

การพัฒนาโปรแกรมการควบคุมภาวะ โภชนาการเกินในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษา

DEVELOPMENT OF THE OBESITY CONTROL PROGRAM IN ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS

จากรุวรรณ ไร่ตระกูล 5236141 PPH/D

ศ.ด.

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์: อภาพร เผ่าวัฒนา, Ph.D., สุนีย์ ละกำป็น, Ed.D., จิรนนท์ แก้วกล้า, D.Sc.

บทคัดย่อ

ภาวะโภชนาการเกินในเด็กเป็นปัญหาที่มีความจำเป็นเร่งด่วนในการแก้ไข การพัฒนาโปรแกรมการควบคุมภาวะโภชนาการเกินที่ให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วมของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง การศึกษานี้เพื่อพัฒนาและทดสอบ โปรแกรมการควบคุมภาวะ โภชนาการเกินในนักเรียนชั้นประถมศึกษาโดยการมีส่วนร่วมของนักเรียน ผู้ปกครอง และ โรงเรียน แบ่งเป็น 3 ระยะ คือ 1) การวิเคราะห์ความรู้ที่มีอยู่ บทเรียนจากโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับเพชร 4 โรงเรียน และการทบทวนงานวิจัย 2) การพัฒนาโปรแกรม โดยใช้ความรู้ที่ได้จากการวิเคราะห์และการมีส่วนร่วมของนักเรียน ผู้ปกครอง และ ครู 3) การดำเนินงานและประเมินผลโปรแกรมโดยเปรียบเทียบใน 2 โรงเรียนเอกชน ในจังหวัดนครนายก (นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 และผู้ปกครอง จำนวน 84 คน) การเก็บรวบรวมข้อมูลใช้ทั้งเชิงคุณภาพ และเชิงปริมาณ การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ Content analysis และ Repeated measure

ผลการศึกษาพบว่าโปรแกรมการควบคุมภาวะ โภชนาการเกินในนักเรียนประกอบด้วย 8 กิจกรรมหลัก คือ 1) การสอนโภชนศึกษา 2) การบริโภคอาหารสุขภาพ 3) การบูรณาการเนื้อหาการควบคุมโรคอ้วนในทุกรายวิชา 4) การประเมินการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การรับรู้เกี่ยวกับโรคอ้วน และสมรรถภาพทางกาย 5) การปลูกผักสวนครัว 6) กิจกรรมและมุมสุขภาพ 7) จดหมายข่าวถึงผู้ปกครอง และ 8) การออกกำลังกายตอนเช้า ซึ่งผู้ปกครอง ครู และผู้ประกอบอาหารในโรงเรียนได้รับความรู้ในการป้องกันภาวะโภชนาการเกิน เมื่อสิ้นสุดโปรแกรมนักเรียนมีภาวะ โภชนาการที่ดีขึ้น สามารถลดพลังงานที่ได้รับจากอาหารต่อวัน ($p\text{-value}<.001$) มีร้อยละของไขมันในร่างกายลดลง ($p\text{-value}=.009$) และเพิ่มการใช้พลังงานจากการออกกำลังกายในแต่ละวัน ($p\text{-value}=.035$).

ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่าโปรแกรมควบคุมภาวะ โภชนาการเกินช่วยลดการบริโภคอาหารที่ให้พลังงานเกินความจำเป็นและเพิ่มการใช้พลังงานโดยการออกกำลังกายในแต่ละวัน ปัจจัยแห่งความสำเร็จของการศึกษา คือ การมีส่วนร่วมของนักเรียน ผู้ปกครอง และ ครู ที่ทำให้เกิดความต่อเนื่องและยั่งยืน