มดีขึ้นกว่าแต่ก่อนดังจะเห็นได้จากการรายงานของ เพ็ญศรี กาญจนวิจิตรและเรย์(Wray) (2517:357-366) ซึ่งกล่าวว่าเมื่อพิจารณาด้วยเกณฑ์น้ำหนักและส่วนสูง เด็กยากจนในกรุงเทพมหานคร ชาติอาหารร้อยละ 80 พร้อมทั้งระบุว่าในจำนวนนี้เป็นเด็กที่ชาติอาหารรุนแรง ร้อยละ 15 แต่ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า ด้วยเกณฑ์น้ำหนักและส่วนสูง เด็กนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานครซึ่งส่วนใหญ่เป็นเด็กยากจน มากกว่าร้อยละ 50 มีน้ำหนักตัวและส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ปกติ (ตารางที่ 2) และไม่มีนักเรียนคนใดอยู่ในภาวะขาดสารอาหารรุนแรงเลย ทั้งนี้อาจเนื่องจากรัฐบาลได้จัดให้มีการดำเนินงานตามแผนงานอาหารและโภชนาการแห่งชาติ ซึ่งกำหนด

วัตถุประสงค์ที่จะปรับปรุงภาวะโภชนาการในเรื่องการขาดสารอาหารโปรตีนและพลังงานในเด็กอายุ 5-14 ปี (กรมอนามัย 2529:1) โดยขอความร่วมมือจากกระทรวงศึกษาธิการ จัดให้สถานศึกษาต่าง ๆ ได้มีโครงการอาหารกลางวัน ซึ่งกรุงเทพมหานคร ถือเป็นปฏิบัติเพื่อสนองเจตนารมณ์ดังกล่าวตั้งแต่ระยะแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม ฉบับที่ 4 (2520-2524) ครบจนกระทั่งปัจจุบัน

แต่อย่างไรก็ตามองค์ประกอบสำคัญที่มีผลต่อการยกระดับภาวะโภชนาการของนักเรียนนั้นมิใช่ขึ้นอยู่กับเฉพาะแค่ผลอันสืบเนื่องมาจากการจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียน และการปฏิบัติในการรับประทานอาหารของนักเรียนเท่านั้น ยังขึ้นอยู่กับองค์ประกอบอื่นอีกด้วย ดังที่ "เชด โมเดล" (Shade Model) ระบุว่าองค์ประกอบสำคัญซึ่งมีผลต่อภาวะโภชนาการ ได้แก่ เศรษฐกิจ สังคม สุขภาพ ระดับการศึกษา และการเกษตร (อ้างถึงใน ประสงค์ เทียมบุญ 2527:20) องค์ประกอบเหล่านี้มีความสำคัญกับระดับภาวะโภชนาการ กล่าวคือเด็กจะมีภาวะโภชนาการต่ำถ้าเด็กอยู่ในครอบครัวที่มีสภาพเศรษฐกิจและสังคมต่ำ (Arline 1977:267) (อุษา ธนังกูร และคณะ 2518:62) มีปัญหาด้านสุขภาพ (วิชัย คันไพจิตรและคณะ 2521:77) พ่อแม่หรือผู้ปกครองมีระดับการศึกษาต่ำ (นวลจันทร์ แก้วทับทิม 2518:70) (สังคม จงพิพัฒน์วานิช 2530) และครอบครัวอยู่อาศัยในบริเวณซึ่งเป็นแหล่งการเกษตรที่ไม่ดี แต่จากการวิจัยครั้งนี้พบว่าถึงแม้มีคามารดาหรือผู้ปกครองนักเรียนส่วนมากจะมีเศรษฐกิจและสังคมพร้อมทั้งการศึกษาอยู่ในระดับต่ำอีกทั้งนักเรียนร้อยละ 26.3 ยังมีปัญหาด้านสุขภาพ แต่การปฏิบัติในการรับประทานอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนกลับอยู่ในเกณฑ์ดี จึงน่าจะกล่าวได้ว่าอาจเป็นผลเนื่องจากการจัดให้มีโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนก็เป็นได้

นอกจากนี้ผลจากการวิจัยนี้ยังพบประเด็นอื่นที่น่าสนใจศึกษาอีก คือจากผลการวิจัยปรากฏว่าโดยส่วนรวมแล้วภาวะโภชนาการของนักเรียนหญิงอยู่ในเกณฑ์ปกติมากกว่านักเรียนชายซึ่งได้มีการค้นพบในลักษณะคล้ายคลึงกันนี้มาก่อนแล้วโดย ชูติมา (2482 : 15-28) สำเร็จ วรรณสถิตย์ (2504:48) ว่าส่วนมากในช่วงอายุ 9-14 ปี เด็กหญิงจะมีน้ำหนักและส่วนสูงมากกว่าเด็กชาย โดยผู้วิจัยให้เหตุผลว่าเป็นช่วงอายุที่ผู้หญิงมีการปรับร่างกายในอัตราสูงมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งการผลิตฮอร์โมน (Horemon) ออกมาเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการ

ทำหน้าที่เจริญพันธุ์ซึ่ง สุชา จันทรเฒ (2528:11) ยืนยันในทำนองเดียวกันว่า เพศหญิง เข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเพศชาย ประมาณ 2 ปี โดยมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วทั้งในค้ำร่างกายและสมอง

นอกจากนี้ผลการวิจัยครั้งนี้ยังพบว่าเมื่อเทียบกับเกณฑ์ขององค์การอนามัยโลกแล้ว ความยาวของเส้นรอบวงกล้ามเนื้อแขนของนักเรียนที่ศึกษาอยู่ในเกณฑ์ปกติเพียงร้อยละ 35.63(ตารางที่ 2) เท่านั้น ซึ่งเกี่ยวกับปัญหานี้ เจลลิฟ (Jelliffe 1973:284) เคยรายงานไว้ว่ามีเด็กร้อยละ 55.6 ที่ความยาวเส้นรอบวงกล้ามเนื้อแขนอยู่ในเกณฑ์ต่ำกว่ามาตรฐาน คือมีแขนเล็กกว่าปกติ ทั้งนี้โดยอธิบายว่าอาจเป็นเพราะลักษณะทางพันธุกรรมหรือเป็นเพราะเด็กขาดอาหารก็เป็นได้ นอกจากนี้ผลการวัดส่วนต่างๆ ของร่างกายเด็กวัยเรียนในภาคเหนือของประเทศไทยที่ศึกษาโดย สุจิต สุลีพันธ์ (2527:123) บรอกว่าเมื่อเปรียบเทียบความยาวเส้นรอบวงกล้ามเนื้อแขนระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิง พบว่าค่าที่วัดได้จากนักเรียนหญิงสูงกว่านักเรียนชาย ทั้งนี้เขาได้ให้เหตุผลว่าอาจเป็นเพราะเด็กหญิงมีไขมันสะสมในร่างกายมากกว่าเด็กชายก็เป็นได้ ข้อค้นพบจากผลการวิจัยครั้งนี้บรอกว่าดัชนีภาวะโภชนาการที่ได้จากค่าความยาวเส้นรอบวงกล้ามเนื้อแขนของนักเรียนส่วนมากอยู่ในเกณฑ์ต่ำกว่าปกติ เช่นเกี่ยวกับการค้นพบของเจลลิฟ (Jelliffe) และโดยส่วนรวมค่าความยาวเส้นรอบวงกล้ามเนื้อแขนที่วัดได้จากนักเรียนหญิงจะสูงกว่านักเรียนชายเช่นเกี่ยวกับการค้นพบของ สุจิต สุลีพันธ์ ซึ่งผู้วิจัยคาดว่าผลการวิจัยครั้งนี้อาจเป็นไปได้โดยสาเหตุเดียวกันกับผลการวิจัยทั้ง 2 ประการข้างต้น

3. ผลการวิจัยในเรื่องเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติในการรับประทานอาหารและภาวะโภชนาการ พบว่าการปฏิบัติในเรื่อง การรับประทานอาหารอย่างน้อยวันละ 3 มื้อ การคั้นนมสด นมถั่วเหลือง หรือนมผสมต่างวันละ 3 - 4 แก้ว การรับประทานไข่ลวกและการคั้นน้ำอัดลมวันละ 1 แก้ว มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยเมื่อศึกษาการปฏิบัติในการรับประทานอาหารแต่ละข้อ ซึ่งมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการดังกล่าว พบว่าการปฏิบัติในการรับประทานอาหารอย่างน้อยวันละ 3 มื้อ การรับประทานไข่ลวกและการคั้นน้ำอัดลมวันละ 1 แก้ว นักเรียนส่วนมากคือร้อยละ 79.5, 64.2

และ 51.8 (ตารางที่ 8, 9, 11) ปฏิบัติอยู่ในระดับดีมากและดีตามลำดับ ยกเว้น การคืบมนวันละ 3 ถึง 4 แก้ว นักเรียนส่วนมาก คือร้อยละ 74.5 ปฏิบัติในระดับ พอใช้และไม่ดี (ตารางที่ 10) เมื่อพิจารณาด้วยเหตุผลทางวิทยาศาสตร์ ทั้งนมสด และ ไข่ไก่ ล้วนเป็นอาหารที่ให้คุณค่าทางอาหารสูงทั้งสิ้น กล่าวคือ นมสด 1 แก้ว ให้พลังงาน 170 แคลอรี ให้โปรตีน 8 กรัม ไข่ไก่ 1 ฟอง ให้พลังงาน 73 แคลอรี ให้โปรตีน 7 กรัม (สุวิมล ศุภศุภศิริ, 2520) และเนื่องจากภาวะ โภชนาการที่ตรวจวัดครั้งนี้เป็นภาวะโปรตีนแคลอรี ดังนั้นการปฏิบัติในการรับ ประทานอาหารที่ให้คุณค่าทางอาหารสูงเช่นนี้ น่าจะมีความสัมพันธ์กับภาวะ โภชนาการได้ อย่างไรก็ตาม ผลการวิจัยซึ่งพบว่า การคืบมนน้ำอัดลมวันละ 1 แก้ว มี ความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนนั้น ตามข้อเท็จจริง น้ำอัดลมนอกจาก จะให้แคลอรีบ้างแล้ว (ประมาณ 45 แคลอรีต่อ 1 แก้ว) ไม่มีคุณค่าทางโภชนา การอื่นวและราคาแพง เมื่อเปรียบเทียบกับอาหารอื่นที่มีคุณค่าทางโภชนาการเท่า กันหรือมากกว่า อีกทั้งเมื่อคืบมน้ำอัดลมแล้ว อาจรับประทานอาหารอื่นที่มีคุณค่าทาง โภชนาการมากกว่าได้น้อยลง นอกจากนั้นหากคืบมนเป็นนิสัยแล้วจะเป็นปัจจัยของ โรคอ้วนในอนาคตได้ ดังนั้นการคืบมน้ำอัดลมจึง เป็นนิสัยการบริโภคที่ไม่เหมาะสม ไม่ควรส่งเสริม

เมื่อพิจารณาจากสมมุติฐานที่ว่า การปฏิบัติในการรับประทานอาหาร และภาวะโภชนาการมีความสัมพันธ์กัน สรุปได้ว่า การรับประทานอาหารเช้าอย่าง น้อยวันละ 3 มื้อ การคืบมนนมสด นมแก้วเหลือง หรือนมผสมต่างววันละ 3-4 แก้ว การรับประทานไข่ลวกและการคืบมนน้ำอัดลมวันละ 1 แก้ว มีความสัมพันธ์กับภาวะ โภชนาการสอดคล้องกับสมมุติฐาน ส่วนการปฏิบัติข้ออื่นวไม่มีหลักฐานทางสถิติยืนยัน ว่าสัมพันธ์กัน และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า การรับประทานอาหารเช้าอย่าง น้อยวันละ 3 มื้อ การไม่รับประทานไข่ลวก และการไม่คืบมนน้ำอัดลมวันละ 1 แก้ว นั้นเป็นสิ่งที่โดยส่วนรวมนักเรียนสามารถปฏิบัติได้อยู่ในระดับดีแล้วทั้งสิ้น มีดัชนี เลขคณิตของคะแนนการปฏิบัติ มีค่า 3.47 2.71 และ 3.74 ตามลำดับ ส่วน การคืบมนนมสด นมแก้วเหลือง หรือนมผสมต่าง ว วันละ 3-4 แก้วนั้น พบว่าโดย ส่วนรวมนักเรียนปฏิบัติได้ในระดับพอใช้ มีดัชนีเลขคณิต 2.21 (ตารางที่ 7) ซึ่งผลการวิจัยเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติในการรับประทานอาหารเช้า 4 ข้อนี้ โรงเรียนสามารถนำไปใช้ในโอกาสที่ตองการหนุนารุงภาวะโภชนาการ ของนักเรียน โดยจัดให้นักเรียนได้รับประทานอาหารซึ่งครอบคลุมทั้ง 4 ข้อ ซึ่ง อาจจัดในรูปกิจกรรมหรือลักษณะอื่นวที่พึงประสงค์ต่อไป

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. จากผลการวิจัยพบว่า นักเรียน ร้อยละ 64.37 ความยาวเส้นรอบวงกล้ามเนื้อแขนอยู่ในเกณฑ์ต่ำกว่าปกติ ซึ่งเป็นสิ่งที่แสดงว่านักเรียนขาดโปรตีนและแคลลอรี่ โรงเรียนควรดำเนินการดังนี้
 - 1.1 จัดทำอาหารเสริมที่มีคุณค่าโปรตีนและแคลลอรี่ในปริมาณสูงโดยราคาถูก เช่น นมถั่วเหลือง
 - 1.2 โรงเรียนที่จัดโครงการอาหารกลางวัน โดยให้ร้านค้านำอาหารเข้ามาจำหน่ายในราคาถูกนั้น ผู้บริหารควรจัดให้มีอาจารย์ผู้ดูแลให้ร้านค้านำเฉพาะอาหารที่มีคุณค่าเข้ามาจำหน่าย เช่น ให้จำหน่ายเครื่องดื่มเฉพาะเครื่องดื่มที่เป็นนมประเภทต่าง
 - 1.3 โรงเรียนควรจัดกิจกรรม เพื่อส่งเสริมโครงการอาหารกลางวัน เช่น โครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันหรือวิชาอื่น ๆ ซึ่งสามารถบูรณาการเข้าด้วยกันได้
 - 1.4 ควรจัดให้มีการประสานงานระหว่างบ้านและโรงเรียน เพื่อส่งเสริมให้ผู้ปกครอง ได้ตระหนักถึงความจำเป็นในการจัดอาหารที่มีประโยชน์ให้นักเรียนรับประทานและให้รู้จักเลือกอาหารที่มีคุณค่าแต่ราคาถูกมาทดแทนอาหารที่ราคาแพง
2. การปฏิบัติในการรับประทานอาหาร พบว่านักเรียนปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้ในเรื่องการรับประทานข้าวซ้อมมือหรือข้าวที่ขัดสีแค่น้อย การกินนมสด นมถั่วเหลือง หรือนมผสมต่าง ๆ วันละ 3-4 แก้ว ฉะนั้นจึงควรจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีการปฏิบัติที่ถูกต้อง ซึ่งผู้วิจัยขอเสนอแนะกิจกรรมดังนี้

แนวปฏิบัติและกิจกรรม	ข้อเสนอแนะและแนวทางในการจัดกิจกรรม
1. จัดสัปดาห์รณรงค์ต่าง ๆ ในรูปของนิทรรศการ	- จัดภาคเรียนละ ไม่น้อยกว่า 1 ครั้ง โดยจัดให้มีนิทรรศการต่าง ๆ เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ในสิ่งที่ต้องการส่งเสริม - วางแผน และมอบหมายหน้าที่รับผิดชอบ - กำหนดวัน, เวลา และ สถานที่ - ประเมินผล

แนวปฏิบัติและกิจกรรม	ข้อเสนอแนะและแนวทางในการจัดกิจกรรม
<p>2. การจัดให้มีสภานักเรียน เพื่อเป็นผู้นำในการจัดกิจกรรมส่งเสริมนักเรียน</p>	<ul style="list-style-type: none"> - จัดเลือกตั้งสภานักเรียน - สภานักเรียนจัดคณะกรรมการเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ พร้อมทั้งดูแลด้านการจัดทำอาคารสถานที่, บริเวณ ฯลฯ - ดูแลการรับประทานอาหารของนักเรียน - ประชาสัมพันธ์ให้นักเรียนทราบ ในปัญหาที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งแนะนำวิธีป้องกันและแก้ไข - บันทึกรายงานปัญหาที่เกิดขึ้นประจำวัน นำเสนอต่อครู
<p>3. การจัดกลุ่มสนใจเกี่ยวกับการบริโภค เช่น ชมรมสุขภาพผู้บริโภค</p>	<ul style="list-style-type: none"> - จัดหาสมาชิกจากนักเรียนที่มีความสนใจเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภค - อธิบายขอบข่ายของงานที่ได้รับผิดชอบ - แบ่งงานให้รับผิดชอบ - กำหนดวัน, เวลา, สถานที่ - จัดกิจกรรมเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพผู้บริโภค
<p>4. การจัดโครงการที่ดูแลน้อง</p>	<ul style="list-style-type: none"> - จัดหานักเรียนรุ่นพี่ที่มีความเป็นผู้นำ - จัดประชุมชี้แจงข้อปฏิบัติให้ทราบ - แบ่งกลุ่มตามสภาพของงาน เช่น ดูแลการเตรียมอาหาร
<p>5. การจัดสารวัตรอาหารในโรงเรียน กบอ.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - จัดตั้งคณะกรรมการนักเรียน เพื่อดูแลด้านโภชนาการของนักเรียนในเรื่องต่างๆ เช่น การปฏิบัติในการรับประทานอาหารและอาคารสถานที่และดูแลร้านค้าที่นำอาหารเข้ามาจำหน่าย

แนวปฏิบัติและกิจกรรม	ข้อเสนอแนะและแนวทางในการจัดกิจกรรม
	<p>- ให้การอบรมคณะกรรมการนักเรียน ชี้แจงข้อปฏิบัติ แบ่งกลุ่มตามสายงานที่รับผิดชอบ คัดค้านผลงาน เพื่อหาทางปรับปรุงแก้ไข</p>
<p>6. จัดหาและสร้าง เครื่องมือประกอบอาหารและเครื่องครัวต่าง ๆ เช่น คำนินการโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน ร่วมด้วย</p>	<p>- จัดหาวัสดุและสร้างอุปกรณ์ต่าง ๆ โดยใช้วัสดุในท้องถิ่นหรือจากการบริจาคโดย:- - ตั้งกรรมการจัดหาวัสดุอุปกรณ์ - เลือกประเภทของงานที่จะสร้าง - ตั้งกรรมการดำเนินงาน - จัดหางบประมาณ ค่าใช้จ่าย - อธิบายวิธีใช้ และการเก็บรักษา</p>
<p>7. จัดกิจกรรมและการแสดงเกี่ยวกับโภชนาการด้านต่าง ๆ</p>	<p>- ให้คณะกรรมการกลุ่มสนใจ ร่วมกับหัวหน้าสายชั้น จัดกิจกรรมแสดงเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพผู้บริโภค</p> <p>- กำหนดวัน, เวลา, ในช่วงที่เห็นเหมาะสม เช่น ก่อนจะเข้าเรียน, พักกลางวัน, วันสุดสัปดาห์หรือสวดแทรกในช่วงโมงเรียน</p> <p>- ให้เด็กแสดงข้อคิดเห็น จากการชมการแสดง</p> <p>- นักเรียนสรุปผลที่ได้จากการจัดกิจกรรมการแสดง</p>
<p>8. จัดระเบียบการใช้โรงอาหาร, โรงครัวและปอบัติคามกอรเบียบนั้น</p>	<p>- ตั้งคณะกรรมการดำเนินงานของโรงเรียน ร่วมกับคณะกรรมการสารวัตรอาหารในโรงเรียน กบอ.</p> <p>- เลือกสถานที่ ที่เห็นว่าเหมาะสม</p>

แนวปฏิบัติและกิจกรรม	ข้อเสนอแนะและแนวทางในการจัดกิจกรรม
	<ul style="list-style-type: none"> - จัดทางงบประมาณ ค่าใช้จ่าย - จัดหาวัสดุ อุปกรณ์ - ค่าเนื้องานสร้างวัสดุอุปกรณ์ - อบรมวิธีใช้ และการเก็บรักษา
<p>9. จัดทำป้ายสถิติ และสมุดบันทึกเกี่ยวกับอาหาร</p>	<ul style="list-style-type: none"> - รวบรวมข้อมูล จากกลุ่มต่างๆ เช่น จากกลุ่มหมู่ เกษตรกรหรือกลุ่มสนใจ ฯลฯ - บันทึกข้อมูลที่ได้ลงสมุด - จัดทำป้ายสถิติ แจกแจงอันตรายต่างๆที่เกิดขึ้น - ให้คำชี้แจงอันตรายตามสถิติที่ได้ - จัดทำป้ายคำขวัญ เพื่อเป็นแรงจูงใจในเรื่องการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ทั้งในและนอกโรงอาหาร
<p>10. จัดทัศนศึกษา</p>	<ul style="list-style-type: none"> - จัดนักเรียน ไปชมหน่วยงานและสถานที่ต่างๆ ที่มีระบบการดำเนินงานที่ดีในท้องถิ่น เช่น โรงงานอุตสาหกรรมในท้องถิ่น เพื่อศึกษาวิธีการเก็บถนอมอาหาร การใช้เทคโนโลยีต่างๆ - ให้นักเรียนรายงานสรุปผล ประกอบการแสดงความคิดเห็น จากการไปทัศนศึกษา
<p>11. ฝึกหัดให้รู้จักการประกอบอาหาร</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ฝึกให้นักเรียนรู้จักประกอบอาหารสำหรับ <ul style="list-style-type: none"> - เด็ก - ผู้ป่วย - คนชรา ฯลฯ

แนวปฏิบัติและกิจกรรม	ข้อเสนอแนะและแนวทางในการจัดกิจกรรม
12. เพลง	<ul style="list-style-type: none"> - เปิดเพลง เกี่ยวกับอาหารที่มีประโยชน์ให้นักเรียน ได้ฟัง เสมอ เช่น เวลาพักเรียน - ประกวดร้อง เพลง เกี่ยวกับการป้องกันสารพิษในอาหาร
13. ประสานงานกับผู้ปกครอง	<ul style="list-style-type: none"> - จัดทำจดหมายข่าว เกี่ยวกับปัญหาและวิธีการป้องกันสารพิษในอาหารให้ผู้ปกครองทราบ รวมทั้งขอความร่วมมือในการป้องกันด้วย - เชิญผู้ปกครองมาร่วมปรึกษาหารือ เกี่ยวกับการป้องกันและแก้ไขปัญหาโภชนาการทั้งในและนอกโรงเรียน - ขอความร่วมมือ ในการจัดทำอาหาร เสริม เช่น ในลักษณะครัวหมุน เวียนหรือขอรับบริจาค เงินทุนพร้อมทั้งคำแนะนำที่เป็นประโยชน์
14. เชิญวิทยากรมาบรรยาย เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ลักษณะต่างๆ	<ul style="list-style-type: none"> - เชิญวิทยากรที่มีความรู้ ความสามารถด้านต่างวมาบรรยาย และสาธิตเกี่ยวกับการปรุงอาหาร รวมทั้งวิธีการเลือกเก็บถนอมอาหาร และแปรรูปอาหาร
15. จัดหาและทำหนังสือ เอกสาร เกี่ยวกับสารพิษในอาหาร และการป้องกัน	<ul style="list-style-type: none"> - ดึงค่อนหน่วยงาน ใรงงานต่างว เพื่อขอความอนุเคราะห์หนังสือและ เอกสาร มาประกอบการเรียนการสอน - จัดตั้งคณะกรรมการจัดทำเอกสารโภชนาการ เพื่อเผยแพร่ทั้ง ในและนอกโรงเรียน

แนวปฏิบัติและกิจกรรม	ข้อเสนอแนะและแนวทางในการจัดกิจกรรม
16. จัดประกวดและ เปรียบเทียบ ผลงาน	-การประชาสัมพันธ์ เรื่องอาหารและโภชนาการ -ประกวดคำขวัญ ความรู้เกี่ยวกับอาหารในโรงเรียนต่าง ๆ
17. โรงเรียนจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติในการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง เช่น อ่างล้างมือ การกำจัดสิ่งปฏิกูล จัดสถานที่แปรงฟัน และกวาดชั้นร้านค้า เรื่องความสะอาดและคุณภาพอาหารโดยจัดตั้งในรูปคณะกรรมการดำเนินงาน	-สมาชิกในชมรมผู้สนใจจัดงานหาเงินสร้าง -ขอบริจาคชุมชน, ผู้แทนราษฎร เวลาหาเสียง

3. เนื่องจากผลการวิจัยพบว่า การรับประทานอาหารอย่างน้อยวันละ 3 มื้อ การรับประทานอาหารไข่วอก การดื่มนมสด นมถั่วเหลืองหรือนมผสมต่าง ๆ วันละ 3-4 แก้ว และการดื่มน้ำอัดลม วันละ 1 แก้ว มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับภาวะโภชนาการของนักเรียน ดังนั้นในโอกาสที่โรงเรียนต้องการจัดกิจกรรมพัฒนาภาวะโภชนาการของนักเรียนอย่างเร่งด่วน และจริงจังก็อาจทำได้โดยนำข้อเท็จจริงที่ได้จากผลการวิจัยครั้งนี้มาดัดแปลง ใช้ให้เหมาะสมต่อไป

4. เนื่องจากนักเรียนในโรงเรียน สังกัดกรุง เทพมหานคร อยู่ในครอบครัวซึ่งมีฐานะทางเศรษฐกิจไม่คึกคัก ทางโรงเรียนควรจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียน เพื่อช่วยเหลือให้นักเรียนทุกคน ได้มีอาหารรับประทานอย่างเต็มที่โดยอาจให้การช่วยเหลือด้านเงินทุนอาหารกลางวันแก่นักเรียนทุกคน

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาปัจจัยเสี่ยงต่อภาวะทุพโภชนาการ โดยใช้เกณฑ์ "ดัชนีบ่งชี้ภาวะทางสังคม" (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ 2526) "ดัชนีบ่งชี้ภาวะโภชนาการ" (อารีย์ วัลยเสวี 2521) ซึ่งนอกจากการวัดส่วนต่าวของร่างกาย (Anthropometric measurement)แล้วยังประกอบด้วยการประเมินทางชีวเคมี (Biochemical assessment of nutritional status) โดยการตรวจสอบ เลือด บัสสาวะ และสารอาหาร การประเมินทางการแพทย์ (Clinical assessment of nutritional status) โดยการตรวจอาการและอาการแสดงของการขาดสารอาหาร เช่น ริมฝีปาก เล็บ และเยื่อหนังตาล้าง ซึ่งถ้าพบว่ามีแสดงว่าเป็นโรคโลหิตจาง เกิดจากขาดธาตุเหล็กหรือวิตามินบี 12 และสำรวจอาหารที่บริโภค (Dietary survey) เป็นต้น
2. ทำการวิจัยแบบทดลองภายในเวลา 1 ปี ในเด็กแฝดเพื่อศึกษาผลการใช้ "แนวคิดในการพัฒนาพฤติกรรมการกินของคนไทย" ที่เสนอแนะโดย ไกรสิทธิ์ คันคิสิรินทร์ และคณะ (2529:29) หรือศึกษาเปรียบเทียบเด็กที่อยู่และไม่อยู่ในโครงการอาหารกลางวัน
3. ศึกษาภาวะโภชนาการของนักเรียนในโรงเรียนที่มีการจัดโครงการอาหารกลางวันด้วยวิธีต่าง ๆ เพื่อจะได้ทราบว่า วิธีจัดการอย่างไรซึ่งเกิดผลสมตามวัตถุประสงค์มากที่สุด

ศูนย์วิจัยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย