

แนวทางการลดภาวะโภชนาการเกินของนักเรียนโรงเรียนจิตรลดา สายวิชาชีพ
Solutions to Reduce Overnutrition of Students in Vocational
Programme at Chitralada School

วีราภรณ์ คำนึ่ง

นักศึกษามหาบัณฑิต สาขาคหกรรมศาสตร์
คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
โทร. 083-074-5797, E-mail: wkamnung@gmail.com

Weeraporn Kamnung
Student, Master of Home Economics
Faculty of Home Economics Technology,
Rajamangala University of Technology Phra Nakhon
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชญาภัทร กี๋อาริโย อาจารย์ที่ปรึกษา
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
โทร. 081-914-1681, E-mail: chayapat.s@rmutp.ac.th

Assistant professor Dr. Chayapat Kee-ariyo
Dean, Faculty of Home Economics Technology
Rajamangala University of Technology Phra Nakhon

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ทักษะคิดต่อการบริโภคอาหารของนักเรียนโรงเรียนจิตรลดา (สายวิชาชีพ) จำแนกตามเพศและระดับค่าดัชนีมวลกาย (BMI) และจัดทำแนวทางการลดภาวะโภชนาการเกินโดยศึกษาเกี่ยวกับนักเรียนในโรงเรียนจิตรลดา สายวิชาชีพ จังหวัดกรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 1/2559 ที่มีภาวะโภชนาการเกิน จำนวน 143 คน ใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามแนวทางการลดภาวะโภชนาการเกินที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นได้มีการตรวจสอบความเป็นปรนัย (Validity) ความน่าเชื่อถือ (Reliability) จากผู้เชี่ยวชาญ ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ (percentage) ค่าเฉลี่ย (mean) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และเปรียบเทียบโดยการทดสอบค่าที (t - test) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One - way ANOVA) ที่ระดับนัยสำคัญ .05 ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนโรงเรียนจิตรลดา สายวิชาชีพ ที่มีภาวะโภชนาการเกินมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี มีทัศนคติต่อการบริโภคอาหารอยู่ในระดับเฉย ๆ ไม่แน่ใจ

และความรู้ต่อการบริโภคอาหารส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี ส่วนการเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ทศนคติต่อการบริโภคอาหาร และความรู้ต่อการบริโภคอาหารจำแนกตามเพศ และระดับค่าดัชนีมวลกาย พบว่า เพศหญิงมีความรู้ต่อการบริโภคอาหารสูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้นไม่แตกต่างกัน สำหรับแนวทางการลดภาวะโภชนาการเกินของนักเรียนโรงเรียนจิตรลดา สายวิชาชีพ ส่วนใหญ่ให้ความเห็นว่าควรจะมีการจัดกิจกรรมการบริโภคจึงต้องให้เกิดการมีส่วนร่วมและความร่วมมือของนักเรียนที่มีโภชนาการเกิน เช่น การจัดทำโปสเตอร์และแผ่นพับ

คำสำคัญ: ภาวะโภชนาการเกิน พฤติกรรมการบริโภคอาหาร นักเรียนโรงเรียนจิตรลดา สายวิชาชีพ

Abstract

The purposes of this research were to study and compare behavior, knowledge, and attitudes towards food consumption based on gender and BMI in order to promote the solutions to reduce overnutrition of students in vocational programme at Chitralada School in Bangkok (semester 1/2016). The subject consists of 143 overnutrition students in vocational programme of Chitralada School selected by purposive sampling. The research instrument was a questionnaire developed by a researcher on the solutions to reduce overnutrition of students in vocational programme at Chitralada School. The data were analyzed by percentage, mean, and standard deviation (SD), and compared by t-test and One - way ANOVA with statistical significance at level .05.

The research outcomes revealed that overnutrition students in vocational programme at Chitralada School had food consumption behavior in good level, attitudes towards food consumption in unsure level, and knowledge towards food consumption in good level. Comparing food consumption behavior, attitudes toward food consumption, and knowledge towards food consumption based on gender and BMI, the results showed that female students had more knowledge than male students with statistical significance level of .05. The other two had no differences. The major solution to reduce overnutrition of students at Chitralada School (Vocational Programme) was to educate students via posters and brochures.

Keywords: Overnutrition, Food Consumption Behavior, Students, Chitralada School (Vocational Programme)

บทนำ

ในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา ประเทศไทยได้มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ซึ่งมีผลมาจากกระแสการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลกการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวมีผลกระทบต่อวิถีชีวิตและแบบแผนการบริโภคอาหารของครอบครัวและเด็กไทยเป็นอย่างมาก เห็นได้จากปัญหาสาธารณสุขของประเทศไทยในปัจจุบันซึ่งมีผลมาจากปัจจัยทางสังคม สิ่งแวดล้อม และพฤติกรรมมากขึ้นตามลำดับ และมีแนวโน้มรุนแรงมากขึ้นในอนาคต ถ้าหากประชาชนยังมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (เรณู พุกบุญมี, 2540)

ภาวะโภชนาการเกินของประเทศไทยเกิดจากการเปลี่ยนแปลงที่เป็นผลกระทบจากการขยายตัวทางสังคมและเศรษฐกิจ อิทธิพลของวัฒนธรรมตะวันตกทำให้เกิดกระแสนิยมการบริโภค แสมเบอร์เกอร์ ไก่ทอด อาหารสำเร็จรูป เพื่อตอบสนองต่อความต้องการในการดำเนินชีวิตที่รีบเร่ง พลังงานที่ได้รับจากอาหารเหล่านั้นมีปริมาณไขมัน โปรตีน และคาร์โบไฮเดรตที่สูงกว่าปกติ (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2558)

เห็นได้จากผลการสำรวจสุขภาพปี พ.ศ. 2552 เมื่อเทียบย้อนหลังไป 5 ปี พบว่า มีการสูบบุหรี่ และการดื่มสุราลดลง แต่ส่วนทางกับโรคอ้วนที่สูงขึ้นด้วยสัดส่วน 1 คน ต่อ 3 คน คนกลุ่มที่มีปัญหาเรื่องนี้มากที่สุด คือ กลุ่มเด็กและเยาวชน (ไพจิตร วราจิต, 2553)

ปัญหาภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานและปัญหาโรคอ้วน เกิดขึ้นในกลุ่มเด็กและวัยรุ่น หากยังไม่มีการแก้ไขปัญหานี้ ในอนาคตคนไทยก็จะมีปัญหาด้านสุขภาพเพิ่มมากขึ้น เพราะเด็กอ้วนมีโอกาสโตเป็นผู้ใหญ่อ้วนสูง (ณัฐวรรณ เชวณิลลิตกุล, 2552) และขณะนี้พบเด็กและวัยรุ่นไทยอ้วนประมาณ 15 ล้านคน พบมากที่สุดในเขตกรุงเทพมหานคร สาเหตุหลักมาจากพฤติกรรมการกิน (ปราชญ์ บุญยวงศ์วิโรจน์, 2551)

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า มีปัจจัยหลายประการที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการในเด็กวัยรุ่น และปัจจัยที่มีผลโดยตรงต่อภาวะโภชนาการ คือ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน ทั้งนี้เนื่องมาจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารจะส่งผลโดยตรงต่อปริมาณและคุณค่าของอาหารที่เด็กได้รับ กล่าวคือ ถ้าเด็กได้รับอาหารไม่เพียงพอทั้งด้านปริมาณและคุณภาพ จะส่งผลทำให้เกิดภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ ในทางตรงกันข้าม หากเด็กได้รับอาหารในปริมาณที่มากเกินไปเกินความต้องการของร่างกายแล้ว ก็จะส่งผลให้เกิดภาวะโภชนาการเกินและโรคอ้วน ซึ่งเป็นผลเสียต่อสุขภาพ

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาแนวทางการลดภาวะโภชนาการเกินของนักเรียนโรงเรียนจิตรลดา (สายวิชาชีพ) เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปใช้เป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาด้านพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียน ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องและเหมาะสมกับวัย มีสุขภาพที่ดี ให้ความรู้ทางโภชนาการ ทักษะคิดในการบริโภคอาหารที่ถูกต้องและเหมาะสมตามหลักโภชนาการ ตลอดจนสามารถนำผลการวิจัยที่ได้ไปเผยแพร่ให้กับนักเรียนและประชาชนทั่วไป เพื่อเป็นแนวทางในการลดภาวะโภชนาการเกินหรือโรคอ้วนเพื่อธำรงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดีในอนาคตต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ทักษะการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินของโรงเรียนจิตรลดา (สายวิชาชีพ)
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ทักษะการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินของโรงเรียนจิตรลดา (สายวิชาชีพ) จำแนกตามเพศ และระดับค่าดัชนีมวลกาย (BMI)
3. เพื่อจัดทำแนวทางการลดภาวะโภชนาการเกินของนักเรียนโรงเรียนจิตรลดา (สายวิชาชีพ)

วิธีการดำเนินการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากร คือ นักเรียนที่ศึกษาในโรงเรียนจิตรลดา (สายวิชาชีพ) จำนวน 425 คน โดยแบ่งตามระดับระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) จำนวน 370 คน และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) จำนวน 55 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนที่ศึกษาในโรงเรียนจิตรลดา (สายวิชาชีพ) ที่มีภาวะโภชนาการเกินจำนวน 143 คน ใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงตามเพศและระดับค่าดัชนีมวลกาย (BMI) โดยแยกตามเกณฑ์ดังนี้

ตารางที่ 1 จำนวนประชากรต่อกลุ่มตัวอย่างที่ทำการคัดเลือกจากค่าดัชนีมวลกาย (BMI)

ค่าดัชนีมวลกาย (kg/m^2)	เพศ		รวม
	ชาย	หญิง	
ภาวะน้ำหนักเกิน (23-24.99)	31	5	36
โรคอ้วนระดับ 1 (25-29.99)	61	9	70
โรคอ้วนระดับ 2 (30-39.99)	25	12	37
รวม	117	26	143

2. เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย คือ แบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 5 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษา สาขาวิชา น้ำหนัก ส่วนสูง ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) และภาวะโภชนาการ มีลักษณะเป็นคำถามปลายเปิด (Open - ended question) และปลายปิด (Close - ended question)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จำนวน 20 ข้อ โดยคำถามจะเป็นลักษณะให้เลือกตอบ (Multiple choice item) ได้เพียงคำตอบเดียว และแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 4 ระดับ

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับทัศนคติต่อการบริโภคอาหาร จำนวน 15 ข้อ โดยคำถามจะเป็นลักษณะให้เลือกตอบ (Multiple choice item) ได้เพียงคำตอบเดียว และแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ

ตอนที่ 4 เป็นแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จำนวน 20 ข้อ โดยคำถามจะเป็นลักษณะให้เลือกตอบ (Multiple choice item) โดยจะมีคำตอบถูกคำตอบเดียว ถ้าตอบถูกให้คะแนนเท่ากับ 1 คะแนน ตอบผิด ให้คะแนนเท่ากับ 0 คะแนน

ตอนที่ 5 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับแนวทางการลดภาวะโภชนาการเกิน (โรคอ้วน) โดยคำถามจะเป็นลักษณะปลายเปิด (Open-ended question)

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยทำหนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลการวิจัย จากคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ศูนย์โชติเวช ถึงผู้จัดการและผู้อำนวยการโรงเรียนจิตรลดา (สายวิชาชีพ) เพื่อขออนุญาตและอนุมัติการเก็บรวบรวมข้อมูล จากนั้นทำการแจกแบบสอบถามไปยังประชากรที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

4. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษา สาขาวิชา น้ำหนัก ส่วนสูง ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) และภาวะโภชนาการ ใช้วิธีการหาค่าความถี่ (frequency) คิดเป็นร้อยละ (percentage)

4.2 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ใช้วิธีการหาค่าเฉลี่ย (mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

4.3 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับทัศนคติต่อการบริโภคอาหาร ใช้วิธีการหาค่าเฉลี่ย (mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

4.4 การวิเคราะห์ข้อมูลแนวทางการลดภาวะโภชนาการเกิน เป็นแบบสอบถามปลายเปิด นำมาสรุปเป็นความเรียง

4.5 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความรู้ทางด้านโภชนาการ ใช้วิธีการหาความถี่ (frequency) คิดเป็นร้อยละ (percentage)

4.6 การทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม ได้แก่ ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างด้านเพศกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ทัศนคติต่อการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินของโรงเรียนจิตรลดา (สายวิชาชีพ) สถิติที่ใช้ทดสอบ คือ ค่าที (Independent Sample t - test)

4.7 การทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างมากกว่า 2 กลุ่ม ได้แก่ ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างระดับค่าดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ความรู้

เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ทักษะคิดต่อการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินของโรงเรียนจิตรลดา (สายวิชาชีพ) สถิติที่ใช้ทดสอบ คือ การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One - way ANOVA) และกรณีผลทดสอบระหว่างค่าคะแนนเฉลี่ยของตัวแปรมากกว่า 2 กลุ่ม พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จะทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยใช้วิธีการของฟิชเชอร์ (Fisher's Least-Significant Difference: LSD)

ผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ทักษะคิดต่อการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินของโรงเรียนจิตรลดา (สายวิชาชีพ) สามารถสรุปได้ดังนี้

เพศ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 119 คน คิดเป็นร้อยละ 83.20 และเพศหญิง จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 16.78

ระดับการศึกษา พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาประกาศนียบัตรวิชาชีพ 3 จำนวน 61 คน คิดเป็นร้อยละ 42.66 รองลงมา คือ ประกาศนียบัตรวิชาชีพ 2 จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 25.87 ประกาศนียบัตรวิชาชีพ 1 จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 17.48 ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง 2 จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 10.49 และประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง 1 จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 3.50

สาขาวิชา พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ศึกษาสาขาวิชาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 22.38 รองลงมา สาขาวิชาอิเล็กทรอนิกส์ จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 19.57 สาขาวิชาไฟฟ้ากำลัง จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 15.38 สาขาวิชาเครื่องมือกลและสาขาวิชายานยนต์ จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 12.59 สาขาวิชาการตลาด จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 9.79 สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 4.9 และสาขาวิชาอุตสาหกรรมอาหารกับสาขาวิชาเทคนิคการผลิต จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 1.4

ดัชนีมวลกาย (BMI) พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) อยู่ระหว่าง 23.05 - 41.50 kg/m^2 ซึ่งส่วนใหญ่มีภาวะโรคอ้วนระดับ 1 จำนวน 82 คน คิดเป็นร้อยละ 57.34 รองลงมา คือ ภาวะโรคอ้วนระดับ 2 จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 23.78 และภาวะน้ำหนักเกิน จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 18.88

มีระดับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องโดยรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 2.79$, $SD = 0.88$) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องอยู่ในระดับพอใช้ จำนวน 1 ข้อ ระดับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องอยู่ในระดับดี จำนวน 5 ข้อ และระดับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องอยู่ในระดับดีมาก จำนวน 1 ข้อ คือ รับประทานอาหารมื้อเช้าทุกวัน ($\bar{X} = 3.43$, $SD = 0.76$) ส่วนระดับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องโดยรวม

อยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 3.43$, $SD = 0.87$) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องอยู่ในระดับดี จำนวน 10 ข้อ และระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องอยู่ในระดับพอใช้ จำนวน 3 ข้อ โดยเฉพาะพฤติกรรมการรับประทานอาหารประเภทบุฟเฟต์ 2 ครั้ง/สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยน้อยสุด เท่ากับ ($\bar{X} = 1.88$, $SD = 0.66$) ซึ่งถือเป็นเกณฑ์ของพฤติกรรมที่อยู่ในระดับดี นอกจากนี้ยังพบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องอยู่ในระดับพอใช้ ได้แก่ รับประทานอาหารประเภททอด เช่น ไก่ทอด ลูกชิ้นทอด มันฝรั่งทอด และไส้กรอก (มากกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์) เวลาว่างจะรับประทานขนมขบเคี้ยว รับประทานขนมหวาน เบเกอรี่ เช่น เค้ก คุกกี้ ไอศกรีม (มากกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์) และการรับประทานขนมขบเคี้ยวระหว่างการดูทีวีหรือการอ่านหนังสือ ให้ค่าเฉลี่ยด้านพฤติกรรมสูงถึง 2.80 2.59 2.55 และ 2.50 ตามลำดับ

มีระดับทัศนคติต่อการบริโภคอาหารที่ถูกต้องโดยรวมอยู่ในระดับเห็นด้วย ($\bar{X} = 3.80$, $SD = 1.60$) โดยข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยทัศนคติสูงสุดเกี่ยวกับการเลือกรับประทานอาหารในร้านที่ถูกหลักโภชนาการ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.01 แต่ในทางกลับกัน พบว่า นักเรียนยังคงไม่แน่ใจกับทัศนคติต่อการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง ยิ่งไปกว่านั้นยังพบว่า นักเรียนเห็นด้วยกับเลือกซื้ออาหารเฉพาะที่ตนเองชอบ และนักเรียนจะรับประทานอาหารเวลาที่รู้สึกหิวเท่านั้น โดยมีเพียงประเด็นเดียวที่มีทัศนคติไม่เห็นด้วย ได้แก่ การรับประทานขนมขบเคี้ยวแทนอาหารมื้อหลัก

ด้านความรู้ต่อการบริโภคอาหารผ่านเกณฑ์มาตรฐานขั้นต่ำ โดยแบ่งเป็นผู้มีความรู้ระดับดีมาก ร้อยละ 11.88 มีความรู้ระดับดี ร้อยละ 39.16 มีความรู้ระดับปานกลาง ร้อยละ 29.37 และมีความรู้ผ่านเกณฑ์มาตรฐานขั้นต่ำ ร้อยละ 17.49 ซึ่งมีเพียงร้อยละ 2.10 เท่านั้นที่เป็นผู้มีความรู้ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานขั้นต่ำ

2. ผลการเปรียบเทียบด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ด้านทัศนคติต่อการบริโภคอาหาร และด้านความรู้ทางด้านโภชนาการ จำแนกตามเพศ และระดับค่าดัชนีมวลกาย (BMI)

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และด้านทัศนคติต่อการบริโภคอาหาร ของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินของโรงเรียนจิตรลดา (สายวิชาชีพ) โดยรวม 2 ด้าน จำแนกตามเพศ

	ชาย (n = 119)		หญิง (n = 24)		t	p
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
ด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร	2.49	0.39	2.48	0.40	.106	.458
ด้านทัศนคติต่อการบริโภคอาหาร	3.25	0.49	3.23	0.45	.189	.425

จากตารางที่ 2 พบว่า นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินของโรงเรียนจิตรลดา (สายวิชาชีพ) ที่มีเพศต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารและทัศนคติต่อการบริโภคอาหารโดยรวมไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานด้านความรู้ทางโภชนาการของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินของโรงเรียนจิตรลดา (สายวิชาชีพ) โดยรวม จำแนกตามเพศ

ด้านความรู้ทางโภชนาการ	ชาย (n=119)		หญิง (n=24)		t	p
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
ด้านความรู้ทางโภชนาการ	11.53	3.61	15.17	3.51	.609	.000

จากตารางที่ 3 พบว่า นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินของโรงเรียนจิตรลดา (สายวิชาชีพ) ที่มีเพศต่างกัน มีความรู้ทางโภชนาการโดยรวมแตกต่างกัน ทั้งนี้ เพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ย 15.17 ซึ่งสูงกว่าเพศชายที่มีคะแนนเฉลี่ย 11.53 อยู่ 3.64

ตารางที่ 4 วิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ด้านทัศนคติต่อการบริโภคอาหาร และด้านความรู้ทางโภชนาการของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินของโรงเรียนจิตรลดา (สายวิชาชีพ) โดยรวม 3 ด้าน จำแนกตามระดับค่าดัชนีมวลกาย (BMI)

แนวทางการลดภาวะโภชนาการเกิน	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	P
ด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร	ระหว่างกลุ่ม	3	.152	.051	.327	.806
	ภายในกลุ่ม	139	21.500	.155		
	รวม	142	21.652			
ด้านทัศนคติต่อการบริโภคอาหาร	ระหว่างกลุ่ม	3	.417	.139	.596	.618
	ภายในกลุ่ม	139	32.375	.233		
	รวม	142	32.792			
ด้านความรู้ทางโภชนาการ	ระหว่างกลุ่ม	3	54.935	18.312	1.254	.293
	ภายในกลุ่ม	139	2030.268	14.606		
	รวม	142	2085.203			

จากตารางที่ 4 พบว่า นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินของโรงเรียนจิตรลดา (สายวิชาชีพ) ที่มีระดับค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ทัศนคติต่อการบริโภคอาหาร และความรู้ทางโภชนาการโดยรวมไม่แตกต่างกัน

3. สรุปแนวทางการลดภาวะโภชนาการเกิน (โรคอ้วน)

ด้านความรู้: ให้ความรู้เกี่ยวกับอาหารที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการสำหรับวัยรุ่น และคุณค่าทางโภชนาการของอาหาร หน้าแถว สัปดาห์ละ 1 วัน จัดบอร์ดให้ความรู้เกี่ยวกับการเลือกซื้ออาหารชนิดต่าง ๆ พร้อมทั้งสอนการอ่านฉลากโภชนาการ ก่อนนำมาบริโภค

ด้านทัศนคติ: รับประทานอาหารที่ให้พลังงานต่ำ เช่น เลือกรับประทานอาหารปลา มากกว่าเนื้อวัวหรือเนื้อหมู ลดการรับประทานอาหารที่รสหวานจัด เค็มจัด เผ็ดจัด และลดการใช้เครื่องปรุงต่าง ๆ เลือกอาหารที่สด ใหม่ ทำให้ได้รับประโยชน์และสารอาหารอย่างครบถ้วน ควรดื่มน้ำเปล่าอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว แทนการดื่มน้ำอัดลมหรือกาแฟ

ด้านพฤติกรรม: รับประทานอาหารบุฟเฟต์น้อยครั้งตามความจำเป็นและรับประทานในปริมาณแค่พออิ่ม เลือกอาหารที่มีไขมัน น้ำตาล และเกลือต่ำ รับประทานอาหารในปริมาณที่พอดี กับการต้องการของร่างกายในแต่ละมื้อ ขณะรับประทานอาหารควรเคี้ยวให้ละเอียดอย่างน้อย 25 - 30 ครั้ง ควรดื่มนมที่มีรสชาติจืดแทนนมที่มีรสหวาน

สรุปและอภิปรายผล

1. ผลการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารพบว่านักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินของโรงเรียนจิตรลดา (สายวิชาชีพ) มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี แต่มีค่าเฉลี่ยเพียง 2.79 ซึ่งเป็นค่าเฉลี่ยที่น้อยจากค่าเฉลี่ยรวมทั้งหมด เพราะเหตุนี้ครู ผู้ปกครอง และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องที่พยายามให้ความรู้ และพยายามปรับทัศนคติแก่นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินแล้ว ยังต้องกระตุ้นให้มีการปฏิบัติในแนวทางที่ถูกต้องอยู่เสมอ เพราะพฤติกรรมเป็นปัจจัยที่เป็นพื้นฐานและก่อให้เกิดแรงจูงใจในการแสดงพฤติกรรม หรือในอีกด้านหนึ่ง ปัจจัยนี้จะเป็นความพอใจของบุคคลซึ่งได้มาจากการประสบการณ์และการเรียนรู้ ซึ่งความพอใจนี้อาจมีผลทั้งในทางสนับสนุนหรือยับยั้งการแสดงพฤติกรรม ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล ได้แก่ ความรู้ ทัศนคติ ความเชื่อ ค่านิยม การรับรู้ (เครือข่าย ปาวีลย์, 2550) และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ฌูปา หอมหวล (2549) พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การรับประทานมาก ๆ น่าจะเป็นคำตอบอันดับต้น ๆ สำหรับคนทั่วไปเมื่อถามถึงสาเหตุการอ้วนของเด็กเช่นการจัดกิจกรรมอันเป็นการส่งเสริมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ซึ่งจะเป็นการกระตุ้นให้เด็กมีพฤติกรรมเกี่ยวกับการควบคุมปริมาณการรับประทานอาหารและการป้องกันภาวะโภชนาการเกินได้

2. ทัศนคติที่มีต่อการบริโภคอาหาร ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนมีทัศนคติด้านบวกต่อการบริโภคอาหารโดยมีคะแนนเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.24 ทัศนคติที่มีต่อการบริโภคอาหารในการศึกษาครั้งนี้ ส่วนใหญ่เป็นทัศนคติที่เกิดจากโครงสร้างของการรับรู้ที่บุคคลมีเกี่ยวกับตนเองและภาพลักษณ์จรรยา สุวรรณทัต (2526) กล่าวว่า ความเชื่อและทัศนคติเป็นองค์ประกอบหนึ่งในตัวบุคคลที่ฝังแน่นอยู่ภายในความคิด ความเข้าใจของบุคคล เมื่อบุคคลมีทัศนคติอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว

3. ผลการศึกษาความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดีและระดับพอใช้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พุทธชาติ นาคเรือง (2541) ที่พบว่า นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับพอใช้ ซึ่งผู้วิจัยมีความเห็นว่าผลการศึกษาดังกล่าวยังไม่

น่าพอใจ เพราะการที่นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับอาหารและการบริโภคอาหารอยู่ในระดับพอใช้ จะมีผลให้นักเรียนมีภาวะโภชนาการเกินได้ ดังนั้นควรมีการปรับปรุงการเรียนการสอนให้นักเรียนมีความรู้เพิ่มขึ้น

ดังนั้น บุคคลที่เกี่ยวข้องไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ ผู้ปกครอง และครู ควรส่งเสริมให้เด็กเกิดการเรียนรู้ในด้านต่าง ๆ เกี่ยวกับภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน ซึ่งจะเป็นการกระตุ้นให้เด็กมีพฤติกรรมเกี่ยวกับการควบคุมปริมาณการรับประทานอาหารและการป้องกันภาวะโภชนาการเกินได้

ข้อเสนอแนะ

1. ควรจัดการเรียนการสอนที่เหมาะสม คือ เน้นให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางและเปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในบทเรียนมากขึ้น โดยพิจารณาให้เหมาะสมกับบทเรียนและผู้เรียน ทั้งนี้เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพต่อผู้เรียนสูงสุด

2. ควรจัดโครงการส่งเสริมสุขภาพให้แก่เด็กนักเรียนทุกคน โดยมีการจัดกิจกรรมย่อยภายในโครงการสุขภาพ เช่น การจัดบอร์ดให้ความรู้ การชั่งน้ำหนัก-วัดส่วนสูง การตรวจสุขภาพ การให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ส่งเสริมทัศนคติที่ดีต่อการดูแลสุขภาพ

3. ควรสร้างสื่อการสอนหรือนำเทคโนโลยีแอปพลิเคชันมาปรับใช้ในรายวิชา เพื่อปรับพฤติกรรม ทัศนคติ และความรู้ที่ถูกต้อง และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง

เอกสารอ้างอิง

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2558). สถานการณ์ภาวะโภชนาการของประเทศไทย. ค้นเมื่อ 10 ตุลาคม 2558, <http://www.anamia.moph.go.th>

เครือวัลย์ ปาวิสัย. (2550). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐาน ในนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา (บางเขน). วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. (ภาควิชาพลศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

จรรยา สุวรรณทัต. (2526). ความเชื่อเกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูเด็ก. ใน เอกสารการสอนชุดวิชา พัฒนาการเด็กและการเลี้ยงดู. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

ณปภา หอมหวล. (2549). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนในอำเภอเมืองจังหวัดเพชรบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. (สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์เพื่อพัฒนาชุมชน). คณะศึกษาศาสตร์. มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

ณัฐวรรณ เขาวนลิติกุล. (2552). แนวทางการดำเนินงานเฝ้าระวังการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 6-18 ปี. กองโภชนาการ กรมอนามัย, กรุงเทพมหานคร.

- ปราชญ์ บุญวงศ์วิโรจน์. (2551). *เด็ก-วัยรุ่นไทยเผชิญภัยอ้วน. เติลนิวส์*. หน้า 1. 24 พฤศจิกายน 2551
- พุทธชาติ นาคเรือง. (2541). *การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประถมศึกษาที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*.
- ไพจิตร วราจิต. (2553). *ผลสำรวจสุขภาพเผย คนอ้วนมากขึ้น แอมออกกำลังกายลดลง*. ค้นเมื่อ 7 พฤศจิกายน 2554, <http://www.thaihealth.or.th/Content/5052>
- เรณู พุกบุญมี. (2540). *เด็กวัยรุ่นป่วยเรื้อรัง: ผลกระทบต่อความสามารถในการพึ่งตนเอง. ราชบัณฑิตยบาลสาร*. ปีที่ 3 ฉบับที่ 1, หน้า 103-119.
- Boonyawongwirot, P. (2008). *Thai Adolescents Face Obesity. Dailynews*. P.1. 24 November, 2008. (in Thai)
- Chaolilitkul, N. (2009). *Developmental Surveillance and Promotion Guidelines of 6-18-year-old Children. Bureau of Nutrition. Department of Health. Bangkok*. (in Thai)
- Department of Health, Ministry of Public Health. (2015). *Nutritional Status in Thailand*. Retrieved October 10, 2015, from <http://www.anamia.moph.go.th> (in Thai)
- Homhual, N. (2006). *Factors Affecting Nutritional Levels of School Children in Muang, Phetchaburi*. Master's Thesis. Program in Home Economics for Community Development. Faculty of Education. Ramkhamhaeng University. (in Thai)
- Nakraung, P. (1998). *A Study of Factors Affecting Food Consumption Behaviors of Over Weight Students in Elementary Schools under the Jurisdiction of Bangkok Metropolis*. Master's Thesis. Program in Health Education. Chulalongkorn University. (in Thai)
- Pawilai, K. (2007). *Factors Affecting Food Consumption Behaviors Over Nutritional Status Grade 4-6 Students of Kasetsart University Laboratory School Center for Educational Research and Development (Bangkhen)*. Master's Thesis. Department of Physical Education. Graduate School. Kasetsart University. (in Thai)

- Pookboonmee, R. (1997). *Chronically Ill Adolescents: Impact on Self-care*.
Ramathibodi Nursing Journal. Vol.3 No.1 P.103-119. (in Thai)
- Suwannathat, J. (1983). **Parenting Beliefs**. Teaching Publications: Child Care and
Development. Bangkok: Sukhothai Thammathirat Open University. (in Thai)
- Warachit, P. (2010). **Health Survey Results Reveal More Obesity People and Less
Workout**. Retrieved November 7, 2011, from [http://www.thaihealth.or.th/](http://www.thaihealth.or.th/Content/5052)
Content/5052 (in Thai)