

ผลการให้ความรู้ตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ แก่ผู้ปกครองนักเรียนระดับ
ประถมศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดน
เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธี
มหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 5 ธันวาคม 2542
(นางอั้งไซอิม แซ่ตั้ง อุปถัมภ์)



จำลองตำรวจอนิษฐ์พัฒน์ คฤหานนท์

การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองเสนอเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

หลักสูตรปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต

พฤษภาคม 2555

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยพะเยา

อาจารย์ที่ปรึกษา และคณบดีวิทยาลัยการศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาการศึกษา
ต้นคิดว่าด้วยตนเอง เรื่อง “ผลการให้ความรู้ตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการแก่ผู้ปกครอง
นักเรียนระดับประถมศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดน
เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิม
พระชนมพรรษา 6 รอบ 5 ธันวาคม 2542 (นางอั้งใจิม แซ่ตั้ง อุปถัมภ์)” เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ของมหาวิทยาลัยพะเยา

.....
(ดร. สันหวัช ไชยวงศ์)
อาจารย์ที่ปรึกษา

.....
(รองศาสตราจารย์ ดร. สมบัติ นพรัตน์)

คณบดีวิทยาลัยการศึกษาคณะศึกษาศาสตร์

พฤษภาคม 2555

กิตติกรรมประกาศ

การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดีจากความกรุณาช่วยเหลือ และแนะนำอย่างดียิ่ง จากอาจารย์ ดร. สัณห์วิช ไชยวงศ์ ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง ที่ให้คำปรึกษาแนะนำ ตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ และเสียสละเวลาอันมีค่าในการตรวจสอบเนื้อหาตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งสำเร็จตลอดจนให้กำลังใจเสมอมา ผู้ศึกษาขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ ดร. ทศพร ชูศักดิ์ ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง ที่กรุณาให้คำแนะนำ ข้อคิดเห็นและตรวจสอบผลงานอันเป็นแนวทางที่เป็นประโยชน์ ทำให้การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้เชี่ยวชาญทุกท่านที่กรุณาตรวจสอบเครื่องมือ รวมทั้งให้ข้อเสนอแนะและข้อคิดเห็นต่าง ๆ อันเป็นประโยชน์ในการปรับปรุงเครื่องมือให้ถูกต้อง และเหมาะสมในการศึกษา

ขอขอบพระคุณ ครูใหญ่ คณะครู และผู้ปกครองนักเรียน โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 5 ธันวาคม 2542 (นางอั้งโซอิม แซ่ตั้ง อูปถัมภ์) อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่ ที่ให้ความอนุเคราะห์ สนับสนุนข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ คณาจารย์สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ทุกท่าน ที่ประสิทธิประสาทวิชาความรู้เป็นอย่างดีตลอดหลักสูตร

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อเล็ก และคุณแม่แจ่ม คฤหานนท์ ที่อบรมเลี้ยงดู สนับสนุนและให้กำลังใจเสมอมา ขอขอบคุณพี่ ๆ เพื่อน ๆ ที่ให้ความช่วยเหลือเป็นอย่างดี

สุดท้ายนี้ ผู้ศึกษาหวังเป็นอย่างยิ่งว่าการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองฉบับนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่ต้องการศึกษา หรือผู้สนใจเกี่ยวกับเรื่องนี้ในโอกาสต่อไป

จำลองตำรวจอนัญพัฒน์ คฤหานนท์

ชื่อเรื่อง	ผลการให้ความรู้ตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการแก่ผู้ปกครองนักเรียนระดับประถมศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 5 ธันวาคม 2542 (นางอั้งไซอิม แซ่ตั้ง อุปลัมภ์)
ผู้ศึกษาค้นคว้า	จำลองตำรวจอนิษฐ์พัฒน์ คฤหานนท์
ที่ปรึกษา	ดร. สัณหวัช ไชยวงศ์
ประเภทสารนิพนธ์	การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง สม.,มหาวิทยาลัยพะเยา, 2555
คำสำคัญ	ผลการให้ความรู้:หลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ:ผู้ปกครองนักเรียนระดับประถมศึกษา:ภาวะน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ :โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดน

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์ เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความรู้และพฤติกรรมในการเลี้ยงดูบุตรด้านโภชนาการของผู้ปกครองนักเรียนก่อนและหลังได้รับความรู้ตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ โดยผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ปกครองของเด็กนักเรียนที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน จำนวน 30 คน ซึ่งได้จากการเลือกกลุ่มตัวอย่าง แบบเฉพาะเจาะจง ณ โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 5 ธันวาคม 2542 (นางอั้งไซอิม แซ่ตั้ง อุปลัมภ์) ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย คือโปรแกรมการให้ความรู้ ตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ และเก็บรวบรวมข้อมูลใช้ แบบสอบถาม โดยการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ในการทดสอบ ความแตกต่างค่าคะแนนเฉลี่ยของความรู้และพฤติกรรมการเลี้ยงดูของผู้ปกครองนักเรียน ก่อนและหลังการทดลอง ในระยะเวลาห่างกัน 13 สัปดาห์ ทั้งรายด้านและโดยรวมโดยทำการทดสอบค่าสถิติ (Samples T-Test) ที่ไม่เป็นอิสระกัน (dependent) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความรู้และพฤติกรรมการเลี้ยงดูบุตรด้านโภชนาการ ของผู้ปกครองนักเรียน ก่อนและหลังการทดลองโดยใช้ Paired Samples T-Test

ผลการวิจัยพบว่า

1. ก่อนได้รับโปรแกรมการให้ความรู้ตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ผู้ปกครอง มีความรู้ในการเลี้ยงดูบุตรตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ อยู่ในระดับดี มีคะแนนเฉลี่ย 24.80 และพฤติกรรมในการเลี้ยงดูบุตรด้านโภชนาการ มีคะแนนเฉลี่ย 74.93 ตามลำดับ

2. หลังได้รับโปรแกรมการให้ความรู้ตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ พบว่า ผู้ปกครองมีความรู้และพฤติกรรมในการเลี้ยงดูบุตรด้านโภชนาการ โดยมีคะแนนเฉลี่ย 26.83 และ 90.43 ตามลำดับ ดังนั้นผู้ปกครองนักเรียนมีความรู้และพฤติกรรมในการเลี้ยงดูบุตรด้าน โภชนาการหลังได้รับตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ สูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมการให้ ความรู้ตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



Title THE EFFECTIVENESS OF 9 NUTRITION ESSENTIAL PROGRAMS FOR THEIR CARE GIVERS OF THE STUDENTS HAVE THE WEIGHT LOWER THAN 3TH LEVEL OF MALNUTRITION IN BORDER PATROL POLICE SCHOOL,. (MRS.ANGSAIM SATUNG SPONSORED). KING BHUMIBOL ADULYADEJ TO CELEBRATE THE MAHAMONGKOL OCCASION OF HIS MAJESTY THE KING'S 6TH CYCLE DECEMBER 5, 1997

Author Police Sergeant Major Aninphat Karuhanont

Advisor Dr., Sanhawat Chaiwong

Academic Paper Independent Study M.P.H., University of Phayao, 2012

Keywords 9 nutrition essential programs: care givers : malnutrition : the weight lower than 3th level : Chaing Mai province

ABSTRACT

Nutrition is the provision to cells and organisms in the form of food to support life. Many health problems can be prevented with a healthy diet. A poor diet can have impact on health such as common chronic systemic diseases. The objectives were to compare the pre and post of the knowledge and behavior after education program of care givers in Border Patrol Police School. The 30 care givers of students have the weight lower than 3th level of malnutrition were trained on 9 nutrition essential programs. A quasi-experimental was measured to perspective samplers which was one group for pre –test and post – test from January,2012 to February, 2012. The subjects were trained and tested within 13 weeks via self – constructed questionnaire. The statistics was used into 2 types as; 1). Descriptive statistics including frequency, percentage, mean, standard deviation, and 2). Analytical statistics including Independent t – test. The results showed that the total score of knowledge and behavior was good. Thus, the intervention program affected the subjects positively for the preventing the malnutrition of students.

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	4
สมมติฐานของการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
ประโยชน์ที่จะได้รับจากการวิจัย	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
ความเป็นมาของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดน	6
ความรู้เกี่ยวกับภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียน	9
หลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ.....	12
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	21
กรอบแนวคิด.....	25
3 วิธีดำเนินการวิจัย	26
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	27
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	27
การหาคุณภาพเครื่องมือ	29
การเก็บรวบรวมข้อมูล	29
การวิเคราะห์ข้อมูล	31

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล/ผลการทดลอง/ผลการวิจัย	32
ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครองนักเรียน	32
ส่วนที่ 2 ความรู้ในการเลี้ยงดูบุตรด้านโภชนาการของผู้ปกครองนักเรียน	37
5 บทสรุป	44
สรุปผลการวิจัย	45
อภิปรายผลการวิจัย	47
ข้อเสนอแนะ	49
บรรณานุกรม	50
ภาคผนวก	56
ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญ	57
ภาคผนวก ข ตัวอย่างแบบสอบถาม	58
ภาคผนวก ค ตัวอย่างแผนการสอน	67
ภาคผนวก ง ตัวอย่างคู่มือการให้สุขศึกษา	74
ประวัติผู้ศึกษาค้นคว้า	82

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเพศชายและเพศหญิงเมื่อประเมิน น้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ.....	20
2 แสดงจำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครองนักเรียน	33
3 แสดงการปฏิบัติของครอบครัวเรื่องอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการ ปฏิบัติตัวผู้ปกครองในเรื่องอาหาร	36
4 แสดงจำนวนร้อยละของความรู้ในการเลี้ยงดูบุตรด้านโภชนาการตามหลักโภชน บัญญัติ ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความรู้ตามหลักโภชนบัญญัติ ระยะ ก่อนและหลังการให้ความรู้.....	37
5 แสดงเปรียบเทียบจำนวนร้อยละของความรู้ในการเลี้ยงดูบุตรในด้านโภชนาการ ตามหลักโภชนบัญญัติของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระยะก่อนและหลังการ ให้ความรู้ N=30.....	40
6 แสดงเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้ในการเลี้ยงดูบุตรด้านโภชนาการ ตาม หลักโภชนบัญญัติของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการให้ความรู้ตามหลัก โภชนบัญญัติ.....	41
7 แสดงจำนวนและร้อยละของระดับพฤติกรรมในการเลี้ยงดูบุตร ด้านโภชนาการ ตามหลักโภชนบัญญัติของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการให้ความรู้ตาม หลักโภชนบัญญัติ.....	42
8 แสดงเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมในการเลี้ยงดูบุตร ด้านโภชนาการ ตามหลักโภชนบัญญัติของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการให้ความรู้ตาม หลักโภชนบัญญัติ.....	43

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ประเทศไทยมีอัตราการขยายตัวของเศรษฐกิจอย่างต่อเนื่องมาโดยตลอดตั้งแต่อดีตมาจนถึงปัจจุบัน นโยบายของรัฐบาลทุกยุคสมัยให้ความสำคัญต่อการพัฒนาประเทศต่างพยายามผลักดันการเติบโตทางเศรษฐกิจและเร่งพัฒนาคุณภาพกำลังคนให้กลายเป็นทุนมนุษย์ให้สามารถพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพ ทั้งด้านร่างกายและมีสติปัญญา เพื่อให้ประชาชนได้มีความรู้ความสามารถและทักษะการประกอบอาชีพ และสามารถปรับตัวให้ทันต่อกระแสการเปลี่ยนแปลงของโลกยุคไร้พรมแดน หลักสำคัญของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์คือการพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นการสร้างรากฐานของระดับการดำรงชีวิตของคนให้ดีขึ้น จำเป็นจะต้องเริ่มตั้งแต่การพัฒนาในวัยเด็ก ซึ่งมีหลายปัจจัยที่เดี่ยวที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกาย ได้แก่ สภาพครอบครัว บริบทของสังคม เศรษฐกิจ สภาพความเป็นอยู่ วัฒนธรรมประเพณี ตลอดจนความเชื่อต่าง ๆ ปัจจัยเหล่านี้ล้วนแต่เป็นปัจจัยที่มีผลต่อเด็กทั้งด้านการเจริญเติบโต โภชนาการ การเจ็บป่วย ตลอดจนสติปัญญาและสังคม สำหรับเด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูในสภาพแวดล้อมที่ดีก็จะส่งผลให้เด็กเป็นคนดีและฉลาด นอกจากนี้อาหารก็ยังเป็นปัจจัยพื้นฐานอีกอย่างหนึ่งที่สำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต (อรพรรณ ศรีสุขวัฒนา, 2545)

หลักสำคัญในการเตรียมความพร้อมและมีพัฒนาการเรียนรู้ของเด็กอย่างเหมาะสมจะเริ่มดูแลตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดาจนกระทั่งคลอด รวมทั้งการดูแลในช่วงแรกเกิดจนถึง 5 ปี เมื่อเข้าสู่ระบบการศึกษากระบวนการเรียนรู้ของเด็กจะขึ้นอยู่กับพัฒนาการทางสมอง สำหรับเด็กวัยเรียน (ประมาณ 6-12 ปี) เป็นช่วงวัยที่สำคัญในการวางรากฐานการเรียนรู้และเสริมสร้างประสบการณ์ ตลอดจนมีกิจกรรมการเล่น การออกกำลังกายสูงกว่าวัยอื่น ๆ ร่างกาย ในช่วงเวลาดังกล่าวหากเด็กได้รับอาหารไม่เพียงพอก็จะเกิดปัญหาภาวะโภชนาการซึ่งมักพบส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ และน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ เป็นปัญหาสำคัญในเด็กวัยเรียน โดยเฉพาะเด็กในพื้นที่ทุรกันดารแถบชนบทที่มีภาวะเตี้ย (Stunted) เป็นตัวชี้วัดการเจริญเติบโตของเด็กที่แสดงถึงปัญหาภาวะโภชนาการที่สำคัญคือ การขาดสารอาหารประเภทพลังงาน โปรตีน ธาตุเหล็ก ไอโอดีน และวิตามินเอ ซึ่งล้วนเป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อการสร้างเซลล์สมอง กระดูก กล้ามเนื้อและระบบภูมิคุ้มกันโรค รวมทั้งกระบวนการเผาผลาญสารอาหารและการพัฒนาทางสติปัญญา กระบวนการเรียนรู้ จากปัญหาภาวะโภชนาการตามสถิติ กระทรวง

สาธารณสุข พบว่า เด็กแรกเกิดถึง 5 ปีมีการเจริญเติบโตอยู่ในภาวะทุโภชนาการ คือ มีน้ำหนักและส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่ามาตรฐาน ร้อยละ 20 ของเด็กทั้งประเทศ (จันทร์เพ็ญ ชูประภาวรณ, 2543) อาจจะกล่าวได้ว่าสาเหตุส่วนหนึ่งเนื่องมาจากพันธุกรรม และการดูแลเอาใจใส่ของผู้ปกครอง ได้แก่ บิดา มารดา ผู้เลี้ยงดู ขณะที่ในชนบทที่คนส่วนใหญ่ก็ยังขาดความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงดูที่ถูกต้อง การให้อาหารไม่ถูกต้อง แม้มีลูกมากและระยะห่างของการมีลูกสั้น และยังเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงความยากจน และขาดการพัฒนาของชุมชน สิ่งแวดล้อมไม่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี ทำให้เด็กไม่ได้รับสารอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนทั้งด้านปริมาณและคุณภาพ สอดคล้องกับผลการศึกษาปัญหาโภชนาการที่พบในชนบทส่วนใหญ่เป็นเรื่องเกี่ยวกับการขาดสารอาหารที่สำคัญ คือการขาดโปรตีนและพลังงานในทารก เด็กก่อนวัยเรียน วัยเรียน หญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร โรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กในหญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร การขาดไอโอดีนในเขตจังหวัดทางภาคเหนือ และบางส่วนของภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคกลาง และการขาดวิตามินกับแร่ธาตุอื่น ๆ (สิริพันธุ์ จุลกรังคะ, 2542) สอดคล้องกับผลการศึกษาภาวะโภชนาการเด็กวัยเรียน กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พบว่า เด็กวัยเรียนทั่วประเทศเป็นโรคขาดโปรตีนและพลังงาน สาเหตุจากการได้รับอาหารไม่เพียงพอ เนื่องจากไม่ได้รับประทานอาหารกลางวัน และยังพบอีกว่าเด็กบางคนไม่ได้รับประทานอาหารทั้งมือเช้า และมือกลางวัน ทำให้เด็กขาดสมาธิในการเรียน ขาดภูมิคุ้มกันโรค เจ็บป่วยบ่อย ๆ เป็นผลให้ประสิทธิภาพการเรียนต่ำ (ทัศน วิชชุศิริศานต์, 2544)

หลักการสำคัญทางโภชนาการในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการปฏิบัติตนให้เหมาะสม คือการบริโภคอาหารเพื่อให้ได้รับปริมาณและคุณค่าของอาหารอย่างเพียงพอ โดยมีสารอาหารต่าง ๆ และพลังงานที่ได้รับมีความสมดุลกัน ไม่มากหรือน้อยจนเกินไป เพื่อให้ร่างกายมีภาวะโภชนาการที่ดี ไม่เป็นโรคขาดสารอาหารหรือได้รับสารอาหารเกินความต้องการของร่างกาย ซึ่งแนวทางปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้คนไทยมีสุขภาพดี มีการบริโภคอาหารที่หลากหลาย ถูกต้องตามสัดส่วนและปริมาณอาหารที่คนไทยควรได้รับในหนึ่งวัน จึงมีความสำคัญที่จะนำไปสู่การปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ คือ (1) กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว (2) กินข้าวเป็นหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ (3) กินผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ (4) กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ต้มแข็งเป็นประจำ (5) ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย (6) กินอาหารที่มีไขมันแต่พอสมควร (7) หลีกเลี่ยงอาหารหวานจัด และเค็มจัด (8) กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อนและ (9) ดื่มน้ำสะอาดหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2542)

จากสภาพปัญหาภาวะโภชนาการในถิ่นทุรกันดาร ด้วยพระมหากรุณาธิคุณของ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ต่อเด็กและเยาวชน ได้พระราชทานความช่วยเหลือโดยตรงเริ่มต้นดำเนินงานโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันขึ้น ในปี พ.ศ.2523 โดยทรงเริ่มที่โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนจนถึงปัจจุบันขยายไปยังโรงเรียน และสถานศึกษา อีกรกว่า 400 แห่งทั่วประเทศ (นันทพร วีรวัฒน์, 2550) ดังนั้น จุดมุ่งหมายและแนวทางการดำเนินงานโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน จึงเป็นการพัฒนาภาวะโภชนาการ และข้อมูล รายงานเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดารในปี พ.ศ. 2549 ยังพบมีเด็กเล็กและเด็กประถมศึกษา มีน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 9.00 และร้อยละ 5.60 ตามลำดับ (นันทพร วีรวัฒน์, 2550) จากการดำเนินงานโครงการดังกล่าว พบว่า ยังคงมีเด็กที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ในปี 2552 และ 2553 มีจำนวน 149 คน และ 247 คน คิดเป็นร้อยละ 13.14 และ 15.41 ตามลำดับ (กองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 33, 2552, 2553) ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากในช่วงปิด เทอมเด็กได้รับอาหารอย่างเพียงพอ อาจเนื่องมาจากครอบครัวของเด็กเหล่านั้นยังขาดความ มั่นคงทางอาหาร ดังนั้นหากได้มีการขยายผลการผลิตอาหารจากโรงเรียนสู่ครัวเรือนมากขึ้น ก็จะเป็นทางหนึ่งที่จะช่วยแก้ไขปัญหานี้ (สำนักงาน โครงการสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี, 2551) สอดคล้องกับผลการศึกษาพัฒนาการและเชาวน์ปัญญา ของเด็กไทย ปี พ.ศ.2546 จำนวน 8,974 คน พบว่า ระดับสติปัญญาของเด็กไทยมีแนวโน้มลดลงเมื่อ อายุเพิ่มขึ้น คือเด็กอายุต่ำกว่า 3 ปี, อายุ 3-5 ปี, อายุ 6-13 ปี และอายุ 13-18 ปี มีค่าเฉลี่ย ระดับสติปัญญาเท่ากับ 100.50, 91.10, 88.00 และ 86.70 ตามลำดับ (นิชรา เรืองดารกานนท์, 2547)

จากสภาพปัญหาดังกล่าวมาข้างต้น ผู้ศึกษามุ่งประเด็นของความรู้และพฤติกรรม การเลี้ยงดูของผู้ปกครองในนักเรียนที่มีปัญหาภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ของโรงเรียน ตำรวจตระเวนชายแดน เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราช พิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 5 ธันวาคม 2542 (นางอั้งไซอิม แซ่ตั้ง อุปถัมภ์) ซึ่งเป็นสถานศึกษาตั้งอยู่ในพื้นที่ทุรกันดาร ห่างไกลการคมนาคม และขาดโอกาส มีคุณภาพ ชีวิตที่ไม่ดี นักเรียนเหล่านี้เป็นกลุ่มที่มีความต้องการได้รับการพัฒนาทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และเป็นช่วงวัยที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต โดยผลการวิจัยในครั้งนี้จะเกิดประโยชน์ สำหรับผู้ปฏิบัติงานในระดับพื้นที่ นำไปใช้ในวางแผนเพื่อสร้างแนวทางปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภคอาหารที่ส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีตามวัย และแก้ไขปัญหานักเรียนที่มีภาวะ โภชนาการระดับต่ำหรือเกินเกณฑ์ในโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดน ได้อย่างเป็นรูปธรรมและ ยั่งยืนต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความรู้และพฤติกรรมในการเลี้ยงดูบุตรด้านโภชนาการของผู้ปกครองนักเรียน โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 5 ธันวาคม 2542 (นางอั้งไซอิม แซ่ตั้ง อุปถัมภ์) ก่อนและหลังได้รับความรู้ตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ

สมมติฐานของการวิจัย

ความรู้และพฤติกรรมในการเลี้ยงดูบุตรด้านโภชนาการของผู้ปกครองนักเรียน โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 5 ธันวาคม 2542 (นางอั้งไซอิม แซ่ตั้ง อุปถัมภ์) ก่อนและหลังได้รับความรู้ตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการเป็นอย่างไร

ขอบเขตของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเฉพาะผู้ปกครองของนักเรียนที่กำลังอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 ของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดน เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 5 ธันวาคม 2542 (นางอั้งไซอิม แซ่ตั้ง อุปถัมภ์) บ้านแกน้อย ตำบลเมืองนะ อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่ ที่มีปัญหาภาวะทุพโภชนาการ ในปีการศึกษา 2553 ได้มาจากข้อมูลรายงานผลการประเมินการเจริญเติบโตจากการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง มาประมวลผลโดยใช้โปรแกรมคำนวณภาวะโภชนาการ (สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2544) ใช้ค่าน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ และน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง เป็นตัวบ่งชี้เพื่อจำแนกภาวะทุพโภชนาการ จำนวนทั้งสิ้น 30 คน โดยการวิจัยครั้งนี้เป็นมุ่งศึกษาพฤติกรรมการเลี้ยงดูของผู้ปกครองของนักเรียนที่มีปัญหาภาวะทุพโภชนาการในด้านความรู้ และการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ โดยเก็บรวบรวมข้อมูลช่วงเดือนสิงหาคม 2554 – มีนาคม 2555

นิยามศัพท์เฉพาะ

ความรู้ หมายถึง ความรู้ตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ที่ผู้ปกครองนักเรียนได้รับจากกระบวนการเรียนรู้จากแผนการสอนที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น

พฤติกรรมการเลี้ยงดู หมายถึง ปริมาณการกระทำหรือการแสดงออกของผู้ปกครองในด้านอาหารและโภชนาการ ประกอบด้วยการจัดหาอาหาร และการจัดเตรียมอาหาร การแนะนำ อบรม สั่งสอน และการตักเตือนในนักเรียน โดยยึดหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการที่สามารถนำความรู้ ความเข้าใจที่มีอยู่มาปฏิบัติได้

ผู้ปกครอง หมายถึง บิดา มารดา หรือผู้ที่ทำหน้าที่หลักในการเลี้ยงดูนักเรียนที่มีปัญหาภาวะทุพโภชนาการ

นักเรียน หมายถึง นักเรียนชายหญิง กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 1-6 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554 ของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 5 ธันวาคม 2542 (นางอั้งไซอิม แซ่ตั้ง อุปลัมภ) ในจังหวัดเชียงใหม่

ภาวะทุพโภชนาการ หมายถึง ภาวะการเจริญเติบโตที่ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานของนักเรียน โดยใช้ค่าน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ และน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

ประโยชน์ที่จะได้รับการวิจัย

จากผลการวิจัยในครั้งนี้ไปใช้สำหรับผู้ปฏิบัติงานในระดับพื้นที่ นำไปใช้ในวางแผนการบริหารจัดการ เพื่อสร้างแนวทางปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีเหมาะสมตามวัย และแก้ไขปัญหานักเรียนที่มีภาวะโภชนาการระดับต่ำเกณฑ์ในโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดน ได้อย่างเป็นรูปธรรมและยั่งยืนต่อไป

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การค้นคว้าแบบอิสระเรื่อง ผลการให้ความรู้ตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ แก่ผู้ปกครองนักเรียนระดับประถมศึกษาที่มีภูมิลำเนาต่ำกว่าเกณฑ์ โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดน เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 5 ธันวาคม 2542 (นางอึ้งไซอิ้ม แซ่ตั้ง อุปลัมภ์) บ้านแกน้อย ตำบลเมืองนะ อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่ ในครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้ค้นคว้าตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาใช้เป็นข้อมูลการศึกษา ดังนี้

1. ความเป็นมาของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดน
2. ความรู้เกี่ยวกับภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียนและปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม การเลี้ยงดูของผู้ปกครองเด็กวัยเรียน
3. โภชนบัญญัติ 9 ประการ
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
5. กรอบแนวคิด

ความเป็นมาของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดน

เมื่อประมาณ ปีพ.ศ. 2498 หมู่ลาดตระเวนได้เข้าไปในหมู่บ้านชาวเขาแห่งหนึ่ง ชาวเขาเห็นเป็นคนแปลกหน้าไม่ไว้ใจ ไม่ยอมพบปะพูดจาด้วย ซึ่งเป็นอุปสรรคสำคัญที่ทำให้ไม่สามารถติดต่อสื่อสารทำความเข้าใจกันได้ก็คือภาษาและวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน ตำรวจตระเวนชายแดนได้เล็งเห็นว่าสิ่งเหล่านี้ ถูกละเลยทิ้งไว้จะไม่เป็นผลดีต่อประเทศชาติ จึงได้คิดที่จะจัดตั้งโรงเรียนขึ้น สอนหนังสือให้แก่ชาวเขา เพื่อให้เขาเหล่านั้นได้รู้ภาษาไทย จะได้ติดต่อทำความเข้าใจกันได้สะดวก และเพื่อเป็นสื่อในการเผยแพร่ความรู้และวิทยาการในการพัฒนาความเป็นอยู่ตลอดจนทำให้เกิดความมั่นคงในด้านการปกครองอีกด้วย และแล้วโรงเรียนชาวเขาและประชาชนไกลคมนาคม ก็ได้ถือกำเนิดขึ้นเป็นครั้งแรก เมื่อปี พ.ศ. 2499 ที่หมู่บ้านดอนมหาวัน อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย เปิดทำการสอนเมื่อวันที่ 7 มกราคม 2499 ซึ่งได้ใช้ชื่อว่า “โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบำรุงที่ 1”

การจัดตั้งโรงเรียนสอนหนังสือให้แก่ชาวเขาและประชาชนไกลคมนานั้นจะเห็นได้ว่า ในระยะเริ่มแรกเป็นการดำเนินการแบบจับเสือมือเปล่าแทบทั้งสิ้นทั้งนี้เพราะไม่มี

งบประมาณสนับสนุน ครูก็ต้องใช้ตำราจตฺระเวณชายแดน นักเรียนก็เป็นเด็กยากจนไม่มีปัจจัยที่จะจัดซื้อหนังสือ สมุด ดินสอฯ เด็กเหล่านี้จึงได้รับแจกหนังสือและอุปกรณ์การเรียนจากผู้มีจิตเมตตาบริจาคผ่านตำราจตฺระเวณชายแดนรวมทั้งเดินทางไปเยี่ยมเด็กถึงโรงเรียนพร้อมกับแจกสิ่งของให้ใช้ประโยชน์ด้วยกิจการโรงเรียนชาวเขาและประชาชนไกลคมนาคมได้เจริญก้าวหน้ามาเป็นลำดับ นอกจากนี้จะได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานราชการองค์กรภาคเอกชน ตลอดจนคณะบุคคลต่าง ๆ ที่ได้ให้ความช่วยเหลือแล้ว ยังได้รับพระมหากรุณาธิคุณพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ และสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ทรงสนพระทัยเกี่ยวกับชาวเขาที่เข้ามาอาศัย พระบรมโพธิสมภารตลอดจนประชาชนไทยไกลคมนาคมจึงได้พระราชทานพระราชทรัพย์สร้างโรงเรียนให้กับพลกนิกรของพระองค์อยู่เสมอ ต่อมาในเดือนมีนาคม พ.ศ. 2507 สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ได้เสด็จพระราชดำเนินแปรพระราชฐานประทับแรมที่พระตำหนักภูพิงคราชนิเวศน์ และได้เสด็จพระราชดำเนินเป็นการส่วนพระองค์ไปยังชายแดนไทย-พม่า ที่อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ ได้ทรงพบเห็นหน่วยตำราจตฺระเวณชายแดนและทรงทราบว่านอกจากจะทำหน้าที่ลาดตระเวนชายแดนเผ่าตรวจชายแดนแล้วยังได้จัดตั้งโรงเรียนสอนหนังสือเด็กชาวเขาด้วย

ด้วยน้ำพระทัยที่เปี่ยมด้วยพระเมตตากรุณาต่อประชาราษฎร จึงทรงให้ความอุปถัมภ์ค้ำชู ด้วยการพระราชทานทรัพย์ส่วนพระองค์และเงินที่มีผู้บริจาคถวายโดยเสด็จพระราชกุศลนำไปจัดตั้งโรงเรียนชาวเขาและประชาชนไกลคมนาคม ซึ่งสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี จะเสด็จพระราชดำเนินเปิดโรงเรียนด้วยพระองค์เองทุกแห่ง และจากการที่ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ได้โดยเสด็จพระราชดำเนินตามพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ทรงเยี่ยมเยียนราษฎรได้ทราบว่า เยาวชนในชนบทส่วนใหญ่ประสบกับปัญหาทุพโภชนาการปัญหาด้านสุขภาพอนามัย ซึ่งจะมีผลเชื่อมโยงไปสู่ปัญหาทางการศึกษา เพราะเมื่อเด็กเยาวชนมี สุขภาพไม่ดี ก็ไม่สามารถจะเข้ารับการศึกษได้ดี

จึงมีพระราชดำริให้จัดทำ โครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน และโครงการส่งเสริมคุณภาพการศึกษา โดยให้เริ่มดำเนินการในโรงเรียนตำราจตฺระเวณชายแดน ต่อมาทรงมีพระราชดำริว่าเด็กนักเรียนที่จบการศึกษาชั้นสูงสุดจากโรงเรียน ตำราจตฺระเวณชายแดนแล้วแทบไม่มีโอกาสที่จะได้รับการศึกษาต่อในระดับที่สูงต่อไปได้ เนื่องจากครอบครัวมีฐานะยากจนและขาดทุนทรัพย์ที่จะสนับสนุนได้ กอรปกับนักเรียนเหล่านี้มีภูมิลำเนาอยู่ห่างไกล หากต้องการที่จะศึกษาต่อก็ต้องเข้ามาศึกษาในสถานศึกษาของอำเภอหรือจังหวัด ซึ่งเด็กเหล่านี้ก็จะประสบกับปัญหาในเรื่องที่พักอาศัย จึงมีพระราชประสงค์ที่จะช่วยเด็กนักเรียนเหล่านี้โดยการพระราชทานทุนการศึกษาแก่นักเรียนที่เรียนดี มีสติปัญญาที่จะศึกษาต่อไปได้ ให้ได้รับ

การศึกษาต่อจนถึงขั้นสูงสุดตามระดับสติปัญญาความสามารถและความเหมาะสม ส่วนผู้ที่ไม่สามารถเข้ารับการศึกษาคืบต่อไปได้ รวมทั้งพวกที่ไม่มีสัญชาติ ก็มีพระราชประสงค์ให้ฝึกอาชีพที่สามารถใช้ได้ในห้องถื่นนั้น (กองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน, 2539)

ประวัติ

โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 5 ธันวาคม 2542 (นางอั้งไชยิม แซ่ตั้ง อุบลรัตน์) เดิมชื่อ โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบำรุงที่ 105 จัดตั้งขึ้นเมื่อวันที่ 11 ธันวาคม 2517 จากการร้องขอของราษฎรบ้านแกน้อย เปิดทำการสอนครั้งแรกเมื่อวันที่ 9 กรกฎาคม 2518 มีนักเรียน 69 คน ต่อมาเมื่อภาคเอกชนได้ให้ความช่วยเหลือบริจาคเงินก่อสร้างอาคารเรียนและอาคารประกอบในโรงเรียน เปิดทำการสอนตั้งแต่ชั้นอนุบาลถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 รวม 7 ชั้นเรียนและศูนย์พัฒนา เด็กก่อนวัยเรียน มีครูทำการสอน 7 คน ผู้ดูแลเด็กเล็ก 2 คน มีนักเรียนรวมทั้งสิ้น 159 คน

เมื่อวันที่ 9 มีนาคม 2542 กองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 33 ได้รับแจ้งจากกองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดนว่า ดร.สุमितร์ เลิศสุमितร์กุล มีความประสงค์จะร่วมโครงการโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษาครบ 6 รอบ 5 ธันวาคม 2542 ของกองบังคับบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน โดยระบุจัดสร้างในพื้นที่กองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 33 คณะกรรมการได้พิจารณาให้ดำเนินการ ที่โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบำรุงที่ 105 บ้านแกน้อย หมู่ที่ 2 ต.เมืองนะ อ.เชียงดาว จ.เชียงใหม่

เมื่อวันที่ 29 เมษายน 2542 นางอั้งไชยิม แซ่ตั้ง โดย ดร.สุमितร์ เลิศสุमितร์กุล และครอบครัว ได้ทูลเกล้าถวายเงินแต่ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เพื่อพระราชทานแก่ กองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน สำหรับก่อสร้างโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนเฉลิมพระเกียรติ ณ ศาลาดุสิตดาลัย สำนักพระราชวัง โดยผู้บริจาคมีจุดประสงค์สร้างถาวรวัตถุเพื่อเป็นอนุสรณ์แต่มารดาผู้ล่วงลับ และให้ใช้ชื่อว่าโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธี มหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 5 ธันวาคม 2542 (นางอั้งไชยิม แซ่ตั้ง อุบลรัตน์) (กองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 33, 2542)

ความรู้เกี่ยวกับภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียน

ความหมายของเด็กวัยเรียน

เด็กวัยเรียน หมายถึง เด็กที่มีอายุระหว่าง 6 – 12 ปี อัตราการเจริญเติบโตของเด็กวัยนี้ช้ากว่าวัยทารกและวัยก่อนวัยเรียน การขาดอาหารในวัยนี้จะมีผลให้การเจริญเติบโตช้า ปัญหาโภชนาการของเด็กในวัยนี้พบว่าเกิดจากความยากจนทำให้ได้รับอาหารไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายเด็กวัยเรียนในชนบทเป็นโรคขาดโปรตีนและพลังงานประมาณร้อยละ 40 – 50 และในเขตเมืองร้อยละ 25 (ทิพย์รัตน์ มณีเลิศและคณะ, 2542)

ความหมายของโภชนาการ

โภชนาการ หมายถึง บทบาทหน้าที่และกระบวนการเปลี่ยนแปลงสารอาหาร โดยเริ่มตั้งแต่อาหารที่เข้าสู่ร่างกายผ่านกระบวนการย่อย ดูดซึม การนำไปใช้ การเก็บสะสม และการขับถ่ายออกจากร่างกาย (ธนิดา กิรติสุขธน และคณะ, 2552)

โภชนาการ (nutrition) หมายถึง อาหาร (food) ที่เข้าสู่ร่างกายคนแล้วร่างกายสามารถนำไปใช้เป็นประโยชน์ในด้านการเจริญเติบโต การค้าจุนและการซ่อมแซมส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย สารประกอบต่าง ๆ ในอาหารออกเป็น 6 ประเภท คือ โปรตีน (protein) คาร์โบไฮเดรต (carbohydrate) ไขมัน (fat) วิตามิน (vitamin) เกลือแร่ (mineral) และน้ำ สารประกอบทั้ง 6 กลุ่มนี้ที่เรียกว่า "สารอาหาร" (nutrient) ร่างกายประกอบด้วยสารอาหารเหล่านี้ และการทำงานของร่างกายจะเป็นปกติอยู่ได้ก็ต่อเมื่อได้สารอาหารทั้ง 6 ประเภทครบถ้วน ฉะนั้น เราจึงควรที่จะรู้จักเลือกอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ ในปริมาณที่มากพอเหมาะสมกับวัย นอกจากนี้ อาหารที่รับประทานจะต้องปรุงให้สะอาดและปราศจากเชื้อโรค ปรุงอย่างสงวนคุณค่าไว้ให้มากที่สุด เช่น ล้างเนื้อสัตว์และผักก่อนหั่น ควรต้มทั้งชิ้นใหญ่ หุงต้มด้วยวิธีใช้น้ำน้อย ไฟแรงระยะเวลาสั้น เป็นต้น

อาหารจึงเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยให้มนุษย์มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ มีสุขภาพอนามัยดี และสามารถช่วยให้ผู้ที่ร่างกายไม่แข็งแรง สุขภาพไม่ดีให้ดีขึ้นได้ ทั้งยังช่วยป้องกันและต้านทานโรคได้อีกด้วย

ความต้องการสารอาหารของเด็กวัยเรียน

ความต้องการสารอาหารของเด็กวัยเรียนซึ่งผู้ปกครองเป็นผู้ดูแล ควรมีความรู้ที่เด็กวัยเรียนจำเป็นต้องได้รับสารอาหารให้เพียงพอกับการเจริญเติบโตของร่างกาย เพื่อจะได้เตรียมอาหารได้ถูกต้องทั้งคุณภาพ และปริมาณ (อบเชย วงศ์ทอง, 2547) ดังนี้

พลังงาน

เด็กวัยนี้ต้องการพลังงานสูง การกำหนดความต้องการพลังงานของร่างกายควรพิจารณาจากปริมาณพลังงานทั้งหมดที่ร่างกายต้องใช้แต่ละวัน ซึ่งขึ้นอยู่กับองค์ประกอบที่สำคัญได้แก่ พลังงานเพื่อการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ หรือเรียกว่า พลังงานความต้องการพื้นฐานอัตราการเจริญเติบโตและพลังงานที่ร่างกายต้องการ เพื่อประกอบกิจกรรมต่าง ๆ พลังงานที่ได้รับจากอาหารควรจะมีพอสำหรับการเจริญเติบโต มีปริมาณพอดีและไม่เหลือที่จะทำให้เกิดโรคอ้วนได้ เด็กอายุ 7-9 ปี ทั้งชายและหญิงควรได้รับพลังงานวันละ 1,600 กิโลแคลอรี เด็กอายุ 10-12 ปี (ชาย) ควรได้รับพลังงานวันละ 1,850 กิโลแคลอรี และหญิงควรได้รับพลังงานวันละ 1,700 กิโลแคลอรี

โปรตีน

เป็นสารอาหารที่ร่างกายจำเป็นต้องได้รับอย่างเพียงพอทั้งคุณภาพและปริมาณ เพื่อเสริมสร้างร่างกายให้เจริญเติบโตและซ่อมแซมเนื้อเยื่อซึ่งเสื่อมสลายไปให้อยู่ในสภาพปกติ เป็นส่วนประกอบของฮอร์โมนเอนไซม์ การสร้างภูมิคุ้มกันโรคติดเชื้อบางชนิด รักษาสมดุลของกรด-ด่าง และสมดุลของน้ำในร่างกาย การรับประทานอาหารเพื่อให้ได้ปริมาณโปรตีนตามข้อกำหนด ต้องคำนึงถึงคุณภาพและความสามารถในการย่อยเป็นหลัก โปรตีนที่มีคุณภาพได้แก่ โปรตีนจากไข่ นม ปลา ไก่ และเนื้อสัตว์อื่น ๆ ซึ่งให้โปรตีนสูง พืชที่มีโปรตีนสูงได้แก่ ถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ โดยเฉพาะถั่วเหลือง เด็กวัยเรียนมีความต้องการโปรตีนต่อน้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัมลดน้อยลงจากช่วงกลุ่มอายุ 1-3 ปี คือ จาก 1.20 กรัม เป็น 1.10 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ในช่วงอายุ 4-6 ปี และเป็น 1.00 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ในช่วงอายุเด็กระดับประถมศึกษา (อายุ 7-12 ปี) เมื่อคิดความต้องการโปรตีนเป็นกรัมต่อวัน ในเด็กอายุ 7-9 ปี ต้องการประมาณ 26 กรัมต่อวัน เด็กชายอายุ 10-12 ปี ต้องการประมาณ 34 กรัมต่อวัน เด็กหญิงอายุ 10-12 ปี ต้องการประมาณ 37 กรัมต่อวัน

วิตามิน

เด็กวัยเรียนจำเป็นต้องได้รับวิตามิน ให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย เพื่อความเจริญเติบโตและป้องกันการขาดสารอาหาร การได้รับสารอาหารเหล่านี้ไม่เพียงพอเป็นผลให้การเจริญเติบโตหยุดชะงักและทำให้เกิดโรคหลายชนิด วิตามินที่พบว่ามีปัญหาการขาดในเด็กวัยเรียนคือ วิตามินเอ

แคลเซียม

เป็นส่วนประกอบของกระดูกและฟัน หากเด็กมีการขาดแคลเซียม จะทำให้ร่างกายเจริญเติบโตไม่เต็มที่ ถ้าเด็กได้รับแคลเซียมเพิ่มขึ้นก็จะเจริญเติบโตเร็วมาก เด็กอายุ 1-10 ปี

เป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโตซึ่งเทียบกันตามน้ำหนักตัวแล้ว มีความต้องการแคลเซียม 2 หรือ 4 เท่าของวัยผู้ใหญ่ ฉะนั้น เด็กจึงควรได้รับแคลเซียมเท่ากับผู้ใหญ่ คือวันละ 800 มิลลิกรัม เด็กอายุ 10-12 ปี ควรได้รับแคลเซียม 1,200 มิลลิกรัมต่อวัน โดยปกติความต้องการขึ้นอยู่กับ การดูดซึมของแต่ละบุคคล และปัจจัยที่เกี่ยวกับอาหารที่รับประทานด้วย เช่น ปริมาณของโปรตีน วิตามินดี และฟอสฟอรัส นม และผลิตภัณฑ์นมอื่น ๆ เป็นแหล่งอาหารที่สำคัญของแคลเซียม เด็กที่มีข้อจำกัดในการดื่มนมย่อมเสี่ยงต่อการขาดแคลเซียมด้วย

วิตามินดี

มีหน้าที่สำคัญสำหรับร่างกายคือ การควบคุมการดูดซึมของแคลเซียมและฟอสฟอรัส ผ่านผนังลำไส้ ซึ่งมีผลโดยตรงต่อการสร้างกระดูกและฟัน ถ้าร่างกายขาดวิตามินดีการสร้างกระดูกจะเสียไป เป็นผลให้เกิดโรคกระดูกอ่อนในเด็ก ความต้องการที่แท้จริงของวิตามินดียังไม่เป็นที่ทราบแน่นอน ถึงแม้จะยอมรับว่าส่วนหนึ่งร่างกายสร้างขึ้นได้จากการรับแสงแดด แต่ส่วนที่สร้างขึ้นได้นั้นเกี่ยวข้องกับปัจจัยหลายประการ เช่น ความเข้มของสีผิว หมอก ควัน และมลพิษในชั้นบรรยากาศ ความแตกต่างของฤดูกาล เด็ก ๆ ที่อาศัยอยู่ในเขตร้อนอาจต้องการวิตามินดีไม่มากนัก หรือเพียง 2.5 ไมโครกรัม (100 หน่วยสากล) ซึ่งเพียงพอสำหรับการป้องกันโรคกระดูกอ่อน และช่วยให้มีการดูดซึมของแคลเซียมในลำไส้ได้อย่างเพียงพอสำหรับการสร้างกระดูก ในขณะที่เด็กซึ่งอยู่ในเขตที่มีแสงแดดปานกลาง ความต้องการวิตามินดีจากอาหารมีมากขึ้น อาจสูงถึง 10 ไมโครกรัม (400 หน่วยสากล) รวมทั้งการเสริมวิตามินดีในน้ำนมจะเป็นแหล่งอาหารที่สำคัญด้วย

เกลือแร่

เกลือแร่ชนิดต่าง ๆ นั้น มีอยู่ในอาหารที่ให้โปรตีน เช่น เนื้อสัตว์ นม ถั่วเมล็ดแห้งผัก และผลไม้ก็ให้เกลือแร่บางชนิดด้วย เช่น โพแทสเซียม แมกนีเซียม ส่วนโซเดียมและคลอรีนนั้นร่างกายได้จากเกลือที่ใช้ปรุงอาหาร เกลือแร่ที่คนต้องการในขนาดมากกว่าวันละ 100 มิลลิกรัม ได้แก่ แคลเซียม ฟอสฟอรัส โซเดียม โพแทสเซียม คลอรีน แมกนีเซียม กำมะถัน และเกลือแร่ที่คนต้องการในขนาดวันละ 2 - 3 มิลลิกรัม ได้แก่ เหล็ก ทองแดง โคบอลต์ สังกะสี แมงกานีส ไอโอดีน โมลิบดีนัม ซีลีเนียม ฟลูออรีนและโครเมียม

ไอโอดีน

เป็นแร่ธาตุที่สำคัญอีกตัวหนึ่ง หากขาดจะทำให้เกิดโรคคอพอก อาการที่เกิดจากการขาดธาตุไอโอดีนในเด็กเป็นความผิดปกติทางด้านจิตใจและประสาทสัมผัสร่วมกับการมีฮอร์โมนไทรออกซินต่ำ ทำให้เกิดปัญญาเสื่อม หูหนวก เป็นใบ้ ขาแข็ง กระตุก ตาเหล่และรูปร่างแคระแกร็น ดังนั้น ปริมาณความต้องการไอโอดีนสำหรับเด็กอายุ 7-9 ปี และวัย 10-12 ปี ควรเป็น

120 และ 150 ไมโครกรัม ตามลำดับ เพื่อป้องกันการเกิดคอพอกในเด็กวัยเรียนเหล่านี้ได้
 สังกะสีเป็นแร่ธาตุที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย การขาดสังกะสีจะทำให้การ
 เจริญเติบโตของร่างกายหยุดชะงัก ขาดความอยากอาหาร การรับรสน้อยลง และขาดแคลนธาตุ
 ซิงค์กำหนดที่ร่างกายต้องการประมาณวันละ 10 มิลลิกรัมต่อวัน เนื่องจากที่สังกะสีมีอยู่ใน
 อาหารประเภทเนื้อสัตว์และอาหารทะเล ดังนั้น เด็กที่ไม่ได้รับประทานอาหารประเภทนี้จึงอาจ
 ทำให้ขาดสังกะสีได้ ซึ่งส่วนใหญ่จะพบในครอบครัวที่มีรายได้น้อย

น้ำ

น้ำเป็นสารอาหารอีกชนิดหนึ่งที่คนขาดไม่ได้ร่างกายได้น้ำจากน้ำดื่มและการเผา
 ผลาญโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมัน ร่างกายขับถ่ายน้ำออกมากับปัสสาวะและอุจจาระ และ
 โดยการระเหยทางผิวหนังและทางระบบทางเดินหายใจ ร่างกายมีกลไกควบคุมรักษาอุณหภูมิ
 อยู่ในเกณฑ์พอเหมาะ การขาดน้ำ เช่น ไม่มีน้ำดื่มเป็นเวลา 2 - 3 วัน หรือเกิดท้องเดินอย่าง
 รุนแรงไม่ได้รับการรักษาสามารถทำให้เสียชีวิตได้ ในทางตรงกันข้ามถ้าร่างกายมีน้ำมากไป
 เช่น เป็นโรคไตขับถ่ายปัสสาวะไม่ได้ จะเกิดอาการบวม ซึ่งทำให้ตายได้เช่นกัน

หลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2552:43) ได้ให้ข้อเสนอแนะการกินอาหารของคน
 ไทยเพื่อให้มีสุขภาพและภาวะโภชนาการที่ดี ซึ่งมีรายละเอียดต่อไปนี้

1. รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้มีความหลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนัก
 ตัวใน 1 วันเราควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ดังนี้ อาหารหมู่ที่ 1 ได้แก่ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ
 เครื่องในสัตว์ ไข่ นม ถั่วเมล็ดแห้ง ผลิตภัณฑ์จากนม อาหารหมู่ที่ 2 ได้แก่ ข้าวต่าง ๆ อาหาร
 ทำจากแป้ง เผือก มัน อาหารหมู่ที่ 3 ได้แก่ ผักใบเขียวและผักต่าง ๆ อาหารหมู่ที่ 4 ได้แก่ ผลไม้
 ต่างๆ อาหารหมู่ที่ 5 ได้แก่ ไขมันจากสัตว์และไขมันจากพืช เราควรเลือกรับประทานอาหารใน
 แต่ละหมู่ให้หลากหลายไม่ซ้ำซ้อน และที่สำคัญคือ ควรหมั่นดูแลน้ำหนักตัวให้อยู่เกณฑ์
 มาตรฐานให้เหมาะสมตามวัย

2. รับประทานอาหารเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ ข้าวจัดเป็น
 อาหารหลักของคนไทย ซึ่งมีคุณค่าทางโภชนาการมาก โดยเฉพาะข้าวที่ผ่านการขัดสีน้อย เช่น
 ข้าวซ้อมมือหรือที่ปัจจุบันเรียกว่า “ข้าวกล้อง” ซึ่งนอกจากให้สารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต
 แล้ว ยังมีวิตามินที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายมากอีกด้วย หากเป็อข้าวก็สามารถรับประทาน
 อาหารประเภทแป้งอื่นๆ สลับเป็นบางมื้อได้ เช่น ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ขนมปัง เป็นต้น แต่คุณค่า
 ของอาหารเหล่านี้จะน้อยกว่าการได้รับจากข้าว

3. รับประทานผักให้มากและรับประทานผลไม้เป็นประจำ พืชผักและผลไม้เป็นอาหารที่ให้สารอาหารที่จำเป็นแก่ร่างกาย คือ วิตามินและแร่ธาตุ เป็นอาหารที่ช่วยในการป้องกันโรค นอกจากนี้ยังมีใยอาหารปริมาณสูง ช่วยทำให้ขับถ่ายสะดวก ช่วยกวาดเศษอาหารในลำไส้ ออกมาลดการบูดเน่า และช่วยให้ท้องไม่ผูก

4. รับประทานปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ อาหารข้างต้นเป็นอาหารที่ให้สารอาหารโปรตีนเป็นสำคัญ ซึ่งช่วยในการเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ เป็นสารอาหารที่จำเป็นอย่างยิ่งของเด็กวัยเรียน หากขาดโปรตีนแล้วจะมีผลกระทบต่อ การเจริญเติบโตทั้งร่างกายและสมอง

5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย นมเป็นอาหารที่มีประโยชน์ตั้งแต่วัยทารก เป็นอาหารที่ ย่อยง่าย อุดมไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น โปรตีน แคลเซียม วิตามินต่าง ๆ เด็กในวัยเรียนมีความต้องการสารอาหารเหล่านี้มาก เพราะอยู่ในวัยเจริญเติบโต ร่างกายต้อง นำไปสร้างกระดูก ฟัน กล้ามเนื้อ เป็นต้น

6. รับประทานอาหารที่มีไขมันพอควร ไขมันจากพืชและสัตว์เป็นสารอาหารที่ให้ พลังงานที่สูงที่สุดแก่ร่างกาย และเป็นตัวละลายวิตามินเอ ดี อี และเค ให้แก่ร่างกายนำไปใช้ ประโยชน์ได้ แต่ต้องรับประทานในปริมาณที่พอเหมาะ ควรใช้ไขมันจากพืชในการปรุงอาหาร มากกว่าไขมันจากสัตว์ และไม่ควรเกิน 3 ช้อนโต๊ะต่อวัน หากรับประทานไขมันในปริมาณที่มาก เกินไปจะทำให้เกิดการสะสมในร่างกาย โดยถ้าสะสมในหลอดเลือดจะทำให้เกิดไขมันอุดตันใน เส้นเลือด เป็นอันตรายต่อหัวใจและสมอง และถ้าสะสมตามร่างกายจะทำให้เกิดโรคอ้วนได้

7. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสหวานและเค็มจัด อาหารที่มีรสหวานจัดนั้น มี น้ำตาลเป็นส่วนประกอบของอาหารมาก การรับประทานน้ำตาลในปริมาณมาก จะทำให้ ร่างกายเสี่ยงต่อการเกิดโรค เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน เช่นเดียวกับการรับประทานอาหารรส เค็มจัด ซึ่งมีส่วนประกอบของเกลือโซเดียมสูง อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อไตและผู้ป่วยโรคความ ตันเลือดสูงด้วย

8. รับประทานอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน นอกจากอาหารจะมีประโยชน์ ต่อร่างกายแล้ว ถ้าอาหารเหล่านั้นเกิดการปนเปื้อนจากเชื้อโรคและสารเคมีต่าง ๆ ก็จะทำให้ เกิดโทษต่อร่างกายได้ ดังนั้นเราควรเลือกรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ สดสะอาด ปราศจากสัตว์น้ำโรค และแมลงวันตอม รวมทั้งอาหารที่มีสีสังกะสีฉูดฉาด ก็ไม่ควรรับประทาน เช่นกัน

9. งดหรือลดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เช่น สุรา ยาตอง เหล้า เบียร์ ไวน์ เป็นอันตราย ต่อสุขภาพอย่างยิ่ง ทำให้เป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง มะเร็งตับ เป็นต้น จึงควรเลือกดื่มเฉพาะเครื่องดื่ม ที่มีประโยชน์ เท่านั้น เช่น น้ำผัก น้ำผลไม้ เป็นต้น

สาเหตุปัญหาภาวะโภชนาการเด็กวัยเรียน

อุปสรรคหรือมูลเหตุที่ทำให้ประชาชนขาดสารอาหารอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่าง จนเกิดการบกพร่องขึ้นทางร่างกายทำให้เป็นโรคขาดสารอาหารและวิถีการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปจากอดีต ทำให้เป็นสาเหตุของปัญหาภาวะโภชนาการ ซึ่งอาจส่งผลก่อให้เกิดปัญหาโรคเรื้อรังต่าง ๆ นอกจากนั้นการบริโภคอาหารที่มีการปนเปื้อนสารพิษ ทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย ดังนั้นสาเหตุที่จะทำให้เกิดปัญหาโภชนาการประกอบด้วย การขาดแคลนอาหารที่จะบริโภค การขาดความรู้ทางโภชนาการและร่างกายมีโรคภัยไข้เจ็บ

สาเหตุการขาดแคลนอาหารที่จะบริโภค เกิดจากสาเหตุที่ บางท้องถิ่นกันดารทำให้ผลผลิตมีไม่พอกับความต้องการ ขาดความรู้ทางการเกษตรและชลประทาน บางคนยังไม่เห็นความสำคัญของอาหารบางชนิด ขาดความรู้ในการถนอมอาหารไว้กินยามขาดแคลน การคมนาคมไม่สะดวกทำให้การกระจายอาหารไปยังที่กันดารไม่ได้ และบางครอบครัวยังขาดเงินซื้ออาหารที่มีราคาแพงจำพวกเนื้อสัตว์ จึงต้องหันมากินอาหารพวกคาร์โบไฮเดรต พวกแป้งและน้ำ

สาเหตุการขาดความรู้ทางโภชนาการ เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคขาดสารอาหาร ถึงแม้คนที่มีรายได้สูงก็อาจเป็นโรคขาดสารอาหารได้ โดยไม่ซื้ออาหารที่มีประโยชน์มากิน เพราะขาดความรู้ในคุณประโยชน์ของอาหาร เช่น เข้าใจผิดว่าข้าวเป็นอาหารสำคัญที่สุด จึงเลือกกินข้าวมากกว่ากินกับเป็นต้น บางคนมีนิสัยในการเลือกอาหารไม่ดี เช่น ไม่ชอบกินผักหรือผลไม้เป็นต้น บางคนก็มีความเชื่อที่ผิด เช่น มีความเชื่อว่า เหงือกมีครรภ์ไม่ควรกินเนื้อสัตว์ เพราะเป็นอันตรายแก่มดลูก หรือมีอคติว่า ข้าวแดงเป็นอาหารสำหรับนักโทษ เป็นต้น การขาดความรู้ในการประกอบอาหารเป็นสาเหตุหนึ่งเช่นการกินอาหารดิบที่ไม่สะอาดแทนที่จะได้ประโยชน์กลับเป็นโทษ เป็นต้น บางคนมีนิสัยการกินอาหารไม่ดี คือรีบกินอาหาร กินอาหารไม่เป็นเวลา และเลือกกินแต่อาหารบางอย่าง เหล่านี้ จะทำให้ขาดสารอาหารได้

สาเหตุที่ร่างกายมีโรคภัยไข้เจ็บ ทำให้อาหารที่กินเข้าไปใช้ประโยชน์ได้ไม่เต็มที่ สาเหตุเนื่องจาก การขาดความรู้ทางสุขวิทยา เช่น การนอนหลับพักผ่อนไม่เต็มที่ ทำให้ร่างกายอ่อนแอเกิดโรคได้ง่าย เป็นต้น สาเหตุการขาดความรู้ทางสุขาภิบาล เช่น เตรียมอาหารไม่ถูกสุขลักษณะ มีการปนเปื้อนของเชื้อโรค พอกินเข้าไปแล้วทำให้เกิดโรค เป็นต้น ส่วนสาเหตุความพิการทางร่างกายหรือเป็นโรคอื่น ๆ จะมีผลถึงการใช้อาหารในร่างกายได้ เช่น คนที่เป็นโรคหอนอนพยาธิปากขอมักจะเป็นโรคโลหิตจาง เป็นต้น

ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการเลี้ยงดูของผู้ปกครองเด็กวัยเรียน

การขาดอาหารเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดภาวะทุพโภชนาการทั้งขาดและเกินได้ เช่นเดียวกันซึ่งมักจะเกิดกับผู้ที่มีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้องหลักโภชนาการ เด็กวัยเรียนเป็นกลุ่มที่มีความสำคัญ หากไม่ได้รับการปลูกฝังนิสัยการรับประทานอาหารให้ดีจะเป็นกลุ่มที่เสี่ยงต่อการมีภาวะทุพโภชนาการ ซึ่งมีผลเสียหลายประการ เนื่องจากเด็กวัยนี้ยังต้องการอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ เพื่อพัฒนาการเจริญเติบโตและอื่น ๆ ดังนั้น ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมต่าง ๆ ของเด็ก (พิชญ์ อุตตมะเวทิน, 2540) ดังนี้

1. ปัจจัยทางเศรษฐกิจ ถ้าครอบครัวใดมีเศรษฐกิจที่มั่นคงครอบครัวจะมีความเป็นอยู่ดี แต่ถ้าช่วงใดที่เศรษฐกิจในครอบครัวคลอนแคลนไม่มั่นคง ความเป็นอยู่ของครอบครัวก็จะเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ มีผลต่อพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของเด็ก เช่น ถ้าครอบครัวใดมีสภาพเศรษฐกิจภายในครอบครัวที่ไม่ดีจะส่งผลกระทบต่อสภาพความเป็นอยู่ภายในครอบครัว 10 คน ในครอบครัวจะมีสภาพความเป็นอยู่ที่ไม่ดี คนในครอบครัว หมายถึง ภรรยา บุตร หลาน และผู้อาศัยในครอบครัว ปัจจัยทางเศรษฐกิจที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรม มีดังนี้

1.1 อาชีพของผู้ปกครอง ซึ่งเป็นรายได้หลักของครอบครัว ถ้าผู้นำครอบครัวมีอาชีพที่ให้รายได้สูง ก็สามารถซื้ออาหารที่มีประโยชน์และมีคุณค่าสูงได้ดีกว่าครอบครัวที่มีรายได้น้อย

1.2 การศึกษาของผู้ปกครอง จะมีผลต่อการประกอบอาชีพ ถ้าจบการศึกษาในระดับสูง จะทำให้มีอาชีพที่ดี มีรายได้สูง สามารถซื้ออาหารตามหลักโภชนาการที่ถูกต้องให้กับสมาชิกภายในครอบครัว

1.3 รายได้ของครอบครัว มีส่วนสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการเลือกซื้ออาหารอย่างมาก แต่ละครอบครัวจะสามารถซื้ออาหารที่มีในท้องตลาดมาบริโภคปริมาณใดและซื้ออาหารประเภทใดบ้างนั้นส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับรายได้ของครอบครัว ผู้ที่มีรายได้น้อยจะมีอำนาจซื้อน้อยกว่าผู้ที่มีอำนาจซื้อมากกว่าปริมาณและคุณค่าของอาหารที่บริโภคจึงขึ้นอยู่กับรายได้ของครอบครัว และมีผลต่อการได้รับสารอาหารของสมาชิกในครอบครัว แต่อย่างไรก็ตามครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดีอาจไม่ได้รับสารอาหารครบถ้วนและมี ประโยชน์ต่อร่างกายก็ได้ เพราะนำเงินส่วนใหญ่ไปซื้อสิ่งของอื่นที่ไม่ใช่อาหาร

2. ปัจจัยทางสังคมของครอบครัว สภาพการณ์สังคมไทยในปัจจุบันลักษณะครอบครัวมีการเปลี่ยนแปลงไป จากลักษณะครอบครัวขยายเปลี่ยนแปลงเป็นลักษณะครอบครัวเดี่ยว บิดามารดาต้องทำงานนอกบ้าน ขาดการดูแลเอาใจใส่บุตรหลานของตนเอง ทำให้มีผลต่อพฤติกรรมของบุตรหลานเป็นอย่างมาก โดยโครงสร้างทางสังคมของครอบครัวที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม มีดังนี้

2.1 โครงสร้างของครอบครัว ปัจจุบันโครงสร้างของครอบครัวในสังคมไทย มีการเปลี่ยนแปลงไปจากครอบครัวขยายกลายเป็นครอบครัวเดี่ยว เด็กในครอบครัวเดี่ยวอาจถูกนำไปให้ผู้เลี้ยงเมื่อบิดามารดาไปทำงานนอกบ้าน อาจมีผลกระทบต่อการพัฒนาความสัมพันธ์ภาพระหว่างบิดามารดา เด็กอาจจะขาดการดูแลในเรื่องอาหารและสุขภาพที่เหมาะสม ก่อให้เกิดเจ็บป่วยได้ง่าย

2.2 ขนาดของครอบครัว ซึ่งครอบครัวใหญ่มีสมาชิกหลายคน มีค่าใช้จ่ายในเรื่องอาหารสูงแต่คิดเป็นค่าใช้จ่ายต่อคนน้อย การที่มีสมาชิกในครอบครัวมากขึ้น อาหารที่ได้รับประทานจะเป็นอาหารที่มีราคาถูกมีผลกระทบต่อภาวะโภชนาการของสมาชิกในครอบครัวทุกคนโดยเฉพาะในเด็กวัยก่อนเรียน

2.3 ปัญหาการหย่าร้าง การแยกกันอยู่ชั่วคราว หรือการนอกใจคู่สมรส ทำให้ไม่สามารถเลี้ยงดูเด็กได้เหมือนครอบครัวปกติ

2.4 การอบรมเลี้ยงดูเด็ก ในสังคมปัจจุบันบิดามารดาอาจมีเวลาในการที่จะเลี้ยงดูเด็กน้อยลง เนื่องจากต้องไปทำงานนอกบ้านมากขึ้น มารดาที่ทำงานนอกบ้านขาดการดูแลเอาใจใส่เด็กเท่าที่ควร เด็กอาจได้รับการดูแลในการรับประทานอาหารน้อยกว่ามารดาที่ทำงานภายในบ้าน

นอกจากนี้ยังมีการแบ่งลักษณะการอบรมเลี้ยงดูเด็ก ออกเป็น 5 แบบ (ดวงเดือน พันธุมนาวิณ, 2521:42 – 43) ดังต่อไปนี้

2.4.1 แบบมุ่งอนาคต หมายถึง การอบรมเลี้ยงดูที่สร้างนิสัย การบังคับตนเองให้อดได้รอได้ หรือเลือกที่จะไม่รับประโยชน์เล็กน้อยในทันที แต่จะรอรับประโยชน์ที่ยิ่งใหญ่กว่า หรือสำคัญกว่า ที่จะตามมาภายหลัง

2.4.2 แบบรักสนับสนุน หมายถึง ลักษณะการปฏิบัติของมารดาในลักษณะของการแสดงความสนิทสนม รักใคร่ ซินชม สนใจทุกซ่ซุข ช่วยแก้ปัญหาให้ลูก

2.4.3 แบบควบคุม หมายถึง ลักษณะแบบปฏิบัติของบิดามารดาในลักษณะการออกคำสั่ง และควบคุมการกระทำในเรื่องต่าง ๆ อยู่เสมอ โดยไม่ยอมปล่อยให้ลูกเป็นตัวของตัวเอง

2.4.4 แบบใช้เหตุผล หมายถึงลักษณะการปฏิบัติของบิดามารดาโดยการอธิบายเหตุผลในขณะที่ยอมรับ และห้ามปรามการกระทำของลูก

2.4.5 แบบหลงโทษทางกายและจิต หมายถึงลักษณะการปฏิบัติของบิดามารดาในลักษณะที่ลงโทษลูกด้วยการทำให้เจ็บตัว หรือการตีแต่ไม่ให้ความรัก ตัดสิทธิ์ต่าง ๆ

2.5 สัมพันธภาพภายในครอบครัว เด็กที่อยู่ท่ามกลางครอบครัวที่มีความรัก ความเอื้ออาทร ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ทำให้เด็กได้รับการดูแลเอาใจใส่จากสมาชิกภายใน ครอบครัวในการบริโภคอาหาร และเด็กมีพัฒนาการทั้งด้านอารมณ์ จิตใจ สังคมไปในทางที่ดี มองโลกในแง่ดีสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ง่ายกว่าเด็กที่มาจากครอบครัวที่ขัดแย้ง

3. ปัจจัยทางวัฒนธรรม เป็นชนบทรรมนิยมประเพณีที่ได้รับถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษมีผลต่อรูปแบบการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคลตลอดจนวิธีการเลี้ยงดู มีอิทธิพลต่อสุขภาพ และพัฒนาการของเด็ก รูปแบบการรับประทานอาหารของกลุ่มคนบางวัฒนธรรม อาจนำไปสู่ ปัญหาสุขภาพและความเจ็บป่วย ดังนี้

3.1 ชนบทรรมนิยมประเพณีในการบริโภคอาหารของภาคเหนือ เมื่อมีงานพิธี ทำบุญขึ้นบ้านใหม่ งานพิธีแต่งงาน ชาวบ้านมักประกอบอาหาร เช่น ลาบหมู ลาบวัว และภาค ตะวันออกเฉียงเหนือ เมื่อมีงานพิธีแต่งงาน ชาวบ้านที่มีฐานะดีมักใช้เนื้อวัวประกอบอาหารเลี้ยง แขกที่มาร่วมพิธี

3.2 ความเชื่อด้านการบริโภคเป็นสิ่งที่ได้รับการถ่ายทอดมาทางวัฒนธรรมและเป็นความเชื่อที่ได้รับการถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษ ซึ่งแตกต่างกันไปแต่ละท้องถิ่น ซึ่งไม่อาจมี เหตุผลทางวิทยาศาสตร์ แต่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจในการเลือกรับประทานอาหาร (Sanjur, 1982) ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารและนมที่ได้รับการบอกเล่าต่อ ๆ กันมา เช่น มารดาที่ชอบ บริโภคเนื้อสัตว์เด็กจะมีภาวะโภชนาการบกพร่องระดับ 3 น้อยเพราะมารดาที่ชอบจัดอาหารให้ สมาชิกในครอบครัวด้วยจึงเห็นได้ว่าความเชื่อผิด ๆ เกี่ยวกับอาหารที่ได้รับการถ่ายทอด ติดต่อกันมา ทำให้เกิดบริโภคนิสัยที่ไม่ถูกต้องและยึดปฏิบัติต่อ ๆ กันมาเป็นผลสะท้อนไปยังเด็ก ต่อไปด้วย รวมถึงการให้อาหารเสริมซึ่งเชื่อว่ามีผลดีต่อการเจริญเติบโตของทารก เกิดผลทางอ้อม คือทำให้ ทารกหลับได้เป็นเวลานานมารดาทำงานและพักผ่อนได้มากขึ้น (หฤทัย สุขเจริญโกศล, 2545)

3.3 ความรู้ในเรื่องหลักโภชนาการและความต้องการของเด็ก ผู้ปกครองมีหน้าที่ ในการจัดเตรียมอาหารให้กับเด็ก จึงควรมีความรู้ด้านอาหารและโภชนาการสามารถที่จะจัดหา อาหารให้เพียงพอทั้งปริมาณและคุณภาพตามที่ร่างกายเด็กต้องการ จะสามารถป้องกัน แก้อา และฟื้นฟูภาวะทุพโภชนาการสำหรับบุตรหลานของตนได้ (อำไพพรรณ ปัญญาโรจน์, 2542) พ่อแม่ควรให้ความสำคัญกับอาหารหลัก 5 หมู่ที่เป็นประโยชน์สำหรับเด็ก เพื่อใช้ในการทำ กิจกรรมในชีวิตประจำวันได้ เพราะภาวะโภชนาการที่ดีเป็นรากฐานที่สำคัญสำหรับสุขภาพเด็ก ผู้ปกครองต้องฝึกให้เด็กบริโภคอาหารที่มีประโยชน์และถูกสุขลักษณะ เช่น อาหารที่สะอาด ไม่มีแมลงวันตอมใส่อาหารในภาชนะที่สะอาด บริโภคอาหารที่หุงต้มจนสุก ล้างมือก่อนบริโภค

อาหารทุกครั้งเพื่อป้องกันโรคที่มากับอาหาร (พัชรภรณ์ อารีย์, 2547) ผู้ปกครองต้องเป็นตัวอย่างที่ดีและฝึกให้เด็กรับประทานอาหารที่มีประโยชน์เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ตลอดจนพัฒนาการต่างๆของเด็ก ผู้ปกครองควรฝึกให้เด็กสร้างนิสัยในการรับประทาน(อบเชย วงศ์ทอง, 2541) ดังนี้

3.3.1 จัดการที่มีคุณค่าทางโภชนาการให้กับเด็ก

3.3.2 ฝึกให้เด็กได้รับประทานที่แปลกใหม่ โดยเริ่มให้ครั้งละน้อย ๆ และไม่ควรรีบบังคับเด็ก

3.3.3 ฝึกให้รับประทานอาหารว่างที่มีประโยชน์ เช่น นม น้ำผลไม้ ผลไม้

3.3.4 ฝึกให้เด็กรับประทานอาหารให้หมด อย่าให้เหลือทิ้ง ควรดักให้เด็กทีละน้อย เมื่อทานหมดแล้วจึงเติม

3.3.5 ฝึกให้เด็กนั่งรับประทานอาหารที่โต๊ะ รับประทานอาหารให้เป็นที่เป็นทาง

3.3.6 ฝึกให้เด็กรับประทานอาหารเอง โดยให้ร่วมโต๊ะกับผู้ใหญ่เด็กจะมีความรู้สึกมีความสุข และภาคภูมิใจ และจะพยายามรับประทานอาหารให้ได้ดีเท่ากับผู้ใหญ่

3.3.7 ใช้วิธีชักชวนให้เด็กรับประทานอาหารและให้การชมเชย เมื่อเด็กรู้จักรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ รับประทานอาหารได้เรียบร้อย ดิกว่าการบังคับ และวางกฎเกณฑ์อย่างเข้มงวดในการรับประทานอาหาร การบังคับเด็กจะเกิดความเครียด เปื่อหน่าย และต่อต้านการรับประทานอาหารมากขึ้น และควรที่จะชี้แนะให้เด็กรู้จักคุณค่าของอาหาร และประโยชน์ที่ได้รับจากอาหาร

3.3.8 ฝึกหัดมารยาทในการรับประทานอาหาร การใช้ช้อนส้อม การดักอาหาร กิริยาและท่าทางในการรับประทานอาหาร การเคี้ยว การกลืนอาหาร

3.3.9 ผู้ปกครองควรเป็นแบบอย่างที่ดีสำหรับเด็ก เด็กได้จดจำและเลียนแบบ สุนิสัยในการรับประทานและควรให้เด็กได้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ร่วมสำรับเดียวกับผู้ปกครอง (วงสวาท โกศลวัฒน์ และคณะ, 2542)

3.3.10 ให้เด็กรับประทานเท่าที่อยากรับประทาน ไม่ควรฝืนความอยากอาหารตามธรรมชาติของเด็ก ไม่ควรยกเว้นกรณีเด็กที่ไม่รับประทานข้าวมาเป็นตัวอย่างในการจูงใจหรือบังคับให้เด็กต้องรับประทานอาหารเกินความต้องการของตัวเด็กเอง และอย่าทำให้เด็กรู้สึกผิดเมื่อเด็กรับประทานหรือไม่ยอมรับประทานอาหารชนิดใดชนิดหนึ่ง

3.3.11 ฝึกเด็กรับประทานอาหารให้เป็นเวลา จะช่วยสร้างระเบียบในการดำเนินชีวิตของเด็กได้

3.3.12 ฝึกให้เด็กรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ เช่น รับประทานอาหาร

ที่สะอาดไม่มีแมลงวันตอม ใส่ภาชนะที่สะอาด อาหารที่หุงต้มจนสุก ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง และเคี้ยวอาหารให้ละเอียด

3.3.13 ผู้ปกครองควรให้เด็กเห็นความสำคัญของอาหารแต่ละชนิด เพื่อให้เด็กมีพฤติกรรมการบริโภคที่ถูกต้อง

Andrew, M., et. (1999) ได้กล่าวไว้ว่า แม่มีอิทธิพลมากที่สุดต่อการให้อาหารแก่เด็ก ในช่วงต้นของชีวิต แม่จะเป็นผู้จัดหาและสร้างนิสัยเกี่ยวกับการรับประทานอาหารให้ติดตัว แก่เด็กนิสัยการในการรับประทานอาหาร ทั้งนิสัยที่ดีและไม่ดีมีแนวโน้มที่จะได้รับมาจากพ่อแม่ผู้สูง

การประเมินภาวะโภชนาการเด็กวัยเรียน

การประเมินภาวะโภชนาการ หมายถึง การตรวจดูว่าภาวะโภชนาการของบุคคลนั้น หรือในชุมชนนั้นเป็นอย่างไร โดยการดูว่าคนที่จะได้รับการประเมินภาวะโภชนาการนั้นได้รับอาหารเพียงพอ โดยการสำรวจการรับประทานอาหารของบุคคลนั้นดูว่าร่างกายได้นำเอาอาหารเหล่านั้นไปใช้ประโยชน์ได้ดีเพียงไร ถูกดูดซึมเข้าไปได้ดีหรือไม่ ระบบขับถ่ายเป็นอย่างไร โดยการตรวจวัดทางชีวเคมีดูสภาพร่างกายตามลักษณะภายนอกที่ปรากฏออกมาเป็นอย่างไร ผิดปกติหรือไม่ การประเมินภาวะโภชนาการในประชากรเด็ก (กองโภชนาการ, 2543) มีดังนี้

น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ อัตราร้อยละของเด็กที่มีน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์อายุ จะบ่งชี้ขนาดของปัญหาการขาดสารอาหารโปรตีนและพลังงาน ซึ่งมีผลต่อการเจริญเติบโตทั้งน้ำหนัก และส่วนสูงโดยรวมมักใช้เป็นข้อมูลติดตามภาพรวมของภาวะทุพโภชนาการ ด้านการขาดในระบบเฝ้าระวังทางโภชนาการและติดตามประเมิน

ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ อัตราร้อยละของเด็กวัยเรียนที่มีส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์อายุ หรือเตี้ยจะบ่งชี้ว่าเด็กมีการขาดสารอาหารเรื้อรังเป็นเวลายาวนาน ในอดีตปรากฏการณ์นี้มักจะสัมพันธ์กับฐานะเศรษฐกิจที่ยากจน จึงนิยมใช้เป็นดัชนีตัวหนึ่งในการบ่งชี้ระดับการพัฒนาของชุมชนท้องถิ่นหรือประเทศนั้น ๆ

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง อัตราร้อยละของเด็กที่มีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงน้อยหรือผอมจะบ่งชี้ว่าเด็กมีการขาดสารอาหารในปัจจุบันหรือแบบเฉียบพลัน และอัตราร้อยละของเด็กวัยเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์จะบ่งชี้ว่า เด็กได้รับอาหารเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้มีภาวะโภชนาการเกินหรืออ้วน

ในการศึกษาครั้งนี้ปัญหาภาวะทุพโภชนาการเด็กวัยเรียนได้ใช้ดัชนีชี้วัดทางโภชนาการในการประเมินภาวะโภชนาการจากการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง ประมวลผลโดยใช้โปรแกรมคำนวณภาวะโภชนาการ(สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2544) ด้วยการใช้ค่าน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุและน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

ตาราง 1 แสดงเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเพศชายและเพศหญิงเมื่อประเมิน
น้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์อายุจะได้ผลดังตาราง

อายุ		เพศชาย		เพศหญิง	
ปี	เดือน	น้ำหนัก (กก.)	ส่วนสูง (ซม.)	น้ำหนัก (กก.)	ส่วนสูง (ซม.)
	0	2.8-3.9	47.653.1	2.7-3.7	46.8-52.9
	1	3.4-4.7	50.4-56.2	3.3-4.4	49.4-56.0
	2	4.2-5.5	53.2-59.1	3.8-5.2	52.0-59.0
	3	4.8-6.4	55.7-61.9	4.4-6.0	54.4-61.8
	4	5.3-7.1	58.1-64.6	4.9-6.7	56.8-64.5
	5	5.8-7.8	60.4-67.1	5.3-7.3	58.9-66.9
	6	6.3-8.4	62.4-69.2	5.8-7.9	60.9-69.1
	7	6.8-9.0	64.2-71.3	6.2-8.5	62.6-71.1
	8	7.2-9.5	65.9-73.2	6.6-9.0	64.2-72.8
	9	7.6-9.9	67.4-75.0	6.9-9.3	65.5-74.5
	10	7.9-10.3	68.9-76.7	7.2-9.8	66.7-76.1
	11	8.1-10.6	70.2-78.2	7.5-10.2	67.7-77.6
1	0	8.3-11.0	71.5-79.7	7.7-10.5	68.8-78.9
2	0	10.5-14.4	82.5-91.5	9.7-13.7	80.8-89.9
3	0	12.1-17.2	89.4-100.8	11.5-16.5	88.1-99.2
4	0	13.6-19.9	95.5-108.2	13.0-19.2	95.0-106.9
5	0	15.0-22.6	102.0-115.1	14.4-21.7	101.1-113.9
6	0	16.6-25.4	107.7-121.3	16.1-24.7	107.4-120.8
7	0	18.3-28.8	112.8-127.4	17.7-28.7	112.4-126.8
8	0	20.0-32.2	117.4-133.2	19.3-32.5	117.0-132.4
9	0	21.5-36.6	121.8-138.3	21.2-37.4	121.9-139.1
10	0	23.6-40.8	126.2-143.4	23.4-42.1	127.1-146.1
11	0	25.6-45.2	130.5-149.4	26.1-46.5	132.9-152.6

ตาราง 1 (ต่อ)

อายุ		เพศชาย		เพศหญิง	
ปี	เดือน	น้ำหนัก (กก.)	ส่วนสูง (ซม.)	น้ำหนัก (กก.)	ส่วนสูง (ซม.)
12	0	28.1-50.0	135.1-156.9	29.4-50.2	138.8-156.9
13	0	31.6-51.6	140.9-164.4	33.0-53.1	143.5-160.2
14	0	35.6-56.7	147.3-170.0	36.3-55.2	147.0-162.3
15	0	40.1-61.9	153.5-173.2	38.6-56.5	148.4-163.5
16	0	43.8-64.2	158.3-175.9	40.157.2	149.1-164.0
17	0	46.3-65.8	160.4-177.2	40.8-57.6	149.5-164.2
18	0	48.1-66.9	161.4-177.6	41.3-57.7	149.8-164.2
19	0	48.9-67.4	161.7-177.6	41.7-51.8	149.8-164.2

ตารางแสดงน้ำหนักและส่วนสูงที่ควรจะเป็นในช่วงอายุ 0-19 ปีตามเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเพศชายและเพศหญิง (อ้างอิงจาก กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข 2543)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การสอนความรู้ตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านความรู้และพฤติกรรมการเลี้ยงดูบุตร อันจะนำมาซึ่งการกระทำหรือไม่กระทำในสิ่งที่เป็นผลดีต่อภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียนและผู้ปกครอง

สมคิด อิศระวัฒน์ (2542) ได้ทำการศึกษาพบว่า การอบรมเลี้ยงดูของครอบครัวที่เลี้ยงดูแบบให้ความรัก ความใกล้ชิด ความอบอุ่น สอนให้เป็นคนที่มีเหตุผล ฝึกลูกให้ช่วยตนเอง ให้ตัดสินใจเอง โดยพ่อแม่จะเป็นผู้ให้คำแนะนำหรือที่ปรึกษานั้น เป็นปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาลักษณะการเรียนรู้ด้วยตนเองของเด็ก ต่อมาในปี พ.ศ.2546 ลูติพร เทียรชมนิธิกุล ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะของครอบครัวกับภาวะโภชนาการของนักเรียนอนุบาลแพร่ในกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2545 จำนวน 309 คน โดยใช้แบบสอบถามและแบบบันทึกน้ำหนักส่วนสูง ประเมินภาวะโภชนาการจากการใช้เกณฑ์น้ำหนักต่อส่วนสูง เป็นตัวบ่งชี้เทียบกับกราฟแสดงเกณฑ์การอ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็ก 5-18 ปี (กองโภชนาการ, 2542) ผลการศึกษาพบว่า ร้อยละ 72.82 ของนักเรียน มีภาวะโภชนาการปกติ และภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์และต่ำกว่าเกณฑ์

มาตรฐานในจำนวนที่เท่ากันคือร้อยละ 13.59 ในด้านความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะครอบครัวกับภาวะโภชนาการของนักเรียนพบว่า สมาชิกในครอบครัว จำนวนสมาชิกที่อยู่บ้านเดียวกัน อาชีพ ระดับการศึกษา รายได้ การจัดหาอาหารสำหรับบุตรหลาน นิสัยการรับประทานและการปฏิบัติตัวของผู้ปกครองไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียน

วีราภรณ์ พุทรวงศ์ (2547) ได้ทำการศึกษารับรู้ทางโภชนาการและการจัดเตรียมอาหารของผู้ปกครองให้กับเด็กอนุบาล ผลการศึกษาพบว่าผู้ปกครองจบการศึกษาระดับประถมศึกษาปีที่ 6 หรือเทียบเท่า มีการรับรู้ทางโภชนาการและการจัดเตรียมอาหารของผู้ปกครองอยู่ในระดับดี เด็กส่วนใหญ่มีน้ำหนักตามเกณฑ์ เมื่อเปรียบเทียบการรับรู้ทางโภชนาการและการจัดเตรียมอาหาร พบว่าผู้ปกครองของเด็กที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มีการรับรู้ดีกว่าผู้ปกครองกลุ่มเด็กน้ำหนักตามเกณฑ์และน้ำหนักเกินเกณฑ์ สอดคล้องเช่นเดียวกับผลการศึกษาของ สิรินาถ มั่นศิลป์ (2548) ที่ได้พบว่า ผู้ปกครองมีความรู้ทางโภชนาการอยู่ในระดับดีมาก เด็กส่วนใหญ่ มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทางโภชนาการของผู้ปกครองและภาวะโภชนาการของเด็กอนุบาลพบว่า มีความสัมพันธ์กันน้อย

จันทนาภรณ์ เกตุสมพร และคณะ (2549) ได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการสอนสุขศึกษาต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของมารดาในระยะหลังคลอด พบว่า ภายหลังจากให้สุขศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมในระดับดี โดยมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านรับผิดชอบต่อสุขภาพมากที่สุด และยังพบว่า ปัจจัยในด้านอายุ รายได้ครอบครัว และสถานภาพสมรส มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติอีกด้วย กระนั้นก็ตาม แม้ว่าจะขัดแย้งกับผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการของเด็กและความรู้ทางโภชนาการของผู้ปกครอง จากการศึกษาของ จินดาวรรณ ต้นวงศ์ (2549) ที่พบว่า ภาวะโภชนาการของเด็กและความรู้ทางโภชนาการของผู้ปกครองมีความสัมพันธ์น้อย

มาลินี ทรัพย์เจริญ (2538) ศึกษา นิสัยการบริโภคและภาวะโภชนาการนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มโรงเรียนบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 และผู้ปกครอง จำนวน 134 คน พบว่านิสัยการบริโภคของนักเรียนส่วนใหญ่เลือกอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการน้อย มีนักเรียนเกือบครึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 46.3) มีปัญหาภาวะโภชนาการ ความสัมพันธ์ระหว่างบริโภคนิสัยกับภาวะโภชนาการของนักเรียนและนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการต่ำส่วนใหญ่เลือกรับประทานอาหารประเภทเครื่องดื่ม ขนมหวาน ผักใบเขียว และถั่วเมล็ดแห้ง นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินเลือกรับประทานผลไม้ น้านม ขนมที่มีแป้งและน้ำตาลสูง อาหารจานเดียว เนื้อสัตว์ อาหารรสจัด และอาหารหมักดอง ส่วนนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการปกติส่วนใหญ่จะเลือกรับประทานอาหาร

ประเภทไข่ และเลือกรับประทานอาหารอื่น ๆ ทุกประเภท

ศุภามาศ สีฝ่องใส (2546) ได้ศึกษาเรื่อง การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ และภาวะโภชนาการของอาจารย์อาชีวศึกษาศึกษาอุตรดิตถ์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการและภาวะโภชนาการของอาจารย์อาชีวศึกษาศึกษาอุตรดิตถ์ โดยทำการเก็บข้อมูลจากอาจารย์ จำนวน 52 คน ใช้แบบประเมินภาวะโภชนาการ และแบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูล พบว่า อาจารย์มีการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ โดยรวมในระดับดี ส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการปกติ และการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติโดยรวมมีความสัมพันธ์น้อยมากกับภาวะโภชนาการ

พัชรินทร์ สมัคร (2548) ได้ศึกษาถึงการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ ภาวะโภชนาการ รวมทั้งเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการและภาวะโภชนาการของบุคลากรด้านสุขภาพ โรงพยาบาลแม่แตง อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 93 คน เป็นเพศชาย 18 คน และเพศหญิง 75 คน จากผลการศึกษาพบว่าประชากรโดยรวมมีการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ เกี่ยวกับการกินที่ส่งเสริมสุขภาพและการปฏิบัติตนที่ส่งเสริมสุขภาพ อยู่ในระดับพอใช้มีคะแนนเฉลี่ย 1.70 และ 2.00 ตามลำดับเกี่ยวกับการกินที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้และหลีกเลี่ยงการปฏิบัติตนที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพอยู่ในระดับดี มีคะแนนเฉลี่ย 2.10 และ 2.50 ตามลำดับ ด้านภาวะโภชนาการของประชากร มีภาวะปกติ ร้อยละ 76.30 ส่วนความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการและการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ พบว่า มีความสัมพันธ์กันสูงมาก

ปรัชญา แพมมงคล (2548) ได้ศึกษาการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ และภาวะโภชนาการ รวมถึงความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการกับภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดพิจิตร กลุ่มตัวอย่างจำนวน 150 คน จากผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการเกี่ยวกับการกินและการปฏิบัติที่ส่งเสริมสุขภาพ อยู่ในระดับ พอใช้ มีคะแนนเฉลี่ย 1.76 และ 1.87 ตามลำดับ ส่วน การกิน และการปฏิบัติที่มีผลเสียต่อสุขภาพ อยู่ในระดับ พอใช้ เช่นกันด้านภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่างตามค่าดัชนีมวลกาย พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการเกิน คิดเป็นร้อยละ 78.67 ด้านความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการกับภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า มีความสัมพันธ์เชิงผกผันที่ระดับต่ำ ($r = -.15$)

พชร ศิลาวรรณโณ (2550) ได้ศึกษาการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการป้องกันปัญหาภาวะโภชนาการของนักเรียนปกากะญอ โดยเก็บข้อมูลโดยการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม การจดบันทึกปรากฏการณ์ การประชุมเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม การสนทนากลุ่ม

จากผลการศึกษาพบว่า ผู้ปกครองของนักเรียนโรงเรียนบ้านห้วยกุ่มจำนวน 30 คน เข้าร่วมการประชุมเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วม โดยได้มีส่วนร่วมในการเลือกทำโครงการ ส่งเสริมเศรษฐกิจแบบพอเพียง ซึ่งผลจากการร่วมจัดทำโครงการ พบว่า การมีส่วนร่วมในโครงการเศรษฐกิจแบบพอเพียง ทำให้ผู้ปกครองของนักเรียนเกิดความรู้ความเข้าใจในสภาพปัญหาภาวะทุพโภชนาการ รวมทั้งเกิดความตระหนักถึงความสำคัญของการเลี้ยงดูบุตร และเรียนรู้ที่จะมีส่วนร่วมในการป้องกันปัญหาภาวะโภชนาการ

ยุวดี ถิ่นถาวร (2550) ได้ทำการศึกษา ผลการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการและการออกกำลังกายต่อการลดน้ำหนักของนักเรียนที่เป็นโรคอ้วนพบวก่อนและหลังรับคำปรึกษากลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับคะแนนการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ และการออกกำลังกายไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ และกลุ่มตัวอย่าง 4 คน มีน้ำหนักลดลงอยู่ในช่วง 0.5–0.6 กิโลกรัม ขณะที่อีก 4 คน มีน้ำหนักเพิ่มขึ้นอยู่ในช่วง 0.5–1.5 กิโลกรัม

วรารวรรณ ทองมี (2552) การสร้างเสริมสุขภาพโดยการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการและการออกกำลังกายของบุคลากรศูนย์ส่งเสริมประชากรมีการสร้างเสริมสุขภาพด้านการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการโดยรวมอยู่ในระดับดี แสดงให้เห็นว่า การดำเนินชีวิตประจำวันของประชากรมีการสร้างเสริมสุขภาพโดยการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการอย่างสม่ำเสมอ อาจเนื่องจากประชากรมีการศึกษาระดับปริญญาตรีและสูงกว่าปริญญาตรี (ร้อยละ 58) ซึ่งบุคคลที่มีระดับการศึกษาสูงย่อมมีความรู้ ความเข้าใจและใส่ใจสุขภาพจนนำไปสู่การสร้างเสริมสุขภาพที่ดี

อย่างไรก็ดี จากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมาจะเห็นได้ว่าพฤติกรรมการเลี้ยงดูของผู้ปกครองมีความเกี่ยวข้องกับปัจจัยหลายประการ ซึ่งผลการวิจัยแต่ละเรื่องก็นำหลักการมาประยุกต์ใช้กับทฤษฎีที่แตกต่างกัน กลุ่มเป้าหมายคนละกลุ่มกัน และพื้นที่ที่ทำการศึกษาก็แตกต่างกัน ทำให้ผลการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการเลี้ยงดูก็แตกต่างกันออกไป โดยมีทั้งที่สอดคล้องและขัดแย้ง โดยการศึกษาตัวแปรที่มีผลต่อพฤติกรรมการเลี้ยงดูของผู้ปกครอง ดังนั้นการศึกษาในครั้งนี้จึงได้นำปัจจัย 3 ส่วน ได้แก่ ปัจจัยทางเศรษฐกิจ ปัจจัยทางสังคม ปัจจัยทางวัฒนธรรม และพฤติกรรมการเลี้ยงดูของผู้ปกครอง ซึ่งเป็นสาเหตุของปัญหาภาวะทุพโภชนาการในเด็กวัยเรียน ในขณะนี้

กรอบแนวคิด

ตัวแปรอิสระ

กระบวนการให้ความรู้ทางโภชนาการ

ตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ

ประกอบด้วย

- 1) การกินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว
- 2) กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
- 3) กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ
- 4) กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
- 5) ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
- 6) กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
- 7) หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานและเค็มจัด
- 8) กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน
- 9) งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ตัวแปรตาม

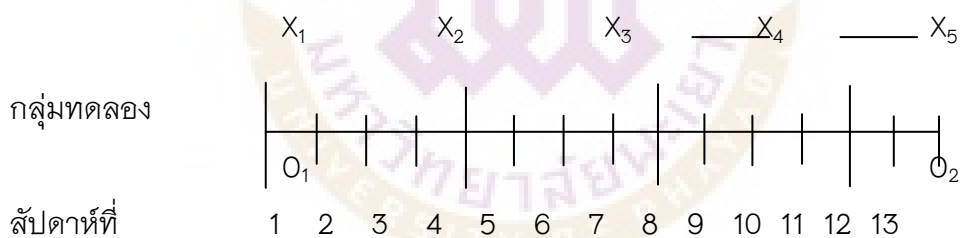
- ความรู้ทางโภชนาการ
- พฤติกรรมการเลี้ยงดูบุตรของผู้ปกครอง

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) โดยรูปแบบการศึกษาเป็นการวัดก่อนและหลังการทดลอง ชนิดหนึ่งกลุ่ม (One-group pretest-posttest design) วัดจุดประสงค์เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความรู้ในการเลี้ยงดูบุตรด้านโภชนาการของผู้ปกครองนักเรียน โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 5 ธันวาคม 2542 (นางอั้งไซอิม แซ่ตั้ง อูปถัมภ์) ก่อนและหลังการทดลอง และเพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการเลี้ยงดูบุตรด้านโภชนาการของผู้ปกครองนักเรียน โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 5 ธันวาคม 2542 (นางอั้งไซอิม แซ่ตั้ง อูปถัมภ์) มีรายละเอียดและมีวิธีดำเนินการศึกษา ดังนี้

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) ซึ่งผู้วิจัยได้ออกแบบการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้



O ₁	หมายถึง	การทดสอบก่อนการให้สุขศึกษาของกลุ่มทดลอง
O ₂	หมายถึง	การทดสอบหลังการให้สุขศึกษาของกลุ่มทดลอง
X ₁	หมายถึง	การทำกิจกรรมสร้างสัมพันธภาพครั้งที่ 1 ในสัปดาห์ที่ 1
X ₂	หมายถึง	การทำกิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 2 ในสัปดาห์ที่ 4
X ₃	หมายถึง	การทำกิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 3 ในสัปดาห์ที่ 7
X ₄	หมายถึง	การทำกิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 4 ในสัปดาห์ที่ 10
X ₅	หมายถึง	การติดตามพฤติกรรมการปฏิบัติตัวของกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ ผู้ปกครองของนักเรียน จำนวนทั้งหมด 229 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ปกครองของเด็กนักเรียนที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน จำนวน 30 คน เป็นกลุ่มทดลอง 30 คน สำหรับผู้ปกครองในกลุ่มทดลองเป็นกลุ่มที่ได้รับการทำกลุ่มที่ได้รับการสอนเรื่อง อาหารและโภชนาการ ยืดหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล และเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

1. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถาม โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์ที่มีโครงสร้าง หรือแบบสอบถามที่มีรูปแบบและขั้นตอนการสัมภาษณ์เป็นไปตามแบบฟอร์ม ซึ่งผู้ศึกษาเป็นผู้ดำเนินการรวบรวมด้วยตนเอง ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถาม ข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพ อาชีพ การศึกษาของผู้ปกครอง รายได้เฉลี่ยครอบครัว รายจ่ายของครอบครัว ภาระหนี้สิน จำนวนสมาชิกในครอบครัว ความสัมพันธ์กับเด็ก ความรู้ในการปฏิบัติตัวผู้ปกครอง จำนวน 11 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบทดสอบความรู้ตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ของผู้ปกครองนักเรียน โดยมีคำตอบให้เลือกตอบว่า ใช่ หรือไม่ใช่ จำนวน 29 ข้อ

โดยลักษณะคำถามจะมีคำตอบที่ถูกต้องเพียงคำตอบเดียวเท่านั้น

เกณฑ์การให้คะแนน เป็น 0,1

ตอบถูก ให้คะแนน 1 คะแนน

ตอบผิด ให้คะแนน 0 คะแนน

เกณฑ์การประเมินความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม การเลี้ยงดูบุตรด้านโภชนาการของผู้ปกครองนักเรียนที่เหมาะสม ผู้วิจัยแบ่งระดับคะแนนออกเป็น 3 ระดับ โดยพิจารณาตามเกณฑ์การแบ่งระดับอ้างอิงที่ประยุกต์จากแนวคิดของบลูม (Bloom, 1968:60) ซึ่งแบ่งระดับดังนี้

ได้คะแนนอยู่ในช่วง ร้อยละ 80 ขึ้นไป มีความรู้ ความเข้าใจ ระดับดี

ได้คะแนนอยู่ในช่วง ร้อยละ 60-79 มีความรู้ ความเข้าใจ ระดับปานกลาง

ได้คะแนนอยู่ในช่วง ต่ำกว่าร้อยละ 60 มีความรู้ ความเข้าใจ ระดับน้อย

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการเลี้ยงดูบุตรด้านโภชนาการตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ของผู้ปกครองนักเรียน ที่มีปัญหาภาวะทุพโภชนาการ ประกอบด้วย การจัดหาอาหาร การจัดเตรียมอาหาร และการปฏิบัติตัวของผู้ปกครอง จำนวน 39 ข้อ ประกอบด้วยคำถามด้านบวก จำนวน 26 ข้อ และด้านลบ จำนวน 13 ข้อ โดยแต่ละข้อมีคำตอบให้เลือกแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ และนำมาพิจารณาตามเกณฑ์และวิธีการวัดประเมินของบลูม (Bloom, 1968:60) ดังนี้

เกณฑ์การให้คะแนนพฤติกรรมโภชนาการเชิงบวก ผู้ถูกศึกษาเลือกคำตอบ คือ

ปฏิบัติเป็นประจำ	หมายถึง ปฏิบัติมากกว่า 6 ครั้งใน 1 สัปดาห์	ให้ 3 คะแนน
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	หมายถึง ปฏิบัติ 4- 6 ครั้งใน 1 สัปดาห์	ให้ 2 คะแนน
ปฏิบัติบางครั้ง	หมายถึง ปฏิบัติ 1- 3 ครั้งใน 1 สัปดาห์	ให้ 1 คะแนน
ไม่เคยปฏิบัติ	หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติเลย	ให้ 0 คะแนน

ส่วนข้อคำถามที่เป็นลักษณะพฤติกรรมโภชนาการเชิงลบ คือ

ปฏิบัติเป็นประจำ	หมายถึง ปฏิบัติมากกว่า 6 ครั้งใน 1 สัปดาห์	ให้ 0 คะแนน
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	หมายถึง ปฏิบัติ 4- 6 ครั้งใน 1 สัปดาห์	ให้ 1 คะแนน
ปฏิบัติบางครั้ง	หมายถึง ปฏิบัติ 1- 3 ครั้งใน 1 สัปดาห์	ให้ 2 คะแนน
ไม่เคยปฏิบัติ	หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติเลย	ให้ 3 คะแนน

การกำหนดค่าคะแนนพฤติกรรมกรรมการเลี้ยงดู เกณฑ์การแปลผล คือ

คะแนนระหว่าง 2.50 – 3.00 หมายถึง การปฏิบัติระดับดีมาก

คะแนนระหว่าง 1.50 – 2.49 หมายถึง การปฏิบัติระดับดี

คะแนนระหว่าง 0.50 – 1.49 หมายถึง การปฏิบัติระดับพอใช้

คะแนนระหว่าง ต่ำกว่า 0.50 หมายถึง การปฏิบัติระดับต้องปรับปรุง

2. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ โปรแกรมการให้ความรู้ ตามหลักโภชนบัญญัติ

9 ประการ ประกอบด้วยกิจกรรมการสอนเกี่ยวกับหัวข้อต่างๆ ดังนี้

2.1 ความรู้เกี่ยวกับการกินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดื่มน้ำหนักตัว

2.2 ความรู้เกี่ยวกับกินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ

2.3 ความรู้เกี่ยวกับกินผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ

2.4 ความรู้เกี่ยวกับกินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ

2.5 ความรู้เกี่ยวกับการดื่มให้เหมาะสมตามวัย

- 2.6 ความรู้เกี่ยวกับการกินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
- 2.7 ความรู้เกี่ยวกับการหลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวาน และเค็มจัด
- 2.8 ความรู้เกี่ยวกับการกินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน
- 2.9 ความรู้เกี่ยวกับการงดหรือลดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

การหาคุณภาพเครื่องมือ

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ดังนี้

1. แบบสอบถามความรู้และพฤติกรรมการเลี้ยงดูบุตรด้านโภชนาการตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ

1.1 นำแบบสอบถามความรู้และพฤติกรรมการเลี้ยงดูบุตรด้านโภชนาการตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ที่แก้ไขปรับปรุงตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาแล้ว ไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบการใช้ภาษาและความเที่ยงตรงของเนื้อหา แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

1.2 นำแบบสอบถามความรู้และพฤติกรรมการเลี้ยงดูบุตรด้านโภชนาการตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ที่ปรับปรุงแล้ว ไปทดลองใช้กับผู้ปกครองนักเรียนโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนแห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงใหม่ แต่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วนำผลมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's Alpha coefficient) พบว่า แบบสอบถามมีค่าความเชื่อมั่นอยู่ในเกณฑ์เหมาะสม โดยมีค่าแอลฟาเท่ากับ 0.78

การเก็บรวบรวมข้อมูล

เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปแบบทดสอบวัดความรู้ตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ของผู้ปกครองนักเรียน และแบบสอบถามพฤติกรรมการเลี้ยงดูของผู้ปกครองด้วยตนเอง ดังนี้

1. กลุ่มทดลอง เก็บข้อมูลครั้งที่ 1 (Pre-test) เมื่อประชากรยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัย หลังจากนั้นเข้าร่วมการทำกลุ่มสร้างสัมพันธภาพครั้งที่ 1 แล้วนัดอีก 3 สัปดาห์ เพื่อเข้าร่วมการทำกลุ่มครั้งที่ 2 และนัดอีก 3 สัปดาห์ เพื่อเข้าร่วมการทำกลุ่มครั้งที่ 3 แล้วนัดอีก 3 สัปดาห์ เพื่อเข้าร่วมการทำกลุ่มครั้งที่ 4 แล้วนัดอีก 3 สัปดาห์ เพื่อเก็บข้อมูลครั้งที่ 5 (post-test) โดยวิธีการดำเนินกิจกรรมดังนี้

1.1 ผู้วิจัยพบกลุ่มทดลอง เพื่อสร้างสัมพันธภาพ โดยดำเนินการตามขั้นตอนของการวิจัย คือ แนะนำตนเอง อธิบายวัตถุประสงค์ในการทำการศึกษ ขอบความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล เมื่อกลุ่มตัวอย่างยินดีเข้าร่วมโครงการวิจัย

1.2 ผู้วิจัยนัดหมายกลุ่มทดลองเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรม ทั้งหมด 5 ครั้ง คือ สัปดาห์ที่ 1,4,7,10 และ 13 รวมทั้งสิ้น 13 สัปดาห์ โดยกิจกรรมตามโปรแกรมแต่ละครั้งมีรายละเอียด ดังนี้

1.2.1 กิจกรรมครั้งที่ 1 (สัปดาห์ที่ 1)

1) กิจกรรมสร้างสัมพันธภาพและให้กลุ่มทดลองตอบแบบสอบถาม (Pre-test) ใช้เวลา 45 นาที

1.2.2 กิจกรรมครั้งที่ 2 (สัปดาห์ที่ 4)

- 1) ให้ความรู้ร่วมกับการนำเสนอสไลด์ 45 นาที เกี่ยวกับเรื่อง
- (1) ความรู้เกี่ยวกับการกินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว ใช้เวลา 10 นาที
 - (2) ความรู้เกี่ยวกับกินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ ใช้เวลา 10 นาที
 - (3) ความรู้เกี่ยวกับกินผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ ใช้เวลา 10 นาที และตอบข้อซักถามของกลุ่มทดลอง ใช้เวลา 15 นาที

1.2.3 กิจกรรมครั้งที่ 3 (สัปดาห์ที่ 7)

- 1) ให้ความรู้ร่วมกับการนำเสนอสไลด์ 45 นาทีเกี่ยวกับเรื่อง
- (1) ความรู้เกี่ยวกับกินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ ใช้เวลา 10 นาที
 - (2) ความรู้เกี่ยวกับการดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย ใช้เวลา 10 นาที
 - (3) ความรู้เกี่ยวกับการกินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร ใช้เวลา 10 นาที และตอบข้อซักถามของกลุ่มทดลอง ใช้เวลา 15 นาที

1.2.4 กิจกรรมครั้งที่ 4 (สัปดาห์ที่ 10)

- 1) ให้ความรู้ร่วมกับการนำเสนอสไลด์ 60 นาที เกี่ยวกับเรื่อง
- (1) ความรู้เกี่ยวกับการหลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานและเค็มจัด ใช้เวลา 10 นาที
 - (2) ความรู้เกี่ยวกับการกินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน ใช้เวลา 10 นาที

(3) ความรู้เกี่ยวกับการงัดหรือลดเครื่องตีแมลงกอบฮอสส์ ใช้เวลา 10 นาที และตอบข้อซักถามของกลุ่มทดลอง ใช้เวลา 10 นาที

2) สรุปเนื้อหาเกี่ยวกับโภชนาการ ตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ รวมทั้งการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันภาวะทุพโภชนาการ ใช้เวลา 20 นาที

1.2.5 กิจกรรมครั้งที่ 5 (สัปดาห์ที่ 13)

เก็บข้อมูลครั้งที่ 4 ให้กลุ่มทดลองตอบแบบสัมภาษณ์ (post-test) ใช้เวลา 45 นาที หลังสิ้นสุดโครงการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้ศึกษาตรวจสอบความถูกต้องและความสมบูรณ์ของข้อมูลและนำมาวิเคราะห์ โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ข้อมูลเชิงปริมาณ

1.1 วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของผู้ปกครอง ประกอบด้วย การแจกแจงค่าความถี่ การหาค่าร้อยละ

1.2 วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความรู้และพฤติกรรมการเลี้ยงดูบุตรด้านโภชนาการของผู้ปกครองนักเรียน ด้วยค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

1.3 ทดสอบความแตกต่างค่าคะแนนเฉลี่ยของความรู้และพฤติกรรมการเลี้ยงดูของผู้ปกครองนักเรียน ก่อนและหลังการทดลอง ในระยะเวลาห่างกัน 13 สัปดาห์ ทั้งรายด้านและโดยรวมโดยการทดสอบค่าสถิติ (Samples T-Test) ที่ไม่เป็นอิสระกัน (dependent) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.4 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความรู้และพฤติกรรมการเลี้ยงดูบุตรด้านโภชนาการของผู้ปกครองนักเรียน ก่อนและหลังการทดลองโดยใช้ Paired Samples T-Test

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล/ผลการทดลอง/ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลการให้ความรู้ตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ แก่ผู้ปกครองนักเรียนระดับประถมศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 5 ธันวาคม 2542 (นางอึ้งไซอิ้ม แซ่ตั้ง อุปลัมภ์) โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ปกครองนักเรียน จำนวน 30 คน ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถามได้รับกลับคืนมา 30 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 โดยผู้วิจัยขอเสนอผลการศึกษานำเสนอในรูปตารางประกอบคำอธิบาย แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครองนักเรียน

ส่วนที่ 2 ความรู้ตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ของผู้ปกครองนักเรียน

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการเลี้ยงดูบุตรด้านโภชนาการของผู้ปกครองนักเรียน ตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครองนักเรียน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลของผู้ปกครองนักเรียน ระดับประถมศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 5 ธันวาคม 2542 โดยวิเคราะห์ข้อมูลจากการหาค่าร้อยละ (Percentage) ค่าความถี่ (Frequency) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation: S.D.) และ ค่าเฉลี่ย (Mean: \bar{X}) มีรายละเอียดดังตาราง 2 – 4

ตาราง 2 แสดงจำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครองนักเรียน

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ		
1) ชาย	4	13.30
2) หญิง	26	86.70
รวม	30	100.00
2. อายุ		
1) ≤ 30 ปี	4	13.30
2) 31 – 35	4	13.30
3) 36 – 40	11	36.70
4) 41 – 45	7	23.30
5) 46 ปีขึ้นไป	4	13.30
รวม	30	100.00
3. สถานภาพสมรส		
1) สมรส	28	93.30
2) หม้าย	2	6.70
รวม	30	100.00
4. การศึกษา		
1) ไม่ได้เรียน	16	53.30
2) ประถมศึกษา	11	36.70
3) มัธยมศึกษาตอนต้น	2	6.70
4) มัธยมศึกษาตอนปลาย	1	3.30
รวม	30	100.00
5. อาชีพ		
1) เกษตรกรรม	20	66.70
2) รับจ้าง	10	33.30
รวม	30	100.00

ตาราง 2 (ต่อ)

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
6. จำนวนสมาชิก		
1) 3-5 คน	15	50.00
2) 6 คนขึ้นไป	15	50.00
รวม	30	100.00
7. ความสัมพันธ์กับเด็ก		
1) บิดา	4	13.30
2) มารดา	25	83.30
3) ญาติ(ป้า)	1	3.30
รวม	30	100.00
8. รายได้		
1) ≤ 2000	9	30.00
2) 2001 – 3000	4	13.30
3) 3001 – 4000	3	10.00
4) 4001 – 5000	11	36.70
5) มากกว่า 5000	3	10.00
รวม	30	100.00
9. รายจ่าย		
1) ≤ 2000	9	30.00
2) 2001 – 3000	6	20.00
3) 3001 – 4000	4	13.30
4) มากกว่า 4000	11	36.70
รวม	30	100.00
10. ภาระหนี้สิน		
1) ไม่มีหนี้สิน	16	53.30
2) มีหนี้สิน	14	46.70
รวม	30	100.00

จากตาราง 2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 30 คน เป็นเพศหญิง จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 86.70 เพศชาย 4 คน คิดเป็นร้อยละ 13.30

อายุ พบว่า มีอายุระหว่าง 36-40 ปี ร้อยละ 36.70 มากที่สุด รองลงมาได้แก่ มีอายุระหว่าง 41-45 ร้อยละ 23.30 มีอายุน้อยกว่า/เท่ากับ 30 ปี อายุระหว่าง 31 - 35 ปี และอายุ 46ปีขึ้นไป ซึ่งมีจำนวนเท่ากัน ร้อยละ 13.30 ตามลำดับ

สถานภาพสมรส พบว่า ส่วนใหญ่มีสถานภาพคู่ คิดเป็นร้อยละ 93.30 รองลงมาคือ สถานภาพหม้าย คิดเป็นร้อยละ 6.70 ตามลำดับ

ระดับการศึกษาพบว่า ส่วนใหญ่ไม่ได้เรียนหนังสือ ร้อยละ 53.30 รองลงมาได้แก่ ระดับประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 36.70 ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น คิดเป็นร้อยละ 6.70 และมัธยมศึกษาตอนปลาย คิดเป็นร้อยละ 3.30 ตามลำดับ

อาชีพพบว่า ส่วนใหญ่มีอาชีพเกษตรกร คิดเป็นร้อยละ 66.70 และรองลงมาคือ รับจ้าง คิดเป็นร้อยละ 33.30 ตามลำดับ

จำนวนสมาชิกในครอบครัวพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีสมาชิกในครอบครัวจำนวน 3 - 5 คน และมีจำนวนสมาชิก 6 คนขึ้นไป มีจำนวนที่เท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 50.00

ความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับเด็ก พบว่า ส่วนใหญ่เป็นมารดา คิดเป็นร้อยละ 83.30 เป็นบิดา คิดเป็นร้อยละ 13.30 และเป็นป้า จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 3.30 ตามลำดับ

รายได้ของครอบครัวส่วนใหญ่พบว่า มีรายได้ระหว่าง 4,001-5,000 บาท ร้อยละ 36.70 มากที่สุด รองลงมาได้แก่ รายได้ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 2,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 30.00 รายได้ระหว่าง 2,001 - 3,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 13.30 รายได้ระหว่าง 3,001 - 4,000 บาท และมากกว่า 5,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 10.00 ตามลำดับ

รายจ่ายของครอบครัวพบว่า รายจ่ายมากกว่า 4,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 36.70 รองลงมาได้แก่ รายจ่ายต่ำกว่าหรือเท่ากับ 2,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 30.00 รายจ่ายระหว่าง 2,001 - 3,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 20.00 และมีรายจ่าย 3,001 - 4,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 13.30 ตามลำดับ

ภาระหนี้สินของครอบครัวพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีหนี้สิน คิดเป็นร้อยละ 53.30 รองลงมาได้แก่ ภาระหนี้สิน ร้อยละ 46.70 ตามลำดับ

ตาราง 3 แสดงการปฏิบัติของครอบครัวเรื่องอาหาร ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม การปฏิบัติตัวผู้ปกครองในเรื่องอาหาร

รายการ	เลือก		ไม่เลือก	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
การปฏิบัติตัวผู้ปกครองในเรื่อง อาหาร				
1) ปรงอาหารกินเองทุกมื้อ	29	96.70	1	3.30
2) ปรงอาหารกินเองบ้างซื้อบ้าง	11	36.70	19	63.30
3) เลือกซื้อวัตถุดิบและปรงอาหารตามที่ท่านชอบ	13	43.30	17	56.70
4) รับประทานอาหารซ้ำ ๆ	15	50.00	15	50.00
5) สมาชิกในครอบครัวรับประทานอาหารร่วมกัน	25	83.30	5	16.70
6) สมาชิกในครอบครัวรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ	5	16.70	25	83.30
7) ปรงอาหารให้มีรสจัด เช่น เค็มจัด หวานจัด เผ็ดจัด	9	30.00	21	70.00
8) ล้างมือทุกครั้งก่อนปรงอาหาร	23	76.7	7	23.30
9) ปรงอาหารให้มีรสชาติธรรมดาและทำให้สุกก่อนบริโภค	15	50.00	15	50.00
10) วางกฎเกณฑ์ในการรับประทานอาหาร	2	6.70	28	93.30

จากตาราง 3 พบว่า การปฏิบัติตัวของครอบครัวในเรื่องอาหารส่วนใหญ่ มีปรงอาหารกินเองทุกมื้อ ร้อยละ 96.70 มากที่สุด รองลงมาได้แก่ สมาชิกในครอบครัวรับประทานอาหารร่วมกัน ร้อยละ 83.30 ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร ร้อยละ 76.70 รับประทานอาหารซ้ำ ๆ ปรงอาหารให้มีรสชาติธรรมดาและทำให้สุกก่อนบริโภค ร้อยละ 50.00 เลือกซื้อวัตถุดิบและปรงอาหารตามที่ชอบ ร้อยละ 43.30 ปรงอาหารให้มีรสจัด เช่น เค็มจัด หวานจัด ร้อยละ 30.00 สมาชิกในครอบครัวรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ ร้อยละ 16.70 และมีการวางกฎเกณฑ์ในการรับประทานอาหาร ร้อยละ 6.70 ตามลำดับ

ส่วนที่ 2 ความรู้ในการเลี้ยงดูบุตรด้านโภชนาการของผู้ปกครองนักเรียน ระดับประถมศึกษาที่มีภวาระน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 5 ธันวาคม 2542 ตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ

ตาราง 4 แสดงจำนวนร้อยละของความรู้ในการเลี้ยงดูบุตรด้านโภชนาการตามหลักโภชนบัญญัติของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามความรู้ตามหลักโภชนบัญญัติ ระยะเวลาก่อนและหลังการให้ความรู้

คำถาม	ก่อน		หลัง	
	ถูก	ผิด	ถูก	ผิด
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
1. ใน 1 วันบุตรหลานของท่านควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่	24(80.00)	6(20.00)	28(93.30)	2(6.70)
2. นม ไข่ เนื้อสัตว์ให้สารอาหารประเภทโปรตีน	28(93.30)	2(6.70)	29(96.70)	1(3.30)
3. น้ำมันและไขมันมีหน้าที่ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย	25(83.30)	5(16.70)	29(96.70)	1(3.30)
4. พืชผักและผลไม้ที่มีเส้นใยอาหารช่วยในเรื่องการขับถ่าย	28(93.30)	2(6.70)	30(100.00)	-
5. การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะทำให้ร่างกายแข็งแรง	27(90.00)	3(10.00)	30(100.00)	-
6. ถ้าได้รับสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตมากๆ ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตได้เร็ว	8(26.70)	22(73.30)	15(50.00)	15(50.00)
7. ข้าว แป้ง น้ำตาล ให้พลังงานแก่ร่างกาย	23(76.70)	7(23.30)	27(90.00)	3(10.00)
8. ข้าวกล้องมีใยอาหาร แร่ธาตุและวิตามินสูงกว่าข้าวขัดขาว	26(86.70)	4(13.30)	30(100.00)	-

ตาราง 4 (ต่อ)

คำถาม	ก่อน		หลัง	
	ถูก	ผิด	ถูก	ผิด
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
9. พืชผักและผลไม้เป็นแหล่งสำคัญของวิตามินและเกลือแร่	27(90.00)	3(10.00)	29 (96.70)	1(3.30)
10. ผลไม้ดองมีคุณค่าทางอาหารเท่ากับผลไม้สด	24(80.00)	6(20.00)	30(100.00)	-
11. เนื้อปลาเป็นอาหารประเภทโปรตีนที่ย่อยง่าย มีไขมันต่ำ	27(90.00)	3(10.00)	28(93.30)	2(6.70)
12. การรับประทานเนื้อสัตว์ไม่ติดมันจะช่วยลดภาวะสะสมไขมัน	21(70.00)	9(30.00)	17(56.70)	13(43.30)
13. ปลาเล็กปลาน้อยเป็นแหล่งที่ดีของแคลเซียม	26(86.70)	4(13.30)	30(100.00)	-
14. ปลาทะเลทุกชนิดมีสารไอโอดีนป้องกันโรคคอพอก	27(90.00)	3(10.00)	29(96.70)	1(3.30)
15. เด็กวัยเรียนควรรับประทานไข่อย่างน้อยวันละ 1 ฟอง	29(96.70)	1(3.30)	29(96.70)	1(3.30)
16. ผลิตภัณฑ์จากถั่วเมล็ดแห้งเป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่มีราคาถูก	16(53.30)	14(46.70)	21(70.00)	9(30.00)
17. นมเป็นเครื่องดื่มที่มีแคลเซียม	29(96.70)	1(3.30)	30(100.00)	-
18. เด็กวัยเรียนควรดื่มนมวันละ 1 – 2 แก้ว	30(100.00)	-	30(100.00)	-
19. ก่อนซื้อนมทุกครั้งควรพิจารณาวัน เดือน ปี ที่ข้างกล่องว่าหมดอายุ	29(96.70)	1(3.30)	29(96.70)	1(3.30)
20. การดื่มนม ถั่วเหลืองสามารถทดแทนโปรตีนจากเนื้อสัตว์ได้	26(86.70)	4(13.30)	26(86.70)	4(13.30)
21. น้ำมันถั่วเหลืองใช้ปรุงอาหารและดีต่อสุขภาพ	27(90.00)	3(10.00)	29(96.70)	1(3.30)
22. การใช้ไขมันจากสัตว์หรือน้ำมันหมูในการปรุงอาหารดีต่อสุขภาพ	16(53.30)	14(46.70)	22(73.30)	8(26.70)

ตาราง 4 (ต่อ)

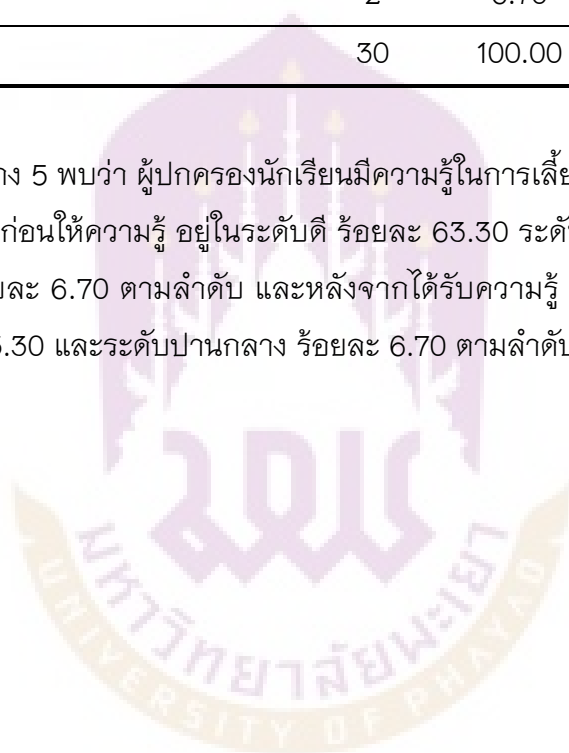
คำถาม	ก่อน		หลัง	
	ถูก	ผิด	ถูก	ผิด
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
23. การรับประทานอาหารรสเค็มจัดจะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคไต	28 (93.30)	2(6.70)	29(96.70)	1(3.30)
24. การรับประทานอาหารที่มีรสหวานจัดเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน	30(100.00)	-	30(100.00)	-
25. ควรล้างมือทุกครั้งก่อนปรุงอาหารเพื่อป้องกันปนเปื้อน	29(96.70)	1(3.30)	30(100.00)	-
26. หลักในการปรุงอาหารที่ดี คือ ปรุงสุกใหม่ๆ สงวนคุณค่า และสะอาดปลอดภัย	30(100.00)	-	29(96.70)	1(3.30)
27. อาหารที่สะอาดและปลอดภัยคืออาหารที่ไม่มีสารปนเปื้อนและสิ่งเจือปน	28(93.30)	2(6.70)	30(100.00)	-
28. ล้างมือทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร ช่วยป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย	30(100.00)	-	30(100.00)	-

จากตาราง 4 พบว่า ก่อนการให้ความรู้ส่วนใหญ่ความรู้ของผู้ปกครองนักเรียนตามหลักโภชนบัญญัติ เข้าใจว่าถ้าได้รับสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตมาก ๆ จะทำให้ร่างกายเจริญเติบโตเร็ว จำนวน 22 คน ร้อยละ 73.30 เข้าใจว่าผลิตภัณฑ์จากถั่วเมล็ดแห้งเป็นแหล่งโปรตีนที่มีราคาถูกและการใช้ไขมันจากสัตว์หรือน้ำมันหมูในการปรุงอาหารดีต่อสุขภาพ จำนวน 14 คน ร้อยละ 46.70 และไม่ทราบว่าข้าวแบ่ง น้ำตาล ให้พลังงานแก่ร่างกาย จำนวน 7 คน ร้อยละ 23.30 และหลังการให้ความรู้ส่วนใหญ่พบว่าผู้ปกครองนักเรียนผู้ปกครองนักเรียนตามหลักโภชนบัญญัติ เข้าใจว่าถ้าได้รับสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตมาก ๆ จะทำให้ร่างกายเจริญเติบโตเร็ว จำนวน 15 คน ร้อยละ 50.00 เข้าใจว่าผลิตภัณฑ์จากถั่วเมล็ดแห้งเป็นแหล่งโปรตีนที่มีราคาถูก จำนวน 9 คน ร้อยละ 30.00 เข้าใจว่าการใช้ไขมันจากสัตว์หรือน้ำมันหมูในการปรุงอาหารดีต่อสุขภาพ จำนวน 8 คน ร้อยละ 26.70 และไม่ทราบว่าข้าวแบ่ง น้ำตาล ให้พลังงานแก่ร่างกาย จำนวน 3 คน ร้อยละ 10.00

ตาราง 5 แสดงเปรียบเทียบจำนวนร้อยละของความรู้ในการเลี้ยงดูบุตรด้านโภชนาการตามหลักโภชนบัญญัติ ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตาม ระยะก่อนและหลังการให้ความรู้ N=30

ระดับ	ก่อน		หลัง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. ดี	19	63.30	28	93.30
2. ปานกลาง	9	30.00	2	6.70
3. ต่ำ	2	6.70	-	-
รวม	30	100.00	30	100.00

จากตาราง 5 พบว่า ผู้ปกครองนักเรียนมีความรู้ในการเลี้ยงดูบุตรด้านโภชนาการตามหลักโภชนบัญญัติ ก่อนให้ความรู้ อยู่ในระดับดี ร้อยละ 63.30 ระดับปานกลาง ร้อยละ 30.00 และ ระดับต่ำ ร้อยละ 6.70 ตามลำดับ และหลังจากได้รับความรู้ กลุ่มตัวอย่างมีความรู้อยู่ในระดับดี ร้อยละ 93.30 และระดับปานกลาง ร้อยละ 6.70 ตามลำดับ



ตาราง 6 แสดงเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้ในการเลี้ยงดูบุตรด้านโภชนาการตามหลักโภชนบัญญัติ ของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการให้ความรู้ตามหลักโภชนบัญญัติ

ความรู้ตามหลักโภชนบัญญัติ	n	\bar{X}	S.D.	t	p-value
ก่อนให้รับความรู้	30	24.80	2.52		
หลังให้ความรู้	30	26.83	.913	-4.149	.000*

*p<.05

จากตาราง 6 พบว่า คะแนนเฉลี่ยความรู้ของผู้ปกครองนักเรียนในการเลี้ยงดูบุตรด้านโภชนาการตามหลักโภชนบัญญัติ หลังได้รับความรู้ตามหลักโภชนบัญญัติ (\bar{X} =26.83) สูงกว่าก่อนได้รับความรู้ตามหลักโภชนบัญญัติ (\bar{X} =24.80) และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้ก่อนและหลังได้รับความรู้ตามหลักโภชนบัญญัติ โดยการทดสอบค่าที (Paired T-test) พบว่า คะแนนเฉลี่ยหลังได้รับตามหลักโภชนบัญญัติ สูงกว่าก่อนได้รับตามหลักโภชนบัญญัติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 7 แสดงจำนวนและร้อยละของระดับพฤติกรรมในการเลี้ยงดูบุตรด้านโภชนาการตามหลักโภชนบัญญัติ ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการให้ความรู้ตามหลักโภชนบัญญัติ

ระดับ	ก่อน		หลัง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. ดีมาก	8	26.70	26	86.70
2. ดี	3	10.00	3	10.00
3. พอใช้	13	43.30	1	3.30
4. ต้องปรับปรุง	6	20.00	-	-
รวม	30	100.00	30	100.00

จากตาราง 7 พบว่า พฤติกรรมในการเลี้ยงดูบุตรด้านโภชนาการของผู้ปกครองนักเรียนตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ พบว่า ก่อนได้รับความรู้ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับพอใช้ คิดเป็นร้อยละ 43.30 รองลงมาคือ อยู่ในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 26.70 และระดับต้องปรับปรุง คิดเป็นร้อยละ 20.00 มีเพียงร้อยละ 10.00 ซึ่งอยู่ในระดับดี

ส่วนหลังได้รับความรู้ พบว่า พฤติกรรมในการเลี้ยงดูบุตรด้านโภชนาการของผู้ปกครองนักเรียน ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 86.70 รองลงมาคือ มีพฤติกรรมอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 10.00 มีเพียงร้อยละ 3.30 อยู่ในระดับพอใช้

ตาราง 8 แสดงเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมในการเลี้ยงดูบุตรด้านโภชนาการตามหลักโภชนบัญญัติ ของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการให้ความรู้ตามหลักโภชนบัญญัติ

พฤติกรรมในการเลี้ยงดูบุตรด้านโภชนาการตามหลักโภชนบัญญัติ	n	\bar{X}	S.D.	t	p-value
ก่อนให้ความรู้	30	74.93	9.74		
				-8.76	.000*
หลังให้ความรู้	30	90.43	7.16		

*p<.05

จากตาราง 8 พบว่า คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมของผู้ปกครองนักเรียนในการเลี้ยงดูบุตรด้านโภชนาการตามหลักโภชนบัญญัติ หลังได้รับความรู้ตามหลักโภชนบัญญัติ (\bar{X} =90.43) สูงกว่าก่อนได้รับความรู้ตามหลักโภชนบัญญัติ (\bar{X} =74.93) และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการเลี้ยงดูบุตรก่อนและหลังได้รับความรู้ตามหลักโภชนบัญญัติ โดยการทดสอบค่าที (Paired T-test) พบว่า คะแนนเฉลี่ยหลังได้รับตามหลักโภชนบัญญัติ สูงกว่าก่อนได้รับตามหลักโภชนบัญญัติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 5

บทสรุป

การวิจัยเรื่อง ผลการให้ความรู้ตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ แก่ผู้ปกครองนักเรียนระดับประถมศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 5 ธันวาคม 2542 (นางอึ้งไซอิ้ม แซ่ตั้ง อุปลัมภ์) มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความรู้ในการเลี้ยงดูบุตรด้านโภชนาการของผู้ปกครองนักเรียนก่อนและหลังได้รับความรู้ตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ และเพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการเลี้ยงดูบุตรด้านโภชนาการของผู้ปกครองนักเรียน โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 5 ธันวาคม 2542 (นางอึ้งไซอิ้ม แซ่ตั้ง อุปลัมภ์) ก่อนและหลังได้รับความรู้ตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้ปกครองของเด็กนักเรียนที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน จำนวน 30 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลวิจัยครั้งนี้ คือ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล และเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง แบ่งเป็น 3 ส่วน คือ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถาม โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์ที่มีโครงสร้าง หรือแบบสอบถามที่มีรูปแบบและขั้นตอนการสัมภาษณ์เป็นไปตามแบบฟอร์ม ซึ่งผู้ศึกษาเป็นผู้ดำเนินการรวบรวมด้วยตนเอง ประกอบด้วย **ส่วนที่ 1** แบบสอบถาม ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง **ส่วนที่ 2** แบบทดสอบความรู้ตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ของผู้ปกครองนักเรียน **ส่วนที่ 3** แบบสอบถามพฤติกรรมการเลี้ยงดูบุตรด้านโภชนาการตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ของผู้ปกครองนักเรียน และเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ โปรแกรมการให้ความรู้ ตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ การวิเคราะห์ข้อมูล โดยวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของผู้ปกครอง ประกอบด้วย การแจกแจงค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ในด้านความรู้และพฤติกรรมการเลี้ยงดูบุตรด้านโภชนาการของผู้ปกครองนักเรียน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทำการทดสอบความแตกต่างค่าคะแนนเฉลี่ยของความรู้และพฤติกรรมการเลี้ยงดูของผู้ปกครองของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง ในระยะเวลาห่างกัน 13 สัปดาห์ ทั้งรายด้านและโดยรวม โดยการทดสอบค่าสถิติ (t-test) ที่ไม่เป็นอิสระกัน (dependent) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย

ของความรู้และพฤติกรรมการเลี้ยงดูบุตรด้านโภชนาการของผู้ปกครองนักเรียน ก่อนและหลัง การทดลองโดยใช้ pair t-test

สรุปผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 30 คน เป็นเพศหญิง จำนวน 26 คน ร้อยละ 86.70 เพศชาย 4 คน เป็นร้อยละ 13.30 ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 36-40 ปี ร้อยละ 36.70 รองลงมา มีอายุระหว่าง 41-45 ปี ร้อยละ 23.30 รองลงมา มีอายุน้อยกว่าหรือเท่ากับ 30 ปี ระหว่าง 31-35 ปี และอายุ 46 ปีขึ้นไป ซึ่งมีจำนวนเท่ากัน ร้อยละ 13.30 สถานภาพสมรสส่วนใหญ่มีสถานภาพคู่หรืออยู่ด้วยกัน ร้อยละ 93.30 รองลงมา หม้าย ร้อยละ 6.70 การศึกษาส่วนใหญ่ไม่ได้เรียนหนังสือ ร้อยละ 53.30 รองลงมาอยู่ในระดับประถมศึกษา ร้อยละ 36.70 รองลงมา ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ร้อยละ 6.70 และมัธยมศึกษาตอนปลาย ร้อยละ 3.30 ส่วนใหญ่มีอาชีพเกษตรกรรม ร้อยละ 66.70 และรองลงมาคือ อาชีพรับจ้าง ร้อยละ 33.30 จำนวนสมาชิกในครอบครัวของกลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 3-5 คน และ 6 คนขึ้นไป ซึ่งมีจำนวนที่เท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 50.00 มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับเด็ก ส่วนใหญ่เป็นมารดา ร้อยละ 83.30 เป็นบิดา ร้อยละ 13.30 และ เป็นปู่ จำนวน 1 คน ร้อยละ 3.30 ตามลำดับ รายได้ของครอบครัวส่วนใหญ่มีรายได้ ระหว่าง 4,001-5,000 บาท ร้อยละ 36.70 รองลงมา มีรายได้ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 2,000 บาท ร้อยละ 30.00 รองลงมา มีรายได้ระหว่าง 2,001-3,000 บาท ร้อยละ 13.30 รองลงมา มีรายได้ระหว่าง 3,001-4,000 บาท และมากกว่า 5,000 บาท ร้อยละ 10.00 ตามลำดับ รายจ่ายของครอบครัวส่วนใหญ่มีรายจ่ายมากกว่า 4,000 บาท ร้อยละ 36.70 รองลงมา มีรายจ่ายต่ำกว่าหรือเท่ากับ 2,000 บาท ร้อยละ 30.00 รองลงมา มีรายจ่ายระหว่าง 2,001-3,000 บาท ร้อยละ 20.00 และมีรายจ่ายระหว่าง 3,001-4,000 บาท ร้อยละ 13.30 ตามลำดับ ภาระหนี้สินของครอบครัวส่วนใหญ่ ไม่มีหนี้สิน ร้อยละ 53.30 และ ภาระหนี้สิน ร้อยละ 46.70 ตามลำดับ

ในด้านการปฏิบัติของครอบครัวในเรื่องอาหารพบว่า ผู้ปกครองนักเรียนมีในการปฏิบัติตัวในเรื่องอาหารส่วนใหญ่ มีปรุงอาหารกินเองทุกมื้อ ร้อยละ 96.70 สมาชิกในครอบครัวรับประทานอาหารร่วมกัน ร้อยละ 83.30 ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร ร้อยละ 76.70 รับประทานอาหารเช้า ๆ ปรุงอาหารให้มีรสชาติธรรมดาและทำให้สุกก่อนบริโภค ร้อยละ 50.00 เลือกซื้อวัตถุดิบและปรุงอาหารตามที่ชอบ ร้อยละ 43.30 ปรุงอาหารให้มีรสจัด เช่น เค็มจัด หวานจัด ร้อยละ 30.00 สมาชิกในครอบครัวรับประทานอาหารเช้า ๆ ดิบ ๆ ร้อยละ 16.70 และ มีการวางกฎเกณฑ์ในการรับประทานอาหาร ร้อยละ 6.70 ตามลำดับ

2. ความรู้ในการเลี้ยงดูบุตรด้านโภชนาการ ตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการของผู้ปกครองนักเรียน ก่อนการให้ความรู้ส่วนใหญ่ความรู้ของผู้ปกครองนักเรียนตามหลักโภชนบัญญัติ เข้าใจว่าถ้าได้รับสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตมากๆ จะทำให้ร่างกายเจริญเติบโตเร็ว จำนวน 22 คน ร้อยละ 73.30 เข้าใจว่าผลิตภัณฑ์จากถั่วเมล็ดแห้งเป็นแหล่งโปรตีนที่มีราคาถูกและการใช้ไขมันจากสัตว์หรือน้ำมันหมูในการปรุงอาหารดีต่อสุขภาพ จำนวน 14 คน ร้อยละ 46.70 และไม่ทราบว่าจะแบ่ง น้ำตาล ให้พลังงานแก่ร่างกาย จำนวน 7 คน ร้อยละ 23.30 และหลังการให้ความรู้ส่วนใหญ่พบว่าผู้ปกครองนักเรียนผู้ปกครองนักเรียนตามหลักโภชนบัญญัติ เข้าใจว่าถ้าได้รับสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตมาก ๆ จะทำให้ร่างกายเจริญเติบโตเร็ว จำนวน 15 คน ร้อยละ 50.00 เข้าใจว่าผลิตภัณฑ์จากถั่วเมล็ดแห้งเป็นแหล่งโปรตีนที่มีราคาถูก จำนวน 9 คน ร้อยละ 30.00 เข้าใจว่าการใช้ไขมันจากสัตว์หรือน้ำมันหมูในการปรุงอาหารดีต่อสุขภาพ จำนวน 8 คน ร้อยละ 26.70 และไม่ทราบว่าจะแบ่ง น้ำตาล ให้พลังงานแก่ร่างกาย จำนวน 3 คน ร้อยละ 10.00

ด้านความรู้ผู้ปกครองนักเรียนมีความรู้ในการเลี้ยงดูบุตรด้านโภชนาการตามหลักโภชนบัญญัติ ก่อนให้ความรู้ อยู่ในระดับดี ร้อยละ 63.30 ระดับปานกลาง ร้อยละ 30.00 และระดับต่ำ ร้อยละ 6.70 ตามลำดับ และหลังจากได้รับความรู้ กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ในระดับดี ร้อยละ 93.30 และระดับปานกลาง ร้อยละ 6.70 ตามลำดับ

คะแนนเฉลี่ยความรู้ของผู้ปกครองนักเรียนในการเลี้ยงดูบุตรด้านโภชนาการตามหลักโภชนบัญญัติ หลังได้รับความรู้ตามหลักโภชนบัญญัติ ($\bar{X} = 26.83$) สูงกว่าก่อนได้รับความรู้ตามหลักโภชนบัญญัติ ($\bar{X} = 24.80$) และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้ก่อนและหลังได้รับความรู้ตามหลักโภชนบัญญัติ โดยการทดสอบค่าที (Paired T-test) พบว่า คะแนนเฉลี่ยหลังได้รับความรู้ตามหลักโภชนบัญญัติ สูงกว่าก่อนได้รับความรู้ตามหลักโภชนบัญญัติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. พฤติกรรมการเลี้ยงดูบุตรด้านโภชนาการตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการของผู้ปกครองนักเรียนพบว่า ผู้ปกครองนักเรียนมีพฤติกรรมในการเลี้ยงดูบุตรด้านโภชนาการตามหลักโภชนบัญญัติ ก่อนให้ความรู้ ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมในการเลี้ยงดูบุตรอยู่ในระดับพอใช้ ร้อยละ 43.30 ระดับดีมาก ร้อยละ 26.70 ระดับต้องปรับปรุง ร้อยละ 20.00 และ ระดับดี ร้อยละ 10.00 ตามลำดับ และหลังจากได้รับความรู้ กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมในการเลี้ยงดูบุตรส่วนใหญ่อยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ 86.70 ระดับดี ร้อยละ 10.00 และระดับพอใช้ ร้อยละ 3.30 ตามลำดับ

คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมของผู้ปกครองนักเรียนในการเลี้ยงดูบุตรด้านโภชนาการตามหลักโภชนบัญญัติ หลังได้รับความรู้ตามหลักโภชนบัญญัติ ($\bar{X} = 90.43$) สูงกว่าก่อนได้รับความรู้ตามหลักโภชนบัญญัติ ($\bar{X} = 74.93$) และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการเลี้ยงดูบุตรก่อนและหลังได้รับความรู้ตามหลักโภชนบัญญัติ โดยการทดสอบค่าที (Paired T-test) พบว่า คะแนนเฉลี่ยหลังได้รับตามหลักโภชนบัญญัติ สูงกว่าก่อนได้รับตามหลักโภชนบัญญัติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยครั้งนี้ผู้ปกครองส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (86.70%) อายุระหว่าง 36-40 ปี (36.70%) มีความเกี่ยวข้องกับนักเรียนในฐานะมารดา ซึ่งมีหน้าที่ในการอบรมเลี้ยงดูบุตรและจัดเตรียมอาหารภายในครอบครัวสอดคล้องกับการศึกษาของกัลยา ศรีมหันต์ (2541) ที่ศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนในเขตอำเภอเมืองราชบุรี พบว่ากลุ่มตัวอย่างจำนวนมากที่สุดเป็นหญิง เคยได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยได้รับคำแนะนำจากมารดามากที่สุดและมีมารดาเป็นผู้จัดเตรียมอาหารให้รับประทานที่บ้าน ซึ่งจะเห็นว่า มารดามีความใกล้ชิดกับบุตรคอยดูแลเอาใจใส่ในเรื่องของการจัดเตรียมอาหารให้สมาชิกในครอบครัว จากผลการศึกษาครั้งนี้พบว่า ผู้ปกครองส่วนใหญ่มีอาชีพเกษตรกรรม และรับจ้าง (66.70% และ 33.30%) ซึ่งอาชีพทั้ง 2 ไม่มีความมั่นคงและมีรายได้ไม่แน่นอน ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่ารายได้ของผู้ปกครองส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 4,001-5,000 บาท (36.70%) ซึ่งแสดงให้เห็นว่ารายได้ไม่เพียงพอในการเลี้ยงดูบุตรและครอบครัว ซึ่งสมาชิกครอบครัวส่วนใหญ่มีจำนวน 5 คน (30.00%) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของกฤษณ์ ชัยพิมาน (2551) ที่ศึกษาเรื่อง บทบาทผู้ปกครองด้านโภชนาการและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ผลการศึกษาพบว่ารายได้ของผู้ปกครองกลุ่มตัวอย่างอยู่ระหว่าง 10,001-20,000 บาท ร้อยละ 70.80 แสดงให้เห็นว่ามีรายได้เพียงพอในการเลี้ยงดูบุตรได้ดีในระดับหนึ่ง และจำนวนสมาชิกในครอบครัวมี 4 คน ซึ่งจัดว่าเป็นครอบครัวขนาดเล็กทำให้สามารถดูแลบุตรได้เป็นอย่างดี

ผลการวิจัยพบว่าผู้ปกครองนักเรียนมีความรู้ในการเลี้ยงดูบุตรด้านโภชนาการตามหลักโภชนบัญญัติ ก่อนให้ความรู้อยู่ในระดับดี (63.30%) และหลังได้รับคำปรึกษากลุ่มตัวอย่างทุกคนมีความรู้อยู่ในระดับดี (93.30%) คล้ายกับการศึกษาของ ธนพร จันเพชร (2547) ที่ศึกษาเรื่อง ความรู้เกี่ยวกับโภชนบัญญัติ 9 ประการและการปฏิบัติของนักเรียนชั้นประถมศึกษา พบว่านักเรียนมีความรู้โภชนบัญญัติ 9 ประการอยู่ในระดับดี ร้อยละ (65.00%) และการศึกษา

ของศิรินาถ มั่นศิลป์ (2548) เรื่อง ความรู้ทางโภชนาการของผู้ปกครองและภาวะโภชนาการของเตี้ยระดับอนุบาล พบว่าผู้ปกครองมีความรู้ทางโภชนาการอยู่ในระดับดีมาก และจากการศึกษาของนันทกา ปิ่นมณี (2549) เรื่อง ความรู้การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการและภาวะโภชนาการของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความรู้โภชนบัญญัติ 9 ประการ อยู่ในระดับดี (97.01%) ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีความรู้เรื่องโภชนบัญญัติ 9 ประการ อยู่ในระดับดีมาก จากการเปรียบเทียบก่อนและหลังให้คำปรึกษากลุ่มตัวอย่างมีค่าคะแนนความรู้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อาจเนื่องมาจากกระบวนการให้ความรู้แต่ละขั้นตอนมีการทบทวนความรู้เรื่องโภชนบัญญัติ 9 ประการ ในทุก ๆ สัปดาห์อย่างต่อเนื่อง ช่วยให้ผู้กลุ่มตัวอย่างมีความเข้าใจและสามารถจดจำข้อบัญญัติทั้ง 9 ประการได้อย่างถูกต้องและแม่นยำรวมทั้งสามารถนำไปปฏิบัติได้ ผลการศึกษาพบว่า ก่อนให้ความรู้ตามหลักโภชนบัญญัติผู้ปกครองมีพฤติกรรมในการเลี้ยงดูบุตรด้านโภชนาการตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการโดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ (43.30%) และหลังได้รับความรู้ผู้ปกครองมีพฤติกรรมในการเลี้ยงดูบุตรด้านโภชนาการตามหลักโภชนบัญญัติ โดยรวมอยู่ในระดับดีมาก (86.70%) แสดงให้เห็นว่า การดำเนินชีวิตประจำวันของประชากรเมื่อมีการสร้างเสริมสุขภาพโดยการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการอย่างสม่ำเสมอ สอดคล้องกับแนวคิดของ Pender, N.J. (1996) ที่ว่า ผู้ที่มีโอกาสแสวงหาสิ่งที่เป็นประโยชน์หรือเอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพได้มาก นอกจากนี้ประชากรส่วนใหญ่เป็นผู้ใหญ่วัยกลางคน (75.00%) ซึ่งเป็นวัยที่ผ่านการทำงาน อาชีพหรือมีชีวิตครอบครัวมาระยะหนึ่งแล้วจึงทำให้มีศักยภาพในการเรียนรู้และมีประสบการณ์ชีวิตหลาย ๆ ด้าน จึงส่งผลให้มีความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องการรับประทานอาหารรวมถึงมีการสร้างเสริมสุขภาพโดยการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ดีตามไปด้วย ทั้งนี้หากประชากรมีการปฏิบัติให้อยู่ในระดับดีอย่างต่อเนื่องจะส่งผลให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงไม่เจ็บป่วยด้วยโรคที่มีสาเหตุมาจากการรับประทานอาหารได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของปิยะรัตน์ ใจโต (2543) ที่ศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพนักงานบริษัทเอกชนในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านอาหารของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับดี อย่างไรก็ตามจากผลการศึกษาครั้งนี้แม้จะพบว่า ผู้ปกครองมีพฤติกรรมในการเลี้ยงดูบุตรด้านโภชนาการตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการโดยรวมอยู่ในระดับดีมาก

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากการวิจัย ผลการให้ความรู้ตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการแก่ผู้ปกครองนักเรียน ระดับประถมศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดน เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 5 ธันวาคม 2542 (นางอั้งโซอิม แซ่ตั้ง อุปถัมภ์) ครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ เพื่อนำผลการศึกษาไปใช้ต่อไปนี้

1. โรงเรียนควรจัดให้มีการอบรมผู้ปกครองนักเรียนเกี่ยวกับการปฏิบัติตามหลักโภชนาการสำหรับบุตรหลาน
2. เพื่อนำผลการวิจัยในครั้งนี้ไปใช้สำหรับผู้ปฏิบัติงานในระดับพื้นที่ นำไปใช้ในวางแผนเพื่อสร้างแนวทางปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีเหมาะสมตามวัย

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการของผู้ปกครองนักเรียนในโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนอื่น ๆ
2. เป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยและเป็นแนวทางในการปรับปรุงวิธีการให้ความรู้และคำปรึกษาเพื่อส่งเสริมภาวะโภชนาการด้านอื่นต่อไป
3. ควรมีการศึกษาแบบเชิงลึกเพื่อแก้ไขปัญหาให้นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการระดับต่ำกว่าเกณฑ์ในโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดน ได้อย่างเป็นรูปธรรมและยั่งยืนต่อไป



ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญ

นางเพ็ญจิตร	กาพิมพ์ณี	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่
นางอโนชา	วิบุลากร	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่
ดร.ทัศนพร	ชูศักดิ์	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอไพศาลี จังหวัดนครสวรรค์



ภาคผนวก ข แบบสอบถาม

แบบสอบถามผู้ปกครองนักเรียน

การศึกษาเรื่อง ผลการให้ความรู้ตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการแก่ผู้ปกครองนักเรียน ระดับประถมศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 5 ธันวาคม 2542 (นางอึ้งโซอิ้ม แซ่ตั้ง อุปถัมภ์)

คำชี้แจง

ขอความร่วมมือให้ผู้ปกครองนักเรียนตอบแบบสอบถามตามสภาพความเป็นจริงมากที่สุด คำตอบที่ได้ทุกคำตอบถือเป็นความลับและใช้ในการศึกษาวิจัยเท่านั้น ข้อมูลที่รวบรวมได้จะนำเสนอเป็นภาพรวมโดยจะไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อท่าน และไม่มีผลต่อคะแนนของนักเรียน แต่จะเป็นข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการแก้ไขปัญหาด้านภาวะโภชนาการให้กับเด็กนักเรียน จึงขอความกรุณาท่านโปรดให้ข้อมูลตามความเป็นจริงอย่างครบถ้วน

1. แบบสอบถามประกอบด้วย 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปผู้ปกครอง

ส่วนที่ 2 แบบทดสอบความรู้ในการเลี้ยงดูบุตรด้านโภชนาการ ตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ของผู้ปกครองนักเรียน โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมการเลี้ยงดูบุตรด้านโภชนาการตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ของผู้ปกครองนักเรียน โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนเฉลิมพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

โปรดอ่านคำชี้แจงในการตอบแบบสอบถามแต่ละส่วนให้เข้าใจก่อนตอบ ความร่วมมือของท่านในครั้งนี้จะมีคุณค่าและประโยชน์อย่างยิ่ง ซึ่งผลที่ได้จากการศึกษา จะเป็นข้อมูลในการวางแผนพัฒนางานส่งเสริมสุขภาพและภาวะโภชนาการของนักเรียน ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการแก้ไขปัญหาด้านภาวะโภชนาการให้กับเด็กนักเรียน ผู้วิจัยขอขอบคุณทุกท่านมา ณ โอกาสนี้ ที่ให้ความกรุณาเสียสละ ใน การตอบแบบสอบถามนี้

จำลองตำรวจอินทร์พัฒน์ คฤหานนท์

นิสิตปริญญาโทสาธารณสุขศาสตร์

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา

2. การตอบแบบสอบถามให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน () หน้าข้อความและหรือเติมข้อความในช่องว่างให้ตรงกับความจริงมากที่สุด

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครองนักเรียน

1. เพศ

() ชาย

() หญิง

2. อายุปี

3. สถานภาพสมรส

() 1. โสด

() 2. สมรส(คู่/อยู่ด้วยกัน)

() 3. หม้าย(คู่สมรสถึงแก่กรรม)

() 4. หย่าร้าง/แยกกันอยู่

4. ท่านมีความเกี่ยวข้องกับนักเรียนในฐานะ

- () 1. บิดา
- () 2. มารดา
- () 3. เพื่อนบ้าน
- () 4. ญาติ.....(ระบุความสัมพันธ์)
- () 5. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

5. ท่านมีจำนวนสมาชิกในครอบครัวที่อยู่บ้านเดียวกันจำนวน.....คน

6. อาชีพของท่าน

- () 1. ไม่ได้ประกอบอาชีพหรือว่างงาน
- () 2. รับราชการ หรือรัฐวิสาหกิจ
- () 3. ค้าขาย หรือธุรกิจ
- () 4. เกษตรกรรม
- () 5. รับจ้าง
- () 6. พนักงานเอกชน
- () 7. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

7. การศึกษาของท่านหรือท่านจบการศึกษาระดับใด

- () 1. ไม่ได้เรียน
- () 2. ประถมศึกษา
- () 3. มัธยมศึกษาตอนต้น
- () 4. มัธยมศึกษาตอนปลาย หรือ ปวช.
- () 5. อนุปริญญา หรือ ปวส.
- () 6.ปริญญาตรี หรือสูงกว่า
- () 7. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

8. รายได้ของท่านต่อเดือน.....บาท

9. รายจ่ายของท่านต่อเดือน.....บาท

10. ภาระหนี้สินของครอบครัว

- () 1. ไม่มีหนี้สิน
 () 2. มีหนี้สิน (จากแหล่งใดโปรดระบุ).....

11. ครอบครัวของท่านปฏิบัติในเรื่องอาหารอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- () 1. ปรุงอาหารกินเองทุกมื้อ
 () 2. ปรุงอาหารกินเองบ้างซื้อบ้าง
 () 3. เลือกซื้อวัตถุดิบและปรุงอาหารตามที่ท่านชอบ
 () 4. รับประทานอาหารซ้ำๆ
 () 5. สมาชิกในครอบครัวรับประทานอาหารร่วมกัน
 () 6. สมาชิกในครอบครัวรับประทานอาหารสุกๆดิบๆ
 () 7. ปรุงอาหารให้มีรสจัด เช่น เค็มจัด หวานจัด เผ็ดจัด
 () 8. ล้างมือทุกครั้งก่อนปรุงอาหาร
 () 9. ปรุงอาหารให้มีรสชาติธรรมดาและทำให้สุกก่อนบริโภค
 () 10. วางกฎเกณฑ์ในการรับประทานอาหาร
 () 11. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

ส่วนที่ 2 แบบทดสอบความรู้ในการเลี้ยงดูบุตรด้านโภชนาการตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการของผู้ปกครอง

คำชี้แจง ให้ผู้ปกครองใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องท้ายคำถามที่ท่านเห็นว่าใช่ หรือ ไม่ใช่

ข้อ	รายการ	ใช่	ไม่ใช่
1	ใน 1 วันบุตรหลานของท่านควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่		
2	นม ไข่ เนื้อสัตว์ให้สารอาหารประเภทโปรตีน		
3	น้ำมันและไขมันมีหน้าที่ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย		
4	พืชผักและผลไม้ที่มีเส้นใยอาหารช่วยในเรื่องการขับถ่าย		
5	การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะทำให้ร่างกายแข็งแรง		
6	ถ้าได้รับสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตมากๆ ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตได้เร็ว		
7	ข้าว แป้ง น้ำตาล ให้พลังงานแก่ร่างกาย		

ข้อ	รายการ	ใช่	ไม่ใช่
8	ข้างกลัองมีใยอาหาร แร่ธาตุและวิตามินสูงกว่าข้าวขัดขาว		
9	การรับประทานข้างกลัองช่วยลดความเสี่ยงต่อการขาดวิตามินบี		
10	พืชผักและผลไม้เป็นแหล่งสำคัญของวิตามินและเกลือแร่		
11	ผลไม้ต้องมีคุณค่าทางอาหารเท่ากับผลไม้สด		
12	เนื้อปลาเป็นอาหารประเภทโปรตีนที่ย่อยง่าย มีไขมันต่ำ		
13	การรับประทานเนื้อสัตว์ไม่ติดมันจะช่วยลดภาวะการสะสมไขมันในร่างกาย		
14	ปลาเล็กปลาน้อยเป็นแหล่งที่ดีของแคลเซียม		
15	ปลาทะเลทุกชนิดมีสารไอโอดีน ป้องกันโรคคอพอก		
16	เด็กวัยเรียนควรรับประทานไข่อย่างน้อยวันละ 1 ฟอง		
17	ผลิตภัณฑ์จากถั่วเมล็ดแห้งเป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่มีราคาถูก		
18	นมเป็นเครื่องดื่มที่มีแคลเซียม		
19	เด็กวัยเรียนควรดื่มนมวันละ 1 – 2 แก้ว		
20	ก่อนซื้อนมทุกครั้งควรพิจารณา วัน เดือน ปี ที่ข้างกล่องว่าหมดอายุ		
21	การดื่มนมถั่วเหลืองสามารถทดแทนโปรตีนจากเนื้อสัตว์ได้		
22	น้ำมันถั่วเหลืองใช้ปรุงอาหารและดีต่อสุขภาพ		
23	การใช้ไขมันจากสัตว์หรือน้ำมันหมูในการปรุงอาหารดีต่อสุขภาพ		
24	การรับประทานอาหารรสเค็มจัดจะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคไต		
25	การรับประทานอาหารที่มีรสหวานจัดเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน		
26	ควรล้างมือทุกครั้งก่อนปรุงอาหารเพื่อป้องกันปนเปื้อน		
27	หลักในการปรุงอาหารที่ดี คือ ปรุงสุกใหม่ๆ สวมหน้ากาก และสะอาดปลอดภัย		
28	อาหารที่สะอาดและปลอดภัยคืออาหารที่ไม่มีสารปนเปื้อนและสิ่งเจือปน		
29	ล้างมือทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร ช่วยป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย		

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการเลี้ยงดูบุตรด้านโภชนาการตามหลักโภชนบัญญัติ 9
ประการ ของผู้ปกครอง

คำชี้แจง ให้ผู้ปกครองใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องตามความเป็นจริง

ความถี่ในการปฏิบัติของผู้ปกครอง

ปฏิบัติเป็นประจำ	หมายถึง ปฏิบัติมากกว่า 6 ครั้งใน 1 สัปดาห์
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	หมายถึง ปฏิบัติ 4-6 ครั้ง ใน 1 สัปดาห์
ปฏิบัติบางครั้ง	หมายถึง ปฏิบัติ 1-3 ครั้ง ใน 1 สัปดาห์
ไม่เคยเลย	หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติเลย

พฤติกรรมในการเลี้ยงดูบุตรหลานด้าน โภชนาการ	ระดับการปฏิบัติ			
	ปฏิบัติ เป็นประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ
กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว				
1. ท่านจัดอาหารให้บุตรหลานครบ 5 หมู่				
2. ท่านจัดอาหารเข้าให้บุตรหลานรับประทาน				
3. ท่านให้บุตรหลานดื่มน้ำ 6 -8 แก้ว/วัน				
4. ท่านให้บุตรหลานรับประทานไขมันอย่างน้อยวันละ 1 พอง				
กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้ง เป็นบางมื้อ				
5. ท่านจัดข้าวขาวให้บุตรหลานรับประทาน				
6. ท่านจัดข้าวกึ่งหรือข้าวซ้อมมือให้บุตรหลาน รับประทาน				
7. ท่านจัดอาหารประเภทแป้ง เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน บะหมี่ ให้บุตรหลานรับประทาน				

พฤติกรรมในการเลี้ยงดูบุตรหลานด้าน โภชนาการ	ระดับการปฏิบัติ			
	ปฏิบัติ เป็นประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ
8. ท่านให้บุตรหลานรับประทานอาหารเช้าสำเร็จรูป มาล่า ย่ำยำ ไวไว				
9. ท่านให้บุตรหลานรับประทาน ขนมปัง แซนวิช				
กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ				
10. ท่านจัดอาหารให้บุตรหลานรับประทานอาหาร ประเภทผัก เช่น ตำลึง ผักบุ้ง ผักกาดขาวปลี ผักกูด				
11. ท่านจัดอาหารให้บุตรหลานรับประทาน พักทอง บวบ ถั่วฝักยาว				
12. ท่านจัดอาหารให้บุตรหลานรับประทาน หัว ผักกาด แครอท				
13. ท่านจัดให้บุตรหลานรับประทาน ก๋วยจั๊บน้ำัว ฝรั่งลัมเขียวหวาน				
14. ท่านจัดอาหารให้บุตรหลานรับประทาน ทูเรียน ลำไย ขนุน				
กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งเป็น ประจำ				
15. ท่านให้บุตรหลานรับประทานเนื้อปลา				
16. ท่านให้รับประทานอาหารเช้าเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน หมูสามชั้น				
17. ท่านให้รับประทานอาหารที่ปรุงจากเต้าหู้ และ ถั่วเมล็ดแห้ง				
18. ท่านให้บุตรหลานรับประทานปลาทะเล				

พฤติกรรมในการเลี้ยงดูบุตรหลานด้าน โภชนาการ	ระดับการปฏิบัติ			
	ปฏิบัติ เป็นประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ
19. ท่านให้บุตรหลานรับประทานปลาเล็ก ปลาน้อย				
ตีมนมให้เหมาะสมตามวัย				
20. ท่านให้บุตรหลานตีมนม 1-2 แก้ว/วัน				
21. ท่านจัดให้บุตรหลานตีมนมเปรี้ยว				
22. ท่านจัดให้บุตรหลานตีมนมถั่วเหลืองหรือน้ำเต้าหู้				
23. ท่านจัดให้บุตรหลานตีมนมหรือโยเกิร์ต หลังอาหาร				
24. การเลือกซื้อนมให้บุตรหลานท่านได้มีการ ตรวจสอบวัน เดือน ปี ที่หมดอายุ				
กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร				
25. ท่านใช้ไขมันจากสัตว์ในการปรุงอาหารให้ บุตรหลาน เช่น น้ำมันหมู				
26. ท่านให้บุตรหลานรับประทานอาหารทอดเช่น เนื้อทอด หมูทอด ปลาทอด				
27. ท่านจัดอาหารประเภทแป้งย่างที่ไหม้เกรียมให้ บุตรหลานรับประทาน				
28. ท่านจัดอาหารประเภท ต้ม นึ่ง แกง ให้บุตร หลานรับประทาน				
29. ท่านจัดอาหารประเภทที่ใช้กะทิในการปรุงให้ บุตรหลานรับประทาน				

พฤติกรรมในการเลี้ยงดูบุตรหลานด้าน โภชนาการ	ระดับการปฏิบัติ			
	ปฏิบัติ เป็นประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ
หลีกเลี่ยงการกินอาหารหวานจัดและเค็มจัด				
30. ท่านให้บุตรหลานดื่มน้ำหวาน				
31. ท่านให้บุตรหลานดื่มน้ำอัดลม				
32. ท่านซื้อขนมขบเคี้ยวให้บุตรหลานรับประทาน				
33. ท่านให้บุตรหลานรับประทานขนมหวาน				
34. ท่านจัดอาหารประเภทหมักดองให้บุตรหลาน รับประทาน เช่น ผักดอง ไข่เค็ม ปลาเค็ม ผลไม้ดอง				
กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน				
35. ท่านใช้สารปรุงแต่งรส เช่นผงชูรส รสดี ซอส ในการปรุงอาหารให้บุตรหลาน				
36. ท่านให้บุตรหลานรับประทานอาหารที่ปรุงสุก ใหม่				
37. ท่านให้บุตรหลานล้างมือทุกครั้งก่อนรับประทาน อาหาร				
38. ท่านใช้ภาชนะที่สะอาดสำหรับใส่อาหารให้บุตร หลาน				
39. ท่านใช้ผักที่ปลูกโดยใช้สารเคมีกำจัดแมลง ใน การปรุงอาหาร ให้บุตรหลาน				

ภาคผนวก ค ตัวอย่างแผนการสอน

แผนการสอน

เรื่อง	ผลการให้ความรู้ตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ แก่ผู้ปกครองนักเรียนระดับประถมศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 5 ธันวาคม 2542 (นางอั้งไซอิม แซ่ตั้ง อุปถัมภ์)
วัน เดือน ปี	9 กุมภาพันธ์ 2555
กลุ่มเป้าหมาย	ผู้ปกครองของนักเรียนที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดน จังหวัดเชียงใหม่
สถานที่ให้ความรู้	โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 5 ธันวาคม 2542 (นางอั้งไซอิม แซ่ตั้ง อุปถัมภ์) บ้านแก่น้อย ตำบลเมืองนะ อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่
จุดประสงค์ทั่วไป	เพื่อให้ผู้ฟังมีความรู้และพฤติกรรมการเลี้ยงดูบุตรหลาน โภชนาการตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการได้อย่างถูกต้อง

วัตถุประสงค์เชิง พฤติกรรม	เนื้อเรื่อง	กิจกรรมการให้			การประเมินผล	
		ความรู้ทาง สุขภาพ	สื่อ	เวลา	วิธี/เกณฑ์	การ ประเมิน
1. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมาย บอกการจัดอาหารสำหรับ บุตรหลานตามหลักโภชน บัญญัติ 9 ประการ ได้อย่าง ถูกต้อง	1. รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ แต่ ละหมู่ให้มีความหลากหลาย และหมั่นดูแล น้ำหนักตัว ใน 1 วันเราควรรับประทานอาหาร ให้ครบ 5 หมู่ ดังนี้ อาหารหมู่ที่ 1 ได้แก่ เนื้อสัตว์ต่างๆ เครื่องในสัตว์ ไข่ นม ถั่วเมล็ด แห้ง ผลิตภัณฑ์จากนม อาหารหมู่ที่ 2 ได้แก่ ข้าวต่างๆ อาหารทำจากแป้ง เผือก มัน อาหาร หมู่ที่ 3 ได้แก่ ผักใบเขียวและผักต่างๆ อาหาร หมู่ที่ 4 ได้แก่ ผลไม้ต่างๆ อาหารหมู่ที่ 5 ได้แก่ ไขมันจากสัตว์และไขมันจากพืช เราควรเลือก รับประทานอาหารในแต่ละหมู่ให้หลากหลายไม่ ซ้ำซ้อน และที่สำคัญคือ ควรหมั่นดูแลน้ำหนัก ตัวให้อยู่เกณฑ์มาตรฐานให้เหมาะสมตามวัย	ผู้สอน ทักทาย ผู้ฟังแนะนำตนเอง และนำเข้าสู่เนื้อหา - อาหารหลัก 5 หมู่ที่เหมาะสมกับ เด็กวัยเรียน - รับประทานข้าว เป็นอาหารหลัก สลับกับอาหาร ประเภทแป้งเป็น บางมื้อ - รับประทานผัก ให้มากและ รับประทานผลไม้ เป็นประจำ และ เปิดโอกาสให้ผู้ฟัง ซักถาม	ภาพสไลด์ใน คอมพิวเตอร์ ใบความรู้ คู่มือการให้สุข ศึกษา	45 นาที	ผู้ฟังสามารถตอบ คำถามเกี่ยวกับ - อาหารหลัก 5 หมู่ที่เหมาะสมกับ เด็กวัยเรียนได้ ถูกต้อง - รับประทานข้าว เป็นอาหารหลัก สลับกับอาหาร ประเภทแป้งเป็น บางมื้อ - รับประทานผัก ให้มากและ รับประทานผลไม้ เป็นประจำ - สังเกตความ สนใจของผู้ฟังขณะ	
2. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมาย สามารถจัดอาหารสำหรับ บุตรหลานตามหลักโภชน บัญญัติ 9 ประการ ได้อย่าง ถูกต้อง	2. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ ข้าว จัดเป็นอาหารหลักของคนไทย ซึ่งมีคุณค่าทาง โภชนาการมาก โดยเฉพาะข้าวที่ผ่านการขัดสี	รับประทานผลไม้ เป็นประจำ และ เปิดโอกาสให้ผู้ฟัง ซักถาม			ผู้ฟังสามารถตอบ คำถามเกี่ยวกับ - อาหารหลัก 5 หมู่ที่เหมาะสมกับ เด็กวัยเรียนได้ ถูกต้อง - รับประทานข้าว เป็นอาหารหลัก สลับกับอาหาร ประเภทแป้งเป็น บางมื้อ - รับประทานผัก ให้มากและ รับประทานผลไม้ เป็นประจำ - สังเกตความ สนใจของผู้ฟังขณะ	

วัตถุประสงค์เชิง พฤติกรรม	เนื้อเรื่อง	กิจกรรมการให้			การประเมินผล	
		ความรู้ทาง สุขภาพ	สื่อ	เวลา	วิธี/เกณฑ์	การ ประเมิน
	<p>น้อย เช่น ข้าวซ้อมมือ หรือที่ปัจจุบันเรียกว่า “ข้าวกล้อง” ซึ่งนอกจากให้สารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตแล้ว ยังมีวิตามินที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายมากอีกด้วย หากเปลือกข้าวก็สามารถรับประทานอาหารประเภทแป้งอื่นๆ สลับเป็นบางมื้อได้ เช่น ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ขนมปัง เป็นต้น แต่คุณค่าของอาหารเหล่านี้จะน้อยกว่าการได้รับจากข้าว</p> <p>3. รับประทานผักให้มากและรับประทานผลไม้เป็นประจำ พืชผักและผลไม้เป็นอาหารที่ให้สารอาหารที่จำเป็นแก่ร่างกาย คือ วิตามินและแร่ธาตุ เป็นอาหารที่ช่วยในการป้องกันโรค นอกจากนี้ยังมีใยอาหารปริมาณสูง ช่วยทำให้ขับถ่ายสะดวก ช่วยกวาดเศษอาหารในลำไส้ออกมาลดการบูดเน่า และช่วยให้ท้องไม่ผูก</p>				ฟังและซักถาม	

วัตถุประสงค์เชิง พฤติกรรม	เนื้อเรื่อง	กิจกรรมการให้			การประเมินผล	
		ความรู้ทาง สุขภาพ	สื่อ	เวลา	วิธี/เกณฑ์	การ ประเมิน
1. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมาย บอกการจัดอาหารสำหรับ บุตรหลานตามหลักโภชน บัญญัติ 9 ประการ ได้อย่าง ถูกต้อง	4. รับประทานปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ อาหารข้างต้น เป็นอาหารที่ให้สารอาหารโปรตีนเป็นสำคัญ ซึ่ง ช่วยในการเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึก หรอ เป็นสารอาหารที่จำเป็นอย่างยิ่งของเด็กวัย เรียน หากขาดโปรตีนแล้วจะมีผลกระทบต่อการ เจริญเติบโตทั้งร่างกายและสมอง	ผู้สอน ทักทาย ผู้ฟังแนะนำตนเอง และนำเข้าสู่เนื้อหา - รับประทานปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ด แห้งเป็นประจำ - ตีมนมให้ เหมาะสมตามวัย - รับประทาน อาหารที่มีไขมัน พอควร และเปิด โอกาสให้ผู้ฟัง ซักถาม	ภาพสไลด์ใน คอมพิวเตอร์ ใบความรู้ คู่มือการให้สุข ศึกษา	45 นาที	ผู้ฟังสามารถ ตอบคำถาม เกี่ยวกับ รับประทานปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ด แห้งเป็นประจำ - ตีมนมให้ เหมาะสมตามวัย - รับประทาน อาหารที่มีไขมัน พอควร - สังเกตความ สนใจของผู้ฟัง ขณะฟังและ ซักถาม	
2. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมาย สามารถจัดอาหารสำหรับ บุตรหลานตามหลักโภชน บัญญัติ 9 ประการ ได้อย่าง ถูกต้อง	5. ตีมนมให้เหมาะสมตามวัย นมเป็น อาหารที่มีประโยชน์ตั้งแต่วัยทารก เป็นอาหารที่ ย่อยง่าย อุดมไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อ ร่างกาย เช่น โปรตีน แคลเซียม วิตามินต่างๆ เด็กในวัยเรียนมีความต้องการสารอาหารเหล่านี้ มาก เพราะอยู่ในวัยเจริญเติบโต ร่างกายต้อง นำไปสร้างกระดูก ฟัน กล้ามเนื้อ เป็นต้น	6. รับประทานอาหารที่มีไขมัน พอควร ไขมันจากพืชและสัตว์เป็นสารอาหารที่				

วัตถุประสงค์เชิง พฤติกรรม	เนื้อเรื่อง	กิจกรรมการให้			การประเมินผล	
		ความรู้ทาง สุขภาพ	สื่อ	เวลา	วิธี/เกณฑ์	การ ประเมิน
	<p>ให้พลังงานที่สูงที่สุดแก่ร่างกาย และเป็นตัว ละลายวิตามินเอ ดี อี และ เค ให้แก่ร่างกาย นำไปใช้ประโยชน์ได้ แต่ต้องรับประทานใน ปริมาณที่พอเหมาะ ควรใช้ไขมันจากพืชในการ ปรุงอาหารมากกว่าไขมันจากสัตว์ และไม่ควรร เกิน 3 ช้อนโต๊ะต่อวัน หากรับประทานไขมันใน ปริมาณที่มากเกินไปจะทำให้เกิดการสะสมใน ร่างกาย โดยถ้าสะสมในหลอดเลือดจะทำให้เกิด ไขมันอุดตันในเส้นเลือด เป็นอันตรายต่อหัวใจ และสมอง และถ้าสะสมตามร่างกายจะทำให้เกิด โรคอ้วนได้</p>					

วัตถุประสงค์เชิง พฤติกรรม	เนื้อเรื่อง	กิจกรรมการให้			การประเมินผล	
		ความรู้ทาง สุขภาพ	สื่อ	เวลา	วิธี/เกณฑ์	การ ประเมิน
1. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมาย บอกการจัดอาหารสำหรับ บุตรหลานตามหลักโภชน บัญญัติ 9 ประการ ได้ อย่างถูกต้อง	7. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรส หวานและเค็มจัด อาหารที่มีรสหวานจัดนั้นมี น้ำตาลเป็นส่วนประกอบของอาหารมาก การ รับประทานน้ำตาลในปริมาณมาก จะทำให้ ร่างกายเสี่ยงต่อการเกิดโรค เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน เช่นเดียวกับการรับประทานอาหาร รสเค็มจัด ซึ่งมีส่วนประกอบของเกลือโซเดียมสูง อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อไตและผู้ป่วยโรคความ ดันเลือดสูงด้วย	ผู้สอน ทักทายผู้ฟัง แนะนำตนเอง และ นำเข้าสู่เนื้อหา - หลีกเลี่ยงการ รับประทานอาหาร รสหวานและเค็มจัด และเปิดโอกาสให้ ผู้ฟังซักถาม	ภาพสไลด์ใน คอมพิวเตอร์ ใบความรู้ คู่มือการให้สุข ศึกษา	45 นาที	ผู้ฟังสามารถ ตอบคำถาม เกี่ยวกับ - หลีกเลี่ยงการ รับประทาน อาหารรสหวาน และเค็มจัด - รับประทาน อาหารที่สะอาด ปราศจากการ ปนเปื้อน - งดหรือลด เครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ - สังเกตความ สนใจของผู้ฟัง ขณะฟังและ	
2. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมาย สามารถจัดอาหารสำหรับ บุตรหลานตามหลักโภชน บัญญัติ 9 ประการ ได้ อย่างถูกต้อง	8. รับประทานอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน นอกจากอาหารจะมี ประโยชน์ต่อร่างกายแล้ว ถ้าอาหารเหล่านั้นเกิด การปนเปื้อนจากเชื้อโรคและสารเคมีต่างๆ ก็จะมี ทำให้เกิดโทษต่อร่างกายได้ ดังนั้นเราควรเลือก รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ สดสะอาด ปราศจากสัตว์นำโรค และแมลงวันตอม รวมทั้ง อาหารที่มีสีสังกะสีก็ไม่ควรรับประทานเช่นกัน					

วัตถุประสงค์เชิง พฤติกรรม	เนื้อเรื่อง	กิจกรรมการให้		เวลา	การประเมินผล	
		ความรู้ทาง สุขภาพ	สื่อ		วิธี/เกณฑ์	การ ประเมิน
					ซักถาม	
	<p>9. งดหรือลดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์</p> <p>เช่น สุรา ยาตอง เหล้า เบียร์ ไวน์ เป็นอันตรายต่อสุขภาพอย่างยิ่ง ทำให้เป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง มะเร็งตับ เป็นต้น จึงควรเลือกดื่มเฉพาะเครื่องดื่มที่มีประโยชน์ เท่านั้น เช่น น้ำผัก น้ำผลไม้ เป็นต้น</p>					



ภาคผนวก ง ตัวอย่างคู่มือการให้สุขศึกษา

โภชนบัญญัติ 9 ประการ

การกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย “อาหารคือตัวเรา” นี้คือคำกล่าวที่ไม่สามารถปฏิเสธได้ เพราะสิ่งต่างๆ ที่ประกอบขึ้นมาเป็นตัวเราล้วนมาจากอาหารที่กินเข้าไป เริ่มตั้งแต่อยู่ในท้องแม่ เราได้อาหารจากแม่เพื่อไปสร้างโครงสร้างเลือดเนื้อจนกระทั่งคลอดออกมาเป็นทารก และเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ เราต้องกินอาหารทุกวัน เพราะอาหารไม่เพียงแต่จะนำไปประกอบเป็นส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเท่านั้น แต่ยังทำให้ชีวิตดำรงอยู่ได้อย่างเป็นสุข ถ้ามีภาวะโภชนาการที่ดี (หมายถึงการกินที่ถูกต้อง) แต่ถ้าหากกินอาหารไม่ถูกหลักหรือไม่เพียงพอก็จะทำให้เกิดปัญหาภาวะโภชนาการได้ ในปัจจุบันนี้คนไทยยังประสบปัญหาโภชนาการอยู่มากไม่ว่าจะเป็นการขาดสารอาหาร เช่น ขาดสารไอโอดีน โรคโลหิตจาง ฯลฯ เป็นต้น โรคเหล่านี้ทำให้เด็กมีความเจริญเติบโตช้า และมีพัฒนาการทางด้านร่างกายและสมองผิดปกติ เจ็บป่วยง่าย ไม่ใช่แต่เด็กอย่างเดียว ผู้ใหญ่ก็มีผลทำให้ร่างกายอ่อนแอ สมรรถภาพทางร่างกายในการทำงานต่ำ ในขณะที่เดียวกันถ้าภาวะโภชนาการเกิน ก็จะเป็นปัญหาเหมือนกัน เช่น โรคอ้วน เบาหวาน หัวใจขาดเลือด มะเร็ง ฯลฯ เป็นต้น ซึ่งล้วนแต่เป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยและเสียชีวิตได้ ปัญหาทางด้านโภชนาการของคนไทยนั้นเกิดจากหลายสาเหตุ แต่หนึ่งในสาเหตุสำคัญ คือคนไทยส่วนมากยังไม่ได้รับการส่งเสริมให้มีพฤติกรรมการกินอาหารที่ถูกต้อง จึงทำให้ขาดความรู้และความคิดที่ดีต่อการกินอาหาร เพื่อการมีภาวะโภชนาการและสุขอนามัยที่ดี

การดูแลสุขภาพเพื่อให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ต้องรู้จักการกินอาหารเป็นสิ่งสำคัญ รองลงมาคือการออกกำลังกาย ด้วยเหตุนี้ทางกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข และสถาบันวิจัยโภชนาการและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทางด้านอาหารและโภชนาการ จึงได้จัดทำ “ข้อปฏิบัติในการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี 9 ข้อ หรือโภชนบัญญัติ 9 ประการ” เพื่อเผยแพร่ให้ใช้ยึดเป็นแนวทางในการกินอาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ

ในการบริโภคอาหารเพื่อการมีสุขภาพที่ดี นอกจากบริโภคตามอาหารหลัก 5 หมู่แล้ว กองโภชนาการได้จัดทำโครงการสุขภาพดี สุขีทั่วหน้า โดยคณะทำงานของโครงการได้จัดทำ

แนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อให้มีสุขภาพดี และเรียกขานแนะนำนี้ว่า “โภชนบัญญัติ 9 ประการ” ซึ่งตามข้อแนะนำนอกจากกล่าวถึงการบริโภคอาหารที่เหมาะสมแล้ว ยังมีข้อแนะนำอื่นในการปฏิบัติตนเพื่อให้มีสุขภาพดี ตามรายละเอียดที่จะศึกษาต่อไป

ความหมายของโภชนบัญญัติ 9 ประการ โภชนบัญญัติ 9 ประการ หรือข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย หมายถึง ข้อแนะนำในการปฏิบัติตนเพื่อการมีสุขภาพที่ดีของคนไทยเพื่อนำไปใช้เป็นรูปแบบในการบริโภคอาหารที่จะทำให้ได้รับประโยชน์สูงสุดกับสุขภาพของร่างกาย และถูกต้องตามหลักโภชนาการ ในการจัดทำโภชนบัญญัติ 9 ประการ หรือข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อการมีสุขภาพที่ดีของคนไทย มีวัตถุประสงค์เพื่อป้องกันปัญหาโภชนาการทั้งการขาดสารอาหาร โรคเรื้อรังเกี่ยวกับโภชนาการ และคำนึงถึงความปลอดภัยในการบริโภคอาหาร

ข้อแนะนำให้ปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ

โภชนบัญญัติ 9 ประการ หรือข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย จัดทำโดยผู้ทรงคุณวุฒิที่เกี่ยวข้องทางด้านอาหาร และโภชนาการหลายสถาบัน ได้แก่ กองโภชนาการกระทรวงสาธารณสุข สถาบันวิจัยโภชนาการมหาวิทยาลัยมหิดล และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ ร่วมกันจัดทำขึ้นตั้งแต่ปี พ.ศ. 2540

ในการจัดทำโภชนบัญญัติ 9 ประการ หรือข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย ผู้จัดทำคำนึงถึงอาหารที่คนไทยกินเป็นประจำ พฤติกรรม และวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนข้อมูลด้านปัญหาภาวะโภชนาการ และสาธารณสุข จึงได้ข้อปฏิบัติตามรายละเอียดดังนี้

1. กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดื่มน้ำหนักตัวรายละเอียดดังนี้

1.1 กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ คือ ในแต่ละวันต้องบริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่เนื่องจากร่างกายต้องการสารอาหารที่มีอยู่ในอาหารได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน เกลือแร่ วิตามิน และน้ำ แต่ไม่มีอาหารชนิดใดที่ให้สารอาหารครบทุกชนิด ในปริมาณ



ที่พอเหมาะกับความต้องการของร่างกาย จึงจำเป็นต้องกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย จึงจะได้สารอาหารครบถ้วน และเพียงพอสำหรับความต้องการของร่างกาย ดังได้กล่าวแล้วในบทที่ 2.1 ถึงความสำคัญของอาหารหลักแต่ละหมู่

1.2 ไขมันดูแลน้ำหนักตัว คือ น้ำหนักต้องอยู่ตามเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนดเพราะ น้ำหนักตัวเป็นเครื่องบ่งชี้ที่สำคัญในการบอกถึงภาวะสุขภาพของคนว่าดี หรือไม่ดี โดยถ้า น้ำหนักตัวต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ หรือผอมไปจะทำให้ร่างกายอ่อนแอ เจ็บป่วยง่าย และ ประสิทธิภาพในการเรียน การทำงานด้อยลงกว่า ปกติ และหากมีน้ำหนักมากกว่าปกติ หรืออ้วน ไปก็จะเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และ โรคมะเร็งบางชนิด ซึ่งเป็นสาเหตุการตายใน อันดับต้น ๆ ของคนไทย การรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ควบคุมโดยการชั่งน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้ง การกินอาหารให้เหมาะสม และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และต่อเนื่องนาน 20 – 30 นาที อย่างน้อย สัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง เพื่อให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และการไหลเวียนของเลือดดีขึ้น (ไกรสิทธิ์, 2540) การประเมินน้ำหนักตัวว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติหรือไม่นั้น ใช้หลักเกณฑ์ ดังนี้



เด็ก ตั้งแต่อายุ 5 – 18 ปี แยกเพศหญิง ชาย ใช้ค่าน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ หรือค่าน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงเปรียบเทียบกับเกณฑ์อ้างอิงผู้ใหญ่ ชาย หญิง อายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป ใช้ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index, BMI) เป็นเกณฑ์อ้างอิง โดยคำนวณจากสูตร ดังนี้

ดัชนีมวลกาย = น้ำหนักตัวเป็น (กิโลกรัม) ส่วนสูงเป็น (เมตร)² แล้วนำผลลัพธ์ที่คำนวณได้มาพิจารณาตามค่าดัชนีมวลกาย ซึ่งจะบอกสภาวะของร่างกาย (คณะทำงานจัดทำข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย, 2543) ดังนี้

ถ้ามีค่า ต่ำ กว่า 18.5 กิโลกรัม/เมตร² แสดงว่า ผอมไป ถ้ามีค่า ระหว่าง 18.5 – 24.9 กิโลกรัม/เมตร² แสดงว่า อยู่ในเกณฑ์ปกติถ้ามีค่า ระหว่าง 25 – 29.9 กิโลกรัม/เมตร² แสดงว่า น้ำหนักเกิน ถ้ามีค่า ตั้งแต่ 30 กิโลกรัม/เมตร² ขึ้นไป แสดงว่า เป็นโรคอ้วนตัวอย่างการคำนวณ

หญิงอายุ 25 ปี สูง 160 เซนติเมตร ขณะนี้หนัก 65 กิโลกรัม ให้ประเมินน้ำหนักร่างกาย โดยคำนวณจากดัชนีมวลกายดัชนีมวลกาย = น้ำหนัก (กิโลกรัม) / ส่วนสูง (เมตร)² = 70/(1.60)² ดัชนีมวลกาย = 27.34 กิโลกรัม นำค่าจากการคำนวณมาพิจารณาพบว่าหญิงผู้นี้มีดัชนีมวลกาย อยู่ในเกณฑ์น้ำหนักร่างกายเกินมาตรฐาน

2. กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ

ข้าวเป็นอาหารหลักของคนไทยให้สารอาหารคาร์โบไฮเดรต ร่างกายนำไปใช้เป็น



พลังงาน ในข้าวยังมีวิตามิน เกลือแร่ และเส้นใยอาหาร การบริโภคข้าวควรเลือกข้าวที่ผ่านการขัดสีแต่น้อย เช่น ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ เพราะมีเส้นใยอาหาร วิตามิน และเกลือแร่ในปริมาณสูง โดยอาจบริโภคสลับกับผลิตภัณฑ์จากข้าว และธัญพืชอื่น ๆ เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน เส้นหมี่

บะหมี่ วุ้นเส้น ขนมปัง เผือก และมัน

3. กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ



ผักและผลไม้ นอกจากให้วิตามิน และเกลือแร่รวมทั้งสารอื่นที่จำเป็นต่อร่างกาย เช่น เส้นใยอาหารซึ่งช่วยให้ระบบขับถ่ายดี ช่วยลดคอเลสเตอรอล และสารพิษที่ก่อมะเร็งบางชนิด ออกจากร่างกาย การบริโภคผัก ผลไม้เป็นประจำจะไม่ทำให้อ้วน เพราะให้พลังงานต่ำ และ

ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง และโรคหัวใจ ปัจจุบันมีรายงานระดับโลก เรื่องอาหารและโภชนาการกับการป้องกันโรคมะเร็ง โดย World Cancer Research Fund และ American Institute for Cancer Research ในปี ค.ศ. 1997 แนะนำว่าการบริโภคผัก และผลไม้ในปริมาณที่เพียงพอเป็นประจำจะช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งได้ และยังมีผลการวิจัยพบว่า สารแคโรทีน และวิตามินซีช่วยป้องกันอนุมูลอิสระที่เป็นสาเหตุของโรคมะเร็งไม่ให้ทำลายเซลล์ปกติในร่างกาย

4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ

เนื้อสัตว์ ทุกชนิดให้สารอาหารโปรตีน แต่ควรเลือกบริโภคชนิดที่ไม่มีไขมันหรือมีในปริมาณน้อย เพื่อลดการสะสมไขมันในร่างกาย และควรกินปลาอย่างสม่ำเสมอ



ไข่ เป็นอาหารที่ให้สารอาหาร

โปรตีน หาซื้อง่าย เด็กสามารถบริโภคได้ทุกวัน แต่ผู้ใหญ่ไม่ควรบริโภคเกินสัปดาห์ละ 2-3 ฟอง

ถั่วเมล็ดแห้ง และผลิตภัณฑ์ ถั่วเป็นอาหารที่ให้สารอาหารโปรตีน คุณภาพสมบูรณ์ และราคาถูกจึงควรบริโภคสลับกับเนื้อสัตว์เป็นประจำ



5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย



นมเป็นแหล่งของแคลเซียม และฟอสฟอรัส ช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง นอกจากนี้ยังมีโปรตีน กรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย น้ำตาลแลคโตส และวิตามินต่าง ๆ เช่น วิตามินเอช่วยในการมองเห็นในที่แสงสลัว และช่วยเพิ่มความต้านทานโรค วิตามินบี 2 ช่วยให้การเจริญเติบโต ช่วยในระบบอวัยวะเยื่อต่าง ๆ

ทำหน้าที่ปกติ โดยเฉพาะช่วยป้องกันโรคแผลที่มุมปาก หรือโรคปากนกกระจอก นมจึงเป็นอาหารที่เหมาะสมกับบุคคลทุกเพศ ทุกวัย ในเด็กปกติดื่มนมได้ทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็น นมสด ธรรมชาติ นมสดเสริมแคลเซียม นมที่ปรุงแต่งสี กลิ่น และรส เช่น นมรสหวาน นมรสเปรี้ยว แต่ถ้าต้องการควบคุมน้ำหนักก็อาจต้องดื่มนมพร่องมันเนย ส่วนผู้ใหญ่โดยเฉพาะสตรีวัยหมดประจำเดือนควรดื่มนมเสริมแคลเซียม ถ้ามีน้ำหนักร่างกายมากก็อาจดื่มนมพร่องมันเนยเสริมแคลเซียม

ปัญหาจากการดื่มนมที่อาจพบในผู้สูงอายุ หรือผู้ที่ไม่ได้ดื่มนมเป็นเวลานาน แล้วกลับมาดื่ม คือเมื่อดื่มนมแล้วเกิดอาการท้องเสีย ท้องอืด สาเหตุอาจเกิดจากร่างกายไม่สามารถย่อยน้ำตาลแลคโตส (lactose) ในนม ทำให้เกิดการเปลี่ยนน้ำตาลแลคโตสเป็นกรด

แลคติก (lactic acid) สาเหตุเนื่องจากเมื่อไม่ได้ดื่มนมเป็นเวลานาน ๆ ร่างกายจะไม่ผลิตเอนไซม์แลคเทส (lactase) สำหรับย่อยน้ำตาลแลคโทส แลคโทสที่ไม่ถูกย่อยจะเปลี่ยนเป็นกรดแลคติก ทำให้ให้เกิดอาการผิดปกติดังกล่าวข้างต้น วิธีการแก้ไข คือครั้งแรก ๆ ให้ดื่มนมในปริมาณน้อย เพื่อกระตุ้นให้เกิดการผลิตเอนไซม์แลคเทส เมื่อไม่มีอาการผิดปกติจึงเพิ่มปริมาณการดื่มต่อครั้งให้มากขึ้น

6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร



ไขมันเป็นอาหารที่จำเป็นต่อสุขภาพให้พลังงาน และความอบอุ่นแก่ร่างกาย ไขมันในอาหารมีทั้งชนิดที่ให้กรดไขมันอิ่มตัว และกรดไขมันไม่อิ่มตัว กรดไขมันอิ่มตัวพบมากในเนื้อมันสัตว์ หนัง น้ำมัน และเครื่องในสัตว์ โดยเฉพาะตับ ไข่แดง อาหารทะเลบางชนิด เช่น ปลาหมึก หอยนางรม จะมีคอเลสเตอรอลสูง ถ้าบริโภคอาหารที่มีไขมันอิ่มตัว และคอเลสเตอรอลมากจะทำให้เกิดโรคอ้วน และโรคไขมันในเลือดสูงเป็นอันตรายต่อร่างกาย ส่วนน้ำมันจากพืชจะมีปริมาณกรดไขมันอิ่มตัวน้อยกว่า (ยกเว้นน้ำมันมะพร้าว) กรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัว จึงแนะนำให้บริโภคไขมันจากพืชแทนไขมันจากสัตว์

ไขมันมีความสำคัญต่อร่างกาย เพราะช่วยในการดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมัน ได้แก่ วิตามินเอ ดี อี และ เค แต่ไม่ควรบริโภคมากเพราะจะทำให้มีน้ำหนักร่างกายเกินมาตรฐาน และเกิดโรคอ้วน ซึ่งจะเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ

7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวาน และเค็มจัด

คนไทยส่วนใหญ่นิยมปรุงรสอาหารเพื่อให้มีรสชาติอร่อย โดยเฉพาะปัจจุบันนี้พบว่าคนไทยนิยมบริโภครสหวานมากขึ้นซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพ เพราะอาจเป็นสาเหตุนำไปสู่การเป็นโรคเบาหวาน และยังส่งเสริมกลไกในร่างกายให้มีการสร้างไขมันประเภทไตรกลีเซอไรด์ ซึ่งจะมีผลต่อการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด ดังนั้นจึงควรจำกัดการบริโภคน้ำตาลไม่ให้เกิน วันละ 40-45 กรัม หรือ 3 - 4 ช้อนโต๊ะ และควร



หลีกเลี่ยงขนมหวาน น้ำหวาน น้ำอัดลม ส่วนรสเค็มในอาหารได้จากการเติม น้ำปลา ซีอิ๊ว เต้าเจี้ยว เกลือแกง อาหารประเภทหมักดอง เช่น ผักดอง ไข่เค็ม ปลาเค็ม และขนมขบเคี้ยว เช่น มันฝรั่งทอด ข้าวเกรียบ การบริโภคอาหารที่มีเกลือแกงมากกว่า วันละ 6 กรัม หรือ 1 ช้อนชา ขึ้นไปจะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง และทำให้เกิดอาการบวมน้ำได้

8. กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน

อาหารที่บริโภคต้องสะอาดปราศจาก จุลินทรีย์ และสารเคมีที่จะทำให้เกิดโทษต่อร่างกาย เช่น แบคทีเรีย ไวรัส พยาธิ และสารเคมีที่ปนเปื้อนในอาหาร เช่น สารกันบูด สารแต่งสี กลิ่น และรสอาหารที่ไม่ได้มาตรฐาน ควรบริโภคอาหารที่ปรุงสุกโดยใช้ความร้อนสูง ถ้าต้องบริโภคอาหารนอกบ้านควรพิจารณา อาหารที่ปรุงเสร็จใหม่ๆ มีการปกปิดอาหารเพื่อป้องกันแมลง และฝุ่นละออง บรรจุอยู่ในภาชนะที่สะอาด ผู้สัมผัสอาหารมีสุขลักษณะที่ดี ใช้วัตถุพิษ ภาชนะ และอุปกรณ์ที่สะอาดในการปรุง และหยิบจับอาหารที่ปรุงเสร็จ ไม่ใช้มือสัมผัสอาหารโดยตรง ส่วนที่ใช้ปรุง และเก็บอาหารไม่อยู่ใกล้แหล่งเพาะเชื้อโรค เช่น กองขยะ ตลาดสด ชยะมีภาชนะที่มีฝาปิดรองรับ



9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์



การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นประจำมีโทษแก่ร่างกาย ทำให้การทำงานของสมอง และระบบประสาทช้าลง สมรรถภาพการทำงานลดลง ขาดสติ ทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย ตลอดจนเสี่ยงต่อการเป็นโรคตับแข็ง แผลในกระเพาะอาหาร และลำไส้ มะเร็งหลอดอาหาร และโรคขาดสารอาหาร จึงควรงด หรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เพราะมีอันตรายมากกว่าที่จะให้ประโยชน์ต่อร่างกาย



บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 33. (2552). รายงานการประเมินภาวะการ
เจริญเติบโตนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6.กองกำกับการตำรวจตระเวน
ชายแดนที่ 33, เชียงใหม่.
- กองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 33. (2553). รายงานการประเมินภาวะการ
เจริญเติบโตนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6.กองกำกับการตำรวจตระเวน
ชายแดนที่ 33, เชียงใหม่.
- กองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 33. (2542). **โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนเฉลิม
พระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว** เนื่องในโอกาสพระราชพิธี มหามงคล
เฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 5 ธันวาคม 2542 (นางอังไฉฉิม แซ่ตั้ง อุปภัมภ์).
เชียงใหม่
- กองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน. (2539). 40 ปี **โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดน ใน
พระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี และสมเด็จพระเทพ
รัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี**. กรุงเทพมหานคร: โอ.เอส.พรี้นติ้ง เฮ้าส์
- กองโภชนาการ.(2543). **คู่มือแนวทางการใช้เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง** เพื่อการ
ประเมินภาวะการเจริญเติบโตของเด็กไทย. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข,
นนทบุรี.
- กองโภชนาการ. (2542). **คู่มือการควบคุมและป้องกันภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยเรียน**.
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, นนทบุรี.
- กองโภชนาการ. (2543). **คู่มือการควบคุมและป้องกันภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยเรียน**.
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, นนทบุรี.
- กองโภชนาการ. (2546). **คู่มือการควบคุมและป้องกันภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยเรียน**.
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข,นนทบุรี.
- กำพล ศรีวัฒนกุล. (2543). **อ้วนไขมัน**. กรุงเทพมหานคร: สยามสปอร์ต ซินดิเคท จำกัด.
- กัลยา ศรีมหันต์. (2541). **ภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัย
เรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี**. วิทยานิพนธ์ พย.ม., มหาวิทยาลัยมหิดล,
กรุงเทพฯ.

- กฤษณ์ ชัยพิมาน. (2551). **บทบาทผู้ปกครองด้านโภชนาการและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2.** การศึกษาค้นคว้าแบบอิสระ วท.ม., มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- จินดาวรรณ ต้นวงศ์. (2549). **ภาวะโภชนาการของเด็กกับความรู้ทางโภชนาการของผู้ปกครอง.** การค้นคว้าแบบอิสระ วท.ม., มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- จันทนาภรณ์ เกตุสมพร, วิรตี ชุนประเสริฐ, กัญญา แก้วมณี, ปิยนุช สายสุขอนันต์ และ บุศรินทร์ สัตยาประเสริฐ. (2549). **ประสิทธิผลของโปรแกรมการสอนสุขศึกษาต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของมารดาในระยะหลังคลอด.** รายงานการวิจัย ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช, กรุงเทพฯ.
- จันทร์เพ็ญ ชูประภาวรรณ. (2543). **สุขภาพคนไทย ปี พ.ศ 2543.** สถานะสุขภาพคนไทย. กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.
- ดวงเดือน พันธุ์นาวัน. (2521). **จริยธรรมของเยาวชนไทย.** กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ฐิติพร เทียรณนิธิกุล. (2546). **ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะครอบครัวกับภาวะโภชนาการของนักเรียนโรงเรียนอนุบาลแพร่.** การค้นคว้าแบบอิสระ วท.ม., มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- ทิพย์รัตน์ มณีเลิศและคณะ. (2542). **โครงการมาตรฐานเกษตรอินทรีย์ที่เหมาะสมกับเกษตรกรรายย่อยภาคเหนือ: รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์.** สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย ชุดโครงการวิจัยและพัฒนาเกษตรยั่งยืนภาคเหนือ. :7
- ทัศนีย์ วิชูธีรตานต์. (2544). **โภชนาศาสตร์ครอบครัว.** เลย : สถาบันราชภัฏเลย.
- ธนิดา กীরดิสุชน และคณะ. (6 ธันวาคม 2552) ค้นจากแหล่ง:
http://www.sema.go.th/files/Content/Technic/k4/0025/economic/Thanida_lithai/work/sec02p01.htm. (1 สิงหาคม 2554)
- นิชรา เรื่องดารกานนท์. (2547). **พัฒนาการและเขาวนปัญญาของเด็กไทย.** กรุงเทพมหานคร: สำนักงานสนับสนุนการวิจัย.
- นันทพร วิรวัดณ์. (2550). **การจัดบริการอาหารเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ.** กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.
- บุญใจ ศรีสถิตย์นรากร. (2547). **ระเบียบวิธีวิจัยทางพยาบาลศาสตร์.** กรุงเทพมหานคร: ยูแอนด์ไอ อินเทอร์เน็ตมีเดีย.

- บุญชม ศรีสะอาด. (2545). **การวิจัยเบื้องต้น**. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาส์น
- เบญจา มุกตพันธุ์. (2542). **โภชนาการสำหรับคนวัยต่างๆ**. ขอนแก่น :
มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ปรัชญา แพมวงค. (2548). **การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการกับภาวะโภชนาการ
ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ**. การศึกษาค้นคว้าแบบอิสระ วท.ม.,
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- ประณีต ผ่องแผ้ว. (2539). **โภชนศาสตร์ชุมชน: ในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงภาวะเศรษฐกิจ
อย่างรวดเร็ว**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ลิฟวิง ทรานส์ มีเดีย จำกัด.
- โปรแกรมคำนวณคุณค่าสารอาหาร (INMUCAL) [computer program]. Version 7.0. (2540).
กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหิดล สถาบันวิจัยโภชนาการ ฝ่ายสถิติและบริการ
คอมพิวเตอร์.
- พชร ศิละวรรณโณ. (2550). **การมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการป้องกันปัญหาภาวะ
โภชนาการของนักเรียนปกากะญอ โรงเรียนบ้านห้วยกุ่ม จังหวัดแม่ฮ่องสอน**.
วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- พัชรินทร์ สัมคร. (2548). **การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ และภาวะโภชนาการ
ของบุคลากรด้านสุขภาพ**. การศึกษาค้นคว้าแบบอิสระ วท.ม.
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- พิษณุ อุตตมะเวทิน. (2550). **โภชนศาสตร์ชุมชน**. พิมพ์ครั้งที่ 3. ขอนแก่น:
มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- มัชชี บุญนาค. (2514). **อิทธิพลของการอบรมเลี้ยงดูที่มีผลต่อบุคลิกภาพ**. สืบค้นเมื่อ 29
กันยายน 2554, จาก <http://www.novabizz.com/NovaAce/Personality.htm>.
- วีราภรณ์ พุทธรังค์. (2547). **ความรู้ทางโภชนาการและการจัดเตรียมอาหารของผู้ปกครอง
ให้กับเด็กระดับอนุบาล**. การศึกษาค้นคว้าแบบอิสระ วท.ม. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่,
เชียงใหม่.
- วงสวาท โกศลวัฒน์และคณะ. (2542). **รู้คุณรู้โทษโภชนาการ**. กรุงเทพมหานคร: บริษัทรีด
เดอร์สไดเจทส์ (ประเทศไทย) จำกัด.
- ศุภามาศ สี่ห้องใส. (2546). **การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ และภาวะโภชนาการ
ของอาจารย์อาชีวะศึกษาอุตรดิตถ์**. การศึกษาค้นคว้าแบบอิสระ วท.ม.
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.

- สมคิด อิศระวัฒน์. (2542). **ลักษณะการอบรมเลี้ยงดูเด็กของคนไทยซึ่งมีผลต่อการเรียนรู้ด้วยตนเอง**. รายงานวิจัย ภาควิชาศึกษาศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพฯ.
- สง่า ดามาพงษ์. (2554). **การพัฒนานโยบายระดับชาติด้านโภชนาการผ่านกระบวนการ HIA, 2554.**
- สิรินาถ มั่นศิลป์. (2548). **ความรู้ทางโภชนาการและภาวะโภชนาการของเด็กระดับอนุบาล**. การศึกษาค้นคว้าแบบอิสระ วท.ม., มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- สิริพันธุ์ จุลรังคะ. (2542). **โภชนาการศาสตร์เบื้องต้น**. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุกัลยา ศิริน้อย. (2552). **ผลของการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการต่อน้ำหนักของนักเรียนที่เป็นโรคอ้วน**. การศึกษาค้นคว้าแบบอิสระ วท.ม., มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- หฤทัย สุขเจริญโกศล. (2545). **ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยระดับปัจเจกของผู้ปกครอง ปัจจัยทางสังคมวัฒนธรรม และพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพช่องปากในเด็ก 0-5 ปี ในตำบล ออกลาง กิ่งอำเภอแม่อน จังหวัดเชียงใหม่**. วิทยานิพนธ์ วท.ม. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- อบเชย วงศ์ทอง. (2541). **โภชนาศาสตร์ครอบครัว**. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อบเชย วงศ์ทอง. (2547). **โภชนาศาสตร์ครอบครัว**. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อำไพพรรณ ปัญญาโรจน์. (2542). **การอบรมเลี้ยงดูเด็ก โครงการตำราวิชาการราชภัฏเฉลิมพระเกียรติเนื่องวโรกาสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเจริญพระชนมพรรษา 6 รอบ**. กรุงเทพมหานคร:คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันราชภัฏจันทรเกษม.
- อรพรรณ ศรีสุขวัฒนา. (2554). **อาหารกับการส่งเสริมสุขภาพ**. วารสารการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม, 25(1), 89-93.
- Andrews, M., et al. (1999). **Nurse's handbook of alternative & complementary therapies**. Springhouse: Springhouse Corporation.
- Cronbach, L. J. (1990). **Essentials of psychological testing**. New York: Harper Colins.

Sanjur, D. (1982). Social and cultural perspectives in nutrition. Englewood Cliffs, New Jersey, USA, Prentice–Hall.

World Health Organization. (1983). **Measuring change in national status**. WHO Geneva.





ประวัติผู้ศึกษาค้นคว้า

ประวัติผู้ศึกษาค้นคว้า

ชื่อ นามสกุล	จำลองตำราวจนิรักษ์พัฒน์ คฤหานนท์
วัน เดือน ปี เกิด	24 มิถุนายน 2520
ที่อยู่ปัจจุบัน	182/87 หมู่ 7 ตำบลหนองหาร อำเภอสันทราย จังหวัด เชียงใหม่
ที่ทำงานปัจจุบัน	กองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 33 ตำบลหนองหาร อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่
ตำแหน่งหน้าที่ปัจจุบัน	ผู้บังคับหมู่ กก.ตชด.33
ประสบการณ์การทำงาน	พ.ศ. 2540 – ปัจจุบัน รับราชการตำรวจ ตำแหน่งผู้บังคับหมู่ กองกำกับการตำรวจ ตระเวนชายแดนที่ 33 อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2549 สบ.(สาธิตานุศาสตร) จากมหาวิทยาลัยนเรศวร

