

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในระดับประถมศึกษา โรงเรียนวาริชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประถมศึกษาที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวาริชียงใหม่ ปีการศึกษา 2553 จำนวน 25 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาประกอบด้วยแบบสอบถามนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วยข้อมูลทั่วไป ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และแบบสอบถามผู้ปกครอง ประกอบด้วยข้อมูลทั่วไป และการบริโภคอาหารของผู้ปกครอง นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ โดยใช้ความถี่ ค่าร้อยละ

สรุปผลการวิจัย

แบบสอบถามของนักเรียน

ข้อมูลทั่วไป พบว่า นักเรียนกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง มีอายุ 8-9 ปี มีน้ำหนัก 36-45 ก.ก. มีส่วนสูง 121-130 ซม. มีศาสนาพุทธ เป็นบุตรคนที่ 1 มีสมาชิกครอบครัว 4 และ 5 คน เท่ากัน สมาชิกในครอบครัวของนักเรียนที่มีรูปร่างอ้วน ส่วนใหญ่ได้แก่ พ่อ ได้รับเงินจำนวน 11-20 บาทต่อวัน มีการแบ่งเงินใช้เป็นค่าอาหารที่โรงเรียนจำนวน 11-20 บาทต่อวัน นำเงินที่เหลือไปใช้ในการซื้อไอศกรีม รับประทานอาหารมื้อเย็นมากที่สุด รับประทานวันละ 3 มื้อต่อวัน รับประทานอาหารเช้าทุกวัน รับประทานอาหารเช้าเป็นนม รับประทานอาหารเช้า เวลา 18.01-19.00 น. ชอบรับประทานไอศกรีมมากที่สุด อาหารที่ชอบ ชอบทุกรสน้ำ เมื่อรับประทานอื่นแล้วจะเสียดายจึงรับประทานให้หมด จะบริโภคอาหารด้วยตนเอง จะซื้อไอศกรีม และช็อคโกแลตจากร้านค้า มีสาเหตุซื้อขนมมาบริโภคคืออร่อย ได้รับข้อมูลเกี่ยวกับโภชนาการเกินมาตรฐานจากโทรทัศน์ เมื่อเปรียบเทียบกับเพื่อนเพศเดียวกัน นักเรียนมีรูปร่างพอดี เคยชั่งน้ำหนัก ไม่เคยอ้วน เคยลดความอ้วน ทำกิจกรรมนอนพักผ่อน

สรุปได้ว่า นักเรียนกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะเป็นเพศหญิงมีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานแล้วในครอบครัวนั้นพ่อจะมีรูปร่างอ้วน แล้วจะได้รับเงิน 20 บาทต่อวันนั้นเป็นสาเหตุที่ทำให้มีพฤติกรรมในการรับประทานมาก ด้วยเงินที่เหลือจะนำไปกินไอศกรีมมาก และซื้อคอกแลคแล้วทำให้เกิดมีพฤติกรรมที่ทำให้เกิดโรคอ้วนมากขึ้น และจะรับประทานอาหารในมือเย็นมากขึ้น และในการทำกิจกรรมส่วนใหญ่ จะนอนพักผ่อน ทำให้เกิดภาวะโรคอ้วนมากขึ้น

ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ดังนี้

ปัจจัยนำ พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ให้อาหารหมายถึงสิ่งที่มีประโยชน์ต่อตนเอง จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 36.0 อาหารมีความสำคัญคือช่วยให้ระบบอวัยวะทำงานตามปกติ จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 48.0 ถั่วเหลืองมีสารอาหารประเภทโปรตีน จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 60.0 เต้าหู้ เนื้อปลา และนมมีคาร์โบไฮเดรตเท่ากัน จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 28.0 ว่าพืชผักและแฮมเบอร์เกอร์อาหารทั้งสองประเภทให้ไขมันมากที่สุด จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 64.0 สาเหตุการเกิดโรคอ้วนมากที่สุดคือการขาดออกกำลังกาย จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 52.0 อาหารผัดผักให้พลังงานมากที่สุด จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 68.0 รับประทานมันฝรั่งทอดไม่มีประโยชน์ เพราะมีสารอาหารที่จำเป็นไม่ครบถ้วน จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 52.0 การมีน้ำหนักเกินมาตรฐานเสี่ยงการเกิดโรคกระเพาะอาหาร จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 48.0 การทานอาหารครบ 5 หมู่ ต้องเลือกรับประทานอาหารผัดคือน้ำหมูกรอบราดข้าว ฝรั่ง น้ำ จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 60.0 การที่มีรูปร่างที่ดีและมีสัดส่วนงามควรควบคุมอาหารและออกกำลังกาย จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 92.0 การไม่อ้วนต้องรับประทานผักและผลไม้เป็นประจำทุกวัน จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 80.0 อยากลดน้ำหนักต้องซื้อหนังสือเกี่ยวกับการออกกำลังกายมาอ่าน จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 40.0 การออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกเหมาะสมสำหรับผู้มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 32.0

ทัศนคติเกี่ยวกับความคิดเห็นของนักเรียน พบว่า 1) นักเรียนเห็นด้วยกับความเชื่อว่าคนอ้วนเป็นคนที่มีอารมณ์ดีแรง 2) นักเรียนเห็นด้วยกับความเชื่อว่าคนอ้วนเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดี 3) นักเรียนเห็นด้วยกับความเชื่อว่าคนอ้วนมักเป็นตัวตลกในสายตาคนอื่น 4) นักเรียนไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งกับความเชื่อว่าคนอ้วนทักทำอะไรเชื่องช้า 5) นักเรียนไม่เห็นด้วยกับความเชื่อว่าคนอ้วนมีอุปสรรคในการทำงาน 6) นักเรียนเห็นด้วยกับความเชื่อว่าคนอ้วนคือคนที่กินดีอยู่ดี 7) นักเรียนเห็นด้วยอย่างยิ่งกับความเชื่อว่าคนอ้วนเป็นคนที่มีเงินทองมากมาย 8) นักเรียนเห็นด้วยอย่างยิ่งกับความเชื่อว่าคนอ้วนเป็นคนที่มีสง่าราศี 9) นักเรียนไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งกับความเชื่อว่าคนอ้วนเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุง่ายกว่าคนอื่น และ 10) นักเรียนเห็นด้วยอย่างยิ่งกับความเชื่อว่าคนอ้วนเป็นคนที่มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์

ปัจจัยเอื้อ พบว่า 1) ไม่มีร้านขายขนมหวานใกล้บ้านของนักเรียน 2) ไม่มีร้านขายน้ำอัดลม
 น้ำหวานใกล้บ้านของนักเรียน 3) ไม่มีร้านขายลูกชิ้นทอด ไส้กรอกทอด มาขายใกล้บ้านของ
 นักเรียน 4) ไม่มีร้านขายอาหารจานด่วนใกล้บ้านของนักเรียน 5) ไม่มีร้านขายขนมเค้ก โดนัท
 ใกล้บ้านของนักเรียน 6) มีสนามเด็กเล่นใกล้บ้านของนักเรียน 7) มีอุปกรณ์เด็กเล่นใกล้บ้าน
 ของนักเรียน 8) ที่บ้านของนักเรียน มีบริเวณสนามสำหรับวิ่งเล่น 9) มีร้านขายไอศกรีม หรือมีตู้แช่
 ไอศกรีมขายในโรงเรียนของนักเรียน 10) มีร้านขายขนมขบเคี้ยว ลูกกวาดในโรงเรียนของนักเรียน
 11) มีร้านขายขนมหวานในโรงเรียนของนักเรียน 12) มีร้านขายน้ำอัดลมในโรงเรียนของนักเรียน
 13) มีร้านขายเกี่ยวกับทอด ลูกชิ้นทอด สอทอด ไก่ทอดมันฝรั่งทอดในโรงเรียนของนักเรียน
 14) ที่โรงเรียนของนักเรียน มีอุปกรณ์กีฬาให้ยืมหลังเลิกเรียน 15) ที่โรงเรียนของนักเรียน มีสระว่ายน้ำ
 ให้บริการทั้งในวันธรรมดาและวันหยุด 16) ที่โรงเรียนของนักเรียน มีสนามเด็กเล่น
 17) ที่โรงเรียนของนักเรียน มีสถานที่เล่นกีฬาอย่างเพียงพอ 18) เมื่อมีเงินเหลือฉันจะไม่ซื้อไอศกรีม
 19) เมื่อมีเงินเหลือฉันจะไม่ซื้อขนมมากิน และ 20) เมื่อมีเงินเหลือฉันจะไม่ซื้อสอทอดทอดมากิน

ปัจจัยเสริม พบว่า 1) เพื่อนบอกให้ฉันซื้อขนมมากินหลังเลิกเรียนเป็นประจำ 2) เพื่อน
 มักชวนฉันเดินเล่นที่สนามเสมอบ่อยครั้ง 3) เพื่อนมักชวนฉันดื่มน้ำอัดลม น้ำหวานเป็นประจำ
 4) เพื่อนมักไม่เคยชวนฉันกินอาหารหลังเลิกเรียน 5) เพื่อนบอกให้ฉันรับประทานขนมขบเคี้ยว
 เป็นประจำ 6) เพื่อนชวนฉันไปว่ายน้ำในวันหยุดเป็นประจำ 7) เพื่อนบอกฉันให้ออกกำลังกายเสมอ
 เป็นประจำ 8) ผู้ปกครองปรุงอาหารโดยใช้น้ำมันพืชเป็นประจำ 9) ผู้ปกครองไม่เคยจัดผลไม้สด
 ให้รับประทานทุกวัน 10) ผู้ปกครองปรุงอาหารบ่อยครั้งที่มีผักหลายชนิดทุกครั้ง 11) ผู้ปกครอง
 ไม่ซื้อน้ำอัดลมไว้ประจำที่บ้านเป็นประจำ 12) ผู้ปกครองให้ฉันมีหน้าที่ทำความสะอาดบ้าน
 เป็นประจำ 13) ผู้ปกครองไม่เคยชวนฉันออกกำลังกายทุกวัน 14) ผู้ปกครองมักซื้อพืชเข้ามา
 รับประทานที่บ้านบ่อยครั้ง 15) ผู้ปกครองมักพาฉันไปกินของฟาสต์ฟู้ดบ่อยครั้ง 16) ผู้ปกครองพาฉัน
 ไปกินไอศกรีมทุกวันหยุดเป็นประจำ 17) ครูไม่เคยให้รางวัลแก่นักเรียนที่ทำดีด้วยขนมหรือลูกอม
 18) ครูบอกให้ฉันรับประทานผลไม้แทนขนมหวานเป็นประจำ 19) ครูบอกให้ฉันรับประทานผลไม้
 ผักและผลไม้เป็นประจำ 20) ครูให้กำลังใจเพื่อนที่เลิกดื่มน้ำอัดลม น้ำหวานเป็นประจำ 21) ครู
 ชวนฉันเดินแอโรบิกหลังเลิกเรียนเสมอเป็นประจำ 22) ครูให้ฉันเตรียมขนมมากินที่โรงเรียน
 บ่อยครั้ง 23) ครูแนะนำให้ฉันเดินขึ้นลงบันไดแทนการใช้ลิฟท์เป็นประจำ 24) ฉันซื้อขนมมากิน
 เพราะชื่นชอบโฆษณาที่มีดาราดังแสดงเป็นประจำ 25) ไม่เคยมีแผ่นพับโฆษณาอาหารมาส่งที่บ้าน
 เป็นประจำ 26) มีร้านอาหารจานด่วนส่งเสริมการขายผ่านสื่อต่าง ๆ เป็นประจำ 27) ไม่เคยมี
 โฆษณาเกี่ยวกับอาหารลดน้ำหนักผ่านทางสื่อต่าง ๆ 28) ไม่เคยมีโฆษณาของอุปกรณ์กำลังกาย

ผ่านทางสื่อต่าง ๆ 29) มีผู้ปกครองหรือญาติพี่น้องเป็นนักกีฬา 30) ผู้ปกครองไม่เคยชวนกันไปดูการแข่งขันกีฬา

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน พบว่า 1) ฉันไม่เคยรับประทานขนมขบเคี้ยว ขนมกรุบกรอบ 2) ฉันรับประทานอาหารจานด่วนบ่อยครั้ง 3) ฉันไม่เคยรับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป 4) ฉันรับประทานผลไม้ที่มีรสไม่หวานเกินไปบ่อยครั้ง 5) ฉันไม่เคยรับประทานอาหารที่ทอดในน้ำมันปริมาณมาก ๆ 6) ฉันไม่เคยรับประทานข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ 7) ฉันรับประทานอาหารที่ปรุงด้วยวิธีต้ม นึ่ง อบบ่อยครั้ง 8) ฉันรับประทานอาหารผักชุบแป้งทอดเป็นประจำ 9) ฉันรับประทานอาหารประเภทผักทุกวันบ่อยครั้ง 10) ฉันดื่มน้ำอัดลมบ่อยครั้ง 11) ฉันดื่มนมรสหวานทุกครั้งบ่อยครั้ง 12) ฉันรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของกะทิบ่อยครั้ง 13) ฉันไม่เคยดื่มน้ำเปล่า/น้ำบรรจุขวด 14) ฉันไม่เคยรับประทานอาหารครบทั้งสามมื้อ 15) ฉันไม่เคยรับประทานอาหารมื้อเย็นปริมาณมากกว่ามื้ออื่น 16) ฉันไม่เคยรับประทานอาหารได้อีกแม้ว่าจะรู้สึกอิ่มแล้ว 17) ฉันเขี่ยผักที่มีในอาหารทิ้งเป็นประจำ 18) ฉันไม่เคยรับประทานอาหารก่อนนอนทุกครั้ง 19) ฉันอ่านฉลากโภชนาการก่อนรับประทานขนมขบเคี้ยวเป็นประจำ 20) ฉันรับประทานอาหารที่โฆษณาในสื่อต่าง ๆ เป็นประจำ 21) ฉันไม่เคยรับประทานอาหารคำโต และ 22) ฉันรับประทานอาหารมื้อละ 2 จานขึ้นไปบ่อยครั้ง

แบบสอบถามสำหรับผู้ปกครองนักเรียน

ข้อมูลทั่วไป พบว่า ผู้ปกครองนักเรียนส่วนใหญ่เป็นมารดาของนักเรียน จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 80.0 มีอายุ 31-40 ปี จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 68.0 ผู้ปกครองนักเรียนที่เป็นบิดามีระดับการศึกษาสูงสุด คือ ปริญญาตรี จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 64.0 ผู้ปกครองนักเรียนที่เป็นมารดามีระดับการศึกษาสูงสุด คือ ปริญญาตรี จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 72.0 รายได้บิดาและมารดา รวมกันมีมากกว่า 30,001 บาทขึ้นไป จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 100.0 ผู้ปกครองนักเรียนบิดาส่วนใหญ่มีอาชีพธุรกิจส่วนตัว จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 84.0 ผู้ปกครองนักเรียนมารดาส่วนใหญ่มีอาชีพธุรกิจส่วนตัว จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 88.0

การบริโภคอาหารของผู้ปกครองนักเรียน พบว่า ผู้ปกครองนักเรียนส่วนใหญ่มีลักษณะอาหารมื้อเช้าโดยการปรุงอาหารรับประทานเอง จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 96.0 มีลักษณะอาหารมื้อเย็นโดยการปรุงอาหารรับประทานเอง จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 88.0 ในวันหยุดลักษณะอาหารมื้อเช้าส่วนใหญ่โดยปรุงอาหารรับประทานเอง จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 96.0 ในวันหยุดลักษณะอาหารมื้อเย็นส่วนใหญ่รับประทานอาหารที่ร้านอาหารนอกบ้าน จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 52.0 ชอบทานอาหารไทย จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 84.0 ชอบอาหารรสหวาน จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 68.0 รับประทานอาหารมื้อเย็นมากที่สุด จำนวน 24 คน คิดเป็น

ร้อยละ 96.0 อาหารไม่หมดจาน ผู้ปกครองนักเรียนส่วนใหญ่จะเสียดยพยายามรับประทานให้หมด จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 64.0 การปรุงอาหารใช้น้ำมันพืช จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 100.0 จะจัดอาหารที่มีทั้งเนื้อ และผักผลไม้ จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 80.0 ทำกิจกรรมในช่วงเวลา คือ การอ่านหนังสือ จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 32.0

อภิปรายผล

ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในระดับประถมศึกษา โรงเรียนวาริชเชิงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า เป็นเพศหญิง จำนวน 14 คน ซึ่งสอดคล้องกับ Davidson Stanley (1965) และพรพันธ์ บุญรัตน์ (2532) ที่กล่าวไว้ว่า โรคอ้วนสามารถเกิดขึ้นกับทุกเพศแต่พบได้มากในเพศหญิง โดยเฉพาะในช่วงหลังจากการตั้งครรภ์ และหลังจากวัยหมดประจำเดือนเนื่องจากเพศหญิงมีเซลล์ไขมันมากกว่าเพศชาย จึงทำให้มีโอกาสอ้วนง่ายกว่าเพศชาย และมีอายุ 8-9 ปี จำนวน 19 คน น้ำหนัก 36-45 กก. จำนวน 17 คน มีส่วนสูง 121-130 ซม. จำนวน 14 คน และสมาชิกในครอบครัวของนักเรียนที่มีรูปร่างอ้วนส่วนใหญ่ได้แก่ พ่อ จำนวน 16 คน มีการได้รับเงินจำนวน 11-20 บาทต่อวัน จำนวน 7 คน มีการแบ่งเงินใช้เป็นค่าอาหารที่โรงเรียนจำนวน 11-20 บาทต่อวัน จำนวน 23 คน นำเงินที่เหลือไปใช้ในการซื้อไอศกรีม อาจเป็นสาเหตุในการในกินภาวะโรคอ้วนเกินมาตรฐานได้ และการรับประทานอาหารมือเย็นมากที่สุด

การรับประทานวันละ 3 มื้อต่อวัน จำนวน 15 คน รับประทานอาหารเข้าทุกวัน จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 72.0 รับประทานอาหารเข้าเป็นนม จำนวน 16 คน จะเห็นได้ว่าเด็กนั้นไม่ได้รับอาหารแต่รับเป็นนมแทน รับประทานอาหารเช้า เวลา 18.01-19.00 น. จำนวน 10 คน ชอบรับประทานไอศกรีมมากที่สุด จำนวน 20 คน และทำให้เกิดภาวะโรคอ้วนได้ อาหารที่ชอบชอบทุกรสน้ำ จำนวน 11 คน เมื่อรับประทานอื่นแล้วจะเสียดยจึงรับประทานให้หมด จำนวน 11 คน และยังไม่เกินครึ่งของนักเรียนกลุ่มตัวเอง จะเห็นได้ว่าบริโภคอาหารด้วยตนเอง จำนวน 14 คน จะซื้อไอศกรีม และซื้อคอกแลค จากร้านค้า จำนวน 20 คน มีสาเหตุซื้อขนมมาบริโภคคืออร่อย จำนวน 18 คน ได้รับข้อมูลเกี่ยวกับโภชนาการเกินมาตรฐานจากโทรทัศน์ จำนวน 22 คน เมื่อเปรียบเทียบกับเพื่อนเพศเดียวกัน นักเรียนมีรูปร่างพอดี จำนวน 17 คน เคยชั่งน้ำหนัก จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 72.0 ไม่เคยอ้วน จำนวน 15 คน เคยลดความอ้วน จำนวน 13 คน จำนวน 52.0 ทำกิจกรรมนอนพักผ่อน จำนวน 7 คน

ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ดังนี้

ปัจจัยนำ พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ให้อาหารหมายถึงสิ่งที่มีประโยชน์ต่อตนเอง อาหารมีความสำคัญ คือ ช่วยให้ระบบอวัยวะทำงานตามปกติ ถ้าเหลือมีสารอาหารประเภทโปรตีน เต้าหู้ เนื้อปลา และนมมีคาร์โบไฮเดรตเท่ากัน ว่าพืชช้าและแฮมเบอร์เกอร์อาหารทั้งสองประเภทให้ไขมันมากที่สุด สาเหตุการเกิดโรคอ้วนมากที่สุดคือการขาดออกกำลังกาย อาหารผัดผักให้พลังงานมากที่สุด รับประทานมันฝรั่งทอดไม่มีประโยชน์ เพราะมีสารอาหารที่จำเป็นไม่ครบถ้วน การมีน้ำหนักเกินมาตรฐานเสี่ยงการเกิดโรคกระเพาะอาหาร การทานอาหารครบ 5 หมู่ ต้องเลือกรับประทานอาหารผัดคือน้ำหมูกรอบราดข้าว ฝรั่ง น้ำ การที่มีรูปร่างที่ดีและมีสัดส่วนงาม ควรควบคุมอาหารและออกกำลังกาย การไม่อ้วนต้องรับประทานผักและผลไม้เป็นประจำทุกวัน อยากลดน้ำหนักต้องซื้อหนังสือเกี่ยวกับการออกกำลังกายมาอ่าน การออกกำลังกายด้วยการเดิน แอโรบิคเหมาะสมสำหรับผู้มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน จะเห็นได้ว่า นักเรียนกลุ่มตัวอย่างอยากมีรูปร่างที่ดีและมีสัดส่วน ควรต้องมีการควบคุมอาหารและออกกำลังกาย ต้องไม่อยากอ้วนต้องรับประทานผักและผลไม้เป็นประจำ แล้วการเกิดโรคอ้วนมากที่สุด คือ ขาดการออกกำลังกาย แล้วต้องทานอาหารครบ 5 หมู่ ต้องเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ ซึ่งสอดคล้องกับ ชญานิษฐ์ ธรรมธิฐาน (2543, หน้า 3) และ Suitor & Crowley (1984, หน้า 91) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่า ผู้บริโภคสามารถเลือกและรับประทานอาหาร โดยแสดงออกในด้านการปฏิบัติหลายขั้นตอน ตั้งแต่การเลือก การรับประทาน เป็นกระบวนการซึ่งนำไปสู่อาหารอร่อย สะอาด มีประโยชน์ต่อร่างกายปลอดจากสารเคมี ซึ่งคุณธิ สุทธิปริยาศรี (2527, หน้า 866) อัญมณี ไวทย์ยางกูร (2544, หน้า 25) ได้เพิ่มเติมว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นการแสดงออกของบุคคล คำพูด กิริยาท่าทาง และการกระทำที่ผู้อื่นเห็นได้เป็นพฤติกรรมที่ปฏิบัติเป็นความเคยชิน รวมถึงการเลือกและรู้ที่มาของอาหารนั้น

ทัศนคติเกี่ยวกับความคิดเห็นของนักเรียน พบว่า นักเรียนเห็นด้วยกับความเชื่อว่าคนอ้วนเป็นคนที่มีอารมณ์ดีร้ายแรง นักเรียนเห็นด้วยกับความเชื่อว่าคนอ้วนเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดี นักเรียนเห็นด้วยกับความเชื่อว่าคนอ้วนมักเป็นตัวละครในสายตาคณอื่น นักเรียนไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งกับความเชื่อว่าคนอ้วนทักทำอะไรเรื่องช้า นักเรียนไม่เห็นด้วยกับความเชื่อว่าคนอ้วนมีอุปสรรคในการทำงาน นักเรียนเห็นด้วยกับความเชื่อว่าคนอ้วนคือคนที่กินดีอยู่ดี นักเรียนเห็นด้วยอย่างยิ่งกับความเชื่อว่าคนอ้วนเป็นคนที่ไม่มีเงินทองมากมาย นักเรียนเห็นด้วยอย่างยิ่งกับความเชื่อว่าคนอ้วนเป็นคนที่ไม่มีสง่าราศี นักเรียนไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งกับความเชื่อว่าคนอ้วนเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุง่ายกว่าคนอื่น และนักเรียนเห็นด้วยอย่างยิ่งกับความเชื่อว่าคนอ้วนเป็นคนที่มีความสุขพรั่งกายสมบูรณ์ โดยสรุปได้ว่า นักเรียนเห็นว่าคนอ้วนนั้นไม่มีอุปสรรคในการทำงาน เป็นคนอารมณ์ดี

สุภาพดี ทำอะไรได้รวดเร็ว เป็นคนที่กินคืออยู่ดี มีเงินทองมาก เป็นคนมีสง่าราศี ไม่เสี่ยงต่ออุบัติเหตุ แต่มีความเชื่อว่าเป็นตัวตลกในสายตาคนอื่น ซึ่งสอดคล้องกับ เสาวรส สรรพพาศย์พิสุทธิ, 2527, หน้า 34 ; วิชัย ตันไพจิตร, 2530, หน้า 25 และ ดุษณี สุทธรปรียาศรี, 2532, หน้า 24 ที่ได้กล่าวไว้ว่า ฐานะทางเศรษฐกิจ พบว่ากลุ่มคนที่ฐานะทางเศรษฐกิจดี มักจะมีพฤติกรรมการกินที่ผิดรับประทานอาหาร ที่มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำแต่แคลอรีสูง (Juck Food) เช่น แฮมเบอร์เกอร์ ลูกกวาด ขนมกรุบกรอบ

ปัจจัยเอื้อ พบว่า ไม่มีร้านขายขนมหวานใกล้บ้านของนักเรียน ไม่มีร้านขายน้ำอัดลม น้ำหวานใกล้บ้านของนักเรียน ไม่มีร้านขายลูกชิ้นทอด ไส้กรอกทอด มาขายใกล้บ้านของนักเรียน ไม่มีร้านขายอาหารจานด่วนใกล้บ้านของนักเรียน ไม่มีร้านขายขนมเค้ก โดนัท ใกล้บ้านของนักเรียน มีสนามเด็กเล่นใกล้บ้านของนักเรียน มีอุปกรณ์เด็กเล่นใกล้บ้านของนักเรียน ที่บ้านของนักเรียน มีบริเวณสนามสำหรับวิ่งเล่น มีร้านขายไอศกรีม หรือมีตู้แช่ไอศกรีมขายในโรงเรียนของนักเรียน มีร้านขายขนมขบเคี้ยว ลูกกวาดในโรงเรียนของนักเรียน มีร้านขายขนมหวานในโรงเรียนของนักเรียน มีร้านขายน้ำอัดลมในโรงเรียนของนักเรียน มีร้านขายเกี๊ยวทอด ลูกชิ้นทอด หอทอด ไก่ทอดมันฝรั่งทอดในโรงเรียนของนักเรียน ที่โรงเรียนของนักเรียน มีอุปกรณ์กีฬาให้ยืมหลังเลิกเรียน ที่โรงเรียนของนักเรียน มีสระว่ายน้ำให้บริการทั้งในวันธรรมดาและวันหยุด ที่โรงเรียนของนักเรียน มีสนามเด็กเล่น ที่โรงเรียนของนักเรียน มีสถานที่เล่นกีฬาอย่างเพียงพอ เมื่อมีเงินเหลือนั้นจะไม่ซื้อไอศกรีม เมื่อมีเงินเหลือนั้นจะไม่ซื้อขนมมากิน และเมื่อมีเงินเหลือนั้นจะไม่ซื้อหอทอดทอดมากิน โดยสรุปได้ว่า ร้านต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับโรคอ้วนนั้นไม่มีของใกล้บ้าน และร้านต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับโรคอ้วนนั้นมิใช่โรงเรียน และโรงเรียนนั้นมีสถานที่ออกกำลังกาย มีสถานที่เล่นกีฬา แล้วเวลามีเงินเหลือจะไม่ซื้อของเกี่ยวกับโรคอ้วน ได้แก่ ไอศกรีม ขนม และหอทอดทอดมากิน ซึ่งสอดคล้องกับ นอกจากนี้ สมใจ วิชัยดิษฐ์ และวศินา จันทรศิริ (2537, หน้า 54) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน ดังต่อไปนี้ 1) สิ่งแวดล้อมในครอบครัว 2) ข่าวสาร 3) สังคมเพื่อน 4) การจัดบริการด้านอาหารในโรงเรียน และ 5) ความเจ็บป่วย

ปัจจัยเสริม พบว่า เพื่อนบอกให้ฉันซื้อขนมมากินหลังเลิกเรียนเป็นประจำ เพื่อนมักชวนฉันเดินเล่นที่สนามเสมอบ่อยครั้ง เพื่อนมักชวนฉันดื่มน้ำอัดลม น้ำหวานเป็นประจำ เพื่อนมักไม่เคยชวนฉันกินอาหารหลังเลิกเรียน เพื่อนบอกให้ฉันรับประทานขนมขบเคี้ยวเป็นประจำ เพื่อนชวนฉันไปว่ายน้ำในวันหยุดเป็นประจำ เพื่อนบอกฉันให้ออกกำลังกายเสมอเป็นประจำ ผู้ปกครองปรุงอาหารโดยใช้น้ำมันพืชเป็นประจำ ผู้ปกครองไม่เคยจัดผลไม้สดให้รับประทานทุกวัน ผู้ปกครองปรุงอาหารบ่อยครั้งที่มีผักหลายชนิดทุกครั้ง ผู้ปกครองไม่ซื้อน้ำอัดลมไว้ประจำที่บ้าน

เป็นประจำ ผู้ปกครองให้ฉันมีหน้าที่ทำความสะอาดบ้านเป็นประจำ ผู้ปกครองไม่เคยชวนฉัน ออกกำลังกายทุกวัน ผู้ปกครองมักซื้อพิซซ่ามารับประทานที่บ้านบ่อยครั้ง ผู้ปกครองมักพาฉัน ไปกินของฟาสต์ฟู้ดบ่อยครั้ง ผู้ปกครองพาฉันไปกินไอศกรีมทุกวันหยุดเป็นประจำ ครูไม่เคย ให้รางวัลแก่นักเรียนที่ทำดีด้วยขนมหรือลูกอม ครูบอกให้ฉันรับประทานผลไม้แทนขนมหวาน เป็นประจำ ครูบอกให้ฉันรับประทานสลัดผักและสลัดผลไม้เป็นประจำ ครูให้กำลังใจเพื่อนที่เลิก ดื่มน้ำอัดลม น้ำหวานเป็นประจำ ครูชวนฉันเดินแอโรบิกหลังเลิกเรียนเสมอเป็นประจำ ครูให้ฉัน เตรียมขนมมากินที่โรงเรียนบ่อยครั้ง ครูแนะนำให้ฉันเดินขึ้นลงบันไดแทนการใช้ลิฟท์เป็นประจำ ฉันซื้อขนมมากินเพราะฉันชอบโฆษณาที่มีดาราดังแสดงเป็นประจำ ไม่เคยมีแผ่นพับโฆษณาอาหาร มาส่งที่บ้านเป็นประจำ มีร้านอาหารจานด่วนส่งเสริมการขายผ่านสื่อต่าง ๆ เป็นประจำ ไม่เคยมี โฆษณาเกี่ยวกับอาหารลดน้ำหนักผ่านทางสื่อต่าง ๆ ไม่เคยมีโฆษณาของอุปกรณ์กำลังกายผ่าน ทางสื่อต่าง ๆ มีผู้ปกครองหรือญาติพี่น้องเป็นนักกีฬา และผู้ปกครองไม่เคยชวนฉันไปดูการแข่งขัน กีฬา โดยสรุปได้ว่า ปัจจัยเสริมนั้นมีเพื่อนในสนับสนุนในการเกิดโรคอ้วน และปัจจัยเสริมที่ไม่ทำ ให้เกิดโรคอ้วนนั้น ได้แก่ ผู้ปกครอง ครู ซึ่งสอดคล้องกับ วสุนทรี เสรีสุชาติ (2543, หน้า 33) ที่ได้ กล่าวไว้ว่า ปัจจัยแวดล้อมทางสังคม ปัจจัยทางสังคมเป็นตัวกำหนดพฤติกรรม การบริโภคนั้น เป็นกฎเกณฑ์ที่ไม่ปรากฏเป็นกฎหมายบังคับแต่รับรู้ได้ด้วยขนบธรรมเนียมประเพณีในสังคมย่อยๆ แต่ละสังคม ซึ่งอาจจะมีอาหารประจำสังคมหรือประจำชาติของตน แต่มีได้หมายความว่าทุกคน ในสังคมจะมีโอกาสหรือมีสิทธิ์ที่จะบริโภคอาหารที่มีอยู่ในสังคมของตนได้เสมอกันหมดเพราะว่า แต่ละสังคมมักกำหนดสถานภาพของแต่ละบุคคลไว้ต่างกันตามเพศ วัย ฐานะ ศักดิ์ศรี และ ความสำคัญของแต่ละบุคคล เมื่อสังคมกำหนดสภาพตามประเภทของบุคคลต่างๆ ไว้เช่นนี้ มักมีกฎเกณฑ์เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่สอดคล้องกันไว้ด้วย

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน พบว่า ฉันไม่เคยรับประทานขนมขบเคี้ยวขนม กรูบกรอบ ฉันรับประทานอาหารจานด่วนบ่อยครั้ง ฉันไม่เคยรับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ฉันรับประทานผลไม้ที่มีรสไม่หวานเกินไปบ่อยครั้ง ฉันไม่เคยรับประทานอาหารที่ทอดในน้ำมัน ปริมาณมาก ๆ ฉันไม่เคยรับประทานข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ ฉันรับประทานอาหารที่ปรุงด้วยวิธีต้ม นึ่ง อบบ่อยครั้ง ฉันรับประทานอาหารผักชุบแป้งทอดเป็นประจำ ฉันรับประทานอาหารประเภทผัก ทุกวันบ่อยครั้ง ฉันดื่มน้ำอัดลมบ่อยครั้ง ฉันดื่มนมรสหวานทุกครั้งบ่อยครั้ง ฉันรับประทานอาหาร ที่มีส่วนผสมของกะทิบ่อยครั้ง ฉันไม่เคยดื่มน้ำเปล่า/น้ำบรรจุขวด ฉันไม่เคยรับประทานอาหาร ครบทั้งสามมื้อ ฉันไม่เคยรับประทานอาหารมื้อเย็นปริมาณมากกว่ามื้ออื่น ฉันไม่เคยรับประทาน อาหารได้อีกแม้ว่าจะรู้สึกอิ่มแล้ว ฉันเชิยผักที่มีในอาหารทิ้งเป็นประจำ ฉันไม่เคยรับประทาน อาหารก่อนนอนทุกครั้ง ฉันอ่านฉลากโภชนาการก่อนรับประทานขนมขบเคี้ยวเป็นประจำ

ฉันรับประทานอาหารที่โฆษณาในสื่อต่าง ๆ เป็นประจำ ฉันไม่เคยรับประทานอาหารคำโต และฉันรับประทานอาหารมือละ 2 จานขึ้นไปบ่อยครั้ง โดยสรุปได้ว่า การทำให้เกิดโรคอ้วนนั้นคือ การกินน้ำอัดลม นมรสหวาน อาหารที่มีส่วนผสมของกะทิ มีการเคี้ยวผัก และการรับประทานอาหารมือละ 2 จานบ่อยเกินไป จึงทำให้เกิดโรคอ้วน นี่เป็นพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนส่วนใหญ่ และการไม่รับประทานครบ 3 มื้อ แต่ไปรับประทานอาหารอีก 2 มื้อจำนวนมาก จึงทำให้เกิดโรคอ้วน ซึ่งสอดคล้องกับ ครอบครัวมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมบริโภคมากโดยเฉพาะเด็กเพราะครอบครัวมีความสำคัญในการถ่ายทอดสิ่งต่างๆ ให้เด็ก รวมทั้งการปฏิบัติในการรับประทานอาหาร โดยแต่ละครอบครัวจะถ่ายทอดหรือให้ความรู้ในลักษณะที่ต่างกัน แม้ว่าจะอยู่ในสังคม ขนบธรรมเนียมและวัฒนธรรมเดียวกันก็ตาม การถ่ายทอดเป็นสิ่งสำคัญเพราะเด็กจะได้รับทั้งความมีเหตุมีผล และการแสดงออกซึ่งอารมณ์ ทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้สิ่งต่างๆ รวมทั้งทัศนคติในการยอมรับหรือปฏิเสธ และความชอบหรือไม่ชอบอาหารนั้น (วสุนธรี เสรีสุชาติ, 2543, หน้า 34)

โดยสรุปว่า พฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างนั้นมีการบริโภคอาหารเกินมือละ 2 จานต่อวัน แต่กินอาหารไม่ครบ 3 มื้อ จนทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานได้ ควรให้ความรู้เกี่ยวกับเด็กว่าการกินครบอาหาร 3 มื้อเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย และทำกิจกรรมโดยการออกกำลังกายให้สัมพันธ์กับอะไรที่ได้รับเข้าไปในร่างกายเพื่อป้องกันการเกิดภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานของเด็ก

การบริโภคอาหารของผู้ปกครองนักเรียน พบว่า ผู้ปกครองนักเรียนส่วนใหญ่มีลักษณะอาหารมือเข้าโดยการปรุงอาหารรับประทานเอง มีลักษณะอาหารมือเย็นโดยการปรุงอาหารรับประทานเอง ในวันหยุดลักษณะอาหารมือเข้าส่วนใหญ่โดยปรุงอาหารรับประทานเองในวันหยุด ลักษณะอาหารมือเย็นส่วนใหญ่รับประทานอาหารที่ร้านอาหารนอกบ้าน ชอบทานอาหารไทย ชอบอาหารรสหวาน รับประทานอาหารมือเย็นมากที่สุด อาหารไม่หมดจาน ผู้ปกครองนักเรียนส่วนใหญ่จะเสียดายพยายามรับประทานให้หมด การปรุงอาหารใช้น้ำมันพืช จะจัดอาหารที่มีทั้งเนื้อและผักผลไม้ ทำกิจกรรมในช่วงเวลาคือการอ่านหนังสือ โดยสรุปได้ว่า การบริโภคอาหารของผู้ปกครองนั้นผู้ปกครองเน้นการปรุงอาหารเอง และยังชอบอาหารรสหวาน จึงทำให้เกิดภาวะโรคอ้วน จึงเป็นพฤติกรรมที่ลอกเลียนแก่นักเรียน และการทำกิจกรรมยามว่างเป็นการอ่านหนังสือ แต่ไม่ใช่เป็นการออกกำลังกาย ที่จริงควรทำกิจกรรมที่ต้องใช้พลังงานให้มากกว่านี้ คือ การขาดการออกกำลังกาย การส่งเสริมสุขภาพของเด็กวัยนี้ควรสนับสนุนการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัย พ่อแม่ควรดูแลและเปลี่ยนกิจกรรมของเด็กให้มีการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น รวมทั้งลดการกินขนม อาหารทอด น้ำอัดลม เพราะเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินได้

ข้อเสนอแนะ

การนำผลการศึกษาวิจัยไปใช้

1) จากการศึกษาครั้งนี้ ควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่และเลือกกินตามความต้องการของร่างกายที่กำลังเจริญเติบโต โดยลดปริมาณอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต และเพิ่มปริมาณพืชผักผลไม้แทนที่ เพื่อให้ได้เส้นใยที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย โดยการให้ความรู้ความเข้าใจถึงผลที่จะเกิดขึ้นในอนาคตและส่งเสริมการปฏิบัติอย่างจริงจัง

2) ครอบครัวควรใส่ใจเรื่องอาหาร เพราะมีส่วนเกี่ยวข้องกับการบริโภคเป็นอย่างยิ่ง เพราะกินอาหารเย็นตามร้านอาหาร ทำให้เกิดพฤติกรรมโภชนาการแก่เด็กวัยเรียน ควรให้ความรู้กับผู้ปกครองและร่วมมือกันในการแก้ปัญหาให้กับโรงเรียน

3) โรงเรียนควรมีนโยบายรณรงค์ไม่ขายน้ำอัดลม น้ำหวาน ขนมกรุบกรอบ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินผลไม้แทน เริ่มจากอาหารว่างของนักเรียนต้องมีผลไม้แทนขนมหวาน การบริการของร้านค้าในโรงเรียนต้องถูกสุขอนามัยและหลักโภชนาการ โดยมีการเสนอแนะข้อปฏิบัติ การแก้ปัญหาให้กับผู้บริหารโรงเรียนรวมทั้งผู้ที่จำหน่ายอาหารในโรงเรียนทำงานประสานกันอย่างต่อเนื่อง

4) สนับสนุนการทำอาหารกินเองที่บ้าน โดยมีวิธีการปรุงอาหารที่ดี

5) ควรมีการส่งเสริมออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ มีประโยชน์ต่อร่างกาย เพื่อป้องกันโรคต่าง ๆ ได้ ทำให้อาหารเจริญเติบโตแข็งแรง ควรมีการสนับสนุนอย่างเป็นกระบวนการ เป็นโครงการของทางโรงเรียนสู่ครอบครัวของนักเรียนอย่างต่อเนื่อง

การศึกษาวิจัยครั้งต่อไป

1) ศึกษาการเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคของเด็กที่มีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานกับเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน

2) ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ปกครองกับภาวะโภชนาการของนักเรียนในระดับต่าง ๆ

3) ศึกษาปัจจัยที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน

4) ศึกษาเรื่องสื่อพัฒนาความรู้ทางด้านโภชนาการ