

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญ

ในสังคมปัจจุบันที่เต็มไปด้วยเทคโนโลยีใหม่ ๆ ทำให้มนุษย์ต้องดำเนินชีวิตอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไปจากเดิม เช่น การเผชิญกับสารเคมี และของเสียจากอุตสาหกรรม รวมถึงอาหารที่มีสารพิษปนเปื้อน ซึ่งอาจก่อให้เกิดความไม่สมดุลขึ้นในภาวะร่างกาย นอกจากนี้ ภาวะความเครียดที่เกิดจากการทำงาน และวิถีการดำรงชีวิตทำให้คนส่วนใหญ่ขาดความเอาใจใส่ในการดูแลสุขภาพของตนเอง อย่างไรก็ตาม เนื่องจากสุขภาพที่ดีเป็นที่ใฝ่หาของทุกคน ดังนั้น คนกลุ่มหนึ่งจึงหันมาดูแลสุขภาพและป้องกันโรคแทนการรักษาโรคมากขึ้น โดยเน้นการใช้อาหารเป็นยา ดังคำกล่าวของฮิปโปเครติส (Hippocrates) บิดาแห่งการแพทย์ชาวกรีก ซึ่งได้กล่าวเมื่อ 2500 ปี มาแล้วว่า “Let food be your medicine and medicine be your food” (ชนิตา ปโชติการ และคณะ, 2548, หน้า 7)

ข้อปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรงอันจะนำมาซึ่งคุณภาพชีวิตที่ดี นอกจากการออกกำลังกาย การนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอแล้ว ยังจำเป็นต้องให้ความสำคัญใส่ใจกับสุขภาพตนเอง โดยทำความเข้าใจให้ถูกต้องเกี่ยวกับอาหารที่รับประทาน เช่น จะเลือกอาหารอย่างไร เพื่อให้ได้สารอาหารที่มีประโยชน์และมีคุณค่า เนื่องจากสารอาหารแต่ละชนิดมีประโยชน์และผลในการป้องกันโรคต่างกัน สารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายมีมากกว่า 40 ชนิด แต่ละชนิดจะมีหน้าที่แตกต่างกันออกไป แต่ต้องทำงานร่วมกันในการรักษาสุขภาพ ดังนั้น ถ้าเลือกรับประทานอาหารในปริมาณที่เหมาะสมและสมดุลแล้ว อาหารก็จะเป็นได้ทั้งยารักษาโรคและป้องกันโรคด้วย อย่างไรก็ตาม นอกจากการเลือกรับประทานอาหารที่ถูกต้อง เหมาะสม และสมดุลกับความต้องการของร่างกายแล้ว ยังต้องมีนิสัยในการบริโภคที่ดีด้วย

ประเทศไทยนับว่าโชคดีในเรื่องอาหารการกิน นอกจากความอุดมสมบูรณ์แล้ว อาหารไทยยังประกอบด้วยพืชผัก สมุนไพรต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย แต่เป็นที่น่าเสียดายที่พบว่า เด็กไทยวัยเรียนและวัยก่อนเรียน ยังมีปัญหาทางโภชนาการที่ต้องแก้ไขอีกมาก อาทิ โรคขาดสารอาหาร โรคขาดโปรตีน และพลังงาน ซึ่งเป็นกันมาก ขณะนี้พลโลกในประเทศที่กำลังพัฒนาไม่น้อยกว่า 800 ล้านคน กำลังประสบภาวะทุพโภชนาการอย่างรุนแรง และปัญหาโภชนาการที่มีความจำเป็นต้องแก้ไขอย่างรีบด่วน คือ ปัญหาในเด็กก่อนวัยเรียน (อรวินท์ ไทโรกิตต์, 2537, หน้า 2) มีรายงานว่า เด็กก่อนวัยเรียนประมาณ 300 ล้านคน หรือจำนวนครึ่งหนึ่งของโลก และเด็กวัยเรียน

ประมาณ 1 ใน 3 เป็นโรคทุพโภชนาการอย่างรุนแรง โดยโรคขาดสารอาหารที่พบส่วนใหญ่ ได้แก่ โรคขาดโปรตีน (Kwashiorkor) และโรคขาดแคลอรี หรือไม่มีอาหารจะกิน (Marasmus) ทั้งสองโรคนี้มักเกิดไปด้วยกัน และเป็นผลทำให้เกิดโรคขาดเกลือแร่ และวิตามินอื่น ๆ ตามมา เช่น โรคโลหิตจาง โรคเหน็บชา โรคคอพอก โรคขาดวิตามินเอ ซึ่งสาเหตุเนื่องมาจากการขาดความรู้ทางโภชนาการและความยากจน (เสาวนีย์ จักรพิทักษ์, 2541, หน้า 6) อนึ่ง ปัญหาทางโภชนาการของเด็กไทยส่วนใหญ่ไม่ได้เกิดจากการขาดแคลนอาหาร แต่เกิดจากพฤติกรรมการกินอาหารที่ไม่ถูกต้อง หรือไม่ถูกหลักโภชนาการมากกว่า ดังนั้น ถ้าพ่อแม่หรือผู้ปกครองมีความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพโดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารไทย และสามารถปลูกฝังพฤติกรรมที่ดีในการบริโภคให้กับบุตรหลาน ย่อมทำให้บุตรหลานมีสุขภาพแข็งแรงและสติปัญญาดี

การที่จะได้มาซึ่งบุคคลที่มีสุขภาพดีนั้น จำเป็นต้องได้รับการดูแลส่งเสริมสุขภาพ และปลูกฝังสุขนิสัยที่ถูกต้องมาตั้งแต่วัยเด็ก ผู้ที่มีบทบาทสำคัญในเรื่องนี้ ได้แก่ บิดา มารดา หรือผู้ปกครอง เพราะเป็นบุคคลที่อยู่ใกล้ชิด สามารถอบรมสั่งสอนเด็กในปกครองของตนได้อย่างสม่ำเสมอ มีผู้กล่าวว่า ครอบครัวเป็นแหล่งที่ให้ความรู้พื้นฐานในการเลี้ยงดูและฝึกฝนเด็ก ครอบครัวจึงมีส่วนสำคัญที่จะเป็นตัวอย่างที่ดีในการเลือกบริโภคอาหาร หากบิดามารดามีความเชื่อมั่นในการปฏิบัติตัวอย่างไร ก็จะช่วยลดความคิดและแนวทางปฏิบัตินั้นให้แก่บุตรหลานของตนได้ จึงนับว่าบิดามารดาเปรียบเสมือนครูที่มีอิทธิพลมากที่สุด ซึ่งในเรื่องอิทธิพลของการอบรมเลี้ยงดูนี้ ประภาเพ็ญ สุวรรณ (อ้างถึงใน วชิร ตระกูลงาม, 2533, หน้า 2) ได้กล่าวว่า อิทธิพลการชักจูงแนะนำ และการปฏิบัติของบิดามารดา จะมีผลอย่างมากต่อพฤติกรรมสุขภาพของเด็ก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เด็กในกลุ่ม 6 ปีแรกของชีวิต ซึ่งเป็นช่วงที่เด็กกำลังเจริญเติบโตและพัฒนาในทุกด้าน

ปัจจุบันมีองค์การหลายแห่งที่ร่วมมือกันแก้ไขปัญหการขาดแคลนอาหารและทุพโภชนาการในเด็ก อาทิ องค์การอาหารและการเกษตรแห่งสหประชาชาติ (FAO: Food and Agriculture Organization of the United Nations) องค์การอนามัยโลก (WHO: World Health Organization) องค์การยูนิเซฟ (UNICEF: United Nations International Children's Emergency Fund) และองค์การยูเนสโก (UNESCO: United Nations Educational Scientific and Cultural Organization) นอกจากนี้ยังมีองค์การเอกชนและสถาบันระดับชาติอื่น ๆ อีกหลายแห่งที่ร่วมมือกันศึกษา การแก้ปัญหาโภชนาการในเด็ก โดยการให้ความรู้ทางโภชนาการแก่บิดามารดาและผู้ปกครอง เนื่องจากเป็นวิธีการที่สามารถส่งผ่านความรู้และพฤติกรรมสู่บุตรหลานได้ อันจะทำให้เด็กมีนิสัยในการเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายตลอดชีวิต ซึ่งถ้าหากเราสามารถที่จะ

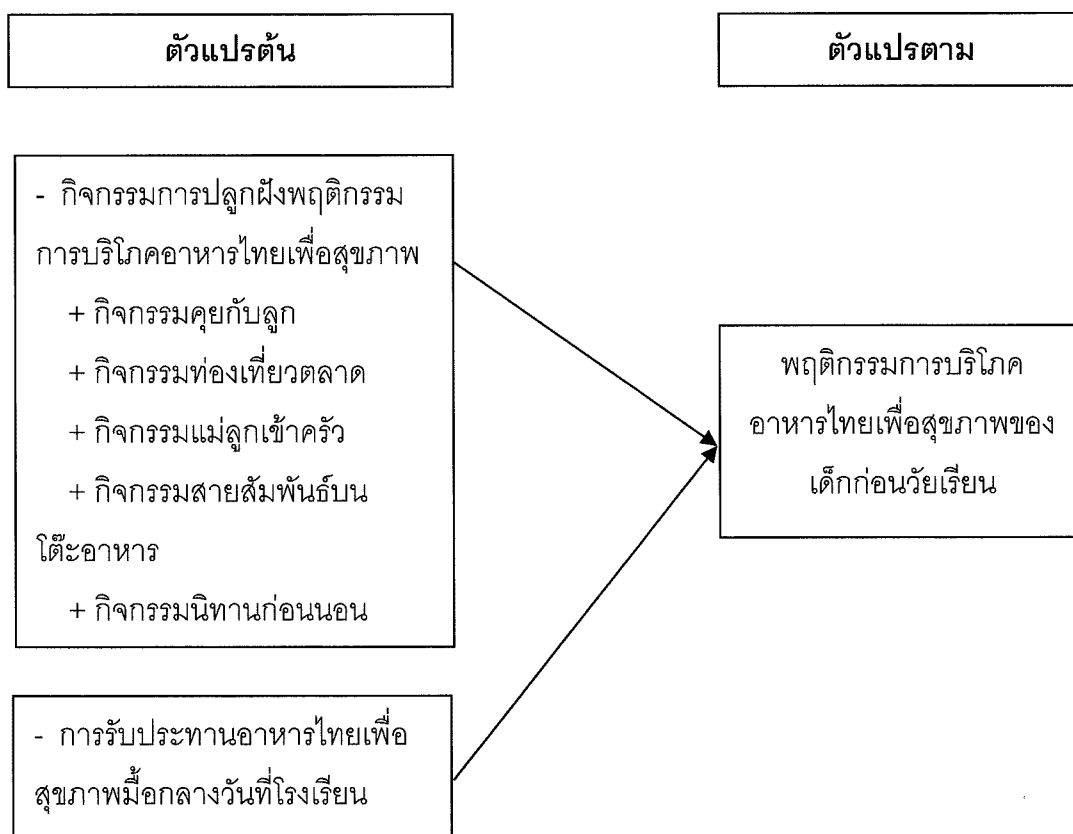
ปลูกฝังและเพิ่มพูนประสิทธิภาพของเขาให้เป็นไปในทางบวกได้ ก็เชื่อแน่ว่า ประเทศชาติจะสามารถพัฒนาไปได้อย่างดียิ่ง อนึ่ง การวางรากฐานที่ดีให้แก่เด็กต้องเริ่มตั้งแต่ช่วงแรกของชีวิตปฐมวัย ซึ่งการปลูกฝังแนวความคิดและค่านิยมต่าง ๆ ตลอดจนนิสัยที่ดีงาม ถ้าได้รับการปลูกฝังตั้งแต่ระยะเยาว์วัยได้เท่าโดยอ้อมเป็นการดีเท่านั้น เพราะผลที่ได้ย่อมหยั่งรากลึกและเหนียวแน่น เนื่องจากเด็กในวัยนี้เป็นช่วงที่กำลังสนใจสิ่งแวดล้อมรอบตัว อยากรู้ อยากเห็น ชอบซักถาม ชอบทำตามและลักษณะนิสัยพิเศษที่สำคัญของเด็กวัยนี้ คือ คุดซึ่มและรับตัวอย่างต่าง ๆ ที่ได้พบเห็นอย่างง่ายดาย จึงเป็นช่วงวัยที่มีความสำคัญยิ่งของเด็กที่บิดามารดาหรือผู้อบรมเลี้ยงดูต้องพยายามใกล้ชิดเด็ก คอยอบรมดูแลเอาใจใส่ พยายามปลูกฝังแนวความคิด และสิ่งที่ดีงามให้เด็กมากเป็นพิเศษ

คณะผู้วิจัย ซึ่งเป็นอาจารย์ผู้สอนในสาขาวิชาต่าง ๆ ที่มีความเกี่ยวข้องกับงานการศึกษารั้วนี้ ได้แก่ สาขาปฐมวัย สุขศึกษา และคหกรรมศาสตร์ เป็นต้น จึงสนใจที่จะศึกษาถึงการปลูกฝังพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพในเด็กก่อนวัยเรียน โดยใช้กรณีศึกษาของผู้ปกครองในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กสังกัดเทศบาลเมืองบางกรวย จังหวัดนนทบุรี เป็นการศึกษาสำรวจ ซึ่งผลจากการวิจัยนี้ จะเป็นแนวทางให้บิดามารดา ผู้ปกครอง หรือผู้ที่เกี่ยวข้อง มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการปลูกฝังพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องแก่เด็กก่อนวัยเรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารไทยเพื่อสุขภาพ ทำให้เด็กในความปกครองเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี แข็งแรง และมีสติปัญญาดี เป็นพลเมืองที่มีคุณภาพของสังคมต่อไป

วัตถุประสงค์

1. ศึกษาสภาพปัจจุบันและปัญหาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กก่อนวัยเรียนกรณีศึกษาเทศบาลเมืองบางกรวย จังหวัดนนทบุรี
2. สร้างชุดฝึกอบรมที่ใช้ในการปลูกฝังพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียน
3. ศึกษาผลการใช้ชุดฝึกอบรมในการปลูกฝังพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทย เพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียน

กรอบแนวคิด



ขอบเขตของการวิจัย

1. เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมโดยมีครูผู้ดูแลเด็ก ผู้ปกครองเด็กก่อนวัยเรียนในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กสังกัดเทศบาลเมืองบางกรวย ผู้บริหารการศึกษาของเทศบาลเมืองบางกรวย และศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเข้าร่วมดำเนินการ

2. ขอบเขตเนื้อหา การวิจัยครั้งนี้จะศึกษาเฉพาะการปลูกฝังพฤติกรรมบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียนในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก สังกัดเทศบาลเมืองบางกรวย จังหวัดนนทบุรี เท่านั้น

3. ขอบเขตประชากร ประชากร คือ ผู้ปกครองของเด็กก่อนวัยเรียนในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก สังกัดเทศบาลเมืองบางกรวย จังหวัดนนทบุรี ประจำปีการศึกษา 2551 จำนวน 257 คน ใน 7 ศูนย์ ได้แก่

- | | |
|-------------------------------------|-------------|
| 1) ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กโรงเรียนวัดชลอ | จำนวน 31 คน |
| 2) ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กโรงเรียนวัดลัก | จำนวน 17 คน |

- | | |
|--|-------------|
| 3) ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กโรงเรียนวัดสนามนอก | จำนวน 29 คน |
| 4) ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กโรงเรียนวัดเชิงกระบือ | จำนวน 30 คน |
| 5) ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กโรงเรียนวัดลุ่ม | จำนวน 40 คน |
| 6) ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กโรงเรียนวัดจันทร์ | จำนวน 50 คน |
| 7) ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กโรงเรียนวัดสำโรง | จำนวน 60 คน |

4. ขอบเขตระยะเวลา ในการทำกิจกรรมในชุดฝึกอบรม คณะผู้วิจัยใช้เวลา 8 สัปดาห์ โดยดำเนินการทำกิจกรรม จำนวน 10 แผน แผนละ 30 นาที

5. สถานที่ดำเนินการ คือ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและบ้านของผู้ปกครองที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

นิยามศัพท์

การปลูกฝัง หมายถึง กระบวนการให้ความรู้ความเข้าใจเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่าง ๆ โดยใช้กระบวนการสร้างเจตคติใน 3 องค์ประกอบ คือ ความรู้เชิงประเมินค่า ความรู้สึก และความพร้อมกระทำ

พฤติกรรมการบริโภค หมายถึง การแสดงออกในลักษณะของความรู้ความเข้าใจ เจตคติ และการกระทำหรือการปฏิบัติต่ออาหารการกินของเด็กก่อนวัยเรียน ได้แก่ การเลือกรับประทานอาหาร ความถี่ในการบริโภคอาหารชนิดต่าง ๆ และปริมาณอาหารที่รับประทาน เป็นต้น ซึ่งวัดได้จากแบบประเมินพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กและการที่เด็กก่อนวัยเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างยอมรับและรับประทานอาหารไทยเพื่อสุขภาพที่คณะผู้วิจัย จัดทำขึ้นด้วยความเต็มใจในปริมาณที่เหมาะสมสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนตามเกณฑ์ที่กำหนด ดังนี้

ปริมาณอาหารที่รับประทานตั้งแต่ 3/4 ส่วนขึ้นไป คือ ยอมรับมาก

ปริมาณอาหารที่รับประทานตั้งแต่ 1/2 - 3/4 ส่วนขึ้นไป คือ ยอมรับปานกลาง

ปริมาณอาหารที่รับประทานน้อยกว่า 1/2 ส่วน คือ ยอมรับน้อย

ชุดฝึกอบรม หมายถึง ชุดที่ใช้สำหรับปลูกฝังพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน ประกอบด้วย คู่มือการใช้ และรูปแบบการจัดกิจกรรม

รูปแบบการจัดกิจกรรม หมายถึง การกำหนดวิธีการจัดกิจกรรมเพื่อปลูกฝังพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพ ซึ่งจะประกอบด้วย วัตถุประสงค์ เนื้อหา ขั้นตอน การจัดกิจกรรมที่กำหนดบทบาทของครูและเด็ก สื่อ (นิทาน การเล่นเกม การพูดคุยกับลูก) ตลอดจน

วิธีการประเมินผล ซึ่งรูปแบบการจัดกิจกรรมนี้จะส่งผลต่อการเสริมสร้างเจตคติใน 3 องค์ประกอบ คือ ความรู้เชิงประเมินค่า ความรู้สึก และความพร้อมกระทำ

ความรู้เชิงประเมินค่า (Cognitive Component) หมายถึง การที่พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู และเด็กรู้ถึงประโยชน์และคุณค่าของอาหารไทยเพื่อสุขภาพที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกาย

ความรู้สึก (Affective Component) หมายถึง ความรู้สึกชอบ ไม่ชอบ พอใจ หรือไม่พอใจต่ออาหารไทยเพื่อสุขภาพที่คณะผู้วิจัยจัดทำขึ้น ซึ่งจะสอดคล้องกับด้านความรู้เชิงประเมินค่า

ความพร้อมกระทำ (Behavioral Intention Component) หมายถึง ความโน้มเอียงหรือพฤติกรรมของเด็กก่อนวัยเรียนซึ่งพร้อมที่จะรับประทานอาหารไทยเพื่อสุขภาพที่คณะผู้วิจัยจัดทำขึ้นเนื่องจากมีความรู้สึกชอบหรือพอใจต่ออาหารนั้น

อาหารไทยเพื่อสุขภาพ หมายถึง รายการอาหารไทยที่สร้างสรรค์ โดยใช้วัตถุดิบส่วนผสมต่าง ๆ เช่น เนื้อสัตว์ชนิดต่าง ๆ พืช ผักพื้นบ้าน ผลไม้ สมุนไพรไทย ที่สามารถหาได้ สะดวกหรือมีอยู่ในท้องถิ่นชุมชนในประเทศไทยเพื่อนำมาใช้เสริมในการประกอบอาหารไทยจากการที่ได้ปฏิบัติตามภูมิปัญญาไทย จนเกิดเป็นวัฒนธรรมการกินของคนไทย และได้รับคุณประโยชน์ในการบริโภคอาหารนั้น ตลอดจนเสริมสร้างสุขภาวะทางกายและจิตใจแก่เด็กก่อนวัยเรียน

เด็กก่อนวัยเรียน หมายถึง เด็กระดับก่อนประถมศึกษา ในที่นี้คือเด็กที่อยู่ในความดูแลรับผิดชอบของศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก โรงเรียนวัดสำโรง

ผู้ปกครอง หมายถึง บิดามารดาหรือผู้ที่ได้รับมอบหมายให้เป็นผู้ดูแลเด็ก สามารถตัดสินใจและรับผิดชอบต่อตัวเด็ก ซึ่งในที่นี้หมายถึงผู้ปกครองของเด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กโรงเรียนวัดสำโรง

ครูประจำศูนย์เด็กเล็ก หมายถึง ผู้ที่ทำหน้าที่ดูแลและรับผิดชอบการจัดประสบการณ์ต่าง ๆ ตามพันธกิจของศูนย์ให้แก่เด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ในที่นี้ หมายถึง ครูในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กโรงเรียนวัดสำโรง

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ได้ชุดฝึกอบรมที่เป็นต้นแบบสำหรับผู้ปกครองในการดำเนินกิจกรรม เพื่อปลูกฝังพฤติกรรม การบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียน

2. เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรบริโภคอาหารไทยเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมแก่เด็กก่อนวัยเรียน และทำให้ผู้ปกครองและครูเห็นคุณค่าของอาหารไทยมากยิ่งขึ้น
3. เพื่อให้ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาเด็กก่อนวัยเรียนนำผลการวิจัยไปใช้เสริมสร้างคุณภาพชีวิตของเด็กก่อนวัยเรียนในสถานศึกษาต่าง ๆ ทั่วประเทศ