

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแบบแผนการบริโภคอาหาร ภาวะโภชนาการ และวิถีชีวิตเกี่ยวกับสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4-6 โดยเป็นการวิจัยเชิงพรรณนา แบบภาคตัดขวาง กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา คือ นักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4-6 ของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยขอนแก่น (มอดินแดง) มหาวิทยาลัยขอนแก่น ระหว่างเดือน ธันวาคม 2549 ถึงเดือน มีนาคม 2550 จำนวน 134 คน รวบรวมข้อมูลด้วยการใช้แบบสอบถาม และสัมภาษณ์นักเรียน เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป แบบแผนการบริโภคอาหาร วิถีชีวิตที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ความดีในการบริโภคอาหาร และการบริโภคอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา วิเคราะห์ด้วยโปรแกรม STATA ปริมาณพลังงานและสารอาหารที่ได้รับวิเคราะห์โดยโปรแกรมสำเร็จรูป INMUCAL

ผลการศึกษาพบว่า เป็นนักเรียนชาย ร้อยละ 53.73 และนักเรียนหญิง ร้อยละ 46.27 มีรายได้ของครอบครัวต่อปีเฉลี่ยอยู่ที่ 150,000-300,000 บาท โดยนักเรียนได้รับเงินมาโรงเรียนเฉลี่ย 20 บาทต่อวัน มีค่าใช้จ่ายต่ออาหารเฉลี่ย 10 บาทต่อวัน ภายในสองสัปดาห์ที่ผ่านมานักเรียนไม่มีการเจ็บป่วย ร้อยละ 70.90 นักเรียนรับประทานอาหารเช้า 5 มื้อ ร้อยละ 35.82 รองลงมาคือ 3 มื้อ ร้อยละ 29.10 โดยนักเรียนชายรับประทาน 3 มื้อ ร้อยละ 33.33 ส่วนนักเรียนหญิงรับประทาน 5 มื้อ ร้อยละ 41.94 ชนิดอาหารในมื้อเช้านักเรียนชายและนักเรียนหญิงส่วนใหญ่จะเป็นประเภทข้าว และกับข้าว ร้อยละ 65.28 และร้อยละ 59.68 ตามลำดับ มื้อกลางวันนักเรียนรับประทานอาหารเช้า และกับข้าวที่โรงเรียนจัดให้ ส่วนมื้อเย็นจะรับประทานเป็นประเภทข้าว และกับข้าวเป็นส่วนใหญ่ โดยรับประทานที่บ้าน มีผู้ปกครองทำให้อาหาร หรือซื้อสำเร็จรูป ภาวะโภชนาการของนักเรียนพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีน้ำหนักตามเกณฑ์อายุร้อยละ 62.69 โดยนักเรียนชายและนักเรียนหญิงไม่แตกต่างกัน มีส่วนสูงตามเกณฑ์อายุร้อยละ 66.42 นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีส่วนสูงตามเกณฑ์ และนักเรียนสมส่วนร้อยละ 68.94 นักเรียนชายมีภาวะสมส่วนมากกว่านักเรียนหญิงเล็กน้อย นักเรียนมีกิจกรรมการออกกำลังกายเป็นประจำ 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละประมาณ 25-35 นาที นักเรียนส่วนใหญ่ใช้คอมพิวเตอร์ร้อยละ 92.54 ครั้งละประมาณ 1-2 ชั่วโมงต่อวัน และดูโทรทัศน์ร้อยละ 95.52 ครั้งละ 2-3 ชั่วโมงต่อวัน การบริโภคอาหารของนักเรียนโดยส่วนใหญ่รับประทานข้าวเจ้าเป็นประจำทุกวันร้อยละ 72.39 และรับประทานข้าวเหนียว ก๋วยเตี๋ยว/ขนมจีน ขนมปัง/ขนมเค้ก ข้าวโพด 4-6 ครั้งต่อสัปดาห์ เนื้อสัตว์นักเรียนรับประทานเป็นประจำทุกวันร้อยละ 75.94 ส่วนใหญ่นักเรียนดื่มนมเป็นประจำทุกวัน ร้อยละ 90.30 ดื่มน้ำอัดลม 4-6 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 48.51 นักเรียนรับประทานผักผลไม้เป็นประจำทุกวันร้อยละ 65.67 และรับประทานขนมขบเคี้ยว โดยส่วนใหญ่รับประทานมันฝรั่งทอด 4-6 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 63.43 และขนมขบเคี้ยวอื่น ๆ 4-6 ครั้งต่อสัปดาห์ร้อยละ 61.19 ปริมาณพลังงานนักเรียนชายและนักเรียนหญิงได้รับพลังงานมีค่ามัธยฐาน 1,640.88 และ 1,527.25 กิโลแคลอรีต่อวัน ตามลำดับ โดยนักเรียนชายและนักเรียนหญิงได้รับพลังงานเพียงพอร้อยละ 83.11 และร้อยละ 83.24 ตามลำดับ โปรตีนที่นักเรียนได้รับมีค่ามัธยฐาน 64.5 กรัมต่อวัน ร้อยละ 96.99 ของปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวัน (DRI) ส่วนคาร์โบไฮเดรต และไขมันที่ได้รับมีค่ามัธยฐาน 204.37 และ 53.07 กรัมต่อวัน ตามลำดับ โดยมีการกระจายพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ร้อยละ 52.36, 16.54 และ 30.75 ตามลำดับ จากอาหารที่บริโภคต่อวันพบว่า นักเรียนได้รับแคลเซียมร้อยละ 68.18 ในนักเรียนชายได้รับร้อยละ 71.23 ของ DRI ในนักเรียนหญิงได้รับแคลเซียมร้อยละ 65.43 ของ DRI ไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย วิตามินบี1ได้รับร้อยละ 82.22 ของ DRI และวิตามินบี2ได้รับร้อยละ 181.11 ซึ่งเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ปริมาณวิตามินเอ และเหล็ก ได้รับร้อยละ 37.39 และร้อยละ 49.13 ของ DRI ตามลำดับ ซึ่งนักเรียนได้รับไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

จากการศึกษาอาจสรุปได้ว่า นักเรียนส่วนใหญ่ได้รับพลังงานเพียงพอ แต่ได้รับไขมันมากกว่าปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวัน ส่วนแคลเซียม ธาตุเหล็ก และวิตามินเอ ได้รับต่ำกว่าค่าปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันจึง ควรมีแนวทางในการส่งเสริมการบริโภคอาหารที่ขาด และได้สารอาหารที่มากเกินไป เพื่อให้ได้สารอาหาร ครบถ้วนเหมาะสมตามวัย

This cross-sectional descriptive study was to investigate dietary pattern, nutritional status, health related lifestyles of 4th-grade, 5th-grade students of the Demonstration School (Modindaeng), Khon Kaen University during December 2549 to March 2550. There were 134 students. By means of questionnaires and interview guideline, general information, life styles related to healths, frequency of food consumption and 24-hour dietary recall were collected. Descriptive statistics were performed using STATA program. Energy and nutrient intakes were analyzed using NINUCAL program.

The results showed that of the total 134 children, 53.73% were boys and 46.27% were girls. Household income was around 150000-300000 baht per year. The student had 20 baht on average for going to school. Food expense was around 10 baht per day. During the last two weeks, 70.90% of the total students were not ill. 33.82% had 5 meals a day and 29.10% had 3 meals a day. 33.33% of the boys had 3 meals a day whereas 41.94% of the girls had 5 meals a day. 65.28% and 59.68% had rice and dishes, respectively as a main food item for breakfast. Lunch was provided by the school, meanwhile, supper was rice and dishes either preparing at home or buying cooked food. Regarding to nutritional status, 62.69% had normal nutritional status based on weight for age with no difference between boys and girls. 66.42% were normal based on height for age and 68.94% were normal according to weight for height which boys were slightly better than girls. The student had regular exercise 1-2 times per week. Each time lasted between 25 to 35 minutes. Most of student (92.54%) spent 1-2 hours per day using computers. 95.52% saw television for 2-3 hours a day. For food consumption pattern, 72.39% of the students ate rice daily. Sticky rice, noodle or Thai noodle, bread or cake and corn were eaten 4-6 times a week. 75.94% ate meat every day. 90.30% drank milk daily. 48.51% took softdrink 4-6 times a week. 65.67% ate vegetable and fruits every day. 63.43% ate French fries or potato chip 4-6 times a week. 61.19% took other snacks 4-6 times a day. Median of energy intake of boys and girls were 1640.88 and 1527.25 kilocalories per day, respectively. 83.11% of boys and 83.34% of girls had adequate energy intake. Median of protein intake was 64.5 gram per day, equal to 96.99% of dietary reference intake (DRI). Medians of carbohydrate and fat intake were 204.37 and 53.07 gram per day, respectively. Energy distribution of carbohydrate:protein:fat was 52.39:16.54:30.75 respectively. Mineral and vitamin intake revealed that 68.18% of the boys took adequate calcium, equal to 71.23% dietary reference intake. Meanwhile, 65.43 of the girls took inadequate calcium according to DRI. 82.22% took adequate vitamin B1. Vitamin B2 intake was 181.11% of DRI. Vitamin A and iron intake were 37.39% and 49.13% of DRI, respectively which is not adequate to body requirement.

The study concluded that majority of the student had adequate energy intake but fat as source of energy was higher than dietary reference intake. Calcium, iron and vitamin A intake were mainly lower than dietary reference intake. So there should be constructive guideline to promote food which is inadequate intake and avoid taking too much in order to have food according to body needs and age requirement.