

บทที่ 1



บทนำ

## ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปีพุทธศักราช 2537 องค์การสหประชาชาติกำหนดให้เป็น "ปีแห่งครอบครัว" โดยได้รณรงค์ให้ทุกประเทศทั่วโลกจัดกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมความสำคัญของครอบครัว ซึ่งเป็นสถาบันแรกในการสร้างสรรค์ให้คนมีคุณภาพ ซึ่งสอดคล้องกับ วารุณี บิณฑสันต์ (2514) กล่าวว่าครอบครัวเป็นสถาบันและเป็นหน่วยสังคมที่มีความหมายและสำคัญที่สุด เป็นที่ยอมรับของชุมชนว่า ครอบครัวเป็นหน่วยสังคมมูลฐานในสังคมมนุษย์ เพราะครอบครัวช่วยธำรงไว้และสืบต่อสังคมมนุษย์ โดยก่อกำเนิดชนรุ่นหลัง ๆ ให้มาเป็นสมาชิกของสังคมมนุษย์ไม่เพียงแต่ร่างกาย ยังสืบต่อเนื่องในทางวิชาการ ทางขนบธรรมเนียมประเพณี สติปัญญา อารมณ์และการถ่ายทอดโดยถือว่าเป็นหน้าที่ของพ่อแม่ที่จะแสวงหาปัจจัยที่จำเป็นในการดำรงชีวิตอย่างสมบูรณ์ให้แก่ลูกของตน ภาวะโภชนาการมีผลต่อการเจริญเติบโตทางร่างกายและทางสมองของเด็กมาก ภาวะโภชนาการที่ดีจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อรับประทานอาหารได้ถูกต้องและครบถ้วนทั้งในด้านปริมาณและคุณภาพพอเหมาะกับความต้องการของร่างกาย ดังที่สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ (2530) กล่าวว่า อาหารเป็นปัจจัยสำคัญยิ่งต่อชีวิตเป็นองค์ประกอบที่ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต และเกิดการพัฒนาทางสมอง ทำให้บุคคลมีสติปัญญาเฉลียวฉลาด ซึ่งการพัฒนาทางร่างกายและสมองจะเป็นไปอย่างรวดเร็วในวัยเด็กหากได้รับประทานอาหารที่มีคุณค่าและเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย อาหารจึงมีความจำเป็นต่อคนทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับเด็กในวัยเรียน ในทางตรงกันข้ามถ้าเด็กมีภาวะโภชนาการไม่ดีจะทำให้พัฒนาการทางร่างกายและทางสมองเจริญเติบโตช้ากว่าปกติ สำหรับภาวะโภชนาการจะดีหรือไม่ดีเพียงไร ย่อมขึ้นอยู่กับอาหารที่บุคคลบริโภคเป็นสำคัญ ซึ่งประกอบด้วยปัจจัยหลายอย่าง เช่น รายได้ของครอบครัว การประกอบอาหารของครอบครัว การมีความเชื่อในการบริโภคอาหาร การมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ถูกต้องและการได้รับพลังงานจากอาหารในปริมาณและคุณภาพไม่เหมาะสม (สุนี มุณีปภา, 2531 และ ภารดี เต็มเจริญ, 2528) สอดคล้องกับงานวิจัยของ กัลยานาคเพ็ชร (2521) ซึ่งได้ผลสรุปจากการวิจัยว่า อิทธิพลที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียนขึ้นอยู่กับความบกพร่องทางเศรษฐกิจขนาดของครอบครัว รวมทั้งความเชื่อในการบริโภคและนิสัยในการ

บริโภคของพ่อแม่ ซึ่งจะมีผลต่อปริมาณ และคุณภาพของอาหารที่เด็กบริโภค ในทำนองเดียวกันการวิจัยนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของ วิณี ชิดเชิดวงศ์ (2521) ที่พบว่า ความแตกต่างกันในด้านการศึกษาของพ่อแม่ ขนาดของครอบครัว สถานภาพทางเศรษฐกิจ ความเชื่อในการบริโภคอาหาร และการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่มีผลทำให้การเจริญเติบโตของเด็กต่างกันด้วย นอกจากนี้ผลการวิจัยของ อุไรวรรณ หงษ์เหมือน (2521) พบว่าภาวะโภชนาการที่ แตกต่างกันจะทำให้เด็กมีเชาวน์ปัญญาต่างกัน โดยเด็กที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจและการศึกษาสูงจะมีภาวะโภชนาการที่ดีกว่าเด็กที่มีมาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจและการศึกษาต่ำ และดัชนีภาวะโภชนาการโดยเฉพาะน้ำหนัก และส่วนสูงจะมีความสัมพันธ์กับเชาวน์ปัญญาในทุกกลุ่มอายุ จากการศึกษาของออปเปอร์ (Oper, 1971 อ้างถึง ใน บุญเยี่ยม ประกอบแสง, 2528) ได้ศึกษาเด็กไทยในชนบทที่ได้รับการเลี้ยงดูในด้านอาหารไม่เหมาะสมมีผลทำให้พัฒนาการทางสมองล่าช้ากว่าเด็กใน วัฒนธรรมตะวันตก ซึ่งได้รับการเลี้ยงดูในด้านโภชนาการที่เหมาะสมและถูกต้องดีกว่าเด็กไทย คือ เด็กไทยมีพัฒนาการด้านความคิดช้ากว่าเด็กในวัฒนธรรมตะวันตกหนึ่งปี และโดยเฉพาะเด็กไทยในต่างจังหวัดจะมีพัฒนาการด้านความคิดช้ากว่าเด็กในวัฒนธรรมตะวันตกถึงสองปี ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะครอบครัวไทย โดยเฉพาะครอบครัวในชนบทยังขาดความรู้ในด้านโภชนาการที่ถูกต้องเหมาะสม

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ประกอบกับสภาพสังคมและเศรษฐกิจไทยกำลังจะเปลี่ยนแปลงไปสู่ประเทศอุตสาหกรรมมีเทคโนโลยีที่ทันสมัยหลาย ๆ ด้าน ความเจริญกระจุกตัวอยู่ตามเมืองใหญ่ เช่น กรุงเทพมหานคร เชียงใหม่ สิ่งที่เกิดขึ้นตามมาคือชาวชนบทลี้ภัยเข้ามาทำงานใน กรุงเทพมหานคร กรุงเทพมหานครจึงเป็นศูนย์กลางที่มีจำนวนประชากรเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ที่อยู่อาศัย จึงมีสภาพที่แออัดทำนองแย่งกันอยู่แย่งกันกิน จึงจำเป็นต้องกระจายไปสู่แถบชนเมืองมากขึ้นการเดินทางจากชนเมืองเข้ามาทำงานและเรียนหนังสือในเมืองเวลาเช้าและเย็น ทำให้เกิดปัญหาจราจรติดขัด ส่งผลให้หลายครอบครัวต้องเตรียมอาหารเพื่อรับประทานในรถยนต์ส่วนตัวทั้งเช้าและเย็น การรับประทานอาหารพร้อมกันทั้งครอบครัวก็มีโอกาสน้อยลง ทำให้เลือกชนิดของอาหารได้จำกัด ปัญหาของสถานที่รับประทานอาหาร และความจำกัดของชนิดอาหารเป็นอุปสรรค และเป็นปัญหาในการพัฒนาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ซึ่งตรงกันข้ามถ้าได้มีการรับประทานอาหารพร้อมกันทั้งครอบครัวมีสถานที่บริเวณรับประทานอาหารเป็นหลักแหล่ง สะดวกในการจัดบริการอาหารประเภทต่าง ๆ จะทำให้ผู้ปกครองใช้เวลาในช่วงรับประทานอาหารนี้พูดคุยอบรมสั่งสอนลูกหลาน ส่งผลดีต่อความสัมพันธ์ระหว่างลูกและพ่อแม่ดังที่ สมศรี สุกมลันท์ (2536) กล่าวถึงวัฒนธรรมการกินข้าวร่วมกันของคนไทยว่าเป็นชนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงามเป็นการส่งเสริมความสนิทสนม ทำให้เกิดความสามัคคีและความสัมพันธ์อันดีภายในครอบครัว สิ่งเหล่านี้ในสภาวะปัจจุบันได้ลดน้อยลงไปจากครอบครัวไทย

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเด็กเป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นภายหลัง ซึ่งเริ่มต้นมาจากครอบครัว ในวัยเด็กถ้าได้เรียนรู้มาอย่างถูกต้องและเหมาะสมก็จะเป็นผลดีต่อสุขภาพในทางกลับกัน ถ้าหากเรียนรู้มาอย่างผิด ๆ ก็จะทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ (ไกรสิทธิ์ ตันติศิริพันธ์ และคณะ, 2534) ในทำนองเดียวกัน วลัย อินทร์พรชัย (2528) ได้กล่าวว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารมิได้มีมาแต่กำเนิด แต่เกิดจากการเรียนรู้ เลียนแบบจากครอบครัว และสภาวะแวดล้อม ดังนั้นพฤติกรรมการบริโภคอาหารจึงเปลี่ยนแปลงได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วันเพ็ญ บุญประกอบ (2528) ที่พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารเกิดจากกระบวนการเรียนรู้ ซึ่งสะสมมาตั้งแต่เด็กและสิ่งที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารคือ ภูมิหลังของครอบครัวและความเป็นอยู่ในครอบครัว พฤติกรรมการบริโภคอาหารจึงมีความสัมพันธ์กับการบริโภคอาหารของครอบครัว บิดาและมารดาที่ไม่รับประทานอาหารบางชนิด ลูกจะไม่รับประทานอาหารดังกล่าวด้วย (จริยวัตร คมพัยค์ม์ และคณะ, 2526) และดังที่ อารี วลัยเสวี (2530) กล่าวว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็ก เป็นผลมาจากพฤติกรรมการเลี้ยงดูในครอบครัว และการเอาใจใส่ในการดูแลเรื่องอาหารของผู้เป็นมารดา พฤติกรรมการเลี้ยงดูที่ไม่ถูกต้องจะก่อให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมซึ่งเป็นสาเหตุของการขาดอาหารในเด็ก

ดังได้กล่าวมาแล้วพฤติกรรมการบริโภคอาหารมีผลมาจากครอบครัว ครอบครัวจึงมีบทบาทสำคัญในการปลูกฝังพฤติกรรมการบริโภคที่ถูกต้องให้กับเด็ก พฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นปัจจัยหลักอย่างหนึ่งซึ่งส่งผลกระทบต่อภาวะโภชนาการ เด็กเป็นสมาชิกของครอบครัวจะต้องรับ อิทธิพลการบริโภคอาหารจากครอบครัวโดยตรงดังที่ พัทยา สายหู (2528) กล่าวว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ใช่เป็นพฤติกรรมเอกเทศส่วนบุคคลที่จะกระทำโดยเสรีตามอำเภอใจ แต่เป็นการ กระทำทางสังคม และวัฒนธรรมที่ต้องเกี่ยวข้องกับผู้อื่นเสมอ (วันเพ็ญ บุญประกอบ, 2528) อาหารและโภชนาการจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญยิ่ง สำหรับการวางรากฐานการพัฒนาทางร่างกายและสติปัญญาของเด็กแต่ละคน (วลัยทิพย์ สาชลวิจารณ์, 2524) การบริโภคอาหารได้ครบ สัดส่วนตามวัยและถูก สุขลักษณะจะเป็นการเสริมสร้างความเจริญเติบโตของร่างกายและเสริมบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล ถ้าร่างกายไม่ได้รับอาหารที่ต้องการอย่างเพียงพอการเจริญเติบโตจะหยุดชะงัก คือ การทำงานของระบบ ต่าง ๆ ในร่างกายก็จะได้รับการกระทบกระเทือนไปด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กในวัยเรียนซึ่งเป็นระยะที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโตย่อมต้องการอาหารที่จะนำไปบำรุงร่างกาย รวมทั้งส่งเสริมการเจริญเติบโตทางร่างกาย สติปัญญาและจิตใจ อันเป็นการส่งเสริมผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้วย (ชวลิต พุทธรังค์, 2527) ซึ่งสอดคล้องกับ อโณทัย เจตนาเสน (2532) ที่กล่าวว่า ปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อพัฒนาการของเด็กวัยเรียน ได้แก่ปัจจัย



ด้านสุขภาพอนามัย และด้านการศึกษา และสิ่งที่มีความสำคัญต่อบัจจัยดังกล่าวคือ อาหารและโภชนาการ

วัยเรียนเป็นวัยที่มีความสำคัญวัยหนึ่งของชีวิต เนื่องจากเป็นวัยที่อยู่ในระยะที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต มีการใช้พลังงานค่อนข้างสูงเพราะชอบประกอบกิจกรรมและเล่นกีฬา การได้รับประทานอาหารที่ถูกต้องและเหมาะสมจึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่งสำหรับเด็กนักเรียนเพื่อที่จะช่วยส่งเสริมให้มีการเจริญเติบโต และสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดีและมีประสิทธิภาพ (การดี เต็มเจริญ และคณะ, 2528)

ภาวะโภชนาการที่ดีเป็นรากฐานของความเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านสติปัญญาซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของเด็ก สภาวะดังกล่าวจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยผู้รับผิดชอบโดยตรงในการพัฒนาความเจริญเติบโตทุก ๆ ด้านของเด็กก็คือ บ้านและโรงเรียน ครูและผู้ปกครองจะต้องตระหนักในความสำคัญของอาหาร และช่วยกันสร้างพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ดีให้แก่เด็กตั้งแต่เยาว์วัย (.มหาวิทยาลัยมหิดล, 2532) ซึ่งสอดคล้องกับแผนงานพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม ฉบับที่ 6 (2530-2534) ที่เน้นให้ผู้ปกครอง ครู และชุมชน ตระหนักถึงความสำคัญของงานโภชนาการ โดยการจัดให้เด็กได้รับประทานอาหาร ซึ่งมีคุณค่าและปลอดภัยจากสิ่งเป็นพิษ ตลอดจนปลูกฝังพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องและมีประโยชน์ให้กับเด็ก

กรมอนามัย (2536) ได้ให้ความสำคัญของอาหารและโภชนาการว่า ภาวะการเจริญเติบโตเป็นตัวบ่งชี้ที่สำคัญที่แสดงถึงภาวะสุขภาพของประชากรวัยเด็ก การเจริญเติบโตเป็นผลมาจากภาวะโภชนาการ หรือการได้รับสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายอย่างเพียงพอ และเหมาะสมตามวัยอันจะทำให้ร่างกายเติบโต มีน้ำหนักและส่วนสูงเพิ่มขึ้นตามเกณฑ์ หากเด็กที่อยู่ในวัยเรียนได้รับอาหารมากเกินไป ก็จะทำให้ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน มักมีโรคแทรกซ้อนตามมามากมาย ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ในทางตรงข้ามเด็กที่อยู่ในวัยเรียนได้รับอาหารไม่เพียงพอ จะทำให้น้ำหนักและส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ ร่างกายไม่สามารถเติบโตและพัฒนาการได้เต็มศักยภาพ และต้องมีโรคภัยรบกวนได้เช่นเดียวกัน

ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานหรือเรียกว่า "โรคอ้วน" ซึ่งถือว่าเป็นโรคอย่างหนึ่งที่เกิดจากการรับประทานอาหารมากเกินไปความต้องการของร่างกาย เด็กมักจะเลือกอาหารที่ตนชอบบริโภคในปริมาณที่มากและบริโภคจุบจิบตลอดเวลา เช่น น้ำอัดลม ไอศกรีม ลูกกวาด ท็อฟฟี่ ขนมหวานและขนมกรุบกรอบปรุงรสต่างๆ ตลอดจนอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ด (fast food) เป็นพฤติกรรมบริโภคที่

ไม่ดี ประกอบกับสภาพครอบครัวที่มีภาวะเศรษฐกิจดี ทำให้มีอาหารการกินอุดมสมบูรณ์ สามารถซื้ออาหารบริโภคได้ตลอดเวลา จึงทำให้มีน้ำหนักมากจนเกิดภาวะโภชนาการเกินได้ง่ายและเป็นโรคอ้วนในระยะต่อไป ถ้าไม่ได้รับการแก้ไขจะทำให้กลายเป็นผู้ใหญ่ที่อ้วน มีผลเสียตามมาภายหลัง คือเกิดภาวะแทรกซ้อนและโรคต่าง ๆ ได้ง่าย ซึ่งสอดคล้องกับ ไกรสิทธิ์ ตันติศิรินทร์ (2536) ได้ให้ทรรศนะถึงข้อเสียของเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกินกว่ามาตรฐานดังนี้

1. ปัญหาทางด้านสุขภาพ เมื่อโตขึ้นจะเป็นผู้ใหญ่ที่อ้วนในอนาคต และยากที่จะรักษาทำให้มีอัตราป่วยและอัตราตายสูง
2. ปัญหาทางด้านจิตใจ เด็กจะรู้สึกเป็นปมด้อยตลอดกาล และถูกเพื่อนล้อเลียนส่งผลให้เด็กขาดความมั่นใจมากขึ้น
3. ปัญหาทางกาย เด็กที่มีภาวะโภชนาการเกินจะเฉื่อยชา การทำงานจะช้ากว่าเพื่อน

ภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานหรือเรียกว่า "โรคขาดสารอาหาร" ลักษณะที่แสดงให้เห็นคือ รูปร่างเล็กผอมเตี้ย แขนขาเล็ก หน้าตาซูบซีด เจ็บป่วยง่าย สาเหตุเกิดจากการได้รับอาหารไม่สมส่วนและพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ถูกต้องทำให้เกิดการขาดอาหารในเวลาต่อมาเด็กวัยเรียนที่ได้รับอาหารไม่สมส่วนจะมีอัตราการเจริญเติบโตทั้งด้านน้ำหนักและส่วนสูงเป็นไปอย่างเชื่องช้าและต่ำกว่ามาตรฐาน ภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานในเด็กวัยเรียน แม้ว่าผลกระทบจะไม่รุนแรงถึงขนาดที่จะทำให้เด็กตายได้เช่นเดียวกับในวัยทารก และวัยก่อนเรียนก็ตามแต่จะมีผลทำให้เด็กวัยเรียนมีสุขภาพอ่อนแอ เจ็บป่วยได้ง่าย และขาดเรียนบ่อย ขาดความกระตือรือร้น และไม่มีสมาธิในการเรียนส่งผลทำให้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำและอาจตกชั้นขึ้น เป็นการสูญเสียทั้งเวลาและเศรษฐกิจนับได้ว่าเป็นการสูญเสียเปล่าทางการศึกษาทางหนึ่ง เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่จะเป็นผู้ใหญ่ที่ด้อยคุณภาพ (กรมอนามัย, 2531) สอดคล้องกับคำกล่าวของ วิชัย ตันไพจิตร (2537) และอารี วัลยะเสวี (2529) กล่าวว่า เด็กที่ขาดอาหารมีผลให้มีความสามารถทางสติปัญญา และการเรียนรู้ด้อยลงไป ประสิทธิภาพการทำงานลดลง ใจลอย ขาดความอยากรู้อยากเห็นและขาดแรงกระตุ้น ไม่สนใจสิ่งรอบตัว สติปัญญามักต่ำกว่าปกติ

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน และภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานทำให้เกิดโทษและปัญหาต่าง ๆ เป็นอย่างมาก ทั้งสุขภาพด้านร่างกายและจิตใจ อันเป็นผลเสียต่อตนเองครอบครัว และสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็กวัยเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน และภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน ซึ่งเป็นผลมาจากการขาดความรู้ความเข้าใจในเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการปฏิบัติให้ถูกต้องในเรื่องการบริโภคอาหาร เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานและภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน ซึ่งครูจะต้องให้

ความรู้ทางด้านการบริโภคอาหารแก่นักเรียน โดยสอดแทรกเนื้อหาลงในกาเรียนวิชาต่าง ๆ ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกาบริโภคอาหาร ผู้ปกครองจะต้องมีส่วนร่วมในการดูแลเรื่องพฤติกรรมกาบริโภคอาหาร การให้ความรู้ และส่งเสริมพฤติกรรมกาบริโภคอาหารที่ถูกต้องแก่นักเรียน เพื่อให้นักเรียนนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง จะทำให้มีสุขภาพอนามัย แข็งแรงและมีประสิทธิภาพในการเรียน เพื่อประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ และพร้อมที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพที่ดีตลอดไป

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมกาบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประถมศึกษา โรงเรียนสาธิตสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร ซึ่งมักพบปัญหาในเรื่องภาวะโภชนาการเกินกว่ามาตรฐาน ดังผลงานวิจัยของ รัชดา สุตรา และคณะ (2534) ได้ทำการวิจัยเรื่องลักษณะและการเปลี่ยนแปลงของนักเรียนโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายประถม) พบว่า นักเรียนโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายประถม) มีน้ำหนักและส่วนสูงเกินกว่ามาตรฐาน เมื่อเปรียบเทียบกับนักเรียนระดับประถมศึกษาทั่วประเทศ ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของกองโภชนาการ กรมอนามัย (2533) ได้ศึกษาภาวะโภชนาการเกินในเด็กนักเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยสัมภาษณ์ข้อมูลพื้นฐาน พบว่า นักเรียนมีภาวะโภชนาการเกิน (เริ่มอ้วน) 498 คน คิดเป็นร้อยละ 6.7 โรคอ้วน 691 คน คิดเป็นร้อยละ 9.3 นักเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน และทบวงมหาวิทยาลัย จะมีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานมากกว่านักเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา สวาท ปัทมาคม (2537) กล่าวว่า ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในเด็กวัยเรียนจะทำให้เกิดโรคหัวใจและโรคอื่น ๆ ซึ่งภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานนี้เกิดจากการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ พบได้มากในประชาชนที่อยู่ในเมืองใหญ่ จากการสำรวจความชุกของโรคอ้วนในกลุ่มบุคคลที่มีฐานะทางสังคมเศรษฐกิจต่าง ๆ พบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษา ร้อยละ 16 เป็นโรคอ้วน ซึ่งในจำนวนนี้ส่วนใหญ่มาจากครอบครัวที่มีฐานะปานกลางโดยนักเรียนในโรงเรียนเอกชนจะเป็นโรคอ้วนมากกว่านักเรียนในโรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร อันมีผลมาจากรูปแบบการบริโภคอาหารของคนไทยมีแนวโน้มเปลี่ยนแปลงจากอดีตอย่างชัดเจน นอกจากนั้นแผนอาหารและโภชนาการแห่งชาติ ฉบับที่ 7 (2535-2539) ได้สำรวจพบว่า นักเรียนประถมศึกษาที่มีภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานร้อยละ 20.6 และนักเรียนประถมศึกษาที่มีภาวะโภชนาการเกินกว่ามาตรฐาน ร้อยละ 16 ซึ่งมีแนวโน้มที่สูงขึ้น



### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามการรับรู้ของตนเอง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาบทบาทของครูในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร
3. เพื่อศึกษาบทบาทของผู้ปกครองในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร

### ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียน ครู และผู้ปกครองนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งกำลังเรียนในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2537 ของโรงเรียนสาธิต สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร จำนวน 3 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายประถม) โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และโรงเรียนประถมสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
2. การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน (Over Weight) และนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน (Under Weight) ทั้งเพศชายและเพศหญิง ตามการรับรู้ของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างของการวิจัย โดยใช้การสัมภาษณ์
3. การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยศึกษานักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ทั้งเพศชายและหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน (Over weight) และภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน (Under weight) ประเมินด้วยการชั่งน้ำหนักและเทียบอายุ โดยเปรียบเทียบตารางมาตรฐานน้ำหนักนักเรียนไทยอายุ 5-19 ปี ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข 2530
4. การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนครั้งนี้ มุ่งเน้นศึกษาเฉพาะพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่นักเรียนประพฤติปฏิบัติในชีวิตประจำวัน 3 ด้านคือ การเลือกชนิดอาหารที่รับประทาน จำนวนมื้อที่รับประทาน และปริมาณอาหารที่รับประทาน
5. การศึกษาบทบาทของครูในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน

3 ด้าน คือ การให้ความรู้ การดูแลการปฏิบัติตน และการประสานงานกับผู้ปกครอง

6. การศึกษาบทบาทของผู้ปกครองในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน 3 ด้าน คือ การให้ความรู้ การดูแลการปฏิบัติตน และการประสานงานกับโรงเรียน

7 การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน โดยการสังเกตนั้นผู้วิจัยบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ในช่วงบ่ายหลังเวลาเลิกเรียน .

#### ข้อตกลงเบื้องต้น

1. ในการวิจัยครั้งนี้ไม่คำนึงถึงฐานะทางเศรษฐกิจ เพศ และกรรมพันธุ์
2. ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์นักเรียน สัมภาษณ์ครู สัมภาษณ์ผู้ปกครอง และการบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ถือว่าเป็นข้อมูลที่ได้จากสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้นตามปกติ

#### คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

**พฤติกรรมการบริโภคอาหาร** หมายถึง การปฏิบัติหรือการแสดงที่กระทำอยู่เป็นประจำเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ได้แก่ การรับประทานหรือไม่รับประทานอาหาร จำนวนมือที่รับประทาน การเลือกชนิดและปริมาณอาหารที่รับประทาน ของนักเรียนสาธิตสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

**การรับรู้ของตนเองของนักเรียน** หมายถึง ความรู้สึก ความเข้าใจ การรับทราบ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนที่ได้จากการสัมภาษณ์นักเรียน

**การส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหาร** หมายถึง การจัดและดำเนินการทุกด้าน ของผู้ปกครองและครู โดยมีความมุ่งหวังเพื่อปลูกฝังปรับปรุงและส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหาร 3 ด้าน คือ การเลือกชนิดอาหารที่รับประทาน จำนวนมือที่รับประทาน และปริมาณอาหารที่รับประทาน

**ภาวะโภชนาการ** หมายถึง สภาวะของร่างกายและจิตใจซึ่งเป็นผลที่เกิดจากการรับประทานอาหารและการที่ร่างกายใช้สารอาหารต่าง ๆ ที่รับประทานเข้าไปให้เป็นประโยชน์ได้มากที่สุด

**ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน (Over Weight)** หมายถึง ภาวะที่ร่างกายนักเรียนมีน้ำหนักเทียบกับอายุแล้วเกินมาตรฐานที่กำหนดไว้ โดยชั่งน้ำหนักใช้หน่วยเป็นกิโลกรัม แปรผลภาวะโภชนาการโดยเทียบน้ำหนักตามอายุ เปรียบเทียบกับตารางมาตรฐานน้ำหนักนักเรียนไทย อายุ 5-19 ปี ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข 2530 (ดูรายละเอียดในภาคผนวก)



ภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน (Under Weight) หมายถึง ภาวะที่ร่างกายนักเรียนมีน้ำหนักเมื่อเทียบอายุแล้วต่ำกว่ามาตรฐานที่กำหนดไว้ โดยชั่งน้ำหนักใช้หน่วยวัดเป็นกิโลกรัม แปรผลภาวะโภชนาการโดยเทียบน้ำหนักตามอายุ เปรียบเทียบกับตารางมาตรฐานน้ำหนักนักเรียนไทย อายุ 5-19 ปี ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข 2530 (ดูรายละเอียดในภาคผนวก)

โรงเรียน หมายถึง โรงเรียนสาธิต สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นโรงเรียนที่จัดการศึกษาในระดับประถมศึกษาแก่เยาวชนและเป็นหน่วยปฏิบัติการของคณะครุศาสตร์ และคณะศึกษาศาสตร์

นักเรียนประถมศึกษา หมายถึง นักเรียนโรงเรียนสาธิต สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2537

ครู หมายถึง ครูประจำชั้น ครูผู้สอนวิชากลุ่มการทำงานพื้นฐานอาชีพ และครูผู้สอนวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต มีฐานะเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้และการจัดการเรียนการสอนที่เกี่ยวกับอาหาร และพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสาธิต สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2537

บทบาทของครู หมายถึง การปฏิบัติงานสอนและกิจกรรมเสริมให้แก่นักเรียนเกี่ยวกับอาหารและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร 3 ด้าน คือ การให้ความรู้ การดูแลการปฏิบัติตน และการประสานงานกับผู้ปกครอง

ผู้ปกครอง หมายถึง บิดามารดา ญาติผู้ใหญ่ หรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียน ซึ่งอาจจะเป็นหญิง หรือชายก็ได้มีฐานะเป็นผู้ปกครองและผู้รับผิดชอบเลี้ยงดู ดูแลด้านการศึกษาและอยู่บ้านเดียวกับนักเรียน

บทบาทของผู้ปกครอง หมายถึง การปฏิบัติหน้าที่ของบิดามารดา ญาติผู้ใหญ่ หรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนในการสั่งสอน ฝึกฝน อบรมป้อนนิสัย และดูแลการปฏิบัติตัวของนักเรียนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน 3 ด้าน คือ การจัดหาอาหารให้นักเรียน การดูแลการปฏิบัติตน และการประสานงานกับโรงเรียน

### 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 ครูกลุ่มการทำงาน และพื้นฐานอาชีพ และครูกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ของตัวอย่างประชากรนักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน และภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานทั้ง 3 โรงเรียน รวมจำนวน 196 คน โดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง

1.3 ตัวอย่างประชากรที่ใช้ในการสัมภาษณ์ คือ ผู้ปกครองของตัวอย่างประชากรนักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน จำนวน 99 คน และผู้ปกครองของตัวอย่างประชากรนักเรียนภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน จำนวน 22 คน รวมจำนวน 121 คน โดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง

1.4 ตัวอย่างประชากรนักเรียนที่ใช้บันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหารคือ ตัวอย่างประชากรนักเรียนภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน และภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานที่ใช้ในการสัมภาษณ์ ประเภทละ 3 คน เป็นโรงละ 6 คน รวมตัวอย่างประชากรประเภทนี้ จำนวน 18 คน สุ่มตัวอย่างแบบง่ายโดยวิธีจับฉลาก

## 2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

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

2.1 แบบสัมภาษณ์นักเรียน เป็นแบบสัมภาษณ์ที่มีโครงสร้างโดยกำหนดรายละเอียดของข้อคำถามต่าง ๆ และในแต่ละข้อคำถามมีตัวเลือกย่อยที่อาจจะเป็นคำตอบสำหรับผู้วิจัยได้ ตรวจรายการและเติมคำซึ่งเป็นข้อมูลของผู้ตอบ ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลนักเรียนเกี่ยวกับการเลือกชนิดอาหารที่รับประทาน จำนวนมื้อที่รับประทาน และปริมาณอาหารที่รับประทาน

2.2 แบบสัมภาษณ์ครู เป็นแบบสัมภาษณ์ที่มีโครงสร้าง โดยกำหนดรายละเอียดของข้อคำถามต่าง ๆ และในแต่ละข้อคำถามมีตัวเลือกย่อยที่อาจจะเป็นคำตอบสำหรับผู้วิจัยได้ ตรวจรายการและเติมคำซึ่งเป็นข้อมูลของผู้ตอบ ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลผู้ปกครองเกี่ยวกับการให้ความรู้ การดูแลการปฏิบัติตน และการประสานงานกับผู้ปกครอง

2.3 แบบสัมภาษณ์ผู้ปกครองเป็นแบบสัมภาษณ์ที่มีโครงสร้างโดยกำหนดรายละเอียดของข้อคำถามต่าง ๆ และในแต่ละข้อคำถามมีตัวเลือกย่อยที่อาจจะเป็นคำตอบสำหรับผู้วิจัยได้

ตรวจรายการและเติมคำซึ่งเป็นข้อมูลของผู้ตอบ ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลผู้ปกครองเกี่ยวกับการจัดอาหารให้นักเรียน การดูแลการปฏิบัติตน 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

### ความไม่สมบูรณ์ของการวิจัย

เนื่องจากข้อมูลที่ได้จากการบันทึกพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ผู้วิจัยบันทึกพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารได้เฉพาะช่วงเวลาอาหารว่างบ่ายหลังเวลาเลิกเรียนเท่านั้น ส่วนอาหารมื้ออื่น ๆ เช่น มื้อกลางวัน รายการอาหารของนักเรียนทั้งสามโรงเรียนกำหนดไว้เหมือนกันทุกคนอยู่แล้ว และมีเย็นไม่สามารถบันทึกได้เนื่องจากการรับประทานอาหารช่วงเวลา และสถานที่ไม่แน่นอนสาเหตุมาจากบางครอบครัวรับประทานอาหารนอกบ้าน บางครอบครัวรับประทานอาหารในรถยนต์ระหว่างเดินทางกลับบ้าน เพราะการเดินทางต้องใช้ระยะเวลาจากโรงเรียนถึงบ้านยาวไกลด้วยสภาพ



การจราจรที่ติดขัดทุกวัน ซึ่งถ้าหากได้มีการบันทึกพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารในมืออื่น ๆ ด้วย จะทำให้ได้ข้อมูลที่กว้างและชัดเจนมากยิ่งขึ้น

ประโยชน์ที่ได้จากการวิจัย

1. เป็นแนวทางในการนำผลการวิจัยมาปรับปรุงการเรียนการสอนเกี่ยวกับพฤติกรรม การบริโภคอาหารของนักเรียนเพื่อให้เกิดประโยชน์อย่างแท้จริงต่อนักเรียน ตลอดจนปรับวิธีและ แนวการจัดกิจกรรมการสอนด้วย
2. เป็นแนวทางให้ผู้ปกครอง โรงเรียน และครู ได้ประสานงานเพื่อปรับปรุงพฤติกรรม การบริโภคอาหารให้ถูกต้องเหมาะสม ส่งเสริมให้นักเรียนมีภาวะโภชนาการที่ดีเป็นรากฐานของการ เจริญเติบโตทางร่างกายและพัฒนาการด้านสติปัญญา