

บทที่ 5

การดูแลเด็กและทารกแรกเกิด

การศึกษาการดูแลเด็กและทารกแรกเกิด ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสังเกต สัมภาษณ์เจาะลึก พ่อแม่ ครู เจ้าหน้าที่สาธารณสุข สนทนากลุ่มพ่อแม่ ผู้เลี้ยงดูหลักหรือผู้ปกครอง และ การศึกษาเอกสาร จากการวิเคราะห์สะท้อนเห็นการดูแลเด็กและทารกแรกเกิด โดย นำเสนอใน 5 ส่วน ดังแสดงในแผนภาพที่ 4 และมีรายละเอียดดังนี้

ส่วนที่ 1 สถานการณ์ชีวิตเด็กในที่ต่าง ๆ คือที่บ้าน ในโรงเรียน เมื่อไปโรงพยาบาลและ ชีวิตช่วงปิดเทอม เป็นการสะท้อนให้เห็นฉากชีวิตของเด็ก การเลี้ยงดูของครอบครัว การดูแลของ ครู และการดูแลจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ภายใต้อิทธิพลของวัฒนธรรมความคิด ความเชื่อ ดังนั้น การศึกษาริบทชุมชน ในบทที่ 4 ร่วมกับฉากชีวิตในที่ต่าง ๆ จะทำให้เห็นปัจจัยที่เอื้อทำให้เด็ก อ้วน และเห็นปัจจัยที่จะช่วยในการจัดการลดและป้องกันอ้วน ได้ครอบคลุมและชัดเจนยิ่งขึ้น

ส่วนที่ 2 การรับรู้ต่อเด็กอ้วน เป็นการสะท้อนมุมมอง ความหมายของเด็กอ้วน ตามมุมมอง ของคนในครอบครัว เพราะเชื่อว่า พฤติกรรมของคนเกิดจากการรับรู้ การตีความและการให้ ความหมายต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ดังนั้นการศึกษาการรับรู้ต่อเด็กอ้วนจะทำให้เกิดความเข้าใจ มุมมอง ของผู้ดูแลหลักของเด็กและครอบครัว และจะสะท้อนให้เห็นปัจจัยที่เอื้อให้เกิดเด็กอ้วน และปัจจัย ช่วยลดปัญหาในระดับครอบครัวและแนวทางการใช้ครอบครัวร่วมจัดการป้องกันอ้วนเพิ่มเติมมาก ขึ้น

ส่วนที่ 3 สถานการณ์อ้วน เผยให้เห็นสภาพและขนาดปัญหาอ้วนของเด็กก่อนวัยเรียน ในพื้นที่ศึกษา ซึ่งเป็นผลลัพธ์ที่เกิดจากบริบทที่แวดล้อมเด็ก ทั้งโครงสร้างสังคมและครอบครัว เพื่อเป็นข้อมูลในการจัดการเพื่อการป้องกันอ้วนต่อไป

ส่วนที่ 4 ฉากชีวิตเด็กอ้วน เผยให้เห็นพัฒนาการของการเกิดอ้วนตั้งแต่ ระยะการตั้ง ครอบครัว ระยะตั้งครรภ์ การเลี้ยงดูหลังคลอด การดื่มนมหลังระยะดื่มนมแม่ การเล่นและการนอน ของเด็ก ซึ่งเกี่ยวข้องกับการอ้วนของเด็กและเป็นแนวทางในการจัดการป้องกันอ้วนได้

ส่วนที่ 5 จุดเปลี่ยนอ้วน สะท้อนให้เห็นสถานการณ์การเข้าสู่การอ้วนและลดอ้วน และ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลง

การเลี้ยงดู

แบ่งปัน

อดทน

อยู่ร่วมกับคนอื่น

ไม่เบี้ยวเบี้ยน

รู้จักประมาณ

มีความรับผิดชอบ

เลี้ยงแบบตามใจ

กัณนแม่< 6 ค

บทประวัติ: ตกสั่น

ស្ថាប័ន

มีลูกยาก
มีลูกตอนแก่
หย่า/แยก
คลอดมีโรคแทรก
โรคประจำตัว จัดเวช
ใช้บริการเอกชน

หญิง: อาน้ำเตงตัว กินข้าว ขีบถ่าย

ลูกจ้าง คนเลี้ยงเด็ก

สำนักงานสำนักงานครุฑวิทยุ

ออกกำลังกาย

ออกกำลังกายน้ำเสาชาง
กิจกรรมในห้องเรียน

แผ่นดิน/ดูทีวี

รอล่่นกั้บพ่อ แม่ ำงานดึค
 ดูวีวีลั้บพ่อแม่

วิ่งเล่นกับเพื่อนในห้อง/หน้าห้อง กิจกรรมในห้องเรียน

จึงเห็นสมควรรับยกย่องเป็น

มนุษย์นอก มนุษย์ใน

สวนสาธารณะ

คุณทวี

วันหยุดพิเศษ เล่นเกม

อาหารเช้า

ขอให้เสร็จไว
หาซื้อง่าย กินง่าย
ข้าวนี้นิว หมูบึ่ง และนม
ให้หันไปโรงเรียน
ต้องห่อขนมให้ด้วย
บางคนไม่กินข้าวเช้า

อาหารระหว่างมือ

นมโรงเรียน
วัสดุ นมเปรี้ยว
นมชง

อาหารเพิ่ม

๖๖. พอลเมอร์ตัน
กีน
คินนอย

२५

ขนม ผลไม้
ขนมที่หอมมา
น้ำหวาน อาหารทอด
ชุดอาหาร รร
ร้านอาหารหน้า รร.
ราคาถูกหลากหลาย

อาหารง่าย

ร้านน้ำ รร.
ร้านค้าข้างทาง
ตลาด
ร้านอาหาร
7/11
รถโดยสารปรับอากาศ

พารเยน-จี

ปิดทอง

ถูกตามใจเรื่องกินและเที่ยว นำนักเพิ่มรวดเร็ว

13

ภาพที่ 4 การเลี้ยงดูเด็ก

1. สถานการณ์ชีวิตเด็กในที่ต่าง ๆ คือ ชีวิตที่บ้าน ชีวิตในโรงเรียน ชีวิตเมื่อต้องไปหาหมอ และชีวิตช่วงปิดเทอม

1.1 ชีวิตที่บ้าน ประกอบด้วยสาระหลัก 3 ประการคือ โครงสร้างครอบครัว วิธีการเลี้ยง การขัดเกลาทางสังคม การกิน การออกกำลังกาย

1.1.1 โครงสร้างครอบครัว โครงสร้างครอบครัวเป็นองค์ประกอบสำคัญยิ่งประการหนึ่งในการดูแลเด็ก เพราะครอบครัวเป็นหน่วยที่สำคัญและหน่วยแรกของการฟูมฟักและเลี้ยงดูเด็ก และส่งเสริมพัฒนาการและภาวะโภชนาการที่เหมาะสมให้เด็กได้เติบโตและเรียนรู้อย่างเต็มศักยภาพ การเลี้ยงดูเด็กในครอบครัวมีส่วนประกอบสำคัญคือ โครงสร้างด้านต่าง ๆ ของครอบครัว เช่น ที่อยู่อาศัย ลักษณะของครอบครัว คนเลี้ยง ฐานะทางเศรษฐกิจและอาชีพ ซึ่งโครงสร้างครอบครัวเป็นทั้งตัวเองทำให้เกิดอ้วน และเป็นตัวช่วยจัดการปัญหาอ้วนในเด็ก ซึ่งแต่ละองค์ประกอบมีส่วนเอื้อและจัดการกับปัญหาอ้วนดังจะแสดงต่อไปนี้

1.1.1.1 ที่อยู่อาศัย ลักษณะที่อยู่อาศัยของครอบครัวในเขตเมืองพบลักษณะของกรรมสิทธิ์ในที่อยู่อาศัย ทั้งมีสิทธิ์เป็นเจ้าของและเช่าอยู่อาศัย ในอยู่ที่ของราชพัสดุ และเอกชน ลักษณะบ้านพบสามลักษณะตามที่ตั้ง ที่ตั้งอยู่ในเขตเมืองส่วนใหญ่เป็นอาคารพาณิชย์ซึ่งเป็นที่ยของราชพัสดุ บ้านที่เป็นบ้านเดี่ยว กรรมสิทธิ์เป็นของเจ้าของบ้าน ส่วนรอบนอกของเขตเมืองลักษณะบ้านมีทั้งบ้านเดี่ยวและอาคารบ้านเช่าซึ่งมีเอกชนเป็นเจ้าของ ลักษณะที่อยู่อาศัยที่เป็นอาคารพาณิชย์ถูกใช้เพื่อการอยู่อาศัยและค้าขาย ทำให้พื้นที่การเล่นและออกกำลังกายของเด็กมีน้อย และการตั้งของอาคารติดถนนที่ประชาชนใช้สัญจร มียานพาหนะทั้งรถยนต์ รถจักรยานยนต์ แล่นผ่านตลอดทั้งวัน ทำให้เด็กไม่สามารถใช้ออกกำลังกายหรือเล่นได้ ส่วนที่อยู่อาศัยที่ตั้งอยู่รอบด้านนอกของชุมชน ส่วนใหญ่มีที่ว่าง และถนนที่ตัดผ่านมียานพาหนะสัญจรน้อย ซึ่งเด็กๆ ได้ใช้วิ่งเล่นออกกำลังกาย

ลักษณะครอบครัว มีทั้งครอบครัวเดี่ยวและขยาย คล้ายคลึงกันทั้งในเขตเมืองและเขตรอบนอกเขต เด็กอาศัยอยู่กับปู่ ย่า และตา ยาย รวมทั้งน้ำหรืออา ในครอบครัวเชื้อสายจีนส่วนใหญ่เด็กอยู่กับปู่และย่า ส่วนครอบครัวไทยจะอาศัยกับ ตาและหรือ ยาย บางครอบครัวมีคนเลี้ยงซึ่งทำหน้าที่ทั้งพี่เลี้ยงและคนงาน ในครอบครัวขยาย เด็กจะถูกตายายตามใจ และบางครอบครัวตายายหรือปู่ย่าเป็นผู้เลี้ยงดูหลัก ซึ่งจะเลี้ยงอย่างตามใจ ให้อาหารกับเด็กรับประทานอย่างเต็มที่ โดยไม่ห้ามปราม แต่อย่างไรก็ตามบางครอบครัว ตายายหรือปู่ย่า มีบทบาทในการควบคุมดูแลการรับประทานอาหารที่เหมาะสมให้กับเด็กและลดน้ำหนักเด็กได้ ในช่วงปิดเทอมเด็กไปอาศัยหรือไปอยู่กับตายายหรือพ่อแม่ที่อยู่ต่างจังหวัด เด็กก็จะถูกตามใจมากขึ้น

1.1.1.2 คนเลี้ยง ผู้เลี้ยงเด็กมีสามกลุ่มคือ 1) กลุ่มที่เป็นพ่อแม่ 2) กลุ่มที่เป็นญาติรุ่นปู่ย่าหรือตายาย หรือคนในครอบครัว และ 3) กลุ่มที่มีพี่เลี้ยง การแบ่งบทบาทการเลี้ยงพบว่า จะแบ่งหน้าที่ตามแต่จะตกลงกันในครอบครัว เพศหญิงส่วนใหญ่จะดูแลเรื่องกิจวัตรประจำวัน การกิน การอาบน้ำ ขับถ่ายและแต่งตัว เพศชายดูแลเรื่องอาหาร การส่งไปโรงเรียนและพาเล่น ออกกำลังกาย คนเลี้ยงมีส่วนสำคัญที่ทำให้เด็กเด็กอ้วนคือ การดูแลเรื่องการเลือกอาหารให้เด็กรับประทานในแต่ละมื้อ และการต่อรองของเด็กกับคนเลี้ยง โดยหากคนเลี้ยงเป็นตายายก็จะตามใจเด็ก ให้อาหาร ขนม หรือให้เงินค่าขนม ส่วนด้านการจัดการอ้วนคนเลี้ยงมีบทบาทสำคัญคือ การพาเด็กออกกำลังกาย คนเลี้ยงที่พาเด็กไปเล่นหรือออกกำลังกายด้วย จะช่วยลดน้ำหนักเด็กและสร้างนิสัยรักการออกกำลังกายให้แก่เด็ก **สัมพันธภาพครอบครัว** สมาชิกในครอบครัวมีความสำคัญและเกี่ยวข้องกับการเกิดภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนในเด็ก สัมพันธภาพครอบครัวขอเสนอใน เกี่ยวข้องกับประเด็นเรื่องความขัดแย้งของ คนในครอบครัว ความขัดแย้งในการเลี้ยงดูเด็ก มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1) ความขัดแย้งของคนในครอบครัว พบว่าครอบครัวส่วนใหญ่อยู่ครบทั้งพ่อและแม่ มีบางส่วนที่พ่อตาย หรือพ่อแม่หย่า แยก บางครอบครัวพ่อแม่อยู่ด้วยกันแต่ต้องทำงานต่างจังหวัด เด็กจึงต้องอยู่กับญาติและเมื่อเปิดภาคเรียนจะย้ายไปอยู่กับพ่อแม่ ความขัดแย้งของผู้ดูแลมีผลต่อการอ้วนของเด็กโดยพบว่า พ่อแม่ต้องการเลี้ยงลูกให้อ้วนแต่ยายต้องการให้หลานลดน้ำหนักไม่ยอมให้อ้วน หรือบางครอบครัวพ่อแม่ต้องการให้ลูกลดน้ำหนักแต่ตายายหรือปู่ย่าต้องการให้เด็กกินอ้ม อ้วน นอกจากนี้กรณีที่พ่อแม่หย่าหรือแยกกัน เด็กจะได้รับการดูแลอย่างเอาใจใส่และตามใจ ซึ่งจะมีผลต่อการได้รับพลังงานที่ได้จากอาหารเกินความต้องการของร่างกาย

2) ความขัดแย้งในการเลี้ยงดูเด็ก การเลี้ยงเด็ก มีความขัดแย้งการเลี้ยงเด็ก พบว่าส่วนใหญ่ไม่มีความขัดแย้งในการเลี้ยงเด็ก ครอบครัวที่เป็นครอบครัวขยายญาติและรุ่นตา ยายหรือปู่ย่าจะมีอิทธิพลกับการเลี้ยงในระดับปานกลาง ไม่เข้ามาจัดการแต่จะคอยเป็นที่ปรึกษาและสนับสนุน โดยเฉพาะเรื่องการกิน คนรุ่นปู่ย่า ตายายส่วนใหญ่จะไม่เคร่งครัดในการจำกัดการกินของเด็ก ส่วนหนึ่งซื้ออาหารเก็บสะสมไว้ให้เด็ก ให้เงินค่าขนมเด็ก แต่อย่างไรก็ตามหากมองเห็นว่า เด็กอ้วนแล้วกลุ่มนี้จะเอาใจใส่ในการจัดการการกินของเด็ก แต่บางครอบครัวที่พบว่าแม่กับยายมีความคิดเห็นไม่ตรงกัน ยายเห็นว่าควรจำกัดการกินแต่พ่อแม่กลับมองว่ายังไม่ถึงเวลาการจำกัด และไม่คิดจะจำกัดการกินของลูกทำให้ยายมีความน้อยใจในการมีส่วนร่วมในการเลี้ยงดูเด็กแม้จะเห็นว่าเด็กอ้วนแล้วแต่คิดว่าในอนาคตเมื่อเด็กโตขึ้นเข้าโรงเรียนประจำกฎเกณฑ์ของโรงเรียนประจำทำให้เด็กน้ำหนักลดลงได้

1.1.1.3 ฐานะทางเศรษฐกิจ ของครอบครัวจากการสำรวจพบว่าส่วนใหญ่มีฐานะปานกลางถึงมีฐานะ และมีกลุ่มที่ยากจนส่วนหนึ่ง กลุ่มที่มีฐานะร่ำรวยถึงปานกลางส่วนใหญ่เป็นท้องถิ่น ส่วนคนที่มีฐานะปานกลางถึงยากจนเป็นกลุ่มที่อพยพมาจากที่อื่นและมาเข้าบ้านเพื่อทำงานในเขตเมืองและพื้นที่ใกล้เคียง ฐานะทางเศรษฐกิจของคนในชุมชนแม้จะมีฐานะที่แตกต่างกันแต่กระแสดเงินที่หมุนเวียนในแต่ละวันที่ได้จากการทำงานและค้าขาย สามารถนำมาใช้ซื้ออาหารและเครื่องอุปโภคบริโภคในครัวเรือนและเลี้ยงดูเด็กได้ อย่างไม่ขัดสน ส่วนใหญ่แล้วเรื่องอาหารสำหรับเด็กครอบครัวจะดูแลเป็นความสำคัญแรก เด็กจะได้รับการดูแลการรับประทานอาหารอิ่มทุกมื้อทุกวันและบางครอบครัวให้เกินความต้องการของร่างกายเด็ก

1.1.1.4 อาชีพ ส่วนใหญ่คนในชุมชนประกอบอาชีพหลักคือ ค้าขาย รองลงมาคือ รับจ้าง เป็นลูกจ้างเอกชนและรัฐวิสาหกิจ และรับราชการ การประกอบอาชีพค้าขายซึ่งเป็นอาชีพส่วนใหญ่ พบลักษณะการค้าขายคือมีร้านค้าที่มีที่ตั้งอยู่กับที่ ทั้งที่เป็นอาคารพาณิชย์และเป็นแผงขายของในตลาดหรือบริเวณที่เทศบาลอนุญาต และกลุ่มที่เร่ขาย ทั้งใช้จักรยานยนต์หรือรถยนต์ ซึ่งกลุ่มนี้จะเข้าไปถึงบ้านหรือสถานที่ที่มีลูกค้า ช่วงเวลาการค้าขายมีตลอดทั้งวันทั้งคืนตามจุดต่างๆ ของชุมชน ตลอดทั้งปี ดังแสดงในข้อมูลของชุมชนบทที่ 4 รายได้หลักจึงมาจากการอาชีพหลักจากลักษณะการประกอบอาชีพค้าขาย ที่ต้องสนใจเรื่องการเตรียมการค้าขาย กลุ่มพ่อแม่ที่มีอาชีพรับราชการหรือเป็นลูกจ้างซึ่งต้องเตรียมตัวไปทำงานพร้อมกับต้องดูแลเตรียมลูกไปโรงเรียน ทำให้พ่อแม่ครอบครัวให้ดูแลการรับประทานอาหารอย่างเร่งรีบซึ่งทำให้เด็กได้รับอาหารไม่เหมาะสม

1.2 วิธีการเลี้ยง

ฐานคิดที่เป็นสิ่งกำหนดกิจกรรมการเลี้ยงสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการเด็ก ประกอบกับเงื่อนไขอื่น ๆ ในครอบครัวทำให้การดูแลทั้งการกินการออกกำลังกายและการนอนของเด็ก ซึ่งส่งผลต่อพัฒนาการการเจริญเติบโตและภาวะสุขภาพของเด็ก แนวคิดการเลี้ยงมี 2 ประเด็นสำคัญที่กำหนดพฤติกรรมการเลี้ยงของครอบครัวคือ

1.2.1 แบบการเลี้ยง “..เลี้ยงแบบตามใจ..” หมายรวมถึงการเลี้ยงแบบให้กินตามอยาก พาเด็กไปกินเมื่อเด็กร้องอยากกิน ไม่ห้ามเด็กกิน เป็นแนวความคิดการเลี้ยงที่ครอบครัวใช้เลี้ยงเด็ก ระดับการตามใจอาจแตกต่างกันไปตั้งแต่ตามใจทุกเรื่องหรือตามใจแบบมีเงื่อนไข เรื่องการกินส่วนใหญ่ครอบครัวจะตามใจ สนับสนุนให้กินตามความอยากและความต้องการของเด็ก ยกเว้นในครอบครัวที่มีประสบการณ์พบเห็นผลกระทบด้านลบของภาวะอ้วน เห็นความทุกข์ของเด็กอ้วนจากการเป็นโรคเบาหวาน การใช้ชีวิตการทำกิจกรรมที่อึดอัด เชื่องช้า ภาพลักษณ์ที่เด็กอ้วนมากจนรู้สึกสงสาร

หรือรับข้อมูลข่าวสารและเห็นความสำคัญจะมีเงื่อนไขการตามใจเรื่องการกินของเด็ก หรือเห็นว่า
น้ำหนักของลูก อยู่ในระดับ อ้วนมากและป่วยบ่อย จึงจะเริ่มพฤติการใช้ชีวิต การดูแลเด็ก อย่าง
จริงจัง

“...เปลี่ยนอาหาร พาไปกินร้านอาหารบ่อยไป กินร้านนี้ กิน แล้วแต่ตามใจไป
อยากกินอะไรเราก็ซื้อให้กิน ถ้ากินอันนี้ไป ร้านอาหาร ไป ไปร้านนู้นร้านนี้เปลี่ยนไปกินเรื่อยๆไป มา
เลยคราวนี้เห็นอะไรก็อยากกิน เห็นอะไรก็อยากลองชิม ... แม่ใช้เรารู้ พุดได้ใจวังง กับมัน มันไปดู
มันเห็นเดินผ่านนี้ ป้า อะไรเนี่ย อยากกินอะ ชิมได้ไหม ชิมก่อน ถ้าเรากำลังกับมัน.. แล้วแต่เขา อยากกิน
อะไรก็เอา ... ไม่ค่อยได้คิดว่ามีประโยชน์หรอกนะ อยากกินอะไรก็ซื้อมากิน เพราะเราไม่ได้เจาะจงว่า
อันนี้มีโปรตีน อันนี้มีเนื้อ เราไม่ค่อยได้คิดถึงเรื่องนี้ ลูกอยากกินอะไร เราก็ซื้อให้กิน ไม่ได้คิดว่าอันนี้มี
โปรตีน ไขมันเยอะ อะไรอย่างนี้ ชอบ เด็กกินได้เอากินไป คือไม่ยากจิตใจเขา ยังไงเด็กน้อย มันเรา
เลี้ยงลูกแบบง่ายๆไป เลี้ยงแบบสบาย ง่ายใจละ เราก็พอมิ กิน ไม่ใช่ไม่มีกิน บางทีเราเห็นลูกคนอื่น อ้วน
ผอมเขียว ไม่มีจะกินอย่างเนี่ย ใช้เรามิ กินได้กินไป ไข่ไหมละ บางทีเห็นลูกข้างบ้านบางคน เขายังไม่มี
จะกินเลย เลี้ยงลูกเนี่ยผอมเขียว เห็นแล้ว โห้ คือเราไม่ชอบ อยากกินอะไร (ให้) เรานี้เออ พอมิให้กินอยู่
แล้ว ซื้อไว้ให้กินได้กิน อย่างที่ว่าลูกเรายังดีกว่าลูกคนอื่น กินไปเถอะ ...”

สัมภาษณ์เพื่อน้องตุ๊ก 12 พฤศจิกายน 2550

“...ปู่ย่า เขาตามใจหน่อยค่ะ เพราะว่า (เป็นหลาน) คนแรก คุณพ่ออยากได้อะไรก็ซื้อให้ อยากกินอะไรซื้อให้ อยากทำอะไรก็ปล่อย ไม่ขัดใจ มีบางครั้งก็ขัดใจบ้าง ก็ทุกวันจันทร์ที่หนูยังไม่มานะค่ะ พาไปคลองถม ไปเล่นสไลด์เดอร์ พอหนู(แม่)มา หนูไม่ให้ไป...ก็ตอนที่มาที่นี้นะยังไม่ถึงเลย ยี่สิบโล พอมาอยู่ที่นี้ปู่กับย่าคงจะตามใจ บางครั้งกลางคืนอยากกินอะไรก็พาออกไปตลาด มันอยู่ใกล้ ค่ะ พาไปตลาดไปซื้อกินอยากกินอะไรปู่กับย่าก็ตามใจ...”

สัมภาษณ์แม่น้องกระจก 17 พฤศจิกายน 2550

“..มันจะมีปัญหาอยู่จุดหนึ่งก็คือ มีขนมขายหน้าบริเวณ โรงเรียน พวกขนมถุง บอกไปเลย ว่า เด็กห้ามนำมา คืออย่างน้อยเด็กอยู่กับเราในช่วงเวลาที่ชั่วโมกราสามารถสกัดเขาตรงนี้ได้ ถ้าเกิดช่วงเขากลับบ้านอย่างน้อย 6- 8 ชั่วโมง เขาออกไปแล้ว ดังนั้น ช่วงในเวลาโรงเรียน ห้ามนำเข้ามาในบริเวณโรงเรียน แต่ผู้ปกครองบางคนตามใจเด็ก ...จะมีประเภทยัดไส้กระป๋ามา ไม่ส่งให้กับครูยึดไส้กระป๋ามาแล้วเด็กพอเปิดปั๊บเอาออกมา พอคูเตือนห้ามนำมา ...ผู้ปกครองเขาบอกว่า ถ้าไม่ซื้อเด็กจะไม่ยอมมาโรงเรียน ไม่ยอมเข้า เขาจะมางอแงอยู่ข้างหน้าก็ต้องซื้อให้เอาซื้อได้แต่ห้ามทาน ไม่ให้ทานห้ามทานขนมก๊อบแก้มในโรงเรียน....”

สัมภาษณ์ครูผู้จัดการชั้นอนุบาล 11 กันยายน 2550

“....ผมก็ไม่ได้อีก อ้วนเกินหุ่นก็ไม่ได้อีก มีเด็กน้อยอนุบาลคนหนึ่ง อ้วนมากๆ พ่อเค้าตามใจจัง...เด็กมันอ้วน เป็นเพราะ พ่อแม่เค้าตามใจ... เค้ากินเยอะตอน อยู่กับพ่อกับแม่เค้าละมั้ง อย่างกินในโรงเรียนก็แค่กินนิดหน่อยไง เด็กๆเดี๋ยวนี้เอาตัวค้ำคานละตั้ง 30-40 บาท นะ... จะมีแต่คนจีน ส่วนใหญ่ ใช้อ้วนจะถือของกินเต็มมือเลย ขนมหักจะเป็นพวกแป้ง โปรตีน กินแต่ของมันๆทั้งนั้น... ”

สนทนากลุ่มแม่ค้า 8 เมษายน 2551

1.2.2 เลี้ยงเพื่อสานความสัมพันธ์ในครอบครัวใหญ่ ด้วยการกำหนดกติกา การเลี้ยงดูของพ่อแม่และเครือญาติ ในการทำกิจกรรมร่วมกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง กิจกรรมการกิน การอยู่ในวันปกติ วันหยุดและปิดเทอม กติกาที่พบคือหลานต้องไปกินข้าวที่บ้าน ปู่ ย่า หรือตา ยาย ทุกเย็น และวันหยุด ในวันปิดเทอมเด็กก็จะไปอยู่บ้านยาย หรือ ปู่ย่า เพื่อสานความสัมพันธ์ระหว่างรุ่นและญาติในตระกูล เด็กจะได้เรียนรู้จากการขัดเกลาของคนรุ่นต่าง ๆ ในครอบครัว และได้รับการดูแลและพุ่มพักให้เจริญเติบโตอย่างอบอุ่น การไปกินอาหารที่บ้านตายายจะมีรายการอาหารที่เด็กชอบรับประทาน ตายายเอาใจ ไม่จำกัดการกิน ซึ่งอาจทำให้เด็กรับประทานอาหารในปริมาณที่มากเกินไป

“...กินเสร็จก็ให้ไปเล่น ถึง 5 โมงเย็น เพราะอยู่ปิด 5 โมงเย็น อาหาร ก็จะเป็นอาหารประเภทปลา เพราะพ่อเขาชอบกินปลาเป็นชีวิตจิตใจ ... ปิดอยู่ ก็ไปซื้ออาหารไปทำที่บ้านย่าบ้านยายบ้าง เพราะไม่ได้กินที่บ้าน ก็จะซื้อไปทำเอง เพราะเขาชอบให้ทำอาหารกินเอง ตอนเย็นก็จะกินกับพ่อ - แม่ ยาย ปู่-ย่า...”

สัมภาษณ์แม่เหล็ก 8 มีนาคม 2551

“...ส่วนมากพ่อจะไปรับ กิน บางทีกินขนม ไข่กระทะที่โรงเรียน เสร็จแล้วมากินขนม ทานอย่างเนี้ย หม่าม้า(คุณแม่) มักล้วยมีอะไรก็กิน แล้วก็ไปร้านเสียงทอง บ้านปู่... กลับมากินตอนเย็น บางทีก็ป้อนข้าวให้ที่บ้าน ทำกับข้าว ตอนเช้ายังมีแกงจืด... คืออย่างน้อยก็ให้เขากิน ก็คือกินตอนบ่ายแล้วค่อยไปกินข้าวเย็นอีกทีหนึ่ง ที่บ้านห่อเอาไปบ้านโน้น อาทิวเขาทำกะ เขาจะทำ ก็แล้วแต่กะ....เสาร์อาทิตย์ก็ตื่นเข้ามากินข้าว ออกไปบ้านโน้น จะไปเล่น เขาจะไปเล่นบ้านโน้น ปกติจะไปเล่นร้าน... ผังตรงข้าม เป็นญาติกัน เขาไปอยู่กับผู้ใหญ่ ชอบ ไปอยู่กับป้าแฝง เด็ก ๆ ไปเล่นกับบ้านโน้น กับผู้ใหญ่ ชอบ ได้เป็นวันๆ ไปนอนเล่นกับอากร้าน... ไปดูทีวีกับเขา บางทีบ้านโน้น มีลูกของป้าแฝง ป.4 ป.5 ม.ก็มี มาช่วยขายของ ก็จะเล่นกับเขา...”

สัมภาษณ์แม่น้องเกษตร 9 มกราคม 2551

“... ตอนเย็น เลิกเรียนมา 3 โมง ให้กินข้าว ดูทีวีเปลี่ยนผ้า... ตอน 6 โมง ไปบ้านย่า ทุกวัน กินข้าวบ้านโน้น...ย่า ถ้าไม่ทำก็ซื้อเข้าไป...ศุกร์ เสาร์ อาทิตย์ ไปอยู่กับอา คนที่ไม่มีลูก ตลอด ”

สัมภาษณ์พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว 6 มกราคม 2551

“....ตอนเย็นส่วนใหญ่แล้วเราจะกินข้าวบ้านคุณย่า ... ต้องไปให้คุณย่าเห็นหน้าคุณย่า จะถามเรียนเป็นยังไงสนุกไหมมีเพื่อนไหม การเรียนเป็นไง พุดจาเป็นยังไง คุณย่าจะคอยสังเกตหลาน เวลาใช้ของ เวลาใช้ให้ไปหยิบของ หยิบไหม เขาจะดูระหว่างอยู่กับพ่อกับแม่คนไหนคนไหนดี ย่าเขาก็จะถามอยู่อย่างเนี่ย ...คุณย่านะแก่ทำเองอร่อยมาก ...”

สัมภาษณ์แม่น้องดุษฎี 15 พฤศจิกายน 2251

“...เสาร์อาทิตย์ ส่วนใหญ่ก็ ขายเขามาจับ ส่วนใหญ่ เสาร์อาทิตย์ก็อยู่บ้านขาย...ตื่นสาย 8 โมง...วิ่งเล่น ดูโทรทัศน์ คือเล่นนะ...บางทีก็เล่นของเล่น บางทีก็วาดรูป อะไรอย่างนี้...”

สัมภาษณ์แม่น้องโด่ง 16 ธันวาคม 2550

1.3 การขัดเกลาทางสังคม: กินไปด้วยสอนไปด้วย

การเลี้ยงดูเด็กครอบครัวได้แฝงคำสอน และอบรมเด็ก โดยพบนัยที่แฝงอยู่ในการเลี้ยงดู ดังนี้

1.3.1 การสร้างความสัมพันธ์กับคนอื่น โดยการสอนให้รู้จักการแบ่งปันจากคำสอนเมื่อมีขนมแบ่งให้เพื่อนกินด้วย เอาขนมของฝากไปให้ครู

1.3.2 การสร้างความอดทน เรียนรู้จากการรับประทานอาหารกลางวันที่โรงเรียนจัดให้ แม้ว่ารสชาติอาหารไม่ถูกปาก โดยพ่อแม่จะสอนว่าลูกต้องกินได้เหมือนคนอื่น คนอื่นกินได้ลูกเราก็ต้องกินได้

1.3.3 การอยู่ร่วมกับคนอื่น จากแนวทางการเลือกไม่เสนอความคิดเห็นต่อการจัดบริการอาหารกลางวันของโรงเรียน แฝงนัยคำสอนของแม่ที่บอกลูกให้รู้จักอดทนและปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม โดยทำตัวให้เป็นคนอยู่ง่าย กินง่าย ไม่เรื่องมาก ไม่เรียกร้อง

1.3.4 การไม่เบียดเบียน สะท้อนให้เห็นจาก การห่อขนมให้กับลูกไปโรงเรียนแม้ครูจะขอร้องหรือห้าม แต่ด้วยแนวคิด ที่ซ่อนอยู่คือ การไม่เบียดเบียนคนอื่น ไม่ไปแย่งขนมเพื่อนคนอื่น และพ่อแม่ให้เงินค่าขนมเพื่อให้ลูกซื้อขนม อาหารกินเมื่อหิว

1.3.5 การรู้จักประมาณ การเลี้ยงดูของครอบครัว ขณะรับประทานอาหาร ลูกจะได้รับการสอนผ่านการดักข้าวและกับข้าวในงานของเด็ก โดยเปิดโอกาสให้เด็กดัก ให้เด็กประเมินอาหารตามความต้องการรับประทาน และต้องทานให้หมด โดยสอนว่า หนูจะกินเท่าไรก็ต้องดักปริมาณเท่านั้น

1.3.6 ความรับผิดชอบ คำที่พ่อแม่จะย้ำเสมอขณะรับประทานอาหารคือ ต้องกินให้หมด เมื่อตักอาหารมาก็ต้องกินให้หมด ต้องรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเองเลือกและตัดสินใจด้วยตนเอง การ

กินก็เป็นภาระที่เกิดขึ้นในแต่ละมื้อ การปลูกฝังการกินอาหารให้หมดเมื่อตักมา เป็นความรับผิดชอบส่วนบุคคลที่ต้องปฏิบัติ ในอนาคตเมื่อมีภาระกิจก็ต้องทำงานเสร็จเรียบร้อยเช่นเดียวกับการกินอาหารที่ตักมาให้หมดจาน

“...ที่แรกก็ไม่ซื้อ(ขนมไปโรงเรียน) แต่คุณครูบอกว่าเวลาอยู่ที่โรงเรียนไปแย่งขนมเพื่อนกิน ก็เลยซื้อ ไปเป็นห่อๆ เลย ซื้อข้างบ้านนี้แหละ ... ไม่อยากให้ไปแย่งเขากิน เพราะเด็กคนอื่นเขาก็มี แต่ตอนหลังมันก็ไม่อยากเอาไปแล้ว ไม่รู้เป็นอะไรไม่เคยถามใหม่ว่าลูกเรากิน(อาหารกลางวันที่โรงเรียน)ได้ไหม ... แต่ความรู้สึกคือ ถ้าลูกคนอื่นกินได้ลูกเราก็ต้องกินได้... ก็อยากจะสอนให้ลูกตัวเองอยู่ได้...”

สัมภาษณ์พ่อนุญา 11 มีนาคม 2555

“...ก็เห็นแม่ ๆ คนอื่น ๆ เขาเตรียมอาหารไปให้ลูก แต่เราไม่เพราะ ไม่อยากให้เด็กทำตัวเรื่องมาก ให้เขารู้จักปรับตัวตามสังคมของโรงเรียน ไม่อยากมีอะไร เป็นพิเศษกว่าคนอื่น ๆ...”

สัมภาษณ์แม่เหล็ก 8 มีนาคม 2551

“...แปดโมงกะ พ่อเค้าไปส่ง บางทีก็แม่ แต่ส่วนมากจะเป็นหลานชาย กระเป๋าคำช่วงเช้าใส่ ก็มินมกล่องหนึ่ง ขนม 5 บาท ผ้าเช็ดหน้า...ต้องมีขนมทุกวัน ก็เราเคยเห็นนะเวลาเด็กไม่มีขนม ก็จะไปขอ ไปแย่งเด็กคนอื่น ถ้าเราไม่ให้ลูกเราก็คือต้องเป็นแบบนั้น เราคิดสภาพนะ ขนมก็ตามใจเค้ากะ... ให้เค้าเลือกเอง ถ้าขัดใจเค้าก็จะไม่เอาเคยไปดู แอบดูเหมือนกัน โดนล้อกะ แต่เด็กมันก็ไม่สนใจ ส่วนมากจะซื้อขนมไปเผื่อครูด้วยกะ จะเป็นพวกซาลาเปา..(กินข้าวโรงเรียน)”

สัมภาษณ์แม่น้องแอร์ 21 พฤศจิกายน 2550

จากการสอนและปลูกฝังการใช้ชีวิตพบว่าครอบครัวเน้นการอยู่ในสังคมละเลยการให้ความสำคัญต่อสุขภาพเมื่อเด็กเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งแนวคิดที่อาจเป็นผลเสียกับสุขภาพเด็กทำให้เด็กได้รับอาหารไม่เหมาะสม คือ 1) การสร้างความอดทน เพราะเด็กไม่ได้รับพลังงานสารอาหารจากอาหารมื้อกลางวัน แต่จะมากินมากในมื้อบ่าย มื้อเย็นหรือมื้อดึก ทำให้เกิดการสะสมพลังงานในรูปแบบไขมันได้ผิวหนัง 2) การไม่เบียดเบียน พ่อแม่เข้าใจเพียงด้านที่ว่า ลูกไปแย่งขนมของคนอื่น จึงต้องให้เงินค่าขนมมาโรงเรียนให้ซื้ออาหาร หรือนำขนมมาโรงเรียน ซึ่งจะทำให้เด็กเข้าถึงอาหารง่ายขึ้น 3) การรู้จักประมาณและ 4) ความรับผิดชอบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งรับผิดชอบต่อปริมาณอาหารที่ตักไว้ในจาน ซึ่งต้องกินให้หมดแม้จะอิ่มแล้วซึ่งเป็นการส่งเสริมให้บริโภคอาหารเกินความต้องการของร่างกาย และจะกลายเป็นเด็กอ้วน

1.4 การกิน

การเลี้ยงดูเด็กเมื่ออยู่บ้าน การดูแลเรื่องการกินในแต่ละมื้อ ได้แก่ มื้อเช้า มื้อบ่าย มื้อเย็น และมื้อดึก เกี่ยวข้องกับสุขภาพการเจริญเติบโตและภาวะโภชนาการของเด็ก ซึ่งพบว่ามียุทธศาสตร์ทำให้เด็กอ้วน ดังนี้

1.4.1 การกินของเด็กในวันเปิดภาคเรียน พบว่าบิดามารดาและญาติมีการจัดอาหารให้กับเด็กในแต่ละมื้อ ดังนี้

1.4.1.1 อาหารมื้อเช้า วิธีคิดของพ่อแม่ผู้ปกครองในการหาอาหารมื้อเช้าให้เด็กรับประทาน คือ ขอให้เสร็จไว และหาซื้อและกินได้ง่าย เนื่องจากพ่อแม่ต้องเตรียมร้านค้า หรือบางครั้งครอบครัวต้องรีบไปทำงาน และเด็กบางคนนอนตื่นสายเพราะนอนดึกเนื่องจากเล่นและดูโทรทัศน์กับพ่อแม่ ในช่วงเช้าพ่อแม่จึงต้องเร่งรีบในการดูแลและให้อาหารลูก ให้ทันเวลาไปโรงเรียน เป้าหมายเพียง ขอให้ลูกได้กินอาหาร อาหารส่วนใหญ่จึง มาจากการซื้อทั้งที่สำเร็จรูปและนำมาปรุงเอง อาหารที่ปรุงเองส่วนใหญ่จะปรุงไว้ตั้งแต่เมื่อเย็นและแช่เย็นแล้วนำมาอุ่นตอนเช้า การทำอาหารเองของแม่เกิดขึ้นนาน ๆ ครั้ง แม่จะทำในบางช่วงเวลาโดยเฉพาะช่วงที่แม่อารมณ์ดี แหล่งอาหาร ได้แก่ ตลาดสดเทศบาลและร้านค้าในตลาดและร้านค้าข้างบ้าน การได้รับอาหารเช้าเมนูอาหาร อาหารจานด่วน อาหารจานเด็ด ในมื้อเช้ายาการ ข้าวเหนียวหมูปิ้ง ข้าวเหนียวหมูทอด ข้าวเหนียวไก่ทอด คืออาหารที่เด็กกินบ่อย เพราะง่าย สะดวก อร่อย ส่วนเมนูทั่วไปคือ ข้าวมันไก่ โจ๊ก และข้าวสวยกับรายการกับข้าว เช่น ต้มจืด ไข่พะโล้ เป็นต้น นอกจากกับข้าวเมื่อเช้าแล้ว พ่อแม่ให้เด็กดื่มนม ในบางครอบครัวเด็กไม่ได้รับประทานอาหารเช้าแต่ดื่มนมเฉพาะนม

“.. ตอนเช้าบ้านยายแดงนี้แหละ (ร้านค้าข้างบ้าน) มาดูข้าวเหนียวอะไรไป ... กินง่าย ๆ ให้เขากินหมูปิ้งบางทีก็ให้กินผัดกระเพรา เขาก็ผัดกระเพราไข่ดาวให้เขา ...ง่ายกะกินส้มตำ แม่พากินอะไรก็กินบ่อยว่าจะเลือกกินเลย...”

สัมภาษณ์แม่หยก 13 พฤศจิกายน 2550

“...ตื่นสายนะค่ะ เช้าก็ 6.30 น. สายก็ประมาณ 7 โมง ตื่นมาก็อาบน้ำ กินข้าว ไปโรงเรียน ... ไปซื้อที่ตลาด ... ก็เป็นข้าวเหนียวไก่ทอด ต้มเลือดหมู ... มันง่ายดี ก็จะไปเปลี่ยนสลัดกันไปเรื่อย ๆ... กินเองค่ะ นอกจากวันไหนเราเร่งๆ เราก็จะป้อน แต่ไม่ค่อยมีถาม กินเสร็จแล้วเราก็ไปส่ง...”

สัมภาษณ์แม่เหล็ก 8 มีนาคม 2550

“...ตื่นขึ้นมาก็ต้องต้มน้ำร้อน(ร้อน)แล้วก็ชงนม โอวัลตินให้กิน หัวเราะ ...ก็ต้องชงนมให้มันกินก่อน นึ่งข้าว แต่งตัวให้ไปโรงเรียน แม่มาขับไปโรงเรียนยังสันแหละ...นึ่งข้าว

กับข้าวนี้ก็จะให้เขาไปซื้อมาเสียด มีเช้ากะปลากระป๋อง หัวเราะ ๆ ง่าย ข้าวก็หนึ่ง... ข้าวเหนียวแฉ่ว(ซึ)ง่ายดี หนึ่งข้าว กินข้าวอิ่มแล้วก็ให้มันแต่งโตกัน คอยแม่ไปโรงเรียน เท่านั้นนะ แม่ก็ไปขายของแต่ดี่สี่ ก็มาซื้อเอา ลูกไปเสียดงานต่อโรงเรียน ตอนดี่สี่แม่ไป ไปขายข้าวมันไก่ หลังจากนั้นสองโมงเช้าไปปรับลูกไปโรงเรียน....”

สัมภาษณ์ยายสวน 12 พฤศจิกายน 2550

“...ก็มีตอนเช้าตื่นขึ้นมาอาบน้ำล้างหน้าแปรงฟัน แต่งตัวไปโรงเรียน บางเช้า ก็ไม่กินข้าว ก็ไปโรงเรียนของแม่ ถ้าไปถึงโรงเรียนทางโรงเรียนก็คงจะเลี้ยงอะไรล่ะ มีของหวานมีข้าวมีอะไรให้กิน กลับมาแม่จะบอกว่ากลับมาได้กินอะไรบ้างกลับก็จะบอก... ในกระเป๋ามีแต่นมกล่องเดี่ยวๆ บางครั้งก็ขนมเอาไปด้วย บางครั้งถ้าแก่อยากกิน ขนมแก่ ก็ถือเลยเอาติดไป ไม่เหลือกลับมาบ้าน ...ข้าวหุงเอง ถ้ากับข้าวบางครั้งก็ทำเองบางครั้งก็ซื้อมา เด็กกินก่อนไปโรงเรียนเป็น ถ้าเป็นปู่กับย่าทำอะไรแก่ก็กิน แก่กินง่ายล่ะ เหมือนผู้ใหญ่ กินเยอะ...”

สัมภาษณ์แม่น้องกระจก 17 พฤศจิกายน 2550

1.4.1.2 อาหารมือเย็น อาหารเย็นเป็นอาหารที่ต่อจากอาหารมือบ่าย แบ่งเป็นสองระยะคือระยะก่อนอาหารมื้อหลัก และอาหารมื้อหลัก

1) อาหารเย็นก่อนอาหารมื้อหลัก ภายหลังจากรับเด็กออกจากโรงเรียนผู้ปกครองจะนำเด็กออกมาจากห้องเรียนเพื่อกลับบ้านหรือร้านค้า บางรายอาจต้องพาเด็กแวะซื้ออาหารในโรงเรียนและต่อด้านหน้าโรงเรียน ตลอดจนแวะร้านค้าในตลาดหรือร้านค้าสะดวกซื้อหรือร้านขนมร้านประจำที่เด็กหรือพ่อแม่ชอบกินประจำ ก่อนจะกลับถึงบ้านเพราะเด็กหิว เนื่องจากมีกิจกรรมก่อนเลิกเรียนและเล่นกับเพื่อน ๆ ก่อนพ่อแม่จะมารับ เมื่อมาถึงที่พักซึ่งอาจเป็นร้านค้าหรือบ้าน เด็กจะรับประทานอาหารเช้าระหว่างทางกลับบางครั้งรอบครัว ผู้ปกครองซื้ออาหารไว้ในตู้เย็น ผู้อาหาร เด็กก็สามารถเดินไปเปิด เอาอาหารมากินได้เอง และหลังจากกินเด็กก็จะเล่นอยู่บริเวณที่อยู่ใกล้ ๆ ผู้ปกครอง บางครอบครัวเมื่อถึงเวลาเย็น ครอบครัวที่มีลูกวัยเรียนจะมีกิจกรรมการเรียนพิเศษ พ่อแม่จะต้องส่งไปเรียน จะนำน้องที่อายุ 3-5 ปี ไปส่งด้วยและจะซื้ออาหารระหว่างทางรับประทานทั้งขาไป และขากลับมาเพื่อรอที่บ้าน บางครอบครัวจะซื้ออาหารเย็นกลับบ้านด้วย และเมื่อถึงเวลารับกลับน้องก็จะออกมารับกลับและซื้ออาหารมารับพี่กลับบ้านด้วย เมื่อถึงเวลาค่ำ ซึ่งเป็นอาหารมื้อหลัก

“...ไปฮับ ๆ (รับ) เลิกสามโมง หลังจากเลิกหากเด็ก มีเงินให้มันกะโลดแฉ่ว (ซื้อขนม ของเล่นเลย) บ่เหลือดั่งค์ ดั่งค์เขาเหลือก็จะยังบอก แม่มีดั่งค์อยากซื้อเข้านม(ขนม) ...หน้าโรงเรียนกะมี เต็ม กะเป็นแถวนะ กะเป็นขนม กอ๊ับแก๊บอะยังนี่นะ ส่วนมากกะอีเอาของแถมเป็นปิ่นอะ

หยั่งพวกเนี้ยทึม(ทึง)อยู่ตามหมู่เนี้ย เอ้อ แม่นปิ่น แม่นรด แต่กะบ่บ่อยเท่าใดหรือ ออก อยู่ในม่งกะมี อยู่ในม่งนะเอาเข้าในม่ง(ม่ง)... ”

สัมภาษณ์ยายสวน 12 พฤศจิกายน 2550

“...เลิกโรงเรียนก็ไปรับ เขาเลิกขายของพอดี ขายนม ข้อย(แม่) ไปรับเอง เวลาสี่โมงก็เลิกออกจากโรงงานไปรับเอง เอาไว้โรงเรียนนั้นแหละสี่โมงก็มาส่งบ้าน สี่โมงเขาก็มาบ้าน ...ตอนเย็นเขาซื้อขนมอะไรมากิน แพนเขาซื้อขนมอะไร เก็บไว้ในตู้เย็น กับข้าวก็หุงเพื่อมือแลงกับข้าวก็มี หากบ่มีก็ทอดไข่ คนนั้นทอดเป็น(ลูกชายคนที่สอง) ...มันเล่นอยู่ในนี้แหละ...”

สัมภาษณ์แม่นี่นา 20 มีนาคม 2551

“...ตอนออกมารับเสียดังค์ 10 บาท เพื่อเขาร้องกินขนม เช่น ไข่กระทะ น้ำ 1 แก้ว ซื้อข้างนอกมากินที่บ้าน ร้านข้างนอกโรงเรียนราคา ถูกกะ น้ำแก้วละ 5 บาท เลือกซื้อ ก็น้ำแดง น้ำส้ม จะไม่ค่อยให้กินพวกโค้ก เพราะไม่ค่อยมีประโยชน์ กระดูๆ สมองเสื่อมด้วย อ่านจากหนังสือพิมพ์เดลินิวส์ นอกจากนี่ ก็จะมีเย็นตาโฟ หมี่เหลือง ก็จะมีขนมบางวัน ของเล่น ก็จะมีบางวัน แต่ก็ไม่ค่อยให้ซื้อ ก็จะโกหกบ้างว่าไม่มีดังค์ กลับมาก็มากิน กินเสร็จก็ทำการบ้านทันที...”

สัมภาษณ์เหล็ก 8 มีนาคม 2551

“...ก็ไปรับเอง 3 โมงครึ่ง 3 โมงครึ่งไปรับเองแล้วมันจะกินอะไรก็ได้ที่สาวก็ซื้อ ใส่น้ำกิน เคี้ยว กระเพาะปลาน้ำ เส้นหมี่ ขายในโรงเรียนก็ขาย เป็นกระเพาะปลาเส้นหมี่ ชอบซื้อกิน ก็กินไอติมรอ ... โรงเรียน มีไอติม มีกระเพาะปลาอะไรขาย ก็บางครั้ง เมื่อวานนี้กินในโรงเรียน แล้วก็ออกมากินเส้นหมี่ข้างนอกด้วย หมี่เหลือง... เราไปรับออกมาเลยอย่างเงี้ย แล้วต้องกินอะไรตรงนั้นก่อน เออ เค้า ก็ กินของเค้า เลิกมาก็กินกับเพื่อนกับฝูงบางทีก็ซื้อขนมกระจุกกระจุกกิน บางทีก็กินลูกชิ้นปลาทอด ลูกชิ้นทอด กินรอในโรงเรียน ในโรงเรียน มันก็หาซื้อกิน กินไปรอไปจนกว่าแม่จะมา แม่ต้องรอ ...ถ้าลูกหิวลูกซื้อกินเลย ถ้าวันไหนบ่กินบางทีก็มาซื้อข้าวเหนียวปลาทอดเนี้ย แล้วกลับมาที่บ้าน... ..ตอนเย็นแม่ก็ไปรับทุกวัน คือลูกขอร้องว่าให้แม่ไปรับ ... เพราะลูกจะกินนุ่นกินนี่ เพราะพ่อไปพอบอกไม่ได้พกดังค์...หากเงินเค้าหมดตอนอยู่โรงเรียนแม่ ก็ซื้อให้ลูกอีก หลังจากนั้นเราพาลูกแะตลาด ... แะตลาดซื้อน้ำเต้าหู้มาให้เคี้ยว แล้วลูกก็กินข้าวเหนียวปลาทอดมั่ง ไป ... กินปลา กินทุกอย่างกินหมูกินไก่ หอดคอก บางทีก็ทอดลูกชิ้นปิ้งหอดคอกอะไรอย่างเงี้ย ... ข้าวเหนียวปลาทอด แล้วบางทีซื้อมามันก็ไม่กิน มันก็มาวางไว้มันก็ไปกินอย่างอื่น กินถ้วยเดียว ผัดไท ถ้วยจับ ซั๊ตที่ เนี้ย ๆ ๆ หน้าโรงหนัง ... โอ้ย แะวะได้หลายรอบไปเรียนพิเศษ เสร็จแล้วก็ไปเรียนพิเศษ 5 โมง ถึง 6 โมงครึ่ง แล้ว แล้ว กลับมาหาของกินละที่เนี้ย ...เอาตัวเล็กไปรับที่ด้วย หัวเราะ ตอนเย็นเนี้ย หกโมงครึ่ง ถึง 2 ทุ่ม หกโมงเย็นถึง 2 ทุ่ม บ้านครูหญิง... ก็กิน ก็กลับจากโรงเรียนมาก็กินสารพัดกินแล้วก็นั่งพักผ่อน ดูหนัง ดูละคร การ์ตูนเค้าช่องการ์ตูนนี่ะ”

สัมภาษณ์แม่น้องวังใจ 23 พฤศจิกายน 2550

“... ได้ตั้งคนห่อหีบ ... เขาไปซื้อขนมกินส่วนมากนะ ... หน้า ในโรงเรียนนั่นแหละ... พ่อเขานั้นแหละเอารถยนต์ไปรับเลยเวลาไปรับได้ซื้อขนมหน้าโรงเรียนกินอีก หน้าโรงเรียน ประจำ ในโรงเรียนประจำ เลิกโรงเรียนมาก็ถือมาคนละอย่าง ๆ ขายส่งไว้ซื้อของไว้ในตู้ล่ะ ไม่ต้องซื้อของมากิน กลับมานี้ก็มากินกันอยู่นี้แหละ...”

สัมภาษณ์ยายเย็น 23 พฤศจิกายน 2550

“...ก็เราไปรับทั้งไปทั้งกลับ เข้าข้างหลังโรงเรียน... ก็เข้าหลังโรงเรียน เพราะว่ามันใกล้ ... ก็แต่ก่อนมันไม่ได้เปิดด้านหลังโรงเรียน ก็เข้า - ออกด้านหน้าก็จะหมดประมาณวันละ 100 กว่าบาท...”

สัมภาษณ์พ่อญา 11 มีนาคม 255

“...พ่อไปรับ พ่อให้ตั้งคนห่อหีบมาซื้อ ขนมในโรงเรียน มีขนม มีของหวานเต็มไปหมด... ลูกไม่เท่าไร พ่อมากกว่า ตกเย็นมากินข้าวบ้านย่ามา กว่าที่จะเข้าแฟลต ต้องกินขนมปังทั้งพ่อทั้งลูก โอ๊ยบ่หยุดเลย ร้านด้อยเก็กเฮ้าเฮ้อ ร้านขาประจำเขาห่อแล้วนิกเอาแต่ละชุด ๆ หมดไปก็บาท ทั้งพ่อทั้งลูก ไม่แพงเท่าไรหรอก (ขึ้นล่ะ ยี่สิบห้าบาท) ออกจากบ้านคุณย่าห่มหนึ่ง ก็ไปร้านขนม มันเป็นขนมปัง ส่วนมากก็จะเป็นเนยสด ลูกส่วนมากเป็นช็อกโกแลต...”

สัมภาษณ์แม่ดูย์ 15 พฤศจิกายน 2550

2) อาหารมือหลักมือเย็น “อาหารจากการซื้อ” อาหารเย็นของเด็กในพื้นที่ศึกษา ผู้ปกครองจัดให้ทั้งจากการซื้ออาหารมาปรุงให้เอง แต่เฉพาะเมื่อมีเวลาหรือเงื่อนไขอื่น เช่น พ่อหรือสมาชิกอื่น ๆ ปรุงอาหารรับประทานเองเป็นวิถีชีวิต แต่อีกหลายครอบครัวจัดหาโดยการซื้ออาหารสำเร็จจากตลาดได้รุ่ง ซึ่งขายบริเวณถนนหน้าที่ว่าการอำเภอตลอดเส้นทางบริเวณโรงพยาบาลเก่า บนรถเข็นหรือตลาดสด หรือร้านอาหารที่มีอยู่ทั่วไปในเขตเทศบาล ซึ่งการได้มาของอาหารซื้อทั้งสิ้น รายการอาหารที่ปรุงหรือจัดหา มาจากความต้องการของเด็ก ๆ ซึ่งบางครั้งก็เห็นตัวอย่างการกินของพี่ ก็อยากกินเหมือนพี่ การจัดอาหารบางครั้งครัวแม่กลับบ้านค้าแม่ก็จะซื้ออาหารสดไว้ในตู้เย็นให้พ่อหรือพี่น้องประกอบให้กิน บางครอบครัวพาขับรถเสาะแสวงหาอาหารร้านอร่อย เมนูตามใจเด็ก ๆ เด็กวัยก่อนเรียนสามารถกินอาหารได้เอง บางครั้งเท่านั้นมียังต้องป้อน ปริมาณอาหารแต่ละครั้งพ่อแม่จะประมาณให้คือ 1 ทัพพี เด็กบางคนไม่อิ่ม ผู้ปกครองจึงตักเพิ่มให้ โดยเฉพาะเด็กอ้วนหรือเด็กน้ำหนักเกิน ในบางครอบครัวหลังจากอาหารมือเย็นมือหลักยังรับประทานอาหารมือคิกก่อนนอน

“...ตอนเย็น ปู่กับย่า บางครั้งหนูกับปู่ไปรับไปรับก็ ซื้อไอติม บางครั้งกินไอติม บางครั้งก็ไม่กิน หลังกลับจากโรงเรียนก็ เทียวเล่นแล้ว ๆ เนี่ยแหละคะ เทียวเล่นกับน้องแนน น้อง

นาย...ทานข้าวเริ่ม ไม่เป็นเวลาค่ะพอน้องมาถึงบ้านก็จะกินข้าวเลย ...มาถึงบ้านก็จะทำกับข้าวทิ้งไว้ก็จะกินข้าวเลยบางครั้งถ้ามีแวะไปเล่นก็ไม่ได้กินหิวเมื่อไหร่แกก็มา...”

สัมภาษณ์แม่น้องกระจก 17 พฤศจิกายน 2550

“...เลิกโรงเรียนก็ไปรับ เขาเลิกขายของพอดี ขายนม ข้อยไปรับเอง เวลา สี่โมงก็เลิกออกจากโรงงานไปรับเอง ... เอาไว้โรงเรียนนั่นแหละสี่โมงก็มาส่งบ้าน สี่โมงเขาก็มาบ้าน ...ตอนเย็นเขาซื้อขนมอะไรมากิน แฟนเขาซื้อขนมอะไร เก็บไว้ในตู้เย็น กับข้าวก็หุงเพื่อมือแลง กับข้าวก็มี หากบ่มีก็ทอดไข่ คนนั้นทอดเป็น (ลูกชายคนที่สอง) ...มันเล่นอยู่ในนี้แหละ ..”

สัมภาษณ์แม่น้า 20 มีนาคม 2551

“...พี่กินอะไรก็จะกินตาม แต่เงินก็ยังยึด ก็นำหนักมัน ตอนเนี่ย มันก็กินปกติมัน กินน้ำเต้าหู้ กลางคืน ตอนเย็นกินข้าวเสร็จแล้วนั่งตักยี้ พอใกล้จะนอนสัก 3 - 4 ห่ม ดูหนังจนหิวแล้วก็หิว ก็ให้ลูกกินน้ำเต้าหู้กินนมอะไรตอนเย็น...บางครั้งก็ซื้อบางครั้งก็ทำ แต่ส่วนมากก็ ที่บ้าน ทำก็เป็นไข่เจียว ผัดผักต้มจืดเต้าหู้...”

สัมภาษณ์แม่น้องวังใจ 23 พฤศจิกายน 2550

1.4.1.3 อาหารมื้อดึกก่อนนอน ประมาณ 20.00-21.00 น. เด็กบางคนรู้สึกหิว และผู้ปกครองจะหาอาหารให้กิน โดยการพาออกไปกินในร้านค้าในตลาดได้รุ่ง เมนูอาหารแล้วแต่เด็กจะเลือกรับประทาน ก่อนนอนของเด็ก ส่วนใหญ่จะดื่มนมก่อนนอนอย่างน้อย 1 ถ้วย จนหลับไปพร้อมกับพ่อแม่หรือผู้ปกครอง

“ ...พ่อมันตามใจมาก หิวตอนไหนก็พาออกไปซื้อกิน ดึกคืนๆ บ่อยเลยหากไอ้ดุกหิว พ่อกับลูกก็ออกมาละ ขับมอเตอร์ไซด์ มาซื้อผัดไทยตลาดกิน บอกว่าอย่าพ่อมันก็ไม่ฟัง ...”

สนทนาแบบธรรมชาติป้าน้องตุ๊ก 14 พฤศจิกายน 2550

1.4.2 การออกกำลังกาย เด็กในพื้นที่เขตเมือง มีลักษณะกิจกรรมการออกกำลังกาย ในรูปแบบการเล่น และการออกกำลังกายโดย มีสถานที่ ออกกำลังกาย คือในบ้านที่มีที่ว่าง เช่น ปีน กระสอบ วิ่งเล่น สถานที่นอกบ้าน คือ บริเวณ ถนน ลานข้างบ้าน สวนสาธารณะ สนามเด็กเล่นในโรงเรียน สนามหน้าที่ว่าการอำเภอ เวลาที่เล่นคือ ตอนบ่าย และเย็น การเล่นที่บ้านจะเล่นประจำแต่การเล่นในที่ออกกำลังกายจะไปนาน ๆ ครั้ง โดยไปกับ พ่อ หรือ ปู่ เด็กจะเล่นของเล่นกับเพื่อนที่มาเล่นที่สนามด้วยกัน

“... เนี่ยพอเย็นก็เล่นแถวเนี่ยก็ขี่จักรยานเข้าออก ๆ อยู่ในบ้านเนี่ย เลี้ยวเข้า เลี้ยวออก ๆ กับเด็กเป็นสิบพอเย็นมาเนาะ ...เนี่ยบ้านเราเนี่ย จีกับไปกลับมา บางทีก็เล่นบอลกัน ดีเบตตีเบตได้หมด ...สนามที่อื่นที่เทศบาลจัดให้ ... ไปคะ ไป ๆ ไปแล้วเป็นยุ่งเป็นมดเป็นไร เล่นตรงตะลูกลงมาหมดแดงไฟ ..”

สนามอื่น ก็เลยไม่ค่อยพาลูกไฟ สมมุติแต่ก่อนที่พาไปบ่อย ๆ ล้มโดนหินมาอีกสู้อยู่บ้านเราอยู่ในสายตา อยู่โน้นคนเยอะมันถึงอแงไปอยู่เรื่อยไปเล่นไม่รู้ปรับปรุงหรือยังไม่ได้ไปนาน ก็ไปทุกที่ที่เขาจะไป... คือเล่น ก็พา อะไรของมัน พอเย็นมามันก็เล่นกันละ เต็มบ้านเต็มเมือง พวกเด็ก เออ เล่นออกกำลังกาย ขี้จิกขาน วิ่งกันอันโน้นอัน...”

สัมภาษณ์แม่น้องวังใจ 23 พฤศจิกายน 2550

“...ไม่ค่อยได้ไป ไม่ค่อยได้นั้น(ออกกำลังกาย) แต่ไอ้สองตัวเนี่ยมันวิ่งของมันทุกวัน วิ่งเล่นวิ่งไล่จับกันเอ้อถ้ากินแล้ววิ่งก็ไม่เป็นไรหรอก ถือว่าออกกำลังกายไปด้วย.. อยู่บ้านจะไม่เคยไปไหนเลย เล่นของเขาอยู่อย่างนี้แหละค่ะ ดูท่าของเขาไปเรื่อย ...”

สัมภาษณ์แม่แดง 14 พฤศจิกายน 2550

“...ตอนเย็นนี่ ตอนไปรับ ซ้อไอติม บางครั้งกินไอติม บางครั้งก็ไม่กิน ข้าวเย็นไม่เป็น เวลาเด็กมาถึงบ้านก็จะกินข้าวเลย มาถึงบ้านก็จะทำกับข้าวทิ้งไว้ก็จะกินข้าวเลยบางครั้งถ้ามันแต่ไปเล่นก็ไม่ได้กินหิวเมื่อไหร่ก็ตาม กินง่ายค่ะ ...หลังจากกลับมาที่บ้านแล้วก็ เทียวเล่นแถว ๆ เนี่ยแหละค่ะ เทียว เล่นกับน้องแนน น้องนาย... กลางคืนกินนม ๆ กินนมทั้งวัน ถ้าอยู่บ้านก็หมดประมาณสี่กล่องค่ะ วันหนึ่งไปถึงตอนกลางคืนประมาณสี่กล่องแต่ถ้าไปโรงเรียนเอาไปโรงเรียนเอาไปกล่องเดียว กลับจากโรงเรียนก็จะมากินข้าวกินข้าวเสร็จกินนม ...”

สัมภาษณ์แม่น้องกระจก 17 พฤศจิกายน 2550

1.4.3 การนอน การนอนหลับตอนกลางคืน เด็กจะนอนดึก เพราะจะเล่นกับพ่อแม่ และจะนอนพร้อมพ่อแม่ซึ่ง พ่อแม่จะทำงานจนดึกประมาณ 23.00 น. จึงเข้านอน และตื่นนอนเวลา 6.00-7.00 น. และเริ่มกิจวัตรประจำวันเพื่อเตรียมตัวไปโรงเรียนเป็นวัฏจักร

“...กว่าจะนอนได้คือสามทุ่มเราบางทีไปส่งเนี่ย ก็เปิดทีวีให้เอนมให้ อะไรเสร็จ เราก็ มาตลาด พอเราเก็บของห้าทุ่มไป เขาก็หลับแล้ว...เขาก็อยู่ของเขา สองคนพี่น้อง อยู่ในห้องนะ นอนดูทีวี กัน มันก็หลับของมันเอง ไอ้คนโตจะหลับก่อนส่วนมากนะ ไอ้คนน้องบางทีดูทีวีแล้วก็หลับไปเลย เอนมกล่องใส่ขวดนม ดิฉขวดนมไป เขาดิฉขวดนม นมกล่องพวก ดัชมิลล์ (นมเปรี้ยว) พวกรสหลายรส รส ส้ม รสมะนาวแล้วแต่ กินหนึ่งกล่องใส่ขวด ดิฉกินเสร็จก็นอน ใส่ให้กล่องเดียว กล่องเดียวส่วนมากกิน กล่องเดียว กล่องก็อันเล็กเคาะ เมื่อก่อนอันใหญ่จะกินเหลือ ใจ กล่องใหญ่จะกินเหลือ กล่องใหญ่เลยซื้อ กล่องเล็กมา กินหมดพอดีเราไม่ต้องเสียของ เมื่อก่อนกล่องใหญ่โห้ย ทั้งอยู่เรื่อย วันหลังเลยซื้อกล่องเล็ก ไป กินหมดก็หลับกัน นอน รสอันนี้มั่งเดี๋ยวนี้ ตอนนั้นกินรสส้ม รสสตอเบอรี่ เปลี่ยนเรื่อย แล้วแต่อยาก กินอะไร อันนี้อร่อย อยากกินรสไหน เอ้า เอาไป คือเราตามใจแล้วแต่เด็ก ชอบอะไร แล้วช่วงที่เด็กนอน พ่อแม่ก็ขายของ จะกลับก็ห้าทุ่มไป เขาก็หลับแล้ว ...”

สัมภาษณ์พ่อน้องตุ๊ก 12 พฤศจิกายน 2550

“...เวลาหลับเขาหลับสนิท กินนม ถ้าอยู่บ้านก็หัดประมาณสี่กล่องค่ะ วันหนึ่งไปถึงตอนกลางคืนประมาณสี่กล่องแต่ถ้าไปโรงเรียนเอาไปโรงเรียนเอาไปกล่องเดียว กลับจากโรงเรียนก็จะมา กินข้าวกินข้าวเสร็จกินนม...ตอนกลางคืนก็ตอนเย็นแคะกินครึ่งกล่องแล้วก็ตอนนอนก็จะกินอีกครั้ง กล้องที่เหลือ...”

สัมภาษณ์แม่น้องกระจก 17 พฤศจิกายน 2550

“...นอนสองถึงสามทุ่ม ก็กินนมก่อนนอน นมโฟมอสต์ ให้กินรสจืด No fat หรือ No Sugar ไขมัน น้ำตาลน้อย ไม่ให้มีน้ำตาล...เพราะว่าป้าใหญ่บอกว่าช่วงป้าใหญ่เขาบอกว่าอย่าให้กินน้ำตาล อย่ากินช็อกโกแลตเสียดายฟัน ไม่อยากให้ฟันเป็นแบบนี้ พ่อกับแม่เลี้ยงตามใจเกิน... กินนมกล่องค่ะเสร็จแล้วบ้วนปาก บ้วนปากเสร็จแล้วจะให้เข้านอนหรือในบางครั้งก็ให้เขาเข้าห้องน้ำก่อนจะเข้านอน เขาเป็นคนแบบว่าถ้าปล่อยแล้วเรี่ยลาดบนที่นอน ระหว่างกลางคืนนอน ก็ตื่นนอนน้ำลายไหลยืด หลับสนิททั้งคืน...”

สัมภาษณ์แม่น้องคู่ย์ 15 พฤศจิกายน 2550

“...พี่กินอะไรก็จะกินตาม แต่เงินก็ยังมี(สูง) ก็น้ำหนักมัน ตอนเนี้ย มันก็กินปกติมัน น้ำเต้าหู้เย็นมา กลางคืนก็กิน ตอนเย็นกินข้าวเสร็จแล้วนี่ตางัย พอใกล้จะนอนสัก 3 - 4 ทุ่ม ดูหนังจนหิว แล้วก็หิว ก็ให้ลูกกินน้ำเต้าหู้ กินนม...”

สัมภาษณ์แม่น้องวังใจ 23 พฤศจิกายน 2550

“...แต่คนเล็กจะอแง ตอนจะไปโรงเรียน. ปลุกยาก เพราะว่านอนดึก พานอน 5 ทุ่ม กว่าจะขึ้นนอนก็ประมาณ 3 ทุ่ม ก็อแงตอนเช้า ถ้าจะแก้ไขก็ต้องเป็นตอนนี้แหละ ก่อนนอนกินนม 2 กล่อง (ขึ้นไป 1 จะนอนอีก 1) ตอนกลางคืนไม่กินกินอีกที่เข้าเลย...กลางวันได้กินนมกล่องเดียว...”

สัมภาษณ์แม่ดอท 11 มีนาคม 2551

“...เขาจะเล่นช่วงห้าโมงเย็น หกโมงก็จะเรียกเข้าบ้านหมด ค่ะพี่น้องเล่นด้วยกัน เขาก็ถีบจักรยานเขา เล่นตาได้แปะบ้าง บางครั้งก็ทะเลาะกันบ้าง...การนอน คนนี้เขาจะนอนอยู่ข้างในค่ะ นอนกับแม่หมดเลย คนนี้จะนอนกับพ่อ ก็นอนอยู่เตียงนอกที่นอนแคบมันหลายคน คนนี้นอนกับย่าเขา ก่อนนอนได้กินนม กินน้ำเต้าหู้ก่อนนอน น้ำเต้าหู้ แล้วก็กินอีกที่ช่วงเที่ยงคืนใส่ขวดนมให้เขา...”

สัมภาษณ์แม่หยก 13 พฤศจิกายน 2550

“...หลังจากกินข้าวเสร็จแล้ว ก็จะนั่งคุยกันสักพักก็จะกลับอยู่ กลับมาแล้ว อาบน้ำ นอนดูทีวี นอนหลับประมาณ 3 ทุ่ม กับพ่อ – แม่ พ่อเขา ก็จะเล่นกันช่วงก่อนนอน เล่นจู้จี้ ไม่รู้จักพอ เล่น

จนลูกดำ กลัวเขาจะตดนิสัย ไปอยู่ข้างนอกลำบาก หลังก็ประมาณ 3 ทุ่มนี้แหละค่ะ กินนมกลางคืนไม่กินแล้วค่ะ...”

สัมภาษณ์หลัก 8 มีนาคม 2551

1.5 ชีวิตในโรงเรียน

บางเป็นช่วงเวลาที่สำคัญคือ ภาคเช้า ภาคเที่ยงและและภาคบ่าย ช่วงชีวิตเด็กในโรงเรียนเป็นช่วงเวลาที่สำคัญเพราะมีเวลาอาหารที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของเด็กที่สำคัญมือหลักคือมือเที่ยงและมืออาหารว่างอีกสองมือ รวมถึงการเล่น การออกกำลังกายของเด็กและการนอนกลางวัน ซึ่งรายละเอียดของชีวิตเด็กในโรงเรียนมีรายละเอียดดังนี้

1.5.1 ภาคเช้า ชีวิตเด็กเริ่มต้นที่โรงเรียนด้วยการออกกำลังกาย สลับการการกินและเรียน การออกกำลังกายช่วงเช้า ช่วงเช้าแถวเคารพธงชาติ เป็นกิจกรรมที่รวมการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าห้องเรียน การออกกำลังกายในห้องเรียนเป็นรูปแบบการวิ่งเล่นของเด็กและบูรณาการการเรียนการสอน ซึ่งใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง และต่อด้วย ช่วงการคั่นนม อาหารเสริมนมโรงเรียน อาหารที่เด็กได้รับในมือแรกเมื่อมาใช้ชีวิตในโรงเรียน นมที่เด็ก ๆ คั่นมีทั้งนมโรงเรียน นมที่เตรียมจากบ้าน คือ นมกล่อง หรือนมผงและขวดนมใส่น้ำต้มสุกที่เตรียมมาจากบ้าน นมที่โรงเรียนบริการเป็นนมวัวสด แต่งกลิ่นปรุงรสหวาน โดยมีครูประจำชั้นคอยดูแลและกล่อมนอน

“...เมื่อได้เวลา 10 โมง เด็กได้กินนม นมบางคนก็กินของตนเองบางคนกินนมโรงเรียน ครูจะตักนมใส่แก้ววางไว้บนถาดเด็กก็จะเข้าไปหยิบ ใช้เวลานานกว่าที่เด็กส่วนใหญ่จะกินนม เด็กๆจะเทียวเข้าห้องน้ำคนละหลายๆรอบ เด็กรุ่นพี่จะคั่นนมที่หลังและเข้าห้องน้ำเป็นกลุ่มๆ ส่วนเด็กเล็กแล้วแต่ว่าจะปวดเมื่อไหร่ เมื่อเด็กคั่นนมเสร็จครูก็จะล้างแก้ว โรงเรียนมีนมให้เป็นนมวัวสด รสชาติหวาน ความเข้มข้นจางๆ ครูบอกว่าหากไม่หวานระดับนี้เด็กไม่กิน หรือหวานมากกว่านี้ก็ไม่กิน เด็กบางคนนำมาเอง เด็กอ้วนในห้องซึ่งมีที่อ้วนมากๆ 2 คนมีหนึ่งคนที่น้ำหนัก Low fat (กล่องขนาดผู้ใหญ่) มาจากบ้านและคั่นในห้อง เด็กอ้วนสองคนนี้จะเป็นผู้ที่เดินไปเข้าแถวหรือทำกิจกรรมต่างช้ากว่าเพื่อนๆ เพราะต้องถอดรองเท้าและใส่รองเท้าเองซึ่งจะทำให้ได้อย่างลำบาก หลังคั่นนมครูก็สอนภาษาอังกฤษ ให้รู้จักอักษร ภาพ แล้วก็ให้ระบายสี เด็กส่วนใหญ่ทำได้...”

บันทึกภาคสนาม 3 มกราคม 2551

“...โครงการนมอนุบาลก็จะเป็นนมวัวนี้แหละค่ะ แต่เราจะคั่น ซ้อมาต้มให้เด็กทานเลย เขาก็ผสมช็อคโกแลต มาทำเปลี่ยนสีรสชาติไปเรื่อย ไม่ให้เด็กเบื่อ บางคนก็อานนมจากบ้านบ้าง บางทีก็ทานนมโรงเรียน รับนมวัวจากบ้านตัว มันเป็นฟาร์มผลิตนม เด็กชอบกินรส โอวัลติน ช็อคโกแลต โอวัลตินนี้แหละค่ะและก็บางทีเราก็เอาเฮลบลูบอยใส่ ให้มีกลิ่นหอม ก็จะเป็นอย่างนี้แหละค่ะ มันออกจะ

เป็นกลิ่นหอมๆ และก็จะป็นรสนมนี้แหละค่ะ บางทีก็เป็นโกโก้ แล้วแต่บางทีก็เป็นโอวัลติน เราจะเปลี่ยนๆ ไปอย่างนี้แหละค่ะ แล้วแต่เขาจะกิน เเท่าไรก็ได้แล้วแต่คุณคือว่าอืม บางคนอ้วนเขาก็ไม่กินบางคนเบื่อกินก็กินนมกล่องของเขาเอง พ่อแม่เขาจะดูลูกเขานะเขาจะให้กินนมถั่วเหลือง บางคนอย่างอ้วนมาก ๆ อย่างน้องนนท์เนี่ย เขาจะให้กินนมถั่วเหลือง บางทีก็เป็นนมถั่วเหลืองบางทีก็เป็นนมวัวแล้วแต่ คุณแม่เขากำลังคุมเรื่องอาหารเหมือนกับจะคุมนะ เหมือนกับเขาดูแลอยู่ตอนเนี่ย แต่เขาบอกลูกเขาโตมาก็อึด ลูกสาวเขาหุ่นแบบนี้ พ่อโตมาก็อึดเขาว่า ...”

สัมภาษณ์ครูอนุบาล 2 มกราคม 2552

“...เรื่องอาหารเสริม นม: นมเนี่ยคือในทุกๆ วัน เวลา 10 โมงเนี่ยที่เด็กต้องมาทานนม ทุกห้องต้องมีนม เด็ก อ.3 เกือบร้อยเปอร์เซ็นต์ที่เขาจะดื่มนมโรงเรียนก็คือ ใช้นมวัวที่สั่งมาของทุกๆ วัน และบางทีอาจมาผสมให้เขา นมรสโกโก้ สตอเบอรี่ โรงเรียนเราทำให้ เขาก็สั่งนมสดมาทุกวัน แต่สำหรับ อ.1,2 บางคนเขาไม่มาเอง แต่ อ.3 เกือบร้อยเปอร์เซ็นต์ที่เขากินนมโรงเรียน อย่างที่เป็นอ. 1 คือแบ่งตามอายุเด็ก ถ้า อนุบาล 1 ชั้นเล็กๆ หน่อยบางคนดื่มนมก่อนนอน แต่ช่วงเวลาทาน ดื่มนมเวลาอาหารว่างเนี่ยไม่ให้ดื่มนมเลย ก่อนนอนดื่มนมได้ไม่มีปัญหา แต่ว่าช่วงนี้คุณต้องฝึกละ ถ้าคุณทานใส่แก้วไม่ได้ หลอด อะไรอย่างเนี่ยก็จะฝึก ตรงนี้ก่อน ...”

สัมภาษณ์ผู้จัดการชั้นอนุบาล 11 กันยายน 2550

1.5.2 ภาคเที่ยง อาหารกลางวัน อาหารกลางวันของเด็กในโรงเรียนมีหลายแบบรูปแบบ ทั้ง 1) อาหารที่นำมาจากบ้าน 2) อาหารที่ซื้อในโรงเรียน 3) พ่อแม่ซื้อไปป้อนที่โรงเรียน เนื่องจากเด็กไม่กินอาหารที่โรงเรียนจัดให้ แต่ในบางครอบครัวแม้ว่าเด็กจะกินอาหารโรงเรียนน้อยหรือไม่กินทั้งที่สาเหตุมาจากรสชาติไม่ถูกปากหรือห่วยเล่นกับเพื่อน ๆ แต่ครอบครัวมีความคิดเห็นว่าเป็นแบบฝึกหัดสอนการดำเนินชีวิตของลูก เพื่อให้เด็กรู้จักปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมและสังคม เมื่อเด็กคนอื่นกินได้ลูกตนเองก็ต้องกินได้เช่นกัน ในบางครอบครัวมีความเห็นว่า ไม่อยากให้ลูกเป็นคนเรื่องมากหรือเป็นคนมีปัญหา เด็กที่กินอาหารกลางวันน้อยหรือไม่กินหรือ หากมีเงินค่าขนมก็จะนำมาซื้อขนมปังทานอยู่ที่ครูขาย อยู่บริเวณหน้าห้องเรียน การเล่นของเด็กในภาคเที่ยงพบว่าเด็กจะวิ่งเล่นในระหว่างกินอาหารและหลังกินอาหารเที่ยง ในบริเวณลานหน้าห้องเรียนและในห้องเรียน สังเกตพบว่าเด็กอายุ 3-5 ปี วิ่งเล่นอยู่ใกล้ๆ ครูและในบริเวณห้องเรียน และมีรุ่นพี่มาใช้พื้นที่หน้าห้องเรียนเล่นด้วย เนื่องจากพื้นที่สนามของโรงเรียนร้อนและแคบ

“...สงสัยตอนมันห่อข้าวไปนี่แหละ ถึงอ้วนนะ มาป็นี่แหละอนุบาล 2 เนี่ย ห่อข้าวไปโรงเรียน อนุบาลหนึ่งมาได้ห่อไข่ กินข้าวโรงเรียน พอขึ้นอนุบาลสอง เอาข้าวไปโรงเรียน ก็ช้อนองไก่ อันหนึ่ง ข้าวเหนียว ใส่ไป บางวันก็ซีโครมั่ง บางวันก็ไก่ทอดมั่ง บางวันก็ผัดกระเพรามั่ง แล้วแต่เขา

อยากกินอะไรก็เอา อยากกินอะไรก็เอา ... ไม่เหลือเพื่อนแย่งกินหมด ไปกินกับเพื่อนด้วยไง มันบอกบางไม่ได้กินเลยป้า เพื่อนแย่งกินหมด ...”

สัมภาษณ์พี่น้องตุ๊ก 12 พฤศจิกายน 2550

“...การดูแลเรื่องขนม อาหารต่างๆ บางครั้งทางครอบครัวเขาซื้ออาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพห่อมาให้เด็กมากินกลางวันด้วย เราเห็นเราก็ โอ้โห อย่างข้าวเหนียวหมูปิ้ง ข้าวมันไก่ ไก่ทอด และก็ไม่มีผัก ...เราจัดการเรื่องขนม อาหารเฉพาะในโรงเรียนแต่พอกลับบ้านไปบางครั้ง ผู้ปกครองจิตใจเด็กไม่ได้ยอมเด็ก...”

บันทึกประชุมครู 13 พ.ย. 2551

“...พอได้เวลาอาหารกลางวัน 11.00 น. เด็กๆก็เลิกทำแบบฝึกหัดและลงไปที่โรงอาหาร เข้าแถวเดินเรียงกันลงมาจากชั้นสอง เด็กคนอื่นไปหมดแล้วแต่น้องแอร์ ยังใส่รองเท้าเองไม่ได้ พยายามอยู่นาน จึงเข้าร่วมกลุ่มกินข้าวได้ โต๊ะแต่ละโต๊ะจะเป็นของแต่ละห้อง ประมาณ 2 โต๊ะต่อห้อง ครูจะให้นักเรียนไปเอาจานเองบ้างเอามาให้บ้าง ครูจะเป็นผู้ตักอาหารให้ วันนี้เป็นข้าวต้มเลือด ครูตักเสริฟให้บ่อยจนนักเรียนบอกว่าไม่เอาแล้ว จึงหยุด เด็กบางคนพ่อแม่ห่ออาหารมาให้ด้วย บางคนเอาอาหารมาให้กินต่างหาก บรรยายภาควุ่นวายมากเพราะทั้งเสียงเด็กดังเจี๊ยวจ๊าว วิ่งเล่นไปมา เล่นกันบ้างแกล้งกันบ้าง ครูแต่ละคนก็เดินกันวุ่นวายเพื่อเสริฟอาหารให้เด็กของตนเอง เมื่อเด็กๆกินอิ่มครูก็ล้างถาดอาหารช้อน เช็ด โต๊ะเก้าอี้ และนักเรียนช่วยเก็บเก้าอี้ยาว วางไว้บนโต๊ะ เมื่อเด็กออกจากโรงอาหารครูก็นำขนมปังทาแยม และชอตดอกมาขายชิ้นละ ห้าบาท มีลูกค้าซึ่งเป็นทั้งเด็กอนุบาลและประถมมาซื้อจำนวนไม่น้อย ...”

บันทึกภาคสนาม 2 มกราคม 2551

“...อาหารกลางวันเราก็จะเปลี่ยนไปกะ ส่วนมากผู้จัดการจะไม่เอาผักให้เด็กรู้ว่าเป็นผัก อย่างผักเราก็หั่น ชูดชะ แครอทเราก็ชูดชะ ให้มันมองเห็นสีสวยงามแต่เราจะมีเทคนิคของแก คนครูแกส่งโรงอาหารทำโน้นทำนี่ เด็กน้อยเราก็ได้ทานผักนะพูดถึง แกจะใส่ใจดีมากเลย ผักอยากให้เด็กกินบางที่ที่เป็นผักแก้ว บางที่ที่เป็นผักแดง เด็กกินเขาก็อร่อยของเขาน้อ เราเห็นแล้วเขาก็ได้กินเอง อยู่บ้านเขาไม่กินนะเด็กบางคน แต่มานี่กินอันนี้เขาใส่หมูใส่ไข่ลงไปรสชาติอร่อยเขาก็กินกัน ...คนดูแลคือคุณครูเองจะนั่งเฝ้ากันเลขกะ มีอาหารมาวางคุณครูก็ตักใส่ ตักใส่ถาดให้เขากะ กินข้างล่างโรงอาหาร ...หากเด็กไม่กินหรือกินก็คุยกันก่อน เราไม่ตักเยอะมากเกินไป คือพอที่เขากินได้ เราคุยกันแล้วว่าเขากินแค่นี้คุณต้องให้หมด เราไม่ได้บังคับว่ามากเกินไป คุณอยากต้องการใหม่เราตักให้ได้ แต่ในกรณีเท่านี้คุณต้องทานให้หมด คนที่ชอบบีบ เราก็ต้องดูว่าคุณทานเข้าไปแล้วคุณจะมีอีกไหม ไม่ห้ามเขาแต่คนที่อ้วนๆเมื่อก่อนเพิ่งออกไปตะกัณนี้กะ เมื่อก่อนกินวันละ 3 จานนะ น้องบูนนะกะ แต่เดี๋ยวนี้เขาเริ่มลดแล้ว ลดเล็จานเดียวแล้วเมื่อก่อนเขาสามสี่จาน ตัวเขาเองเบือ เขาจะลดลงแต่เขาก็กินอยู่ ไม่มีจะไม่มีกินข้างไม่มี กินทุกคน บางคนที่ห่อมาเขาไม่ให้จริงเขาก็ห่อมาเอง เขาว่าเขาเบือ เขาก็ห่อของเขาเอง เมนูคุณครูเขาพยายามคิดก็

เปลี่ยนไปเรื่อย ๆ บางทีก็ไข่ตุ๋น บางทีก็ไข่พะโล้ บางทีก็หมูแดงอะไรไป ...คนคิดเมนูคือผู้จัดการกับคุณครู คิดช่วยกันค่ะ...”

สัมภาษณ์ครูอนุบาล 2 ,มกราคม 2551

“...ชีวิตประจำวันไปโรงเรียน ข้าวก็ไม่กิน เอนมใส่ไปให้ ข้าวไม่ห่อ ทางโรงเรียน เขาแจก เค้ากินมัย ก็ไม่รู้เค้านะ บางวันก็กิน บางวันก็ไม่กิน บางทีครูเอามาเป็นถาด ก็ยกกลับไปทั้งถาด นอกจากบางวันถ้าได้กิน ก็จะกลับมาคุย ว่ากินข้าวหมดถาด หนูเคยถามเค้าว่า กลางวันกินข้าวกับอะไร เค้าก็บอก กินข้าวกับไข่ แต่ถ้าบางวันไปรับ ครูเค้าก็จะบอกนะ ว่าบางวันกินข้าว บางวันไม่กินเลย...”

สัมภาษณ์พ่อและแม่สจ๊วต 15 มกราคม 2551

“...ให้เงินไป 5 บาท เพราะอนุบาลไม่ใช้เงิน เพราะว่าข้าวกลางวันเขาให้กินที่โรงเรียน จ่ายเป็นเทอม ค่าอาหาร เทอมละ 1,000 ค่าเทอม ๆ ละ 4,500 บาท เบิกได้ อาหารโรงเรียน ก็พวกข้าวผัด พวกอะไรพื้น ๆ แต่ถ้าเทียบกับอนุบาลทิพย์ มันก็ไม่ค่อยดี ... แต่ว่า 2 กล่องที่เขาเอาไปโรงเรียนนี้ เขากินกลางวัน 2 กล่องเลย อาหารกลางวันของโรงเรียน กินน้อย ก็ไปดู ถามว่ากินอะไร แต่บางทีก็บอกว่าไม่ได้กิน เวลากินข้าวเขามีหมูทอด ข้าวเหนียวก็บอกว่าให้เอาไปกินโรงเรียนด้วย มีพ่อกับลุงไปส่งส่วนมากพ่อก็ไปส่งโรงเรียน จากปกติก่อนนี้แม่ก็จะไปส่ง นี่ก็ต้องมาช่วยป้อนข้าว กับน้ำ พอมิคนเล็กอย่างนี้แบ่งเวลาดูลูกสาวคนโต ก็พ่อดูแลคนโตซะ เป็นภาระให้...”

สัมภาษณ์พ่อแม่แม่น้องโด้ง 16 ธันวาคม 2550

นอนกลางวัน การนอนกลางวันในวันที่มีการเรียนที่โรงเรียน เด็กจะได้รับการดูแลจากครูเพื่อให้ได้นอนกลางวัน ประมาณ 2-3 ชั่วโมง ส่วนหนึ่งเด็กจะหว่างเล่นไม่ได้นอนกลางวัน ส่วนใหญ่จากการศึกษาพบว่าเด็กจะนอนกลางวันประมาณ วันละ 2 ชั่วโมง

“สำหรับ อ.1อ.2 ช่วงบ่ายเขาจะหลับ เขาจะนอนคือแปรงฟันก่อนแล้วค่อยเข้านอน ดื่มน้ำล้างหน้าทุกอย่างเรียบร้อย เขาจะมีกิจกรรมให้เขาได้เล่นกัน บางทีก็จะเล่นจะเน้นแบบไทยๆ ก็คือเล่น มอญซ่อนผ้า แล้วก็มาเข้าแถวรอผู้ปกครองกัน แล้วเขาจะเล่น อาคารด้านหน้าอนุบาล อีจะปิด สองฝั่งเด็กเล่นด้านหน้าลานได้ ผู้ปกครองมารับรายบุคคลสำหรับ 03 ช่วงบ่ายเนื่องจากจะให้เวลาพักหนึ่งชั่วโมง เด็กบางคนจะนอน แต่ส่วนใหญ่เขาจะไม่นอนกัน เขาจะเลือกที่จะเล่น เล่นอะไรของเขาก็แล้วแต่ บางทีก็วิ่ง วิ่งเล่นกันไล่จับกันอยู่ข้างหน้า แต่ว่าส่วนใหญ่เลือกที่จะเล่นกล้านน้อยย้อยคือเล่นบนโต๊ะของตนเอง เอาของเล่นตามมุมของมานั่งเล่น และมักจะเล่นเป็นตามกลุ่ม จะเล่นตรงนี้ไป ส่วนใหญ่การเคลื่อนไหวของเขาจะอยู่ อย่างนี้จะตลอดอย่างนี้...”

สัมภาษณ์ผู้จัดการชั้นอนุบาล 11 กันยายน 2551

“...หลังจากกินข้าวก็ปูที่นอนให้เด็ก พร้อมทั้งให้นมเด็กดูจากขวด บางคนก็นอนยาก ครูก็จะไปนั่งข้างๆ กล่อมนอน ตบหัว/หลังเบาๆ บางคนต้องนั่งปิดตาให้ บางคนไม่นอน เพื่อนนอนกันหมด พอเด็กนอนได้สักพัก ก็ถูกเข้าห้องน้ำ เป็นระยะๆ บางคนนอนเยียวรดที่นอน ครูจะบอกให้เด็กรีบเข้าห้องน้ำเมื่อเด็กคนนั้นตื่น เด็กจะเชื่อจะเข้าห้องน้ำ ทันที ครูเล่าว่า เด็กเมื่อตื่นเราต้องรีบบอกให้เข้าห้องน้ำเพราะหากไม่ทันจะเยียวรดกางเกง...”

บันทึกภาคสนาม 4 มกราคม 2551

“...การนอน เด็กอนุบาล 3 ตอนบ่ายจะไม่ค่อยหลับ จะเน้นหนักๆตอนเช้า ตอนบ่ายจะเรียนที่เบาหน่อย เช่นภาพความสัมพันธ์ อ่านหนังสือ เขียนใบงาน ตอนเด็กลงมาจากอนุบาล 2 ใหม่ๆ เราก็จะให้นอน บางคนไม่นอน 10 คนใน 28 คน เท่านั้นแหละที่นอน บางครั้งก็ให้เข้าห้องส้วม ห้องบอล ก็จะมีตารางให้ relax ผ่อนคลาย...”

สัมภาษณ์ครูสายอนุบาล 19 กุมภาพันธ์ 2551

1.5.2.1 ภาคบ่าย หลังพักเที่ยงเด็ก ๆ เข้าห้องเรียน และนอนหลับกลางวัน ตื่นมาเด็กเรียนตามตารางที่ครูจัดไว้ รอผู้ปกครองมารับ ในช่วงบ่ายกิจกรรมการเรียนการสอนเน้นการเรียนรู้ให้เด็กได้เล่นและเคลื่อนไหวร่างกาย เพราะครูต้องใช้เวลาดูแลแต่งตัวดูแลเสื้อผ้า หน้า ผมหู และดูแลให้อาหารระหว่างมื้อบ่าย ได้แก่ ขนมชิ้นเล็ก 1-2 ชิ้น หรือผลไม้ เด็กบางคนนำขนมที่ห่อจากบ้านมากินในเวลานี้ บางคนห่วยเล่นก็จะไม่รับขนมที่ครูให้ หรือให้เพื่อนกินส่วนของตนเอง สาเหตุที่พ่อแม่ต้องให้ขนมลูกมาโรงเรียน เนื่องจาก ตัดความรำคาญ เด็กใช้เงินในการจะเอาขนมก่อนมาโรงเรียน หรือข้อตกลงของพ่อแม่และลูก และบางครอบครัวซื้อให้เพราะไม่อยากให้ลูกไปแย่งขนมเพื่อนคนอื่น

แหล่งที่มาของอาหาร นอกจากอาหารในห้องเรียน ยังมีแหล่งอาหารที่เด็กหาซื้อกินได้ในระหว่างที่รอพ่อแม่หรือผู้ปกครองมารับคือ 1) ร้านอาหารของโรงเรียน และเมื่อออกจากโรงเรียน 2) ร้านอาหารที่ขายริมทางเท้าของถนนหน้าโรงเรียน นักเรียน ผู้ปกครอง สามารถเลือกซื้อได้ทั้งในร้านค้าในโรงเรียนและนอกโรงเรียน เมนูอาหารร้านอาหารในโรงเรียนมีเครื่องดื่มคือ น้ำหวาน อาหารประเภท ไข่กะทะ อาหารผัดและทอดคือ ผัดหมี่ ทอดซอทอดกรอบ เป็นต้น ส่วนอาหารร้านค้าบริเวณด้านนอกโรงเรียนมีหลากหลายทั้งเครื่องดื่ม น้ำหวาน น้ำอัดลม ขนมโตเกียว ก๋วยเตี๋ยว ก๋วยจั๊บ ราดหน้า กระเพาะปลา และขนมกรุบกรอบ ขนมถุง เป็นต้น เด็กจะรับประทานรอผู้ปกครองมารับ โดยเด็กจะใช้เงินค่าขนมที่พ่อแม่ให้ไว้ในตอนเช้า โดยจำนวนเงินค่าขนมที่ได้รับระหว่าง 5-20 บาท หรือเด็กจะใช้การออกฉ้อคนอื่นมารับเพื่อให้ซื้อขนมให้ตนเองได้กิน และเมื่อผู้ปกครองมารับก็จะพาไปซื้ออาหารจากร้านหน้าโรงเรียนหรือบางครั้งรวบหิ้วกลับบ้านโดยพาเด็กออกทางด้านหลังของโรงเรียน

“...เมื่อเด็กตื่นประมาณ 14.20 น. เด็ก ๆ เก็บที่นอนแล้วก็เข้าห้องน้ำ ล้างหน้าตา แล้วมานั่งล้อมวง รับประทานอาหารว่าง วันนี้เป็นขนมปังกรอบ เด็กๆหยิบคนละชิ้น แล้วบางห้องก็ลงไปรอกลับบ้านด้านล่างที่ลานหน้าตึกเช่นกับตอนเช้า กิจกรรมขณะรอเป็นการร้องเพลง ซึ่งผสมผสานความรู้ เช่นการนับเลข การดูเลขตนเองเมื่ออากาศหนาว เด็กๆต่างร้องกันเสียงดัง มีเด็กบางคนเล่นบ้างกวณคนอื่นบ้าง ระหว่างรอผู้ปกครองมารับ เด็กบางคนขออนุญาตไปซื้อขนมนอกบริเวณ โดยเด็กที่ออกไปจากบริเวณจะจับหมายเลขตนเองวางไว้บนกล่อง ครูก็จะรู้ว่าเด็กคนนั้นๆออกไปซื้อขนมหากผู้ปกครองมารับไม่เจอก็จะทราบว่าเป็นไปซื้อขนม ...”

บันทึกภาคสนาม 2 มกราคม 2551

1.6 ชีวิตเมื่อต้องไปหาหมอ เด็กในชุมชนที่ศึกษา เมื่อเจ็บป่วยพ่อแม่ดูแลซื้อขายกินเอง หากอาการไม่ดีขึ้นพบแพทย์คลินิกเอกชน หรือโรงพยาบาลเอกชน รวมถึงการตรวจติดตามพัฒนาการ การเจริญเติบโต และรับวัคซีน บางครอบครัวมีแพทย์ประจำตัวเมื่อเจ็บป่วยต้องไปพบแพทย์ประจำตัว ซึ่งอยู่นอกพื้นที่ที่พักอาศัย การไปรับบริการกับโรงพยาบาลชุมชนมีน้อยมากเนื่องจากพ่อแม่ผู้ปกครองไม่สามารถมารับบริการที่โรงพยาบาลเพราะใช้เวลารอคอยนาน

“...เวลาป่วย ก็จะซื้อยามาให้กิน เช่น ถ้าเป็นไข้ธรรมดา ก็จะซื้อพาราเซตามอล มาให้กิน ก็ซื้อที่ร้านเภสัช โอเค เพราะเขาจะดูแลดี ตรวจให้ด้วย ชั่งน้ำหนัก วัดความดันและเห็นแก่เป็นคนเรียนเก่ง และก็จะมียารักษาด้วย เพราะเป็นเภสัชเหมือนกัน...”

สัมภาษณ์แม่เหล็ก 8 มีนาคม 2551

“...เค้าเจ็บป่วยไม่สบาย ก็มีแต่หวัด เป็นอะไรธรรมดาเนี่ยนะคะ อากาศ ตามอากาศ ...ไปหาหมอ หาหมอตลอด เป็นอะไรก็ไปหาหมอตลอด ไปเอายามากิน ...”

สัมภาษณ์แม่วังใจ 23 พฤศจิกายน 2550

“...สุขภาพ ไม่ค่อยเจ็บป่วย ส่วนมากก็เป็นหวัด ไปหาหมอ คลินิก หมอทีวี เขาเลี้ยงง่าย แค่มียาคุมอย่างเดียวยู่ เขาจะเป็นคนไข้ประจำหมอไฟสิษฐ์...”

สัมภาษณ์ป้า 19 พฤศจิกายน 2550

“... ฉีดวัคซีน ไปฉีดวัคซีนกับ หมอसानด์... ใน 1 ปี ตั้งแต่เลี้ยงลูกมาก็จะเป็นไข้หวัด ไขหวัดลงกระเพาะ ... พ่อดูแลเอง”

สัมภาษณ์พ่ออนุญา 11 มีนาคม 2551

1.7 ชีวิตตอนปิดเทอม การดูแลอาหารในวันหยุดและปิดเทอม

วันหยุดเสาร์-อาทิตย์ ปิดเทอม เวลาทองของการกินการเล่น ช่วงเวลาปิดเทอม เด็กในพื้นที่มีกิจกรรม ทั้งอยู่ที่บ้านและต้องเดินทางไปอื่น หากอยู่ที่บ้านเด็กบางคนจะช่วยแม่ทำงานเล็ก ๆ น้อย เช่น ช่วยเก็บของเก่า หยอดขนมหวาน เล่นกับเพื่อนอยู่ใกล้ ๆ บ้าน อยู่หน้าจอทีวีหรือคอมพิวเตอร์เล่นเกมส์ แต่บางคนต้องเดินทางออกนอกพื้นที่ อาทิ ต้องไปอยู่กับย่า ไปอยู่กับพ่อแม่ต่างจังหวัด บางคน ไปเรียนพิเศษเนื่องจากแม่ต้องไปทำงานจึงไม่มีเวลาดูแล ในช่วงเวลาการวันหยุด เสาร์-อาทิตย์ กิจกรรมของเด็กและครอบครัวมีคล้ายคลึงกับช่วงปิดเทอม ซึ่งมีกิจกรรมการเดินทาง เช่น ไปอยู่กับบ้านแม่หรือย่า ไปเที่ยว หากอยู่บ้านเด็ก ๆ จะมีกิจกรรมนั่งหน้าจอ ดูการ์ตูนเล่นเกมส์ เล่นอยู่กับพ่อแม่อยู่ในบ้าน ช่วยพ่อแม่ทำงานเล็ก ๆ น้อย ๆ บางครอบครัวหากพ่อแม่ต้องไปทำงานเด็กก่อนวัยเรียนเหล่านี้จะมีพี่เป็นคนดูแลแทนพ่อแม่

การรับประทานอาหารของเด็ก คล้ายกับวันธรรมดาแต่เวลาจะสายมากกว่า อาหารที่ได้มาล้วนซื้อ อาจซื้อสำเร็จ หรือซื้อมาปรุงเอง หรือไปนั่งกินที่ร้านอาหาร เนื่องจากอยู่ใกล้ตลาดและมีร้านค้าอยู่ทั่วไป การออกกำลังกายหรือการเล่นของเด็ก บางคนมีโอกาสดูเล่นเครื่องเล่นที่ห้างค้าปลีกขนาดใหญ่ต่างจังหวัด แต่ส่วนใหญ่ก็จะเล่นบริเวณที่ใกล้บ้าน แม้ว่าบางส่วนจะได้มีโอกาสไปเล่นที่สนามเด็กเล่น สวนสาธารณะ หรือลานที่ว่าการอำเภอซึ่งบางครั้งมีเครื่องเล่นขนาดใหญ่มาแสดง ดังรายละเอียดตัวอย่างคำเล่าของครอบครัวต่อไปนี้

“...ลูกคนนี้ ไปช่วยซื้อของเก่าของอะไรรอย่างเนี่ยนี้จะไปด้วยทุกครั้งนี่พี่เขาไปด้วยกัน พี่ชายสองคน คนที่สี่คู่น้อง ...เบ๊ก็ไปก็ต้องเอาไปด้วย ไปสามคน... เขาจะรู้หน้าที่เขาเลยว่าเขาจะเดินไปฉีกกระดาษเก็บขวดอะไรอะ แม่ก็จะยกกล่องเอาเบา ๆ ให้เขาทำทำเสร็จเขาก็จะยกออกมาข้างให้แล้วเขาจะรู้ซ้อยังไง ๆ หนูซื้อเป็นแล้ว อันนี้ก็จะช่วยยกกล่อง...พ่อก็ดูลูกเขาอยู่ในบ้าน ...เปิดซีดีให้น้อง คนโตเขาจะไปเล่นกีฬาอะ ไปซ้อมกีฬาแข่งบอลอีกไม่กี่อาทิตย์ก็ไปแข่งกับโรงเรียน...แล้ว....หนูก็ไปเลี้ยงน้องช่วยพ่อ...”

สัมภาษณ์แม่หยก 13 พฤศจิกายน 2550

“...ถ้าวันเสาร์อาทิตย์ ก็กลับมา แต่นี้หากโรงเรียนปิดเทอมก็จะเอาไปฝากไว้โรงเรียน... เดือนละสามร้อย มื้อกลางวันสองทุ่มสามทุ่ม เบิ่งหนัง มีใครช่วยเลี้ยงบ้าง ...ไม่มีใครช่วยเลี้ยงเอง โอ้ยยากจังนะ ...ไม่มีเวลา เข้าก็ต้องไป เียนกลับ บ่ได้อยู่บ่ได้หยุด...ถ้าว่างก็ไปศูนย์เยาวชน บ่งนั้นก็ไปโรงเรียน มันมีของเล่น ...ก็มีแต่วันหยุดวันอาทิตย์ แต่เดี๋ยวนี้ไม่ค่อยได้หยุด งานมันเยอะ บางทีกลับมาห้าโมงครึ่งแล้วไปเอ็ดงานต่อ ...ค่าแรงถูกมื่อละ 120 บาทโอษฐ์โมงละ 15 บาท...”

สัมภาษณ์แม่คีน้า 20 มีนาคม 2551

“... แล้วเสาร์ - อาทิตย์ ... ส่วนมากก็อยู่กับแม่ บางครั้งก็ให้ไปอยู่กับยายกับย่าบ้าง เพราะจะให้สนิททั้ง 2 ฝ่าย แต่ก็มี ข้อเสียบ้าง คืออยู่กับย่าก็อีกอย่าง อยู่กับยายก็อีกอย่าง ถ้าไปอยู่กับย่าก็จะตามใจหน่อย ... ก็เขาจะไม่รู้ว่าอะไรถูกอะไรผิด บ้านย่าเขาจะมีหมา อย่างอยู่กับย่าก็จะปล่อยให้เล่นกับ หมา ก็ไม่อยากให้เขาไป แต่ก็เป็นไปไม่ได้ เพราะจะดูแลไม่ดี แล้วพอเล่นเสร็จไม่รู้ล้างมือ รีบเล่า มาจับอาหารกิน สกปรก บางทีก็เล่นเครื่องสำอางค์ของย่า ย่าก็จะไม่ว่า กลับมา บางทีตาอีกเสบบ้าง...”

สัมภาษณ์หลัก 8 มีนาคม 2551

“... ก็เล่นเกม เล่นอยู่บ้าน เล่นเกม ระหว่างที่เค้าเล่นเกม ไม่ได้กินนะเล่นอย่างเดียว... กลับบ้านเสาร์ อาทิตย์ไป ช่วงบ่ายเล่นเกม หุคแล้วก็นอน ดูหนัง ทีวีดูรายการทีวีที่เค้ามันแหละ ตอนเย็นมาซัก(เวลา)แดดร่มลมตก ก็ไปวิ่งกันข้างล่าง ซี่งจักรยานเล่นกับพวกเด็ก ๆ..”

สัมภาษณ์แม่น้องวังใจ 23 พฤศจิกายน 2550

“...เสาร์ - อาทิตย์ ก็อยู่ด้วยกันที่ร้านนี้แหละ ส่วนคนเล็กก็จะไปข้างเขาเลี้ยงที่ อยู่ข้างวัดศรีมงคล แต่ตอนนี้ก็ ไม่ยอมไปแล้วละ เพราะสถานที่มันจำกัด เพราะตัวเล็กมันชอบซื้อของเก่ง เพราะอยู่ที่โน่นก็ใกล้ห้างถาวรบ้าง พิพิธบ้าง... วันหยุด กินด้วยกัน ก็เหมือนเดิม ก็เป็นเหมือนทุกวัน ก็จะเป็นอาหารที่ต้องซื้อตามร้านอาหาร...เล่นก็เล่นแถวบ้าน ... ไม่ค่อยมีเวลา แต่ใน 1 เดือนจะต้องพาแม่ไปหาหมอ ก็จะเป็นวันพิเศษ ก็จะพาไปเล่นที่ บิ๊กซี ในสวนสนุก พวกเกมส์ก๊อ บ้านกระโดด...”

สัมภาษณ์พ่อญาญา 11 มีนาคม 2555

...เสาร์ อาทิตย์ ก็จะอยู่ด้วยกันอย่างนี้ บ่ไปได้(ไม่ไปไหน) ลูกก็จะสอย(ช่วย)ทำโน้นทำนี่สอย(ช่วย) หยอดวันมั่งอะไรมั่ง...เด็กน้อยกินนมตอนเช้าบางทีก็น้ำเต้าหู้ บางทีเป็นน้ำเต้าหู้ปาทองโก๋ บางทีจะเป็นแซนวิชอะไรอย่างนั้นเพราะบ้านนี้มักกินอย่างนี้ เค้า ๆ ก็จะ จ๊าก ซื้อเอา แต่กาแฟบางทีก็ทำเอง เข้ามารับกินหรืออก แต่ลูกกับแฟนกิน แฟนก็จะกินกาแฟ ลูกก็จะกินโอวัลตินไป อะอย่างนี้ ปรงเอง ถ้าเป็นวันหยุดส่วนใหญ่จะปรงเอง ไปโรงเรียนจันทร์ถึงศุกร์ซื้อ ซื้อไว้เคอะ เข้าเซเว่นแค้ เข้าห้างแค้แล้วแต่สะดวกซื้อ ...เล่นตอนเลิกเรียน อ้อเสาร์ อาทิตย์อะมันก็จะเล่นเบ็ดมือของมันนั่นนะเล่นไปเล่นมาเล่นอยู่นั่นแหละ ปั่นจักรยานปั่นจักรยานอะไรอย่างนั้น...”

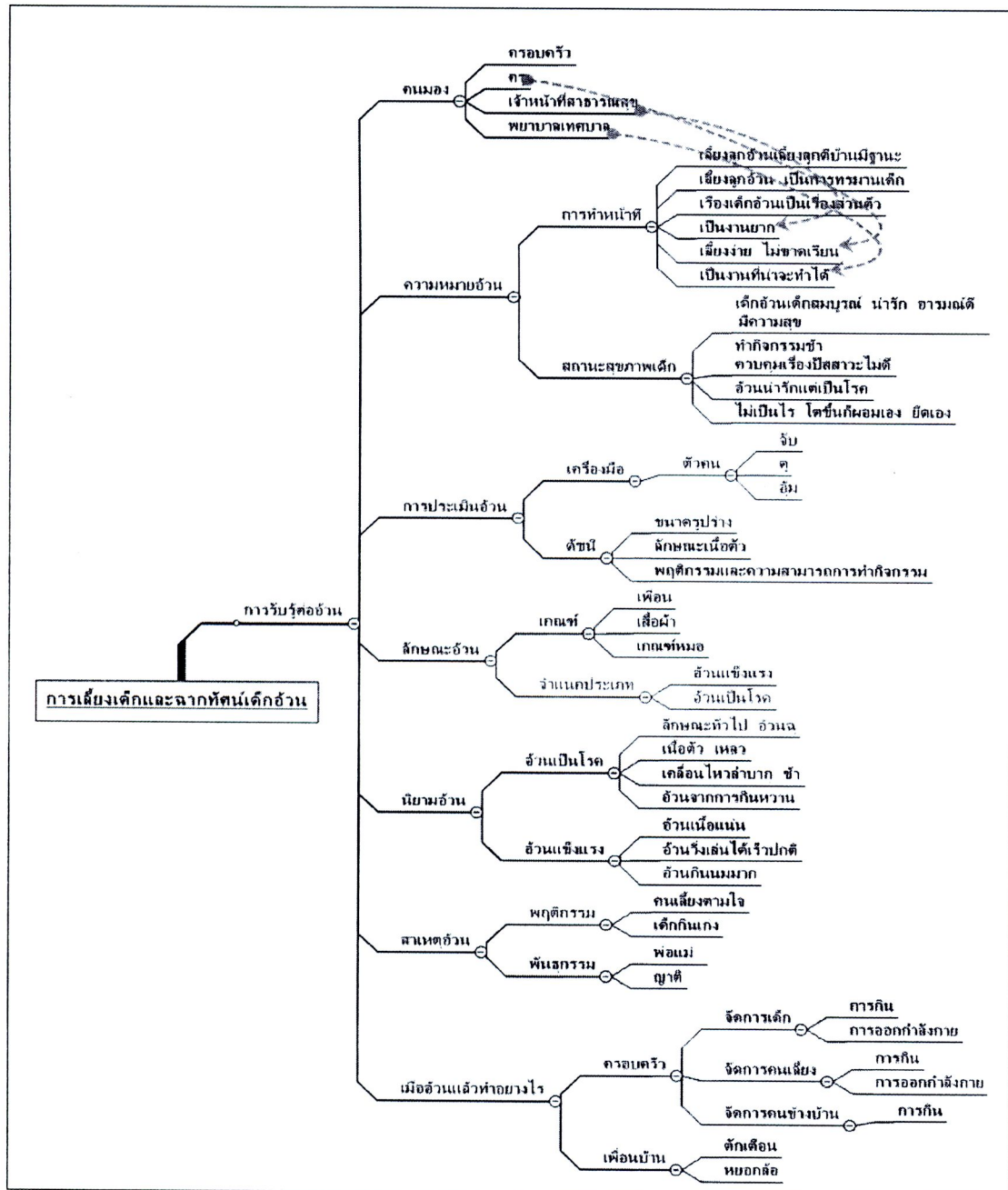
สัมภาษณ์แม่ขุน 24 พฤศจิกายน 2550

“..วันหยุดอะไรอย่างนี้ บางทีวันหยุดเราก็ไม่ทำ ไปนั่งกินร้านอาหาร ส่วนมากมันจะไปกินร้านอาหารอะไร เพราะว่ามันไม่มีเวลา ซี่งก็เลย ทำด้วย เมื่อก่อนแฟนทำไง แล้วคราวนี้ มันเบื่อไป พอขายของยุ่งก็อยากพักผ่อนไปนั่ง วันนี้พาไปกินร้านโน้น หมูจุ่มมั่ง วันนี้พาไปกินร้านอาหารอะไรอย่างนี้ สั่งกับข้าวตามสั่ง อยากกินอะไร เอา อยากกินไข่เจียวหรือผัดกระเพรา ก็สั่ง คือแล้วแต่เด็กน้อยจะกินอะไร ... เราก็แบ่งให้กิน ตักข้าว แบ่ง แบ่งแค่นี้ ข้าวแค่นี้ นอกจากว่าแค่นี้ ก่อนกินให้หมดก่อน ถ้าไม่อิ่ม ค่อยเอาใหม่ บางทีก็กินหมด...”

สัมภาษณ์พ่อน้องตุ๊ก 12 พฤศจิกายน 2550

2. การรับรู้ต่ออ้วน

ซึ่งประกอบด้วย คนมอง ความหมายอ้วน การประเมินอ้วน ลักษณะอ้วน นิยามอ้วน สาเหตุอ้วนและการจัดการอ้วน ดังแสดงในภาพที่ 5



ภาพที่ 5 การรับรู้ต่ออ้วน

2.1 คนมอง

การรับรู้ต่ออ้วนของคนเกี่ยวข้องกับชีวิตเด็ก ตั้งแต่ในครอบครัว โรงเรียน โรงพยาบาล และเทศบาล ซึ่งมีผู้ที่รับรู้และตีความอ้วนตามมุมมองคนในครอบครัว ได้แก่ พ่อแม่ ญาติและพี่เลี้ยง ในโรงเรียนคือครู โรงพยาบาลคือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในโรงพยาบาลและเทศบาลคือพยาบาล วิชาชีพ กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม ต่างมีการรับรู้ต่ออ้วนที่แตกต่างกัน ซึ่งจะแสดงรายละเอียดต่อไป

2.2 ความหมายอ้วน

ความหมายอ้วนของคนเกี่ยวข้องกับสะท้อนให้เห็นถึง การทำหน้าที่ และสถานะสุขภาพของเด็ก มีรายละเอียดดังนี้

2.2.1 การทำหน้าที่ เด็กอ้วนเป็นผลลัพธ์ของการทำหน้าที่ของคนเกี่ยวข้องและยังเป็นระดับความยากง่ายของการทำหน้าที่รวมถึงขอบเขตของการทำหน้าที่ ซึ่งครอบครัว พยาบาล ครู และพยาบาลกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อมให้ตามลำดับต่อไปนี้

2.2.1.1 “เลี้ยงเด็กอ้วน เลี้ยงเด็กดี บ้านพอมีฐานะ” การรับรู้ของผู้เลี้ยงเด็กในครอบครัว มองว่าเด็กอ้วน คือสิ่งสะท้อนการทำหน้าที่ผู้เลี้ยงที่สมบูรณ์ เป็นการเลี้ยงลูก เลี้ยงเด็กที่ดี เป็นความภาคภูมิใจของการเลี้ยงของผู้เลี้ยง เพราะเชื่อว่าสามารถเลี้ยงให้เด็กกินได้ กินอิ่ม สมกับเงินที่พ่อแม่ให้ไว้ดูแลเด็ก

“... เลี้ยงลูกทุกคน.. ก็ไม่มีใครอ้วนนะกะก็ปกติของเขา ... ให้กินเต็มที่แต่ไม่อ้วนมันก็แปลกแต่ ไม่ใช่เลี้ยงไม่ดีนะแต่มันไม่อ้วนมันตัวแบบนี้ ... เวลาดูเด็กอ้วนเราก็ดูน้ำหนักขึ้นหรือไม่ขึ้นดูที่น้ำหนัก เห็นเด็กคนอื่นอ้วน ก็รู้สึกธรรมดา ไม่อยากให้เขาอ้วนมากไม่ดี ... มันเสี่ยงกับโรคนั้น โรคนี้ ตอนที่ไปฟังหมอเขาอบรมเรื่องเบาหวานก็เป็นปกติถ้าอ้วนมากไม่ดีเด็ก ๆ จะลดความอ้วนได้ยากก็เห็นลูกปกติดีทุกคน ... รู้สึกหนูอ้วนขึ้นไหม(เด็กพูด)แม่ ดูท้องก็อ้วน...”

สัมภาษณ์แม่หยก 13 พฤศจิกายน 2550

“... พ่อแม่เขาไม่กังวลเลย เขาอยากให้ลูกเขากินเยอะ ให้เป็นโรคเป็นภัยก็แล้วกัน ... เขาอยากกินอะไรเขาก็บอก อุดมสมบูรณ์มีกินมีใช้ อยากกินอะไรก็ได้กิน ... เวลาเราประเมินเด็กอ้วนคือการดูเด็กทั้งตัว พี่เลี้ยงรู้สึกภูมิใจที่เลี้ยงเด็กไม่อ้วน เลี้ยงเด็กให้สมบูรณ์...”

สัมภาษณ์พี่เลี้ยงกับยายธนาคาร 11 มีนาคม 2551

2.2.1.2 “เด็กอ้วน เป็นการทรมานเด็ก” เป็นเด็กน่าสงสาร ระดับการรับรู้ของผู้ปกครองหรือคนทั่วไปที่ให้ความหมายถึงภาวะอ้วนของเด็กที่จะให้ผลลบ พบว่าระดับของความอ้วนอยู่ในระดับที่อ้วนรุนแรงเพราะกระทบต่อการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน จึงให้ความหมายของเด็ก เป็นการทรมานเด็ก และเป็นเด็กที่น่าสงสาร เพราะเด็กทำอะไรก็อ้วนง่าย เชื่องช้า ทั้งการเดิน การวิ่ง ปัสสาวะที่ควบคุมไม่ได้ดีพอ

“... บางคนอ้วนกว่าลูกเราเยอะแยะ เราก็ไม่อยากให้ อ้วนปานั้นน่หรืออก ก็ดูว่าคนอื่นมันอ้วนเกินลูกเราก็ไม่อ้วนหรืออก ว่าพอดีนะ คือดูว่ามันก็ไม่อ้วนเกิน เราดูพอดี ... เออ คนอื่นเขาอ้วนกว่า โอ้ให้ อ้วนยังงั้น ดูทรมานเด็ก ... ดูแบบมันอ้วนง่ายเกิน ดูแล้วอึ้ง สงสารเด็ก อ้วนเกิน...”

สัมภาษณ์เพื่อน้องตุ๊ก 12 พฤศจิกายน 2550

“...อยากให้พอดี อ้วนแล้วเขาเหนื่อย อืด ทำอะไรก็อึดอาด อ้วนมากจะนอนไปไม่ไหว แก้มออกเป็นลูกๆ ... ไม่เอาหรืออก เอาหุ่นนี้แหละ กำลังดี .. ไม่ชอบอ้วน..อ้วนขึ้นโรค โรค อะไร ๆ มันมา เห็นหลานนะที่อ้วน มันจะขึ้นร้อน อ้วนแล้วทำอะไรจะเหนื่อย ไปไม่ไหว เหนื่อยง่าย เพราะมันกินข้าวมันไก่ 3 ขวบน้ำหนัก 40 กว่ากิโล อยู่(เขตชุมชนน้ำพุ)ตรงหลังศูนย์เยาวชน เดิน ทำอะไรก็เหนื่อย พ่อแม่เขาก็จำกัดอาหารนะ เมื่อก่อนกินข้าวมันไก่ 2 ถ้วย... . ไม่อยากให้อ้วนเพราะ อ้วนไม่แข็งแรง ดูตามโทรทัศน์ ..เห็นแล้วกลัวอึดอัด เดินไม่ค่อยไหว ไม่อยากให้อ้วน เห็นหลานมันนั่งหอบ อ้วนง่าย มันมาเล่นก็ได้เหมือนเด็กคนอื่นนะ แต่เล่นไม่ได้มาก โอ้หลานนี่จ้จกราชานเป็นครั้งชั่วโง่ แต่คนอ้วนจะอึดอาด เล่นนิด ๆ หน่อย ๆ ก็เหนื่อยตก เราก็ได้แต่ดูๆกันไป ...”

สัมภาษณ์ปู่กล้วยปิ้ง 21 มีนาคม 2551

2.2.1.3 “เรื่องเด็กอ้วน เป็นเรื่องส่วนตัว” มุมมองต่อเด็กอ้วนของครอบครัวเพื่อนบ้านที่อยู่ในเขตเมืองบ้านพักอาศัยอยู่ติดกัน เรื่องอ้วนเป็นประเด็นสุขภาพที่อ่อนไหว บางครอบครัวเชื่อว่าเป็นเรื่องส่วนตัว สิ่งที่แสดงต่อเด็กและครอบครัวขึ้นอยู่กับระดับความสนิทสนม หากสนิทสนมมากจะแสดงออกโดยการเตือน หากไม่สนิทสิ่งที่ปฏิบัติได้คือ การดู การจับ เล่น หรือพูดหยอกล้อ เพราะหากไม่สนิทหากไปบอกเตือน เกรงกลัวว่าพ่อแม่หรือตายายจะรู้สึกโกรธไม่พอใจ เพราะอาจเข้าใจว่าไปสอน หรือไปยุ่นว้าย (จู้) กับครอบครัวกับการเลี้ยงดูเด็กเพราะพ่อแม่บางครอบครัวอาจชอบหรือต้องการให้ลูกหลานอ้วน

“...หากเป็นญาติ เป็นหลาน ก็จะคอยเตือน แต่คนอื่นไม่บอก ไม่กล้า เดี่ยวจะหาว่าสอน ครอบครัวใครครอบครัวมัน เขาจะว่า มาจู้จ้านอะไร คนที่จะช่วยได้ก็หมอ ใจ คนธรรมดาด้วยกันไม่ใช่ญาติ ก็จะบอกยาก มันอยู่ที่ผู้ปกครอง เขาจะชอบแบบไหน ถ้ามาขอให้อ้วนนะเราก็ไม่เอา อย่างทางบ้านนี้ก็จะดูอยู่นะ อย่างมันเราก็ให้ลด คอยดูอยู่ ส่วนมากดูทีวี ชอบดูสารคดี ขำว การจะไปบอกคนอื่นเขาเรื่องอ้วน ถ้าเขายอมรับก็ดี เดี่ยวเขาว่าจะมาขู่อะไร....”

สัมภาษณ์ปู่กล้วยปิ้ง 21 มีนาคม 2551

“...เพราะไม่ค่อยได้กินอะไรสักเท่าไร คนจัดการก็ต้องเป็นพ่อ - แม่ ที่คอยจัดการดูแล ถ้าไม่มีพ่อ - แม่ ก็ต้องเป็นคนที่ย่อยเลี้ยงดู ... ก็น่าจะเปลี่ยนพวกการกินขนมหลอดเด็ก ตามสื่อโฆษณาทีวี สามารถชักจูงเด็กได้ เช่น ขนมแอมของเล่น ... ไม่กิน ก็จะเอาเฉพาะของเล่น... ไม่รู้จะจัดการอย่างไร มันคงไม่อ้วนไปกว่านี้หรอก เพราะเขากินเหมือนเดิม ... ตัวเล็กเราก็คิดว่าเขาพอมกิน ก็อยากให้เขาอ้วน... ถ้าอ้วนเกิน ก็น่าเป็นห่วง ... แต่ถ้าเห็นลูกคนอื่นเป็นเราก็ไม่กล้าดักเตือนเขาหรอกกลัวเขาโกรธ ... ก็จะมีเรื่องการซื้อของ เรื่องของชีวิตประจำวัน แต่ถ้าเป็นเรื่องลูกเขาเป็น โน้นเป็นนี่เราก็คงไม่กล้าบอก ... ไม่เคยพูดอะไร ก็มีแต่จับเด็กเฉย แล้วก็รู้จักพ่อ - แม่เขาด้วย...”

สัมภาษณ์พ่ออายุ 11 มีนาคม 2551

“...เวลาข้างบ้านมีอ้วนหนึ่งคนเขาก็ไม่กล้าบอกหรอก ถ้าป่วยก็ยังบอกได้แต่ อ้วนไม่กล้าบอก เพราะมันเป็นการที่เค้าเลี้ยงของเค้าเองนะเนาะก็เค้ามีปัญหาซื้อให้กิน ได้ถ้าเป็นญาตินะบอกได้แต่ข้างบ้านนะไม่กล้าบอก...ก็เป็นญาติก็จะอยากให้เค้าสุขภาพดีเกรงใจเค้าขายจะไม่ละลาบละล้วง แต่เรื่องป่วยนะเตือนได้ แต่เรื่องอ้วนนะพูดไม่ได้เพราะเค้าเป็นคนซื้อให้ลูกเค้ากินเอง เราเกรงใจเค้าเรื่องกินเราจะไม่ห้าม...”

สัมภาษณ์ยายเจแปน 18 พฤศจิกายน 25 50

2.2.1.4 “งานอ้วน เป็นงานยาก” แพทย์ พยาบาลในโรงพยาบาลชุมชน ให้ความหมายต่อเด็กอ้วนว่า เป็นภาระงานที่ยากลำบาก เนื่องจาก เป็นงานที่ต้องการการทำงานต่อเนื่อง ต้องการการมีส่วนร่วมฝ่ายที่เกี่ยวข้อง และต้องเผชิญกับอุปสรรคสำคัญคือความคิด ความเชื่อ สาธารณะมองว่าเด็กอ้วนเป็นเด็กสมบูรณ์ เด็กน่ารัก ครอบครัวยุคใหม่คือหน่วยงานหลักที่ต้องจัดการ

“...มอบให้ฝ่ายส่งเสริมดำเนินการก็มีสองอย่างเกี่ยวกับการพัฒนาการ ของเด็ก อันนี้เกี่ยวกับอาหารและพัฒนาการเด็ก และในส่วนของโรงพยาบาลต้องไปเน้นเรื่องสติปัญญาด้วย จะไปเล่นเรื่อง ออทิสติก การพัฒนาการก็พัฒนาศูนย์เด็กเล็กร่วมกับสาธารณสุขอำเภอ ในส่วนของเทศบาลเรายังไม่สามารถทำได้อย่างชัดเจนโครงการที่เปลี่ยน พฤติกรรม มันเป็นเรื่องของพฤติกรรม มันยากเหมือนกัน เพราะฉะนั้นการที่จะแก้ไข ประเด็นอ้วนเนี่ย หมอว่ามันท้าทายนะ มันต้องเอาจริง มันต้องมีงบประมาณชัดเจนคงทำเหมือนผอม คืออ้วนกับผอมนี้ต่างกันนะหมายความว่า ผอมมันขาดแคลนถ้าเป็นชุมชนไปช่วยเหลือ หรือมีการปลูกอาหารพืชพอและมีความรู้ทางโภชนาการก็จบแต่อ้วนเนี่ยมันเพราะครอบครัวที่อ้วนเป็นครอบครัวที่มั่งคั่งหายได้เป็นหลักฉะนั้นการที่มีเวลาที่จะให้ความสำคัญในเรื่องนี้และอีกอย่างคอนเซป (Concept) ผมว่ายังแก้ไม่ได้ ก็คือรูปร่างของเด็ก ว่าอ้วนมันน่ารักและผอมมันไม่น่ารัก พ่อแม่มักก็ยังยึดว่าอ้วนคือสุขภาพดีทั้งๆที่อ้วนผมว่าอ้วนสุขภาพไม่ดี เพราะคอนเซป (Concept) นี้ยังติดอยู่ในพื้นที่นี้แหละ อ้วนน่ารัก ผอมไม่น่ารัก...”

สัมภาษณ์ผู้อำนวยการ โรงพยาบาล 11 สิงหาคม 2550

2.2.1.5 “เด็กอ้วนเลี้ยงง่าย” ครูสังเกตเห็นผลการเลี้ยงเด็กตั้งแต่กระบวนการและผลลัพธ์ที่เกี่ยวข้องกับครู เพราะเด็กอ้วนเป็นเด็กอารมณ์ดี กินง่าย ไม่ค่อยจะขาดเรียน

“...คนผอมก็จะซีโรคเหมือนกันนะ เป็นไข้อย่างมากหายไปเลย เป็นอาทิตย์สองอาทิตย์... คนอ้วนเขาจะอ้วน ไม่มากมายเท่านี้ แต่เขาก็จะไม่เคยหยุด... เขาจะร่าเริง เขาจะวิ่งของเขาสนุกสนาน แต่คนผอมจะซึม ... ส่วนดีเขาก็ น่ารักนะ ที่ครูมองเห็น เขาน่ารัก เขาร่าเริงเขา ไม่รู้เขาน่ารัก จู๊โนะความรู้สึกของคุณครูนะ คุณหมอว่าไหม แก้มจุ่มปุ๊อะไรอย่างนี้...”

สัมภาษณ์ครูอนุบาล2 ธันวาคม 2550

2.2.1.6 “เป็นงานที่มันน่าจะทำได้” ปัญหาเด็กอ้วนเป็นปัญหาที่ท้าทายความสามารถในการจัดการและมีความเป็นไปได้ในการดำเนินงานตามบทบาทของตน แม้การดำเนินงานที่ผ่านมามุ่งเน้นเพียงปัญหาน้ำหนักเด็กน้อยกว่าเกณฑ์

“...หน่วยงานของพี่ นโยบายของพี่ตอนนี้เรายังไม่มองถึงภาวะเด็กอ้วนเลย เพราะเวลาเทียบเกณฑ์มันมีส่วนน้อย อ้วน แต่เรามุ่งเน้นไปที่เด็กขาดสารอาหาร...ตอนนี้มีโครงการเด็กขาดสารอาหาร ของพี่จะให้ อสม ชั่งน้ำหนักแล้วพี่ก็จะเอามาเทียบเกณฑ์ และก็จะให้อาหารเสริม พี่ตั้งบไว้ คือนมกล่อง ...คืออย่างในโรงเรียนของพี่สังกัดเทศบาล พี่ก็จะสร้างให้ครูเขารู้ก่อน ว่าผลเสียของเด็กอ้วนมันเป็นยังไง เรามาช่วยกันคิดอาจารย์เขาอาจจะ มีความคิดที่มาช่วยเราพี่คิดอย่างนี้นะ พี่ว่ามันน่าจะได้นะอย่างนี้ อย่างน้อยให้เขารู้ไว้ว่าผลเสียเป็นไงทำให้เด็กเป็นยังไงปัญหาอ้วนเรายังไม่คิดกิจกรรมว่าจะทำอะไร ไม่ได้คิดเลยนะ พอ...มาเออมันก็น่าทำเน้อ ตอนนั้น ยังไม่คิดอะไร เห็นอ้วนก็อ้วนไป บางครั้งเราเห็นเด็กตลาดอ้วนไม่ใช่เขตของเรา พี่สงสัยทำไมเขาปล่อยให้ลูกอ้วน เขาเหมือนเขาไม่พอใจ เขาบอกลูกเขากินเอง เราจะลุยผู้ปกครองก่อน ไซ้ไหมล่ะ บางครั้งเขาไม่พอใจ เขาบอกลูกเขาอ้วนเขาดีใจนะ บางคน แต่เขาไม่ได้มองผลเสีย เขาไม่รู้ ...”

สัมภาษณ์พยาบาลสังกัดเทศบาล 5 สิงหาคม 2550

2.3 สถานะสุขภาพเด็ก ภาวะอ้วนของเด็กสะท้อนสถานะสุขภาพทั้งด้านบวกและลบ และด้านที่ไม่มีผลกระทบด้านสุขภาพ ดังรายละเอียดดังนี้

2.3.1 “เด็กอ้วนเด็กสมบูรณ์ น่ารัก อารมณ์ดี มีความสุข” โดยทั่วไปแล้วคนทั่วไปมักจะได้ยินคำชื่นชมนี้เสมอ ว่าเด็กอ้วนเป็นความสมบูรณ์ของสถานะสุขภาพที่ควรเป็น และยังมีความน่ารัก อารมณ์ดีและมีความสุข



“...เราปล่อย ... มัน (เด็ก) ไม่เห็นว่าจะอะไร อืม บอกว่าหนูอ้วนแล้วนะเนี่ย เป็นหมู มันหัวเราะ โอ้ย อารมณ์ดี ไม่โกรธ ใครรอก ลูกสาว ขนาด บอกเขาบอก เขาดี ต่อยเลย ไม่กล้ารอก อีๆๆ...”

สัมภาษณ์เพื่อน้องคู่ก 12 พฤศจิกายน 2550

“...ไอ้วัง ไอ้เงินก็เด็กอ้วนนะ เขาเรียกกันอีอ้วนเล็ก อีอ้วนใหญ่ เขาก็เรียกอ้วนใหญ่ อ้วนเล็กกัน.... แต่นี้(ตัวเอง)ไม่ชอบเด็กพอมนะ ลูกอ้วนมีความภูมิใจ ... แต่คูดีกว่ากันนะเด็กอ้วนกับเด็กพอมเด็กอ้วนจะคูดีกว่า ...”

สัมภาษณ์แม่น้องวังใจ 23 พฤศจิกายน 2550

2.3.2 “เด็กอ้วนทำกิจกรรมช้า ควบคุมปีศาจไม่ดี” มุมมองของครูต่อเด็กอ้วน ประเมินผลลัพธ์ของอ้วนจากการปฏิบัติกิจกรรมในแต่ละวันที่อยู่ในโรงเรียน พบว่า เด็กที่อ้วนจะทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ช้า อืดอาด เช่น การใส่รองเท้า เดิน วิ่ง และมีปัญหาการควบคุมการปีศาจปีศาจระคางเกงหรือนอนปีศาจระคางเกงที่นอน

“...เด็กอ้วนจะช้ากว่าคนอื่น....เวลาเข้าห้องน้ำ จู๋เล็ก เปียกหมด...ต้องถอดกางเกงเอง ออกหมด....สังเกตเด็กอ้วนทุกคนเข้าห้องน้ำ ถอดกางเกงเองออกหมด....การวัดอ้วนก็ดู แขนขา เขายังเรียวกโอกาสพอมเมื่อโตขึ้นจะมี... เด็กอ้วนก็จะ อ้วนๆ อ้วนเหลว ๆ....เด็กอ้วนจะช้ากว่าคนอื่น....”

สัมภาษณ์ครูอนุบาลเด็กเล็ก 2 กุมภาพันธ์ 25 51

“...แต่ว่าเรื่องน้ำหนักเขาเรื่องการเคลื่อนไหว การนั่งการยืนเนี่ย ยากมากนะ จะลุกยาก นั่งยาก เวลาเขาเขียนหนังสือเขาจะมันจะแบบอืดอาดน้อ มันจะอืดอาดเขาจะไม่ถนัดของเขา...อ้วนเขาทำอะไรก็ช้า...ลูกเราก่อนข้างจะอ้วน คือทำอะไรแล้วดูอืดอาด บางครั้งเขาไม่ทันเพื่อน คือเมื่อทำอะไรไม่ทันแล้วเขาจะร้องไห้ เหมือนไม่ยอมมาโรงเรียนเกี้ยวพันกันไป ถ้าเขาทำอะไรไม่ได้เหมือนเพื่อน เด็กก่อนข้างเขาอยากทำ....บางทีเขี้ยว อ้วนบางคนก็เขี้ยวแตกนะ แบบอันเขี้ยวไม่อยู่ก็ไปเลยนะ จู๊ดเลยนะบางที เอาไม่ทันนะ บอกเราปั๊บนี้เขารู้แล้ว บางทีเขานอนๆอยู่เขาหลับ ไปเลย หลับและเขารู้ไปเลย เขานอนหลับอยู่เขาก็ดี บางคนเขาจะไม่ค่อยรู้สึกตัว บางคนอย่างน้องนนท์อ้วนมาก ไม่ยอมมาโรงเรียนคุณพ่อ ถอดรองเท้าให้แม่แต่มาเนี่ย เพราะมาเขาต้องถอดรองเท้า เขาไม่ยอมถอดรองเท้า ก็เป็นส่วนหนึ่งที่เขาไม่ยอมมาโรงเรียน ทำให้ไม่ได้ตั้งแต่ถอดรองเท้า จะเข้าห้องต้องถอดรองเท้า ถอดไม่ได้เพราะอ้วนมาก คิด พุง จะนั่งก็หงายอยู่อย่างงี้ อย่างงี้ไม่ถนัดอย่างงี้ พอไม่ถนัดก็ขี้เกียจ คุณครูอยากให้เราช่วยตัวเอง”

สัมภาษณ์ครูอนุบาล 2 ธันวาคม 2550

2.3.3 “อ้วนน่ารัก แต่เป็นโรค” มุมมองนี้มีสองส่วนคือยินดีกับสภาพร่างกายที่เห็นของเด็ก แต่ก็ยังเห็นถึงผลที่จะเกิดตามมา กับสภาพร่างกายที่เห็นของความอ้วนของเด็ก เป็นมุมมองที่มีทั้งวัฒนธรรมและชีวการแพทย์ ที่มองเห็นโรคในความอ้วน จึงมองทั้งความน่ารักและภาวะเสี่ยงต่อการเป็นโรคของเด็ก

“... เป็นเด็กหนูก็ว่าน่ารักค่ะ โตมันจะมีปัญหามันมีหลายอย่างเดี๋ยวเป็นโรคโน้น เดี๋ยวเป็นโรคนี้หนูไปเห็นเด็กเมื่อวานไปขายเสื้อผ้า อ้วนไขมันอย่างนี้เลยปรี้นออกมามันดู ๆ ไม่ดี มันดู ๆ ภาพภายนอกดูไม่ดีอ้วนใส่เสื้อผ้าหายากมาก อ้วนมาก โรคก็เยอะ ... น้ำหนักห่วย หนูก็ว่าเขาอ้วนนะหน้าเขาออกหนูก็ว่าเขาอ้วนแต่พอลอดเสื้อออกมาเขาพอมะ ออกหน้าแต่ตัวเขาพอมขึ้น ตัวเขาชัดขึ้น แต่กินเก่งแถมกินเก่งมากกินทุกอย่างมีมาเท่าไรกินหมด ... ลูก ถือว่ายังไม่อ้วนตอนเนี่ย ... คนข้างบ้านโห้ เยอะกว่าหนูอีก ผู้หญิงนะ กะปู้ลูก หนูก็ยังว่าถ้าเขาไม่ลดเขาเหมือนย่าแน่เนาะหรือกรรมพันธุ์เขาก็ไม่รู้แน่แต่เขากินเก่ง ...”

สัมภาษณ์แม่แดง 14 พฤศจิกายน 2550

“... อ้วนเป็นโรคอ้วนอะไร ประเภทเนี่ยค่ะ เพราะว่าน้ำหนักเกินเกณฑ์เด็ก ... ก็เนี่ยอยากให้ลด น้องเขาลดไม่ได้ยังเป็นเด็กอยู่ ... บางครั้งก็ให้ออกกำลัง บางครั้งก็ มัน是孩子ไม่ค่อยสนใจหรอกค่ะ บางครั้งพูดก็ไม่ฟังสิ ... น้ำหนักเด็กปัจจุบัน บอกไม่ถูกค่ะ อ้วนก็ถึงพอดี ... อยากจะให้สูงมากกว่า สามเซนติขึ้นไป ... ปู่ ย่า เขามองน้ำหนักน้อง รูปร่างน้อง ก็ว่าอ้วน อ้วนดี ปู่กับย่าก็ว่าดีไม่เป็นไร ... ก็แรก ๆ ก็คิดว่ากลัวค่ะแต่ตอนนี้ไม่กลัวแล้วเพราะคิดว่าเด็กโตขึ้นมากจะรักษาหุ่นได้เอง...”

สัมภาษณ์แม่น้องกระจก 17 พฤศจิกายน 2550

“...รูปร่างเขา เตี้ย ลำ อ้วนก็ดู ดูขี้มันตัน เนื้อมันแข็งเปี๊ยะ อายุ 3 ขวบ น้ำหนัก 20 กิโล แล้วก็ตันด้วย ปกติ 3 ขวบ จะ ประมาณ 10 กิโล คิดว่ามันอ้วนเพราะ... กินไม่เป็นเวลา กินของเขาได้เรื่อยๆ ... คิดว่าเลี้ยงได้ขนาดนี้ก็พอใจ แต่มันอ้วนเกิน ไม่สมหุ่น ไม่ใหญ่เกิน ... ในความรู้สึกของเรามันใหญ่เกิน ... การจัดการ ก็ไม่รู้เหมือนกัน คุยกับคุณนายมั่ง ก็ลดไม่ได้อยู่ดี ... ก็พากันกิน มันก็กินด้วย ... ไม่มีอะไร มันอ้วน แต่ไม่สูง บางทีอาจจะสูงกว่าแม่ ออกข้างมากกว่าไม่ยัด ... ถ้าโตขึ้นคง ไปออกกำลังกาย ถ้าเข้าโรงเรียนคงจะออกกำลังกาย... หากไม่ลดก็ ... ปล่อยให้ ... เพราะไม่รู้จะทำอย่างไร คิดเองว่ามันจะยัดเอง ...”

สัมภาษณ์พี่เลี้ยงธนาคาร 11 มีนาคม 2551

2.3.4 “ไม่เป็นไร โตขึ้นก็จะผอม ยึดเอง” การรับรู้นี้ให้ความหมายตามประสบการณ์ที่พบว่าความอ้วนเปลี่ยนแปลงได้ เป็นพัฒนาการทางร่างกายของเด็ก จากการพบเห็นกลุ่มเด็กบางกลุ่มที่สามารถกลับมาเป็นเด็กน้ำหนักปกติเมื่อโตขึ้น ทำให้ไม่คิดจะเปลี่ยนแปลงสภาพน้ำหนักของเด็กที่มีน้ำหนักเกินอยู่ในปัจจุบัน มองว่าเป็นธรรมชาติของเด็ก แม้ว่าปัจจุบันจะอ้วนแต่ในอนาคตจะดีขึ้นเอง ด้วยตัวของมันเอง ไม่ต้องทำอะไรแต่อย่างไร

“...น้ำหนักของลูก ที่บอกว่าอ้วนไม่ไหว ก็อ้วนไม่ไหวเลย เวลาเราดูก็ดูที่น้ำหนัก ก็ดูจากที่อ้วนไม่ขึ้น แต่ก่อนอ้วนมันขึ้น แต่เดี๋ยวนี้ไม่ไหวต้องให้ขึ้น(มอเตอร์ไซด์เพื่อไปส่งโรงเรียน) เอง ... อ้วนแล้วมันขี่โรค หลานก็เป็นเด็ก ป.3 เป็นเบาหวานแล้ว ... ไม่อยากให้อ้วนหรอก มันจ้ำม่ำดีหรอก แต่ขี่โรคสาเหตุขยี้เลี้ยงดีเกินนะ แต่เขาก็เรียนเก่งนะ ฉลาดด้วย ...”

สัมภาษณ์พ่อนุญา 11 มีนาคม 2551

“...บางคนเขาไม่คิดว่าอ้วนนะ บอกว่าพี่มันก็อ้วน พอโตมาเป็นสาวก็ผอม ลูกฉันไม่อ้วน ลูกฉันสมบูรณ์ โตมาเดี๋ยวมันก็ลดหุ่นมันเอง เขาว่าลูกเขาไม่อ้วนนะ เขาบอกว่าลูกเขาสมบูรณ์จริง ๆ อย่างเด็กที่บ้านเราเราก็ว่าอ้วน อ้วน โอ้ยมีอย่าง ไปบังคับลูก(เพื่อนบ้าน) มึงจะไปประกวดนางงามหรือเด็กอะ เดี่ยวโตมาก็รักษาหุ่นมันเอง (แล้วคิดอย่างนั้นไหม) เดี่ยวนี้ไม่ใช่ออย่างนั้น เขาบอกนะซังเถอะมันกินได้ มันกำลังจะโต ...”

สนทนากลุ่ม อสม. พุศจิกายน 2550

“... แล้วก็ของน้องวังใจ นี่ 25 25 – 26 กิโล อยู่ี่แหละ ... มันบ่ได้คิดอะไรหรอก เพราะเรารู้ว่าอีกหน่อยมันก็จะผอมเหมือนไอ้คนโตจ้ง เราก็เลยไม่ค่อยคิดอะไรมาก เพราะสมัยก่อนก็กังวลพี่สาว เนี่ยกังวลมาก เพราะมันอ้วนกว่านี้้อ อ้วนกว่านี้้อ เราก็กลัวลูกจะบ่ผอม อ้าวพอโตโตไปจะยึดขึ้นของมันเองนะห๊ะ แล้วก็กลับลูกคนเล็ก ก็เลยไม่ค่อยเป็นกังวลหรอก เพราะว่าเรารู้ว่าปล่อยให้เค้าเล่นกีฬาเล่นอะไร เมื่อก่อนมีลูกเดียว ก็กังวลว่าลูกจะอ้วนไง พอโตมาแล้วเห็นลูกสภาพแบบนั้น ก็เลย ก็เลยบ่คิดก็จะเป็นอย่างพี่สาวนั่นแหละ ...”

สัมภาษณ์แม่น้องวังใจ 23 พฤศจิกายน 2550

2.4 การประเมิน จากวิธีคิดของครอบครัว มีวิธีการประเมินภาวะอ้วนตามแนวทางที่แตกต่างจากวิชาชีพสุขภาพ โดยมีแนวทางการประเมินตามแบบของคนในครอบครัว ดังนี้

2.4.1 เครื่องมือ เครื่องมือที่ใช้เพื่อประเมิน โดยใช้ความสามารถเฉพาะตัว แต่ละคนจะมีมาตรฐานของตนเอง ตามประสบการณ์ ใช้ตัวคนประเมินเป็นเครื่องมือ ใช้เสื้อผ้าขนาดมาตรฐานทั่วไปของเด็กไทยเป็นเครื่องมือ เครื่องมือของคนใช้การมองด้วยตา ใช้มือสัมผัส ทั้งบีบและหรืออู้ม

“...จ๊ะ กินเก่งบ่นอนบ่หยุดหละ ร้านบ่ปิดบ่หยุดหละร้านปิดถึงเลิกซื้อซื้ออยู่ตลอดร้าน
ตาโจ๊กเนี้ย ... เนี้ยติดกันนี้แหละหว่าเราะขมนนี้แหละประจำ ประตูดห้องน้ำจะเข้าบ่ได้น้ำนองอาร์มปีหน้าจะ
เข้าบ่ได้...”

สัมภาษณ์ยายเย็น 23 พฤศจิกายน 2550

“...อ้วนจะกินเก่ง ส่วนใหญ่จะกินเก่งสังเกตนะ กินไม่เป็นเวลาด้วย กับรูปร่างปัจจุบัน:
ปกติ ชอบ เป็นธรรมชาติ อ้วนก็น่ารัก แต่ผิดธรรมชาติ คือว่าอ้วนจาก การเคลื่อนไหว ผิดปกติ หนึ่งอย่าง
มีผลต่อการใช้ชีวิต หนึ่งอย่าง การประเมิ: ต้องดูหน้า แก้ม มือ ขา ลำตัว โศ บวม กลม ประเมินจาก
ลักษณะ การเคลื่อนไหวของเด็ก เด็กอ้วนปกติจะไม่ใหญ่เกิน เกินหมายความว่า อย่างเด็ก 4 ขวบน้ำหนัก
40 กิโล ผิดปกติ...”

สัมภาษณ์ป้า 19 พฤศจิกายน 2550

2.4.2 คำนีที่ใช้ประเมิน สภาพทางกายภาพ ขนาดของร่างกาย และใช้ความสามารถใน
การทำกิจกรรมที่เป็นกิจวัตรประจำวัน และกิจกรรมทั่วไป

“...อ้วนจะกินเก่ง ส่วนใหญ่จะกินเก่งสังเกตนะ กินไม่เป็นเวลาด้วย กับรูปร่างปัจจุบัน:
ปกติ ชอบ เป็นธรรมชาติ อ้วนก็น่ารัก แต่ผิดธรรมชาติ คือว่าอ้วนจาก การเคลื่อนไหว ผิดปกติ หนึ่งอย่าง
มีผลต่อการใช้ชีวิต หนึ่งอย่าง การประเมิ: ต้องดูหน้า แก้ม มือ ขา ลำตัว โศ บวม กลม ประเมินจาก
ลักษณะ การเคลื่อนไหวของเด็ก เด็กอ้วนปกติจะไม่ใหญ่เกิน เกินหมายความว่า อย่างเด็ก 4 ขวบน้ำหนัก
40 กิโล ผิดปกติ...”

สัมภาษณ์ป้า 19 พฤศจิกายน 2550

“...ผอมก็เป็นปัญหา อ้วนก็เป็นปัญหา ต่างกันคือคนอ้วนจะง่ายหน่อย กินอะไรก็ง่าย
หน่อย แต่ว่าเรื่องน้ำหนักเขาเรื่องการเคลื่อนไหว การนั่งการยืนเนี้ย ยากมากนะ จะลุกยากนั่งยาก เวลาเขา
เขียนหนังสือเขาจะมันจะแบบอึดอาดน้อ มันจะอึดอาดเขาจะไม่ถนัดของเขา ...อ้วนเขาทำอะไรก็ช้า บางที
เขี้ยว อ้วนบางคนก็เขี้ยวเดกนะ แบบอันเขี้ยวไม่อยู่ก็ไปเลยนะ จู๊ดเลยนะบางทีเอาไม่ทันนะ บอกเราป้านี้
เขาฉีแล้ว บางทีเขาอนๆอยู่เขาหลับไปเลย หลับและเขาฉีไปเลย เขาอนหลับอยู่เขาก็ฉี บางคนเขาจะไม่
ค่อยรู้สึกตัว ... ส่วนดีเขาก็ น่ารักนะ ที่ครูมองเห็น เขาน่ารัก เขาร่าเริงเขา ไม่รู้เขาน่ารัก จุ๊ปุ๊นะความรู้สึก
ของคุณครูนะ คุณหมอบว่าไหม แก้มจุ่มปุ๊อะไรอย่างเนี้ย. ...อ้วน คือทำอะไรแล้วคู่อึดอาด บางครั้งเขาไม่
ทันเพื่อน คือเมื่อทำอะไร ไม่ทันแล้วเขาจะร้องไห้ เหมือนไม่ยอมมา โรงเรียนเกี้ยวพันกันไป ถ้าเขาทำ
อะไรไม่ได้เหมือนเพื่อน.... อ้วนไม่อ้วนมาก ไม่ถึงกับว่าก้มก็ไม่ได้ อะไรก็ไม่ได้ มีปัญหาอย่างเดียวก็ไม่
เท่าไรหรอก บางคนอย่างน้องนนท์อ้วนมาก ไม่ยอมมาโรงเรียนคุณพ่อ ถอดรองเท้าให้แม่แต่มาเนี้ย
เพราะมาเขาต้องถอดรองเท้า เขาไม่ยอมถอดรองเท้า ก็เป็นส่วนหนึ่งที่เขาไม่ยอมมาโรงเรียน ทำ

ไม่ได้ตั้งแต่อดครองตัวเอง จะเข้าห้องต้องอดครองตัวเอง อดไม่ได้เพราะอ้วนมาก คิดพุง จะนั่งก็หงาย
อยู่อย่างง้ออย่างงี้ อย่างงี้ไม่ถึงอย่างเงี้ย พอไม่ถึงก็ขี้เกียจ คุณครูอยากให้เราช่วยตัวเอง...”

สัมภาษณ์ครูอนุบาล 2

2.4.3 ขนาครูปร่าง การประเมินโดยสายตา จะประเมินขนาดของอวัยวะและร่างกาย
โดยรวม โดยประเมินจากขนาดที่ใหญ่โตและยื่นอย่างชัดเจน

“... ไอ้บางคนเด็กน้อยบางคนอ้วนโพค้ออ้วนเหลือ หมูที่ขายใส่กรอกนะอยู่หนองไขว่
เนี้ยเอื้อข้างโรงเรียนผาเมืองนะ อันนั้นแค่อนุบาลหนึ่งนะ สามสิบกว่าโลเหลือ หย่าบ่ไหวเป็นโรคอ้วน
แล้วนะหายใจก็พี๊ด ๆ อย่างกะปานหละคิงคองน้อย อ้วนนี้ตันตั้งเลยหละ ตอนนี้กำลังหัดว่า ... เด็กน้อยขวบ
สองขวบกว่าเอง หนักตั้งสามสิบกว่าโลนะ หมอบอกเป็นโรคอ้วนไปแล้วที่นี้ไอ้หนักจังพ่อแม่โศกน้อย
เดียวใส่เสื้อผ้ายังกะบ่ได้เอาของพี่มา มันบ่มีใส่ล่ะ มันเบ๊แล้วมันทำหย่งบ่ นั่งกะหย่ง นั่งโตะนั่งกะหย่งบ่
ได้นะ ต้องนั่งห่มสุดตัวมันเลย ... เอ้ เห็นคนแคระบ่ คนแคระนั่งหยอง ๆ บ่ใส่เป็นก้อ อันนี้เขานั่งหยอง ๆ
บ่ได้(ไม่ได้)ก็หมยบ่หย่งกะบ่ได้ก้อ เราเลยมองไอ้โพค้อ...อ้วนหลายนี้มันต้องนั่งเบ๊ะ เฮ็ดหย่งบ่ได้ ไป
ใดกะบ่ได้ ถ้าเกิดเด็กแข็งแรงต้องไปใด ... มันต้องคล่องตัว ๆ ... แข็งแรง กล้ามเนื้อแข็งแรงเราชอบ ..เด็กที่
อ้วน...แข็งแรงจริงแต่ว่าเขาไม่มีการคล่องตัว ... ไอ้คนนี้น้ำหนัก ยี่สิบห้าถึงยี่สิบเจ็ดกิโลยี่ด... ตอนนี้งมา
เดอะแล้วพุงเพ็งหายแล้ว...”

สัมภาษณ์แม่ขุน 24 พฤศจิกายน 2550

2.4.3.1 ลักษณะเนื้อตัว เกณฑ์จากวิธีการประเมิน ระดับคือ อ้วนแล้วตัวปิว และ
อ้วนยกไม่ขึ้นหรือลำบาก การบิบบแบ่งเป็นสองระดับคือ บิบบแล้วรู้สึกเนื้อเหลว ๆ นิ่ม และบิบบแล้ว
รู้สึกแน่นและแข็ง

“... ก็ดูที่น้ำหนัก ก็ดูจากที่อ้วนไม่ขึ้น แต่ก่อนอ้วนมันขึ้น แต่เดี๋ยวนี้ไม่ไหว
ต้องให้ขึ้นเอง คนนี้ลักษณะการกินจะเหมือนพ่อ คือกินมูมาม กินเยอะ ถ้าไม่กินก็ไม่กินเลย ...”

สัมภาษณ์พ่อญาญา 11 มีนาคม 255

“...เด็กอ้วนจะมองอยู่สองอย่างบางคนอ้วนโลละ ๆ อ้วนลมนะอ้วนเหมือน
อ้วนนี้ ๆ แต่ไอ้สองพี่น้องอ้วนบิกตินี้มือแม่ด้งกลับ .. บางทีมันเพละ ..เหมือนลูกไอ้... อ้วน ๆ ก็จริงแต่อ้วน
นี้ ๆ นิ่มไปหมดเหมือนไม่มีแรง (หลาน) ยายไรนะอ้วนไม่มีแรงลัมเพละ ๆ สองพี่น้อง (คนนี้) อ้วนบิก ...
อ้วนเพละ เหมือนลัมง่ายอะไรง่าย ไอ้บิกบิกได้ขี้จกรยานก็ยั้งกับผู้ชาย เหมือนคนขาดสารอาหารเหมือน
กินพวกน้ำตาลอ้วนน้ำตาล เหมือนกินนมอย่างเดียวอ้วนนมอ้วนน้ำตาล แต่ของเรานี้มันกินทุกอย่างกิน
ขนมกินอะไรทุกอย่างทำผลมูมผลไม่กินหมดนะ ชอบกินผัก กินสัมน้ำสัมนะ...ก็บ่รู้เรานะชอบอยู่แล้ว เห็น
เด็กผอม ๆ บ่ชอบหรอก ..ถ้าลูกอยากกินเฟนฟรายก็ไปซื้อเป็นถุงมาเลยเราไปท้อปแลนด์เราก็จ้างมาให้ลูก”

สัมภาษณ์แม่น้องวังใจ 23 พฤศจิกายน 2550

2.4.3.2 พฤติกรรมและความสามารถในการทำกิจกรรม

1) การประเมินจากพฤติกรรม เด็กอ้วนจะเป็นคนขี้ร้อน ชอบนอน ประเมินจากนิสัยการกิน ห่วงกิน กินง่ายอะไรก็กินได้ กินตามพ่อตามแม่ก็กินได้ กินเก่ง ซึ่งหมายถึงรวมถึงการกินอาหารที่มากเกินความต้องการ กินเยอะ โดยมีท่าทางและภาพที่พบคือ กินสองไม้สองมือ กินมากจนลูกไม่ขึ้น กินตลอดเวลา กินแซบ (กินด้วยความเอร็ดอร่อย) หรือสั่งกินเองหากินเอง

“...ไออาร์มเนียหวัเราะเล็ก โรงเรียนมาสองไม้สองมือพ่อมันถือมาสองมือหละยังให้พ่อไปซื้อ ๆ มาอีก...กินเก่งบ่นอนบ่หยุดหละ ร้านบ่ปิดบ่หยุดหละร้านปิดถึงเล็กซื้อซื้ออยู่ตลอดร้านตาโง่เกเนีย”

สัมภาษณ์ชายคนเลี้ยงเย็น 23 พฤศจิกายน 2550

“...อ้วนมาก ๆ พ่อเค้าตามใจจัง...เด็กมันอ้วน เป็นเพราะ พ่อแม่เค้าตามใจจัง... กินเยอะด้วย อย่างหน้าโรงเรียนเค้าก็กินกันถ้วยสองถ้วยก็พอแล้ว...เค้ากินเยอะตอน อยู่กับพ่อ กับแม่เค้าละมั้ง อย่างกินในโรงเรียนก็แค่กินนิดหน่อยใจ ซื่อก็แค่ สิบบาทนะเนาะ มันจะอิมที่ไหนละ 10 บาทไม่อิ่มหรอก เด็กๆเดี๋ยวนี้อาตังมาคนละตั้ง 30-40 นะ.... จะมีแต่คนจีน ส่วนใหญ่ แล้วก็กินเยอะ ไอ้อ้วนจะถือของกินเต็มมือเลย ขนมหักจะเป็นพวกแป้ง โปรตีน กินแต่ของมัน ๆ ทั้งนั้น...”

สนทนากลุ่มแม่ค้า 8 เมษายน 2551

2) ความสามารถในการทำกิจกรรม นอกจากพฤติกรรมการกินแล้วการประเมินยังประเมินจากความว่องไวและรวดเร็วในการทำกิจกรรมเมื่อเปรียบเทียบกับเพื่อน เด็กอ้วนจะทำกิจกรรมช้ากว่าเพื่อน เมื่อเปรียบเทียบกับเด็กปกติ พบว่าพฤติกรรมของเด็กและคนเลี้ยง มีดังนี้ เด็กปกติจะหว่านเล่น กินยาก กินแล้วไม่อยากรินอีก แต่ก็ยังกินตามพ่อแม่ ส่งผลต่อความรู้สึกของพ่อแม่ที่กังวลกลัวเด็กจะขาดอาหารได้อาหารไม่พอ จึงต้องบังคับให้ลูกกิน ในกรณีที่เด็กอ้วนและพ่อแม่ คนเลี้ยงมองเห็นคุณประโยชน์และโทษของภาวะอ้วนจะเปลี่ยนวิธีการปฏิบัติ ต้องทำใจแข็ง ไม่ตามใจเด็กในเรื่องการกินมาก

“... ก็ ดูเวลาเดินก็รู้สึกอึดอัด ... ก็ไม่ค่อยคิดอย่างไร แต่ก็รู้ว่าเด็กอ้วนก็ไม่ดี เป็นที่มาของโรค ... อยากให้ลูกก็จะอิมๆ และในสมุดสีชมพูเขาก็จะบอกเกณฑ์มาตรฐานของน้ำหนัก ส่วนสูง อายุเท่านี้ ควรจะเท่าไร อยากให้อยู่ตามเกณฑ์ ก็ตามเกณฑ์ก็พอ ...ก็คิดว่าเขาอ้วนหน้าตาเขาก็จะอิมๆ หน้าอกจะตัน...”

สัมภาษณ์หลัก 8 มีนาคม 2551

2.5 ลักษณะอ้วน ตามเกณฑ์และแบ่งประเภทอ้วน ที่พ่อแม่ ครู ตีความตามเครื่องมือของชาวบ้าน มีดังนี้

2.5.1 เกณฑ์ เกณฑ์การจำแนกและแปลความหมาย พ่อแม่ ครู ใช้ประสบการณ์ ประเมินจาก ขนาดมาตรฐานรูปร่างเด็กไทย ตามขนาดเสื้อผ้าของเด็ก ตามอายุของเด็ก หรือใช้การเปรียบเทียบกับเด็กอายุเท่ากัน และใช้เกณฑ์ของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในสมุคสี่ชมพู

“.....ตอนแรก ๆ ก็เห็นว่าอ้วนมันน่ารัก ใครก็อยากจะมาจับอยากจะมาอะไร ความคิดเราเริ่มเปลี่ยนไปเพราะอะไร อาจจะหนึ่งไปหาหมอแล้วเค้าบอก ใครๆเค้าก็ตกใจ แล้วทีนี้เห็นพี่สาวเค้าด้วยใจ ไม่ๆ ลูกของๆน้องชายของน้องสาวปู่เค้าอะ เออ คล้ายกับว่าเค้าอ้วนอ้วน คล้ายว่าคนอ้วนแล้วไม่มีแรง ใจ มันมีหลายอย่างให้เปรียบเทียบอะ แล้วทีนี้คนอ้วนของเราเคยเห็นแล้วเห็นลูกคนอื่นเค้าเดินมาใส่เสื้อผ้าสวย รูปร่างมันหุ่นเด็กมันประมาณ 4-5 ขวบ มันรูปร่างสวย เออ หลานเราน่าจะเป็นแบบนี้ ตอนอายุ 4-5 ขวบ คือมันใส่เสื้อผ้าแล้วมันใส่ตัวไหนก็แบบว่า มันใส่ไม่ได้เลย ของเด็ก 4 ขวบ มาให้ใส่ก็ใส่ไม่ได้ อาเค้านะซื้อมาจากกรุงเทพใจ ซื้อมาจากห้าง ถือว่าเอาใหญ่สุดแล้วเด็กขบกว่าเนี้ยใหญ่สุดแล้ว เด็ก 3-4 ขวบ ใส่แล้วถือว่า ใส่ไม่ได้ มันใส่เข้าไปแล้วติดผุดติดคุดคุดอะ มันดูไม่สวยลูกกลมๆ ดูแล้วใคร ๆ ก็ให้ลดความอ้วน ๆ เราก็เลยคิดเองจริงต้องให้มันลดความอ้วน ...”

สัมภาษณ์ข้าราชการ 27 กุมภาพันธ์ 2551

“... ในสมุคสี่ชมพูเขาก็จะบอกเกณฑ์มาตรฐานของน้ำหนัก ส่วนสูง อายุเท่านี้ควรจะเท่าไร อยากให้อยู่ตามเกณฑ์ อ้วนเป็น เบาหวาน ไขมันอุดตัน ...เราก็ไม่อยากจะให้ลูกอ้วน เช่น พวกอเมริกาเขาบอกว่าเด็กตอนนี้ อ้วนเยอะ ... ก็รู้ว่าอ้วน แล้วมันไม่ดี เราก็ไม่อยากจะให้อ้วนแล้วละ ก็ตามเกณฑ์ก็พอ ...ก็ดูว่าเขาอ้วน หน้าตาเขาก็จะอึ้งๆ หน้าอกจะดัน...”

สัมภาษณ์หลัก 8 มีนาคม 2551

2.5.2 การจำแนกประเภทอ้วน มุมมองครอบครัวแบ่งประเภทอ้วนเป็นสองประเภทคือ อ้วนแข็งแรง และอ้วนเป็นโรค

“.... มันก็ธรรมดา อะไรมันก็ดี มันไม่อ้วนเกิน เราก็ดู ไม่อ้วนเกินหรอก บางคนอ้วนกว่าลูกเราเยอะแยะ ... เราก็ไม่อยากจะให้ อ้วนปานนั้นหรอก ก็ดูว่าคนอื่นมันอ้วนเกินลูกเราก็ไม่อ้วนหรอก ว่าพอดีนะ คือดูว่ามันก็ไม่อ้วนเกิน เราดูพอดี ... ดูแบบมันอ้วนอ้วนเกิน ดูแล้วโอ้ย สงสารเด็ก อ้วนเกินอะ ลูกเราพอดี สมส่วน เออพอดีสมบูรณ์ กินแบบเออ มันก็ไม่อ้วน อ้วนแบบดูโอ้อ้อ บางคนเห็นเนี้ย ...มันเดินไม่ได้ ของเรามันวิ่งลี้ๆ ลีบๆๆๆนั่นแหละ วิ่งได้อยู่น้อ แข็งแรง มันอ้วนเกินใจ ดูมันอ้วน คนมันอ้วนเกิน .. อันนี้ ไปนั่น วันกีฬาไป ขอบ่ายรูปนี้ แอคชั่น ดู ถ่ายรูปมาอ้วนจังเลยเนี้ย บอกว่ามันอ้วนว่าดีก็อย่ากินเยอะนะ... อ้วนแบบผิดปกติไป อย่างลูกเราอ้วนแบบ ไม่ผิดปกติ แต่ลูกคนอื่น อ้วน มันอ้วนเกิน อ้วน

แบบจ้ำม่ำ อ้วนมันอ้วนเกิน ธรรมดา อย่างคนอื่นดูอ้วนผิดปกติ ... น้ำหนักลูก ไม่น่าให้เกิน 30 หรือคงแล้ว จะให้ลดแล้วเนี่ย เพราะว่าไม่ไหวดูมันอ้วนแล้วเนี่ย ตอนนี้ 26 27 กิโลที่ไปซังมา ...”

สัมภาษณ์พี่น้องตุ๊ก 12 พฤศจิกายน 2550

2.6 นิยามอ้วน ตามการจำแนกประเภทอ้วน มีคำอธิบายลักษณะอ้วน ของอ้วนแข็งแรงและอ้วนเป็นโรค ดังนี้

2.6.1 “อ้วนแข็งแรง อ้วนที่ไม่เป็นไร” ต้องมีเงื่อนไขดังนี้คือ แม้จะมีรูปร่างอ้วนกว่าเพื่อน แต่หากยังมีสามารถวิ่งได้ เล่นได้เหมือนเพื่อน อ้วนแต่ยังชอบกินผัก ผลไม้ ถือว่ายังไม่มีภาวะอ้วน

“...หลานคนแรกให้กินนมหวาน เป็นแบบว่าเค้าจะอ้วนหน่อยอ้วนจุๆ อ้วนไม่ค่อยลง...ยายก็อยากจะให้พอมหน่อย ไม่อยากให้อ้วนมากเด็กอ้วนดูน่ารักอยู่นะ แต่กลัวเค้าเป็นโรคเบาหวาน กลัวมากจะกลัวว่าเค้าตัวโต ยายก็ว่าอ้วน...อ้วนแข็งแรงนี่คือเนื้อแข็งแรงอ้วนมากเนี่ยเนื้อจะเหลวเค้าจะเดินช้าวิ่งช้าอ้วนแข็งนี้เค้าจะสูงถ้าอ้วนมากเนี่ยเค้าจะเตี้ย อ้วนน้อยก็แข็งแรงแต่พอมก็ไม่ได้เค้าจะต้องแข็งแรงด้วยพอมแล้วกระดูกจะไม่แข็งแรง เด็กปกติก็ไม่ได้พอมไม่อ้วนเหมือนจะแข็งแรง น่องต่อไปก็จะปกติ...ตอนนี้หลานก็อ้วนแต่อ้วนแข็งแรง ไม่อ้วนจุ คืออ้วนบวม ยายก็ว่าจะสะสมโรค มองดูก็สงสารเค้า ปกติก็น่าจะดีก็จะภูมิใจว่าปกติ พอมเกินก็สงสารอ้วนมากก็สงสาร อ้วนมากก็สะสมโรค เดียวนี้เด็กก็เป็นเบาหวานได้ เด็กก็เป็นเบาหวานก็มีนะ อยากให้เค้าปกติ...”

สัมภาษณ์ยายเจแปน 18 พฤศจิกายน 2550

2.6.2 “อ้วนเป็นโรค อ้วนผิดปกติ” คือ อ้วนเนื้อละ เพราะอ้วนจากน้ำตาล อ้วนแบบผิดปกติคืออ้วนที่มีผลเสียกับเด็ก เด็กจะดูไม่แข็งแรง เชื่องช้า เชื่องซึม เป็นโรคเบาหวาน ลดน้ำหนักได้ยาก

“...เด็กอ้วนจะมองอยู่สองอย่างบางคนอ้วนโลละ ๆ อ้วนลมนะอ้วนเหมือนอ้วนนึ่ม ๆ แต่ที่สองพี่น้องอ้วนบิกตินี่มีแม่แดงกลับ ... บางทีมันเพละ ...เหมือนลูกไอ้... อ้วน ๆ ก็จริงแต่อ้วนนึ่ม ๆ นึ่มไปหมดเหมือนไม่มีแรงยาไรน่าอ้วน ไม่มีไรลัมเพละ ๆ สองพี่น้องอ้วนบิก ...อ้วนเพละ เหมือนลัมง่ายอะไรง่าย ไอ้บิกบั่นได้ขี้จักรยานก็ขึงกับผู้ชาย เหมือนคนขาดสารอาหารเหมือนกินพวกน้ำตาลอ้วน น้ำตาล เหมือนกินนมอย่างเดียวอ้วนนมอ้วนน้ำตาล แต่ของเรานี้มันกินทุกอย่างกินขนมกินอะไรทุกอย่างทำผลมูงผลไม้กินหมดนะ ชอบกินผัก กินสัมน้ำสัมนะอย่างวันพระนะเราซื้อสัสมาไว้ไม่หมดเราก็จะคั่นหละกินกากอาหาร ... ก็บรู๊เรานะชอบอยู่แล้วเห็นเด็กพอม ๆ บ่ชอบหรอก ...เด็กพอมสังเกตหลาย ลูก จะไม่ค่อยกินนะเนี่ยอย่างตางเนี่ย พอมนะกินแต่ขนม ไข่แต่ข้าวนี้อะ ๆ คำสองคำ...”

สัมภาษณ์แม่น้องวังใจ 23 พฤศจิกายน 2550

2.7 สาเหตุอ้วน คนในครอบครัวแสดงทัศนคติต่อสาเหตุของอ้วนในเด็ก ตามการตีความของครอบครัวและคนเลี้ยง อ้วนสาเหตุจาก พฤติกรรมและพันธุกรรม

2.7.1 พฤติกรรม พฤติกรรมของทั้งเด็กและคนเลี้ยง เพราะคนเลี้ยงเลี้ยงแบบตามใจ ทำให้เด็กสามารถเข้าถึงอาหารได้ง่าย จากเด็กเกิดจากพฤติกรรมความชอบของเด็กที่ชอบกิน มีความสุขจากการกิน

2.7.2 พันธุกรรม เกิดจากการถ่ายทอดความอ้วนจากรุ่นพ่อแม่ หรือมีญาติในครอบครัว อ้วนหรือน้ำหนักเกิน

“.....ผมสังเกตครอบครัวไหนอ้วน พ่อจะจับจ่ายใช้สอยก็จะตามใจมากขึ้น แต่ถ้าครอบครัวหาเข้ากินค้ำมีอะไรเขาก็กิน เราจะเห็นพ่อแม่กินอะไรเขาก็กิน ...พอลูกอยากกินอะไรแบบมือขอตั้ง ก็จ่าย ไม่ว่าจะเป็นขนม น้ำอัดลมอะไร ก็เพราะว่าความรักลูก เขารักลูกรักหลาน และมีอีกตัวหนึ่งนะ ตัวกรรมพันธุ์ด้วย พ่ออ้วนแม่อ้วนลูกจะอ้วนไม่ว่าจะกินยัง ใจ เป็นทั้งตระกูลอ้วนหมด เหมือนคนที่เป็เนาหวานจะถ่ายทอดพันธุกรรมลูกด้วย...”

สนทนากลุ่ม อสม. สิงหาคม 2550

“... เท่าที่รู้ๆ มา ก็น่าจะเป็นพันธุกรรม พ่อแม่อ้วนและเกี่ยวกับการกินด้วยรีเปล่าคะ ... เรื่องการกินอาหารหรือการนมหวาน และจากพันธุกรรมพ่อแม่เขาอ้วนมา”

สัมภาษณ์หลัก 8 มีนาคม 2551

“... พ่อก็อ้วน แม่ก็อ้วน ยาก็อ้วน แต่ยายไม่รู้ว่ายายกับตาเขาอ้วนหรือเปล่า บ้านนั้นเขาอ้วน แต่ยายตานี้ไม่รู้คะ แต่ปู่ไม่อ้วน มีย่า พ่อ แม่ นี่ก็ถือว่าอ้วน แต่อ้วน ๆ เด็กอ้วน ถ้าไม่ลงยาโตมายาก”

สัมภาษณ์แม่แดง 14 พฤศจิกายน 2551

“ กลุ่มที่1 เห็นว่า อ้วนเกิดจาก 5 ข้อคือ 1. พ่อแม่ตามใจในการรับประทานอาหาร 2. กินอาหารจุจิก 3. กินอาหารไม่เป็นเวลา 4 .ไม่ออกกำลังกาย 5.พักผ่อนมากเกินไป ในกลุ่มที่สองของอสม. เห็นว่า ปัจจัยที่ทำให้เด็กอ้วนมีสาเหตุที่พบคือ พันธุกรรม และการสร้างนิสัยการรับประทานอาหารของผู้ปกครอง กลุ่มที่ 4 .เห็นว่าเกิดจาก 1.พฤติกรรมการกิน 2. การเลี้ยงดูผู้ปกครอง 3. เกิดจากพันธุกรรม 4. อยู่ใกล้ร้านสะดวกซื้อ 5. เป็นลูกคนเดียว 6. ตามใจหลานมากเกินไป...”

ประชุมกลุ่ม อสม. 25 พ.ย. 50

“....ยาก็มี (ตามใจ) บ้างแต่ปู่ไม่ค่อยเท่าไรไม่ค่อยห้ามเท่าไร เด็กอ้วนเป็นบางครั้ง บางครั้งก็ร้องไห้ แต่บางครั้งก็บอก เหมือนอย่างที่เขาอยากกินไอติม ตอนเย็นเราไม่ให้กิน แรก ๆ เขาก็ไม่ฟัง เราบอกรมีหมาเนาอยู่ข้างในก็ไม่กินเลย หลอกเอาคะ ก็ไม่ได้ปรึกษากับใคร ค่ะ ส่วนมากถ้าผู้หญิงของแก่จะมาจากพิษโลกก็จะมีบ่นบ้างว่า น้องตัวอ้วนแล้ว ไม่ให้กินข้าวมากไม่ให้กินมาก ก็ไม่ฟัง ปู่ก็ไม่รู้

จะทำยังงัยกับมัน หัวเราะ ได้แค่นี้ สูงกว่านี้ก็จะดีละ ก็แรก ๆ ก็คิดว่ากลัวแต่ตอนนี้ไม่กลัวแล้วเพราะคิดว่าเด็กโตขึ้นมากงจะรักษาหุ่นได้เอง...”

สัมภาษณ์แม่น้องกระจก 17 พฤศจิกายน 2550

2.8 การจัดการอ้วน ข้อมูลพื้นที่สะท้อนการจัดการระดับครอบครัวและเพื่อนบ้าน

2.8.1 การจัดการของครอบครัว พบทั้งการจัดการเรื่องการกินและการออกกำลังกายของเด็กและจัดการกับคนรอบข้าง คนเลี้ยงและคนข้างบ้าน ที่มีส่วนร่วมการให้อาหารกับเด็ก โดยมีข้อแม้ของการจัดการคือ การประเมินรูปร่างของเด็กตามมุมมองว่าจัดว่าเด็กอ้วนหรือไม่อ้วน หากมองว่าไม่อ้วน ไม่มีการจัดการใด ๆ เลี่ยงดูตามปกติ แต่หากประเมินว่าอ้วนแล้วจะมีการปฏิบัติที่เปลี่ยนแปลงจากปกติ

“....ตอนแรกกินหวานก็บอกค่อยๆลดให้น้ำตาล ตอนหลังไม่ต้องใส่น้ำตาลเลย ไม่ยอมใส่ใจ ก็จะนอนกับเราอะ พอตื่นก็จะ แม่นมหน่อยๆ มี6ถุง ขวดละถุง กินนิ่งไม่ได้หลับได้นอนเลย พอเอนมให้กินอย่างเดียว ปกติ 2 ขวด เราก็จะใส่ไว้ให้ พอตอนหลังเราก็จะบอกนี่นะแม่เอนมไว้หัวเตียง พอนมหมดก็จะบอกหัวเตียง ก็จะใส่ปาก ขวด4-5ก็ต้องลุกขึ้นมาซง 6 ก็ตีหัวเข้าพอดี..... ตอนแรกค่อยๆลด เวลาปกติกิน 1ช้อน ก็ลดลงเหลือครึ่งช้อน ประมาณ 1 เดือนเวลาซื้อก็จะบอกเอาหวานน้อย 3 ถุง ไม่ใส่น้ำตาล 3 ถุง แล้วก็เอนมผสมกัน ค่อยๆลด เป็นเดือน ช่วงเดือนแรกค่อยๆลด ช่วงหลังก็ไม่ใส่เลย เค้าร้องไห้แต่เราไม่ไห้ใจ ก็ร้องอยู่ประมาณอาทิตย์นึง เดียวนี้ก็ไม่เอนแล้ว แต่ตอนกลางวันจะให้พวกไมโล นมจืด แต่ช่วงเช้าก็จะเป็นพวกนมเปรี้ยว คีโลท์ เขาจะเลือกเอง เมื่อก่อนเคยกินวุ้นแดงแล้วท้องร่วง เลยเลิกให้กิน เพราะเหมือนเค้าแพ้มว...ก็ตอนเค้าป่วยไ้เราก็ต้องอุ้ม เฮียก็บอกแอร์นะลดน้ำหนักได้แล้ว กินไม่หยุด กินจนหลับ ขนมหัก แล้วผู้ใหญ่ชอบให้ขนมเด็ก แล้วก็บอกว่าลูกอ้วนจัง อ้าว แล้วมาให้ขนมทำไม เราก็สั่งนะว่าห้ามให้ขนมอีกนะ..อาหารโปรด สอทอดกุน้ำอัดลม แต่เดี๋ยวนี้ไม่ค่อยกินแล้ว กินน้ำเปล่าแทน...”

สัมภาษณ์แม่น้องแอร์ กุมภาพันธ์ 2551

“...กลุ่มใจก็บ่อยากให้มันอ้วน ก็ซื้อเชือกกระโดดมาให้กระโดดมันจะได้สูง ๆ ให้มันวิ่งก็บอกมันก็เหนื่อยชียาย มันหายใจบ่ออก พอวิ่งนาน ๆ มันมันหายใจบ่ออกมันอ้วนนะ...”

สัมภาษณ์ยายคนเลี้ยงเย็น 23 พฤศจิกายน 2550

2.8.2 เพื่อนบ้าน การจัดการต่อเด็กอ้วนของเพื่อนบ้าน ทำได้อย่างจำกัด ขึ้นอยู่กับระดับความสัมพันธ์กับพ่อแม่เด็ก หากรู้จักคุ้นเคย สามารถพูดคุยตักเตือนได้ แต่หากไม่สนิทคุ้นเคยทำได้เพียงพูดคุย หยอกล้อ เพราะเพื่อนบ้านมองว่าเด็กอ้วนเป็นสิทธิของครอบครัวเป็นเรื่องส่วนตัว

“.....เวลาข้างบ้านมีอ้วนหนึ่งคนขายก็ไม่กล้าบอกที่จะไปบอกเหมือนเด็กที่ไม่สบาย... ถ้าป่วยก็ยังบอกได้แต่อ้วนไม่กล้าบอก เพราะมันเป็นการที่เค้าเลี้ยงของเค้าเองนะเนาะ.....ก็เค้ามีปัญหาซื้อให้กินได้ถ้าเป็นญาตินะบอกได้แต่ข้างบ้านนะไม่กล้าบอก...ก็เป็นญาติก็จะอยากให้เค้าสุขภาพดี...เกรงใจเค้าขายจะไม่ละลาบละลั้ว แต่เรื่องป่วยนะเต๊อนได้ แต่เรื่องอ้วนนะพูดไม่ได้เพราะเค้าเป็นคนซื้อให้ลูกเค้ากินเอง เราเกรงใจเค้าเรื่องกินเราจะไม่ห้าม ...เรื่องป่วยเรื่องเที่ยวเรื่องดีๆบอกกันได้เรื่องอ้วนเรื่องกินบอกไม่ได้ ก็อย่าไปยุ่งเรื่องของบ้านอื่นเค้าการเรื่องกินก็เป็นเรื่องดีแต่ก็บอกไม่ได้ เพราะสมัยโบราณบอกว่าห้ามยุ่งเรื่องของเค้า และก็เรื่องความรักก็ห้ามยุ่งเรื่องเจ็บป่วยเรื่องสนุกสนานนะเนาะนำกันได้...แต่สมัยนี้ขายว่าเรื่องอ้วนก็เป็นเรื่องเจ็บป่วยแต่ขายก็ไม่กล้าบอกเค้า เพราะเป็นโรคอ้วนกลัวว่าจะไปตอกย้ำเค้า ค่ะกลัวว่าจะไปตอกย้ำปมด้อยของเค้า เพราะเค้ากินเป็นนิสัยแล้ว อยากบอกมากแต่จะไปละลาบละลั้วเรื่องของเค้าไม่ได้...น่าจะเหมือนนะ เรื่องเพศนี้จะไปพูดนะเค้าอายนะ เรื่องอ้วนก็จะไปพูดก็ไม่ได้แต่ถ้าเค้าลดเราให้กำลังใจลดแล้วนี้...แต่จะไปบอกว่าอย่ากินเยอะนะอย่ากินเยอะนะพูดไม่ได้แต่ถ้าบอกว่าลดอีกหน่อยลดให้ได้ก็จะได้กลับอีกทางหนึ่งก็จะได้ เป็นกำลังใจให้ที่ดี...เค้ากลับมาจากกรุงเทพฯก็จะบอกว่า เ้าจะลงแล้วนะอีกนิดนึงก็จะสวย แต่อ้วนจิงเลยเราก็คิดเองแต่เราจะบอกเค้าไม่ได้ เค้าก็ไม่ได้กินของเราเนาะ...คะ เค้าคงไม่ชอบเค้าก็ไม่ได้มากินของรานะเนาะคนโบราณเค้าจะคิดแบบนี้ นอกจากว่าเค้ามากินของรานานๆเค้ามา ...เออกินฝรั่งนี้จะไม่อ้วนนะ แต่จะบอกว่าอย่ากินนะมันอ้วนขายไม่กล้าบอก กินฝรั่งสิคะ กินแอ๊ปเปิ้ล ฝรั่งสิไม่อ้วน แต่ขายก็ยังทำไม่ได้เลยขนาดหิวขึ้นมา...”

สัมภาษณ์ยายเจแปน 18 พฤศจิกายน 2550

3. สถานการณ์อ้วน

จากการสำรวจภาวะโภชนาการของเด็ก อายุ 3-5 ปี จากการสำรวจภาวะโภชนาการ เดือนเมษายน 2551 เด็กที่อยู่ในชุมชนที่ศึกษา โดยใช้เกณฑ์ชี้วัดของกองโภชนาการกระทรวงสาธารณสุข ใช้น้ำหนักต่ออายุเปรียบเทียบกับกราฟแสดงการเจริญเติบโตในเด็กอายุ 2-6 ปี จำนวน 33 คน พบเด็กมีภาวะน้ำหนักมากเกินเกณฑ์เฉลี่ย ร้อยละ 30 โดยชุมชนสุริยะพบเด็กที่มีมากเกินเกณฑ์ร้อยละ 47 ในกลุ่มที่มีน้ำหนักเกินหากใช้เกณฑ์น้ำหนักต่อส่วนสูง พบว่ามีภาวะอ้วน 5 คน เริ่มอ้วน 1 คน และท้วม 1 คน ดังแสดงในตารางที่ 9 และได้ประเมินภาวะโภชนาการของเด็กและผู้ดูแลหรือผู้ปกครอง ในซึ่งมีรายละเอียดดังตารางที่ 10

ตารางที่ 9 ภาวะโภชนาการเด็กอายุ 3-5 ปี ในพื้นที่ศึกษา

ระดับ	ชุมชนสุริยะ	ร้อยละ	ชุมชนมรกต	ร้อยละ	รวม	ร้อยละ
น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์	0	0	1	6.25	1	3.03
น้ำหนักค่อนข้างน้อย	0	0	3	18.75	3	9.09
น้ำหนักตามเกณฑ์	7	41.18	9	56.25	16	48.48
น้ำหนักค่อนข้างมาก	2	11.76	1	6.25	3	9.09
น้ำหนักมากกว่าเกณฑ์	8	47.06	2	12.5	10	30.30
รวม	17	100	16	100	33	100

ตารางที่ 10 การสำรวจภาวะโภชนาการเด็กและผู้ดูแลหรือผู้ปกครอง

ลำดับ	ลำดับ	ชื่อ	อายุ	น้ำหนัก	ส่วนสูง	นน/อายุ	สส/อายุ	นน/สส
ครอบครัว								
1	1	เด็กชายเผดภัทร	5	20	116	ตามเกณฑ์	ค่อนข้างสูง	สมส่วน
2		เด็กชายเผดโมทย์	5	19	113	ตามเกณฑ์	สูงตามเกณฑ์	สมส่วน
3		เด็กชายเผดจารู	5	18	108	ตามเกณฑ์	สูงตามเกณฑ์	สมส่วน
		ข้า/ชาย		66	145			อ้วน
4	2	เด็กชายแดง	4	18.5	109	ตามเกณฑ์	ค่อนข้างสูง	สมส่วน
5		เด็กชายแดงน้อง	3.6	16	100	ตามเกณฑ์	สูงตามเกณฑ์	สมส่วน
		แม่ค้า		52.5	157			ปกติ
		พ่อ		82	171			น้ำหนักเกิน
6	3	หยก	3.6	11.5	96	ค่อนข้างน้อย	สูงตามเกณฑ์	ผอม
7		เด็กชายเล้ง	5	13.5	108	น้อยกว่าเกณฑ์	สูงตามเกณฑ์	ผอม
		แม่		63	153			ปกติ
		พ่อ		98	166			อ้วน
8	4	เด็กชายญาญา	3	21	109	น้ำหนักมากเกินเกณฑ์	สูง	สมส่วน
		พ่อ		78	163			น้ำหนักเกิน
		แม่		78	153			อ้วน
9	5	ผ้า	4	15	105	ตามเกณฑ์	สูงตามเกณฑ์	สมส่วน
		แม่		89	165			อ้วน
		พ่อ		54	167			ปกติ

ตารางที่ 10 การสำรวจภาวะโภชนาการเด็กและผู้ดูแลหรือผู้ปกครอง (ต่อ)

ลำดับ	ลำดับ	ชื่อ	อายุ	น้ำหนัก	ส่วนสูง	นน/อายุ	สส/อายุ	นน/สส
ครอบครัว								
10	6	เด็กหญิงเจแปน	3	18	103	น้ำหนักมาก เกินเกณฑ์	สูง	สมส่วน
		แม่		47	155			ปกติ
11	7	เด็กชายสจ๊วต	4	17	107	ตามเกณฑ์	สูงตามเกณฑ์	สมส่วน
		พ่อ		50	165			ปกติ
		แม่		48	165			ปกติ
12	8	เด็กชายบาร์	5	18	107	ตามเกณฑ์	สูงตามเกณฑ์	สมส่วน
		พ่อ		61	171			ปกติ
		แม่		57	165			ปกติ
13	9	เด็กหญิงโต้ง	4.9	21	116	น้ำหนัก ค่อนข้างมาก	สูง	สมส่วน
		พ่อ		80	188			ปกติ
		แม่		56	169			ปกติ
14	10	เด็กชายค๊ะ	4.7	20	114	ตามเกณฑ์	ค่อนข้างสูง	สมส่วน
		แม่		52	165			ปกติ
		พ่อ		67	170			ปกติ
15	11	เด็กหญิงเย็นคาไฟ	5	30	116	น้ำหนักมาก เกินเกณฑ์	ค่อนข้างสูง	อ้วน
		แม่		79	154			อ้วน
		พ่อ		66	162			ปกติ
16	12	เด็กหญิงธนาкар	3.5	20.5	100	น้ำหนักมาก เกินเกณฑ์	สูงตามเกณฑ์	อ้วน
		แม่		54	156			ปกติ
		พ่อ		67	165			น้ำหนักเกิน
17	13	เด็กหญิงคอต	4	15.2	100	ตามเกณฑ์	สูงตามเกณฑ์	สมส่วน
		แม่		50	155			ปกติ
		พ่อ		70	170			น้ำหนักเกิน
18	14	เด็กชายขนุน	5	26	110	น้ำหนักมาก เกินเกณฑ์	สูงตามเกณฑ์	อ้วน
		แม่		65	162			น้ำหนักเกิน
		พ่อ		64	165			น้ำหนักเกิน
19	15	เด็กหญิงดินา	4.11	14	100	ค่อนข้างน้อย	ค่อนข้างเตี้ย	สมส่วน
		แม่		57	155			ปกติ
20	16	เด็กหญิงเพื่อนดู	4.2	15	96	ตามเกณฑ์	ค่อนข้างเตี้ย	สมส่วน
		แม่		60	157			น้ำหนักเกิน
		พ่อ		70	175			ปกติ

ตารางที่ 10 การสำรวจภาวะโภชนาการเด็กและผู้ดูแลหรือผู้ปกครอง (ต่อ)

ลำดับ	ลำดับ	ชื่อ	อายุ	น้ำหนัก	ส่วนสูง	นน/อายุ	สส/อายุ	นน/สส
ครอบครัว								
21	17	เด็กหญิงอร้อย	5.6	19	114	ตามเกณฑ์	สมส่วน	สมส่วน
		แม่		40	147			ปกติ
		พ่อ		75	172			น้ำหนักเกิน
22	18	เด็กชายข้าว	5	28	119	มากเกิน	สูง	เริ่มอ้วน
		แม่		78	167			น้ำหนักเกิน
		พ่อ		87	180			น้ำหนักเกิน
23	19	เด็กหญิงวังใจ	4.3	29	115	น้ำหนักมาก	สูง	อ้วน
		แม่		65	155	เกินเกณฑ์		น้ำหนักเกิน
		พ่อ		63	160			น้ำหนักเกิน
24	20	เด็กหญิงดารา	3	17	104	ค่อนข้างมาก	สูง	สมส่วน
		แม่		45	155			ปกติ
		พ่อ		90	175			น้ำหนักเกิน
25	21	เด็กชายเคเบิล	5.6	19	110	ตามเกณฑ์	ตามเกณฑ์	สมส่วน
		แม่		45	155			ปกติ
		พ่อ		78	160			อ้วน
26	22	เด็กหญิงเพชรลด	5.7	17	111	ตามเกณฑ์	ตามเกณฑ์	สมส่วน
		แม่		45	158			ปกติ
		พ่อ		76	175			น้ำหนักเกิน
27	23	เด็กหญิงคู่ย	5.11	18	115	ตามเกณฑ์	สูงตามเกณฑ์	สมส่วน
		แม่		62	153			น้ำหนักเกิน
		พ่อ		100	160			อ้วน
28	24	เด็กชายเจมาร์ท	3	14	92	ตามเกณฑ์	สูงตามเกณฑ์	สมส่วน
	25	เด็กหญิงเจมาร์ท	4	16	103	ตามเกณฑ์	สูงตามเกณฑ์	สมส่วน
		แม่		50	156			ปกติ
		พ่อ		64	173			ปกติ
28	26	เด็กหญิงแอร์	5	27	127	น้ำหนักมาก	สูง	สมส่วน
		แม่		67	160	เกินเกณฑ์		น้ำหนักเกิน
		พ่อ		75	170			น้ำหนักเกิน
30	27	เด็กชายเกษตร	5	24	115	น้ำหนัก	สูงตามเกณฑ์	ท้วม
		แม่		62	164	ค่อนข้างมาก		ปกติ

ตารางที่ 10 การสำรวจภาวะโภชนาการเด็กและผู้ดูแลหรือผู้ปกครอง (ต่อ)

ลำดับ	ลำดับ	ชื่อ	อายุ	น้ำหนัก	ส่วนสูง	นน/อายุ	สส/อายุ	นน/สส
	ครอบครัว							
31	ออกจากพื้นที่	คุณเห่เล็ก	-	-	-	-	-	ปกติ(ข้อมูลจากแม่)
		พ่อ		70	170			น้ำหนักเกิน
		แม่						ท้อง
32		อิง	4.3	29	115	มากเกินเกณฑ์	สูง	อ้วน
		พ่อ		63	160			น้ำหนักเกิน
		แม่		55	155			ปกติ
33		เด็กหญิงกระจก	3	22	100	มากเกินเกณฑ์	ค่อนข้างสูง	อ้วน

4. ฉากชีวิตของเด็กอ้วน

พัฒนาการเรื่องราวของการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 3-5 ปี ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

4.1 การตั้งครอบครัว

สถานการณ์ที่จะส่งผลกับภาวะโภชนาการของเด็ก เริ่มตั้งแต่การตั้งครอบครัว พบว่ามีลักษณะการตั้งครอบครัวหลายแบบคือ 1) แต่งงานและอยู่กินโดยไม่แต่งงาน 2) สร้างความเครียดด้วยความพร้อมของพ่อแม่ 3) เคยมีครอบครัวมาแล้วและเกิดการหย่าร้างและแต่งงานใหม่ 4) ครอบครัวแต่งงานเมื่ออายุมากและมีลูกเมื่ออายุมาก 5) ครอบครัวมีภาวะมีลูกยาก รักษาภาวะมีลูกยากและมีลูก หลังการปรับสภาพการมีลูกยาก ลักษณะการตั้งครอบครัวของพ่อแม่ที่ส่งผลต่อการเกิดภาวะน้ำหนักเกิน ภาวะอ้วนของเด็กคือ ครอบครัวที่เกิดหลังจากการหย่า แยกและแต่งงานใหม่และมีลูก เพราะพ่อแม่จะรักลูกที่เกิดมากและจะตามใจทุกเรื่อง ดูแลเรื่องการกินอย่างใกล้ชิดและพยายามหาอาหารให้เด็กกินตลอดเวลา ลักษณะครอบครัวที่แต่งงาน อายุมากและมีลูก เด็กที่เกิดในครอบครัวนี้พ่อแม่จะตามใจเช่นเดียวกันและพาเด็กหากินอาหารหรือขนม ตามที่พ่อแม่ชอบและเด็กชอบซึ่งส่งเสริมให้เด็กน้ำหนักเพิ่มอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง

4.2 การตั้งครรภ์ สุขภาพระหว่างตั้งครรภ์ของแม่และการคลอด

ในรายที่ผิดปกติพบว่าแม่มีภาวะน้ำหนักเกิน เลือดออกระหว่างตั้งครรภ์ และความดันโลหิตสูง ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมพบว่าแม่ที่มีน้ำหนักเกินสัมพันธ์กับน้ำหนักของลูก เสี่ยงต่อมีน้ำหนักเกิน และในกรณีที่เด็กน้ำหนักน้อยจากภาวะแทรกซ้อนความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์พบว่าเด็กน้ำหนักน้อยก็สัมพันธ์กับภาวะน้ำหนักเกินในเด็กอายุ 3-5 ปี เช่นเดียวกัน การดูแลการตั้งครรภ์ส่วนใหญ่ฝากครรภ์ที่คลินิกเอกชน โรงพยาบาลเอกชน และสถานีนอนัทหรือโรงพยาบาลรัฐ เป็นปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อค่าบริการที่โรงพยาบาลที่ต้องดูแลและประเมินภาวะสุขภาพของแม่และเด็ก เนื่องจากครอบครัวส่วนใหญ่ไม่เข้ารับบริการในโรงพยาบาลชุมชน ทำให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขขาดข้อมูลเพื่อวางแผนให้บริการ การคลอดมีเด็กส่วนหนึ่งคลอดก่อนกำหนด ด้านวิธีการคลอดปกติและผ่าตัดคลอด จากการทบทวนวรรณกรรมยังไม่พบความสัมพันธ์กับภาวะน้ำหนักเกินในเด็ก **สุขภาพแม่หลังคลอด** โรคที่พบที่ส่งผลต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่คือ ความดันโลหิตสูงและจิตเวช แม่ไม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมได้ ครอบครัวจึงเลี้ยงด้วยนมขวดซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมแสดงให้เห็นถึงสัมพันธ์กับภาวะน้ำหนักเกินของเด็ก

4.3 การดูแลเด็กหลังคลอด

ประกอบด้วยการดื่มนมมารดา และการให้อาหารเสริม

4.3.1 การดื่มนมมารดา พบว่าในชุมชนที่ศึกษาเด็กได้ดื่มนมแม่หลังคลอดมากกว่า 6 เดือนมีน้อย ส่วนหนึ่งเกิดจาก สุขภาพคนในครอบครัว ครอบครัว มีทั้งโรคทางกายและทางจิต โรคทางกายคือ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคทางจิตคือโรคจิตเวช ไม่สามารถให้นมกับลูกได้ ต้องเลี้ยงลูกด้วยนมขวด การเลี้ยงลูกด้วยนมขวดสัมพันธ์กับภาวะน้ำหนักเกิน ความผิดปกติของหัวนม และไม่มีน้ำนมหลังให้นมบุตรได้ระยะหนึ่ง

4.3.2 การให้อาหารเสริม การให้อาหารเสริมเนื่องจากการดื่มนมแม่ เนื่องจากดื่มนมแม่ต่อไปไม่ได้ พ่อแม่ ผู้ดูแลต้องหาอาหารเสริมให้เด็ก จากการศึกษาพบว่า อายุที่เริ่มอาหารเสริมเร็วที่สุดคือ อายุ 1 เดือน เนื่องจากเด็กไม่ได้อยู่กับแม่ มีย่าเป็นผู้เลี้ยงดูหลัก ซึ่งผลจากการเลี้ยงทำให้เด็กอ้วนอย่างรวดเร็ว ชนิดอาหารเสริมที่ให้ มีอาหารเสริมสำเร็จรูปและอาหารเสริมที่ปรุงเอง ซึ่งเด็กที่ได้ดื่มนมแม่น้อยกว่า 6 เดือน และได้อาหารเสริมเร็วส่วนหนึ่งน้ำหนักเกิน แต่ระยะต่อมาบางกลุ่มสามารถลดน้ำหนักเปลี่ยนมาเป็นกลุ่มเด็กปกติ แต่บางคนก็ยังมีน้ำหนักเกินต่อไป

“.....ไม่ได้กินนมแม่เลย ตั้งแต่ออกจาก รพ. พญาไทมาก็ให้กินนมชิริแลค และก่อนออกจาก รพ. ทางรพ. ก็ให้ชิริแลคมา 2 กระป๋อง ต่อมาก็กินนม ชิริแลค มาโดยตลอดจนกระทั่งโต มาอีกหน่อย

ก็จะมากินนมตราหมี ตราหมีเป็นแบบกล่อง สีเหลือง ... แพทย์ไม่ให้กินนมแม่....การเลี้ยงส่วนใหญ่ก็อยู่กับอา แต่ตอนนี้อาเสียชีวิตไปแล้ว ตอนนี้ก็เลยเอามาเลี้ยงเอง...”

สัมภาษณ์พ่ออายุ 11 มีนาคม 2551

“.....ก็คล้ายว่าไม่แน่ใจนะก็แค่ป้อนข้าว ป้อนชิลีแล้ก็เราป้อนตามหลักเลย แบบในตำราเลยละ คล้ายว่าตอนแรกก็ป้อนไป เดือนหนึ่ง ป้อนกล้วยมา ดับบด พวกปลา รวมเลยบดให้กินเข้า กล้วยเย็นกินกล้วย กินตัวนี้แหละ เราจะทำตัวนี้ 3,4 เดือน แทนชิลีแล้ก็ เราจะเอาข้าวโจ๊กเอาไปต้มให้ละลายแล้วบดปลา ตัวนี้ซื้อมาทุกวันถามเค้าได้เลย ดับปลา ตำลึง แครอท หัวไชเท้า ผักทอง เรากับตัวนี้แหละ น้องเค้าก็จะร่างกายแข็งแรง ไม่มีโรคไม่เป็นไร ตัวนี้แหละเราจะบดตัวนี้แหละ แล้วกลางวันเราจะให้กินกล้วยแค่นี้แหละ เราจะเลี้ยงตัวนี้มาไง...แล้วทีนี้ดูแล้วมันอ้วนอะกินนมเยอะไป 3-4ขวดไป กินนมเยอะกลางคืนอะกลางคืนก็กินนมก็เลยอ้วนถ้าเค้าไม่กินก็เลยพอมลง....คือประมาณ 2 เดือน ตัดชิลีแล้คอกเลย เอาออกเลย...ข้าวบดไป พวกตับ พัฒนาการไปเรื่อย ๆ ให้กินทีละ 2 ช้อน 3 ช้อน ค่อยๆเพิ่มทีละน้อย เพิ่มเอาไป ...”

สัมภาษณ์ย่าคารา 2551

4.3.3 การคืบนมหลัง 6 เดือน จนถึงปัจจุบัน การคืบนมหลังจากช่วงแรกเกิดถึง 6 เดือน เด็กทุกคนยังคืบนมเป็นอาหารเสริมจนอายุ 3-5 ปี ก็ยังคืบเรื่อยมา ลักษณะนมที่คืบมักเป็นรสเดียวกับนมที่คืบช่วงแรก ครอบครัวที่ให้คืบรสจืด เด็กก็จะคืบรสจืดต่อเนื่อง หากเริ่มต้นคืบรสหวาน ต่อมาเด็กก็จะคืบรสหวาน นอกจากนั้นนมที่เด็กชอบคืบคือนมเปรี้ยว เด็กอ้วนบางคนพ่อแม่ให้คืบนมเปรี้ยวเป็นนมที่คืบประจำ ลักษณะการคืบ เด็กจะคืบนมจากขวดและเปลี่ยนจากดูดจากขวดเป็นคืบจากแก้วหรือกล่องเมื่อเข้าโรงเรียนโดยครูสอนและฝึก แต่อย่างไรก็ตามบางคนยังดูดจากขวดจนอายุ 6 ปี ในบางครอบครัวให้เด็กคืบนมจากแก้วเพื่อลดน้ำหนักเด็กเพราะเด็กจะมีความยากลำบากทำให้คืบนมได้น้อยลง

4.3.4 การเล่น เด็กนำหนักกิน และเด็กอ้วน ชอบเล่นตามวัย แต่มีข้อจำกัดคือ ไม่มีพื้นที่ที่เหมาะสมเนื่องจากบ้านติดถนน พื้นที่ในบ้านใช้วางสินค้า ไม่มีเพื่อนเล่น การเล่นในรอบวันหนึ่ง ๆ เด็กจะมีเวลาเล่นในโรงเรียนและหลังเลิกเล่น เวลาที่ได้เล่นมากที่สุดคือ วันหยุดเสาร์ อาทิตย์ และปิดเทอม ลักษณะที่พบคือเล่นไปกินไป กีฬาที่เด็กวัย 3-5 ปีชอบเล่นคือปั่นจักรยาน วิ่งเล่นกับเพื่อน และเล่นเกมกับพี่

4.3.5 การนอน ช่วงเวลานอนมีสองช่วงคือ นอนกลางวัน และเวลานอนปกติตอนกลางคืน ในช่วงเปิดเทอมเด็กจะได้นอนหลับกลางวันประมาณ 2 ชั่วโมง แต่ในช่วงปิดเทอมหรือวันหยุด เด็กส่วนใหญ่นอนกลางวันน้อยลง เพราะหว่างเล่น การนอนหลับปกติตอนกลางคืน เด็กจะ

เล่นและรอนอนพร้อมพ่อแม่ ซึ่งพ่อแม่ทำงานดึกและดูทีวีก่อนนอน ได้กรอเล่นกับพ่อแม่และดูทีวีพร้อมพ่อแม่จนหลับไปพร้อมกัน จำนวนชั่วโมงการนอนประมาณ 8-9 ชั่วโมง

“...นอนก็เหมือนเดิม เข้านอน บ้านนี้ก็มักจะสักประมาณเที่ยงคืน เล่นคอมพิวเตอร์อะไรอย่างนี้ มีอะไรให้ทำอะ...ลูกก็เลยนอนดึกไปด้วย...ก็เลยตื่นสาย...”

สัมภาษณ์พ่อแม่น้องโต้ง 16 ธันวาคม 2550

5. จุดเปลี่ยน

สถานการณ์สู่การอ้วน และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลง

5.1 สถานการณ์สู่การอ้วน

เริ่มจากประวัติการเลี้ยงดูการเจริญเติบโตแต่ละช่วง แบ่งออกเป็น 3 ลักษณะคือ เด็กที่เริ่มอ้วนขึ้นเรื่อยตามอายุ ขณะที่เด็กอายุน้อยน้ำหนักปกติแต่เมื่อโตขึ้นเปลี่ยนเป็นเด็กอ้วน และเด็กที่เคยอ้วนแล้วกลับมาเป็นเด็กน้ำหนักปกติ การพัฒนาการของความอ้วนของเด็กมีเส้นทางของแต่ละคนต่างกัน ตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์ การได้รับนมแม่หลังคลอด ผู้เลี้ยงดูและการเลี้ยงดู สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเล่นและออกกำลังกาย (ดังแสดงในตารางที่ 11) สามารถจำแนกพัฒนาการเป็นกลุ่มเด็ก 3 กลุ่ม ดังนี้

ตารางที่ 11 เส้นทางพัฒนาการเด็กรุ่นนักกิน ฮ้วน

รหัส	ชื่อ	อายุ	ผู้ให้ข้อมูล	อาชีพคนเลี้ยงดู	คนเลี้ยง	สุขภาพ ขณะตั้งครรภ์	กินนมแม่ (เดือน)	ที่เล่น	นมก่อน 3 ปี	จุดเปลี่ยน	นม.ปัจจุบัน
กลุ่มเด็กที่นำหนักปกติและน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์											
1	ค.ช.เผดักทร	5	ชาย/ย่า	ชายขนม	ชาย/ชาย	ปกติ	2	ในบ้าน หน้บ้านเป็นชอยต้น	ปกติ		ปกติ
2	ค.ช.เผด โมทซ์	5				ปกติ	2		ปกติ		ปกติ
3	ค.ช.น้องเผด	5				ปกติ	3		ปกติ		ปกติ
4	ค.ช.แดง	4	แม่/อา	ชายของตามตลาดนัด	พ่อแม่	ครรภ์เป็นพิษ	0	ลานกว้างข้างบ้าน	ปกติ		ปกติ
5	ค.ช.แดงน้อย	3.6					0		ปกติ		ปกติ
6	ค.ญ.หยก	3.6	แม่/ชาย	ชายขนมหน้าโรงเรียน ชายของเก่า พ่อเช่าพระ	พ่อแม่/ พี่	ปกติ	3	ลานกว้างหน้า	ปกติ		ค่อนข้างน้อย
7	ค.ช.เส้ง	5				ปกติ	3		ปกติ		น้อยกว่าเกณฑ์
9	ค.ญ.คำ	4	พ่อแม่	รับซักผ้า	พ่อแม่	ปกติ	3	ลานข้างบ้านจะมีเพื่อนชอ	ปกติ		ปกติ
11	ค.ช.สจ๊วต	4	แม่/พ่อ	รับจ้างร้านอาหารตามสั่ง ขายคอนเยน	พ่อแม่	ปกติ	9	ชอชในบ้านและบ้านของขนม ที่ว่างข้างบ้าน	ปกติ		ปกติ
15	ค.ช.สวน	5	แม่/ชาย	แม่รับจ้าง	ชาย/แม่	ปกติ	3	สวนสาธารณะหน้าบ้าน	ปกติ		ปกติ
17	ค.ญ.ดอก	4	แม่	ขายคอมพิวเตอร์	แม่/พ่อ พี่เส้ง	ปกติ	6	บนบ้าน ในห้องร้านชอช คอมพิวเตอร์	ปกติ		ปกติ
21	ค.ญ.กันเอง	5.6	แม่/พ่อ	ขายอาหารตามสั่ง ดอน เย็น	พ่อแม่	น้ำหนักน้อย คลอดก่อน กำหนด	0	ในบ้านและเล่นกับสจ๊วตที่ ชอชในบ้านย่า	ปกติ		ปกติ
19	ค.ญ.ดีน้ำ	4.11	แม่	รับจ้างโรงงานผลิตน้ำดื่ม พ่อเลี้ยงขนม	แม่ พ่อเส้ง พี่	ปกติ	3	ลานหน้าบ้าน	ปกติ		ค่อนข้างน้อย (ค่อนข้างเคย)

ตารางที่ 11 เส้นทางพัฒนาการเด็กนักเรียน อ้วน

รหัส	ชื่อ	อายุ	ผู้ให้ข้อมูล	อาชีพคนเลี้ยงดู	คนเลี้ยงดู	สุขภาพขณะตั้งครรภ์	กินนมแม่ (เดือน)	ที่เล่น	นมก่อน3 ปี	จุดเปลี่ยน	นม.ปัจจุบัน
20	ค.ญ.เพื่อนชู	4.2	แม่	ซักผ้า	แม่ ชาย	ปกติ	3	ถนนหน้าบ้าน	ปกติ	ไม่ค่อยกินข้าว	ค่อนข้างดี
26	ค.ญ.ตา	5.7	ชาย	ขายชิ้นเตาไฟ	ชาย(เลี้ยง) พ่อแม่	ปกติ	12	ซอย one way	ปกติ		ปกติ
27	ค.ญ.คู่ซี้	5.11	แม่	แม่แนวคแผนไทย พ่อ เป็นพนักงานเทศบาล	พ่อ แม่ ชาย	ปกติ	0	บริเวณที่ว่างในบ้านย่า	ผสม	ค่อนข้างกลัว เลี้ยงนม กระป๋อง ต่อมา อยู่กับพ่อแม่	ปกติ
28	ค.ช.เจมาร์ท	3	พ่อ/แม่	ค้าขาย ร้านสะดวกซื้อ	พ่อแม่	ปกติ	1	ในบ้าน	ปกติ		ปกติ
29	ค.ญ.เจมาร์ท	4			พ่อแม่	ปกติ	3	ในบ้าน	ปกติ		ปกติ
32	ค.ญ.เหล็ก	4	แม่	ร้านทำประตู	พ่อแม่	ปกติ	14	ลานหน้าร้านเล่นกับเพื่อนดู และบ้านย่า	ปกติ		ปกติ
33	ค.ช.กล้วยปิ้ง	5	ปู่/อา	ขายอาหารจานเดียว เงินตามตลาด	ปู่และอา	ปกติ	3	สวนสาธารณะ	ปกติ		ปกติ
35	ค.ญ.หอม	5	แม่	แม่ขายหอม	พ่อแม่	ปกติ	3	ลานหน้าบ้านเช่า	ปกติ		ปกติ
36	ค.ญ.เล็กตาซอย	4	น้ำ	พ่อแม่พนักงานรอมบัส	น้ำ	ปกติ	3	ลานหน้าบ้านเช่า	ปกติ		ปกติ

ตารางที่ 11 เส้นทางพัฒนาการเด็กน้ำหนักเกิน อ้วน (ต่อ)

รหัส	ชื่อ	อายุ	ผู้ให้ข้อมูล	อาชีพคนเลี้ยงดู	คนเลี้ยง	สุขภาพขณะตั้งครรภ์	กินนมแม่ (เดือน)	ที่เล่น	นมก่อน 3 ปี	จุดเปลี่ยน	นม.ปัจจุบัน
กลุ่มเด็กน้ำหนักเกินหรืออ้วนตอนเด็กและโตมาซึ่งคชน้ำหนักเกินหรืออ้วน											
16	ค.ญ.ธนาคาร	3.5	ชาย/พี่เลี้ยง	ชายชาวยุโรป เมล็ดพันธุ์แม่พนักงานธนาคาร พ่อตำรวจอยู่จังหวัดอื่น	แม่ ชาย/พี่เลี้ยง	ปกติ	3	ในบ้านและในร้านขายของชาวยุโรป เมล็ดพันธุ์พืช	อ้วน	พี่อ้วน แม่ชอบหาอาหารให้กิน พ่อทำงานต่างจังหวัด กลับมาก็พาลูกกินข้าว แม่และยาย จัดแข่งกัน ยายอยากให้หอมแต่ไม่ยอมยก พี่เลี้ยงดูแลอย่างดี รื้ออาหารติดตู้เย็นตลอด	(อ้วน)
31	ค.ช.เสียงเกษตร	5.10	แม่	ขายเครื่องมือเกษตร	พ่อแม่	ปกติ	3	ในบ้านและในบ้านปูซึ่งเป็นร้านขายเครื่องมือเกษตร	น้ำหนักเกิน		น้ำหนักเกิน (ท่วม)
8	ค.ช.ญาญา	3	พ่อ/พี่เลี้ยง	พ่อเปิดร้านขายยา แม่เกษตรกร	พ่อ/แม่ มีพี่เลี้ยง	แม่อุจเฉท	0	บนชั้นสองและชอกหน้าร้านขายยา	น้ำหนักมากเกิน เกณฑ์		น้ำหนักมากเกิน เกณฑ์
37	ค.ญ.กระจก	3	แม่	ทำกระจกเรือใบตามบ้าน	ปู่ย่า	น้ำหนักมาก	3	ลานกว้างข้างบ้าน	น้ำหนักเกิน	พ่อแม่แยกทาง ต้องมาอยู่กับปู่ย่า ปู่ย่าตามใจพากิน	น้ำหนักเกิน

ตารางที่ 11 เส้นทางพัฒนาการเด็กน้ำหนักเกิน อ้วน (ต่อ)

รหัส	ชื่อ	อายุ	ผู้ให้ข้อมูล	อาชีพคนเลี้ยงดู	คนเลี้ยง	สุขภาพ ขณะตั้งครรภ์	กินนมแม่ (เดือน)	ที่เล่น	นน. ก่อน 3 ปี	จุดเปลี่ยน	นน.ปัจจุบัน
กลุ่มเด็กน้ำหนักเกิน อ้วนตอนเด็กและโตเมื่อนำหนักลดลง											
30	ค.ญ.แอร์	5	แม่	ร้านขายและซ่อม แอร์	พ่อแม่	ปกติ		ที่ว่างหน้าร้านซ่อม แอร์ที่จอดรถลูกค้า และข้างร้าน วันหยุดเล่นลาน กว้างในหมู่บ้าน	อ้วน	พัฒนาใจมาก พ่อแม่ เห็นปวบ่อย พ่ออ้วน แล้วหนักมาก	น้ำหนักมาก เกินเกณฑ์
10	ค.ญ.เจป็น	3	แม่/ชาย	แม่ทำธุรกิจ กับพ่อ ใหม่จาวชิฐปุณ	ชายและ แม่	ปกติ	4	ได้เล่นบ้านเล่นกับ ชาย	อ้วน	เปลี่ยนนม เพื่อนหัก ชายควบคุมการกิน แม่ ควบคุมชาย	น้ำหนักมาก เกินเกณฑ์
14	ค.ช.ติตะ	4.7	แม่	พ่อขายข้าวสาร แม่พยาบาล	พ่อแม่และ ย่า	ปกติ	3	ในบ้านเป็น กระสอบข้าว	น้ำหนักเกิน	ชอบเที่ยวข้างบ้านไม่ สนใจกินข้าว (เข้าชื่อ ขนมคัสตาร์ดคลอด)	ปกติ
12	ค.ช.บาร์	5	ปู่เพื่อนปู่ และพ่อ	ปู่ตีผสม พ่อขาย คอมพิวเตอร์ แม่ครู	ปู่และพ่อ แม่	ปกติ	7	ที่ว่างหน้าร้านเป็น ลานจอดรถหน้า โรงหนังเก่า	อ้วน	ปู่ป้อนอาหารมากเกิน แล้วหลานอาเจียร ปู่ กลัวหลานอ้วนมาก	ปกติ
22	ค.ช.ข้าว	5	แม่	ขายข้าวสาร	พ่อแม่	ปกติ	3	ในร้านขายข้าวเป็น กระสอบข้าว	อ้วน	ตอนอ้วนกินนมเยอะ มาก ลดกินนม ชอบ กินผลไม้	มากเกิน เกณฑ์ (เริ่ม อ้วน)
24	ค.ญ.ดรา	3	ย่า	ขายเสื้อผ้า	ย่า	ปกติ	1	ในตลาด	อ้วน	เสื้อผ้าขนาดอายุเด็ก คับ ข้างเห็นญาติอ้วน เป็นโรค หอบบ่อย	ค่อนข้างมาก

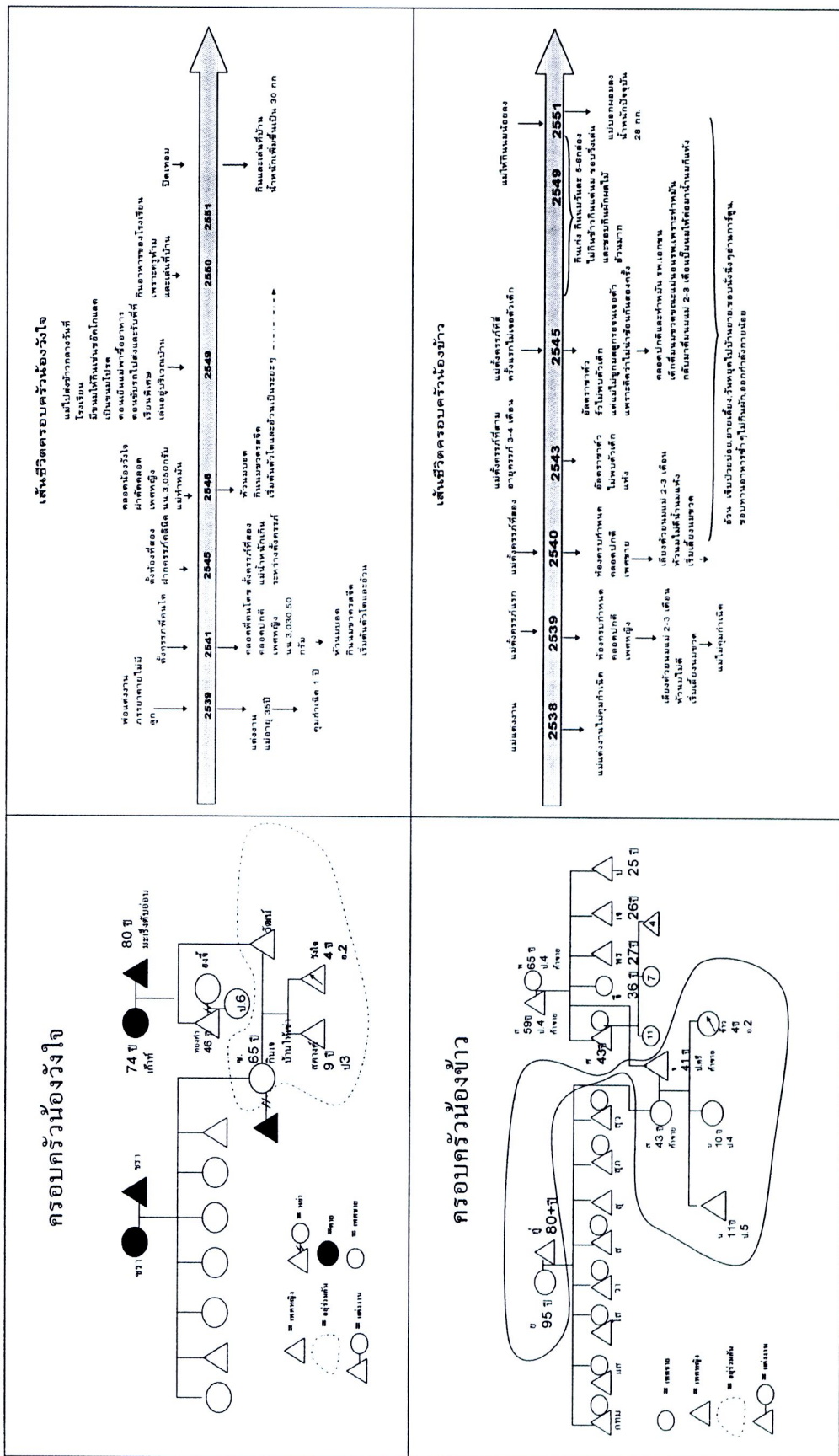
ตารางที่ 11 เส้นทางพัฒนาการเด็knน้ำหนักเกิน อ้วน (ต่อ)

รหัส	ชื่อ	อายุ	ผู้ให้ข้อมูล	อาชีพคนเลี้ยงดู	คนเลี้ยง	สุขภาพ ขณะตั้งครรภ์	กินนมแม่ (เดือน)	ที่เล่น	นม. ก่อน 3 ปี	จุดเปลี่ยน	นมปัจจุบัน
25	ค.ช.เคเบิ้ล	5.6	แม่	พนักงานเก็บเงิน เคเบิ้ลทีวี ที่สาวครู	แม่และพ่อ (เลี้ยง)	ปกติ	0	บริเวณที่ว่างหน้า บ้าน	น้ำหนักเกิน	ชอบเล่น แม่ไม่ให้กิน น้ำอัดลม	ปกติ
กลุ่มเด็กน้ำหนักปกติตอนเด็กแต่โตมาน้ำหนักเกิน อ้วน											
18	ค.ช.ขนุน	5.11	แม่	ขายขนมหวานไทย แม่ออกขายตาม งานกลางคืนและ ทำธอมล์	พ่อแม่	ปกติ	3	ลานบริเวณบ้าน ข้างโรงหมักเก่า	น้ำหนักเกิน	แม่ชอบลูกอ้วน กิน เก่ง บ้านขายขนม หวาน ไทย ช่วยแม่ทำ ขนมไปกินไป รื้อนม รสหวานติดตู้เย็น	น้ำหนักมาก เกินเกณฑ์ (อ้วน)
23	ค.ญ.วังใจ	4.3	แม่	บ้านเช่า	พ่อแม่	น้ำหนักเกิน	0	ซอยหน้าบ้าน ถนน One way	น้ำหนักเกิน	แม่ชอบลูกอ้วน แม่พา กิน เดียวได้ขึ้นก็หอม เหม็นอืด	อ้วน
13	ค.ญ.ไต้ง	4.9	แม่/พ่อ	พ่อขายวัสดุเกษตร แม่ จนท.อบต.	พ่อแม่และ ย่า	ปกติ	2.5	ในบ้านอาคาร พาณิชย์	ปกติ	กินเก่งเป็นปกติ	ค่อนข้าง มาก
34	ค.ญ.ตุ๊ก	4	พ่อ/แม่	พ่อช่วยป้าขายยา และขายสลากกิน แบ่งรัฐบาล ดอน เซ็นขายลูกจันทน์ปิ้ง	พ่อแม่	ปกติ	3	เล่นในตลาด เล่น บริเวณบ้านและ ข้างบ้าน	ปกติ	พ่อรักลูกสาวคนเดียว มาก ชอบพากิน เปลี่ยนร้านเรื่อยๆ กินนมเปรี้ยวก่อน นอนทุกวัน ยังดูนม ขวด	น้ำหนักมาก เกินเกณฑ์ (อ้วน)

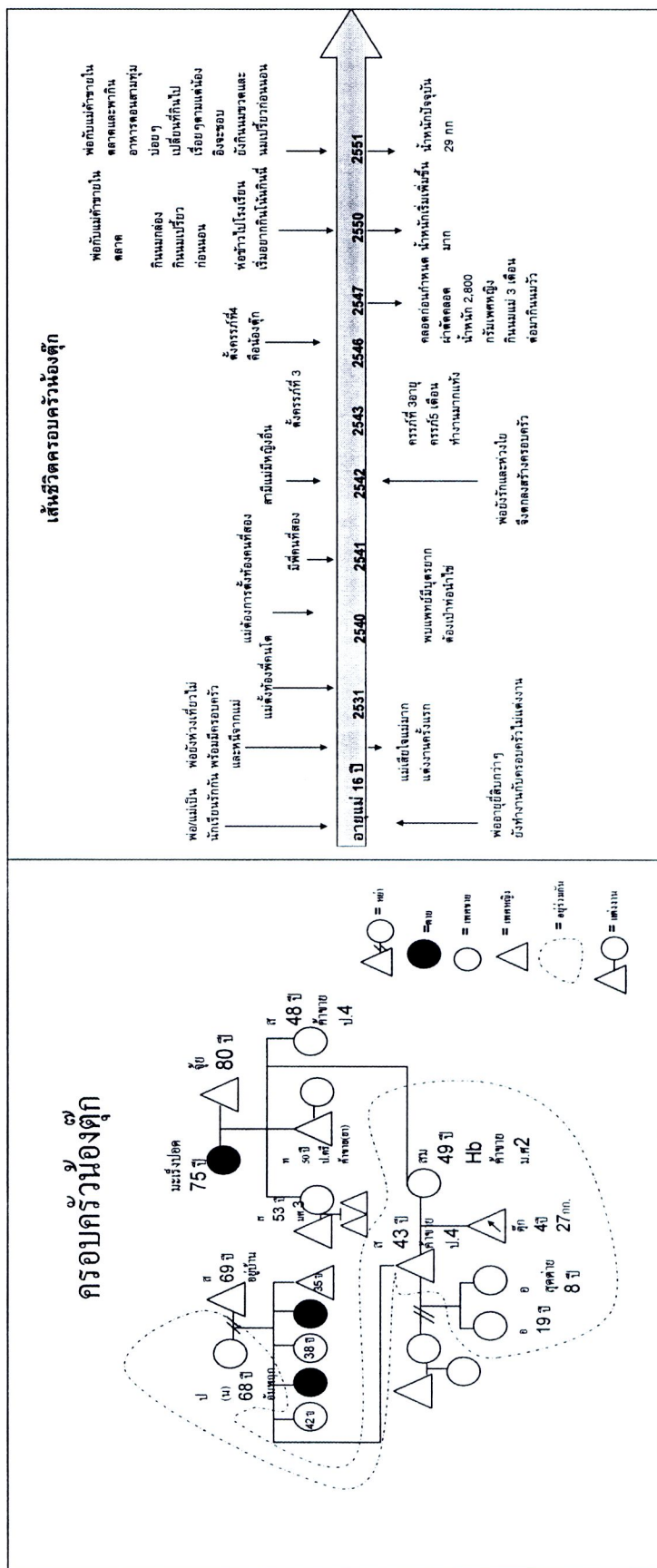
5.1.1 กลุ่มเด็กน้ำหนักเกินหรืออ้วนตอนเด็กและโตมายังคงน้ำหนักเกินหรืออ้วน ปัจจัยที่พบสามารถสรุปได้คือ 1) เมื่อขณะตั้งครรภ์แม่มีน้ำหนักเกิน เช่น กรณีน้องเงินที่แม่มีน้ำหนักเกินจนแพทย์เตือนและแนะนำให้ลดน้ำหนัก 2) การไม่ได้ดื่มนมแม่หรือดื่มนมเพียงระยะสั้น ๆ โดยกรณีศึกษาที่พบคือการไม่ได้ดื่มนมแม่ซึ่งสาเหตุจากสุขภาพของแม่ หรือหวั่นแม่ผิดปกติทำให้ลูกดูดไม่ได้ เมื่อถึงปัจจุบัน การเลี้ยงดูและสิ่งแวดล้อมเป็นปัจจัยที่เริ่มมีอิทธิพล เช่น การเลี้ยงดูที่พ่อแม่ไม่จำกัดอาหารซื้ออาหารให้กินตามใจเด็ก สิ่งที่สำคัญคือความเชื่อของพ่อแม่ ที่เชื่อว่าอ้วนตอนนี้เมื่อโตขึ้นจะลดได้เองซึ่งอาจจะเห็นแบบอย่างจากลูกคนโต หรือยังเห็นว่าการกินของเด็กที่เด็กชอบกินผักผลไม้เด็กมีการออกกำลังกาย เด็กยังเล่นได้คล่องแคล่วรวดเร็วจะลดทอนหรือป้องกันไม่ให้เด็กอ้วนมากขึ้นหรือลดลงได้ ดังกรณีของน้องยู๋แสง หรือบางกรณีพบว่าน้ำหนักของลูกตนเองไม่เป็นปัญหา (ดังภาพที่ 6)

5.1.2 กลุ่มเด็กน้ำหนักเกิน อ้วนตอนเด็กและโตมาเริ่มน้ำหนักลดลง จุดเปลี่ยนที่สำคัญของการเปลี่ยนแปลง พบว่าเกิดจากสาเหตุหลายประการ ได้แก่ การหักท้วงจากเพื่อนบ้าน พบเห็นญาติอ้วนประสบปัญหาสุขภาพ ปัญหาที่เกิดขึ้นกับเด็กเช่น ป่วยบ่อย ขนาดของเสื้อผ้าของเด็กต้องใช้ขนาดใหญ่กว่าอายุ นอกจากนี้ยังเป็นเหตุบังเอิญเช่นการเปลี่ยนยี่ห้อนม การลดน้ำหนักเด็กวิธีการจัดการมีทั้ง การจัดการคนเลี้ยง การจัดการคนรอบข้าง ทางเลือกการจัดการทั้งหมดเน้นที่การจัดการอาหาร เส้นทาง การอ้วนเริ่มต้นมาจากสาเหตุการเลี้ยงดูคือ การเลี้ยงลูกด้วยนมผงก่อนอายุ 6 เดือน ให้อาหารเสริมเร็ว การให้อาหารที่มากเกินไป นิสัยของเด็กซึ่งเป็นเด็กเลี้ยงง่ายกินอะไรก็ได้ การมีพี่น้องและพ่อแม่ที่ชอบรับประทานอาหาร (ดังภาพที่ 7)

5.1.3 กลุ่มเด็กน้ำหนักปกติตอนเด็กแต่โตมาน้ำหนักเกิน อ้วน เส้นทางพัฒนากรณีอ้วนในปัจจุบัน แต่อดีตมีน้ำหนักปกติ พบว่า เกิดจากสาเหตุการรับประทานอาหารที่มากเกินไปความต้องการนอกจากนี้ปัจจัยเสริมคือครอบครัวประเมินว่าลูกตนเองยังปกติ เพราะมองว่ายังวิ่งได้อย่างคล่องแคล่วว่องไว อีกทั้งพบว่าการรับประทานอาหารหลังสองทุ่ม และการดื่มนมเปรี้ยวก่อนนอน มากไปกว่านั้นการเป็นลูกคนแรกของพ่อ ยังเป็นปัจจัยเสริมที่พ่อตามใจเรื่องการกิน และความเชื่อของพ่อเรื่องการมีฐานะทางการเงินดีพอที่จะไม่ปล่อยให้ลูกอดอยาก ไม่ยากจนมากจนลูกไม่ได้กินเหมือนเพื่อนข้างบ้านที่ยากจน แล้วเด็กต้องอยู่อย่างอดอยาก และเชื่อว่าเด็กอายุยังน้อยหากจะจำกัดอาหารเด็กก็เป็นเรื่องที่น่าสงสารและโหดร้ายกับเด็ก (ดังภาพที่ 8)



ภาพที่ 6 กลุ่มเด็กนำหนักเกินหรืออ่อนตัวและโตช้ากว่าเกณฑ์



ภาพที่ 8 กลุ่มเด็กนำหน้ากับกตัตอนเด็กแต่โตมานำหนักเกินอ้วน

5.2 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลง วิเคราะห์จาก การเปลี่ยนแปลงสู่สถานการณ์อ้วนและออกจากอ้วนเป็นเด็กที่มีน้ำหนักตามเกณฑ์ และฉากชีวิตเด็กอ้วน ดังแสดงในตารางที่ 12 และรายละเอียดต่อไปนี้

5.2.1 กลุ่มเด็กน้ำหนักปกติตอนเด็กแต่โตมาน้ำหนักเกิน อ้วน พบมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับครอบครัว ตัวเด็ก ในระดับครอบครัว พบปัจจัยเกี่ยวข้องตั้งแต่การตั้งครรภ์ การเลี้ยงลูกด้วยนม การดูแลการกินในแต่ละวัน และทัศนคติที่มีต่ออ้วน พบว่า ครอบครัวที่พ่อแม่แต่งงานเมื่ออายุน้อย ส่วนมากจะรักลูกมากและมักจะตามใจเรื่องกิน การเลี้ยงของพ่อแม่ที่รักลูกมากที่ไม่ให้ความสนใจสารอาหารที่ลูกกิน ชอบพาลูกกินอาหาร เปลี่ยนอาหารไปเรื่อย ๆ ตามที่เด็กชอบ สะสมอาหาร และพ่อแม่มีความสุขที่ลูกกินได้และคิดว่าลูกยังไม่อ้วน แม้จะอ้วนแต่ก็ยังไม่เป็นอ้วนที่เป็นโรค และคิดว่าเมื่อโตขึ้นเด็กจะผอมเอง นอกจากนี้ ตัวเด็กหากมีนิสัยชอบกิน ทำให้เด็กที่เคยมีน้ำหนักปกติเปลี่ยนเป็นเด็กที่มีน้ำหนักเกินและกลายเป็นเด็กอ้วน

5.2.2 กลุ่มเด็กน้ำหนักเกิน อ้วนตอนเด็กและโตมาเริ่มน้ำหนักลดลง จุดเปลี่ยนสำคัญที่พบพบมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับครอบครัว ตัวเด็ก เพื่อนบ้าน

5.2.2.1 ครอบครัวพบปัจจัยการเลี้ยงลูกด้วยนม การให้อาหาร ซึ่งเป็นเหตุบังเอิญที่เด็กกินนมชนิดใหม่แล้วน้ำหนักลด การเลี้ยงของปู่ที่เคยป้อนอาหารหลานจนหลานอาเจียน ปู่กลัวหลานตาย จึงปรับวิธีการให้อาหาร ให้อาหารที่มีผักและผลไม้มากขึ้น ให้ผักและผลไม้เป็นอาหารเสริมโดยการแปรรูปและทำให้กินง่าย จุดเปลี่ยนที่สำคัญคือคนเลี้ยง 1) มองเห็นผลเสียของอ้วนที่เกิดขึ้นกับเด็กในปัจจุบันและในอนาคต ปัจจุบันที่มองเห็นเด็กอ้วนมากจนยกไม่ขึ้น เจ็บป่วยบ่อย และหาเสื้อผ้าใส่ลำบากเพราะขนาดเสื้อผ้าตามอายุของเด็กเองและเด็กที่โตกว่าก็ยังมีขนาดเล็ก หลานหาเสื้อผ้าใส่ลำบาก 2) มองเห็นเด็กอ้วนคนอื่นที่เป็นญาติ ป่วยเป็นโรคเบาหวาน สามารถวิเคราะห์ได้ว่าเด็กอ้วนจากสาเหตุกินนมปริมาณมาก

5.2.2.2 ตัวเด็ก เด็กที่จะเปลี่ยนจากอ้วนเป็นปกติ จะมีนิสัยห่วยเล่น ชอบเที่ยว สนใจสิ่งแวดล้อมรอบตัว ไม่สนใจการกิน แม้ว่าครอบครัวจะมีอาหารไว้ใกล้มือและสะสมไว้ตลอดเวลา

5.2.2.3 เพื่อนบ้าน เรื่องอ้วนเป็นประเด็นอ่อนไหว แต่ในพื้นที่ศึกษาพบว่า เพื่อนที่สนิทของแม่เป็นปัจจัยกำหนดให้เกิดการเปลี่ยนแปลง เพื่อนแม่ชักชวนและบอกกล่าวพุดคุยถึงน้ำหนักของเด็ก ทำให้แม่และยายทบทวน ตระหนักรู้และปรับเปลี่ยนการเลี้ยงเด็กทั้งครอบครัว ทำให้เด็กที่เคยอ้วนกลับมาเป็นเด็กน้ำหนักตามเกณฑ์

ตารางที่ 12 จุดเปลี่ยนอ้วนพอม

กลุ่มเด็ก	จุดเปลี่ยน
กลุ่มเด็กที่น้ำหนักปกติ	- ตอนทารกยายเลี้ยงนมกระป๋อง ต่อมาอยู่กับพ่อแม่
ตอนเด็กโตขึ้นปกติและน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์	- ไม่ค่อยกินข้าว
กลุ่มเด็กน้ำหนักเกินหรืออ้วนตอนเด็กและโตมา	- พ่อแม่แยกทาง ต้องมาอยู่กับปู่ย่า ปู่ย่าตามใจพากิน
ยังคงน้ำหนักเกินหรืออ้วน	- มีพี่อ้วน แม่ชอบหาอาหารให้กิน พ่อทำงานต่างจังหวัดกลับมาที่พาถูกกิน เที่ยว แม่และยายขัดแย้งกัน ยายอยากให้พอมแต่ไม่ยอมพี่เลี้ยงดูแลอย่างดี ซื้ออาหารติดตู้เย็นตลอด
กลุ่มเด็กน้ำหนักเกิน	- เปลี่ยนนม เพราะนมที่เคยดื่มราคาแพง เปลี่ยนยี่ห้อแล้วเด็กน้ำหนักลด
อ้วนตอนเด็กและโตมา	- ปู่ป้อนอาหารมากเกินไปแล้วหลานอาเจียน ปู่กลัวหลานอ้วนมาก
เริ่มน้ำหนักลดลง	- พ่อแม่เห็นป่วยบ่อย พ่ออุ้มแล้วหนักมาก - ย่าเห็นหลาน หอบบ่อย เสื้อผ้าขนาดอายุเด็กคับ - ย่าเห็นญาติอ้วนเป็นโรค - รู้ว่าอ้วนเพราะกินนมเยอะมาก ต่อมาลดกินนม ชอบกินผลไม้ - เด็กชอบเล่น - เด็กชอบเที่ยวข้างบ้าน ไม่สนใจกินข้าว (ย่าซื้อขนมติดตู้เย็นตลอด) - เพื่อนแม่ทักว่าอ้วนมากแล้ว
กลุ่มเด็กน้ำหนักปกติ	- พ่อรักลูกสาวคนเดียวมาก ชอบพากิน เปลี่ยนร้านเรื่อย ๆ
ตอนเด็กแต่โตมา	- แม่ชอบลูกอ้วน กินเก่ง บ้านขายขนมหวานไทย ช่วยแม่ทำงานไปกินไป
น้ำหนักเกิน อ้วน	- ซื้อนมรสหวานติดตู้เย็น - แม่พากิน คิดว่าเด็กโตขึ้นก็พอม เหมือนพี่ - กินนมเปรี้ยวก่อนนอนทุกวัน ยังดูคนมวบ - เด็กกินเก่งเป็นพัก ๆ

สรุป จากการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จาก การดูแลและฉาบทันตเด็กอ้วน ซึ่งข้อมูลทุกส่วนที่กล่าวมาทำให้เห็นปัจจัยที่เอื้อให้เด็กอ้วนและปัจจัยช่วยจัดการลดและป้องกันอ้วน ซึ่งจะนำไปเป็นข้อมูลเพื่อหาแนวทางการจัดการเพื่อการป้องกันต่อไป ในบทต่อไปศึกษาการดำเนินงานของภาคส่วนที่เกี่ยวข้องในการร่วมดูแลสุขภาพเด็ก ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญในการจัดการป้องกันภาวะน้ำหนักเกินและภาวะอ้วน ตามภารกิจของแต่ละภาคส่วน