

บทที่ 5

อภิปรายผล สรุปและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของการจัดบริการอาหารกลางวันในโรงเรียน ชนิดของอาหารว่างที่จำหน่ายในโรงเรียน แหล่งจำหน่ายอาหารนอกโรงเรียน และการสนับสนุนกิจกรรมการออกกำลังกาย กับ อัตราภาวะโภชนาการเกินของนักเรียนในโรงเรียนระดับประถมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จังหวัดนนทบุรี โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ โรงเรียนระดับประถมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จังหวัดนนทบุรี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ จำนวน 42 โรงเรียน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสัมภาษณ์ แบบบันทึก โดยผู้วิจัยสร้างโดยมีความสอดคล้องกับข้อมูลที่ศึกษา ประกอบด้วยแบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไปของโรงเรียน การสนับสนุนกิจกรรมการออกกำลังกาย แบบบันทึกการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง การจัดบริการอาหารกลางวัน ชนิดของอาหารว่างที่จำหน่ายในโรงเรียน และแหล่งจำหน่ายอาหารนอกโรงเรียน จากนั้นได้นำไปตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา โดยผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน มีดัชนีความตรงตามเนื้อหา (Content Validity Index: CVI) เท่ากับ .80 และจากนั้นนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสถิติสำเร็จรูป โดยหาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ปัจจัยความสัมพันธ์ โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สเปียร์แมน (Spearman Rank Correlation Coefficient) ซึ่งได้ผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของโรงเรียนกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาในครั้งนี้เป็นโรงเรียนในเขตเมืองร้อยละ 55.0 เขตนอกเมือง ร้อยละ 45.2 โดยโรงเรียนที่ศึกษา ส่วนใหญ่เป็นโรงเรียนขนาดกลาง ร้อยละ 52.4
2. อัตราภาวะโภชนาการเกินของนักเรียนในโรงเรียน จากการศึกษา พบอัตราภาวะโภชนาการเกินของนักเรียนร้อยละ 12.2 โดยทุกโรงเรียนมีการประเมินภาวะโภชนาการของนักเรียน ด้วยวิธีการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และจัดให้มีการประเมินภาวะโภชนาการของนักเรียน ส่วนใหญ่ 2-4 ครั้งต่อปี
3. การจัดบริการอาหารกลางวันในโรงเรียน พบว่า โรงเรียนส่วนใหญ่ให้บุคลากรภายนอกเข้ามาจำหน่ายอาหารให้กับนักเรียน ร้อยละ 59.5 รูปแบบของการจัดอาหารกลางวัน ส่วนใหญ่จัดแบบอาหารจานเดียว ร่วมกับ ข้าวและกับข้าว 1 อย่าง ร้อยละ 76.2 และการจัดรายการอาหาร

กลางวันของโรงเรียนใน 1 สัปดาห์ พบว่า โรงเรียนมีการจัดรายการอาหารไม่ซ้ำใน 1 สัปดาห์ ร้อยละ 97.6 โดยแบ่งอาหารออกเป็นกลุ่มต่าง ๆ ดังนี้

3.1 กลุ่มประเภทการจัดข้าวเป็นอาหารหลัก และอาหารแปรรูปจากแป้ง โรงเรียนมีการจัดข้าวเป็นอาหารหลัก โดยส่วนใหญ่จัดให้นักเรียนได้รับ 4-5 วันต่อสัปดาห์และจัดอาหารแปรรูปจากแป้ง เป็นอาหารประเภทเส้น ได้แก่ ก๋วยเตี๋ยว กวยจั๊บ มักกะโรนี ขนมจีน โดยส่วนใหญ่จัดให้นักเรียนได้รับ 1 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 73.8

3.2 กลุ่มประเภทเนื้อสัตว์ต่าง ๆ และไข่ โรงเรียนจัดเนื้อสัตว์ต่าง ๆ ได้แก่ เนื้อหมู เนื้อปลา และไข่ ให้นักเรียนรับประทานทุกวัน

3.3 กลุ่มอาหารที่ใช้น้ำมันเป็นส่วนประกอบของอาหาร โรงเรียนมีการจัดรายการอาหารประเภทผัด ทอด เช่น ไก่ทอด หมูทอด ไข่เจียว ผัดซีอิ้ว โดยมีการใช้น้ำมันประเภทต่างๆในการประกอบอาหาร พบว่า ส่วนใหญ่มีการใช้น้ำมันประเภทไขมันอิ่มตัว ร้อยละ 64.3 และใช้น้ำมันประเภทไขมันไม่อิ่มตัวในการประกอบอาหารให้กับนักเรียน ร้อยละ 35.7

3.4 กลุ่มผักและผลไม้ต่าง ๆ โรงเรียนจัดให้มีอาหารประเภทผักให้กับนักเรียนรับประทาน 5 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 66.7 ส่วนผลไม้ต่าง ๆ พบว่า โรงเรียนจัดให้นักเรียนรับประทาน ประมาณ 1-2 วันต่อสัปดาห์ เช่น ส้ม ฝรั่ง มะม่วง มะละกอ กล้วย

3.5 ความซ้ำซากของรายการอาหารที่โรงเรียนจัดสำหรับนักเรียน ใน 1 สัปดาห์พบว่า โรงเรียนส่วนใหญ่จัดรายการอาหารให้นักเรียนไม่ซ้ำ ใน 1 สัปดาห์ ร้อยละ 97.6

4. ชนิดของอาหารว่างที่จำหน่ายในโรงเรียน

จากผลการศึกษาพบว่า โรงเรียนมีการจำหน่ายอาหารว่าง คือ อาหารประเภททอด ที่มีการจำหน่ายมากที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ ไข่กรอบทอด ลูกชิ้นทอด และไก่ทอด ร้อยละ 97.6 92.8 และ 85.7 ตามลำดับ ประเภทขนมหวาน ส่วนใหญ่จำหน่ายไอศกรีม ร้อยละ 95.2 รองลงมาได้แก่ หวานเย็น ขนมปังปิ้งทาเนย และ ขนมเค้ก ร้อยละ 69.0 57.1 และ 45.2 ตามลำดับ ประเภทผลไม้ พบว่า ส่วนใหญ่จำหน่ายผลไม้สด ร้อยละ 69.0 ส่วนประเภทเครื่องดื่ม พบว่า มีการจำหน่ายมากที่สุดสองอันดับ ได้แก่ น้ำหวานใส้สีและนมรสหวานชนิดต่าง ๆ ร้อยละ 95.9

5. แหล่งจำหน่ายอาหารนอกโรงเรียน

จากผลการศึกษา พบว่า จำนวนแหล่งจำหน่ายอาหารนอกโรงเรียนในรัศมี 50 เมตร ส่วนใหญ่มีจำนวนร้านรถเข็นนอกโรงเรียนตั้งแต่ 1 ร้านขึ้นไป ร้อยละ 97.6 และมีจำนวนร้านค้านอกโรงเรียนตั้งแต่ 1 ร้านขึ้นไป ร้อยละ 59.5 สำหรับชนิดของอาหารที่มีจำหน่ายนอกโรงเรียน พบว่า อาหารประเภททอดจำหน่ายมากที่สุด คือ ลูกชิ้นทอด ร้อยละ 95.2 รองลงมาได้แก่ ไข่กรอบทอด มันฝรั่งทอด และขนมถั่วกรอบกรอบ ชนิดต่าง ๆ ร้อยละ 92.8 ประเภทขนมหวาน ส่วนใหญ่จำหน่าย

ไอศกรีม ร้อยละ 92.8 รองลงมาได้แก่ ทอफी/ ลูกอม ขนมปังปิ้งทานเนย และหวานเย็น ร้อยละ 90.5 81.0 และ 71.4 ตามลำดับ ประเภทผลไม้ พบว่า ส่วนใหญ่จำหน่ายผลไม้สด ร้อยละ 88.1.0 ส่วนประเภทเครื่องดื่ม พบว่า ส่วนใหญ่จำหน่ายน้ำผลไม้ผสมน้ำตาล ร้อยละ 95.2 รองลงมา ได้แก่ น้ำหวานใส่สีและนมรสหวานชนิดต่าง ๆ ร้อยละ 88.1

6. การสนับสนุนกิจกรรมการออกกำลังกายในโรงเรียน

จากผลการศึกษา พบว่า ส่วนใหญ่มีการจัดกิจกรรมออกกำลังกายหรือบริหารร่างกายพร้อมกันทั้งโรงเรียน โดยจัดให้ออกกำลังกาย จำนวน 3 วันต่อสัปดาห์มากที่สุด ร้อยละ 31.0 การจัดกีฬาในโรงเรียนส่วนใหญ่จัดกีฬาจำนวน 1 ครั้งต่อปี ร้อยละ 85.7 ส่วนการจัดนโยบายหรือแนวทางควบคุมภาวะนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินของเด็กนักเรียนในโรงเรียน พบว่า ส่วนใหญ่ไม่มีนโยบาย ร้อยละ 92.9

7. ความสัมพันธ์ระหว่าง การจัดบริการอาหารกลางวันในโรงเรียน ชนิดของอาหารว่างที่จำหน่ายในโรงเรียน แหล่งจำหน่ายอาหารนอกโรงเรียน การสนับสนุนกิจกรรมการออกกำลังกายกับอัตราภาวะ โภชนาการเกินของนักเรียนพบว่า จำนวนร้านรถเข็นนอกโรงเรียน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับอัตราภาวะ โภชนาการเกินของนักเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r_s=0.60$, $P<.001$) ส่วนการจัดบริการอาหารกลางวัน ชนิดของอาหารว่างในโรงเรียน ประเภททอด ประเภทขนมหวานและประเภทเครื่องดื่ม ร้านค้านอกโรงเรียน และการสนับสนุนกิจกรรมการออกกำลังกาย สัมพันธ์กับอัตราภาวะ โภชนาการเกินของนักเรียน อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การอภิปรายผล

จากการศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูล สามารถนำมาอภิปรายผลการศึกษาตามวัตถุประสงค์และสมมติฐานการวิจัยได้ดังนี้

1. อัตราภาวะ โภชนาการเกินของนักเรียน พบว่า มีอัตราภาวะ โภชนาการเกิน ร้อยละ 12.2 อภิปรายได้ว่า ปัญหาภาวะ โภชนาการเกินของเด็กวัยเรียนยังคงอยู่และมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นดังสอดคล้องกับการศึกษาของ กัลยา ศรีมหันต์ (2541) พบว่าเด็กวัยเรียนในเขตอำเภอเมืองจังหวัดราชบุรี มีภาวะ โภชนาการเกินจนถึงอ้วน ร้อยละ 14.80 และจากการศึกษาความชุกของโรคอ้วนในเด็กนักเรียน กลุ่มโรงเรียนรัฐบาล พบภาวะ โภชนาการเกิน ร้อยละ 13.6 (ศักดา พริงคำภู และคณะ, 2545) ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก โรงเรียนยังคงจัดให้มีการจำหน่ายอาหารว่างที่ให้คุณค่าทางโภชนาการอาหารน้อย โดยจัดอาหารว่างได้แก่ อาหารประเภททอด ได้แก่ ไส้กรอกทอด ลูกชิ้นทอด และไก่ทอด ประเภทขนมหวาน โดยส่วนใหญ่จำหน่ายไอศกรีมให้นักเรียนถึง ร้อยละ 95.2 ส่วนประเภทเครื่องดื่ม พบว่า มีการจำหน่ายมากที่สุด ได้แก่ น้ำหวานใส่สีและนมรสหวานชนิดต่าง ๆ ถึง

ร้อยละ 95.9 นอกจากนี้ยังพบว่า บริเวณภายนอกโรงเรียนที่มีระยะห่างจากโรงเรียนไม่เกิน 50 เมตร มีจำนวนร้านค้า และร้านรถเข็นมากบริเวณภายนอกโรงเรียน โดยร้านเหล่านี้จำหน่ายอาหารที่ทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน ได้แก่ น้ำอัดลม อาหารประเภททอดต่าง ๆ ขนมถุงกรอบกรอบ มันฝรั่งทอด อย่างไรก็ตามแม้ว่าโรงเรียนจะมีการดำเนินการเข้มงวด แต่ถ้าบริเวณหน้าโรงเรียนยังมีการจำหน่ายอาหารเหล่านี้อยู่ ซึ่งทำให้เด็กสามารถเข้าถึงแหล่งจำหน่ายได้ง่าย ประกอบกับผลของสื่อโฆษณาของเล่นของแถมที่มาพร้อมกับขนมถุงกรอบ และสังคมการบริโภคอาหารที่เปลี่ยนแปลงไป เป็นการนิยมบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด จานด่วน มากขึ้น ซึ่งอาหารเหล่านี้ได้รับความนิยมจากเด็กเป็นอย่างมาก

ภาวะโภชนาการเกินของเด็กที่เกิดขึ้นจึงมีความสำคัญอย่างมาก ซึ่งเป็นช่วงที่ร่างกายเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น มีการเปลี่ยนแปลงของขนาดเซลล์ไขมันอย่างมาก ถ้าเด็กได้รับพลังงานจากอาหารมากเกินไป หรือขาดการออกกำลังกายที่เหมาะสม จะนำไปสู่ภาวะอ้วนที่ลดได้ยาก ปริมาณของเซลล์ไขมันที่เพิ่มขึ้นจะส่งผลให้เกิดภาวะอ้วนในผู้ใหญ่ตามมา (Poskitt, อ้างถึงใน ศรีสุคำ วงศ์วิเศษกุล, 2540) ดังนั้นจึงมีการกำหนดเป้าหมายในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 (พ.ศ.2545-2549) โดยกำหนดให้ความชุกของภาวะอ้วนในเด็กวัยเรียนและปฐมวัยไม่เกินร้อยละ 10

2. ความสัมพันธ์ระหว่าง การจัดการอาหารกลางวันในโรงเรียน ชนิดของอาหารว่างที่จำหน่ายในโรงเรียน แหล่งจำหน่ายอาหารนอกโรงเรียน การสนับสนุนกิจกรรมการออกกำลังกายในโรงเรียน กับอัตราภาวะ โภชนาการเกินของนักเรียน

2.1 การจัดการอาหารกลางวันในโรงเรียน ไม่มีความสัมพันธ์กับอัตราภาวะ โภชนาการเกินของนักเรียน อภิปรายได้ว่า การจัดการอาหารกลางวันในโรงเรียนของกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ พบว่ามีนักเรียนได้รับประทานอาหารกลางวันในโรงเรียนทุกคน ส่วนใหญ่ให้บุคคลภายนอกเข้ามาจำหน่ายอาหารให้กับนักเรียน ร้อยละ 59.5 รูปแบบของการจัดอาหารกลางวันส่วนใหญ่จัดแบบอาหารจานเดียว ร่วมกับ ข้าวและกับข้าว 1 อย่าง คิดเป็น ร้อยละ 76.2 ทุกโรงเรียนจัดให้นักเรียนได้รับนมเป็นอาหารเสริม และจัดรายการอาหารหมุนเวียนสลับเปลี่ยนกันโดยไม่ซ้ำ ประกอบการจัดการอาหารกลางวันของโรงเรียนมีการคำนึงถึงคุณค่าของสารอาหาร และอาหารที่ประกอบขึ้นจากโรงเรียนจะต้องได้มาตรฐานทั้งในเรื่องของสัดส่วนพลังงาน สารอาหารที่ครบถ้วน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ พรณี บุญชรัตถกิจ และคณะ (2543) การควบคุมคุณภาพอาหารของโรงเรียนระหว่างโรงเรียนในเขตอำเภอและนอกเขตอำเภอ มีการควบคุมคุณภาพอาหาร โดยควบคุมคุณค่าอาหารให้ครบถ้วนตามหลักอาหาร 5 หมู่ ซึ่งสารอาหารที่จำเป็นสำหรับเด็กในวัยเรียนคือ อาหารที่มีโปรตีนสูง มีวิตามินและเกลือแร่ครบถ้วน รวมถึงโรงเรียนในสังกัดคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน มีโครงการอาหารกลางวันรองรับด้านโภชนาการของเด็ก

วัยเรียน อีกทั้งการรับประทานอาหารของเด็กวัยเรียน โรงเรียนจะดูแลมือหลักเพียงมือเดียว แต่เด็กมี โอกาสรับประทานอาหารที่บ้านอย่างเดียว 2 มื้อในวันธรรมดา และวันหยุดอาจมีถึง 3 มื้อ (สายทิพย์ วิชัยทัศนะ, 2546) และจากการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมของผู้ปกครองในการบริโภคอาหารพบว่า ผู้ปกครองมักปรุงอาหารที่ทำจากกะทิบ่อยครั้งและเป็นประจำ ชอบซื้อพิซซ่ามารับประทานที่บ้าน เป็นประจำ และมื้ออาหารที่ผู้ปกครองรับประทานมากที่สุดคืออาหารมือเย็น (ณฐกร ชินศรีวงศ์กุล, 2544) จากผลการวิจัยดังกล่าวนี้บ่งชี้ว่าเป็นการส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนมีภาวะ โภชนาการเกินมากขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากพฤติกรรมของผู้ปกครองมีส่วนสำคัญในการทำให้นักเรียนมีภาวะ โภชนาการเกิน เนื่องจากเด็กจะมีพฤติกรรมการบริโภคตามแบบผู้ปกครอง ดังนั้นผู้ที่เกี่ยวข้องในการดูแลเด็กวัย เรียนนอกจากโรงเรียนแล้ว ยังรวมถึงผู้ปกครอง ที่มีส่วนร่วมกันดูแลรายการอาหารสำหรับเด็กวัย เรียน กล่าวคือปัจจัยการจัดบริการอาหารกลางวันในโรงเรียนอาจไม่ใช่ปัจจัยที่สำคัญที่ส่งผลต่อ ภาวะโภชนาการเกินของนักเรียน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

2.2 จำนวนชนิดอาหารประเภททอด ประเภทขนมหวาน และประเภทเครื่องดื่มที่ จำหน่ายในโรงเรียน ไม่มีความสัมพันธ์กับอัตราภาวะ โภชนาการเกินของนักเรียน ซึ่ง ไม่เป็นไปตาม สมมติฐานที่ตั้งไว้ อีกปราชได้ว่า ชนิดอาหารว่างที่จำหน่ายในโรงเรียนอาจไม่ใช่ปัจจัยที่ส่งผลต่อ ภาวะโภชนาการเกินของนักเรียน เนื่องจากชนิดของอาหารที่รับประทานมักเกี่ยวข้องกับปัจจัยอื่น ๆ ได้แก่ ความชอบในอาหารชนิดนั้น ๆ ของผู้บริโภค หรือนิสัยการบริโภค ที่ชอบรับประทานรส หวาน จะทำให้รสชาติติดอยู่ในกระแสนประสาท เด็กจะติดรสชาติ และไม่บริโภคอาหารที่มีรสจืด เป็นสาเหตุส่งเสริมให้เด็กมีแนวโน้มเป็นโรคอ้วน (จิตติวัฒน์ สุขประสงศ์สิน, 2545) นอกจากนี้ พฤติกรรมของกลุ่มเพื่อน โดยกลุ่มเพื่อนมีส่วนสำคัญในการทำให้นักเรียนมีภาวะ โภชนาการเกิน จากผลการศึกษาของณฐกร ชินศรีวงศ์กุล (2544) พบว่า เพื่อนชวนให้นักเรียนดื่มน้ำอัดลมและ น้ำหวานบ่อยครั้งและเป็นประจำ การที่เด็กวัยเรียนยึดถือแบบอย่างในการดำรงชีวิตจากกลุ่มเพื่อน อาจเนื่องมาจากความต้องการการยอมรับจากเพื่อน รวมถึงค่านิยมในการบริโภค ซึ่งปัจจุบัน วัฒนธรรมเกี่ยวกับอาหารตะวันตกกำลังเป็นที่นิยม สอดคล้องกับการศึกษาของนงเยาว์ แยมเวช (2536) พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่เลือกรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดประเภท โดนัท ไก่ทอด และ ไอศกรีม เลือกเครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลม โดยอาหารดังกล่าวจัดเป็นอาหารจานด่วน ซึ่งมี ส่วนประกอบหลักเป็นแป้ง ไขมันและน้ำตาลสูง รวมถึงการโฆษณาจากสื่อต่าง ๆ พบว่า การโฆษณาสินค้าและมีของแถมให้กับผู้ซื้อจะจูงใจให้เลือกซื้อสินค้านั้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษา ของธนธิป สะอาดวุฒิเจริญ (2541) พบว่า การใช้โฆษณาโทรทัศน์ถูกนำมาใช้เป็นสื่อหลักใน การส่งข่าวสาร เหตุผลในการตัดสินใจเลือกซื้อสินค้านั้นมาจากพฤติกรรมการบริโภค รวมถึงกลุ่มเป้าหมายคือกลุ่ม เด็กวัยเรียน เหตุผลดังกล่าวล้วนสนับสนุนให้เด็กวัยเรียนมีภาวะ โภชนาการเกินได้

ดังนั้นโรงเรียนจึงมีส่วนสำคัญในการดูแลสนับสนุนให้ความสำคัญกับการจัดสภาพ
สิ่งแวดล้อมภายในโรงเรียนที่เอื้อต่อสุขภาพ การจัดให้มีผู้ค้าขายอาหารในโรงเรียน ประเภทอาหาร
ที่จำหน่าย การให้ความรู้ ความเข้าใจแก่บุคลากรภายในโรงเรียน ทั้งผู้ประกอบการ ครู นักเรียน
ในด้านโภชนาการ ความสะอาด ปลอดภัย สามารถสร้างพฤติกรรมการบริโภคเพื่อให้เด็กสามารถ
เลือกบริโภคอาหารที่ถูกต้อง มีคุณค่าทางโภชนาการ ส่งผลต่อสุขภาพของเด็กได้ดีอีกด้วย ส่วน
โรงเรียนระดับปฐมวัยและประถมศึกษา โรงเรียนและครูมีบทบาทที่สำคัญในการจัดอาหารและของ
ว่างที่เป็นประโยชน์และเพียงพอต่อการเจริญเติบโต พลังงานและสารอาหารที่ควรได้รับในแต่ละวัย
รวมทั้งปลูกฝังนิสัยการเลือกรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายให้แก่เด็ก

2.3 จำนวนรถเข็นหน้าโรงเรียน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับอัตราภาวะโภชนาการ
เกินของนักเรียน อภิปรายได้ว่า จำนวนรถเข็นหน้าโรงเรียนเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเกิด
ภาวะโภชนาการเกินของนักเรียน ซึ่งจากการศึกษาพบว่า บริเวณหน้าโรงเรียนมีจำนวนร้านค้า และ
ร้านรถเข็น โดยมีรถเข็นเฉลี่ยเท่ากับ 5 ร้าน และมีจำนวนรถเข็นมากที่สุดถึง 15 ร้าน กล่าวได้ว่า
จำนวนรถเข็นหน้าโรงเรียนมาก ทำให้เด็กนักเรียนมีภาวะโภชนาการเกินมากขึ้นประกอบกับรถเข็น
ที่มาจำหน่ายหน้าโรงเรียนนั้น ส่วนใหญ่จำหน่ายอาหารประเภททอด ขนมนหวาน และเครื่องดื่มที่มี
ส่วนประกอบของน้ำตาลในปริมาณมาก ล้วนเป็นอาหารที่ส่งเสริมภาวะโภชนาการเกินทั้งสิ้น เช่น
น้ำอัดลม ขนมกรุบกรอบ ของทอด ขนมที่เป็นแป้งทอดกรอบต่าง ๆ ลูกอม ลูกกวาด เป็นต้น ซึ่ง
เป็นอาหารที่มีไขมันมากกว่าผลไม้และหาซื้อได้ยากกว่า อีกทั้งยังเป็นยังเป็นอาหารประเภทกากใยต่ำ ให้
พลังงานจากคาร์โบไฮเดรตและไขมันสูง ไขมันที่ใช้ทอดส่วนใหญ่เป็นน้ำมันชนิดที่ให้ไขมันอิ่มตัว
โดยเฉพาะน้ำมันปาล์มหรือน้ำมันมะพร้าวที่มีราคาถูกและที่สำคัญเป็นน้ำมันที่เหมาะสมสำหรับใช้
ทอดในปริมาณมาก ๆ เพราะให้รสชาติดีกว่าน้ำมันชนิดอื่น และถึงแม้จะใช้น้ำมันพืชที่เป็นไขมัน
ไม่อิ่มตัวหารับประทานในปริมาณที่ไม่เหมาะสมก็จะทำให้เป็นโรคอ้วนได้เช่นกัน และสอดคล้อง
กับการศึกษาของภทริธา ยิ่งเลิศรัตนกุล (2546) ได้ทำการศึกษา จากอาหารว่างและขนมขบเคี้ยวที่
ว่าง โดยแต่ละผลิตภัณฑ์มีส่วนประกอบหลักเป็นแป้ง ไขมัน น้ำตาล และเกลือ จากการวิเคราะห์
ในครั้งนี้ พบว่าเกือบทุกตัวอย่างให้พลังงานค่อนข้างสูง แต่คุณค่าทางโภชนาการอื่น ๆ ต่ำ ถ้าหาก
บริโภคอาหารว่างและขนมขบเคี้ยวในแต่ละวันมากเกินไป อาจทำให้ได้รับพลังงานส่วนเกินมาก
เกินความต้องการของร่างกายได้ หากร่างกายไม่สามารถใช้ได้หมด ก็จะเกิดการสะสมเป็นไขมันใน
ชั้นผิวหนังมากขึ้นเรื่อย ๆ จนในที่สุดทำให้ร่างกายอ้วน ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่า แหล่งจำหน่ายอาหาร
ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมมีผลต่อพฤติกรรมบริโภค เป็นปัจจัยด้านความสามารถในการเข้าถึงแหล่ง
บริโภค ความสะดวกและในราคาที่พอสมควร ราคา การมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมบุคคลมี

แนวโน้มที่จะเลือกบริโภคอาหารที่สามารถหาซื้อได้สะดวก (Pender, 1987) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

2.4 การสนับสนุนกิจกรรมการออกกำลังกายของโรงเรียน ไม่ความสัมพันธ์กับอัตราภาวะโภชนาการเกินของนักเรียน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ อภิปรายได้ว่า จากการศึกษาพบว่า โรงเรียนทุกแห่งมีการจัดกิจกรรมกีฬาเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง และโรงเรียนส่วนใหญ่มีการจัดกิจกรรมออกกำลังกายหรือบริหารร่างกายพร้อมกันทั้งโรงเรียน โดยจัดให้ออกกำลังกายจำนวน 3 วันต่อสัปดาห์ ส่วนใหญ่จัดในช่วงเวลาเช้านก่อนเข้าเรียนใช้ระยะในการออกกำลังกายครั้งละ 15 นาที สอดคล้องกับแนวปฏิบัติของกรมอนามัยที่ส่งเสริมให้บุคคลควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ และสอดคล้องกับการศึกษาของเครือข่ายวิจัยสุขภาพ พบว่า โรงเรียนที่ศึกษาจัดชั่วโมงพลศึกษา 1 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ และจัดกิจกรรมการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นอีก ร้อยละ 41 โดยให้เด็กได้ทำกิจกรรมร่วมกันอย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์ เช่นการเดินแอโรบิก ทำให้โรงเรียนเหล่านี้มีเด็กอ้วนน้อยกว่าโรงเรียนที่ไม่ได้จัดร้อยละ 20 (มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ, 2548) เช่นเดียวกับการศึกษารายงานการสำรวจการทำกิจกรรมที่ต้องเคลื่อนไหว และใช้พลังงานของร่างกาย ในเด็กอายุระหว่าง 5-16 ปี ระหว่างปี 1991-1999 ประเทศ สหรัฐอเมริกา พบว่า เด็กทำกิจกรรมที่ต้องเคลื่อนไหวหรือใช้พลังงานลดลงจากร้อยละ 42 เป็นร้อยละ 29 และยังพบว่า ประชาชนที่อาศัยอยู่ในเขตเมืองทำกิจกรรมที่ต้องเคลื่อนไหว รวมทั้งออกกกำลังกายน้อยกว่า ประชาชนที่อาศัยอยู่ในเขตชนบท (Epstein, Paluch, Gordy, & Dom, 2000) ซึ่งการเคลื่อนไหวร่างกายหรือกิจกรรมที่ปฏิบัติในแต่ละวันเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะแสดงให้เห็นถึงปริมาณพลังงานที่ร่างกายใช้ออกไป ถ้าปริมาณพลังงานที่ร่างกายได้รับจากสารอาหารที่มากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย จะทำให้เกิดภาวะ โภชนาการเกินได้

นอกเหนือจากนั้น สิ่งสนับสนุนของโรงเรียนเกี่ยวกับด้านการออกกำลังกาย กล่าวคือ โรงเรียนมีกิจกรรมที่ส่งเสริมสนับสนุนให้นักเรียนมีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ หรือมีสถานที่ออกกำลังกาย สามารถการเข้าถึงสนามกีฬา มีอาคารสถานที่ที่ใช้สำหรับกิจกรรมการออกกำลังกาย จะช่วยให้บุคคลสามารถออกกำลังกายได้ง่ายและบ่อยครั้งขึ้น ดังนั้นเมื่อโรงเรียนเอื้อหรือสนับสนุนก็จะทำให้นักเรียนได้มีโอกาสได้เล่นกีฬา ออกกำลังกาย และมีการใช้พลังงานอย่างต่อเนื่อง อาจกล่าวได้ว่า การสนับสนุนกิจกรรมการออกกำลังกายของโรงเรียน ไม่ใช่ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะโภชนาการเกินของนักเรียน

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาครั้งนี้ มีข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย ดังต่อไปนี้

1. ด้านนโยบาย

จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า ภาวะโภชนาการเกินของนักเรียนในโรงเรียนยังคงเป็นปัญหา และมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น โดยแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 (พ.ศ.2545-2549) ได้กำหนดเป้าหมายให้ความสุขของภาวะอ้วนในเด็กวัยเรียนและปฐมวัยไม่เกินร้อยละ 10 จากข้อค้นพบดังกล่าว สามารถนำไปกำหนดมาตรการการจัดอาหารและสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมทั้งในโรงเรียนและนอกโรงเรียน โดยการสร้างนโยบายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ นโยบายโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ โดยกำหนดเป้าหมายเพื่อให้โรงเรียนจัดอาหารและสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมแก่เด็กนักเรียนในโรงเรียน อีกทั้งประสานความร่วมมือจากหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ องค์ความรู้เกี่ยวกับสารอาหารที่เด็กควรได้รับ บุคลากรที่มีความเชี่ยวชาญในด้านโภชนาการ อาทิ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข นักโภชนาการ รวมถึงแพทย์ ที่จะเป็นผู้ช่วยเหลือดูแลด้านโภชนาการของเด็กนักเรียน เพื่อเป็นการส่งเสริม ป้องกัน และควบคุมภาวะโภชนาการเกินของนักเรียนให้มีสุขภาพดี และเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพต่อไป

2. ด้านการปฏิบัติ

จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า โรงเรียนจัดให้มีการจำหน่ายอาหารว่างที่ให้คุณค่าทางโภชนาการอาหารน้อย โดยจัดอาหารว่างได้แก่ อาหารประเภททอด ได้แก่ ไส้กรอกทอด ลูกชิ้นทอด และไก่ทอด ประเภทนมหวาน โดยส่วนใหญ่จำหน่ายไอศกรีมให้แก่เด็กนักเรียนในโรงเรียน ถึงร้อยละ 95.2 ส่วนประเภทเครื่องดื่ม พบว่า มีการจำหน่ายมากที่สุด ได้แก่ น้ำหวานใส่น้ำและนมรสหวานชนิดต่าง ๆ ถึง ร้อยละ 95.9 นอกจากนี้ยังพบว่า ปัจจัยแหล่งจำหน่ายอาหารนอกโรงเรียน คือ จำนวนรถเข็น มีความสัมพันธ์กับอัตราภาวะโภชนาการเกิน จากข้อค้นพบดังกล่าว พยาบาลชุมชนและบุคลากรสาธารณสุข ที่มีหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวกับงานอนามัยโรงเรียน จึงมีส่วนช่วยเหลือสนับสนุน โดยการถ่ายทอดความรู้ด้านโภชนาการ ให้กับผู้บริหารสถานศึกษา ครูอาจารย์ ผู้นำนักเรียน และนักเรียน รวมทั้งสร้างเสริมกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักเรียนมีภาวะโภชนาการที่ถูกต้องเหมาะสม ประสานความร่วมมือกับตั้งแต่ในระดับ ครอบครัว โรงเรียน ชุมชน สังคม ตลอดจนสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะแหล่งขายอาหาร เพราะเป็นปัญหาหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการดำเนินแก้ไข ปัญหาภาวะโภชนาการเกินของนักเรียนในโรงเรียน เนื่องจากอาหารที่ร้านค้า รถเข็นส่วนใหญ่ที่ขายอาหารหน้าโรงเรียนมักเป็นอาหารที่ทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน โดยเข้ามา มีส่วนร่วมในการป้องกันและจัดการภาวะโภชนาการเกิน สร้างความตระหนักให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์แบบยั่งยืน รวมทั้งการปรับสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ

ข้อเสนอแนะในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาในเรื่องเดียวกันนี้

1. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนในเขตเมือง และนอกเขตเมือง
2. ควรมีการศึกษาเชิงคุณภาพเกี่ยวกับปัจจัยด้านพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของเด็กนักเรียนในโรงเรียน
3. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบภาวะโภชนาการเกินของเด็กนักเรียน ระหว่างโรงเรียนขนาดใหญ่ ขนาดกลาง และขนาดเล็กว่ามีความแตกต่างกันหรือไม่อย่างไร
4. ศึกษาเปรียบเทียบการบริโภคอาหารกลางวันของนักเรียน ระหว่างภาวะทุพโภชนาการ ภาวะโภชนาการเกิน และภาวะ โภชนาการปกติ เพื่อประเมินปริมาณพลังงานและสารอาหารที่นักเรียนได้รับแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร
5. เนื่องจากโรงเรียนส่วนใหญ่มีร้านขายอาหารและขนมอยู่บริเวณโรงเรียน ควรศึกษาเกี่ยวกับเมนูอาหารที่มีขาย โดยคำนวณพลังงานของอาหารที่เด็กจะได้รับ