

บทคัดย่อ

โครงการวิจัยเครื่องมือมาตรฐานการจัดอาหารกลางวันในกลุ่มนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน

ศิริบงกช ดาวดวง, ชัยชนะ บุญสุวรรณ และ วรลักษณ์ คงหนู
กองโภชนาการ กรมอนามัย

หลักการและเหตุผล

จากอดีตที่ผ่านมาการดำเนินงานโครงการอาหารกลางวันได้มุ่งเน้นการแก้ไขปัญหาทุพโภชนาการ และการขาดแคลนอาหารกลางวันของเด็กรัฐบาลจึงได้ให้การสนับสนุนการดำเนินงานโครงการอาหารกลางวันในระดับประถมศึกษา เป็นนโยบายสำคัญที่ต้องเร่งด่วนในการแก้ไขปัญหา โดยสนับสนุนงบประมาณให้เป็นรายคน ๆ ละ 5 บาทต่อวัน เป็นเวลา 200 วันต่อปี หรือภาคการศึกษาละ 100 วัน โดยมอบให้โรงเรียนเป็นผู้ดำเนินการ โดยมีเป้าหมายสำคัญที่จะให้นักเรียนทุกคนได้รับประทานอาหารกลางวันที่มีปริมาณและคุณภาพเพียงพอ อย่างไรก็ตามตั้งแต่ปี พ.ศ.2535 – 2538 รัฐบาลได้จัดสรรเงินงบประมาณเป็นเงินอุดหนุนให้แก่โครงการอาหารกลางวัน จำนวน 30 ล้านบาท 220 ล้านบาท 1,332.8 ล้านบาท 2,071.6 ล้านบาท ตามลำดับ หรือรวมทั้งสิ้น 3,654.4 ล้านบาท ทำให้ลดอุปสรรคด้านเงินทุนหมุนเวียนไปได้มาก (1) จนประสบความสำเร็จในระดับที่น่าพอใจ จนกระทั่งมาถึงปัจจุบันนี้ การสนับสนุนงบประมาณรัฐบาลได้เพิ่มขึ้นเป็นคนละ 10 บาท (2) ปัญหาดังกล่าวได้เปลี่ยนแปลงไปจากที่เคยขาดแคลนกลับกลายเป็นการกินดีอยู่ดีมากขึ้น จนทำให้เกิดปัญหาภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยเรียน จากข้อมูลการสำรวจภาวะโภชนาการเกินของ กองโภชนาการ กรมอนามัย ปี พ.ศ. 2544, 2545 และ 2546 พบเด็กอนุบาลถึงเด็กประถมมีภาวะโภชนาการเกินร้อยละ 12.3, 12.8 และ 13.4 ตามลำดับ ซึ่งจะส่งผลให้เด็กที่มีภาวะโภชนาการเกินกลุ่มนี้มีแนวโน้มที่จะเกิดโรคหัวใจ โรคเบาหวาน และโรคมะเร็ง หรือเรียกว่า “โรควิถีชีวิต” คือ โรคที่ไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อโรคแต่เกิดมาจากสาเหตุการใช้วิถีชีวิตแบบสังคมคนเมืองสมัยใหม่ ที่มีพฤติกรรมการกินเปลี่ยนแปลงไป โดยบริโภคอาหารหวาน มัน และเค็มเพิ่มขึ้น กินผักผลไม้ไม่พอ และขาดการออกกำลังกาย จึงส่งผลให้คนไทยมีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนเพิ่มขึ้น

กองโภชนาการ กรมอนามัย จึงได้จัดทำโครงการวิจัยเครื่องมือมาตรฐานการจัดอาหารกลางวันในกลุ่มนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน เพื่อให้เด็กนักเรียนสามารถกำหนดปริมาณอาหารที่บริโภคในแต่ละมื้อได้ด้วยตนเอง ตลอดจนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในครัวเรือนและโรงเรียน จนสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคตามหลักโภชนาการได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

วัตถุประสงค์

เพื่อจัดทำเครื่องมือมาตรฐานและรูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมในกลุ่มนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน

วิธีการดำเนินงาน/วิธีการศึกษา/ขอบเขต

การศึกษาวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action research) ศึกษาในโรงเรียนอนุบาลเพชรบุรี ซึ่งเป็นโรงเรียนในเขตเมืองที่มีอัตราชุกของภาวะโภชนาการเกินอยู่ในเกณฑ์สูง มีโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียน เป็นโรงเรียนที่มีความพร้อมและให้ความร่วมมือที่ดี สำหรับการศึกษาวิจัยเรื่องเครื่องมือมาตรฐานการจัดอาหารกลางวันและรูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสม ในกลุ่มนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน การศึกษาวิจัยมี 3 ระยะ คือ

ปีงบประมาณ 2550 :

ระยะที่ 1 จัดทำเครื่องมือมาตรฐานการจัดอาหารกลางวัน ที่เหมาะสมในกลุ่มนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน (ดำเนินการแล้วเสร็จ)

ระยะที่ 2 การนำเครื่องมือไปทดลองใช้ในโรงเรียน (ดำเนินการต่อในปี 2551)

ปีงบประมาณ 2551 :

ระยะที่ 3 การกำหนดรูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน

ระยะที่ 4 การทดลองใช้เครื่องมือมาตรฐานโดยบูรณาการกับรูปแบบการออกกำลังกาย เพื่อการควบคุมป้องกันภาวะโภชนาการเกิน

การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

เด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 ที่มีภาวะโภชนาการเกินตั้งแต่ + 1.5 S.D.ขึ้นไป

ในโรงเรียนอนุบาลเพชรบุรี

ผลการดำเนินงาน/ผลการศึกษา

1. ข้อมูลน้ำหนักและส่วนสูงของเด็กนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง

1.1 เด็กนักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาทั้งหมด 134 คน มีน้ำหนักเฉลี่ย 50.4 กิโลกรัม ส่วนสูงเฉลี่ย 143.3 เซนติเมตร พิจารณาแยกตามชั้นเรียน พบว่าเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 45 คน มีน้ำหนักเฉลี่ย 47.0 กิโลกรัม ส่วนสูงเฉลี่ย 139.0 เซนติเมตร เด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 52 คน มีน้ำหนักเฉลี่ย 49.2 กิโลกรัม ส่วนสูงเฉลี่ย 142.2 เซนติเมตร เด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 37 คน มีน้ำหนักเฉลี่ย 55.9 กิโลกรัม ส่วนสูงเฉลี่ย 150.0 เซนติเมตร

1.2 พิจารณาแยกตามเพศ พบว่า เป็นเด็กนักเรียนเพศชาย 82 คน มีน้ำหนักเฉลี่ย 50.3 กิโลกรัม ส่วนสูงเฉลี่ย 143.3 เซนติเมตร และ เพศหญิง 52 คน มีน้ำหนักเฉลี่ย 50.5 กิโลกรัม ส่วนสูงเฉลี่ย 143.3 เซนติเมตร พิจารณาแยกชั้น/เพศ พบว่าชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 มีเด็กนักเรียนเพศชาย 26 คน น้ำหนักเฉลี่ย 46.0 กิโลกรัม ส่วนสูงเฉลี่ย 138.2 เซนติเมตร และมีเพศหญิง 19 คน น้ำหนักเฉลี่ย 48.5 กิโลกรัม ส่วนสูงเฉลี่ย 140.0 เซนติเมตร ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีเด็กนักเรียนเพศชาย 32 คน น้ำหนักเฉลี่ย 50.1 กิโลกรัม ส่วนสูงเฉลี่ย 142.9 เซนติเมตร และมีเพศหญิง 20 คน น้ำหนักเฉลี่ย 47.9 กิโลกรัม ส่วนสูงเฉลี่ย 141.0 เซนติเมตร และชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีเด็กนักเรียนเพศชาย 24 คน น้ำหนักเฉลี่ย 55.2 กิโลกรัม ส่วนสูงเฉลี่ย 149.1 เซนติเมตร และมีเพศหญิง 13 คน น้ำหนักเฉลี่ย 57.3 กิโลกรัม ส่วนสูงเฉลี่ย 151.6 เซนติเมตร

1.3 ข้อมูลภาวะโภชนาการเด็กนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง พบว่าภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 134 คน มีภาวะท้วม ร้อยละเริ่มอ้วน ร้อยละ 44.0 และ อ้วน ร้อยละ 30.6 พิจารณาแยกตามชั้นพบว่า เด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ทั้งหมด 45 คน มีภาวะท้วม ร้อยละ 26.7 เริ่มอ้วน ร้อยละ 46.7 และ อ้วน ร้อยละ 26.7 เด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ทั้งหมด 52 คน มีภาวะ

ท่วม ร้อยละ 26.9 เริ่มอ้วน ร้อยละ 40.4 และ อ้วน ร้อยละ 32.7 และเด็กนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ทั้งหมด 37 คน มีภาวะท่วม ร้อยละ 21.6 เริ่มอ้วน ร้อยละ 45.9 และ อ้วน ร้อยละ 32.4

2. ข้อมูลความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติตน ของเด็กนักเรียนด้านโภชนาการ

พบว่าเด็กนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง มีความรู้เพียงร้อยละ 37.6 ทักษะ ร้อยละ 66.9 และการปฏิบัติตนเอง ร้อยละ 66.1 พิจารณาทั้ง 3 ประเด็นด้าน KAP พบว่าเด็กนักเรียนมีคะแนน ร้อยละ 56.9 และเมื่อพิจารณาแยกตามชั้นพบว่า นักเรียนทุกระดับชั้นตั้งแต่ ป.4-ป.6 มีค่าคะแนนความรู้ต่ำกว่า ร้อยละ 50 และพิจารณาแยกตามภาวะโภชนาการพบว่า พบว่าเด็กนักเรียนที่มีรูปร่างท่วม มีKAP ระดับดี ร้อยละ 23.5 และดีมาก ร้อยละ 17.6 ส่วนเด็กที่มีรูปร่างเริ่มอ้วน มีKAP ระดับดี ร้อยละ 6.8 และเด็กที่มีรูปร่างอ้วน มีKAP ระดับดี ร้อยละ 9.0

ผลการทดสอบเครื่องมือมาตรฐานการจดอาหารกลางวันในกลุ่มนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน

ผลการทดสอบเครื่องมือชนิดต่าง ๆ ได้แก่ ถ้วยพลาสติก ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 3.5 นิ้ว, 3 นิ้ว, 2.5 นิ้ว และ 2 นิ้ว พบว่านักเรียนส่วนใหญ่ ร้อยละ 90 เลือกใช้เครื่องมือมาตรฐานที่เป็นถ้วยพลาสติกขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 2.5 นิ้ว โดยให้เหตุผลว่า สะดวก และใช้งานได้ดี มีทุกครัวเรือน และมีปริมาณเทียบเท่ากับกับธงโภชนาการ 1 ทักพี

การนำไปใช้ประโยชน์

1. จัดทำรูปแบบมาตรฐานอาหารกลางวันสำหรับนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินเพิ่มขึ้นในโรงเรียนเขตภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคใต้ เพื่อให้มีรูปแบบมาตรฐานอาหารกลางวันทั้ง 4 ภาคและครอบคลุมทุกพื้นที่ ในปี 2551 และ 2552
2. นำไปทดลองใช้ในโรงเรียนอื่น ๆ ที่มีปัญหาภาวะโภชนาการเกิน
3. ขยายผลการศึกษาวิจัยเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในโรงเรียนอนุบาลประจำจังหวัดทั่วประเทศ ซึ่งเป็นโรงเรียนต้นแบบของการดำเนินงานโครงการควบคุมป้องกันภาวะโภชนาการเกิน และโรงเรียนเครือข่ายทุกสังกัด
4. ผลักดันในเชิงนโยบายให้โรงเรียนที่มีโครงการอาหารกลางวันนำไปใช้เป็นมาตรฐานในการจดอาหารกลางวันเพื่อการควบคุมป้องกันภาวะโภชนาการเกินให้เด็กวัยเรียนให้สัมฤทธิ์ผลตามวัตถุประสงค์

ความยุ่งยากในการดำเนินงาน/ปัญหา/อุปสรรค

1. นักเรียน ยังขาดองค์ความรู้และทักษะการบริโภคอาหาร เช่นการกำหนดปริมาณและชนิดของอาหารที่ควรบริโภคในแต่ละมื้อ
2. ขาดครู/อาจารย์ ผู้รับผิดชอบโครงการอาหารกลางวันและอาหารว่าง เพื่อกำหนดประเภทและปริมาณของอาหารควรจัดให้เด็กนักเรียนบริโภคในแต่ละวัน
3. ชุดมาตรฐานการจดอาหารกลางวันในกลุ่มนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินยังมีความซับซ้อนในการตีความหมายถึงปริมาณของอาหารที่นักเรียนควรได้รับต่อมื้อต่อวัน

ข้อเสนอแนะ/วิจารณ์

1. กองโภชนาการ กรมอนามัย ควรผลักดันให้โรงเรียนใช้ชุดมาตรฐานการจัดอาหารกลางวันในกลุ่มนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินเพื่อแก้ไขปัญหาภาวะโภชนาการเกินของเด็กนักเรียน
2. โรงเรียนควรมีแบบแผนการบริโภคอาหารของเด็กนักเรียนทั้งเด็กที่มีภาวะโภชนาการทั้งขาดและเกินและเด็กนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการปกติ เพื่อปรับเปลี่ยนและปลูกฝังพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการอย่างยั่งยืนต่อไป

การเผยแพร่ประชาสัมพันธ์

1. ผลการศึกษาได้นำไปประชาสัมพันธ์บนเว็บไซต์ กองโภชนาการ กรมอนามัย (<http://nutrition.anamail.moph.go.th>)
2. Poster Presentation “ Smart kid camp ” ในการประชุมนานาชาติ เรื่อง 19th International Congress Nutrition วันที่ 8 ตุลาคม 2552 ศูนย์การประชุมไบเทค บางนา ประเทศไทย
