



บทที่ 5

อภิปรายผล สรุปและข้อเสนอแนะ

อภิปรายผล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบประเด็นที่น่าสนใจ ดังนี้

1. ข้อมูลลักษณะทั่วไปของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาล

ลักษณะทั่วไปของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ที่ทำการศึกษาในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาล จำนวน 2200 คน พบว่าเป็นนักเรียนในเขตเทศบาลจำนวน 1112 คน ร้อยละ 50.5 และนักเรียนนอกเขตเทศบาล จำนวน 1088 คน ร้อยละ 49.5 อายุของนักเรียนในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาลอยู่ในช่วง 9-12 ปี แต่ส่วนใหญ่ักเรียนในเขตเทศบาลจะอยู่ในช่วงอายุ 10 ปีมากที่สุดร้อยละ 91.5 และนักเรียนนอกเขตเทศบาลพบมากที่สุดอายุ 10 ปีเช่นกันเท่ากับร้อยละ 94.6 ทั้งนี้เพราะนักเรียนที่ศึกษาส่วนใหญ่เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 อายุ 10 ปี ซึ่งเป็นอายุตามเกณฑ์พระราชบัญญัติการศึกษา

เพศของนักเรียนในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาล โดยส่วนใหญ่ักเรียนในเขตเทศบาลและนักเรียนนอกเขตเทศบาลเป็นเพศชายและเพศหญิงจำนวนใกล้เคียงกันคือในนักเรียนในเขตเทศบาลเพศชายร้อยละ 50.1 เพศหญิงร้อยละ 49.9 ในนักเรียนนอกเขตเทศบาลเพศชายร้อยละ 49.4 เพศหญิงร้อยละ 50.6

อาชีพหลักของบิดา-มารดา ส่วนใหญ่ของนักเรียนในเขตเทศบาลคือ อาชีพรับราชการ ร้อยละ 55.7 และ 42.3 ตามลำดับ อาชีพหลักของบิดา-มารดาของนักเรียนนอกเขตเทศบาลคือ อาชีพเกษตรกรร้อยละ 42.8 และร้อยละ 45.9 ตามลำดับ

ระดับการศึกษาของบิดา-มารดา ส่วนใหญ่ของนักเรียนในเขตเทศบาลคือ ระดับปริญญาตรีหรือสูงกว่าปริญญาตรีร้อยละ 35.7 และ 30.1 ตามลำดับ ระดับการศึกษาของบิดา-มารดาของนักเรียนนอกเขตเทศบาลคือ ระดับประถมศึกษาร้อยละ 70.3 และร้อยละ 76.5 ตามลำดับ

จำนวนพี่น้องในครอบครัว ส่วนใหญ่ของนักเรียนในเขตเทศบาลคือ จำนวนพี่น้องในครอบครัว 1-2 คน ร้อยละ 51.7 จำนวนพี่น้องในครอบครัวของนักเรียนนอกเขตเทศบาลคือ จำนวน 3-4 คน ร้อยละ 42.7 จะเห็นได้ว่า นักเรียนในเขตเทศบาลจำนวนพี่น้องน้อยกว่านักเรียนนอกเขตเทศบาล ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะว่า มีขนาดครอบครัวที่เล็กกว่า

จำนวนสมาชิกในครอบครัว ส่วนใหญ่ของนักเรียนในเขตเทศบาล คือ จำนวนสมาชิกในครอบครัว 5-6 คน ร้อยละ 43.9 จำนวนสมาชิกในครอบครัวของนักเรียนนอกเขตเทศบาลคือ จำนวนสมาชิกในครอบครัว 5-6 คน ร้อยละ 45.8 เช่นกัน

การได้รับเงินไปโรงเรียน ส่วนใหญ่นักเรียนในเขตเทศบาล คือ การได้รับเงินไปโรงเรียนในช่วง 5-10 บาท ร้อยละ 80.2 ส่วนนักเรียนนอกเขตเทศบาลได้รับเงินไปโรงเรียนเขตเทศบาลคือ การได้รับเงินไปโรงเรียนในช่วง 5-10 บาท ร้อยละ 49.6 แต่เป็นที่น่าสนใจว่านักเรียนนอกเขตเทศบาล มีกลุ่มที่ได้รับเงินไปโรงเรียนต่ำกว่า 5 บาท ถึงร้อยละ 47.9 นับว่าเป็นจำนวนที่ใกล้เคียงกับกลุ่มที่ได้รับในช่วง 5-10 บาท อาจจะเป็นเพราะว่าบิดา-มารดาของนักเรียนนอกเขตเทศบาล มีฐานะเศรษฐกิจที่ต่ำกว่านักเรียนในเขตเทศบาล การได้รับเงินไปโรงเรียนจึงได้รับค่อนข้างน้อยกว่ากลุ่มนักเรียนในเขตเทศบาล

ที่พักอาศัย ส่วนใหญ่ของนักเรียนในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาล อาศัยอยู่กับบิดา-มารดา คิดเป็น ร้อยละ 89.8 และ 92.2 ตามลำดับ

การรับรู้ข่าวสารทางด้านโภชนาการ ทั้งนักเรียนในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาลรับรู้ข่าวสารจาก ครู พ่อแม่ มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 86.5 และ ร้อยละ 90.1 รองลงมาคือ โทรทัศน์ หนังสือเรียนและวิทยุ คล้ายกับการศึกษาของสุรีย์ จันทรมณี และคณะ (2528) ที่พบว่าแหล่งความรู้ในเรื่องอาหารที่นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5,6 และผู้ที่จบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในอำเภอเมืองและอำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์ ได้รับมากที่สุดจากครู รองลงมาคือคนในบ้าน วิทยุและโทรทัศน์

2. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาล

การศึกษาครั้งนี้ ได้แบ่งพฤติกรรมการบริโภคอาหารออกเป็น 2 ส่วน คือ การเลือกอาหารและการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร

2.1 พฤติกรรมเกี่ยวกับการเลือกอาหาร พบว่า ชนิดอาหารที่รับประทานในรอบ 1 สัปดาห์ ส่วนใหญ่ของนักเรียนในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาลเป็น อาหารจำพวกโปรตีนประเภทไข่และเนื้อสัตว์ ส่วนอาหารประเภทแป้งข้าว ขนมหวาน ผลไม้และผักสีเขียวรับประทานจำนวนใกล้เคียงกัน ส่วนชนิดอาหารที่ไม่ได้รับประทานในรอบ 1 สัปดาห์ของนักเรียนทั้งสองกลุ่มคือ อาหารประเภทผักสีเหลืองและเครื่องในสัตว์ ทั้งนี้อาจจะเนื่องมาจากอาหารทั้งสองประเภทดังกล่าวมีลักษณะไม่น่ารับประทานและมีรสชาติไม่อร่อย จึงทำให้นักเรียนทั้งสองกลุ่มไม่รับประทาน เมื่อพิจารณาถึงความต้องการสารอาหารและพลังงานของเด็กวัยเรียน สมใจ วิชัยดิษฐ์และวศินา จันทร์ศิริ (2537) กล่าวว่า เด็กวัยเรียนควรบริโภคอาหารให้ได้เหมาะสมตามหลักสากลควรมาจากสัดส่วนของสารอาหารหลักดังนี้ คาร์โบไฮเดรตร้อยละ 50-60 ไขมันร้อยละ 25-35 และโปรตีนร้อยละ 10-15 จากการศึกษาครั้งนี้พบว่านักเรียนในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาลรับประทานอาหารในกลุ่มของ คาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโปรตีน แต่ไม่สามารถบอกได้ชัดเจนว่า การรับประทานอาหารในกลุ่มดังกล่าวข้างต้นมีปริมาณที่พอเพียงแก่ความต้องการของร่างกายหรือไม่

ส่วนชนิดอาหารที่ไม่ควรรับประทาน จากผลการศึกษาพบว่านักเรียนในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาล ดื่มน้ำอัดลมหรือน้ำหวานถึงร้อยละ 87.8 และ 83.8 ตามลำดับ ตามข้อเท็จจริง แม้น้ำอัดลมนอกจากจะให้แคลอรีบ้างแล้ว (ประมาณ 45 แคลอรีต่อ 1 แก้ว) แต่ก็ไม่มีความทางโภชนาการอื่น ๆ และราคาแพง เมื่อเปรียบเทียบกับอาหารอื่น ๆ ที่มีคุณค่าทางโภชนาการเท่ากันหรือมากกว่า อีกทั้งเมื่อดื่มน้ำอัดลมแล้วจะทำให้รับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการมากกว่าได้น้อยลง นอกจากนั้นหากดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำจะเป็นปัจจัยของโรคอ้วนในอนาคตได้ ดังนั้นการดื่มน้ำอัดลมจึงเป็นบริโภคนิสัยที่ไม่เหมาะสมไม่ควรส่งเสริมอย่างยิ่ง บะหมี่สำเร็จรูปเป็นอาหารอีกชนิดหนึ่งที่นักเรียนในเขตเทศบาลรับประทาน ร้อยละ 78.7 ส่วนนักเรียนนอกเขตเทศบาลรับประทานร้อยละ 79.0 บะหมี่แห้งถูกเป็นอาหารกึ่งสำเร็จรูปที่ควบคุมตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขฉบับที่ 39 (พ.ศ.2522) ซึ่งการผลิตต้องมีคุณภาพตามมาตรฐานที่กำหนดไว้ (สุภาพ สอนปาน, 2537) ส่วนประกอบของบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปมีแป้งสาลี น้ำมันงา น้ำมันหมู

ไข่ เกลือ พริกไทย และผงชูรส ทำให้สุกแล้วอบแห้งโดยความร้อนบรรจุของพลาสติก บะหมี่บางชนิดจะมีเครื่องปรุงแบบมาด้วยเช่น พริกป่น ใบหอมหั่นฝอยแห้ง เครื่องปั้นชูรส น้ำมันเจียวหอม เป็นต้น การบริโภคบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปโดยที่ยังมิได้ลวกหรือต้มเสียก่อนซึ่งเด็กนิยมรับประทานเล่นกันมาก อาจทำให้เกิดปัญหาการย่อยของร่างกาย เมื่อบะหมี่แห้งผ่านลงไป ในกระเพาะอาหารแล้วจะดูดน้ำและพองตัวเกิดอาการแน่นท้อง และปวดท้องได้ นอกจากนี้ยังทำให้อึดและทำให้มีการขาดสารอาหารที่จำเป็นแก่ร่างกาย อีกประการหนึ่งพวกเครื่องปรุงที่อยู่ในซองถ้าค้างจำหน่ายนาน ๆ อาจเกิดมีเชื้อรา ซึ่งก่อให้เกิดพิษแก่ร่างกายได้เช่นกัน ทอฟฟี่และหมากฝรั่งเป็นอาหารที่นักเรียนในเขตเทศบาลรับประทานร้อยละ 66.0 ส่วนนักเรียนนอกเขตเทศบาลรับประทาน ร้อยละ 75.2 ซึ่งอาหารประเภทนี้ให้แต่พลังงานเป็นส่วนใหญ่ นอกจากนี้ยังทำให้ขาดสารอาหารและฟันผุอีกด้วย เป็นบริโภคนิสัยที่ไม่ควรส่งเสริมอย่างยิ่ง

การบริโภคนม เป็นพฤติกรรมบริโภคที่น่าสนใจ ชื่อนามากว่าในพฤติกรรมการเลือกอาหารด้วย เพราะในขณะนี้กระทรวงสาธารณสุขและกระทรวงศึกษาธิการ กำลังรณรงค์เรื่องการดื่มนมในกลุ่มเด็กวัยเรียน 6-19 ปี ให้มีรูปร่างที่สูงใหญ่ได้สัดส่วนมีสุขภาพที่แข็งแรง มีสมรรถภาพในการทำงานและการเล่นกีฬา (โครงการโภชนาการเพื่อกลุ่มเป้าหมายในแผนพัฒนาเศรษฐกิจแห่งชาติ ฉบับที่ 7 พ.ศ. 2535-2539) จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า นักเรียนในเขตเทศบาลดื่มนมทุกวัน (ร้อยละ 42.8) ดื่อบางวัน (ร้อยละ 50.7) และไม่ดื่มนม (ร้อยละ 6.5) ส่วนนักเรียนนอกเขตเทศบาล ส่วนใหญ่ดื่มนมทุกวัน (ร้อยละ 15.6) ดื่อบางวัน (ร้อยละ 56.3) และไม่ดื่มนม (ร้อยละ 28.1) จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่านักเรียนในเขตเทศบาลมีการบริโภคนมมากกว่านักเรียนนอกเขตเทศบาล ทั้งนี้เนื่องจากปัจจัยทางด้านสังคมและเศรษฐกิจของบิดา-มารดาของนักเรียนในเขตเทศบาลดีกว่านักเรียนนอกเขตเทศบาล เพราะว่ามีเปรียบเทียบกับอาหารชนิดอื่นแล้วนมราคาค่อนข้างแพง สำหรับผู้มีฐานะทางเศรษฐกิจไม่ค่อยดีนักและเมื่อพิจารณาถึงความถี่ในการบริโภคนม พบว่านักเรียนทั้งในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาล ความถี่ในการบริโภคนมทุกวัน น้อยกว่าความถี่ในการบริโภคนมบางวัน ซึ่งยังไม่เป็นไปตามเป้าหมายในการส่งเสริมการบริโภคนมในเด็กวัยเรียน ของกระทรวงสาธารณสุข โดยต้องบริโภคนมวันละ 400 มิลลิลิตร (ประมาณ 2 แก้ว) หรือมากกว่า

สถานที่ดื่มนมของนักเรียนในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาล คือ บ้านร้อยละ 81.2 ร้อยละ 87.8 การได้รับการชักชวนดื่มนมส่วนใหญ่ในนักเรียนเขตเทศบาล และนอกเขตเทศบาล

คือได้รับจากบิดา-มารดา ร้อยละ 58.8 และร้อยละ 67.2 ซึ่งสอดคล้องกับ สมศรี มังคโลปกรณ์ (2536) ศึกษาเรื่องแบบแผนการบริโภคคนมาจากนักเรียนในโรงเรียนศิษย์วัฒนา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3-5 อายุ 7 ถึง 10 ปี จำนวน 404 คน พบว่าการโฆษณาและการสนับสนุนจากบิดา-มารดา มีส่วนอย่างมากในการส่งเสริมหรือสนับสนุนการดื่มนมในเด็กนักเรียน

ชนิดของน้ำนมและเครื่องดื่มที่นักเรียนในเขตเทศบาลที่เคยดื่มส่วนใหญ่คือ เครื่องดื่มประเภทโอวัลติน, ไมโล และยาคูลท์ จำนวนใกล้เคียงกันคือ ร้อยละ 96.9 และ 96.2 ส่วนนักเรียนนอกเขตเทศบาล ชนิดของน้ำนมและเครื่องดื่มที่เคยดื่มในปัจจุบันส่วนใหญ่คือ นมกล่องและนมถุ และเครื่องดื่มประเภทโอวัลติน ไมโล จำนวนใกล้เคียงกัน คือร้อยละ 93.6 และ 93.2 ส่วนชนิดของน้ำนมที่เคยดื่มน้อยที่สุด คือ นมถั่วเหลือง ไวตามิ้ล ร้อยละ 79.3

ชั้นเรียนที่เริ่มดื่มนมของนักเรียนในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาล ส่วนใหญ่คือชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ร้อยละ 55.2 และ 46.7 ตามลำดับ

สาเหตุส่วนใหญ่ที่นักเรียนในเขตเทศบาลไม่ได้ดื่มนมเนื่องจากสาเหตุดังนี้ ไม่ชอบดื่มนม (ร้อยละ 45.8) รองลงมาคือ ไม่มีเงินซื้อ (ร้อยละ 41.7) แต่ในนักเรียนนอกเขตเทศบาลสาเหตุส่วนใหญ่ที่ไม่ได้ดื่มนมเพราะไม่มีเงินซื้อ (ร้อยละ 59.5) รองลงมาคือ ไม่ชอบดื่มนม (ร้อยละ 23.9) ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าปัญหาทางด้านเศรษฐกิจและสังคมของบิดา-มารดา เป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการได้บริโภคนม

จากการศึกษาพฤติกรรมการเลือกอาหารพบว่า นักเรียนในเขตเทศบาลส่วนใหญ่การเลือกอาหารอยู่ในระดับดี (ร้อยละ 69.6) ส่วนนักเรียนนอกเขตเทศบาลส่วนใหญ่การเลือกอาหารอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 45.5) นักเรียนในเขตเทศบาลมีคะแนนเฉลี่ยในการเลือกชนิดอาหารสูงกว่านักเรียนนอกเขตเทศบาล เมื่อนำมาทดสอบความแตกต่างทางด้านสถิติ พบว่าคะแนนเฉลี่ยในการเลือกอาหารของทั้งสองกลุ่ม มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .05$) ซึ่งสามารถอธิบายได้ดังนี้ เมื่อพิจารณาข้อมูลส่วนตัวของนักเรียน พบว่าบิดามารดาของนักเรียนในโรงเรียนนอกเขตเทศบาลส่วนใหญ่มีอาชีพเกษตรกรกรรมเป็นอาชีพที่มีรายได้น้อย ซึ่งรายได้น้อยนี้มีผลต่ออำนาจในการซื้ออาหารที่มีประโยชน์มารับประทานที่ร่างกายต้องการ และจากผลการวิจัยของ ธรรา วิริยะพานิช และคณะ (2529) พบว่าในเรื่องพฤติกรรมการกินอันไม่พึงประสงค์ชุมชนใกล้เคียงยังคงถือปฏิบัติอยู่มากกว่าชุมชน ใกล้เมือง ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงทำให้

นักเรียนในเขตเทศบาล มีการเลือกอาหารรับประทานให้ครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการดีกว่า
นักเรียนนอกเขตเทศบาล

2.2 พฤติกรรมการบริโภคเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร

จากการศึกษาพบว่านักเรียนในเขตเทศบาล ส่วนใหญ่การปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร
อาหารอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 73.1) ส่วนนักเรียนนอกเขตเทศบาลส่วนใหญ่การปฏิบัติ
ตนในการรับประทานอาหารอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 70.9) เช่นกัน คณะแผนเจเลียเกี่ยวกับการ
การปฏิบัติตนในการรับประทานอาหารของนักเรียนในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาล มีคะแนน
เจเลียเท่ากัน เมื่อนำมาทดสอบความแตกต่างทางด้านสถิติ พบว่าคะแนนเจเลียในการปฏิบัติตนใน
การรับประทานอาหารของทั้งสองกลุ่มไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P > .05$) ซึ่งสอดคล้องกับ
ศิริศจี ศิริบุญ (2530) ศึกษาเรื่อง ความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภค
อาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ
เขตการศึกษา 11 พบว่า การปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยส่วนรวม ระหว่างโรงเรียนใน
เขตเทศบาลกับนอกเขตเทศบาล หรือสุขาภิบาล ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่เมื่อ
นำการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร พิจารณาแยกออกเป็นรายข้อพบว่า นักเรียนในเขต
เทศบาลการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหารดีกว่าในเรื่อง การล้างมือก่อนรับประทานอาหาร
ทุกครั้ง การไม่เคยรับประทานอาหารที่โดนแมลงวันตอม และการไม่รับประทานอาหารที่ไม่สุกดี
หรือสกปรก ๆ ดิบ ๆ สำหรับข้อปฏิบัติตนในการรับประทานอาหารที่นักเรียนนอกเขตเทศบาลมีการ
ปฏิบัติตนดีกว่านักเรียนในโรงเรียนเขตเทศบาลคือ การดื่มน้ำอ้อยคั้นหรือน้ำหวานก่อนถึงเวลา
รับประทานอาหาร การดื่มน้ำระหว่างกินข้าว (แบบข้าวค้ำน้ำค้ำ) และการแปรงฟันหรือบ้วนปาก
ให้สะอาดหลังรับประทานอาหารทุกครั้ง อาจอธิบายได้ว่านักเรียนนอกเขตเทศบาลส่วนใหญ่บิดา-
มารดาเป็นอาชีพเกษตรกรกรรม มีการบริโภคอาหารที่มีตามธรรมชาติ หรือที่ผลิตขึ้นเองมากกว่าซื้อ
อาหารบริโภค ประกอบกับน้ำอ้อยคั้นมีราคาค่อนข้างแพงสำหรับผู้ที่มีฐานะเศรษฐกิจไม่ดี นักเรียน
นอกเขตเทศบาล จึงมีโอกาสน้อยที่จะบริโภคน้ำอ้อยคั้น ขณะเดียวกันนักเรียนในโรงเรียนในเขต
เทศบาลอาจได้รับอิทธิพลจากการโฆษณา ทำให้บริโภคน้ำอ้อยคั้นมากกว่านักเรียนนอกเขตเทศบาล
ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ศิริศจี ศิริบุญ (2530) พบว่าข้อปฏิบัติที่นักเรียนนอกเขตเทศบาล
มีการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนในโรงเรียนเขตเทศบาล ในเรื่องการดื่มน้ำ
อ้อยคั้นก่อนถึงเวลากินอาหาร

3. ข้อมูลอื่น ๆ ที่ได้จากการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

3.1 ข้อมูลเกี่ยวกับการรับประทานอาหารเช้าระหว่างมือ จากการศึกษาพบว่า นักเรียนทั้งสองกลุ่มส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้า ในช่วงก่อนอาหารเช้า พบร้อยละ 69.4 ในนักเรียนเขตเทศบาล ส่วนนักเรียนนอกเขตเทศบาลพบร้อยละ 55.8 รองลงมาคือ ก่อนพักกลางวันและก่อนนอน สอดคล้องกับการศึกษาของศิริลักษณ์ สินธวาลัย (2530) ศึกษาทัศนคติและพฤติกรรมของเด็กในตัวเมืองที่มีต่ออาหารเช้าพบว่า ส่วนใหญ่บริโภคอาหารเช้าในช่วงเย็นร้อยละ 41.3 รองลงมาคือ บริโภคในช่วงบ่ายร้อยละ 35.2 และบริโภคในช่วงก่อนนอนร้อยละ 22.5 และจากการศึกษาของชมรมทันตสาธารณสุข (2535) พบว่าในวันธรรมดาช่วงเวลาที่นักเรียนบริโภคขนมระหว่างมือมากที่สุด คือช่วงบ่าย (ก่อนอาหารเช้า) ร้อยละ 47.2 รองลงมาคือช่วงเช้า-บ่าย ร้อยละ 13.3

ชนิดอาหารเช้าระหว่างมือที่นักเรียนรับประทานส่วนใหญ่ ก่อนพักกลางวัน ก่อนอาหารเช้า และก่อนนอนของนักเรียนในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาล ส่วนใหญ่เป็นอาหารประเภทขนมกรอบขบเคี้ยว รองลงมาคือ นมและลูกอม หมากรฝรั่ง จากการศึกษาของ พิษณุ อุตตะมะเวทิน (2535) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคขนมของเด็กภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่าส่วนใหญ่เป็นลูกอม น้ำอัดลม ขนมกรอบขบเคี้ยว และขนมที่มีกิ่งสำเร็จรูป ซึ่งต่างจากการศึกษาคั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า การศึกษาคั้งนี้เป็นการศึกษาภายในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา โรงเรียนในเขตเทศบาลที่เป็นโรงเรียนขนาดใหญ่ทั้ง 3 โรงเรียน ทางโรงเรียนได้จัดนมให้นักเรียนดื่มก่อนพักกลางวันในช่วงเวลา 10.00 น. แต่ในช่วงอาหารเช้า นักเรียนกลับจากโรงเรียนทำให้มีการซื้อขนมกรอบขบเคี้ยว ลูกอมหมากรฝรั่งจากร้านค้า จากการศึกษาของ สุภาพ ส่วนปาน และคณะ (2535) พบว่าจากสภาพการจำหน่ายผลิตภัณฑ์ขนมเด็กบริเวณโรงเรียนอนุบาล 100 ตัวอย่างจากโรงเรียนอนุบาล 5 แห่งในกรุงเทพมหานครและจังหวัดใกล้เคียงพบว่าผลิตภัณฑ์ที่จำหน่ายได้แก่ ขนมกรอบขบเคี้ยว ขนมเยลลี่ ลูกกวาด ลูกอม หมากรฝรั่ง และปลาหมึกปรุงรส พบว่า ขนมเด็กส่วนใหญ่ไม่เหมาะสมจะทำให้เด็กรับประทาน เนื่องจากขาดคุณค่าอาหาร ให้แต่พลังงานเป็นส่วนใหญ่และมีวัตถุเจือปนและสีอันตราย

3.2 วิธีการประกอบอาหาร จากการศึกษาพบว่า นักเรียนทั้งสองกลุ่ม ส่วนใหญ่ชอบอาหารทอดและผัดร้อยละ 56.9 และ 60.9 ตามลำดับส่วนอาหารที่ปรุงประเภทอื่น ๆ นักเรียนทั้งสองกลุ่ม มีความชอบแตกต่างกันเพียงเล็กน้อย ซึ่งแตกต่างจากการศึกษาของ กฤษณา กิตติเวช



และคณะ (2531) ศึกษาบริโภคนิสัยในเด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 4,5,6 พบว่าวิธีการประกอบอาหาร เด็กส่วนใหญ่ชอบอาหารทอด รองลงมาคือ ผัดและต้ม

3.3 ข้อมูลเกี่ยวกับการรับประทานอาหารกลางวัน จากการศึกษาพบว่า นักเรียนในเขตเทศบาล ส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้าที่โรงเรียนจัดให้ (ร้อยละ 84.6) รองลงมาได้แก่ ซื้อจากแม่ค้าที่ขายในโรงเรียน (ร้อยละ 10.4) นำอาหารมาจากที่บ้าน (ร้อยละ 3.9) และกลับไปรับประทานที่บ้าน (ร้อยละ 1.1) ส่วนนักเรียนนอกเขตเทศบาลส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้าที่โรงเรียนจัดให้ (ร้อยละ 52.1) ซื้อจากแม่ค้าที่ขายในโรงเรียน (ร้อยละ 13.8) นำอาหารมาจากที่บ้าน (ร้อยละ 29.1) และกลับไปรับประทานที่บ้าน (ร้อยละ 5.0) จากการศึกษา นักเรียนในเขตเทศบาลซึ่งเป็นโรงเรียนขนาดใหญ่ 3 โรงเรียน จะจัดอาหารให้นักเรียนรับประทานโดยผู้ปกครองเป็นผู้เสียค่าอาหารให้ทางโรงเรียนเป็นเทอมการศึกษา ซึ่งอาจจะเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้พบว่า มีจำนวนนักเรียนในเขตเทศบาลมีภาวะโภชนาการปกติมากกว่านักเรียนนอกเขตเทศบาล และพบว่านักเรียนนอกเขตเทศบาล ส่วนใหญ่จะนำอาหารมาจากที่บ้าน ซึ่งเป็นไปได้ว่าอาหารที่นำมาจากบ้านอาจจะมีคุณค่าทางโภชนาการไม่ครบถ้วน ทำให้นักเรียนนอกเขตเทศบาลเกิดภาวะทุโภชนาการได้มากกว่า

ในส่วนการเข้าร่วมโครงการอาหารกลางวัน พบว่า นักเรียนในเขตเทศบาลเข้าร่วม (ร้อยละ 84.6) ในนักเรียนนอกเขตเทศบาลเข้าร่วม (ร้อยละ 52.1) จะเห็นได้ว่าการเข้าร่วมโครงการอาหารกลางวันของนักเรียนในเขตเทศบาลมีจำนวนมากกว่า นักเรียนนอกเขตเทศบาล ทั้งนี้เพราะ ในโรงเรียนนอกเขตเทศบาลทางโรงเรียนมีการจัดโครงการอาหารกลางวันไม่เป็นประจำทุกวัน เนื่องจากมีความจำกัดในเรื่องงบประมาณ ทำให้นักเรียนในเขตเทศบาลมีการเข้าร่วมโครงการอาหารกลางวันมากกว่า

4. ข้อมูลภาวะโภชนาการ

ภาวะโภชนาการของนักเรียน ได้จากการชั่งน้ำหนักตามอายุ และการวัดส่วนสูงตามอายุแล้วนำไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่กำหนดไว้ ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ.2530 ซึ่งได้จัดทำขึ้นจากมาตรฐานน้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชั่งวัด ภาวะโภชนาการของประชาชนชาวไทย อายุ 1 วัน ถึง 19 ปี

ภาวะโภชนาการจากน้ำหนักตามอายุ พบว่าเด็กส่วนใหญ่ทั้งในเขตเทศบาลและนอก

เขตเทศบาล มีน้ำหนักปกติร้อยละ 76.3 และร้อยละ 75.5 ตามลำดับ ส่วนน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์พบในนักเรียนเขตเทศบาล ร้อยละ 11.1 ในนักเรียนนอกเขตเทศบาล ร้อยละ 20.8 จากรายงานการเฝ้าการเจริญเติบโตของนักเรียน อายุ 5-14 ปี ตั้งแต่ พ.ศ.2528 จนกระทั่งสิ้นสุดแผนพัฒนาสาธารณสุข ฉบับที่ 6 (พ.ศ.2530-2534) พบว่า นักเรียนที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ทั้งประเทศ ประมาณร้อยละ 17.8 คน แต่พิจารณาตามภาค พบว่านักเรียนภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 20.9 (กองอนามัยโรงเรียน, 2534) อย่างไรก็ตามเป็นที่น่าสังเกตว่าเด็กทั้งสองกลุ่มนี้มีปัญหาเรื่องน้ำหนักเกิน คือ นักเรียนในเขตเทศบาลมีเด็กอ้วนมากกว่า (ร้อยละ 12.6) นักเรียนนอกเขตเทศบาลและร้อยละ 3.7

ภาวะโภชนาการจากส่วนสูงตามอายุ พบว่าเด็กส่วนใหญ่ทั้งในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาล มีส่วนสูงปกติ ร้อยละ 92.5 และร้อยละ 82.2 ตามลำดับ ส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ พบในนักเรียนเขตเทศบาล ร้อยละ 7.5 ในนักเรียนนอกเขตเทศบาล ร้อยละ 17.8

จากข้อมูลดังกล่าวมาข้างต้น แสดงให้เห็นได้ชัดเจนว่าการขาดโปรตีนและพลังงานหรือการที่เด็กมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ยังเป็นปัญหาโภชนาการของเด็กวัยนี้ ขณะเดียวกันก็มีแนวโน้มที่จะบ่งชี้ด้วยว่า ภาวะโภชนาการเกินหรือการที่มีน้ำหนักมากกว่าเกณฑ์ที่ควรจะเป็น กำลังเป็นปัญหาที่ตามมาโดยเฉพาะสำหรับกลุ่มนักเรียนที่อยู่ในเขตเมือง การที่ผลการวิจัยเป็นเช่นนี้ อาจจะเนื่องมาจากสาเหตุหลายประการ คือ

4.1 การศึกษาของบิดา-มารดา จากการสำรวจข้อมูลเบื้องต้นพบว่า การศึกษาของบิดามารดาของนักเรียนในเขตเทศบาล ส่วนใหญ่ร้อยละ 35.7 และ 30.1 ตามลำดับ มีการศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีหรือสูงกว่าปริญญาตรี แต่ในนักเรียนนอกเขตเทศบาลกลับพบว่า บิดา-มารดาส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 70.3 และ 76.5 ตามลำดับ สำหรับในเรื่องนี้ บัญ โรจนบุรานนท์ (2519) ได้กล่าวว่า การศึกษาของพ่อบ้านแม่บ้าน มีความสำคัญมากในเรื่องอาหารการกิน ถ้าพ่อบ้านแม่บ้านเป็นผู้มีการศึกษาดีก็จะมีความรู้ในเรื่องอาหารการกินรู้ว่าอาหารสิ่งใดมีประโยชน์แก่ร่างกายควรรับประทาน หรือถ้าเป็นผู้มีการศึกษาดีแต่ยังขาดความรู้เรื่องอาหารการกินก็ยังสามารถหาเอกสารในเรื่องเหล่านี้มาอ่านได้ และที่สำคัญการที่แม่บ้านมีความรู้ในเรื่องอาหารที่นั้นสำคัญกว่า พ่อบ้านรู้ เพราะแม่เป็นผู้รับผิดชอบในเรื่องการจัดอาหารการปรุงอาหาร สามารถเลือกซื้ออาหารที่มีประโยชน์แก่ร่างกายและสามารถในการปรุงอาหารที่จะไม่ให้ส่วนดีในอาหารต้องสูญเสียไปเปล่า ๆ แม่บ้านมีความรู้ดีจะช่วยอบรมบ่มนิสัยของบุตรในเรื่องอาหารตั้งแต่ยังเล็ก ๆ อยู่ ทำให้สุขภาพบุตรดีขึ้น

4.2 **ฐานะเศรษฐกิจ** มีส่วนทำให้ภาวะโภชนาการของนักเรียน ไม่ปกติได้เช่นกัน ฐานะเศรษฐกิจของครอบครัวเป็นสภาพแวดล้อมอีกส่วนหนึ่งของเด็กตั้งแต่แรกเกิด ซึ่งในเรื่องนี้ ชีวะ สุมิตร (2521) กล่าวว่า ความสัมพันธ์ระหว่างความยากจนและการบกพร่อง โภชนาการเป็น เรื่องที่จะมองข้ามไปไม่ได้ สำหรับประเทศที่ยากจนในที่ที่ประชากรมีรายได้ต่ำ อาหารหลักส่วนใหญ่จะเป็นประเภทที่ให้พลังงานเช่น อาหารจำพวกแป้งซึ่งให้แคลอรีทั้งหมด 60-80เปอร์เซ็นต์ ผลผลิตประเภทสัตว์ที่อุดมด้วยโปรตีนมีอยู่น้อยมาก ในสถานการณ์เหล่านี้ปัญหาการขาดโปรตีนก็เป็น เรื่องธรรมดา สอดคล้องกับการศึกษา Arlin (1977) พบว่าเด็กที่อยู่ในครอบครัวที่มีรายได้ต่ำ มีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเด็กที่มีฐานะดี สาเหตุเนื่องจากขาดความเอาใจใส่จากผู้ปกครองเด็กผิวดำที่มีฐานะ เศรษฐกิจดีจะมีส่วนสูงกว่าเด็กผิวดำที่มีฐานะยากจน ซึ่งแสดงให้เห็นว่าสภาพทาง เศรษฐกิจและสังคมมีผลต่อภาวะโภชนาการของเด็กในวัยเรียนและก่อนวัยเรียน

4.3 **การที่นักเรียนมีภาวะโภชนาการน้ำหนักต่ำกว่าปกติ** อาจมีสาเหตุมาจากปัญหา การขาดสารอาหาร ซึ่งในเรื่องนี้ ประνομ รอดคำดี และคณะ (2527) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับ ภาวะโภชนาการของเด็กระดับประถมศึกษา กรุงเทพมหานคร พบว่า นอกจากอาหารกลางวัน ที่เด็กควรได้รับจากโรงเรียนแล้ว ยังขึ้นกับอาหารเช้าและเย็นที่เด็กได้รับจากทางบ้านด้วย และ จากผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่านักเรียนนอกเขตเทศบาลมีน้ำหนักต่ำกว่าปกติมากกว่านักเรียนใน เขตเทศบาล อาจมาจากสาเหตุดังนี้

4.3.1 **อาหารเช้าและอาหารเย็นที่เด็กได้รับจากทางบ้าน** การเตรียมอาหาร สำหรับครอบครัว บิดา-มารดาอาจไม่ได้คำนึงถึงการจัดอาหาร เพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วนใน มือหนึ่ง ๆ

4.3.2 **อาหารกลางวันที่เด็กได้รับ** นักเรียนในเขตเทศบาล พบว่า ส่วนใหญ่ ในโรงเรียนขนาดใหญ่ทั้ง 3 โรงเรียนจะจัดอาหารกลางวันให้นักเรียนรับประทานทุกวัน โดยให้ ผู้ปกครองจ่ายค่าอาหารร่วมกับค่าเทอมการศึกษา และมีการให้เด็กได้รับการดื่มมนก่อนรับประทาน อาหารกลางวันทุกมื้อ แต่ในนักเรียนนอกเขตเทศบาลพบว่า ส่วนใหญ่นักเรียนจะนำอาหารมาจากที่ บ้านซึ่งเป็นไปได้ว่า อาหารที่นำมาจากที่บ้านอาจจะมีคุณค่าทางโภชนาการไม่ครบถ้วน ทำให้เกิด ภาวะทุพโภชนาการในนักเรียนนอกเขตเทศบาล และมีนักเรียนบางส่วนนำข้าวมาจากที่บ้านส่วน อาหารครูและนักเรียน จะร่วมจัดทำอาหารกลางวันให้นักเรียนรับประทานแต่เป็นที่น่าเสียดายว่า โรงเรียนที่เข้าไปศึกษาส่วนใหญ่ ไม่ได้ทำอาหารให้นักเรียนรับประทานทุกวันเนื่องจากขาดแคลน

งบประมาณ ส่วนเด็กบางคนที่พ่อแม่ให้เงินซื้ออาหารรับประทานเองแต่เด็กอาจนำไปซื้ออาหารที่ไม่มีประโยชน์เช่น น้ำอัดลม ทอฟฟี่ ขนมกรอบขบเคี้ยวประเภทต่างๆ นอกจากนี้ยังเกี่ยวกับพฤติกรรมกรบริโภคของเด็กเองจากการเลือกรับประทานเช่น ไม่รับประทานเครื่องในสัตว์ เนื้อสัตว์ และผักชนิดต่างๆ ทำให้เด็กขาดสารอาหารทั้งด้านปริมาณและคุณภาพการปฏิบัติเช่นนี้เป็นนิสัย จะทำให้เกิดปัญหาภาวะโภชนาการน้ำหนักต่ำกว่าปกติตามมา

5. ความเกี่ยวข้องระหว่างลักษณะทางสังคมประชากรกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเกี่ยวกับการเลือกอาหารและการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร โดยจำแนกตามปัจจัยต่าง ๆ ดังนี้

5.1 เพศกับพฤติกรรมการเลือกอาหาร พบว่า ในนักเรียนเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาลที่เป็นเพศชายและเพศหญิง มีความแตกต่างในการเลือกอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .05$) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สุรีย์ จันทร์โมลี (2528) ที่พบว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดบุรีรัมย์ เพศหญิงมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่าเพศชาย อาจเนื่องมาจากส่วนใหญ่ของเพศหญิงซึ่งได้รับการอบรมเลี้ยงดูให้อยู่กับैयाเฝ้าเรือน เพื่อดูแลรับผิดชอบงานในบ้านต่อจากแม่ และโอกาสที่จะปฏิบัติในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารจึงมากกว่านักเรียนชายทำให้การปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่าเพศชาย

5.2 ระดับการศึกษาของบิดามารดากับพฤติกรรมการเลือกอาหาร พบว่าการเลือกอาหารของนักเรียนในเขตเทศบาล มีความแตกต่างกันตามระดับการศึกษาของบิดา-มารดาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .05$) ส่วนนักเรียนนอกเขตเทศบาลพบว่า การเลือกอาหารของนักเรียนนอกเขตเทศบาลไม่มีความแตกต่างกัน ตามระดับการศึกษาของบิดา-มารดา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .05$) ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากว่า บิดามารดาของนักเรียนในโรงเรียนเขตเทศบาลมีการศึกษาในระดับปริญญาตรีหรือสูงกว่าปริญญาตรีถึงร้อยละ 35.7 และ 30.1 ตามลำดับ การที่บิดามารดาของนักเรียนในโรงเรียนในเขตเทศบาลมีการศึกษาสูงย่อมทำให้มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องสุขภาพดี และยังสามรถถ่ายทอดทัศนคติที่ดีและถูกต้องมาสู่บุตรได้ (สมชาย สุพันธ์วิช, 2525) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Aucoin (1972) ได้ศึกษาเปรียบเทียบปัจจัยบางประการที่มีอิทธิพลต่อบริโภคนิสัย โดยทำการศึกษาในนักเรียนที่มีอายุ 10, 13 และ 15 ปี ตามลำดับ พบว่านักเรียนผู้ปกครองมีการศึกษาสูงจะได้คะแนนในการรับประทานอาหารสูงตามไปด้วย

5.3 อาชีพของบิดา-มารดา กับพฤติกรรมการเลือกอาหาร พบว่าการเลือกอาหารของนักเรียนในเขตเทศบาลมีความแตกต่างกันตามอาชีพของบิดา-มารดาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .05$) ซึ่งอาจจะเป็นเพราะบิดา-มารดาของนักเรียนในเขตเทศบาลส่วนใหญ่มีอาชีพรับราชการและมีฐานะเศรษฐกิจที่ดีกว่าบิดา-มารดานักเรียนนอกเขตเทศบาล ทำให้มีโอกาสเลือกซื้ออาหารที่มีประโยชน์ให้บุตรรับประทาน บุตรจึงมีพฤติกรรมเกี่ยวกับการเลือกอาหารดีไปด้วย

อาชีพของบิดา-มารดา กับการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร พบว่าการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหารของนักเรียนในเขตเทศบาล และนอกเขตเทศบาล ไม่มีความแตกต่างกันตามอาชีพของบิดา-มารดาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P > .05$)

5.4 จำนวนสมาชิกในครอบครัว กับพฤติกรรมการเลือกอาหาร พบว่าการเลือกอาหารของนักเรียนในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาล มีความแตกต่างกันตามจำนวนสมาชิกในครอบครัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .05$) ทั้งนี้ อาจจะเป็นเพราะจำนวนสมาชิกในครอบครัวมากมีผลกระทบกระเทือนความเป็นอยู่ของครอบครัว โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในนักเรียนนอกเขตเทศบาลที่ผู้ปกครองอยู่ในระดับหาเช้ากินค่ำและต้องการศึกษา ซึ่งแตกต่างจากการศึกษาของสุวรรณีย์ วิโรจน์สายลี (2519) พบว่า จำนวนสมาชิกในครอบครัวและบริโภคนิสัยของเด็กก่อนวัยเรียนมีความสัมพันธ์กันในทางลบ

5.5 จำนวนพี่น้องในครอบครัว กับพฤติกรรมการเลือกอาหาร พบว่าการเลือกอาหารของนักเรียนในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาลมีความแตกต่างกันตามจำนวนพี่น้องในครอบครัวกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .05$) ทั้งนี้ อาจจะเป็นไปได้ว่าปริมาณอาหารของครอบครัวที่มีจำนวนพี่น้องมากก็ต้องลดน้อยลง ทำให้ส่งผลถึงพฤติกรรมการเลือกอาหารด้วย

จำนวนพี่น้องในครอบครัว กับการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร พบว่าการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหารของนักเรียนเขตเทศบาล มีความแตกต่างกันตามจำนวนพี่น้องในครอบครัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .05$) ส่วนการปฏิบัติตนของนักเรียนนอกเขตเทศบาลพบว่า ไม่มีความแตกต่างกันตามจำนวนพี่น้องในครอบครัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P > .05$) ทั้งนี้ อาจจะเป็นเนื่องจาก นักเรียนในเขตเทศบาลส่วนใหญ่มีบิดา-มารดาที่มีอาชีพรับราชการร้อยละ 55.7 และ 42.3 ตามลำดับ ซึ่งระดับการศึกษาสูงสามารถถ่ายทอดความรู้ทางสุขภาพได้ดี ประกอบจำนวนบุตรมีเพียง 1-2 คน ทำให้มีเวลาในการอบรมสั่งสอนในเรื่องการบริโภคอาหาร ทำให้นักเรียนมีการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหารอยู่ในเกณฑ์ดี

5.6 การได้รับเงินไปโรงเรียนกับพฤติกรรมการเลือกอาหาร พบว่า พฤติกรรมการเลือกอาหารของนักเรียนในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาล ไม่มีความแตกต่างกันตามการได้รับเงินไปโรงเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P > .05$)

6. ความเกี่ยวข้องระหว่างภาวะโภชนาการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แบ่งพฤติกรรมการบริโภคออกเป็น 2 ส่วนคือ การเลือกอาหารและการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร ขอกล่าวทีละประเด็นดังนี้

6.1 ภาวะโภชนาการ (น้ำหนักตามอายุ) กับพฤติกรรมการเลือกอาหารจากการศึกษาพบว่ามีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .05$) ทั้งในนักเรียนเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาล อธิบายได้ว่า อาหารที่เรารับประทานเข้าไปนั้นต่างก็มีคุณค่าทางโภชนาการแต่จะมีมากน้อยต่างกันแล้วแต่ชนิดของอาหาร ไม่มีอาหารชนิดใดมีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน และเพียงพอสำหรับรักษาภาวะทางโภชนาการร่างกายได้ จึงจำเป็นที่มนุษย์จะต้องได้รับอาหารมากกว่า 1 ชนิด เพื่อให้ได้คุณค่าอาหารดังกล่าว อาหารหลักของคนไทยจึงประกอบด้วยอาหารหลัก 5 หมู่ แต่การที่เด็กเลือกไม่รับประทานอาหารบางอย่างที่ตนไม่ชอบ เช่น เนื้อสัตว์จะทำให้เด็กมีภาวะทุพโภชนาการได้ง่ายเพราะ อาหารดังกล่าวเป็นอาหารที่ให้โปรตีนซึ่งมีความจำเป็นต่อการเจริญเติบโตโดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็กวัยเรียน นอกจากนี้พฤติกรรมการบริโภคอาหารบางอย่าง เช่น การดื่มน้ำอัดลม น้ำหวาน และการบริโภคขนมปังสำเร็จรูป โดยยังมีได้ลวกหรือต้มเสียก่อน เมื่อเด็กรับประทานอาหารเหล่านี้เด็กมักจะอึดไม่ยอมรับรับประทานอาหารมื้อหลัก ทำให้เด็กขาดสารอาหารทั้งด้านปริมาณและคุณภาพ ถ้าปฏิบัติเช่นนี้เป็นนิสัยทำให้มีปัญหาทุพโภชนาการตามมาอีกประการหนึ่งที่เป็นเช่นนี้เพราะว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 เป็นเด็กวัยเรียนที่กำลังเจริญเติบโตและมีการเปลี่ยนแปลงง่าย โดยเฉพาะน้ำหนัก หากเด็กมีพลาสมาสมบูรณ์มีการบริโภคอย่างถูกล้วนและเพียงพอตามที่ร่างกายต้องการ น้ำหนักเด็กควรจะเปลี่ยนแปลงไปในแนวโน้มที่สูงขึ้นตามอายุแต่ถ้าได้บริโภคอาหารไม่เพียงพอตามที่ร่างกายต้องการ การเพิ่มขึ้นของน้ำหนักตามอายุย่อมมีน้อยหรืออาจไม่มีเลยก็เป็นได้ ดังนั้นเด็กที่มีพฤติกรรมการบริโภคดีควรจะมีน้ำหนักดีตามอายุด้วย ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับ สุวรรณีย์ วิโรจน์สายลี (2518) ศึกษาบริโภคนิสัยของเด็กวัยก่อนเรียนของอำเภอพนมทวน จังหวัดกาญจนบุรี พบว่าความสัมพันธ์ระหว่างบริโภคนิสัยกับน้ำหนักเด็ก พบว่ามีความสัมพันธ์กันในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จริยาวัตร คมพยัคฆ์

และคณะ (2526) พบว่าสภาวะโภชนาการ และบริโภคนิสัยบางอย่างของเด็กก่อนวัยเรียนมีความสัมพันธ์กัน และนันทิยา เกิดวิชัย (2532) พบว่าภาวะโภชนาการมีความสัมพันธ์กับบริโภคนิสัยของเด็กก่อนวัยเรียน

6.2 ภาวะโภชนาการ (น้ำหนักตามอายุ) กับพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร จากการศึกษาพบว่าไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P > .05$) ทั้งนักเรียนในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาล อธิบายได้ว่านักเรียนทั้งสองกลุ่มการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหารส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร กับภาวะโภชนาการ (น้ำหนักตามอายุ) จึงพบว่าไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P > .05$)

ความสัมพันธ์ระหว่างการเข้าร่วมโครงการอาหารกลางวันกับภาวะโภชนาการ (น้ำหนักตามอายุ) ของนักเรียนในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาล พบว่ามีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .05$) อธิบายได้ว่า การจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษาที่มีจุดมุ่งหมายที่จะสร้างสุขนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหาร ทำให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และจะส่งผลให้นักเรียนมีภาวะโภชนาการที่ดีตามมา ดังที่ผลการวิจัยของคณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติ (2527) พบว่าครูส่วนใหญ่ในโรงเรียนที่มีการจัดโครงการอาหารกลางวัน เห็นว่าโครงการนี้มีส่วนช่วยเปลี่ยนแปลงนิสัยในการเลือกอาหารและการรับประทานอาหารของนักเรียน

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้ สรุปตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ดังนี้

1. พฤติกรรมการบริโภคอาหารในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย การเลือกอาหารและการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร

1.1 พฤติกรรมการเลือกอาหาร พบว่า นักเรียนในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาลในรอบ 1 สัปดาห์รับประทานอาหารในกลุ่มของ โปรตีนประเภทไข่พอกๆกับประเภทเนื้อสัตว์ ส่วนคาร์โบไฮเดรตและไขมัน ซึ่งได้รับจากอาหารประเภทแป้งข้าว และขนมหวานพบว่า รับประทานจำนวนใกล้เคียงกัน เช่นเดียวกับกลุ่มอาหารประเภทผักและผลไม้ ส่วนอาหารที่ทั้งสองกลุ่มไม่รับประทานคือ อาหารประเภทผักสีเหลืองและ โปรตีนประเภทเครื่องในสัตว์ แต่จากการ



วิจัยครั้งนี้ไม่สามารถบอกได้ชัดเจนว่า นักเรียนรับประทานอาหารในกลุ่มของสารอาหารหลักคือ โปรตีน ไขมันและคาร์โบไฮเดรต เพียงพอแก่ความต้องการของร่างกายหรือไม่ ซึ่งเด็กวัยเรียน ควรได้รับสารอาหารหลัก ไขมัน:โปรตีน:คาร์โบไฮเดรต ในสัดส่วน 30:15:55 ส่วนวิธีการ ประกอบอาหารที่กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม ชอบมากที่สุดคือ ทอดและผัด สำหรับอาหารที่ไม่ควร รับประทานคือ น้ำอัดลม น้ำหวาน พบว่านักเรียนในเขตเทศบาลบริโภคน้ำมากกว่านักเรียนนอกเขต เทศบาล ส่วนนมหมี่สำเร็จรูปทั้งสองกลุ่มบริโภคจำนวนใกล้เคียงกัน และพบว่ากลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีการบริโภคนมร้อยละ 93.5 ในนักเรียนเขตเทศบาล และร้อยละ 71.9 ในนักเรียน นอกเขตเทศบาล ชนิดของน้ำนมและเครื่องดื่มที่กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มเคยดื่มส่วนใหญ่คือ เครื่องดื่ม ประเภทโอวัลติน, ไมโล และนมกล่อง, นมถั่ว ส่วนชนิดของน้ำนมที่กลุ่มตัวอย่างเคยดื่ม น้อยที่สุดคือ นมถั่วเหลือง, วิตามินดี ช่วงเวลาที่ทั้งสองกลุ่มบริโภคอาหารว่างมากที่สุดคือ ช่วง ก่อนอาหารเย็นร้อยละ 69.4 ในนักเรียนเขตเทศบาล และร้อยละ 55.6 ในนักเรียนนอกเขต เทศบาล ชนิดของอาหารว่างระหว่างมื้อที่นักเรียนกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มบริโภคส่วนใหญ่คือ ขนมกรอบขบเคี้ยว รองลงมาคือ นมและลูกอมหมากฝรั่ง

จากการศึกษาการรับประทานอาหารกลางวัน พบว่านักเรียนกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม ส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้าที่โรงเรียนจัดให้พบร้อยละ 84.6 ในนักเรียนเขตเทศบาล และร้อยละ 52.1 ในนักเรียนนอกเขตเทศบาล อาจจะเนื่องจากโรงเรียนในเขตเทศบาลที่เป็นโรงเรียน ขนาดใหญ่มีความพร้อมในเรื่องงบประมาณ จึงทำให้นักเรียนในเขตเทศบาลส่วนใหญ่รับประทาน อาหารที่โรงเรียนจัดให้ ส่วนนักเรียนนอกเขตเทศบาลส่วนใหญ่เป็นโรงเรียนขนาดเล็กมีความ จำกัดในเรื่องงบประมาณ การจัดอาหารให้นักเรียนรับประทานในเวลากลางวันจึงไม่ค่อย สม่าเสมอทำให้พบว่า นักเรียนนอกเขตเทศบาลมีการรับประทานอาหารเช้าที่โรงเรียนจัดให้น้อยกว่า นักเรียนในเขตเทศบาล

โดยสรุปจากการศึกษาพฤติกรรมการเลือกอาหารพบว่า นักเรียนในเขตเทศบาลส่วนใหญ่การเลือกอาหารอยู่ในระดับดี (ร้อยละ 69.6) ส่วนในนักเรียนนอกเขตเทศบาลส่วนใหญ่การ เลือกอาหารระดับปานกลาง (ร้อยละ 40.5) เมื่อนำมาทดสอบหาความแตกต่างระหว่างคะแนน เฉลี่ยการเลือกอาหารของทั้งสองกลุ่ม พบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .05$) และเมื่อนำตัวแปรต่าง ๆ มาทดสอบความสัมพันธ์กับการเลือกอาหารของนักเรียนในเขตเทศบาล

และนอกเขตเทศบาล ในกลุ่มนักเรียนในเขตเทศบาลพบว่า เพศ ระดับการศึกษาของบิดามารดา อาชีพของบิดามารดา จำนวนพี่น้องในครอบครัว และจำนวนสมาชิกในครอบครัวที่พบมีความสัมพันธ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .05$) ส่วนในนักเรียนนอกเขตเทศบาลพบว่า เพศ อาชีพของบิดามารดา จำนวนพี่น้องในครอบครัว และจำนวนสมาชิกในครอบครัวที่พบมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .05$)

1.2 พฤติกรรมการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร ส่วนใหญ่การปฏิบัติตนในการรับประทานของนักเรียนทั้งสองกลุ่มอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อนำมาทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยในการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหารของทั้งสองกลุ่ม พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P > .05$) และเพื่อพิจารณาแยกเป็นรายข้อพบว่านักเรียนในเขตเทศบาลมีการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหารดีกว่า นักเรียนนอกเขตเทศบาลในเรื่องการล้างมือก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง การไม่เคยรับประทานอาหารที่โดนแมลงวันตอม การไม่รับประทานอาหารไม่สุกดีหรือสุก ๆ ดิบ ๆ สำหรับข้อปฏิบัติที่นักเรียนนอกเขตเทศบาลมีการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหารดีกว่านักเรียนในเขตเทศบาลคือ การไม่ดื่ม น้ำอัดลมหรือน้ำหวานก่อนถึงเวลารับประทานอาหาร การแปรงฟันหรือบ้วนปากให้สะอาดหลังรับประทานอาหาร และการดื่มน้ำระหว่างกินข้าว (แบบข้าวค่าน้ำคำ) สำหรับข้อปฏิบัติในเรื่องการรับประทานอาหารให้ครบ 3 มื้อในแต่ละวัน เมื่อนำมาทดสอบความแตกต่างทางด้านสถิติ พบว่าทั้งสองกลุ่มไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P > .05$)

2. ภาวะโภชนาการของนักเรียน ได้จากการชั่งน้ำหนักตามอายุ และการวัดส่วนสูงตามอายุ พบว่านักเรียนในเขตเทศบาลมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ร้อยละ 11.1 ส่วนนักเรียนนอกเขตเทศบาลพบร้อยละ 20.8 เมื่อนำมาทดสอบความแตกต่างของภาวะโภชนาการน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ระหว่างนักเรียนในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาล พบว่านักเรียนในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาลมีความแตกต่างของภาวะโภชนาการน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .05$) และพบส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ในนักเรียนเขตเทศบาลร้อยละ 7.5 ส่วนนักเรียนนอกเขตเทศบาลพบร้อยละ 17.5 เมื่อนำมาทดสอบความแตกต่างของภาวะโภชนาการส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ ระหว่างนักเรียนในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาล พบว่านักเรียนในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาลมีความแตกต่างของภาวะโภชนาการส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .05$)

3. ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการ (น้ำหนักตามอายุ) เมื่อนำพฤติกรรมการบริโภคอาหารซึ่งประกอบด้วย การเลือกอาหารและการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหารมาทดสอบความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ (น้ำหนักตามอายุ) พบว่าพฤติกรรมการเลือกอาหารกับภาวะโภชนาการ (น้ำหนักตามอายุ) มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .05$) ทั้งของนักเรียนในเขตเทศบาลและนักเรียนนอกเขตเทศบาล ส่วนพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหารกับภาวะโภชนาการ (น้ำหนักตามอายุ) พบว่าไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P > .05$) ทั้งของนักเรียนในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาล

ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1. จากการศึกษาพบว่า นักเรียนยังมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ถูกต้อง กล่าวคือในกลุ่มที่ทำการศึกษาไม่ชอบรับประทานอาหารประเภท เครื่องในสัตว์ อาหารประเภทผัก แต่ชอบรับประทานอาหารประเภท ทอफीและลูกอมชนิดต่าง ๆ รวมทั้งดื่มน้ำอัดลมและน้ำหวาน บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป จึงขอเสนอแนะผลการวิจัยไปใช้ดังนี้
 - เด็กทุกคนควรได้รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในแต่ละวัน เพราะอาหารแต่ละอย่างมีหน้าที่ต่อร่างกายแตกต่างกัน อาหารที่สำคัญมากสำหรับเด็กวัยเรียนคือ อาหารประเภทเนื้อสัตว์ ตับ ไข่ และนม การประกอบอาหารควรจะเป็นชนิดที่เด็กชอบเช่น จากการศึกษาพบว่าเด็กกลุ่มตัวอย่างชอบอาหารประเภท ผักและทอดเป็นส่วนใหญ่ บิดา-มารดาควรเข้าใจธรรมชาติการบริโภคของเด็กวัยเรียน เพื่อสนองตอบต่อพฤติกรรมนั้นได้ถูกต้อง
 - อาหารประเภททอफी ลูกอม และหมากฝรั่ง น้ำหวานหรือน้ำอัดลม ทำให้เด็กอ้วน ไม่อยากรับประทานอาหารอื่น และเป็นสาเหตุของการขาดสารอาหารและโรคฟันผุ นอกจากนี้บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปไม่ควรให้เด็กรับประทานบ่อย เพราะเด็กจะได้รับอาหารประเภทแป้งเท่านั้น ควรหัดให้เด็กรับประทานผลไม้แทน เพื่อให้ได้วิตามินและเกลือแร่
 - โรงเรียนไม่ควรขายอาหารประเภททอफीและลูกอม น้ำหวานน้ำอัดลม และของขบเคี้ยวอื่น ๆ ที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ควรเปลี่ยนการบริโภคน้ำหวานใส่สีเป็นน้ำผลไม้หรือน้ำเปล่า หรือขนมไทยที่มีคุณค่าทางโภชนาการเช่น ถั่วแปบ ข้าวต้มจิ้ม เป็นต้น

- เมื่อเลิกเรียนบิดา-มารดาควรมีอาหารว่างที่มีประโยชน์ให้เด็กรับประทานในจำนวนที่พอเหมาะกับระยะเวลาที่จะถึงอาหารมื้อเย็น เพื่อมิให้เด็กปฏิเสธอาหารมื้อเย็น

- การให้โภชนาการแก่บิดามารดา และผู้ปกครอง ควรให้ด้วยวิธีการที่เหมาะสมตามโอกาสอันควร เช่น ในโอกาสพบปะผู้ปกครองในวันเปิดเทอม

2. จากการศึกษาครั้งนั้นพบว่า เด็กที่ได้คะแนนการเลือกรับประทานอาหารดี ส่วนใหญ่จะมีภาวะโภชนาการปกติ ดังนั้นจึงต้องส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องผ่านทางโรงเรียน การให้ความรู้ทางด้านโภชนาการที่เหมาะสมร่วมกันกับการฝึกปฏิบัติที่ถูกต้อง โครงการอาหารกลางวันเป็นตัวเชื่อมโยงที่ดี ฉะนั้นโครงการอาหารกลางวันที่โรงเรียนจึงควรมีทุกโรงเรียน โดยเฉพาะนักเรียนนอกเขตเทศบาลเพื่อให้เด็กได้รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ในแต่ละวัน โดยเฉพาะในเรื่อง การรับประทานประเภทผักสีเหลืองซึ่งพบว่านักเรียนไม่ค่อยชอบรับประทาน อาหารประเภทผักสีเหลืองเป็นอาหารที่ให้วิตามินเอสูง บทบาทที่สำคัญของวิตามินเอในร่างกายมีหลายประการได้แก่การมองเห็น โดยเฉพาะในที่มืดสลัวและการเจริญเติบโตของร่างกายทางโรงเรียนควรให้ความรู้และชักชวนให้นักเรียนรับประทานผักสีเหลืองให้มากขึ้น และจัดอาหารประเภทผักในโครงการอาหารกลางวันด้วย นอกจากนี้ ครูและพยาบาลประจำโรงเรียนควรมีบทบาทในการสอนและส่งเสริมให้เด็กวัยเรียน มีพฤติกรรมการบริโภคให้ถูกต้องเหมาะสมยิ่งขึ้น การให้คำแนะนำอาจทำได้หลายวิธี เช่น

- ทำการสอนเป็นกลุ่ม อาจจัดเฉพาะกลุ่มที่มีปัญหาทบทวนโภชนาการ หรือทั้งเด็กปกติด้วยวิธีง่าย ๆ เช่น การยกตัวอย่างที่เด็กคุ้นเคยในชีวิตประจำวัน อาจเสนอในรูปการ์ตูน รูปภาพการจัดนิทรรศการหรือการตอบคำถามสำหรับเด็ก กลวิธีต่าง ๆ ที่นำมาใช้นั้นให้มีเนื้อหาเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคที่ถูกต้อง

- โดยการแนะนำเป็นรายบุคคลในเด็กทบทวนโภชนาการ เพราะเด็กวัยเรียนแต่ละคนมีความแตกต่างกัน การสอนหรือแนะนำเฉพาะบุคคลแต่ละราย จะทำให้ทราบถึงปัญหาและสามารถแสวงหาแนวทางแก้ไขปัญหาที่เหมาะสม สำหรับเด็กแต่ละราย

- การจัดการเรียนการสอนเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหารในโรงเรียนประถมศึกษา ครูควรปลูกฝังความเชื่อมั่นในตนเอง ให้กับนักเรียน ในด้านการปฏิบัติที่ควรสนับสนุน เช่น การแปรงฟันหรือบ้วนปากให้สะอาดหลังรับประทานอาหารทุกมื้อ การล้างมือให้สะอาดก่อนและหลังรับประทานอาหาร การไม่ดื่มน้ำอัดลมหรือน้ำหวานก่อนรับประทานอาหาร เป็นต้น

3. ในกลุ่มที่ทำการศึกษา พบว่าการดื่มนมทุกวันยังมีน้อย ส่วนมากจะเป็นการดื่มนมบางวันมากกว่า ซึ่งยังไม่เป็นไปตามเป้าหมายในการส่งเสริมการบริโภคนมในเด็กวัยเรียนของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ.2538 ซึ่งต้องดื่มนมไม่น้อยกว่าวันละ 400 มิลลิลิตร (ประมาณ 2 แก้ว) เนื่องจากเด็กวัยเรียนเป็นผู้มีส่วนในการตัดสินใจเลือกบริโภคนม ดังนั้นทางโรงเรียนจึงควรจัดกิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการบริโภคนมที่มีต่อตัวเด็ก และให้ความรู้เพื่อ สร้างเจตคติและความเข้าใจที่ถูกต้องดังนี้คือ

- ควรจัดทำโครงการส่งเสริมการบริโภคนม โดยผ่านสื่อต่างๆ เช่น เสียงตามสายภายในโรงเรียน เป็นต้น

- ในเด็กที่ไม่บริโภคนมควรแนะนำให้มีการบริโภคอาหารอื่นๆที่เป็นแหล่งของแคลเซียม เช่น ปลาเล็ก ปลาน้อย กระตู่ก้อน ถั่วเมล็ดแห้ง และผักใบเขียว และอาหารที่เป็นแหล่งของไรโบฟลาวิน เช่น ตับ ไข่แดง เนื้อสัตว์ และถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ

4. ควรมีการติดตามและประเมินผลภาวะโภชนาการของนักเรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสำรวจภาวะโภชนาการในกลุ่มนักเรียน เพื่อค้นหากลุ่มเด็กวัยเรียนที่มีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ (น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์และส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์) รวมทั้งค้นหาเด็กวัยเรียนที่มีภาวะอ้วน ควรติดตามโดยสม่ำเสมอ และหาแนวทางแก้ไขปัญหาร่วมกับครอบครัวและฝ่ายสาธารณสุข

5. ฝ่ายสาธารณสุขควรมีการจัดเตรียมบุคลากรทางการแพทย์เช่น แพทย์และพยาบาล นักโภชนาการประจำหน่วยสุขภาพ เช่น ศูนย์บริการสาธารณสุข สถานีอนามัย คลินิกสุขภาพเด็กดี เพื่อให้บริการตรวจหรือให้คำปรึกษาแก่เด็กวัยเรียนและผู้ปกครอง ในการที่จะส่งเสริมเพื่อที่จะให้มีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ถูกต้องแก่เด็กและผู้ปกครองต่อไป



ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. วิธีการเก็บข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ควรให้การสังเกตร่วมกับการสัมภาษณ์ จะทำให้ได้ข้อมูลที่เป็นลักษณะพฤติกรรมมองเห็นสภาพความเป็นจริง และการปฏิบัติที่ชัดเจนขึ้น
2. ควรมีการศึกษาถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยศึกษาเฉพาะกรณีเช่น ในเด็กทุพโภชนาการหรือเด็กอ้วน เพื่อที่จะทำให้ทราบถึงรายละเอียดและปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการได้ชัดเจนยิ่งขึ้น
3. ควรทำการศึกษาวิจัยในทำนองเดียวกันนี้ในกลุ่มอื่น ๆ เช่น กลุ่มเด็กปฐมวัยหรือกลุ่มวัยรุ่น
4. ควรทำการศึกษารูปแบบ การให้โภชนศึกษาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

