

สรุปความรู้จากงานวิจัย

โดย อาจารย์นัยนา อินธิโชติ กลุ่มวิชาการพยาบาล 1

งานวิจัยเรื่องการสร้างเสริมสุขภาพโดยการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ ๙ ประการ
ของนักเรียนระดับประถมศึกษา จังหวัดอุตรดิตถ์

**Health Promotion Regarding Practices on 9 Food-based Dietary Guidelines of
Primary School Students in Uttaradit Province**

ชื่อผู้วิจัย สืบตระกูล ตันตลานุกุล¹ จิตทิพร เทียรฆมนิธิกุล^{2*} มณฑา อุดมเลิศ³

นัยนา อินธิโชติ⁴ นัยนา แก้วคง⁵ นิสารัตน์ นาคทั้ง⁶

^{1,3,4,5,6}วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์

²,คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์

การศึกษาครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการสร้างเสริมสุขภาพโดยการปฏิบัติตามหลัก โภชนบัญญัติ 9 ประการของนักเรียนระดับประถมศึกษา จังหวัดอุตรดิตถ์ ในเดือนตุลาคม ถึงเดือนธันวาคม พ.ศ. 2557 จำนวน 100 คน เครื่องมือที่ใช้ในวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามประกอบด้วยข้อมูลทั่วไป ข้อมูลด้านการสร้างเสริมสุขภาพโดยการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ทดสอบความเชื่อมั่น โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค มีค่าเท่ากับ .92 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ โดยรวมอยู่ในระดับดี และเมื่อพิจารณาแต่ละหลักปฏิบัติ พบว่านักเรียนมีการปฏิบัติตามอยู่ในระดับดี ถึงดีมาก ยกเว้นหลักปฏิบัติที่ 5 เรื่องการดื่มนมให้เหมาะสมกับวัย ซึ่งพบอยู่ในระดับพอใช้

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างจำนวน 100 คน มีการสร้างเสริมสุขภาพโดยปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ โดยรวมอยู่ในระดับดี ซึ่งเมื่อพิจารณาแต่ละหลักปฏิบัติ พบว่า มีหลักปฏิบัติที่พบในระดับดีมาก คือ การงดหรือลดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และหลักปฏิบัติที่อยู่ในระดับดี ได้แก่ การกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว การกินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ การกินผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ การกินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ การกินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร การหลีกเลี่ยงกินอาหารหวานจัดและเค็มจัด การกินอาหารที่สะอาดปราศจากสารปนเปื้อน ซึ่งการปฏิบัติสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งจำเป็นต่อเด็กนักเรียน เนื่องจากเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโต และการมีพฤติกรรมการกินอาหารที่เหมาะสมจะช่วยให้วัยรุ่นได้รับสารอาหารและพลังงานครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ และช่วยป้องกันโรคหรือภาวะ ความเจ็บป่วยที่อาจเกิดขึ้นตามมา เช่น ภาวะน้ำหนักเกิน หรือโรคอ้วน โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรค มะเร็ง แต่ในปัจจุบันพบว่าวัยรุ่นส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการ กินอาหารที่ไม่ถูกต้อง มีการกินอาหารในกลุ่มข้าวแป้ง และ อาหารที่มีไขมันสูงเป็นประจำ กินผักและผลไม้ น้อยกว่าที่ควร นอกจากนี้ วัยรุ่นบางคนยังกินอาหารมื้อหลักไม่ครบในแต่ละวัน โดยเฉพาะมื้อเช้า ทำให้มีความรู้สึกหิวมากขึ้น และกินอาหารในมื้อต่อไปในปริมาณที่มากขึ้น ซึ่งพฤติกรรม เหล่านี้ส่งผลให้วัยรุ่นเกิดภาวะน้ำหนักเกินหรืออ้วนได้ง่าย ทำให้เกิดปัญหาทางสุขภาพอย่างอื่น ๆ ตามมา นอกจากนี้นิสัย การกินซึ่งเป็นปัจจัยส่วนบุคคลแล้ว ยังมีปัจจัยอื่น เช่น แรงสนับสนุนจากบุคคลอื่นรอบข้าง ที่มีผลต่อการกินอาหาร ของวัยรุ่น และพบว่าหลักปฏิบัติที่อยู่ในระดับพอใช้ คือ การดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย ซึ่งอาจจะเป็นเพราะมักกิน อาหารจนหมดจานแม้จะอิ่ม ชอบดื่มน้ำอัดลม และขนมหวานหรือ ขนมกรุบกรอบเป็นประจำ ในขณะที่กินผลไม้และผักน้อยมาก ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ พรรณรัตน์ แสงเพิ่ม ที่ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการกินอาหารของวัยรุ่นตอนต้น พบว่าวัยรุ่น

ตอนต้นมีพฤติกรรมการกินอาหารที่ปฏิบัติเป็นประจำ มากที่สุด 3 ลำดับแรกคือ การดื่มน้ำเปล่าเป็นประจำ การดื่มนมจืด เป็นประจำและการกินอาหารรสจัด และพบว่าวัยรุ่นตอนต้นกลุ่มตัวอย่างมักกิน อาหารจนหมดจานแม้จะอิ่ม ชอบดื่มน้ำอัดลม และขนมหวานหรือ ขนมกรุบกรอบเป็นประจำ ในขณะที่กินผลไม้และผักน้อยมาก ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าบุคลากรทางสุขภาพควรมีการให้ข้อมูลข่าวสาร และ โภชนบัญญัติแก่นักเรียนและผู้ปกครองนักเรียน เพื่อส่งเสริมให้เด็กนักเรียนมีสุขภาพที่ดี ยิ่งขึ้นไป