



วิทยานิพนธ์

ภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของ
นักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ที่ประสบภัยสึนามิ ในจังหวัดพังงา

**NUTRITIONAL STATUS AND EATING BEHAVIOR
OF THE FIRST LEVEL STUDENTS
EXPERIENCED TSUNAMI IN PHANG NGA PROVINCE**

นางสาวจิราพร ปสนันการ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

พ.ศ. 2550



ใบรับรองวิทยานิพนธ์
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (คหกรรมศาสตรศึกษา)
ปริญญา

คหกรรมศาสตรศึกษา สาขา อาชีวศึกษา
ภาควิชา

เรื่อง ภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1
ที่ประสบภัยสึนามิ ในจังหวัดพังงา

Nutritional Status and Eating Behavior of the First Level Students
Experienced Tsunami in Phang Nga Province

นามผู้วิจัย นางสาวจิราพร ปั่นนากการ

ได้พิจารณาเห็นชอบโดย

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก (รองศาสตราจารย์กุลขนิษฐ ราชธนบุญวัฒน์, Ph.D.)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม (รองศาสตราจารย์ทัศนีย์ ลิ้มสุวรรณ, Ph.D.)

รักษาราชการแทน หัวหน้าภาควิชา (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศ ทรัพย์เย็น, M.A.)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์รับรองแล้ว

(รองศาสตราจารย์วินัย อาจคงหาญ, M.A.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

วันที่ 1 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2550

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

ภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ที่ประสบภัยสึนามิ
ในจังหวัดพังงา

Nutritional Status and Eating Behavior of the First Level Students
Experienced Tsunami in Phang Nga Province

โดย

นางสาวจิราพร ปลั่นนากการ

เสนอ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
เพื่อความสมบูรณ์แห่งปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (คหกรรมศาสตรศึกษา)
พ.ศ. 2550

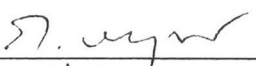
จิราพร ปลัณนาการ 2550: ภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1
ที่ประสบภัยสึนามิ ในจังหวัดพังงา ปรินญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (คหกรรมศาสตรศึกษา)
สาขาวิชาคหกรรมศาสตรศึกษา ภาควิชาอาชีวศึกษา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก:
รองศาสตราจารย์กุลขนิษฐ ราชชนบุญวัฒน์, Ph.D. 153 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) การประสบภัยสึนามิของครอบครัวในจังหวัดพังงา 2) ภาวะโภชนาการของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ที่ประสบภัยสึนามิ ในจังหวัดพังงา 3) พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ที่ประสบภัยสึนามิ ในจังหวัดพังงา และ 4) ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ที่ประสบภัยสึนามิ จังหวัดพังงา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ที่ประสบภัยสึนามิ ในจังหวัดพังงา จำนวน 391 คน และผู้ปกครอง 391 คน โดยการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม และแบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และการทดสอบไคสแควร์

ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง ร้อยละ 53.5 และเพศชายร้อยละ 46.5 มีอายุเฉลี่ย 8.09 ปี ส่วนผู้ปกครองที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (70.1%) มีอายุเฉลี่ย 38.15 ปี การประสบภัยสึนามิของครอบครัวพบว่า ครอบครัวของนักเรียนร้อยละ 71.9 ได้รับผลกระทบด้านความพอเพียงของอาหาร และด้านการประกอบอาชีพ ร้อยละ 65.5 นอกจากนี้ได้รับผลกระทบด้านร่างกายร้อยละ 43.5 และด้านจิตใจร้อยละ 41.4 นักเรียนส่วนใหญ่ (87.5%) มีภาวะโภชนาการปกติ นักเรียนเกือบทุกคนบริโภคข้าวทุกวัน (อาหารกลุ่มที่ 2) สำหรับอาหารกลุ่มที่ 1 (เนื้อสัตว์ นม ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง) อาหารกลุ่มที่ 3 (ผักสีเขียวเข้ม ผักสีเขียวอ่อน และผักสีเหลือง) อาหารกลุ่มที่ 4 (ผลไม้) อาหารกลุ่มที่ 5 (ไขมัน) และอาหารกลุ่มที่ 6 (ขนม อาหารว่าง และเครื่องดื่ม) พบว่านักเรียนบริโภคบ่อยครั้งต่อสัปดาห์ นอกจากนี้พบว่านักเรียนบริโภคอาหารมื้อเช้า มื้อกลางวัน และมื้อเย็นครบทุกมื้อและทุกวัน นักเรียนส่วนใหญ่รับประทานอาหารมื้อเช้าและมื้อเย็นที่บ้านร่วมกับบิดาและมารดา และรับประทานอาหารมื้อกลางวันที่โรงเรียนกับเพื่อน

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่ประสบภัยสึนามิ พบว่า ภาวะโภชนาการมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กับบุคคลที่ร่วมรับประทานอาหารมื้อกลางวันกับนักเรียน

จิราพร ปลัณนาการ
ลายมือชื่อนิติ


ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

25 / พ.ค. 2550

Jeraporn Pasannakarn 2007: Nutritional Status and Eating Behavior of the First Level Students Experienced Tsunami in Phang Nga Province. Master of Arts (Home Economics Education), Major Field: Home Economics Education, Department of Vocational Education. Thesis Advisor: Associate Professor Kulkanit Rashainbunyawat, Ph.D. 153 pages.

The objectives of this study were to investigate: 1) the families affected by Tsunami in Phang Nga province; 2) the nutritional status of the first level students experienced Tsunami in Phang Nga province; 3) the eating behavior of the first level students experienced Tsunami in Phang Nga province; and 4) the relationship between nutritional status and eating behavior of the first level students experienced Tsunami in Phang Nga province. Samples were 391 the first level students in schools under the Office of Basic Education Commission and their parents who were affected by Tsunami. Multi-stage random sampling technique was used to draw samples. Questionnaire and weight-high measurement form were used as the instruments for data collection. Data were analyzed by using frequency, percentage, means and chi-square test.

The results were as follows: 53.5 percents of students were females and 46.5 percents were males. Their average age was 8.09 years. Most of parents who responded to the questionnaire were 70.1 percents females. Parents' average age was 38.15 years. It was found that students' families were affected by Tsunami in terms of food availability 71.9 percents and occupation 65.5 percents. They also reported that after 2 years of Tsunami incident, 43.5 percents revealed the physical symptoms and 41.4 percents indicated mental symptoms. Most of students (87.5%) had good nutrition. It was found that most of students had rice everyday (the second food group). Students also reported of often eating the first food group (meat, milk, egg, and legumes), the third food group (dark green vegetable, light green vegetable and yellow vegetable), the fourth food group (fruit), the fifth food group (fat), and the sixth food group (dessert, snack and beverage). Furthermore, it was found that these students had breakfast, lunch, and dinner everyday. Most of students had breakfast and dinner at home with their parents, and had lunch at school with friends.

The results of data analysis indicated the significant relationship at the .05 level between nutritional status of students experienced Tsunami in Phang Nga province and persons who they had lunch with.

Jeraporn Pasannakarn

Student's signature

K. Rashainbunyawat

Thesis Advisor's signature

25 / 05 / 2007

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.กุลชนิษฐ์ ราชนบุญวัฒน์ ประธานกรรมการที่ปรึกษา ที่ได้กรุณาชี้แนะแนวทางในการทำงาน ตรวจ และแก้ไขงานวิจัยอย่างละเอียด เพื่อให้งานวิจัยมีความสมบูรณ์มากที่สุด และขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. ทศนีย์ ลิ้มสุวรรณ กรรมการวิชาการ ที่ได้กรุณาแนะนำตรวจแก้ไขรายละเอียดเพื่อให้งานวิจัยนี้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ตลอดจนขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ชีพสุมน รังสยาธร ประธานการสอบวิทยานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์นนทลี พรธาดาวิทย์ ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก ที่กรุณาให้คำปรึกษา แนะนำ และตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ให้วิทยานิพนธ์มีความถูกต้องมากยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้เชี่ยวชาญทุกท่านที่ได้กรุณาเสียสละเวลาในการตรวจ เสนอแนะ และให้คำปรึกษาในการปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถาม และขอขอบคุณผู้ปกครองและนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ที่ประสบภัยสึนามิทุกท่านที่ได้กรุณาให้ความร่วมมือในศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณบัณฑิตวิทยาลัยที่สนับสนุนทุนอุดหนุนการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้

ท้ายที่สุดใคร่ขอกราบขอบพระคุณ ร.ต. จำเริญ – นางสุกัญญา ปลื้มนาการ และสมาชิกในครอบครัวทุกท่าน และขอขอบพระคุณพี่ ๆ เพื่อน ๆ น้อง ๆ ปริญญาโท และปริญญาเอกทุก ๆ ท่าน ที่ให้ความช่วยเหลือและให้กำลังใจตลอดมา

คุณประโยชน์อันเกิดจากวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้ ผู้วิจัยขอบแด่ บิดา มารดา อาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทความรู้และช่วยเหลือสนับสนุนการศึกษาตลอดมา

จิราพร ปลื้มนาการ

เมษายน 2550

สารบัญ

หน้า

สารบัญตาราง	(3)
สารบัญภาพ	(6)
บทที่ 1 บทนำ	1
ความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	3
ขอบเขตการวิจัย	4
นิยามศัพท์	4
บทที่ 2 การตรวจเอกสาร	6
คลื่นยักษ์สึนามิและผลกระทบ	6
พื้นที่ประสบภัยสึนามิจังหวัดพังงา	13
ภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียน	14
พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	32
สมมติฐานในการวิจัย	37
กรอบแนวคิดในการวิจัย	37
บทที่ 3 วิธีการวิจัย	38
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	38
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	39
การสร้างเครื่องมือ	40
การทดสอบเครื่องมือ	41
การเก็บรวบรวมข้อมูล	41
การวิเคราะห์ข้อมูล	42

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์	44
ผลการวิจัย	44
ข้อวิจารณ์	81
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	100
สรุปผลการวิจัย	100
ข้อเสนอแนะ	110
เอกสารและสิ่งอ้างอิง	113
ภาคผนวก	119
ภาคผนวก ก รายชื่อโรงเรียนที่ประสบภัยสึนามิ จังหวัดพังงา	120
ภาคผนวก ข ภาพโฆษณาการกับพฤติกรรมกรบริโภคอาหารของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 1 ที่ประสบภัยสึนามิ ในจังหวัดพังงา ที่ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05	122
ภาคผนวก ค รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบแบบสอบถาม	124
ภาคผนวก ง หนังสือขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบถามและแบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูง	126
ภาคผนวก จ หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการทดลองเครื่องมือประกอบ การทำวิทยานิพนธ์	128
ภาคผนวก ฉ หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลประกอบการทำวิทยานิพนธ์	130
ภาคผนวก ช แบบสอบถาม	132
ภาคผนวก ซ แบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูง	151
ประวัติการศึกษา และการทำงาน	153

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ข้อมูลพื้นฐานของนักเรียน	46
2	ข้อมูลพื้นฐานของผู้ปกครอง	49
3	การประสพภัยด้านที่อยู่อาศัยและยานพาหนะ	51
4	การประสพภัยด้านชีวิต	52
5	การประสพภัยด้านชีวิต (บาดเจ็บ)	52
6	การประสพภัยด้านชีวิต (สูญหาย)	53
7	การประสพภัยด้านชีวิต (เสียชีวิต)	53
8	การประสพภัยด้านการประกอบอาชีพ	54
9	การประสพภัยด้านการศึกษา	55
10	ผลกระทบด้านร่างกาย หลังจากเกิดภัยสึนามิใน 3 เดือนแรก	56
11	ผลกระทบด้านจิตใจ หลังจากเกิดภัยสึนามิใน 3 เดือนแรก	56
12	ผลกระทบด้านร่างกาย หลังจากเกิดภัยสึนามิ 2 ปี	57
13	ผลกระทบด้านจิตใจ หลังจากภัยสึนามิ 2 ปี	58

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
14	ผลกระทบด้านความปลอดภัยของอาหาร	59
15	พฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุตรหลาน	59
16	ความคิดเห็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกายทางด้านน้ำหนักและส่วนสูงของ บุตรหลาน	60
17	ความคิดเห็นของผู้ปกครองที่มีต่อหน่วยงานภาครัฐเกี่ยวกับอาหาร	60
18	อาหารที่รับประทานภายในครอบครัว	61
19	การผลิตทางการเกษตรที่ครอบครัวผลิตได้และใช้เป็นอาหารของครอบครัว	61
20	ผลิตผลทางการเกษตรที่ครอบครัวผลิตได้และใช้เป็นอาหารของครอบครัว (พืชและสัตว์)	62
21	การเตรียมอาหารประเภทเนื้อสัตว์	63
22	การเตรียมอาหารประเภทผัก	63
23	การเตรียมอาหารประเภทผลไม้	64
24	การประกอบอาหารประเภทเนื้อสัตว์	65
25	การประกอบอาหารประเภทผัก	65

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
26	การเตรียมอาหารสำหรับบุตรหลาน	66
27	ผู้ประกอบการอาหารในครอบครัว	67
28	ภาวะโภชนาการของนักเรียน	67
29	น้ำหนักและส่วนสูงโดยเฉลี่ยของนักเรียน	68
30	พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน	70
31	มือของอาหารที่รับประทาน	72
32	สถานที่ที่นักเรียนรับประทานอาหาร	74
33	บุคคลที่ร่วมรับประทานอาหารกับนักเรียน	77
34	ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับบุคคลที่ร่วมรับประทานอาหาร มือกลางวันกับนักเรียน	80
ตารางผนวกที่		
1	ภาวะโภชนาการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ที่ ประสบภัยสึนามิในจังหวัดพังงาที่ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .05	123

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ของเพศชาย อายุ 5-18 ปี	23
2	กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ของเพศหญิง อายุ 5-18 ปี	24
3	กรอบแนวคิดในการวิจัย	37

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญของปัญหา

ประเทศไทยประสบภัยพิบัติจากคลื่นยักษ์สึนามิ เมื่อวันที่ 26 ธันวาคม พ.ศ. 2547 นับว่าเป็นเหตุการณ์แห่งประวัติศาสตร์ที่คลื่นยักษ์สึนามิได้คร่าชีวิตของผู้คนอย่างมากมาย คลื่นยักษ์สึนามิได้เข้าถล่มชายฝั่งของประเทศต่าง ๆ ในมหาสมุทรอินเดียรวมทั้งหมด 11 ประเทศ ได้แก่ อินโดนีเซีย ศรีลังกา อินเดีย โชมานี มัลดีฟ มาเลเซีย พม่า แทนซาเนีย บังกลาเทศ เคนยา และประเทศไทย นอกจากนี้หมู่เกาะเซเชลส์ในเคนยา โชมานี แทนซาเนีย และมาดากัสการ์ ซึ่งอยู่ใกล้ถึงทวีปแอฟริกาตะวันออกก็ประสบภัยพิบัติจากคลื่นยักษ์สึนามิเช่นเดียวกัน (นิรนาม, 2547: 28) จากสถิติการเกิดคลื่นยักษ์สึนามิที่ผ่านมา พบว่าปรากฏการณ์สึนามิที่เป็นอันตรายโดยมากมักจะเกิดขึ้นบริเวณชายฝั่งมหาสมุทรแปซิฟิก โดยเฉพาะประเทศญี่ปุ่นซึ่งเป็นพื้นที่ที่มีภูเขาไฟหลายลูกในหลายพื้นที่ และการเกิดคลื่นยักษ์สึนามิครั้งสำคัญของญี่ปุ่น เกิดขึ้นที่เมืองอาวา บนเกาะโอกินาวา ในปี พ.ศ. 2246 ทำให้มีผู้เสียชีวิต 100,000 คน และเมื่อ พ.ศ. 2325 มีคนตายจากสึนามิที่ทะเลจีนใต้ 40,000 คน และการระเบิดของภูเขาไฟกรากะตั่วของอินโดนีเซียเกิดคลื่นยักษ์สึนามิสูงถึง 40 เมตร คร่าชีวิตผู้คนสมัยนั้นถึง 36,000 คน (เจริญ ธนสถิตกุล, 2548ข: 32) นอกจากนั้นยังเกิดคลื่นยักษ์สึนามิที่เมืองเมสตีนาของอิตาลี ในทะเลเมดิเตอร์เรเนียน เมื่อ พ.ศ. 2451 ทำให้เกิดน้ำท่วมมีผู้เสียชีวิตมากมายราว 70,000 – 100,000 คน และในมหาสมุทรแอตแลนติก เมื่อ พ.ศ. 2298 ที่เมืองลิสบอนของโปรตุเกสเกิดสึนามิและมีคนตายเป็นประวัติการณ์ถึง 100,000 คน (เจริญ ธนสถิตกุล, 2548ก: 28) เหตุการณ์ธรณีพิบัติสึนามิในมหาสมุทรอินเดียในครั้งนี้ทั่วโลกเรียกกันว่า “อาเชียนสึนามิ” (Asian Tsunami) เมื่อวันที่ 26 ธันวาคม พ.ศ. 2547 (ค.ศ. 2004) กล่าวได้ว่ามีคนเสียชีวิตมากที่สุด คือ กว่าสองแสนคน และอินโดนีเซียมีจำนวนผู้เสียชีวิตมากที่สุดเพราะอยู่ใกล้จุดศูนย์กลางแผ่นดินไหวมากที่สุด มีผู้เสียชีวิตทั้งหมด 104,000 คน (เจริญ ธนสถิตกุล, 2548ข: 28)

เหตุการณ์ธรณีพิบัติคลื่นยักษ์สึนามิได้ถล่มพื้นที่ 6 จังหวัดภาคใต้ฝั่งทะเลอันดามัน ได้แก่ ภูเก็ต พังงา กระบี่ ระนอง ตรัง และสตูล รวม 25 อำเภอ/กิ่งอำเภอ 95 ตำบล 412 หมู่บ้าน (นิรนาม, 2547: 28) การเกิดคลื่นยักษ์สึนามิถล่มภาคใต้ได้สร้างความเสียหายอย่างมากมายมหาศาล ทำให้มีผู้เสียชีวิตในประเทศไทย 5,393 คน สูญหาย 3,062 คน ทรัพย์สินเสียหายไม่น้อยกว่า 6 หมื่นล้านบาท

และความเสียหายทางด้านการท่องเที่ยวและการลงทุน การฟื้นฟูธรรมชาติ ตลอดจนอสังหาริมทรัพย์ต่าง ๆ คาดว่าไม่น่าต่ำกว่า 3 แสนล้านบาท (เจริญ ธนสถิตกุล, 2548ก: 19) ผลกระทบจากคลื่นยักษ์สึนามิส่งผลกระทบต่อประชาชนในด้านต่าง ๆ มีดังนี้ คือ ด้านที่อยู่อาศัย ด้านอาชีพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือ ด้านการเกษตร ญาติพี่น้องได้รับบาดเจ็บ สูญหาย เสียชีวิต ตกงาน และไม่มีรายได้หลังเกิดภัยพิบัติ ยานพาหนะเสียหาย สถานประกอบการเสียหาย เครื่องมือประกอบอาชีพเสียหาย บุตรหลานได้รับผลกระทบทางการศึกษา มีผลกระทบทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ กลุ่มผู้ประสบภัยสึนามิต้องการความช่วยเหลือทั้งระยะสั้นและระยะยาว ได้แก่ เรื่องที่อยู่อาศัย อาหารเพื่อยังชีพ ยารักษาโรค การจัดสรรที่ดินทำกิน อุปกรณ์ในการประกอบอาชีพ เงินทุนในการประกอบอาชีพใหม่ การยกเว้นค่ารักษาพยาบาล ความช่วยเหลือแนะนำทางกฎหมายในเรื่องที่เป็นผลกระทบจากภัยพิบัติ ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันตนเองจากภัยพิบัติและการฟื้นฟูสภาพจิตใจ (จิรพันธ์ ไตรทิพจรัส, 2548ก: 147-148)

จากปัญหาดังกล่าว จะเห็นได้ว่าเหตุการณ์คลื่นยักษ์สึนามิเป็นมหันตภัยที่ร้ายแรงที่สุดของสังคมมนุษย์ ส่งผลกระทบโดยตรงกับชีวิตมนุษย์ในทุกด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านอาหารซึ่งเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นที่ทุกคนต้องได้รับอาหารที่มีคุณภาพและปลอดภัย ซึ่งเด็กนักเรียนในช่วงชั้นที่ 1 (ประถมศึกษาปีที่ 1 – 3) มีอายุระหว่าง 6 - 9 ปี เป็นเด็กที่อยู่ในช่วงที่กำลังเจริญเติบโต และกำลังมีการพัฒนาการในทุกด้าน การได้รับสารอาหารอย่างเพียงพอจึงจำเป็นอย่างยิ่งต่อร่างกาย และส่งผลกระทบต่อถึงสภาพจิตใจและการพัฒนาทางด้านสติปัญญา ดังนั้นการศึกษาเกี่ยวกับภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 หลังจากที่เราประสบภัยสึนามิจึงเป็นเรื่องที่สำคัญยิ่งเพราะเด็กคืออนาคตของชาติ ซึ่งผลที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งเพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาและปรับปรุงภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารให้เป็นไปอย่างเหมาะสม นอกจากนี้ยังเป็นแนวทางให้สถานศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้ให้คำแนะนำและให้ความรู้แก่เด็กนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ตลอดจนบิดามารดาและผู้ปกครองที่ประสบภัยสึนามิได้อย่างถูกต้องต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา

1. การประสบภัยสึนามิของครอบครัวในจังหวัดพังงา

2. ภาวะโภชนาการของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ที่ประสบภัยสึนามิ ในจังหวัดพังงา
3. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ที่ประสบภัยสึนามิ ในจังหวัดพังงา
4. ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ที่ประสบภัยสึนามิ ในจังหวัดพังงา

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ผลการวิจัยนี้จะมีประโยชน์ดังต่อไปนี้

1. สถานศึกษาสามารถใช้เป็นแนวทางในการสอดแทรกความรู้ในการจัดการเรียนการสอนเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการแก่นักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ที่ประสบภัยสึนามิ หรือภัยธรรมชาติที่คล้ายคลึงกัน
2. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถใช้เป็นแนวทางในการเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการแก่ผู้ปกครองและครอบครัวที่ประสบภัยสึนามิ หรือภัยธรรมชาติที่คล้ายคลึงกัน
3. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถใช้เป็นข้อมูลในการกำหนดนโยบายแผนพัฒนาและกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ประสบภัยสึนามิ หรือภัยธรรมชาติที่คล้ายคลึงกัน

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ได้ศึกษาเฉพาะนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ประจำปีการศึกษา 2549 ที่ประสบภัยสึนามิ ในจังหวัดพังงา เท่านั้น และศึกษาเฉพาะภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน โดยจัดกลุ่มภาวะโภชนาการด้วยการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงเทียบกับเกณฑ์ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข และแบ่งภาวะโภชนาการออกเป็น 3 กลุ่ม คือ ภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน ภาวะโภชนาการปกติ และภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน สำหรับพฤติกรรมการบริโภคอาหารได้ศึกษาใน 4 ด้าน คือ

ชนิดของอาหารที่รับประทาน มีอาหารที่รับประทาน สถานที่ที่นักเรียนรับประทานอาหาร และบุคคลที่ร่วมรับประทานอาหารกับนักเรียน

นิยามศัพท์

ชนิดของอาหารที่รับประทาน หมายถึง อาหารที่นักเรียนเลือกบริโภค โดยจัดเป็น 6 กลุ่ม ซึ่งอาหารกลุ่มที่ 1 ถึง อาหารกลุ่มที่ 5 อิงเกณฑ์การจัดอาหารหลัก 5 หมู่ของคนไทย และอาหารกลุ่มที่ 6 เป็นกลุ่มอาหารที่เด็กในวัยนี้นิยมบริโภค

บุคคลที่ร่วมรับประทานอาหารกับนักเรียน หมายถึง บุคคลที่อยู่ร่วมรับประทานอาหารกับนักเรียนในแต่ละมื้อ

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การปฏิบัติหรือแสดงออกเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่กระทำเป็นประจำ

ภาวะโภชนาการ หมายถึง สภาวะทางสุขภาพของแต่ละบุคคล (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2549)

ภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน หมายถึง สภาวะที่ร่างกายได้รับสารอาหารไม่สมดุลกับความต้องการของร่างกาย ซึ่งได้รับสารอาหารไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2549)

ภาวะโภชนาการปกติ หมายถึง สภาวะที่ร่างกายและจิตใจมีสุขอนามัยที่ดี เนื่องจากได้รับบริโภคอาหารที่มีปริมาณและคุณภาพเหมาะสมได้สัดส่วน ครบถ้วนตามความต้องการของร่างกาย (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2549)

ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน หมายถึง สภาวะที่ร่างกายได้รับสารอาหารไม่สมดุลกับความต้องการของร่างกาย เนื่องจากได้รับสารอาหารมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2549)

มื้ออาหารที่รับประทาน หมายถึง การบริโภคอาหารมื้อหลัก 3 มื้อ คือ อาหารมื้อเช้า มื้อกลางวัน และมื้อเย็น และอาหารว่าง 3 มื้อ คือ อาหารว่างเช้า ว่างบ่าย และว่างก่อนนอน

สถานที่ในการรับประทานอาหาร หมายถึง สถานที่ที่นักเรียนใช้ในการรับประทานอาหารในแต่ละมื้อ

บทที่ 2

การตรวจเอกสาร

การวิจัยเรื่องภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ที่ประสบภัยสึนามิ ในจังหวัดพังงาครั้งนี้ ได้ทำการตรวจเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องซึ่งครอบคลุมหัวข้อต่าง ๆ ดังนี้ คือ คลื่นยักษ์สึนามิและผลกระทบ พื้นที่ประสบภัยสึนามิในจังหวัดพังงา ภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียน และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

คลื่นยักษ์สึนามิและผลกระทบ

คลื่นยักษ์สึนามิ

คลื่นยักษ์ “สึนามิ” เป็นคำที่ได้รับการบัญญัติในพจนานุกรมภาษาไทย พ.ศ. 2546 โดยรากศัพท์ดั้งเดิมมาจากภาษาญี่ปุ่นซึ่งเขียนโดยภาษาคันจิ และเขียนเป็นภาษาอังกฤษว่า Tsunami คลื่นยักษ์สึนามิได้กลายมาเป็นศัพท์นานาชาติตั้งแต่เหตุการณ์คลื่นยักษ์สึนามิเข้าถล่มหมู่เกาะฮาวายตั้งแต่ปี ค.ศ. 1946 (เสรี สุกรพัตย์, 2548: 20)

คลื่นยักษ์สึนามิ (Tsunami) แปลว่า คลื่นท่าเรือ หรือ Harbor wave คำว่า TSU (สึ) แปลว่าท่าเรือ และคำว่า NAMI แปลว่า คลื่น (นิรนาม, 2547: 121) ซึ่งปัจจุบันใช้เรียกกลุ่มคลื่นที่มีความยาวคลื่นมาก ๆ ขนาดหลายร้อยไมล์ นับจากยอดคลื่นที่ไล่ตามกันไป เกิดจากแผ่นดินไหวใต้มหาสมุทรทำให้น้ำทะเลจำนวนมากมหาศาลถูกผลักดันให้เคลื่อนที่ในแนวดิ่งหรือเกิดการเคลื่อนตัวของเปลือกโลกส่วนที่อยู่ใต้ทะเลลึกอย่างฉับพลัน อาจจะเป็นการเกิดแผ่นดินถล่มยุบตัวลง หรือเปลือกโลกถูกดันขึ้นหรือยุบตัวลง ทำให้มีน้ำทะเลจำนวนมากมหาศาลถูกดันขึ้น หรือทรุดตัวลงอย่างฉับพลัน พลังงานจำนวนมากมหาศาลก็ถ่ายเทไปให้เกิดการเคลื่อนตัวของน้ำทะเล เป็นคลื่นสึนามิที่เหนือทะเลลึก มองด้วยสายตาปกติจะไม่สามารถแยกออกจากคลื่นธรรมดาได้ (นิรนาม, 2548: 5-6)

โดยทั่วไปคลื่นยักษ์สึนามิ แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ คลื่นยักษ์สึนามิเฉพาะแห่ง (Local tsunami) กับคลื่นยักษ์สึนามิที่เดินทางข้ามทวีป (Distance tsunami) กรณีของคลื่นยักษ์สึนามิเฉพาะแห่งมักจะเกิดใกล้ ๆ ชายฝั่งและเคลื่อนเข้าถล่มชายฝั่งอย่างทันทีทันใด ภายในเวลาคิดเป็นนาที

แม้ว่าจะมีความสูงของคลื่นไม่มากนักแต่พลังงานของคลื่นมีอำนาจการทำลายล้างสูง ประเทศญี่ปุ่นมักจะประสบกับคลื่นยักษ์ประเภทนี้บ่อยครั้ง สำหรับคลื่นยักษ์สึนามิประเภทที่สอง เป็นคลื่นยักษ์ที่มักจะเกิดจากแผ่นดินไหวที่ค่อนข้างรุนแรงและสามารถเคลื่อนตัวข้ามทวีปไปยังชายฝั่งที่อยู่ห่างไกลหลายหมื่นกิโลเมตร เช่น กรณีคลื่นยักษ์สึนามิที่เกิดจากแผ่นดินไหวใกล้ชายฝั่งประเทศชิลี ในปี ค.ศ. 1960 และเคลื่อนตัวข้ามทวีปไปถล่มประเทศญี่ปุ่นซึ่งอยู่ห่างออกไปถึง 17,000 กิโลเมตร ในเวลาประมาณ 22 ชั่วโมง ความสูงของคลื่นยักษ์ที่ปะทะชายฝั่งประเทศญี่ปุ่น 3 – 6 เมตร ทำให้มีผู้เสียชีวิตกว่า 14,000 คน ทำลายอาคารบ้านเรือนที่อยู่ริมชายหาดกว่าพันหลังคาเรือน (เสรี สุกรพัตย์, 2548: 20) ล่าสุดการเกิดสึนามิในมหาสมุทรอินเดียที่ทั่วโลกเรียกกันว่า “อาเชียนสึนามิ” (Asian Tsunami) เมื่อวันที่ 26 ธันวาคม พ.ศ. 2547 (ค.ศ. 2004) คลื่นยักษ์สึนามิได้สร้างความเสียหายโดยเฉพาะอย่างยิ่ง 6 จังหวัดชายฝั่งทะเลอันดามัน (นิรนาม, 2547: 28) ทำให้มีประชาชนล้มตาย บาดเจ็บ หายสาบสูญ โรงแรมและรีสอร์ทเกือบทั้งหมดบริเวณชายหาดพังพินาศสร้างความเสียหายต่อเศรษฐกิจโดยรวมและต่ออุตสาหกรรมการท่องเที่ยว (นิรนาม, 2548: 53)

ผลกระทบของคลื่นยักษ์สึนามิ

พื้นที่ประสบภัยพิบัติบริเวณชายฝั่งทะเลอันดามัน 6 จังหวัดของประเทศไทย ได้แก่ จังหวัดภูเก็ต พังงา กระบี่ ระนอง ตรัง และสตูล รวม 25 อำเภอ/กิ่งอำเภอ 95 ตำบล 412 หมู่บ้าน ประชาชนได้รับความเดือดร้อนจากกรณีภัยพิบัติครั้งนี้จำนวน 58,550 คน 12,480 ครอบครัว และบ้านเรือนเสียหายรวม 6,824 หลัง เสียหายทั้งหลังจำนวน 3,615 หลัง และเสียหายบางส่วนจำนวน 3,209 หลัง และมีผู้เสียชีวิตจำนวน 5,395 คน แยกเป็นคนไทย 1,925 คน ชาวต่างชาติ 1,953 คน และไม่สามารถระบุได้ว่าเป็นคนไทยหรือชาวต่างชาติ 1,517 คน มีผู้บาดเจ็บจำนวน 8,457 คน แยกเป็นคนไทย 6,065 คน และชาวต่างชาติ 2,392 คน และได้รับการแจ้งสูญหายจำนวน 2,965 คน แยกเป็นคนไทย 2,023 คน และชาวต่างชาติ 942 คน (นิรนาม, 2547: 34)

สำหรับความเสียหายที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์คลื่นยักษ์สึนามิในครั้งนี้ ทางสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติประเมินว่าภาคธุรกิจได้รับผลกระทบมากที่สุด คือ ธุรกิจท่องเที่ยว ธุรกิจโรงแรม และธุรกิจที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยว เช่น ภัตตาคาร ร้านอาหาร ร้านค้าของที่ระลึกหรือของชำร่วย ซึ่งจะทำให้เงินจากธุรกิจบริการด้านนี้หายไปประมาณ 30,000 ล้านบาท และส่งผลให้อัตราการเจริญเติบโตของผลิตภัณฑ์มวลรวมประชาชาติต่ำกว่าที่เคยประมาณการไว้ ร้อยละ 0.3 (นิรนาม, 2547: 36) การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.) ได้ประเมิน

ความเสียหายว่าในปี 2548 อาจสูญเสียรายได้จากการท่องเที่ยวใน 3 จังหวัด ประมาณ 4.3 หมื่นล้านบาท จากเดิมที่ประมาณการว่าจะมีรายได้ 1.3 แสนล้านบาท คาดว่าจะมีนักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติลดลงร้อยละ 40 หรือประมาณ 5 ล้านคน (จิรพันธ์ ไตรทิพจรัส, 2548ก: 128) ความเสียหายด้านการประกอบอาชีพจำแนกเป็น พื้นที่การเกษตรได้รับความเสียหาย คิดเป็นมูลค่า 8,496,214 บาท ความเสียหายด้านประมง พื้นที่เพาะเลี้ยงสัตว์น้ำ และเครื่องมือประมงคิดเป็นมูลค่า 1,757,453,403 บาท ความเสียหายด้านปศุสัตว์ คิดเป็นมูลค่า 17,625,605 บาท ความเสียหายด้านสถานประกอบการ คิดเป็นมูลค่า 12,852,617,712 บาท รวมมูลค่าความเสียหายต่อทรัพย์สินที่เกี่ยวข้องกับการประกอบอาชีพของราษฎรทั้ง 6 จังหวัด ประเมินในเบื้องต้นประมาณ 14,636.19 ล้านบาท และผลการสำรวจความเสียหายด้านสาธารณประโยชน์เบื้องต้น ได้แก่ ทำเทียมเรือ สะพาน ถนน ท่อระบายน้ำ ทำนบเหมือง ฝ่าย พนักงานเรือน ระบบไฟฟ้า ระบบน้ำประปา โทรศัพท์ ศาลาชาชน้ำ และอื่น ๆ พบว่า จังหวัดพังงามีมูลค่าความเสียหายด้านสาธารณประโยชน์มากที่สุด ประมาณกว่า 400 ล้านบาท มูลค่าความเสียหายของ 6 จังหวัด ที่ประเมินในเบื้องต้นประมาณ 1,060.74 ล้านบาท ได้แก่ อาคารและทรัพย์สินทางราชการ เช่น ถนน สะพาน สถานีอนามัย ได้รับความเสียหาย 177 แห่ง มูลค่าความเสียหาย 326,354,684 บาท ระบบไฟฟ้า มูลค่าความเสียหาย 29,354,684 บาท ระบบประปา มูลค่าความเสียหาย 12,664,544 บาท และโทรศัพท์ มูลค่าความเสียหาย 8,621,875 บาท (นิรนาม, 2547: 36-40)

แนวทางการฟื้นฟูความเสียหาย

แนวทางในการฟื้นฟูความเสียหายจากธรณีพิบัติคลื่นยักษ์สึนามิ อาจจะฟื้นฟูใน 5 ด้าน ดังนี้ คือ ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม ด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ด้านโครงสร้างพื้นฐาน และด้านการบริหารจัดการ แบ่งออกเป็นระยะเร่งด่วน ซึ่งใช้เวลา 1 - 3 เดือน และระยะปานกลาง ใช้เวลา 1 - 2 ปี (นิรนาม, 2549) มีประเด็นที่ควรดำเนินการ ดังนี้

1. ด้านเศรษฐกิจ

ระยะเร่งด่วน (1-3 เดือน)

1. เร่งสร้างภาพลักษณ์และคุณภาพการบริการท่องเที่ยวในทุกมิติให้ได้มาตรฐานสากล

2. เร่งประชาสัมพันธ์ความเป็นไทย และความเอื้ออาทรให้ปรากฏต่อสายตาของนานาชาติอย่างต่อเนื่อง
3. ประชาสัมพันธ์เพื่อสร้างความมั่นใจของนักท่องเที่ยวให้กลับคืนมา
4. ออกมาตรการทางการเงินการคลัง ช่วยเหลือภาคเอกชน ผู้ประกอบการทั้งรายใหญ่และรายย่อย ที่ได้รับความเสียหายให้สามารถกลับมาดำเนินธุรกิจได้ดังเดิม
5. ส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพบุคลากรด้านการท่องเที่ยวให้เป็นมืออาชีพ
6. ส่งเสริมสมาคมธุรกิจท่องเที่ยวภายในประเทศและโรงแรม ในการจัดกิจกรรมการท่องเที่ยวและรายการนำเที่ยว
7. ให้บริการด้านคุ้มครองแรงงาน โดยจัดตั้งชุดรับเรื่องราวร้องทุกข์และดำเนินการเจรจาไกล่เกลี่ย เพื่อให้ลูกจ้างได้รับความช่วยเหลือตามสิทธิ (นิรนาม, 2549)

ระยะปานกลาง (1-2 ปี)

1. ศึกษากำหนดขีดความสามารถการรองรับได้ของนักท่องเที่ยวให้สอดคล้องกับศักยภาพของท้องถิ่น
2. สร้างอนุสรณ์สถานให้เป็นอนุสรณ์และศูนย์ศึกษาให้ความรู้เกี่ยวกับสึนามิ และเป็นแหล่งท่องเที่ยว โดยนำเสนอทฤษฎีการเกิดสึนามิ และจำลองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในประเทศไทย
3. จัดระบบดูแลรักษาความปลอดภัยในการท่องเที่ยวอย่างครบวงจร โดยเฉพาะระบบเตือนภัยที่สมบูรณ์สามารถเชื่อมโยงเครือข่ายทั้งในประเทศและต่างประเทศ
4. วิเคราะห์และพิจารณากรณีกรณีพิบัติภัยเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ตลอดจนปัญหาอุปสรรคการดำเนินการของหน่วยงานและผู้เกี่ยวข้องต่าง ๆ บันทึกเป็นเอกสารประวัติศาสตร์ (นิรนาม, 2549)

2. ด้านสังคม

ระยะเร่งด่วน (1-3 เดือน)

1. ออกมาตรการควบคุมเฝ้าระวังพื้นที่เสียหายทางด้านสาธารณสุข เพื่อป้องกันการเกิดโรคระบาดที่อาจเกิดขึ้นหลังภัยธรณีพิบัติ
2. ก่อสร้างซ่อมแซมโรงเรียนพร้อมจัดหาครุภัณฑ์และวัสดุที่จำเป็นให้แก่โรงเรียนที่ได้รับความเสียหายทั้งหมดและเสียหายบางส่วน
3. จัดหาพื้นที่และก่อสร้างที่อยู่อาศัยให้แก่ผู้ประสบภัยเดือดร้อนจากเหตุการณ์ธรณีพิบัติภัย พร้อมจัดให้มีสาธารณูปโภคสาธารณูปการที่เพียงพอ
4. เร่งฟื้นฟูผลกระทบทางด้านจิตใจแก่ประชาชนที่ได้รับผลกระทบจากธรณีพิบัติภัย
5. ให้การดูแลเด็กกำพร้าที่พ่อแม่หรือผู้ปกครองเสียชีวิตเนื่องจากธรณีพิบัติภัย (นิรนาม, 2549)

ระยะปานกลาง (1-2 ปี)

1. ซ่อมแซมบูรณะศาสนสถาน สุสานสาธารณะ (กุโบร์) ที่ได้รับความเสียหายให้กลับสู่สภาพเดิม
2. ให้ความรู้เกี่ยวกับภัยของแผ่นดินไหวและคลื่นสึนามิแก่เยาวชนอย่างกว้างขวาง (นิรนาม, 2549)

3. ด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

ระยะเร่งด่วน (1-3 เดือน)

1. เร่งสำรวจและประเมินความเสียหายด้านทรัพยากรธรรมชาติ เช่น ป่าไม้ ทรัพยากรทางทะเล ปะการัง และอื่น ๆ
2. เร่งจัดทำความสะอาดสิ่งสกปรกในทะเลโดยเฉพาะบริเวณแนวปะการัง รวมทั้งซากปรักหักพังในพื้นที่ที่ได้รับความเสียหายโดยเฉพาะในแหล่งท่องเที่ยวที่สำคัญ
3. เร่งจัดระเบียบปรับปรุงภูมิทัศน์ชายหาดที่เป็นแหล่งท่องเที่ยว โดยมีการวางแผนพัฒนาในแหล่งท่องเที่ยวที่ได้รับความเสียหายโดยให้กลับเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่สวยงามและมีความปลอดภัยได้มาตรฐานสากล เพื่อให้มีความพร้อมในการรองรับนักท่องเที่ยว
4. เร่งแก้ไขปัญหาทรัพยากรน้ำผิวดิน เช่น บ่อน้ำตื้น แหล่งน้ำธรรมชาติ ชุมเมืองที่ได้รับความเสียหายจากน้ำทะเลท่วมถึง
5. เร่งปรับสภาพดินและต้นไม้ในบริเวณที่น้ำทะเลท่วมถึงและมีสภาพเป็นดินเค็ม ให้มีศักยภาพในการเพาะปลูกได้ตามเดิม
6. เร่งแก้ไขระบบบำบัดน้ำเสียที่ได้รับความเสียหายจากกรณีพิบัติ (นิรนาม, 2549)

ระยะปานกลาง (1-2 ปี)

1. จัดระบบป้องกัน พื้นฟูทรัพยากรทางทะเลและชายฝั่งให้มีศักยภาพและสามารถดึงดูดนักท่องเที่ยวได้อย่างยั่งยืน
2. ดำเนินการบังคับใช้กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการใช้พื้นที่และควบคุมสิ่งก่อสร้างอย่างเคร่งครัด เช่น พระราชบัญญัติการเดินเรือในน่านน้ำไทย พ.ศ. 2456 พระราชบัญญัติการผัง

เมือง พ.ศ. 2518 พระราชบัญญัติควบคุมอาคาร พ.ศ. 2522 พระราชบัญญัติส่งเสริมและรักษาคุณภาพสิ่งแวดล้อมแห่งชาติ พ.ศ. 2535 เป็นต้น

3. ศึกษาแนวทางป้องกันและระบบเตือนภัยอันเนื่องมาจากการเลื่อนไหลของดิน (นิรนาม, 2549)

4. ด้านโครงสร้างพื้นฐาน

ระยะเร่งด่วน (1-3 เดือน)

เร่งบูรณะซ่อมแซมระบบประปา โทรศัพท์ ระบบไฟฟ้า ทำเทียบเรือ ถนน สะพานที่ได้ รับความเสียหาย และที่ประชาชนได้รับความเดือดร้อนสูงให้สามารถใช้ได้โดยเร็ว (นิรนาม, 2549)

ระยะปานกลาง (1-2 ปี)

บูรณะซ่อมแซมทำเทียบเรือ ถนน สะพาน ท่อระบายน้ำ ระบบประปา ร่องน้ำ เขื่อน ป้องกันตลิ่งตามชายหาดท่องเที่ยวที่สำคัญ เพื่อรองรับการจัดระเบียบชายหาด การจัดที่อยู่อาศัย และการประกอบการเชิงพาณิชย์ ตามแนวทางการดำเนินการจัดทำผังเฉพาะบริเวณชายหาดท่องเที่ยว (นิรนาม, 2549)

5. ด้านการบริหารจัดการ

1. ให้กรรมการฟื้นฟูการท่องเที่ยวชายฝั่งทะเลอันดามันและรองนายกรัฐมนตรีที่ได้ รับมอบหมายได้กำกับการปฏิบัติราชการในพื้นที่กลุ่มจังหวัด กำหนดแนวทาง/มาตรการและกำกับ ติดตาม การฟื้นฟูบูรณะแหล่งท่องเที่ยวและการท่องเที่ยวให้กลับคืนสู่สภาพเดิมโดยเร็วที่สุด

2. ให้กรรมการบริหารจังหวัดแบบบูรณาการ (กบจ.) เป็นกลไกหลักในการกำกับ ติดตามและแก้ไขปัญหาในการฟื้นฟูบูรณะการท่องเที่ยวโดยเน้นกระบวนการมีส่วนร่วมในระดับ พื้นที่อย่างมีประสิทธิภาพ (นิรนาม, 2549)

พื้นที่ประสบภัยสึนามิจังหวัดพังงา

จังหวัดพังงานับเป็นจังหวัดที่ได้รับความเสียหายมากที่สุดในบรรดา 6 จังหวัด ที่ประสบมหันตภัยสึนามิ ได้แก่ อำเภอกะทู้ป่า อำเภอกะบุรี อำเภอยายเมือง อำเภอกะทู้ทุ่ง อำเภอกะยาว โดยถูกคลื่นสึนามิที่มีความสูง 10 – 15 เมตร สร้างความเสียหายแก่บ้านเรือน ร้านค้า และโรงแรมในย่านดังกล่าว แถวชายหาดตั้งแต่เขาปีหลาย บ่อศาล หาดท้ายเหมือง ทับละมุ เขาหลัก บางสัก บางเพียง แหลมปะการัง หาดนางทาง บ้านน้ำเค็ม เกาะคอเขา เกาะพระทอง หมู่เกาะสุรินทร์ ฯลฯ กว่า 56 แห่ง ล้วนพังพินาศย่อยยับ ตลอดจนรถยนต์ รถจักรยานยนต์ รถบรรทุก และเรือ ถูกคลื่นซัดได้รับความเสียหายจำนวนมาก (เจริญ ชนสิตกุล, 2548ข: 63 และนิรนาม, 2547: 30)

พื้นที่ประสบภัยสึนามิบริเวณอุทยานแห่งชาติเขาหลัก

อุทยานแห่งชาติเขาหลักเป็นแหล่งท่องเที่ยวยอดนิยมของชาวต่างชาติ และเป็นพื้นที่ที่ได้รับความเสียหายจากคลื่นยักษ์สึนามิและได้รับผลกระทบที่รุนแรงที่สุด ไม่ว่าจะเป็นความเสียหายของรีสอร์ทต่าง ๆ ซึ่งมีรีสอร์ทและโรงแรมขนาดใหญ่ประมาณ 40 – 50 แห่ง พื้นที่ดังกล่าวได้รับความเสียหายเกือบทั้งหมด (เสรี สุกรพัตย์, 2548: 53) เพราะอุทยานแห่งชาติเขาหลักเป็นบริเวณที่มีความกว้างของชายหาดแคบมากทำให้คลื่นที่ถาโถมเข้ามากระทบชายฝั่งรุนแรง มวลน้ำจากใต้ท้องทะเลมีพลังมหาศาล ความสูงของคลื่น 11.6 เมตร ความเร็วของคลื่นอยู่ที่ 14.4 กิโลเมตรต่อชั่วโมง ทำให้ผู้คนและสิ่งก่อสร้างที่อยู่ในบริเวณดังกล่าวถูกซัดไปกระทบกับภูเขาหินแกรนิตที่อยู่ด้านหลังเกิดความเสียหายอย่างมากมาย (เจริญ ชนสิตกุล, 2548ก: 69)

พื้นที่ประสบภัยสึนามิบริเวณบ้านน้ำเค็ม

พื้นที่ประสบภัยสึนามิบริเวณบ้านน้ำเค็ม มีจำนวนผู้อาศัยทั้งสิ้น 1,600 ครัวเรือน และมีประชากรในระบบจำนวน 4,100 คน นอกจากนั้นยังมีประชากรนอกระบบซึ่งเป็นแรงงานพม่า และภาคตะวันออกเฉียงเหนือที่เข้ามาออกเรือประมงในพื้นที่อีกประมาณ 1,400 – 1,500 คน ความเสียหายที่สามารถประเมินได้มีดังต่อไปนี้ (เสรี สุกรพัตย์, 2548: 53)

1. ความเสียหายต่อชีวิต จำนวนผู้เสียชีวิตที่บ้านน้ำเค็มยังมีจำนวนที่ไม่แน่ชัด ประมาณการจากผู้นำชุมชนพบว่ามีการเก็บศพ 2,000 กว่าศพ และมียอดผู้สูญหายประมาณ 1,000 คน ซึ่งคาดว่าจะสูญหายอยู่ในเหมืองแร่ ที่มีอยู่เป็นจำนวนมากในบริเวณนั้น
2. ความเสียหายต่อที่อยู่อาศัย ชุมชนบ้านน้ำเค็มได้รับความเสียหายทั้งหมด ช่วงที่เกิดเหตุชาวบ้านได้อพยพกระจัดกระจายหนีไปอยู่ตามที่ต่าง ๆ บางก็อพยพกลับไปพึ่งญาติของตนในพื้นที่ต่าง ๆ เช่น จังหวัดพัทลุง จังหวัดสงขลา และจังหวัดนครศรีธรรมราช บางส่วนก็ไปพักยังแหล่งพักพิงชั่วคราวที่เขาคอก จังหวัดสุราษฎร์ธานี รวมทั้งศาลาประชาคมตะกั่วป่า และวิทยาลัยอาชีวศึกษาตะกั่วป่า
3. ความเสียหายต่ออาชีพและทรัพย์สิน จากการรวบรวมข้อมูลความเสียหายของผู้ลงทะเบียน ศูนย์ที่พักชั่วคราวผู้ประสบภัย ตำบลบางม่วง อำเภอตะกั่วป่า จังหวัดพังงา พบว่ามีบ้านเรือนเสียหาย 407 หลังคาเรือน และมีเรือประมงเสียหายทั้งสิ้น 63 ลำ

ภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียน

ความหมายของภาวะโภชนาการ

ภาวะโภชนาการ (Nutritional Status) หมายถึง สภาวะทางสุขภาพของแต่ละบุคคล (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2549) นอกจากนี้ ปราณีต ผ่องแผ้ว (2539: 8) ได้ให้ความหมายภาวะโภชนาการ คือ สภาวะทางสุขภาพของบุคคลที่มีผลเนื่องมาจากการรับประทานอาหาร การย่อยอาหาร การดูดซึม การขนส่ง การสะสม และผลของการเผาผลาญสารอาหารในระดับเซลล์

สารอาหารที่อยู่ในร่างกายจะมีปฏิกิริยาระหว่างสารอาหารกับกระบวนการต่าง ๆ ในร่างกาย และภาวะโภชนาการจะได้รับอิทธิพลเป็นอย่างมากจากพฤติกรรมของบุคคลและวิถีชีวิต เมื่อภาวะโภชนาการดีก็จะส่งผลให้มีสุขภาพที่ดีด้วย และในทางกลับกันเมื่อขาดอาหารหรือรับประทานอาหารไม่เพียงพอหรือไม่ได้สมดุล บุคคลนั้นก็จะมีความสุขภาพไม่ดี การที่บุคคลในวัยต่าง ๆ มีภาวะโภชนาการที่ไม่ดี (ทุพโภชนาการ) ก็จะส่งผลโดยตรงต่อชีวิตความเป็นอยู่ กล่าวคือ มีผลกระทบต่อการประสิทธิภาพในการเรียน การทำงาน การประกอบอาชีพ และความยืนยาวของชีวิต

ความต้องการสารอาหารของเด็กวัยเรียน

อาหารเป็นปัจจัยที่สำคัญยิ่งในการดำรงชีวิต ร่างกายจะเจริญเติบโตมีสุขภาพอนามัยที่แข็งแรงสมบูรณ์เมื่อได้รับอาหารที่ถูกสุขลักษณะ มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนเพียงพอกับความ ต้องการของร่างกาย การบริโภคอาหารอย่างถูกต้องจะทำให้บุคคลนั้นมีการเจริญเติบโตเป็นปกติ ทั้งทางร่างกายและสติปัญญา มีภูมิคุ้มกันต้านโรคและมีพลังงานที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่ถ้าได้รับอาหารไม่ครบถ้วนหรือมีปริมาณไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ก็จะทำให้เกิด ภาวะการขาดสารอาหารต่าง ๆ ได้

อบเชย วงศ์ทอง (2546: 63-65) ได้อธิบายความต้องการสารอาหารในเด็กวัยเรียนไว้ดังนี้

1. พลังงาน เด็กวัยนี้ต้องการพลังงานสูงการกำหนดความต้องการพลังงานของร่างกาย ควรพิจารณาจากปริมาณพลังงานทั้งหมดที่ร่างกายต้องใช้แต่ละวัน ซึ่งขึ้นอยู่กับองค์ประกอบที่สำคัญ ได้แก่ พลังงานเพื่อการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ หรือเรียกว่า “พลังงานความต้องการพื้นฐาน” (Basic Metabolic Rate; BMR) เด็กอายุ 7 – 9 ปี ทั้งชายและหญิง ควรได้รับพลังงานวันละ 1,600 กิโลแคลอรี เด็กอายุ 10 - 12 ปี (ชาย) ควรได้รับพลังงานวันละ 1,850 กิโลแคลอรี และเด็กอายุ 10 -12 ปี (หญิง) ควรได้รับพลังงานวันละ 1,700 กิโลแคลอรี

2. โปรตีน โปรตีนเป็นสารอาหารที่ร่างกายจำเป็นต้องได้รับอย่างเพียงพอ ทั้งคุณภาพและ ปริมาณ เพื่อเสริมสร้างร่างกายให้เจริญเติบโตและซ่อมแซมเนื้อเยื่อซึ่งเสื่อมสลายไปให้อยู่ในสภาพ ปกติ เป็นส่วนประกอบของฮอร์โมน เอนไซม์ สารสร้างภูมิคุ้มกันโรคติดเชื้อบางชนิด รักษาสมดุล กรด-ด่าง สมดุลของน้ำในร่างกาย และให้พลังงานได้ถ้าร่างกายได้รับคาร์โบไฮเดรตและไขมัน ไม่เพียงพอ

ความต้องการโปรตีนเป็นกรัมต่อวันของเด็กอายุ 7 – 9 ปี คือ 26 กรัม/วัน เด็กอายุ 10 – 12 ปี (ชาย) คือ 34 กรัม/วัน เด็กอายุ 10 – 12 ปี (หญิง) คือ 37 กรัม/วัน การบริโภคเพื่อให้ได้ ปริมาณโปรตีนจะต้องคำนึงถึงคุณภาพและความสามารถในการย่อยเป็นหลักสำคัญ โปรตีนที่มี คุณภาพ ได้แก่ โปรตีนจากไข่ นม ปลา ไข่ และเนื้อสัตว์ ซึ่งจะให้โปรตีนสูง พืชที่มีโปรตีนสูง ได้แก่ ถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ เช่น ถั่วเหลือง

3. เกลือแร่และวิตามิน เกลือแร่และวิตามินเป็นสารอาหารที่จำเป็นสำหรับการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็กให้เป็นไปตามปกติ การได้รับสารอาหารเหล่านี้ไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายเป็นผลให้การเจริญเติบโตหยุดชะงักและทำให้เกิดโรคหลายชนิด

4. แคลเซียมและฟอสฟอรัส เป็นส่วนประกอบของกระดูกและฟัน หากมีการขาดแคลเซียมในเด็ก จะทำให้ร่างกายเจริญเติบโตไม่เต็มที่ เด็กอายุ 1-10 ปี เป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโต ซึ่งเมื่อเทียบกับตามน้ำหนักตัวแล้ว มีความต้องการแคลเซียม 2 หรือ 4 เท่าของผู้ใหญ่ ดังนั้นจึงควรได้รับแคลเซียมเท่ากับผู้ใหญ่ คือ วันละ 800 มิลลิกรัม เด็กอายุ 10 – 12 ปี ควรได้รับแคลเซียม 1,200 มิลลิกรัม/วัน

โดยปกติความต้องการแคลเซียมและฟอสฟอรัสขึ้นอยู่กับอัตราการดูดซึมของแต่ละบุคคลและปัจจัยเกี่ยวกับอาหารบริโภคด้วย เช่น ปริมาณของโปรตีน วิตามินดีและฟอสฟอรัส นม และผลิตภัณฑ์นม ดังนั้นนมจึงเป็นแหล่งอาหารที่สำคัญของแคลเซียม เด็กที่มีข้อจำกัดในการดื่มนมย่อมเสี่ยงต่อการขาดแคลเซียมด้วย

5. วิตามินดี วิตามินดีมีหน้าที่สำคัญสำหรับร่างกาย คือ การควบคุมเมแทบอลิซึมของแคลเซียมและฟอสฟอรัส วิตามินดีช่วยในการดูดซึมแคลเซียมและฟอสฟอรัสผ่านผนังลำไส้ ซึ่งมีผลโดยตรงต่อการสร้างกระดูกและฟัน ถ้าร่างกายขาดวิตามินดี การสร้างกระดูกจะเสียไปเป็นผลทำให้เกิดโรคกระดูกอ่อนในเด็ก

ความต้องการที่แท้จริงของวิตามินดียังไม่ทราบแน่นอน ถึงแม้จะยอมรับว่าส่วนหนึ่งร่างกายสร้างขึ้นได้จากการได้รับแสงแดด เด็ก ๆ ที่อาศัยอยู่ในเขตร้อนอาจต้องการวิตามินดีไม่มากนัก หรือเพียง 2.5 ไมโครกรัม (100 หน่วยสากล) ก็เพียงพอสำหรับการป้องกันโรคกระดูกอ่อน และช่วยให้มีการดูดซึมของแคลเซียมในลำไส้ได้อย่างเพียงพอสำหรับการสร้างความเจริญของกระดูก ในขณะที่เด็กที่อยู่เขตแสงปานกลาง ความต้องการวิตามินจากอาหารมีมากขึ้น และอาจสูงถึง 10 ไมโครกรัม (400 หน่วยสากล) และการเสริมวิตามินดีในนมจะเป็นแหล่งอาหารที่สำคัญ

6. ไอโอดีน คอพอกจากการขาดไอโอดีนหรือคอพอกประจำถิ่นในประเทศไทย มีสาเหตุที่สำคัญจากการขาดธาตุไอโอดีน อาการที่เกิดจากการขาดธาตุไอโอดีนในเด็ก เรียกว่า Cretinism ซึ่งเป็นความผิดปกติทางจิตใจและประสาทร่วมกับการมีฮอร์โมนไทรอกซินต่ำ ได้แก่ ปัญญาเสื่อม

หุนหวน เป็นไข่ ขาแข็ง กระตัก ตาเหล่ รูปร่างแคระแกร็น ดังนั้นปริมาณความต้องการไอโอดีนสำหรับเด็กอายุ 7 – 9 ปี และวัย 10 – 12 ปี จึงควรเป็น 120 และ 150 ไมโครกรัม ตามลำดับ

7. สังกะสี เป็นเกลือแร่ที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย การขาดสังกะสีจะทำให้การเจริญเติบโตหยุดชะงัก ขาดความอยากอาหาร การรับรสลดน้อยลง และขาดแคลเซียมเข้า ข้อกำหนดที่ร่างกายต้องการประมาณวันละ 10 มิลลิกรัมต่อวัน เนื่องจากแหล่งอาหารที่มีสังกะสีอยู่ในอาหารประเภทเนื้อสัตว์และอาหารทะเล ดังนั้นเด็กที่ไม่ได้รับประทานอาหารประเภทนี้จึงอาจขาดสังกะสีได้ ซึ่งส่วนใหญ่มักจะพบในครอบครัวที่มีรายได้ปานกลางหรือรายได้ต่ำ

ประเภทของภาวะโภชนาการ

กองโภชนาการ กรมอนามัย (2541) ได้ระบุว่า ภาวะโภชนาการสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท คือ ภาวะโภชนาการปกติ และภาวะทุพโภชนาการ

1. ภาวะโภชนาการปกติ (Good Nutrition or Good Nutritional Status) เป็นสภาวะที่ร่างกายและจิตใจมีอนามัยดี สุขภาพแข็งแรง เพราะได้บริโภคอาหารในปริมาณที่พอเหมาะได้สัดส่วน และได้รับสารอาหารครบถ้วนตามความต้องการของร่างกาย และร่างกายสามารถนำสารอาหารเหล่านั้นไปใช้ประโยชน์ได้อย่างเต็มที่ ทำให้มีชีวิตเป็นปกติสุข คนที่มีภาวะโภชนาการปกติสามารถสังเกตได้ง่าย คือ มีการเติบโตที่ดี รูปร่างและลักษณะได้สัดส่วนตามเพศและวัย มีน้ำหนักตัวพอดีเหมาะสมกับส่วนสูงตามอายุ ผิวพรรณสดใส กล้ามเนื้อมีพัฒนาการที่ดี เส้นผมเป็นมันวาว แวตาสดใสไม่อืดโรย ใบหน้าดูตื่นตัวสดใส ร่าเริงมีชีวิตชีวา จิตใจแจ่มใส ความอยากอาหาร การย่อยอาหารและการขับถ่ายเป็นปกติ เล็บมีสีชมพู ริมฝีปากชุ่มชื้น เหงือกมีสีชมพู ไม่หมองคล้ำ ประสาทและสติสัมปชัญญะดี นอนหลับได้ง่าย ไม่เครียด

2. ภาวะทุพโภชนาการ (Malnutrition) สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท คือ

2.1 ภาวะโภชนาการขาด (Undernutrition or Nutrition Deficiency) เป็นสภาวะของร่างกายที่ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย หรือได้รับเพียงพอแต่ไม่ครบถ้วน และไม่สามารถดูดซึมนำไปใช้ประโยชน์ได้ตามที่ควรจะเป็น คนที่มีภาวะโภชนาการขาดอาจจะเนื่องมาจากความยากจนหรือไม่มีความรู้ในการบริโภคอาหารทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่ำ

ทั้งในด้านคุณภาพและปริมาณ บุคคลที่เสี่ยงต่อการขาดสารอาหาร คือ เด็กในวัยกำลังเจริญเติบโต หญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นมบุตร ผู้ป่วย คนชรา คนเหล่านี้เสี่ยงต่อการเกิดภาวะโภชนาการขาดมากกว่าคนทั่วไป (ศศิรักษ์ ทุนผล, 2547: 39)

2.2 ภาวะโภชนาการเกิน (Overnutrition) เป็นสภาวะที่ร่างกายได้รับสารอาหารเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้ร่างกายมีการสะสมเนื้อเยื่อไขมันมากกว่าเกณฑ์ปกติทำให้เกิดโรคอ้วน โรคอ้วนเมื่อเกิดขึ้นมักมีผลเสียต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ เช่น ปวดข้อ ข้ออักเสบ ขาโก่ง เหนื่อยง่าย ขาดความมั่นใจในตนเอง เครียด หรือมีปัญหาทางอารมณ์ ซึมเศร้า นอกจากนี้เด็กที่เป็นโรคอ้วนยังมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคอื่น ๆ เช่น โรคเบาหวานชนิดที่ 2 โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคไขมันในเส้นเลือด ในกรณีที่เป็นโรคอ้วนขั้นรุนแรง อาจจะมีผลกระทบต่อระบบทางเดินหายใจทำให้เกิดอาการที่เรียกว่า Pickwickian Syndrome คือ จะมีอาการซึมหลับง่าย เนื่องจากมีไขมันตามอวัยวะภายในช่องท้องมาก และมีการกั๊กของก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ในร่างกาย ทำให้อ่อนเพลียเป็นพิษต่อสมอง ส่งผลขัดขวางต่อการเรียนการเกิดโรคอ้วนนอกจากจะเกี่ยวข้องกับปัจจัยทางพันธุกรรมแล้วสิ่งแวดล้อมก็นับว่ามีส่วนสำคัญไม่น้อย จากวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงตามกระแสวัฒนธรรมการบริโภคอาหารตะวันตกที่มีแต่แคลอรีสูง ตลอดจนรูปแบบการดำเนินชีวิตและกิจกรรมที่ปฏิบัติในชีวิตประจำวันก็มีส่วนสำคัญอย่างมากในการส่งเสริมให้เด็กอ้วนมากขึ้น (ศิริบงกช ดวงดาว, 2544)

วิธีประเมินภาวะโภชนาการ

การประเมินภาวะโภชนาการ หมายถึง การตัดสินค่าภาวะโภชนาการของบุคคลหรือของชุมชนด้วยการตรวจทางร่างกายที่เป็นผลจากการบริโภคอาหารและการใช้ประโยชน์ของสารอาหารที่ได้จากการบริโภค (คว้น ขาวหนู, 2534: 395) วิธีประเมินภาวะโภชนาการ สามารถประเมินได้ 4 วิธี ดังนี้คือ การประเมินอาหารที่บริโภค การวิเคราะห์สารชีวเคมีในร่างกาย การวัดสัดส่วนของร่างกาย และการตรวจร่างกายเพื่อประเมินอาการทางคลินิกที่ปรากฏให้เห็น (สุวิทย์ อารีกุล และ รัช พึ่งพาพงศ์, 2531: 67)

การประเมินอาหารที่บริโภค (Dietary assessment) เป็นการศึกษาอาหารที่บริโภคก็เพื่อที่จะประเมินปริมาณอาหาร สารอาหาร และรูปแบบของอาหารที่บริโภคของบุคคล กลุ่มบุคคล และ

ประชากรทั้งประเทศเพื่อใช้เป็นเกณฑ์ตัดสินว่ารับประทานอาหารพอเพียงได้สมดุลหรือไม่ (ปราณีต ผ่องแผ้ว, 2539: 96)

ถ้าเป็นการศึกษาเฉพาะบุคคลจะได้จากการซักประวัติหรือบันทึกอาหารที่บริโภคในรอบ 24 ชั่วโมง หรือได้จากการเข้าไปสังเกตและชั่งอาหารก่อนและหลังการบริโภค การศึกษาอาหารที่บริโภคโดยครอบครัวมักจะใช้วิธีการซักประวัติอาหารและบันทึกอาหารที่บริโภคของทั้งครอบครัว แล้วคิดเฉลี่ยตามอายุ เพศ และสภาพทางสรีระของสมาชิกในครอบครัว และการศึกษาระดับชุมชน ระดับอำเภอ และระดับประเทศจะคำนึงถึงปริมาณอาหารที่ผลิตขึ้น ปริมาณอาหารที่ส่งออกและนำเข้าทำให้ทราบถึงปริมาณอาหารที่มีในชุมชนหรือประเทศนั้น (ไกรสิทธิ์ ดันติสิรินทร์ และ พัทธณี วินิจจะกุล, 2525)

การวิเคราะห์สารชีวเคมีในร่างกาย (Biochemical assessment) เป็นการประเมินการเปลี่ยนแปลงภาวะโภชนาการที่เกิดขึ้นก่อนที่จะปรากฏอาการของโรคให้เห็นทางคลินิกและก่อนที่จะมีการเปลี่ยนแปลง (ปราณีต ผ่องแผ้ว, 2539: 127) ทั้งนี้เพื่อที่จะนำไปสู่การป้องกันและแก้ไขที่จำเป็น

ไกรสิทธิ์ ดันติสิรินทร์ และ พัทธณี วินิจจะกุล, (2525: 21-22) ได้ยกตัวอย่างการทดสอบทางชีวเคมี ดังนี้

1. การวัดระดับโปรตีนชนิดต่าง ๆ ในเลือด เพื่อบอกว่ามีการขาดโปรตีนในร่างกายได้
2. การเจาะเลือดตรวจภาวะโลหิตจางโดยการวัดสีเม็ดเลือด การวัดร้อยละของเม็ดเลือดแดงที่มีในเลือด การวัดระดับธาตุเหล็กในเลือด จะทำให้ทราบถึงภาวะโลหิตจางได้ก่อนที่จะมีอาการซีดปรากฏ
3. การเจาะเลือดตรวจหาระดับวิตามินเอหรือโปรตีนที่ใช้ขนส่งวิตามินเอจะช่วยบอกภาวะโภชนาการของวิตามินเอได้
4. การตรวจการทำงานของเม็ดเลือดแดงเพื่อทดสอบความพอเพียงของวิตามินบีหนึ่งและวิตามินบีสองในร่างกาย

5. การตรวจปัสสาวะเพื่อวัดปริมาณวิตามินต่าง ๆ ที่ออกมาในปัสสาวะ เพื่อประเมินสถานะโภชนาการของวิตามินต่าง ๆ

การวัดสัดส่วนของร่างกาย (Anthropometric assessment) การวัดสัดส่วนของร่างกายเป็นการประเมินภาวะโภชนาการโดยการชั่งน้ำหนัก การวัดส่วนสูง การวัดเส้นรอบศีรษะ แขน ขา เอว สะโพก ฯลฯ และความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง (Skinfold thickness) บริเวณกล้ามเนื้อ (ปราณีต ผ่องแผ้ว, 2539: 182)

ข้อได้เปรียบของวิธีการประเมินภาวะโภชนาการ โดยใช้การวัดสัดส่วนของร่างกายเมื่อเปรียบเทียบกับวิธีอื่น ๆ คือ

1. เป็นวิธีการวัดที่ไม่เป็นอันตราย
2. เครื่องมือที่ใช้มีราคาไม่แพง และมีความง่ายในการปฏิบัติ
3. สามารถเคลื่อนย้ายเครื่องมือไปทำการวัดได้ในทุก ๆ ที่ เป็นห้องปฏิบัติการเคลื่อนที่
4. วัดได้รวดเร็วทำให้ประเมินภาวะโภชนาการของบุคคลได้เป็นจำนวนมาก
5. ได้ผลตรงตามวัตถุประสงค์ที่ประชาชนเข้าใจได้
6. ให้ผลเป็นตัวเลข ซึ่งสามารถแบ่งระดับได้
7. ให้ข้อมูลเพียงพอที่จะบอกถึงภาวะทุพโภชนาการเบื้องต้นที่เกี่ยวข้องกับการขาดสารอาหารหรือภาวะโภชนาการเกินหรืออ้วนได้

การวัดสัดส่วนของร่างกายโดยการชั่งน้ำหนักเป็นวิธีการที่ใช้แพร่หลายที่สุดในการประเมินภาวะโภชนาการ การชั่งน้ำหนักจะเปรียบเทียบกับน้ำหนักมาตรฐานของเด็กอายุเดียวกัน เรียกสั้น ๆ ว่า “น้ำหนักเทียบกับอายุ” และน้ำหนักของแต่ละบุคคลจะเป็นเครื่องบ่งชี้ภาวะโภชนาการของบุคคลนั้น (ไกรสิทธิ์ ตันติสิรินทร์ และพัทธณี วินิจจะกุล, 2525: 18-19)

ข้อดีของการชั่งน้ำหนัก

1. น้ำหนักเป็นเครื่องชี้ภาวะโภชนาการที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน
2. วิธีการชั่งน้ำหนักนั้นวัดได้ง่าย รวดเร็ว มีความแม่นยำ และทำซ้ำได้
3. เครื่องมือในการชั่งน้ำหนักหาได้ง่าย ขนย้ายสะดวก ราคาไม่แพง เหมาะกับการใช้ในชุมชน
4. การแปลผลทำได้ง่าย โดยที่เจ้าหน้าที่ทุกระดับ หรือแม้กระทั่งชาวบ้านก็สามารถทำความเข้าใจได้
5. การชั่งน้ำหนักใช้เป็นเครื่องชี้ที่ทำให้ทราบถึงเด็กที่ขาดสารอาหาร ครอบครัวยุคใหม่ที่มีปัญหา ตลอดจนใช้เป็นเครื่องชี้ในการประเมินผลการดำเนินโครงการทางสังคม

ข้อเสียของการชั่งน้ำหนัก

การชั่งน้ำหนักจะต้องทราบอายุเด็กอย่างแน่ชัดจึงจะแปลผลได้ถูกต้อง ซึ่งมักจะพบปัญหาพ่อแม่จำวันเดือนปีเกิดของลูกไม่ได้จึงทำให้การแปลผลคลาดเคลื่อน

การวัดสัดส่วนของร่างกายโดยการวัดส่วนสูงของเด็กแล้วเปรียบเทียบกับความสูงมาตรฐานของเด็กอายุเท่ากัน ซึ่งเรียกว่า “ ความสูงเทียบกับอายุ ” และมีการใช้กันอย่างแพร่หลาย รองลงมาจากการชั่งน้ำหนัก

ข้อดีของการวัดส่วนสูง

1. การวัดส่วนสูงเป็นเครื่องชี้ภาวะโภชนาการระยะยาวที่ผ่านมา
2. วิธีการวัดส่วนสูงทำได้ง่าย

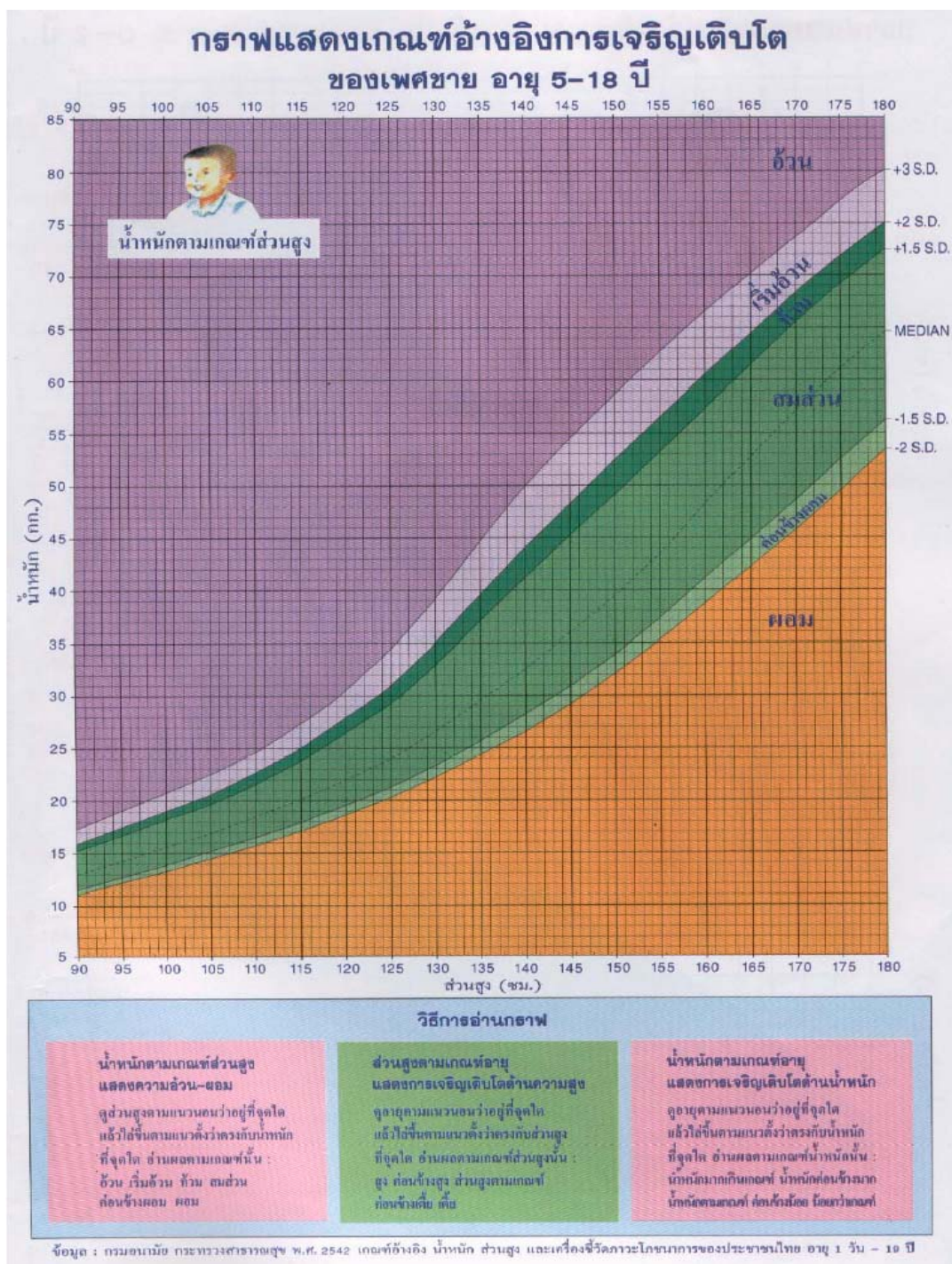
ข้อเสียของการวัดส่วนสูง

1. การวัดส่วนสูงนั้นจะต้องทำควบคู่กับการชั่งน้ำหนักด้วยจึงจะสมบูรณ์
2. การวัดส่วนสูงต้องทราบอายุที่แน่นอนในการแปลผล

น้ำหนักตามอายุ (Weight for age) และส่วนสูงตามอายุ (Height for age) จะสามารถประเมินได้ว่า น้ำหนักและความสูงของเด็กเป็นไปตามปกติเหมาะสมกับวัยหรือไม่ โดยเฉพาะน้ำหนักจะบอกให้ทราบถึงภาวะโภชนาการของเด็กในช่วงเวลานั้น แต่มีข้อจำกัดบางประการ เพราะไม่อาจบ่งบอกถึงการเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างได้ ส่วนความสูงนั้นไม่สามารถบ่งบอกถึงความเจริญเติบโตในปัจจุบันได้ดีเท่าน้ำหนัก และการเพิ่มความสูงนั้นจะเป็นตัวบ่งชี้ว่าในอดีตที่ผ่านมาได้รับสารอาหารที่มีคุณค่าหรือไม่ (วิริติ แสงชัน, 2532) และน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงเป็นดัชนีบ่งชี้ว่าน้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูงหรือไม่ สามารถแปลผลภาวะโภชนาการโดยไม่ต้องทราบอายุของเด็ก ถ้าร่างกายขาดอาหารระยะสั้นในปัจจุบันหรือเกิดเจ็บป่วย ร่างกายจะผอม น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงจะมีค่าน้อยกว่าปกติ แต่ถ้าได้รับอาหารเกินความต้องการของร่างกาย น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงจะเป็นดัชนีบ่งชี้ภาวะเริ่มอ้วนหรืออ้วนได้

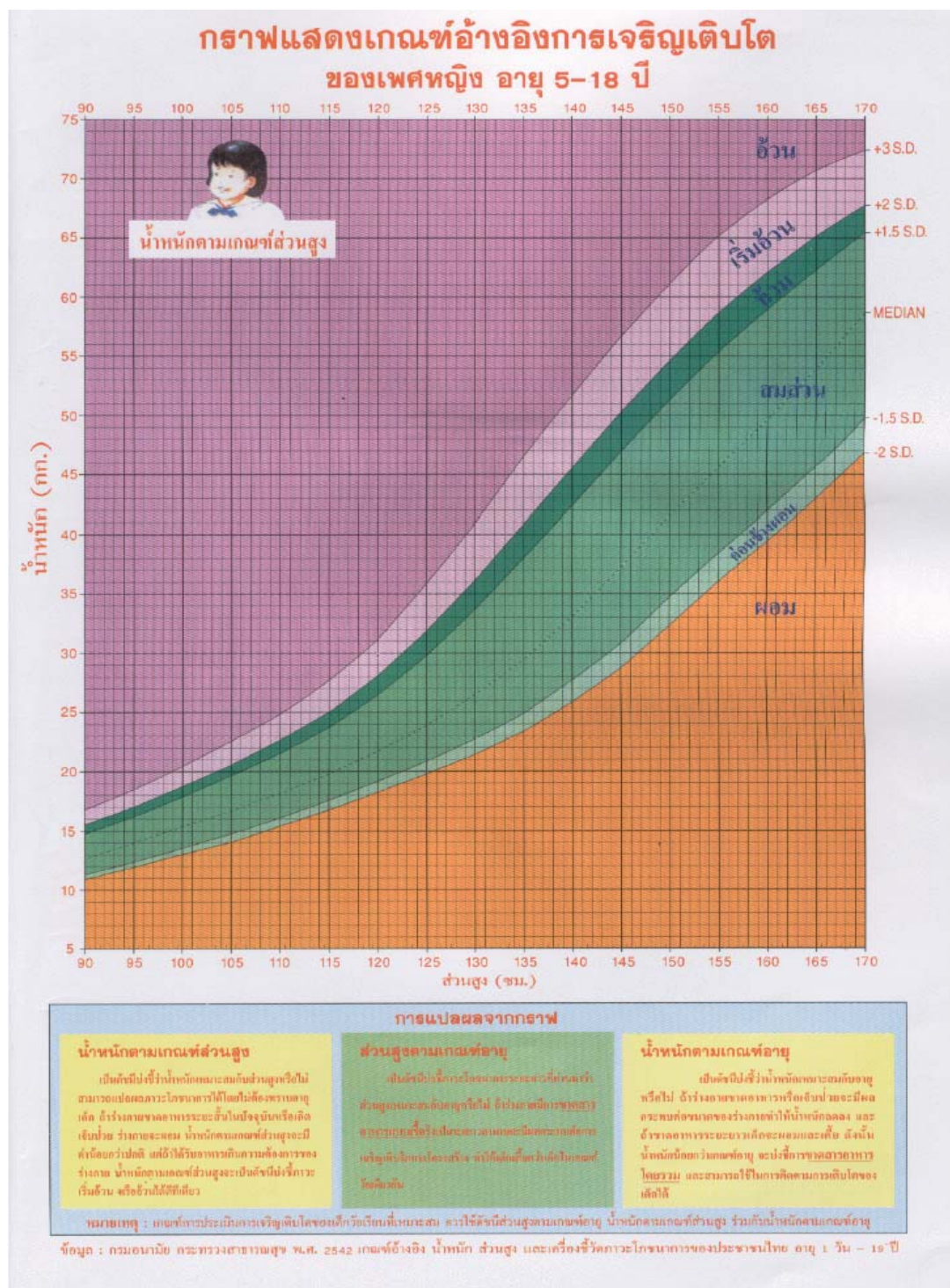
มาตรฐานน้ำหนักตามส่วนสูงของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2543: 16) ใช้กราฟน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงแปลผลลักษณะของร่างกายออกเป็น 6 ระดับ คือ

อ้วน	ค่าน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงอยู่เหนือเส้น + 3 S.D.
เริ่มอ้วน	ค่าน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงอยู่เหนือเส้น + 2 S.D. ถึง + 3 S.D.
ท้วม	ค่าน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงอยู่เหนือเส้น + 1.5 S.D. ถึง + 2 S.D.
สมส่วน	ค่าน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงอยู่ระหว่าง - 1.5 S.D. ถึง + 1.5 S.D.
ค่อนข้างผอม	ค่าน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงอยู่ต่ำกว่าเส้น - 1.5 S.D. ถึง - 2 S.D.
ผอม	ค่าน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงอยู่ต่ำกว่าเส้น - 2 S.D.



ภาพที่ 1 กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ของเพศชาย อายุ 5-18 ปี

ที่มา: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2543: 36



ภาพที่ 2 กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ของเพศหญิง อายุ 5-18 ปี
ที่มา: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2543: 36

นอกจากนี้ยังมีการวัดส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย ได้แก่ การวัดเส้นรอบวงของอวัยวะต่าง ๆ ที่ใช้เป็นดัชนีวัดในการประเมินภาวะโภชนาการ คือ การวัดเส้นรอบศีรษะ แขน ขา เอว และสะโพก (ปราณีต ผ่องแผ้ว, 2539: 286) การวัดเส้นรอบแขนซ้าย เส้นรอบศีรษะและเส้นรอบอก ตลอดจนความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง ก็สามารถนำมาใช้เป็นเครื่องชี้ภาวะโภชนาการของเด็กได้ โดยเฉพาะการติดตามดูแลเด็กเฉพาะราย (ไกรสิทธิ์ ตันติศิริพันธ์ และพัทธนี วินิจจะกูล, 2525) การตรวจร่างกายเพื่อประเมินอาการทางคลินิกที่ปรากฏให้เห็น (Clinical assessment) วิธีการตรวจร่างกายทางคลินิก (Clinical assessment) เป็นวิธีการที่ใช้ได้ง่าย รวดเร็ว ไม่สิ้นเปลือง และไม่ต้องใช้เครื่องมือที่ยุ่ยยากมากนัก จึงเป็นที่นิยมในการประเมินภาวะโภชนาการชุมชน ปราณีต ผ่องแผ้ว (2539: 356) ได้ระบุว่าวิธีนี้มีข้อจำกัดในการแปลผล 3 ประการ คือ

1. ผู้ตรวจจะต้องได้รับการฝึกฝนเป็นอย่างดี เพื่อให้การวินิจฉัยแยกโรคขาดสารอาหารชนิดต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง แม่นยำ และจะต้องมีการนัดตรวจอย่างสม่ำเสมอ
2. อาการทางคลินิกตรวจพบบางอย่างไม่เป็นลักษณะเฉพาะของโรคขาดสารอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งและอาจพบได้ในโรคอื่น ๆ ทั่วไป
3. อาการทางคลินิกที่ตรวจพบนับเป็นเพียงการตรวจโรคทางโภชนาการที่ปรากฏออกมาให้เห็นด้วยวิธีการตรวจทางร่างกาย การตรวจพบแสดงให้เห็นว่ายังมีปัญหาทางโภชนาการที่ยังไม่สามารถตรวจพบโดยวิธีการทางคลินิก ยังต้องอาศัยการตรวจอย่างอื่นร่วมด้วยปัญหาโภชนาการในเด็กวัยเรียน

ในช่วงของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 4 (พ.ศ. 2520 – 2524) รัฐบาลได้ให้ความสนใจเกี่ยวกับการแก้ปัญหาโภชนาการของประเทศซึ่งได้กำหนดเป็นแผนอาหารและโภชนาการแห่งชาติ เพื่อแก้ปัญหาทุพโภชนาการของกลุ่มเป้าหมายต่าง ๆ ซึ่งกลุ่มเด็กวัยเรียนนับเป็นหนึ่งในกลุ่มเป้าหมายที่รัฐให้ความสนใจตลอดมาจนกระทั่งปัจจุบัน

ปัญหาโภชนาการของเด็กวัยเรียนในประเทศไทยที่สำคัญ ได้แก่ การขาดโปรตีนและพลังงาน ภาวะโลหิตจาง และการขาดสารไอโอดีน อบเชส วงศ์ทอง (2546: 72-78) ได้อธิบายไว้ดังนี้

1. การขาดโปรตีนและพลังงาน ในทวีปเอเชียและแปซิฟิกได้มีการพัฒนาสังคมและเศรษฐกิจขึ้นเป็นอย่างมากสัดส่วนของประชากรที่เป็นโรคขาดสารอาหารได้ลดลงในช่วงระยะเวลา 20 ปีที่ผ่านมาจากร้อยละ 40 เป็นร้อยละ 19 แต่ประชากรที่เป็นโรคขาดสารอาหารในบริเวณนี้ยังมีปริมาณสูง คือ ประมาณ 528 ล้านคน ทั้งนี้เพราะภูมิภาคนี้เป็นภูมิภาคที่มีประชากรอยู่อย่างหนาแน่นมาก แต่ภูมิภาคที่มีประชากรที่เป็นโรคขาดสารอาหารสูงสุด ก็คือ แอฟริกาสูงถึงร้อยละ 3 และจำนวนประชากรที่เป็นโรคขาดสารอาหารได้เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จาก 101 ล้านคนในปี ค.ศ. 1969 – 1971 เป็น 128 ล้านคน ในช่วงปี ค.ศ. 1979 – 1981 และสูงถึง 168 ล้านคนในปี ค.ศ. 1988 – 1990 (ปราณีต ผ่องแผ้ว, 2539: 12)

เด็กวัยเรียนส่วนใหญ่จะเป็นโรคขาดโปรตีนและแคลอรี เนื่องจากไม่ได้กินอาหารกลางวัน และบางคนไม่ได้กินทั้งอาหารเช้าและอาหารกลางวันทำให้ไม่มีสมาธิในการเรียน ขาดภูมิคุ้มกันโรค เจ็บป่วยบ่อย เป็นผลทำให้ประสิทธิภาพในการเรียนลดลง

การขาดโปรตีนและพลังงานพบทั้งในเด็กที่อยู่ในชนบทและในเขตเมือง รายงานของกรมอนามัยโรงเรียน กรมอนามัย ซึ่งได้ทำการศึกษาภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนในภาคต่าง ๆ ระหว่างปีการศึกษา 2528 – 2532 พบว่าเด็กนักเรียนที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ โดยเฉลี่ยร้อยละ 12.4 – 19.2 โดยในปี 2532 เด็กนักเรียนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มากที่สุด คือ ประมาณร้อยละ 20.9 รองลงมา คือ ภาคใต้ ร้อยละ 20.8

2. ภาวะโลหิตจาง ประชากรในโลกประมาณ 2,000 ล้านคนเป็นโรคโลหิตจาง ประชากรกลุ่มนี้ส่วนใหญ่จะเป็นผู้หญิงในวัยเจริญพันธุ์ และเด็กประมาณ 1,600 ล้านคน โรคโลหิตจางเป็นโรคที่พบได้ในทุกประเทศทั่วโลก การสำรวจภาวะโลหิตจางในประเทศไทยยังไม่มีการศึกษาในระดับประเทศในประชากรทุกกลุ่มอายุ การดำเนินงานของกระทรวงสาธารณสุขได้มุ่งเน้นกลุ่มประชากรเป้าหมายเพียงสองกลุ่ม คือ หญิงมีครรภ์และเด็กนักเรียน สาเหตุของภาวะโลหิตจางที่สำคัญ อาจเกิดจากการรับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กไม่พอเพียงหรือจากการดูดซึมธาตุเหล็กจากอาหารที่รับประทานไม่ดี (ปราณีต ผ่องแผ้ว, 2539: 42)

จากรายงานของกระทรวงสาธารณสุข พบว่าภาวะโลหิตจางของเด็กวัยเรียน 6 – 14 ปี จากภาคต่าง ๆ ทั่วประเทศในช่วงระยะ 5 ปี ยังเป็นปัญหาอยู่ แม้ว่าปัญหานี้จะลดลงไปบ้างแล้ว

ก็ตาม ปัญหาภาวะโลหิตจางในปี 2535 พบมากที่สุดในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ รองลงมา คือ ภาคใต้ ภาคกลางเป็นภาคที่มีปัญหาน้อยกว่าภาคอื่น ๆ

3. การขาดสารไอโอดีน ในประเทศไทยได้มีรายงานโรคขาดสารไอโอดีนครั้งแรกเมื่อปี พ.ศ. 2496 ปรากฏว่าประชากรจำนวนมากในภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือเป็นโรคคอพอก จากการขาดไอโอดีน เมื่อเป็นในเด็กในขั้นที่ไม่รุนแรงจะมีความเชื่องช้าลดศักยภาพในการศึกษา เล่าเรียนลง และสติปัญญาค่ำกว่าเด็กที่เป็นโรคคอพอก (ปราณีต ผ่องแผ้ว, 2539: 38)

กระทรวงสาธารณสุขได้รายงานภาวะการขาดสารไอโอดีนในเด็กนักเรียนจังหวัดต่าง ๆ จากภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคกลางบางจังหวัด รวมทั้งได้สรุปเกี่ยวกับจำนวน อำเภอที่พบอัตราคอพอกในระดับต่าง ๆ ตั้งแต่ระดับรุนแรงน้อย รุนแรงปานกลาง จนกระทั่งถึง ระดับที่รุนแรงมาก พบว่าจำนวนอำเภอที่พบอัตราขาดสารไอโอดีนในระดับรุนแรงมาก ในปี พ.ศ. 2535 จะน้อยกว่าในปี พ.ศ. 2532 – 2534

ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อภาวะโภชนาการของเด็ก

จากการศึกษาปัจจัยที่มีผลกระทบต่อภาวะ โภชนาการของเด็ก ได้แก่ สิ่งแวดล้อมในครอบครัว ข่าวดสารต่าง ๆ สังคมเพื่อน การจัดบริการอาหารในโรงเรียน ความเจ็บป่วย ออบเชย วงศ์ทอง (2546: 81-84) ได้อธิบายไว้ดังนี้

1. สิ่งแวดล้อมในครอบครัว ครอบครัวมีอิทธิพลต่อการพัฒนาบริโภคนิสัยของเด็กโดยเฉพาะผู้ที่ป็นพ่อแม่หรือผู้ที่เลี้ยงดูเด็ก ดังนั้นผู้ป็นพ่อแม่และผู้จัดอาหารที่บ้านควรจัดอาหารที่มีคุณค่าและเหมาะสมสำหรับเด็ก โดยคำนึงถึงคุณภาพและปริมาณ เพื่อไม่ให้เกิดภาวะทุพโภชนาการ

2. ข่าวดสารต่าง ๆ ปัจจุบันพบว่าบริษัทที่จำหน่ายเครื่องอุปโภคบริโภคสำหรับเด็กส่วนใหญ่ยอมทุ่มเทงบประมาณอย่างมหาศาลเพื่อการโฆษณา โดยการใช้สื่อโทรทัศน์และสร้างภาพความรู้สึกประทับใจให้แก่เด็กโดยเลือกใช้ดารานักแสดงรุ่นราวคราวเดียวกับผู้ชมเป็นตัวแสดงโฆษณา มีรายการโทรทัศน์สำหรับเด็กจำนวนมากที่ถูกใช้เป็นเครื่องมือโฆษณาสินค้าฟุ่มเฟือย หรืออาหารที่ไม่มีประโยชน์ในด้านโภชนาการต่าง ๆ เช่น อาหารประเภทที่ให้น้ำตาล ไขมันหรือพลังงานสูง

เป็นต้น ผลสำเร็จจากการโฆษณาทำให้ขนมประเภทขบเคี้ยวและลูกอมกลายเป็นขนมที่มี ยอดจำหน่ายสูง และเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อภาวะโภชนาการเกินของเด็กวัยนี้ในปัจจุบัน

3. สังคมเพื่อน เมื่อเด็กเริ่มเข้าโรงเรียน สังคมเพื่อนจะมีบทบาทที่สำคัญในการบริโภคอาหารของเด็ก และอาจเกิดผลกระทบทั้งข้อดีและข้อเสีย ข้อดี ก็คือ สังคมเพื่อนอาจช่วยพัฒนาทัศนคติที่ดีต่ออาหารและการเลือกอาหาร และข้อเสียก็อาจจะอยู่ในรูปของการปฏิเสธไม่บริโภคอาหารหรือการเลือกรับประทานอาหารที่อยู่ในความนิยม ดังนั้นสถานศึกษาควรสร้างการบริโภคอาหารที่พึงประสงค์ให้กับเด็ก เช่น การจัดอาหารกลางวันที่แปลกใหม่และมีคุณค่าครบถ้วนเพื่อส่งเสริมให้เด็กมีภาวะโภชนาการที่ดี

4. การจัดบริการอาหารในโรงเรียน ควรคำนึงถึงการจัดการอาหารในด้านความสะดวกและให้มีคุณภาพ เช่น เลือกรายการอาหารที่เด็กส่วนใหญ่สามารถรับประทานได้ มีคุณค่าอาหารที่เหมาะสม เลือกใช้สารปรุงแต่งรสและวัตถุเจือปน อาหารที่ปลอดภัย และคำนึงถึงความสะดวกของเด็กในการบริโภคอาหาร

อาหารที่มีจำหน่ายในโรงเรียน ควรจะมีราคาอาหารที่ไม่แพงจนเกินไป ปัญหาที่พบอยู่เสมอสำหรับผู้ประกอบการ คือ การลดต้นทุนและความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ เช่น การปรุงอาหารด้วยวัตถุเจือปนหรือใช้สารปรุงแต่งรสที่ไม่มีคุณภาพ มีผลทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพอนามัยของนักเรียนได้ทั้งทางตรงและทางอ้อม

5. ความเจ็บป่วย เด็กที่มีความเจ็บป่วยหรือล้มป่วยด้วยโรคภัย มักจะมีความอยากอาหารน้อยลงและมีความจำกัดในเรื่องปริมาณอาหารที่บริโภค ความเจ็บป่วยเฉียบพลันที่เกิดขึ้นจากเชื้อไวรัสหรือแบคทีเรีย แม้ว่าจะเป็นระยะเวลาสั้น ๆ แต่เป็นช่วงที่เด็กมีความต้องการโปรตีนและสารอาหารอื่น ๆ เพิ่มมาจากเดิม การจัดอาหารสำหรับเด็กกลุ่มนี้ควรต้องปรับหรือเลือกอาหารให้เหมาะสมและเกี่ยวข้องกับประเภทของโรค พ่อแม่ควรให้คำแนะนำแก่เด็กสำหรับการเลือกบริโภคอาหารเมื่ออยู่นอกบ้าน หรือรู้จักใช้จิตวิทยาสำหรับลูกหากมีปฏิกิริยาการต่อต้านเกิดขึ้น

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียนที่ควรพิจารณาเป็นอย่างยิ่ง คือ ชนิดของอาหารที่รับประทาน มีอาหารที่รับประทาน สถานที่ในการรับประทานอาหาร และบุคคลที่ร่วมรับประทานอาหารกับนักเรียน

ชนิดของอาหารที่รับประทาน

เด็กวัยเรียนเป็นกลุ่มที่มีความสำคัญ ควรจะได้รับการปลูกฝังนิสัยการบริโภคที่ดี การที่เด็กวัยเรียนได้รับประทานอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการก็จะทำให้เด็กมีพัฒนาการและการเจริญเติบโตเหมาะสมกับวัย และเป็นการสร้างบริโภคนิสัยที่ดีต่อไปในอนาคต

กองโภชนาการ กรมอนามัย ได้จัดอาหารสำหรับเด็กวัยเรียน โดยใช้อาหาร 5 หมู่ เป็นหลักในการคิดคำนวณ โดยจัดแบ่งกำลังงานให้แก่อาหารตามประเภทของอาหารดังนี้ (อบเชย วงศ์ทอง, 2541: 87)

หมู่ที่ 1 อาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไข่ นม และถั่วเมล็ดแห้ง ควรบริโภคร้อยละ 10 ของกำลังงานทั้งหมดที่ร่างกายต้องการใน 1 วัน หรือ 1 มื้อ

หมู่ที่ 2 อาหารประเภทข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก และมัน ควรบริโภคร้อยละ 65 ของกำลังงานทั้งหมดที่ร่างกายต้องการใน 1 วัน หรือ 1 มื้อ

หมู่ที่ 3 อาหารประเภทผักต่าง ๆ ควรบริโภคร้อยละ 5 ของกำลังงานทั้งหมดที่ร่างกายต้องการใน 1 วัน หรือ 1 มื้อ

หมู่ที่ 4 อาหารประเภทผลไม้ต่าง ๆ ควรบริโภคร้อยละ 5 ของกำลังงานทั้งหมดที่ร่างกายต้องการใน 1 วัน หรือ 1 มื้อ

หมู่ที่ 5 อาหารประเภทน้ำมันหรือไขมันจากสัตว์และพืช ควรบริโภคร้อยละ 15 ของกำลังงานทั้งหมดที่ร่างกายต้องการใน 1 วัน หรือ 1 มื้อ

มื้ออาหารที่รับประทาน

เด็กวัยเรียนควรจะได้รับประทานอาหารมื้อหลักครบทั้ง 3 มื้อ คือ มื้อเช้า มื้อกลางวัน และมื้อเย็น นอกจากนี้อาจจะรับประทานอาหารมื้ออื่นเพิ่มด้วย เช่น มื้อว่างเช้า ว่างบ่าย หรือว่างก่อนนอน แต่ในปัจจุบันพบว่าเด็กส่วนใหญ่จะรับประทานอาหารมื้อหลักไม่ครบทั้ง 3 มื้อ เนื่องจากไม่ได้

รับประทานอาหารมือเช้า จากการศึกษาพบว่าเด็กจะรับประทานอาหารมือเช้าไม่ทัน หรือบางรายก็ไม่มีอาหารที่จะบริโภคเนื่องจากความยากจน การที่ไม่ได้รับประทานอาหารเช้าจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ ในขณะที่ร่างกายเคลื่อนไหวทำกิจกรรมจะทำให้เด็กรู้สึกหิว ศูนย์หิวที่สมองจะสั่งให้กระเพาะหลั่งน้ำย่อยออกมาทำให้ท้องว่าง เพราะร่างกายต้องการพลังงาน และถ้าร่างกายไม่ได้รับพลังงานจากอาหารก็จะไปดึงพลังงานจากคาร์โบไฮเดรตที่สะสมไว้ในตับ ซึ่งร่างกายจะเก็บไว้ใช้เป็นเสบียงในยามที่จำเป็น เพื่อนำมาเพิ่มระดับน้ำตาลในเลือดทำให้ร่างกายสามารถทำงานได้อย่างปกติ แต่ไม่นานนักพลังงานส่วนนี้จะถูกใช้ไปจนหมดและไม่มีใหม่มาเพิ่มเติม การงดอาหารเช้าทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่าง ๆ และพลังงานลดลง ตลอดจนอาจจะทำให้เด็กรู้สึกหงุดหงิดอารมณ์เสีย โมโหง่าย และมีงานวิจัยหลายเรื่องพบว่า การกินอาหารเช้ามีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน กล่าวคือ ในขณะที่ท้องหิวสมองก็ไม่รับรู้เรื่องที่ครูสอนจึงทำให้สมาธิในการเรียนของเด็กลดลง (เสาวพร เมืองแก้ว, 2550) ดังนั้นอาหารเช้าควรให้พลังงานอย่างน้อย 1 ใน 3 ของความต้องการทั้งวันหรือประมาณ 400 แคลอรี อาหารเช้าควรประกอบด้วยโปรตีน เพราะจะช่วยให้ระดับน้ำตาลในเลือดคงอยู่ได้นานกว่าอาหารเช้าที่มีแต่คาร์โบไฮเดรตหรือไขมัน เด็กวัยเรียนควรรับประทานอาหารเช้าทุกวัน สำหรับอาหารมื้อกลางวันนั้นถือว่าเป็นมื้อที่สำคัญอีกมื้อหนึ่งที่ทางโรงเรียนจะต้องจัดหาอาหารกลางวันที่มีคุณค่าทางโภชนาการสำหรับเด็กวัยเรียนเพราะเป็นมื้ออาหารที่ช่วยชดเชยสารอาหารที่เด็กได้รับไม่เพียงพอในมือเช้าและมือเย็น และยังเป็นการปลูกฝังนิสัยการบริโภคที่ดีให้กับเด็กวัยเรียนด้วย ดังนั้นการขาดอาหารมื้อหลักมื้อใดมื้อหนึ่งจะทำให้เด็กได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการและเป็นการยากที่จะกินอาหารในมื้ออื่นทดแทน (วิจิตร บุญชะโหดระ, 2542: 126-127)

สถานที่ในการรับประทานอาหารเช้า

สถานที่ในการรับประทานอาหารเช้ามีส่วนสำคัญมากในการรับประทานอาหารเช้าของเด็ก สถานที่ในการรับประทานอาหารเช้าไม่ว่าจะเป็นที่บ้านหรือที่โรงเรียนควรจะมีบรรยากาศในระหว่างการรับประทานอาหารเช้าที่รื่นรมย์ไม่เคร่งเครียด และพ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือครู ไม่ควรจะบ่นว่าหรือดุเด็กในเรื่องใด ๆ ทั้งสิ้น เพราะจะทำให้เด็กมีความรู้สึกที่ไม่ดีต่ออาหาร และเกิดความไม่ชอบในอาหารชนิดนั้น สถานที่ในการรับประทานอาหารเช้าควรมีระเบียบพอสมควร หัดให้เด็กนั่งรับประทานอาหารเช้าให้เป็นที และรู้จักมารยาทในการรับประทานอาหารเช้า (มณฑนา หิรัญประดิษฐ์, 2547: 19)

บุคคลที่ร่วมรับประทานอาหาร

บุคคลที่มีส่วนสำคัญในการร่วมรับประทานอาหารของเด็กมีอยู่ 2 กลุ่ม คือ ครอบครัวและโรงเรียน การรับประทานอาหารในครอบครัวนั้นพ่อแม่ ผู้ปกครองควรมีส่วนสำคัญในการให้ความสนใจในการรับประทานอาหารของเด็กเป็นพิเศษ เป็นระยะที่ครอบครัวควรจะหัดนิสัยการกินของเด็ก โดยที่พ่อแม่ ผู้ปกครอง ควรจะเป็นแบบอย่างที่ดีในการบริโภคอาหาร และปลูกฝังเรื่องการบริโภคอาหารโดยให้เด็กรู้จักเลือกอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ตลอดจนให้เด็กคำนึงถึงเรื่องความสะดวกและมารยาทในการรับประทานอาหาร ส่วนทางด้านของโรงเรียนนั้นก็ควรจะจัดอาหารที่ดีและมีประโยชน์ให้เด็กได้บริโภค ในการรับประทานอาหารของเด็กที่โรงเรียนนั้น กลุ่มเพื่อนถือว่ามีอิทธิพลสำคัญในการบริโภคเพราะเด็กจะรับประทานอาหารตามอย่างกัน ดังนั้นทางโรงเรียนควรจะปลูกฝังค่านิยมในการรับประทานอาหารที่ดี ตลอดจนครูก็ควรเฝ้าติดตามพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหารของเด็กอย่างใกล้ชิดและให้คำแนะนำในการรับประทานอาหารที่ถูกต้องและเหมาะสมเพื่อให้เด็กได้รับอาหารที่มีประโยชน์และเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย (มัทธนา หิรัญประดิษฐ์, 2547: 21-22)

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

แนวคิดพฤติกรรม

พจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน (2546: 768) ได้ให้ความหมาย พฤติกรรม หมายถึง การกระทำหรืออาการแสดงออกทางกล้ามเนื้อ ความคิด และความรู้สึกเพื่อตอบสนองสิ่งเร้า และพฤติกรรมเป็นการจงใจ แต่ละคนจะมีพฤติกรรมที่แตกต่างกัน และต้องได้รับอิทธิพลจากปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน (เสาวพร เมืองแก้ว, 2547) หรืออาการ บทบาท ลีลา ท่าที การกระทำที่แสดงออกปรากฏให้เห็นด้วยประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ ตา ปาก หู จมูก และผิวหนัง ซึ่งสามารถใช้เครื่องมือวัดทดสอบได้ (กันยา สุวรรณแสง, 2542) จากความหมายดังกล่าวสรุปได้ว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำหรืออาการที่แสดงออกของแต่ละบุคคลที่แตกต่างกันเพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้าซึ่งการกระทำที่แสดงออกนั้นสามารถใช้เครื่องมือวัดทดสอบได้

องค์ประกอบของพฤติกรรม

กันยา สุวรรณแสง (2542: 92-93) ได้อธิบายองค์ประกอบของพฤติกรรมไว้ 7 ประการ คือ

1. เป้าหมาย (Goal) วัตถุประสงค์หรือความต้องการซึ่งก่อให้เกิดพฤติกรรม
2. ความพร้อม (Readiness) ระดับวุฒิภาวะหรือความสามารถที่จำเป็นในการทำกิจกรรม เพื่อตอบสนองความต้องการ คนเราไม่สามารถสนองความต้องการได้หมดทุกอย่าง ความต้องการบางอย่างอยู่นอกเหนือความสามารถของเขา
3. สถานการณ์ (Situation) เป็นเหตุการณ์ที่เปิดโอกาสให้เลือกทำกิจกรรมเพื่อสนองความต้องการ
4. การแปลความหมาย (Interpretation) เป็นการพิจารณาทางเลือกหรือสถานการณ์เพื่อเลือกหาวิธีที่คิดว่าจะตอบสนองความต้องการเป็นที่น่าสนใจมากที่สุด
5. การตอบสนอง (Response) เป็นการทำกิจกรรมเพื่อสนองความต้องการ โดยวิธีการที่ได้เลือกแล้วในขั้นการแปลความหมาย
6. ผลที่ได้รับหรือผลที่ตามมา (Consequence) เมื่อทำกิจกรรมแล้วย่อมได้ผลจากการกระทำนั้น ผลที่ได้รับอาจจะตามที่คาดคิดไว้ หรืออาจตรงกันข้ามกับความคาดหมายก็ได้
7. ปฏิกริยาต่อความผิดหวัง (Reaction to Thwarting) หากคนเราไม่สามารถสนองความต้องการได้ ก็กล่าวได้ว่า เขาประสบความผิดหวัง ในกรณีเช่นนี้ เขาอาจจะย้อนกลับไปแปลความหมายของสถานะเสียใหม่และเลือกวิธีการตอบสนองใหม่ก็ได้

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหาร

จากการศึกษาโภชนาการของชุมชนปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหาร ได้แก่ ปัจจัยทางด้านกายภาพ ปัจจัยด้านชีวภาพ และปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อมสังคม (วสีนา จันทรศิริ, 2535: 64)

1. ปัจจัยด้านกายภาพ สภาพภูมิศาสตร์ของชุมชนเป็นตัวกำหนดชนิดของอาหารที่สามารถหาได้ เช่น อยู่ใกล้ทะเลจะได้อาหารจากการประมง เป็นต้น ถ้าเป็นทางภูมิศาสตร์ ดิน น้ำ ภูมิอากาศ เป็นตัวกำหนดชนิดของอาหาร พืชและสัตว์ในแต่ละท้องที่ที่จะเป็นเครื่องกำหนดแบบแผนของลักษณะอาหารที่ชุมชนบริโภคได้

2. ปัจจัยด้านชีวภาพ หมายถึง ชนิดและปริมาณของสารอาหารที่ร่างกายต้องการ เช่น สถานะการตั้งครรภ์ อายุ เพศ วัย และการทำงานของอวัยวะในร่างกาย เช่น การขับถ่าย การย่อย การดูดซึมอาหาร เป็นต้น

อายุ พลังงานที่ต้องการขึ้นพื้นฐานแต่ละวัยมีความแตกต่างกัน

เพศ หญิงและชายถึงแม้จะมีน้ำหนักและส่วนสูงเท่ากัน แต่ความต้องการพลังงานขึ้นพื้นฐานไม่เท่ากัน

วัย การที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงไปตามช่วงเวลาจากทารกไปจนถึงวัยชรา มีความต้องการอาหารต่างกันด้วย

3. ปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อมสังคม

สิ่งแวดล้อมสังคมหลายประการที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหาร ได้แก่ รายได้ของครอบครัว การศึกษา อาชีพ ขนาดของครอบครัว และลักษณะในการรับประทานอาหารในครอบครัว

รายได้ของครอบครัว ครอบครัวที่มีรายได้น้อยมาก มักจะได้รับอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย และปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ รายได้ของครอบครัว มีผลต่อภาวะทุพโภชนาการของเด็ก คือ ครอบครัวที่มีรายได้ต่ำมีผลต่อภาวะทุพโภชนาการสูง

การศึกษา ความรู้เรื่องคุณค่าของอาหารอาจเป็นเหตุผลสำคัญในการตัดสินใจเลือกซื้อ การที่บุคคลนิยมรับประทานอาหาร เพราะรู้คุณค่าของอาหารนั้นแสดงให้เห็นความสำคัญของการ ให้ความรู้ทางโภชนาการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยเด็กอันเป็นวัยที่เริ่มสร้างนิสัยในการรับประทาน อาหาร การศึกษาของบิดามารดามีความสำคัญกับการบริโภคอาหารของครอบครัว ถ้ามีความรู้ใน เรื่องอาหารจะสามารถเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย หลีกเลี่ยงอาหารที่ไม่มีประโยชน์ แต่ถ้าบิดามารดาขาดความรู้ในเรื่องโภชนาการ บิดาและมารดาสามารถศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม ได้จากเอกสาร ฟังวิทยุหรือสื่อต่าง ๆ เพื่อช่วยเปลี่ยนแปลงนิสัยการบริโภคอาหารให้ดีขึ้น

อาชีพ ความต้องการการบริโภคอาหารไม่ได้ขึ้นอยู่กับขนาดร่างกาย เพศ หรืออายุเท่า นั้น แต่ขึ้นอยู่กับอาชีพด้วย ความต้องการอาหารขึ้นอยู่กับลักษณะงานที่ทำให้แรงงานมากหรือน้อย

ขนาดของครอบครัว คือ จำนวนสมาชิกในครอบครัวมีผลกระทบต่อปริมาณและคุณภาพของการบริโภคอาหาร เนื่องจากสมาชิกในครอบครัวมากขึ้นแต่รายได้คงที่ ค่าใช้จ่ายในเรื่อง อาหารสูงขึ้นและเมื่อเปรียบเทียบกับรายคนลดลง ดังนั้นในการเลือกซื้ออาหารก็จะเน้นราคาถูก เพื่อให้เพียงพอกับสมาชิกในครอบครัว เมื่อเน้นในเรื่องปริมาณคุณภาพของอาหารลดลงตามไปด้วย ทำให้ขนาดครอบครัวเป็นปัจจัยหนึ่งในการได้รับอาหารของสมาชิกในครอบครัว (วศินา จันทศิริ, 2526: 112)

ลักษณะในการรับประทานอาหารในครอบครัว ในครอบครัวส่วนใหญ่มารดาจะเป็น ผู้จัดการ เรื่องการบริโภคอาหารของสมาชิกในครอบครัว การสร้างนิสัยในการบริโภคอาหาร ถ้า มารดามีความรู้ทางด้านโภชนาการที่ดีก็จะทำให้เด็กได้รับสารอาหารที่เป็นประโยชน์เพื่อเสริมสร้าง พัฒนาการให้กับลูกได้สมวัยกับการกินที่เหมาะสม ซึ่งจากการศึกษาบริโภคนิสัยของเด็กวัยก่อนเรียน พบว่า เด็กในครอบครัวที่มารดามีความรู้และประกอบอาหารถูกหลักโภชนาการ จะทำให้เด็กมี บริโภคนิสัยที่ดี

ปัจจัยที่กำหนดพฤติกรรมการกินของบุคคล ได้แก่ ความเชื่อ วัฒนธรรม ประเพณี ประสบการณ์ดั้งเดิม นอกจากนี้การเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ทั้งในระบบโรงเรียนและนอกโรงเรียนมีส่วน ดัดแปลงพฤติกรรมการกินของบุคคล และยังมีสถานบริการสาธารณสุขที่อยู่ในท้องถิ่นก็มีส่วนช่วย เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการกินของบุคคลด้วย ปัจจัยทางด้านวัฒนธรรม เป็นกฎบังคับหรือบรรทัด

ฐานทางสังคมมีไว้เพื่อให้ปฏิบัติอย่างเหมาะสมถูกต้อง เช่น การแต่งกาย การรับประทานอาหาร และการซื้อหรือบริโภค เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยจากวัฒนธรรมทั้งสิ้น ซึ่งประกอบด้วย ความเชื่อ ค่านิยม รวมกันเป็นขนบธรรมเนียม ประเพณีที่ถ่ายทอดกันมา (ปริชญ์ ถักยิตานนท์, 2537: 30-31) พฤติกรรมผู้บริโภคเป็นผลพวงของแต่ละสังคมที่แตกต่างกัน สิ่งที่สำคัญคือ ค่านิยมพื้นฐานของสังคม ซึ่งจะเป็นตัวชี้ว่าอะไรผิด อะไรดี อะไรไม่ดี อิทธิพลของวัฒนธรรมเกิดขึ้นโดยที่เราอาจไม่ได้สังเกตหรือรู้ตัว เพราะพฤติกรรมนั้นเป็นที่ยอมรับของคนในสังคมนั้น โดยคนส่วนใหญ่ปฏิบัติ คิด หรือรู้สึกเช่นนั้น (เสาวพร เมืองแก้ว, 2547)

การบริโภคอาหารของนักเรียนประถมศึกษา

ลักษณะของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 (ประถมศึกษาปีที่ 1 – 3) จะมีอายุระหว่าง 6 – 9 ปี ซึ่งกำลังอยู่ในวัยที่กำลังเจริญเติบโต ร่างกายต้องการสารอาหารเพื่อสร้างเนื้อเยื่อ กระดูก ฟัน และอวัยวะอื่น ๆ แต่อัตราการเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียนจะช้ากว่าวัยทารกและวัยรุ่น แต่มีการเติบโตจะเป็นไปอย่างสม่ำเสมอ (ประสงค์ วงศาโรจน์, 2536)

พัฒนาการของเด็กวัยเรียนจะมีการพัฒนาการด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ (สุชาติ โสโมประยูร และสุพัฒน์ ชีรเวชเจริญชัย, 2546: 501) คือ

1. พัฒนาการทางด้านร่างกาย เด็กวัยเรียนจะมีอัตราการเจริญเติบโตช้าลง โดยขยายออกทางส่วนสูงมากกว่าส่วนกว้าง และแขนขาจะยาวออก รูปร่างเปลี่ยนแปลงเข้าลักษณะผู้ใหญ่มากขึ้น อวัยวะในระบบย่อยอาหารและระบบหมุนเวียนของเลือดเจริญเติบโตเต็มที่ มีฟันถาวรขึ้นแทน ฟันน้ำนม ฟันน้ำนมขึ้นก่อน สมอมีน้ำหนักรากสูง เด็กวัยนี้จะมีพลังงานมาก ดังนั้นจึงควรจัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมกับเด็กและจะช่วยให้เด็กใช้พลังงานที่มีอยู่มากไปในแนวทางที่ส่งเสริมพัฒนาการได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. พัฒนาการทางด้านอารมณ์ เด็กวัยเรียนจะต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมเพราะเป็นช่วงที่เด็กต้องเข้าโรงเรียน เด็กจึงมีการเรียนรู้ในการยับยั้งใจไม่แสดงความรู้สึกออกมาเป็นพฤติกรรมในทันที เรียนรู้ที่จะระงับความรู้สึกที่ผู้อื่นมีต่อตน อารมณ์กลัวจะพัฒนาให้เป็นไปอย่างสมเหตุสมผล

3. พัฒนาการทางด้านสังคม เด็กวัยเรียนจะเรียนรู้จากสิ่งแวดล้อมใกล้ตัวก่อน มีพัฒนาการทางด้านภาษาขึ้นอย่างรวดเร็ว รู้คำศัพท์เพิ่มขึ้น สามารถใช้ภาษาในการแสดงความคิดเห็นและความรู้สึก ตลอดจนความรู้สึทางด้านจริยธรรมจะเริ่มมีการพัฒนาการได้ดีขึ้น มีความรับผิดชอบ เริ่มสนใจสิ่งต่าง ๆ แต่ยังไม่มีความเข้าใจที่ลึกซึ้งหรือเรื่องที่เป็นนามธรรม เช่น ความซื่อสัตย์

4. พัฒนาการทางด้านสติปัญญา สิ่งที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาทางด้านสติปัญญา ก็คือ อิทธิพลจากครอบครัวและอิทธิพลจากโรงเรียน

4.1 อิทธิพลจากครอบครัว กล่าวคือ การสร้างบรรยากาศในครอบครัวนั้นมีความรักและความเข้าใจก็จะทำให้เด็กมีอิสระในการแสดงความคิดเห็น เป็นคนมีเหตุผล กล้าแสดงออกในสังคมได้อย่างมีเหมาะสม รู้จักคิดตัดสินใจ มีความคิดสร้างสรรค์ แต่ในทางกลับกันถ้าเด็กได้รับการเลี้ยงดูที่เคร่งครัดหรือแบบเผด็จการก็จะทำให้เด็กกลัวไม่กล้าคิดและตัดสินใจ และอาจเกิดปัญหาทางด้านอารมณ์ เช่น เป็นคนดื้อรั้นและก้าวร้าว

4.2 อิทธิพลจากโรงเรียน ความสนใจของเด็กวัยนี้จะมีมุ่งสู่สังคมนอกบ้าน ได้แก่ โรงเรียน ครู และเพื่อน ดังนั้นโรงเรียนจึงเป็นแหล่งที่สำคัญในการพัฒนาการทางด้านสติปัญญา คือ โรงเรียนควรจะส่งเสริมให้นักเรียนได้รู้จักการเรียนรู้แบบใช้ความคิดมากกว่าการท่องจำ เพื่อให้เด็กวัยนี้เกิดการพัฒนาการทางด้านสติปัญญามากขึ้น

จากการศึกษาพบว่าอาหารที่เด็กวัยนี้บริโภคส่วนใหญ่ ได้แก่ ข้าว กล้วยเตี๋ย ขนมนึ่ง เด็กวัยนี้ชอบรับประทานอาหารที่ปรุงโดยวิธีการทอดน้ำมันรวมทั้งอาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น ไก่ทอด พิซซ่า และแฮมเบอร์เกอร์ อาหารมื้อหลักของเด็กวัยนี้ คือ อาหารมื้อเย็นและมักมีปริมาณมากกว่ามื้ออื่น ๆ ทั้งนี้เนื่องจากเป็นช่วงที่เด็กมีเวลามากที่สุด นอกจากนี้เด็กวัยนี้ชอบรับประทานอาหารว่างรวมทั้งอาหารว่างหลังมื้อเย็นหรือก่อนนอน โดยอาหารว่างของเด็กวัยนี้ส่วนใหญ่ ได้แก่ ขนมหักรอบ ขนมนึ่ง ขนมหวาน น้ำแข็งไส ไอศกรีม น้ำอัดลม ซึ่งจากลักษณะพฤติกรรมดังกล่าวของเด็กวัยนี้ ทำให้เด็กมีโอกาสอ้วนได้ง่าย เด็กวัยนี้ยังได้รับอิทธิพลจากสื่อโฆษณาต่าง ๆ เช่น โทรทัศน์ โปสเตอร์ ทำให้เด็กถูกชักจูงได้ง่าย และส่วนประกอบสำคัญของอาหารเหล่านั้น คือ แป้ง ไขมัน และเกลือ ซึ่งส่งเสริมให้เด็กอ้วนได้ง่ายและยังเป็นสาเหตุของโรคต่าง ๆ เช่น เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง (นวลอนก์ บุญจรรยาศิลป์, 2548)

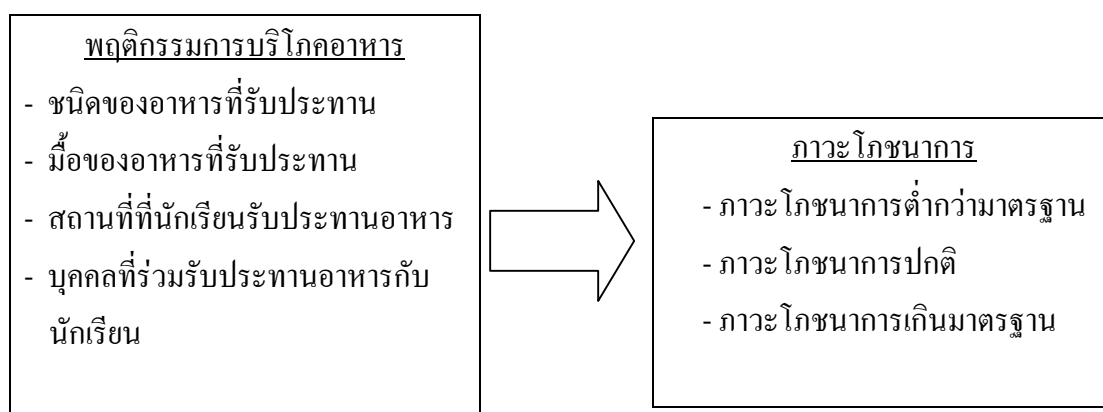
สมมติฐานในการวิจัย

ภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ที่ประสบภัย
สึนามิ ในจังหวัดพังงามีความสัมพันธ์กัน

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ตัวแปรต้น

ตัวแปรตาม



ภาพที่ 3 กรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ 3

วิธีการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ที่ประสบภัยสึนามิ ในจังหวัดพังงา

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาในช่วงชั้นที่ 1 (ประถมศึกษาปีที่ 1 - 3) ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ประจำปีการศึกษา 2549 ในจังหวัดพังงา ที่ประสบภัยสึนามิ ซึ่งมีจำนวนทั้งหมด 9,676 คน และผู้ปกครอง ซึ่งอยู่ใน 5 อำเภอ ได้แก่ อำเภอตะกั่วป่า อำเภอตะกั่วทุ่ง อำเภอท้ายเหมือง อำเภอเกาะยาว และอำเภอคุระบุรี

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียน จำนวน 405 คน และผู้ปกครองจำนวน 405 คน ซึ่งมากกว่าจำนวนต่ำสุดที่ยอมรับว่าเพียงพอที่จะเป็นตัวแทนของประชากรโดยใช้ตาราง Determining Sample Size From a Given Population ของ Krejcie and Morgan (1970) จำนวนต่ำสุดที่เป็นตัวแทนได้ กำหนดไว้เพียง 370 คน กลุ่มตัวอย่างในครั้งนี้ได้จากการสุ่มประชากรด้วยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) ดังนี้

1. สุ่มอำเภอของจังหวัดพังงา ที่มีนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 (ประถมศึกษาปีที่ 1-3) ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ที่ประสบภัยสึนามิ ในปริมาณร้อยละ 50 ของจำนวนอำเภอได้ทั้งหมด 3 อำเภอ ได้แก่ อำเภอตะกั่วป่า อำเภอตะกั่วทุ่ง และอำเภอคุระบุรี
2. สุ่มโรงเรียนจากอำเภอที่ได้จากการสุ่มในขั้นแรก อำเภอละ 1 โรงเรียน ได้จำนวนทั้งหมด 3 โรงเรียน คือ โรงเรียนบ้านบางม่วง โรงเรียนวัดไทรमारคสถิตตั้งตรงจิตร และโรงเรียนคุระบุรี

3. ในแต่ละโรงเรียนสุ่มห้องเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 – 3 ชั้นละ 1 ห้อง รวมทั้งหมด 3 ระดับชั้น รวมห้องเรียนจาก 3 โรงเรียน ได้จำนวนห้องเรียนทั้งหมด 9 ห้อง ซึ่งมีนักเรียนจำนวนทั้งหมด 405 คน จากนักเรียนจำนวนที่ได้ กำหนดให้ผู้ปกครองของนักเรียนเป็นกลุ่มตัวอย่างด้วยเช่นกัน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม และแบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูง ดังต่อไปนี้

1. แบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 6 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 (ประถมศึกษาปีที่ 1-3) ที่ประสบภัยสึนามิ ในจังหวัดพังงา ได้แก่ เพศ อายุ ระดับชั้นเรียนที่กำลังศึกษา ศาสนา ลำดับการเป็นบุตร จำนวนสมาชิกในครอบครัว บุคคลที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย

ตอนที่ 2 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ปกครอง ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ศาสนา วุฒิการศึกษา อาชีพ รายได้โดยรวมของครอบครัว ความสัมพันธ์ของผู้ตอบแบบสอบถามกับนักเรียน

ตอนที่ 3 การประสบภัยสึนามิของครอบครัว ได้แก่ ผลกระทบจากภัยสึนามิ ด้านที่อยู่อาศัยและยานพาหนะ ด้านชีวิต ด้านการประกอบอาชีพ ด้านการศึกษา ด้านร่างกายและด้านจิตใจ และด้านความพอเพียงของอาหาร

ตอนที่ 4 แหล่งอาหารของครอบครัว

ตอนที่ 5 การเตรียมอาหารของครอบครัว

ตอนที่ 6 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ที่ประสบภัยสึนามิ ในจังหวัดพังงา ซึ่งเป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ดังนี้ คือ

บริโภครู้ทุกวัน	หมายถึง	บริโภค 7 วันต่อสัปดาห์
บริโภคบ่อยครั้ง	หมายถึง	บริโภค 4 – 6 วัน ต่อสัปดาห์
บริโภคบางครั้ง	หมายถึง	บริโภค 1 – 3 วัน ต่อสัปดาห์
ไม่บริโภค	หมายถึง	ไม่เคยบริโภคเลย

2. แบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูง เป็นแบบบันทึกการวัดสัดส่วนของร่างกายด้วยวิธีการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงของนักเรียน

การสร้างเครื่องมือ

ในการสร้างเครื่องมือวิจัยได้ดำเนินการดังต่อไปนี้

1. ศึกษาเอกสาร ตำรา เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ครอบคลุมตัวแปรที่ศึกษาเพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างเครื่องมือ
2. ร่างแบบสอบถามให้ครอบคลุม สอดคล้องและสัมพันธ์กับตัวแปรที่ผู้วิจัยทำการศึกษานำเสนอต่อคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อพิจารณาและทำการปรับปรุงแก้ไข
3. นำแบบสอบถามฉบับร่างที่ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ 3 คน ตรวจสอบ เพื่อให้แบบสอบถามมีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ครอบคลุมวัตถุประสงค์ที่ศึกษา ความเที่ยงตรงเฉพาะหน้าของแบบสอบถาม (Face Validity) จากนั้นจึงปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถามตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ ภายใต้อำนาจแนะนำของประธานกรรมการที่ปรึกษา
4. ร่างแบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูงซึ่งประกอบด้วยสิ่งที่จะต้องบันทึก ได้แก่ เพศ วัน/เดือน/ปีเกิด น้ำหนัก และส่วนสูง นำเสนอคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์พิจารณา

การทดสอบเครื่องมือ

นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้ว ไปทดลองใช้กับนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 (ประถมศึกษาปีที่ 1 – 3) โรงเรียนบ้านหินลาด ซึ่งมีลักษณะคล้ายคลึงกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน นำผลที่ได้มาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha Coefficient) ของ Cronbach (สุภาพ นิตราภรณ์, 2547: 80) ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.86 แสดงว่าแบบสอบถามฉบับนี้มีค่าความเชื่อมั่นในระดับที่ยอมรับได้ จึงนำแบบสอบถามฉบับนี้ไปใช้ในการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้ดำเนินการ ดังนี้

1. นำหนังสือจากคณะบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียน 3 โรงเรียน ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียนและผู้ปกครอง โดยผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง
2. ส่งแบบสอบถามให้ผู้ปกครองโดยผ่านทางนักเรียน เนื่องจากนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 (ประถมศึกษาปีที่ 1 - 3) มีอายุน้อย อาจมีปัญหาในการตอบแบบสอบถามจึงได้ส่งให้ผู้ปกครองเป็นผู้ตอบแบบสอบถามแทนนักเรียนในเรื่องข้อมูลพื้นฐานของนักเรียน และตอบข้อมูลเกี่ยวกับผู้ปกครอง การประสาธน์สีนามิของครอบครัว แหล่งอาหารของครอบครัว การเตรียมอาหารของครอบครัว และพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร
3. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองในระหว่างวันที่ 8 มกราคม 2550 ถึง 12 มกราคม 2550 ได้แบบสอบถามที่สมบูรณ์คืน 391 ฉบับ จากแบบสอบถามทั้งหมด 405 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 96.54
4. ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงของนักเรียนที่ผู้ปกครองได้ตอบแบบสอบถามจำนวน 391 คน และบันทึกข้อมูลในแบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูง

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้รับมาตรวจสอบความสมบูรณ์ของคำตอบแล้วนำมาดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

1. ข้อมูลพื้นฐานของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 และผู้ปกครอง นำมาวิเคราะห์หาค่าความถี่ ค่าร้อยละ และค่าเฉลี่ย
2. ข้อมูลเกี่ยวกับการประสพภัยสึนามิของครอบครัว ได้แก่ ผลกระทบจากภัยสึนามิ ด้านที่อยู่อาศัยและยานพาหนะ ด้านชีวิต ด้านการประกอบอาชีพ ด้านการศึกษา ด้านร่างกายและด้านจิตใจ และด้านความพอเพียงของอาหาร นำมาวิเคราะห์หาค่าความถี่ และค่าร้อยละ
3. แหล่งอาหารของครอบครัว นำมาวิเคราะห์หาค่าความถี่ และค่าร้อยละ
4. การเตรียมอาหารของครอบครัว นำมาวิเคราะห์หาค่าความถี่ และค่าร้อยละ
5. ภาวะโภชนาการของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ที่ประสพภัยสึนามิ ในจังหวัดพังงา นำมาวิเคราะห์หาค่าความถี่ ค่าร้อยละ และจัดกลุ่มภาวะโภชนาการตามน้ำหนักและส่วนสูง กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2543: 16) ได้ใช้กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชายและเพศหญิง อายุ 5 – 18 ปี เป็นตัวเปรียบเทียบ ซึ่งวิธีการอ่านกราฟจะดูอายุตามแนวนอนว่าส่วนสูงอยู่ที่จุดใดแล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับน้ำหนักที่จุดใด ซึ่งสามารถแปลผลลักษณะของร่างกายออกเป็น 6 ระดับ ได้แก่ ผอม ค่อนข้างผอม สมส่วน ท้วม เริ่มอ้วน อ้วน และจากลักษณะของร่างกายจึงได้จัดกลุ่มภาวะโภชนาการออกเป็น 3 กลุ่ม คือ ภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน ภาวะโภชนาการปกติ และภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน

กลุ่มที่	ลักษณะของร่างกาย	S.D.	ภาวะโภชนาการ
1	ผอม	ต่ำกว่า - 2.0	ต่ำกว่ามาตรฐาน
2	ค่อนข้างผอม- สมส่วน- ท้วม	-2.0 ถึง + 2.0	ปกติ
3	เริ่มอ้วน – อ้วน	มากกว่า 2.0	เกินมาตรฐาน

6. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ที่ประสบภัยสึนามิ ในจังหวัดพังงา นำมาวิเคราะห์หาค่าความถี่ และค่าร้อยละ

7. ทดสอบสมมติฐานโดยใช้ Chi – Square (χ^2) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของภาวะโภชนาการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ที่ประสบภัยสึนามิ ในจังหวัดพังงา ซึ่งกำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 4

ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเกี่ยวกับภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ที่ประสบภัยสึนามิ ในจังหวัดพังงา ได้ทำการศึกษาและนำเสนอผลการวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลโดยจำแนกออกเป็น 6 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของนักเรียน

ตอนที่ 2 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ปกครอง

ตอนที่ 3 การประสบภัยสึนามิของครอบครัว

ตอนที่ 4 แหล่งอาหารของครอบครัว

ตอนที่ 5 การเตรียมอาหารของครอบครัว

ตอนที่ 6 ภาวะโภชนาการของนักเรียน

ตอนที่ 7 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน

ตอนที่ 8 ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ที่ประสบภัยสึนามิ ในจังหวัดพังงา

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของนักเรียน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ที่ประสบภัยสึนามิ ในจังหวัดพังงา จำนวน 391 คน มีลักษณะข้อมูลพื้นฐาน ดังต่อไปนี้

เพศ

เพศของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ที่ประสบภัยสึนามิ ในจังหวัดพังงา ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ร้อยละ 53.5 เป็นเพศหญิง และร้อยละ 46.5 เป็นเพศชาย (ตารางที่ 1)

อายุ

อายุของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ที่ประสบภัยสึนามิ ในจังหวัดพังงา ร้อยละ 57.2 มีอายุอยู่ในช่วง 8 – 9 ปี รองลงมา ร้อยละ 32.8 มีอายุ 6 - 7 ปี ที่เหลือมีอายุมากกว่า 9 ปี คือ ร้อยละ 10.0 ทั้งนี้มีอายุต่ำสุด 6 ปี มีอายุสูงสุด 12 ปี อายุเฉลี่ย 8.09 ปี (ตารางที่ 1)

ระดับชั้นที่กำลังศึกษา

กลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ร้อยละ 33.8 ศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ร้อยละ 32.7 อยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 และร้อยละ 33.5 อยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 (ตารางที่ 1)

ศาสนา

นักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ที่ประสบภัยสึนามิ ในจังหวัดพังงา เกือบทั้งหมด (91.8%) นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 7.7 นับถือศาสนาอิสลาม และมีเพียงร้อยละ 0.5 ที่นับถือศาสนาคริสต์ (ตารางที่ 1)

ลำดับการเป็นบุตร

ลำดับการเป็นบุตรของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ที่ประสบภัยสึนามิ ในจังหวัดพังงา ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 80.6 เป็นบุตรคนที่ 1 หรือ 2 รองลงมา ร้อยละ 18.6 เป็นบุตรคนที่ 3 หรือ 4 ส่วนที่เหลือร้อยละ 0.8 เป็นบุตรคนที่ 5 ขึ้นไป (ตารางที่ 1)

จำนวนสมาชิกในครอบครัว

ครอบครัวของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 71.3 มีจำนวนสมาชิกในครอบครัว 1 - 3 คน รองลงมา ร้อยละ 18.6 มีจำนวนสมาชิกในครอบครัว 4 – 6 คน มีเพียงร้อยละ 10.1 มีจำนวนสมาชิกมากกว่า 6 คนขึ้นไป (ตารางที่ 1)

บุคคลที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย

นักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ที่ประสบภัยสึนามิ ในจังหวัดพังงา ร้อยละ 68.0 อาศัยอยู่กับบิดาและมารดา รองลงมา ร้อยละ 22.3 อาศัยอยู่กับญาติพี่น้องหรือผู้ปกครอง ร้อยละ 6.1 อาศัยอยู่กับมารดา และมีเพียงร้อยละ 3.6 อาศัยอยู่กับบิดา (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของนักเรียน

(n = 391)		
ข้อมูลพื้นฐาน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
หญิง	209	53.5
ชาย	182	46.5
อายุ		
6 – 7 ปี	128	32.8
8 – 9 ปี	224	57.2
มากกว่า 9 ปี	39	10.0
Range = 6 – 12		
Mean = 8.09		
ระดับชั้นที่กำลังศึกษา		
ประถมศึกษาปีที่ 1	132	33.8
ประถมศึกษาปีที่ 2	128	32.7
ประถมศึกษาปีที่ 3	131	33.5
ศาสนา		
พุทธ	359	91.8
อิสลาม	30	7.7
คริสต์	2	0.5
ลำดับการเป็นบุตร		
คนที่ 1 หรือ 2	315	80.6
คนที่ 3 หรือ 4	73	18.6
คนที่ 5 ขึ้นไป	3	0.8

ตารางที่ 1 (ต่อ)

(n = 391)

ข้อมูลพื้นฐาน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
จำนวนสมาชิกในครอบครัว		
1 - 3 คน	279	71.3
4 - 6 คน	73	18.6
มากกว่า 6 คนขึ้นไป	39	10.1
Range = 1 - 18		
Mean = 4.70		
บุคคลที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย		
บิดาและมารดา	266	68.0
ญาติพี่น้อง / ผู้ปกครอง	87	22.3
มารดา	24	6.1
บิดา	14	3.6

ตอนที่ 2 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ปกครอง

ในการศึกษาครั้งนี้ได้สอบถามผู้ปกครองของนักเรียนจำนวน 391 คน ซึ่งมีข้อมูลพื้นฐานดังต่อไปนี้

เพศ

ผู้ปกครองของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ที่ประสบภัยสึนามิ ในจังหวัดพังงา ที่ตอบแบบสอบถามเป็นเพศหญิง ร้อยละ 70.1 และเป็นเพศชาย ร้อยละ 29.9 (ตารางที่ 2)

อายุ

ผู้ปกครองนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ที่ประสบภัยสึนามิ ในจังหวัดพังงา ร้อยละ 68.2 มีอายุอยู่ในช่วง 31 - 50 ปี รองลงมา ร้อยละ 21.4 มีอายุ 30 ปี และต่ำกว่า และผู้ปกครองที่มีอายุมากกว่า 50 ปี

ขึ้นไป มีร้อยละ 10.3 ทั้งนี้อายุดำสุดของผู้ปกครอง คือ 20 ปี และอายุสูงสุด คือ 76 ปี อายุเฉลี่ย 38.15 ปี (ตารางที่ 2)

สถานภาพสมรส

ผู้ปกครองนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ที่ประสบภัยสึนามิ ในจังหวัดพังงา ร้อยละ 81.3 อยู่ด้วยกัน ร้อยละ 8.2 หย่าร้าง ร้อยละ 5.6 คู่สมรสถึงแก่กรรม และมีเพียงร้อยละ 4.9 แยกกันอยู่โดยมิได้หย่าร้าง (ตารางที่ 2)

ศาสนา

ผู้ปกครองของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ที่ประสบภัยสึนามิ ในจังหวัดพังงา เกือบทั้งหมด ร้อยละ 91.6 นับถือศาสนาพุทธ รองลงมา ผู้ปกครองของนักเรียนนับถือศาสนาอิสลาม คิดเป็นร้อยละ 7.9 และมีเพียงร้อยละ 0.5 ที่นับถือศาสนาคริสต์ (ตารางที่ 2)

วุฒิการศึกษา

วุฒิการศึกษาของผู้ปกครองของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ที่ประสบภัยสึนามิ ในจังหวัดพังงา ร้อยละ 56.0 มีการศึกษาระดับประถมศึกษา รองลงมา คือ ร้อยละ 33.8 มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษา ร้อยละ 5.6 มีการศึกษาระดับปริญญาตรี และร้อยละ 4.6 มีการศึกษาระดับอนุปริญญาหรือเทียบเท่า (ตารางที่ 2)

อาชีพ

ผู้ปกครองนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ที่ประสบภัยสึนามิ ในจังหวัดพังงา ร้อยละ 43.5 ประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป รองลงมา คือ ร้อยละ 17.1 ประกอบอาชีพเกษตรกรรม (ทำนา ทำไร่ ทำสวน ประมง) ร้อยละ 15.6 เป็นแม่บ้าน ร้อยละ 12 ประกอบอาชีพค้าขายหรือเจ้าของธุรกิจ ร้อยละ 6.4 ประกอบอาชีพรับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ และมีเพียงร้อยละ 5.4 ที่ประกอบอาชีพพนักงานบริษัท (ตารางที่ 2)

รายได้โดยรวมของครอบครัวต่อเดือน

รายได้โดยรวมต่อเดือนของผู้ปกครองนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ที่ประสบภัยสึนามิ ในจังหวัดพังงา ร้อยละ 50.7 มีรายได้อยู่ในช่วง 4,500 – 10,000 บาท รองลงมา ร้อยละ 30.1 มีรายได้ต่ำกว่า 4,500 บาท มีเพียงร้อยละ 11.8 ที่ผู้ปกครองมีรายได้มากกว่า 10,001 บาท ขึ้นไป ทั้งนี้รายได้โดยรวมของครอบครัวโดยเฉลี่ย คือ 7,353.87 บาทต่อเดือน รายได้ต่อเดือนของครอบครัวต่ำสุด คือ 1,200 บาท และสูงสุด คือ 50,000 บาท (ตารางที่ 2)

ความสัมพันธ์ของผู้ตอบแบบสอบถามกับนักเรียน

ผู้ปกครองที่ตอบแบบสอบถามร้อยละ 57.3 เป็นมารดาของนักเรียน รองลงมา ร้อยละ 25.8 เป็นบิดา และร้อยละ 16.9 เป็นญาติหรือผู้ปกครองของนักเรียน (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ปกครอง

		(n = 391)
	ข้อมูลพื้นฐาน	จำนวน(คน) ร้อยละ
เพศ		
	เพศหญิง	274 70.1
	เพศชาย	117 29.9
อายุ		
	30 ปี และต่ำกว่า	84 21.4
	31 – 50 ปี	267 68.2
	มากกว่า 50 ปีขึ้นไป	39 10.3
	ไม่ตอบ	1 0.1
	Range = 20 – 76	
	Mean = 38.15	
สถานภาพสมรส		
	อยู่ด้วยกัน	318 81.3
	หย่าร้าง	32 8.2
	คู่สมรสถึงแก่กรรม	22 5.6
	แยกกันอยู่โดยมิได้หย่าร้าง	19 4.9

ตารางที่ 2 (ต่อ)

(n = 391)		
ข้อมูลพื้นฐาน	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ศาสนา		
พุทธ	358	91.6
อิสลาม	31	7.9
คริสต์	2	0.5
วุฒิการศึกษา		
ประถมศึกษา	219	56.0
มัธยมศึกษา	32	33.8
อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	18	4.6
ปริญญาตรี	22	5.6
อาชีพ		
รับจ้างทั่วไป	170	43.5
เกษตรกรกรรม (ทำนา ทำไร่ ทำสวน ประมง)	67	17.1
แม่บ้าน	61	15.6
ค้าขายหรือเจ้าของธุรกิจ	47	12.0
รับราชการ / พนักงานรัฐวิสาหกิจ	25	6.4
พนักงานบริษัท	21	5.4
รายได้โดยรวมของครอบครัวต่อเดือน		
ต่ำกว่า 4,500 บาท	118	30.1
4,500 – 10,000 บาท	198	50.7
10,001 บาท ขึ้นไป	46	11.8
ไม่ตอบ	29	7.4
Range = 1,200 – 50,000		
Mean = 7,353.87		
ความสัมพันธ์ของผู้ตอบแบบสอบถามกับนักเรียน		
มารดา	224	57.3
บิดา	101	25.8
ญาติ / ผู้ปกครอง	66	16.9

ตอนที่ 3 การประสพภัยสึนามิของครอบครัว

ภาวะการประสพภัยสึนามิของครอบครัวกลุ่มตัวอย่างมีดังต่อไปนี้

1. การประสพภัยด้านที่อยู่อาศัยและยานพาหนะ

จากการศึกษาการประสพภัยสึนามิของครอบครัวด้านที่อยู่อาศัยและยานพาหนะ พบว่า ร้อยละ 56.3 ไม่ได้รับผลกระทบจากภัยสึนามิด้านที่อยู่อาศัยและยานพาหนะ ร้อยละ 21.5 ที่อยู่อาศัยเสียหายบางส่วน และในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน คือ ร้อยละ 20.5 ยานพาหนะที่ใช้ในชีวิตประจำวันได้รับความเสียหาย เช่น รถยนต์ รถจักรยานยนต์ และร้อยละ 19.2 ที่อยู่อาศัยเสียหายทั้งหลัง (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 การประสพภัยด้านที่อยู่อาศัยและยานพาหนะ

(n = 391)		
การประสพภัยด้านที่อยู่อาศัยและยานพาหนะ ^{1/}	จำนวน (คน)	ร้อยละ
- ไม่ได้รับผลกระทบจากภัยสึนามิด้านที่อยู่อาศัยและยานพาหนะ		
พาหนะ	220	56.3
- ที่อยู่อาศัยเสียหายบางส่วน	84	21.5
- ยานพาหนะที่ใช้ในชีวิตประจำวันได้รับความเสียหาย เช่น		
รถยนต์ รถจักรยานยนต์ เป็นต้น	80	20.5
- ที่อยู่อาศัยเสียหายทั้งหลัง	75	19.2

^{1/} ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

2. การประสพภัยด้านชีวิต

จากการศึกษาการประสพภัยสึนามิของครอบครัวด้านชีวิต พบว่า ร้อยละ 52.4 ไม่ได้ประสพภัยด้านชีวิต และร้อยละ 47.6 ประสพภัยด้านชีวิต (ตารางที่ 4)

ตารางที่ 4 การประสพภัยด้านชีวิต

(n = 391)		
การประสพภัยด้านชีวิต	จำนวน (คน)	ร้อยละ
- ไม่ได้ประสพภัยด้านชีวิต	205	52.4
- ประสพภัยด้านชีวิต	186	47.6

2.1 การประสพภัยด้านชีวิต (บาดเจ็บ)

จากการศึกษาในครอบครัวผู้ที่ประสพภัยสึนามิด้านชีวิต การบาดเจ็บ พบว่า ร้อยละ 45.7 ญาติพี่น้องได้รับบาดเจ็บ ผู้ที่ได้รับบาดเจ็บรองลงมา บิดา มารดา สามี ภรรยา และลูก ตามลำดับ (ร้อยละ 24.2, 19.9, 18.8, 15.1 และ 11.3 ตามลำดับ) (ตารางที่ 5)

ตารางที่ 5 การประสพภัยด้านชีวิต (บาดเจ็บ)

(n = 186)		
บุคคลในครอบครัวที่ได้รับบาดเจ็บ ^{1/}	จำนวน (คน)	ร้อยละ
- ญาติพี่น้อง	85	45.7
- บิดา	45	24.2
- มารดา	37	19.9
- สามี	35	18.8
- ภรรยา	28	15.1
- ลูก	21	11.3

^{1/} ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

2.2 การประสพภัยด้านชีวิต (สูญหาย)

จากการศึกษาในครอบครัวผู้ที่ประสพภัยสึนามิด้านชีวิต การสูญหาย พบว่า ร้อยละ 29.6 ญาติพี่น้องสูญหาย ผู้ที่สูญหายรองลงมา เป็นสามี บิดา มารดา ภรรยา และลูก ตามลำดับ (ร้อยละ 12.4, 11.8, 9.1, 8.1 และ 6.5 ตามลำดับ) (ตารางที่ 6)

ตารางที่ 6 การประสพภัยด้านชีวิต (สูญหาย)

(n = 186)

บุคคลในครอบครัวที่สูญหาย ^{1/}	จำนวน (คน)	ร้อยละ
- ญาติพี่น้อง	55	29.6
- สามี	23	12.4
- บิดา	22	11.8
- มารดา	17	9.1
- ภรรยา	15	8.1
- ลูก	12	6.5

^{1/} ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

2.3 การประสพภัยด้านชีวิต (เสียชีวิต)

จากการศึกษาในครอบครัวผู้ที่ประสพภัยสึนามิด้านชีวิต การเสียชีวิต พบว่า ร้อยละ 47.3 ญาติพี่น้องเสียชีวิต รองลงมา เป็นมารดา บิดา สามี ภรรยา และลูก ตามลำดับ (ร้อยละ 14.5, 11.3, 7.5, 6.5 และ 4.8 ตามลำดับ) (ตารางที่ 7)

ตารางที่ 7 การประสพภัยด้านชีวิต (เสียชีวิต)

(n = 186)

บุคคลในครอบครัวที่เสียชีวิต ^{1/}	จำนวน (คน)	ร้อยละ
- ญาติพี่น้อง	88	47.3
- มารดา	27	14.5
- บิดา	21	11.3
- สามี	14	7.5
- ภรรยา	12	6.5
- ลูก	9	4.8

^{1/} ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

3. การประสพภัยด้านการประกอบอาชีพ

จากการศึกษาการประสพภัยสึนามิของครอบครัวทางการประกอบอาชีพ พบว่า ร้อยละ 36.3 ตกลงหลังจากเกิดภัยสึนามิ รองลงมา คือ ร้อยละ 34.5 ไม่ได้รับผลกระทบจากภัยสึนามิ ด้านการประกอบอาชีพ ร้อยละ 30.9 เครื่องมือที่ใช้ในการประกอบอาชีพทางด้านประมงได้รับความเสียหาย เช่น เรือประมง แห ลอบปู อวนปู กระชังเลี้ยงปลา ร้อยละ 25.1 การประกอบอาชีพทางด้านประมงได้รับความเสียหาย ร้อยละ 10.7 การประกอบอาชีพทางด้านเกษตรกรรมได้รับความเสียหาย และร้อยละ 10.0 เครื่องมือที่ใช้ในการประกอบอาชีพทางด้านเกษตรกรรมได้รับความเสียหาย เช่น จอบ เสียม (ตารางที่ 8)

ตารางที่ 8 การประสพภัยด้านการประกอบอาชีพ

(n = 391)

การประสพภัยด้านการประกอบอาชีพ ^{1/}	จำนวน (คน)	ร้อยละ
- ตกลงหลังจากเกิดภัยพิบัติสึนามิ	142	36.3
- ไม่ได้รับผลกระทบจากภัยสึนามิด้านการประกอบอาชีพ	135	34.5
- เครื่องมือที่ใช้ในการประกอบอาชีพทางด้านประมงได้รับความเสียหาย	121	30.9
- การประกอบอาชีพทางด้านประมงได้รับความเสียหาย	98	25.1
- การประกอบอาชีพทางด้านเกษตรกรรมได้รับความเสียหาย	42	10.7
- เครื่องมือที่ใช้ในการประกอบอาชีพทางด้านเกษตรกรรมได้รับความเสียหาย	39	10.0

^{1/} ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

4. การประสพภัยด้านการศึกษา

จากการศึกษาการประสพภัยสึนามิของครอบครัวด้านการศึกษา พบว่า เกือบครึ่งหนึ่งคือ ร้อยละ 49.6 ไม่ได้รับผลกระทบจากภัยสึนามิด้านการศึกษาของบุตรหลาน รองลงมา คือ ร้อยละ

36.3 ไม่มีค่าเล่าเรียน ร้อยละ 34.3 ไม่มีเงินค่าอาหารในการใช้จ่ายระหว่างการเรียน ร้อยละ 15.1 อุปกรณ์ในการเรียนได้รับความเสียหาย และร้อยละ 6.4 ที่สถานที่เรียนได้รับความเสียหาย (ตารางที่ 9)

ตารางที่ 9 การประสพภัยด้านการศึกษา

(n = 391)

การประสพภัยด้านการศึกษา ^{1/}	จำนวน (คน)	ร้อยละ
- ไม่ได้รับผลกระทบจากภัยสึนามิด้านการศึกษาของบุตรหลาน	194	49.6
- ไม่มีค่าเล่าเรียน	142	36.3
- ไม่มีเงินค่าอาหารในการใช้จ่ายระหว่างการเรียน	134	34.3
- อุปกรณ์ในการเรียนได้รับความเสียหาย	59	15.1
- สถานที่เรียนได้รับความเสียหาย	25	6.4

^{1/} ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

5. ผลกระทบหลังเกิดภัยสึนามิ 3 เดือน

5.1 ผลกระทบด้านร่างกาย

จากการศึกษาผลกระทบด้านร่างกายของนักเรียน หลังจากเกิดภัยสึนามิใน 3 เดือนแรกพบว่า นักเรียนร้อยละ 42.7 ไม่ได้รับผลกระทบจากภัยสึนามิด้านร่างกาย ร้อยละ 13.3 นอนไม่หลับ ร้อยละ 11.8 เบื่ออาหาร ร้อยละ 11.0 ปวดศีรษะ ร้อยละ 10.5 ภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลง และร้อยละ 8.2 ระบบย่อยอาหารทำงานผิดปกติ (ตารางที่ 10)

ตารางที่ 10 ผลกระทบด้านร่างกายหลังจากเกิดภัยสึนามิใน 3 เดือนแรก

(n = 391)

รายการ ^{1/}	จำนวน (คน)	ร้อยละ
- ไม่ได้รับผลกระทบจากภัยสึนามิด้านร่างกาย	167	42.7
- นอนไม่หลับ	52	13.3
- เบื่ออาหาร	46	11.8
- ปวดศีรษะ	43	11.0
- ภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลง	41	10.5
- ระบบย่อยอาหารทำงานผิดปกติ	32	8.2

^{1/} ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

5.2 ผลกระทบด้านจิตใจ

จากการศึกษาผลกระทบด้านจิตใจของนักเรียน หลังจากเกิดภัยสึนามิใน 3 เดือนแรก พบว่า นักเรียนร้อยละ 45.3 รู้สึกไม่มั่นใจในความปลอดภัย และในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน คือ ร้อยละ 44.5 ระบุว่าไม่ได้รับผลกระทบจากภัยสึนามิด้านจิตใจ ร้อยละ 44.0 ตื่นตกใจง่ายกว่าเดิม ร้อยละ 33.2 หวาดกลัวและยังกลัวอย่างต่อเนื่อง ร้อยละ 18.9 ไม่รู้สึกสนุกสนานกับการใช้ชีวิตประจำวัน ร้อยละ 18.7 เศร้าโศก เสียใจ ร้อยละ 12.0 โกรธง่าย และร้อยละ 11.3 หงุดหงิดง่าย (ตารางที่ 11)

ตารางที่ 11 ผลกระทบด้านจิตใจ หลังจากเกิดภัยสึนามิใน 3 เดือนแรก

(n = 391)

รายการ ^{1/}	จำนวน (คน)	ร้อยละ
- รู้สึกไม่มั่นใจในความปลอดภัย	177	45.3
- ไม่ได้รับผลกระทบจากภัยสึนามิด้านจิตใจ	174	44.5
- ตื่นตกใจง่ายกว่าเดิม	172	44.0
- หวาดกลัวและยังกลัวอย่างต่อเนื่อง	130	33.2
- ไม่รู้สึกสนุกสนานกับการใช้ชีวิตประจำวัน	74	18.9
- เศร้าโศก เสียใจ	73	18.7
- โกรธง่าย	47	12.0
- หงุดหงิดง่าย	44	11.3

^{1/} ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

6. ผลกระทบหลังเกิดภัยสึนามิ 2 ปี

6.1 ผลกระทบด้านร่างกาย

จากการศึกษาผลกระทบด้านร่างกายของนักเรียน หลังจากเกิดภัยสึนามิ 2 ปี พบว่า นักเรียน ร้อยละ 56.5 ไม่ได้รับผลกระทบจากภัยสึนามิด้านร่างกาย ร้อยละ 12.0 นอนไม่หลับ และในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน คือ ร้อยละ 11.5 ปวดศีรษะ ร้อยละ 10.2 ภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลง ร้อยละ 8.7 เบื่ออาหาร และร้อยละ 6.6 ระบบย่อยอาหารทำงานผิดปกติ (ตารางที่ 12)

ตารางที่ 12 ผลกระทบทางด้านร่างกาย หลังจากเกิดภัยสึนามิ 2 ปี

(n = 391)		
รายการ ^{1/}	จำนวน (คน)	ร้อยละ
- ไม่ได้รับผลกระทบจากภัยสึนามิด้านร่างกาย	221	56.5
- นอนไม่หลับ	47	12.0
- ปวดศีรษะ	45	11.5
- ภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลง	40	10.2
- เบื่ออาหาร	34	8.7
- ระบบย่อยอาหารทำงานผิดปกติ	26	6.6

^{1/} ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

6.2 ผลกระทบด้านจิตใจ

จากการศึกษาผลกระทบด้านจิตใจ หลังจากเกิดภัยสึนามิ 2 ปี พบว่า นักเรียนร้อยละ 58.6 ไม่ได้รับผลกระทบจากภัยสึนามิทางด้านจิตใจ ร้อยละ 33.2 ตื่นตกใจง่ายกว่าเดิม ร้อยละ 30.9 รู้สึกไม่มั่นใจในความปลอดภัย ร้อยละ 26.1 หวาดกลัวและยังกลัวอย่างต่อเนื่อง ร้อยละ 13.6 เศร้าโศก เสียใจ ซึ่งมีสัดส่วนเท่ากับ การไม่รู้สึกรสูกสนานกับการใช้ชีวิตประจำวัน ร้อยละ 10.5 หงุดหงิดง่าย และร้อยละ 8.7 โกรธง่าย (ตารางที่ 13)

ตารางที่ 13 ผลกระทบด้านจิตใจ หลังจากเกิดภัยสึนามิ 2 ปี

(n = 391)

รายการ ^{1/}	จำนวน (คน)	ร้อยละ
- ไม่ได้รับผลกระทบจากภัยสึนามิด้านจิตใจ	229	58.6
- ตื่นตกใจง่ายกว่าเดิม	126	33.2
- รู้สึกไม่มั่นใจในความปลอดภัย	121	30.9
- หวาดกลัวและยังกลัวอย่างต่อเนื่อง	102	26.1
- เสรีาโศก เสียใจ	53	13.6
- ไม่รู้สึกสนุกสนานกับการใช้ชีวิตประจำวัน	53	13.6
- หงุดหงิดง่าย	41	10.5
- โกรธง่าย	34	8.7

^{1/} ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

7. ผลกระทบด้านความพอเพียงของอาหาร

จากการศึกษาผลกระทบของภัยสึนามิที่มีต่อครอบครัวด้านความพอเพียงของอาหาร พบว่า ร้อยละ 52.7 คิดว่าอาหารที่บริโภคมีราคาสูงขึ้นกว่าเดิม ร้อยละ 28.1 ไม่ได้รับผลกระทบจากภัยสึนามิด้านความพอเพียงของอาหาร ร้อยละ 20.2 คิดว่าอาหารที่ผลิตเพื่อบริโภคในครัวเรือนมีจำนวนน้อยลง ร้อยละ 18.9 คิดว่าประเภทของอาหารมีให้เลือกน้อยลง และร้อยละ 16.9 คิดว่าสถานที่ในการเลือกซื้ออาหารมีจำนวนน้อยลง (ตารางที่ 14)

ตารางที่ 14 ผลกระทบด้านความพอเพียงอาหาร

(n = 391)

รายการ ^{1/}	จำนวน (คน)	ร้อยละ
- อาหารที่บริโภคมีราคาสูงขึ้นกว่าเดิม	206	52.7
- ไม่ได้รับผลกระทบจากภัยสึนามิด้านความพอเพียงอาหาร	110	28.1
- อาหารที่ผลิตเพื่อบริโภคในครัวเรือนมีจำนวนน้อยลง	79	20.2
- ประเภทของอาหารมีให้เลือกน้อยลง	74	18.9
- สถานที่ในการเลือกซื้ออาหารมีจำนวนน้อยลง	66	16.9

^{1/} ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

8. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุตรหลาน

จากการศึกษาการประสพภัยสึนามิของครอบครัวด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุตรหลาน พบว่า ร้อยละ 71.9 คิดว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุตรหลานเหมือนเดิม และมีเพียงร้อยละ 28.1 คิดว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุตรหลานเปลี่ยนไปจากเดิม (ตารางที่ 15)

ตารางที่ 15 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุตรหลาน

(n = 391)

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุตรหลาน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
- พฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุตรหลานเหมือนเดิม	281	71.9
- พฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุตรหลานเปลี่ยนไปจากเดิม	110	28.1

9. ความคิดเห็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกายทางด้านน้ำหนักและส่วนสูงของบุตรหลาน

จากการสอบถามความคิดเห็นของผู้ปกครองเกี่ยวกับผลกระทบของการประสพภัยสึนามิต่อการเจริญเติบโตของร่างกายทางด้านน้ำหนักและส่วนสูงของบุตรหลาน พบว่า ร้อยละ 43.0 คิดว่าการรับประทานอาหารนั้นมีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตของร่างกายทางด้านน้ำหนักและส่วนสูง รองลงมา คือ ร้อยละ 37.8 คิดว่าการรับประทานอาหารไม่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตของร่างกายทางด้านน้ำหนักและส่วนสูง และมีเพียงร้อยละ 19.2 ที่ไม่ทราบ (ตารางที่ 16)

ตารางที่ 16 ความคิดเห็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกายทางด้านน้ำหนักและส่วนสูงของ
บุตรหลาน

(n = 391)		
รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
- มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตของร่างกายทางด้านน้ำหนักและส่วนสูง	168	43.0
- ไม่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตของร่างกายทางด้านน้ำหนักและส่วนสูง	148	37.8
- ไม่ทราบ	75	19.2

10. ความคิดเห็นของผู้ปกครองที่มีต่อหน่วยงานภาครัฐเกี่ยวกับอาหาร

จากการศึกษาการประสพภัยสึนามิของครอบครัวทางด้านความคิดเห็นของผู้ปกครองที่มีต่อหน่วยงานภาครัฐเกี่ยวกับอาหาร พบว่า ร้อยละ 69.3 คิดว่าอาหารที่บริโภคควรมีราคาเหมาะสมต่อการดำรงชีพของประชาชนในพื้นที่ รองลงมา คือร้อยละ 50.1 คิดว่าหน่วยงานทางภาครัฐควรให้ความรู้ในการบริโภคอาหารที่ถูกต้องแก่ประชาชนหลังจากเกิดภัยสึนามิ ร้อยละ 29.4 คิดว่าอาหารที่บริโภคควรมีความหลากหลาย และเพียงพอต่อความต้องการของประชาชนในพื้นที่ ร้อยละ 25.1 คิดว่าสถานที่ในการเลือกซื้ออาหารควรมีให้เพียงพอต่อความต้องการของประชาชนในพื้นที่ และมีเพียงร้อยละ 15.9 ที่ไม่ทราบ (ตารางที่ 17)

ตารางที่ 17 ความคิดเห็นของผู้ปกครองที่มีต่อหน่วยงานภาครัฐเกี่ยวกับอาหาร

(n = 391)		
รายการ ^{1/}	จำนวน (คน)	ร้อยละ
- อาหารที่บริโภคควรมีราคาเหมาะสมต่อการดำรงชีพของประชาชนในพื้นที่	271	69.3
- หน่วยงานทางภาครัฐควรให้ความรู้ในการบริโภคอาหารที่ถูกต้องแก่ประชาชนหลังจากเกิดภัยสึนามิ	196	50.1
- อาหารที่บริโภคควรมีความหลากหลาย และเพียงพอต่อความต้องการของประชาชนในพื้นที่	115	29.4
- สถานที่ในการเลือกซื้ออาหารควรมีให้เพียงพอต่อความต้องการของประชาชนในพื้นที่	98	25.1
- ไม่ทราบ	62	15.9

^{1/} ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

ตอนที่ 4 แหล่งอาหารของครอบครัว

1. อาหารที่รับประทานภายในครอบครัว

จากการศึกษาแหล่งอาหารของครอบครัว ในเรื่องของอาหารที่รับประทานภายในครอบครัว พบว่า ส่วนใหญ่ คือ ร้อยละ 91.6 ซื้ออาหารมาจากแหล่งต่าง ๆ เช่น ตลาด ห้างสรรพสินค้า และมีเพียงร้อยละ 8.4 ที่มีการเลี้ยงสัตว์และปลูกพืชผักสวนครัวภายในบริเวณบ้าน (ตารางที่ 18)

ตารางที่ 18 อาหารที่รับประทานภายในครอบครัว

(n = 391)		
รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
- ซื้ออาหารมาจากแหล่งต่าง ๆ เช่น ตลาด ห้างสรรพสินค้า เป็นต้น	358	91.6
- มีการเลี้ยงสัตว์และปลูกพืชผักสวนครัวภายในบริเวณบ้าน	33	8.4

2. การผลิตทางการเกษตรที่ครอบครัวผลิตได้และใช้เป็นอาหารของครอบครัว

จากการศึกษาแหล่งอาหารของครอบครัว ในเรื่องของผลิตผลทางการเกษตรที่ครอบครัวผลิตได้และใช้เป็นอาหารของครอบครัว พบว่า ร้อยละ 57.0 ไม่มีผลิตผลทางการเกษตรที่ครอบครัวผลิตได้และใช้เป็นอาหารของครอบครัว และร้อยละ 43.0 ที่มีผลิตผลทางการเกษตรที่ครอบครัวผลิตได้และใช้เป็นอาหารของครอบครัว (ตารางที่ 19)

ตารางที่ 19 การผลิตทางการเกษตรที่ครอบครัวผลิตได้และใช้เป็นอาหารของครอบครัว

(n = 391)		
การผลิตทางการเกษตรที่ครอบครัวผลิตได้และใช้เป็นอาหารของครอบครัว	จำนวน (คน)	ร้อยละ
- ไม่มี	223	57.0
- มี	168	43.0

3. ผลผลิตทางการเกษตรที่ครอบครัวผลิตได้และใช้เป็นอาหารของครอบครัว (พืชและสัตว์)

จากการศึกษาแหล่งอาหารของครอบครัวที่เป็นพืชและสัตว์ที่ครอบครัวผลิตได้และใช้เป็นอาหารของครอบครัว พบว่า ร้อยละ 37.1 ที่ครอบครัวผลิตได้และใช้เป็นอาหารของครัวจะเป็นอาหารประเภทพืช และมีเพียงร้อยละ 5.9 ที่ครอบครัวผลิตได้และใช้เป็นอาหารของครัวจะเป็นอาหารประเภทสัตว์ (ตารางที่ 20)

ตารางที่ 20 ผลผลิตทางการเกษตรที่ครอบครัวผลิตได้และใช้เป็นอาหารของครอบครัว (พืชและสัตว์)

(n = 168)

ผลผลิตทางการเกษตรที่ครอบครัวผลิตได้และใช้เป็นอาหารของ ครอบครัว (พืชและสัตว์)	จำนวน (คน)	ร้อยละ
- พืช	145	37.1
- สัตว์	23	5.9

ตอนที่ 5 การเตรียมอาหารของครอบครัว

1. การเตรียมอาหารประเภทเนื้อสัตว์

จากการศึกษาการเตรียมอาหารของครอบครัว ประเภทเนื้อสัตว์ พบว่า ส่วนใหญ่ คือ ร้อยละ 80.3 จะล้างเนื้อสัตว์ด้วยน้ำสะอาดก่อนแล้วนำไปหั่นและนำไปประกอบอาหาร มีเพียงร้อยละ 19.7 จะหั่นเนื้อสัตว์ก่อนแล้วค่อยนำเนื้อสัตว์มาล้างแล้วจึงนำไปประกอบอาหาร และไม่มีครอบครัวใดที่ประกอบอาหารโดยไม่ล้างเนื้อสัตว์ (ตารางที่ 21)

ตารางที่ 21 การเตรียมอาหารประเภทเนื้อสัตว์

(n = 391)

การเตรียมอาหารประเภทเนื้อสัตว์	จำนวน (คน)	ร้อยละ
- ล้างเนื้อสัตว์ด้วยน้ำสะอาดก่อนแล้วนำไปหั่นและนำไปประกอบอาหาร	314	80.3
- หั่นเนื้อสัตว์ก่อนแล้วค่อยนำเนื้อสัตว์มาล้างแล้วจึงนำไปประกอบอาหาร	77	19.7
- นำเนื้อสัตว์ไปประกอบอาหารทันทีโดยไม่มีการล้างเนื้อสัตว์ก่อน	-	-

2. การเตรียมอาหารประเภทผัก

จากการศึกษาการเตรียมอาหารของครอบครัว ประเภทผัก พบว่า ร้อยละ 74.9 จะล้างผักด้วยน้ำสะอาดก่อนแล้วนำไปหั่นและนำไปประกอบอาหาร มีเพียงร้อยละ 25.1 จะหั่นผักก่อนแล้วค่อยนำผักมาล้างแล้วจึงนำไปประกอบอาหาร และไม่มีครอบครัวใดที่ประกอบอาหารโดยไม่ล้างผัก (ตารางที่ 22)

ตารางที่ 22 การเตรียมอาหารประเภทผัก

(n = 391)

การเตรียมอาหารอาหารประเภทผัก	จำนวน (คน)	ร้อยละ
- ล้างผักด้วยน้ำสะอาดก่อนแล้วนำไปหั่นและนำไปประกอบอาหาร	293	74.9
- หั่นผักก่อนแล้วค่อยนำผักมาล้างแล้วจึงนำไปประกอบอาหาร	98	25.1
- นำผักไปประกอบอาหารทันทีโดยไม่มีการล้างผักก่อน	-	-

3. การเตรียมอาหารประเภทผลไม้

จากการศึกษาการเตรียมอาหารของครอบครัว ประเภทผลไม้ พบว่า ส่วนใหญ่ คือ ร้อยละ 99.2 จะล้างผลไม้ด้วยน้ำสะอาดก่อนรับประทาน และมีเพียงร้อยละ 0.8 ที่รับประทานผลไม้ทันทีโดยไม่ล้างทำความสะอาด (ตารางที่ 23)

ตารางที่ 23 การเตรียมอาหารประเภทผลไม้

(n = 391)		
การเตรียมอาหารอาหารประเภทผลไม้	จำนวน (คน)	ร้อยละ
- ล้างผลไม้ด้วยน้ำสะอาดก่อนรับประทาน	388	99.2
- รับประทานผลไม้ทันทีโดยไม่ล้างทำความสะอาด	3	0.8

4. การประกอบอาหารประเภทเนื้อสัตว์

จากการศึกษาการประกอบอาหารประเภทเนื้อสัตว์ พบว่า ส่วนใหญ่ คือ ร้อยละ 82.4 จะประกอบอาหารด้วยวิธีการแกง และในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน คือ ร้อยละ 80.3 จะประกอบอาหารด้วยวิธีการทอด รองลงมา คือ ร้อยละ 71.9 จะประกอบอาหารด้วยวิธีการผัด และร้อยละ 67.3 จะประกอบอาหารด้วยวิธีการต้ม และมีเพียงร้อยละ 1.3 จะประกอบอาหารแบบสุก ๆ ดิบ ๆ (ตารางที่ 24)

ตารางที่ 24 การประกอบอาหารประเภทเนื้อสัตว์

(n = 391)

การประกอบอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ^{1/}	จำนวน (คน)	ร้อยละ
- แกง	322	82.4
- ทอด	314	80.3
- ผัด	281	71.9
- ต้ม	263	67.3
- ย่าง	145	37.1
- นึ่ง	106	27.1
- ปิ้ง	80	20.5
- ลวก	40	10.2
- ประกอบอาหารเนื้อสัตว์แบบสุก ๆ ดิบ ๆ	5	1.3

^{1/} ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

5. การประกอบอาหารประเภทผัก

จากการศึกษาการประกอบอาหารประเภทผัก พบว่าส่วนใหญ่ คือ ร้อยละ 93.4 จะประกอบอาหารด้วยวิธีการผัด รองลงมา ร้อยละ 61.6 จะประกอบอาหารด้วยวิธีการต้ม และร้อยละ 58.3 จะรับประทานสด ๆ และมีเพียงร้อยละ 10.0 จะประกอบอาหารด้วยวิธีการนึ่ง (ตารางที่ 25)

ตารางที่ 25 การประกอบอาหารประเภทผัก

(n = 391)

การประกอบอาหารประเภทผัก ^{1/}	จำนวน (คน)	ร้อยละ
- ผัด	365	93.4
- ต้ม	241	61.6
- รับประทานสด ๆ	228	58.3
- ลวก	161	41.2
- ทอด	55	14.1
- นึ่ง	39	10.0

^{1/} ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

6. การเตรียมอาหารสำหรับบุตร

จากการศึกษาในเรื่องของการเตรียมอาหารสำหรับบุตรหลาน พบว่า ร้อยละ 59.8 จะประกอบอาหารที่มีทั้งผักและเนื้อสัตว์สำหรับบุตรหลานที่มีอายุต่ำกว่า 10 ขวบ รองลงมา คือ ร้อยละ 40.9 จะจัดอาหารที่ไม่มีรสจัดสำหรับบุตรหลานอายุต่ำกว่า 10 ขวบ นอกจากนั้นร้อยละ 30.9 ไม่ได้ทำแยกกระหว่างอาหารเด็กและอาหารผู้ใหญ่ และร้อยละ 27.6 จะหั่นเป็นชิ้นเล็กสำหรับบุตรหลานที่มีอายุต่ำกว่า 10 ขวบ (ตารางที่ 26)

ตารางที่ 26 การเตรียมอาหารสำหรับบุตรหลาน

(n = 391)		
การเตรียมอาหารสำหรับบุตรหลาน ^{1/}	จำนวน (คน)	ร้อยละ
- ประกอบอาหารที่มีทั้งผักและเนื้อสัตว์สำหรับบุตรหลานที่มีอายุต่ำกว่า 10 ขวบ	234	59.8
- จัดอาหารที่ไม่มีรสจัดสำหรับบุตรหลานอายุต่ำกว่า 10 ขวบ	160	40.9
- ไม่ได้ทำแยกกระหว่างอาหารเด็กและอาหารผู้ใหญ่	121	30.9
- หั่นเป็นชิ้นเล็กสำหรับบุตรหลานที่มีอายุต่ำกว่า 10 ขวบ	108	27.6

^{1/} ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

7. ผู้ประกอบอาหารในครอบครัว

จากการศึกษาในเรื่องของผู้ประกอบอาหารในครอบครัว พบว่า ร้อยละ 77.3 มารดาเป็นผู้ประกอบอาหารในครอบครัว ร้อยละ 18.9 ญาติพี่น้องเป็นผู้ประกอบอาหารในครอบครัว ร้อยละ 3.3 บิดาเป็นผู้ประกอบอาหารในครอบครัว และมีเพียงร้อยละ 0.5 ที่บุตรหลานเป็นผู้ประกอบอาหารในครอบครัว (ตารางที่ 27)

ตารางที่ 27 ผู้ประกอบอาหารในครอบครัว

(n = 391)

ผู้ประกอบอาหารในครอบครัว	จำนวน (คน)	ร้อยละ
- มารดา	302	77.3
- ญาติพี่น้อง	74	18.9
- บิดา	13	3.3
- บุตรหลาน	2	0.5

ตอนที่ 6 ภาวะโภชนาการของนักเรียน

จากการศึกษาภาวะโภชนาการของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ที่ประสบภัยสึนามิ ในจังหวัดพังงา โดยใช้เกณฑ์ของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2543: 16) มาตรฐานส่วนสูงจากกราฟน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงมาแปลผลภาวะโภชนาการ (สำหรับเด็กอายุ 5 – 18 ปี) แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ ภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน ภาวะโภชนาการปกติ และภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน เมื่อพิจารณาภาวะโภชนาการของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ที่ประสบภัยสึนามิในจังหวัดพังงา พบว่า นักเรียนร้อยละ 87.5 มีภาวะโภชนาการปกติ รองลงมา ร้อยละ 6.4 มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน และมีเพียงร้อยละ 6.1 มีภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน (ตารางที่ 28)

ตารางที่ 28 ภาวะโภชนาการของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ที่ประสบภัยสึนามิในจังหวัดพังงา

(n = 391)

ภาวะโภชนาการ	S.D.	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ปกติ	ต่ำกว่า - 2.0	342	87.5
เกินมาตรฐาน	-2.0 ถึง + 2.0	25	6.4
ต่ำกว่ามาตรฐาน	มากกว่า 2.0	24	6.1

น้ำหนักและส่วนสูงโดยเฉลี่ยของนักเรียน

จากการศึกษาน้ำหนักและส่วนสูงโดยเฉลี่ยของนักเรียน พบว่า นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการปกติจะมีช่วงน้ำหนักต่ำสุด – สูงสุด คือ 15.0 – 46.0 กิโลกรัม น้ำหนักเฉลี่ย 32.4

กิโลกรัม และมีส่วนสูงต่ำสุด – สูงสุด คือ 103.0 – 147.0 ส่วนสูงเฉลี่ย 123.9 เซนติเมตร นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานจะมีช่วงน้ำหนักต่ำสุด – สูงสุด คือ 28.5 – 55.5 กิโลกรัม น้ำหนักเฉลี่ย 38.4 กิโลกรัม และมีส่วนสูงต่ำสุด – สูงสุด คือ 117.0 – 151.0 ส่วนสูงเฉลี่ย 129.9 เซนติเมตร และนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานจะมีช่วงน้ำหนักต่ำสุด – สูงสุด คือ 16.0 – 29.0 กิโลกรัม น้ำหนักเฉลี่ย 20.6 กิโลกรัม และมีส่วนสูงต่ำสุด – สูงสุด คือ 116.0 – 143.0 ส่วนสูงเฉลี่ย 126.6 เซนติเมตร (ตารางที่ 29)

ตารางที่ 29 น้ำหนักและส่วนสูงโดยเฉลี่ยของนักเรียน

(n = 391)

ภาวะโภชนาการ	จำนวน (คน)	ช่วงน้ำหนัก ต่ำสุด – สูงสุด (กก.)	$\bar{X}$	ช่วงส่วนสูง ต่ำสุด – สูงสุด(ซม.)	$\bar{X}$
ปกติ	342	15.0 – 46.0	32.4	103.0 – 147.0	123.9
เกินมาตรฐาน	25	28.5 – 55.5	38.4	117.0 – 151.0	129.9
ต่ำกว่ามาตรฐาน	24	16.0 – 29.0	20.6	116.0 – 143.0	126.6

ตอนที่ 7 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน

การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ที่ประสบภัยสึนามิ ในจังหวัดพังงาในด้านชนิดของอาหารที่รับประทาน มือของอาหารที่รับประทาน สถานที่ที่นักเรียนรับประทานอาหาร และบุคคลที่ร่วมรับประทานอาหารกับนักเรียน พบข้อมูล ดังต่อไปนี้

ชนิดของอาหารที่รับประทาน

ผลการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนต่อสัปดาห์ มีดังนี้ คือ

การบริโภคอาหารกลุ่มที่ 1 ได้แก่ เนื้อสัตว์ ไข่ นม และถั่วเมล็ดแห้ง พบว่า นักเรียนร้อยละ 60.9 บริโภคเนื้อสัตว์และอาหารทะเลและไข่บ่อยครั้ง นั่นคือ บริโภค 4 – 6 วัน ต่อสัปดาห์ ร้อยละ 59.3 บริโภคบริโภคนมและผลิตภัณฑ์นมบ่อยครั้งเช่นกัน ส่วนการบริโภคถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์จากถั่วพืช พบว่า นักเรียนร้อยละ 54.2 บริโภคเป็นบางครั้ง นั่นคือ บริโภค 1 – 3 วัน ต่อสัปดาห์ (ตารางที่ 30)

การบริโภคอาหารกลุ่มที่ 2 ได้แก่ ข้าว แป้ง ผัก และมัน พบว่า นักเรียนเกือบทุกคน ร้อยละ 92.3 บริโภคข้าวทุกวัน ร้อยละ 69.3 บริโภคผักและมันเป็นบางครั้ง นั่นคือ บริโภค 1 – 3 วัน ต่อสัปดาห์ และร้อยละ 62.1 บริโภคผลิตภัณฑ์จากแป้งบ่อยครั้ง นั่นคือ บริโภค 4 – 6 วัน ต่อสัปดาห์ (ตารางที่ 30)

การบริโภคอาหารกลุ่มที่ 3 ได้แก่ ผักสีเขียวเข้ม ผักสีเขียวอ่อน และผักสีเหลือง พบว่า นักเรียนร้อยละ 58.8 บริโภคผักสีเหลืองเป็นบางครั้ง นั่นคือ บริโภค 1 – 3 วันต่อสัปดาห์ และ ร้อยละ 54.2 บริโภคผักสีเขียวอ่อนบ่อยครั้ง นั่นคือ บริโภค 4 – 6 วัน ต่อสัปดาห์ และร้อยละ 49.9 บริโภคผักสีเขียวเข้มบ่อยครั้งเช่นกัน (ตารางที่ 30)

การบริโภคอาหารกลุ่มที่ 4 ได้แก่ ผลไม้ พบว่า นักเรียนร้อยละ 69.3 บริโภคผลไม้บ่อยครั้ง นั่นคือ บริโภค 4 – 6 วัน ต่อสัปดาห์ (ตารางที่ 30)

การบริโภคอาหารกลุ่มที่ 5 ได้แก่ ไขมัน พบว่า นักเรียนร้อยละ 68.8 บริโภคไขมันบ่อยครั้ง นั่นคือ บริโภค 4 – 6 วันต่อสัปดาห์ (ตารางที่ 30)

การบริโภคอาหารกลุ่มที่ 6 ได้แก่ ขนม อาหารว่าง และเครื่องดื่ม พบว่า นักเรียนร้อยละ 59.6 บริโภคขนม อาหารว่าง และเครื่องดื่ม บ่อยครั้ง นั่นคือ บริโภค 4 – 6 วัน ต่อสัปดาห์ (ตารางที่ 30)

ตารางที่ 30 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน

(n = 391)

ลำดับ ที่	ชนิดของอาหารที่รับประทาน	บริโภค ทุกวัน	บริโภค บ่อยครั้ง	บริโภค บางครั้ง	ไม่ บริโภค
1	อาหารกลุ่มที่ 1 (เนื้อสัตว์ ไข่ นม และถั่วเมล็ดแห้ง)				
	1.1 เนื้อสัตว์และอาหารทะเล	6 (1.5)	238 (60.9)	147 (37.6)	- -
	1.2 ไข่	40 (10.2)	238 (60.9)	112 (28.6)	1 (0.3)
	1.3 นมและผลิตภัณฑ์นม	31 (7.9)	232 (59.3)	126 (32.2)	2 (0.5)
	1.4 ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์จากธัญพืช	7 (1.8)	171 (43.7)	212 (54.2)	1 (0.3)
2	อาหารกลุ่มที่ 2 (ข้าว แป้ง เผือก และมัน)				
	2.1 ข้าว	361 (92.3)	20 (5.1)	9 (2.3)	1 (0.3)
	2.2 ผลิตภัณฑ์จากแป้ง	14 (3.6)	243 (62.1)	133 (34.0)	1 (0.3)
	2.3 เผือกและมัน	4 (1.0)	70 (17.9)	271 (69.3)	46 (11.8)
3	อาหารกลุ่มที่ 3 (ผักสีเขียวเข้ม ผักสีเขียวอ่อน และผักสีเหลือง)				
	3.1 ผักสีเขียวเข้ม	11 (2.8)	195 (49.9)	180 (46.0)	5 (1.3)
	3.2 ผักสีเขียวอ่อน	14 (3.6)	212 (54.2)	164 (41.9)	1 (0.3)
	3.3 ผักสีเหลือง	10 (2.6)	131 (33.5)	230 (58.8)	20 (5.1)

ตารางที่ 30 (ต่อ)

(n = 391)

ลำดับ ที่	ชนิดของอาหารที่รับประทาน	บริโภค ทุกวัน	บริโภค บ่อยครั้ง	บริโภค บางครั้ง	ไม่ บริโภค
4	อาหารกลุ่มที่ 4 (ผลไม้)	18 (4.6)	271 (69.3)	101 (25.8)	1 (0.3)
5	อาหารกลุ่มที่ 5 (ไขมัน)	32 (8.2)	269 (68.8)	90 (23.0)	- -
6	อาหารกลุ่มที่ 6 (ขนม อาหารว่าง และ เครื่องดื่ม)	10 (2.6)	233 (59.6)	147 (37.6)	1 (0.3)

มื้อของอาหารที่รับประทาน

จากการศึกษาพบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเรื่องมื้อของอาหารที่รับประทาน ดังนี้ คือ

อาหารมื้อเช้า นักเรียนร้อยละ 67.5 จะบริโภคทุกวัน และมีเพียงร้อยละ 1.5 ที่ไม่บริโภคอาหารเช้า (ตารางที่ 31)

อาหารมื้อกลางวัน พบว่า นักเรียนร้อยละ 83.9 จะบริโภคทุกวัน และมีเพียงร้อยละ 1.5 ที่ไม่บริโภคอาหารกลางวัน (ตารางที่ 31)

อาหารมื้อเย็น พบว่า นักเรียนร้อยละ 83.4 จะบริโภคทุกวัน และมีเพียงร้อยละ 1.3 ที่ไม่บริโภคอาหารเย็น (ตารางที่ 31)

การรับประทานอาหารมากกว่า 3 มื้อในหนึ่งวัน พบว่า นักเรียนร้อยละ 55.2 จะบริโภคเป็นบางครั้ง นั่นคือ จะบริโภคอาหารมากกว่า 3 มื้อในหนึ่งวัน ประมาณ 1 – 3 วัน ต่อสัปดาห์ (ตารางที่ 31)

ตารางที่ 31 มื้อของอาหารที่รับประทาน

(n = 391)

ลำดับ ที่	มื้อของอาหาร	บริโภค ทุกวัน	บริโภค บ่อยครั้ง	บริโภค บางครั้ง	ไม่ บริโภค
1	อาหารมื้อเช้า	264 (67.5)	50 (12.8)	71 (18.2)	6 (1.5)
2	อาหารมื้อกลางวัน	328 (83.9)	36 (9.2)	21 (5.4)	6 (1.5)
3	อาหารมื้อเย็น	326 (83.4)	31 (7.9)	29 (7.4)	5 (1.3)
4	รับประทานอาหารมากกว่า 3 มื้อในหนึ่งวัน	62 (15.9)	60 (15.3)	216 (55.2)	53 (13.6)

สถานที่ที่นักเรียนรับประทานอาหาร

1. สถานที่ที่นักเรียนรับประทานอาหารเช้า

จากการศึกษาเรื่องสถานที่ที่นักเรียนรับประทานอาหารเช้า พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ คือ ร้อยละ 81.3 รับประทานอาหารเช้าที่บ้าน รองลงมา คือ ร้อยละ 8.7 รับประทานอาหารเช้าที่โรงเรียน ในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน คือ ร้อยละ 6.2 รับประทานอาหารเช้านอกบ้าน เช่น ร้านค้า ร้านอาหาร (ตารางที่ 32)

2. สถานที่ที่นักเรียนรับประทานอาหารมื้อว่างเช้า

จากการศึกษาเรื่องสถานที่ที่นักเรียนรับประทานอาหารมื้อว่างเช้า พบว่า นักเรียน ร้อยละ 44.0 ไม่ได้รับประทานอาหารมื้อว่างเช้า รองลงมา คือ ร้อยละ 31.5 รับประทานอาหารมื้อว่างเช้าที่โรงเรียนจัดทำขึ้นในโรงอาหาร มีเพียงร้อยละ 24.5 ที่รับประทานอาหารมื้อว่างเช้าที่ร้านขายอาหารของโรงเรียน (ตารางที่ 32)

3. สถานที่ที่นักเรียนรับประทานอาหารมื้อกลางวัน

จากการศึกษาเรื่องสถานที่ที่นักเรียนรับประทานอาหารมื้อกลางวัน พบว่า นักเรียน ร้อยละ 62.2 รับประทานอาหารมื้อกลางวันที่โรงเรียนจัดทำขึ้นในโรงอาหาร และร้อยละ 36.8 รับประทานอาหารมื้อกลางวันที่ร้านขายอาหารของโรงเรียน (ตารางที่ 32)

4. สถานที่ที่นักเรียนรับประทานอาหารมื้อว่างบ่าย

จากการศึกษาเรื่องสถานที่ที่นักเรียนรับประทานอาหารมื้อว่างบ่าย พบว่า นักเรียน ร้อยละ 50.6 ไม่ได้รับประทานอาหารมื้อว่างบ่าย รองลงมา คือ ร้อยละ 20.5 รับประทานอาหารมื้อว่างบ่ายนอกโรงเรียน เช่น ร้านค้า ร้านอาหาร ร้อยละ 17.1 รับประทานอาหารมื้อว่างบ่ายที่ร้านขายอาหารของโรงเรียน มีเพียงร้อยละ 11.8 ที่รับประทานอาหารมื้อว่างบ่ายที่โรงเรียนจัดทำขึ้นในโรงอาหาร (ตารางที่ 32)

5. สถานที่ที่นักเรียนรับประทานอาหารมื้อเย็น

จากการศึกษาเรื่องสถานที่ที่นักเรียนรับประทานอาหารมื้อเย็น พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ คือ ร้อยละ 96.4 รับประทานอาหารมื้อเย็นที่บ้าน มีเพียงร้อยละ 2.3 รับประทานอาหารมื้อเย็นนอกบ้าน เช่น ร้านค้า ร้านอาหาร (ตารางที่ 32)

6. สถานที่ที่นักเรียนรับประทานอาหารมื้อว่างก่อนนอน

จากการศึกษาเรื่องสถานที่ที่นักเรียนรับประทานอาหารมื้อว่างก่อนนอน พบว่า นักเรียนร้อยละ 58.6 รับประทานอาหารมื้อว่างก่อนนอนที่บ้าน รองลงมา คือ ร้อยละ 39.1 ไม่ได้รับประทานอาหารมื้อว่างก่อนนอน มีเพียงร้อยละ 2.3 ที่รับประทานอาหารมื้อว่างก่อนนอนนอกบ้าน เช่น ร้านค้า ร้านอาหาร (ตารางที่ 32)

ตารางที่ 32 สถานที่ที่นักเรียนรับประทานอาหาร

(n = 391)

ลำดับ ที่	สถานที่ที่นักเรียนรับประทานอาหาร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1	สถานที่ที่นักเรียนรับประทานอาหารเช้า		
	- รับประทานที่บ้าน	318	81.3
	- รับประทานที่โรงเรียน	34	8.7
	- รับประทานอาหารนอกบ้าน เช่น ร้านค้า ร้านอาหาร เป็นต้น	24	6.2
	- ไม่ระบุ	15	3.9
2	สถานที่ที่นักเรียนรับประทานอาหารมื้อว่างเช้า		
	- ไม่ได้รับประทานอาหารเช้า	172	44.0
	- รับประทานอาหารเช้าที่โรงเรียนจัดทำขึ้นใน โรงอาหาร	123	31.5
	- รับประทานอาหารเช้าที่ร้านขายอาหารของ โรงเรียน	96	24.5
3	สถานที่ที่นักเรียนรับประทานอาหารมื้อกลางวัน		
	- รับประทานอาหารมื้อกลางวันที่โรงเรียนจัดทำขึ้นใน โรงอาหาร	243	62.2
	- รับประทานอาหารมื้อกลางวันที่ร้านขายอาหารของ โรงเรียน	144	36.8
	- ไม่ระบุ	4	1.0

ตารางที่ 32 (ต่อ)

(n = 391)			
ลำดับ ที่	สถานที่ที่นักเรียนรับประทานอาหาร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
4	สถานที่ที่นักเรียนรับประทานอาหารมือว่างบ้าย		
	- ไม่ได้รับประทานอาหารมือว่างบ้าย	198	50.6
	- รับประทานอาหารมือว่างบ้ายนอกโรงเรียน เช่น ร้าน ค้าร้านอาหาร เป็นต้น	80	20.5
	- รับประทานอาหารมือว่างบ้ายที่ร้านขายอาหารของ โรงเรียน	67	17.1
	- รับประทานอาหารมือว่างบ้ายที่โรงเรียนจัดทำขึ้นใน โรงอาหาร	46	11.8
5	สถานที่ที่นักเรียนรับประทานอาหารมือเย็น		
	- รับประทานที่บ้าน	377	96.4
	- รับประทานนอกบ้าน เช่น ร้านค้า ร้านอาหาร	9	2.3
	- ไม่ระบุ	5	1.3
6	สถานที่ที่นักเรียนรับประทานอาหารมือว่างก่อนนอน		
	- รับประทานที่บ้าน	229	58.6
	- ไม่ได้รับประทานมือว่างก่อนนอน	153	39.1
	- รับประทานอาหารนอกบ้าน เช่น ร้านค้า ร้านอาหาร	9	2.3

บุคคลที่ร่วมรับประทานอาหารกับนักเรียน

1. บุคคลที่ร่วมรับประทานอาหารมือเข้ากับนักเรียน

จากการศึกษาเรื่องบุคคลที่ร่วมรับประทานอาหารมือเข้ากับนักเรียน พบว่า นักเรียน ร้อยละ 36.8 รับประทานอาหารมือเข้าร่วมกับบิดาและมารดา รองลงมา ร้อยละ 30.4 รับประทานร่วมกับญาติและผู้ปกครอง ร้อยละ 19.7 รับประทานคนเดียว และร้อยละ 10.5 รับประทานร่วมกับเพื่อน (ตารางที่ 33)

2. บุคคลที่ร่วมรับประทานอาหารมือว่างเข้ากับนักเรียน

จากการศึกษาเรื่องบุคคลที่ร่วมรับประทานอาหารมือว่างเข้ากับนักเรียน พบว่า นักเรียนครึ่งหนึ่ง คือ ร้อยละ 50.4 รับประทานอาหารมือว่างเข้าร่วมกับเพื่อน รองลงมา คือ ร้อยละ 44.0 ไม่ได้รับประทานอาหารมือว่างเข้า ร้อยละ 4.9 รับประทานอาหารคนเดียว และมีเพียงร้อยละ 0.8 ที่ร่วมรับประทานอาหารกับครูและอาจารย์ (ตารางที่ 33)

3. บุคคลที่ร่วมรับประทานอาหารมือกลางวันกับนักเรียน

จากการศึกษาเรื่องบุคคลที่ร่วมรับประทานอาหารมือกลางวันกับนักเรียน พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ ร้อยละ 89.3 รับประทานอาหารมือกลางวันร่วมกับเพื่อน ร้อยละ 5.3 รับประทานอาหารคนเดียว และร้อยละ 2.6 รับประทานอาหารร่วมกับครูและอาจารย์ (ตารางที่ 33)

4. บุคคลที่ร่วมรับประทานอาหารมือว่างบ้ายกับนักเรียน

จากการศึกษาเรื่อง บุคคลที่ร่วมรับประทานอาหารมือว่างบ้ายกับนักเรียน พบว่า นักเรียนร้อยละ 50.6 ไม่ได้รับประทานอาหารมือว่างบ้าย รองลงมา คือ ร้อยละ 33.2 รับประทานอาหารร่วมกับเพื่อน ร้อยละ 6.2 รับประทานอาหารร่วมกับญาติและผู้ปกครอง ร้อยละ 5.6 รับประทานอาหารร่วมกับบิดา และมารดา ร้อยละ 3.6 ที่รับประทานอาหารคนเดียว และร้อยละ 0.8 ที่รับประทานอาหารร่วมกับครูและอาจารย์ (ตารางที่ 33)

5. บุคคลที่ร่วมรับประทานอาหารมือเย็นกับนักเรียน

จากการศึกษาเรื่องบุคคลที่ร่วมรับประทานอาหารมือเย็นกับนักเรียน พบว่า นักเรียนร้อยละ 61.4 รับประทานอาหารมือเย็นร่วมกับบิดาและมารดา รองลงมา คือ ร้อยละ 36.1 รับประทานอาหารร่วมกับญาติและผู้ปกครอง มีเพียงร้อยละ 1.5 ที่รับประทานอาหารคนเดียว (ตารางที่ 33)

6. บุคคลที่ร่วมรับประทานอาหารมื่อว่างก่อนนอนกับนักเรียน

จากการศึกษาเรื่องบุคคลที่ร่วมรับประทานอาหารมื่อว่างก่อนนอนกับนักเรียน พบว่านักเรียน ร้อยละ 39.1 ไม่ได้รับประทานอาหารมื่อว่างก่อนนอน ร้อยละ 33.5 รับประทานอาหารร่วมกับบิดาและมารดา ร้อยละ 18.7 รับประทานอาหารร่วมกับญาติและผู้ปกครอง มีเพียงร้อยละ 8.7 ที่รับประทานอาหารคนเดียว (ตารางที่ 33)

ตารางที่ 33 บุคคลที่ร่วมรับประทานอาหารกับนักเรียน

(n = 391)			
ลำดับที่	บุคคลที่ร่วมรับประทานอาหารกับนักเรียน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1	บุคคลที่ร่วมรับประทานอาหารมื่อเข้ากับนักเรียน		
	- รับประทานอาหารร่วมกับบิดา และมารดา	144	36.8
	- รับประทานอาหารร่วมกับญาติ / ผู้ปกครอง	119	30.4
	- รับประทานอาหารคนเดียว	77	19.7
	- รับประทานอาหารร่วมกับเพื่อน	41	10.5
	- ไม่ระบุ	10	2.6
2	บุคคลที่ร่วมรับประทานอาหารมื่อว่างเข้ากับนักเรียน		
	- รับประทานอาหารร่วมกับเพื่อน	197	50.4
	- ไม่ได้รับประทานอาหารมื่อว่างเข้า	172	44.0
	- รับประทานอาหารคนเดียว	19	4.9
	- รับประทานอาหารร่วมกับครู / อาจารย์	3	0.8
3	บุคคลที่ร่วมรับประทานอาหารมื่อกลางวันกับนักเรียน		
	- รับประทานอาหารร่วมกับเพื่อน	349	89.3
	- รับประทานอาหารคนเดียว	21	5.3
	- รับประทานอาหารร่วมกับครู / อาจารย์	10	2.6
	- ไม่ระบุ	11	2.8

ตารางที่ 33 (ต่อ)

(n = 391)			
ลำดับ ที่	บุคคลที่ร่วมรับประทานอาหารกับนักเรียน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
4	บุคคลที่ร่วมรับประทานอาหารมือว่างบ้ายกับนักเรียน		
	- ไม่ได้รับประทานอาหารมือว่างบ้าย	198	50.6
	- รับประทานอาหารร่วมกับเพื่อน	130	33.2
	- รับประทานอาหารร่วมกับญาติ / ผู้ปกครอง	24	6.2
	- รับประทานอาหารร่วมกับบิดา และมารดา	22	5.6
	- รับประทานอาหารคนเดียว	14	3.6
	- รับประทานอาหารร่วมกับครู / อาจารย์	3	0.8
5	บุคคลที่ร่วมรับประทานอาหารมือเย็นกับนักเรียน		
	- รับประทานอาหารร่วมกับบิดา และมารดา	240	61.4
	- รับประทานอาหารร่วมกับญาติ / ผู้ปกครอง	141	36.1
	- รับประทานอาหารมือเย็นคนเดียว	6	1.5
	- ไม่ระบุ	4	1.0
6	บุคคลที่ร่วมรับประทานอาหารมือว่างก่อนนอนกับ นักเรียน		
	- ไม่ได้รับประทานอาหารมือว่างก่อนนอน	153	39.1
	- รับประทานอาหารร่วมกับบิดา และมารดา	131	33.5
	- รับประทานอาหารร่วมกับญาติ / ผู้ปกครอง	73	18.7
	- รับประทานอาหารคนเดียว	34	8.7

ตอนที่ 8 ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของ นักเรียน ช่วงชั้นที่ 1 ที่ประสภัยสินามิในจังหวัดพังงา

ในการทดสอบสมมติฐานเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ที่ประสภัยสินามิ ในจังหวัดพังงา ได้ทำการทดสอบสมมติฐานโดยใช้ Chi – Square (χ^2) ดังต่อไปนี้

สมมติฐาน ภาวะโภชนาการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ที่ประสภัยสินามิ ในจังหวัดพังงา มีความสัมพันธ์กัน

ในการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ซึ่งได้ศึกษา 4 ด้าน คือ ชนิดของอาหารที่รับประทาน มีอาหารที่รับประทาน สถานที่ที่นักเรียนรับประทานอาหาร และบุคคลที่ร่วมรับประทานอาหารกับนักเรียน ดังรายละเอียดดังต่อไปนี้

ชนิดของอาหารที่รับประทาน

ในการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารด้านชนิดของอาหารที่รับประทาน พบว่า ภาวะโภชนาการไม่มีความสัมพันธ์กับชนิดของอาหารที่รับประทาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ตารางผนวกที่ 1)

มีอาหารที่รับประทาน

ในการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารด้านมีอาหารที่รับประทาน พบว่า ภาวะโภชนาการไม่มีความสัมพันธ์กับมีอาหารที่รับประทาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ตารางผนวกที่ 1)

สถานที่ที่นักเรียนรับประทานอาหาร

ในการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ด้านสถานที่ที่นักเรียนรับประทานอาหารกับนักเรียน พบว่า ภาวะโภชนาการไม่มีความสัมพันธ์กับสถานที่ที่นักเรียนรับประทานอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ตารางผนวกที่ 1)

บุคคลที่ร่วมรับประทานอาหารกับนักเรียน

ในการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ด้านบุคคลที่ร่วมรับประทานอาหารกับนักเรียน ซึ่งแบ่งเป็นประเด็นย่อย 6 ประเด็น ได้แก่ บุคคลที่ร่วมรับประทานอาหารมื้อเช้า บุคคลที่ร่วมรับประทานอาหารมื้อว่างเช้า บุคคลที่ร่วมรับประทานอาหารมื้อกลางวัน บุคคลที่ร่วมรับประทานอาหารมื้อว่างบ่าย บุคคลที่ร่วมรับประทานอาหารมื้อเย็น และบุคคลที่ร่วมรับประทานอาหารมื้อว่างก่อนนอน เมื่อพิจารณารายประเด็น พบว่า ภาวะโภชนาการมีความสัมพันธ์กับบุคคลที่ร่วมรับประทานอาหารมื้อกลางวัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการปกติจะรับประทานอาหารมื้อกลางวันร่วมกับเพื่อน ในสัดส่วนสูงกว่านักเรียนกลุ่มอื่น (ตารางที่ 34)

ตารางที่ 34 ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับบุคคลที่ร่วมรับประทานอาหารมื้อกลางวันกับนักเรียน

(n = 391)

มื้ออาหาร	บุคคลที่ร่วมรับประทานอาหาร	ภาวะโภชนาการ			รวม	χ²	p
		ต่ำกว่ามาตรฐาน	ปกติ	เกินมาตรฐาน			
กลางวัน	ครู / อาจารย์	5	5	-	10	99.006	.000
		(20.8)	(1.5)	-	(2.6)		
	เพื่อน	14	321	14	349		
		(58.3)	(93.9)	(56.0)	(89.3)		
	คนเดียว	5	10	6	21		
		(20.8)	(2.9)	(24.0)	(5.4)		
	ไม่ระบุ	-	6	5	11		
		-	(1.8)	(20.0)	(2.8)		
	รวม	24	342	25	391		
		(6.1)	(87.5)	(6.4)	(100.0)		

p < .05

กล่าวโดยสรุปการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างโภชนาการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนเกี่ยวกับชนิดของอาหารที่รับประทาน เมื่ออาหารที่รับประทาน สถานที่ที่นักเรียนรับประทานอาหาร และบุคคลที่รับประทานอาหารกับนักเรียน พบว่า ภาวะโภชนาการของนักเรียนมีความสัมพันธ์กับบุคคลที่ร่วมรับประทานอาหารเมื่อกลางวันกับนักเรียนเท่านั้น

ข้อวิจารณ์

การประสพภัยสึนามิของครอบครัว

การประสพภัยสึนามิของครอบครัว ครอบครัวถึงการประสพภัย 6 ด้าน คือ ด้านที่อยู่อาศัยและยานพาหนะ ด้านชีวิต ด้านประกอบอาชีพ ด้านการศึกษา ด้านร่างกายและด้านจิตใจ และด้านความพอเพียงของอาหาร

การประสพภัยสึนามิด้านที่อยู่อาศัยและยานพาหนะ

จากการศึกษาการประสพภัยสึนามิด้านที่อยู่อาศัยและยานพาหนะ พบว่า ร้อยละ 56.3 ไม่ได้รับผลกระทบจากภัยสึนามิด้านที่อยู่อาศัยและยานพาหนะ อาจจะเนื่องมาจากบ้านของนักเรียนทั้ง 3 โรงเรียน จะเป็นชุมชนที่อยู่ห่างจากชายฝั่งทะเลที่เกิดภัยสึนามิพอสมควร ตัวอย่าง เช่น บ้านเรือนของนักเรียนโรงเรียนบ้านบางม่วงจะอยู่ห่างจากอุทยานแห่งชาติเขาหลักประมาณ 3 – 4 กิโลเมตร และในระหว่างการเกิดภัยสึนามิส่วนมากจะเป็นโรงแรม รีสอร์ท ร้านค้า ร้านอาหาร บริเวณริมชายหาดที่ได้รับความเสียหายมากกว่าบ้านเรือนของนักเรียน โดยกระแสน้ำในวันที่เกิดภัยสึนามิบริเวณอุทยานแห่งชาติเขาหลักมีความสูงถึง 11.6 เมตร ได้ซัดเอาผู้คนและสิ่งก่อสร้างที่อยู่ในบริเวณนั้นไปกระทบกับภูเขาหินแกรนิตที่อยู่บริเวณด้านหลังอุทยานซึ่งได้สร้างความเสียหายต่อชีวิตและทรัพย์สินเป็นจำนวนมาก แต่บ้านเรือนของนักเรียนโรงเรียนบ้านบางม่วงนั้นจะอยู่หลังภูเขาหินแกรนิตจึงทำให้ไม่ได้รับความเสียหายเท่าที่ควร แต่ก็พบว่ามีครอบครัวของนักเรียนทั้ง 3 โรงเรียนที่บางส่วนที่ได้รับผลกระทบจากภัยสึนามิด้านที่อยู่อาศัยและยานพาหนะร้อยละ 43.7 ถือว่ามีจำนวนที่ไม่น้อย ไม่ว่าจะเป็นที่อยู่อาศัยเสียหายบางส่วน (ร้อยละ 21.5) ยานพาหนะที่ใช้ในชีวิตประจำวันได้รับความเสียหาย เช่น รถยนต์ รถจักรยานยนต์ (ร้อยละ 20.5) และที่อยู่อาศัยเสียหายทั้งหลัง (ร้อยละ 19.2) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยขององค์การบริหารส่วนจังหวัดภูเก็ต (อบจ.) (2547: 17 – 18) ได้ทำการศึกษาความเสียหายจากภัยพิบัติในจังหวัดภูเก็ต พบว่า ความเสียหายทางด้านทรัพย์สินที่ประชาชนจังหวัด

ภูเก็ตรได้รับ คือ บ้านเรือนได้รับความเสียหายทั้งหลัง และเสียหายบางส่วน นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2548: 1-2) ได้ทำการศึกษาความเสียหายของครัวเรือนจากธรณีพิบัติภัยใน 6 จังหวัด ภาคใต้ พบว่า ผลกระทบจากภัยพิบัติสึนามิตามทางด้านการทรัพย์สินที่ได้รับ ความเสียหาย คือ บ้าน อาคาร ที่ดิน สิ่งปลูกสร้าง อุปกรณ์ต่าง ๆ ตลอดจนยานพาหนะ ไม่ว่าจะเป็นรถยนต์ รถปิคอัพ และรถจักรยานยนต์ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ จิรพันธ์ ไตรทิพจรัส (2548ก: 179) ได้ทำการศึกษาผลกระทบจากภัยพิบัติสึนามิและความต้องการของประชาชนจังหวัดภูเก็ต พบว่า ความช่วยเหลือระยะยาวที่ประชาชนต้องการ คือ อยากให้รัฐบาลช่วยเหลือในเรื่องของการจัดให้มีที่อยู่อาศัยที่ถาวร

การประสพภัยด้านชีวิต

จากการศึกษาการประสพภัยสึนามิของครอบครัวด้านชีวิต พบว่า ร้อยละ 52.4 ไม่ได้รับผลกระทบจากภัยสึนามิด้านชีวิต เพราะในระหว่างการเกิดภัยสึนามินั้น สมาชิกในครอบครัวของนักเรียนไม่ได้อยู่ในเหตุการณ์นั้นโดยตรง ซึ่งอาจจะเป็นผลสืบเนื่องมาจากการประสพภัยสึนามิด้านที่อยู่อาศัยและยานพาหนะ ก็คือ บ้านเรือนของนักเรียนส่วนใหญ่ไม่ได้อยู่ติดกับชายฝั่งทะเลที่ประสพภัยสึนามิจึงทำให้ไม่ได้รับผลกระทบด้านชีวิต แต่ก็มีครอบครัวของนักเรียนเกือบครึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 47.6) ที่ได้รับผลกระทบด้านชีวิต ซึ่งแสดงให้เห็นว่ามีผู้ได้รับผลกระทบและไม่ได้รับผลกระทบมีสัดส่วนที่ค่อนข้างจะใกล้เคียงกัน และจากผลการวิจัยจะเห็นได้ว่ากลุ่มของญาติพี่น้องเป็นกลุ่มที่ได้รับผลกระทบด้านชีวิตมากที่สุด ไม่ว่าจะเป็นการได้รับบาดเจ็บ (ร้อยละ 45.7) สูญหาย (ร้อยละ 29.6) และเสียชีวิต (ร้อยละ 47.3) อาจจะเนื่องมาจากประชาชนในพื้นที่ส่วนใหญ่จะประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป และอาชีพประมง และกลุ่มของญาติพี่น้องของนักเรียนก็จะกระจัดกระจายไปทำงานตามพื้นที่ต่าง ๆ ในอำเภอที่ประสพภัยสึนามิ จึงเป็นกลุ่มที่เสี่ยงต่อการได้รับผลกระทบจากภัยสึนามิตามทางด้านชีวิตมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของจิรพันธ์ ไตรทิพจรัส (2548ก: 165) ได้ทำการศึกษาผลกระทบจากภัยพิบัติสึนามิและความต้องการของประชาชนจังหวัดภูเก็ต พบว่า ญาติพี่น้องเป็นกลุ่มที่ได้รับผลกระทบทางด้านชีวิตมากที่สุด ไม่เว้นจะเป็นการบาดเจ็บ สูญหาย และเสียชีวิต

การประสพภัยสึนามิด้านการประกอบอาชีพ

จากการศึกษาการประสพภัยสึนามิของครอบครัวด้านประกอบอาชีพ พบว่า ร้อยละ 65.5 ได้รับผลกระทบจากการประกอบอาชีพ จะเห็นได้ว่าการเกิดภัยสึนามิครอบครัวของนักเรียนจะได้รับผลกระทบด้านการประกอบอาชีพเด่นชัดกว่าผลกระทบด้านอื่น ๆ ซึ่งถ้าดูจากข้อมูลพื้นฐานของผู้ปกครองเกี่ยวกับการประกอบอาชีพจะพบว่า ผู้ปกครองของนักเรียนจะประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป (ร้อยละ 43.5) เช่น เป็นลูกจ้างในโรงแรม ร้านค้า ร้านอาหาร และ รีสอร์ทต่าง ๆ เป็นต้น และบางส่วนก็จะประกอบอาชีพเกษตรกรรม (ทำนา ทำไร่ ทำสวน ประมง) (ร้อยละ 17.1) ซึ่งหลังจากเกิดภัยสึนามิแล้วก็ทำให้กิจการต่าง ๆ ที่ได้รับความเสียหายต้องปิดตัวลงเพื่อทำการปรับปรุงและซ่อมแซม ซึ่งกิจการประเภทโรงแรม รีสอร์ท ร้านค้า และร้านอาหาร ก็ต้องใช้เงินทุนเป็นจำนวนมากในการซ่อมแซมความเสียหายที่เกิดขึ้น และประกอบกับต้องใช้ระยะเวลาในการฟื้นฟู กิจการให้กลับมาสู่สภาพเดิมจึงทำให้ครอบครัวของนักเรียนที่เคยประกอบอาชีพดังกล่าวต้องตกงานหลังจากเกิดภัยสึนามิ รวมทั้งการประกอบอาชีพประมง ก็ถือว่าเป็นอาชีพที่สำคัญอาชีพหนึ่งของคนในพื้นที่ เมื่อเครื่องมือที่ใช้ในการประกอบอาชีพประมงได้รับความเสียหาย เช่น เรือ ประมง แห ลอบปู อวนปู กระชังเลี้ยงปลา ก็ส่งผลกระทบต่ออาชีพของประชาชน ก็คือ ทำให้ประชาชนต้องตกงานเช่นเดียวกับผู้ที่ประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป ซึ่งผลกระทบด้านการประกอบอาชีพก็ถือว่าเป็นสาเหตุที่สำคัญที่จะส่งผลกระทบด้านอื่น ๆ ตามมาด้วย เช่น ผลกระทบด้านความพอเพียงของอาหาร ก็คือ เมื่อครอบครัวของนักเรียนตกงานก็จะทำให้ไม่มีรายได้จากการประกอบอาชีพ ดังนั้น ผู้ปกครองก็ไม่สามารถที่จะซื้ออาหารที่มีประโยชน์และคุณภาพที่ดีมาบริโภคภายในครอบครัวได้ ปัญหานี้อาจจะส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนที่ประสพภัยสึนามิได้ นอกจากนั้นก็จะส่งผลกระทบด้านร่างกายและจิตใจด้วย คือ เมื่อผู้ปกครองของนักเรียนไม่มีรายได้จากการประกอบอาชีพก็อาจจะทำให้มีผลกระทบด้านร่างกาย คือนอนไม่หลับ ปวดศีรษะ และเบื่ออาหาร เป็นต้น ส่วนผลกระทบด้านจิตใจ คือ หงุดหงิดง่าย โกรธง่าย เป็นต้น ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรจะให้ความช่วยเหลือด้านการประกอบอาชีพของครอบครัวที่ประสพภัยสึนามิ โดยการจัดหางาน หาเครื่องมือในการประกอบอาชีพประมงให้ใหม่ หรืออาจจะจัดเงินทุนให้ผู้ประสพภัยได้กู้ยืมเพื่อมาซ่อมแซมความเสียหายโดยคิดอัตราดอกเบี้ยในระดับต่ำ ซึ่งก็อาจจะทำให้ภาคธุรกิจ เช่น โรงแรม รีสอร์ท ร้านค้า ร้านอาหารต่าง ๆ ในพื้นที่ฟื้นตัวเร็วขึ้น ผู้ปกครองของนักเรียนก็จะได้ประกอบอาชีพตามเดิม และผลกระทบด้านความพอเพียงของอาหาร ด้านร่างกาย และด้านจิตใจก็จะน้อยลง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2548: 1 – 2) ได้ทำการศึกษาความเสียหายของครัวเรือนจากธรณีพิบัติภัยใน 6 จังหวัด ภาคใต้

พบว่า ประชาชนส่วนใหญ่ต้องการให้รัฐบาลสนับสนุนในเรื่องของเครื่องมือและอุปกรณ์ในการประกอบอาชีพ รวมทั้งการฟื้นฟูอาชีพและการจัดหางานให้ทำ

การประสพภัยสึนามิด้านการศึกษา

จากการศึกษาการประสพภัยสึนามิของครอบครัวด้านการศึกษา พบว่า ร้อยละ 49.6 ไม่ได้รับผลกระทบจากภัยสึนามิด้านการศึกษา เนื่องจากโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างอยู่ห่างจากบริเวณที่เกิดภัยสึนามิ จึงทำให้สถานที่เรียนหรืออุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ใช้ในการเล่าเรียนไม่ได้รับความเสียหาย และอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ไม่ได้รับผลกระทบทางด้านการศึกษา ก็คือ โรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 โรงเรียนนั้นเป็นโรงเรียนของรัฐบาลจึงทำให้ผู้ปกครองของนักเรียนไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการเล่าเรียน ตลอดจนมีโครงการอาหารกลางวันให้นักเรียนได้รับประทานโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น จึงทำให้ไม่ได้รับผลกระทบด้านการศึกษาเท่าที่ควร แต่ก็มีผู้ปกครองของนักเรียนบางส่วนที่ได้รับผลกระทบด้านการศึกษา เช่น ไม่มีค่าเล่าเรียน (ร้อยละ 36.6) และไม่มีเงินค่าอาหารในการใช้จ่ายระหว่างการเรียน (ร้อยละ 34.3) เพราะผู้ปกครองส่วนใหญ่ได้รับผลกระทบจากการประกอบอาชีพ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของจิรพันธ์ ไตรทิพจรัส (2548ก: 165) ได้ทำการศึกษาผลกระทบจากภัยพิบัติสึนามิและความต้องการของประชาชนจังหวัดภูเก็ต พบว่า บุตรธิดาของผู้ประสพภัยสึนามิของประชาชนในจังหวัดภูเก็ตไม่มีเงินค่าอาหารและค่าใช้จ่ายในการเล่าเรียน และสอดคล้องกับงานวิจัยของจิรพันธ์ ไตรทิพจรัส (2548ข) ได้ทำการศึกษาผลกระทบและความต้องการความช่วยเหลือของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ตที่ประสพภัยสึนามิจากคลื่นยักษ์สึนามิ พบว่า นักศึกษาได้รับผลกระทบจากภัยพิบัติสึนามิทางด้านการศึกษา คือ นักศึกษาส่วนใหญ่ไม่มีค่าเล่าเรียน

ผลกระทบด้านร่างกาย

จากการศึกษาผลกระทบด้านร่างกาย หลังจากเกิดภัยสึนามิใน 3 เดือนแรก พบว่า ร้อยละ 42.7 ไม่ได้รับผลกระทบจากภัยสึนามิด้านร่างกาย อาจจะเนื่องมาจากในระหว่างการเกิดภัยสึนามินั้น ผู้ปกครองและนักเรียนไม่ได้อยู่ในพื้นที่ที่เกิดเหตุจึงทำให้ไม่ได้รับผลกระทบด้านร่างกาย แต่ก็มีครอบครัวของนักเรียนบางส่วนที่ได้รับผลกระทบด้านร่างกาย เช่น นอนไม่หลับ (ร้อยละ 13.3) เบื่ออาหาร (ร้อยละ 11.8) และปวดศีรษะ (ร้อยละ 11.0) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของจิรพันธ์ ไตรทิพจรัส (2548ก: 165) ได้ทำการศึกษาผลกระทบจากภัยพิบัติสึนามิและความต้องการ

ของประชาชนจังหวัดภูเก็ต พบว่า ผลกระทบทางด้านร่างกายของประชาชนจังหวัดภูเก็ต คือ ความเมื่อยล้า เบื่ออาหาร และนอนไม่หลับ อาการเหล่านี้เป็นอาการที่สำคัญซึ่งอาจจะส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมกรบริโภคอาหาร และภาวะโภชนาการในระยะยาวได้ และจากการศึกษาการประสพภัยสึนามิของครอบครัวด้านร่างกาย หลังจากเหตุการณ์สึนามิผ่านไปแล้ว 2 ปี พบว่า ร้อยละ 56.5 ไม่ได้รับผลกระทบจากภัยสึนามิด้านร่างกาย เพราะหลังจากเกิดภัยสึนามิครั้งล่าสุดในปี พ.ศ. 2547 ก็ยังไม่มีเกิดภัยสึนามิขึ้นอีก จึงทำให้ประชาชนไม่ได้รับผลกระทบด้านร่างกาย แต่ก็มีครอบครัวของนักเรียนบางส่วนที่ได้รับผลกระทบด้านร่างกาย เช่น นอนไม่หลับ (ร้อยละ 12.0) ปวดศีรษะ (ร้อยละ 11.5) และภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลง (ร้อยละ 10.2) ดังนั้นหน่วยงานภาครัฐควรจะให้ความสนใจในการดูแลสุขภาพร่างกายของผู้ที่ประสบภัยสึนามิโดยอาจจะมีการตรวจร่างกายและให้คำแนะนำเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นด้วย เพราะผลกระทบด้านร่างกายนั้นเป็นเรื่องที่สำคัญและอาจจะส่งผลกระทบด้านอื่น ๆ ไม่ว่าจะเป็นผลกระทบด้านจิตใจ หรือผลกระทบด้านความพอเพียงของอาหารของผู้ที่ประสบภัยสึนามิได้

ผลกระทบด้านจิตใจ

จากการศึกษาการประสพภัยสึนามิของครอบครัวด้านจิตใจ หลังจากเกิดภัยสึนามิใน 3 เดือนแรก พบว่า ร้อยละ 45.3 จะรู้สึกไม่มั่นใจในความปลอดภัย เพราะในระยะแรกหลังจากเกิดภัยสึนามิ หน่วยงานทางภาครัฐนั้นยังไม่มีมาตรการการป้องกันภัยสึนามิ ที่จะเป็หลักประกันในเรื่องความปลอดภัยให้กับผู้ที่ประสบภัยสึนามิได้ และประกอบกับผู้ประสบภัยส่วนใหญ่ยังหวาดกลัวกับเหตุการณ์ที่เพิ่งผ่านพ้นไป ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของจิรพันธ์ ไตรทิพจรัส (2548ค) ได้ทำการวิจัยผลกระทบจากคลื่นยักษ์สึนามิ และความต้องการความช่วยเหลือของประชาชนจังหวัดกระบี่ พบว่า ผลกระทบด้านจิตใจที่เกิดขึ้นกับประชาชนจังหวัดกระบี่มากที่สุด คือ ประชาชนส่วนใหญ่จะเกิดความกลัว วิดกกังวล รู้สึกขาดที่พึ่ง ว้าเหว่ และขาดความมั่นใจ และร้อยละ 44.0 จะตื่นตกใจง่ายกว่าเดิม อาจจะเนื่องมาจากประชาชนส่วนใหญ่ยังหวาดกลัวว่าเหตุการณ์สึนามิจะเกิดขึ้นซ้ำอีกครั้ง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของจิรพันธ์ ไตรทิพจรัส (2548ค: 191) ได้ทำการศึกษาผลกระทบจากภัยพิบัติสึนามิและความต้องการของประชาชนจังหวัดภูเก็ต พบว่า ผลกระทบทางด้านจิตใจที่เกิดขึ้นกับประชาชนในจังหวัดภูเก็ตมากที่สุด คือ ประชาชนส่วนใหญ่จะตื่นตกใจง่ายกว่าเดิม และจากการศึกษาการประสพภัยสึนามิของครอบครัวทางด้านจิตใจ หลังจากเหตุการณ์สึนามิผ่านไปแล้วประมาณ 2 ปี พบว่า ร้อยละ 58.6 ไม่ได้รับผลกระทบด้านจิตใจ อาจจะเนื่องมาจากประชาชนส่วนใหญ่สามารถทำใจยอมรับกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้มากกว่าการเกิดสึนามิในช่วง 3 เดือนแรก แต่ก็ยังมีประชาชนบาง

ส่วนที่ตื่นตกใจมากกว่าเดิม (ร้อยละ 33.2) รู้สึกไม่มั่นใจในความปลอดภัย (ร้อยละ 30.9) เพราะความกลัวนั้นยังอยู่ภายใต้จิตสำนึกของทุกคน จึงทำให้การดำรงชีวิตและความเป็นอยู่ในปัจจุบันของประชาชนยังตื่นตกใจ หวาดกลัว และรู้สึกไม่มั่นใจในความปลอดภัยอยู่บ้าง ซึ่งหน่วยงานทางภาครัฐควรจะทำให้ความดูแลประชาชน โดยอาจจะให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องลงไปฟื้นฟูสภาพจิตใจของผู้ประสบภัยสึนามิให้กลับมาสู่สภาพปกติให้เร็วที่สุด

ผลกระทบด้านความพอเพียงของอาหาร

จากการศึกษาผลกระทบด้านความพอเพียงของอาหาร พบว่า ครึ่งหนึ่งร้อยละ 52.7 คิดว่าอาหารที่บริโภคมีราคาสูงขึ้นกว่าเดิม เพราะแหล่งอาหารที่ใช้ในการบริโภคในพื้นที่ที่ประสบภัยสึนามิได้รับความเสียหายไม่ว่าจะเป็นด้านการประมง ปศุสัตว์ และเกษตรกรรม ตลอดจนประเภทของอาหารและสถานที่ในการเลือกซื้ออาหารของประชาชนก็ได้รับผลกระทบด้วย (ร้อยละ 18.9 และ 16.9 ตามลำดับ) เพราะหลังจากเกิดภัยสึนามิทำให้ชนิดและปริมาณของอาหารมีจำนวนน้อยลง และสถานที่ในการเลือกซื้ออาหาร เช่น ตลาด ร้านค้า ร้านอาหารก็ได้รับความเสียหาย แต่ในทางกลับกันความต้องการอาหารของคนในพื้นที่ยังเหมือนเดิม จึงทำให้อาหารที่มีอยู่ไม่เพียงพอต่อความต้องการของประชาชนในพื้นที่ ดังนั้นจึงเป็นสาเหตุที่ทำให้อาหารที่บริโภคมีราคาสูงขึ้นกว่าเดิม และจากการสอบถามพ่อค้าและแม่ค้าในอำเภอตะกั่วป่า และอำเภอกุระบุรี พบว่า แหล่งอาหารประเภทเนื้อสัตว์ อาหารทะเล ผัก และผลไม้ต่าง ๆ ก็มีจำนวนน้อยลง เพราะพื้นที่ในการประกอบอาชีพประมง เกษตรกรรมได้รับความเสียหายหลายพื้นที่ จึงทำให้พ่อค้า แม่ค้าคนกลางต้องรับอาหารประเภทต่าง ๆ มาขายในราคาที่สูงกว่าเดิม และต้องขายให้กับประชาชนในพื้นที่ในราคาที่สูงตามไปด้วย ซึ่งหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรจะทำให้ความช่วยเหลือโดยการตรวจสอบราคาของอาหารให้อยู่ในระดับที่ปกติ และเหมาะสมกับกำลังการซื้อของประชาชน เพราะถ้ายังไม่มีมาตรการควบคุมเรื่องราคาของสินค้าอย่างจริงจังก็จะส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนที่ประสบภัยสึนามิ ซึ่งนักเรียนเหล่านี้ก็มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการอยู่ในระดับที่ดีอยู่แล้ว แต่ถ้าครอบครัวของนักเรียนยังได้รับผลกระทบด้านความพอเพียงของอาหารอยู่ก็อาจจะทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่พึงประสงค์และมีภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานได้

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุตรหลาน

จากการศึกษาการประสพภัยสึนามิของครอบครัวในเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุตรหลาน พบว่า ร้อยละ 71.9 คิดว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุตรหลานเหมือนเดิม และจากผลการวิจัยก็จะเห็นได้ว่านักเรียนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวมอยู่ในระดับที่ดี จึงส่งผลให้นักเรียนมีภาวะโภชนาการปกติตามเกณฑ์ที่กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขได้กำหนดไว้ และการที่นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเหมือนเดิมอาจจะเนื่องมาจากธรรมชาติของเด็กในวัยนี้จะลืมเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ง่ายกว่าในวัยผู้ใหญ่ และเหตุการณ์ภัยสึนามิก็ผ่านไปแล้วประมาณ 2 ปี ซึ่งจากการสอบถามผู้ปกครองและครูของนักเรียน พบว่า ในช่วง 1 – 2 สัปดาห์แรกของการเกิดภัยสึนามิ นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เปลี่ยนไปจากเดิม ก็คือรับประทานอาหารได้น้อยลงเพราะญาติพี่น้อง เพื่อน ๆ ของนักเรียน ได้รับบาดเจ็บ สูญหาย หรือเสียชีวิต จึงทำให้นักเรียนมีอาการซึมเศร้าและไม่ร่าเริงสนุกสนานเหมือนกับตอนที่ยังไม่เกิดเหตุการณ์สึนามิ แต่พอเข้าสู่สัปดาห์ที่ 3 พบว่า นักเรียนก็มีพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวันและพฤติกรรมการบริโภคอาหารเหมือนเดิม และจากผลการวิจัยนี้จะเห็นได้ว่า ก็ยังมีผู้ปกครองบางส่วนที่คิดว่าบุตรหลานของตนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เปลี่ยนไปจากเดิม (ร้อยละ 28.1) ซึ่งส่วนนี้ถึงแม้จะเป็นส่วนที่น้อยแต่ก็ไม่ควรจะละเลย ซึ่งหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรจะติดตามถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เปลี่ยนไปของนักเรียน เพื่อจะได้ให้ความรู้ทางด้านอาหารและโภชนาการแก่ผู้ปกครองและนักเรียนได้ถูกต้อง และใช้เป็นแนวทางที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนให้เหมาะสมต่อไป

ความคิดเห็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกายทางด้านน้ำหนักและส่วนสูงของบุตรหลาน

จากการศึกษาการประสพภัยสึนามิของครอบครัวในเรื่องความคิดเห็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกายทางด้านน้ำหนักและส่วนสูงของบุตรหลาน พบว่า ร้อยละ 43.0 คิดว่าการที่บุตรหลานบริโภคอาหารที่ไม่มีประโยชน์และไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายนั้นจะมีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตของร่างกายทางด้านน้ำหนักและส่วนสูง ซึ่งถือว่าผู้ปกครองมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องจึงทำให้ภาวะโภชนาการของนักเรียนส่วนใหญ่ (ร้อยละ 87.5) อยู่ในระดับที่ปกติ แต่ก็ยังมีผู้ปกครองบางส่วนที่มีความรู้ที่ไม่ถูกต้อง คือ ผู้ปกครองคิดว่าถ้าบุตรหลานของตนได้รับอาหารที่ไม่มีประโยชน์และไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายนั้นก็จะไม่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตของร่างกายทางด้านน้ำหนักและส่วนสูง (ร้อยละ 37.8) และไม่ทราบ (ร้อยละ 19.2) ซึ่งชี้ให้เห็นว่า

ถ้าผู้ปกครองมีความรู้ที่ไม่ถูกต้องก็อาจจะทำให้ละเลยพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนได้ ซึ่งเด็กในวัยเรียนนี้เป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโต ถ้าได้รับอาหารครบทั้ง 5 หมู่ และมีสัดส่วนที่เหมาะสม ต่อความต้องการของร่างกายก็จะทำให้เด็กมีน้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์มาตรฐาน ซึ่งสอดคล้อง กับงานวิจัยของปราณีต พูลสุข และ นิศา รามธรรม (2541: 38) ได้ทำการศึกษาภาวะการเจริญเติบโต ของเด็กวัยเรียน ในจังหวัดสมุทรสงคราม พบว่า เด็กวัยเรียนควรจะได้รับอาหารที่มีคุณค่าทาง โภชนาการสูงและมีปริมาณที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายก็จะทำให้เด็กในวัยนี้มีการ เจริญเติบโตทางด้านน้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์ที่กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขได้กำหนด ไว้ จากการที่ผู้ปกครองบางส่วนมีความคิดที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับทางด้านอาหารและ โภชนาการจึง ทำให้ยังมีนักเรียนบางส่วนที่มีภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน (ร้อยละ 6.1) ดังนั้นหน่วยงานที่ เกี่ยวข้องควรจะให้ความรู้ที่ถูกต้องให้กับผู้ปกครองของนักเรียน เมื่อผู้ปกครองของนักเรียนมี ความรู้ที่ดีแล้วก็จะทำให้ปัญหาทุพโภชนาการ ทั้งภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน และภาวะ โภชนาการเกินมาตรฐานลดน้อยลงได้

ความคิดเห็นของผู้ปกครองที่มีต่อหน่วยงานภาครัฐเกี่ยวกับอาหาร

จากการศึกษาการประสพภัยสึนามิของครอบครัวในเรื่องความคิดเห็นของผู้ปกครองที่มีต่อ หน่วยงานภาครัฐเกี่ยวกับอาหาร พบว่า ร้อยละ 69.3 คิดว่าอาหารที่บริโภคควรมีราคาที่เหมาะสมกับ กำลังการซื้อของประชาชนในพื้นที่ ซึ่งสอดคล้องกับผลกระทบด้านความพอเพียงของอาหารซึ่งผู้ ปกครองของนักเรียนที่ประสพภัยสึนามิ คิดว่าอาหารที่บริโภคมีราคาสูงขึ้นกว่าเดิม (ร้อยละ 52.7) ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรจะดูแลเรื่องราคาของอาหารให้อยู่ในระดับปกติที่ประชาชนในพื้นที่ สามารถมีกำลังในการซื้อเพื่อมาบริโภคภายในครัวเรือนได้ และนอกจากนี้ผู้ปกครองของนักเรียนที่ ประสพภัยสึนามิก็ยังต้องการให้หน่วยงานทางภาครัฐได้ให้ความรู้ในการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง หลังจากเกิดภัยสึนามิ (ร้อยละ 50.1) ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องที่ดีและน่าส่งเสริมเพื่อให้ครอบครัวของนัก เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นก็จะทำให้ ผลกระทบด้านความพอเพียงของอาหารที่มีอยู่ลดลงได้

แหล่งอาหารของครอบครัว

อาหารที่รับประทานภายในครอบครัว

จากการศึกษาแหล่งอาหารของครอบครัวเรื่องอาหารที่รับประทานภายในครอบครัว พบว่า ส่วนใหญ่ ร้อยละ 91.6 จะซื้ออาหารมาจากแหล่งต่าง ๆ เช่น ตลาด ห้างสรรพสินค้า ดังนั้นอาจจะเป็นสาเหตุที่สำคัญอีกประการหนึ่งที่ทำให้ราคาของอาหารที่บริโภคมีราคาสูงขึ้นกว่าเดิม เพราะความต้องการอาหารของคนในพื้นที่มีมาก โดยอาหารที่รับประทานจะต้องซื้อมาเพื่อนำมาบริโภค เป็นส่วนใหญ่ อาจจะเป็นเนื่องจากสภาพสังคมไทยในปัจจุบันนั้นเปลี่ยนแปลงไปจากในอดีต คือ พ่อและแม่ยุคใหม่ต้องช่วยกันทำงานเพื่อให้มีรายได้เพียงพอกับค่าใช้จ่ายภายในครอบครัว จึงนิยมเลือกซื้ออาหารเพื่อตอบสนองความสะดวกสบายโดยไม่ได้คำนึงถึงความปลอดภัย ความสะอาด และคุณภาพของอาหาร ซึ่งอาจจะส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ (สุนันทา อภิถม, 2544: 40) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของโสภา ญาณภีร์ (2528: 50) ได้ทำการศึกษากว่าโภชนาการของเด็กวัยเรียนในอำเภอโคกสำโรง จังหวัดลพบุรี พบว่า แหล่งอาหารที่สำคัญของครอบครัว คือ ซื้ออาหารมาจากแหล่งต่าง ๆ แล้วนำมาประกอบอาหารเพื่อรับประทานภายในครัวเรือน แต่ก็มีครอบครัวของนักเรียนบางส่วนที่มีการเลี้ยงสัตว์และปลูกพืชผักสวนครัวภายในบริเวณบ้าน (ร้อยละ 8.4) ซึ่งถือว่าเป็นแบบอย่างที่ดีและควรจรรณรงค์ให้ทุกครอบครัวปลูกพืชผักสวนครัวไว้รับประทานเองเพื่อเป็นการลดภาระค่าอาหารของครอบครัวอีกทางหนึ่งด้วย

การผลิตทางการเกษตรที่ครอบครัวผลิตได้และใช้เป็นอาหารของครอบครัว

จากการศึกษาแหล่งอาหารของครอบครัว ในเรื่องการผลิตทางการเกษตรที่ครอบครัวผลิตได้และใช้เป็นอาหารของครอบครัว พบว่า ร้อยละ 57.0 ไม่มีผลิตผลทางการเกษตรที่ครอบครัวผลิตได้และใช้เป็นอาหารของครอบครัว อาจจะเป็นเนื่องจากอาชีพของผู้ประกอบอาชีพส่วนใหญ่จะทำงานนอกบ้าน เช่น รับจ้างทั่วไป (ร้อยละ 43.5) ซึ่งการปลูกพืชผักสวนครัวหรือการเลี้ยงสัตว์นั้นเป็นกิจกรรมที่ต้องดูแลให้ความเอาใจใส่เป็นอย่างดี จึงทำให้พ่อบ้านและแม่บ้านส่วนใหญ่ที่ต้องทำงานนอกบ้าน จึงไม่มีเวลาในการทำกิจกรรมดังกล่าว ซึ่งก็จะสอดคล้องกับเรื่องของอาหารที่รับประทานภายในครอบครัว ซึ่งพบว่า ครอบครัวของผู้ประกอบอาชีพส่วนใหญ่จะซื้ออาหารมาจากแหล่งต่าง ๆ เช่น ตลาด ห้างสรรพสินค้า เป็นต้น

ผลิตผลทางการเกษตรที่ครอบครัวผลิตได้และใช้เป็นอาหารของครอบครัว (พืชและสัตว์)

จากการศึกษาแหล่งอาหารของครอบครัว ในเรื่องผลิตผลทางการเกษตรที่ครอบครัวผลิตได้ และใช้เป็นอาหารของครอบครัว (พืชและสัตว์) พบว่า ร้อยละ 37.1 ผลิตผลทางการเกษตรที่ครอบครัวผลิตได้และใช้เป็นอาหารของครอบครัวจะเป็นอาหารประเภทพืช ซึ่งมีสัดส่วนมากกว่าการเลี้ยงสัตว์ อาจจะเนื่องมาจากการปลูกพืชนั้นใช้เวลาในการดูแลและเสียค่าใช้จ่ายน้อยกว่าการเลี้ยงสัตว์ และพืชที่นิยมปลูกกันมาก ก็คือ พืชผักสวนครัว เช่น ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ใบกระเพรา พริก มะนาว โหระพา เป็นต้น เนื่องจากเป็นพืชผักที่ใช้ประจำวันภายในครัวเรือน ซึ่งในช่วงนี้อาจจะยังเกิดปัญหาเกี่ยวกับผลกระทบด้านความปลอดภัยของอาหารอยู่ แต่ถ้าทุกครอบครัวช่วยกันปลูกพืชผักที่จำเป็นต้องใช้ในชีวิตประจำวันไว้รับประทานเองก็ถือว่าเป็นการช่วยแบ่งเบาภาระทางการเงินของครอบครัว อีกทั้งยังเป็นการช่วยแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับการบริโภคอาหารภายในท้องถิ่นได้อีกทางหนึ่งด้วย

การเตรียมอาหารของครอบครัว

การเตรียมอาหารประเภทเนื้อสัตว์

จากการศึกษาการเตรียมอาหารของครอบครัวในเรื่องของอาหารประเภทเนื้อสัตว์ พบว่า ส่วนใหญ่ร้อยละ 80.3 จะมีการล้างทำความสะอาดเนื้อสัตว์ด้วยน้ำสะอาดก่อนการนำไปประกอบอาหาร อาจจะเนื่องมาจากการคานาของนักเรียนที่ประสบภัยสึนามิส่วนใหญ่มีความรู้ทางด้านอาหาร และโภชนาการที่ถูกต้อง และยังมีการประกอบอาหารที่ถูกสุขลักษณะมากยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของโสภา ญาณภีร์ (2528: 50) ได้ทำการศึกษาภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียนในอำเภอโคกสำโรง จังหวัดลพบุรี พบว่า การเตรียมอาหารและการประกอบอาหารส่วนใหญ่ของแม่บ้านจะมีวิธีการประกอบอาหารที่ถูกต้อง เช่น อาหารประเภทเนื้อสัตว์จะมีการล้างทำความสะอาดเนื้อสัตว์ก่อนที่จะนำไปประกอบอาหาร แต่ก็พบว่ามีบางส่วนที่มีการเตรียมอาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่ผิดวิธี คือ จะมีการหั่นเนื้อสัตว์ก่อนแล้วจึงค่อยนำเนื้อสัตว์ไปล้างทำความสะอาด ซึ่งการเตรียมอาหารที่ไม่ถูกต้องก็จะทำให้เราเสียคุณค่าของสารอาหารต่าง ๆ ได้ ซึ่งถ้าทุกครอบครัวมีวิธีการเตรียมอาหารที่ถูกต้องก็จะทำให้เราได้รับประโยชน์จากอาหารได้อย่างเต็มที่

การเตรียมอาหารประเภทผัก

จากการศึกษาการเตรียมอาหารของครอบครัวในเรื่องของอาหารประเภทผัก พบว่า ร้อยละ 74.9 จะล้างผักด้วยน้ำสะอาดก่อนแล้วจึงนำไปประกอบอาหาร อาจจะเนื่องมาจากประชาชนส่วนใหญ่ตระหนักถึงพิษภัยของสารเคมีที่อยู่ในอาหารมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอาหารประเภทผัก ดังนั้น การล้างและทำความสะอาดผักจึงเป็นวิธีที่ถูกต้องในการที่จะขจัดสารเคมีและชำระล้างสิ่งสกปรกที่อยู่ในผักได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของโสภา ญาณภีรต์ (2528: 50) ได้ทำการศึกษาภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียนในอำเภอโคกสำโรง จังหวัดลพบุรี พบว่า แม่บ้านส่วนใหญ่จะล้างทำความสะอาดผักก่อนที่จะนำผักไปประกอบอาหาร แต่จากผลการวิจัยจะพบว่าร้อยละ 25.1 ก็จะมีวิธีการเตรียมอาหารประเภทผักที่ผิดวิธี คือ จะมีการหั่นผักก่อนแล้วจึงค่อยนำผักไปล้างและทำความสะอาด ซึ่งการเตรียมโดยวิธีนี้ก็จะทำให้ผักมีพื้นที่หรือผิวสัมผัสกับน้ำมากขึ้น ซึ่งจะทำให้วิตามินและเกลือแร่ที่มีอยู่ในผักสลายไปกับน้ำล้างผักได้

การเตรียมอาหารประเภทผลไม้

จากการศึกษาการเตรียมอาหารของครอบครัวในเรื่องของอาหารประเภทผลไม้ พบว่า ส่วนใหญ่ ร้อยละ 99.2 จะล้างผลไม้ด้วยน้ำสะอาดก่อนที่จะรับประทาน อาจจะเนื่องมาจากประชาชนส่วนใหญ่มีความรู้ทางด้านโภชนาการอาหารมากขึ้น และตลอดจนคำนึงถึงพิษภัยที่ตกค้างอยู่ในผลไม้เช่นเดียวกับอาหารประเภทผัก ดังนั้นการที่ผู้ปกครองของนักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้ทางด้านการบริโภคอาหารที่ถูกต้องจึงเป็นเรื่องที่ดี และเด็กในวัยนี้จะดูพ่อแม่เป็นแบบอย่าง ถ้าพ่อแม่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องก็จะทำให้เด็กมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้วย จากผลการวิจัยจะเห็นได้ว่าอาหารกลุ่มที่ 4 คือ ผลไม้ เป็นอาหารกลุ่มที่เด็กนิยมบริโภคซึ่งจะบริโภคบ่อยครั้งต่อสัปดาห์ (บริโภค 4 – 6 วันต่อสัปดาห์) ดังนั้นพ่อแม่ควรจะสอนวิธีการรับประทานผลไม้ให้ถูกต้องโดยการเน้นย้ำว่าก่อนรับประทานควรจะมีการล้างทำความสะอาดผลไม้ก่อนทุกครั้ง หรืออาจจะมีการให้ความรู้สอดแทรกในเรื่องประโยชน์ของผลไม้ด้วย เพื่อเป็นการเพิ่มรู้ทางด้านอาหารและโภชนาการให้กับเด็กด้วย

การประกอบอาหารประเภทเนื้อสัตว์

จากการศึกษาการเตรียมอาหารของครอบครัวในเรื่องของการประกอบอาหารประเภทเนื้อสัตว์ พบว่า ส่วนใหญ่ร้อยละ 82.4 จะประกอบอาหารด้วยวิธีการแกง และร้อยละ 80.3 จะประกอบอาหารด้วยวิธีการทอด สำหรับการประกอบอาหารประเภทแกงนั้นมีต้นทุนในการทำไม่สูงมาก มีให้เลือกมากมายหลายหลายชนิด และสามารถเก็บไว้รับประทานได้หลายมื้อ จึงเป็นการช่วยประหยัดงบประมาณด้านอาหารอีกทางหนึ่งด้วย และการประกอบอาหารประเภทเนื้อสัตว์ด้วยวิธีการทอดก็เป็นอาหารที่เด็กในวัยนี้ชอบรับประทาน เพราะเด็กในวัยนี้จะชอบรับประทานอาหารที่ทอดในน้ำมัน เช่น หมูทอด ไก่ทอด ปลาทอด เป็นต้น (นวลอนงค์ บุญจรรยาศิลป์, 2548) ซึ่งจากผลการวิจัยจะเห็นได้ว่าครอบครัวของนักเรียนจะมีวิธีการประกอบอาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่ถูกวิธีโดยการทำอาหารให้สุกก่อนรับประทาน แต่ก็มีบางส่วนที่ยังรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์แบบสุก ๆ ดิบ ๆ ซึ่งในเนื้อสัตว์จะมีพยาธิและการรับประทานเนื้อสัตว์ที่ไม่สุกก็จะส่งผลเสียต่อร่างกายได้ เช่น โรคท้องร่วง เป็นต้น ซึ่งหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรจะณรงค์ให้ประชาชนรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ และประกอบอาหารให้ถูกวิธีตามประเภทของอาหารชนิดต่าง ๆ

การประกอบอาหารประเภทผัก

จากการศึกษาเรื่องการประกอบอาหารประเภทผัก พบว่า ส่วนใหญ่ร้อยละ 93.4 จะประกอบอาหารด้วยวิธีการผัด อาจจะเนื่องมาจากอาหารประเภทผัดเป็นอาหารที่ทำง่าย มีต้นทุนในการผลิตต่ำ และการรับประทานอาหารประเภทผัดนั้นถือว่าเป็นสิ่งที่ดีเพราะผักเป็นแหล่งของวิตามินและเกลือแร่ และช่วยในการขับถ่ายให้เป็นปกติ จึงเป็นอาหารที่เหมาะสมกับบุคคลทุกเพศทุกวัย (สุนันทา อบรม, 2544: 7) ซึ่งจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารกลุ่มที่ 3 คือ ผักสีเขียวเข้ม สีเขียวอ่อน และผักสีเหลือง พบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคผักสีเขียวเข้ม และผักสีเขียวย่อยบ่อยครั้ง นั่นคือ บริโภค 4 – 6 วันต่อสัปดาห์ จากการที่เด็กรับประทานผักเป็นประจำและสม่ำเสมอ จึงทำให้เด็กส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการปกติ ส่วนพฤติกรรมการบริโภคผักสีเหลืองแดง ซึ่งพบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคบางครั้ง นั่นคือ บริโภค 1 - 3 วันต่อสัปดาห์ ซึ่งผักสีเหลืองแดงเป็นแหล่งของวิตามินเอ และวิตามินซี ดังนั้นในการรับประทานอาหารทุกมื้อควรจะมีอาหารประเภทผักให้บุตรหลานของตนได้รับประทานด้วยทุกครั้ง ซึ่งอาจจะเป็นผักสีเขียวเข้ม ผักสีเขียวย่อย หรือ ผักสีเหลืองแดงก็ได้ เพราะอาหารประเภทนี้เหมาะสำหรับเด็กในวัยเรียนที่กำลังเจริญเติบโต

การเตรียมอาหารสำหรับบุตรหลาน

จากการศึกษาการประกอบอาหารของครอบครัวในเรื่องของการเตรียมอาหารของบุตรหลาน พบว่า ร้อยละ 59.8 จะประกอบอาหารที่มีทั้งผักและเนื้อสัตว์สำหรับบุตรหลานที่มีอายุต่ำกว่า 10 ขวบ ซึ่งพฤติกรรมการบริโภคอาหารกลุ่มที่ 1 (เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่วเมล็ดแห้ง) และอาหารกลุ่มที่ 3 (ผักสีเขียวเข้ม ผักสีเขียวอ่อน และผักสีเหลือง) พบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคบ่อยครั้ง นั่นคือ บริโภค 4 – 6 วันต่อสัปดาห์ และผู้ปกครองก็มีวิธีการเตรียมและการประกอบอาหารประเภทต่าง ๆ อย่างถูกต้อง จึงทำให้เด็กส่วนใหญ่มีร่างกายสมบูรณ์และแข็งแรง และการรับประทานอาหารที่ถูกต้องตั้งแต่ในวัยเด็กก็ถือว่าเป็นต้นทุนของชีวิตที่ดีที่จะทำให้เด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพต่อไปในอนาคต ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของปราณีต พูลสุข และนิศา รามธรรม (2541: 38) ได้ทำการวิจัยเรื่องภาวะการเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียนในจังหวัดสมุทรสงคราม พบว่า เด็กกลุ่มทดลองที่ได้รับอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง เช่น เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ และนม และร่วมกับการออกกำลังกายเป็นประจำ ก็จะทำให้เด็กมีน้ำหนักและส่วนสูงเพิ่มขึ้นมากกว่าเด็กกลุ่มที่ได้รับอาหารตามปกติ

ผู้ประกอบอาหารภายในครอบครัว

จากการศึกษาในเรื่องของผู้ประกอบอาหารภายในครอบครัว พบว่า ร้อยละ 77.3 มารดาจะเป็นผู้ประกอบอาหารภายในครอบครัว ซึ่งจากผลงานวิจัยจะเห็นได้ว่ามารดามีความรู้ในการเตรียมอาหาร และประกอบอาหารได้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ จึงทำให้เด็กมีน้ำหนักและส่วนสูงเหมาะสมกับเกณฑ์ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข แต่ก็ยังมีผู้ปกครองของนักเรียนบางส่วนที่ยากให้ภาครัฐให้ความรู้ที่ถูกต้องหลังจากเกิดภัยสึนามิ (ร้อยละ 50.1) เพราะด้วยแหล่งอาหาร ประเภทอาหาร และสถานที่ในการเลือกซื้ออาหารก็มีจำนวนน้อยลง จึงต้องการที่จะให้ภาครัฐช่วยแนะนำการบริโภคอาหารให้เหมาะสมกับสภาพการณ์ในปัจจุบัน ถ้ามารดามีความรู้ที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับสภาพปัจจุบันก็จะทำให้ไม่เกิดปัญหาทางสุขภาพที่มีผลเนื่องมาจากการรับประทานอาหารได้ ซึ่งจากผลการวิจัยนี้จะเห็นได้ว่ามารดามีบทบาทที่สำคัญในการบริโภคอาหารของนักเรียน ดังนั้นถ้ามารดามีความรู้ที่ถูกต้องแล้วก็จะทำให้บุตรหลานได้รับการปลูกฝังเรื่องการบริโภคนิสัยที่ดีด้วย

ภาวะโภชนาการ

ภาวะโภชนาการของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ที่ประสบภัยสึนามิ ในจังหวัดพังงา ครอบคลุมภาวะโภชนาการทั้ง 3 กลุ่ม คือ ภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน ภาวะโภชนาการปกติ และภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน

จากการศึกษาพบว่านักเรียนส่วนใหญ่ ร้อยละ 87.5 มีภาวะโภชนาการปกติ รองลงมา ร้อยละ 6.4 มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน และมีเพียงร้อยละ 6.1 ที่มีภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน อาจจะเนื่องมาจากการค้าขายของนักเรียนที่ประสบภัยสึนามิส่วนใหญ่เป็นผู้ประกอบอาหารเอง (ร้อยละ 77.3) ซึ่งมีวิธีการเตรียมอาหารประเภทเนื้อสัตว์อย่างถูกต้อง ไม่ว่าจะเป็นการเตรียมอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ผัก และผลไม้ (ร้อยละ 80.3, 74.9, 99.2 ตามลำดับ) กล่าวคือ จะมีการล้างทำความสะอาดอาหารก่อนนำมาประกอบอาหารหรือรับประทาน และส่วนใหญ่จะมีการเตรียมอาหารทั้งผักและเนื้อสัตว์สำหรับบุตรหลานที่มีอายุต่ำกว่า 10 ขวบ (ร้อยละ 59.8) ซึ่งการเตรียมอาหารและการประกอบอาหารที่ถูกต้องก็จะทำให้เด็กในวัยนี้มีร่างกายที่สมบูรณ์และแข็งแรงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ และจากการที่เด็กยังมีภาวะโภชนาการปกติหลังจากเกิดเหตุภัยสึนามิก็อาจจะเนื่องมาจากหน่วยงานต่าง ๆ ทั้งทางภาครัฐ เอกชน องค์กรทั้งในประเทศและต่างประเทศต่างก็ระดมกำลังในการให้ความช่วยเหลือประชาชนในพื้นที่ทั้งเครื่องอุปโภคและบริโภคเป็นจำนวนมาก จึงทำให้นักเรียนได้รับประทานอาหารได้ตามปกติ จึงทำให้การเกิดภัยสึนามิไม่ส่งผลกระทบต่อภาวะโภชนาการของเด็ก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของจิรพันธ์ ไตรทิพจรัส (2548ก: 184) ได้ทำการศึกษาผลกระทบจากภัยพิบัติสึนามิและความต้องการของประชาชนจังหวัดภูเก็ต พบว่า หน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนจำนวน 14 หน่วยงาน ได้ให้ความช่วยเหลือประชาชนทั้งในเรื่องอาหารและเครื่องค้ำให้กับประชาชนในพื้นที่ แต่จากผลการวิจัยจะพบว่ายังมีนักเรียนที่ประสบภัยสึนามิบางส่วนที่มีภาวะทุพโภชนาการ คือ มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานร้อยละ 6.4 และภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานร้อยละ 6.1 ซึ่งทั้ง 2 กลุ่มนี้ ถึงแม้จะมีสัดส่วนที่ไม่มากแต่ก็ไม่ควรที่จะละเลย เพราะหลังจากเกิดภัยสึนามิแล้วพบว่าครอบครัวของนักเรียนได้รับผลกระทบทางด้านความพอเพียงของอาหารและการประกอบอาชีพ และประกอบกับผู้ปกครองของนักเรียนบางส่วนก็คิดว่าบุตรหลานของตนมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่เปลี่ยนไปจากเดิม (ร้อยละ 28.1) และคิดว่าการได้รับสารอาหารอาหารที่ไม่มีประโยชน์และไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายจะไม่มีผลต่อการเจริญเติบโตทางด้านน้ำหนักและส่วนสูง (ร้อยละ 37.8) และไม่ทราบ (ร้อยละ 19.2) ซึ่งถ้าครอบครัวของนักเรียนที่ประสบภัยสึนามิไม่มีความรู้ในการบริโภคอาหารที่ดีพอก็อาจจะส่งผลกระทบ

โดยตรงกับนักเรียน ดังนั้นควรจะมีการติดตามและแนะนำการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง เพื่อเป็นการลดจำนวนเด็กที่มีภาวะทุพโภชนาการทั้งเกินมาตรฐานและต่ำกว่ามาตรฐานลง ซึ่งทางภาคใต้นั้นถือว่าเป็นภาคที่มีความอุดมสมบูรณ์ของอาหารทั้งอาหารประเภทเนื้อสัตว์ อาหารทะเล ผัก และผลไม้ อยู่แล้ว หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรให้ความรู้ที่ถูกต้องเพื่อให้เด็กที่มีภาวะทุพโภชนาการกลับมาสู่ภาวะโภชนาการที่ปกติได้

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ที่ประสบภัยสึนามิ ในจังหวัดพังงา ครอบคลุมถึงพฤติกรรมทั้ง 4 ด้าน คือ ชนิดของอาหารที่รับประทาน มื้อของอาหารที่รับประทาน สถานที่ที่นักเรียนรับประทานอาหาร และบุคคลที่ร่วมรับประทานอาหารกับนักเรียน

ชนิดของอาหารที่รับประทาน

จากการศึกษาด้านชนิดของอาหารที่รับประทาน พบว่า ส่วนใหญ่ร้อยละ 92.3 นักเรียนจะรับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก อาจจะเนื่องมาจากข้าวเป็นอาหารประจำชาติที่คนไทยนิยมบริโภค ทุกครัวเรือน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุณี มุณีปภา (2531: 31) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการกินของเด็กวัยเรียน พบว่า อาหารหลัก 5 หมู่ ที่เด็กส่วนใหญ่นิยมบริโภคทุกวัน คือ อาหารหมู่ที่ 2 โดยเฉพาะข้าว คิดเป็นร้อยละ 100 สำหรับอาหารกลุ่มที่ 1 (เนื้อสัตว์ ไช้ นม และถั่วเมล็ดแห้ง) อาหารกลุ่มที่ 3 ผักสีเขียวเข้ม ผักสีเขียวอ่อน และผักสีเหลือง) อาหารกลุ่มที่ 4 (ผลไม้) อาหารกลุ่มที่ 5 (ไขมัน) และอาหารกลุ่มที่ 6 (ขนม อาหารว่าง และเครื่องดื่ม) นักเรียนจะมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารบ่อยครั้งต่อสัปดาห์ นั่นคือ บริโภค 4 – 6 วันต่อสัปดาห์ ซึ่งถือว่านักเรียนมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม แต่ก็มีอาหารบางกลุ่ม เช่น ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์จากธัญพืช ผีอก และมัน และผักสีเหลือง นักเรียนจะบริโภคบางครั้ง นั่นคือ จะบริโภค 1 – 3 วันต่อสัปดาห์ ซึ่งจะเห็นได้ว่าอาหารกลุ่มนี้เป็นอาหารที่มีประโยชน์สูง กล่าวคือ อาหารจากถั่วเมล็ดแห้งและธัญพืชนั้นเป็นโปรตีนที่มีคุณภาพดี ราคาถูก และถั่วเมล็ดแห้งยังสามารถแปรรูปเป็นอาหารได้หลายชนิด เช่น เต้าหู้ชนิดต่าง ๆ น้ำเต้าหู้ เป็นต้น ซึ่งกลุ่มอาหารจากถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์จากธัญพืชเป็นอาหารที่ให้โปรตีนที่มีคุณภาพที่ดี ในการช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และช่วยควบคุมการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายให้ทำงานเป็นปกติ ส่วนอาหารประเภทผัอกและมันเป็นพืชตระกูลหัวที่ให้คาร์โบไฮเดรตและเป็นแหล่งของพลังงาน สร้างความอบอุ่นให้แก่ร่างกาย และอาหารกลุ่ม

ผักสีเหลืองแดง เช่น แครอท ฟักทอง และมะเขือเทศนั้นให้เกลือแร่ เช่น แคลเซียม และเหล็ก และนอกจากนี้ยังเป็นแหล่งรวมของวิตามินต่าง ๆ เช่น วิตามินเอ วิตามินบีสอง วิตามินซี เป็นต้น ซึ่งอาหารประเภทผักจะช่วยให้การบำรุงสุขภาพ ทำให้ผิวพรรณแจ่มใส ช่วยบำรุงสายตา ให้กากอาหารซึ่งช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบทางเดินอาหาร ช่วยป้องกันโรคท้องผูก และเพิ่มความต้านทานโรคทำให้ร่างกายใช้ประโยชน์จากอาหารได้อย่างเต็มที่ (มณฑนา หิรัญประดิษฐ์, 2547: 12) สำหรับในกลุ่มอาหารที่ยังเป็นปัญหาที่สำคัญของเด็กวัยเรียน ก็คือ อาหารกลุ่มที่ 6 (ขนม อาหารว่าง และเครื่องดื่ม) เมื่อเด็กรับประทานอาหารกลุ่มนี้เข้าไปมากก็จะทำให้เด็กมีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน เพราะอาหารประเภทนี้ประกอบไปด้วย แป้ง น้ำตาล ไขมัน และเกลือในปริมาณที่สูง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสายสุนีย์ สารวานิช และ ดนยา ชนะอุดม (2541: 73) ได้ทำการศึกษา พฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 – 6 กรณีศึกษาโรงเรียนวัดเกาะสุวรรณาราม กรุงเทพมหานคร พบว่า อาหารว่างที่เด็กในวัยเรียนชอบรับประทาน คือ ขนมจำพวกขนมอบกรอบ (ร้อยละ 70.4) ช็อกโกแลต ท็อฟฟี่ (ร้อยละ 57.2 และ 51.2 ตามลำดับ) ซึ่งหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรจะให้ความรู้ที่ถูกต้องในการบริโภคอาหารเพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้เด็กมีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานหรือโรคอ้วนมากยิ่งขึ้น และหลังจากประสบภัยสึนามิ พบว่าครอบครัวของนักเรียนได้รับผลกระทบด้านความพอเพียงของอาหาร (ร้อยละ 71.9) เนื่องจากอาหารที่บริโภคมีราคาที่สูงขึ้นกว่าเดิม เพราะหลังจากการประสบภัยสึนามิทำให้ความหลากหลายและชนิดของอาหารที่บริโภคมีจำนวนน้อยลง แต่ความต้องการอาหารของคนในพื้นที่ยังมีเท่าเดิมหรือมากกว่าเดิม และนอกจากนี้ครอบครัวของนักเรียนยังได้รับผลกระทบทางด้านการประกอบอาชีพพร้อมด้วย (ร้อยละ 65.5) เพราะครอบครัวของนักเรียนส่วนใหญ่จะประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป เช่น รับจ้างตามสะพานปลาต่าง ๆ เป็นลูกจ้างเรือประมง หรือทำงานในโรงแรมและรีสอร์ทต่าง ๆ ที่ประสบภัยสึนามิ เมื่อกิจการดังกล่าวได้รับความเสียหายก็ต้องปิดตัวลง ทำให้ประชาชนในพื้นที่ตกงานจึงทำให้ไม่มีเงินที่จะซื้ออาหารที่ดีและมีประโยชน์มาบริโภคให้เพียงพอต่อความต้องการของทุกคนในครอบครัวได้ จะเห็นได้ว่าผลกระทบด้านความพอเพียงของอาหารและผลกระทบด้านการประกอบอาชีพจึงเป็นสาเหตุที่สำคัญต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน และผลกระทบด้านร่างกายและจิตใจก็อาจส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน กล่าวคือ หลังจากเกิดภัยสึนามิ 2 ปี พบว่านักเรียนได้รับผลกระทบทางด้านร่างกายน้อยลง แต่เมื่อพิจารณาในรายละเอียดจะพบว่า ยังมีนักเรียนบางส่วนที่มีอาการนอนไม่หลับ ปวดศีรษะ ภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลง เบื่ออาหาร และระบบย่อยอาหารทำงานผิดปกติ สำหรับผลกระทบด้านจิตใจ พบว่า หลังจากเกิดภัยสึนามิก็ได้รับผลกระทบด้านจิตใยน้อยลงเช่นกัน แต่ผลกระทบด้านจิตใจที่ยังพบอยู่ คือ ตื่นตกใจง่ายกว่าเดิม รู้สึกไม่มั่นใจในความปลอดภัย หวาดกลัวและยังกลัวอย่างต่อเนื่อง เสรีาโศก เสียใจ ไม่รู้สึกสนุกสนาน

กับการใช้ชีวิตประจำวัน หงุดหงิดง่าย และโกรธง่าย ซึ่งผลกระทบทั้งด้านร่างกายและจิตใจดังกล่าว อาจส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนได้ และถ้านักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมก็จะส่งผลกระทบต่อภาวะโภชนาการของนักเรียนได้

มือของอาหารที่รับประทาน

จากการศึกษาด้านมือของอาหารที่รับประทาน พบว่า นักเรียนจะบริโภคอาหารครบทั้ง 3 มือ คือ อาหารมือเช้า อาหารมือกลางวัน และอาหารมือเย็น การรับประทานอาหารครบทุกวัน ซึ่งการรับประทานอาหารครบทั้ง 3 มือนั้นถือว่าเป็นเรื่องที่ดีที่ร่างกายจะได้รับสารอาหารที่เพียงพอ เพื่อนำมาใช้ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในแต่ละวัน (สุนันทา ออบถม 2544: 24) แต่จากผลการวิจัยจะเห็นได้ว่านักเรียนจะรับประทานอาหารมือเช้า (ร้อยละ 67.5) น้อยกว่าในมือกลางวัน (ร้อยละ 83.9) และมือเย็น (ร้อยละ 83.4) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสายสุนีย์ สารวานิช และคนยา ชนะอุดม (2541: 73) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1 – 6 กรณีศึกษาโรงเรียนวัดเกาะสุวรรณาราม กรุงเทพมหานคร พบว่า เด็กนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1 – 6 ในแต่ละวันจะรับประทานอาหารครบทั้ง 3 มือ ร้อยละ 52.8 ร้อยละ 20.4 จะรับประทานอาหารเพียงวันละ 2 มือ และมีเพียงร้อยละ 6.8 จะรับประทานอาหารมากกว่าวันละ 3 มือ การที่เด็กในวัยนี้งดรับประทานอาหารมือใดมือนึงจะทำให้ร่างกายขาดสารอาหารและได้รับพลังงานที่ไม่เพียงพอ และไม่สามารถจะรับประทานอาหารในมืออื่นทดแทนได้ การที่เด็กไม่รับประทานอาหารมือเช้าก็จะส่งผลให้เด็กหิวและเรียนไม่รู้เรื่อง และไม่มีสมาธิในการเรียน ซึ่งผู้ปกครองอาจจะจัดอาหารที่รับประทานอาหารได้ง่าย เช่น นม และขนมปัง เป็นต้น เพราะผู้ปกครองส่วนใหญ่ต้องทำงาน นอกบ้านอาจจะไม่มีเวลาในการเตรียมอาหารเช้า ถึงแม้จะมีนักเรียนจำนวนน้อยที่ไม่ได้รับประทานอาหารมือเช้า (ร้อยละ 1.5) และอาหารมือกลางวัน (ร้อยละ 1.5) แต่ก็ยังเป็นปัญหาที่ไม่ควรจมองข้ามไป ซึ่งในมือกลางวันครูควรดูแลให้นักเรียนทุกคนได้รับประทานอาหาร ตลอดจนดูพฤติกรรมการรับประทานอาหารของนักเรียนแต่ละคนว่ามีพฤติกรรมการบริโภคว่าเป็นอย่างไร ถ้านักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมจะได้แนะนำให้นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องต่อไป

สถานที่ที่นักเรียนรับประทานอาหาร

จากการศึกษาด้านสถานที่ที่นักเรียนรับประทานอาหาร พบว่า นักเรียนจะรับประทานอาหารมื้อเช้าและอาหารมื้อเย็นที่บ้าน (ร้อยละ 81.3 และร้อยละ 96.4 ตามลำดับ) อาจจะเนื่องมาจากนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีอายุ 6 – 12 ปี ซึ่งจะใช้ชีวิตประจำวันรวมทั้งการบริโภคอาหารร่วมกับผู้ปกครองเป็นส่วนใหญ่ บ้านจึงเป็นสถานที่สำคัญในการรับประทานอาหารของเด็กวัยนี้ สถานที่ในการรับประทานอาหารนั้นเป็นเรื่องที่ผู้ปกครองควรให้ความเอาใจใส่โดยการดูแลรักษาความสะอาด และควรจะมีอากาศถ่ายเทที่สะดวก เงียบ สงบ ปราศจากฝุ่นละออง ตลอดจนในระหว่างการรับประทานอาหารควรสร้างบรรยากาศที่ดี (อบเชย วงศ์ทอง, 2541: 83) สำหรับอาหารมื้อหลักอีกมื้อหนึ่ง ก็คือ อาหารมื้อกลางวันที่นักเรียนจะรับประทานที่โรงเรียน หลังจากเหตุการณ์ภัยสึนามิถือว่าโรงเรียนควรมีส่วนสำคัญในการจะช่วยเหลือให้นักเรียนได้รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยการจัดอาหารที่มีคุณภาพทางโภชนาการ มีความสะอาด ปลอดภัยและได้มาตรฐาน เพื่อเป็นการชดเชยในมื้อเช้าและในอาหารมื้อกลางวันที่นักเรียนได้รับไม่เพียงพอ และจากผลการวิจัยจะพบว่านักเรียนจะไม่ได้รับประทานอาหารมื้อว่างเช้า มื้อว่างบ่าย และมื้อว่างก่อนนอน อาจจะเนื่องมาจากอาหารมื้อว่างเช้าจะรับประทานตอนประมาณ 10.00 น. ซึ่งอาจจะในช่วงที่นักเรียนกำลังเรียนหนังสืออยู่เลยไม่ได้รับประทาน สำหรับอาหารมื้อว่างบ่ายนั้นพบว่าเด็กไม่ได้รับประทานซึ่งขัดแย้งกับความเป็นจริงที่นักเรียนควรจะได้รับประทานนมโรงเรียน แต่ปรากฏว่าเด็กก็ไม่ได้รับประทาน ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรจะลงไปตรวจสอบว่าสาเหตุที่แท้จริงเกิดจากอะไร จะได้แก้ปัญหาได้อย่างถูกต้อง สำหรับอาหารมื้อว่างก่อนนอนนั้นเด็กจะไม่ได้รับประทานอาจจะเพราะเด็กรับประทานอาหารมื้อเย็นอิ่มแล้ว จึงไม่ได้รับประทานอาหารมื้อว่างก่อนนอนอีก หรืออาจจะเพราะหลังจากเกิดภัยสึนามิแล้วผู้ปกครองไม่สามารถจะซื้ออาหารให้บุตรหลานของตนรับประทานได้มากกว่าอาหารในมื้อหลักได้

บุคคลที่ร่วมรับประทานอาหารกับนักเรียน

จากการศึกษาเรื่องบุคคลที่ร่วมรับประทานอาหารกับนักเรียน พบว่า บุคคลที่ร่วมรับประทานอาหารของเด็กวัยนี้มากที่สุด คือ บิดาและมารดาทั้งมื้อเช้าและมื้อเย็น (ร้อยละ 36.8 และร้อยละ 61.4) ซึ่งจะเห็นได้ว่าบิดาและมารดามีอิทธิพลต่อการพัฒนาบริโภคนิสัยของนักเรียน เพราะนักเรียนส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบิดาและมารดา (ร้อยละ 68.0) บางครั้งพ่อแม่อาจจะเตรียมอาหารให้ลูกรับประทานโดยยึดความพอใจหรือความชอบของลูกเป็นหลัก โดยไม่ได้คำนึงถึงความถูกต้อง

ตามหลักโภชนาการ สำหรับเด็กวัยเรียนจะรับประทานอาหารที่บ้าน 1 – 2 มื้อ ดังนั้นพ่อแม่ควรมีส่วนในการจัดอาหารที่มีคุณค่าและเหมาะสมกับเด็ก เพื่อไม่ให้เกิดภาวะทุพโภชนาการต่อไปในอนาคต และในระหว่างการรับประทานอาหารพ่อแม่ควรใช้เวลาในการสอดแทรกพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ถูกต้องให้กับเด็ก และการรับประทานอาหารร่วมกันภายในครอบครัวนั้นถือว่าเป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีภายในครอบครัวอีกด้วย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสมศรี เกิดโชค (2531: 52) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับนิสัยการกินของเด็กวัยเรียน อำเภอคอนเจดีย์ จังหวัดสุพรรณบุรี พบว่า มารดาของเด็กวัยเรียนส่วนใหญ่จะประกอบอาหารถูกต้องตามหลักโภชนาการ และมีส่วนในการส่งเสริมนิสัยการบริโภคอาหารที่ถูกต้องให้กับบุตรหลานของตน

ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ที่ประสาธน์สนามิในจังหวัดพังงา

จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ที่ประสาธน์สนามิ ในจังหวัดพังงา พบว่า ภาวะโภชนาการมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ที่ประสาธน์สนามิ ในจังหวัดพังงา ในประเด็นย่อย คือ บุคคลที่ร่วมรับประทานอาหารมื้อกลางวันกับนักเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะว่านักเรียนส่วนใหญ่รับประทานอาหารกลางวันที่โรงเรียน และรับประทานอาหารร่วมกับเพื่อนเป็นส่วนใหญ่ อาจจะเป็นไปได้ที่กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการปกติ จึงมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่คล้ายคลึงกัน

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ที่ประสบภัยสึนามิ ในจังหวัดพังงา พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ที่ประสบภัยสึนามิ ในจังหวัดพังงา และความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ที่ประสบภัยสึนามิ ในจังหวัดพังงา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ผู้ปกครองของนักเรียนที่กำลังศึกษาในช่วงชั้นที่ 1 (ประถมศึกษาปีที่ 1-3) ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ประจำปีการศึกษา 2549 ที่ประสบภัยสึนามิ ในจังหวัดพังงา จำนวน 391 คน และผู้ปกครอง จำนวน 391 คน ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถามและแบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูง ซึ่งแบบสอบถามมี 6 ตอน คือ ข้อมูลพื้นฐานของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ประสบภัยสึนามิ ในจังหวัดพังงา ข้อมูลพื้นฐานของผู้ปกครอง การประสบภัยสึนามิของครอบครัว แหล่งอาหารของครอบครัว การเตรียมอาหารของครอบครัว และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ที่ประสบภัยสึนามิ ในจังหวัดพังงา สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และการทดสอบไคสแควร์

ข้อมูลพื้นฐานของนักเรียน

จากการศึกษาพบว่า นักเรียนเป็นเพศหญิง ร้อยละ 53.5 เป็นเพศชาย ร้อยละ 46.5 ส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง 8 – 9 ปี มีอายุเฉลี่ย 8.09 ปี และศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 นับถือศาสนาพุทธ มีลำดับการเป็นบุตรคนที่ 1 หรือ 2 จำนวนสมาชิกในครอบครัว 1 – 3 คน และบุคคลที่นักเรียนส่วนใหญ่อาศัยอยู่ด้วย คือ บิดาและมารดา

ข้อมูลพื้นฐานของผู้ปกครอง

จากการศึกษาพบว่า ผู้ปกครองของนักเรียนเป็นเพศหญิง ร้อยละ 70.1 เป็นเพศชาย ร้อยละ 29.9 ส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง 31 – 50 ปี อายุเฉลี่ย 38.15 ปี ผู้ปกครองส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสอยู่ด้วยกัน นับถือศาสนาพุทธ มีวุฒิการศึกษาประถมศึกษา ประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป มีรายได้เฉลี่ย 7,353.87 บาท และส่วนใหญ่มารดาเป็นผู้ตอบแบบสอบถามให้กับนักเรียน

การประสพภัยสึนามิของครอบครัว

การประสพภัยสึนามิของครอบครัวแบ่งออกเป็น 6 ด้าน คือ ด้านที่อยู่อาศัยและยานพาหนะ ด้านชีวิต ด้านการประกอบอาชีพ ด้านการศึกษา ด้านร่างกายและจิตใจ และด้านความพอเพียงของอาหาร

การประสพภัยสึนามิของครอบครัวด้านที่อยู่อาศัยและยานพาหนะ จากการศึกษาการประสพภัยสึนามิของครอบครัวด้านที่อยู่อาศัยและยานพาหนะ พบว่า ร้อยละ 56.3 ไม่ได้รับผลกระทบจากภัยสึนามิด้านที่อยู่อาศัยและยานพาหนะ ร้อยละ 21.5 ที่อยู่อาศัยเสียหายบางส่วน และในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน คือ ร้อยละ 20.5 ยานพาหนะที่ใช้ในชีวิตประจำวันได้รับความเสียหาย เช่น รถยนต์ รถจักรยานยนต์ และร้อยละ 19.2 ที่อยู่อาศัยเสียหายทั้งหมด

การประสพภัยสึนามิของครอบครัวด้านชีวิต จากการศึกษาการประสพภัยสึนามิของครอบครัวด้านชีวิต พบว่า ร้อยละ 52.4 ไม่ได้ประสพภัยด้านชีวิต และร้อยละ 47.6 ประสพภัยด้านชีวิต

การประสพภัยสึนามิของครอบครัวด้านชีวิต ในเรื่องของการบาดเจ็บ จากการศึกษาในครอบครัวผู้ที่ประสพภัยด้านชีวิต การบาดเจ็บ พบว่า ร้อยละ 45.7 ญาติพี่น้องได้รับบาดเจ็บ ผู้ที่ได้รับบาดเจ็บรองลงมา บิดา มารดา สามี ภรรยา และลูก ตามลำดับ (ร้อยละ 24.2, 19.9, 18.8, 15.1 และ 11.3 ตามลำดับ)

การประสพภัยสึนามิของครอบครัวด้านชีวิต ในเรื่องของการสูญหาย จากการศึกษาในครอบครัวผู้ที่ประสพภัยด้านชีวิต การสูญหาย พบว่า ร้อยละ 29.6 ญาติพี่น้องสูญหาย ผู้ที่สูญหาย

รองลงมา เป็นสามี บิดา มารดา ภรรยา และลูก ตามลำดับ (ร้อยละ 12.4, 11.8, 9.1, 8.1 และ 6.5 ตามลำดับ)

การประสพภัยสึนามิของครอบครัวด้านชีวิต ในเรื่องของการเสียชีวิต จากการศึกษาในครอบครัวผู้ที่ประสพภัยด้านชีวิต การเสียชีวิต พบว่า ร้อยละ 47.3 ญาติพี่น้องเสียชีวิต รองลงมา เป็นมารดาเสียชีวิต บิดา สามี ภรรยา และลูก ตามลำดับ (ร้อยละ 14.5, 11.3, 7.5, 6.5 และ 4.8 ตามลำดับ)

การประสพภัยสึนามิของครอบครัวด้านการประกอบอาชีพ จากการศึกษาการประสพภัยสึนามิของครอบครัวทางด้านการประกอบอาชีพ พบว่า ร้อยละ 36.3 ตกงานหลังจากเกิดภัยสึนามิ รองลงมา คือ ร้อยละ 34.5 ไม่ได้รับผลกระทบจากภัยสึนามิทางด้านการประกอบอาชีพ ร้อยละ 30.9 เครื่องมือที่ใช้ในการประกอบอาชีพทางด้านประมงได้รับความเสียหาย เช่น เรือประมง แห ลอบปู อวนปู กระชังเลี้ยงปลา ร้อยละ 25.1 การประกอบอาชีพทางด้านประมงได้รับความเสียหาย ร้อยละ 10.7 การประกอบอาชีพทางด้านเกษตรกรรมได้รับความเสียหาย และร้อยละ 10.0 เครื่องมือที่ใช้ในการประกอบอาชีพทางด้านเกษตรกรรมได้รับความเสียหาย เช่น จอบ เสียม

การประสพภัยสึนามิของครอบครัวด้านการศึกษา จากการศึกษาการประสพภัยสึนามิของครอบครัวด้านการศึกษา พบว่า เกือบครึ่งหนึ่ง คือ ร้อยละ 49.6 ไม่ได้รับผลกระทบจากภัยสึนามิทางด้านการศึกษาของบุตรหลาน รองลงมา คือ ร้อยละ 36.3 ไม่มีค่าเล่าเรียน ร้อยละ 34.3 ไม่มีเงินค่าอาหารในการใช้จ่ายระหว่างการเรียน ร้อยละ 15.1 อุปกรณ์ในการเรียนได้รับความเสียหาย และร้อยละ 6.4 ที่สถานที่เรียนได้รับความเสียหาย

ผลกระทบหลังเกิดภัยสึนามิ

ผลกระทบด้านร่างกาย หลังจากเกิดภัยสึนามิใน 3 เดือนแรก พบว่า นักเรียนร้อยละ 42.7 ไม่ได้รับผลกระทบจากภัยสึนามิทางด้านร่างกาย ร้อยละ 13.3 นอนไม่หลับ ร้อยละ 11.8 เบื่ออาหาร ร้อยละ 11.0 ปวดศีรษะ ร้อยละ 10.5 ภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลง และร้อยละ 8.2 ระบบย่อยอาหารทำงานผิดปกติ และจากการศึกษาผลกระทบด้านร่างกาย หลังจากเกิดภัยสึนามิ 2 ปี พบว่า นักเรียนร้อยละ 56.5 ไม่ได้รับผลกระทบจากภัยสึนามิทางด้านร่างกาย ร้อยละ 12.0 นอนไม่หลับ และในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน คือ ร้อยละ 11.5 ปวดศีรษะ ร้อยละ 10.2 ภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลง ร้อยละ 8.7 เบื่ออาหาร และร้อยละ 6.6 ระบบย่อยอาหารทำงานผิดปกติ จากผลกระทบด้านร่างกาย หลังจาก

เกิดภัยสึนามิใน 3 เดือนแรก และหลังจากเกิดภัยสึนามิ 2 ปี พบว่า นักเรียนไม่ได้รับผลกระทบจากภัยสึนามิด้านร่างกาย

ผลกระทบด้านจิตใจ จากการศึกษาผลกระทบด้านจิตใจของนักเรียน หลังจากเกิดภัยสึนามิใน 3 เดือนแรก พบว่า นักเรียนร้อยละ 45.3 รู้สึกไม่มั่นใจในความปลอดภัย และในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน คือ ร้อยละ 44.5 ไม่ได้รับผลกระทบจากภัยสึนามิทางด้านจิตใจ ร้อยละ 44.0 ตื่นตกใจง่ายกว่าเดิม ร้อยละ 33.2 หวาดกลัวและยังกลัวอย่างต่อเนื่อง ร้อยละ 18.9 ไม่รู้สึกสนุกสนานกับการใช้ชีวิตประจำวัน ร้อยละ 18.7 เสรีาโศก เสียใจ ร้อยละ 12.0 โกรธง่าย และร้อยละ 11.3 หงุดหงิดง่าย และจากการศึกษาผลกระทบด้านจิตใจ หลังจากเกิดภัยสึนามิผ่านไปแล้วประมาณ 2 ปี พบว่า นักเรียนร้อยละ 58.6 ไม่ได้รับผลกระทบจากภัยสึนามิด้านจิตใจ ร้อยละ 33.2 ตื่นตกใจง่ายกว่าเดิม ร้อยละ 30.9 รู้สึกไม่มั่นใจในความปลอดภัย ร้อยละ 26.1 หวาดกลัวและยังกลัวอย่างต่อเนื่อง ร้อยละ 13.6 เสรีาโศก เสียใจ ซึ่งมีสัดส่วนเท่ากับ การไม่รู้สึกสนุกสนานกับการใช้ชีวิตประจำวัน ร้อยละ 10.5 หงุดหงิดง่าย และร้อยละ 8.7 โกรธง่าย จากผลกระทบด้านจิตใจ หลังจากเกิดภัยสึนามิใน 3 เดือนแรก พบว่า นักเรียนรู้สึกไม่มั่นใจในความปลอดภัย และหลังจากเกิดภัยสึนามิ 2 ปี พบว่า นักเรียนไม่ได้รับผลกระทบจากภัยสึนามิด้านจิตใจ

ผลกระทบด้านความพอเพียงของอาหาร จากการศึกษาผลกระทบด้านความพอเพียงของอาหาร พบว่า ร้อยละ 52.7 คิดว่าอาหารที่บริโภคมีราคาสูงขึ้นกว่าเดิม ร้อยละ 28.1 ไม่ได้รับผลกระทบจากภัยสึนามิด้านความพอเพียงของอาหาร ร้อยละ 20.2 คิดว่าอาหารที่ผลิตเพื่อบริโภคในครัวเรือนมีจำนวนน้อยลง ร้อยละ 18.9 คิดว่าประเภทของอาหารมีให้เลือกน้อยลง และร้อยละ 16.9 คิดว่าสถานที่ในการเลือกซื้ออาหารมีจำนวนน้อยลง

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุตรหลาน จากการศึกษาพบว่า ร้อยละ 71.9 คิดว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุตรหลานเหมือนเดิม และมีเพียงร้อยละ 28.1 คิดว่ามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุตรหลานเปลี่ยนไปจากเดิม

ความคิดเห็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกายทางด้านน้ำหนักและส่วนสูงของบุตรหลาน จากการศึกษาความคิดเห็นของผู้ปกครองเกี่ยวกับผลกระทบของการประสบภัยสึนามิต่อการเจริญเติบโตของร่างกายทางด้านน้ำหนักและส่วนสูงของบุตรหลาน พบว่า ร้อยละ 43.0 คิดว่าการรับประทานอาหารนั้นมีผลกระทบต่อเจริญเติบโตของร่างกายทางด้านน้ำหนักและส่วนสูง

รองลงมา คือ ร้อยละ 37.8 คิดว่าการรับประทานอาหารไม่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตของร่างกายทางด้านน้ำหนักและส่วนสูง และมีเพียงร้อยละ 19.2 ที่ไม่ทราบ

ความคิดเห็นของผู้ปกครองที่มีต่อหน่วยงานภาครัฐเกี่ยวกับอาหาร จากการสอบถามความคิดเห็นของผู้ปกครองที่มีต่อหน่วยงานภาครัฐเกี่ยวกับอาหาร พบว่า ร้อยละ 69.3 คิดว่าอาหารที่บริโภคควรมีราคาเหมาะสมต่อการดำรงชีพของประชาชนในพื้นที่ รองลงมา คือร้อยละ 50.1 คิดว่าหน่วยงานทางภาครัฐควรให้ความรู้ในการบริโภคอาหารที่ถูกต้องแก่ประชาชนหลังจากเกิดภัยสึนามิ ร้อยละ 29.4 คิดว่าอาหารที่บริโภคควรมีความหลากหลาย และเพียงพอต่อความต้องการของประชาชนในพื้นที่ ร้อยละ 25.1 คิดว่าสถานที่ในการเลือกซื้ออาหารควรมีให้เพียงพอต่อความต้องการของประชาชนในพื้นที่ และมีเพียงร้อยละ 15.9 ที่ไม่ทราบ

แหล่งอาหารของครอบครัว

อาหารที่รับประทานภายในครอบครัว จากการศึกษาแหล่งอาหารของครอบครัว ในเรื่องของอาหารที่รับประทานภายในครอบครัว พบว่า ส่วนใหญ่ คือ ร้อยละ 91.6 ซื้ออาหารมาจากแหล่งต่าง ๆ เช่น ตลาด ห้างสรรพสินค้า และมีเพียงร้อยละ 8.4 ที่มีการเลี้ยงสัตว์และปลูกพืชผักสวนครัวภายในบริเวณบ้าน

การผลิตทางการเกษตรที่ครอบครัวผลิตได้และใช้เป็นอาหารของครอบครัว จากการศึกษแหล่งอาหารของครอบครัว ในเรื่องของผลิตผลทางการเกษตรที่ครอบครัวผลิตได้และใช้เป็นอาหารของครอบครัว พบว่า ร้อยละ 57.0 ไม่มีผลิตผลทางการเกษตรที่ครอบครัวผลิตได้และใช้เป็นอาหารของครอบครัว และร้อยละ 43.0 ที่มีผลิตผลทางการเกษตรที่ครอบครัวผลิตได้และใช้เป็นอาหารของครอบครัว

ผลิตผลทางการเกษตรที่ครอบครัวผลิตได้และใช้เป็นอาหารของครอบครัว (พืชและสัตว์) จากการศึกษแหล่งอาหารของครอบครัวที่เป็นพืชและสัตว์ที่ครอบครัวผลิตได้และใช้เป็นอาหารของครอบครัว พบว่า ร้อยละ 37.1 ที่ครอบครัวผลิตได้และใช้เป็นอาหารของครัวจะเป็นอาหารประเภทพืช และมีเพียงร้อยละ 5.9 ที่ครอบครัวผลิตได้และใช้เป็นอาหารของครัวจะเป็นอาหารประเภทสัตว์

การเตรียมอาหารของครอบครัว

การเตรียมอาหารประเภทเนื้อสัตว์ จากการศึกษาการเตรียมอาหารของครอบครัว ประเภทเนื้อสัตว์ พบว่า ส่วนใหญ่ คือ ร้อยละ 80.3 จะล้างเนื้อสัตว์ด้วยน้ำสะอาดก่อนแล้วนำไปหั่นและนำไปประกอบอาหาร มีเพียงร้อยละ 19.7 จะหั่นเนื้อสัตว์ก่อนแล้วค่อยนำเนื้อสัตว์มาล้างแล้วจึงนำไปประกอบอาหาร และไม่มีครอบครัวใดที่ประกอบอาหารโดยไม่ล้างเนื้อสัตว์

การเตรียมอาหารประเภทผัก จากการศึกษาการเตรียมอาหารของครอบครัว ประเภทผัก พบว่า ร้อยละ 74.9 จะล้างผักด้วยน้ำสะอาดก่อนแล้วนำไปหั่นและนำไปประกอบอาหาร มีเพียงร้อยละ 25.1 จะหั่นผักก่อนแล้วค่อยนำผักมาล้างแล้วจึงนำไปประกอบอาหาร และไม่มีครอบครัวใดที่ประกอบอาหารโดยไม่ล้างผัก

การเตรียมอาหารประเภทผลไม้ จากการศึกษาการเตรียมอาหารของครอบครัว ประเภทผลไม้ พบว่า ส่วนใหญ่ คือ ร้อยละ 99.2 จะล้างผลไม้ด้วยน้ำสะอาดก่อนรับประทาน และมีเพียงร้อยละ 0.8 ที่รับประทานผลไม้ทันทีโดยไม่ได้อ่างทำความสะอาด

การประกอบอาหารประเภทเนื้อสัตว์ จากการศึกษาการประกอบอาหารประเภทเนื้อสัตว์ พบว่า ส่วนใหญ่ คือ ร้อยละ 82.4 จะประกอบอาหารด้วยวิธีการแกง และในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน คือ ร้อยละ 80.3 จะประกอบอาหารด้วยวิธีการทอด รองลงมา คือ ร้อยละ 71.9 จะประกอบอาหารด้วยวิธีการผัด และร้อยละ 67.3 จะประกอบอาหารด้วยวิธีการต้ม และมีเพียงร้อยละ 1.3 จะประกอบอาหารแบบสุก ๆ ดิบ ๆ

การประกอบอาหารประเภทผัก จากการศึกษาการประกอบอาหารประเภทผัก พบว่า ส่วนใหญ่ คือ ร้อยละ 93.4 จะประกอบอาหารด้วยวิธีการผัด รองลงมา ร้อยละ 61.6 จะประกอบอาหารด้วยวิธีการต้ม และร้อยละ 58.3 จะรับประทานสด ๆ และมีเพียงร้อยละ 10.0 จะประกอบอาหารด้วยวิธีการนึ่ง

การเตรียมอาหารสำหรับบุตรหลาน จากการศึกษาในเรื่องของการเตรียมอาหารสำหรับบุตรหลาน พบว่า ร้อยละ 59.8 จะประกอบอาหารที่มีทั้งผักและเนื้อสัตว์สำหรับบุตรหลานที่มีอายุต่ำกว่า 10 ขวบ รองลงมา คือ ร้อยละ 40.9 จะจัดอาหารที่ไม่มีรสจัดสำหรับบุตรหลานอายุต่ำกว่า 10

ขวบ นอกจากนั้นร้อยละ 30.9 ไม่ได้ทำแยกระหว่างอาหารเด็กและอาหารผู้ใหญ่ และร้อยละ 27.6 จะหันเป็นชิ้นเล็กสำหรับบุตรหลานที่อายุต่ำกว่า 10 ขวบ

ผู้ประกอบอาหารในครอบครัว จากการศึกษาพบว่า ส่วนใหญ่ คือ ร้อยละ 77.3 มารดาเป็นผู้ประกอบอาหารในครอบครัว ร้อยละ 18.9 ญาติพี่น้องเป็นผู้ประกอบอาหารในครอบครัว ร้อยละ 3.3 บิดาเป็นผู้ประกอบอาหารในครอบครัว และมีเพียงร้อยละ 0.5 ที่บุตรหลานเป็นผู้ประกอบอาหารในครอบครัว

ภาวะโภชนาการของนักเรียน

ภาวะโภชนาการของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ที่ประสาธน์คีรี ในจังหวัดพังงา แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ ภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน ภาวะโภชนาการปกติ และภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน ดังมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

นักเรียนส่วนใหญ่ ร้อยละ 87.5 มีภาวะโภชนาการปกติ รองลงมา ร้อยละ 6.4 มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน และมีเพียงร้อยละ 6.1 ที่มีภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนแบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ ชนิดของอาหารที่รับประทาน มีอาหารที่รับประทาน สถานที่ที่นักเรียนรับประทานอาหาร และบุคคลที่ร่วมรับประทานอาหารกับนักเรียน

1. ชนิดของอาหารที่รับประทาน

ผลการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนต่อสัปดาห์ มีดังนี้ คือ การบริโภคอาหารกลุ่มที่ 1 ได้แก่ เนื้อสัตว์ ไข่ นม และถั่วเมล็ดแห้ง พบว่า ร้อยละ 60.9 บริโภคเนื้อสัตว์และอาหารทะเลและไข่บ่อยครั้ง นั่นคือ บริโภค 4 – 6 วัน ต่อสัปดาห์ ร้อยละ 59.3 บริโภคบริโภคนมและผลิตภัณฑ์นมบ่อยครั้งเช่นกัน ส่วนการบริโภคถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์จากธัญพืช พบว่า ร้อยละ 54.2 บริโภคเป็นบางครั้ง นั่นคือ บริโภค 1 – 3 วัน ต่อสัปดาห์ การบริโภคอาหารกลุ่มที่ 2

ได้แก่ ข้าว แป้ง ผัก และมัน พบว่า นักเรียนเกือบทุกคน ร้อยละ 92.3 บริโภคข้าวทุกวัน ร้อยละ 69.3 บริโภคผักและมันเป็นบางครั้ง นั่นคือ บริโภค 1 – 3 วัน ต่อสัปดาห์ และร้อยละ 62.1 บริโภคผลิตภัณฑ์จากแป้งบ่อยครั้ง นั่นคือ บริโภค 4 – 6 วัน ต่อสัปดาห์ การบริโภคอาหารกลุ่มที่ 3 ได้แก่ ผักสีเขียวเข้ม ผักสีเขียวอ่อน และผักสีเหลือง พบว่า ร้อยละ 58.8 บริโภคผักสีเหลืองเป็นบางครั้ง นั่นคือ บริโภค 1 – 3 วันต่อสัปดาห์ และร้อยละ 54.2 บริโภคผักสีเขียวอ่อนบ่อยครั้ง นั่นคือ บริโภค 4 – 6 วัน ต่อสัปดาห์ และร้อยละ 49.9 บริโภคผักสีเขียวเข้มบ่อยครั้งเช่นกัน การบริโภคอาหารกลุ่มที่ 4 ได้แก่ ผลไม้ พบว่า ร้อยละ 69.3 บริโภคผลไม้บ่อยครั้ง นั่นคือ บริโภค 4 – 6 วัน ต่อสัปดาห์ การบริโภคอาหารกลุ่มที่ 5 ได้แก่ ไขมัน พบว่า ร้อยละ 68.8 บริโภคไขมันบ่อยครั้ง นั่นคือ บริโภค 4 – 6 วัน ต่อสัปดาห์ การบริโภคอาหารกลุ่มที่ 6 ได้แก่ ขนม อาหารว่าง และเครื่องดื่ม พบว่า ร้อยละ 59.6 บริโภคขนม อาหารว่าง และเครื่องดื่ม บ่อยครั้ง นั่นคือ บริโภค 4 – 6 วัน ต่อสัปดาห์

2. มือของอาหารที่รับประทาน

จากการศึกษาพบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเรื่องมือของอาหารที่รับประทาน ดังนี้ คือ อาหารมือเช้า นักเรียนร้อยละ 67.5 จะบริโภคทุกวัน และมีเพียงร้อยละ 1.5 ที่ไม่บริโภคอาหารเช้า อาหารมือกลางวัน พบว่า นักเรียนร้อยละ 83.9 จะบริโภคทุกวัน และมีเพียงร้อยละ 1.5 ที่ไม่บริโภคอาหารกลางวัน อาหารมือเย็น พบว่า นักเรียนร้อยละ 83.4 จะบริโภคทุกวัน และมีเพียงร้อยละ 1.3 ที่ไม่บริโภคอาหารเย็น และการรับประทานอาหารมากกว่า 3 มือ ในหนึ่งวัน พบว่า นักเรียนร้อยละ 55.2 จะบริโภคเป็นบางครั้ง นั่นคือ จะบริโภคอาหารมากกว่า 3 มือ ในหนึ่งวัน ประมาณ 1 – 3 วันต่อสัปดาห์

3. สถานที่ที่นักเรียนรับประทานอาหาร

สถานที่ที่นักเรียนรับประทานอาหารเช้า จากการศึกษารื่องสถานที่ที่นักเรียนรับประทานอาหารเช้า พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ คือ ร้อยละ 81.3 รับประทานอาหารเช้าที่บ้าน รองลงมา คือ ร้อยละ 8.7 รับประทานอาหารเช้าที่โรงเรียน ในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน คือ ร้อยละ 6.2 รับประทานอาหารเช้านอกบ้าน เช่น ร้านค้า ร้านอาหาร

สถานที่ที่นักเรียนรับประทานอาหารมือว่างเช้า จากการศึกษารื่องสถานที่ที่นักเรียนรับประทานอาหารมือว่างเช้า พบว่า ร้อยละ 44.0 ไม่ได้รับประทานอาหารมือว่างเช้า รองลงมา คือ

ร้อยละ 31.5 รับประทานอาหารมือว่างเข้าโรงเรียนจัดทำขึ้นในโรงอาหาร มีเพียงร้อยละ 24.5 ที่รับประทานอาหารมือว่างเข้าที่ร้านขายอาหารของโรงเรียน

สถานที่ที่นักเรียนรับประทานอาหารมือกลางวัน จากการศึกษาเรื่องสถานที่ที่นักเรียน รับประทานอาหารมือกลางวัน พบว่า นักเรียนร้อยละ 62.2 รับประทานอาหารมือกลางวันที่โรงเรียน จัดทำขึ้นในโรงอาหาร และร้อยละ 36.8 รับประทานอาหารมือกลางวันที่ร้านขายอาหารของโรงเรียน

สถานที่ที่นักเรียนรับประทานอาหารมือว่างบ่าย จากการศึกษาเรื่องสถานที่ที่นักเรียน รับประทานอาหารมือว่างบ่าย พบว่า นักเรียนร้อยละ 50.6 ไม่ได้รับประทานอาหารมือว่างบ่าย รองลงมา คือ ร้อยละ 20.5 รับประทานอาหารมือว่างบ่ายนอกโรงเรียน เช่น ร้านค้า ร้านอาหาร ร้อยละ 17.1 รับประทานอาหารมือว่างบ่ายที่ร้านขายอาหารของโรงเรียน มีเพียงร้อยละ 11.8 ที่ รับประทานอาหารมือว่างบ่ายที่โรงเรียนจัดทำขึ้นในโรงอาหาร

สถานที่ที่นักเรียนรับประทานอาหารมือเย็น จากการศึกษาเรื่องสถานที่ที่นักเรียน รับประทานอาหารมือเย็น พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ คือ ร้อยละ 96.4 รับประทานอาหารมือเย็น ที่บ้าน มีเพียงร้อยละ 2.3 รับประทานอาหารมือเย็นนอกบ้าน เช่น ร้านค้า ร้านอาหาร

สถานที่ที่นักเรียนรับประทานอาหารมือว่างก่อนนอน จากการศึกษาเรื่องสถานที่ที่นักเรียน รับประทานอาหารมือว่างก่อนนอน พบว่า นักเรียนร้อยละ 58.6 รับประทานอาหารมือว่างก่อนนอน ที่บ้าน รองลงมา คือ ร้อยละ 39.1 ไม่ได้รับประทานอาหารมือว่างก่อนนอน มีเพียงร้อยละ 2.3 ที่รับประทานอาหารมือว่างก่อนนอนนอกบ้าน เช่น ร้านค้า ร้านอาหาร

4. บุคคลที่ร่วมรับประทานอาหารกับนักเรียน

บุคคลที่ร่วมรับประทานอาหารมือเช้ากับนักเรียน จากการศึกษาเรื่องบุคคลที่ร่วม รับประทานอาหารมือเช้ากับนักเรียน พบว่า นักเรียนร้อยละ 36.8 รับประทานอาหารมือเช้าร่วมกับ บิดาและมารดา รองลงมา ร้อยละ 30.4 รับประทานอาหารร่วมกับญาติและผู้ปกครอง ร้อยละ 19.7 รับประทานอาหารคนเดียว และร้อยละ 10.5 รับประทานอาหารร่วมกับเพื่อน

บุคคลที่ร่วมรับประทานอาหารมือวางเข้ากับนักเรียน จากการศึกษาเรื่องบุคคลที่ร่วมรับประทานอาหารมือวางเข้ากับนักเรียน พบว่า นักเรียนครึ่งหนึ่ง คือ ร้อยละ 50.4 รับประทานอาหารมือวางเข้าร่วมกับเพื่อน รองลงมา คือ ร้อยละ 44.0 ไม่ได้รับประทานอาหารมือวางเข้าร่วม ร้อยละ 4.9 รับประทานอาหารคนเดียว และมีเพียงร้อยละ 0.8 ที่ร่วมรับประทานอาหารกับครูและอาจารย์

บุคคลที่ร่วมรับประทานอาหารมือกลางวันกับนักเรียน จากการศึกษาเรื่องบุคคลที่ร่วมรับประทานอาหารมือกลางวันกับนักเรียน พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ ร้อยละ 89.3 รับประทานอาหารมือกลางวันร่วมกับเพื่อน ร้อยละ 5.3 รับประทานอาหารคนเดียว และร้อยละ 2.6 รับประทานอาหารร่วมกับครูและอาจารย์

บุคคลที่ร่วมรับประทานอาหารมือวางบ้ายกับนักเรียน จากการศึกษาเรื่อง บุคคลที่ร่วมรับประทานอาหารมือวางบ้ายกับนักเรียน พบว่า นักเรียนร้อยละ 50.6 ไม่ได้รับประทานอาหารมือวางบ้าย รองลงมา คือ ร้อยละ 33.2 รับประทานอาหารร่วมกับเพื่อน ร้อยละ 6.2 รับประทานอาหารร่วมกับญาติและผู้ปกครอง ร้อยละ 5.6 รับประทานอาหารร่วมกับบิดาและมารดา ร้อยละ 3.6 ที่รับประทานอาหารคนเดียว และร้อยละ 0.8 ที่รับประทานอาหารร่วมกับครูและอาจารย์

บุคคลที่ร่วมรับประทานอาหารมือเย็นกับนักเรียน จากการศึกษาเรื่องบุคคลที่ร่วมรับประทานอาหารมือเย็นกับนักเรียน พบว่า นักเรียน ร้อยละ 61.4 รับประทานอาหารมือเย็นร่วมกับบิดาและมารดา รองลงมา คือ ร้อยละ 36.1 รับประทานอาหารร่วมกับญาติและผู้ปกครอง มีเพียงร้อยละ 1.5 ที่รับประทานอาหารคนเดียว

บุคคลที่ร่วมรับประทานอาหารมือวางก่อนนอนกับนักเรียน จากการศึกษาเรื่องบุคคลที่ร่วมรับประทานอาหารมือวางก่อนนอนกับนักเรียน พบว่า นักเรียน ร้อยละ 39.1 ไม่ได้รับประทานอาหารมือวางก่อนนอน ร้อยละ 33.5 รับประทานอาหารร่วมกับบิดาและมารดา ร้อยละ 18.7 รับประทานอาหารร่วมกับญาติและผู้ปกครอง มีเพียงร้อยละ 8.7 ที่รับประทานอาหารคนเดียว

ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน สรุปได้ดังนี้

ภาวะโภชนาการไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนด้านชนิดของอาหารที่รับประทาน มืออาหารที่รับประทาน และสถานที่ที่นักเรียนรับประทานอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากการศึกษาภาวะโภชนาการมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนด้านบุคคลที่ร่วมรับประทานอาหารกับนักเรียน เมื่อพิจารณารายประเด็น พบว่า ภาวะโภชนาการของนักเรียนมีความสัมพันธ์กับบุคคลที่ร่วมรับประทานอาหารมือกลางวัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ พบว่า นักเรียนที่มีภาวะ โภชนาการปกติจะรับประทานอาหารมือกลางวันร่วมกับเพื่อน ในสัดส่วนสูงกว่านักเรียนกลุ่มอื่น

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. อาหารมือเช้าถือว่าเป็นอาหารที่สำคัญสำหรับเด็กในวัยเรียน เพราะการรับประทานอาหารมือเช้าจะทำให้ร่างกายได้รับพลังงานที่เพียงพอเพื่อนำมาใช้ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในแต่ละวัน สำหรับเด็กวัยเรียนที่รับประทานอาหารมือเช้าจะทำให้เด็กรู้สึกหิวและเรียนไม่รู้เรื่อง ซึ่งจากผลการวิจัยจะเห็นได้ว่านักเรียนจะรับประทานอาหารมือเช้าน้อยกว่าในมือกลางวัน และอาหารมือเย็น ดังนั้นผู้ปกครองควรจะทำให้ความเอาใจใส่ดูแลการรับประทานอาหารของนักเรียนโดยเฉพาะอาหารมือเช้า ซึ่งอาจจะจัดอาหารที่เตรียมง่าย และรับประทานได้สะดวก เช่น นมและขนมปัง ให้เด็กได้รับประทานก่อนที่จะไปโรงเรียน ส่วนทางด้านหน่วยงานภาครัฐควรมีการรณรงค์ส่งเสริมให้ผู้ปกครองเห็นความสำคัญของอาหารมือเช้าและเน้นย้ำให้เด็กในวัยเรียนรับประทานอาหารมือเช้าให้มากขึ้น และสำหรับอาหารมือว่างบายนั้นพบว่าเด็กส่วนใหญ่ไม่ค่อยได้รับประทานทั้ง ๆ ที่มีโครงการนมโรงเรียน ซึ่งจะจัดให้นักเรียนได้รับประทานโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น อาจจะ เป็นเพราะว่าทางโรงเรียนได้จัดนมโรงเรียนให้แต่เด็กไม่ได้รับประทาน หรือทางโรงเรียนก็ไม่ได้จัดนมโรงเรียนให้เด็กรับประทาน ซึ่งการจัดโครงการนมโรงเรียนขึ้นมาเพราะรัฐบาลมีจุดมุ่งหมายให้เด็กไทยมีน้ำหนักรวมและส่วนสูงตามเกณฑ์มาตรฐาน และนมยังช่วยในการบำรุงสมองของเด็กด้วย ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรจะต้องแก้ไขปัญหาอย่างเร่งด่วนเพื่อให้เด็กทุกคนได้รับสิทธิประโยชน์ที่ควรจะได้รับ และครูก็มีส่วนสำคัญในการกระตุ้นให้เด็กทุกคนได้รับประทาน ถ้าไม่มีการแก้ไขเรื่องนี้อย่างจริงจังก็จะส่งผลกระทบต่อภาวะโภชนาการของเด็กได้

2. ครอบครัวถือว่ามีส่วนสำคัญอย่างมากในการที่จะสร้างความตระหนักในการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง จากผลการวิจัยจะเห็นได้ว่าเด็กจะรับประทานอาหารเช้าและมื้อเย็นที่บ้านและรับประทานร่วมกับบิดาและมารดาเป็นส่วนใหญ่ ดังนั้นพ่อแม่และผู้ปกครองจึงมีส่วนสำคัญที่จะให้คำแนะนำและถ่ายทอดความรู้ในการบริโภคอาหารที่ถูกต้องและการที่ครอบครัวได้บริโภคอาหารที่ถูกต้องถือว่าเป็นเรื่องที่ดีอย่างยิ่ง เพราะเป็นการช่วยสร้างสัมพันธภาพที่ดีภายในครอบครัว การรับประทานอาหารเช้าของเด็กในวัยเรียนถือว่าเป็นพื้นฐานที่สำคัญของชีวิตถ้าเด็กในวัยนี้ได้รับประทานอาหารเช้าที่ถูกต้องและเหมาะสมก็จะทำให้เด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพที่ดีทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจต่อไป

3. หลังจากเกิดภัยสึนามิทำให้ประชาชนในพื้นที่ได้รับผลกระทบด้านการประกอบอาชีพและด้านความปลอดภัยของอาหารนั้นถือว่าเป็นปัญหาที่สำคัญที่อาจจะส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนได้ ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรจะทำให้ความสำคัญโดยการลงไปตรวจสอบราคาของสินค้าให้มีความเหมาะสมต่อการดำรงชีพของประชาชนในพื้นที่ และสำหรับทางด้านการประกอบอาชีพนั้นก็ควรที่จะแก้ไขโดยในรายที่ตกงานก็อาจจะมีการฟื้นฟูอาชีพ และจัดหางานใหม่ให้ทำ เพื่อเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ประสบภัยสึนามิให้ดีขึ้นเหมือนเดิม

4. สถานศึกษา ถือว่ามีส่วนสำคัญในการบริโภคอาหารของเด็กโดยเฉพาะหลังจากเกิดภัยพิบัติสึนามิ เพราะอาหารมื้อหลักโดยเฉพาะอาหารมื้อกลางวันนั้น เด็กส่วนใหญ่จะรับประทานที่โรงเรียน ดังนั้นทางโรงเรียนควรจะต้องจัดอาหารให้ครบ 5 หมู่ให้กับนักเรียนได้บริโภค และมีการควบคุมตรวจสอบการประกอบอาหารให้ถูกสุขลักษณะ เพราะหลังจากเกิดภัยสึนามิอาหารมีราคาสูงขึ้น อาจจะทำให้ผู้ปกครองประกอบอาหารที่ด้อยทั้งคุณภาพและปริมาณซึ่งอาจจะส่งผลกระทบต่อภาวะโภชนาการของเด็กที่ประสบภัยสึนามิที่มีภาวะโภชนาการที่ดีอยู่แล้วให้มีภาวะโภชนาการที่ต่ำกว่ามาตรฐานเพิ่มมากขึ้น ตลอดจนสถานศึกษาควรจะมีการสอดแทรกความรู้ทางด้านโภชนาการ โดยอาจจะจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรโดยให้ผู้ปกครองของนักเรียนได้เข้ามามีส่วนร่วมด้วย เช่น การจัดนิทรรศการหรือจัดกิจกรรมการบริโภคอาหารในห้องเรียน ซึ่งทางโรงเรียนอาจจะให้ครูทางด้านโภชนาการแนะนำการบริโภคอาหารอื่นทดแทน แต่เป็นอาหารที่ให้คุณค่าใกล้เคียงกับอาหารที่ขาดแคลน หาง่าย ราคาถูก เพื่อให้ผู้ปกครองที่ประสบภัยสึนามิสามารถนำความรู้ที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเรื่องของมื้ออาหารที่นักเรียนรับประทาน เพราะนักเรียนส่วนใหญ่จะไม่ได้รับประทานอาหารมื้อเช้า มื้อว่างเช้า และมื้อว่างบ่าย โดยเฉพาะอาหารมื้อเช้าซึ่งถือว่าเป็นมื้ออาหารที่สำคัญสำหรับเด็กในวัยนี้ ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรจะส่งเสริมและแนะนำให้เด็กนักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องและเหมาะสมต่อไป
2. หลังจากประสบภัยสึนามิอาจจะทำให้เด็กที่ประสบภัยสึนามิกระจัดกระจายย้ายไปอยู่ตามโรงเรียนต่าง ๆ ดังนั้นควรมีการติดตามเด็กในกลุ่มเหล่านี้ด้วยว่ามีภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคเป็นอย่างไร เพื่อจะได้ใช้เป็นแนวทางในการปรับปรุงและส่งเสริมพฤติกรรมที่ถูกต้องให้กับเด็กที่ประสบภัยสึนามิต่อไป
3. เพื่อให้การวิจัยเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารหลังการเกิดภัยสึนามิกว้างยิ่งขึ้นควรศึกษานักเรียน นักศึกษาในระดับอื่น ๆ เช่น ระดับอนุบาล ระดับมัธยมศึกษา ระดับอาชีวศึกษา และระดับมหาวิทยาลัย และควรมีการศึกษาซ้ำ เพื่อเป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ทันสมัยอยู่เสมอ ตลอดจนเป็นแนวทางในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องของเด็กในแต่ละวัย
4. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องน่าจะทำการวิจัยพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคคลในวัยอื่น ๆ ที่ประสบภัยสึนามิด้วย เช่น ในเด็กวัยก่อนเรียน วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยผู้สูงอายุ เป็นต้น เพื่อใช้เป็นแนวทางในการปรับปรุงและส่งเสริมพฤติกรรมที่ถูกต้องและเหมาะสมให้กับประชาชนที่ประสบภัยสึนามิต่อไป

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2541. คู่มือการส่งเสริมโภชนาการในคลินิก
ส่งเสริมสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร: องค์การทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์.

_____. 2543. คู่มือแนวทางการใช้เกณฑ์อ้างอิงน้ำหนัก ส่วนสูง เพื่อประเมินภาวะการเจริญ
เติบโตของเด็กไทย. กรุงเทพมหานคร: องค์การทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์.

_____. 2549. ภาวะโภชนาการ. แหล่งที่มา: <http://anami.moph.go.th>, 19 เมษายน 2549.

กันยา สุวรรณแสง. 2542. จิตวิทยาทั่วไป. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพมหานคร: บริษัทรวมสาสน์.

ไกรสิทธิ์ ตันติสิรินทร์ และพัทธนี วินิจจะกุล. 2525. โภชนาการและภาวะสังคม: ปัญหา
โภชนาการในประเทศไทย. ม.ป.ท.

คว้น ขาวหนู. 2534. โภชนศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: บริษัทอักษราพัฒนา.

จิรพันธ์ ไตรทิพจรัส. 2548ก. ความรู้และประสบการณ์ “นำพิกลับบ้าน”. ม.ป.ท.

_____. 2548ข. ผลกระทบและความต้องการความช่วยเหลือของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ
ภูเก็ตที่ประสบภัยสึนามิจากคลื่นยักษ์สึนามิ. ภูเก็ต: คณะครุศาสตร์.

_____. 2548ค. ผลกระทบจากคลื่นยักษ์สึนามิและความต้องการความช่วยเหลือของประชาชน
จังหวัดกระบี่. ภูเก็ต: บัณฑิตวิทยาลัย.

เจริญ ธนสถิตกุล. 2548ก. คลื่นยักษ์สึนามิวิธีสังเกตและป้องกัน. กรุงเทพมหานคร: บริษัท
เม็ดยทราย พรินต์.

เจริญ ธนสถิตกุล. 2548ข. สันามิในประเทศไทยและวิธีเตรียมรับมือในอนาคต. กรุงเทพมหานคร: บริษัทเม็คทราย พรินติ้ง.

นวลอนงค์ บุญจรรยาศิลป์. 2548. เด็กวัยเรียน. แหล่งที่มา: <http://www.drlek.com/article2/article>, 25 มิถุนายน 2548.

นิรนาม. 2547. ธรณีพิบัติภัยสันามิ. ม.ป.ท.

_____. 2548. คลื่นยักษ์สันามิ. กรุงเทพมหานคร: บริษัทยูแพคอินเตอร์.

_____. 2549. แนวทางการฟื้นฟูจังหวัดภูเก็ต. แหล่งที่มา: <http://www.phuket.go.th>, 25 มิถุนายน 2549.

ประสงค์ วงศาโรจน์. 2536. อาหารและโภชนาการ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตร.

ปริญญ์ ลักขิตานนท์. 2537. หัวใจกลยุทธการตลาด. กรุงเทพมหานคร: บริษัทธรรมสาร.

ปราณีต ผ่องแผ้ว. 2539. โภชนศาสตร์ชุมชน. กรุงเทพมหานคร: บริษัทลิฟวิ่ง ทรานส์ มีเดีย.

ปราณีต พูลสุข และนิตา งามธรรม. 2541. การศึกษาภาวะการเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียนในจังหวัดสมุทรสงคราม. วารสารสาธารณสุขมูลฐาน ภาคกลาง. 13 (5): 38-45.

มณฑนา หิรัญประดิษฐ์. 2547. เอกสารประกอบการสอนวิชาอาหารสำหรับเด็ก. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ วิทยาเขตพระนครใต้. ม. ป. ท.

ราชบัณฑิตยสถาน. 2546. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ฉบับ พ.ศ. 2542. กรุงเทพมหานคร: บริษัทนานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น จำกัด.

- วศินา จันทรศิริ. 2526. “การกินอาหารอย่างถูกอนามัย” เอกสารการสอนชุดวิชาอาหารและโภชนาการพื้นฐาน หน่วยที่ 5- 8 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมิกราช. กรุงเทพมหานคร: รุ่งศิลป์ การพิมพ์.
- _____. 2535. “ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการกิน” เอกสารการสอนชุดวิชาโภชนาการศึกษเพื่อชุมชน หน่วยที่ 1-7 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมิกราช. (พิมพ์ครั้งที่หก). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมิกราช.
- วิจิตร บุญยะโหดระ. 2542. อาหารเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์รักสุขภาพ.
- วิรติ แสงชัน. 2532. พฤติกรรมการให้อาหารของมารดาที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของทารกและเด็กอายุ 1 – 3 ปี ในแหล่งก่อสร้าง เขต กทม. วิทยานิพนธ์คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต สาขาหกรรมศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ศิริบงกช ดวงดาว. 2544. “โภชนาการเกินภัยที่เริ่มใกล้เข้ามาสู่เยาวชน” จดหมายข่าวกรมอนามัย. แหล่งที่มา: <http://www.anami.moph.go.th/factsheet/academic/news/news/02402.html>, 25 มิถุนายน 2549.
- ศศิริรักษ์ ทนุผล. 2547. เอกสารประกอบการสอนวิชาโภชนาการชุมชน. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ วิทยาเขตพระนครใต้. ม. ป. ท.
- สมศรี เกิดโชค. 2531. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับนิสัยการกินของเด็กวัยเรียน อำเภอดอนเจดีย์ จังหวัดสุพรรณบุรี. วิทยานิพนธ์คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต สาขาหกรรมศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สายสุนีย์ สารวานางกูร และคนยา ชนอุดม. 2541. การศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 กรณีศึกษาโรงเรียนวัดเกาะสุวรรณารามกรุงเทพมหานคร. วารสารส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม. 21 (3): 68-80.

- สุชาติ โสมประยูร และสุวัฒน์ ชีรเวชเจริญชัย. 2546. **สุขภาพชีวิต**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุภาพ นัฏราภรณ์. 2547. **เอกสารประกอบการสอนวิชาการเปรียบเทียบวิธีวิจัยทางคหกรรมศาสตร์ศึกษา**. ภาควิชาอาชีวศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (อัดสำเนา). อ้างถึง L.J. Cronbach. 1970. *Essentials of Psychological test*. (3d ed.). New York: Harper.
- สุนิ มุณีปภา. 2531. **พฤติกรรมการณ์ของเด็กวัยเรียน อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี**. วิทยานิพนธ์ คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต สาขา คหกรรมศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุนันทา อบถม. 2544. **เอกสารประกอบการสอนวิชาอาหารครอบครัว**. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ วิทยาเขตพระนครใต้. ม. ป. ท.
- สุวิทย์ อารีกุล และรัช พึ่งพาพงศ์. 2531. **โภชนศาสตร์สาธารณสุข หน่วยที่ 8 - 15**. กรุงเทพมหานคร: บริษัทนวนกนก จำกัด.
- เสรี ศุกราพัทธ์. 2548. **มัจจุราช อันดามัน สีนามิ**. กรุงเทพมหานคร: 2004 PRRSS PRINTING CO., LTD.
- เสาวพร เมืองแก้ว. 2547. **เอกสารประกอบการสอนวิชาการตัดสินใจของผู้บริโภค**. ภาควิชาอาชีวศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (อัดสำเนา).
- _____. 2550. **อาหารเข้า...สำคัญใจ**. แหล่งที่มา: <http://elib-online.com>, 18 มีนาคม 2550.
- โสภา ญาณภีร์. 2528. **การศึกษาภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียนในอำเภอโคกสำโรง จังหวัดลพบุรี**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการศึกษาผู้ใหญ่, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2548. **การสำรวจความเสียหายของครัวเรือนจากกรณีพิบัติภัยใน 6 จังหวัด ภาคใต้**. แหล่งที่มา: [http // service.nso.go.th](http://service.nso.go.th), 11 มีนาคม 2549.

องค์การบริหารส่วนจังหวัดภูเก็ต. 2548. ผลเสียหายจากภัยพิบัติในจังหวัดภูเก็ต. มปท.

อบเชย วงศ์ทอง. 2541. โภชนศาสตร์ครอบครัว. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

_____. 2546. โภชนศาสตร์ครอบครัว. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

Krejcie, R.V. and D.W. Morgan. 1970. **Table for Determining the Random Sample Size from a Determined Population.** แหล่งที่มา: [http // 72.14.235.104/search](http://72.14.235.104/search), 18 มีนาคม 2550.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายชื่อโรงเรียนที่ประสบภัยสึนามิ จังหวัดพังงา

รายชื่อโรงเรียนที่ประสบภัยสึนามิ จังหวัดพังงา

อำเภอตะกั่วป่า	อำเภอตะกั่วทุ่ง	อำเภอคุระบุรี
โรงเรียนบ้านบางม่วง	โรงเรียนบ้านหินร่ม	โรงเรียนบ้านบางหว้า
โรงเรียนบ้านบางใหญ่	โรงเรียนโคกกลอยวิทยา	โรงเรียนบ้านคุรอด
โรงเรียนบ้านบางเนียง	โรงเรียนวัดไทรमारคสถิตตั้งตรงจิตร	โรงเรียนบ้านสวนใหม่
โรงเรียนบ้านน้ำเค็ม		โรงเรียนบ้านหินลาด
โรงเรียนบ้านบางสัก		โรงเรียนบ้านเตรียม
โรงเรียนบ้านนอกนา		โรงเรียนบ้านทุ่งละออง
โรงเรียน ร.ป.ค. 35		โรงเรียนปากจก
โรงเรียนสุทธินุสรณ์		โรงเรียนคุระบุรี
โรงเรียนปากวิฬะ		โรงเรียนคุระ
โรงเรียนวัดคมนิยเขต		โรงเรียนอนุบาลบ้านเด็ก
โรงเรียนอนุบาลนิลุบล		โรงเรียนบ้านห้วยทรัพย์ ฯ
โรงเรียนเกียรติประชา		ที่ 61
โรงเรียนบุญสูงอุปถัมภ์		

ภาคผนวก ข

**ภาวะโภชนาการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ที่ประสบภัยสึนามิ
ในจังหวัดพังงา ที่ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05**

ตารางผนวกที่ 1 ภาวะโภชนาการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ที่
 ประสพภัยสึนามิ ในจังหวัดพังงา ที่ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทาง
 สถิติที่ระดับ .05

รายการ	χ^2	p
ชนิดของอาหารที่รับประทาน		
- อาหารกลุ่มที่ 1 (เนื้อสัตว์ ไข่ นม และถั่วเมล็ดแห้ง)	2.514	.867
- อาหารกลุ่มที่ 2 (ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน)	3.417	.419
- อาหารกลุ่มที่ 3 (ผักสีเขียวเข้ม ผักสีเขียวอ่อน และผักสีเหลือง)	2.795	.834
- อาหารกลุ่มที่ 4 (ผลไม้)	2.039	.916
- อาหารกลุ่มที่ 5 (ไขมัน)	4.418	.620
- อาหารกลุ่มที่ 6 (ขนม อาหารว่าง และเครื่องดื่ม)	1.801	.772
มื้ออาหารที่รับประทาน		
- อาหารมื้อเช้า	4.403	.622
- อาหารมื้อกลางวัน	4.049	.670
- อาหารมื้อเย็น	5.992	.424
- รับประทานอาหารมากกว่า 3 มื้อในแต่ละวัน	1.867	.932
สถานที่ที่นักเรียนรับประทานอาหาร		
- สถานที่ที่นักเรียนรับประทานอาหารมื้อเช้า	11.445	.076
- สถานที่ที่นักเรียนรับประทานอาหารมื้อว่างเช้า	4.763	.313
- สถานที่ที่นักเรียนรับประทานอาหารมื้อกลางวัน	0.596	.963
- สถานที่ที่นักเรียนรับประทานอาหารมื้อว่างบ่าย	1.012	.985
- สถานที่ที่นักเรียนรับประทานอาหารมื้อเย็น	1.618	.806
- สถานที่ที่นักเรียนรับประทานอาหารมื้อก่อนนอน	4.145	.387
บุคคลที่ร่วมรับประทานอาหารกับนักเรียน		
- บุคคลที่ร่วมรับประทานอาหารมื้อเช้ากับนักเรียน	6.723	.567
- บุคคลที่ร่วมรับประทานอาหารมื้อว่างเช้ากับนักเรียน	11.450	.075
- บุคคลที่ร่วมรับประทานอาหารมื้อว่างบ่ายกับนักเรียน	4.973	.893
- บุคคลที่ร่วมรับประทานอาหารมื้อเย็นกับนักเรียน	5.657	.463
- บุคคลที่ร่วมรับประทานอาหารมื้อก่อนนอนกับนักเรียน	3.060	.801

ภาคผนวก ค

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบแบบสอบถาม

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบแบบสอบถาม

- | | |
|--------------------------------------|---|
| 1. รองศาสตราจารย์สิริพันธ์ จุลกรังคะ | ภาควิชาคหกรรมศาสตร์
คณะเกษตร
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 2. ดร. วรทยา ธรรมกิตติภพ | ภาควิชาอาชีวศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 3. คุณรัชณี ชงไชย | หัวหน้ามูลนิธิเด็กเกี่ยวกับการประสพภัยสึนามิ |

ภาคผนวก ง

หนังสือขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถามและ
แบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูง

(สำเนา)

ที่ ศธ 513.109/302

ภาควิชาอาชีวศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50 พหลโยธิน จตุจักร กรุงเทพฯ 10900

8 พฤศจิกายน 2549

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถามและแบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูง
เรียน

ด้วยนางสาวจิราพร ปลั่นนากการ นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาคหกรรมศาสตรศึกษา ภาควิชาอาชีวศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ที่ประสบภัยสึนามิ ในจังหวัดพังงา” ภายใต้การควบคุมของ

- | | | |
|---------------------|---------------|----------------|
| 1. รศ.ดร. กุลชนิษฐ์ | ราชนนุณยวัฒน์ | ประธานกรรมการ |
| 2. รศ.ดร. ทศนีย์ | ลิ้มสุวรรณ | กรรมการวิชาการ |

ในการทำเครื่องมือวิจัยดังกล่าว นิสิตจำเป็นต้องได้รับการตรวจสอบเครื่องมือโดยผู้ทรงคุณวุฒิ ในการนี้ภาควิชาฯ พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ได้โปรดตรวจแบบสอบถามและแบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูงซึ่งเป็นเครื่องมือในการวิจัย เพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไข ให้มีความสมบูรณ์และถูกต้องก่อนนำไปใช้จริงในการเก็บข้อมูลวิจัยประกอบการทำวิทยานิพนธ์ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.ดร. พิศพงษ์ ทิพนาค)
หัวหน้าภาควิชาอาชีวศึกษา

ภาควิชาอาชีวศึกษา

โทร. 02 – 5797143 , 02 - 9428200 กด 1870, 1871, 1873

ภาคผนวก จ

หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการทดลองเครื่องมือประกอบการทำวิทยานิพนธ์

(สำเนา)

ที่ ศธ 513.109/302

ภาควิชาอาชีวศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50 พหลโยธิน จตุจักร กรุงเทพฯ 10900

29 พฤศจิกายน 2549

เรื่อง ขออนุญาตระงับการทดลองเครื่องมือประกอบการทำวิทยานิพนธ์
เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านหินลาด

ด้วยนางสาวจิราพร ปลั่นนากการ นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาคหกรรมศาสตรศึกษา
ภาควิชาอาชีวศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง “ภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ที่ประสบภัย
สึนามิ ในจังหวัดพังงา” ภายใต้การควบคุมของ

- | | | |
|---------------------|---------------|----------------|
| 1. รศ.ดร. กุลชนิษฐ์ | ราชนนุณยวัฒน์ | ประธานกรรมการ |
| 2. รศ.ดร. ทศนีย์ | ลิ้มสุวรรณ | กรรมการวิชาการ |

ในการทำวิจัยดังกล่าวนิสิตจำเป็นต้องทดลองเครื่องมือกับกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่ม
ที่ศึกษา ในการนี้ผู้วิจัยได้พิจารณาเห็นว่าโรงเรียนบ้านหินลาดมีลักษณะดังกล่าว (ชั้นประถมศึกษาปีที่
ที่ 1 ถึง ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3) จึงใคร่ขออนุญาตระงับให้นิสิตได้เข้าทำการทดลองเครื่องมือกับ
นักเรียน จำนวน 45 คน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ดร. นฤมล สราธพันธุ์)

ปฏิบัติราชการแทนหัวหน้าภาควิชาอาชีวศึกษา

ภาควิชาอาชีวศึกษา

โทร. 02 – 5797143 , 02 - 9428200 กด 1870, 1871, 1873

ภาคผนวก จ

หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลประกอบการทำวิทยานิพนธ์

(สำเนา)

ที่ ศธ 513.109/302

ภาควิชาอาชีวศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50 พหลโยธิน จตุจักร กรุงเทพฯ

10900

27 ธันวาคม 2549

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลประกอบการทำวิทยานิพนธ์

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียน.....

ด้วยนางสาวจิราพร ปลั่นนการ นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาคหกรรมศาสตรศึกษา
ภาควิชาอาชีวศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง “ภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ที่ประสบภัยสึนามิ
ในจังหวัดพังงา” ภายใต้การควบคุมของ

- | | | |
|---------------------|---------------|----------------|
| 1. รศ.ดร. กุลชนิษฐ์ | ราชนนุณยวัฒน์ | ประธานกรรมการ |
| 2. รศ.ดร. ทศนีย์ | ลิ้มสุวรรณ | กรรมการวิชาการ |

ในการทำวิจัยดังกล่าวนี้จะต้องเก็บข้อมูลนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงประถมศึกษา
ปีที่ 3 โรงเรียนของท่านเป็นโรงเรียนหนึ่งที่เป็นกลุ่มประชากรเป้าหมายสำคัญที่จะทำการเก็บ
ข้อมูลจากนักเรียนและผู้ปกครอง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านได้กรุณาอนุเคราะห์ให้นิสิต
ได้ทำการเก็บข้อมูล ทั้งนี้เพื่อนำข้อมูลที่ได้นำไปวิเคราะห์และสรุป เปรียบเรียง ประกอบการทำวิทยา
นิพนธ์ให้มีความสมบูรณ์ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักขอบคุณยิ่ง

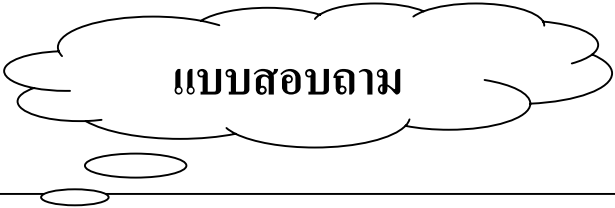
ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.ดร. พีรพงศ์ ทิพนาค)
หัวหน้าภาควิชาอาชีวศึกษา

ภาควิชาอาชีวศึกษา

โทร. 02 – 5797143 , 02 - 9428200 กด 1870, 1871, 1873

ภาคผนวก ข
แบบสอบถาม



แบบสอบถาม

เรื่อง ภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของ นักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ที่ประสภักย์สินามิ ในจังหวัดพังงา

คำชี้แจง

แบบสอบถามฉบับนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ที่ประสภักย์สินามิ เพื่อนำผลการศึกษารั้งนี้ไปใช้เป็นแนวทางในการสอดแทรกความรู้เกี่ยวกับโภชนาการและสุขภาพ และเพื่อกำหนดนโยบายแผนพัฒนาและกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ที่ประสภักย์สินามิ ข้อมูลทุกอย่างเป็นความลับจะไม่มี การเผยแพร่เป็นรายบุคคลหรือไม่มีการระบุชื่อผู้ใดเลย และจะใช้ผลเพื่อการศึกษาเท่านั้น

แบบสอบถามมีทั้งหมด 6 ตอน

- ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ที่ประสภักย์สินามิในจังหวัดพังงา
- ตอนที่ 2 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม (ผู้ปกครอง)
- ตอนที่ 3 การประสภักย์สินามิของครอบครัว
- ตอนที่ 4 แหล่งอาหารของครอบครัว
- ตอนที่ 5 การเตรียมอาหารของครอบครัว
- ตอนที่ 6 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ที่ประสภักย์

ผู้วิจัยใคร่ขอความร่วมมือจากผู้ปกครองทุกท่านในการตอบแบบสอบถามทุกข้อ ขอให้
ผู้ปกครองทุกท่านได้แสดงความคิดเห็นให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด และขอขอบคุณ
ผู้ปกครองทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดี

นางสาวจิราพร ปสนนการ
นิสิตปริญญาโท สาขาคหกรรมศาสตรศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ที่ประสบภัยสึนามิ ในจังหวัดพังงา

คำชี้แจง โปรดเติมคำในช่องว่างหรือทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ ให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

1. เพศของนักเรียน

☐ ชาย

☐ หญิง

2. อายุของนักเรียน ปี

3. ระดับชั้นที่นักเรียนกำลังศึกษา

☐ ประถมศึกษาปีที่ 1

☐ ประถมศึกษาปีที่ 2

☐ ประถมศึกษาปีที่ 3

4. ศาสนา

☐ พุทธ

☐ อิสลาม

☐ คริสต์

☐ อื่น ๆ โปรดระบุ.....

5. ลำดับการเป็นบุตรของนักเรียน

6. จำนวนสมาชิกในครอบครัว (รวมตัวนักเรียนด้วย) คน

7. บุคคลที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย

☐ บิดาและมารดา

☐ ญาติพี่น้องหรือผู้ปกครอง

☐ บิดา

☐ มารดา

☐ อื่น ๆ โปรดระบุ



ตอนที่ 2 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม (ผู้ปกครอง)

1. เพศของผู้ปกครองที่ตอบแบบสอบถาม

☐ ชาย

☐ หญิง

2. อายุของผู้ปกครอง ปี

3. สถานภาพสมรส

☐ อยู่ด้วยกัน

☐ หย่าร้าง

☐ คู่สมรสถึงแก่กรรม

☐ แยกกันอยู่โดยมิได้หย่าร้าง

☐ อื่น ๆ โปรดระบุ

4. ศาสนา

☐ พุทธ

☐ อิสลาม

☐ คริสต์

☐ อื่น ๆ โปรดระบุ

5. วุฒิกการศึกษาของผู้ปกครอง

☐ ประถมศึกษา

☐ มัธยมศึกษา

☐ อนุปริญญาหรือเทียบเท่า

☐ ปริญญาตรี

☐ สูงกว่าปริญญาตรี

☐ อื่น ๆ โปรดระบุ

6. อาชีพของผู้ปกครอง

☐ รับราชการ / พนักงานรัฐวิสาหกิจ

☐ ค้าขายหรือเจ้าของธุรกิจ

☐ รับจ้างทั่วไป

☐ พนักงานบริษัท

☐ เกษตรกรรม (ทำนา ทำไร่ ทำสวน ประมง)

☐ แม่บ้าน

☐ อื่น ๆ โปรดระบุ

7. รายได้โดยรวมครอบครัวของท่านในแต่ละเดือน (โดยประมาณ) บาท

8. ความสัมพันธ์ของผู้ตอบแบบสอบถามกับนักเรียน

☐ บิดา

☐ มารดา

☐ ญาติหรือผู้ปกครอง

☐ อื่น ๆ โปรดระบุ



ตอนที่ 3 การประสพภัยสึนามิของครอบครัว

1. ครอบครัวของท่านได้รับผลกระทบจากภัยสึนามิทาง “ด้านที่อยู่อาศัยและยานพาหนะ”

อย่างไรบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ☐ ที่อยู่อาศัยเสียหายทั้งหลัง
- ☐ ที่อยู่อาศัยเสียหายบางส่วน
- ☐ ยานพาหนะที่ใช้ในชีวิตประจำวันได้รับความเสียหาย เช่น รถยนต์ รถจักรยานยนต์ เป็นต้น
- ☐ ไม่ได้รับผลกระทบจากภัยสึนามิทางด้านทรัพย์สิน
- ☐ อื่น ๆ โปรดระบุ

2. ครอบครัวของท่านได้รับผลกระทบจากภัยสึนามิทาง “ด้านชีวิต” อย่างไรบ้าง

- ☐ ได้รับผลกระทบจากภัยสึนามิทางด้านชีวิต
- ☐ ไม่ได้รับผลกระทบจากภัยสึนามิทางด้านชีวิต
- ☐ อื่น ๆ โปรดระบุ

ถ้าท่านได้รับผลกระทบจากภัยสึนามิทางด้านชีวิต โปรดระบุผลกระทบต่อไปนี้

(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

	บิดา	มารดา	สามี	ภรรยา	ลูก	ญาติพี่น้อง
2.1 บาดเจ็บ	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2.2 สูญหาย	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2.3 เสียชีวิต	☐	☐	☐	☐	☐	☐

3. ครอบครัวของท่านได้รับผลกระทบจากภัยสึนามิทาง “ด้านการประกอบอาชีพ” อย่างไรบ้าง

(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ☐ การประกอบอาชีพทางด้านเกษตรกรรมได้รับความเสียหาย
- ☐ เครื่องมือที่ใช้ในการประกอบอาชีพทางด้านเกษตรกรรมได้รับความเสียหาย เช่น จอบ เสียม เป็นต้น
- ☐ การประกอบอาชีพทางด้านประมงได้รับความเสียหาย
- ☐ เครื่องมือที่ใช้ในการประกอบอาชีพทางด้านประมงได้รับความเสียหาย เช่น เรือประมง แห ลอบปู อวนปู กระชังเลี้ยงปลา เป็นต้น

- ☐ ตกลงหลังจากเกิดภัยสึนามิ
- ☐ ไม่ได้รับผลกระทบจากภัยสึนามิทางด้านการประกอบอาชีพ
- ☐ อื่น ๆ โปรดระบุ

4. บุตรหลานในครอบครัวของท่านได้รับผลกระทบจากภัยสึนามิทาง “ด้านการศึกษา”

อย่างไรบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ☐ ไม่มีค่าเล่าเรียน
- ☐ ไม่มีเงินค่าอาหารในการใช้จ่ายระหว่างการเรียน
- ☐ สถานที่เรียนได้รับความเสียหาย
- ☐ อุปกรณ์ในการเรียนได้รับความเสียหาย
- ☐ ไม่ได้รับผลกระทบจากภัยสึนามิทางด้านการศึกษาของบุตรหลาน
- ☐ อื่น ๆ โปรดระบุ

5. หลังจากเกิดภัยสึนามิใน 3 เดือนแรก บุตรหลานของท่านได้รับผลกระทบจากภัยสึนามิทาง “ด้านร่างกายและด้านจิตใจ” อย่างไรบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | ด้านร่างกาย | ด้านจิตใจ |
|---|--|
| ☐ เบื่ออาหาร | ☐ หงุดหงิดง่าย |
| ☐ ปวดศีรษะ | ☐ โกรธง่าย |
| ☐ นอนไม่หลับ | ☐ รู้สึกไม่มั่นใจในความปลอดภัย |
| ☐ ภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลง | ☐ ตื่นตกใจง่าย กว่าเดิม |
| ☐ ระบบย่อยอาหารทำงานผิดปกติ | ☐ เสรีาโศก เสียใจ |
| ☐ ไม่ได้รับผลกระทบจากภัยสึนามิ | ☐ ไม่รู้สึกสนุกสนานกับการใช้ |
| ด้านร่างกาย | ชีวิตประจำวัน |
| ☐ อื่น ๆ โปรดระบุ | ☐ หวาดกลัวและยังกลัวอย่างต่อเนื่อง |
| | ☐ ไม่ได้รับผลกระทบจากภัยสึนามิด้านจิตใจ |
| | ☐ อื่น ๆ โปรดระบุ |

6. ปัจจุบันหลังจากเหตุการณ์สึนามิผ่านไปแล้วประมาณ 2 ปี บุตรหลานของท่านได้รับผลกระทบจากภัยสึนามิท่าง “ด้านร่างกายและด้านจิตใจ” อย่างไรบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ด้านร่างกาย	ด้านจิตใจ
☐ เบื่ออาหาร	☐ หงุดหงิดง่าย
☐ ปวดศีรษะ	☐ โกรธง่าย
☐ นอนไม่หลับ	☐ รู้สึกไม่มั่นใจในความปลอดภัย
☐ ภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลง	☐ ตื่นตกใจง่าย กว่าเดิม
☐ ระบบย่อยอาหารทำงานผิดปกติ	☐ เสรีาโศก เสียใจ
☐ ไม่ได้รับผลกระทบจากภัยสึนามิ	☐ ไม่รู้สึกสนุกสนานกับการใช้ชีวิตประจำวัน
ด้านร่างกาย	☐ หวาดกลัวและยังกลัวอย่างต่อเนื่อง
☐ อื่น ๆ โปรดระบุ	☐ ไม่ได้รับผลกระทบจากภัยสึนามิด้านจิตใจ
	☐ อื่น ๆ โปรดระบุ

7. หลังจากเกิดภัยสึนามิครอบครัวของท่านได้รับผลกระทบใน “ด้านความพอเพียงของอาหาร” อย่างไรบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐ สถานที่ในการเลือกซื้ออาหารมีจำนวนน้อยลง

☐ ประเภทของอาหารมีให้เลือกน้อยลง

☐ อาหารที่ผลิตเพื่อบริโภคในครัวเรือนมีจำนวนน้อยลง

☐ อาหารที่บริโภคมีราคาสูงขึ้นกว่าเดิม

☐ ไม่ได้รับผลกระทบจากภัยสึนามิด้านความพอเพียงของอาหาร

☐ อื่น ๆ โปรดระบุ

8. หลังจากเกิดภัยสึนามิบุตรหลานของท่านมีพฤติกรรมในการบริโภคอาหารเปลี่ยนไปจากเดิมหรือไม่ (ตอบได้เพียง 1 ข้อ)

☐ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุตรหลานเปลี่ยนไปจากเดิม

☐ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุตรหลานเหมือนเดิม

☐ อื่น ๆ โปรดระบุ

9. ท่านคิดว่าหลังจากเกิดภัยสึนามิแล้ว ถ้าบุคลากรของท่านรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ และมีจำนวนไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายจะส่งผลกระทบต่ออาการเจริญเติบโตของร่างกายทางด้านน้ำหนักและส่วนสูงหรือไม่ (ตอบได้เพียง 1 ข้อ)

- ☐ มีผลกระทบต่ออาการเจริญเติบโตของร่างกายทางด้านน้ำหนักและส่วนสูง
- ☐ ไม่มีผลกระทบต่ออาการเจริญเติบโตของร่างกายทางด้านน้ำหนักและส่วนสูง
- ☐ ไม่ทราบ
- ☐ อื่น ๆ โปรดระบุ

10. ท่านคิดว่าหน่วยงานทางภาครัฐควรมีวิธีการอย่างไรที่จะทำให้บุคลากรของท่านได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์และเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายหลังจากเกิดภัยสึนามิ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ☐ สถานที่ในการเลือกซื้ออาหารควรมีให้เพียงพอต่อความต้องการของประชาชนในพื้นที่
- ☐ อาหารที่บริโภคควรมีความหลากหลาย และเพียงพอต่อความต้องการของประชาชนในพื้นที่
- ☐ อาหารที่บริโภคควรมีราคาเหมาะสมต่อการดำรงชีพของประชาชนในพื้นที่
- ☐ หน่วยงานทางภาครัฐควรให้ความรู้ในการบริโภคอาหารที่ถูกต้องแก่ประชาชนหลังเกิดภัยสึนามิ
- ☐ ไม่ทราบ
- ☐ อื่น ๆ โปรดระบุ



ตอนที่ 4 แหล่งอาหารของครอบครัว

1. อาหารที่รับประทานส่วนใหญ่ภายในครอบครัวได้มาจาก (ตอบได้เพียง 1 ข้อ)

- ☐ ซื้ออาหารจากแหล่งต่าง ๆ เช่น ตลาด ห้างสรรพสินค้า เป็นต้น
- ☐ มีการเลี้ยงสัตว์และปลูกพืชผักสวนครัวภายในบริเวณบ้าน
- ☐ อื่น ๆ โปรดระบุ

2. ผลผลิตทางการเกษตรที่ครอบครัวของท่านผลิตได้และใช้เป็นอาหารของครอบครัว

(ตอบได้เพียง 1 ข้อ)

- ☐ มี ได้แก่ พืช (ระบุ)
สัตว์ (ระบุ)
- ☐ ไม่มี
- ☐ อื่น ๆ โปรดระบุ



ตอนที่ 5 การเตรียมอาหารของครอบครัว

1. อาหารประเภทเนื้อสัตว์ (ตอบได้เพียง 1 ข้อ)

- ☐ ล้างเนื้อสัตว์ด้วยน้ำสะอาดก่อนแล้วนำไปหั่นและนำไปประกอบอาหาร
- ☐ หั่นเนื้อสัตว์ก่อนแล้วค่อยนำเนื้อสัตว์มาล้างแล้วจึงนำไปประกอบอาหาร
- ☐ นำเนื้อสัตว์ไปประกอบอาหารทันทีโดยไม่มีการล้างเนื้อสัตว์ก่อน
- ☐ อื่น ๆ โปรดระบุ

2. อาหารประเภทผัก (ตอบได้เพียง 1 ข้อ)

- ☐ ล้างผักด้วยน้ำสะอาดก่อนแล้วนำไปหั่นและนำไปประกอบอาหาร
- ☐ หั่นผักก่อนแล้วค่อยนำผักมาล้างแล้วจึงนำไปประกอบอาหาร
- ☐ นำผักไปประกอบอาหารทันทีโดยไม่มีการล้างผักก่อน
- ☐ อื่น ๆ โปรดระบุ

3. อาหารประเภทผลไม้ (ตอบได้เพียง 1 ข้อ)

- ☐ ล้างผลไม้ด้วยน้ำสะอาดก่อนรับประทาน
- ☐ รับประทานผลไม้ทันทีโดยไม่ได้ล้างทำความสะอาด
- ☐ อื่น ๆ โปรดระบุ

4. ในการประกอบอาหารประเภท เนื้อสัตว์ ครอบครัวของท่านจะใช้วิธีการประกอบอาหารวิธีใดบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | |
|--|-------------------------------|
| ☐ ประกอบอาหารเนื้อสัตว์แบบสุก ๆ ดิบ ๆ | ☐ ลวก |
| ☐ ต้ม | ☐ นึ่ง |
| ☐ ผัด | ☐ ปิ้ง |
| ☐ แกง | ☐ ย่าง |
| ☐ ทอด | |
| ☐ อื่น ๆ โปรดระบุ | |

5. ในการประกอบอาหารประเภท **ผัก** ครอบครัวของท่านจะใช้วิธีการประกอบอาหารวิธีใดบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | |
|--|-------------------------------|
| ☐ รับประทานสดๆ | ☐ ทอด |
| ☐ ต้ม | ☐ ลวก |
| ☐ ผัด | ☐ นึ่ง |
| ☐ อื่น ๆ โปรดระบุ | |

6. ท่านเตรียมอาหารสำหรับบุตรหลานของท่านอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ☐ หั่นเป็นชิ้นเล็กสำหรับบุตรหลานที่อายุต่ำกว่า 10 ขวบ
- ☐ ไม่ได้ทำแยกระหว่างอาหารเด็กและอาหารผู้ใหญ่
- ☐ จัดอาหารที่ไม่มีรสจัดสำหรับบุตรหลานอายุต่ำกว่า 10 ขวบ
- ☐ ประกอบอาหารที่มีทั้งผักและเนื้อสัตว์สำหรับบุตรหลานที่มีอายุต่ำกว่า 10 ขวบ
- ☐ อื่น ๆ โปรดระบุ

7. ส่วนใหญ่ใครเป็นผู้ประกอบอาหารในครอบครัวของท่าน (ตอบได้เพียง 1 ข้อ)

- | | |
|--|--------------------------------------|
| ☐ บิดา | ☐ มารดา |
| ☐ บุตรหลาน | ☐ ญาติพี่น้อง |
| ☐ อื่น ๆ โปรดระบุ | |



**ตอนที่ 6 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ที่ประสบภัยสึนามิ
ในจังหวัดพังงา**

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้ และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องด้านขวามือตาม
ข้อความที่นักเรียนปฏิบัติจริง

บริโภคทุกวัน	หมายถึง	บริโภค 7 วันต่อสัปดาห์
บริโภคบ่อยครั้ง	หมายถึง	บริโภค 4 – 6 วัน ต่อสัปดาห์
บริโภคบางครั้ง	หมายถึง	บริโภค 1 – 3 วัน ต่อสัปดาห์
ไม่บริโภค	หมายถึง	ไม่เคยบริโภคเลย

ชนิดของอาหารที่นักเรียนรับประทาน	บริโภค ทุกวัน	บริโภค บ่อยครั้ง	บริโภค บางครั้ง	ไม่ บริโภค
1.) อาหารกลุ่มที่ 1 (เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่วเมล็ดแห้ง)				
1.1 เนื้อสัตว์และอาหารทะเล				
- เนื้อไก่				
- เนื้อวัว				
- เนื้อเป็ด				
- เนื้อปลาน้ำจืด				
- เนื้อปลาทะเล				
- หอย				
- ปู				
- ปลาหมึก				
- กุ้ง				
- กุ้งแห้ง				
- ปลาทุ				
- ปลาจาระดิน (ปลากะปอง)				
- อื่น ๆ โปรดระบุ				

ชนิดของอาหารที่นักเรียนรับประทาน	บริโภค ทุกวัน	บริโภค บ่อยครั้ง	บริโภค บางครั้ง	ไม่ บริโภค
1.2 ไข่				
- ไข่เป็ด				
- ไข่ไก่				
- อื่น ๆ โปรดระบุ				
1.3 นมและผลิตภัณฑ์นม				
- นมสด				
- นมเปรี้ยว				
- โยเกิร์ต				
- นมข้นหวาน				
- อื่น ๆ โปรดระบุ				
1.4 ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์จากธัญพืช				
- ถั่วเขียว				
- ถั่วแดง				
- ถั่วดำ				
- ถั่วเหลือง				
- เต้าหู้อ่อน , เต้าหู้หลอด				
- เต้าหู้แข็ง , เต้าหู้แผ่น				
- น้ำเต้าหู้				
- นมถั่วเหลือง ยู เอช ที				
- อื่น ๆ โปรดระบุ				
2. อาหารกลุ่มที่ 2				
(ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน)				
2.1 ข้าว				
- ข้าวสุก				
- อื่น ๆ โปรดระบุ				

ชนิดของอาหารที่นักเรียนรับประทาน	บริโภค ทุกวัน	บริโภค บ่อยครั้ง	บริโภค บางครั้ง	ไม่ บริโภค
2.2 ผลิตภัณฑ์จากแป้ง				
- ก๋วยเตี๋ยว				
- เส้นหมี่				
- ขนมปัง				
- ขนมจีน				
- ขนมปังปอนด์				
- อื่น ๆ โปรดระบุ				
2.3 ผีอกและมัน				
- มันฝรั่ง				
- มันเทศ				
- ผีอก				
- อื่น ๆ โปรดระบุ				
3. อาหารกลุ่มที่ 3				
(ผักสีเขียวเข้ม ผักสีเขียวอ่อน และผักสีเหลือง)				
3.1 ผักสีเขียวเข้ม				
- ผักคะน้า				
- ผักกาดหอม				
- ผักบุ้ง				
- ผักตำลึง				
- ผักกะเฉด				
- ผักกวางตุ้ง				
- ถั่วงอกยาว				
- ใบกระเพรา				
- ต้นหอม				
- ผักชี				
- อื่น ๆ โปรดระบุ				

ชนิดของอาหารที่นักเรียนรับประทาน	บริโภค ทุกวัน	บริโภค บ่อยครั้ง	บริโภค บางครั้ง	ไม่ บริโภค
3.2 ผักสีเขียวอ่อน				
- ผักกาดขาว				
- กะหล่ำปลี				
- แดงกวา				
- อื่น ๆ โปรดระบุ				
3.3 ผักสีเหลือง				
- ฟักทอง				
- มะเขือเทศ				
- แครอท				
- อื่น ๆ โปรดระบุ				
4. อาหารกลุ่มที่ 4 (ผลไม้)				
- กัลยน้ำว้า				
- กัลยหอม				
- กัลยไข่				
- ส้มเขียวหวาน				
- ฝรั่ง				
- สับปะรด				
- มะละกอสุก				
- แดงโม				
- มะพร้าว				
- อื่น ๆ โปรดระบุ				
5. อาหารกลุ่มที่ 5 (ไขมัน)				
- น้ำมันพืช				
- กะทิ				
- เนย				
- อื่น ๆ โปรดระบุ				

ชนิดของอาหารที่นักเรียนรับประทาน	บริโภค ทุกวัน	บริโภค บ่อยครั้ง	บริโภค บางครั้ง	ไม่ บริโภค
6. อาหารกลุ่มที่ 6 (ขนม อาหารว่าง และ เครื่องดื่ม)				
- ลูกกวาด ทอฟฟี่				
- น้ำหวาน น้ำอัดลม				
- น้ำชา กาแฟ				
- ไอศกรีม				
- อาหารกรอบกรอบ เช่น เลย์ โปเต้ ฮานามิ				
- ขนมที่สำเร็จรูปรับประทานโดยไม่ใส่ ไข่ ผัก หรือเนื้อสัตว์ เช่น ไวไว มาม่า				
- อาหารหมักดอง เช่น มะม่วงดอง ฝรั่งดอง				
- ผลิตภัณฑ์เบเกอรี่ เช่น เค้ก คุกกี้ พาย โดนัท				
- อื่น ๆ โปรดระบุ				
7. มื้ออาหารที่รับประทาน				
7.1 อาหารมื้อเช้า				
7.2 อาหารมื้อกลางวัน				
7.3 อาหารมื้อเย็น				
7.4 รับประทานอาหารมากกว่า 3 มื้อใน แต่ละวัน				
7.5 อื่นๆ โปรดระบุ				

8. สถานที่ในการรับประทานอาหาร

8.1 สถานที่ที่นักเรียนรับประทานอาหารมือเช้า (ตอบได้เพียง 1 ข้อ)

- ☐ รับประทานอาหารที่บ้าน
- ☐ รับประทานอาหารที่โรงเรียน
- ☐ รับประทานอาหารนอกบ้าน เช่น ร้านค้า ร้านอาหาร เป็นต้น
- ☐ อื่น ๆ โปรดระบุ

8.2 สถานที่ที่นักเรียนรับประทานอาหารมือว่างเช้า (เวลาประมาณ 10.00 น.)
(ตอบได้เพียง 1 ข้อ)

- ☐ รับประทานอาหารมือว่างเช้าที่โรงเรียนจัดทำขึ้นในโรงอาหาร
- ☐ รับประทานอาหารมือว่างเช้าที่ร้านขายอาหารของโรงเรียน
- ☐ ไม่ได้รับประทานอาหารมือว่างเช้า
- ☐ อื่น ๆ โปรดระบุ

8.3 สถานที่ที่นักเรียนรับประทานอาหารมือกลางวัน (ตอบได้เพียง 1 ข้อ)

- ☐ รับประทานอาหารมือกลางวันที่โรงเรียนจัดทำขึ้นในโรงอาหาร
- ☐ รับประทานอาหารมือกลางวันที่ร้านขายอาหารของโรงเรียน
- ☐ อื่น ๆ โปรดระบุ

8.4 สถานที่ที่นักเรียนรับประทานอาหารมือว่างบ่าย (เวลาประมาณ 15.00 น.)
(ตอบได้เพียง 1 ข้อ)

- ☐ รับประทานอาหารมือว่างบ่ายที่โรงเรียนจัดทำขึ้นในโรงอาหาร
- ☐ รับประทานอาหารมือว่างบ่ายที่ร้านขายอาหารของโรงเรียน
- ☐ รับประทานอาหารมือว่างบ่ายนอกโรงเรียน เช่น ร้านค้า ร้านอาหาร เป็นต้น
- ☐ ไม่ได้รับประทานอาหารมือว่างบ่าย
- ☐ อื่น ๆ โปรดระบุ

8.5 สถานที่ที่นักเรียนรับประทานอาหารมื้อเย็น (ตอบได้เพียง 1 ข้อ)

- ☐ รับประทานอาหารที่บ้าน
- ☐ รับประทานอาหารนอกบ้าน เช่น ร้านค้า ร้านอาหาร เป็นต้น
- ☐ อื่น ๆ โปรดระบุ

8.6 สถานที่ที่นักเรียนรับประทานอาหารมื้อว่างก่อนนอน (เวลาประมาณ 22.00 น.)

(ตอบได้เพียง 1 ข้อ)

- ☐ รับประทานอาหารที่บ้าน
- ☐ รับประทานอาหารนอกบ้าน เช่น ร้านค้า ร้านอาหาร เป็นต้น
- ☐ ไม่ได้รับประทานอาหารมื้อว่างก่อนนอน
- ☐ อื่น ๆ โปรดระบุ



9. บุคคลที่ร่วมรับประทานอาหารกับนักเรียน

9.1 บุคคลที่ร่วมรับประทานอาหารมื้อเช้ากับนักเรียน (ตอบได้เพียง 1 ข้อ)

- ☐ รับประทานอาหารร่วมกับบิดา และมารดา ☐ รับประทานอาหารร่วมกับญาติ / ผู้ปกครอง
- ☐ รับประทานอาหารร่วมกับเพื่อน ☐ รับประทานอาหารคนเดียว
- ☐ อื่น ๆ โปรดระบุ

9.2 บุคคลที่ร่วมรับประทานอาหารมื้อว่างกับนักเรียน (เวลาประมาณ 10.00 น.)

(ตอบได้เพียง 1 ข้อ)

- ☐ รับประทานอาหารร่วมกับครู / อาจารย์ ☐ รับประทานอาหารร่วมกับเพื่อน
- ☐ รับประทานอาหารคนเดียว ☐ ไม่ได้รับประทานอาหารมื้อว่าง
- ☐ อื่น ๆ โปรดระบุ

9.3 บุคคลที่ร่วมรับประทานอาหารมื้อกลางวันกับนักเรียน (ตอบได้เพียง 1 ข้อ)

- ☐ รับประทานอาหารร่วมกับครู / อาจารย์ ☐ รับประทานอาหารร่วมกับเพื่อน
☐ รับประทานอาหารคนเดียว ☐ อื่น ๆ โปรดระบุ

9.4 บุคคลที่ร่วมรับประทานอาหารมื้อว่างบ่ายกับนักเรียน (เวลาประมาณ 15.00 น.)

(ตอบได้เพียง 1 ข้อ)

- ☐ รับประทานอาหารร่วมกับบิดา และมารดา ☐ รับประทานอาหารร่วมกับญาติ / ผู้ปกครอง
☐ รับประทานอาหารร่วมกับครู / อาจารย์ ☐ รับประทานอาหารร่วมกับเพื่อน
☐ รับประทานอาหารคนเดียว ☐ ไม่ได้รับประทานอาหารมื้อว่างบ่าย
☐ อื่น ๆ โปรดระบุ

9.5 บุคคลที่ร่วมรับประทานอาหารมื้อเย็นกับนักเรียน (ตอบได้เพียง 1 ข้อ)

- ☐ รับประทานอาหารร่วมกับบิดา และมารดา ☐ รับประทานอาหารร่วมกับญาติ / ผู้ปกครอง
☐ รับประทานอาหารมื้อเย็นคนเดียว ☐ อื่น ๆ โปรดระบุ

9.6 บุคคลที่ร่วมรับประทานอาหารมื้อว่างก่อนนอนกับนักเรียน (เวลาประมาณ 22.00 น.)

(ตอบได้เพียง 1 ข้อ)

- ☐ รับประทานอาหารร่วมกับบิดา และมารดา ☐ รับประทานอาหารร่วมกับญาติ / ผู้ปกครอง
☐ รับประทานอาหารคนเดียว ☐ ไม่ได้รับประทานอาหารมื้อว่างก่อนนอน
☐ อื่น ๆ โปรดระบุ



ขอขอบคุณผู้ปกครองทุกท่านที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

ภาคผนวก ข
แบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูง

แบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูง

ภาวะโภชนาการของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ที่ประสบภัยสึนามิ ในจังหวัดพังงา

1. ชื่อ นามสกุล.....

2. เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

3. เกิดวันที่ เดือน พ.ศ.

4. น้ำหนัก กิโลกรัม

5. ส่วนสูง เซนติเมตร

ประวัติการศึกษา และการทำงาน

ชื่อ –นามสกุล	นางสาวจิราพร ปสนันการ
วัน เดือน ปี ที่เกิด	วันที่ 19 เดือนเมษายน พ.ศ. 2526
สถานที่เกิด	จังหวัดราชบุรี
ประวัติการศึกษา	ปริญญาตรีวิศวกรรมศาสตรบัณฑิต (เกียรตินิยมอันดับ 1) มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กรุงเทพ วิทยาเขตพระนครใต้
ทุนการศึกษาที่ได้รับ	ทุนอุดหนุนการค้นคว้าและวิจัยบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์