

ยุทธศาสตร์การสร้างสรรค์วิถีทางเลือกอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสำหรับวัยรุ่นในเขตกทม. วัย 9-15 ปี

บทคัดย่อ

ในช่วงหลายปีที่ผ่านมา นักวิจัยหลายท่านมุ่งศึกษาทางเลือกอาหารของกลุ่มวัยรุ่นเพื่อหามาตรการลดอัตราการเกิดโรคอ้วน ผลการวิจัยที่ออกมาส่วนใหญ่มุ่งเน้นอธิบายให้เห็นถึงพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่หลักโภชนาการของเด็ก พร้อมทั้งคาดการณ์อันตรายที่จะเกิดขึ้นต่อสุขภาพของกลุ่มวัยรุ่นในอนาคต แต่ไม่ค่อยมีงานวิจัยที่เจาะลึกในรายละเอียดถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเลือกซื้ออาหารของวัยรุ่นในโรงเรียน ดังนั้น งานวิจัยชิ้นนี้จึงมุ่งศึกษาพฤติกรรม การเลือกซื้อและรับประทานอาหารในโรงเรียนของกลุ่มวัยรุ่นในเขตกทม.วัย 9-15 ปี โดยใช้เทคนิคการวิจัยทางมานุษยวิทยา อันได้แก่ การสังเกตการณ์อย่างมีส่วนร่วม การสัมภาษณ์เชิงลึก แบบสอบถามเชิงสำรวจในการเก็บข้อมูล รวมไปถึงการเก็บข้อมูลเรื่องสื่อที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารในโรงเรียน ซึ่งกลุ่มตัวอย่างประกอบไปด้วยโรงเรียนระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาจำนวน 46 โรงเรียนในเขตใจกลางกทม. ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเลือกซื้อและรับประทานอาหารของกลุ่มวัยรุ่นสามารถสรุปได้ดังต่อไปนี้

ปัจจัยตัวแรกคือ ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เงินค่าขนมที่เด็กได้รับในแต่ละวัน ความชอบของเด็ก มุมมองของเด็กที่มีต่อความสามารถของตนเองในการเข้าถึงการเลือกซื้อและรับประทานอาหารในช่วงพักเบรก และอิทธิพลของราคาอาหารที่มีผลต่อการเลือกซื้อของเด็ก ปัจจัยตัวที่สองคือ ปัจจัยทางสังคม จะพิจารณาวิธีการที่ทำให้เด็กเกิดความรู้และความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร และศึกษาบุคคลที่มีส่วนในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารของเด็ก ปัจจัยตัวที่สามคือ ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม ซึ่งได้แก่ ที่ตั้ง ระยะเวลา และความสะอาดของร้านค้า การให้ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับหลักโภชนาการแก่เด็ก และปัจจัยสุดท้ายคือ ปัจจัยภายนอก ได้ศึกษาอิทธิพลของสื่อที่มุ่งทำให้เด็กเกิดความต้องการอยากลองซื้ออาหารใหม่ๆ ซึ่งพบว่า สื่อมีอิทธิพลต่อการเลือกรับประทานอาหารของเด็กในขณะที่อยู่ที่โรงเรียนในระดับหนึ่ง หมายถึง สื่อมีอิทธิพลในการจูงใจชักจูงให้เด็กเกิดความต้องการรับประทานอาหารประเภทนั้นๆ หากแต่อาหารที่อยู่ในสื่อโฆษณาอาจจะไม่ได้มีขายภายในโรงเรียน ดังนั้นพฤติกรรมของเด็กจึงพยายามเลือกอาหารที่หาได้ภายในโรงเรียนที่ใกล้เคียงกับที่สื่อนำเสนอมาแทนที่ หรือรอที่ซื้อและบริโภคอาหารที่เห็นในสื่อในเวลาเลิกเรียนหรือในวันหยุดเสาร์อาทิตย์ จากการศึกษาปัจจัยทั้ง 4 ตัวแบบเจาะลึกช่วยให้ผู้อ่านงานวิจัยนี้เกิดความเข้าใจในพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของเด็กอย่างลึกซึ้ง

ผลการวิจัยยังพบว่า 9 ประเด็นปัญหาที่มักพบเห็นทั่วไปในโรงเรียนในเขตกทม. คือ ปัญหาการไม่รับประทานผัก การบริโภคอาหารที่มีไขมันสูง การบริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน การไม่รับประทานอาหารเช้า การรับประทานอาหารที่เป็นขนมขบเคี้ยวหรืออาหารทานเล่นแทนอาหารเช้า การเลือกอาหารตามกระแสนิยมหรือตามเพื่อน การขาดความรู้ทางโภชนาการในการนำมาใช้ในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร การขาดความหลากหลายของอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการในโรงเรียน ปัญหาสภาพของโรงอาหารและนโยบายของโรงเรียน ในลำดับต่อมาคณะวิจัยได้นำผลการศึกษาเหล่านี้ไปทำแผนยุทธศาสตร์ในการสร้างสรรค์วิถีทางเลือกอาหารและทดลองใช้ใน 8 โรงเรียนในเขตกทม. ซึ่งโรงเรียนที่มีลักษณะทางเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อมภายในโรงเรียนที่แตกต่างกันสามารถนำไปประยุกต์และปรับใช้ให้เหมาะสมกับโรงเรียนของตนในอนาคตได้ เพื่อเสริมสร้างประสิทธิภาพในการป้องกันโรคอ้วนในกลุ่มประชากรที่เสี่ยงอันได้แก่ เด็กวัย 9-15 ปีในเขตกทม. ในให้ดียิ่งขึ้น

Strategy in Creating Healthy Food Choice Alternatives for Bangkok Adolescents Aged 9-15 Years Old

Abstract

Recently, many researches have focused on adolescents' food choice with the hope of finding key factors in preventing the rise in obesity. Most of these researches reported back by highlighting adolescents' unhealthy eating habits and predicting its association to future health outcomes. Rarely has there been a research that gives insights into detailed factors that are associated with adolescent's food choice on school days. Thus, this research aimed to specifically spot relevant key factors that influence Bangkok adolescents, aged 9-15 years old, their food buying preferences and behaviors in schools. Nutritional anthropological research methodology namely, participant observation, in-depth interviews, buying and eating behaviors-related observation questionnaires and data collection concerning media influence in schools were carried out among 46 participating elementary schools and/or high schools in Central Bangkok.

This research aimed to discover detailed factors associated with adolescents' food choice. As a result, the detailed insights gained are as in the following summary. First, *individuality factors* associated to adolescents' food choice involved the amount of daily allowance, students' food preference, students' perception towards food ability in correlation with the frequency of school breaks, and students' rationale of food prices (reasonable/affordable range). Second, *sociality factors* concerned how individual(s) have shaped students' knowledge of food, food-related beliefs, and individual(s) that accompany/are present at the moment when students are buying foods. Third, *environmental factors* discovered were the location, distance, and quality of where food is being sold, shelving/how food is being displayed, and the availability of food knowledge the school displayed/provided for their students. Last, *external factors* that were identified as the variety of mass media channels, which triggered students to desire new food items, were tested and the results showed that the media has an influence over students' food choice on school days to a certain extent—that is the media urged students to have craving; however, the types of food that they saw on the media usually are not found in schools so the students are likely to shift to a similar types of food that can be found in school or wait to consume it after school or on weekends. Thus, the insights gained from the four factors can enlighten ways in which in-depth understanding of Thai students' food choice and behaviors can be obtained.

Moreover, the research result also showed that there are 9 common problems-related to Thai students' food choice and food behaviors: (1) vegetables haters, (2) consumption of high fat foods, (3) consumption of high sugary food and drinks, (4) skipping meal or snacking instead of eating proper meal, (5) consumption dictated by fad and peer influence, (6) lack of nutritional-related knowledge, (7) lack of healthy food availability, (8) cafeteria condition, (9) school policy and cafeteria's limitation. The research team with the help of 8 participating schools has come up with strategy in creating healthy food choice alternatives that best suit their school situation. The strategies not only were created by students, school teachers, and researcher team, but also were being tested for its capability in reducing the problem. In conclusion and recommendations chapter will provide types of strategies that were successful and are applicable for schools within Bangkok that have different socioeconomic backgrounds and environment surroundings to adopt and apply in accordingly to their own school problems. Utilizing this research results and implementing the suggested strategies will certainly enhance a more efficient obesity prevention plan for Thai students, age 9-15 years old, who are in the at-risk group in our society.