

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

บุญรักน์ วงศ์ศฤงค์ 4937011 RACN/M

พ.บ.ม. (การพยาบาลอาหารปฏิบัติชุมชน)

คณะกรรมการควบคุมสารนิพนธ์ : นพวรรณ เปิยรชื่อ, Ph.D. (Nursing), ฤจินดา จารุพัฒน์ mgr. โอดี, Ph.D. (Life Science and Human Technology)

บทคัดย่อ

โรคอ้วนในเด็กเป็นปัญหาสาธารณสุขที่เพิ่มขึ้น โดยมีปัจจัยหลักที่เกี่ยวข้องคือการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่ไม่เหมาะสม ซึ่งผู้ปักครอง ผู้เลี้ยงคุณและครู เป็นบุคคลสำคัญในการเลือกอาหารดังกล่าวไว้แก่เด็ก การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาคู่มือการอ่านฉลาก โภชนาการเพื่อการเลือกขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มสำหรับผู้ปักครองเด็กก่อนวัยเรียน โดยใช้ข้อมูลจากการสำรวจฉลาก โภชนาการและส่วนประกอบของผลิตภัณฑ์อาหารประเภทขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มในชุมป์เปอร์นาร์เก็ตของห้างสรรพสินค้าขนาดใหญ่แห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงใหม่ จังหวัดราชบุรี กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย ขนาดขนมเคี้ยว จำนวน 103 ตัวอย่าง และเครื่องดื่ม จำนวน 206 ตัวอย่าง คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง เก็บข้อมูลในช่วงเดือนเมษายน 2551 โดยระบุที่ 1 ใช้แบบสอบถามที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้น วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติบรรยาย และระยะที่ 2 นำตัวอย่างฉลาก โภชนาการและผลการวิเคราะห์ที่ได้มาพัฒนาคู่มือ

ผลการศึกษาพบว่า ขนาดขนมเคี้ยวส่วนใหญ่ที่พบคือกลุ่มข้าวเปี๊ยะ (38.70 %) และกลุ่มข้าวเปี๊ยะไก่นัน (37.70 %) ส่วนเครื่องดื่มที่พบมากที่สุดได้แก่ นม (38.40 %) ขนาดบรรจุโดยรวมของขนมขบเคี้ยวเฉลี่ย เท่ากับ  $69.70 \pm 26$  มก. และเครื่องดื่มมีค่ามัธยฐาน เท่ากับ 250 มล. ปริมาณอาหารต่อหนึ่งหน่วยบริโภคของผลิตภัณฑ์ทั้ง 2 ประเภทได้แก่ กึ่งก้อนตื้อ 30 กรัมและ 200 มล. ความจำด้าน ขนาดขนมเคี้ยวมีจำนวนหน่วยบริโภค 1 - 3 หน่วย เครื่องดื่มมี 1 - 6 หน่วย อัตราการแสดงฉลาก โภชนาการของเครื่องดื่ม (78.80 %) มากกว่าขนาดขนมเคี้ยว (75.70%) ส่วนใหญ่เป็นการแสดงแบบเต็ม สำหรับการกล่าวอ้างทางโภชนาการไม่มีการกล่าวอ้างในขนาดขนมเคี้ยว แต่พบการกล่าวอ้างในเครื่องดื่มคิดเป็น 36.5% โดยส่วนใหญ่เป็นการกล่าวอ้างเกี่ยวกับแคลอรีขึ้นในน้ำ นอกจากนี้เครื่องดื่มแต่ละกลุ่มให้พลังงานที่ใกล้เคียงกัน คือ 100 กิโลแคลอรี น้ำอัดลมมีน้ำตาลมากที่สุด (41 กรัม) น้ำมีโซเดียม (190 มก.) และแคลอรีขึ้น (60%) มากที่สุด ส่วนชาบีบีฟอนด์ตั้งแต่ 2.65-20.30 มก. จากข้อมูลดังกล่าวนำมาใช้ในการพัฒนาคู่มือซึ่งเนื้อหาประกอบด้วย 1) อาหารและอาหารต้องห้ามสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน 2) เด็กกับขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่ม 3) ข้อแนะนำในการเลือกซื้อขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่ม 4) ข้อควรรู้เกี่ยวกับฉลาก โภชนาการ และ 5) วิธีการอ่านฉลาก โภชนาการในขนาดขนมเคี้ยวและเครื่องดื่ม

การศึกษาครั้งนี้ มีข้อเสนอแนะในการนำไปใช้กับกลุ่มเป้าหมายและติดตามประเมินผลเพื่อพัฒนาและปรับปรุงคู่มือให้เหมาะสมต่อไป

คำสำคัญ: เด็กก่อนวัยเรียน / โรคอ้วน / ขนาดขนมเคี้ยว / ฉลาก โภชนาการ / การกล่าวอ้างทาง โภชนาการ

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  $69.70 \pm 26$  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