

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา (1) ภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน อำเภอหลังสวน จังหวัดชุมพร (2) สภาพสังคม-เศรษฐกิจและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน อำเภอหลังสวน จังหวัดชุมพร (3) ความสัมพันธ์ระหว่างสภาพทางสังคม-เศรษฐกิจและพฤติกรรมการบริโภคอาหาร กับภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน อำเภอหลังสวน จังหวัดชุมพร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้คือนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2552 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน อำเภอหลังสวน จังหวัดชุมพร กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจากตารางของ Krejcie and Morgan ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 260 คน จากประชากร 674 คน และทำการสุ่มแบบเชิงชั้นภูมิอย่างเป็นสัดส่วน (proportional stratified random sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี 2 ส่วน คือ

1. แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น 4 ตอน ได้แก่ตอนที่ 1 ภาวะโภชนาการของนักเรียน ตอนที่ 2 ข้อมูลพื้นฐานของนักเรียน ตอนที่ 3 สภาพทางสังคม-เศรษฐกิจของนักเรียน ตอนที่ 4 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน

2. เครื่องมือประเมินภาวะโภชนาการ ได้แก่ (1) เครื่องชั่งสปริง (2) เครื่องวัดส่วนสูงแบบติดฝาผนัง (3) กราฟน้ำหนักต่ออายุ (W/A) ส่วนสูงต่ออายุ (H/A) และน้ำหนักต่อส่วนสูง (W/H) ของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542 แบบสอบถามผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.6-1 และผ่านการทดลองใช้กับประชากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน

40 คน เพื่อวิเคราะห์หาความเชื่อมั่น ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของ Cronbach เท่ากับ 0.7687 ผู้วิจัยซึ่งนำหนักและวัดส่วนสูงเด็กนักเรียน พร้อมกับแจกแบบสอบถามด้วยตัวเอง นำข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้มาวิเคราะห์ด้วยการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ด้วยการทดสอบไคสแควร์ (Chi-square test) กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. ภาวะโภชนาการของนักเรียนในอำเภอหลังสวน จังหวัดชุมพร เมื่อใช้ดัชนีชี้วัดน้ำหนักต่อส่วนสูงประเมินภาวะโภชนาการพบว่า นักเรียนมีภาวะโภชนาการปกติ (ร้อยละ 69.2) รองลงมาภาวะโภชนาการต่ำ (ร้อยละ 16.9) และภาวะโภชนาการเกิน (ร้อยละ 13.8)
2. ข้อมูลพื้นฐานและสภาพสังคม-เศรษฐกิจของนักเรียนพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ได้รับเงินมาโรงเรียนวันละ 31- 40 บาท (ร้อยละ 31.9) อาศัยอยู่กับบิดามารดา (ร้อยละ 88.8) และมีเพียงส่วนน้อยที่อาศัยกับญาติผู้ใหญ่เช่น ตา ยาย ลุง ป้า น้า อา อาหารมื้อเช้าได้มาจากการปรุงเองที่บ้าน ร้อยละ 50.4 และอาหารมื้อเย็น ส่วนใหญ่ปรุงอาหารเอง (ร้อยละ 68.5) ผู้จัดหรือปรุงอาหารเป็นผู้ปกครอง (ร้อยละ 90.4) ครอบครัวย้ายถิ่นหรือซื้ออาหารที่ตลาดสดในเมือง (ร้อยละ 50.7) สำหรับสภาพสังคม-เศรษฐกิจของนักเรียนพบว่า บิดาของนักเรียนจบจากการศึกษาจากระดับประถมศึกษา (ร้อยละ 37.7) มารดาจบการศึกษาระดับประถมศึกษา (ร้อยละ 46.5) บิดาประกอบอาชีพเกษตรกรกรรมหรือรับจ้างทั่วไป (ร้อยละ 58.1) มารดาประกอบอาชีพเกษตรกรกรรมหรือรับจ้างทั่วไป ร้อยละ (44.2) ขนาดของครอบครัว มีขนาดเล็ก คิดเป็นร้อยละ (60.4) และรายได้เฉลี่ยของครอบครัวรวมกัน มีรายได้ 10,001-20,000 บาท (ร้อยละ 36.9)
3. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารดี (ร้อยละ 83.1) นอกนั้นเป็นพฤติกรรมการบริโภคอาหารปานกลาง (ร้อยละ 16.9) เมื่อพิจารณาพฤติกรรมการบริโภคอาหารแต่ละด้านพบว่า

3.1 พฤติกรรมการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ นักเรียนส่วนใหญ่ทำเป็นประจำ และบ่อยครั้งรวมกัน ได้แก่ รับประทานผลไม้สด (ร้อยละ 87.3) อาหารประเภทเนื้อสัตว์ (ร้อยละ 86.5) ผักใบเขียว (ร้อยละ 80) คีมนมสดอย่างน้อยวันละ 1-2 แก้ว (ร้อยละ 79.3) อาหารที่ปรุงด้วยน้ำมันพืช (ร้อยละ 71.5) ส่วนพฤติกรรมที่ไม่เคยทำเลยหรือทำนาน ๆ ครั้ง ได้แก่ รับประทานข้าวกล้อง (ร้อยละ 79.6) รับประทานอาหารที่มีถั่วเมล็ดแห้ง (ร้อยละ 77.3) รับประทานปลาน้ำจืด (ร้อยละ 71.6)

3.2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการปนเปื้อนสารพิษและให้คุณค่าทางโภชนาการน้อย ที่นักเรียนส่วนใหญ่ทำเป็นประจำและบ่อยครั้งรวมกัน ได้แก่ ดื่มน้ำอัดลม (ร้อยละ 76.5) รองลงมาคือ ดื่มเครื่องดื่มที่ใส่นมข้นหวาน (ร้อยละ 61.1) รับประทานขนมถุงขบเคี้ยว (ร้อยละ 55.4)

3.3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ให้พลังงานสูง นักเรียนส่วนใหญ่ทำเป็นประจำและบ่อยครั้งรวมกัน ได้แก่ รับประทานไอศกรีม (ร้อยละ 74.2) และเกือบครึ่ง (ร้อยละ 43.1) รับประทานขนมอบ

4. การทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างสภาพทางสังคม-เศรษฐกิจและพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการของนักเรียนพบว่า

4.1 ภาวะโภชนาการของนักเรียนกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ในระดับปานกลาง

4.2 ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษาของบิดามารดา อาชีพของบิดามารดา ขนาดของครอบครัว และรายได้เฉลี่ยกับภาวะโภชนาการของนักเรียน

อภิปรายผล

ผลการวิจัยเรื่องภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน อำเภอหลังสวน จังหวัดชุมพร มีประเด็นที่น่าสนใจนำมาอภิปรายผล ดังนี้

ภาวะโภชนาการของนักเรียน

การศึกษาภาวะโภชนาการโดยใช้ ดัชนีชี้วัดน้ำหนักต่อส่วนสูง (W/H) และ ส่วนสูงต่ออายุ (H/A) ของเด็กนักเรียนเป็นรายบุคคลเปรียบเทียบกับกราฟการเจริญเติบโตของนักเรียนพบว่า มีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ตามดัชนีชี้วัดน้ำหนักต่อส่วนสูง ร้อยละ 16.9 และส่วนสูงต่ออายุ ร้อยละ 5.0 แสดงว่านักเรียนกลุ่มแรก (ร้อยละ 16.9) ขาดสารอาหารในปัจจุบันหรือแบบเฉียบพลัน เกิดจากการได้รับอาหารไม่เพียงพอ หรือมีภาวะการเจ็บป่วย ดังผลการศึกษาที่พบว่า มีนักเรียนมากกว่าครึ่ง (ร้อยละ 55.4) รับประทานผลิตภัณฑ์จากข้าวและธัญพืชอื่น ๆ นาน ๆ ครั้งถึงไม่เคยทำเลย จึงอาจทำให้นักเรียนกลุ่มดังกล่าวได้รับพลังงานไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย เนื่องจากอาหารหมวดนี้เป็นแหล่งของพลังงาน โดยในแต่ละวันควรได้รับพลังงานจากอาหารหมวดดังกล่าวในสัดส่วนสูงที่สุด และนอกจากนั้นยังพบอีกว่านักเรียนบางคนมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา เช่น ไข้หวัด (ร้อยละ 63.9) ภูมิแพ้ (ร้อยละ 15.3) ซึ่งเป็นการซ้ำเติมให้ขาดสารอาหารอย่างเรื้อรังเป็นเวลายาวนานในอดีต จึงมีผลทำให้อัตราการเจริญเติบโตของโครงสร้างกระดูกเป็นไปอย่างเชื่องช้าหรือชะงักงัน นักเรียนจึงตัวเตี้ยกว่าเพื่อน ๆ กลุ่มอายุเดียวกันนอกจากนี้อาจมาจากการมีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวที่ไม่ดี ดังผลการศึกษาที่พบว่า ร้อยละ 22.7 รายได้เฉลี่ยของครอบครัวรวมกันต่อเดือนต่ำกว่า 10,000 บาท จึงอาจทำให้นักเรียนได้รับส่วนแบ่งอาหารไม่ครบตามความต้องการของร่างกาย เกิดการขาดสารอาหารเรื้อรังจนร่างกายแคระแกร็น สอดคล้องกับการศึกษาของ ฌปภา หอมหวล (2549, หน้า 68) ที่พบว่า เด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี ที่ใช้ดัชนีชี้วัดน้ำหนักต่อส่วนสูง (W/H) และส่วนสูงต่ออายุ (H/A) ของเด็กนักเรียนเป็นรายบุคคลเทียบกับกราฟการเจริญเติบโตของเด็กนักเรียนพบว่า มีภาวะโภชนาการต่ำ คือ มีน้ำหนักตัวน้อย ไม่ได้สัดส่วนกับส่วนสูง หรือมีลักษณะผอมถึง ร้อยละ 14.75 และ 7.25 ตามลำดับ เนื่องมาจากภาวะเศรษฐกิจของครอบครัว ซึ่งชี้ให้เห็นว่ามีความบกพร่องทางภาวะโภชนาการในระยะต้น ๆ

สำหรับภาวะโภชนาการเกินของนักเรียนตามดัชนีชี้วัด น้ำหนักต่อส่วนสูง และส่วนสูงต่ออายุ พบว่า มีภาวะโภชนาการเกิน (ร้อยละ 13.8 และ 13.5 ตามลำดับ)

แสดงว่านักเรียนกลุ่มนี้มีรูปร่างสูงใหญ่ เริ่มได้รับอาหารมากเกินไปหรือออกกำลังกายน้อยไปส่วนสูงจึงมากกว่าเกณฑ์อายุเดียวกันและเริ่มอ้วน ดังผลการศึกษาที่พบว่านักเรียนมีมากกว่าครึ่ง คัดน้ำอัดลม รับประทานไอศกรีม คัดเครื่องคัตที่ใส่นมชั้นหวาน รับประทานอาหารขบเคี้ยวบ่อยครั้งถึงเป็นประจำ (ร้อยละ 76.5, 74.2, 61.1 และ 54.4) เนื่องจากอาหารกลุ่มดังกล่าวเป็นอาหารที่อุดมไปด้วยน้ำตาล แป้ง และไขมันซึ่งให้พลังงานสูง เมื่อรับประทานบ่อยจึงทำให้เกิดการสะสมพลังงานในรูปแบบของไขมันตามอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายจนเกิดภาวะโภชนาการเกิน สอดคล้องกับการศึกษาของณัฐกร ชินศรีวงศ์กุล (2544, หน้า 103-104) ที่พบว่า นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานส่วนใหญ่รับประทานอาหารที่ให้พลังงานสูง เช่น อาหารที่ทอดในน้ำมัน ปริมาณมาก ขนมหขเคี้ยว อาหารที่มีส่วนผสมของกะทิ อาหารจานด่วน น้ำอัดลมบ่อยครั้งถึงเป็นประจำ (ร้อยละ 88.9, 88.5, 86.9, 85.4 และ 84.9)

อย่างไรก็ตามหากเด็กกลุ่มนี้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและรับประทานอาหารที่ให้พลังงานสูงน้อยลง ก็อาจลดปัญหาภาวะโภชนาการเกินดังกล่าวลงได้

พฤติกรรมกรรการบริโภคอาหาร

การศึกษานี้ใช้การจัดกลุ่มระดับคะแนนพฤติกรรมกรรการบริโภคอาหารปรากฏว่านักเรียนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมกรรการบริโภคอาหารถูกต้องในระดับดี (ร้อยละ 83.1) เพราะว่านักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการจำแนกอาหารหลัก 5 หมู่ทุกคน โดยรู้จากครู/อาจารย์ (ร้อยละ 94.2) และมีเพียง (ร้อยละ 16.9) ที่มีพฤติกรรมกรรการบริโภคอาหารในระดับปานกลาง อาจเป็นไปได้ว่าเป็นเพราะบริโภคนิสัยของตัวเอง แม้เด็กจะมีความรู้แต่เด็กอาจไม่ปฏิบัติตาม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุดาวรรณ ชันธมิตร (2538, หน้า 112) พบว่า นักเรียนมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี และในการศึกษาคั้งนี้ ได้จำแนกพฤติกรรมกรรการบริโภคอาหารเป็นรายด้านคั้งนี้

1. การบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ จากการศึกษาคั้งนี้ พบว่า พฤติกรรมที่กลุ่มตัวอย่างทำเป็นประจำและบ่อยครั้งรวมกัน ได้แก่ รับประทานผลไม้สด (ร้อยละ 87.3) รองลงมารับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ (ร้อยละ 86.5) รับประทานผักใบเขียว (ร้อยละ 80) คัดนมสดอย่างน้อยวันละ 1-2 แก้ว (ร้อยละ 79.3) รับประทานอาหารที่ปรุง

ด้วยน้ำมันพืช (ร้อยละ 71.5) จะเห็นได้ว่าการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ของนักเรียน ประกอบอยู่เกือบครบถ้วน ซึ่งใกล้เคียงกับงานวิจัยของ สถิตาพร สุคนธมัต (2551, หน้า 72) พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าตามอาหารหลัก 5 หมู่ของนักเรียนส่วนใหญ่ที่ทำเป็นประจำคือ บริโภคอาหารที่มีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบ (ร้อยละ 57.7) รองลงมาคือ นมสดหรือนมถั่วเหลือง (ร้อยละ 47.70) และผักใบเขียวเป็นส่วนประกอบ (ร้อยละ 43.9) ตามลำดับ แต่เป็นที่น่าสังเกตว่ามีนักเรียนร้อยละ 65 ที่บริโภคปลาทะเล นาน ๆ ครั้ง รวมถึงไม่เคยบริโภคเลย ทั้งที่จังหวัดชุมพรเป็นเมืองชายทะเล ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากฐานะทางเศรษฐกิจซึ่งพบว่า (ร้อยละ 59.6) มีรายได้เฉลี่ยของครอบครัว รวมกันประมาณ 20,000 บาท/เดือน และการขาดความรู้ทางภาวะโภชนาการของบิดา-มารดา ก็เป็นไปได้ ทั้งนี้พบว่าบิดาและมารดาของนักเรียนส่วนใหญ่ (ร้อยละ 74.2 และ 83.1) มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาหรือประกาศนียบัตรวิชาชีพและต่ำกว่า

2. จากการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ให้คุณค่าทางโภชนาการน้อย พบว่า พฤติกรรมที่นักเรียนมากกว่าครึ่งที่ทำบ่อยครั้งจนถึงทำประจำ ได้แก่ การดื่มน้ำอัดลม การดื่มเครื่องดื่มที่ใส่นมข้นหวาน และการรับประทานขนมถุงขบเคี้ยว (ร้อยละ 76.5, 61.1, 55.4) ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากในน้ำอัดลมมีน้ำตาลซูโครสเมื่อดื่มแล้วจะทำให้รู้สึกอึดและสดชื่น ส่วนขนมถุงขบเคี้ยวมักมีการเติมผงชูรส น้ำตาลและเกลือทำให้มีรสชาติอร่อยเด็กจึงมักติดใจและนิยมรับประทาน แต่อาหารกลุ่มนี้จะให้เฉพาะไขมันและคาร์โบไฮเดรต จึงไม่สามารถตอบสนองความต้องการอาหารพื้นฐานทั้งหมดของร่างกายได้ ซึ่งหากรับประทานมาก ๆ จะทำให้ไม่หิวและไม่อยากรับประทานอาหารมื้อหลักส่งผลต่อภาวะโภชนาการ เนื่องจากได้รับคาร์โบไฮเดรตและไขมันมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกายหรืออาจขาดสารอาหาร เนื่องจากรับประทานอาหารมื้อหลักได้น้อยลง จึงได้รับสารอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย สอดคล้องกับแนวคิดของ ไกรสิทธิ์ ดันติศิริพันธ์ (2540, หน้า 11) ที่กล่าวว่า น้ำอัดลมเป็นสารที่มีแต่น้ำตาลไม่มีสารอาหารอื่นถ้าดื่มทุกวันหรือดื่มทุกมื้ออาหารก็จะทำให้ร่างกายได้รับน้ำตาลมากเกินไปจนอาจเป็นสาเหตุให้อ้วนได้ ในทางกลับกันก็อาจทำให้รู้สึกอึดเป็นเหตุให้รับประทานอาหารได้น้อย ทำให้ขาดสารอาหารนอกจากนี้ยังมีงานวิจัยที่สนับสนุนผลการบริโภคอาหารที่ให้คุณค่าทางโภชนาการน้อยของ สิริวัฒน์ อายุวัฒน์ (2539, หน้า

75) ที่พบว่า เด็กส่วนใหญ่ดื่มน้ำอัดลม ลูกชิ้นทอด ขนมปังหรือขนมถุงขบเคี้ยว การบริโภคอาหารที่ให้คุณค่าทางโภชนาการน้อยเป็นประจำ ซึ่งจะมีผลต่อภาวะโภชนาการที่ไม่ดี

ส่วนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการปนเปื้อนสารพิษ พบว่า พฤติกรรมที่นักเรียนส่วนใหญ่ทำนาน ๆ ครั้งจนถึงไม่เคยทำเลย ได้แก่ การรับประทานอาหารหมักดอง การรับประทานน้ำแข็งไสหวานเย็นที่ใส่น้ำต่าง ๆ และการรับประทานอาหารสด ๆ (ร้อยละ 86.2, 76.2 และ 66.6) อาจเป็นเพราะนักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับอาหารดังกล่าวว่าเป็นอาหารที่ควรหลีกเลี่ยง เนื่องจากความรู้ดังกล่าวถูกบรรจุอยู่ในหลักสูตรการเรียนการสอนสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาของระดับประถมศึกษา และนอกจากนั้นสื่อต่าง ๆ ทั้งของรัฐและเอกชนมักมีการโฆษณาณรงค์ให้เห็นความสำคัญถึงอันตรายจากอาหารที่เสี่ยงต่อการปนเปื้อนสารพิษ จึงน่าจะเป็นสาเหตุที่ทำให้นักเรียนส่วนใหญ่ไม่ค่อยรับประทานอาหารดังกล่าว

3. ส่วนการบริโภคอาหารที่ให้พลังงานสูง จากการศึกษา พบว่าพฤติกรรมที่นักเรียนทำบ่อยครั้งจนถึงทำเป็นประจำคือ รับประทานไอศกรีมและขนมอบ (ร้อยละ 74.2 และ 43.1) ทั้งนี้อาจเนื่องจากอาหารทั้งสองชนิดนี้ สามารถหาซื้อได้ด้วยตนเอง เพราะมีขายทั้งในโรงเรียนและหน้าโรงเรียน อีกทั้งอาหารเหล่านี้เป็นอาหารที่มีส่วนผสมของไขมันปริมาณสูงจึงทำให้มีรสชาติที่อร่อย ทำให้เด็กชอบรับประทาน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษา ศิริลักษณ์ อุภาณิช (2539, หน้า 70) ที่พบว่า เด็กนิยมรับประทานอาหารว่างที่ให้พลังงานสูง เช่น ไอศกรีม (ร้อยละ 43.9) นอกจากนี้ยังพบพฤติกรรมของนักเรียนที่ทำนาน ๆ ครั้งจนถึงไม่เคยทำเลย ได้แก่ รับประทานขนมหวานใส่กะทิ และรับประทานข้าวมันไก่หรือข้าวขาหมู (ร้อยละ 86.5, 81.5, 76.5 และ 75.0) อาจกล่าวได้ว่า นักเรียนกลุ่มนี้มีการปฏิบัติที่ดีไม่เสี่ยงต่อภาวะโภชนาการเกิน เพราะการบริโภคอาหารที่ให้พลังงานสูงบ่อยโดยปราศจากการออกกำลังกายจะก่อให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน ทั้งเหตุที่นักเรียนกลุ่มนี้ไม่ค่อยรับประทานอาหารดังกล่าวอาจเนื่องมาจากนักเรียนส่วนใหญ่ (ร้อยละ 90.4) มีโอกาสได้รับประทานอาหารที่ผู้ปกครองเป็นผู้จัดหรือปรุงอาหารด้วยตนเอง ซึ่งผู้ปกครองย่อมที่จะคัดเลือกว่าวัตถุดิบที่มีคุณภาพมาประกอบอย่าง สงวนคุณค่าและพลังงานไม่สูงให้บุตรรับประทาน ต่างจากอาหารสำเร็จรูปที่วางขาย

ซึ่งส่วนใหญ่มักให้พลังงานสูง

ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านสภาพสังคม-เศรษฐกิจและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน กับภาวะโภชนาการของนักเรียน

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการของนักเรียนพบว่า มีความสัมพันธ์ อยู่ในระดับปานกลาง (Cramer's $V = 0.46$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพบว่า นักเรียนที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารถูกต้องอยู่ในระดับปกติ จะมีแนวโน้มของภาวะโภชนาการดี ส่วนพฤติกรรมการบริโภคอาหารถูกต้องในระดับปานกลาง จะมีแนวโน้มของภาวะโภชนาการไม่ดี (ต่ำหรือเกิน) ซึ่งให้เห็นว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารมีผลต่อภาวะโภชนาการของนักเรียน โดยตรง ซึ่งจากการศึกษาและค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่ามีปัจจัยหลายประการที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการในเด็กวัยเรียน และปัจจัยที่มีผลโดยตรงต่อภาวะโภชนาการคือ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน (สุนีย์ มุณีปภา, 2531, หน้า 49) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ กัลยา ศรีมหันต์ (2541, หน้า 86) ที่พบว่า เด็กนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการไม่ดี (ต่ำหรือเกิน) มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารถูกต้องน้อยกว่าเด็กที่มีภาวะโภชนาการปกติ ซึ่งเป็นที่ทราบกันดีว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นปัจจัยสำคัญที่จะมีผลต่อภาวะโภชนาการ โดยเฉพาะในเด็กวัยเรียน ซึ่งเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโตทั้งทางร่างกาย และสติปัญญา จึงควรบริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่และรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ (สมใจ วิชัยดิษฐ และ วศิณา จันทร์ศิริ, 2537, หน้า 62)

ผลการวิเคราะห์ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษาและอาชีพของบิดามารดา ขนาดของครอบครัว และรายได้เฉลี่ยกับภาวะโภชนาการของนักเรียน ทั้งนี้อาจเพราะครอบครัวส่วนใหญ่เป็นขนาดเล็ก และที่บ้านของนักเรียนปรุงอาหารกินเอง ผู้ปกครองมีเวลาปรุงอาหารรวมทั้งดูแลเอาใจใส่ในการรับประทานอาหารให้กับนักเรียน ดังนั้น การศึกษาและอาชีพบิดามารดา ขนาดของครอบครัวและรายได้เฉลี่ย จึงอาจไม่ใช่ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน อำเภอหลังสวนจังหวัดชุมพร ซึ่งใกล้เคียงกับ

งานวิจัยของณัฐติศาสตร์ ทศบุตร (2539, หน้า 115-116) พบว่า นักเรียนที่อาศัยอยู่ในครอบครัวที่มีขนาดต่างกันมีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน เพราะนักเรียนที่อาศัยอยู่ในครอบครัวที่มีขนาดต่างกัน ต่างก็ได้รับการอบรมสั่งสอนให้ตระหนักถึงความสำคัญ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และงานวิจัยของ ฌปภา หอมหวล (2549, หน้า 78-84) ก็พบเช่นกันว่าการศึกษาของบิดา-มารดา อาชีพบิดา-มารดาไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนเพราะพื้นที่ที่ศึกษาอยู่ในอำเภอเมืองจังหวัดเพชรบุรี ซึ่งเป็นเมืองท่องเที่ยวมีการคมนาคมสะดวกมีสาธารณูปโภคครบถ้วน มีความเจริญของสิ่งอำนวยความสะดวกรวมทั้งการสื่อสารเทคโนโลยี ดังนั้นระดับการศึกษาและอาชีพของบิดา-มารดา จึงอาจไม่ใช่ปัจจัยที่สำคัญที่เกี่ยวข้องกับการจัดหาอาหารให้ลูกจนถึงขั้นส่งผลต่อภาวะโภชนาการได้

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ผลจากการวิจัยเรื่องภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน อำเภอหลังสวน จังหวัดชุมพรผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

1. นักเรียนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารถูกต้องในระดับดี แต่ยังมีบางส่วนที่ควรปรับปรุง เช่น มีเด็กนักเรียนเกือบครึ่ง ที่ดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำทุกวัน ดังนั้นทางโรงเรียนและผู้ปกครองควรให้ความรู้เกี่ยวกับโทษของการบริโภคอาหารที่ให้คุณค่าทางโภชนาการน้อย เพื่อให้เด็กนักเรียนมีบริโภคนิสัยที่ดี ควรมีนโยบายที่ชัดเจนในการป้องกันเด็กไม่ให้บริโภคอาหารเหล่านี้มากเกินไป เช่น ควรมีมาตรการห้ามจำหน่ายในโรงเรียน เป็นต้น

2. เด็กนักเรียนยังมีปัญหาเกี่ยวกับภาวะโภชนาการต่ำ (ร้อยละ 16.9 และร้อยละ 13.8) ครูควรมีการให้ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่เหมาะสมผลเสียของภาวะโภชนาการต่ำและเกินแก่เด็กนักเรียนและผู้ปกครอง และจัดทำโครงการอาหารกลาง

วันที่มีสารอาหารครบ 5 หมู่และเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายนอกจากนี้กลุ่มที่มีภาวะโภชนาการเกินควรจัดทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ใช้พลังงานเพิ่มขึ้น

3. โรงเรียนอาจมีการจัดให้เด็กนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน เข้าค่ายอบรมความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติการบริโภคอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมกับภาวะโภชนาการของตนเองในช่วงปิดเทอม เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเด็กเหล่านี้ ติดตามประเมินพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของเด็กเพื่อดูการเปลี่ยนแปลง

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาเชิงทดลองเพื่อหาโปรแกรมที่ใช้ในการควบคุมน้ำหนักให้กับนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน
2. ควรศึกษาภาวะโภชนาการในเด็กนักเรียนทุกระดับชั้น โดยเพิ่มขนาดของกลุ่มตัวอย่างและควรมีการตรวจร่างกายหรืออาการทางคลินิกในเด็กนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ประกอบการประเมินภาวะโภชนาการ
3. เพื่อให้ได้ผลดีในการวิจัยเพื่อศึกษาเรื่องเดียวกันนี้ ควรมีการถามแบบสัมภาษณ์ในเรื่องของพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร