

บทที่ 6

บทสรุปและข้อเสนอแนะ

6.1 บทสรุป

พฤติกรรมการบริโภคขนมที่ไม่เหมาะสมของนักเรียนมีผลกระทบตามมา ที่สำคัญ ได้แก่ ปัญหาสุขภาพ การฟันผุ และการได้รับสารพิษ งานวิจัยนี้จึงให้ความสำคัญ ศึกษา รูปแบบการปรับปรุงพฤติกรรมการบริโภคขนมของเด็กนักเรียนในเขตเทศบาล โดยใช้ นักเรียนบ้านโนนชัยเป็นกลุ่มทดลอง และบ้านบะขามเป็นกลุ่มควบคุม เขตชนบทใช้ นักเรียน บ้านป่าซางเป็นกลุ่มทดลองและบ้านหนองกุงเป็นกลุ่มควบคุม ดำเนินการทดลองระหว่าง พฤษภาคม 2539 - มีนาคม 2540 โดยอาศัยการมีส่วนร่วมของชุมชน ซึ่งนักวิจัยมีบทบาทเพียง สนับสนุนด้านวิชาการและให้ข้อเสนอแนะ

6.1.1 ในการระดมความคิดเห็นแนวทางในการปรับปรุงพฤติกรรมการบริโภคขนม ของ เด็กพร้อมกับผู้ปกครอง ผู้ประกอบการค้า เจ้าหน้าที่สาธารณสุข และครูนั้น สามารถสรุปได้ 2 แนวทางคือ

6.1.1.1 การให้ความรู้แก่นักเรียน ผู้ปกครอง และผู้ประกอบการค้า ทั้งในหมู่บ้าน และโรงเรียน ทางโครงการได้ใช้สื่อที่ทางโครงการผลิตขึ้นกับสื่อที่มีผู้ผลิตไว้แล้ว ได้แก่ หนังสือการ์ตูน หอกระจายข่าว วิทยุทัศน์ ป้ายโปสเตอร์ และสื่อบุคคล ซึ่งมีเนื้อหาที่สำคัญ ๆ ดังนี้

- 1) เครื่องหมาย “อย.” บนภาชนะบรรจุขนม
- 2) สถานที่และวันเดือนปีที่ผลิตหรือหมดอายุบนภาชนะบรรจุขนม
- 3) การใช้มือไม่สะอาดจับขนมรับประทาน
- 4) การใช้ปากจุกหรือหลอดบรรจุขนม
- 5) การรับประทานขนมก่อนรับประทานอาหาร
- 6) การรับประทานน้ำหวานหรือน้ำอัดลมเป็นประจำ
- 7) ขนมที่มีเชื้อราหรือบูดเน่า
- 8) การรับประทานขนมสำเร็จรูปโดยไม่ลวกหรือต้มให้สุก
- 9) คุณค่าทางอาหารของขนมสำเร็จรูป

- 10) การรับประทานขนมหวานน้อย ๆ
- 11) การรับประทานนมที่เป็นแป้งและน้ำตาลไม่มีกาไล
- 12) การใช้ยารักษา
- 13) ประโยชน์ของอาหาร 5 หมู่

โดยในการดำเนินการนั้นใช้หลักการใช้สื่อหลาย ๆ ชนิดเสริมกัน เน้นการให้ความรู้โดยผ่านสื่อต่าง ๆ ซ้ำ ๆ กัน และอย่างต่อเนื่อง เนื้อหาความรู้หรือสื่อต้องมีความพร้อมที่จะให้โรงเรียนและชุมชนนำไปใช้ได้ การดำเนินการใช้สื่อต่าง ๆ เน้นดำเนินการโดยโรงเรียนหรือชุมชนเอง นักวิจัยมีหน้าที่อำนวยความสะดวกด้านเนื้อหา ให้คำปรึกษา และติดตามการดำเนินโครงการ เนื้อหาที่นำมาผลิตสื่อตรงกับสภาพความเป็นจริงหรือพฤติกรรมการบริโภคขนมของเด็กภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และการใช้สื่อต่าง ๆ จะสอดคล้องกับช่องทางการสื่อสาร หรือศักยภาพและทรัพยากรที่มีในโรงเรียนหรือชุมชน

6.1.1.2 การควบคุมคุณภาพขนมที่นำมาขายในหมู่บ้าน หรือโรงเรียนนั้นใช้เครื่องหมาย “อย.” เป็นตัวบ่งชี้คุณภาพขนม โดยอาศัยความร่วมมือจากผู้ประกอบการค้า ทั้งในโรงเรียนและหมู่บ้านในการเลือกซื้อขนมที่มีเครื่องหมายนี้มาขายให้มากขึ้น

6.1.2 ผลการดำเนินโครงการสามารถสรุปได้ดังนี้

6.1.2.1 ผลการเปรียบเทียบความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคขนม ก่อนและหลังดำเนินโครงการของนักเรียนโรงเรียนกลุ่มทดลอง มีการเปลี่ยนแปลงดีขึ้นมากกว่าโรงเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น 95%

6.1.2.2 ผลการเปรียบเทียบความถี่ในการบริโภคขนมในช่วงหนึ่งสัปดาห์ พบว่าความถี่ในการบริโภคขนมของนักเรียนโรงเรียนกลุ่มทดลอง มีการเปลี่ยนแปลงลดลงมากกว่าโรงเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น 95% เช่นกัน

6.2 ข้อเสนอแนะ

6.2.1 ปัญหาการควบคุมคุณภาพขนม

ข้อเสนอแนะ

เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องควรดำเนินการควบคุมคุณภาพขนมที่ผลิตจากโรงงานอย่างจริงจังและต่อเนื่อง โดยอาจใช้เครื่องหมาย “อย.” เป็นตัวบ่งชี้ถึงคุณภาพขนม ซึ่งตรงประเด็นนี้ปัจจุบันพบว่า มีขนมจากโรงงานหลายชนิดมีเครื่องหมาย “อย.” แต่ไม่มีเลขทะเบียนหรือแม้แต่วันเดือนปีที่ผลิตหรือหมดอายุ ก็ควรกำหนดให้ผู้ผลิตใช้เป็นตัวเลขไทยมากกว่าจะใช้ตัวเลขต่างชาติ ซึ่งทำให้ผู้อ่านเข้าใจได้มากกว่า นอกจากนี้ควรควบคุมกำกับ

ระบุส่วนประกอบของสารอาหารของขนมนั้นให้ชัดเจนเป็นภาษาไทยบนภาชนะบรรจุ ซึ่งจะ
ทำให้ผู้บริโภคสามารถทราบได้ทันทีว่าขนมชนิดนั้น ๆ มีคุณค่าทางอาหารมากน้อยเพียงใดได้
ทันที

6.2.2 การลดการบริโภคขนมที่ผลิตจากโรงงานเนื่องจากส่วนใหญ่มีคุณค่าทางอาหารต่ำ และบางครั้งเสี่ยงต่อการได้รับสารพิษ

ข้อเสนอแนะ

ควรส่งเสริมการผลิตขนมพื้นบ้านหรือขนมแบบไทย ๆ ซึ่งมีคุณค่าทางโภชนาการ
สูงในโครงการอาหารกลางวัน เพื่อให้เป็นทางเลือกของนักเรียนในการบริโภคขนมที่มีคุณค่า
ทางโภชนาการ หลังจากได้รณรงค์ให้ความรู้ในการลดการบริโภคขนมที่ไม่มีคุณค่าทาง
โภชนาการ

6.2.3 ปัญหาการบริโภคน้ำอัดลมหรือน้ำหวานใสสี

ข้อเสนอแนะ

โรงเรียนควรมีมาตรการในการลดหรืองดการขายน้ำอัดลมหรือน้ำหวานใสสี ด้วย
การใช้น้ำผลไม้หรือน้ำเปล่าแทน

6.2.4 ปัญหาการใช้จ่ายเงินไม่เหมาะสมของนักเรียน

ข้อเสนอแนะ

โรงเรียนควรหาวิธีอบรมทรัพย์ให้กับเด็กนักเรียน หรือให้ความรู้แก่นักเรียนถึงการ
ใช้จ่ายเงินให้เหมาะสม และควรขอความร่วมมือจากผู้ปกครองของนักเรียนในเรื่องดังกล่าว
อย่างต่อเนื่อง เพื่อนำไปสู่การสร้างนิสัยที่ดีาวต่อไป

6.2.5 กิจกรรมต่าง ๆ ของโครงการวิจัยนี้เมื่อประเมินหลังดำเนินโครงการพบว่า ส่วน ใหญ่มักสิ้นสุดลงพร้อมกับเมื่อสิ้นสุดโครงการ

ข้อเสนอแนะ

1) ควรนำสื่อต่าง ๆ ที่ใช้ในโครงการนำไปผลิตร่วมกับองค์การค้ำของครูสภา เพื่อ
นำมาใช้เป็นสื่อประกอบการสอนในวิชาส่งเสริมประสบการณ์ชีวิต หรือวิชาการงานและ
พื้นฐานอาชีพ ซึ่งจะทำให้การใช้สื่อต่าง ๆ เหล่านี้เป็นไปอย่างยั่งยืน

2) ชุมชนควรตระหนักให้ความสำคัญในการคุ้มครองผู้บริโภคที่ดำเนินการโดยชุมชนเอง โดยอาจดำเนินการในรูปของคณะกรรมการหมู่บ้าน หรือชมรมต่าง ๆ เพื่อเฝ้าระวังติดตามตรวจสอบสินค้าที่นำเข้ามาจำหน่ายในหมู่บ้าน