

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง "ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการ กับความรู้ ความเชื่อและ
บริโภคนิสัยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียน
สังกัดกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาเกี่ยวกับความรู้ด้านโภชนาการ ความเชื่อด้านโภชนาการและ
บริโภคนิสัย ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการ กับความรู้ด้านโภชนาการ
ความเชื่อด้านโภชนาการและบริโภคนิสัย ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียน
สังกัดกรุงเทพมหานคร

สมมุติฐานของการวิจัย

1. ภาวะโภชนาการกับความรู้ด้านโภชนาการ ความเชื่อด้านโภชนาการและ
บริโภคนิสัยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร มีความ
สัมพันธ์กันในทางบวก
2. ความรู้ด้านโภชนาการกับความเชื่อด้านโภชนาการ ความรู้ด้านโภชนาการกับ
บริโภคนิสัย และความเชื่อด้านโภชนาการกับบริโภคนิสัยมีความสัมพันธ์กันในทางบวก

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ตัวอย่างประชากร

ตัวอย่างประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2528 ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 560 คน ซึ่งได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-Stage Sampling) และในแต่ละขั้นตอนใช้วิธีสุ่มแบบธรรมดา

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แบบทดสอบความรู้ด้านโภชนาการ จำนวน 40 ข้อ มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .83 แบบสอบถามความเชื่อด้านโภชนาการ จำนวน 30 ข้อ มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .87 แบบสอบถามบริโภคนิสัย จำนวน 30 ข้อ มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .91 แบบสำรวจภาวะโภชนาการ ซึ่งประกอบด้วยข้อมูลส่วนตัวและข้อมูลที่เกี่ยวกับภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง และเครื่องชั่งน้ำหนักที่ไคปรับมาตรฐาน น้ำหนักมีหน่วยเป็นกิโลกรัม สามารถทดสอบความเที่ยงควยคณน้ำหนักมาตรฐาน

3. การเก็บรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูล สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ได้เริ่มทำในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2528 โดยทำการเก็บข้อมูลเป็น 2 ระยะ คือ สำรวจภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้วิธีชั่งน้ำหนักซึ่งผู้วิจัยได้ทำการสำรวจด้วยตนเอง พร้อมกับสำรวจข้อมูลส่วนตัวของนักเรียนด้วย จากนั้นจึงนำแบบทดสอบและแบบสอบถามไปทดสอบกลุ่มตัวอย่างตามวันและเวลาที่กำหนดไว้ แล้วนำข้อมูลที่ได้ออกมาหาค่าร้อยละ ค่ามัธยิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ วิเคราะห์โดยใช้เทคนิค Discriminant Analysis ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS (Statistical Package for Social Sciences)

สรุปผลการวิจัย

1. ข้อมูลส่วนตัวของนักเรียน

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2528 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 560 คน ซึ่งส่วนใหญ่ร้อยละ 68.93 มีฐานะทางเศรษฐกิจค่อนข้างต่ำ คือ มีรายได้เดือนละไม่เกิน 3,998 บาท ส่วนระดับการศึกษาของบิดาและมารดาของนักเรียนส่วนใหญ่ร้อยละ 64.46 มีการศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 หรือเทียบเท่า

2. ภาวะโภชนาการของนักเรียน

เมื่อใช้อายุและน้ำหนักของนักเรียนเทียบกับเกณฑ์ปกติ ซึ่ง เพ็ญศรี กาญจนรัฐิติ และคณะได้สร้างขึ้น พบว่า นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการปกติ และต่ำกว่าปกติมีจำนวนใกล้เคียงกัน คือ ร้อยละ 50.40 และ 49.60 ตามลำดับ

3. ระดับคะแนนของความรู้ด้านโภชนาการ ความเชื่อด้านโภชนาการและบริโภคนิสัยของนักเรียน

3.1 โดยเฉลี่ยคะแนนความรู้ด้านโภชนาการของนักเรียนมีค่าเท่ากับ 18.30 จากคะแนนเต็ม 40 คะแนน และเมื่อนำคะแนนที่ได้มาเทียบกับเกณฑ์การประเมินของกระทรวงศึกษาธิการ พบว่า นักเรียนจำนวนมากที่สุดร้อยละ 59.50 ได้คะแนนความรู้ด้านโภชนาการอยู่ในระดับพอใช้ และนักเรียนจำนวนน้อยที่สุดร้อยละ 0.20 ได้คะแนนความรู้ด้านโภชนาการอยู่ในระดับดีมาก

3.2 โดยเฉลี่ยคะแนนความเชื่อด้านโภชนาการของนักเรียนมีค่าเท่ากับ 16.18 จากคะแนนเต็ม 30 คะแนน และเมื่อนำคะแนนที่ได้มาเทียบกับเกณฑ์การประเมินของกระทรวงศึกษาธิการ พบว่า นักเรียนจำนวนมากที่สุดร้อยละ 67.40 ได้คะแนนความเชื่อด้านโภชนาการอยู่ในระดับพอใช้ และนักเรียนจำนวนน้อยที่สุดร้อยละ 0.20 อยู่ในระดับดีมาก

3.3 โดยเฉลี่ยคะแนนบริโภคนิสัยของนักเรียนมีค่าเท่ากับ 42.37 จากคะแนนเต็ม 60 คะแนน และเมื่อนำคะแนนที่ได้มาเทียบกับเกณฑ์การประเมินของกระทรวงศึกษาธิการ พบว่า นักเรียนจำนวนมากที่สุดร้อยละ 37.20 ได้คะแนนบริโภคนิสัยอยู่ในระดับดี และ

มักเรียนจำนวนน้อยที่สุดร้อยละ 0.20 อยู่ในระดับต้องแก้ไข

4. ความเชื่อค่านิยมของการของนักเรียน

จากการศึกษา พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่จำนวนร้อยละ 80 ขึ้นไป มีความเชื่อถูกต้องในหัวข้อต่อไปนี้

ความเชื่อของนักเรียน	ความหมายตามความเชื่อของนักเรียน
เชื่อว่า รับประทานเนื้อสัตว์คิบบ ๗ จะทำให้เป็นโรคพยาธิ	เราไม่ควรรับประทานเนื้อสัตว์คิบบ ๗ เพราะจะทำให้เป็นโรคพยาธิ
ไม่เชื่อว่า รับประทานส้มมาก ๗ ทำให้เป็นโรคโลหิตจาง	การรับประทานส้มมาก ๗ ไม่ทำให้เป็นโรคโลหิตจาง
ไม่เชื่อว่า คีมน้ำมะนาวล้วนกับเกลือ ทำให้ลดความอ้วน	การคีมน้ำมะนาวล้วนกับเกลือ ไม่ทำให้ความอ้วนลดลง
ไม่เชื่อว่า รับประทานไข่ลวกทุกวัน ทำให้ร่างกายแข็งแรง	การรับประทานไข่ลวกทุกวัน ไม่ทำให้ร่างกายแข็งแรง
เชื่อว่า รับประทานมะเขือเทศมาก ๗ ทำให้ผิวสวย แก้มแดง	ควรรับประทานมะเขือเทศมาก ๗ เพราะจะทำให้ผิวสวย แก้มแดง

และจากการศึกษาเกี่ยวกับความเชื่อค่านิยมของการของนักเรียนยังพบอีกว่า นักเรียนส่วนใหญ่จำนวนร้อยละ 80 ขึ้นไป มีความเชื่อไม่ถูกต้องในหัวข้อต่อไปนี้

ความเชื่อของนักเรียน	ความหมายตามความเชื่อของนักเรียน
ไม่เชื่อว่า คีมน้ำออคติมเป็นประจำ ทำให้น้ำหนักเพิ่ม	การคีมน้ำออคติมเป็นประจำ ไม่ได้ทำให้น้ำหนักเพิ่ม
เชื่อว่า ใส่ผงชูรสในอาหารมากเกินไป ทำให้ทารกในครรภ์พิการ	ไม่ควรใส่ผงชูรสในอาหารมากเกินไป เพราะจะทำให้ทารกในครรภ์พิการ



ความเชื่อของนักเรียน

ความหมายตามความเชื่อของนักเรียน

ทางสมองได้

ทางสมองได้ ซึ่งข้อเท็จจริงในเรื่องนี้
ขณะนี้ยังไม่มีผลการวิจัยสนับสนุน (แต่
การรับประทานผงชูรสมากเกินไป ก็
อาจเกิดโทษต่อร่างกายได้เช่นกัน โดย
เฉพาะในคนที่มีปฏิกิริยาแพ้ จะทำให้เกิด
อาการร้อนชู้ชาตามตัว

เชื่อว่า อาหารทะเลเป็น
ของแสลงสำหรับผู้ป่วย

ผู้ป่วยไม่ควรรับประทานอาหาร
ทะเล เพราะเป็นของแสลง

เชื่อว่า เมื่อมีไข้ห้ามรับประทาน
ทุเรียน ลำไย เพราะเป็นของร้อน
ทำให้ไข้สูงมากขึ้น

คนที่ เป็นไข้ ไม่ควรรับประทาน
ทุเรียนและ/หรือลำไย เนื่องจากทุเรียน
และ/หรือลำไยเป็นของร้อน ทำให้มีไข้สูง
มากขึ้น

เชื่อว่า คีบกาแพทำให้สมองทึบ

ไม่ควรคีบกาแพ เพราะจะทำให้
ให้สมองทึบ

5. บริโภคนิสัยของนักเรียน

จากการศึกษาพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ปฏิบัติเป็นประจำในเรื่อง

คืมน้ำสะอาด

เลือกใช้ภาชนะที่สะอาดในการรับประทานอาหาร เช่น ชาม ช้อน แก้วน้ำ

เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน

รับประทานเนื้อสัตว์ (เช่น หมู เนื้อ)

6. ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการ กับความรู้ด้านโภชนาการ ความเชื่อด้านโภชนาการ และบริโภคนิสัยของนักเรียน

จากการศึกษา พบว่า

6.1 ความรู้ด้านโภชนาการ ความเชื่อด้านโภชนาการและบริโภคนิสัยของนักเรียนไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ ที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05

6.2 ความรู้ด้านโภชนาการ ความเชื่อด้านโภชนาการ และบริโภคนิสัยมีความสัมพันธ์กันที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความรู้ด้านโภชนาการ กับความเชื่อด้านโภชนาการ ความรู้ด้านโภชนาการกับบริโภคนิสัย และความเชื่อด้านโภชนาการกับบริโภคนิสัย เท่ากับ 0.284, 0.254 และ 0.112 ตามลำดับ

อภิปรายผลการวิจัย

1. ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ซึ่งตกเป็นกลุ่มตัวอย่าง มีภาวะโภชนาการต่ำกว่าปกติ หรืออยู่ในภาวะทุพโภชนาการถึงร้อยละ 49.60 ซึ่งในการสำรวจของกองโภชนาการ กรมอนามัย ในการประเมินผลการชั่งน้ำหนักของเด็กที่พบปัญหาการขาดสารอาหารในเด็กเช่นกัน คือ ในปี พ.ศ. 2522-2525 ได้ทำการสำรวจทั่วประเทศพบเด็กขาดสารอาหารร้อยละ 50.79 ในการสำรวจนี้ใช้เกณฑ์ของกองโภชนาการเป็นเกณฑ์เทียบภาวะโภชนาการของเด็ก จะเห็นว่าจำนวนเด็กที่มีภาวะโภชนาการต่ำกว่าปกติสูงเช่นเดียวกันกับการวิจัยครั้งนี้ (กองโภชนาการ 2528 : 181-184) การที่ผลการวิจัยเป็นเช่นนี้เนื่องมาจากสาเหตุหลายประการ คือ

1.1 การศึกษาของบิตามารดา จากการสำรวจข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ พบว่า การศึกษาของบิตามารดาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่ร้อยละ 64.46 มีการศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 หรือเทียบเท่า ซึ่งในเรื่องนี้ ปูย โรจนะบุรานนท์ (2519 : 48) ได้กล่าวว่า การศึกษาของพ่อบานแม่บาน มีความสำคัญมากในเรื่องอาหารการกิน ถ้าพ่อบานแม่บานเป็นผู้มีการศึกษาดี ก็จะมีความรู้ในเรื่องอาหารการกิน รู้ว่าอาหารสิ่งใดมีประโยชน์แก่ร่างกายควรรับประทาน อาหารสิ่งใดไม่มีประโยชน์แก่ร่างกายควรละเว้นเสีย หรือถ้าเป็นผู้มีการศึกษาดี

แต่ยังขาดความรู้ในเรื่องอาหารการกินก็ยังสามารถจะหาเอกสารในเรื่องเหล่านี้มาอ่านได้ และที่สำคัญ การที่แม่บ้านมีความรู้ในเรื่องอาหารคั้นสำคัญกว่าพ่อบ้านจะรู้ เพราะแม่บ้านเป็นผู้รับผิดชอบในเรื่องการจัดอาหาร การปรุงอาหาร สามารถเลือกซื้ออาหารที่มีประโยชน์แก่ร่างกาย และสามารถในการปรุงอาหารที่จะไม่ให้ส่วนดีในอาหารต้องสูญเสียไปเปล่า ๆ แม่บ้านที่มีความรู้ก็จะช่วยอบรมนิสัย ของบุตรในเรื่องอาหารตั้งแต่ยังเล็ก ๆ อยู่ ทำให้สุขภาพของบุตรดีขึ้นและไม่ติดอยู่ในความเชื่อเก่า ๆ บางอย่าง ซึ่งผลจากการสำรวจข้อมูลเบื้องต้นพบว่า การศึกษาของมารดานักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครมีเพียงร้อยละ 0.71 ที่มีการศึกษาในระดับปริญญาตรีหรือร้อยละ 3.57 มีการศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 5 หรือเทียบเท่า และร้อยละ 9.28 ที่มีการศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 หรือเทียบเท่า

1.2 ฐานะทางเศรษฐกิจ ก็มีส่วนทำให้ภาวะโภชนาการของนักเรียนไม่ปกติได้เช่นกัน ฐานะเศรษฐกิจของครอบครัวเป็นสภาพแวดล้อมอีกสิ่งหนึ่งของเด็กตั้งแต่แรกเกิด มารดาที่มีฐานะทางการเงินดี ย่อมมีปัจจัยที่จะเตรียมสิ่งจำเป็น และไม่จำเป็นไว้สำหรับลูกได้ดีกว่ามารดาที่มีฐานะทางเศรษฐกิจการเงินไม่ดี ซึ่งแม่จะมีความรู้ใครพอ ๆ กัน (กานดา ณ ถลาง 2511 : 19) ซึ่งในเรื่องนี้ ชีระ สุมิตร (2521 : 85) กล่าวว่า ความสัมพันธ์ระหว่างความยากจนและการบกพร่องโภชนาการเป็นเรื่องที่จะมองข้ามไปไม่ได้ สำหรับประเทศที่ยากจน ในที่ที่ประชากรมีรายได้ต่ำ อาหารหลักประเภทที่ให้พลังงานเป็นอาหารจำพวกแป้งที่ให้แคลอรีทั้งหมด 60-80 เปอร์เซ็นต์ ผลผลิตประเภทสัตว์ที่อุดมด้วยโปรตีนและพืชผักมีอยู่น้อยมาก ในสถานการณ์เหล่านี้ ปัญหาการขาดโปรตีนก็เป็นเรื่องธรรมดา จากการสำรวจข้อมูลเบื้องต้นของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ของการวิจัยครั้งนี้ พบว่า รายได้ของครอบครัวนักเรียนส่วนใหญ่ร้อยละ 68.75 มีรายได้ไม่เกิน 3,998 บาทต่อเดือน ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ คุณณี สุทธิปริยาศรี และคณะ (2524 : 90) ที่ทำการศึกษเกี่ยวกับโภชนาการในเด็กเพื่อคุ้มครองผู้บริโภค พบว่า สภาพเศรษฐกิจของครอบครัวต่ำสุด คือ โรงเรียนเทศบาล

การที่นักเรียนมีภาวะโภชนาการต่ำกว่าปกติ อาจมีสาเหตุมาจากปัญหาการขาดสารอาหาร ซึ่งในเรื่องนี้ ประนอม รอดคำดี และคณะ (2527 : 50) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับภาวะโภชนาการของเด็กระดับประถมศึกษา กรุงเทพมหานคร พบว่า นอกจากอาหารกลางวันที่เด็กควรได้รับจากโรงเรียนแล้ว ยังขึ้นอยู่กับอาหารเช้าและเย็นที่เด็กได้

รับจากทางบ้านด้วย และจากผลการวิจัยที่กล่าวมานี้ ยังพบว่า เด็กส่วนใหญ่ขาดพลังงาน จากอาหารประเภทไขมัน ซึ่งเป็นผลให้ไค้พลังงานไม่เพียงพอ ปัญหาการขาดสารอาหาร ของนักเรียนกรุงเทพมหานคร อาจมาจากสาเหตุดังนี้

1. อาหารเช้าและอาหารเย็นที่เด็กได้รับจากทางบ้าน การเตรียมอาหาร สำหรับครอบครัว แม่บ้านหรือพ่อบ้าน อาจไม่ได้คำนึงถึงการจักอาหารเพื่อให้ไค้สารอาหาร ครบถ้วนในมื้อหนึ่ง ๆ

2. อาหารกลางวันที่เด็กได้รับ พ่อแม่จะให้เงินซื้ออาหารรับประทานเอง แต่เด็กอาจนำไปซื้ออาหารที่ไม่มีประโยชน์รับประทาน จึงเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เด็กไค้ รับสารอาหารไม่ครบถ้วน

2. เมื่อศึกษาถึงความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ ผลการวิจัยพบว่า มีคะแนนความรู้ด้าน โภชนาการโดยเฉลี่ยต่ำกว่าครึ่งหนึ่งของคะแนนเต็ม และส่วนใหญ่ร้อยละ 59.50 มีคะแนน ความรู้อยู่ในระดับพอใช้ แสดงว่าโดยทั่วไปนักเรียนมีความรู้เรื่องโภชนาการอยู่ในระดับพอใช้ ซึ่งอาจมีสาเหตุมาจาก

2.1 การดำเนินกิจกรรมการเรียนการสอนของโรงเรียน เนื่องจากขาดวิธีการ ที่ดี ทำให้นักเรียน ครู และแม่ครูปกครองของเด็กนักเรียน ไม่สนใจและ/หรือ ให้ความสนใจ กับวิชานี้ด้วย ทั้ง ๆ ที่อาหารและโภชนาการจำเป็นสำหรับชีวิตทุกวัน (คุนฉลี สุทธิปริยาครี 2524 : 90) นอกจากนี้จากงานวิจัยของ คุนฉลี สุทธิปริยาครี เช่นเดียวกัน พบว่า ครูมี บทบาทสำคัญในการ เรียนของ เด็กนักเรียน และส่วนใหญ่ยังใช้วิธีการอธิบายตามบทเรียน ซึ่ง สอดคล้องกับคำกล่าวของ เพราพรณ โภกลมจลย์ (2526 : 39) ที่ว่า ในคานการเรียน การสอน เราจะพบว่า ในหลายโรงเรียนครูสอนยังคงใช้การบรรยายเป็นส่วนใหญ่ คือ ครูพูด นักเรียนฟัง แล้วจดบันทึก โดยอาจให้เขียนตามคำบอกหรือจดตามบนกระดาน ซึ่งบางคนก็จด รู้เรื่องบ้าง ไม่รู้เรื่องบ้าง และน้อยคนที่กลับไปอ่านบทบทวนบทเรียน จึงทำให้คะแนนความรู้ ของนักเรียนอยู่ในระดับไม่ดีเท่าที่ควร

2.2 โรงเรียนขาดแคลนแหล่งในการค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติม เนื่องจากการ เรียนการสอนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตนั้น จะมุ่งให้เรียนรู้จักศึกษาหาความรู้ด้วยตนเอง อยู่เสมอ (เพราพรณ โภกลมจลย์ 2526 : 38) โดยการหาหนังสืออ่านประกอบหรือหนังสือ อ่านเพิ่มเติม ดังนั้นเนื้อหาส่วนที่เป็นความรู้จะไม่มีปรากฏในหนังสือเรียนของนักเรียน และส่วน ใหญ่โรงเรียนจะขาดแคลนไม่มีหนังสือสำหรับการค้นคว้าอย่างเพียงพอ

2.3 การที่นักเรียนได้คะแนนความรู้ต่ำกว่าครึ่งหนึ่งของคะแนนเต็ม อาจเนื่องมาจากตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อผลการเรียนรู้ ซึ่ง สุโท เจริญสุข (2519 : 21) กล่าวว่า ตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อผลการเรียนรู้ ได้แก่ ความพร้อม แรงจูงใจ เจตคติ การจำการลืม และสภาพแวดล้อม แต่การวิจัยครั้งนี้ได้ทำการวัดความรู้เรื่องโภชนาการไปหลายปีการศึกษา และเนื้อหาวิชาโภชนาการอยู่ในหน่วยที่ 1 ของกลุ่มวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ซึ่งหลักสูตรกำหนดให้เรียนตั้งแต่ชั้นประถมศึกษา ดังนั้น อาจจะทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้เนื้อหาที่ได้เรียนมาแล้วได้ ในเรื่องนี้ เอนกกุล กริแสง (2526 : 120) กล่าวว่า การฝึกฝนอยู่เป็นประจำจะช่วยให้เกิดการเรียนรู้ได้สมบูรณ์ขึ้น

3. เมื่อศึกษาถึงความเชื่อค่านิยมโภชนาการ พบว่า คะแนนเฉลี่ยของความเชื่อสูงกว่าครึ่งหนึ่งของคะแนนเต็มเพียงเล็กน้อย และส่วนใหญ่ร้อยละ 67.40 มีคะแนนความเชื่ออยู่ในระดับพอใช้ แสดงว่าโดยทั่วไปนักเรียนมีความเชื่อค่านิยมโภชนาการอยู่ในระดับพอใช้ ซึ่งอาจมีสาเหตุมาจากนักเรียนมีความรู้ค่านิยมโภชนาการอยู่ในระดับพอใช้ จึงทำให้เกิดความเชื่อที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับโภชนาการ ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยจากโซ เบิร์น และริบเวอร์ (Jalso, Burns and Rivers อ้างจาก สุพร พูลสุข 2522 : 9) ซึ่งชี้ให้เห็นว่า ถ้าการศึกษาสูงขึ้น กลุ่มตัวอย่างจะมีความคิดเห็นที่มีเหตุผลขึ้นด้วย และจากผลการวิจัยของสุพร พูลสุข (2522 : บทคัดย่อ) พบว่า มารดาที่มีการศึกษากันย่อมทำให้ทัศนคติของมารดาต่างกันไปได้ เมื่อมารดาที่มีความคิดเห็นหรือมีทัศนคติอย่างไร ย่อมถ่ายทอดใ้บุตรของตนด้วย และในทำนองเดียวกัน การอบรมเลี้ยงดูเด็กของบุพการีที่มิได้เรียนอยู่ในระดับสูงกว่าประถม ทำให้มีโอกาสได้รับความรู้ในการอบรมเลี้ยงดูเด็กน้อย เพราะวิชาที่เกี่ยวข้องกับการเลี้ยงดูเด็กมีสอนในระดับที่สูงกว่าประถมศึกษา คนเหล่านี้จึงมักได้รับคำแนะนำและบอกเล่าจากมารดา ญาติผู้ใหญ่ ส่วนมากจะเป็นเรื่องเกี่ยวกับขนบธรรมเนียมประเพณี ซึ่งเป็นประสบการณ์ของบุคคลเหล่านั้นมากกว่าความถูกต้องทางการแพทย์สมัยใหม่ คำห้ามบางอย่างนอกจากไม่เกิดประโยชน์แล้วอาจให้โทษ เช่น ห้ามสตรีมีครรภ์รับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ เพราะกลัวคลอดยาก เป็นต้น ถ้าหากเป็นอย่างนี้แล้ว การสอนสุขนิสัยให้แก่เด็กก็อาจผิดด้วย (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ 2517 : 39)

4. เมื่อศึกษาถึงบริโภคนิสัย พบว่า คะแนนเฉลี่ยของบริโภคนิสัยสูงกว่าครึ่งหนึ่งของคะแนนเต็ม และส่วนใหญ่ร้อยละ 37.20 มีคะแนนบริโภคนิสัยอยู่ในระดับดี แสดง

ว่าโดยทั่วไปนักเรียนมีบริโภคนิสัยอยู่ในระดับดี อาจเป็นเพราะแบบสอบถามเกี่ยวกับบริโภคนิสัยที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ส่วนใหญ่เป็นเรื่องเกี่ยวกับการปฏิบัติค่านิยมบริโภคนิสัยที่ใช้อยู่ในชีวิตประจำวันซึ่งไม่ได้เกี่ยวกับข้อความรู้หรือเนื้อหาความรู้ แต่แบบทดสอบความรู้ค่านิยมโภชนาการเป็นการทดสอบเกี่ยวกับเนื้อหาวิชาซึ่งเกี่ยวข้องกับความรู้ความเข้าใจ นักเรียนจึงได้คะแนนต่ำ ส่วนความเชื่อค่านิยมโภชนาการนั้น ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมพื้นฐานทางบ้านของนักเรียน ความเชื่อของบรรพบุรุษ ระดับการศึกษาของบิดามารดา ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ตัวแปรทั้งที่กล่าวมานี้ จึงอาจมีอิทธิพลทำให้คะแนนความรู้ค่านิยมโภชนาการ และความเชื่อค่านิยมโภชนาการของนักเรียนอยู่ในระดับต่ำ แต่คะแนนบริโภคนิสัยอยู่ในระดับดี

5. จากการศึกษาความเชื่อค่านิยมโภชนาการ พบว่า นักเรียนจำนวนร้อยละ 80 ขึ้นไป มีความเชื่อถูกต้องและไม่ถูกต้องในเรื่องต่อไปนี้



เชื่อว่า รับประทานอาหารเนื้อสัตว์ดิบ ๆ จะทำให้เป็นโรคพยาธิ
 รับประทานอาหารเผ็ดร้อนมากเกินไป ทำให้ผิวหนังแสบคัน
 ใสผงชูรสในอาหารมากเกินไป ทำให้ทารกในครรภ์พิการทางสมองได้
 อาหารทะเลเป็นของแสลงสำหรับผู้ป่วย
 เมื่อมีไข้ห้ามกินทุเรียน ลำไย เพราะเป็นของร้อน ทำให้ไข้สูงมาก
 คั้นกาแฟทำให้สมองทึบ

ไม่เชื่อว่า รับประทานอาหารมันมากเกินไป ทำให้เป็นโรคโลหิตจาง
 คั้นน้ำมะนาวลวกกับเกลือ ทำให้ลดความอ้วน
 รับประทานอาหารไขมันสูงทุกวัน ทำให้ร่างกายแข็งแรง
 คั้นน้ำอ้อยดื่มเป็นประจำทำให้หน้าหนักเพิ่ม
 สาเหตุของความเชื่อ และไม่เชื่อ ในสิ่งเหล่านี้ มีทั้งเชื่อถูกต้อง และเชื่อไม่

ถูกต้อง อามาจาก

5.1 ความรู้ค่านิยมโภชนาการที่เกี่ยวข้องกับอาหาร เหล่านี้เป็นความรู้ขั้นพื้นฐานที่ได้จากการเรียนรู้ เด็กจึงสามารถเชื่อมโยงความรู้ค่านิยมโภชนาการให้เกิดความเชื่อค่านิยมโภชนาการขึ้นได้

5.2 อิทธิพลของสื่อมวลชนที่มีผลต่อความเชื่อของนักเรียน

5.3 การที่นักเรียนมีความเชื่อด้านโภชนาการเกี่ยวข้องกับเพียงความรู้เบื้องต้น เพราะบทเรียนที่เกี่ยวข้องกับเรื่องของโภชนาการในระดับประถม ไม่ได้กล่าวละเอียดมากนักในเรื่องคุณประโยชน์และโทษของสารประกอบในอาหาร ดังนั้นเด็กจึงมีความรู้ไม่กว้างขวาง

5.4 ความเชื่อด้านโภชนาการที่เกิดขึ้นกับเด็ก ส่วนหนึ่งมาจากคำสั่งสอนของบิดามารดา ภูมิหลังของครอบครัวและสภาพแวดล้อมรอบ ๆ ตัวเด็ก

6. จากการศึกษาวิธีโภชนิสัย พบว่า จำนวนนักเรียนส่วนใหญ่ปฏิบัติเป็นประจำในเรื่องต่อไปนี้

6.1 ดื่มน้ำสะอาด

6.2 เลือกใช้ภาชนะที่สะอาดในการรับประทานอาหาร เช่น ชาม ช้อน แก้วน้ำ

6.3 เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน

6.4 รับประทานอาหารเนื้อสัตว์ เช่น หมู เนื้อ ปลา

ทั้งหมดนี้เป็นวิธีโภชนิสัยที่ถูกต้อง แสดงว่านักเรียนส่วนใหญ่รู้จักนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้บ้างเป็นบางส่วน ทั้งนี้อาจมีสาเหตุมาจากวิธีการสอนของครู ดังที่ได้กล่าวมาข้างต้น หรืออาจเป็นเพราะระดับความรู้และฐานะเศรษฐกิจของบิดามารดา

7. เมื่อศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการ กับความรู้ด้านโภชนาการ ความเชื่อด้านโภชนาการและวิธีโภชนิสัยของนักเรียน พบว่า

7.1 ภาวะโภชนาการ ไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้ด้านโภชนาการ ความเชื่อด้านโภชนาการ และวิธีโภชนิสัยที่ระดับความมีนัยสำคัญ $.05$ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมุติฐานที่ผู้วิจัยตั้งไว้ และผลวิจัยไม่สอดคล้องกับผลวิจัยของ สุภาพ กลีบบัว ซึ่งได้ทำการวิจัยกับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ และพบว่า ภาวะโภชนาการสัมพันธ์กับความรู้ที่ระดับความมีนัยสำคัญ 0.005 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากสาเหตุดังนี้

7.1.1 การสอนของครูในชั้นเรียนไม่ได้เน้นในด้านการนำความรู้ไปใช้อย่างแท้จริง จะเห็นได้จากการเรียนการสอนวิทยาศาสตร์ในชั้นประถมศึกษาเท่าที่ผ่านมา ครูผู้สอนส่วนใหญ่จะใช้หนังสือเพียงเล่มเดียวในการสอน ไม่เคยมีการทดลองหรือฝึกทักษะบวนการวิทยาศาสตร์ให้กับนักเรียนเลย (บุญถิ่น อัตถากร 2517 : 13) ดังนั้นนักเรียนจึงได้รับ

เพียงแต่ความรู้ที่ครูให้ ไม่ได้มีการทดลองหรือลงมือปฏิบัติเพื่อโยงไปสู่การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพราะไม่เคยได้รับประสบการณ์นั้นมาก่อน จึงไม่รู้วิธีการที่จะนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างแท้จริงได้

7.1.2 โอกาสที่นักเรียนจะได้นำไปใช้นั้นน้อย เนื่องจากสภาพแวดล้อมทางบ้านของนักเรียน จากผลการวิจัยของ รัชนี ภูดวง (2528 : 52) พบว่านักเรียนนำความรู้ในเรื่องโภชนาการไปใช้น้อยที่สุด ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักเรียนไม่ค่อยได้ทำอาหารเอง พ่อแม่หรือผู้ปกครองเป็นคนทำให้ หรือไม่ก็ซื้ออาหารสำเร็จรูปที่มีจำหน่ายไว้แล้ว

นอกจากนี้ภาวะโภชนาการยังเกี่ยวข้องกับตัวแปรอื่น ๆ นอกเหนือจากความรู้ด้านโภชนาการ ความเชื่อด้านโภชนาการและบริโภคนิสัย เช่น ได้รับอิทธิพลจากสื่อมวลชนด้านอื่น ๆ ได้แก่ วิทยุโทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ ซึ่งเด็กมักจะชอบชมเชยมากเป็นพิเศษ โดยเฉพาะ บะหมี่สำเร็จรูป เด็ก ๆ เชื่อง่าย และก็จะพยายามทำตามจากที่ดูและฟัง (นิศยา ธรรมศักดิ์ 2527 : 35-36)

แต่ผลการวิจัยพบว่า ความรู้ ความเชื่อและบริโภคนิสัย มีความสัมพันธ์กันในทางบวกที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนที่มีคะแนนความรู้ต่ำ ก็จะมีแนวโน้มทำให้มีคะแนนความเชื่อและบริโภคนิสัยต่ำไปด้วย ซึ่งอาจกล่าวได้ว่า บริโภคนิสัยที่ดีมีความเชื่อที่ถูกต้อง ต้องอาศัยความรู้เกี่ยวกับโภชนาการเป็นพื้นฐาน

ข้อเสนอแนะสำหรับผู้เกี่ยวข้อง

ในการส่งเสริมสุขภาพอนามัยให้แข็งแรงสมบูรณ์ ลดปัญหาภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียน จำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือของบุคคลที่สำคัญ คือ ครู ผู้ปกครองและเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

1. ส่งเสริมการให้ความรู้ด้านโภชนาการแก่นักเรียน โดยครูควรเน้นหนักหนักเกี่ยวกับความรู้ที่นักเรียนสามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน ครูควรคำนึงว่าจะสอนอย่างไรให้เกิดเกิดความรู้ ความเชื่อที่ถูกต้อง แล้วนำไปปฏิบัติได้จริง รวมทั้งการสร้างข้อคำถามในการประเมินผลความรู้ ควรเป็นข้อคำถามในลักษณะของการนำไปใช้ให้มากขึ้น

2. ควรได้ศึกษาผลการเรียนการสอนต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียนในระยะยาว โดยกระทำต่อเนื่องกันไป

3. การเรียนรู้ของนักเรียนมิได้เกิดเฉพาะในโรงเรียน บ้านและสังคมมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเขาด้วย ดังนั้นการศึกษาถึงสิ่งที่ควรประสานงานกันเพื่อผลประโยชน์ที่จะเกิดกับเด็ก

4. ควรมีกิจกรรมส่งเสริมค่านิยมโภชนาการ เช่น โรงเรียนจัดทำอาหารกลางวัน สนับสนุนให้นักเรียนนำอาหารกลางวันมารับประทาน

5. การสำรวจภาวะโภชนาการ ควรใช้เครื่องมือที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งจะทำให้ได้ผลที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด และผู้ที่ทำการชั่งน้ำหนักวัดส่วนสูงควรศึกษาถึงวิธีการที่ถูกต้องอย่างแท้จริง

6. เกณฑ์มาตรฐานที่ใช้ในการประเมินภาวะโภชนาการ ควรเป็นเกณฑ์ที่เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมของชุมชนนั้น ๆ และควรเป็นปัจจุบันให้มากที่สุด

7. ควรมีการติดตามและประเมินผลภาวะโภชนาการของนักเรียนโดยเริ่มสำรวจภาวะโภชนาการในกลุ่มนักเรียนที่เป็นเป้าหมาย อันได้แก่ นักเรียนที่มีคามารคามการศึกษาต่ำ และบกพร่องทางฐานะเศรษฐกิจ โดยการให้ความช่วยเหลือแก้ไขตามปัญหาที่พบ และควรติดตามโดยสม่ำเสมอ โดยวิธีการประเมินผลก่อนให้ความช่วยเหลือ และประเมินผลภายหลังการให้ความช่วยเหลือ ซึ่งทางโรงเรียนควรรวบรวมข้อมูลเพื่อเสนอแนะและหาแนวทางแก้ไขปัญหาร่วมกับฝ่ายสาธารณสุข

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษาในเรื่องเดียวกันนี้กับตัวอย่างประชากรในจังหวัดอื่น เพื่อนำผลมาเปรียบเทียบกัน

2. ควรทำการศึกษาในเรื่องเดียวกันนี้ แต่ใช้เทคนิคและเครื่องมือที่ต่างกันออกไป เช่น ใช้การสังเกต การสัมภาษณ์

3. ศึกษาเปรียบเทียบความเชื่อค่านิยมโภชนาการ ของนักเรียน ซึ่งมีสภาพแวดล้อมแตกต่างกันในด้านการศึกษาของบิดามารดา และฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว

4. ศึกษาเปรียบเทียบ ความรู้ ความเชื่อ และบริโภคนิสัยของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการแตกต่างกัน