



บทที่ 4 ผลการวิจัย

การศึกษาเรื่องการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองนักเรียน ที่อยู่ในโปรแกรมการควบคุม น้ำหนัก โรงเรียนบ้านสันกำแพง อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ ผู้วิจัยทำการศึกษาโดยนำเอา แนวคิดเรื่องกระบวนการมีส่วนร่วม 5 ขั้นตอนคือขั้นมีส่วนร่วมในการค้นหาปัญหาและสาเหตุของ ปัญหา ขั้นมีส่วนร่วมในการวางแผน ขั้นมีส่วนร่วมในการดำเนินงานขั้นการมีส่วนร่วมในการรับ ผลประโยชน์จากการพัฒนาและขั้นการมีส่วนร่วมในการประเมินผลการพัฒนา เก็บรวบรวมข้อมูล ปรัชญาการเกิดที่เกิดขึ้น โดยการอบรมแลกเปลี่ยนความรู้ในการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองนักเรียนที่มี น้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานที่อยู่ในโปรแกรมการควบคุมน้ำหนัก โดยใช้การสังเกตแบบมีส่วนร่วม และไม่มีส่วนร่วม การสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการกับกลุ่มกลุ่มตัวอย่าง จนได้ข้อมูลครบถ้วน และครอบคลุมตามประเด็นที่ผู้วิจัยต้องการศึกษา หลังจากนั้นนำมาสังเคราะห์เป็นผลสรุป โดยทำ การแบ่งเนื้อหาของผลการศึกษาออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 การมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการควบคุมการบริโภคอาหารและสนับสนุน การออกกำลังกาย ของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานที่อยู่ในโปรแกรมการควบคุมน้ำหนัก

ส่วนที่ 2 ผลของโปรแกรมการควบคุมน้ำหนัก โดยที่ผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการควบคุม การบริโภคอาหารและสนับสนุนการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน

ส่วนที่ 1 การมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการควบคุมการบริโภคอาหารและสนับสนุนการออกกำลังกาย ของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานที่อยู่ในโปรแกรมการควบคุมน้ำหนัก

ผลการวิจัยเรื่อง การมีส่วนร่วมของผู้ปกครองนักเรียนที่อยู่ในโปรแกรมการควบคุมน้ำหนัก โรงเรียนบ้านสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ จากการอบรมแลกเปลี่ยนความรู้ในการมีส่วนร่วม ของผู้ปกครองในการควบคุมการบริโภคอาหารและสนับสนุนการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีน้ำหนัก เกินเกณฑ์มาตรฐาน ที่อยู่ในโปรแกรมการควบคุมน้ำหนัก พบว่าการระดมความคิดเห็น การทำ กิจกรรมกลุ่ม การใช้ผังความคิดเพื่อถอดความนึกคิดและจินตนาการ สอดแทรกตลอดกระบวนการ โดยใช้กระบวนการมีส่วนร่วม 5 ขั้นตอน 1.ขั้นมีส่วนร่วมในการค้นหาปัญหาและสาเหตุของปัญหา 2.ขั้นมีส่วนร่วมในการวางแผน 3.ขั้นมีส่วนร่วมในการดำเนินงาน 4.ขั้นการมีส่วนร่วมในการรับ ผลประโยชน์จากการพัฒนา 5. ขั้นการมีส่วนร่วมในการประเมินผลการพัฒนา มีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

กิจกรรมที่ 1 ชั้นมีส่วนร่วมในการค้นหาปัญหาและสาเหตุของปัญหา

จากการอบรมแลกเปลี่ยนความรู้ในการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการควบคุมการบริโภคอาหารและสนับสนุนการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ที่อยู่ในโปรแกรมการ ควบคุมน้ำหนัก การระดมความคิดเห็น การทำกิจกรรมกลุ่ม ช่วยกันค้นหาปัญหาและสาเหตุของปัญหาน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ตลอดจน กำหนดความต้องการผู้ปกครองนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน และการจัดลำดับความสำคัญของปัญหา โดยผ่านการใช้ผังความคิด (Mind mapping) ในหัวข้อ “อาหารที่บุตรหลานชอบ นิยามความอ้วน และสุขภาพของบุตรหลาน” ได้รายละเอียดดังต่อไปนี้

ตาราง 1 แสดงอาหารที่บุตรหลานชอบ นิยามความอ้วน และสุขภาพของบุตรหลาน

อาหารที่บุตรหลานชอบ	นิยามความอ้วน	สุขภาพของบุตรหลาน
- ไก่ KFC	- ตัวอ้วน	- เหนื่อยง่าย
- ขนมปังแซนวิช	- มีพุง	- อึดอึด
- พิซซ่า	- เพื่อนล้อ	- ไม่สบาย
- ลูกชิ้นทอด	- หมู	- หายใจลำบาก
- ซ็อกโกแลต	- อ้วนอ้วน	- ใส่เสื้อผ้าไม่ได้
- ลูกอมจูป่าจูป	- อึดอึด	- เพื่อนล้อ
- ขนมถุงแถมBen10	- หมูตอน	- นั่งเก้าอี้แล้วหักเจ็บตัว
- ใส้กรอกเซเว่น	- หมูสามชั้น	- เรียนไม่เก่ง
- ซาลาเปา	- เหงื่อเยอะ	- นอนหลับในห้องเรียน
- เฟรนฟรายด์	- ขาใหญ่	
- น้ำอัดลม	- แขนใหญ่	
- น้ำหวานเสลบลูบอย		
- มาม่า		
- โรตีสายไหม		
- ปุยฝ้าย		
- ไอศีมหวานเย็น		

จากการระดมความคิดเห็นของกลุ่มผู้เข้าร่วมวิจัยในหัวข้ออาหารที่บุตรหลานชอบ ได้แก่ KFC ขนมหิงขานวิซ พิชซ่า ลูกชิ้นทอด ซ็อกโกแลต ลูกอมจูปาจูป ขนมหิงขาน Ben10 ไข่กรอกเซเว่น ซาลาเปา เฟรนฟรายด์ น้ำอัดลม น้ำหวานเฮลบลูบอย มาม่า โรตีสายไหม ฟูฟ้าย และไอติมหวานเย็น ส่วนหัวข้อนิยามความอ้วน ได้แก่ ตัวอ้วน มีพุง โคนเพื่อนล้อ หมู อ้วน อ้วน อ้วน อ้วน อ้วน ส่วนหัวข้อสุขภาพของฉันทัน ได้แก่ เหนื่อยง่าย อึดอัด ไม่สบาย หายใจลำบาก ใต้เสื้อผ้าไม่ได้ เพื่อนล้อนั่งเก้าอี้แล้วหัก เจ็บตัว เรียงไม้เก่ง และนอนหลับในห้องเรียน และการจัดลำดับความสำคัญของปัญหา โดยวิทยากรและผู้ร่วมทำการวิจัยได้มีส่วนร่วมในการซักถามจากการแลกเปลี่ยนความรู้ สรุปได้หัวข้อดังต่อไปนี้

กิจกรรมที่ 2 ชั้นมีส่วนร่วมในการวางแผน

จากการอบรมแลกเปลี่ยนความรู้ในการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการควบคุมการบริโภคอาหารและสนับสนุนการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ที่อยู่ในโปรแกรมการควบคุมน้ำหนัก ผู้ปกครองนักเรียนได้ร่วมกันระดมความคิดวางแผน โดยผ่านการใช้ผังความคิด (Mind mapping) ในหัวข้อ “สิ่งที่จะทำให้บุตรหลานของเราไม่อ้วนมากไปกว่านี้” โดยสรุป คือ ออกกำลังกายทุกวัน, ทานอาหารครบ 3 มื้อ, ไม่กินขนมกรุบกรอบ, กินผลไม้แทนขนม, ดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำอัดลม, ดื่มนมแทนน้ำหวานและน้ำอัดลม, ไม่กินฟาสต์ฟู้ด, ไม่กินอาหารหวาน และไม่กินอาหารมัน ๆ

กิจกรรมที่ 3 ชั้นมีส่วนร่วมในการดำเนินงาน

หลังจากการอบรมแลกเปลี่ยนความรู้ในการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการควบคุมการบริโภคอาหารและสนับสนุนการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ให้ผู้เข้าร่วมวิจัยนำแผนการที่ได้จากการสรุปในขั้นตอนของการวางแผนไปใช้ในการควบคุมการบริโภคอาหารและสนับสนุนการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ซึ่งเป็นบุตรหลานของตนเอง โดยการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ได้รายละเอียดในการควบคุมการบริโภคอาหารและสนับสนุนการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานดังต่อไปนี้

1. ในด้านการควบคุมการบริโภคอาหารได้นำความรู้เกี่ยวกับโภชนาการและบริโภคนิสัยที่ถูกต้องไปควบคุมการบริโภคอาหารของบุตรหลาน โดย

- 1.1 ให้นมหรืออาหารเสริมในปริมาณที่เหมาะสมเมื่อเวลาบุตรหลานหิวเท่านั้น อย่าให้รับประทานพร่ำเพรื่อ
- 1.2 ถ้าบุตรหลานไม่หิวอย่าบังคับให้กินให้หมดตามปริมาณที่กะให้เพราะความหิวของแต่ละคนมีความต้องการอาหารไม่เท่ากัน
- 1.3 หลีกเลี่ยงอาหารหวาน รวมทั้งลูกอม ทอฟฟี่ และซ็อกโกแลต

- 1.4 ไม่ใช่อาหารหรือขนมหวานมาเป็นรางวัลในการทำกิจกรรมต่างๆ
- 1.5 ฝึกให้บุตรหลานรับประทานอาหารที่มีกาก ผักและผลไม้รับประทานอาหารเช้าให้ครบ 5 หมู่และจำกัดอาหารมันและทอดให้รับประทานในปริมาณที่พอเหมาะ
- 1.6 ไม่ให้บุตรหลานรับประทานขนมกรุบกรอบหรือรับประทานเพราะเบื่อหรือไม่มีอะไรทำเพราะเป็นการสร้างสุขนิสัยที่ไม่ถูกต้อง
- 1.7 พ่อแม่ผู้ปกครองเป็นตัวอย่างที่ดีในการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม
- 1.8 ฝึกให้บุตรหลานปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ
2. ในด้านการสนับสนุนการออกกำลังกายและการทำกิจกรรมต่างๆ ที่ต้องใช้พลังงานสนับสนุนโดย
 - 2.1 พ่อแม่ผู้ปกครองเป็นตัวอย่างที่ดีในการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและทำให้เป็นกิจกรรมของครอบครัวที่ทุกคนมีส่วนร่วมสร้างความสนุกสนานไม่เลือกการออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมที่ยากเกินไปสำหรับบุตรหลาน
 - 2.2 ลดเวลาที่ใช้ในการดูโทรทัศน์และเล่นคอมพิวเตอร์ของบุตรหลานลงให้มากที่สุด
 - 2.3 ทำกิจวัตรประจำวันอย่างกระฉับกระเฉงเช่น เดินขึ้นลงบันไดแทนการใช้บันไดเลื่อนหรือการใช้ลิฟต์เพื่อเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับบุตรหลาน
 - 2.4 ให้ความสนใจในการติดต่อสอบถามรับคำแนะนำจากครูผู้ควบคุมโปรแกรมการออกกำลังกายของนักเรียนจากทางโรงเรียน
 - 2.5 ควบคุมดูแลให้บุตรหลานพักผ่อนตามเวลาที่พอเหมาะไม่ให้พักผ่อนมากหรือน้อยเกินไป
 - 2.6 หาเวลาให้บุตรหลานออกกำลังกายที่โรงเรียนหลังจากเลิกเรียนเพราะว่าอยู่ในการควบคุมดูแลของคุณครูกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาซึ่งคุณครูจะสามารถให้คำแนะนำต่างๆพร้อมทั้งดูแลความปลอดภัยในการออกกำลังกายของบุตรหลาน

กิจกรรมที่ 4 ชั้นการมีส่วนร่วมในการรับผลประโยชน์จากการพัฒนา

หลังจากการควบคุมการบริโภคอาหารและสนับสนุนการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน โดยการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยทำการติดตามและประเมินผลน้ำหนักตัวของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานซึ่งเป็นบุตรหลานของกลุ่มตัวอย่าง จากการใช้แบบติดตามพฤติกรรมการแก้ไขปัญหาค่าดัชนีมวลเกินเกณฑ์มาตรฐาน แล้วทำการสรุปผลการติดตามหลังการวิจัยเสร็จสิ้นและแจ้งให้กลุ่มตัวอย่างรับทราบ จาก ตารางน้ำหนัก ตัวของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานที่เข้าร่วมโปรแกรมควบคุมน้ำหนัก โดยกลุ่มตัวอย่างตอบคำถามอย่างมีส่วนร่วม จากการสัมภาษณ์แบบไม่

เป็นทางการ แสดงความ พึงพอใจในการรับผลประโยชน์จากการพัฒนากิจกรรม หลังจากสิ้นสุดกิจกรรม 8 สัปดาห์ พบว่ากลุ่มตัวอย่างและนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ได้ปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

กิจกรรมที่ 5 ชั้นการมีส่วนร่วมในการประเมินผลการพัฒนา

หลังจากการควบคุมการบริโภคอาหารและสนับสนุนการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน โดยการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยทำการติดตามและประเมินผลน้ำหนักตัวของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานจากตารางน้ำหนักตัวของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานที่เข้าร่วมโปรแกรมควบคุมน้ำหนัก ซึ่งเป็นบุตร หลานของกลุ่มตัวอย่าง โดยให้กลุ่มตัวอย่างมีส่วนร่วมในการประเมินผลการควบคุมน้ำหนักตัวของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน โดยกลุ่มตัวอย่างตอบคำถามอย่างมีส่วนร่วม จากการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ และแสดงความพึงพอใจในการรับผลประโยชน์จากการพัฒนา กิจกรรม พบว่ากลุ่มตัวอย่างให้ความร่วมมือในการประเมินผลการพัฒนาของกิจกรรมเป็นอย่างดีและยังมีความต้องการที่จะร่วมกิจกรรมต่อเพื่อประโยชน์โดยตรงต่อบุตรหลานและก็มีส่วนทำให้กลุ่มตัวอย่าง ได้รับความรู้ที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องวิธีและมีความรู้สึกมั่นใจในศักยภาพของตนเองมีทัศนคติที่ดี และรู้สึกว่าเป็นเจ้าของกิจกรรมการออกกำลังกายอีกด้วย

ส่วนที่ 2 ผลของโปรแกรมการควบคุมน้ำหนัก โดยที่ผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการควบคุมการบริโภคอาหารและสนับสนุนการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน

ผลการวิจัยเรื่อง การมีส่วนร่วมของผู้ปกครองนักเรียนที่อยู่ใน โปรแกรมการควบคุมน้ำหนัก โรงเรียนบ้านสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ จากการอบรมแลกเปลี่ยนความรู้ในการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการควบคุมการบริโภคอาหารและสนับสนุนการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ที่อยู่ในโปรแกรมการควบคุมน้ำหนัก พบว่าผลของโปรแกรมการควบคุมน้ำหนัก โดยที่ผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการควบคุมการบริโภคอาหารและสนับสนุนการออกกำลังกาย ซึ่งเป็น โปรแกรมการออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วันๆ ละ 50 นาที ระยะเวลา 8 สัปดาห์ ในแต่ละวันออกกำลังกายติดต่อกันเป็นเวลาเกินครึ่งชั่วโมง การออกกำลังกายต้องการสมรรถภาพของหัวใจและปอดด้วย การออกกำลังกายไม่มีความหนักมากเกินไป มีการออกกำลังกายให้ถึงจุดที่เหมาะสมพอเหมาะต่อสภาพร่างกายของนักเรียนน้ำหนักเกินเกณฑ์ และผู้ปกครองมีบทบาทสำคัญมากในการควบคุมน้ำหนักตัวของนักเรียน ร่วมกับโปรแกรมควบคุมน้ำหนัก ส่งผลให้โปรแกรมความคุม

น้ำหนักมีประสิทธิภาพและยังสามารถควบคุมน้ำหนักนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานได้ ดังต่อไปนี้

ตาราง 2 น้ำหนักตัวของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมควบคุมน้ำหนัก

ที่	น้ำหนักก่อนเข้าร่วม	น้ำหนักหลังเข้าร่วมโปรแกรม	ผลต่าง	ระดับ
	โปรแกรมการควบคุมน้ำหนัก (กิโลกรัม)	การควบคุมน้ำหนัก (กิโลกรัม)		
1	63	61	-2	ลดลง
2	71	68	-3	ลดลง
3	76	72	-4	ลดลง
4	65	65	0	เท่าเดิม
5	60	58	-2	ลดลง
6	65	61	-4	ลดลง
7	69	65	-4	ลดลง
8	74	69	-5	ลดลง
9	72	69	-3	ลดลง
10	68	65	-3	ลดลง
11	78	75	-3	ลดลง
12	61	60	-2	ลดลง
13	67	63	-4	ลดลง
14	63	60	-3	ลดลง
15	59	57	-2	ลดลง
16	62	57	-4	ลดลง
17	64	61	-3	ลดลง
18	65	61	-4	ลดลง
19	67	63	-4	ลดลง
20	63	60	-3	ลดลง
21	67	64	-3	ลดลง
22	72	67	-4	ลดลง
23	63	60	-3	ลดลง

ตาราง 2 (ต่อ)

ที่	น้ำหนักก่อนเข้าร่วม	น้ำหนักหลังเข้าร่วมโปรแกรม	ผลต่าง	ระดับ
	โปรแกรมการควบคุมน้ำหนัก (กิโลกรัม)	การควบคุมน้ำหนัก (กิโลกรัม)		
24	69	65	-4	ลดลง
25	61	58	-3	ลดลง
26	69	65	-4	ลดลง
27	66	63	-3	ลดลง
28	65	61	-4	ลดลง
29	62	60	-2	ลดลง
30	62	62	0	เท่าเดิม
31	68	65	-3	ลดลง
32	66	63	-3	ลดลง
33	65	61	-4	ลดลง
34	67	63	-4	ลดลง
35	69	66	-3	ลดลง
รวม	2,323	2,214	-109	ลดลง
ค่าเฉลี่ย	66.37	63.25	-3.11	ลดลง ร้อยละ 94.28

จากการประเมินน้ำหนักตัวนักเรียนกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการเข้าร่วม โปรแกรมการควบคุมน้ำหนัก โดยที่ผู้ปกครองนักเรียนมีส่วนร่วมในการควบคุมการบริโภคอาหารและสนับสนุนการออกกำลังกายของนักเรียน จำนวน 35 คน โดยการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ผู้วิจัยทำการติดตามและประเมินผลน้ำหนักตัวของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน พบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการควบคุมน้ำหนักนักเรียนทั้งหมดมีน้ำหนักตัวลดลง โดยเฉลี่ย 3.11 กิโลกรัม น้ำหนักตัวลดลงจำนวน 33 คน น้ำหนักตัวเท่าเดิมจำนวน 2 คน น้ำหนักตัวลดลง 2 กิโลกรัม จำนวน 10 คน น้ำหนักตัวลดลง 3 กิโลกรัม จำนวน 14 คน น้ำหนักตัวลดลง 4 กิโลกรัม จำนวน 13 คน และน้ำหนักตัวลดลง 5 กิโลกรัม จำนวน 1 คน

ผู้วิจัยได้ทำการติดตามกลุ่มตัวอย่างโดยการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ การสังเกตแบบมีส่วนร่วมและไม่มีส่วนร่วม ตลอดจนมีการดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมควบคุมน้ำหนักอย่างสม่ำเสมอ ในกิจกรรมการออกกำลังกายนั้นสามารถสังเกตได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมควบคุมน้ำหนักที่โรงเรียน และผู้วิจัยติดตามไปเยี่ยมบ้านกลุ่มตัวอย่างพร้อมกับสอบถามนักเรียนซึ่งเป็นบุตรหลานของกลุ่มตัวอย่าง ว่าหลังจากออกกำลังกายตาม โปรแกรมควบคุมน้ำหนัก กลับจากโรงเรียนแล้วได้กลับไปรับประทานอาหารตามโปรแกรมการควบคุมน้ำหนักที่บ้านอย่างสม่ำเสมอหรือไม่ หลังจากสิ้นสุดกิจกรรม 8 สัปดาห์ พบว่าผู้เข้าร่วมวิจัยได้ปฏิบัติตามกิจกรรมตามโปรแกรมควบคุมน้ำหนักอย่างสม่ำเสมอ และมีความรู้สึกมั่นใจในศักยภาพของตนเองที่จะสามารถควบคุมน้ำหนักตัวของนักเรียนซึ่งเป็นบุตรหลานของตนเองได้ มีทัศนคติที่ดีต่อโปรแกรมการควบคุมน้ำหนัก ตลอดจนมีความสมัครใจที่จะส่งเสริมให้บุตรหลานของตนเข้าร่วมกิจกรรมการควบคุมน้ำหนักต่อไปอีกด้วย