



บทที่ 1

บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พฤติกรรมสุขภาพเป็นองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ โดยพฤติกรรมจะมีบทบาทสูงกว่าพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม ในบรรดาพฤติกรรมด้านต่าง ๆ การบริโภคอาหารที่ดีและถูกสัดส่วนเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่น่าจะมีความสำคัญมากที่สุดอย่างหนึ่ง เพราะอาหารที่บริโภคเข้าไปจะช่วยให้ร่างกายมีพลังงานที่สามารถนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในกิจกรรมประจำวัน มีร่างกายแข็งแรง มีสมองที่เจริญเติบโต รวมทั้งมีจิตใจและอารมณ์ที่แจ่มใส ถ้าบุคคลใดบริโภคอาหารไม่ถูกต้องครบถ้วน การเจริญเติบโตและพัฒนาการของบุคคลจะแสดงความบกพร่องอย่างเห็นได้ชัด โดยมีผลให้เกิดความล่าช้าของการพัฒนาทั้งทางร่างกาย สมอง และส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจและอารมณ์ของบุคคลเป็นอย่างมาก

จากการสำรวจสภาวะโภชนาการของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พบว่าในปี 2528 เด็กไทยตั้งแต่แรกเกิดถึง 5 ปี มีจำนวน 1,752,658 คน เป็นโรคขาดอาหารถึง 404,513 คน คิดเป็นร้อยละ 26.7 ของเด็กในวัยนี้ทั้งหมด ถึงแม้ว่าการดำเนินงานตามนโยบายในแผนพัฒนา เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 5 (พ.ศ. 2525 - 2529) กำหนดนโยบายการแก้ไขปัญหาโดยเน้นให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการดำเนินงาน โดยอาศัยหลักการของสาธารณสุขมูลฐาน ระบุให้งานโภชนาการเป็นส่วนหนึ่งของบริการสาธารณสุขและการดำเนินงานมุ่งเน้นการลดปัญหาภาวะโภชนาการที่เกิดขึ้นกับเด็กแรกเกิดจนถึงอายุ 5 ปี เป็นเป้าหมายสำคัญ (อุษณี สุทธิปริยาศรี 2527: 49-50) และพบว่าหลังจากสิ้นแผนพัฒนา เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 5 แล้ว สามารถลดจำนวนเด็กขาดสารอาหารลงมาเหลือร้อยละ 2.7 ก็ตาม แต่การดำเนินงานตามแผนนั้นสามารถครอบคลุมพื้นที่ได้เพียงร้อยละ 40 และแนวโน้มความรุนแรงของปัญหาโภชนาการจะเพิ่มมากขึ้น ทั้งนี้เพราะการผลิตอาหารคาดหมายว่าจะลดลงจากการย้ายถิ่นและเปลี่ยนแปลงอาชีพของประชาชน จาก

แหล่ง เลื่อมไทรอมและผลกระทบที่เกิดจากการ เปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม (แผนงานโภชนาการ ตามแผนพัฒนา เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 6 , 2530: คำนำ)

เนื่องจากเด็กวัยก่อน เรียนมีภาวะทางโภชนาการต่ำในอัตราสูง และแนวโน้มสภาพ ปัญหาโภชนาการยังคงมีอยู่ เมื่อเด็กเหล่านี้เข้าเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา จึงมาเพิ่ม จำนวนนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการต่ำให้สูงขึ้น และถ้าปล่อยให้เด็กในวัยเรียนนี้เป็นโรคขาด สารอาหารต่อไป ผลร้ายที่เกิดขึ้นทำให้เด็กเหล่านี้เติบโต เป็นผู้ใหญ่ที่มีกำลังความคิด ความ สามารถทางสมองต่ำกว่าปกติ และไม่สามารถศึกษาหาความรู้มาใช้ประกอบอาชีพให้มีรายได้ สูงขึ้นได้ ขณะเดียวกัน ผลของการขาดสารอาหาร เรื้อรังทำให้ร่างกายอ่อนแอ และเป็นโรค ดิด เชื่อง่าย มีผลทำให้ขาดเรียน ขาดงาน ขาดรายได้ และประสบความยากจนต่อไป (นัยพินิจ คชภักดี 2527: 15) ดังพระราชดำรัสของสมเด็จพระ เทพรัตนราชสุดาฯ สยาม บรมราชกุมารี ที่กล่าวไว้ว่า การโภชนาการที่ดีเป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนา ถ้ารากฐาน ไม่มั่นคง เสียแล้ว การสร้าง เสรริมสิ่งใดลงไปก็จะเป็นการสูญเปล่า ถ้ามองตามหลักเศรษฐ- ศาสตร์แล้วย่อมไม่คุ้มทุน

ปัญหาโภชนาการดังกล่าวล้วนมีสาเหตุมาจากการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ เหมาะสม อันมีปัจจัยมารวมยที่สนับสนุน เช่น การขาดความรู้ มีความเชื่อและประสบการณ์สั่งสม แบบผิด ๆ มีสิ่งแวดล้อมที่ก่อให้เกิดการขาดแคลนอาหาร อย่างไรก็ตามการแสดงออกของ พฤติกรรมการบริโภคที่ไม่พึงประสงค์เหล่านี้มีมูล เหตุพื้นฐานมาจาก การขาดความรู้จริงที่จะ สร้างความมั่นใจว่าควรปฏิบัติต่อการบริโภคเช่นใดจึงจะมีสุขภาพที่ดี และต่อความเป็นปกติสุข ของชีวิต ดังเช่น เรื่องชัย ทริพย์นิรันดร์ (2529: 221) กล่าวว่า ปัญหาโภชนาการเกิด ขึ้นเพราะว่าประชาชนขาดความรู้พื้นฐาน ซึ่งถ้าหากมีความรู้พื้นฐานที่แน่นพอแล้ว สิ่งล่อใจ ต่าง ๆ ก็ไม่สามารถชนะได้ รวมทั้งความเชื่อในการบริโภคอาหารและปัจจัยทางวัฒนธรรมก็ สามารถเปลี่ยนแปลงนิสัยการบริโภคที่เคย เป็นกันมาได้ ถ้าหากมีการแพร่ข่าวเกี่ยวกับวิธีการ ปรุงที่ถูกต้อง เป็นความรู้สู่ประชาชนอย่างจริงจัง

การให้ความรู้และการศึกษาจึง เป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องให้กับประชาชน เพื่อให้รู้จัก การบริโภคที่คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ เปลี่ยนนิสัยการบริโภคอาหารที่ติดแน่นอยู่กับความ เชื่อและความเคยชินที่ผิด รู้จักเลือกบริโภคอาหารที่ปราศจากความเป็นพิษ และรู้จักแสวงหา

อาหารมาบริโภคให้สมดุลได้สัดส่วนทุกมื้อ จากเหตุผลดังกล่าว การให้ความสำคัญในการปลูกฝังความรู้ ทักษะ ทักษะ เพื่อให้เกิดการปฏิบัติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารให้ถูกต้องสำหรับเด็กในวัยประถมศึกษา เป็นสิ่งจำเป็น และมักจะทำได้ดีกว่าในวัยผู้ใหญ่ ดัง สุชาติ โสมประยูร (2527: 7) กล่าวว่า ในการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของเด็กง่ายมากกว่าการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของผู้ใหญ่ เพราะวัยเด็ก เป็นวัยที่ยอมรับความรู้และการเปลี่ยนแปลงใหม่ ๆ ได้ดีกว่ากลุ่มอื่น

กระทรวงศึกษาธิการได้มองเห็นความสำคัญการเรียนการสอน เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ดังปรากฏ เนื้อหาในหน่วยหนึ่ง เรื่องอาหารและโภชนาการในวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต เกี่ยวกับสุขภาพ บรรจุในหลักสูตรตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มวิชาการงานและพื้นฐานอาชีพ ตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 และกลุ่มสร้างเสริมลักษณะนิสัย ตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ตามหลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 2521 จึงเป็นหน้าที่และความรับผิดชอบของโรงเรียนที่จะต้องปลูกฝังให้นักเรียนมีความรู้ ทักษะ และการปฏิบัติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารให้ถูกต้อง เพื่อช่วยสร้างพื้นฐานการบริโภคอาหารที่ติดตลอดไป และสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปช่วยเหลือผู้ใกล้ชิด เพื่อนบ้าน และชุมชนต่อไป

การจัดการศึกษาในระดับประถมศึกษาเป็นการศึกษาภาคบังคับ เด็กไทยทุกคนจะต้องได้รับการศึกษาในระดับนี้อย่างทั่วถึงและเท่าเทียมกัน จากสถิติพบว่า นักเรียนที่เรียนจบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ไปแล้ว มีการเข้ารับการศึกษาคือ เนื่องในระดับชั้นมัธยมศึกษาต่ำ เพียงร้อยละ 40.56 ของจำนวนนักเรียนในระดับเดียวกันทั้งประเทศ (กรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ 2529) ส่วนใหญ่นักเรียนที่เรียนจบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 แล้วมักจะไปประกอบอาชีพอยู่ในสังคมและสร้างครอบครัวใหม่ต่อไป โดยไม่ได้รับการศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้น ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะทำการศึกษาวิจัยว่า นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในพื้นที่ที่มีปัญหาทางโภชนาการของเด็กวัยเรียนคือ เขตการศึกษา 11 อันได้แก่ จังหวัดสุรินทร์ นครราชสีมา บุรีรัมย์ ศรีสะเกษ และชัยภูมิ ที่นักเรียนจำนวนมากมีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานมากกว่าจังหวัดอื่น ๆ คือ ร้อยละ 41.80, 24.62, 24.50, 14.96 และ 11.92 ตามลำดับ (สรุปผลภาวะโภชนาการของนักเรียน สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ 2528) อีกทั้งยังเป็น เขตการศึกษาที่มีอัตราการศึกษาคือ เนื่องในระดับชั้นมัธยมศึกษา

นักเรียนค่าที่สุดคือ ร้อยละ 23.80 (กรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ 2529) เพื่อศึกษาว่า นักเรียนมีความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับใด ซึ่งจะเป็นแนวทางในการพัฒนาการเรียนการสอนกลุ่มวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ในเรื่องอาหารและโภชนาการให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมของนักเรียน ตลอดจนนำไปใช้เป็นแนวทางในการแก้ไข ปรับปรุง และพัฒนาหลักสูตรประถมศึกษาให้สอดคล้องกับการจัดการศึกษาของท้องถิ่นอันจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการยกระดับภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียนให้มีคุณภาพ

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ เขตการศึกษา 11

2. เพื่อเปรียบเทียบความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ เขตการศึกษา 11 ตามตัวแปรเพศและเขตที่ตั้งของโรงเรียน

#### ขอบเขตของการวิจัย

1. ตัวอย่างประชากร เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2530 ของโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ เขตการศึกษา 11 จาก 5 จังหวัด ได้แก่ จังหวัดชัยภูมิ นครราชสีมา บุรีรัมย์ สุรินทร์ และศรีสะเกษ

#### 2. ตัวแปรที่ศึกษา

2.1 ตัวแปรอิสระ (Independent Variables) ได้แก่ เพศ และ เขตที่ตั้งของโรงเรียน

2.2 ตัวแปรตาม (Dependent Variables) ได้แก่ ความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

3. แบบสอบถาม ความรู้ ทักษะ และการปฏิบัติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ ผู้วิจัยสร้างขึ้นครอบคลุมเนื้อหา เรื่องอาหารและโภชนาการในกลุ่มวิชาชีพสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต กลุ่มการทำงานและพื้นฐานอาชีพตามหลักสูตรประถมศึกษา และกลุ่มสร้างเสริมลักษณะนิสัย พุทธศักราช 2521

#### ข้อตกลงเบื้องต้น

1. แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มีความเหมาะสมและ เชื่อถือได้
2. ข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามของตัวอย่างประชากร ถือว่า เป็นข้อมูลที่ตอบ ด้วยความรู้ ความสามารถ ความจริงใจ และผู้ตอบทุกคนแสดงความรู้สึกรับผิดชอบ เป็นของตนเอง
3. การตอบแบบสอบถามความรู้ ทักษะ และการปฏิบัติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ในวัย เวลาที่ต่างกัน ไม่ทำให้ผลที่ได้แตกต่างกัน
4. เกณฑ์ในการตัดสินความรู้ คือยอมให้นักเรียนตอบผิดได้ไม่เกินร้อยละ 40 นอก นั้นอยู่ในเกณฑ์ที่ควรปรับปรุง

#### ความไม่สมบูรณ์ของการวิจัย

ข้อมูลที่ใช้ในการวิจัยได้จากแบบสอบถามเพียงอย่างเดียว ผู้วิจัยไม่ได้สัมภาษณ์หรือ สังเกตพฤติกรรมด้านการปฏิบัติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของตัวอย่างประชากรว่าปฏิบัติจริง หรือไม่ จึงอาจเกิดความคลาดเคลื่อนได้

#### คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

1. การบริโภคอาหาร หมายถึง ลักษณะหรือการกระทำเกี่ยวกับการรับประทาน อาหาร การเลือกหรือไม่เลือกรับประทานอาหารบางอย่าง รวมทั้งสุขนิสัยที่เกี่ยวข้องกับการ รับประทาน เช่น การล้างมือก่อนและหลังรับประทานอาหาร
2. ความรู้ หมายถึง ความสามารถที่จะจำและระลึกได้ ความเข้าใจ การนำไป ใช้ การวิเคราะห์ การสังเคราะห์ และการประเมินค่าของนักเรียนในเรื่องการบริโภคอาหาร

หอสมุดกลาง สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

3. ทักษะ หมายถึง ทักษะความรู้สึกรู้สึก ความคิดเห็น ความเชื่อของนักเรียนต่อ  
เรื่องการบริหารโภชนาการ

4. การปฏิบัติ หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออกทุกอย่างของนักเรียน โดยแสดง  
ออกในรูปของการกระทำที่เกี่ยวกับเรื่องการบริหารโภชนาการ ซึ่งมีผลต่อสุขภาพของเขา

5. นักเรียน หมายถึง นักเรียนเพศชายและเพศหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้น  
ประถมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ ใน  
เขตการศึกษา 11

6. โรงเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล หมายถึง โรงเรียนประถมศึกษา  
สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาจังหวัดที่ตั้งอยู่ในท้องถิ่น ซึ่งมีพระราชกฤษฎีกา  
ยกฐานะขึ้นเป็นเทศบาลหรือสุขาภิบาล ตามพระราชบัญญัติเทศบาล พุทธศักราช 2496

7. โรงเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล หมายถึง โรงเรียนประถมศึกษา  
สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาจังหวัดที่ตั้งอยู่ในท้องถิ่น ซึ่งไม่มีพระราชกฤษฎีกา  
ยกฐานะขึ้นเป็นเทศบาลหรือสุขาภิบาล ตามพระราชบัญญัติเทศบาล พุทธศักราช 2496

8. เขตการศึกษา 11 หมายถึง พื้นที่การแบ่งเขตการจัดการศึกษาของกระทรวง  
ศึกษาธิการ ประกอบด้วยจังหวัดชัยภูมิ นครราชสีมา บุรีรัมย์ สุรินทร์ และศรีสะเกษ