

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
ที่มีภาวะโภชนาการเกิน โรงเรียนเลยพิทยาคม อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย

Food consumption and health behavior of overweight junior high school students
at Loei pittayakom school, Loei district, Loei province

จิตลาวรรณ รัตนธรรมธาดา สุวลี ไฉวีภรณ์

บทคัดย่อ

ปัจจุบันโรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักตัวเกินเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศไทยจากการสำรวจภาวะโภชนาการนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนเลยพิทยาคม อำเภอเมืองเลยจังหวัดเลย พบภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ร้อยละ 11.20 การวิจัยเชิงพรรณานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554 จำนวน 142 คน รวบรวมข้อมูล โดยใช้แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษา พบว่าความรู้ทางโภชนาการของนักเรียนอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 73.94 ส่วนใหญ่มีทัศนคติต่อการบริโภคอาหารระดับสูงร้อยละ 71.83 ส่วนการบริโภคอาหารบริโภคอาหาร 3 มื้อร้อยละ 92.25 โดยบริโภคอาหารมื้อกลางวันทุกคนที่โรงอาหารของโรงเรียน อาหารระหว่างมื้อที่บริโภคเป็นประจำคือ ต้มมันม ร้อยละ 47.89 ขนมกรุบกรอบ ร้อยละ 45.07 นอกจากการบริโภคระหว่างวันปกติและวันหยุดแตกต่างกันร้อยละ 59.86 โดยบริโภคอาหารในวันหยุดมากกว่าวันปกติร้อยละ 70.59 ด้านความถี่การบริโภคอาหารเช่น ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว และกล้วยเตี้ยนมจืดเป็นประจำทุกวันร้อยละ 80.28 ร้อยละ 55.63 และร้อยละ 36.62 ตามลำดับ นมสด และนมเปรี้ยวทุกวัน ร้อยละ 55.63 และร้อยละ 28.87 ตามลำดับ อาหารทอดอาหารผัดเป็นประจำทุกวัน ร้อยละ 47.89 และร้อยละ 54.23 ผักและผลไม้เป็นประจำทุกวัน ร้อยละ 57.75 และร้อยละ 53.52 ตามลำดับ ต้มน้ำผลไม้ น้ำผักเป็นประจำทุกวัน ร้อยละ 34.51 ส่วนใหญ่บริโภคของหวานและไอศกรีม 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์เท่ากัน ร้อยละ 31.69 นอกจากนี้ พบว่าบริโภคขนมขบเคี้ยวเป็นประจำทุกวัน ร้อยละ 45.07 แบบแผนอาหารที่บริโภคประจำวันในวันปกติส่วนใหญ่บริโภคอาหารจานเดียวในมื้อเช้า อาหารกลางวันบริโภคเพียงเดียวขนมและอาหารว่าง อาหารเย็นบริโภคอาหารจานเดียว วันหยุด เข้า กลางวันและเย็น ส่วนใหญ่บริโภคอาหารจานเดียว ด้านการออกกำลังกาย พบว่า ในหนึ่งสัปดาห์ออกกำลังกาย 3-4 ครั้ง ครั้งละมากกว่าหรือเท่ากับ 30 นาที ร้อยละ 65.14 ออกกำลังกายในช่วงโรงเรียนวิชาพลศึกษา ชนิดกีฬา คือ วิ่ง เตะฟุตบอล และเดินเร็ว และร้อยละ 23.24 ไม่ออกกำลังกายโดยให้เหตุผลว่าขี้เกียจออกกำลังกาย ส่วนกัณฑ์ผ่อนนอนหลับประมาณ 7-8 ชั่วโมง และไม่มีปัญหาในเรื่องนอนหลับ

ปัญหาโภชนาการเกินที่พบเกิดจากพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม ดังนั้นควรส่งเสริมการบริโภคอาหารที่มีไขมันน้อยและส่งเสริมการบริโภคผัก ผลไม้ ทั้งนี้โรงเรียนควรมีมาตรการที่เหมาะสมในการควบคุมอาหารและขนมที่จำหน่ายในโรงเรียนและกระตุ้นการเคลื่อนไหวร่างกายของนักเรียนให้มากขึ้น

คำสำคัญ: ภาวะโภชนาการเกินการบริโภคอาหารพฤติกรรมสุขภาพ

นักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาโภชนาการ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

Abstract

Overweight or obesity is a major public health problem in many countries around the world. A survey on nutritional status of students in secondary school at Loeipittayakom School found that 11.20% were overweight. This descriptive research aimed to be conducted in food consumption behaviors and health behaviors of the overweight secondary school students. One hundred and forty-two overweight students studying in Grade 1 - 3 Year of semester 2, academic year 2011 were participated. Data were obtained by questionnaire, and were analyzed by descriptive statistics such as percentage, mean and standard deviation.

The results showed that nutritional knowledge of the student was high 73.94%. For attitude toward food consumption, majority of the student (71.83%) had high positive attitude. Regarding eating habit 92.25% had 3 meals a day which everyone had lunch. Most students had meal at school cafeteria. Break between meal, 47.89% had regular milk and 45.07% had snacks. Apart from that, 59.86% had different meal comparing between weekdays and weekends, and 70.59% took more on weekends than weekdays. Regarding to food frequencies 80.28%, 55.63% and 36.62% regularly had ordinary rice, sticky rice and noodle, Thai noodle respectively. Fresh milk and yogurt were taken daily with 55.63% and 28.87%, respectively. Daily taking deep fried and fried dishes were reported 47.89% and 54.23%, respectively. Consumption of fruits and vegetables daily were reported 57.75% and 53.52%, respectively. Drinking fruit juices and vegetable juices daily were 34.51%. Most of them 31.69% had sweets and ice cream 1-2 times per week. Besides, 45.07% had snack every day. Regarding daily food patterns of the students on weekdays and weekends. On weekends most students consumed one-plate meal in the morning, for lunch most of them consumed noodles, desert and snacks, one dish food for dinner, for breakfast and dinner. The physical of they had activities 3-4 times a week, each time greater than or equal to 30 minutes, 65.14 % of students did in physical education class. Type of sports were running, soccer, jogging and brisk walking. They did not exercise 23.24 % because of too lazy. The students slept about 7-8 hours and sleepless issue was not reported. Regarding stress, 41.55% had moderate stress, which was 75.35 % were attributed to learning, and most of the classes (81.69%) relieved stress by watching movies or listening to music.

Nutritional problems are caused by food consumption behaviors. Consumption of food with low fat and high vegetable and fruit should be promoted. In addition, the school should have proper measures to control food and sweets sold in school including encourage the students for more physical activity.

Keywords: overweight, food consumption, health behaviors

ความเป็นมาของปัญหา

โรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักตัวเกินเป็นปัญหาสุขภาพอันดับต้นๆ และเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของหลาย ประเทศทั่วโลก ซึ่งจากข้อมูลขององค์การอนามัยโลกพบว่า ประชากรโลกราว 1.6 ล้านคน มีน้ำหนักตัวเกินหรือเป็นโรคอ้วนอันเป็นสาเหตุให้เสียชีวิตมากถึงปีละ 2.5 ล้านคน โรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักตัวเกินไม่ได้เกิดขึ้นเฉพาะในผู้ใหญ่เท่านั้น แต่ทว่าในเด็กยิ่งทวีความรุนแรงขึ้นเป็นลำดับ โดยในปี 2540 องค์การอนามัยโลกได้ประกาศว่าโรคอ้วนในเด็กเป็นโรคระบาดที่แพร่กระจายไปทั่วโลก เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วโดยเฉพาะ พัฒนาการทางด้านร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจน ดังนั้นร่างกายของวัยรุ่นจึงมีความต้องการพลังงานและสารอาหารค่อนข้างสูง ซึ่งถ้าวัยรุ่นได้รับพลังงานมากเกินไปร่างกายต้องใช้ไปในแต่ละวันอาจส่งผลให้มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานจนทำให้เกิดภาวะอ้วนได้

ภาวะโภชนาการเกินหรือโรคอ้วนมาจากปัจจัยต่างๆ หลายประการได้แก่ ปัจจัยทางพันธุกรรม ซึ่งอาจเกิดจากการกลายพันธุ์ (mutation) หรือฮอร์โมนที่ควบคุมส่วนปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม พบว่า เกิดจากการขาดการออกกำลังกาย ขอบนั่งดูทีวี หรือเล่นเกมคอมพิวเตอร์ทั้งวัน และบริโภคอาหารประเภทขนมกรุบกรอบ น้ำหวาน อาหารสำเร็จรูปเกินความจำเป็น (อุรวรรณ แยมบริสุทธิ, 2552) และเมื่อศึกษาความอ้วนของพ่อแม่เด็ก พบว่าถ้าพ่อแม่อ้วนมีโอกาสที่จะมีลูกอ้วนสูงถึง ร้อยละ 23.3 เมื่อเปรียบเทียบรายได้ของครอบครัวกับ ความอ้วนพบว่า ครอบครัวยิ่งมีรายได้สูงเด็กจะยิ่งอ้วน (ลัดดา เหมาะสุวรรณและคณะ 2547)

ภาวะน้ำหนักเกินหรือภาวะอ้วนส่งผลกระทบต่อสุขภาพทางด้านร่างกาย คือ มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดเลี้ยงหัวใจตีบ โรค

หลอดเลือดสมองตีบ โรคเบาหวาน โรค ระบบทางเดินหายใจ นิ้วในถุงน้ำดี โรคเกี่ยวกับข้อ และผลกระทบทางด้านจิตใจ คือ ทำให้เกิดปมด้อย หงุดหงิด เครียด วิตกกังวลและยังส่งผลต่อการเรียนด้วย (วัชรวิ หิรัญฤทธิ์, 2548) เด็กที่มีภาวะอ้วนอาจส่งผลกระทบต่อที่สำคัญที่สุดคือ การเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่อ้วน การศึกษาในต่างประเทศพบว่าผู้ใหญ่ที่อ้วนมากๆจะมีอายุสั้นกว่าปกติถึง 5-20 ปี ภาวะแทรกซ้อนที่พบได้บ่อยในเด็กอ้วนคือ เด็กที่อ้วนจะมีอาการนอนกรน ต่อมาเกิดการหยุดหายใจเป็นพักๆ หยุดหายใจตอนกลางคืนจากภาวะทางเดินหายใจถูกอุดกั้น ซึ่งถ้าเป็นเรื้อรังโดยไม่ได้แก้ไขอาจเกิดภาวะหัวใจวายตามมาได้ (อุมาพร สุทัศน์วรวิฑูมิและคณะ 2548)

โรงเรียนเลยพิทยาคมเป็นโรงเรียนมัธยมประจำจังหวัดขนาดใหญ่ ของอำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย จากการสำรวจภาวะโภชนาการนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พบภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ร้อยละ 11.20 ดังนั้น จากข้อมูลดังกล่าว ทำให้ผู้ศึกษาต้องการศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียน เพื่อเป็นแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมสุขภาพของ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีภาวะโภชนาการเกิน โรงเรียนเลยพิทยาคม อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย
2. เพื่อศึกษาความรู้ที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
3. เพื่อศึกษาทัศนคติที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
4. เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

5. เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการเกินของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

เป็นการศึกษาในกลุ่ม นักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีภาวะโภชนาการเกิน โรงเรียนเลยพิทยาคม อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลยจำนวน 142 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมเป็นแบบสอบถามประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน ได้แก่ เพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง เงินมาโรงเรียน อาชีพทางการศึกษา/รายได้ ของผู้ปกครอง การรับรู้ขนาดรูปร่าง แหล่งรับรู้ข้อมูลข่าวสาร การเจ็บป่วย ขนาดครอบครัว

ส่วนที่ 2 การบริโภคอาหาร เช่น ชนิดอาหาร แหล่งอาหารและชนิดของเครื่องดื่มที่ชอบ

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย การดูโทรทัศน์ การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ การนอนหลับพักผ่อน และความเครียด

ส่วนที่ 4 แบบวัดความรู้ด้านโภชนาการ ลักษณะข้อคำถาม 4 ตัวเลือก เกณฑ์การให้คะแนน ถ้าตอบถูกให้ 1 คะแนน แต่ถ้าตอบผิดหรือไม่ตอบให้ 0 คะแนน การแปลผลคะแนนใช้การพิจารณาแบ่งระดับคะแนนแบบอิงเกณฑ์ โดยประยุกต์จากหลักเกณฑ์ของบลูม (Bloom, 1971) มีเกณฑ์แบ่งคะแนนออกเป็น 3 ระดับ

ส่วนที่ 5 แบบวัดทัศนคติในการบริโภคอาหารให้คะแนนเป็น 5 ระดับ ได้แก่ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วยไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ลักษณะคำถามมีทั้งด้านบวกและด้านลบ เกณฑ์การให้คะแนน ได้กำหนดเป็น 5 ระดับ

ส่วนที่ 6 แบบสอบถามความถี่การบริโภคอาหาร

ชนิดต่างๆ ในระยะ 1 เดือนที่ผ่านมา ได้แก่ อาหารประเภทข้าวและแป้ง ผัก ผลไม้สด ผลไม้ดอง ผลิตภัณฑ์จากนมวัว เนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์ ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์จากถั่วเมล็ดแห้ง อาหารที่ประกอบด้วยไขมัน ขนมขบเคี้ยว เครื่องดื่มชนิดต่างๆ และอาหารจานด่วน

ส่วนที่ 7 แบบบันทึกแบบแผนอาหารที่บริโภคประจำวัน (วันไปโรงเรียน 2 วัน และวันหยุด 1 วัน)

การทดสอบเครื่องมือ

การหาความตรงด้านเนื้อหา (Content validity) สร้างแบบสอบถามให้มีความตรงตามเนื้อหาและวัตถุประสงค์ มีผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบหลังการตรวจสอบแล้ว นำมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ จากนั้นทำการทดสอบเครื่องมือ โดยการนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเลยอนุบาลวิทยา อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน หาค่าความเที่ยงของแบบสอบถาม ความรู้ด้านโภชนาการโดยใช้วิธีของ Kuder – Richardson 20: KR 20 มีค่าเท่ากับ 0.76 และทัศนคติในการบริโภคอาหารโดยใช้วิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาช (Cranach's Alpha Coefficient) มีค่าเท่ากับ 0.82

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2554 – เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2555 นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม และการบันทึกข้อมูล มาตรวจสอบความครบถ้วนสมบูรณ์ของข้อมูล และลงรหัสข้อมูลเพื่อเตรียมวิเคราะห์

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา หาค่าเฉลี่ย ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่ามัธยฐาน ค่าสูงสุดและค่าต่ำสุด

ผลการวิจัย

ข้อมูลทั่วไปของประชากร

จากการสำรวจกลุ่มตัวอย่างชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 52.11 ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ร้อยละ 34.51 แหล่งการรับข้อมูลข่าวสารในด้านโภชนาการพบว่า ได้รับข่าวสารมากที่สุด 3 ลำดับ คือ จากบุคคลในครอบครัว เช่น บิดา มารดา ญาติพี่น้อง ร้อยละ 78.17 ครู อาจารย์ ร้อยละ 68.31 และสื่อภาพหรือเสียง เช่น โทรทัศน์ วิทยุ อินเทอร์เน็ต ร้อยละ 59.15 ตามลำดับ

ข้อมูลการบริโภคอาหาร

นักเรียนบริโภคอาหาร ครบ 3 มื้อ ร้อยละ 92.25 บริโภคอาหารมื้อกลางวัน ร้อยละ 100.00 มื้อเย็น ร้อยละ 99.30 และมื้อเช้า ร้อยละ 95.77 นักเรียนเลือกอาหารโดยคำนึงถึงรสชาติของอาหาร ร้อยละ 41.55 รองลงมาคือคุณค่าทางโภชนาการ ร้อยละ 30.99 และความสะอาดของอาหาร ร้อยละ 17.61 อาหารระหว่างมื้อที่บริโภคเป็นประจำ คือ ต้มมัน ร้อยละ 47.89 ขนมกรุบกรอบ ร้อยละ 45.07 และผลไม้ ร้อยละ 27.46 นอกจากนี้ยังพบว่าบริโภคผักและผลไม้ 3-4 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 55.63 บริโภคระหว่างวันปกติและวันหยุดแตกต่างกัน ร้อยละ 59.86 โดยบริโภคอาหารในวันหยุดมากกว่าวันปกติ ร้อยละ 50.59

ข้อมูลด้านพฤติกรรมสุขภาพ

ออกกำลังกาย ร้อยละ 76.76 โดยออกกำลังกาย 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 40.37 ใช้เวลาที่ออกกำลังกายครั้งละมากกว่าหรือเท่ากับ 30 นาที นอนหลับ 7-8 ชั่วโมง ร้อยละ 69.01 ไม่มีปัญหาในเรื่องนอนหลับ ร้อยละ 92.25 และถ้าหากมีปัญหาในการนอนไม่หลับ แก้ไขโดยวิธีฟังเพลง ร้อยละ 53.52 มีภาวะความเครียดปานกลาง ร้อยละ 41.55 ซึ่งเกิดจากปัญหาด้านการสอบ/การเรียน ร้อยละ 75.35 และมีวิธีคลายความเครียด โดยดูหนังหรือฟังเพลง ร้อยละ 81.69 ร้องเพลง ร้อยละ 54.23 และปรึกษาเพื่อน

ร้อยละ 23.24 ส่วนพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ การบริโภคขนมกรุบกรอบ ส่วนใหญ่ใช้เวลาในการเล่นคอมพิวเตอร์ /ดูโทรทัศน์ /เล่นเกมสัปดาห์ละ 3-4 ชั่วโมง ร้อยละ 35.21 ในวันหยุดใช้เวลาในการเล่นคอมพิวเตอร์ดูโทรทัศน์เล่นเกม 5-6 ชั่วโมง ร้อยละ 30.99

ความรู้ทางด้านโภชนาการ

มีความรู้ส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูง ร้อยละ 73.94 ส่วนมากตอบถูกมากที่สุดในเรื่องเครื่องดื่มที่ก่อให้เกิดโทษต่อร่างกายและวิธีลดน้ำหนักที่ได้ผลดีและปลอดภัย รองลงมาการเลือกบริโภคอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ ร้อยละ 95.77

ทัศนคติต่อกาบริโภคอาหาร

ระดับทัศนคติอยู่ในระดับดี ร้อยละ 71.83 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้วพบว่าทัศนคติในเรื่องอาหารที่มีประโยชน์ไม่จำเป็นต้องมีราคาแพง และการออกกำลังกายถือว่าเป็นวิธีที่ดีในการลดน้ำหนักอยู่ในระดับสูง ส่วนทัศนคติที่ควรมีการปรับเปลี่ยนเพื่อให้เป็นไปในแนวทางที่ส่งเสริมสุขภาพมากขึ้น ได้แก่ ทัศนคติเรื่องการนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอจะทำให้นักเรียนไม่อ้วน และการลดน้ำหนักควรลดอาหารในบางมื้อลง

ความถี่ในการบริโภคอาหาร

บริโภคข้าวเจ้า ข้าวเหนียว และกล้วยเดี่ยวขนมจีนเป็นประจำทุกวัน ร้อยละ 80.28 ร้อยละ 55.63 และ ร้อยละ 36.62 ตามลำดับ บริโภคเนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อไก่ เป็นประจำทุกวัน ร้อยละ 77.46 สำหรับการบริโภคลูกชิ้น ได้กรอกและใส่บริโภคทุกวัน ร้อยละ 2.25 และ ร้อยละ 53.52 ส่วนใหญ่บริโภคนมสด และนมเปรี้ยวทุกวัน ร้อยละ 55.63 และ ร้อยละ 28.87 บริโภคอาหารทอดอาหารผัดเป็นประจำทุกวัน ร้อยละ 47.89 และ ร้อยละ 54.23 บริโภคผักและผลไม้เป็นประจำทุกวัน ร้อยละ 57.75 และ ร้อยละ 53.52 ต้มน้ำผลไม้ น้ำผักเป็นประจำทุกวัน ร้อยละ 45.1 บริโภคอาหารขนมขบเคี้ยวเป็นประจำทุกวัน ร้อยละ 50.7

ชนิดของอาหารที่บริโภคในวันปกติและ

วันหยุด

จากการศึกษา โดยบันทึกของนักเรียนใน 3 วัน พบว่าแบบแผนอาหารที่บริโภคประจำวันของนักเรียนในวันปกติโดยการจดบันทึก พบว่านักเรียนส่วนใหญ่บริโภคอาหารจานเดียวในมื้อเช้า คือ ข้าวผัด/จืด/ข้าวต้ม ร้อยละ 50.00 ส่วนอาหารกลางวันนักเรียนส่วนใหญ่บริโภคก๋วยเตี๋ยว ขนมและอาหารว่าง ร้อยละ 28.17 และร้อยละ 27.46 ตามลำดับ และในอาหารเย็น นักเรียนส่วนใหญ่บริโภคอาหารจานเดียว คือ ข้าวผัด/ข้าวหมูแดง/ข้าวหมูกรอบ/ข้าวขาหมู ร้อยละ 30.28

จากการศึกษาพบว่าแบบแผนอาหารที่บริโภคประจำวันของนักเรียนในวันหยุด พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่บริโภคอาหารจานเดียวในมื้อเช้า คือ ข้าวผัด/จืด/ข้าวต้ม ร้อยละ 46.48 ส่วนอาหารกลางวันนักเรียนบริโภคอาหารจานเดียว คือ ข้าวผัด/ข้าวหมูแดง/ข้าวหมูกรอบ/ข้าวขาหมู/ข้าวเป็ยกเส้น ร้อยละ 34.51 และอาหารเย็นนักเรียนบริโภคอาหารจานเดียว คือ ข้าวผัด/ข้าวหมูแดง/ข้าวหมูกรอบ/ข้าวขาหมู/ข้าวมันไก่ ร้อยละ 38.0

อภิปรายผล

ข้อมูลทั่วไป

ในการศึกษาคั้งนี้มีนักเรียนหญิงมากกว่านักเรียนชาย ส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ด้านการประเมินขนาดรูปร่าง นักเรียนมีความคิดว่าตัวเองมีรูปร่างที่อ้วน และมีขนาดรูปร่างที่อวบ นอกจากนั้นไม่พอใจในขนาดรูปร่างของตนเอง เนื่องจากรู้สึกไม่สบายกายเวลาทำกิจกรรมต่างๆ ส่วนใหญ่มีวิถีแก้ไขปัญหารูปร่างของตนเอง โดยการออกกำลังกายและลดปริมาณอาหารลง ใช้จ่ายในการซื้อพวกขนมขบเคี้ยวต่างๆ และน้ำหวาน ได้แก่ น้ำอัดลม น้ำผลไม้ ชาเขียวชนิดขวดและกล่อง) โอวัลติน ไมโล

ข้อมูลการบริโภคอาหาร

ส่วนใหญ่บริโภคอาหารเช้า ร้อยละ 5.77 บริโภคอาหารกลางวันทุกคน แหล่งอาหารมื้อกลางวันส่วนใหญ่บริโภคที่โรงอาหารของโรงเรียน ข้อมูลแบบแผนการบริโภคอาหารในวันมาโรงเรียนพบว่า บริโภคก๋วยเตี๋ยวเป็นส่วนใหญ่เหมือนข้อมูลการบริโภคอาหาร รองลงมาบริโภคขนมและอาหารว่าง สาเหตุที่นักเรียนบริโภคขนมและอาหารว่างนั้นเป็นเพราะนักเรียนบางส่วนได้พักในช่วงระหว่างคาบเรียนจึงซื้อขนมที่ร้านค้าภายในบริเวณโรงเรียน ทำให้เมื่อถึงช่วงพักกลางวันจึงไม่หิว ขนมและอาหารว่างจะส่งผลต่อภาวะโภชนาการเกินบางส่วนชอบบริโภคอาหารระหว่างมื้อ ส่วนใหญ่จะเป็นนมและขนมกรุบกรอบ ซึ่งตรงกับรายงานการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการ ครั้งที่ 5 ที่พบว่านักเรียนชอบบริโภคขนมขบเคี้ยวร้อยละ 56.7 (กองโภชนาการ 2549)

ข้อมูลด้านพฤติกรรมสุขภาพ

ส่วนใหญ่ใช้เวลาในการออกกำลังกายในช่วงโรงเรียนพลศึกษา โดยออกกำลังกาย 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ ระยะเวลาในการออกกำลังกายประมาณ 30 นาทีต่อครั้ง ซึ่งตรงกับพฤติกรรมของเด็กในเขตเมืองของประเทศไทย ที่พบว่า นักเรียนใช้เวลาส่วนใหญ่นั่งในที่นั่งเรียน 6-7 ชั่วโมงต่อวัน ขณะที่วิชาพลศึกษาซึ่งจะได้เล่นหรือออกกำลังกายกลางแจ้งเป็นวิชาที่ได้รับความสำคัญค่อนข้างน้อยเพียงสัปดาห์ละ 50-60 นาที เท่านั้น (อุรุวรรณ แยมบริสุทธิ์, 2552) เวลาในการเล่นคอมพิวเตอร์/ดูโทรทัศน์/เล่นเกมในวันปกติ ส่วนใหญ่ใช้เวลา 1-2 ชั่วโมง วันหยุดใช้เวลา 3-4 ชั่วโมง ทั้งนี้ เวลาที่สมาชิกในครอบครัวรับประทานอาหารด้วยกันมักจะเปิดทีวีไปด้วย ทำให้นักเรียนมีโอกาสรับประทานอาหารและขนมต่างๆ มากขึ้น (อุรุวรรณ แยมบริสุทธิ์ 2552)

ความรู้ทางด้านโภชนาการ

ความรู้ทางโภชนาการในภาพรวมอยู่ในระดับที่ดี

เนื่องจากได้รับข่าวสาร และได้เรียนด้านโภชนาการ ส่วนมากตอบถูกมากที่สุดในเรื่องเครื่องดื่มที่ก่อให้เกิดโทษต่อร่างกาย และวิธีลดน้ำหนักที่ได้ผลดีและปลอดภัย

ทัศนคติต่อการบริโภคอาหาร

นักเรียนมีทัศนคติต่อการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ คือ อาหารที่มีประโยชน์ไม่จำเป็นต้องมีราคาแพง

ความถี่ในการบริโภคอาหาร

ส่วนใหญ่เลือกบริโภคข้าวเป็นหลัก และเป็นประจำทุกวัน ข้าวเจ้ามากกว่าข้าวเหนียวอาหารประเภทเนื้อสัตว์ทุกคนบริโภคเนื้อสัตว์เป็นจำนวนมากพอต่อความต้องการของร่างกาย มีบางส่วนนิยมบริโภคเนื้อสัตว์แปรรูป คือ ลูกชิ้นและไส้กรอกทอด ซึ่งอาหารเหล่านี้ทำให้น้ำหนักมากขึ้นเพราะมีส่วนของเนื้อสัตว์ติดมัน บริโภคอาหารทอด อาหารผัดเป็นประจำทุกวัน ส่วนใหญ่บริโภคผักและผลไม้เพียงพอ แต่เมื่อพิจารณาจากการบริโภคและแบบแผนการบริโภค พบว่าบริโภคผักผลไม้จากผักเครื่องเคียงในอาหารจานเดียว ที่ตกแต่งหน้าของอาหารจานเดียวเหล่านั้น ทำให้เข้าใจผิดในการเลือกความถี่การบริโภคผักและผลไม้เครื่องดื่มชนิดต่างๆ ส่วนใหญ่ดื่มน้ำผลไม้ น้ำผักเป็นประจำทุกวัน แต่เมื่อสอบถามพบว่าน้ำผลไม้และน้ำผักเหล่านี้ล้วนแล้วแต่มีรสหวานและใช้วัตถุปรุงแต่งกลิ่นและรส เพิ่มความหวานด้วยน้ำตาล ซึ่งส่งผลให้มีภาวะโภชนาการเกินบริโภคอาหาร ขนมขบเคี้ยวเป็นประจำทุกวัน ซึ่งสอดคล้องกับอบเชย วงศ์ทอง(2551) ที่พบว่าวันรุ่นชอบบริโภคอาหารจุกจิก อาหารขยะ เพราะติดในรสชาติที่มีการเติมผงชูรส น้ำตาลและเกลือ มีลักษณะเป็นอาหารถุงสวยงาม เช่น โดนัท มันฝรั่งทอด ข้าวโพดอบเนย เป็นต้น อาหารขบเคี้ยวส่วนใหญ่เป็นอาหารประเภทไขมันและคาร์โบไฮเดรต จึงไม่สามารถตอบสนองความต้องการอาหารพื้นฐานทั้งหมดของร่างกายได้

แบบแผนในการบริโภคอาหาร

จากการสำรวจโดยการบันทึก ของนักเรียนในระยะเวลา 3 วัน วันหยุด 1 วัน และวันปกติ 2 วัน พบว่าแตกต่างกันระหว่างวันปกติและวันหยุด ในวันปกติส่วนใหญ่บริโภคอาหารจานเดียวมื้อเช้าที่บ้านง่ายๆ คือ ข้าวผัด/โจ๊กข้าวต้ม จะเห็นได้ว่าอาหารในมื้อเช้าจะเป็นมื้อที่รีบเร่งสำหรับการไปโรงเรียนเป็นส่วนใหญ่ และลักษณะอาหารมักจะไม่เน้นคุณค่าทางอาหารมากนัก ส่วนอาหารกลางวันส่วนใหญ่จะซื้อกินเองที่โรงเรียน อาหารที่บริโภคมาก คือ ขนม อาหารว่าง และก๋วยเตี๋ยว เพราะบางส่วนไม่อยากจะมาซื้ออาหารที่โรงอาหารซึ่งซื้อขนมรับประทานที่ร้านค้าใกล้อาคารเรียน และ บางคนบริโภคขนมในช่วงเวลาพักระหว่างเรียนแล้วทำให้มือกลางวันไม่หิว มื้อเย็นส่วนใหญ่บริโภคอาหารจานเดียวที่บ้าน แหล่งอาหารส่วนใหญ่ ซื้อจากร้านค้า เช่น ข้าวผัด/ข้าวหมูแดง/ข้าวหมูกรอบ/ข้าวขาหมู เป็นต้น สำหรับวันหยุดตั้ง 3 มื้อ มื้อเช้า กลางวัน และเย็นนักเรียนส่วนใหญ่บริโภคอาหารจานเดียว แหล่งอาหารที่บริโภคคือ ผู้ปกครองปรุงให้บริโภค และส่วนหนึ่งซื้อจากร้านค้าในช่วงกลางวัน อาหารจานเดียวที่นิยมบริโภค คือ ข้าวไข่เจียว ข้าวต้ม และข้าวมันไก่ เมื่อพิจารณาแล้วจะเห็นได้ว่าช่วงพักกลางวันปกติที่มาโรงเรียนกับวันหยุดที่นักเรียนอยู่บ้านการบริโภคแตกต่างกันเป็นเพราะช่วงกลางวันวันหยุดมีผู้ปกครองดูแลเรื่องการบริโภคอาหาร แต่วันปกติที่มาโรงเรียนนั้นนักเรียนเป็นผู้บริโภคอาหารเอง ทำให้เลือกบริโภคอาหารที่ไม่มีประโยชน์และอาจส่งผลต่อภาวะโภชนาการเกินจากอาหารส่วนใหญ่บริโภคเป็นอาหารประเภทแป้งและไขมันค่อนข้างสูง และในแต่ละมื้ออาหารไม่ค่อยบริโภคผักหรือผลไม้ แต่ความถี่การบริโภคอาหารนักเรียนตอบว่าได้บริโภคผักผลไม้ทุกวัน ซึ่งจากแบบแผนการบริโภคอาหารที่นักเรียนเลือกตอบผักผลไม้ทุกวันเพราะในอาหารจานเดียวที่ซื้อจากร้านค้าและผู้ปกครองปรุงให้บริโภคนั้นมีผัก

ตกแต่งหน้าจอนซึ่งมีปริมาณไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย จึงเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้นักเรียนเลือกตอบบริโภคความถี่ผักผลไม้ทุกวัน

สรุปผลการวิจัย

ข้อมูลทั่วไป

จากการศึกษานักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินชั้นมัธยมศึกษาปีที่1-3 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่3 อาชีพของบิดาและมารดามีอาชีพรับราชการหรือพนักงานรัฐวิสาหกิจ การศึกษาสูงสุดของบิดาและมารดาอยู่ในระดับชั้นปริญญาตรี ด้านการรับรู้ข้อมูลข่าวสารและการดูแลตนเอง พบว่า นักเรียนได้รับข้อมูลข่าวสารมากที่สุดจากบุคคลในครอบครัวโดยนักเรียนมีการรับข้อมูลข่าวสารจากบุคคลในครอบครัวโดยได้รับข้อมูลข่าวสารจากการแนะนำของบิดา มารดาในการบริโภคอาหาร นักเรียนส่วนใหญ่มีจำนวนสมาชิกในครอบครัวอยู่ระหว่าง 1-4 คน(รวมตัวนักเรียนด้วย) ด้านการประเมินขนาดรูปร่างนักเรียนคิดว่าตัวเองมีรูปร่างที่อ้วนและมีขนาดรูปร่างที่อวบ นอกจากนั้นนักเรียนไม่พอใจในขนาดรูปร่างของตนเองเนื่องจากรู้สึกไม่สบายตัวเวลาทำกิจกรรมต่างๆ โดยนักเรียนส่วนใหญ่มีวิธีแก้ไขปัญหารูปร่างของตนเองโดยการออกกำลังกายและลดปริมาณอาหารลง โดยนักเรียนส่วนใหญ่ได้รับพลังงานอยู่ระหว่าง 31-60 บาท ซึ่งค่าใช้จ่ายส่วนใหญ่จะใช้จ่ายสำหรับซื้ออาหารอยู่ระหว่าง 10-20 บาท นักเรียนใช้จ่ายในการซื้อพวกขนมขบเคี้ยวต่างๆ และน้ำหวาน ได้แก่ น้ำอัดลม น้ำผลไม้ ชาเขียว(ชนิดขวดและกล่อง) โอวัลติน ไมโล

ข้อมูลการบริโภคอาหาร

การบริโภคอาหารพบว่า บริโภคอาหาร จำนวน 3 มื้อร้อยละ 92.25 โดยส่วนใหญ่บริโภคอาหารเข้าร้อยละ 95.77 โดยส่วนใหญ่ผู้ปกครองทำให้บริโภค สำหรับมื้อกลางวันพบว่าทุกคนรับประทานบริโภคอาหารกลางวัน โดย

แหล่งอาหารที่นักเรียนบริโภคในมื้อกลางวันส่วนใหญ่จะบริโภคอาหารกลางวันที่โรงอาหารของโรงเรียน อาหารที่นิยมบริโภคส่วนใหญ่คือ อาหารประเภทก๋วยเตี๋ยวและข้าวราดแกง ส่วนอาหารมื้อเย็นพบว่านักเรียนบริโภคอาหารประเภทอาหารตามสั่งและซื้อจากร้านค้า

นอกจากนี้ ยังพบว่าบางส่วนนิยมบริโภคอาหารระหว่างมื้อ โดยส่วนใหญ่อาหารจะเป็นนมและขนมกรุบกรอบ ในกาชบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารสมุนไพร พบว่านิยมบริโภคโปรตีนชนิดขงดื่ม ส่วนเครื่องดื่มที่นิยมดื่มเป็นประจำนอกจากน้ำเปล่าคือนม รongลงมา คือน้ำผลไม้ สำหรับรูปแบบการบริโภคอาหารระหว่างวันปกติกับวันหยุดพบว่า บริโภคอาหารในวันหยุดมากกว่าวันปกติ

ข้อมูลด้านพฤติกรรมสุขภาพ

กิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่าในหนึ่งสัปดาห์ออกกำลังกาย3-4 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละมากกว่าหรือเท่ากับ 30 นาที แต่จะพบว่าช่วงเวลาเล่นกีฬาใช้เวลาเรียนพลศึกษา ทำให้ในหนึ่งสัปดาห์ไม่ได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและใช้เวลาเท่าที่นักเรียนตอบ โดยการออกกำลังกายที่นิยม คือ วิ่ง เตะฟุตบอล และเดินเร็ว แต่อย่างไรก็ตามยังพบว่า ร้อยละ 23.24 ไม่ออกกำลังกายโดยให้เหตุผลว่าขี้เกียจออกกำลังกาย

การพักผ่อนนอนหลับ พบว่า เวลาในการนอนหลับเป็น7-8 ชั่วโมง และไม่มีปัญหาในเรื่องนอนหลับร้อยละ 92.25 แต่ถ้าหากมีปัญหาในการนอนไม่หลับ แก้ไขโดยวิธีฟังเพลงและดูโทรทัศน์ ด้านความเครียดพบว่า มีภาวะเครียดปานกลาง ส่วนมากจะเป็นความเครียดที่เกิดจากปัญหาการสอบหรือการเรียน และวิธีคลายความเครียด คือ ดูหนังหรือฟังเพลงและปรึกษาเพื่อน มีการพักผ่อนหย่อนใจทุกคน ส่วนใหญ่มีกิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจ คือ ดูหนังฟังเพลงและนอนหลับ

ด้านเวลาในการเล่นคอมพิวเตอร์/ดูโทรทัศน์/เล่นเกมในวันปกติส่วนใหญ่ใช้เวลา1-2 ชั่วโมง ส่วนวันหยุดใช้

เวลา 3-4 ชั่วโมง สำหรับการบริโภคขนมกรุบกรอบขณะ เล่นคอมพิวเตอร์ทีวี/เล่นเกมในกลุ่มนักเรียน พบว่า ไม่บริโภคขนมกรุบกรอบร้อยละ 71.83 แต่จะพบว่าในข้อมูล การบริโภคอาหารระหว่างมื้อส่วนใหญ่มีการบริโภคนม และขนมกรุบกรอบส่งผลให้เกิดภาวะโภชนาการเกินได้

ความรู้ทางด้านโภชนาการและทัศนคติต่อการ บริโภคอาหาร

ความรู้ทางโภชนาการของนักเรียนอยู่ในระดับที่ดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 16.42 คะแนน สำหรับ ด้านทัศนคติต่อการบริโภคอาหารนักเรียนส่วนใหญ่มี ทัศนคติต่อการบริโภคอาหารอยู่ในระดับสูงร้อยละ 51.83

ความถี่ในการบริโภคอาหาร

ความถี่ในการบริโภคอาหารพบว่า นักเรียนมีการ บริโภคอาหารตามความถี่ คือ อาหารประเภทข้าวและ แป้ง ส่วนใหญ่เลือกรับประเภทรูปข้าวเจ้า ข้าวเหนียว และก๋วยเตี๋ยวขนมจีนเป็นหลักและเป็นประจำทุกวัน ส่วน บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปและขนมปัง บริโภคน้อยครั้งโดยเฉลี่ย ประมาณ 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ ส่วนพิซซ่า สปาเก็ตตี้ แฮมเบอร์เกอร์และคุกกี้ ขนมปังสอดไส้ ขนมเค้ก พาย ไม่ บริโภคเลย อาหารประเภทเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จาก เนื้อสัตว์ พบว่า ทุกคนบริโภคเนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อไก่ เป็นประจำทุกวัน สำหรับการบริโภคลูกชิ้นได้กรอกและขี้นั้นบริโภคทุกวัน ส่วนนึ่ง หอย ปู ปลา ปลาหมึก บริโภค 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ นอกจากนี้ยังพบว่า ปลาหมึกเส้น ปลาเส้น ไม่บริโภคเลย ส่วนใหญ่ดื่มนมสด นมสจ๊วต และนมเปรี้ยวทุกวัน และไม่ดื่มมรสหวาน รสช็อกโกแลต รสสตรอเบอร์รี่ และโยเกิร์ตเลยร้อยละ 40.85 และร้อยละ 33.80 ตามลำดับ ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์จากถั่ว พบว่า ส่วนใหญ่ไม่บริโภคถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วลิสง และถั่ว อบกรอบ ถั่วต้ม ถั่วคั่วเลย ส่วนใหญ่จะบริโภคนมถั่ว เหลือง น้ำเต้าหู้ 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ อาหารที่ประกอบด้วย น้ำมันและไขมัน พบว่า ส่วนใหญ่บริโภคอาหารทอด

อาหารผัดเป็นประจำทุกวัน ส่วนอาหารที่มีส่วนผสมของ กะทิ พบว่า ไม่บริโภคเลย อาหารประเภทผักและผลไม้ ต่างๆ พบว่า บริโภคผักและผลไม้เป็นประจำทุกวัน เครื่องดื่มชนิดต่าง ๆ พบว่า ส่วนใหญ่ดื่ม น้ำผลไม้ เป็นประจำทุกวัน นอกจากนี้ พบว่า ส่วนใหญ่ดื่ม น้ำอัดลม และชา กาแฟ โกโก้ 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ ของ หวานและอาหารขบเคี้ยว พบว่า ส่วนใหญ่บริโภคของ หวานและไอศกรีม 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์เท่ากัน นอกจากนี้ พบว่า บริโภคอาหารขนมขบเคี้ยวเป็นประจำทุกวัน ร้อย ละ 45.07 อาหารหมักดองพบว่า ส่วนใหญ่จะไม่บริโภค อาหารหมักดองเลย

แบบแผนในการบริโภคอาหาร

จากการสำรวจแบบแผนในการบริโภคอาหาร ระยะเวลา 3 วัน พบว่า มีความแตกต่างในการบริโภค อาหารระหว่างวันปกติกับวันหยุด ในวันปกตินักเรียนส่วนใหญ่บริโภคอาหารมื้อเช้า โดยแหล่งอาหารที่นักเรียนชาย และหญิงที่บริโภคอาหารมื้อเช้าส่วนใหญ่บริโภคอาหาร จากที่บ้านโดยเป็นอาหารจานเดียวง่ายคือ ข้าวผัด/จืด/ ข้าวต้ม ส่วนอาหารกลางวันส่วนใหญ่จะซื้อ อกินเองที่ โรงเรียน ส่วนอาหารที่บริโภคมากคือขนม อาหารว่าง และก๋วยเตี๋ยว เพราะบางส่วนไม่ยอมลงมาซื้ออาหารที่โรง อาหารจึงซื้อขนมบริโภคที่ร้านค้าใกล้อาคารเรียน และบาง คนบริโภคขนมในช่วงเวลาพักระหว่างเรียนมื่อกลางวันจึง ไม่หิว ส่วนมื้อเย็นส่วนใหญ่ซื้ออาหารบริโภคจากร้านค้า โดยส่วนใหญ่บริโภคอาหารจานเดียว คือ ข้าวผัดข้าวหมู แดงข้าวหมูกรอบข้าวขาหมู เป็นต้น

สำหรับวันหยุดพบว่าในมื้อเช้า กลางวัน และเย็น ส่วนใหญ่บริโภคอาหารจานเดียว แหล่งอาหารที่บริโภคคือ ผู้ปกครองทำให้บริโภคและส่วนหนึ่งคือซื้อจากร้านค้า ในช่วงกลางวัน โดยอาหารจานเดียวที่นักเรียนนิยมบริโภค คือ ข้าวผัด ข้าวหมูแดง ข้าวหมูกรอบ ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ อาหารส่วนใหญ่ที่นักเรียนบริโภคจะเป็นอาหารประเภทที่มี

แป้งและไขมันค่อนข้างสูงและในแต่ละมื้ออาหารนักเรียนไม่ค่อยบริโภคผักหรือผลไม้เลย เป็นไปได้ว่าจะส่งผลให้นักเรียนได้รับโภชนาการไม่ครบทั้ง 5 หมู่ตามหลักโภชนาการได้

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. จากผลการศึกษาพบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้ที่ดีในด้านโภชนาการ แต่ยังขาดการนำไปปฏิบัติ ดังนั้นทางโรงเรียนควร ร่วมมือ กับผู้ปกครองในการให้ความรู้ด้านการบริโภคอาหารของนักเรียนให้ครบหมู่
2. ควรมีการปรับเปลี่ยนทัศนคติในเรื่องการเลือกเครื่องดื่มให้มากขึ้น คำนึงถึงโทษของน้ำตาลและประโยชน์ของเครื่องดื่มต่อสุขภาพ
3. นักเรียนส่วนใหญ่ยังบริโภคอาหารประเภทแป้ง เนื้อสัตว์มากกว่าผักและผลไม้ ดังนั้นโรงเรียนควรมีโครงการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้ภายในโรงเรียน เพื่อช่วยกระตุ้นให้นักเรียนบริโภคผักและผลไม้มากขึ้น
4. ข้อจำกัดในการศึกษา คือ ควรศึกษาเพิ่มด้านปริมาณ ลักษณะการบริโภคที่ศึกษาเป็นปัจจัยหนึ่งของภาวะโภชนาการเกินหากนักเรียนบริโภคในปริมาณที่มากเกินไปจะทำให้ภาวะโภชนาการเกิน
5. ผู้ปกครองควมึ้นนักเรียนลดการบริโภคอาหารประเภทอัด และทอด
6. ผู้ปกครองและครู อาจารย์ ควรจำกัดเวลาและให้คำแนะนำการเล่นคอมพิวเตอร์ เพราะการเล่นคอมพิวเตอร์มากทำให้นักเรียนไม่ได้ใช้พลังงาน ส่งผลต่อภาวะโภชนาการเกิน
7. ควรส่งเสริมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องในโรงเรียน และควบคุมการจำหน่ายอาหารและขนม ในโรงเรียน ซึ่งส่งผลต่อภาวะโภชนาการเกินแก่นักเรียน

เอกสารอ้างอิง

- กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข(2549).
รายงานการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทยครั้งที่ 5 พ.ศ. 2546 . นนทบุรี : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
- ลัดดา เหมาะสุวรรณ และคณะ (2547). **สภาวะสุขภาพและสังคมของเด็กไทย** กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย
- วัชรวิ หิรัญพฤษ . (2548). **ปัจจัยด้านครอบครัวและสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนวัยรุ่นหญิงในจังหวัดชลบุรี .** วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลครอบครัว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
- อุมาพร สุทัศน์วรวิมล , นลินี จงวิริยะพันธุ์ , สุภาพรรณ ตันตราชีวร ,ชาญชัย พานทอง วิริยะกุล , นางลักษณ ตรีกาลนนท์ , ประสงค์ เทียนบุญ และคณะ. (2548). **พันธุกับโภชนาการในเด็ก .** กรุงเทพฯ ปิยอนด์ เอ็นเทอร์ไพรซ์
- อุรวรรณ แยมบริสุทธิ์ (2552). **โภชนาการกับเด็ก(พิชิตอ้วน).** กรุงเทพฯ สำนักพิมพ์สารคดี
- อบเชย วงศ์ทอง . (2551). **โภชนศาสตร์ครอบครัว .** กรุงเทพฯ : พิมพ์ครั้งที่ 4. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- Bloom, B.S. (1971). **Handbook on Formative and Sumative Evaluation of study of Learning.** New York: David Mackey
- World Health Organization. (2009). **Obesity.** Retrieved September 24, 2010, from: <www.who.int/topics/obesity/en/>.