



สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสาธิตสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร มีผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ ดังนี้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามการรับรู้ของตนเอง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาบทบาทของครูในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร
3. เพื่อศึกษาบทบาทของผู้ปกครองในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ตัวอย่างประชากรที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยตัวอย่างประชากร 3 ประเภทดังนี้
 - 1.1 ตัวอย่างประชากรที่ใช้ในการสัมภาษณ์ คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2537 โรงเรียนสาธิตสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร จำนวน 3 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายประถม) โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และโรงเรียนประถมสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร จำนวน 121 คน แยกเป็นนักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน จำนวน 99 คน และนักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน จำนวน 22 คน โดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย
 - 1.2 ตัวอย่างประชากรที่ใช้ในการสัมภาษณ์คือ ครูประจำชั้น ครูกลุ่มการงาน และพื้นฐานอาชีพ และครูกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ของตัวอย่างประชากรนักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน และภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานทั้ง 3 โรงเรียน รวมจำนวน 196 คน โดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง

1.3 ตัวอย่างประชากรที่ใช้ในการสัมภาษณ์ คือ ผู้ปกครองนักเรียน ของตัวอย่างประชากร นักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน จำนวน 99 คน และภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน จำนวน 22 คน รวมนักเรียนจำนวน 121 คน โดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง

1.4 ตัวอย่างประชากรนักเรียนที่ใช้บันทึกพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารคือ ตัวอย่างประชากรนักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน และภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานที่ใช้ในการสัมภาษณ์ ประเภทละ 3 คน เป็นโรงละ 6 คน รวมนักเรียนจำนวน 18 คน สุ่มตัวอย่างแบบง่ายโดยวิธีจับฉลาก

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสัมภาษณ์จำนวน 3 ชุด และแบบบันทึกพฤติกรรมจำนวน 1 ชุด ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยศึกษาจากหนังสือ วารสาร เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนสังเกต และสัมภาษณ์ผู้ที่เกี่ยวข้อง

2.1 แบบสัมภาษณ์นักเรียน เป็นแบบสัมภาษณ์ที่มีโครงสร้างโดยกำหนดรายละเอียดของข้อความต่าง ๆ และในแต่ละข้อความมีตัวเลือกย่อยที่อาจจะเป็นคำตอบสำหรับผู้วิจัยได้ ตรวจรายการ และเติมคำซึ่งเป็นข้อมูลของผู้ตอบใช้เก็บรวบรวมข้อมูลนักเรียนเกี่ยวกับการเลือกชนิดอาหารที่รับประทาน จำนวนมื้อที่รับประทาน และปริมาณอาหารที่รับประทาน

2.2 แบบสัมภาษณ์ครู เป็นแบบสัมภาษณ์ที่มีโครงสร้าง โดยกำหนดรายละเอียดของข้อความต่าง ๆ และในแต่ละข้อความมีตัวเลือกย่อยที่อาจจะเป็นคำตอบสำหรับผู้วิจัยได้ ตรวจ และเติมคำซึ่งเป็นข้อมูลของผู้ตอบใช้เก็บรวบรวมข้อมูลครูเกี่ยวกับการให้ความรู้การดูแลการปฏิบัติตนและการประสานงานกับผู้ปกครอง

2.3 แบบสัมภาษณ์ผู้ปกครองเป็นแบบสัมภาษณ์ที่มีโครงสร้างโดยกำหนดรายละเอียดของข้อความต่าง ๆ และในแต่ละข้อความมีตัวเลือกย่อยที่อาจเป็นคำตอบสำหรับผู้วิจัยได้ ตรวจและเติมคำซึ่งเป็นข้อมูลของผู้ตอบใช้เก็บรวบรวมข้อมูลผู้ปกครองเกี่ยวกับการจัดอาหารให้นักเรียนการดูแลการปฏิบัติตน และการประสานงานกับโรงเรียน

2.4 แบบบันทึกพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน เป็นแบบบันทึกพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่มีโครงสร้าง โดยกำหนดรายละเอียดของข้อการบันทึกพฤติกรรม การบริโภคอาหารของนักเรียน บันทึกโดยใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องความถี่ของการปฏิบัติพฤติกรรมนั้น ๆ บันทึกคนละ 3 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที พร้อมรายละเอียดเพิ่มเติม ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับการเลือกชนิดอาหารที่รับประทาน ปริมาณอาหารที่รับประทาน และลักษณะพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่แสดงออก

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

3.1 เก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์นักเรียน ครู และผู้ปกครอง จำนวน 338 คน

3.2 เก็บข้อมูลจากการบันทึกพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนจำนวน 18

คน

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพของนักเรียน ครูและผู้ปกครอง และข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนทั้ง 3 ด้าน บทบาทของครู และบทบาทของผู้ปกครองในการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนทั้ง 3 ด้าน วิเคราะห์โดยแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

4.2 ข้อมูลจากแบบบันทึกพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนทั้ง 3 ด้าน วิเคราะห์โดยแจกแจงความถี่สรุปรวบรวมเพื่อนำมาประกอบการอภิปรายข้อมูล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้สรุปผลการวิจัยโดยแบ่งเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพของนักเรียน และพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน 3 ด้าน คือ การเลือกชนิดอาหารที่รับประทาน จำนวนมื้อที่รับประทาน และปริมาณอาหารที่ รับประทาน

ตอนที่ 2 ข้อมูลจากแบบบันทึกพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน 3 ด้าน คือ การเลือกชนิดอาหารที่รับประทาน ปริมาณอาหารที่รับประทาน และลักษณะพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่แสดงออก

ตอนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพของครู และบทบาทในการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารแก่นักเรียน 3 ด้าน คือ การให้ความรู้ การดูแลการปฏิบัติตน และการประสานงานกับผู้ปกครอง

ตอนที่ 4 ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ปกครอง และบทบาทในการส่งเสริม พฤติกรรมการบริโภคอาหารแก่นักเรียน 3 ด้าน คือ การจัดอาหารให้นักเรียน การดูแลการปฏิบัติตน และการประสานงานกับโรงเรียน

ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพของนักเรียน และพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน

ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพของนักเรียน

สถานภาพของนักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน และนักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน เป็นหญิงมากกว่าชายทั้ง 3 โรงเรียน นักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานมีระดับอายุ 9 ปี 2 เดือน - 9 ปี 9 เดือน มากที่สุดร้อยละ 18.18 และนักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานมีระดับอายุ 11 ปี 2 เดือน - 11 ปี 9 เดือนร้อยละ 22.73 น้ำหนักนักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน อยู่ในช่วง 34.5-38.4 กิโลกรัมร้อยละ 23.23 และนักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานมีน้ำหนักอยู่ในช่วง 18.5-22.4 กิโลกรัมร้อยละ 40.91 นักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานร้อยละ 54.54 และนักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานร้อยละ 36.36 มีจำนวนพี่น้อง 2 คนมากที่สุด นักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานร้อยละ 25.25 ได้เงินมาโรงเรียนวันละ 30-35 บาท และ 40-45 บาท และนักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานร้อยละ 22.73 ได้เงินมาโรงเรียนวันละ 10-15 บาท

พฤติกรรมกรบริโภคอาหารของนักเรียน 3 ด้าน

การเลือกชนิดอาหารที่รับประทาน

เมื่อผู้ปกครองให้เงินนักเรียนไปซื้ออาหารที่โรงเรียน นักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานร้อยละ 22.22 จะเลือกซื้ออาหารที่ชอบรับประทานมากที่สุดอันดับ 1 คือ หมูปิ้ง ลูกชิ้นทอด ไก่ทอด สำหรับนักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานร้อยละ 18.18 จะเลือกซื้ออาหารที่ชอบรับประทานอันดับ 1 คือ ก๋วยเตี๋ยว และไอศกรีม ส่วนเหตุผลที่เลือกซื้ออาหารชนิดนั้น ๆ ของนักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานร้อยละ 33.33 และนักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานร้อยละ 27.27 คือเลือกอาหารถูกปาก เครื่องดื่มที่นักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานร้อยละ 32.32 และนักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานร้อยละ 36.36 ชอบซื้อมากที่สุด คือ น้ำอัดลม ส่วนเหตุผลที่เลือกซื้อเครื่องดื่มชนิดนั้น ๆ ของนักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานร้อยละ 43.43 และนักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานร้อยละ 40.91 คือรสอร่อยถูกปาก ขนมที่นักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานซื้อรับประทานมากที่สุด คือ นมและผลิตภัณฑ์จากนมร้อยละ 36.36 และขนมที่นักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานซื้อรับประทานมากที่สุด คือ ลูกอม ลูกกวาด ทอฟฟี่ร้อยละ 22.73 สำหรับนักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานร้อยละ 44.44 ไม่มีส่วนร่วมในการเลือกซื้ออาหารของครอบครัว ส่วนนักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานร้อยละ 40.91 มีส่วนร่วมบางครั้งในการเลือกซื้ออาหารของครอบครัว หลักในการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานร้อยละ 58.59 และนักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานร้อยละ 81.82 คือตาม ผู้ปกครองบอก สำหรับผู้สนับสนุนในการเลือกซื้ออาหารที่มี

ประโยชน์ นักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานร้อยละ 62.63 และนักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานร้อยละ 50 ตอบว่าบิดามารดามากที่สุด

นักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานร้อยละ 71.72 ชอบรับประทานอาหารที่ปรุงให้สุกโดยวิธีทอดมากที่สุด และนักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน ร้อยละ 40.91 ชอบรับประทานอาหารที่ปรุงให้สุกโดยวิธีทอด และปิ้งย่างมากที่สุด นักเรียนทุกโรงเรียนตอบว่ารับประทานอาหารทุกชนิด คิดเป็นร้อยละ 100 นักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานร้อยละ 60.61 ชอบรับประทานไขมันเพราะนุ่มเคี้ยวง่ายตรงกันข้ามกับนักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานส่วนมากร้อยละ 95.45 ไม่ชอบรับประทานอาหารที่มีไขมันเพราะเลี่ยนมัน นักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน ร้อยละ 35.35 และนักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานร้อยละ 31.82 ไม่ชอบรับประทานผัก ได้แก่ ผักชี ผักคะน้า มะระ ผักกาดหอม ผักบุ้ง ส่วนเหตุผลที่ไม่ชอบรับประทานผักชนิดนั้น ๆ คือ รสไม่อร่อยไม่ถูกปาก นักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานร้อยละ 39.39 และนักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่า มาตรฐาน ร้อยละ 22.73 ชอบรับประทานอาหารรสหวาน

จำนวนมือที่รับประทาน

นักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานร้อยละ 59.60 รับประทานอาหารวันละมากกว่า 3 มือ และมือที่เพิ่มขึ้นคือ ระหว่างมือเย็น ส่วนนักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานส่วนมากร้อยละ 90.91 รับประทานอาหารวันละ 3 มือ นักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานส่วนมากร้อยละ 86.78 รับประทานอาหารจุกจิบ ระหว่างมือหลัก และอาหารที่รับประทาน คือ ขนมอบกรอบทอดกรอบปรุงรสต่าง ๆ ตรงกันข้ามกับนักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานร้อยละ 63.64 ไม่รับประทานอาหารจุกจิบระหว่างมือหลัก นักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานร้อยละ 89.90 และนักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานร้อยละ 81.82 รับประทานอาหารมือเข้าก่อนเข้าเรียนทุกวัน และโดยเฉลี่ยนักเรียนรับประทานอาหารมือเข้าด้วยวิธีซื้อจากร้านอาหารในโรงเรียน สำหรับรายการอาหารมือเข้าของนักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานร้อยละ 73.73 และนักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานร้อยละ 45.45 มีอาหาร 1-2 รายการ และรายการอาหารมือเข้าส่วนมาก คือ ข้าวต้มต่าง ๆ ข้าวสวย หมูทอด ไช้ทอด ไส้กรอกทอด ผัดผัก โจ๊ก แซนวิช นม ขนมปัง และธัญพืชต่าง ๆ นักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานร้อยละ 85.86 และนักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานร้อยละ 95.45 รับประทานอาหารมือเย็นทุกวัน รายการอาหารมือเย็นของนักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานร้อยละ 52.52 มีอาหาร 3-4 รายการ และนักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานร้อยละ 54.55 มีอาหาร 1-2 สำหรับรายการอาหารมือเย็น ส่วนมาก คือ หมูทอด ไก่ทอด ปลาทอด ผัดผัก แกงจืด ยำต่าง ๆ ไข่ต่าง ๆ การรับประทานอาหารมือพิเศษนอก

บ้านของครอบครัวนักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานร้อยละ 69.70 และครอบครัวนักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานร้อยละ 50 รับประทานเดือนละ 2-4 ครั้ง นักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานร้อยละ 78.79 และนักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานร้อยละ 81.82 รับประทานอาหารตรงเวลาทุกมื้อ

ปริมาณอาหารที่รับประทาน

นักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานร้อยละ 61.62 และนักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานร้อยละ 68.18 ดื่มนมวันละมากกว่า 2 ถัง และนักเรียนทุกคนดื่มนมทุกวัน นักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานร้อยละ 43.43 และนักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน ร้อยละ 68.18 รับประทานข้าว 1-2 ทัพพีต่อ 1 มื้อ อาหารมื้อเย็นเป็นอาหารมื้อที่นักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานร้อยละ 61.62 และนักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานร้อยละ 50 รับประทานได้ปริมาณมากที่สุด นักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานร้อยละ 40.40 และนักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน ร้อยละ 54.55 ดื่มน้ำหวานหรือน้ำอัดลมวันละ 3-4 แก้ว ปริมาณของการรับประทานขนมทอดกรอบ อบกรอบปรุงรสต่าง ๆ นักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานร้อยละ 50.51 และนักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานร้อยละ 45.45 รับประทานวันละ 3-4 ถัง

ตอนที่ 2 ข้อมูลจากแบบบันทึกพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน 3 ด้าน

การเลือกชนิดอาหารที่รับประทาน

นักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานมีพฤติกรรมกรรมการเลือกชนิดอาหารที่รับประทานที่พบมากที่สุด 27 ครั้ง และนักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานที่พบมากที่สุด 24 ครั้ง คือ เลือกซื้อน้ำอัดลม หรือน้ำหวาน

ปริมาณอาหารที่รับประทาน

ในด้านปริมาณอาหารที่รับประทานในแต่ละมื้อของนักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานที่พบมากที่สุด 27 ครั้ง คือ การดื่มน้ำอัดลม หรือน้ำหวานมากกว่า 1 แก้ว และสิ่งที่ไม่พบในการบันทึกพฤติกรรมด้านปริมาณอาหารที่รับประทาน คือ การรับประทานอาหารได้น้อย สำหรับนักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานพบมากที่สุด 25 ครั้ง การรับประทานอาหารได้น้อย และสิ่งที่ไม่พบในการบันทึกพฤติกรรมด้านปริมาณอาหารที่รับประทาน คือ การรับประทานอาหารได้มาก

ลักษณะพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ปฏิบัติ

นักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน มีลักษณะพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่พบมากที่สุด 27 ครั้ง คือ เลือกซื้ออาหารมื้อละมากกว่า 2 ชนิด และดื่มน้ำอัดลมหรือน้ำหวานสลับการรับประทานอาหาร สำหรับนักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานมีลักษณะพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่พบมากที่สุด 23 ครั้ง คือ ดื่มน้ำอัดลมหรือน้ำหวานสลับกับการรับประทานอาหาร

ตอนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพของครู และบทบาทในการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน 3 ด้าน

ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพของครู

สถานภาพของครูทั้ง 3 โรงเรียนส่วนมากเป็นหญิงมากกว่าชาย มีวุฒิทางการศึกษาระดับปริญญาโทหรือเทียบเท่ามากที่สุด สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาเอกการประถมศึกษามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 93.88 วิชาเอกอื่น ๆ ร้อยละ 10.20 และสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโทการศึกษาศาสตร ร้อยละ 3.57 หน้าที่พิเศษที่ต้องทำนอกเหนือไปจากงานสอน คือ เป็นครูประจำชั้นมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 88.76 และน้อยที่สุดครูมีหน้าที่เป็นผู้รับผิดชอบและที่ปรึกษาโครงการต่าง ๆ ของโรงเรียน ร้อยละ 3.06

บทบาทของครูในการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารแก่นักเรียน 3 ด้าน

โรงเรียนทั้ง 3 โรง มีหลักสูตรของกลุ่มวิชาการงานและพื้นฐานอาชีพ และกลุ่มวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารแก่นักเรียน เริ่มตั้งแต่ระดับชั้น ป.1 ถึง ป.6 และเนื้อหาทั้ง 2 วิชา มีความสอดคล้องกัน สามารถนำมาบูรณาการได้ สำหรับกิจกรรมการเรียนการสอนที่ส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ประสบความสำเร็จมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 59.69 คือ ครูดูแลการรับประทานอาหารของนักเรียน สำหรับกลุ่มการงานและ พื้นฐานอาชีพแขนงงานโภชนาการมีการเรียนการสอนภาคปฏิบัติการและมีห้องปฏิบัติการสำหรับฝึกปฏิบัติ จำนวนโรงเรียนละ 1 ห้อง ครูส่วนมากตอบว่านักเรียนมีความกระตือรือร้นในการเรียนและครูมีวิธีให้นักเรียนมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ดี คือ สอนและฝึกให้นักเรียนรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย คิดเป็นร้อยละ 74.49 ครูทั้ง 3 โรงเรียนตอบว่าควรเริ่มปลูกฝังพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ดีแก่นักเรียนตั้งแต่วัยทารก

การดูแลการปฏิบัติตนของนักเรียน

นักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานรับประทานอาหารได้ทุกชนิดและปริมาณมากซึ่งตรงกันข้ามกับนักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานคือ รับประทานอาหารได้

ปริมาณน้อย บิดามารดาเป็นผู้ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมากที่สุด สำหรับวิธีสังเกตลักษณะนักเรียนว่ามีปัญหาภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานหรือภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน ครูส่วนมากใช้วิธีชั่งน้ำหนัก และครูมีวิธีแก้ปัญหภาวะโภชนาการของนักเรียน ด้วยการเชิญผู้ปกครองมาพบ และร่วมมือกันควบคุมดูแลการรับประทานอาหารของนักเรียน คิดเป็นร้อยละ 100 ครูทั้ง 3 โรงเรียนตอบว่า การสร้างบรรยากาศการรับประทานอาหารมีส่วนส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน บรรยากาศที่ดีช่วยผ่อนคลายความเครียด และช่วยให้นักเรียนรับประทานอาหารได้มากขึ้น สำหรับปัญหาและอุปสรรคในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารนั้น ครูทั้ง 3 โรงเรียนตอบว่ามีปัญหาและอุปสรรค กล่าวคือ ผู้ปกครองไม่ให้ความสำคัญและขาดความร่วมมือจากครูอาจารย์ หลาย ๆ ฝ่าย ตลอดจนหน่วยงานต่าง ๆ ของโรงเรียนมีส่วนเกี่ยวข้อง และสนับสนุนในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนด้วย อาหารกลางวันที่นักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน และนักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานชอบรับประทานมากที่สุด คือ ข้าวเหนียว ไก่ทอด ส้มตำ ลาบ รongลงมา คือ ก๋วยเตี๋ยว และแกงจืด

การประสานงานกับผู้ปกครอง

ครูทั้ง 3 โรงเรียนมีความคิดเห็นว่า ผู้ปกครองควรมีส่วนร่วมกับโรงเรียนในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารแก่นักเรียน การร่วมมือกันระหว่างผู้ปกครอง ครู และโรงเรียน เท่ากับเป็นการสร้างความสัมพันธ์อันดีทำให้ผู้ปกครองและครูร่วมมือกันอย่างใกล้ชิดในการให้การศึกษาและอบรมนักเรียนเพื่อให้มีพัฒนาการทุกด้าน โรงเรียนควรเปิดโอกาสให้ผู้ปกครองเข้าร่วมการประชุมปรึกษาหารือ สนับสนุนด้านงบประมาณเพื่อส่งเสริมวิชาการ จัดโครงการผู้ปกครองอาสา สมาคมผู้ปกครอง และครูจัดรายการที่ส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารแก่นักเรียน ครูส่วนมากคิดเป็นร้อยละ 90.82 ตอบว่าโรงเรียนมีโครงการหรือนโยบายในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารแก่นักเรียน เช่น รายการคุยกับคุณครู การประชุมรรมนักเรียนระดับชั้นต่าง ๆ ลักษณะของโครงการดังกล่าว เป็นโครงการที่ผู้ปกครองให้ความสนใจ และร่วมมือมากที่สุด และผู้ปกครองจะรับทราบเกี่ยวกับการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยนักเรียนแจ้งให้ทราบมากที่สุดรองลงมาผู้ปกครองรับทราบโดยการประชุมผู้ปกครอง นอกจากนั้นโรงเรียนทั้ง 3 โรงเรียนมีแนวปฏิบัติเกี่ยวกับการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ผู้ปกครองจะนำไปใช้กับนักเรียนได้ สำหรับแนวปฏิบัติที่ผู้ปกครองสนใจมากที่สุดคือ การฝึกให้นักเรียนรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ผู้ปกครองทั้ง 3 โรงเรียนมีปัญหาเรื่องการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารแก่นักเรียน กล่าวคือผู้ปกครองส่วนมากไม่มีเวลาดูแลเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน สาเหตุมาจากการจราจรที่ติดขัดทุกวันทำให้ต้องใช้เวลาในการเดินทางไปและกลับระหว่างโรงเรียนและบ้านวันละหลาย ๆ ชั่วโมง โรงเรียนทั้ง 3 โรงเรียนมีการดำเนินการแก้ปัญหานักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานและภาวะโภชนาการต่ำกว่า

มาตรฐาน เช่น การเชิญผู้ปกครองมาพบเพื่อปรึกษาหารือ การชั่งน้ำหนักวัดส่วนสูงนักเรียนเพื่อประเมินภาวะโภชนาการ และครูประจำชั้นคอยดูแลการรับประทานอาหารของนักเรียน

ตอนที่ 4 ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ปกครอง และบทบาทในการส่งเสริมพฤติกรรม
การบริโภคอาหารแก่นักเรียน 3 ด้าน

ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ปกครอง

สถานภาพของผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับนักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานร้อยละ 58.59 และผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับนักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานร้อยละ 68.18 เป็นมารดา ผู้ปกครองนักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานร้อยละ 43.43 และผู้ปกครองนักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานร้อยละ 45.45 มีอาชีพรับราชการ วุฒิมัธยมศึกษาของผู้ปกครองนักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานร้อยละ 60.61 และวุฒิมัธยมศึกษาของผู้ปกครองนักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานร้อยละ 50 มีวุฒิปริญญาตรี สำหรับรายได้ของผู้ปกครองนักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานร้อยละ 35.35 อยู่ในช่วง 25,001-30,000 บาทต่อเดือน และรายได้ของผู้ปกครองนักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานร้อยละ 22.73 อยู่ในช่วง 15,001-20,000 บาทต่อเดือน

บทบาทของผู้ปกครองในการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารแก่นักเรียน 3 ด้าน

การจัดอาหาร

ผู้จัดเตรียมอาหารสำหรับนักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานร้อยละ 70.71 และผู้จัดเตรียมอาหารสำหรับนักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานร้อยละ 68.81 คือมารดา ผู้ปกครองนักเรียนทั้ง 3 โรงเรียน จัดอาหารสำหรับนักเรียนตามหลักโภชนาการ อาหารที่นักเรียนชอบรับประทานและผู้ปกครองจัดให้เป็นประจำ ส่วนมากคือ ไก่ทอด หมูทอด ไส้กรอกทอด และ แกงจืดต่าง ๆ ผู้ปกครองนักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานร้อยละ 37.93 จัดอาหารเสริมให้แก่เด็กนักเรียนบางครั้งในช่วงสอบ คือ ซุปไก่ รังนก วิตามิน และผู้ปกครองนักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานร้อยละ 31.82 จัดอาหารเสริมให้แก่เด็กนักเรียนเป็นประจำ คือ นมสด น้ำส้มคั้น วิตามิน สำหรับอาหารว่างที่ผู้ปกครองนักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานร้อยละ 71.72 และผู้ปกครองนักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานร้อยละ 68.18 จัดให้แก่เด็กนักเรียนส่วนมาก คือ นมสด ผู้ปกครองนักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานส่วนมากร้อยละ 80.81 จัดอาหารให้นักเรียนรับประทานก่อนเข้านอนเป็นประจำ คือ นมสด ส่วนผู้ปกครองนักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานร้อยละ 59.09 ไม่จัดอาหารให้นักเรียนก่อนเข้านอน ผู้ปกครองนักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานร้อยละ 60.61 ไม่จัดอาหารชนิดแปลกใหม่ให้แก่เด็กนักเรียน และผู้ปกครองนักเรียนภาวะ

โภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานร้อยละ 63.64 จัดอาหารชนิดแปลกใหม่ให้แก่นักเรียนบางครั้ง ผู้มีบทบาทในการจัดรายการอาหารของครอบครัวนักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานร้อยละ 70.71 และ ครอบครัวนักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานร้อยละ 63.64 คือ มารดา ครอบครัวนักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานร้อยละ 32.32 ไม่มีการประกอบอาหารในครอบครัว สำหรับครอบครัวนักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานร้อยละ 31.82 มีการประกอบอาหารในครอบครัววันละ 1 ครั้ง ช่วงเวลาเย็นในวันหยุด และมีการประกอบอาหารในครอบครัววันละ 2 ครั้ง ช่วงเวลาเช้าและเย็นทุกวัน วิธีการได้มาซึ่งอาหารของครอบครัวนักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานร้อยละ 61.62 ด้วยวิธีซื้ออาหารสำเร็จรูปมารับประทาน และครอบครัวนักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานร้อยละ 45.45 ด้วยวิธีซื้ออาหารสดมาปรุงครอบครัวนักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานร้อยละ 86.87 และครอบครัวนักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานร้อยละ 93.10 มีหลักการเลือกซื้ออาหาร คือ เลือกซื้ออาหารที่มีสารอาหารครบ และอาหารที่สะอาดปลอดภัย และครอบครัวนักเรียนทั้ง 3 โรงเรียน ส่วนมากใช้น้ำมันพืชในการประกอบอาหาร คิดเป็นร้อยละ 100 ชนิดของอาหารที่สมาชิกในครอบครัวนักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานร้อยละ 45.45 และสมาชิกในครอบครัวนักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานร้อยละ 27.27 รับประทานเป็นประจำคือ ไก่ทอด หมูทอด ปลาทอด สำหรับรสของอาหารที่สมาชิกในครอบครัวนักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานร้อยละ 28.28 และสมาชิกในครอบครัวนักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานร้อยละ 36.36 ชอบรับประทานมากที่สุดคือ รสจืด หรือรสอ่อน ๆ

การดูแลการปฏิบัติตน

นักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน และนักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่า มาตรฐาน ทั้ง 3 โรงเรียน มีพฤติกรรมมารบริโภคอาหารที่เกิดขึ้นเป็นประจำคือ เลือกรับประทานเฉพาะอาหารที่ชอบ คิดเป็นร้อยละ 100 นักเรียนทั้ง 3 โรงเรียนรับประทานอาหารเช้าทุกคน ปริมาณอาหารที่รับประทานแต่ละมื้อของนักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานร้อยละ 100 รับประทานได้ปริมาณมาก ตรงกันข้ามกับนักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานร้อยละ 100 รับประทานได้ปริมาณน้อย ผู้ปกครองนักเรียนทั้ง 3 โรงเรียน มีปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมมารบริโภคอาหารของนักเรียน นักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานร้อยละ 52.53 รับประทานอาหารครบตามหลักโภชนาการในแต่ละวัน และนักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานร้อยละ 45.45 รับประทานอาหารไม่ครบตามหลักโภชนาการในแต่ละวัน สาเหตุของการรับประทานอาหารไม่ครบตามหลักโภชนาการในแต่ละวันคือ นักเรียนไม่ชอบรับประทานบางชนิด นักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานร้อยละ 88.89 และนักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานร้อยละ 95.45 ไม่เคยรับประทานลูกกวาด ทอฟฟี่ หรือน้ำอัดลม ก่อนรับประทานอาหารเช้า วิธีแก้ปัญหาหรือปรับปรุงพฤติกรรมมารบริโภคอาหารของผู้ปกครอง

นักเรียนทั้ง 3 โรงเรียน ปฏิบัติโดยอธิบายให้รู้ถึงข้อดีและข้อเสียสำหรับวิธีแก้ปัญหา นักเรียนไม่รับประทานอาหารเช้าที่จัดให้ นั้น ผู้ปกครองนักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานร้อยละ 92.93 และผู้ปกครองนักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานร้อยละ 54.55 มีวิธีแก้ปัญหา คือ ชีวชนแนะนำประโยชน์ และคุณค่าของอาหารชนิดนั้น ๆ กิจกรรมหลังจากรับประทานอาหารเช้าของนักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานร้อยละ 85.86 และนักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานร้อยละ 68.18 คือ ทำการบ้าน

การประสานงานกับโรงเรียน

ผู้ปกครองนักเรียนทั้ง 3 โรงเรียน มีแนวคิดเกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอนของโรงเรียนที่ช่วยส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารแก่นักเรียน คือ ควรสอดแทรกในวิชาต่าง ๆ และครูควรให้ความรู้ควบคู่การดูแลการรับประทานอาหารเช้าของนักเรียน รวมทั้งต้องการให้โรงเรียนจัดกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารนอกชั่วโมงเรียน เช่น โครงการและชมรมต่าง ๆ และการเชิญวิทยากรมาให้ความรู้ คิดเป็นร้อยละ 100 ผู้ปกครองนักเรียนทั้ง 3 โรงเรียนส่วนมากรับทราบข้อมูลโดยนักเรียนเป็นผู้ที่แจ้งให้ทราบ นอกจากนั้นผู้ปกครองแสดงความคิดเห็นว่าหน่วยงานของโรงเรียนทุกหน่วยงานมีส่วนเกี่ยวข้องและส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารแก่นักเรียน คิดเป็นร้อยละ 100 สำหรับปัญหาภาวะโภชนาการของนักเรียนผู้ปกครองนักเรียนทั้ง 3 โรงเรียน ต้องการความช่วยเหลือและการแก้ปัญหา โดยวิธีที่ครูและผู้ปกครองควรปรึกษาร่วมกันมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 100 ผู้ปกครองนักเรียนทั้ง 3 โรงเรียน แสดงความคิดเห็นว่าโรงเรียนมีแนวปฏิบัติที่จะนำไปใช้ได้ เช่น รูปแบบการจัดอาหารต่าง ๆ วิธีชักจูงให้นักเรียนรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์ และให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการจัดเตรียมอาหาร คิดเป็นร้อยละ 100

อภิปรายผล

ผลที่ได้รับจากการวิจัยมีประเด็นที่สำคัญที่ควรนำมาอภิปราย ดังต่อไปนี้

จากการวิจัยพบว่า นักเรียนภาวะโภชนาการเกินกว่ามาตรฐาน และนักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน ชอบซื้อเครื่องดื่มประเภทน้ำตาลมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อรุวรรณ แยมบริสุทธิ์ และคณะ (2536) และวรรณภา อิติไธยยะ (2533) พบว่าเด็กวัยเรียนและนักเรียนอ้วนชอบดื่มน้ำอัดลมมากที่สุด ส่วนเหตุผลของความชอบในเครื่องดื่มชนิดนั้น ๆ คือ รสถูกปาก ซึ่งตรงกับงานวิจัยของ สุตาวรรณ ชันฉมิตร (2538) และกองโภชนาการ กรมอนามัย (2533) ซึ่งค้นพบว่านักเรียนส่วนมากให้เหตุผลในการรับประทานอาหารเช้าต่าง ๆ และเครื่องดื่ม เพราะรสชาติอร่อยถูกปาก และชอบทดลองรับประทาน ไม่ได้ชอบหรือรับประทานเพราะมีประโยชน์

ในทางตรงกันข้าม นักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน ไม่ชอบรับประทานอาหารที่มีไขมันเพราะเลี่ยนมัน แต่ชอบซื้อขนมประเภทลูกอม ทอฟฟี่ และชอบซื้อเครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลมมากที่สุด ขนมและเครื่องดื่มดังกล่าวจะมีส่วนประกอบของน้ำตาลเป็นหลัก ถ้านักเรียนรับประทานเข้าไปมาก นักเรียนจะรู้สึกเบื่อก่อนที่จะรับประทานอาหารมื้อปกติ และรับประทานอาหารอื่นได้น้อยลง ทำให้ขาดทั้งปริมาณและคุณค่าของอาหารที่ควรจะได้รับในแต่ละมื้อ ส่งผลให้เกิดโรคขาดสารอาหาร (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2537) เสาวนีย์ จักรพิทักษ์ (2526) ยืนยันว่า ถ้าร่างกายได้รับน้ำตาลในเส้นเลือดแดงมาก ร่างกายจะรู้สึกอึดไม่หิว และไม่มี ความอยากอาหาร เนื่องจากน้ำตาลในเส้นเลือดแดงเป็นส่วนช่วยควบคุมความหิว ซึ่งตรงกันข้ามถ้าหากน้ำตาลในเส้นเลือดแดงลดลงใกล้เคียงกับระดับน้ำตาลในเส้นเลือดต่ำจะเกิดการกระตุ้นของร่างกายทำให้รู้สึกหิว (วนิดา สิทธิธรรณฤทธิ์, 2527)

สำหรับการเลือกซื้ออาหารของสมาชิกในครอบครัว นักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานตอบว่า ตนเองไม่มีส่วนในการเลือกซื้ออาหารของครอบครัว ส่วนนักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานมีส่วนร่วมบางครั้ง การมีส่วนร่วมในการเลือกซื้ออาหารทำให้นักเรียนมีความอยากในการรับประทานหรือมีความกระตือรือร้นในการรับประทานอาหารนั้นและยังเป็นโอกาสดีที่จะโน้มน้าวให้นักเรียนได้รู้จากประสบการณ์ตรงว่าในวันหนึ่ง ๆ ความรู้ประสบการณ์ และทักษะด้านการบริโภคอาหารที่ถูกต้องให้แก่บุตรหลาน ซึ่งจะส่งผลให้นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง นอกจากนั้นบิดามารดายังเป็นบุคคลสำคัญที่จะสนับสนุนในการเลือกซื้ออาหารที่มีประโยชน์แก่นักเรียนมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อูรวรรณ แยมบริสุทธิ และคณะ (2536) และ พจณี เทียมศักดิ์ (2535) ที่พบว่าบิดามารดาเป็นบุคคลสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการเลือกอาหารบริโภคของนักเรียนมากที่สุด

นักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน รับประทานอาหารวันละมากกว่า 3 มื้อ และมื้อที่เพิ่มขึ้นคือระหว่างมื้อกลางวันและระหว่างมื้อเย็น นอกจากนี้ยังรับประทานอาหารจุบจิบระหว่างมื้อหลัก หลังจากรับประทาน ได้แก่ ขนมอบกรอบ ทอดกรอบปรุงรสต่าง ๆ สอดคล้องกับงานวิจัยของศิริพร หาซุน (2536) ได้ศึกษาแบบแผนการบริโภคอาหารว่างของเด็กอ้วน และเด็กปกติ อายุ 7-9 ปี โรงเรียนเอกชน กรุงเทพมหานคร พบว่าเด็กอ้วนบริโภคขนมอบกรอบ ทอดกรอบปรุงรสต่าง ๆ มากกว่าเด็กปกติ ซึ่งขนมดังกล่าวมีส่วนประกอบหลัก คือ แป้งสาลี ไขมัน เนย น้ำตาล และให้พลังงานสูง (สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2528) ขนมอบกรอบ ทอดกรอบปรุงรสต่าง ๆ จะบรรจุอยู่ในถุงที่สวยงาม สะดวกในการซื้อหามารับประทาน ปัจจุบันเป็นที่นิยมกันมากไม่ว่าเด็กหรือผู้ใหญ่ และจากการศึกษาของวรรณภา อิทธิไ้มยยะ (2533) พบว่ารายการโฆษณาอาหารว่างประเภทขนมอบกรอบ ทอดกรอบปรุงรสต่าง ๆ น้ำอัดลม ลูกกวาด มีอิทธิพลต่อความถี่ในการบริโภคอาหารว่างของเด็กวัยเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับคำกล่าวของ

ในทางตรงกันข้าม นักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน ไม่ชอบรับประทานอาหารที่มีไขมันเพราะเลี่ยนมัน แต่ชอบซื้อขนมประเภทลูกอม ทอฟฟี่ และชอบซื้อเครื่องดื่มประเภทน้ำตาลมากที่สุด ขนมและเครื่องดื่มดังกล่าวจะมีส่วนประกอบของน้ำตาลเป็นหลัก ถ้านักเรียนรับประทานเข้าไปมาก นักเรียนจะรู้สึกเบื่อก่อนที่จะรับประทานอาหารเช้า และรับประทานอาหารเช้าได้น้อยลง ทำให้ขาดทั้งปริมาณและคุณค่าของอาหารที่ควรจะได้รับในแต่ละมื้อ ส่งผลให้เกิดโรคขาดสารอาหาร (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2537) เสาวนีย์ จักรพิทักษ์ (2526) ยืนยันว่า ถ้าร่างกายได้รับน้ำตาลในเส้นเลือดแดงมาก ร่างกายจะรู้สึกอึดไม่หิว และไม่มีคามอยากอาหาร เนื่องจากน้ำตาลในเส้นเลือดแดงเป็นส่วนช่วยควบคุมความหิว ซึ่งตรงกันข้ามถ้าหากน้ำตาลในเส้นเลือดแดงลดลงใกล้เคียงกับระดับน้ำตาลในเส้นเลือดต่ำจะเกิดการกระตุ้นของร่างกายทำให้รู้สึกหิว (วนิดา ลิทธิธรรณฤทธิ์, 2527)

สำหรับการเลือกซื้ออาหารของสมาชิกในครอบครัว นักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานตอบว่า ตนเองไม่มีส่วนในการเลือกซื้ออาหารของครอบครัว ส่วนนักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานมีส่วนร่วมบางครั้ง การมีส่วนร่วมในการเลือกซื้ออาหารทำให้นักเรียนมีความอยากในการรับประทานอาหารเช้าหรือมีความกระตือรือร้นในการรับประทานอาหารเช้าและยังเป็นโอกาสดีที่จะโน้มน้าวให้นักเรียนได้รู้จากประสบการณ์ตรงว่าในวันหนึ่ง ๆ ความรู้ประสบการณ์ และทักษะด้านการบริโภคอาหารที่ถูกต้องให้แก่บุตรหลาน ซึ่งจะส่งผลให้นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง นอกจากนั้นบิดามารดายังเป็นบุคคลสำคัญที่จะสนับสนุนในการเลือกซื้ออาหารที่มีประโยชน์แก่นักเรียนมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อุรวรรณ แยมบริสุทธิ์ และคณะ (2536) และ พจณี เทียมศักดิ์ (2535) ที่พบว่าบิดามารดาเป็นบุคคลสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการเลือกอาหารบริโภคของนักเรียนมากที่สุด

นักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน รับประทานอาหารเช้าวันละมากกว่า 3 มื้อ และมื้อที่เพิ่มขึ้นคือระหว่างมื้อกลางวันและระหว่างมื้อเย็น นอกจากนี้ยังรับประทานอาหารเช้าระหว่างมื้อหลัก หลังจากการรับประทาน ได้แก่ ขนมอบกรอบ ทอดกรอบปรุงรสต่าง ๆ สอดคล้องกับงานวิจัยของศิริพร หาขุน (2536) ได้ศึกษาแบบแผนการบริโภคอาหารว่างของเด็กอ้วน และเด็กปกติ อายุ 7-9 ปี โรงเรียนเอกชน กรุงเทพมหานคร พบว่าเด็กอ้วนบริโภคขนมอบกรอบ ทอดกรอบปรุงรสต่าง ๆ มากกว่าเด็กปกติ ซึ่งขนมดังกล่าวมีส่วนประกอบหลัก คือ แป้งสาลี ไขมัน เนย น้ำตาล และให้พลังงานสูง (สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2528) ขนมอบกรอบ ทอดกรอบปรุงรสต่าง ๆ จะบรรจุอยู่ในถุงที่สวยงาม สะดวกในการซื้อหามารับประทาน ปัจจุบันเป็นที่นิยมกันมากไม่ว่าเด็กหรือผู้ใหญ่ และจากการศึกษาของวรรณภา อิติไธยยะ (2533) พบว่ารายการโฆษณาอาหารว่างประเภทขนมอบกรอบ ทอดกรอบปรุงรสต่าง ๆ น้ำอัดลม ลูกกวาด มีอิทธิพลต่อความถี่ในการบริโภคอาหารว่างของเด็กวัยเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับค่ากล่าวของ

ไกรสิทธิ์ ดันติศิริพันธ์ (2536) กล่าวว่า การโฆษณาขนมประเภทอบกรอบ ทอดกรอบปรุงรสต่าง ๆ ในโทรทัศน์ และสื่อต่าง ๆ ทำให้เด็กตกเป็นเหยื่อโฆษณา เพิ่มความนิยมรับประทานอาหารประเภทนี้มากขึ้น ทั้งเช้า กลางวัน บ่าย เย็น ค่า และนิยมรับประทานกันจริงจึงเป็นเรื่องที่น่าวิตกว่าในอนาคตเด็กไทยจะเป็นโรคอ้วนมากขึ้น นอกจากนี้ครอบครัวนักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานไปรับประทานอาหารมือพิเศษนอกบ้านเดือนละ 2-4 ครั้ง พฤติกรรมการบริโภคอาหารมือพิเศษนอกบ้าน เป็นสาเหตุอีกประการหนึ่งที่ทำให้นักเรียนมีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน (อุรุวรรณ แยมบริสุทธิ และคณะ, 2536)

นักเรียนที่เป็นตัวอย่างประชากรทุกคนรับประทานอาหารเช้าก่อนเข้าเรียนทุกวัน และรับประทานอาหารเช้าด้วยวิธีซื้อจากร้านอาหารในโรงเรียน ส่วนมากมีอาหาร 1-2 รายการ จากตารางที่ 11 ยังพบว่านักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน ร้อยละ 25.23 และนักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน ร้อยละ 13.64 นำอาหารมารับประทานในรถยนต์ขณะเดินทางมาโรงเรียน เนื่องจากสภาพจราจรที่ติดขัด ในปัจจุบันนี้ โดยเฉพาะในกรุงเทพมหานคร ทำให้ทุกคนต้องเร่งรีบ แข่งขันในการทำงานหาเลี้ยงชีพ ต้องออกจากบ้านแต่เช้ามืดว่าจะกลับถึงบ้านมืดค่ำ ทำให้วิถีชีวิตของคนไทยเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ส่งผลให้หลายครอบครัวต้องเตรียมอาหารเพื่อรับประทานในรถยนต์ส่วนตัว และจะมีอาหารเช้า 1-2 รายการ ได้แก่ ข้าวต้มต่าง ๆ ข้าวสวย ไข่ทอด ไส้กรอกทอด ผัดผัก โจ๊ก แซนวิส นม ขนมปังและธัญพืชต่าง ๆ ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ วลัย อินทร์มพรรย์ (2537) กล่าวว่า พฤติกรรมการกินในยุคโลกาภิวัตน์ โดยเฉพาะในกรุงเทพมหานคร ที่มีผลมาจากการเปลี่ยนแปลงด้านเศรษฐกิจ และสังคม ทุกคนต้องเร่งรีบแข่งขันในการทำงานหาเลี้ยงชีพ ต้องออกจากบ้านแต่เช้า ผู้หญิงต้องทำงานนอกบ้าน เพื่อช่วยกันหาเลี้ยงครอบครัว อาหารพร้อมปรุงเพื่อลดเวลาการทำอาหารเช้างก็เปลี่ยนจากข้าวและกับข้าวเป็นอาหารที่รับประทานสะดวกได้รวดเร็วหรือสามารถนำติดตัวไปรับประทานขณะเดินทางในรถยนต์ ที่ทำงานหรือที่โรงเรียนได้ ซึ่งได้แก่ แซนวิส ขนมปังมีหน้า เค้กต่าง ๆ นอกจากนี้นักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน และนักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน รับประทานอาหารเช้าทุกวัน สำหรับรายการอาหารเช้าเย็นของนักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานส่วนมากมีอาหาร 3-4 รายการ เช่น หมูทอด ไก่ทอด ปลาทอด ผัดผัก แกงจืด ยาต่าง ๆ และไข่ต่าง ๆ และนอกจากนั้นจากตารางที่ 11 นักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน มีรายการอาหารเช้าเย็นมากกว่า 5 รายการ เช่น เบ็ดย่าง ไก่ย่าง แกงจืด ต้มยำ ผัดผัก และหมูทอด จากข้อมูลดังกล่าว โดยพิจารณาจากจำนวนรายการอาหารเช้าเย็นที่มี 3-4 รายการ และมากกว่า 5 รายการ และลักษณะของอาหารเช้าเย็นของนักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน จะประกอบด้วยอาหารทอดต่าง ๆ และอาหารที่มีไขมันสูง เช่น เบ็ดย่าง หมูทอด ไก่ทอด จะมีปริมาณไขมันร้อยละ 40.50 วลัย อินทร์มพรรย์ (2537) นอกจากนี้ นักเรียนภาวะโภชนาการ

เกินมาตรฐาน รับประทานอาหารวันละมากกว่า 3 มื้อ และมื้อที่เพิ่มขึ้นคือ ระหว่างมื้อกลางวัน และระหว่างมื้อเย็น และรับประทานอาหารจุบจิบระหว่างมื้อหลัก ได้แก่ ขนมอบกรอบ ทอดกรอบปรุงรสต่าง ๆ สอดคล้องกับงานวิจัยของศิริพร ทาซุน (2536) ได้ศึกษาแบบแผนการบริโภคอาหารว่างของเด็กอ้วน และเด็กปกติ อายุ 7-9 ปี โรงเรียนเอกชน กรุงเทพมหานคร พบว่าเด็กอ้วนชอบบริโภคขนมอบกรอบ ทอดกรอบปรุงรสต่าง ๆ มากกว่าเด็กปกติ ขนมอบกรอบ ทอดกรอบปรุงรสต่าง ๆ ส่วนประกอบใหญ่ ๆ ของอาหารเหล่านี้จะเป็นแป้งสาลี น้ำมัน เนย น้ำตาล และให้พลังงานค่อนข้างสูง (สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2528) ขนมประเภทดังกล่าวจะบรรจุอยู่ในถุงที่สวยงาม สะดวกในการซื้ออาหารมารับประทาน ปัจจุบันเป็นที่นิยมกันมาก

สำหรับนักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ และไม่รับประทานอาหารจุบจิบระหว่างมื้อหลัก ส่วนรายการอาหารมื้อเย็นของนักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานเพียง 1-2 รายการ

นักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานและนักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน ตื่นนอนทุกวัน ๆ ละ 2 กล่อง โรงเรียนสาธิตทั้ง 3 แห่ง มีนโยบายให้นักเรียนทุกคนตื่นนอนที่ทางโรงเรียนจัดให้ในช่วงเช้าของทุก ๆ วัน ทุกโรงเรียนเล็งเห็นความสำคัญของการตื่นนอน เพราะนมมีคุณค่าและมีสารอาหารที่เหมาะสมกับเด็กวัยเรียน เพื่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการด้านต่าง ๆ ประกอบกับทางบิดามารดาหรือผู้ปกครองของนักเรียนส่วนมากสนับสนุนและจัดให้นักเรียนได้ตื่นนอนจากที่บ้านด้วย นักเรียนจะได้รับสารอาหารและพลังงานเพิ่มจากอาหารมื้อหลัก อาหารมื้อเย็นเป็นมื้อที่นักเรียนที่เป็นตัวอย่างประชากรรับประทานอาหารได้ปริมาณมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุดาวรรณ ชันธมิตร (2538) และภารดี เต็มเจริญ และคณะ(2528) ที่พบว่าเด็กวัยเรียนส่วนมากรับประทานอาหารมื้อเย็นมากกว่ามื้ออื่น ๆ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะในช่วงเช้านักเรียนต้องรีบไปโรงเรียน ส่วนเวลากลางวัน และเวลาเย็นนักเรียนมีการใช้พลังงานมากเนื่องจากมีเพื่อนและมีเวลาที่จะเล่นซึ่งเด็กในวัยนี้ยังชอบเล่นโดยเฉพาะเด็กผู้ชายชอบเล่นวิ่งแข่งเล่นโลดโผนใช้ความว่องไว (สมาคม คหเวชรัฐศาสตร์แห่งประเทศไทย, 2518) ทำให้ระดับน้ำตาลในเส้นเลือดลดลงใกล้เคียงกับระดับ น้ำตาลในเส้นเลือดต่ำ จึงเกิดการกระตุ้นของกลไกของร่างกาย นักเรียนจึงรู้สึกหิวมากกว่ามื้ออื่น ๆ (วนิดา สิทธิธรรณฤทธิ์, 2527) นอกจากนี้ครอบครัวไทยยังให้ความสำคัญกับอาหารมื้อเย็นมากกว่ามื้ออื่น ๆ เพราะเป็นเวลาที่ทุกคนในครอบครัวได้อยู่พร้อมหน้ากัน ไม่ต้องรีบไปประกอบภาระกิจของตนอีกแล้ว และมีเวลาในการรับประทานอาหารมากกว่ามื้ออื่น ๆ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กองโภชนาการ กรมอนามัย (2533) พบว่านักเรียนในกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่ รับประทานอาหารมื้อเย็นมากกว่ามื้ออื่น ๆ นักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน และนักเรียนภาวะต่ำกว่ามาตรฐาน ตื่นน้ำหวาน หรือน้ำอัดลม วันละ 3-4 แก้ว และรับประทานขนมทอดกรอบ

อบกรอบปรุงรสต่าง ๆ วันละ 3-4 ถูง สอดคล้องกับงานวิจัยของวรรณภา อิทธิไ้มยะ (2533) ได้ศึกษาพบว่าน้ำอัดลมเป็นเครื่องดื่มที่เด็กวัยเรียนชอบดื่มมากที่สุด รองลงมา คือ ขนมทอดกรอบ อบกรอบปรุงรสต่าง ๆ และจากการศึกษาของ ศิริพร หาซุน (2536) พบว่า นักเรียนอ้วนบริโภคนมทอดกรอบ อบกรอบปรุงรสต่าง ๆ มีความถี่มากกว่านักเรียนปกติ นอกจากนี้จากการศึกษาของคราฟฟิน (Caffin, 1981 อ้างถึงใน ศิริพร หาซุน, 2536) พบว่า ปริมาณพลังงานที่นักเรียนชั้นประถมศึกษา อายุ 9 ถึง 11 ปี ที่ได้รับจากอาหารว่างมากกว่า ร้อยละ 20 ของปริมาณพลังงานที่ได้รับทั้งวัน และถ้านักเรียนได้รับปริมาณพลังงานจากอาหารมื้อหลักอย่างเหมาะสมแล้ว อาจทำให้ร่างกายได้รับพลังงานมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย จะนำมาสู่ภาวะโภชนาการเกินหรือโรคอ้วนได้

จากการวิจัยพบว่า โรงเรียนทั้ง 3 โรงเรียน ได้จัดสอนกลุ่มการเรียนรู้และพื้นฐานอาชีพ และกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ซึ่งมีส่วนส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารแก่นักเรียน เริ่มตั้งแต่ระดับประถมศึกษาปีที่ 1 ถึง ประถมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งสอดคล้องกับโครงการสร้างหลักสูตรของโรงเรียนสาธิตทั้ง 3 โรงเรียน นอกจากนั้นเนื้อหาของ 2 กลุ่ม สอดคล้องกัน สามารถนำมาบูรณาการได้ตรงกับหลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 2521(ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2533) ได้กำหนดแนวดำเนินการจัดการเรียนการสอนไว้หลายประการ และแนวดำเนินการที่กำหนดไว้ประการหนึ่ง ก็คือ การจัดการเรียนการสอนให้มีความสัมพันธ์เชื่อมโยง หรือบูรณาการ ทั้งภายในกลุ่มประสบการณ์ และระหว่างกลุ่มประสบการณ์ให้มากที่สุด (กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ, 2534)

ชวลิต รัตนกุล (2525) กล่าวว่า

...โรงเรียนอยู่ในฐานะเหมาะสมที่สุดที่จะนำเอาวิชาโภชนาการไปสัมพันธ์กับการเรียนรู้อย่างอื่น ๆ และเป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตที่ผาสุก การจัดการสอนวิชานี้ในโรงเรียนจะช่วยให้นักเรียนรู้สึกว่าคุณรู้เหล่านี้เป็นเรื่องที่มีสาระสำคัญและมีประโยชน์ ดังนั้นจึงเท่ากับช่วยส่งเสริมในการปลูกฝังพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ดีให้นักเรียน ...

นอกจากนี้ วนิตา สิทธิธรรณฤทธิ์ (2527) ได้กล่าวถึงการสอนโภชนาการในโรงเรียน มีความจำเป็นอย่างยิ่ง เพื่อให้นักเรียนได้มีความรู้ทางโภชนาการ มีการรับประทานอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ ได้เก็บความสำคัญของอาหารต่อสุขภาพ และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารให้ถูกต้อง

การเรียนการสอนของกลุ่มงานและพื้นฐานอาชีพ แขนงงานโภชนาการ มีการเรียนการสอนภาคปฏิบัติการ และมีห้องสำหรับให้นักเรียนฝึกปฏิบัติการประกอบอาหารโรงเรียนละ 1 ห้อง ครูได้แสดงความคิดเห็นว่าการเรียนการสอนภาคปฏิบัติการมีประโยชน์ คือ นักเรียนมีความกระตือรือร้นในการเรียน ซึ่ง ชวลิต รัตนกุล (2525) ได้กล่าวว่า โรงเรียนมีบทบาทสำคัญในการสร้างพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ที่จะส่งผลต่อภาวะโภชนาการที่ดีแก่นักเรียน โรงเรียนสามารถจัดกิจกรรมสิ่งแวดล้อมที่จะส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารได้อย่างเหมาะสม ทั้งยังมีอุปกรณ์และความสะดวกในการให้โภชนศึกษาแก่นักเรียน มีห้องทดลอง และเครื่องมือเครื่องใช้ ที่จะช่วยให้การสอนโภชนาการมีความหมาย และน่าสนใจ ทั้งมีโอกาสจะสร้างสถานการณ์ส่งเสริมให้ นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดี สกอลลาเอิร์ท (Schallaert, 1981 อ้างใน พงนิ เทียมศักดิ์, 2535) ได้เสนอแนะว่า ควรสนับสนุนให้มีกิจกรรมการประกอบอาหาร และกิจกรรมโภชนาการในชั้นเรียน เพราะมีผลต่อการปรับปรุงความรู้ความเข้าใจ เป็นการส่งเสริมให้มีภาวะโภชนาการที่ดี ทั้งนี้ยังมีข้อเสนอแนะการเรียนภาคปฏิบัติการ ตามแนวคิดของ เบรคเคอร์ (Braker, 1982 อ้างถึงใน สุภา จุฬคุปต์, 2535) ซึ่งให้การสนับสนุนการเรียนภาคปฏิบัติไว้ว่า

... ถ้าการเรียนรู้ของนักเรียนเพิ่มขึ้น แต่ไม่สามารถพัฒนาทักษะ ทักษะที่จำเป็นได้ความสนใจก็จะลดลงไป ถ้าการพัฒนาทักษะอยู่ในระดับสูง แต่การเรียนรู้ต่ำ ความสนใจและทัศนคติก็จะลดลงไปด้วย หากทั้งการเรียนรู้และทักษะมีมากขึ้นอย่างสมดุลย์ และสัมพันธ์กัน ความสนใจและการรู้จักนำไปประยุกต์ใช้ก็จะมากขึ้น การเรียนภาคปฏิบัติช่วยสร้างความสนใจและพัฒนาทักษะ ...

สำหรับกิจกรรมการเรียนการสอนที่ส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ประสบความสำเร็จมากที่สุดได้แก่ การดูแลการรับประทานอาหารของนักเรียน จากการไปเก็บข้อมูลของผู้วิจัยทั้ง 3 โรงเรียน พบว่าครูประจำชั้นได้ดูแลการรับประทานอาหารของนักเรียนอย่างใกล้ชิด และครูส่วนมากจะใช้เวลาในช่วงนั้นส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีให้แก่ นักเรียนช่วยให้นักเรียนที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ดีเช่น เลือกรับประทานอาหารหรือรับประทานอาหารบางชนิด รับประทานอาหารมากไปหรือน้อยไป โดยครูอธิบายหรือแนะนำให้รู้ถึงประโยชน์และคุณค่าของอาหารและผลเสียของการรับประทานอาหารมากหรือน้อยไป ฯลฯ นักเรียนจะได้ปรับปรุงพฤติกรรมการบริโภคอาหารให้ ดีขึ้น ทั้งนี้เพราะครูประจำชั้นเป็นผู้ที่ได้ใกล้ชิดกับนักเรียนมากที่สุด มีโอกาสที่จะได้เห็นพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนเป็นอย่างไร ควรแก้ปัญหาหรือปรับปรุงพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างไรบ้าง ครูประจำชั้นจึงนับว่าเป็นผู้ที่มีอิทธิพลในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการ

บริโภคอาหารของนักเรียนมากที่สุด ซวลิต รัตนกุล (2525) นอกจากนี้ บริจ (Brich, 1989 อ้างถึงใน เยาวนี วงษ์ศิริ, 2535) ยังยืนยันอีกว่า การปลูกฝังหรือสร้างพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องในเด็กนั้น ครูมีบทบาทสำคัญไม่น้อยกว่าที่บ้าน พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนเป็นลักษณะที่ถูกสร้างขึ้นด้วยปัจจัยต่าง ๆ บุคคลที่เกี่ยวข้องต้องให้ความสนใจ และส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง จึงจะก่อให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดี

จากการวิจัยยังพบว่า นักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน รับประทานอาหารได้ทุกชนิดและรับประทานอาหารได้ปริมาณมากซึ่งตรงกันข้ามกับนักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน รับประทานอาหารได้ปริมาณน้อย ครูได้แสดงความคิดเห็นว่าบิดามารดาเป็นผู้ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พงนิ เทียมศักดิ์ (2535) รวมทั้งมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเหนือผู้อื่น (อรวินท์ ไทรกี, 2526) ครูแสดงความคิดเห็นว่าการสร้างบรรยากาศในการรับประทานอาหารมีส่วนส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ซึ่งสอดคล้องกับข้อเสนอแนะของ จรัส บุญธรรมา (2538) กล่าวคือ ขณะรับประทานอาหารไม่ควรคิดถึงเรื่องงานหรือเรื่องอื่น ๆ จะทำให้เกิดความเครียด เมื่อจิตใจไม่อยู่ที่การกินจะทำให้เคี้ยวอาหารไม่ละเอียดจะรีบเคี้ยวรีบกลืน นอกจากนี้การกินอาหารขณะที่กำลังเครียดจะมีผลให้การย่อยอาหารต้องใช้เวลาเพิ่มขึ้น การที่ร่างกายมีระบบย่อยอาหารที่ดีนั้นสำคัญมาก เพราะจะช่วยป้องกันโรคต่าง ๆ ได้เช่น โรคกระเพาะ โรคนิ่ว โรคระเพาะ ดังนั้นเวลารับประทานอาหารควรเป็นเวลาทีรับประทานอาหารจริง ๆ พยายามผ่อนคลายความเครียดในเวลาเช่นนี้ ระบบการย่อยจะปกติดี ไม่ก่อให้เกิดโรคต่าง ๆ ที่มีผลต่อสุขภาพร่างกาย

นอกจากนี้ครูยังมีวิธีช่วยให้นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดี โดยแนะนำและทดลองให้นักเรียนรับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น รับประทานผัก ครูทั้ง 3 โรงเรียนแสดงความคิดเห็นว่า ควรเริ่มปลูกฝังตั้งแต่วัยทารก ซึ่งตรงกับคำกล่าวของ ลีเวอร์ตัน (Leverton, 1986 อ้างใน สำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ, 2526) ที่ว่าควรปลูกฝังพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ ถูกต้องให้แก่เด็กในทันทีที่เด็กเกิด จะเห็นว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารนั้นมีได้มีมาแต่กำเนิด แต่เกิดจากการเรียนรู้ และเลียนแบบ และจากสภาพแวดล้อม ดังนั้นพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จึงเปลี่ยนแปลงได้ แต่ถ้าทิ้งไว้นานเท่าใดจะยิ่งกินเวลานานในการเปลี่ยนแปลงมากขึ้นเท่านั้น (วลัย อินทร์มพรรย์, 2528)

ครูทั้ง 3 โรงเรียนมีความคิดเห็นว่า ผู้ปกครองควรมีส่วนร่วมในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารแก่นักเรียนและโรงเรียนควรเปิดโอกาสให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารแก่นักเรียน สอดคล้องกับการวิจัยของ เยาวนี วงษ์ศิริ (2535) พบว่า

การจัดโปรแกรมการปรับพฤติกรรมการกินของเด็กวัยก่อนเรียนโดยใช้หลักการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองและครู มีผลทำให้ผู้ปกครองเปลี่ยนพฤติกรรมการให้อาหารเด็กที่ถูกหลักโภชนาการมากขึ้น และ พฤติกรรมการกินของเด็กเปลี่ยนไปในทางที่พึงประสงค์มากขึ้นเช่นกัน นอกจากนั้นครูยังแสดงความคิดเห็นว่า การเปิดโอกาสให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารส่งผลให้ผู้ปกครองและครูมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันเป็นอย่างดี ซึ่งจะนำไปสู่การร่วมมือกันแก้ปัญหาต่าง ๆ อื่น ๆ ดังได้กล่าวมาแล้ว

อย่างไรก็ดีการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ดังกล่าวนั้นจะได้ผลดียิ่งขึ้น ถ้าบ้านและโรงเรียนได้ร่วมมือกัน ผู้ปกครองหมั่นหาโอกาสพบกับครู เพื่อสอบถามปัญหาที่เด็กมีที่โรงเรียน เพื่อจะนำมาช่วยเหลือและแก้ปัญหา โครงการประสานงานระหว่างบ้านกับโรงเรียนซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้ปกครองกับโรงเรียน กินเวลาของครูมาก ส่วนมากจะใช้เวลาหลังเลิกเรียนแล้ว และครูยังต้องใช้ความพยายาม และความตั้งใจอันแท้จริงที่จะให้ได้ผลสมความมุ่งหมาย เพื่อให้การปลูกฝังพฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นไปอย่างได้ผล จำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือจากทุก ๆ ฝ่าย จึงจะประสบผลสำเร็จได้

โครงการหรือกิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ผู้ปกครองจะรับรู้โดยผ่านทางนักเรียน โรงเรียนทั้ง 3 โรงเรียนมีแนวปฏิบัติที่ผู้ปกครอง สามารถนำไปใช้กับนักเรียน สำหรับแนวปฏิบัติที่ผู้ปกครองสนใจมากที่สุด คือ การฝึกให้นักเรียนรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ปัญหาในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ปกครองคือ ไม่มีเวลาดูแลเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหาร สาเหตุมาจากการจราจรที่ติดขัดทุกวัน ทำให้ใช้เวลาในการเดินทางมากขึ้น จึงจำเป็นต้องรับประทานอาหารเช้าในรถยนต์ส่วนตัว อาหารที่รับประทานมักจะเน้นความรวดเร็วและความสะดวกในการรับประทาน เช่น แซนวิช, ขนมปัง ซึ่งสอดคล้องกับข้อค้นพบของ สุตาวรรณ ชันธมิตร (2538) พบว่า สภาพเศรษฐกิจและสังคมของคนในเมืองเปลี่ยนไป บิดามารดาของนักเรียนต้องออกไปทำงานนอกบ้านและสภาพการจราจรที่ติดขัดตามเมืองต่าง ๆ ทำให้บิดามารดา ไม่มีเวลาที่จะเตรียมอาหารที่สมบูรณ์แบบให้นักเรียนได้รับประทาน นักเรียนจึงต้องรับประทานอาหารเช้าที่ปรุงขายสำเร็จ เพื่อประหยัดเวลาและความรวดเร็วในการบริโภค นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของพิมลพรรณ อิศรภักดี (2532) พบว่าสภาพเศรษฐกิจและสังคม เปลี่ยนแปลงจึงเป็นเหตุให้คนต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ถึงแม้บางคนจะมีความรู้ดีเกี่ยวกับการเลือกประเภทอาหารที่ดีมีประโยชน์ก็ตาม แต่บางคนจะเลือกบริโภคอาหารในบางประเภทที่ตนเองและครอบครัวชอบ หรือความสะดวกรวดเร็วในการรับประทานอาหารเช้า โดยไม่คำนึงถึงประโยชน์และความครบถ้วนทางด้านโภชนาการ และดังที่สุমন อมรวิวัฒน์ (2537) ได้กล่าวถึงนักเรียนส่วนใหญ่ของโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยว่า มีชีวิตดำเนินชีวิตที่เร่งรีบ ผจญปัญหาที่แตกต่างไปจากเด็กไทย

ทั่ว ๆ ไป เช่น การที่ต้องใช้เวลาอยู่ในถนน วันละ 4 ชั่วโมง สาเหตุจากการจราจรที่ติดขัดจึงต้องใช้เวลาในการเดินทาง และประหยัดเวลาในการรับประทานอาหาร การรับประทานอาหารในรถยนต์ซึ่งไม่สะดวก จึงต้องปรับอาหารที่รับประทานได้สะดวก และง่าย ๆ อาหารจึงซ้ำซากจำเจ ทำให้รับประทานอาหารได้น้อย ได้สารอาหารไม่ครบ

อย่างไรก็ดี โรงเรียนทั้ง 3 โรงเรียน ได้ดำเนินการแก้ปัญหาภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานและภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานของนักเรียนอย่างสม่ำเสมอ

จากการวิจัยพบว่า ผู้จัดเตรียมอาหารสำหรับนักเรียนที่เป็นตัวอย่างประชากร รวมทั้งผู้ที่มีบทบาทในการจัดรายการอาหารสำหรับครอบครัว คือ มารดา การจัดหาอาหารให้นักเรียนนั้น ผู้ปกครองจะจัดตามหลักโภชนาการ และครอบครัวของนักเรียนมีหลักการเลือกซื้ออาหาร คือ เลือกซื้ออาหารที่มีสารอาหารครบและอาหารที่มีความสะอาดปลอดภัย และใช้น้ำมันพืชในการประกอบอาหาร นอกจากนี้ครอบครัวของนักเรียนชอบรับประทานรสจืดหรือรสอ่อน

ผู้ปกครองนักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน จัดอาหารเสริมให้นักเรียนบางครั้งและจัดอาหารให้นักเรียนก่อนเข้านอน และครอบครัวนักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานไม่มีการประกอบอาหารในครอบครัว ทั้ง 3 มื้อ ในวันธรรมดา ยกเว้นวันหยุด ใช้วิธีซื้ออาหารสำเร็จรูปรับประทานจะเห็นว่าการเปลี่ยนแปลงด้านเศรษฐกิจและสังคมในเมืองใหญ่ ๆ เต็มไปด้วยความเร่งรีบ เนื่องจากที่อยู่อาศัยห่างจากโรงเรียนหรือที่ทำงาน ทำให้ต้องออกจากบ้านตั้งแต่เช้านั้น ก่อนที่จะกลับถึงบ้านก็ค่ำมืด การประกอบอาหารรับประทานในบ้าน ทั้ง 3 มื้อหรืออย่างน้อยวันละมื้อก็แทบจะทำได้ ตรงกันข้ามจะเห็นได้ว่าคนในเมืองเช่น กรุงเทพฯ จะหันมารับประทานอาหารนอกบ้าน หรือไม่ก็ซื้ออาหารพร้อมรับประทานกลับไปบ้าน (สมใจ วิชัยดิษฐ์, 2537) นอกจากนี้วิถีชีวิตคนไทยเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ผู้หญิงต้องทำงานนอกบ้านเพื่อช่วยกันหาเลี้ยงครอบครัว เวลาที่เคยประกอบอาหารในครอบครัวก็น้อยลง ต้องพึ่งพาอาหารสำเร็จรูป บรรจุถุง บรรจุกล่อง เพื่อลดเวลาการประกอบอาหาร ทำให้บิดามารดาไม่มีเวลาที่จะเตรียมอาหารที่สมบูรณ์แบบให้นักเรียนรับประทาน และจากการวิจัยของสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล (2535) พบว่าอาหารสำเร็จรูปบรรจุถุง บรรจุกล่อง ที่มีจำหน่ายตามบาทวิถี หรือร้านอาหารต่าง ๆ จะมีคุณค่าอาหารต่ำ เนื่องจากผู้ขายหวังกำไรสูง จึงนำอาหารสดที่ไม่ได้มาตรฐานมาประกอบอาหารขาย เพื่อลดต้นทุน นอกจากนี้ยังขาดเรื่องความสะอาด ดังนั้น การประกอบอาหารรับประทานเองจะได้คุณค่าของอาหาร และความสะอาดมากกว่า อีกประการหนึ่งอาหารสำเร็จรูป อาหารกินเล่น หรืออาหารว่างที่ขายมักเป็นอาหารทอด เช่น ทอดมัน เปราะเป็ยะทอด หมูทอด ไก่ทอด อาหารเหล่านี้มีปริมาณไขมันค่อนข้างสูง คือร้อยละ 40-50 การได้รับอาหารไขมันเป็นประจำ ก็เป็นสาเหตุสำคัญให้ที่ก่อให้เกิดภาวะโภชนาการเกินหรือโรคอ้วน (วลัย อินทร์ทรัพย์, 2537) จากข้อค้นพบของผู้วิจัยดังกล่าวข้าง

ต้นในด้านการจัดอาหารให้นักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน อาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้นักเรียนมีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน กอปรกับชนิดของอาหารที่สมาชิกสโมสรครอบครัวนักเรียนรับประทานประจำเป็นอาหารประเภททอด ได้แก่ ไก่ทอด หมูทอด ปลาทอด ซึ่งประกอบด้วยไขมันสูง

นอกจากนั้น ครอบครัวนักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานมีการประกอบอาหารในครอบครัววันละ 1-2 ครั้ง และซื้ออาหารสดมาปรุงอาหาร ผู้ปกครองนักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน จัดอาหารเสริมให้แก่นักเรียนเป็นประจำ และจัดอาหารแปลกใหม่ให้แก่นักเรียน จากข้อค้นพบดังกล่าวจะสังเกตได้ว่า การจัดอาหารเสริมให้นักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน ผู้ปกครองอาจมีจุดประสงค์ให้นักเรียนมีภาวะโภชนาการที่ดีขึ้นพร้อมกันนั้นได้จัดอาหารแปลกใหม่ให้แก่นักเรียนเพื่อต้องการให้นักเรียนเปลี่ยนรสชาติอาหาร และอาจทำให้นักเรียนมีความอยากรับประทานเพิ่มขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับข้อเสนอแนะ ของ วลัย อินทร์มพรรย์ (2528) เกี่ยวกับหลักในการจัดอาหารเพื่อปลูกฝังพฤติกรรมกรบริโภคอาหารที่ดีแก่เด็กวัยเรียน โดยเสนอแนะว่าผู้ปกครองควรฝึกให้นักเรียนรับประทานอาหารแปลก ๆ ที่ไม่เคยรับประทานมาก่อนโดยเริ่มให้ครั้งละน้อย ๆ นักเรียนจะเกิดความเคยชิน และเรียนรู้ที่จะชอบอาหารนั้น

ผู้ปกครองนักเรียนที่เป็นตัวอย่างประชากรมีปัญหาเกี่ยวกับนักเรียนเลือกรับประทานอาหารเฉพาะที่ชอบ และผู้ปกครองใช้วิธีแก้ปัญหการเลือกอาหารเฉพาะที่ชอบของนักเรียน โดยอธิบายถึงข้อดี และข้อเสีย และชี้ชวนแนะนำประโยชน์และคุณค่าของอาหารชนิดนั้น ๆ นอกจากนี้ผู้ปกครองนักเรียนส่วนมากมีวุฒิระดับปริญญาตรี และมีอาชีพรับราชการ มีความรู้ความเข้าใจในหลักโภชนาการที่ดี จะเห็นได้จากการจัดรายการอาหารสำหรับนักเรียน ผู้ปกครองทั้ง 3 โรงเรียนคิดเป็นร้อยละ 100 จัดอาหารตามหลักโภชนาการและมีหลักในการเลือกซื้ออาหารของครอบครัวคือซื้ออาหารที่มีสารอาหารครบ แต่ผู้ปกครองจะจัดอาหารที่นักเรียนชอบให้รับประทาน ซึ่งส่วนมากจะเป็นอาหารประเภททอด เช่น ไก่ทอด หมูทอด ไส้กรอกทอด เมื่อนักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานรับประทานอาหารประเภททอดเป็นประจำ จึงเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน จะประกอบด้วยไขมันสูงดังได้กล่าวมาแล้ว นอกจากนั้นยังพบว่า นักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานชอบรับประทานอาหารที่ปรุงให้สุกโดยวิธีทอดมากที่สุด จึงเป็นสาเหตุให้นักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน รับประทานได้ปริมาณมาก และรับประทานบ่อยโดยไม่เบื่อ ส่วนนักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานมีความชอบในอาหารที่ปรุงให้สุกโดยไม่ชอบอาหารประเภทไขมันจากเหตุผลดังกล่าวย่อมทำให้การรับประทานอาหารได้ปริมาณน้อยตามไปด้วยอาจเป็นเหตุให้นักเรียนมีภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน

สรุปได้ว่าผู้ปกครองนักเรียนถึงแม้ว่าจะมีวุฒิการศึกษาที่ดีและมีความรู้ทางด้านโภชนาการ แต่ในทางปฏิบัติในชีวิตประจำวันกับปฏิบัติตรงกันข้ามกับความรู้นั้น นักเรียนยังมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ดี ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อรุวรรณ แยมบริสุทธิ และคณะ (2536) ได้พบว่า ทั้งผู้ปกครองและนักเรียนอ้วนมีความรู้ทางโภชนาการดี แต่ในทางปฏิบัตินักเรียนอ้วนยังมีบริโภคนิสัยไม่ถูกต้อง ผลจากการศึกษานี้ชี้ให้เห็นว่า ผู้ปกครองและนักเรียนต้องใช้ความรู้ทางโภชนาการไปปฏิบัติจริงในเรื่องการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง และจากที่ค้นพบนี้ยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ พิมลพรรณ อิศรภักดี (2532) พบว่า จากสภาพเศรษฐกิจและสังคมเปลี่ยนแปลงจึงเป็นเหตุให้คนต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหาร ถึงแม้บางคนจะมีความรู้ดีเกี่ยวกับการเลือกประเภทอาหารที่ดีมีประโยชน์ ก็ตาม แต่บางคนจะเลือกบริโภคอาหารประเภทที่ตนเองและครอบครัวชอบเท่านั้น โดยไม่ได้คำนึงถึงประโยชน์และความครบถ้วนทางด้านโภชนาการ

นอกจากนี้จากการศึกษาผู้ปกครองนักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน และผู้ปกครองนักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน พบว่า นักเรียนไม่รับประทานลูกกวาด ลูกอม ทอฟฟี่ หรือน้ำอัดลมก่อนรับประทานอาหารเช้า แต่จากการบันทึกพฤติกรรมบริโภคอาหารของนักเรียน พบว่า นักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน มีลักษณะพฤติกรรมบริโภคอาหารที่พบมากที่สุด 27 ครั้ง คือ ดื่มน้ำอัดลมหรือน้ำหวานสลับการรับประทานอาหารเช้า นักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน พบมากที่สุด 23 ครั้ง ในจำนวน 27 ครั้ง คือ ดื่มน้ำอัดลมหรือน้ำหวานสลับการรับประทานอาหารเช้า จากข้อมูลที่ได้จากผู้ปกครองนักเรียนตรงกันข้ามกับข้อมูลจากการบันทึกพฤติกรรมบริโภคอาหารของนักเรียน ผู้วิจัยมีข้อคิดเห็นว่า นักเรียนจะไม่ปฏิบัติเกี่ยวกับการรับประทานลูกกวาด ลูกอม ทอฟฟี่ หรือน้ำอัดลม ก่อนรับประทานอาหารเช้าหรือสลับการรับประทานอาหารเช้า ต่อหน้าผู้ปกครอง เป็นเพราะอาจกลัวถูกตำหนิ หรือถูกลงโทษได้ นักเรียนจึงเลือกปฏิบัติในเวลาที่ไม่มีความรู้ ผู้ปกครองอยู่ เพราะนักเรียนสามารถปฏิบัติตามความชอบของนักเรียนได้ นอกจากนั้น อาหารหรือเครื่องดื่มประเภทนี้เป็นที่นิยมดื่มของเด็กนักเรียน และจากการศึกษาของ สุวลี โลวีรกรณ และคณะ (2533) ได้ค้นพบว่าขนมที่เด็กวัยก่อนเรียนและวัยเรียนนิยมรับประทานมากที่สุดคือ เครื่องดื่มและลูกอม ลูกกวาด หรือทอฟฟี่ ขนมประเภทนี้ถ้านักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานรับประทานมากจะมีผลทำให้ได้รับพลังงานสูงทำให้ภาวะโภชนาการเกิน เพราะนักเรียนได้รับจากอาหารอื่นมาแล้ว ส่วนนักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานรับประทานมากจะส่งผลให้ไม่รู้สึกลิขิว และบริโภคอาหารมื้อต่อไปได้น้อย

นอกจากนั้นยังพบว่า นักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน และนักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานรับประทานอาหารเช้าทุกคน และกิจกรรมของนักเรียนหลังจากรับประทานอาหารเช้า ส่วนมากคือการทำงานบ้าน กิจกรรม จะพบว่าการทำงานกิจกรรมหลังจากรับประทานอาหารเช้า

ลำดับต่อมาคือ ดูโทรทัศน์ เล่นวิดีโอเกมส์ วิ่งเล่น และนอน เหมือนกัน และจากการบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหารของที่นักเรียน ผู้วิจัยพบว่ากิจกรรมที่นักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน ปฏิบัติหลังจากรับประทานอาหารเช้า 21 ครั้ง คือ อ่านหนังสือ ทำการบ้าน หรือเรียนพิเศษ และ วิ่งเล่น หรือเล่นกีฬา 10 ครั้ง ส่วนนักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน วิ่งเล่น หรือเล่นกีฬา 14 ครั้ง อ่านหนังสือ ทำการบ้าน หรือเรียนพิเศษ 13 ครั้ง

เมื่อเปรียบเทียบเป็นรายชื่อจะพบว่านักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน มีกิจกรรมที่ปฏิบัติหลังจากรับประทานอาหารเช้า เป็นกิจกรรมที่ใช้พลังงานน้อยกว่านักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน โดยวิเคราะห์เปรียบเทียบจากตารางแสดงค่าการใช้พลังงานในอิริยาบถและการออกกำลังกายต่างๆ ของเด็กวัยเรียน (สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2536) สอดคล้องกับงานวิจัยของกองโภชนาการ กรมอนามัย (2533) พบว่า นักเรียนกลุ่มโรคอ้วนใช้เวลาว่างในการทำ กิจกรรมที่ใช้พลังงานน้อย เช่น อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ ฯลฯ มากกว่านักเรียนกลุ่มปกติและจากการศึกษาของกองโภชนาการ กรมอนามัย เกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน ของเด็กวัยเรียนผลของการศึกษาพบว่าประเภทของกิจกรรมที่ปฏิบัติในช่วงเวลาว่างมีความสัมพันธ์กับโรคอ้วนของเด็กอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 นอกจากนั้นผลการศึกษาของ เคน และไพค์ (Kang and Paik, 1983 อ้างถึงใน ศิริพร หาซุน, 2536) เกี่ยวกับสาเหตุของโรคอ้วนในเด็กวัยเรียน ในกรุงโซล ประเทศเกาหลี ผลของการศึกษาพบว่า เด็กอ้วนใช้เวลามาก ในการประกอบกิจกรรมที่ใช้พลังงานน้อย และใช้เวลาน้อยในการประกอบกิจกรรมที่ใช้พลังงานปานกลาง

จากการศึกษาของผู้วิจัยครั้งนี้ยังพบว่า นักเรียนทั้ง 3 โรงเรียน มีกิจกรรมหรืองานที่ได้รับมอบหมายจากครู และการเรียนพิเศษ มีการจำกัดระยะเวลาที่ใช้ในการวิ่งเล่น หรือเล่นกีฬาต่าง ๆ ในช่วงเวลาพักกลางวัน ในช่วงเย็นนักเรียนจะต้องรีบเดินทางกลับบ้านเพราะการจราจรที่ติดขัดจึงไม่มีเวลาที่จะใช้ในการทำกิจกรรมประเภทเล่นกีฬา การวิ่งเล่น และจากการสังเกตบริเวณที่จะให้นักเรียนวิ่งเล่น หรือเล่นกีฬา มีบริเวณจำกัด เนื่องจากมีการก่อสร้างตึกเพิ่มขึ้นในแต่ละโรงเรียน ส่งผลต่อสถานที่วิ่งเล่น หรือเล่นกีฬาน้อยลงไปด้วย

3. การประสานงานกับโรงเรียน

ผู้ปกครองนักเรียนทั้ง 3 โรงเรียน มีแนวคิดที่ว่า โรงเรียนควรจัดการเรียนการสอนที่ช่วยส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารแก่นักเรียน โดยสอดแทรกในวิชาต่าง ๆ และครูควรให้ความรู้ควบคู่การดูแลการรับประทานอาหารเช้าของนักเรียนและต้องการให้โรงเรียนจัดกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารนอกชั่วโมงเรียน นอกจากนี้ผู้ปกครองนักเรียนได้แสดงความคิดเห็นว่าหน่วยงานของโรงเรียนทุกหน่วยงานมีส่วนเกี่ยวข้องและส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารแก่

นักเรียนและผู้ปกครองนักเรียนต้องการความช่วยเหลือและการแก้ปัญหาภาวะโภชนาการของนักเรียน โดยวิธีที่ครู และผู้ปกครองควรปรึกษาร่วมกัน ผู้ปกครองนักเรียนยังแสดงความคิดเห็นว่าโรงเรียนมีแนวปฏิบัติเกี่ยวกับการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่จะนำไปใช้กับนักเรียน เช่น วิธีชักจูงให้นักเรียนรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และให้มีส่วนร่วมในการจัดเตรียมอาหาร

นอกจากนี้ บุญเยี่ยม ตระกูลวงษ์ (2528) ได้กล่าวว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนเราเกิดขึ้นจากกระบวนการเรียนรู้ซึ่งสะสมตั้งแต่เด็กมีภูมิหลังของครอบครัวและความเป็นอยู่ในบ้านที่เป็นอิทธิพลหนุนหลังอยู่ ถึงแม้ว่าอิทธิพลทางบ้านจะมีมาก ทางโรงเรียนก็ยังมีบทบาทสำคัญในการสร้างพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร และการสร้างภาวะโภชนาการที่ดีให้แก่ นักเรียน โรงเรียนสามารถสร้างสภาพแวดล้อมที่จะส่งเสริม หรือบั่นทอนภาวะโภชนาการของนักเรียนได้ โรงเรียนมีอุปกรณ์และความสะดวกในการสร้างพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารแก่นักเรียน และมีห้องทดลองที่จะช่วยให้การสอนโภชนาการที่มีความหมาย และน่าสนใจ ทั้งนี้โอกาสจะสร้างสถานการณ์ที่ส่งเสริมให้นักเรียนมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ดี เช่น การจัดอาหารกลางวันในโรงเรียน เป็นต้น

จากการศึกษาของ ไอเดล ชัวเรส จูเนียร์ (Suárez, IDEL, JR, 1992) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ผลของการศึกษาโภชนาการที่มีต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารประเภทอาหารขบเคี้ยว ของนักเรียนระดับประถมในเมือง Costa Rica พบว่า การให้ความรู้ในการเลือกซื้ออาหารประเภทขบเคี้ยวโดยการสาธิต การแสดงหน้าชั้นเรียน สไลด์ การเล่าเรื่อง และให้นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรม หลังจากนั้นมีการทดสอบความรู้และการสังเกตการเลือกซื้ออาหารของนักเรียน ผลจากการศึกษาพบว่านักเรียนมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารประเภทขบเคี้ยวดีขึ้นมากและมีบทบาทสำคัญในการให้นักเรียนได้เรียนรู้การบริโภคอาหารที่ถูกต้อง และจากการศึกษาของ เคาวเวอร์เฮ้า โจแอนน์ (Cuverhouse Joanne, 1991) ได้สำรวจผลของโครงการศึกษาโภชนาการที่มีต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยม และเจ้าหน้าที่ของโรงเรียน ผลจากการศึกษา ปรากฏว่า ภายหลังจากนักเรียน และเจ้าหน้าที่เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาโภชนาการที่จัดไว้ให้ ทำให้มีความรู้ในการบริโภคอาหารเพิ่มขึ้นและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น ทั้งนี้ยังมีการวิจัยที่ยืนยันประโยชน์ของการศึกษาด้านโภชนาการ ดังที่ เมสซี มารีย์ ชิว (Massey, marilyn SUE, 1991) ได้ทำการประเมินสัมฤทธิ์ผลของโครงการศึกษาด้านโภชนาการ ผลที่ได้จากการวิจัยพบว่า โครงการศึกษาโภชนาการทำให้พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนเปลี่ยนแปลงดีขึ้น และนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมจะใช้ความรู้ที่เรียนมาเลือกบริโภคอาหารที่ถูกต้องและเหมาะสม

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

จากการวิจัยเรื่อง การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยใคร่เสนอแนะดังต่อไปนี้

1. จากข้อค้นพบในการวิจัยพบว่า นักเรียนส่วนมากมีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน และภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในเด็กวัยเรียนมีสถิติที่จะเพิ่มขึ้นต่อไปจนน่าเป็นห่วง ปัญหาเรื่องภาวะ โภชนาการเกินมาตรฐาน และภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน สาเหตุเกิดจากปัจจัยหลาย ๆ ด้าน เช่น การเปลี่ยนแปลงของสังคมและสิ่งแวดล้อม การอบรมเลี้ยงดู ฯลฯ ส่งผลให้เด็กวัยเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องและเหมาะสม และด้วยเหตุที่ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน และภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานอาจเป็นสาเหตุสำคัญที่จะนำไปสู่ความเจ็บป่วยอื่น ๆ ดังนั้นผู้ปกครอง ครู และบุคคลที่เกี่ยวข้องต้องเล็งเห็นความสำคัญของการดูแลเอาใจใส่นักเรียนและการปฏิบัติของนักเรียนเพื่อแก้ไขและป้องกันการเกิดภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน และภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานอย่างเอาจริงเอาจัง

2. การปลูกฝังพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีแก่นักเรียนควรเริ่มต้นที่บิดามารดา และเริ่มตั้งแต่อยู่ในวัยทารก จะช่วยเสริมสร้างภาวะโภชนาการที่ดีแก่นักเรียน โดยการจัดอาหารที่ครบถ้วนเหมาะสมตามหลักโภชนาการ ถูกชนิด ถูกปริมาณ เวลาที่เหมาะสมกับวัยของนักเรียน การได้รับอาหารที่เหมาะสมกันเป็นพื้นฐานที่สำคัญของชีวิตจะช่วยเร่งเสริมให้นักเรียนมีศักยภาพในการเจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่ถูกต้อง สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงอย่างมีศักยภาพ นอกจากนี้การปลูกฝังพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีให้เกิดขึ้นในบ้าน เช่น ให้นักเรียนได้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ไม่ควรจัดนำหวานหรือของรับประทานจุกจิกต่าง ๆ ให้นักเรียนและควรพยายามให้มีการรับประทานอาหารร่วมกันภายในครอบครัวให้มากที่สุด เพื่อให้นักเรียนรู้สึกว่าการรับประทานเป็นเวลาที่มีความสุข ส่งผลให้นักเรียนมีพัฒนาการทางด้านจิตใจ มีอารมณ์ดี และรากฐานการปฏิบัติตนที่ดีต่อไป ยิ่งถ้านักเรียนโอกาสออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และได้รับการเลี้ยงดูที่อบอุ่นแล้ว ก็จะมีส่งผลให้นักเรียนมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงอย่างมีคุณภาพ

3. บทบาทของโรงเรียนที่จะช่วยส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีแก่นักเรียนนั้น จะต้องเน้นหนักเกี่ยวกับความรู้ที่นักเรียนสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ และจะต้องมุ่งเน้นให้นักเรียนได้ปฏิบัติจริงครูควรใช้การจัดอาหารกลางวันในโรงเรียนเป็นที่ฝึกให้นักเรียนมีการรับประทาน ที่ถูกต้องเหมาะสม โดยเน้นเรื่องการประกอบและปรุงอาหาร และการรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการเพื่อให้นักเรียนได้เกิดทักษะการปฏิบัติ และความรู้ด้านการรับประทานอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมกับวัย เช่น การรับอาสาสมัครในการช่วยเหลือการจัดบริการอาหารกลางวันของ

โรงเรียน นักเรียนรุ่นพี่คอยช่วยเหลือแนะนำให้นักเรียนรุ่นน้องรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และช่วยบริการแก้วนึ่ง ๆ

4. ครูเก็บสถิติอาหารที่นักเรียนไม่ชอบรับประทาน แต่มีประโยชน์สำหรับนักเรียนแล้วนำมาสอน โดยอธิบายข้อดีและประโยชน์ของอาหารชนิดนั้น ๆ ให้นักเรียนรู้และเข้าใจถึงคุณค่าของอาหาร

5. โรงเรียนควรมีการติดตามผลและประเมินผลภาวะโภชนาการของนักเรียน ตามผลดูว่านักเรียนตระหนักถึงปัญหาภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานหรือปัญหาภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน หรือไม่เพียงพอ และสังเกตว่านักเรียนปรับปรุงพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารดีขึ้นเพียงไร มีการสำรวจภาวะโภชนาการในกลุ่มนักเรียนที่เป็นเป้าหมาย โดยการให้ความช่วยเหลือแก้ไขตามปัญหาที่พบและควรติดตามโดยสม่ำเสมอ โดยวิธีการประเมินผลก่อนให้ความช่วยเหลือและประเมินผลภายหลังการให้ความช่วยเหลือ ซึ่งทางโรงเรียนควรรวบรวมข้อมูลเพื่อเสนอแนะและหาแนวทางแก้ไขปัญหาร่วมกับผู้ปกครอง

6. ในด้านกิจกรรมพลศึกษา ทางโรงเรียนควรให้ความสำคัญโดยจัดให้นักเรียนมีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นอย่างสม่ำเสมอ จัดชมรมกีฬาประเภทต่าง ๆ และสนับสนุนให้นักเรียนเข้าชมรมกีฬา จะช่วยให้นักเรียนมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง

7. ควรส่งเสริมให้มีการประสานงานระหว่างบ้านและโรงเรียน เพื่อส่งเสริมให้ผู้ปกครองได้ตระหนักถึงความจำเป็นในการจัดอาหารที่มีประโยชน์ และการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่ถูกต้องแก่นักเรียน โดยโรงเรียนเป็นแกนนำในการให้ข้อมูลข่าวสาร และติดตามผลการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนทั้งที่โรงเรียนและที่บ้าน สังเกตจากพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนอย่างสม่ำเสมอและเพื่อให้การปรับปรุงภาวะโภชนาการของนักเรียนได้ผลดียิ่งขึ้น โดยรายงานผลการตรวจสุขภาพของนักเรียนในการรายงานผลการเรียนเพื่อให้ผู้ปกครองทราบ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการวิจัยครั้งต่อไป ควรมีการศึกษาปัจจัยอื่น ๆ ที่เป็นสาเหตุให้นักเรียนมีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน และภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานร่วมด้วย เช่น ปัจจัยทางกรรมพันธุ์ และแบบแผนการบริโภคอาหารของครอบครัว เป็นต้น

2. จากผลการวิจัยนี้สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการดำเนินงานส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนในโรงเรียน เพื่อให้ผู้รับผิดชอบ เช่น ผู้บริหาร ครูอาจารย์ ทุกฝ่ายโดย

เฉพาะผู้ปกครองนักเรียนได้ตระหนักถึงปัญหาภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน และภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานของนักเรียน รวมทั้งการจัดอาหารที่ครบถ้วนและเหมาะสมกับนักเรียน

3. เพื่อให้ได้ผลดีในการวิจัยเพื่อศึกษาเรื่องเดียวกันนี้ วิธีสัมภาษณ์จะเหมาะสมกับนักเรียน ตั้งแต่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 เป็นต้นไป เนื่องจากนักเรียนรู้จักอาหารหลากหลายชนิด และมีสมาธิมากกว่านักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นประถมปีที่ 3 นอกจากนี้นักเรียนยังมีความพร้อมที่จะตอบคำถามของผู้สัมภาษณ์

4. ควรมีการวิจัยเพื่อติดตามผลนักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานและนักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานได้ตระหนักถึงปัญหาหรือข้อเสียในการมีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานและภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน และต้องการแก้ปัญหาด้วยตนเองหรือไม่

5. ในการวิจัยครั้งต่อไปควรจัดให้นักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน และนักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานที่สำรวจได้เข้าโครงการการปรับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร โดยให้ความรู้ในการบริโภคอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมกับนักเรียน แล้วติดตามผลดูว่านักเรียนได้นำความรู้ที่ได้ไปปฏิบัติหรือไม่ และปลายปีสำรวจอีกครั้งว่านักเรียนมีภาวะโภชนาการดีขึ้นหรือไม่