

อาหารและโภชนาการ มีบทบาทสำคัญยิ่งต่อการดำเนินชีวิต การเจริญเติบโต การพัฒนาการอย่างเต็มที่ จะทำให้มีชีวิตยืนยาว แข็งแรงและสมบูรณ์ การเลือกอาหารบริโภคที่มีประโยชน์และมีปริมาณเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายจะส่งผลต่อการพัฒนาร่างกาย สติปัญญาและสังคม ดังนั้นวิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยี โยธธร จึงมีนโยบายในการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตนักเรียนทุกคนให้มีสุขภาพ และภาวะ โภชนาการที่ดี แต่ยังคงขาดข้อมูลพื้นฐานด้านสุขภาพ ด้านพฤติกรรมและภาวะโภชนาการ

การวิจัยนี้ เป็นการวิจัยเชิงวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการ ระหว่างนักเรียนที่พักในหอพักกับนักเรียนที่พักนอกหอพักของวิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยี โยธธร อำเภอ มหาชนะชัย จังหวัดโยธธร ที่ศึกษาในระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) 1-3 ของปีการศึกษา 2548 อายุ ระหว่าง 15-19 ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิง จำนวน 326 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบทดสอบความรู้ แบบทดสอบ ความเชื่อด้าน โภชนาการ แบบสอบถามความชอบและการปฏิบัติเกี่ยวกับอาหารที่บริโภค แบบสัมภาษณ์การ บริโภคอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมง เป็นเวลา 3 วัน แบบบันทึกความถี่ในการบริโภคอาหารเป็นเวลา 7 วัน ประเมิน ภาวะโภชนาการโดยใช้น้ำหนักเทียบกับส่วนสูงและส่วนสูงเทียบกับอายุเป็นตัวบ่งชี้ เก็บข้อมูลในระหว่างเดือน ตุลาคม ถึงเดือนธันวาคม พ.ศ. 2548 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และทดสอบสถิติด้วย t-test ที่ ระดับนัยสำคัญ 0.05

ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่พักในหอพักของวิทยาลัยเป็นเพศชายร้อยละ 35.9 เป็นเพศหญิงร้อยละ 64.1 มีอายุเฉลี่ย 16.90 ปี (S.D=0.92) ส่วนนักเรียนที่พักนอกหอพักของวิทยาลัยเป็นเพศชาย ร้อยละ 54.3 เป็นเพศหญิง ร้อยละ 45.7 มีอายุเฉลี่ย 16.92 ปี (S.D=0.86) นักเรียนที่พักนอกหอพักของวิทยาลัย ร้อยละ 68.8 มีค่าใช้จ่ายในการ บริโภคอาหารระหว่างวันจันทร์ถึงวันศุกร์ จำนวน 251-350บาท นักเรียนที่พักในหอพักและนอกหอพักมี คะแนนความรู้พื้นฐานด้านโภชนาการไม่แตกต่างกัน ส่วนความเชื่อเกี่ยวกับการรับประทานอาหารด้านส่งเสริม สุขภาพนั้น นักเรียนในหอพักมีความเชื่อที่ดีกว่าและแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สำหรับความชอบ และการเลือกชนิดอาหารที่รับประทาน พบว่า นักเรียนนอกหอพักชอบรับประทานอาหารประเภทอ่อม ลาบ คั๊มยำ และรับประทานอาหารที่ปรุงไม่สุก อีกทั้งดื่มแอลกอฮอล์ และสูบบุหรี่สูงกว่านักเรียนในหอพักอย่างเห็น ได้ชัด ในด้านความถี่ในการรับประทานอาหารพบว่า นักเรียนทั้งสองกลุ่มมีความถี่ในการเลือกรับประทาน อาหารประเภทผักและผลไม้จำนวนน้อยครั้ง กล่าวคือ รับประทาน ผักเฉลี่ย 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ ผลไม้เฉลี่ย 1 ครั้ง ต่อสัปดาห์ ในด้านปริมาณพลังงาน นักเรียนในหอพักและนอกหอพักได้รับน้อยกว่า 100% RDA สารอาหาร โปรตีนนักเรียนทั้งสองกลุ่มได้รับมากกว่า 100%RDA ปริมาณสารอาหาร แคลเซียม ธาตุเหล็ก วิตามินเอ และ วิตามินอี ไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย มีปริมาณน้อยกว่าร้อยละ 70 ของ RDA โดยนักเรียนนอกหอพัก ได้รับแคลเซียม ธาตุเหล็ก วิตามินเอ และวิตามินอี มากกว่านักเรียนในหอพัก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สัดส่วนการกระจายพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต ไขมัน และ โปรตีนของนักเรียนที่พักในหอพัก 60 : 19 : 21 และ นอกหอพัก 62 : 22 : 16 ของพลังงานทั้งหมดที่ร่างกายต้องการในแต่ละวันตามลำดับ ผลการประเมินภาวะ โภชนาการโดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงพบว่า นักเรียนที่พักนอกหอพักมีน้ำหนักเกินมาตรฐานโดยมีนักเรียน ที่ตัวม คัดเป็น ร้อยละ 16.8 นักเรียนที่อ้วน คัดเป็นร้อยละ 3.5 ซึ่ง มากกว่านักเรียนที่พักในหอพัก

ข้อเสนอแนะ ควรส่งเสริมให้นักเรียนรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ ให้นักเรียนมีส่วนร่วมใน กิจกรรมการคิดและการร่วมจัดรายการอาหาร โรงอาหารของวิทยาลัย ควรเพิ่มอาหารหมวดผักและผลไม้ตาม ฤดูกาลทุกวัน และเฝ้าระวังกลุ่มที่มีภาวะ โภชนาการเกิน รวมทั้งส่งเสริมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัย เพื่อจะได้เติบโตเป็นผู้ที่มีสุขภาพดีต่อไป

Food and nutrition important for life style role. Growth and development were to strong, completed and long life. The selected for foods consumption usefulness and needs sufficient were to body developed, intelligence and social effected. That yasothon agricultural technology college have the policy to promoted and developed for life quantity of students for good health and good nutrition. But not have the data base of health, behavior and nutrition of students.

This analytical study was conducted to compare food consumption behavior and nutritional status of students between students in dormitory and out of dormitory, Yasothon Agricultural Technology College, Mahachanachai District, Yasothon Province, of 2005 academic year. Data were collected from 326 male and female, ages between 15-19 years old, from grade vocational agricultural technical certificated. Data collection was conducted from October 2005-December 2005. Questionnaires were used to obtain information about the knowledge and beliefs of study subjects regarding nutrition as well as about their actual food preference and recent food intake. Dietary intake was assessed by 24 hour recall for 3-days and the frequency of food intake was assessed using 7-days food records. Nutritional status of subjects were assessed by using weight for height and height for age as an indicator. Data analysis were performed using descriptive statistics and t-test (at 0.05 level of significance).

The results showed that the average age of students in dormitory was 16.90 years old ($SD=0.92$), male 35.9% and female 64.1%. The average age of students out of dormitory was 16.92 years old ($SD=0.86$), male 54.3% and female 45.7%. Sixty nine percent of students out of dormitory spent 251-350 Baht for foods from Monday to Friday. The score of nutrition knowledge of two groups were not significant difference. The believe of food for health promotion of students in dormitory were better than students out of dormitory statistically significant difference. For food preference, the students out of dormitory preferred Aom, Laab, Tomyam, raw meat and raw food, drinking alcohol and smoking cigarette more than students in dormitory. Considering food frequency of both groups, vegetable and fruits intake were less, the average intake of vegetables 2-3 time/week and the average intake of fruits 1 time/week. The energy intake of students in and out of dormitory were lower than 100% of Thai RDA, protein intake were higher than 100% of Thai RDA. The intake of calcium, iron, riboflavin and vitamin A of both groups were insufficient when compared with 70 % of Thai RDA. and the intake of calcium, iron, riboflavin and vitamin A. of students out of dormitory were significantly higher than students in dormitory. The average energy distribution from carbohydrate, fat, and protein of students in dormitory were 60:19:21 and out of dormitory 62:22:16 respectively. Using weight for height as an indicator, it was found that 16.8 % and 3.5 % in the group of students out of dormitory were overweight and obesity respectively, which were higher than the group of students in dormitory.

The research suggests should be promoted to eat a variety of foods from each of 5 food groups, providing joint activity of students for menu selection in dining hall of Yasothon Technology Agricultural College, providing the increase of vegetables and fruits daily for students, and to take precautions of overweight students, and promoting exercises in order to be healthy.