



บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็น พื้นฐานแนวทางในการวิจัย โดยแยกประเด็นการทบทวนวรรณกรรมเป็น 4 ส่วน ดังนี้

1. อาหารและการเจริญเติบโตของร่างกาย
2. ความสำคัญของอาหารและโภชนาการในเด็กวัยเรียน
3. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร
4. การจัดอาหารกลางวันในโรงเรียน
5. บทบาทของครูและผู้ปกครองในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารแก่นักเรียน

นักเรียน

6. ปัญหาภาวะโภชนาการ
7. การประเมินภาวะโภชนาการ
8. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. อาหารและการเจริญเติบโตของร่างกาย

ความสำคัญของอาหาร

เป็นที่ทราบกันดีว่า อาหารเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดอย่างหนึ่งของชีวิตมนุษย์ มีความเกี่ยวข้องกับทั้งทางตรงและทางอ้อมในการวางรากฐานพัฒนาการทางสุขภาพของร่างกาย จิตใจ และสมอง เจลลิฟฟ์ (Jelliff, 1985) กล่าวว่า การเจริญเติบโตและพัฒนาการทางร่างกายนั้น ได้รับอิทธิพลจากพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมในบรรดาสังแวดล้อมทั้งหลายนี้ ปัจจัยสำคัญมากสิ่งหนึ่งและมีผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย คือ อาหาร อิทธิพลของอาหารที่บริโภคต่อการเจริญเติบโตของร่างกายมีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าหรืออาจจะมากกว่าอิทธิพลของพันธุกรรม การขาดอาหารจะเป็นอันตรายอย่างยิ่งต่อพัฒนาการทางด้านร่างกาย สติปัญญา และการเรียนรู้

จากความสำคัญของอาหารและโภชนาการพอสรุปได้ว่า อาหารมีประโยชน์ต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็ก ดังนี้

1. ช่วยทำให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง สมบูรณ์ และช่วยซ่อมแซมร่างกายส่วนที่สึกหรอ
2. ช่วยควบคุมการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ให้อยู่ในสภาพปกติ และทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และทำให้อายุการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายยาวนานขึ้น
3. ช่วยสร้างกำลังเพื่อต้านทานโรค ทำให้สุขภาพกายและจิตดี
4. ช่วยทำให้เด็กมีกำลัง เดิน วิ่งเล่น และพร้อมที่จะเรียนหนังสือ
5. ช่วยทำให้เด็กสดชื่น แจ่มใส ร่าเริง และมีภูมิต้านทานโรคภัยไข้เจ็บ
6. ช่วยให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย

การรับประทานอาหารตามหลักโภชนาการจะช่วยเสริมสร้างความเจริญเติบโตและพัฒนาส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้เป็นไปอย่างเหมาะสม ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าเด็กที่มีภาวะโภชนาการดี ย่อมส่งผลต่อพัฒนาการที่ดีในทุก ๆ ด้าน หากเด็กไม่ได้รับประทานอาหารอย่างเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย จะมีผลต่อการเจริญเติบโตของเด็กทั้งทางสมองและร่างกายทำให้ประสิทธิภาพในการเรียนรู้ต่ำ เจ็บป่วยบ่อย ๆ ร่างกายไม่เจริญเติบโตเท่าที่ควร อารมณ์ไม่แจ่มใส หงุดหงิด ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ขาดการควบคุมตนเอง ไม่ให้ความร่วมมือกับผู้อื่น (สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ, 2529) ซึ่งจะเห็นได้ว่า ลักษณะต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งที่ขัดต่อการเจริญเติบโตของเด็ก และเป็นผลเสียต่อเศรษฐกิจของครอบครัวและประเทศชาติ

2. ความสำคัญของอาหารและโภชนาการในเด็กวัยเรียน

อาหารเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งในการสร้างความเจริญเติบโต การรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการจะทำให้ร่างกายแข็งแรง เจริญเติบโตและส่งเสริมให้มีพัฒนาการในด้านต่าง ๆ อย่างปกติ อาหารแต่ละชนิดมีคุณค่าทางโภชนาการมากน้อยต่างกัน ไม่มีอาหารชนิดใดที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน คนเราจึงจำเป็นที่จะต้องรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ ดังนี้

หมู่ที่ 1 โปรตีน

อาหารหมู่นี้ได้แก่ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ นม ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง โปรตีน มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในการสร้างกล้ามเนื้อ กระดูก หัวใจ ไต และอวัยวะสำคัญต่าง ๆ ทั้งยังช่วยให้

ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรง และมีภูมิคุ้มกันต้านทาน เด็กที่อยู่ในวัยเจริญเติบโตจึงต้องการสารอาหาร โปรตีนในปริมาณสูง และต้องการไปจนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ เพราะโปรตีนยังช่วยปกป้องโครงสร้างสำคัญของร่างกายไม่ให้สึกหรอ และซ่อมแซมส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะเด็กวัยเรียน ควรได้รับเนื้อสัตว์วันละประมาณ 4-5 ช้อนโต๊ะ เครื่องในสัตว์อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ไข่วันละ 1 ฟอง และนมอย่างน้อยวันละ 3-4 แก้ว

อาหารหมู่นี้นอกจากจะให้โปรตีนเป็นหลักแล้วยังให้ไขมัน กลีออแรและวิตามินอีกด้วย

หมู่ที่ 2 คาร์โบไฮเดรต

อาหารหมู่นี้ได้แก่ ข้าว แป้ง เผือก มัน และน้ำตาล คาร์โบไฮเดรต เป็นแหล่งพลังงานของร่างกาย ทำให้เรามีกำลังในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ การรับประทานอาหารกลุ่มนี้ควรรับประทานในปริมาณที่พอเหมาะกับความต้องการของร่างกายและกิจกรรมที่ทำ เพราะหากรับประทานมากเกินไปจนร่างกายจะแปรสภาพคาร์โบไฮเดรตที่เหลือให้กลายเป็นไขมัน นอกจากนี้ อาหารหมู่นี้ยังให้กลีออแรและวิตามินรวมอยู่ด้วย เด็กวัยเรียนควรได้รับประทานข้าว แป้งวันละประมาณ 3-5 ถ้วยตวง

หมู่ที่ 3 ไขมันและน้ำมันต่าง ๆ

ไขมันจากพืชหรือสัตว์ จะให้พลังงานในการเติบโต ให้พลังงานในการทำงาน รวมทั้งให้พลังงานสะสมทำให้ร่างกายอบอุ่น และสามารถทำงานหนักได้ ไขมันนี้เป็นสารอาหารที่ร่างกายจะนำมาใช้ประโยชน์ในระยะยาว เช่น เมื่อเจ็บป่วยหรือร่างกายก็สามารถใช้พลังงานส่วนนี้ชดเชยได้ อาหารหมวดนี้ไม่ให้คุณค่าทางอาหารด้านอื่น ๆ นอกจากเนยและมาร์การีนเท่านั้นที่มีวิตามินเอ

หมู่ที่ 4 วิตามิน

วิตามินเป็นสารอาหารที่ร่างกายต้องการในปริมาณน้อยมาก แต่ก็มีความสำคัญคล้ายน้ำมันหล่อลื่นให้เครื่องทำงาน หากขาดวิตามินหรือได้รับไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย อาจทำให้ระบบการทำงานต่าง ๆ ของร่างกายผิดปกติไป และเกิดการเจ็บป่วยได้

วิตามินเอ ช่วยในการทำงานของผนังบุลำไส้ หลอดลม กระจก และท่อปัสสาวะทำงานดี ทั้งยังช่วยให้เรามองเห็นในที่มืดได้ดีขึ้น วิตามินเอมีมากในนม ไข่แดง ผัก และพืชสีเขียว หากขาดวิตามินเอจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของเยื่อบุทั่วร่างกาย การเจริญเติบโตหยุดชะงัก และที่สำคัญจะก่อให้เกิดอาการตามัวตอนกลางคืน ถ้าขาดมากอาจทำให้ตาบอดได้

วิตามินบีรวม (B-Complex) พบในอาหารประเภทเดียวกับข้าว นม ไข่ ตับ เห็ด ผัก ผลไม้ วิตามินบีรวมอยู่หลายชนิด เช่น วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินซี วิตามินดี

หมู่ที่ 5 แร่ธาตุต่าง ๆ

แร่ธาตุเป็นส่วนประกอบสำคัญของกระดูก เช่น แคลเซียม ฟอสฟอรัส ช่วยทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง ธาตุเหล็กช่วยในการสร้างเม็ดเลือดแดง ธาตุไอโอดีนป้องกันโรคคอพอก ตัวเตี้ยแคระ และปัญญาอ่อน

แคลเซียมมีมากในนมและอาหารประเภทนม เหล็กมีมากในไข่แดง ตับ เนื้อสัตว์ ข้าว ผักบุง ธาตุไอโอดีน พบในอาหารทะเล นอกจากนี้ ผัก ผลไม้ ยังมีแร่ธาตุต่าง ๆ อยู่หลายชนิดซึ่งช่วยในการขับถ่าย

นอกจากอาหารหลัก 5 หมู่แล้ว น้ำสะอาดสำหรับดื่มยังมีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับร่างกาย เพราะช่วยให้ร่างกายชุ่มชื้น เป็นตัวลำเลียงสารอาหารไปตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เป็นตัวนำของเสียออกจากร่างกายและยังช่วยระบายความร้อนออกจากร่างกายอีกด้วย

จากความต้องการและประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับจากอาหารในหมู่ต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้น ไม่มีอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งที่ทำให้สารอาหารได้ครบถ้วนในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ฉะนั้นในแต่ละวันเด็กจึงควรได้รับประทานอาหารทุกประเภทในปริมาณที่พอเหมาะกับเพศ วัย และภาวะต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อนำไปใช้ในการสร้างความเจริญเติบโต และการให้พลังงานที่สอดคล้องกับธรรมชาติของเด็ก

หากจะกำหนดปริมาณตามหมู่อาหารที่เด็กวัยเรียนควรได้รับในแต่ละวัน กองโภชนาการ กรมอนามัย ได้กำหนดเกณฑ์ปริมาณอาหารที่เด็กวัยเรียนควรได้รับไว้ดังนี้

ตารางที่ 1 การจัดอาหารประจำวันสำหรับเด็กวัยเรียน

ชนิดอาหาร	ปริมาณ/วัน	ประโยชน์
1. นานม	3-4 แก้ว	- สร้างกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อของร่างกาย ทำให้เด็กเจริญเติบโต - สร้างกระดูกและฟัน - ทำให้มีกำลังทำงาน - บำรุงร่างกายให้แข็งแรง น่านมที่ให้อาจจะเป็นนมวัวหรือนมถั่วเหลือง

ตารางที่ 1 (ต่อ) การจัดอาหารประจำวันสำหรับเด็กวัยเรียน

ชนิดอาหาร	ปริมาณ/วัน	ประโยชน์
2. ไข่	1 ฟองต่อวันหรือสัปดาห์ ละ 4 ฟอง	<ul style="list-style-type: none"> - สร้างกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อของร่างกาย - ทำให้เด็กเจริญเติบโต - สร้างโลหิต - บำรุงร่างกาย <p>การประกอบอาหารไข่ให้แก่เด็ก อาจให้ไข่ลวก ที่ไข่ขาวสุก ไข่ต้ม ไข่ตุ๋น ไข่เจียว หรือไข่ทอด ก็ได้ ไม่ควรรับประทานไข่ดิบเพราะย่อยยาก ร่างกายนำไปใช้ประโยชน์ไม่เต็มที่</p>
3. เนื้อสัตว์หรือถั่ว เมล็ดแห้งต่าง ๆ และ เครื่องในสัตว์	4-5 ช้อนโต๊ะ	<ul style="list-style-type: none"> - สร้างกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อของร่างกาย - ทำให้เด็กเจริญเติบโต - สร้างโลหิต - บำรุงสุขภาพ <p>ควรให้เด็กรับประทานเนื้อสัตว์ต่าง ๆ ทุกวัน เช่น เนื้อปลา เนื้อหมู หรือตับ สัตว์ บางมื้ออาจให้รับประทานถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วดำ ถั่วแดง โดยหุงต้มปนไปกับเนื้อสัตว์ อาจต้มถั่วหรือทำเป็นของหวาน เช่น ถั่วกวน ถั่วดำต้ม น้ำตาล</p>
4. พืชผักต่าง ๆ	3/4-1 ถ้วยตวง	<ul style="list-style-type: none"> - สร้างกระดูก เนื้อเยื่อและโลหิต - บำรุงสุขภาพให้แข็งแรง - มีสารที่ช่วยให้การขับถ่ายสะดวก <p>ท้องไม่ผูก ควรหัดให้เด็กรับประทานผักหลายชนิด ในวันหนึ่ง ๆ ควรให้เด็กรับประทานผักอย่างน้อย 1-2 ชนิด ถ้าต้มผักควรใช้น้ำน้อยไฟแรงระยะเวลาสั้น เพื่อสงวนคุณค่าทางอาหาร</p>

ตารางที่ 1 (ต่อ) การจัดอาหารประจำวันสำหรับเด็กวัยเรียน

ชนิดอาหาร	ปริมาณ/วัน	ประโยชน์
5. ผลไม้ต่างๆ	ผลใหญ่ 1-2 ผล	-มีประโยชน์เช่นเดียวกับผัก ควรให้เด็ก รับประทานผลไม้ทุกวันจะเป็นหลัง อาหาร หรือเป็นของว่างระหว่างมื้อ อาหารก็ได้ ถ้าเด็กหิว ควรเป็นผลไม้ สดหรือน้ำผลไม้
6. ข้าว แป้ง	3-5 ถ้วยตวง	-ทำให้มีพลังงาน บำรุงร่างกายโดยทั่วไป เด็กอาจจะรับ ประทานก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ และขนมปัง แทนข้าวได้เป็นบางมื้อ
7. น้ำมันหรือไขมัน	2 $\frac{1}{2}$ - 3 ช้อนโต๊ะ	ควรรับประทานน้ำมันพืช

ที่มา : (กองโภชนาการ กรมอนามัย, 2532)

จะเห็นว่าสารอาหารเป็นส่วนประกอบของร่างกาย การเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็กจึงมีพื้นฐานที่สำคัญ เมื่อเด็กได้อาหารพอเพียงกับที่ร่างกายต้องการ เด็กจะมีการเติบโตและมีการพัฒนาเป็นไปอย่างดีและถึงศักยภาพที่ควรจะเป็น (อารี วัลยะเสวี และไกรสิทธิ์ ดันตศิรินทร์, 2531)

เนื่องจากอาหารแต่ละชนิด ประกอบด้วยสารอาหารต่างๆ ไม่ครบทุกประเภท การบริโภคของแต่ละบุคคลควรที่จะบริโภคอาหารหลายๆ ชนิด และมีลักษณะประกอบขึ้นจากอาหารหลายชนิด เพื่อที่จะได้อาหารที่มีปริมาณพอเพียงและครบถ้วนตามความต้องการของร่างกาย (กองโภชนาการ กรมอนามัย, 2534) อาหารที่ได้สัดส่วนและเพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย จะช่วยสร้างร่างกายให้เจริญเติบโต และสร้างสติปัญญาให้สมบูรณ์ ในวันหนึ่งควรได้รับแคลอรีจากอาหารหมู่ที่ 1 ประมาณ 10 % ของแคลอรีที่ร่างกายต้องการ จากอาหารหมู่ที่ 2 ประมาณ 65% (กองโภชนาการ กรมอนามัย, 2532)

อาหารเรื้อรังจะมีเซาว์ปัญญาด้อยลงและมีความผิดพลาดในการใช้สายตาร่วมกับแขนขาเพื่อการเคลื่อนไหว ส่วนการศึกษาในระยะยาว 20 ปีในเด็กชาวอัฟริกาใต้ซึ่งเคยมีประวัติขาดอาหารรุนแรงในช่วงวัยทารก พบว่าเด็กขาดอาหารเหล่านี้จะมีขนาดศีรษะเล็กกว่าปกติ การรับรู้ด้วยสายตาและเคลื่อนไหวบกพร่องความกระตือรือร้นและความฉลาดลดน้อยลง ซึ่งหากปัจจัยซ้ำเติมคือเด็กอยู่ในครอบครัวยากจน พ่อแม่ขาดการดูแลในเรื่องสุขภาพอนามัยด้วยแล้วการเติบโตก็จะหยุดชะงัก เด็กจะเริ่มมีพฤติกรรม แยกตัวเองจากสังคม ทำให้ประสบการณ์เรียนรู้ลดลงจนขาดความกล้าและความสามารถในการสังคม ส่งผลให้คุณภาพในชีวิตหมดไป นอกจากนี้สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ (2530) และกองโภชนาการ กรมอนามัย (2528) ได้พบว่าการขาดสารอาหารในเด็กวัยเรียน ส่งผลให้พัฒนาการทางร่างกาย และสมองเป็นไปอย่างเชื่องช้า ผลเสียสำคัญที่สุดคือขาดสมรรถภาพในการเรียนรู้ ทำให้ไม่มีสมาธิในการเรียน และมีการตกซ้ำชั้น สาเหตุเกิดจากได้รับอาหารไม่เพียงพอ และไม่ถูกต้องเหมาะสม จึงจะเห็นได้ว่าปัจจัยที่สำคัญที่สุดที่มีผลต่อพัฒนาการทางสมอง คือ อาหารที่ดีและในปริมาณที่เพียงพอ เพราะอาหารจะช่วยกระตุ้นให้เซลล์สมองเจริญเติบโตเกิดพัฒนาการทางสมอง สถิติปัญหาของเด็ก พ่อแม่จึงควรเอาใจใส่เรื่องอาหาร

ค. ผลต่อการพัฒนาทางอารมณ์และบุคลิกภาพ

เด็กวัยเรียนที่มีภาวะโภชนาการดี จะเป็นเด็กที่มีอารมณ์ดีร่าเริงแจ่มใส ควบคุมอารมณ์ได้ เวลานอนจะหลับสนิท เมื่อตื่นขึ้นมาก็ตื่นและร่าเริง ส่วนด้านบุคลิกภาพที่ดี ได้แก่ มีโครงสร้างของร่างกายได้สัดส่วน มีน้ำหนักตัวและส่วนสูงเหมาะสมกับอายุ มีกล้ามเนื้อแข็งแรง คล่องแคล่ว เด็กที่มีภาวะโภชนาการดีจะนำไปสู่การมีความสามารถทางร่างกาย สามารถปรับตัวเข้ากับเหตุการณ์และสภาพแวดล้อมได้เป็นอย่างดี

2.2 หลักการจัดอาหารสำหรับเด็กวัยเรียน

ผู้ปกครองและครูมีบทบาทสำคัญในการจัดอาหารให้นักเรียน การชักจูงให้นักเรียนยอมรับอาหาร รวมทั้งการปลูกฝังพฤติกรรมโภชนาการที่ดีให้เด็กนักเรียน ทั้งนี้ผู้ใหญ่จะต้องเรียนรู้ถึงความแตกต่างของเด็กแต่ละคน ความพร้อม ความสามารถ และคอยสังเกตความชอบหรือไม่ชอบของเด็ก การให้เด็กทำอะไรต้องให้เด็กรู้สึกว่าการกระทำนั้นเป็นเรื่องดี สนุก ชอบทำ เมื่อทำแล้วเป็นที่นิยมชมชอบของผู้ปกครองหรือครู ซึ่งโดยทั่วไปแล้วเด็กวัยเรียนเป็นวัยที่กำลังเรียนรู้สิ่งต่างๆ เกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อม จึงเป็นการดีที่ควรปลูกฝังพฤติกรรมโภชนาการที่ดีให้เด็ก ตั้งแต่อายุน้อย ก่อนที่เด็กจะมีความเคยชินในการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้อง ดังนั้นผู้ปกครองและครูต้องร่วมมือในการดำเนินการเพื่อส่งเสริมให้เด็กได้รับอาหารอย่างถูกต้องตามหลักโภชนาการ ซึ่งประกอบด้วยเป้าหมายหลัก 3 ประการคือ (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2526)

1. ส่งเสริมการปรับปรุงภาวะโภชนาการของเด็กให้ดีขึ้นโดยคำนึงถึงการเปลี่ยนแปลงขนาดของร่างกายและการเปลี่ยนแปลงน้ำหนักตัวเด็ก
2. ให้เด็กมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง
3. ให้ผู้ปกครองมีความรู้และทัศนคติต่อการบริโภคที่ดี

การจัดอาหารให้เด็กวัยเรียน ควรจัดให้มีคุณค่าอาหารครบถ้วน และปริมาณเหมาะสมกับวัยของเด็ก ในวันหนึ่งๆ เด็กควรจะได้รับประทานอาหารหลัก 3 มื้อ และอาหารว่าง 2-3 มื้อ ไม่ควรขาดอาหารหลักมื้อใดมื้อหนึ่ง ซึ่งจะรับประทานชดเชยในมื้อต่อไปไม่ได้ โดยให้อาหารหลักมื้อเช้าและมื้อกลางวันมีทั้งคุณค่าและปริมาณสูงกว่ามื้อเย็นเพราะเด็กมีกิจกรรมต่างๆ ในตอนกลางวัน การให้เด็กรับประทานอาหารเย็นมากๆ ทำให้เด็กรู้สึกอึดอัดเวลานอน และจะกลายเป็นเด็กอ้วนได้ นอกจากนี้ยังทำให้เด็กอึดอัดจนไม่รู้สึกริเวศอาหารมื้อเช้า อาหารที่จัดให้เด็กควรเป็นอาหารที่รับประทานง่าย เช่น อาหารจานเดียว เคี้ยวง่าย ตักง่าย สำหรับรสชาติของอาหารควรเป็นรสอ่อน ใส่เครื่องปรุงรสแต่น้อยไม่ควรมีรสจัดแม้แต่รสหวาน และควรเป็นอาหารที่เตรียมได้ง่าย รวมทั้งต้องปลอดภัยจากสารเคมี และภาชนะที่บรรจุต้องปลอดภัยเช่นกัน สิ่งที่สำคัญอีกอย่างคือ การจัดอาหารให้มีลักษณะสีสรรชวนรับประทาน ควรเป็นสีอ่อน ๆ ใกล้เคียงกับสีธรรมชาติซึ่งเป็นการจูงใจให้เด็กยอมรับประทานเป็นต้น นอกจากนี้ วิชัย ตันไพจิตร (2530) เสนอแนะว่าในการจัดรายการอาหารแต่ละวันนั้น มีความสำคัญที่จะทำให้เด็กรับประทานอาหารได้มากน้อยต่างกันไม่ควรจัดอาหารซ้ำ ๆ กัน เนื่องจากเด็กวัยเรียนไม่ชอบรับประทานอาหารซ้ำซาก

การสร้างพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีนั้น เด็กวัยเรียนควรฝึกให้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์เท่านั้นไม่ควรให้รับประทานอาหารที่ไม่จำเป็น เช่น น้ำอัดลม ขนมหวาน หรือขนมประเภทขบเคี้ยวต่าง ๆ ซึ่งให้คุณค่าทางอาหารน้อย และทำให้ฟันผุสำหรับการฝึกให้เด็กวัยเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดี ควรใช้หลักจิตวิทยาเข้าช่วยโดยหลีกเลี่ยงสิ่งทีก่อให้เกิดอารมณ์เสียควรชมเชยหรือให้กำลังใจเมื่อเด็กรับประทานอาหารได้ ควรให้เวลาในการฝึกไม่รีบเร่ง สิ่งเหล่านี้จะต้องค่อยทำค่อยไปไม่ควรหวังผลเร็วนัก และที่สำคัญคือผู้ปกครองควรทำเป็นตัวอย่างที่ดีเพราะเด็กวัยเรียนชอบเลียนแบบ ครูมีส่วนส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีให้แก่เด็ก โดยครูแสดงความรักความเอาใจใส่อย่างสม่ำเสมอ ให้เด็กร่วมกิจกรรมเช่นช่วยเตรียมช้อน จาน แก้วน้ำ แจกอาหารเป็นต้น พร้อมกับให้คำชมเชยในความสามารถเมื่อนักเรียนรับประทานอาหารชนิดใหม่ได้ หรือรับประทานได้จนหมดจะทำให้เด็กภูมิใจและพึงพอใจที่จะกระทำต่อไป (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2526) และในทำนองเดียวกัน ศรีสมร คงพันธ์ (2534) ได้เสนอแนะหลักในการจัดอาหารเพื่อ ส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีแก่เด็กวัยเรียน ดังนี้คือ

1. ฝึกให้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ทุกชนิด เพื่อร่างกายจะได้สารอาหารครบถ้วน และเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย โดยจัดอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการให้ครบ 5 หมู่

2. ควรให้รับประทานอาหารหลักวันละ 3 มื้อ และจัดอาหารให้มีมีว่างโดยแบ่งจากมื้อใหญ่ เพื่อให้รับประทานหมด ได้สารอาหารและพลังงานเพียงพอ เด็กวัยเรียนบางคนหิวบ่อย ในการจัดอาหารว่างควรจัดอาหารหลัก 5 หมู่ เช่น นม น้ำผลไม้ และผลไม้ต่างๆ ไม่ควรใช้น้ำหวาน

3. ลักษณะและรสชาติของอาหาร ควรเป็นอาหารที่ย่อยง่ายไม่เหนียวหรือแข็งเกินไปรสชาติอาหาร ควรเป็นรสจืด อ่อนๆ ไม่จำเป็นต้องใช้เครื่องปรุง เครื่องเทศต่างๆ นอกจากจะปรุงรสด้วยเกลือ อาหารต้องอ่อนนุ่มไม่แห้ง เช่น เนื้อทอดควรมีน้ำซุปราด อุณหภูมิของอาหารไม่ควรร้อนจัดหรือเย็นจัด

4. ไม่ควรฝืนใจหรือบังคับให้รับประทานอาหารที่ไม่ชอบ แม้ว่าจะมีคุณค่าเพียงใดก็ตาม ควรเปลี่ยนแปลงวิธีประกอบอาหาร เพื่อให้เด็กวัยเรียนชอบรับประทานอาหารที่จัดให้ และควรเติมอาหารให้เมื่อเด็กขอเพิ่ม เนื่องจากเด็กวัยเรียนกำลังมีการเจริญเติบโตของร่างกาย มีกิจกรรมที่ต้องออกกำลังกาย ทำให้เสียพลังงานไปมาก จึงต้องจัดอาหารให้เพียงพอต่อร่างกาย

5. จัดอาหารให้นำรับประทาน อาหารควรมีสีสันบ้าง โดยใช้สีธรรมชาติ เช่น ใช้ผักสีต่าง ๆ ทั้งนี้เพื่อกระตุ้นให้เด็กเกิดความอยากอาหาร นอกจากนี้รูปร่างลักษณะของอาหารควรทำให้แตกต่างกัน เช่น ผักอาจตัดเป็นท่อนๆ หรือยาว ๆ บ้าง หรือแต่งกวางสามารถให้ทั้งผลเพื่อให้เด็กหัดรับประทานเองจะทำให้เกิดความสุขสนทนและอยากลอง ภาชนะที่ใส่อาหารและช้อนควรเหมาะกับเด็กวัยเรียน และปลอดภัยจากสารเคมี รวมทั้งการตักอาหารในปริมาณที่พอเหมาะ คือ ไม่มากหรือน้อยจนเกินไป เพื่อจะให้เด็กรับประทานหมด ไม่เหลืออาหารทิ้ง

6. ผู้ใหญ่ควรเป็นตัวอย่างที่ดีแก่เด็ก ควรจัดอาหารให้เด็กรับประทานพร้อมผู้ใหญ่ เพื่อจะได้ฝึกรับประทานอาหารชนิดต่าง ๆ ที่รับประทานในครอบครัว ผู้ใหญ่ควรเป็นตัวอย่างที่ดีในการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบทั้ง 5 หมู่ รับประทานให้ได้ปริมาณเพียงพอ รับประทานอาหารให้หมด ตลอดจนรับประทานอาหารเรียบร้อย ไม่หกเลอะเทอะ

7. บรรยากาศและสิ่งแวดล้อม บรรยากาศในการรับประทานอาหารมีความสำคัญต่อการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมาก ขณะรับประทานอาหารบิดามารดาไม่ควรบ่นว่าดูเด็กในเรื่องใด ๆ ทั้งสิ้น เพราะจะทำให้เด็กมีความรู้สึกที่ไม่ดีต่ออาหาร และเกิดความไม่ชอบอาหารชนิดนั้นๆ บรรยากาศในการรับประทานอาหารควรมีบรรยากาศไม่เคร่งเครียด แต่ควรมีระเบียบพอสมควร และควรฝึกให้เด็กนั่งรับประทานอาหารให้เป็นที่เป็นทาง และรู้จักมารยาทในการรับประทานอาหาร

3. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ได้มีนักวิชาการหลายท่านกล่าวถึงความหมายของคำว่า "พฤติกรรม" ไว้หลายความหมาย ผู้วิจัยขอนำเสนอส่วนที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย ดังนี้

พจนานุกรมลองแมน (Longman) ได้ให้คำจำกัดความของพฤติกรรมไว้ว่าเป็นการกระทำ หรือการตอบสนองการกระทำทางจิตวิทยาของแต่ละบุคคล และเป็นปฏิสัมพันธ์ในการตอบสนองต่อ สิ่งกระตุ้นภายใน หรือภายนอก รวมทั้งเป็นกิจกรรมการกระทำต่าง ๆ ที่เป็นไปอย่างมีจุดมุ่งหมาย สังเกตเห็นได้ หรือเป็นกิจกรรมการกระทำต่าง ๆ ที่ได้ผ่านการใคร่ครวญมาแล้ว หรือเป็นไปอย่างไม่รู้ตัว (สุวิมล ภัคดีพิบูลย์, 2535 อ้างจาก Goldenson, 1984)

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาชิต (2526) ได้ให้ความหมายไว้ว่า พฤติกรรมหมายถึง สิ่งที่บุคคล กระทำ แสดงออก ตอบสนองต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งในสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง ที่สามารถสังเกตเห็น ได้ ได้ยินได้ อีกทั้งวัดได้ตรงกันด้วยเครื่องมือที่เป็นวัตถุวิสัย ไม่ว่าจะการแสดงออกหรือการตอบสนอง นั้น จะเกิดขึ้นภายในหรือภายนอกร่างกาย

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2526) กล่าวว่า พฤติกรรมหมายถึง กิจกรรมทุกประเภทที่มนุษย์ กระทำไม่ว่าสิ่งนั้นจะสังเกตได้หรือไม่ เช่น การเดิน การพูด การคิด ความรู้สึก ความสนใจ เป็นต้น

วิมลสิทธิ์ หรยางกูร (2526) กล่าวถึงพฤติกรรมมนุษย์ว่า มนุษย์มีพฤติกรรมทางจิตหรือ พฤติกรรมภายในควบคู่กับพฤติกรรมภายนอก มนุษย์มีความรู้สึกในการสัมผัส มีการรับรู้ มีการ เรียนรู้ มีการจำ มีการคิด มีการตัดสินใจ รวมทั้งเกิดอารมณ์ต่อสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่ภายนอก ในการ ประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวัน พฤติกรรมทางจิตเหล่านี้มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมในสภาพ แวดล้อมที่เป็นพฤติกรรมภายนอก พฤติกรรมทางจิตของมนุษย์อาจเกี่ยวข้องโดยตรงกับมนุษย์ด้วย กัน แต่ด้วยเหตุผลที่ว่าสังคมย่อมต้องเกิดขึ้นในสภาพแวดล้อมทางกายภาพ ด้วยเหตุนี้พฤติกรรม ทางจิตจึงมีส่วนเกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อมทางกายภาพด้วยไม่มากนักน้อย อย่างไม่อาจหลีกเลี่ยงได้

โสภา ชูพิกุลชัย (2521) ให้ความหมายของพฤติกรรมไว้ว่าหมายถึงการกระทำกิจกรรม ต่าง ๆ ซึ่งสิ่งมีชีวิตและบุคคลอื่นสามารถสังเกตได้และใช้เครื่องมือทดสอบได้ เช่น การกิน การสอน การเล่น ฯลฯ

จากคำจำกัดความต่างๆ ของพฤติกรรมที่ได้กล่าวมาแล้ว ผู้วิจัยสรุปได้ว่า พฤติกรรมหมายถึง ปฏิบัติการหรือการแสดงออกของบุคคลต่อสิ่งเร้า ซึ่งอาจจะเป็นไปโดยไม่รู้สึกรู้สีกตัวหรือมีการตรึก- ตรองมาอย่างดีแล้ว โดยมีความรู้ ความเข้าใจ และการปฏิบัติเป็นตัวก่อให้เกิดแสดงออกโดยที่บุคคลอื่น ที่อยู่รอบ ๆ จะสังเกตการกระทำนั้นได้หรือไม่ก็ตาม ซึ่งสามารถใช้เครื่องมือทดสอบได้

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การแสดงออกทั้งทางด้านการกระทำ ความคิด ความ รู้สึก ที่เกี่ยวข้องกับการกินอาหาร เช่นกินอะไร (กินข้าว กินขนมปัง ไม่กินเนื้อสัตว์) กินเท่าใด (กิน มากกินน้อย) กินอย่างไร (กินเป็นอาหารมื้อหลัก กลางวัน เย็น กินเป็นมื้อย่อยอาหารว่าง กินเป็น ของหวาน กินเป็นของคาว กินด้วยมือ กินด้วยตะเกียบ กินเดี่ยวๆ หรือกินคู่กับอาหารอื่น กินร้อน กินเย็น) กินเพื่ออะไร (กินแก้หิว กินเพราะอยาก กินเพื่อสังคม) กินเพื่อใคร (กินเพื่อตัวเอง ไม่กินก็ ตาย กินอาหารเพื่อลูกในครรภ์เจริญเติบโต) (จันทร์ทิพย์ ลี้มทองกุล, 2538) พฤติกรรมการบริโภค

อาหารหรือพฤติกรรมการกินเกิดจากการเรียนรู้ซึ่งสะสมมาตั้งแต่เด็ก พฤติกรรมการบริโภคอาหารนี้จะแตกต่างกันไปในบุคคลแต่ละเชื้อชาติ แต่ละวัยเมื่อเข้าสู่วัยก่อนเรียนและวัยเรียน พฤติกรรมการบริโภคอาหารจะเปลี่ยนแปลงไปตามเงื่อนไขที่เพิ่มขึ้น (วันเพ็ญ บุญประกอบ, 2528) มนุษย์แต่ละท้องถิ่นแต่ละสังคมมักมีพฤติกรรมการกินที่แตกต่างกันตามเหตุปัจจัยที่เป็นบ่อเกิดหล่อหลอมพฤติกรรมของมนุษย์ในสังคมนั้นๆ

ในการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารนั้น ยิงยง เทาประเสริฐ (2536) ได้เสนอทฤษฎี "รากเหง้าแห่งพฤติกรรมการกิน" (The Model of Food Habit consequences) ซึ่งทฤษฎีนี้ได้แบ่งพฤติกรรมการกินไว้ 4 ระดับ คือ ระดับ "เกิด" ระดับ "เกลา" ระดับ "เลือก" และระดับ "ทำ" สาธารณสำคัญของทฤษฎีมีดังนี้

พฤติกรรมการกินใด ๆ ล้วนถูกกำหนดโดยความเอื้ออำนวยของทรัพยากรอาหารในท้องถิ่น (Behaviour-Setting) พฤติกรรมการกินของชุมชนหนึ่งย่อมแตกต่างไปจากอีกชุมชนหนึ่ง ที่มีสิ่งแวดล้อมหรือรากเหง้า ในระดับ "เกิด" ต่างกัน เช่น คนไทยกินข้าว คนฝรั่งกินขนมปัง คนเหนือกินถั่วเน่า คนใต้กินสะตอ เป็นต้น

แต่พฤติกรรมที่เกิดจากสิ่งแวดล้อมที่คล้ายกัน มิได้หมายความว่า จะเป็นพฤติกรรมการกินที่เหมือนกัน เพราะพฤติกรรมการกินเหล่านั้นต้องผ่านระดับ "เกลา" หรือผ่านการปรับแต่งจากปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social Interaction) ของชุมชนนั้นจนกลายเป็นภูมิปัญญา ท้องถิ่น เป็นประเพณี-วัฒนธรรมของท้องถิ่นนั้นๆ ซึ่งอาจจะต่างกัน หรือคล้ายกับท้องถิ่นอื่น ๆ ที่มีสิ่งแวดล้อมคล้ายกัน เช่น ลาบเหนือกับลาบอีสาน น้ำพริกหนุ่ม (ภาคเหนือ) กับน้ำพริกเผา (ภาคกลาง) และกินข้าวเหนียวกับกินข้าวเจ้า เป็นต้น

พฤติกรรมการกินที่ถูกปรับเกลา จนได้รับการยอมรับเป็นวัฒนธรรมการกินของท้องถิ่นนั้น ประกอบไปด้วยความเชื่อ ค่านิยม เจตคติ และประสบการณ์สะสมเป็นกฎเกณฑ์กำกับวัฒนธรรมการกินของแต่ละสังคม ทำให้อาหารถูกจำแนกตามประเพณี ความเชื่อ และค่านิยม อาหารบางอย่างแม้จะมีคุณค่าทางโภชนาการสูง ก็อาจถูกกำหนดเป็นอาหารต้องห้าม เช่น เนื้อหมูต้องห้ามสำหรับชาวมุสลิม เนื้อวัวต้องห้ามสำหรับชาวฮินดู หรือไข่ เนื้อ ปลา เป็นอาหารแสลงสำหรับแม่กรรมเดือน (แม่ลูกอ่อนที่เพิ่งคลอดลูก) ชาวล้านนา อาหารบางอย่างแม้จะไม่ถูกสุขลักษณะหรือไม่มีความสำคัญทางคุณค่าโภชนาการ ก็อาจจะมีคนเชื่อว่าเป็นอาหารพิเศษ หรืออาหารที่ต้องกินเนื่องในโอกาสต่าง ๆ เช่น ลาบดิบ เป็นอาหารสุดยอดที่ขาดไม่ได้สำหรับประเพณีหรือการรับรองแขกหรือของชาวล้านนา ดังนั้น ถ้าจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินใด ๆ ที่ไม่พึงประสงค์ก็อาจทำได้ยากหรือทำไม่ได้ เพราะไม่ใช่ปรับเปลี่ยนเฉพาะพฤติกรรมการกินส่วนบุคคลเท่านั้น แต่เป็นการปรับวัฒนธรรมการกินของทั้งสังคมทีเดียว

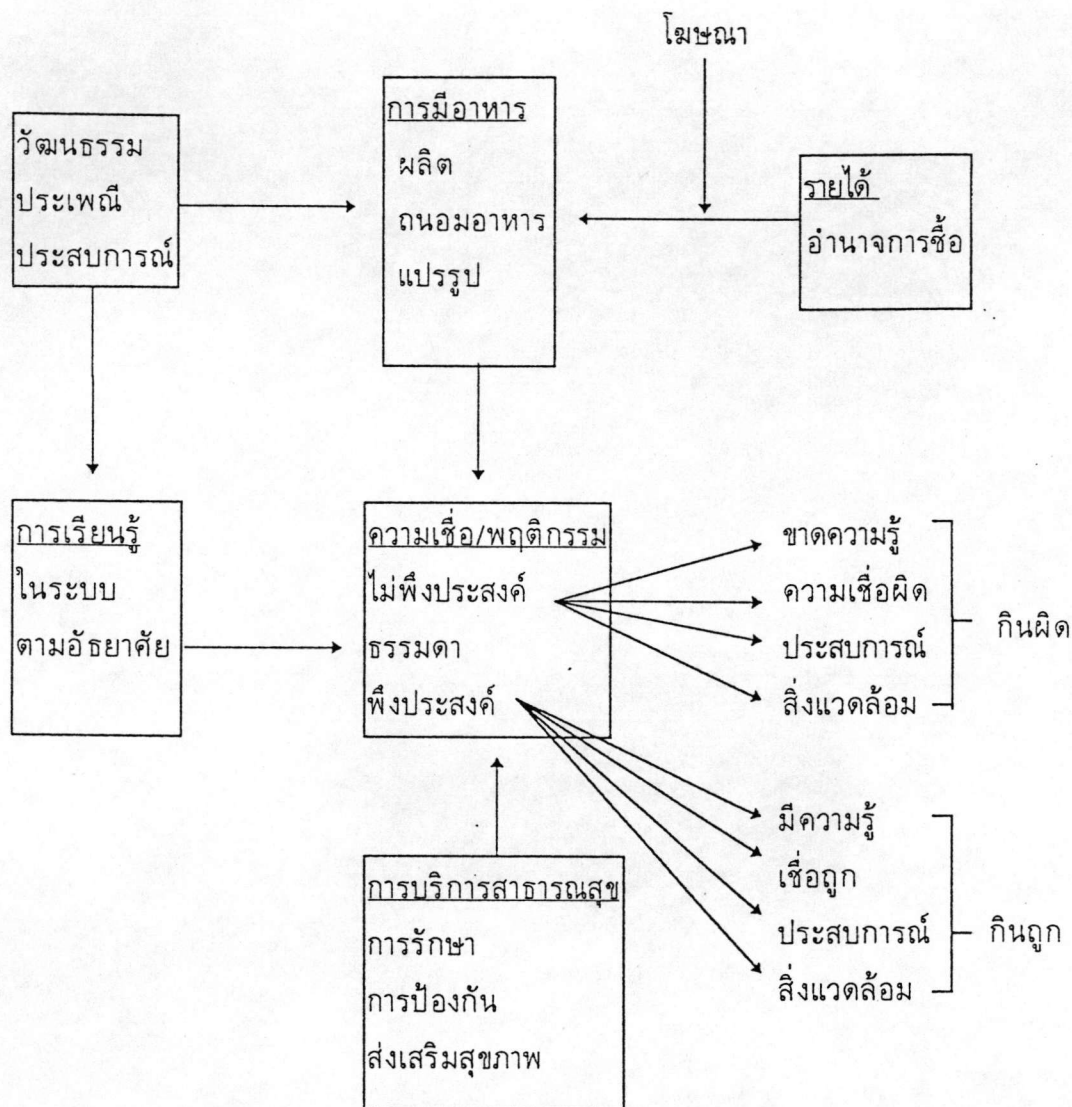
อย่างไรก็ตาม แม้พฤติกรรมการกินบางอย่างโดยเฉพาะเกี่ยวกับความเชื่อทางศาสนา อาจปรับเปลี่ยนได้ยาก แต่ความจริงแล้วในแต่ละท้องถิ่นมักจะมีทางเลือกที่สามารถชดเชยให้เกิดความเพียงพอของการได้รับสารอาหาร เพราะถึงแม้จะมีพฤติกรรมการกินที่ถูกปรับกลางจนเป็นวัฒนธรรมการกินของสังคมนั้น ๆ ก็มิได้หมายความว่า ทุกครอบครัวจะสามารถมีพฤติกรรมการกินเหล่านั้นได้ทั้งหมด ทั้งนี้ ต้องผ่านการ "เลือก" ที่จะปฏิบัติ ซึ่งขึ้นอยู่กับศักยภาพของเศรษฐกิจและทรัพยากรของแต่ละครอบครัว คนรวยอาจจะกินลาบได้บ่อยครั้งกว่าคนจน แต่คนจนก็อาจจะกินกบ เขียด แมงมัน หรือถั่ว และกินลาบนาน ๆ ครั้ง ตามวัฒนธรรมนิยม เนื่องจากวัฒนธรรมมิได้หยุดนิ่งอยู่กับที่ มีการผันแปรเปลี่ยนแปลงตามกาลเวลา ดังนั้นพฤติกรรมการกินบางอย่างก็อาจหายไปกับกาลเวลา ขณะที่พฤติกรรมการกินใหม่ ๆ อาจ "เกิด" ขึ้นแทนตามการผันของสิ่งแวดล้อมตามการปรับ "เกลา" ของสมัยนิยมในสังคมตามศักยภาพ ในการ "เลือก" สรรของครอบครัว

แต่ในระดับ "ท่า" พฤติกรรมการกินส่วนบุคคลยังขึ้นอยู่กับอุปนิสัย ความชอบ และการตอบสนองของร่างกาย เช่น รูป รส กลิ่น สี ความหิว หรือความอึด ซึ่งพฤติกรรมบางอย่างเป็นวิวัฒนาการมาโดยกำเนิดเช่น การดูดกินนมแม่ของเด็กแรกเกิด แต่ส่วนใหญ่เป็นพฤติกรรมการเรียนรู้บนพื้นฐานทางจิตวิทยา บนพื้นฐานความเอื้ออำนวยทางเศรษฐกิจของครอบครัว บนพื้นฐานการยอมรับของสังคม และบนพื้นฐานความเอื้ออำนวยทางสิ่งแวดล้อม จึงเป็นการปรับตัวอย่างกลมกลืนทางชีวะ-จิต-วัฒนธรรม (Bio-Psycho-cultural adaptation) จนกลายเป็นบริโภคนิสัยส่วนบุคคล (Food Habits) ซึ่งอาจจะเป็นความชอบหรือโปรดปรานอาหารเฉพาะอย่าง หรือไม่ชอบอาหารบางอย่าง

สาเหตุและปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ปัจจัยที่กำหนดพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคคล ได้แก่ ความเชื่อ วัฒนธรรม ประเพณี ประสบการณ์ดั้งเดิม เป็นตัวกำหนดพื้นฐานให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหรือปรุงหุงหาอาหารที่มีในท้องถิ่น จนถึงกรณีการถนอมอาหารไว้กินในฤดูอาหารขาดแคลน นอกจากอาหารที่ผลิตได้เองแล้วยังอาจบริโภค อาหารจากแหล่งอื่นตามการกระจายด้านตลาด การโฆษณาสินค้า รายได้และอำนาจการซื้อของแต่ละบุคคล นอกจากนี้การเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ทั้งในระบบโรงเรียนและนอกระบบโรงเรียนมีส่วนช่วยดัดแปลงพฤติกรรมผู้บริโภคของบุคคล และยังมีสถานบริการสาธารณสุขที่อยู่ในท้องถิ่นก็มีส่วนกำหนดความกล้าหรือความกลัวต่อการบริโภคอาหารชนิดต่าง ๆ

สาเหตุและปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารนั้นสามารถสรุปให้เห็นชัดเจนได้ดังนี้



แหล่งที่มา : สถาบันวิจัยโภชนาการ, 2529

จะเห็นได้ว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารเกิดจากการผสมผสานกันระหว่างความรู้ด้านโภชนาการกับชนบธรรมเนียมประเพณีความเชื่อต่าง ๆ ถ้าเป็นพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ดีก็เป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้น เพื่อให้บุคคลมีภาวะโภชนาการที่ดี การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นสิ่งทำได้ไม่่ง่ายนัก จำเป็นต้องนำองค์ประกอบต่าง ๆ ที่สำคัญมาวิเคราะห์เพื่อการแก้ปัญหาที่ถูกต้อง สำหรับการแก้ปัญหาทางหนึ่งที่จะทำได้ คือ การให้โภชนาการศึกษ เพื่อให้ผู้เรียนรู้ มีความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป เพราะสาเหตุสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้ภาวะโภชนาการบกพร่อง คือ การขาดความรู้ในการเลือกอาหาร การมีความเชื่อในการบริโภคอาหารไม่ถูกต้อง และการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง

4. การจัดอาหารกลางวันในโรงเรียน

การจัดอาหารกลางวันในโรงเรียนถือว่าเป็นสิ่งสำคัญมากในการพัฒนาสุขภาพอนามัยของนักเรียน ซึ่งจะเจริญเติบโตเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพต่อไปในอนาคต และเป็นการช่วยส่งเสริมพัฒนาการของการเจริญเติบโตของนักเรียนทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

4.1 ความหมายของการจัดอาหารกลางวันในโรงเรียน

มีผู้ให้ความหมายของการจัดอาหารกลางวันในโรงเรียนไว้หลายท่าน ผู้วิจัยสรุปได้ว่าการจัดอาหารกลางวันในโรงเรียนหมายถึง บริการจัดอาหารกลางวันให้นักเรียนในโรงเรียนได้รับประทาน มีรูปแบบการบริการในลักษณะต่าง ๆ ที่มีความเหมาะสมกับความต้องการของนักเรียนและผู้ปกครอง รวมทั้งสภาพของโรงเรียนและท้องถิ่น อาหารที่จัดต้องมีคุณค่าทางโภชนาการถูกสุขลักษณะ มีปริมาณเพียงพอและมีราคาพอเหมาะ เพื่อส่งเสริมภาวะโภชนาการที่ดีที่ยังส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกาย สติปัญญาอารมณ์ สังคมและมีสุขนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหาร

4.2 วัตถุประสงค์ของการจัดอาหารกลางวันในโรงเรียน

โรงเรียนสาธิตสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร ทั้ง 3 โรงเรียนได้กำหนดวัตถุประสงค์ของการดำเนินการจัดอาหารกลางวันพอสรุปได้ดังนี้

1. เพื่อให้นักเรียนได้รับประทานอาหารกลางวันที่สะอาด มีคุณค่าอาหารปริมาณเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย และถูกต้องตามหลักโภชนาการ
2. เพื่ออำนวยความสะดวกแก่ผู้ปกครอง ซึ่งไม่ต้องเสียเวลาในตอนเช้าเพื่อจัดเตรียมอาหารกลางวันให้แก่เด็ก
3. เพื่ออำนวยความสะดวกในการจัดหาอาหารรับประทานในเวลากลางวัน สำหรับนักเรียนและครู ทำให้นักเรียนและครูไม่ต้องเร่ร่อนออกไปรับประทานอาหารนอกโรงเรียน ครูจะดูแลการรับประทานอาหารของนักเรียนด้วย
4. เพื่อสร้างสุขนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหาร ฝึกมารยาท และระเบียบวินัย
5. เพื่อสร้างนิสัยให้นักเรียนได้รู้จักรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และถูกต้องตามความต้องการของร่างกาย
6. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการรับประทานอาหาร
7. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนและผู้ปกครองเห็นความสำคัญของอาหารกลางวันของนักเรียน
8. เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง

4.3 การดำเนินการ

การจัดอาหารกลางวันในโรงเรียนจัดทำได้หลายประเภท ซึ่งจะมีความเหมาะสมสำหรับโรงเรียนแต่ละแห่ง ทั้งนี้ผู้จัดต้องคำนึงถึงองค์ประกอบต่าง ๆ ของโรงเรียนนั้น ๆ เป็นสำคัญ สำหรับการ จัดอาหารกลางวันของโรงเรียนสาธิตสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร โรงเรียนดำเนินการจัดบริการอาหารเอง ซึ่งสอดคล้องกับการดำเนินงานของสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ (2525) กล่าวว่า การจัดอาหารกลางวันสำหรับนักเรียนนั้น โรงเรียนจัดบริการเองเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะดำเนินการให้

บรรลุตามความมุ่งหมายของการจัดบริการอาหารกลางวันแก่นักเรียนและควบคุมดูแลกระบวนการจัดได้ครบทุกขั้นตอน

โรงเรียนมีการดำเนินการจัดอาหารกลางวันในรูปแบบของคณะกรรมการฝ่ายโภชนาการซึ่งประกอบด้วย อาจารย์ใหญ่ คณาจารย์ ฝ่ายบริหาร พยาบาลประจำโรงเรียน ฝ่ายการเงิน อาจารย์ระดับชั้นต่าง ๆ อาจารย์สายวิชาต่าง ๆ และครูโภชนาการทำหน้าที่คอยควบคุมดูแลการประกอบอาหารหรือปรุงอาหาร คณะกรรมการฝ่ายโภชนาการจะหมุนเวียนเข้ามาช่วยกันดำเนินงาน โดยมีอายุการทำงานชุดละ 1 ปี และมีหน้าที่รับผิดชอบ ดังนี้

1. จัดรายการอาหาร
2. ตรวจรับอาหารสดประจำวัน
3. ควบคุมราคาสินค้าตามมาตรฐานสินค้า
4. ดูแลความเรียบร้อยของการจัดอาหารกลางวันและการรับประทานอาหารกลางวัน

ของนักเรียน

ด้านงบประมาณ โรงเรียนจัดเก็บค่าอาหารจากผู้ปกครองนักเรียนในอัตราพอสมควร โดยไม่มุ่งหวังกำไร และจัดเก็บค่าอาหารเป็นภาคการศึกษา นอกจากนี้โรงเรียนยังจัดอาหารว่าง คือนมให้นักเรียนทุกคนในช่วงเวลาประมาณ 10.00 นาฬิกา และจัดอาหารว่างบ่ายให้แก่เรียนอนุบาล-ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึง 3 หลังจากเวลาเลิกเรียน

4.4 รูปแบบการจัดอาหารกลางวันในโรงเรียน

โรงเรียนคำนึงถึงคุณค่าอาหารที่นักเรียนจะได้รับในแต่ละวัน เพื่อเสริมสร้างให้ร่างกายเจริญเติบโต เพราะนักเรียนประถมศึกษาเป็นวัยที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโตในทุก ๆ ด้าน จึงจำเป็นต้องจัดอาหารที่มีคุณค่าอาหารครบถ้วนตามหลักโภชนาการ โรงเรียนสาธิตสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร ทั้ง 3 โรงเรียน มีรูปแบบการจัดอาหารกลางวัน ดังนี้

1. รูปแบบอาหารชุด ประกอบด้วย ข้าว กับข้าว และขนมหรือผลไม้ รูปแบบนี้เป็นรูปแบบการจัดอาหารกลางวันที่สุดที่สมบูรณ์ทั้งปริมาณ และคุณค่าทางโภชนาการ (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2530) รูปแบบนี้จึงเหมาะสมกับโรงเรียนสาธิตสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นโรงเรียนขนาดใหญ่ และโรงเรียนทราบจำนวนผู้บริโภคดีแน่นอน เพราะนักเรียนจ่ายค่าอาหารแก่โรงเรียนเป็นภาคการศึกษา

2. รูปแบบอาหารจานเดียว เป็นรูปแบบการจัดอาหารกลางวันที่ประกอบง่าย และมีคุณค่าทางโภชนาการครบ ราคาไม่แพงนัก เหมาะสำหรับการจัดสลับกับรูปแบบอื่น ๆ เพราะบางครั้งนักเรียนอาจเบื่อข้าวและกับข้าว โรงเรียนก็ทำอาหารจานเดียวแทน ซึ่งมีให้เลือกหลายชนิด เช่น ข้าวผัด บะหมี่น้ำ-แห้ง ข้าวมันไก่ ข้าวหมูแดง ก๋วยเตี๋ยวน้ำ ก๋วยจั๊บ ฯลฯ เป็นต้น รูปแบบนี้จึงเป็นที่นิยมของ โรงเรียนทั่วไป

4.5 หลักเกณฑ์ในการจัดอาหารกลางวันแก่นักเรียน ของโรงเรียนสาธิตสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร สรุปได้ดังนี้

1. การกำหนดรายการอาหาร ต้องคำนึงถึงเรื่องต่อไปนี้
 - 1.1 คุณค่าของอาหารทางโภชนาการ
 - 1.2 วัยของผู้บริโภค
 - 1.3 รส สี กลิ่น ฯลฯ ความเข้ากันของอาหาร
 - 1.4 งบประมาณค่าอาหาร
 - 1.5 รสนิยมและความต้องการของผู้บริโภค
2. วิธีการกำหนดรายการอาหาร โรงเรียนใช้หลาย ๆ วิธีสลับกัน หรือบางครั้งจะใช้วิธีใดวิธีหนึ่ง ได้แก่ ผู้ควบคุมการทำอาหารเป็นผู้กำหนดรายการเอง หรือนักเรียนเป็นผู้กำหนดโดยครูช่วยแก้ไขให้เหมาะสม และผู้ควบคุมสอบถามความคิดเห็นของครูในโรงเรียน
3. การจ่ายอาหาร โรงเรียนดำเนินการหลายวิธีแล้วแต่สภาพของโรงเรียน เช่น ครูเป็นผู้ไปจ่ายเอง ให้แม่ครัวไปจ่ายอาหาร หรือตกลงให้ร้านค้าส่งอาหารมาให้ตามรายการที่โรงเรียนสั่งทุกวิธีเมื่อจ่ายอาหารได้มาแล้ว จะต้องมีการออกรับเช็คหนึ่งเป็นผู้ตรวจสอบปริมาณและคุณภาพของสิ่งของที่ซื้อมาด้วย
4. คนครัว คนงาน ที่เกี่ยวข้องกับการทำอาหารต้องมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงไม่เป็นโรคติดต่อใด ๆ และควรจัดให้ได้รับการตรวจสุขภาพเป็นระยะ ๆ และจัดให้มีการอบรมเพื่อเสริมประสบการณ์ในโอกาสอันสมควร

4.6 การประเมินผลงาน

เพื่อให้ทราบข้อดีและข้อบกพร่องของการจัดอาหารกลางวัน โรงเรียนมีการติดตามผลและทำการประเมินผลการทำงานเป็นระยะ ๆ ซึ่งจะช่วยให้ปรับปรุงการดำเนินงานให้ถูกต้องและมีความก้าวหน้า การประเมินผลสรุปได้ดังนี้

1. สังเกต โดยการสังเกตความสนใจและความร่วมมือของนักเรียนที่มีต่อการจัดอาหารกลางวัน และสังเกตการรับประทานอาหารของนักเรียน
2. จัดตั้งรับฟังความคิดเห็นของนักเรียน โดยให้นักเรียนเขียนแสดงความคิดเห็นโดยเสรี
3. จัดทำแบบสอบถาม นักเรียน และครู เพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการจัดอาหาร
4. การสัมภาษณ์ โดยการพูดคุยกับนักเรียนเป็นรายบุคคล เกี่ยวกับรายการอาหารที่กำหนดไว้แล้ว อาหารที่ชอบและไม่ชอบ สาเหตุที่ชอบหรือไม่ชอบรสชาติอาหาร การปฏิบัติเรื่องการบริโภคอาหารทั้งที่บ้าน และโรงเรียน

5. จัดการประชุมคณะกรรมการ จัดให้มีการประชุมคณะกรรมการเป็นประจำทุกเดือนเพื่อให้ทราบความคิดเห็นของกรรมการแต่ละคนเกี่ยวกับการจัดอาหารกลางวันแก่นักเรียน

5. บทบาทของครูและผู้ปกครองในการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารแก่นักเรียน

บ้านเป็นสถาบันที่สำคัญในการอบรมเลี้ยงดูเด็ก และเมื่อเด็กเจริญเติบโตขึ้นมา สังคมของเด็กจะขยายออกไปสู่สังคมของโรงเรียน ซึ่งการที่จะเลี้ยงดูเด็กให้บรรลุตามเป้าหมายนั้น บิดามารดา ผู้ปกครอง ต้องร่วมมือประสานสัมพันธ์กับโรงเรียนและในการพัฒนาเด็กที่จะให้ไปเป็นในทิศทางเดียวกันได้นั้น ครูและผู้ปกครองจะต้องทำงานประสานกัน รวมถึงให้ความร่วมมือซึ่งกันและกัน

5.1 ครู

ครูเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในสถานศึกษา เด็กจะเจริญเติบโตและพัฒนาเล็กน้อยเพียงใดจึงขึ้นอยู่กับ ครูที่จะปฏิบัติต่อตนเอง ต่อเด็ก และสร้างความสัมพันธ์อันดีต่อผู้ที่เกี่ยวข้องกับเด็ก เพื่อให้เกิดความร่วมมืออันดีในการพัฒนาเด็กให้ไปสู่จุดหมายปลายทางที่ต้องการ ครูจึงเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในการที่จะช่วยให้เด็กรู้สึกเป็นสุข สนุกสบายและปลอดภัย (ทิสนา แคมมณี, 2530) ด้วยเหตุผลดังกล่าว คุณสมบัติและบทบาทหน้าที่ของครูที่ควรปฏิบัติเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารแก่นักเรียน สามารถสรุปได้ดังนี้

คุณสมบัตินี้ของครูในการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน

1. มีเจตคติที่ดีต่อการส่งเสริมให้เด็กมีพฤติกรรมในการบริโภคอาหารที่ดี
2. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการการเรียนรู้ของเด็กวัยเรียน รวมถึงหลักการจัดประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร และหลักการพัฒนาพฤติกรรมในการบริโภคอาหารสำหรับเด็กวัยเรียน
3. เป็นแบบอย่างที่ดีกับเด็ก ในเรื่องการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร
4. มีความตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาพฤติกรรมในการบริโภคอาหารว่าส่งผลต่อสุขภาพที่ดีของเด็ก
5. มีความตระหนักถึงความสำคัญของการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบ้านกับโรงเรียน

บทบาทหน้าที่ของครู

บทบาทหน้าที่ของครูในการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารแก่นักเรียน สามารถสรุปได้ดังนี้

1. จัดประสบการณ์ประจำวัน

ครูมีบทบาทหน้าที่ในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้กับเด็กวัยเรียนเพื่อนำเด็กไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ คือ การพัฒนาพฤติกรรมในการบริโภคอาหาร ดังนั้นบทบาทหน้าที่ของครูในการส่งเสริมพฤติกรรมในการบริโภคอาหารที่ดีคือ

1.1 เปิดโอกาสให้เด็กได้ลงมือกระทำด้วยตนเอง โดยผ่านประสบการณ์สัมผัสทั้ง 5 และจัดประสบการณ์ให้เด็กได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมมากที่สุด เช่น จัดกิจกรรมให้เด็กได้ชิมรสผลไม้ ล้างผลไม้ ให้เด็กออกมาสาธิต แสดงความคิดเห็น เป็นต้น

1.2. เปิดโอกาสให้เด็กเลือกทำกิจกรรมด้วยตนเองตามความต้องการและความสนใจด้วยการจัดกิจกรรมที่มีความหลากหลายเช่น พาเด็กไปเลือกซื้ออาหาร ทัศนศึกษาออกสถานที่ดูหนังสือ รูปภาพเกี่ยวกับอาหารให้เด็กมีส่วนร่วมในการเลือก การเตรียม และการจัดอาหาร เป็นต้น

2. จัดสภาพแวดล้อม

พัฒนาการของเด็กในแต่ละช่วงอายุ มีความหมาย และมีความสำคัญต่อชีวิต เพราะเป็นรากฐานของบุคคลเมื่อเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ ทั้งนี้พัฒนาการของเด็กแต่ละคนจะแตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับอัตราความพร้อมในการพัฒนาการ และความสามารถของแต่ละบุคคล และนอกจากตัวเด็กเองแล้ว สิ่งแวดล้อมรอบตัวเด็กก็มีส่วนสำคัญในการช่วยเสริมสร้างพัฒนาการของเด็กอีกด้วย ด้วยเหตุผลดังกล่าว สภาพแวดล้อม นับว่ามีอิทธิพลและมีความสำคัญแก่เด็กวัยเรียนเป็นอย่างยิ่ง ดังนั้นสภาพแวดล้อมจึงเป็นเรื่องที่ครูทุกคนควรตระหนักถึงความสำคัญ ทั้งนี้เนื่องจากสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ของเด็ก ดังนั้นบทบาทหน้าที่ของครูในการจัดสภาพแวดล้อม เพื่อส่งเสริมให้เด็กมีพฤติกรรมในการบริโภคอาหารที่ดี คือ

1. จัดสภาพแวดล้อมของห้องเรียนให้ดึงดูดความสนใจและมีความหมายต่อการเรียนรู้ของเด็ก มีสื่อ วัสดุอุปกรณ์ที่มีความหลากหลาย

2. ครูควรจัดสภาพแวดล้อมในการรับประทานอาหารให้มีบรรยากาศที่ดี ไม่เคร่งครัด ไม่เคร่งเครียด เพื่อช่วยให้เด็กมีเจตคติที่ดีต่อการรับประทานอาหาร

3. จัดสภาพแวดล้อมจะต้องถูกสุขอนามัย มีความสะอาดและความปลอดภัย ไม่มีสิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพร่างกายของเด็ก เพื่อช่วยให้เด็กเห็นแบบอย่างที่ดี และนำไปปฏิบัติตาม

4. จัดพื้นที่ให้สะดวกสำหรับการทำกิจกรรมต่าง ๆ กล่าวคือ เด็กต้องมีพื้นที่ที่สามารถทำงานได้ด้วยตนเอง และทำกิจกรรมด้วยกันเป็นกลุ่มเล็ก ๆ หรือกลุ่มใหญ่

3. จัดสื่อ วัสดุอุปกรณ์

ตามธรรมชาติของเด็กวัยเรียนจะไม่อยู่นิ่ง เด็กชอบเล่นชอบเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา มีความอยากรู้ อยากรู้อยากเห็น เด็กจะเรียนรู้ทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่รอบตัว หรือกล่าวได้อีกนัยหนึ่งว่า เด็กจะเรียนรู้จากสิ่งที่เป็นรูปธรรมเด็กจะต้องได้เห็น ได้สัมผัส ได้จับต้อง ดังนั้น การที่จะให้เด็กได้เรียนรู้สิ่งใดย่อมต้องอาศัยสื่อเป็นสิ่งสำคัญ

ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน เพื่อให้เด็กเกิดการเรียนรู้และพัฒนาได้ตามจุดมุ่งหมายนั้น ครูจำเป็นต้องเตรียมสื่อ ที่จะเป็นตัวกลางถ่ายทอดความรู้ ประสบการณ์ เจตคติ ค่านิยม และทักษะที่ครูมีอยู่ไปสู่เด็กได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4. สร้างความร่วมมือระหว่างครูกับเด็ก และครูกับผู้ปกครอง

ความประทับใจครั้งแรกของเด็กเมื่อมาถึงโรงเรียนนั้น ขึ้นอยู่กับครู ซึ่งเป็นบุคคลแรกในสถานศึกษาที่เด็กได้พบ ดังนั้นการปฏิบัติตนของครูจึงเป็นเรื่องสำคัญ ในการสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างครูกับเด็ก สิ่งที่สำคัญอีกประการหนึ่งที่ครูทุกคนควรให้ความสำคัญ คือ การสร้างความร่วมมือกับผู้ปกครอง ทั้งนี้เนื่องจากการสร้างความร่วมมือระหว่างครูกับผู้ปกครองเป็นแนวทางในการสร้างเสริมความเข้าใจอันดีระหว่างครูกับผู้ปกครองในการร่วมกันส่งเสริมความเข้าใจอันดีระหว่างครูกับผู้ปกครองในการร่วมกันส่งเสริมพัฒนาการของเด็ก เพื่อให้เข้าใจปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น และหาทางแก้ไขปัญหาดัง ๆ ร่วมกัน ทั้งนี้เพราะทั้งโรงเรียนและบ้านต่างก็เป็นสถาบันที่สำคัญในการพัฒนาความพร้อมของเด็ก

ด้วยเหตุผลดังกล่าว การสร้างความร่วมมือระหว่างบ้านและโรงเรียน จึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกันระหว่างบ้านกับโรงเรียน เพื่อนำไปสู่ความร่วมมือในการส่งเสริมให้เด็กพัฒนาไปในทิศทางที่พึงประสงค์ และผลที่เด็กจะได้รับจากการสร้างความร่วมมือระหว่างครูกับผู้ปกครอง คือ เด็กจะมีชีวิตที่สมบูรณ์ขึ้นทั้งภายใน ภายนอกโรงเรียน และเด็กไม่ต้องประสบกับความขัดแย้งระหว่างบ้านกับโรงเรียน (เยาพา เดชะคุปต์, 2532)

ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่า หากครูกับเด็ก และครูกับผู้ปกครองมีการสร้างความร่วมมือที่ดีต่อกัน ก็จะช่วยให้เด็กเกิดการเรียนรู้และพัฒนาไปในทิศทางที่พึงประสงค์

5.2 บิดามารดา ผู้ปกครอง

ครอบครัว คือ จุดเริ่มต้นของการพัฒนาพฤติกรรมเด็ก ทั้งนี้เนื่องจากบิดามารดาเป็นบุคคลแรกในชีวิตที่ใกล้ชิดสนิทสนมกับเด็ก ด้วยเหตุผลดังกล่าว แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของพ่อแม่ ดังที่คณะกรรมการปฏิรูปการศึกษากำหนดว่า การศึกษาในระดับประถมนี้ควรจะ "ถือหลักการพัฒนาผู้ปกครองควบคู่ไปกับการพัฒนาเด็ก" (อารยา สุขวงศ์, 2532) นอกจากนี้ครอบครัวนับเป็นองค์ประกอบที่สำคัญยิ่งในการปลูกฝังลักษณะนิสัยต่าง ๆ ให้กับเด็ก การอบรมเลี้ยงดูจากบิดามารดา ผู้ปกครอง มีส่วนสำคัญในการสร้างเสริมบุคลิกภาพ อุปนิสัยของเด็ก รวมถึงอิทธิพล

โดยตรงต่อเจตคติ และพฤติกรรมของเด็ก เพราะการเรียนรู้ของเด็กเริ่มต้นจากบ้าน อันเป็นสภาพแวดล้อมที่ใกล้ชิดเด็กมากที่สุด (ทิสนา แชมมณี, 2530) จากความสำคัญของครอบครัวดังกล่าว ย่อมเป็นข้อสนับสนุนถึงความสำคัญของพ่อแม่ที่มีต่อการพัฒนาพฤติกรรมด้านต่าง ๆ ของเด็ก โดยเฉพาะพฤติกรรมในการบริโภคอาหารของเด็ก ทั้งนี้เนื่องจากเด็กวัยเรียนอยู่ในวัยที่เด็กเริ่มสร้างนิสัยการรับประทานอาหารของตนเองขึ้น ซึ่งจะมีผลต่อตัวเด็กไปจนตลอดชีวิต (ปราณี แก้วเจริญ, 2531)

อารี วัลยะเสวี (2530) กล่าวว่า พฤติกรรมในการบริโภคอาหารของพ่อแม่ เป็นปัจจัยที่สำคัญที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็ก ทั้งนี้เนื่องจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารหรือบริโภคนิสัยนั้น มิได้มีมาแต่กำเนิด แต่เกิดจากการเรียนรู้ เลียนแบบ และจากสภาวะแวดล้อม ดังนั้นพฤติกรรมการบริโภคอาหารจึงเปลี่ยนแปลงไป (วลัย อินทร์พรหม, 2528) เด็กวัยเรียนเริ่มมีเจตคติต่ออาหาร มีความชอบ และไม่ชอบอาหารบางชนิด การสร้างพฤติกรรมที่ดีในการรับประทานอาหารให้แก่เด็กจึงเป็นสิ่งสำคัญ พ่อแม่ควรฝึกให้เด็กรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และควรได้คำชมเชยหรือให้กำลังใจเมื่อเด็กรับประทานอาหารได้

ดังนั้น อาจกล่าวได้ว่า ภาวะโภชนาการ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กขึ้นอยู่กับองค์ประกอบของครอบครัว โดยเฉพาะพ่อและแม่ของเด็ก พฤติกรรมในการรับประทานอาหารของพ่อแม่ในเรื่องการไม่รับประทานอาหารบางชนิด มีผลให้ลูกไม่รับประทานอาหารชนิดนั้น ๆ ด้วย (จริยาวัตร คมพยัคฆ์, 2526)

ด้วยเหตุผลดังกล่าว คุณสมบัติและบทบาทหน้าที่ของพ่อแม่ ผู้ปกครองที่ควรปฏิบัติ เพื่อส่งเสริมให้เด็กมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีมีดังนี้

คุณสมบัตินี้ของพ่อแม่ ผู้ปกครองในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

1. ตอบสนองความต้องการทั้งทางร่างกาย และจิตใจของเด็ก ด้วยการให้อาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการแก่เด็กทั้งในปริมาณและคุณภาพที่เพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย ตอบสนองความต้องการทางจิตใจของเด็ก ด้วยการให้ความรัก ความอบอุ่นอย่างเพียงพอ
2. เป็นแบบอย่างที่ดีกับเด็ก ในเรื่องการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร
3. มีความตระหนักถึงความสำคัญของการมีพฤติกรรมที่ดีในการบริโภคอาหารว่าส่งผลต่อสุขภาพและพัฒนาการของเด็ก

บทบาทหน้าที่ของพ่อแม่ ผู้ปกครอง

1. ปลูกฝังลักษณะนิสัยที่ดีให้แก่เด็ก เช่น ปลูกฝังให้เด็กรู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ มีมารยาทในการรับประทานอาหาร ไม่พูดคุยในขณะที่รับประทานอาหาร ฝึก

เด็กให้รับประทานอาหารเป็นเวลา ให้ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร แปรงฟันหลังรับประทานอาหาร เป็นต้น

2. ส่งเสริมความสนใจของเด็ก ด้วยการจัดหาวัสดุอุปกรณ์ จัดหาหนังสือภาพ นิทาน การ์ตูน ที่มีเรื่องราวเกี่ยวกับอาหาร เพื่อช่วยให้เด็กเกิดเจตคติที่ดีเกี่ยวกับอาหาร

3. ให้ความร่วมมือกับทางโรงเรียน ในการเข้าช่วยเหลือกิจกรรม เช่น ช่วยจัดหาของให้เด็กมาโรงเรียน รวมถึงการสังเกตพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็ก

4. จัดสภาพแวดล้อมและสถานการณ์ที่ช่วยให้เด็กเกิดการพัฒนาพฤติกรรมในการบริโภคอาหาร เช่น จัดกิจกรรมให้เด็กมีส่วนร่วมในการช่วยจัดเตรียมโต๊ะอาหาร ประกอบอาหาร เลือกรายการอาหาร เป็นต้น

5. สร้างบรรยากาศที่ดีในการรับประทานอาหาร รวมถึงการจัดอาหารให้มีคุณค่า รับประทาน

จากบทบาทของครูและผู้ปกครองที่มีต่อการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนดังกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่าการส่งเสริมพฤติกรรมในการบริโภคอาหาร มีใช้หน้าที่ของใครคนใดคนหนึ่ง แต่การส่งเสริมพฤติกรรมในการบริโภคอาหารให้แก่เด็กวัยเรียน จะต้องได้รับการพัฒนาไปในทิศทางเดียวกัน สอดคล้องกันทั้งที่บ้านและโรงเรียน

6. ปัญหาภาวะโภชนาการ

ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานหรือภาวะน้ำหนักตัวเกิน หมายถึงการร่างกายมีการสะสมไขมันไว้ในปริมาณที่มากเกินไปจนความจำเป็นสำหรับหน้าที่ในร่างกาย จนเป็นเหตุให้น้ำหนักตัวมากกว่าน้ำหนักที่ควรจะเป็น วลัย อินทร์พรหม (2528) ได้แบ่งสาเหตุการมีน้ำหนักตัวเกิน ดังต่อไปนี้

6.1 กรรมพันธุ์ จากรายงานการศึกษาเกี่ยวกับโรคอ้วนของ Mayer พบว่า ถ้าพ่อและแม่ อ้วนลูกมักจะอ้วนถึงร้อยละ 80 หากพ่อหรือแม่คนใดคนหนึ่งอ้วน ลูกมักเป็นโรคอ้วนร้อยละ 40-50 และถ้าทั้งพ่อและแม่ไม่อ้วน ลูกอาจมีโอกาสู้วนได้ร้อยละ 10 อย่างไรก็ตามเป็นการยากที่จะตัดสินว่ากรรมพันธุ์เป็นสาเหตุสำคัญเพียงสิ่งเดียว เพราะผู้ที่อยู่ในครอบครัวเดียวกันมักมีพฤติกรรมการบริโภคคล้ายคลึงกัน ดังเช่น พ่อชอบรับประทานอาหารที่มีไขมันและอาหารหวานจัด แม่จึงจัดอาหารประเภทนี้ให้พ่อและลูกๆ บ่อย ทำให้ลูกมีนิสัยชอบรับประทานอาหารที่มีรสหวานและมีไขมันมาก จึงมีแนวโน้มที่จะอ้วนเช่นเดียวกับพ่อและแม่ สิ่งแวดล้อม จึงเป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งของความอ้วน

6.2 การรับประทานอาหารมากกว่าความต้องการของร่างกาย ร่วมกับการใช้แรงงานไม่เพียงพอเป็นสาเหตุสำคัญของโรคอ้วน ปัจจุบันเทคโนโลยีต่างๆ เจริญขึ้น มีการใช้เครื่องผ่อนแรง

แทนการใช้แรงงานในการทำงานมากขึ้น แม้แต่การออกแรงในชีวิตประจำวันก็ลดลง เช่นการขึ้นบันไดก็มักใช้ลิฟท์ บันไดเลื่อน แทนการเดิน ทำให้ร่างกายออกกำลังกายน้อยลง แต่เป็นที่น่าสังเกตว่าปริมาณอาหารที่รับประทานมิได้ลดลงตามแรงงานที่ใช้ กลับรับประทานอาหารที่ให้พลังงานเพิ่มขึ้น เช่น น้ำหวาน ลูกกวาด ช็อกโกแลต และอาหารที่มีไขมันมาก ทำให้ร่างกายได้รับพลังงานเกินความต้องการของร่างกาย และเปลี่ยนแปลงพลังงานที่เหลือใช้ไว้ในรูปของไขมันเก็บสะสมได้ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย เป็นเหตุให้น้ำหนักเกินและเกิดโรคอ้วนได้ในที่สุด นอกจากนี้สภาพของจิตใจก็อาจทำให้อ้วนได้ เช่นผู้ที่อยู่ในอารมณ์เครียดหรือซึมเศร้าก็อาจใช้อาหารเป็นเครื่องชดเชยอารมณ์ รับประทานอาหารมากขึ้น หรือผู้ที่ต้องเข้าสังคม มีงานเลี้ยงบ่อยทำให้รับประทานอาหารมากขึ้นก็มีโอกาสอ้วนได้ง่าย

6.3 ความผิดปกติในการทำงานของต่อมไร้ท่อ โรคอ้วนอาจเกิดจากความบกพร่องในการทำงานของต่อมไร้ท่อ เช่น ต่อมไทรอยด์ทำงานน้อยกว่าปกติ (Hypothyroidism) ทำให้การใช้พลังงานเพื่อการทำงานของอวัยวะในร่างกายลดลง หรืออาจเกิดจากการที่ร่างกายมีหลังฮอร์โมนอินซูลินมากเกินไป (Hyperinsulinism) ทำให้มีการสร้างและสะสมไขมันไว้ในร่างกายเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ความผิดปกติของต่อมแอดรีนัล (Adrenal-gland) ซึ่งทำให้มีการหลั่งสารคอร์ติโคสเตอรอยด์มากขึ้น ก็เป็นสาเหตุให้อ้วนได้

6.4 ความผิดปกติของสมองส่วนไฮโปทาลามัส (Hypothalamus) ในร่างกายมีศูนย์ควบคุมการรับประทาน (Eating center) และศูนย์ควบคุมความอิ่ม (Satiety center) อยู่ที่บริเวณสมองส่วนไฮโปทาลามัส ศูนย์ควบคุมความอิ่มนี้จะไวต่อการกระตุ้นของระดับน้ำตาลในเลือดมาก เมื่อระดับน้ำตาลในเลือดสูง ศูนย์ควบคุมความอิ่มจะบังคับให้เราหยุดบริโภค ฉะนั้นเมื่อสมองส่วนนี้มีความผิดปกติ เช่นถูกกระทบกระเทือน หรือมีเนื้องอก ศูนย์ควบคุมความอิ่มจะสูญเสียหน้าที่ไป ผู้ป่วยจะหิวบ่อย รับประทานจุ และเกิดโรคอ้วนในที่สุด

ภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานหรือภาวะน้ำหนักตัวน้อย หมายถึงการที่ร่างกายมีปริมาณไขมันในร่างกายน้อยกว่าที่ควรเมื่อเปรียบเทียบกับมาตรฐาน ในรายที่ผู้ป่วยมีน้ำหนักตัวน้อยมาก อาจมีกล้ามเนื้อน้อยกว่าปกติด้วย วลัย อินทรมพรรย (2528) ได้แบ่งสาเหตุมีน้ำหนักตัวน้อยกว่าปกติดังต่อไปนี้

การรับประทานอาหารไม่เพียงพอ เป็นสาเหตุส่วนใหญ่ของผู้ที่มีน้ำหนักตัวน้อยกว่าปกติ การรับประทานอาหารไม่พอทำให้ร่างกายได้รับพลังงานน้อยกว่าที่ต้องการใช้ จึงต้องสลายเอาไขมันที่สะสมไว้ในร่างกายมาใช้เป็นพลังงาน เพื่อใช้ในกิจกรรมการทำงานต่างๆ ผู้ป่วยจึงผอม สาเหตุของการรับประทานอาหารไม่พอ อาจเกิดจากสาเหตุดังนี้

ก. ความยากจน ความยากจนเป็นปัญหาสำคัญที่ทำให้ได้รับอาหารไม่พอ ครอบครัวจำนวนมากมีรายได้น้อย ไม่มีเงินพอที่จะซื้ออาหารมารับประทานให้เพียงพอกับความต้องการของ

ร่างกายได้ โดยเฉพาะครอบครัวที่มีลูกมากๆ มักจะขาดสารอาหารต่างๆ รวมทั้งได้รับโปรตีนและพลังงานไม่เพียงพอด้วย จึงมีน้ำหนักลดลงหรือผอมลง

ข. การมีพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่ดี เลือกรับประทานแต่อาหารที่ชอบ ไม่สนใจอาหารที่มีประโยชน์ร่างกาย ทำให้ได้รับสารอาหารพลังงานไม่เพียงพอ

ค. การขาดความรู้ด้านโภชนาการ ทำให้ไม่รู้จักรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น นม ไข่ เนื่องจากเข้าใจผิดว่าเป็นอาหารที่ทำให้อ้วน นอกจากนี้ยังจำกัดอาหารที่ให้พลังงานอื่น เช่น ข้าว เป็นเหตุให้ได้รับอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย

สภาพของร่างกาย ภาวะที่ร่างกายทำงานผิดปกติได้แก่

ก. การย่อยการดูดซึมไม่ดี ผู้ที่เป็นโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหารอาจมีผลให้การย่อยและการดูดซึมผิดปกติ ทำให้ร่างกายได้รับประโยชน์จากอาหารไม่เต็มที่ หรืออาจเกิดจากพยาธิลำไส้แย่งอาหารที่รับประทานเข้าไป ทำให้ร่างกายได้รับประโยชน์จากอาหารไม่เต็มที่ หรืออาจเกิดจากพยาธิลำไส้แย่งอาหารที่รับประทานเข้าไป ทำให้ร่างกายได้รับอาหารไม่เพียงพอ

ข. ความผิดปกติของการทำงานของต่อมไร้ท่อ ได้แก่ ต่อมธัยรอยด์ผลิตฮอร์โมนธัยรอกซินออกมามากเกินไป ทำให้การเผาผลาญอาหารในร่างกายมากกว่าปกติ ผู้ป่วยโรคนี้จึงมักผอม เช่น โรค ไฮเปอร์ไทรอยด์ซึม (Hyperthyroidism)

ค. การเป็นโรคติดเชื้อ เมื่อมีการติดเชื้อ ร่างกายจะต้องการสารอาหารต่างๆ เพิ่มขึ้น โดยเฉพาะสารอาหารที่ให้โปรตีนและพลังงาน หากผู้ป่วยได้รับอาหารไม่เพียงพอ น้ำหนักจะลดลง

ง. ภาวะทางจิตใจ ผู้ที่มีความกังวลหรือความเครียดมาก จะมีความอยากอาหารลดลง และทำให้การย่อยและการดูดซึมอาหารผิดปกติ เป็นเหตุให้ร่างกายได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ และมีน้ำหนักลดลง

7. การประเมินภาวะโภชนาการ

การประเมินภาวะโภชนาการหรือภาวะการเจริญเติบโตมีวิธีประเมินได้ 3 ด้าน คือ น้ำหนักตามอายุ ส่วนสูงตามอายุ และน้ำหนักตามส่วนสูง การพิจารณาเด็กแต่ละคนว่ามีภาวะโภชนาการหรือการเจริญเติบโตเป็นอย่างไรนั้น โดยทั่วไปจะต้องนำค่าที่วัดไปเปรียบเทียบกับค่ามาตรฐาน ซึ่งอาจจะอยู่ในรูปของกราฟการเจริญเติบโต หรืออยู่ในรูปของตาราง ค่าสถิติต่าง ๆ

มาตรฐานการเจริญเติบโตทางน้ำหนักและส่วนสูง ได้มาจากการชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูงจากเด็กปกติที่ได้รับการเลี้ยงดูดี โดยขนาดของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละช่วงอายุ และเพศไม่น้อยกว่า 200 คน แล้วนำข้อมูลมาคำนวณหาค่ามัชฌิมเลขคณิต (Mean ; X) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation ; SD) หรือการหาค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ โดยถือว่าค่าตรงตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 (Median) เป็นค่าเฉลี่ย (Average) เกณฑ์ต่ำสุดของการเจริญเติบโตปกติ คือ เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 3 และเกณฑ์สูงสุดคือ เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97 องค์การอนามัยโลกเสนอแนะให้ใช้ช่วงปกติ คือ Median \pm 2 SD (ภารดี เต็มเจริญ, 2538)

การแจกแจงระดับภาวะโภชนาการ (Classification of Nutritional Status) ด้วยวิธีประเมินภาวะโภชนาการโดยน้ำหนักและส่วนสูงนี้ จะเป็นตัวชี้วัดถึงภาวะโปรตีนและพลังงานที่บุคคลได้รับว่ามากเกินไป ปกติหรือน้อยเกินไป การแจกแจงโดยทั่วไปมี 2 วิธีหลัก คือ

1. การแจกแจงภาวะโภชนาการโดยใช้การแบ่งระดับตามค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ มีเกณฑ์พิจารณาระดับภาวะโภชนาการ ดังนี้

1.1 น้ำหนักตามอายุและน้ำหนักตามส่วนสูง เกณฑ์พิจารณา คือ

ค่าที่มากกว่า	97	เปอร์เซ็นต์ไทล์ คือ โรคอ้วน
ค่าระหว่าง	90-97	เปอร์เซ็นต์ไทล์ คือ น้ำหนักเกิน
ค่าระหว่าง	10-90	เปอร์เซ็นต์ไทล์ คือ ปกติ
ค่าระหว่าง	3-10	เปอร์เซ็นต์ไทล์ คือ ขาดโปรตีนและพลังงาน ในระยะเริ่มต้นถึงระดับปานกลาง
ค่าที่ต่ำกว่า	3	เปอร์เซ็นต์ไทล์ คือ ขาดโปรตีนและพลังงาน ในระยะรุนแรง

1.2 ส่วนสูงตามอายุ เกณฑ์พิจารณา คือ

ค่าที่ \geq 10	เปอร์เซ็นต์ไทล์ คือ ปกติ
ค่าระหว่าง	3-10 เปอร์เซ็นต์ไทล์ คือ ขาดโปรตีนและพลังงาน ในระยะเริ่มต้นถึงระดับปานกลาง
ค่าที่น้อยกว่า	3 เปอร์เซ็นต์ไทล์ คือ ขาดโปรตีนและพลังงาน ในระดับรุนแรง

2. แจกแจงโดยคิดเทียบเป็นร้อยละของมาตรฐาน (Percent of Standard, % Std) โดยการใช้ค่าน้ำหนักตามอายุ ส่วนสูงตามอายุ หรือน้ำหนักตามความสูงตรงตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 เป็นค่ามาตรฐานหรือ 100 % Std. และคำนวณเทียบ ดังสูตร

$$\text{ร้อยละของมาตรฐานน้ำหนักตามอายุ} = \frac{\text{น้ำหนัก}}{\text{น้ำหนักมาตรฐาน}} \times 100$$

$$\text{ร้อยละของมาตรฐานส่วนสูงตามอายุ} = \frac{\text{ส่วนสูงปัจจุบัน}}{\text{ส่วนสูงมาตรฐาน}} \times 100$$

$$\text{ร้อยละของมาตรฐานน้ำหนักตามส่วนสูง} = \frac{\text{น้ำหนักของมวลสูง}}{\text{น้ำหนักมาตรฐานของมวลสูงปัจจุบัน}} \times 100$$

เกณฑ์การพิจารณาระดับภาวะโภชนาการ

1. น้ำหนักตามอายุ ในเด็กเล็กมักใช้การแจกแจงระดับภาวะโภชนาการตามโกเมซ (Gomez's, 1956) คือ

น้ำหนักตามอายุ \geq	90-100	เปอร์เซ็นต์ของมาตรฐาน คือ ปกติ
น้ำหนักตามอายุ	75-89	เปอร์เซ็นต์ของมาตรฐาน คือ ขาดโปรตีน และ พลังงานระดับ 1
น้ำหนักตามอายุ	60-74	เปอร์เซ็นต์ของมาตรฐาน คือ ขาดโปรตีน และ พลังงานระดับ 2
น้ำหนักตามอายุ $<$	60	เปอร์เซ็นต์ของมาตรฐาน คือ ขาดโปรตีน และ พลังงานระดับ 3

สำหรับการเจริญเติบโตของน้ำหนักที่สูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานโดยทั่วไป จะพิจารณาดังนี้

น้ำหนักตามอายุ	110-120	เปอร์เซ็นต์ของมาตรฐาน คือ น้ำหนักเกิน
น้ำหนักตามอายุ	≥ 120	เปอร์เซ็นต์ของมาตรฐาน คือ โรคอ้วน

2. ส่วนสูงตามอายุ แจกแจงตามคานาวาติ และแมคลาเรน (Kanawati และ McLaren, 1970)

ดังนี้

ส่วนสูงตามอายุ \geq	95-100	เปอร์เซ็นต์ของมาตรฐาน คือ ปกติ
ส่วนสูงตามอายุ	90-94	เปอร์เซ็นต์ของมาตรฐาน คือ ขาดโปรตีน และ พลังงานระดับเริ่มต้น
ส่วนสูงตามอายุ	85-89	เปอร์เซ็นต์ของมาตรฐาน คือ ขาดโปรตีน และ พลังงานระดับปานกลาง
ส่วนสูงตามอายุ $<$	85	เปอร์เซ็นต์ของมาตรฐาน คือ ขาดโปรตีนและ พลังงานระดับรุนแรง

สำหรับการเจริญเติบโตทางความสูงที่มากกว่าเกณฑ์มาตรฐานนั้นไม่ถือว่าเป็นปัญหา เพราะความสูงของเด็กแต่ละคนจะได้รับอิทธิพลจากพันธุกรรมเป็นหลัก

น้ำหนักตามอายุ > 120	เปอร์เซนของมาตรฐาน คือ โรคอ้วน
น้ำหนักตามอายุ 110-120	เปอร์เซนของมาตรฐาน คือ น้ำหนักเกิน
น้ำหนักตามอายุ 90-110	เปอร์เซนของมาตรฐาน คือ ปกติ
น้ำหนักตามอายุ 80-90	เปอร์เซนของมาตรฐาน คือ ขาดโปรตีนและพลังงานระดับเริ่มต้น
น้ำหนักตามอายุ 70-80	เปอร์เซนของมาตรฐาน คือ ขาดโปรตีนและพลังงานระดับปานกลาง
น้ำหนักตามอายุ < 70	เปอร์เซนของมาตรฐาน คือ ขาดโปรตีนและพลังงานระดับรุนแรง

การแจกแจงภาวะโภชนาการโดยการแบ่งระดับความรุนแรงต่างๆ นี้ส่วนใหญ่จะใช้สำหรับเด็กเล็กอายุต่ำกว่า 5 ปี เนื่องจากระดับความรุนแรงของขาดสารอาหารจะมีผลกระทบต่อเจริญเติบโต และสุขภาพของเด็กอย่างมาก ระดับความรุนแรงที่ต่างกันจะนำไปสู่มาตรการในการแก้ไขปัญหาต่างกันด้วย แต่สำหรับในเด็กวัยเรียนภาวะการเจริญเติบโตจะได้รับอิทธิพลมาจากปัจจัยอื่น ๆ มากขึ้น เช่น ฮอรโมน การออกกำลังกายและพันธุกรรม ประกอบกับผลกระทบจากภาวะทุโภชนาการไม่รุนแรงเท่ากับเด็กเล็ก ดังนั้นการแจกแจงระดับภาวะโภชนาการ จึงมักนิยมแจกแจงเป็น 3 กลุ่มใหญ่ ๆ คือ

- ภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ ซึ่งอาจแบ่งเป็นน้ำหนักเกินและโรคอ้วน
- ภาวะโภชนาการปกติ
- ภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์

8. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมบริโภคอาหารของนักเรียน ได้มีผู้ทำการวิจัยไว้บ้าง ผู้วิจัยจึงได้รวบรวมงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งภายในประเทศ และรายงานการวิจัยในต่างประเทศและสรุปในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารเท่านั้น ดังผลการวิจัยต่อไปนี้

8.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศ

อุรุวรรณ แยมบริสุทธ์ และคณะ (2536) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเกิดภาวะอ้วนในเด็กวัยเรียน ในกรุงเทพมหานคร โดยการสัมภาษณ์ แบบสอบถาม และแบบบันทึก อาหารที่

บริโภคในรอบ 24 ชั่วโมงที่ผ่านมา นอกจากนี้ยังส่งแบบสอบถามไปยังผู้ปกครอง ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนอ่านบริโภคพลังงานและไขมันในปริมาณสูงกว่านักเรียนปรกติอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .05 ภาวะโภชนาการของนักเรียนทั้ง 2 กลุ่มไม่มีความสัมพันธ์กับการศึกษาและอาชีพของ บิดามารดา ในการประเมินความรู้ พบว่า ทั้งผู้ปกครองและนักเรียนอ่านมีความรู้ทางโภชนาการดี แต่ในทางปฏิบัตินักเรียนอ่านยังมีบริโภคนิสัยไม่ถูกต้อง ผลจากการศึกษาครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่านอกจากการให้โภชนศึกษาแล้วจะต้องมีกลยุทธ์ซึ่งเน้นให้ได้ปฏิบัติจริงในเรื่องการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง ซึ่งผู้ปกครองและครูที่โรงเรียนจะเป็นกลไกที่สำคัญ

นฤมล เปียชื้อ (2535) ทำการวิจัยเรื่อง "การศึกษาภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอวัฒนานคร จังหวัดปราจีนบุรี" โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะพื้นฐานของนักเรียน ได้แก่ เพศ อายุ ภาวะโภชนาการและ สัมฤทธิ์ผลทางการเรียน วิชาอาหาร และลักษณะพื้นฐานของผู้ปกครอง ได้แก่ การศึกษา รายได้ ความรู้เกี่ยวกับการสงวนคุณค่า การทำและการรับประทานอาหารกับภาวะโภชนาการของนักเรียน โดยใช้การสัมภาษณ์นักเรียนและผู้ปกครอง ส่วนข้อมูลภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ได้จากการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงและสังเกตอาการขาดสารอาหารที่เกิดขึ้นภายนอกร่างกาย ผลการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ปรากฏว่า ลักษณะพื้นฐานของนักเรียนและผู้ปกครองไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียน

นนทียา เกิดวิชัย (2532) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบริโภคนิสัยกับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียนในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติเขตการศึกษา 11 พบว่า เด็กวัยก่อนเรียน ส่วนใหญ่มีบริโภคนิสัยอยู่ในระดับดีมาก โดยมีคะแนนเฉลี่ยของบริโภคนิสัย คิดเป็นร้อยละ 78.10 บริโภคนิสัยที่ปฏิบัติถูกต้องเป็นประจำมากที่สุด คือ รับประทานอาหารครบวันละ 3 มื้อ ส่วนบริโภคนิสัยที่ปฏิบัติถูกต้องน้อยที่สุด คือ ดื่มนมเป็นประจำทุกวัน เด็กก่อนวัยเรียนส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการอยู่ในระดับดีมาก และบริโภคนิสัยของเด็กก่อนวัยเรียนมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุนี มุณีปภา (2531) ทำการวิจัยเรื่อง " พฤติกรรมการกินของเด็กวัยเรียน อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี" ตัวอย่างประชากร เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี จำนวน 90 คน ใช้การสัมภาษณ์ และแบบบันทึกอาหารที่บริโภค 3 วัน ผลการวิจัยพบว่าระดับรายได้ของครอบครัว ขนาด ของครอบครัวและลำดับที่เกิดเป็นบุตร ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการกิน ส่วนระดับการศึกษาของบิดา และระดับการศึกษาของมารดา พบว่ามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการกิน และ พฤติกรรมการกินมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ

พิชิต จิระวัฒน์ (2530) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง "ปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรมที่มีผลต่อภาวะโภชนาการ : ศึกษาครอบครัวที่มีเด็กก่อนวัยเรียนในชุมชนแออัดย่านท่าเรือคลองเตย" มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงภาวะโภชนาการ ปัจจัยทางสังคม วัฒนธรรม และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของสาเหตุ ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ใช้จำนวนตัวอย่าง 75 ครอบครัว ผลการวิจัยพบว่า เด็กขาดสารอาหารระดับ 1 คิดเป็นร้อยละ 28 ระดับ 2 และระดับ 3 คิดเป็นร้อยละ 5.3 และ 4.0 ตามลำดับ จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปรพบว่า ปัจจัยสังคมด้านวัฒนธรรม เศรษฐกิจ สุขภาพของเด็ก และทางเทคโนโลยีอาหาร มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีทัศนคติทางความสัมพันธ์กัน คือ ฐานะทางเศรษฐกิจในครัวเรือน และความเข้าใจ ความรู้ของแม่ มีผลต่อความสนใจเด็กและอาหารเด็ก ลักษณะในชุมชนที่เป็นสิ่งผลักดันให้เกิดการขาดความสนใจ คือ การขาดการให้ความสำคัญต่อเด็กในฐานะเป็นองค์ประกอบหลักของครอบครัว และไม่เห็นความสำคัญของอาหารที่มีต่อเด็กในการดำรงชีวิตประจำวัน

ชูจันทร์ จันท์มา (2529) ทำการวิจัยเรื่อง "ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติในการรับประทานอาหาร และภาวะโภชนาการของนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ที่มีการจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียน" โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการปฏิบัติในการรับประทานอาหาร ภาวะโภชนาการของนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานคร การรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม และวัดภาวะโภชนาการของนักเรียนด้วยวิธีแอนโทรโปเมตริกเมสเซอร์เมนต์ (Anthropometric Measurement) กลุ่มตัวอย่างประชากรได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 480 คน ผลการวิจัยพบว่า การปฏิบัติในการรับประทาน อาหารของนักเรียนในโรงเรียนที่มีการจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนโดยส่วนรวมอยู่ในเกณฑ์ดี ส่วนด้านความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติในการรับประทานอาหาร และภาวะโภชนาการของนักเรียน ในโรงเรียนที่มีการจัดโครงการอาหารกลางวันพบว่า การปฏิบัติในข้อการรับประทานอย่างน้อยวันละ 3 มื้อ การรับประทานไข่มุก การดื่มนมสด นมถั่วเหลือง หรือนมผสมต่าง ๆ วันละ 3-4 แก้ว และการดื่มน้ำอัดลมวันละ 1 แก้ว มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียน

อำนาจ พลไชยขมา (2529) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "การเปรียบเทียบความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ระหว่างโรงเรียนในและนอกโครงการสุศึกษาสายการศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดมหาสารคาม" โดยใช้แบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 430 คน เป็นชาย 220 คน หญิง 210 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนในโรงเรียนในและนอกโครงการสุศึกษาสายการศึกษามีทัศนคติอยู่ในเกณฑ์ดี และไม่เห็น ด้วยว่าลูกกวาดและอมยิ้มสีต่าง ๆ เป็นสิ่งที่น่า

รับประทาน ไม่แน่ใจเรื่องการโฆษณาหรือเครื่องดื่ม บำรุงกำลังทางวิทยุโทรทัศน์ และการใช้ยาฆ่าแมลงฉีดพืชผักสวนครัว ส่วนการปฏิบัติอยู่ในเกณฑ์ พอใช้ โดยปฏิบัติเป็นครั้งคราวในเรื่องการใส่ผงชูรสเมื่อปรุงอาหาร และนักเรียนโรงเรียนในโครงการ สุขศึกษาสายการศึกษาปฏิบัติในเรื่องการใส่ผงชูรสเมื่อปรุงอาหารดีกว่านักเรียนโรงเรียนนอกโครงการ สุขศึกษาสายการศึกษา

ยุพิน ตีรวัส (2529) ได้ศึกษา "ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับความรู้ความเชื่อและบริโภคนิสัย ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร" โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการ ศึกษาความรู้ ความเชื่อ ทางด้านโภชนาการและบริโภค นิสัย และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับความรู้ ความเชื่อทางด้านโภชนาการและบริโภคนิสัยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ใช้แบบทดสอบความรู้ แบบสอบถามความเชื่อและบริโภคนิสัย เครื่องชั่งน้ำหนักและเกณฑ์เทียบภาวะโภชนาการ กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 560 คน พบว่า นักเรียนมีภาวะโภชนาการอยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ คะแนนเฉลี่ยของความรู้และความเชื่อด้านโภชนาการอยู่ในระดับพอใช้ คะแนนเฉลี่ยบริโภคนิสัยอยู่ในระดับดี และพบว่า ภาวะโภชนาการไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้ ความเชื่อ และบริโภคนิสัย

กรมพลศึกษา (2529) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ" โดยมีวัตถุประสงค์ที่จะศึกษาพฤติกรรมสุขภาพและปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียน ตลอดจนเปรียบเทียบพฤติกรรมและระดับของพฤติกรรมสุขภาพตามตัวแปรต่าง ๆ ได้แก่ อาชีพ ระดับการศึกษาของบิดามารดา ที่ตั้งของโรงเรียน เพศ ผู้ที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย และจำนวนสมาชิกในครอบครัว กลุ่มตัวอย่างนักเรียนที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ทั่วประเทศ จำนวน 1,600 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสัมภาษณ์ และแบบสอบถามพฤติกรรม ผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคพบว่า มีบางพฤติกรรมที่มีการปฏิบัติไม่ถูกต้อง ได้แก่ การรับประทานอาหาร เมื่อเทียบเกณฑ์พฤติกรรมสุขภาพด้านการรับประทานอาหารของนักเรียนส่วนใหญ่ ร้อยละ 61-74 อยู่ในระดับดี การปฏิบัติตนเกี่ยวกับการรับประทานอาหารเกิดจากปัจจัยการอบรมสั่งสอนแนะนำของครูมากที่สุด ปัจจัยรองลงมาได้แก่ มารดา การเรียนรู้ด้วยตนเอง จนเกิดความตระหนักถึงความสำคัญจึงได้ปฏิบัติ ปัจจัยนอกนั้นได้แก่ การอบรมสั่งสอนแนะนำของบิดา ญาติ แพทย์ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ซึ่งสำคัญเป็นอันดับรองลงมา ส่วนปัจจัยด้านลบ ซึ่งเป็นสาเหตุของการไม่ปฏิบัติที่สำคัญ อันดับ 1 ได้แก่ การไม่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติ อันดับ 2 คือ ความเคยชิน อันดับ 3 ไม่มีสิ่งอำนวยความสะดวก นอกนั้นเป็นปัจจัยอื่น ๆ ได้แก่ ความเชื่อ ค่านิยมไม่ถูกต้อง ความยากจน ครู หรือผู้ปกครองไม่สนับสนุน

ภารดี เต็มเจริญ และคณะ (2528) ทำการวิจัยเรื่อง "ภาวะโภชนาการและนิสัย การบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร" 10 แห่ง จำนวน 846 ราย ด้วยการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง สัมภาษณ์นักเรียน และใช้แบบสอบถามข้อมูลจาก ผู้ปกครองนักเรียน 140 ราย จากโรงเรียน 5 โรงเรียน ใน 10 โรงเรียน ที่ได้รับการคัดเลือก ด้วยวิธีการบันทึกอาหารที่บริโภคเป็นเวลา 3 วัน ร่วมกับการสัมภาษณ์ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนร้อยละ 35 มีนิสัยการบริโภคอาหารเข้าไม่เหมาะสม คือ รับประทานอาหารเช้าบางวันหรือไม่รับประทานอาหารเช้า พลังงานจากอาหารที่นักเรียนได้รับจากอาหารเช้า ส่วนใหญ่มีปริมาณและคุณภาพไม่ เหมาะสม ปัจจัยเกี่ยวกับรายได้ของบิดา เวลาตื่นนอนและเวลาออกเดินทางไปโรงเรียนของนักเรียน การประกอบอาหารเช้าของครอบครัว และนิสัยการบริโภคอาหารเข้าของสมาชิกในครอบครัว มีความสัมพันธ์กับการบริโภคและไม่บริโภคอาหารเช้าของนักเรียน

โสภา ญาณภีรัต (2527) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียนใน อำเภอโคกสำโรง จังหวัดลพบุรี" โดยศึกษาจากนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 มีอายุ 7-14 ปี จำนวน 240 คน รวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงและสังเกตอาการภายนอก ร่างกาย พบว่า เด็กวัยเรียนบริโภคอาหารในหนึ่งวันไม่ครบ 5 หมู่ อาหารหมู่ที่ขาดมากที่สุด คือ ผลไม้ จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างโภชนาการกับเพศ อายุ บริโภคนิสัยของเด็กวัยเรียน อาชีพของผู้ปกครอง ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง และแหล่งอาหารของครอบครัว พบว่าไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

8.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในต่างประเทศ

เบรนแมน (Brenman, 1990) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "อิทธิพลของความเชื่อทาง—สุขภาพ ที่มีต่อพฤติกรรมการกินของเด็กและวัยรุ่น" (The influence of health belief on eating behavior in children and adolescents) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการรับประทานอาหารว่างของเด็ก และวัยรุ่น เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม การปฏิบัติในการรับประทานอาหารว่างของเด็ก รูปแบบของความเชื่อที่นำมาศึกษามี 4 เรื่อง คือ ความไวของการเจ็บป่วย ความรุนแรงของความเจ็บป่วย การยอมรับอุปสรรค และผลประโยชน์ที่ได้รับ อีกทั้ง 6 ปัจจัย ที่ส่งผลต่อการบริโภคอาหารของนักเรียนประกอบด้วย พ่อแม่และกลุ่มเพื่อน ภาวะทางอารมณ์ ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการการดูแลสุขภาพ และการให้ค่าของสุขภาพ ตัวแปรตาม คือ การประเมินพฤติกรรม การดูแลสุขภาพ การให้ความสำคัญต่อสุขภาพ และความรู้ในเรื่องโภชนาการ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสมการถดถอยแบบพหุคูณ ผลการวิจัยพบว่า ความเชื่อในเรื่องสุขภาพระดับต่าง ๆ และเพศ เป็นองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารของเด็ก ซึ่งความเชื่อในเรื่องสุขภาพ สามารถนำมาเป็นปัจจัยหนึ่ง ที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ นอกจากนี้ยังพบว่า อายุและเพศ มีความเชื่อในเรื่องสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เทอร์รี่ (Terry, 1990) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "การประเมินพฤติกรรมการกินของเด็กที่อ้วนและไม่อ้วน" (Assessment of obese and non-obese young children's eating) การวิจัยนี้ได้ศึกษาเกี่ยวกับบทบาทของครอบครัวที่เป็นองค์ประกอบ ในการประเมินเด็กอ้วนและเด็กไม่อ้วน (อายุ 3-6 ปี) โดยการสังเกตพฤติกรรมของครอบครัว เด็กอ้วน 6 ครอบครัว ใช้วิธีการประเมินสุขภาพจิตของครอบครัว ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว หรือพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กภายในครอบครัว รูปแบบความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัว กิจกรรมอิสระของเด็กอ้วนและไม่อ้วน อิทธิพลของผู้ปกครองที่มีต่อพฤติกรรมการกินของเด็กและกิจกรรมของเด็ก โดยลักษณะการติดต่อสื่อสารภายในครอบครัวนั้นได้ถูกบันทึกไว้อย่างเป็นระบบ เด็กและพ่อแม่ของเด็กแต่ละคนได้ถูกสังเกตระหว่างอาหารมื้อเย็นด้วยเครื่องมือที่ใช้วัดการสังเกต ส่วนกิจกรรมของเด็กในพฤติกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกาย ได้ถูกสังเกตระหว่างช่วงเวลาพัก โดยใช้เครื่องวัดกิจกรรม ผลการวิจัยพบว่า สมาชิกของครอบครัวที่อ้วน เปรียบเทียบกับสมาชิกของครอบครัวที่ไม่อ้วน เข้าใจว่าครอบครัวไม่ได้รับความสนใจจากสังคม ความสนุกสนาน การยอมรับเหตุผล อีกทั้งขนบธรรมเนียมประเพณี และการรวมกลุ่มขององค์กรน้อย ถึงด้านความสัมพันธ์ของ พ่อ แม่ ของเด็กอ้วนที่กระตุ้นให้กินอาหารรวมทั้งปริมาณของอาหารพบว่า เด็กอ้วนขาดกิจกรรมในการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ โดยพ่อแม่เด็กอ้วนปล่อยให้เด็กให้เป็นไปตามธรรมชาติ มากกว่ากระตุ้นเด็กให้มีกิจกรรม ส่วนการสนับสนุนของพ่อแม่ให้เด็กมีกิจกรรม มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับสูงของกิจกรรมของเด็กด้วย

โซนนเบิร์ก (Sonnenberg, 1991) ทำการวิจัยเรื่อง "ผลกระทบจากเชื้อชาติ ฐานะทางเศรษฐกิจสังคม และอายุ ต่อทัศนคติในการรับประทานอาหารของเด็กวัยเรียน" (The impact of ethnicity, socioeconomic status, and age on the attitudes of school-age children) โดยมีสมมติฐานการวิจัย 2 ข้อ คือ

1. ทัศนคติในการรับประทานอาหารของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาที่มีความสัมพันธ์กับภูมิหลังทางเชื้อชาติ และฐานะเศรษฐกิจสังคม
2. ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการรับประทานอาหารกับภูมิหลังทางเชื้อชาติและฐานะเศรษฐกิจทางสังคม จะมีอิทธิพลในเด็กเล็กมากกว่าในเด็กโต

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาเกรด 1 ถึง 6 จำนวน 238 คน ที่เรียนอยู่ในโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตเมือง ผลการวิจัยพบว่า ทัศนคติในการรับประทานอาหารของเด็กที่แตกต่างกันทางเชื้อชาติหรือระดับทางสังคมไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1 ส่วนสมมติฐานข้อที่ 2 จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ เชื้อชาติกับอายุ และฐานะทางเศรษฐกิจสังคม กับอายุ มีความสัมพันธ์กัน สำหรับสิ่งที่ทำให้เด็กกังวลทั้งในเด็กผู้ชายและเด็กผู้หญิงในระดับ 6 คือ เรื่องน้ำหนักและเรื่องการควบคุมอาหาร

เมอร์ฟี (Murphy) และคณะ (1994) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ความต้องการและความพึงพอใจในการเรียนโภชนาการศึกษานักเรียนเกรด 5 เกรด 8 และเกรด 11 ในรัฐมิชิแกน" (Nutrition education needs and learning preferences of Michigan students in grades 5, 8, and 11) โดยมีวัตถุประสงค์ที่จะศึกษา ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการปฏิบัติของนักเรียนเกี่ยวกับ คำแนะนำในเรื่องอาหารสำหรับคนอเมริกัน รวมทั้งความรู้ใหม่ ๆ ในเรื่องอาหาร หัวข้อเรื่องเกี่ยวกับอาหารที่นักเรียนสนใจและวิธีการสอนโภชนาการศึกษานักเรียนที่ชอบ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนต้องการที่จะเรียนรู้เรื่องโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ และความเป็นอยู่โดยตรง หัวข้อเรื่องที่น่าสนใจได้แก่ การควบคุมน้ำหนัก นอกจากนี้ นักเรียนทุกระดับชั้นต้องการเรียนรู้และได้คำแนะนำเกี่ยวกับชนิดของอาหาร สำหรับวิธีการสอน นักเรียนต้องการที่จะได้รับประสบการณ์ตรงมากกว่าจะได้รับความรู้โดยการถ่ายทอดจากครู และนักเรียนส่วนใหญ่ต้องการเรียนรู้เกี่ยวกับรายการอาหารที่มีประโยชน์มากกว่าการเตรียมอาหาร

สรุปรายงานการวิจัย

จากรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศพบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเกิดภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยเรียน เกิดจากลักษณะพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนและครอบครัวจำกัดอาหารให้นักเรียนไม่ถูกต้อง เหมาะสม ส่วนความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการปฏิบัติมีความสัมพันธ์กัน แต่ภาวะโภชนาการไม่มีความสัมพันธ์กับ ความรู้ ความเชื่อ และพฤติกรรมการบริโภคทางด้านความรู้นั้น นอกจากนี้บิดามารดาเป็นบุคคลสำคัญที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน

จากรายงานการวิจัยในต่างประเทศพบว่านักเรียนที่ได้รับการศึกษาตามหลักสูตรโภชนาการจะมีคะแนนความรู้ทางโภชนาการสูงขึ้นและดีกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการศึกษาตามหลักสูตรโภชนาการ แหล่งความรู้อื่นช่วยสร้างให้นักเรียนมีทัศนคติทางบวกต่อโภชนาการมากกว่าการเรียนตามหลักสูตร ความรู้ที่ได้จากการศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติ ดังนั้นระดับความรู้จึงไม่สามารถทำนายรูปแบบพฤติกรรมได้ แต่ความรู้จะมีความสัมพันธ์กับทัศนคติ ทัศนคติจะมีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติ ความเชื่อทางสุขภาพจึงสามารถทำนายพฤติกรรมการรับประทานอาหารของนักเรียนได้ และพบว่า ภูมิหลังทางเชื้อชาติ ฐานะเศรษฐกิจ มีอิทธิพลต่อทัศนคติของเด็กเล็กมากกว่าเด็กโต สิ่งที่เด็กวัยรุ่นกังวลใจคือ เรื่องน้ำหนักและการควบคุมอาหาร หัวข้อที่นักเรียนสนใจในเรื่องเกี่ยวกับอาหาร คือ เรื่องสุขภาพส่วนบุคคลในเรื่อง วิธีการควบคุมน้ำหนัก อาหารที่ช่วยบำรุงร่างกาย และอาหารที่ช่วยป้องกันโรค สำหรับวิธีการสอน นักเรียนต้องการได้รับประสบการณ์ตรงมากกว่าจะได้รับความรู้โดยการถ่ายทอดจากครู