

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยายมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาบริโภคนิสัยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก ผู้วิจัยใช้กรอบแนวคิดบริโภคนิสัยแบบหลายมิติของ Sanjur เป็นแนวคิดพื้นฐานในการศึกษาบริโภคนิสัยของนักเรียน กลุ่มตัวอย่างได้มาจากวิธีการสุ่มแบบง่าย โดยใช้ตารางตัวเลขสุ่ม กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 ของโรงเรียนวัดน้อย โรงเรียนวัดคูหาสวรรค์ และโรงเรียนวัดท่ามะปราง สังกัดเทศบาลเมืองพิษณุโลก กระทรวงมหาดไทย จำนวน 211 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบวัดบริโภคนิสัยที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการจำนวน 6 คน การหาความเที่ยงของแบบวัดความเชื่อเกี่ยวกับอาหารโดยใช้สูตร KR-20 ของคูเดอร์-ริชาร์ดสัน (Kuder-Richardson) มีค่าเท่ากับ 0.86 ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ใช้ระยะเวลาเดือนมิถุนายน 2537 ถึงสิงหาคม 2537 และวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้ความถี่และค่าร้อยละ

ผลการวิจัยพบดังนี้

อาหารในหมวดเนื้อสัตว์ ไช้ หมู ถั่วเมล็ด และผลิตภัณฑ์ ชนิดที่นักเรียนรับประทานมากที่สุดคือ เนื้อหมู ไช้ไก่ เนื้อไก่ เนื้อปลา และนมวัวชนิดที่รับประทานนาน ๆ ครั้งหรือไม่เคยรับประทาน มากที่สุด คือ ไช้หนกระทา ถั่วแดง ถั่วดำ ปลาแร่ และแฮม ชนิดที่ชอบมากที่สุดคือ ไช้กริม เนื้อหมู ไช้ไก่ เนื้อไก่ และหมูยอ เหตุผลที่ชอบเพราะรสและกลิ่น ชนิดที่ไม่ชอบมากที่สุดคือ ปลาแร่ เต้าเจี้ยว เครื่องในสัตว์ เต้าหู้ และแฮม เหตุผลที่ไม่ชอบเพราะกลิ่นและรส

อาหารในหมวดข้าว แป้ง น้ำตาล ผัก ผลไม้ และผลิตภัณฑ์ ชนิดที่นักเรียนรับประทานมากที่สุด คือ ข้าวเจ้า ก๋วยเตี๋ยว ขนมปังกรอบ ขนมหวาน และข้าวเหนียว ชนิดที่ รับประทานนาน ๆ ครั้ง หรือไม่เคยรับประทาน มากที่สุดคือ มักกะโรนี หมากฝรั่ง ผัก แครก และโดนัท

ชนิดที่ชอบมากที่สุดคือ ข้าวเจ้า ก๋วยเตี๋ยว ผักกึ๋ ข้าวต้ม และขนมปังกรอบ เหตุผลที่ชอบเพราะรสและกลิ่น ชนิดที่ไม่ชอบมากที่สุดคือ ลูกอม มันสำปะหลัง เผือก หนากฝรั่ง และมักกะโรนี เหตุผลที่ไม่ชอบเพราะสี รส และกลิ่น

อาหารในหมวดผักใบเขียวและผักชนิดต่าง ๆ ชนิดที่นักเรียนรับประทานมากที่สุด คือ พริก แตงกวา ถั่วฝักยาว ผักบุ้ง และหน่อไม้ ชนิดที่รับประทานนาน ๆ ครั้งหรือไม่เคยรับประทาน มากที่สุดคือ แครอท ใบดั่งไฉ้ ใบสะระแหน่ ถั่วลันเตาและดอกกุยช่าย ชนิดที่ชอบมากที่สุดคือ ผักบุ้ง ตำลึง แตงกวา ชะอม และถั่วงอก เหตุผลที่ชอบเพราะรสและกลิ่น ชนิดที่ไม่ชอบมากที่สุดคือ มะระ ใบสะระแหน่ ใบดั่งไฉ้ แครอท และดอกกุยช่าย เหตุผลที่ไม่ชอบเพราะรสและกลิ่น

อาหารในหมวดผลไม้ต่าง ๆ ชนิดที่นักเรียนรับประทานมากที่สุดคือ มะละกอ เงาะ ส้มเขียวหวาน แตงโม และมะม่วง ชนิดที่รับประทานนาน ๆ ครั้งหรือไม่เคยรับประทาน มากที่สุดคือ แคนตาลูป มะปราง อ้อย ลูกเกด และน้อยหน่า ชนิดที่ชอบมากที่สุดคือ มังคุด เงาะ แอปเปิล มะม่วง และกล้วย เหตุผลที่ชอบเพราะรสและกลิ่น ชนิดที่ไม่ชอบมากที่สุดคือ แคนตาลูป มะกอก แดงไทย ลูกเกด และพุทรา เหตุผลที่ไม่ชอบเพราะรสและกลิ่น

อาหารในหมวดไขมันจากสัตว์และพืช ชนิดที่นักเรียนรับประทานมากที่สุดคือ น้ำมันพืช น้ำมันหมู และกะทิ ชนิดที่รับประทานนาน ๆ ครั้งหรือไม่เคยรับประทาน มากที่สุดคือ น้ำสลัด และเนยหรือมาการีน ชนิดที่ชอบมากที่สุดคือ กะทิ เนยหรือมาการีน น้ำมันพืช และน้ำสลัด เหตุผลที่ชอบเพราะรสและกลิ่น ชนิดที่ไม่ชอบมากที่สุดคือ น้ำมันหมู เหตุผลที่ไม่ชอบเพราะรสและกลิ่น

อาหารในหมวดเครื่องดื่มอื่น ๆ ชนิดที่นักเรียนรับประทานมากที่สุดคือ น้ำอัดลม โอวัลติน หรือไมโล และน้ำผลไม้ ชนิดที่รับประทานนาน ๆ ครั้งหรือไม่เคยรับประทาน มากที่สุดคือ กาแฟ หรือโอเลี้ยง และน้ำหวาน ชนิดที่ชอบมากที่สุดคือ โอวัลตินหรือไมโล น้ำผลไม้ น้ำอัดลม และน้ำหวาน เหตุผลที่ชอบเพราะรสและกลิ่น ชนิดที่ไม่ชอบมากที่สุดคือ กาแฟหรือโอเลี้ยง เหตุผลที่ไม่ชอบเพราะรสและกลิ่น

สำหรับความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร ได้รับการบอกเล่ามาจากบิดา มารดา ปู่ ย่า ตา ยาย ซึ่งความเชื่อเกี่ยวกับอาหารในแต่ละหมวด พบนักเรียนส่วนใหญ่มีความเชื่อที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ซึ่งควรได้รับการสนับสนุนต่อไป และมีความเชื่อที่เกิดผลเสียต่อสุขภาพ ซึ่งควรได้รับการแก้ไข ยกเว้นในหมวดไขมันจากสัตว์และพืช พบมีความเชื่อที่เกิดผลเสียต่อสุขภาพ ส่วนหมวดเครื่องดื่มอื่น ๆ ไม่มีความเชื่อใด ๆ

5.2 ข้อเสนอแนะ

5.2.1 นักเรียนรับประทานข้าวเจ้าเป็นอาหารหลัก และส่วนใหญ่รับประทานอาหารหลักไม่ครบ 3 มื้อต่อวัน ควรมีการส่งเสริมเพื่อให้นักเรียนได้รับอาหารหลักอย่างน้อยวันละ 3 มื้อ โดยให้ความรู้เกี่ยวกับความจำเป็นของอาหารต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านต่าง ๆ ประสานงานกับครูและผู้ปกครองในการติดตามการรับประทานอาหารของนักเรียนทุกมื้อ ทั้งที่บ้านและโรงเรียน

5.2.2 ชนิดของอาหารที่นักเรียนรับประทานมาก ได้แก่ เนื้อหมู ไข่ไก่ เนื้อปลา ข้าวเจ้า ถั่วเขียว แตงกวา ผักบุ้ง พริก มะละกอ น้ำมันพืช น้ำมันหมู กะทิ และ โอวัลตินหรือไมโล เป็นชนิดที่นักเรียนชอบมาก และอาหารมีในท้องถิ่นปริมาณมาก ราคาไม่แพง ซึ่งควรส่งเสริมให้รับประทานต่อไป แต่มีบางชนิดที่พบนักเรียนไม่เคยรับประทานหรือรับประทานนาน ๆ ครั้ง ซึ่งอาหารชนิดดังกล่าวเป็นอาหารตามฤดูกาล เช่น หนวดผักโขบเขียวและผักชนิดต่าง ๆ และหมวดผลไม้ต่าง ๆ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะข้อจำกัดเกี่ยวกับลักษณะทางประชากรและสังคม และความชอบของนักเรียน ควรมีการสนับสนุนให้นักเรียนได้รับประทานอาหารโดยเฉพาะผักและผลไม้ตามฤดูกาล เพื่อให้ได้รับวิตามินและ เกลือแร่ที่สำคัญแก่ร่างกาย โดยให้ความรู้แก่บิดาและมารดา ครู และนักเรียน เกี่ยวกับประโยชน์ของอาหารตามฤดูกาลที่มีในท้องถิ่น และผลเสียของการขาดสารอาหาร

5.2.3 หมวดเครื่องดื่มอื่น ๆ พบนักเรียนดื่มและชอบน้ำอัดลมมากที่สุด การดื่มน้ำอัดลมบ่อย ๆ จะทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ เช่น ท้องอืด อ้วน แผลในกระเพาะอาหารเป็นมากขึ้น น้ำอัดลมบางชนิดมีสารที่ก่อให้เกิดเป็นมะเร็งได้ จึงควรให้นักเรียนมีความรู้ในเรื่องดังกล่าว

5.2.4 นักเรียนส่วนใหญ่ไม่ชอบรับประทานอาหารหมวดผักโขบเขียว และผักชนิดต่าง ๆ เหตุผลเพราะรสและกลิ่น ตามลำดับ ดังนั้นผู้รับผิดชอบเกี่ยวกับโครงการ อาหารกลางวัน ควรจัดรายการอาหารหลากหลายชนิด โดยคำนึงถึงชนิดของผักที่นักเรียนชอบ และไม่ชอบ นอกจากคำนึงถึงคุณค่าอาหาร ราคาถูก ความสะอาด สวยงาม แล้วควรฝึกหัดให้นักเรียนรับประทานผักตามฤดูกาลบางชนิดที่ไม่เคยรับประทานหรือรับประทานนาน ๆ ครั้ง โดยปรุงแต่งรส กลิ่น ให้น่ารับประทาน และหาวิธีการต่าง ๆ เพื่อให้นักเรียนที่มีฐานะยากจนได้รับประทานอาหารต่าง ๆ เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย

5.2.5 นักเรียนมีความเชื่อที่มีประโยชน์ ซึ่งควรได้รับความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม ได้แก่ การรับประทานน้ำตาลจะทำให้บวม และการรับประทานเมล็ดฝรั่งจะทำให้เป็นไส้ติ่งอักเสบ และ

ความเชื่อที่เกิดผลเสียต่อสุขภาพที่ควรได้รับการแก้ไข ได้แก่ การรับประทานข้าวเหนียวขณะมีแผลจะทำให้แผลอักเสบเป็นหนอง การรับประทานของหวานขณะเป็นอัสมาไอส์จะทำให้ชัก การรับประทานอาหารเผ็ดจะทำให้ตาเป็นเกล็ด และการรับประทานของทอดหรือมัน ๆ ขณะมีอาการไอจะทำให้ไอมากขึ้น ซึ่งอาจเป็นแนวทางหนึ่งที่จะเพิ่มความถี่ของการรับประทานอาหารเช้าต่าง ๆ โดยใช้การสื่อสาร การประชาสัมพันธ์ หรือมาตรการทางสุขศึกษามาเกี่ยวข้อง เช่น การใช้รูปแบบของสื่อมวลชนผสม ได้แก่ การใช้สื่อบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการจูงใจ สื่อเฉพาะกิจ เช่น โปสเตอร์ แผ่นพับที่มีเนื้อหาที่เหมาะสมกับนักเรียน

5.2.6 มีข้อจำกัดเรื่องช่วงเวลาของการเก็บข้อมูล ซึ่งอาจมีผลต่อชนิดของอาหารตามฤดูกาล โดยเฉพาะอย่างยิ่งในหมวดผักใบเขียวและผักชนิดต่าง ๆ และหมวดผลไม้ต่าง ๆ ดังนั้นควรมีการศึกษาเกี่ยวกับบริโภคนิสัยในช่วงฤดูกาลอื่น และนักเรียนชั้นอื่น

5.2.7 มีข้อจำกัดเรื่องเครื่องมือที่ใช้วัดความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร ซึ่งไม่สามารถใช้เหตุผลทางวิทยาศาสตร์การแพทย์มาตัดสินว่าถูกหรือผิด ดังนั้นในการหาค่าความเที่ยงของเครื่องมือการใช้การทดสอบซ้ำ (Test-retest) จะเหมาะสมกว่าการใช้วิธีการของคูเดอร์-ริชาร์ดสัน (KR-20)

5.2.8 ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับบริโภคนิสัย โดยเฉพาะในนักเรียนระดับประถมศึกษาที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์อายุ ของโรงเรียนวัดน้อย โรงเรียนวัดคูหาสวรรค์ และโรงเรียนวัดท่ามะปราง สังกัดเทศบาลเมืองพิษณุโลก กระทรวงมหาดไทย

5.2.9 ในการศึกษาครั้งต่อไป ควรใช้การสังเกตการรับประทานอาหารเช้า ประกอบด้วย การบันทึกรายการอาหารที่รับประทาน เพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง เชื่อถือได้มากที่สุด