

โครงการส่งเสริมการบริโภคแคลเซียมในเด็กนักเรียนโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ

โครงการส่งเสริมการบริโภคแคลเซียมในเด็กนักเรียนโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ
กองโภชนาการ กรมอนามัย

▶ แคลเซียม มีบทบาทสำคัญต่อชีวิตมนุษย์โดยเฉพาะความแข็งแรงของกระดูก หากได้รับแคลเซียมไม่เพียงพอเป็นเวลานานตั้งแต่เด็ก มีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุน การศึกษาครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ในการศึกษาหารูปแบบการส่งเสริมการบริโภคแคลเซียมในนักเรียน และจัดทำแบบประเมินการบริโภคแคลเซียม โดยคัดเลือกโรงเรียนที่มีศักยภาพในการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพ ภาคละ 1 โรงเรียน และกลุ่มเป้าหมายคือ เด็กนักเรียนชั้น ป.4-5 รวมทั้งสิ้น 162 คน ดำเนินการในปี 2546- 2547 แบ่งเป็น 3 ช่วง คือ ช่วงแรก ดำเนินงานในปี 2546 เป็นการประเมินการบริโภคอาหารและทดสอบความรู้ก่อนการดำเนินการ โดยชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง สัมภาษณ์การบริโภคอาหารย้อนหลัง 24 ชม . สัมภาษณ์ความถี่ในการบริโภคอาหารที่เป็นแหล่งแคลเซียมย้อนหลัง 3 เดือน และทดสอบความรู้เกี่ยวกับแคลเซียม ช่วงที่สอง ดำเนินงานในปี 2546 – 2547 เป็นการอบรมครูและภาคี ได้แก่ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขตำบล กำนัน / ผู้ใหญ่บ้าน อบต . อสม . ตัวแทนผู้ปกครอง ตัวแทนกรรมการการศึกษา ให้ความรู้ในเรื่องแคลเซียมและการบริโภคอาหารตามธงโภชนาการ และดำเนินงานส่งเสริมการบริโภคแคลเซียมเป็นเวลา 8 เดือน โดยครู ชุมชน และครอบครัวร่วมกันดำเนินงาน ช่วงที่สาม ดำเนินงานในปี 2547 เป็นการประเมินผลหลังการดำเนินงาน โดยเก็บข้อมูลเช่นเดียวกับช่วงแรก

▶ ผลการดำเนินงาน พบว่า ทางโรงเรียนได้ดำเนินการส่งเสริมการบริโภคแคลเซียม ดังนี้

1. การให้ความรู้ ได้แก่ ประชุมผู้ปกครอง จัดทำแผ่นพับแจกผู้ปกครอง ให้ความรู้หน้าเสาธงตอนเช้า นักเรียนพูดออกเสียงตามสายในช่วงกลางวัน จัดป้ายนิเทศ บูรณาการในการเรียนการสอน

- การจัดอาหารที่มีแคลเซียม
- โรงเรียน

- ได้จัดอาหารกลางวันให้มีแคลเซียมเพิ่มขึ้น เช่น ยำปลาชุกกับมะม่วง ยำปลาตัวเล็กทอด แกงส้มผักกวางตุ้ง
- ร้านสหกรณ์โรงเรียนขายนมและผลิตภัณฑ์นมซึ่งเป็นแหล่งแคลเซียม
- ให้เด็กดื่มนมทุกวันโดยทางโรงเรียนพยายามให้เด็กดื่มนมวันละ 2 กล่อง ซึ่งจะดื่มที่โรงเรียน 1 กล่อง และที่บ้านวันละ 1 กล่อง
- บ้าน ผู้ปกครองทำอาหารที่มีแคลเซียม เช่น ปลาชุกทำหมกหม้อ ปลาทู ปั่นกบ เขียด กุ้งฝอยเอามาทำป่น หรือทอด

2. จัดรณรงค์การบริโภคแคลเซียม โดยการถือป้ายเดินรณรงค์จากหมู่บ้านไปโรงเรียน ประชาสัมพันธ์เรื่อง กินแคลเซียมบำรุงกระดูก ประกอบด้วย ครู ผู้ปกครอง นักเรียน และมีการประกวดการทำอาหารที่มีแคลเซียม เช่น ผัดผักคะน้า ปลาชุกทอด ปูนาทอด

▶ จาก การประเมินภาวะโภชนาการก่อนและหลังการดำเนินงาน พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการดีทั้งในเรื่องการเจริญเติบโตด้านความสูงและ รูปร่างโดยมีเด็กขาดสารอาหารลดลงทั้งในด้านส่วนสูงและรูปร่าง คือ เด็กเตี้ยลดลงจากร้อยละ 3.3 เหลือร้อยละ 2.6 และเด็กผอมลดลงจากร้อยละ 5.3 เหลือเพียงร้อยละ 2.6 ส่วนเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกินเพิ่มขึ้นเล็กน้อย คือ ร้อยละ 8.6 เป็นร้อยละ 10.5 อย่างไรก็ตามปัญหาทุพโภชนาการดังกล่าวเกิดเพียงลักษณะใดลักษณะหนึ่งเท่านั้น ไม่พบปัญหาที่รุนแรงในเด็กกลุ่มนี้ ได้แก่ เตี้ยและอ้วน หรือ เตี้ยและผอม

▶ จาก การทดสอบความรู้เกี่ยวกับแคลเซียมก่อนและหลังการดำเนินงาน พบว่า ความรู้ของนักเรียนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.01$) โดยคะแนนความรู้เฉลี่ยก่อนและหลังการดำเนินงาน เท่ากับ 5.8 ± 1.8 และ 6.9 ± 1.9 ตามลำดับ จากคะแนนเต็ม 12 คะแนน

▶ จาก การสัมภาษณ์การบริโภคอาหารใน 1 วัน พบว่า นักเรียนได้รับแคลเซียมเพียงพอเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 10.4 ในช่วงก่อนการดำเนินงาน เป็นร้อยละ 17.1 ในช่วงหลังการดำเนินงาน ส่วนการบริโภคอาหารของนักเรียนเมื่อพิจารณาตามธงโภชนาการ พบว่า ปริมาณอาหารที่ได้รับใน 1 วัน เพียงพอ มีจำนวนมากขึ้น แต่เด็กส่วนใหญ่ยังกินผักและผลไม้ในปริมาณน้อย

▶ การศึกษาครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่า การส่งเสริมการบริโภคแคลเซียมสามารถดำเนินการ ได้ในโรงเรียน โดยมีรูปแบบการดำเนินงานคือ ให้ความรู้กับครูและภาคี เพื่อให้มีความรู้สำหรับดำเนินงานส่งเสริมการบริโภคแคลเซียม ได้แก่ การให้ความรู้กับผู้ปกครองและนักเรียนซึ่งต้อง ทำอย่างต่อเนื่อง และมีกิจกรรมที่จะกระตุ้นการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองและชุมชน เช่น จัดรณรงค์ มีการแข่งขันหรือประกวดการทำเมนูอาหารที่มีแคลเซียมสูง ตลอดจนการดำเนินงานร่วมกันของครูและภาคีเครือข่าย