

การประเมินความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6
ต่อการบริโภคผัก

ASSESSMENT OF KNOWLEDGE, ATTITUDE AND BEHAVIOR OF GRADE 5-6
STUDENTS TOWARDS VEGETABLE CONSUMPTION

ใจรัก ลอยสงเคราะห์
สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

คำนำ: ผักเป็นอาหารที่อุดมด้วยวิตามิน แร่ธาตุ ไฟเบอร์ (Dietary Fiber) และสารพฤกษเคมี (phytochemical) ช่วยในระบบขับถ่ายปกติ ควบคุมน้ำหนัก ป้องกันและลดความเสี่ยงของการเกิดโรค ไม่ติดต่อเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคหัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคมะเร็ง ฯลฯ หากเด็กวัยเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคผักที่ไม่ถูกต้อง และกินในปริมาณที่ไม่เพียงพอ จะทำให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพตามมา **วัตถุประสงค์:** เพื่อประเมินความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5- 6 ต่อการบริโภคผัก **วิธีดำเนินการ:** ประเมินความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 ต่อการบริโภคผัก กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 จำนวน 305 คน โดยการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) ในพื้นที่ 4 จังหวัด ได้แก่ จังหวัดน่าน ฉะเชิงเทรา ขอนแก่น และสงขลา จำนวน 8 โรงเรียน (จังหวัดละ 2 โรงเรียน) เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักเรียน และประเมินความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของผัก ทักษะการบริโภคผัก และพฤติกรรมการบริโภคผัก วิเคราะห์ผลทางสถิติโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) ได้แก่ ร้อยละ ความถี่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระยะเวลาในการศึกษาตั้งแต่ เดือนกรกฎาคม 2560 - มีนาคม 2561 **ผลการศึกษา:** นักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักอยู่ในระดับควรปรับปรุง สูงถึงร้อยละ 71.1 และทราบว่าผักมีใยอาหารช่วยให้ขับถ่ายคล่อง ผักบุงช่วยบำรุงให้สายตาดี ในขณะที่นักเรียนส่วนใหญ่ไม่ทราบว่า ผัก 5 สีมีผลต่อการต้านสารอนุมูลอิสระ การประเมินทัศนคติในการบริโภคผักพบว่า นักเรียนมีทัศนคติอยู่ในระดับปานกลาง นักเรียนกินผักโดยไม่เลือกขนาดชิ้นร้อยละ 30.8 กินผักที่ตกแต่งรูปร่างร้อยละ 31.3 และกินผักเพราะถูกบังคับร้อยละ 38.5 นอกจากนี้ ร้อยละ 38.5 ไม่เห็นด้วยว่าผักมีรสชาติไม่อร่อย สำหรับพฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียนส่วนใหญ่มีอยู่ในระดับปานกลาง โดยนักเรียนกินผักทุกมื้อ ร้อยละ 39.6 เลือกกินไข่เจียวใส่ผักมากกว่าไข่เจียวธรรมดา ร้อยละ 28.9 กินผักที่อยู่ในอาหารโดยไม่เสียทั้ง ร้อยละ 34.1 กินทั้งผักสดและผักที่นำมาปรุงเป็นอาหาร ร้อยละ 29.6 และพฤติกรรมที่เด็กปฏิบัติน้อยที่สุด คือชวนเพื่อนให้กินผักและเลือกกินผักที่มีสีส้มสวยงามและผักสีเขียว **วิจารณ์และสรุป:** โรงเรียน ครอบครัว และชุมชน ควรมีส่วนร่วมในการส่งเสริมให้เด็กมีพฤติกรรมการบริโภคผักที่พึงประสงค์ และปรับทัศนคติเพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยเน้นการเรียนรู้แบบ Active Learning ใช้เทคนิคการสอน และรูปแบบที่หลากหลาย รวมถึงสื่อการเรียนรู้ ป้ายนิเทศประชาสัมพันธ์ กิจกรรมส่งเสริมการกินผัก และการจัดอาหารให้มีเมนูผักหลากหลาย

คำสำคัญ(keyword) : ความรู้ ทักษะ พฤติกรรม การบริโภคผัก นักเรียนชั้นประถมศึกษา

ประชุมวิชาการส่งเสริมสุขภาพ และอนามัยสิ่งแวดล้อมแห่งชาติ ครั้งที่ 15 12-14 มิถุนายน 2565

โรงแรมมิราเคิลแกรนด์ คอนเวนชัน กรุงเทพมหานคร

“ก้าวผ่านโควิด
ส่งเสริมการใช้ชีวิตสุขภาพดี”
Healthy active living beyond COVID

การประเมินความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 ต่อการบริโภคผัก ASSESSMENT OF KNOWLEDGE, ATTITUDE AND BEHAVIOR OF GRADE 5-6 STUDENTS TOWARDS VEGETABLE CONSUMPTION

โจรภัก ลอยสงเคราะห์
สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

บทนำ

ผักเป็นอาหารที่อุดมด้วยวิตามิน แร่ธาตุ โยอาหาร และสารพฤกษเคมี ช่วยให้ระบบขับถ่ายปกติ ควบคุมน้ำหนัก ป้องกัน และลดความเสี่ยงของการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่าง ๆ หากเด็กวัยเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคผักที่ไม่ถูกต้อง และกินในปริมาณที่ไม่เพียงพอ จะทำให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพ จากการสำรวจสุขภาพประชากรไทย ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557 พบว่า เด็กกินผักเพียงพอดังปริมาณที่แนะนำ เพียงร้อยละ 6.5 สอดคล้องกับการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชากร พ.ศ. 2560 พบว่า เด็กอายุ 6-14 ปี รับประทานผักผลไม้ทุกวัน เพียงร้อยละ 23.1 การทำนายนการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในอำเภอ ป่าโมกข์จังหวัด อ่างทอง พบว่า การบริโภคผักและผลไม้ของบิดาและมารดา/ผู้ปกครองกลุ่มเพื่อน การเข้าถึงแหล่งที่เอื้อต่อการบริโภค ทักษะ และความชอบส่วนบุคคล มีผลต่อการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียน ร้อยละ 42.7 และการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 จังหวัด สุราษฎร์ธานี พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคผักมากที่สุด คือ ความชอบบริโภคผัก การมีป้ายความรู้เรื่องผักผลไม้ในโรงเรียน และเพศของนักเรียน ซึ่งยังไม่มีการรายงานผลการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมของนักเรียนต่อการบริโภคผัก เพื่อเป็นข้อมูลให้นำไปประยุกต์ใช้พัฒนาแนวทางการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียน

คำสำคัญ(keyword)

ความรู้ ทักษะ พฤติกรรม การบริโภคผัก นักเรียนชั้นประถมศึกษา

วัตถุประสงค์

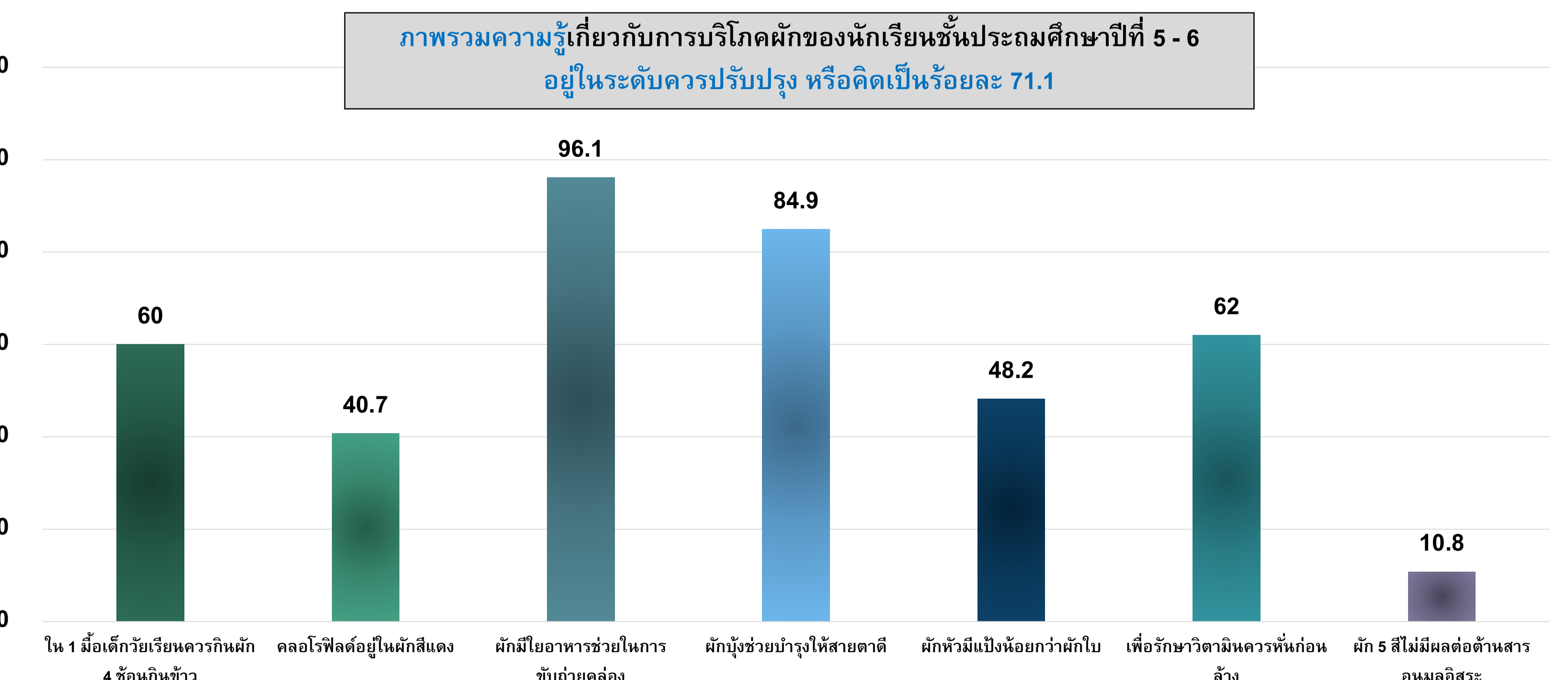
เพื่อประเมินความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 ต่อการบริโภคผัก

วิธีดำเนินการ

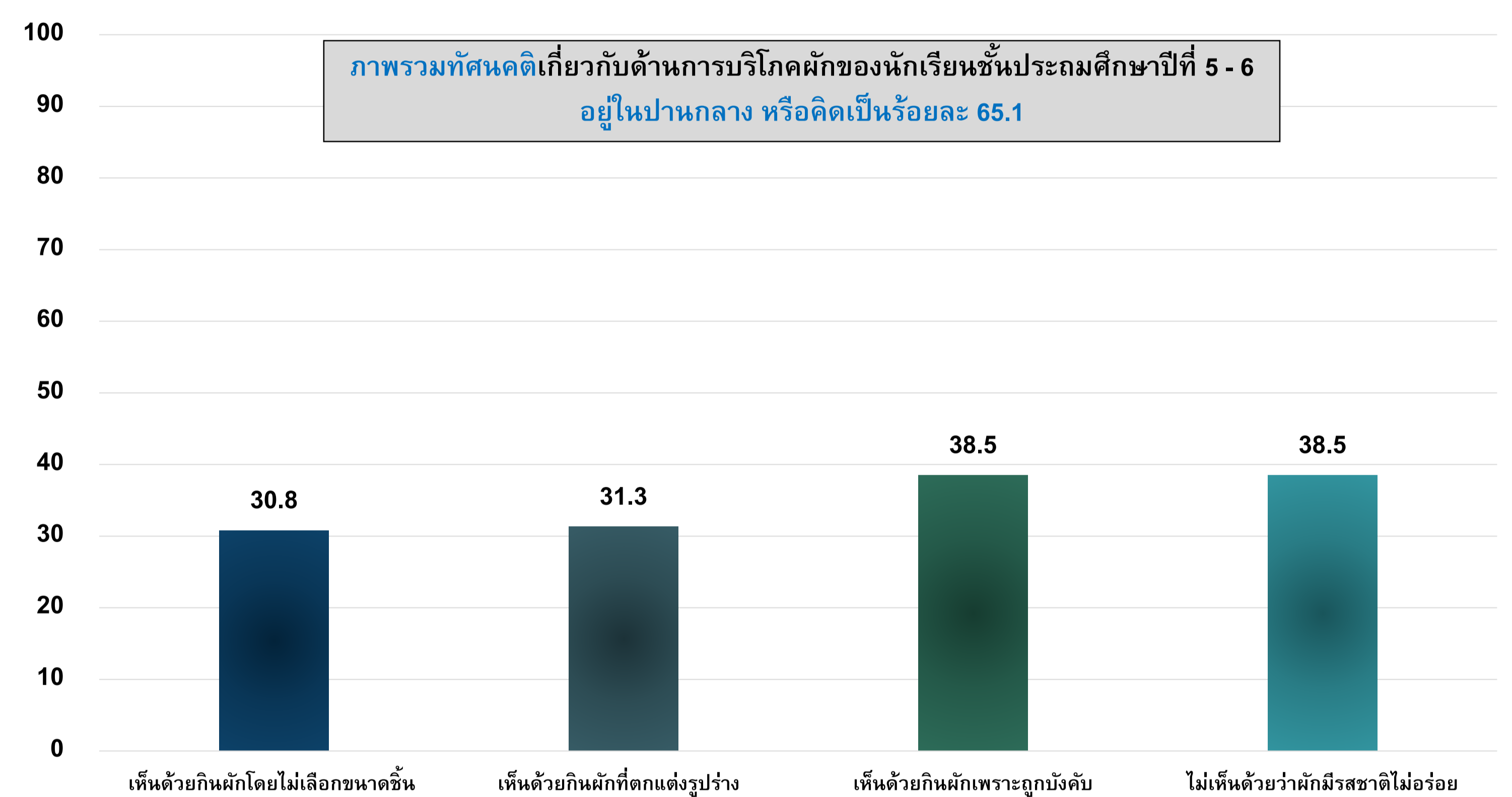
- ▶ กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 จำนวน 305 คน โดยการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) ในพื้นที่ 4 จังหวัด ได้แก่ จังหวัดน่าน จะเขียงตรา ขอนแก่น และสงขลา จำนวน 8 โรงเรียน (จังหวัดละ 2 โรงเรียน)
- ▶ เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักเรียน และประเมินความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของผัก ทักษะการบริโภคผัก และพฤติกรรมการบริโภคผัก
- ▶ วิเคราะห์ผลทางสถิติโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) ได้แก่ ร้อยละ ความถี่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
- ▶ ระยะเวลาในการศึกษาตั้งแต่ เดือนกรกฎาคม 2560 - มีนาคม 2561

ผลการศึกษา

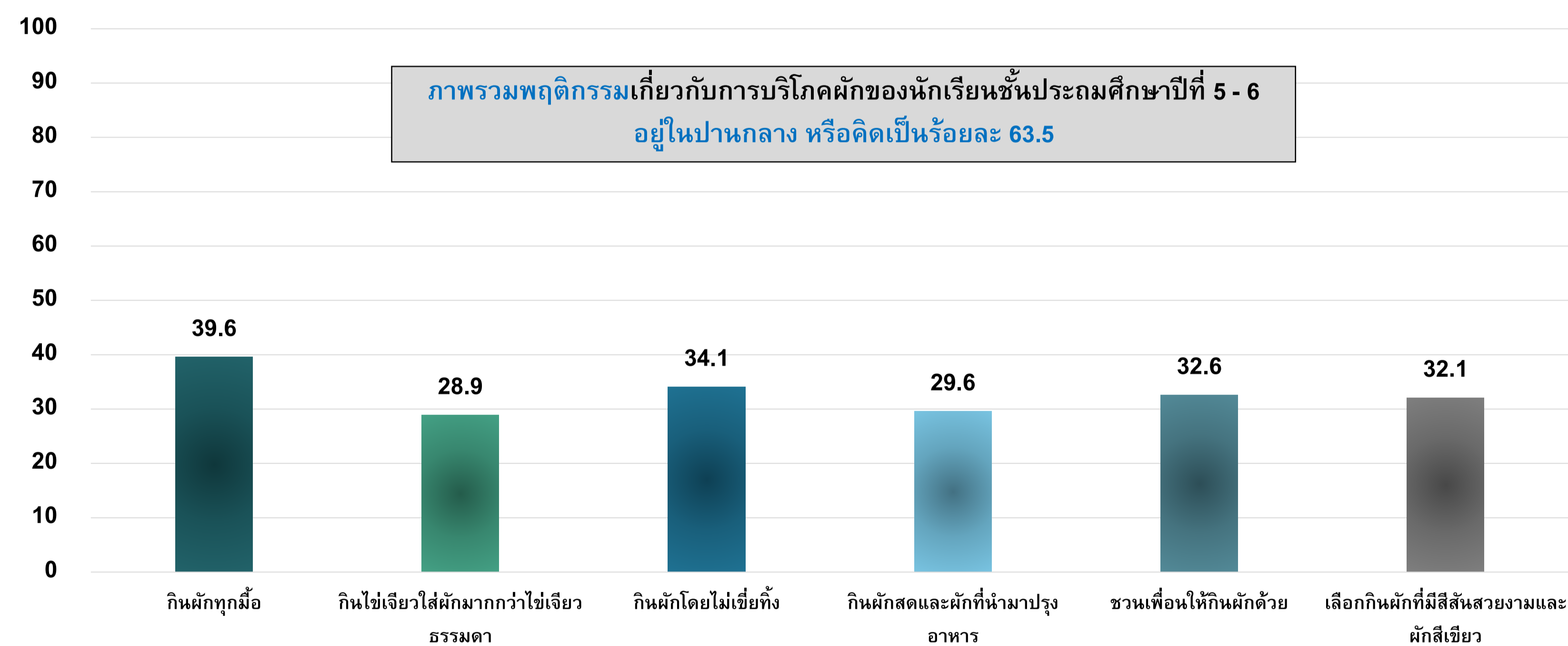
ภาพที่ 1 ร้อยละการตอบคำถามที่ถูกต้อง ด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6



ภาพที่ 2 ร้อยละของระดับทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6



ภาพที่ 3 ร้อยละของระดับพฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6



สรุปและอภิปรายผล

นักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักอยู่ในระดับควรปรับปรุง ทักษะและพฤติกรรมการบริโภคผักอยู่ในระดับปานกลาง โรงเรียน ครอบครัว และชุมชน ควรมีส่วนร่วมในการส่งเสริมให้เด็กมีพฤติกรรมการบริโภคผักที่พึงประสงค์ และปรับทัศนคติเพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยเน้นการเรียนรู้แบบ Active Learning ใช้เทคนิคการสอนและรูปแบบที่หลากหลาย รวมถึงสื่อการเรียนรู้ ป้ายนิเทศประชาสัมพันธ์ กิจกรรมส่งเสริมการกินผัก และการจัดอาหารให้มีเมนูผักหลากหลาย

เอกสารอ้างอิง

ชฎาภรณ์ กลิ่นกุหลาบ. (2557). ปัจจัยทำนายการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ในอำเภอป่าโมกข์ จังหวัดอ่างทอง. วารสารมหาวิทยาลัยบูรพา, 9(2), 45-55.

วิชัย เอกพลกร และคณะ. (2559). รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5 พ.ศ.2557 สุขภาพเด็ก. กรุงเทพฯ: อักษรกราฟฟิคแอนดิไซน์.

