

การพัฒนาคู่มือการอ่านฉลากโภชนาการเพื่อการเลือกขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มสำหรับผู้ปกครอง
เด็กก่อนวัยเรียน (DEVELOPMENT OF A NUTRITION LABELING MANUAL ON SNACK
AND BEVERAGE SELECTION FOR GUARDIANS OF PRE - SCHOOL CHILDREN)

บุษรัตน์ วงศ์ศุภการ 4937011 RACN/M

พย.ม. (การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน)

คณะกรรมการควบคุมสารนิพนธ์ : นพวรรณ เปียชื่อ, Ph.D. (Nursing), สุจินดา จารุพัฒน์ มาร์โอ, Ph.D.
(Life Science and Human Technology)

บทคัดย่อ

โรคอ้วนในเด็กเป็นปัญหาสาธารณสุขที่เพิ่มขึ้น โดยมีปัจจัยหลักที่เกี่ยวข้องคือการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่ไม่เหมาะสม ซึ่งผู้ปกครอง ผู้เลี้ยงดูและครู เป็นบุคคลสำคัญในการเลือกอาหารดังกล่าวให้แก่เด็ก การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาคู่มือการอ่านฉลากโภชนาการเพื่อการเลือกขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มสำหรับผู้ปกครองเด็กก่อนวัยเรียน โดยใช้ข้อมูลจากการสำรวจฉลากโภชนาการและส่วนประกอบของผลิตภัณฑ์อาหารประเภทขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มในซูเปอร์มาร์เก็ตของห้างสรรพสินค้าขนาดใหญ่แห่งหนึ่งในอำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย ขนมขบเคี้ยว จำนวน 103 ตัวอย่าง และเครื่องดื่ม จำนวน 206 ตัวอย่าง คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง เก็บข้อมูลในช่วงเดือนเมษายน 2551 โดยระยะที่ 1 ใช้แบบสอบถามที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้น วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติบรรยาย และระยะที่ 2 นำตัวอย่างฉลากโภชนาการและผลการวิเคราะห์ที่ได้มาพัฒนาคู่มือ

ผลการศึกษาพบว่า ขนมขบเคี้ยวส่วนใหญ่ที่พบคือกลุ่มข้าวแป้ง (38.70 %) และกลุ่มข้าวแป้งและไขมัน (37.70 %) ส่วนเครื่องดื่มที่พบมากที่สุดได้แก่ นม (38.40 %) ขนาดบรรจุโดยรวมของขนมขบเคี้ยวเฉลี่ย เท่ากับ 69.70 ± 26 มก. และเครื่องดื่มมีค่ามัธยฐาน เท่ากับ 250 มล. ปริมาณอาหารต่อหนึ่งหน่วยบริโภคของผลิตภัณฑ์ทั้ง 2 ประเภทใกล้เคียงกันคือ 30 กรัมและ 200 มล. ตามลำดับ ขนมขบเคี้ยวมีจำนวนหน่วยบริโภค 1 - 3 หน่วย เครื่องดื่มมี 1 - 6 หน่วย อัตราการแสดงฉลากโภชนาการของเครื่องดื่ม (78.80 %) มากกว่าขนมขบเคี้ยว (75.70%) ส่วนใหญ่เป็นการแสดงแบบเต็ม สำหรับการกล่าวอ้างทางโภชนาการไม่มีการกล่าวอ้างในขนมขบเคี้ยว แต่พบการกล่าวอ้างในเครื่องดื่มคิดเป็น 36.5% โดยส่วนใหญ่เป็นการกล่าวอ้างเกี่ยวกับแคลเซียมในนม นอกจากนี้เครื่องดื่มแต่ละกลุ่มให้พลังงานที่ใกล้เคียงกัน คือ 100 กิโลแคลอรี น้ำอัดลมมีน้ำตาลมากที่สุด (41 กรัม) นมมีโซเดียม (190 มก.) และแคลเซียม (60%) มากที่สุด ส่วนขามีคาเฟอีนตั้งแต่ 2.65-20.30 มก. จากข้อมูลดังกล่าวนำมาใช้ในการพัฒนาคู่มือซึ่งเนื้อหาประกอบด้วย 1) อาหารและอาหารต้องห้ามสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน 2) เด็กกับขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่ม 3) ข้อแนะนำในการเลือกซื้อขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่ม 4) ข้อควรระวังเกี่ยวกับฉลากโภชนาการ และ 5) วิธีการอ่านฉลากโภชนาการในขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่ม

การศึกษานี้ มีข้อเสนอแนะในการนำไปใช้กับกลุ่มเป้าหมายและติดตามประเมินผลเพื่อพัฒนาและปรับปรุงคู่มือให้เหมาะสมต่อผู้ใช้ต่อไป

คำสำคัญ: เด็กก่อนวัยเรียน / โรคอ้วน / ขนมขบเคี้ยว / ฉลากโภชนาการ / การกล่าวอ้างทางโภชนาการ

DEVELOPMENT OF A NUTRITION LABELING MANUAL ON SNACK AND BEVERAGE SELECTION FOR GUARDIANS OF PRE - SCHOOL CHILDREN

BUSSARAT WONGSARINGKARN 4937011 RACN/M

M.N.S. (COMMUNITY HEALTH NURSE PRACTITIONER)

THEMATIC PAPER ADVISORS: NOPPAWAN PIASEU, Ph.D. (Nursing)
SUCHINDA JARUPAT MARUO, Ph.D. (Life Science and Human Technology)

ABSTRACT

Childhood obesity is an increasing public health problem exacerbated by inappropriate consumption of snacks and beverages as a major factor. Guardians, caretakers, and teachers play an important role in selecting those foods for children. This study was aimed to develop a nutrition labeling manual on snack and beverage selection for guardians of pre-school children. Data from a survey of nutrition labels and food composition of snacks and beverages in a department Store in Amphur Muang, Ratchaburi Province, were used. Through purposive sampling, a sample of 103 snacks and 206 beverages were selected. Data was collected in April 2008, through: 1) Phase I: survey with a questionnaire developed by the researcher and analyzed by using descriptive statistics; and 2) Phase II: development of a nutrition labeling manual on snacks and beverages by using data from the survey.

Results revealed that the highest proportion of snacks was rice/starch (38.70 %), and rice/starch containing fat groups (37.70 %), while that of beverages was milk (38.40 %). Amounts per package were reported at a mean of 69.70 ± 26 mg for snacks and a median of 250 ml for beverages. Similarities were found for the amount per serving in each type of snack (30 g) and beverages (200 ml). Number of serving size for snacks and beverages ranged from 1-3 and 1-6, respectively. Rate of nutrition label declaration was reported at 78.80 % of beverages, which was more than that for snacks (75.70%). Most of the nutrition label declarations were reported in full format. On nutrition claims, these were not found in snacks, but were found in 36.5 % of beverage. The majority of the nutrition claims were for calcium in milk. Each group of beverages had energy of approximately 100 Kcal. Carbonated drinks consisted of 41 g of sugar. Milk beverages contained 190 mg of sodium and 60 % of calcium whereas tea had caffeine ranging from 2.65-20.30 mg. These data were used to develop a nutrition labeling manual which included contents related to: 1) food allowed and not allowed for pre-school children, 2) snacks, beverages, and children, 3) recommendations for selecting snack and beverage, 4) information on nutrition labeling, and 5) a user guide for snack and beverage selection.

Results suggest the application of the manual for the target population, Followed by monitoring and evaluation with appropriate improvements.

KEY WORDS: PRE-SCHOOL CHILDREN/OBESITY / SNACK / NUTRITION LABEL /
NUTRITION CLAIM

151 pp.