

**ปัจจัยด้านครอบครัวที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน
ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์**

นางสาวนลินี มีผิว

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต
วิชาเอกการพัฒนาครอบครัวและสังคม สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

พ.ศ. 2551

**Family Factors Relate to Nutrition Condition of Pre-School Children
in Schools under Nakhon Sawan Municipality, Nakhon Sawan Province**

Miss Nalinee Meephew

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for
the Degree of Master of Home Economics in Family and Social Development

School of Human Ecology

Sukhothai Thammathirat Open University

2008

ชื่อวิทยานิพนธ์ ปัจจัยด้านครอบครัวที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน
ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์

ผู้วิจัย นางสาวนลินี มีผิว **ปริญญา** คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต (การพัฒนาครอบครัวและสังคม)
อาจารย์ที่ปรึกษา (1) รองศาสตราจารย์พูนศิริ วัจนะภูมิ (2) รองศาสตราจารย์ปาริฉัตร ช่างสิงห์
(3) รองศาสตราจารย์ ดร.สุภมาส อังสุโชติ **ปีการศึกษา** 2551

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์การวิจัย เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน
ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ และเพื่อศึกษาปัจจัยด้านครอบครัว
ที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์
จังหวัด นครสวรรค์

กลุ่มตัวอย่างที่นำมาศึกษาครั้งนี้ เป็นเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนคร
นครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ จำนวน 310 คน โดยจะให้ผู้ดูแลอาหารของครอบครัวเป็นผู้ตอบ
แบบสอบถามแทนเด็ก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ในการวิจัยครั้งนี้ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือ
การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบ ไค-สแควร์
(Chi-Square) ผลการวิจัยพบว่า

1. ผู้ดูแลอาหารของครอบครัวในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์
ส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการกินอาหารของเด็กวัยก่อนเรียนในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 54.84

2. ผู้ดูแลอาหารของครอบครัวในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์
ส่วนใหญ่มีเจตคติเกี่ยวกับการกินอาหารของเด็กวัยก่อนเรียน ในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 58.06

3. ผู้ดูแลอาหารของครอบครัวในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์
ส่วนใหญ่มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการจัดอาหารของเด็กวัยก่อนเรียน ในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 66.45
การปฏิบัติเกี่ยวกับการจัดอาหารที่มีมากที่สุดได้แก่ เด็กได้รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ

4. อายุ อาชีพ ระดับการศึกษา รายได้ ลักษณะของครอบครัว ความรู้เกี่ยวกับการกินอาหาร
เจตคติเกี่ยวกับการกินอาหาร การปฏิบัติเกี่ยวกับการจัดอาหาร ของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว มี
ความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์
จังหวัดนครสวรรค์

คำสำคัญ ปัจจัยด้านครอบครัว ภาวะโภชนาการ เด็กวัยก่อนเรียน

Thesis title: Family Factors Related to Nutrition Condition of Pre-School Children in Schools under Nakhon Sawan Municipality, Nakhon Sawan Province

Researcher: Miss Nalinee Meephew; **Degree:** Master of Home Economics (Family and Social Development); **Thesis advisors:** (1) Poonsiri Watjanapoom, Associate Professor; (2) Parichat Changsing, Associate Professor; (3) Dr. Supamas Angsuchoti, Associate Professor; **Academic year:** 2008

ABSTRACT

The purposes of this research were to study the nutrition condition of pre-school children in schools under Nakhon Sawan Municipality, Nakhon Sawan province and to study family factors related to the nutrition condition of pre-school children in schools under Nakhon Sawan Municipality, Nakhon Sawan province.

The research sample consisted of 310 pre-school children in schools under Nakhon Sawan Municipality, Nakhon Sawan province. Their family food caretakers were asked to provide data on them by responding to the questionnaire. The employed research instrument was a questionnaire. Data were statistically analyzed with the use of the percentage, mean, standard deviation, and chi-square test.

Research findings were as follows:

1. The majority (54.84 percent) of food caretakers of families of pre-school children in schools under Nakhon Sawan Municipality had knowledge on food taking of pre-school children at the good level.

2. The majority (58.06 percent) of food caretakers of families of pre-school children in schools under Nakhon Sawan Municipality had attitudes toward food taking of pre-school children at the very good level.

3. The majority (66.45 percent) of food caretakers of families of pre-school children in schools under Nakhon Sawan Municipality carried out food preparation for pre-school children at the very good level.

4. The age, occupation, educational level, income, family characteristics, knowledge on food taking, attitudes toward food taking, and practice on food preparation of family food caretakers significantly related to the nutrition condition of pre-school children in schools under Nakhon Sawan Municipality, Nakhon Sawan province.

Keywords: Family factors, Nutrition condition, Pre-school children

กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยเรื่อง ปัจจัยด้านครอบครัวที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ ฉบับนี้บรรลุผลสำเร็จด้วยดี โดยได้รับความอนุเคราะห์จาก รองศาสตราจารย์พูนศิริ วัจนะภูมิ รองศาสตราจารย์ปาริฉัตร ช้างสิงห์ รองศาสตราจารย์ ดร.สุกมาส อังสุโชติ และคณาจารย์ทุกท่าน ซึ่งได้ให้ความกรุณาและให้คำแนะนำอันมีคุณค่าอย่างยิ่ง ต่องานวิจัยฉบับนี้

ผู้วิจัยขอขอบคุณ ผู้ปกครองเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องที่ได้เสียสละเวลาในการตอบแบบสอบถาม จึงทำให้ผู้วิจัยได้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์อย่างยิ่งแก่การศึกษาวิจัยครั้งนี้

ผู้วิจัยขอขอบคุณ บิดา มารดา ที่ได้ให้การสนับสนุนด้านการศึกษา จนงานวิจัยฉบับนี้บรรลุผลสำเร็จด้วยดี หากผลงานวิจัยฉบับนี้มีคุณค่าเห็นสมควรเป็นประโยชน์ในการศึกษา ผู้วิจัยขอมอบแด่มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

นลินี มีพิว

พฤษภาคม 2552

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ญ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	5
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	5
สมมติฐานการวิจัย.....	6
ขอบเขตการวิจัย.....	6
ข้อจำกัดการวิจัย.....	7
คำจำกัดความ.....	7
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	8
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง.....	9
แนวคิดเกี่ยวกับครอบครัว.....	9
พฤติกรรมการบริโภค.....	12
โภชนาการเด็กวัยก่อนเรียน.....	32
การประเมินภาวะโภชนาการ.....	36
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	40
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	49
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	49
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	51
การสร้างเครื่องมือในการวิจัย.....	51
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	52
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	53

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	57
ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานทั่วไปเกี่ยวกับครอบครัวของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์.....	58
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียน สังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์.....	60
ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านความรู้เกี่ยวกับการกินอาหารของผู้ดูแลอาหาร ของครอบครัวเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์.....	61
ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเจตคติเกี่ยวกับการกินอาหารของผู้ดูแลอาหาร ของครอบครัวเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์.....	64
ตอนที่ 5 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการปฏิบัติเกี่ยวกับการจัดอาหารของผู้ดูแลอาหาร ของครอบครัวเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์.....	66
ตอนที่ 6 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยด้านครอบครัวที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ ของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์.....	69
บทที่ 5 สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	77
สรุปการวิจัย	77
อภิปรายผล	82
ข้อเสนอแนะ.....	87
บรรณานุกรม	89

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ภาคผนวก.....	93
ก หนังสือขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย	94
ข หนังสือขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย	103
ค ประวัติผู้ทรงคุณวุฒิ.....	107
ง แบบสอบถาม	110
จ ตารางแสดงผลคะแนน	119
ฉ กราฟแสดงเกณฑ์แสดงอ้างอิงการเจริญเติบโต.....	122
ประวัติผู้วิจัย.....	125

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1.1	3
แสดงสถานการณ์เด็กอ้วนในประเทศไทย เปรียบเทียบรายภาค ในเด็กอายุ 2-18 ปี	3
ตารางที่ 1.2	4
แสดงผลภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาล นครนครสวรรค์	4
ตารางที่ 2.1	23
แสดงตัวอย่างอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียนใน 1 วัน	23
ตารางที่ 4.1	58
จำนวนและร้อยละของข้อมูลพื้นฐานทั่วไปเกี่ยวกับครอบครัวของเด็ก วัยก่อนเรียนในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์	58
ตารางที่ 4.2	60
จำนวนและร้อยละของข้อมูลด้านโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียน สังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์	60
ตารางที่ 4.3	61
จำนวนและร้อยละของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ จำแนกตามอายุและภาวะโภชนาการ	61
ตารางที่ 4.4	61
จำนวนและร้อยละของผู้ดูแลอาหารของครอบครัวเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียน สังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ จำแนกตามระดับความรู้ เกี่ยวกับการกินอาหาร	61
ตารางที่ 4.5	62
จำนวนและร้อยละของผู้ดูแลอาหารของครอบครัวเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียน สังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ จำแนกตามความรู้เกี่ยวกับ การกินอาหารเป็นรายข้อ	62
ตารางที่ 4.6	64
จำนวนและร้อยละของผู้ดูแลอาหารของครอบครัวเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียน สังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ จำแนกตามระดับเจตคติ เกี่ยวกับการกินอาหาร	64
ตารางที่ 4.7	65
ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนเจตคติเกี่ยวกับการกินอาหาร ของผู้ดูแลอาหารของครอบครัวเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาล นครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ จำแนกตามข้อ	65
ตารางที่ 4.8	66
จำนวนและร้อยละของผู้ดูแลอาหารของครอบครัวเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียน สังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ จำแนกกระดบการปฏิบัติ เกี่ยวกับการจัดอาหาร	66

สารบัญตาราง (ต่อ)

	หน้า
ตารางที่ 4.9 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปฏิบัติเกี่ยวกับการจัดอาหาร ของผู้ดูแลอาหารของครอบครัวเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียน สังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ จำแนกตามข้อ.....	67
ตารางที่ 4.10 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์อายุของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาล นครนครสวรรค์ จังหวัด นครสวรรค์.....	69
ตารางที่ 4.11 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์อาชีพของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาล นครนครสวรรค์ จังหวัด นครสวรรค์.....	70
ตารางที่ 4.12 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระดับการศึกษาของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนคร นครสวรรค์ จังหวัด นครสวรรค์.....	71
ตารางที่ 4.13 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์รายได้ของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาล นครนครสวรรค์ จังหวัด นครสวรรค์.....	72
ตารางที่ 4.14 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ลักษณะครอบครัวผู้ดูแลอาหารของครอบครัว กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนคร นครสวรรค์ จังหวัด นครสวรรค์.....	73
ตารางที่ 4.15 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ความรู้เกี่ยวกับการกินอาหารของผู้ดูแลอาหาร ของครอบครัว กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียน สังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัด นครสวรรค์.....	74
ตารางที่ 4.16 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เจตคติเกี่ยวกับการกินอาหารของผู้ดูแลอาหาร ของครอบครัว กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียน สังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัด นครสวรรค์.....	75
ตารางที่ 4.17 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์การปฏิบัติเกี่ยวกับการจัดอาหารของผู้ดูแล อาหารของครอบครัว กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียน สังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์.....	76

บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สังคมในโลกปัจจุบันเป็นสังคมที่มีการแข่งขันกันสูง ซึ่งในการแข่งขันนั้นเกิดขึ้นในหลายสังคม เช่น สังคมข่าวสารและเทคโนโลยี สังคมเศรษฐกิจใหม่ สังคมการเมือง เป็นต้น ซึ่งล้วนแต่มีผลต่อสังคมที่เล็กที่สุดนั่นคือ สังคมครอบครัว สังคมครอบครัวเป็นสังคมพื้นฐานที่มีความสำคัญต่อพฤติกรรมของบุคคลในด้านลักษณะนิสัย บุคลิกภาพ ทักษะคิด ค่านิยม ความชอบ เนื่องจากครอบครัวสามารถถ่ายทอดการรับรู้สิ่งจูงใจให้แก่กันได้ตลอดเวลา (ธงชัย สันติวงษ์ 2539: 3) ที่มีสมาชิกภายในครอบครัวเป็นตัวขับเคลื่อนกิจกรรมต่าง ๆ ภายในสังคมรอบข้าง และมีผลต่อพฤติกรรมการดำเนินชีวิตด้านต่าง ๆ อาหารเป็นด้านหนึ่งที่มีความสำคัญและถูกจัดว่าเป็นปัจจัยข้อหนึ่งในสี่ข้อของคนไทยที่มีความจำเป็นต่อการดำเนินชีวิต และสร้างพฤติกรรมที่หลากหลายเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร นอกจากนี้หลาย ๆ สังคมเชื่อว่าอาหารใช้เป็นสัญลักษณ์ของพิธีกรรมต่าง ๆ ได้ ซึ่งอาจจะแตกต่างกันไปในแต่ละความเชื่อของท้องถิ่น กลุ่มบุคคล อายุ เพศ ค่านิยม (วิณะ วีระ ไวทยะ และสง่า ดามาพงษ์ 2541:65-66)

ครอบครัวซึ่งประกอบด้วยสมาชิกวัยต่าง ๆ มากมายย่อมต้องมีความต้องการสารอาหารที่แตกต่างกันไปทั้งด้านปริมาณและคุณภาพ เด็กวัยก่อนเรียนซึ่งเป็นเด็กอายุระหว่าง 4-6 ปี ซึ่งเป็นสมาชิกกลุ่มหนึ่งของครอบครัวที่ต้องการสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านสมอง เด็กวัยนี้การเจริญเติบโตของร่างกายและสมองจะช้าลงกว่าในระยะทารก แต่ในระยะแรกของวัยนี้ การเจริญเติบโตก็ยังเป็นไปอย่างรวดเร็ว และค่อนข้างช้าลงเมื่อมีอายุมากขึ้น ดังนั้นจึงต้องการอาหารที่มีทั้งปริมาณและคุณภาพเพียงพอที่จะทำให้การเจริญเติบโตเป็นปกติ มีการพัฒนาทั้งทางร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ สังคม เพื่อเตรียมพร้อมที่จะเป็นเด็กวัยเรียนที่มีสุขภาพแข็งแรงโดยครอบครัวต้องให้ความสำคัญเกี่ยวกับอาหารของเด็กวัยก่อนเรียน (อบเชย วงศ์ทอง 2541:58)

เด็กวัยก่อนเรียนเป็นวัยที่พบปัญหาด้านการบริโภคที่ไม่ถูกต้องได้ ยังผลให้เกิดมีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ และภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ เมื่อเทียบจากน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ เด็กวัยก่อนเรียนเป็นวัยที่เสี่ยงต่อการขาดสารอาหารได้ง่ายทำให้เกิดภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ เพราะ

เด็กวัยนี้หย่านมแล้วมักจะถูกผู้ใหญ่ละเลยและได้รับความเอาใจใส่น้อย สาเหตุหนึ่ง คือ แม่มีลูกคนใหม่ ขณะเดียวกันตัวเด็กเองก็ยังไม่สามารถเลือกอาหารที่มีประโยชน์กินเองได้ การขาดสารอาหารในเด็กวัยนี้มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของสมองมาก อันจะมีผลเสียต่อสติปัญญาและการเรียนรู้ของเด็ก โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคขาดสารอาหารโปรตีนและพลังงานจะทำให้เด็กเติบโตช้า รูปร่างแคระแกร็น ไม่แข็งแรง เจ็บป่วยง่าย ถ้าเด็กมีภาวะทุพโภชนาการจะทำให้พัฒนาการทั้งด้านร่างกายและสมองของเด็กพัฒนาช้ากว่าปกติ (คำปุ่น โนนม่วง 2545:1)

อาหารเป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างยิ่งสำหรับการวางรากฐานพัฒนาทั้งทางร่างกายและจิตใจเด็ก แต่ปริมาณสารอาหารที่ร่างกายควรได้รับแต่ละเพศแต่ละวัยต่างมีข้อจำกัดที่แตกต่างกันตามหลักโภชนาการ โดยปกติการบริโภคอาหารของคนไทยจะแบ่งอาหารมื้อหลัก ออกเป็น 3 มื้อใน 1 วัน ได้แก่ มื้อเช้า มื้อกลางวัน และมื้อเย็น ซึ่งในแต่ละมื้อควรได้รับสารอาหารครบทั้ง 5 หมู่ เพื่อให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย (สิริพันธ์ จุลกรังคะ 2541:3)

โรคขาดสารอาหารเป็นปัญหาทางสาธารณสุข ได้แก่ โรคขาดสารอาหารโปรตีนและพลังงาน โรคขาดสารไอโอดีน โรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก โรคขาดวิตามินเอ บี 1 และบี 2 ส่วนการได้รับสารอาหารเกินนั้นเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ซึ่งทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ ผลเกิดจากการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิตส่งผลให้พฤติกรรมการบริโภคของคนไทย โดยเฉพาะในเขตเมืองเกิดโรคต่าง ๆ ตามมามากมาย เช่น โรคอ้วน โรคหัวใจขาดเลือด โรคโคเลสเตอรอลในเลือดสูง โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ได้ แต่โรคที่พบเห็นได้เด่นชัดในวัยนี้ก็คือ โรคอ้วน องค์การอนามัยโลกประกาศเมื่อปี 1997 ว่าโรคอ้วน เป็นปัญหาการระบาดทั่วทั้งโลก (Global Epidemic) เด็กไทยเป็นโรคอ้วนในเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี พบร้อยละ 4.5 แสนคน ขณะที่ทั่วโลกมีเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี เป็นโรคอ้วน 17.6 ล้านคน และอีก 10 ปีข้างหน้า 1 ใน 5 ของเด็กปฐมวัยในประเทศไทยจะเป็นโรคอ้วน ในเดือนกันยายน 2548 จากการสำรวจโรงเรียนทั่วประเทศ 400 เขต 342 แห่งพบเด็กอ้วนร้อยละ 12 ทั่วร้อยละ 5 รวมทั้งเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกินทั้งสิ้นร้อยละ 17 พบในกลุ่มเด็กชายมากกว่าเด็กหญิง ในกรุงเทพมหานคร พบเด็กอ้วนร้อยละ 16.6 ทั่วร้อยละ 7 รองลงมาคือ ภาคกลาง ภาคเหนือ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคใต้ไม่มากนัก (ลัดดา เหมาะสุวรรณ 2548 :35-38) ดังตารางที่ 1.1

ตารางที่ 1.1 แสดงสถานการณ์เด็กอ้วนในประเทศไทย เปรียบเทียบรายภาค ในเด็กอายุ 2-18 ปี

รายภาค	ร้อยละ
กรุงเทพมหานคร	16.6
ภาคกลาง	14.4
ภาคเหนือ	11.9
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	8.3
ภาคใต้	เล็กน้อย

ที่มา: ถัดมา เหมาะสุวรรณ 2548 *โรงเรียนกับเด็กอ้วน* กรุงเทพมหานคร สำนักพิมพ์เดือนตุลา

จากตารางแสดงผลให้เห็นถึงสถานการณ์ของเด็กไทยที่ถูกจัดว่าเป็นเด็กอ้วน ซึ่งเด็กอ้วนในภาคกลางนั้นก็มียุทธศาสตร์เดียวกับกรุงเทพมหานคร ในภาคกลางนั้นมีทั้งสังคมเมือง สังคมกึ่งชนบท และสังคมชนบท แต่ที่มักจะพบปัญหาเด็กอ้วนน่าจะเป็นสังคมเมืองมากที่สุด เนื่องจากปัจจัยของครอบครัวที่เลี้ยงดูเด็กวัยก่อนเรียน โดยขาดการเอาใจใส่และให้ความสำคัญต่อปัจจัยอื่นมากกว่า ซึ่งการที่เด็กอ้วนนั้นก็มียุทธศาสตร์มาจากครอบครัว ควบคู่กับสิ่งแวดล้อมที่เด็กได้เรียนรู้จากสังคมอื่น ๆ อาหารก็เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทางครอบครัวเป็นผู้จัดหาให้เด็กวัยก่อนเรียนรับประทาน ซึ่งอาหารที่มากด้วยแป้ง ไขมัน และ น้ำตาลแบบอาหารตะวันตก ที่เรียกว่าอาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น พิซซ่า ไก่ทอด แฮมเบอร์เกอร์ เป็นต้น มักเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคอ้วนในเด็กได้ ซึ่งเด็กที่อ้วนนั้นมักจะประสบปัญหาสมาธิสั้น ขาดความกระฉับกระเฉง (สุริยาเดว ทริปาตี :2547)

จังหวัดนครสวรรค์นั้นจัดเป็นเมืองที่มีพื้นที่กว้าง มีประชากรอาศัยอยู่เป็นจำนวนมาก ในอำเภอเมืองนั้นแบ่งเขตเป็นในและนอกเขตเทศบาล เด็กวัยก่อนเรียนในสังกัดเทศบาลนครสวรรค์นั้นก็มีจำนวนมากซึ่งเด็กที่เข้าเกณฑ์ทางการศึกษาก็จะต้องเข้าศึกษาในสถานศึกษาต่าง ๆ ทั้งของภาครัฐและเอกชนตามแต่ที่ทางครอบครัวจะดำเนินการ พบว่าเด็กที่ศึกษาในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครสวรรค์ จำนวน 8 โรงเรียนนั้นมีจำนวนไม่น้อย และมีภาวะโภชนาการที่แตกต่างกันดังนี้

ตารางที่ 1.2 แสดงผลภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ใน โรงเรียนสังกัดเทศบาลนคร
นครสวรรค์

จำนวนนักเรียนระดับก่อนประถมศึกษา	ปี 2548	ปี 2549
จำนวนนักเรียนที่ได้รับการชั่งน้ำหนัก/วัดส่วนสูง	1,034 คน	1,081 คน
จำนวนนักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการ (ผอม)	105 คน	91 คน
จำนวนนักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการ (อ้วน)	54 คน	54 คน

ที่มา: ส่งเสริมสุขภาพ , กลุ่มงาน สำนักการสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม สรุปผลการตรวจสุขภาพ
และผลการประเมินภาวะโภชนาการ โรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์. 2549 หน้าที่ 1

จากตารางพบว่าเด็กวัยก่อนเรียนในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์นั้นมีภาวะ
ทุพโภชนาการ(อ้วน) หมายถึง น้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน และภาวะทุพโภชนาการ (ผอม)
หมายถึงน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ถึงแม้จะมีจำนวนไม่มากแต่ก็สามารถแสดงถึงพฤติกรรม
การบริโภคที่มาจากครอบครัวได้ การรับประทานอาหารของประชากรในจังหวัดนครสวรรค์นั้น
มีข้าวเจ้าเป็นอาหารหลัก และกับข้าวเป็นพืชผักพื้นบ้านและสัตว์น้ำ เพราะภายในเขตเทศบาลนั้น
มีแม่น้ำเจ้าพระยาไหลผ่านแต่กาลเวลาเปลี่ยนไปการกินอยู่ของครอบครัวนั้นเปลี่ยนไปกล่าวคือ
ซื้ออาหารนอกบ้านรับประทานมากขึ้น (www.m-culture.go.th/province/nakhonsawan/default.html
ค้นเมื่อวันที่ 3 พฤษภาคม 2551)

จากการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปนั้นย่อมส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคของเด็กวัย
ก่อนเรียน ปัจจัยที่มีอิทธิพลหลักมาจากครอบครัวเพราะความบกพร่องทางเศรษฐกิจ และสถาบัน
ทางสังคม ขนาดครอบครัว การศึกษาของพ่อแม่ ความสัมพันธ์ของครอบครัว ภูมิหลังของครอบครัว
พร้อมทั้งข่าวสารที่มีมาพร้อมกับสื่อ โฆษณาต่าง ๆ ซึ่งจะมีผลต่อปริมาณและคุณภาพของอาหาร
ที่เด็กบริโภคและภาวะโภชนาการของเด็ก

ดังนั้นจากข้อมูลข้างต้นการเปลี่ยนแปลงไปของสังคมปัจจุบันที่มีหลายปัจจัยมาเกี่ยวข้อง
ย่อมก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการบริโภคซึ่งเป็นปัจจัยที่สำคัญพื้นฐานในการดำเนินชีวิต
ผู้วิจัยได้เป็นผู้ที่ให้ความรู้แก่เด็กนักเรียนซึ่งเป็นอนาคตของชาติ จึงต้องการที่จะหาคำตอบเกี่ยวกับ
ภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียนซึ่งเป็นเด็กที่เริ่มเข้าโรงเรียนและสัมผัสกับสังคมอื่นน้อยมาก
เพื่อหาปัจจัยที่ทำให้เกิดพฤติกรรมการบริโภค เทศบาลนครนครสวรรค์นั้นก็เป็นที่หนึ่งที่ได้รับ
อิทธิพลจากการดำเนินไปของสังคมอย่างรวดเร็วและเป็นเขตที่มีเป็นสังคมแบบเมือง และแบบกึ่งชนบท
มีประชากรเจ้าของพื้นที่อาศัยอยู่ และกลุ่มคนที่ย้ายถิ่นฐานมาจากภาคต่าง ๆ ของประเทศไทยด้วย

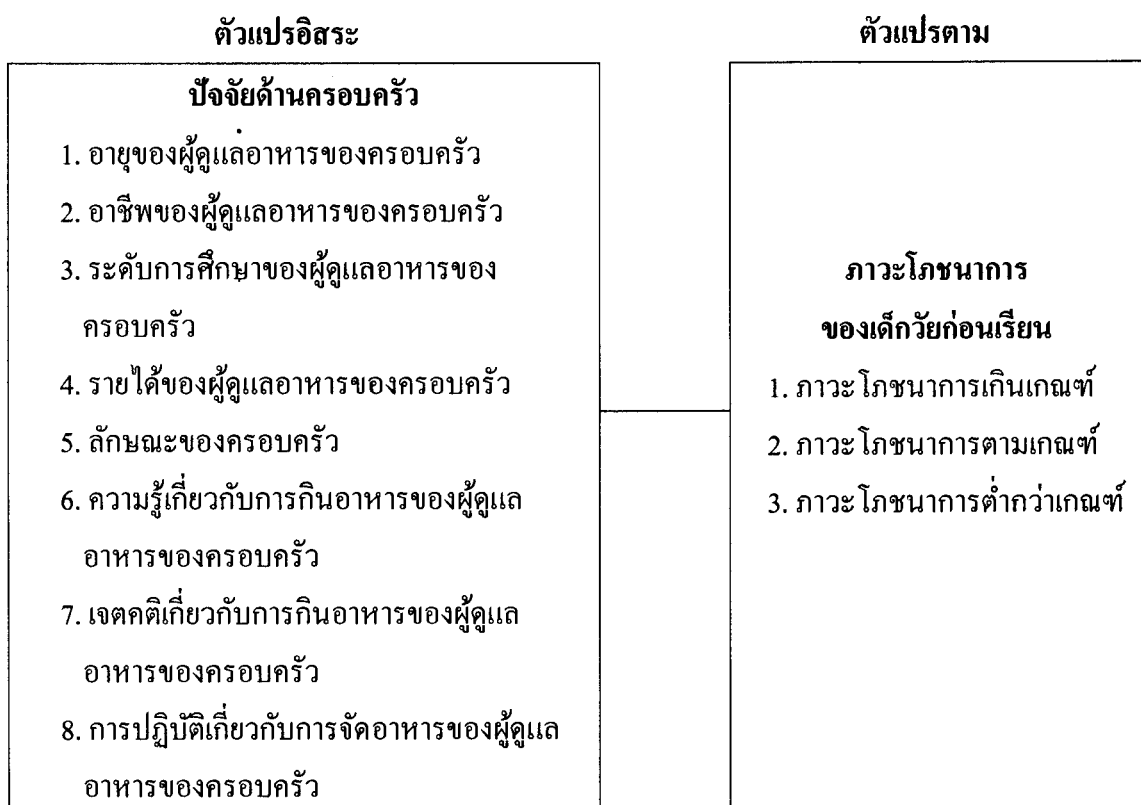
ผู้วิจัยจึงสนใจเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่ผลต่อภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียนในเขตพื้นที่นี้ผ่านทางโรงเรียนในสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ เพื่อที่จะได้ข้อมูลจากพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่มาจากครอบครัวของเด็กวัยก่อนเรียนที่ส่งผลมาจากการดำเนินชีวิตในสังคม มาขยายผลการศึกษาต่อไปและทำให้สังคมของคนไทยก้าวไปในอนาคตอย่างมีคุณภาพจากทรัพยากรมนุษย์

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

2.1 เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์

2.2 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านครอบครัวกับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์

3. กรอบแนวคิดการวิจัย



4. สมมติฐานการวิจัย

4.1 อายุของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์

4.2 อาชีพของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์

4.3 ระดับการศึกษาของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์

4.4 รายได้ของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์

4.5 ลักษณะของครอบครัวผู้ดูแลอาหารของครอบครัว มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์

4.6 ความรู้เกี่ยวกับการกินอาหารของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์

4.7 เจตคติเกี่ยวกับการกินอาหารของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์

4.8 การปฏิบัติเกี่ยวกับการจัดอาหารของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์จังหวัด นครสวรรค์

5. ขอบเขตการวิจัย

5.1 ขอบเขตด้านประชากร ประชากรที่ใช้ในครั้งนี้เป็นผู้ดูแลอาหารของครอบครัวเด็กวัยก่อนเรียน และเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัด นครสวรรค์ โดยจะให้ผู้ปกครองเป็นผู้ตอบแบบสอบถาม แทนเด็ก จำนวน 1,380 คน

5.2 ขอบเขตด้านเวลา การศึกษาวิจัยด้านครอบครัวมีความสัมพันธ์ต่อภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัด นครสวรรค์ ช่วงเดือนธันวาคม 2551 ถึง กุมภาพันธ์ 2552

5.3 ขอบเขตด้านตัวแปร ตัวแปรอิสระ ได้แก่ อายุของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว อาชีพของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว ระดับการศึกษาของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว รายได้ของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว ลักษณะของครอบครัว ความรู้เกี่ยวกับการกินอาหารของผู้ดูแลอาหาร

ของครอบครัว เจตคติเกี่ยวกับการกินอาหารของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว การปฏิบัติเกี่ยวกับการจัดอาหารของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว และตัวแปรตาม ได้แก่ ภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน

6. ข้อยกเว้นการวิจัย

ข้อมูลน้ำหนักและส่วนสูงของนักเรียน เป็นข้อมูลทุติยภูมิที่ได้จากการวัดของครูประจำชั้น ภายใน 3 เดือน ห่างจากวันเก็บข้อมูล มิใช่ข้อมูลที่ผู้วิจัยเก็บเอง

7. คำจำกัดความ

7.1 ภาวะโภชนาการ หมายถึง ระดับความสมบูรณ์ของร่างกายอันเป็นผลมาจากการบริโภคอาหารที่เหมาะสม สามารถบอกได้โดยใช้วิธีการเทียบน้ำหนักตามอายุกับเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย ตามที่กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้จัดทำขึ้นและแบ่งระดับภาวะโภชนาการได้ 3 ระดับ คือ ภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ หมายถึง ระดับความสมบูรณ์ของร่างกายมากเกินเกณฑ์ปกติเมื่อเทียบน้ำหนักตามอายุ $\geq + 2$ S.D. ภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ หมายถึง ระดับความสมบูรณ์ของร่างกายอยู่ในเกณฑ์ปกติเมื่อเทียบน้ำหนักกับอายุ และภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ หมายถึง ระดับความสมบูรณ์ของร่างกายที่สมบูรณ์น้อยเมื่อเทียบน้ำหนักกับอายุ $\geq - 2$ S.D.

7.2 เด็กวัยก่อนเรียน หมายถึง เด็กนักเรียนอนุบาลที่มีอายุ 4-6 ปี ที่ศึกษาในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัด นครสวรรค์

7.3 ผู้ดูแลอาหารของครอบครัว หมายถึง แม่ พ่อ หรือผู้ปกครองที่ดูแลรับผิดชอบในการจัดรายการอาหาร เลือกรับซื้ออาหาร ของครอบครัวเด็กวัยก่อนเรียน

7.4 น้ำหนักเด็กวัยก่อนเรียน หมายถึง น้ำหนักที่ได้จากการชั่งจากเครื่องชั่งที่ได้มาตรฐาน มีหน่วยเป็นกิโลกรัม (โดยขอจากประวัติสุขภาพจากครูประจำชั้นที่เด็กวัยก่อนเรียนศึกษาอยู่)

7.5 การศึกษา หมายถึง ระดับการศึกษาชั้นสูงสุดที่พ่อ แม่ หรือผู้ปกครองที่ดูแลรับผิดชอบเรื่องอาหาร ได้รับการศึกษาในสถาบันการศึกษา แบ่งออกเป็น ระดับประถมศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่าระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงหรือเทียบเท่าระดับอนุปริญญา ระดับปริญญาตรี ระดับที่สูงกว่าปริญญาตรี

7.6 รายได้ หมายถึง จำนวนเงินเป็นบาทที่หามาได้ใน 1 เดือน โดยพ่อและแม่นำมาใช้จ่ายในครอบครัวรวมกันใน 1 เดือน

7.7 ลักษณะของครอบครัว หมายถึง โครงสร้างของครอบครัว แบ่งเป็น 3 ประเภท ประกอบด้วย ครอบครัวเดี่ยว หมายถึง ครอบครัวที่มีสมาชิกสองชั่วอายุคนและมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด พ่อ แม่ ลูก ครอบครัวขยาย หมายถึง ครอบครัวที่มีครอบครัวเดี่ยวหลาย ๆ ครอบครัวอยู่ร่วมกัน หรือมีสมาชิกตั้งแต่สามชั่วอายุคนขึ้นไป คือ พ่อ แม่ ลูก ปู่ ย่า ตา ยาย ลุง ป้า น้า อา ญาติพี่น้องคนอื่นที่อาศัยอยู่ด้วย และครอบครัวอื่น หมายถึง ครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่เพียงคนเดียวหรือครอบครัวทดแทนชั่วคราว/ถาวร คือครอบครัวที่มีเด็กอาศัยอยู่กับผู้อุปการะ

7.8 ความรู้เกี่ยวกับการกินอาหาร หมายถึง ความสามารถในการระบุคุณค่าทางโภชนาการของอาหารหลัก 5 หมู่ ประโยชน์ และความปลอดภัยต่อการบริโภค การประกอบอาหาร การเลือกซื้ออาหาร ของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์

7.9 เจตคติเกี่ยวกับการกินอาหาร หมายถึง ความรู้สึก ความสนใจและท่าทีของผู้รับผิดชอบในการจัดการอาหาร ที่มีผลต่อการบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการประหยัด มีประโยชน์ และปลอดภัย ของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์

7.10 การปฏิบัติเกี่ยวกับการจัดอาหาร หมายถึง การใช้ความสามารถที่แสดงออกทางร่างกาย ในการบริโภคอาหาร การเลือกซื้ออาหาร การประกอบอาหาร การเตรียมอาหาร การเก็บและถนอมอาหาร ของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์

8. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

8.1 ได้ทราบภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์

8.2 ได้ทราบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านครอบครัวกับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์

บทที่ 2

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ครอบครัวเป็นหน่วยของสังคมที่เป็นพื้นฐานของสังคมอื่น ๆ สังคมมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ส่งผลถึงพฤติกรรมการบริโภคของสมาชิกในครอบครัว คือ เด็กวัยก่อนเรียนที่ทำการศึกษาวินิจฉัยครั้งนี้ผู้วิจัยศึกษาเด็กวัยก่อนเรียนของในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ ซึ่งเด็กวัยก่อนเรียนมาจากครอบครัวที่มีการอบรมเลี้ยงดูที่แตกต่างกัน ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของภาวะโภชนาการที่แตกต่างกัน โดยนำเสนอตามลำดับขั้นดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับครอบครัว
2. พฤติกรรมการบริโภค
3. โภชนาการเด็กวัยก่อนเรียน
4. การประเมินภาวะโภชนาการ
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. แนวคิดเกี่ยวกับครอบครัว

คำว่าครอบครัว มีความหมายหลากหลายแตกต่างกันไปตามความเชื่อ ประสพการณ์ และวัฒนธรรม แม้นักวิชาการที่ศึกษาเรื่องเกี่ยวกับครอบครัวเอง ก็ยังให้ความหมายที่แตกต่างกัน เช่น

ลิเบอร์แมน (Lieberman) กล่าวว่า ครอบครัวที่มีความผูกพันกันทางสายโลหิตหรือการสมรส ก่อให้เกิดเป็นเครือญาติพื้นฐานวัฒนธรรมของตนเอง (Morgan 1985:45 อ้างใน จิตตินันท์ เดชะคุปต์ หน้า 64)

จอห์น ซี. มาซิโอนิส (John C. Macionis) กล่าวว่า ครอบครัว หมายถึงสถาบันทางสังคม สถาบันหนึ่งที่ดำรงอยู่ในสังคม และเป็นสถาบันที่ประกอบด้วยปัจเจกบุคคลจำนวนหนึ่งมารวมกัน เป็นกลุ่มร่วมมือกันในการทำหน้าที่อบรมเลี้ยงดูเด็กๆ ซึ่งสถาบันทางสังคมที่วางนี้ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นเครือญาติที่มีความผูกพันกันทางสายโลหิต โดยการแต่งงาน หรือโดยการรับเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว (Morgan 1985:460 อ้างใน จิตตินันท์ เดชะคุปต์ หน้า 64)

ราชบัณฑิตสถาน ได้ให้ความหมายของครอบครัวไว้ว่า ครอบครัวหมายถึงสถาบันทางสังคมขั้นมูลฐานที่ประกอบด้วยชายหนึ่งหรือมากกว่าหนึ่งอยู่ร่วมกันกับหญิงหนึ่งหรือมากกว่า โดยทั่วไปแล้วครอบครัวแบ่งออกเป็น 4 ประเภท โดยลำดับจากจำนวนที่ปฏิบัติกันมากไปสู่ที่ปฏิบัติกันน้อย คือ การมีคู่สมรสคนเดียว การมีภรรยาหลายคนคราวเดียวกัน การมีสามีหลายคนคราวเดียวกัน และการแต่งงานกลุ่ม (ราชบัณฑิตสถาน 2542:124 อ้างใน จิตตินันท์ เศษะคุปต์ หน้า 65)

กล่าวโดยสรุปแล้วครอบครัวเป็นสถาบันเบื้องต้นของสังคมและเป็นสถาบันที่เล็กที่สุด โดยประกอบไปด้วยการสืบเชื้อสายทางโลหิต หรือการสมรส และดำรงชีวิตอยู่ในสังคมต่าง ๆ ที่แต่ละคนในครอบครัวมีบทบาทและหน้าที่ต่าง ๆ กันออกไป

ครอบครัว มีความสำคัญดังนี้ (<http://www.childthai.org>)

1. ครอบครัวเป็นสถาบันพื้นฐานแรกที่สุดของมนุษย์ และเป็นสถาบันที่เก่าแก่ที่สุดในโลก ทำหน้าที่ในการหล่อหลอมความเป็นมนุษย์ของสมาชิกเกิดใหม่ในครอบครัว อันได้แก่ ทารกและเด็ก

2. การอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัวและการให้การศึกษาในครอบครัวมีอิทธิพลต่อระดับคุณภาพของคนและบุคลิกภาพ ซึ่งรวมทั้ง ค่านิยม เจตคติ และพฤติกรรมของเด็กและเยาวชน วิถีชีวิตของสมาชิกในครอบครัวมีอิทธิพลต่อกันและกัน

3. ครอบครัวเป็นสถาบันสังคมพื้นฐานที่ประกอบด้วยวิถีชีวิตของสมาชิกของครอบครัวทุกคน วิถีชีวิตนี้รวมทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง การศึกษา ศิลปวัฒนธรรมและจริยธรรม ซึ่งมีผลต่อคุณภาพของสังคม

4. ครอบครัว ชุมชนสังคมและสิ่งแวดล้อม มีผลกระทบต่อกันและกัน ต่างมีกระบวนการวิวัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงโดยไม่หยุดนิ่ง ซึ่งจะมีผลต่อพฤติกรรมของบุคคล

5. ครอบครัวเป็นหน่วยเศรษฐกิจที่เล็กที่สุดและเป็นพื้นฐานของสังคมครอบครัวบางครอบครัวมีบทบาทเป็นหน่วยการผลิตทางเศรษฐกิจโดยตรง

6. ปัญหาสังคมหลายประการจะป้องกันได้โดยสถาบันครอบครัว สถาบันครอบครัวที่รวมตัวกันได้เป็นพลังกลุ่มชุมชน ที่สามารถพัฒนาป้องกันและแก้ไขปัญหาของตนเองได้

หน้าที่ของครอบครัว

หน้าที่ของครอบครัว (Functions of the family) ที่จะมีผลต่อสมาชิกทุกคนในครอบครัวมีมากมาย แต่หน้าที่พื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคโดยเฉพาะมี 4 ประการที่สำคัญ ดังนี้คือ (<http://secondary.ku.ac.th>)

1. หน้าที่สร้างความกินดีอยู่ดี (Economic well-being) การสร้างความกินดีอยู่ดีให้กับสมาชิกทุกคนในครอบครัวเพื่อให้มีความสุข เป็นหน้าที่พื้นฐานของบิดามารดาทุกคนที่จะร่วมกันรับผิดชอบ แต่บทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบของทั้งสองฝ่าย ในช่วงระยะ 25 ปีที่ผ่านมา ได้เปลี่ยนแปลง

ไปจากเดิมมากในปัจจุบัน ในอดีตนั้นบทบาทของสามีมีภาระหน้าที่ในการหารายได้มาเลี้ยงครอบครัว (economic provider) ส่วนบทบาทหน้าที่ของภรรยา นั้น ทำหน้าที่ในการดูแลบ้าน และการเลี้ยงดูอบรมบุตร (homemaker and child reader) แต่ปัจจุบันเมื่อโครงสร้างทางสังคมเปลี่ยนแปลงไป บทบาทของสตรีก็เปลี่ยนแปลงตามไปด้วย มีผลทำให้ภรรยาต้องออกไปประกอบอาชีพนอกบ้าน เช่นเดียวกับสามี เพื่อหารายได้มาเลี้ยงครอบครัวเช่นเดียวกับบทบาทของบุตรก็เปลี่ยนแปลงไป ในปัจจุบันแม้ว่าเด็กที่อยู่ในวัยรุ่นจะทำงานมีรายได้ ซึ่งมีอยู่จำนวนมาก แต่มีน้อยเหลือเกินที่เด็กเหล่านี้จะหาเงินมาช่วยเหลือจุนเจือครอบครัว ส่วนใหญ่จะใช้เงินเพื่อความสนุกสนานมากกว่า

2. หน้าที่เสริมสร้างความอบอุ่นทางอารมณ์ (Emotional support) หน้าที่พื้นฐานที่สำคัญประการหนึ่งของครอบครัวสมัยใหม่ในปัจจุบัน คือ การจัดหาสิ่งที่นำมาหล่อเลี้ยง หรือหล่อหลอมอารมณ์ให้กับสมาชิกทุกคนในครอบครัว เพื่อให้ได้รับความอบอุ่นด้วยนั่นคือ การให้ความรัก ความชอบพอ และความใกล้ชิดสนิทสนมกับสมาชิกทุกคน ซึ่งอาจทำได้ด้วยการให้การสนับสนุนให้กำลังใจ และช่วยเหลือทางด้านการตัดสินใจในปัญหาที่สมาชิกในครอบครัวเผชิญอยู่ ทั้งทางด้านปัญหาส่วนตัว และปัญหาทางสังคม เป็นต้น

3. หน้าที่กำหนดรูปแบบการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม (Suitable family lifestyles) หน้าที่ของครอบครัวที่สำคัญอีกอย่างหนึ่ง ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมผู้บริโภค คือ การกำหนดรูปแบบการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมให้กับครอบครัว เช่น การสั่งสอนฝึกรอบรม การให้ประสบการณ์ การกำหนดเป้าหมายทางการศึกษาหรืออาชีพ การกำหนดเวลาไปรับประทานอาหารนอกบ้าน เป็นต้น

4. หน้าที่ด้านการขัดเกลาทางสังคมให้กับสมาชิก (Socialization of family members) หน้าที่ทางด้านการขัดเกลาทางสังคม หรือการถ่ายทอดความรู้ระเบียบแบบแผนทางสังคมให้สมาชิกในครอบครัว จะเริ่มตั้งแต่ในระยะที่ยังเป็นเด็ก จนกระทั่งเป็นผู้ใหญ่ ในช่วงที่ยังเป็นเด็ก บิดามารดาจะเป็นผู้ให้การอบรมแก่เด็ก กระบวนการขัดเกลาทางสังคม ให้กับสมาชิกในครอบครัว บิดามารดา อาจจะทำได้โดยผ่านการอบรมสั่งสอน โดยตรง หรืออาจใช้วิธีสอนทางอ้อม โดยการให้สังเกตพฤติกรรมของพ่อแม่หรือพี่เลี้ยง กระบวนการขัดเกลาทางสังคมที่เกี่ยวข้องกันกับพฤติกรรมผู้บริโภค อาจแยกออกได้ 3 อย่างที่สำคัญ คือ

4.1 การขัดเกลาทางด้านการเป็นผู้บริโภคของเด็ก (Consumer socialization of children) การขัดเกลาเป็นผู้บริโภคของเด็กนั้น เป็นกระบวนการที่เด็กได้รับการเรียนรู้ทักษะ ความรู้ และทัศนคติที่จำเป็นต่อการเป็นผู้บริโภค ซึ่งโดยทั่วไปแล้วเด็กส่วนมากจะได้รับการอบรมพฤติกรรมจากการสังเกตพ่อแม่ ซึ่งพ่อแม่แสดงบทบาทเป็นต้นแบบ (role models) ความรู้และทักษะที่เด็กได้รับถ่ายทอดจากพ่อแม่ทางด้านการบริโภค แยกออกได้เป็น 2 อย่างคือ ความรู้ที่เกี่ยวกับการบริโภค

โดยตรง (Directly related to consumption) เช่น ความรู้และทักษะทางด้านการจัดสรรงบประมาณ ค่าใช้จ่าย ราคา ทักษะคิดต่อราคาสินค้า เป็นต้น และ ความรู้เกี่ยวข้องกับการบริโภคทางอ้อม (Indirectly related to consumption) เช่นแรงจูงใจในการซื้อของ เป็นต้น

4.2 การขัดเกลาทางด้านการเป็นผู้บริโภคของผู้ใหญ่ (Adult consumer socialization) กระบวนการขัดเกลาการเป็นผู้บริโภค ไม่จำกัดเฉพาะการขัดเกลาในช่วงระยะที่อยู่ในวัยเด็กเท่านั้น แต่เป็นกระบวนการต่อเนื่อง (going on process) นั่นคือ เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปในปัจจุบันว่า เมื่อเด็กได้รับการเรียนรู้ระเบียบแบบแผนทางสังคม หรือขัดเกลาทางสังคมตั้งแต่วัยเด็ก ความรู้และประสบการณ์ต่างๆ ที่ได้รับจะติดต่อเนื่องออกไปตลอดชีวิต

4.3 การขัดเกลาทางด้านการเป็นผู้บริโภคถ่ายทอดระหว่างยุค (Intergenerational socialization) กระบวนการเลียนแบบหรือรับรู้ของเด็กจากครอบครัวสามารถที่จะถ่ายทอดจากรุ่นหนึ่งสู่อีกรุ่นหนึ่ง เช่น การชอบรับประทานอาหารชนิดนั้น ๆ การชอบใช้สบูยี่ห้อนั้น ๆ เป็นต้น

ลักษณะของครอบครัว

ครอบครัวสามารถแยกเป็น 3 ลักษณะดังนี้

1. ครอบครัวเดี่ยว (Nuclear Families) คือ ครอบครัวที่มีสมาชิกในครอบครัวคือ พ่อ แม่ ลูก เป็นครอบครัวที่แยกตัวมาจากครอบครัวขยาย เป็นครอบครัวที่เริ่มมีมากขึ้นในปัจจุบัน และเป็นครอบครัวที่พบมากในประเทศที่มีประชาชนมีอายุยืนนาน และเป็นสังคมเมือง

2. ครอบครัวขยาย (Extended Families) คือ ครอบครัวที่มีสมาชิก 3 รุ่นขึ้นไป คือ มีสมาชิกเป็น ปู่ ย่า ตา ยาย พ่อ แม่ ลูก เป็นต้น เป็นครอบครัวแบบดั้งเดิมของไทยที่เป็นครอบครัวเกษตรกรรม ซึ่งปัจจุบันนี้พบได้น้อยลง

3. ครอบครัวแบบอื่นๆ คือ ครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่เพียงคนเดียว หรือ ครอบครัวทดแทน ชั่วคราว/ถาวร คือครอบครัวที่มีเด็กอาศัยอยู่กับผู้อุปการะ หรือ ครอบครัวที่มีคู่ครองเป็นเพศเดียวกัน หรือครอบครัวที่ไม่เป็นทางการ คือ ครอบครัวที่มีสมาชิกในครอบครัวอยู่ด้วยกัน โดยไม่มีพันธะต่อกันทางสังคมและทางกฎหมาย เป็นต้น (จิตตินันท์ เศษะคุปต์ 2545:67)

2. พฤติกรรมการบริโภค

พฤติกรรมการบริโภคอาหารทางองค์การอนามัยโลก 1972 ให้ความหมายไว้ว่าการประพฤติปฏิบัติในการกินอาหาร ได้แก่ ชนิดของอาหารที่กิน การกินหรือกินอะไร กินอย่างไร จำนวนมือที่กินเนื้อ และอุปกรณ์ที่ใช้รวมทั้งสุขนิสัยก่อนและหลังกิน ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ กัลยา ศรีมหันต์ (2541:26) ว่า การปฏิบัติหรือการแสดงออกเกี่ยวกับการกินที่บุคคลกระทำเป็นประจำเป็นการแสดง

ทั้งทางด้านการกระทำ และความคิด ความรู้สึกต่าง ๆ ต่อการบริโภคอาหาร ถ้าบุคคลได้ปฏิบัติถูกต้องตามหลักโภชนาการแล้ว ก็จะส่งผลให้บุคคลมีภาวะโภชนาการที่ดี ในทางตรงข้าม ถ้าปฏิบัติไม่ถูกต้อง จะส่งผลให้เกิดปัญหาทางด้านโภชนาการตามมา

ชฎานิษฐ์ ธรรมธิฐาน (2543:3) และ Suitor & Crowlaw (1984:91) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่า ผู้บริโภคสามารถเลือก และรับประทานอาหาร โดยแสดงออกในการปฏิบัติได้หลายขั้นตอน ตั้งแต่การเลือก การรับประทาน เป็นกระบวนการซึ่งนำไปสู่อาหารอร่อย สะอาด มีประโยชน์ต่อร่างกาย ปลอดภัยจากสารเคมี ซึ่งอัญมณี ไวท์ย่างกูร (2544:25) ได้เพิ่มเติมว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นการแสดงออกของบุคคล คำพูด กิริยาท่าทาง และการกระทำที่ผู้อื่นเห็นได้ เป็นพฤติกรรมที่ปฏิบัติเป็นความเคยชิน รวมถึงการเลือก และรู้ที่มาของอาหารนั้น

บลูม (Bloom, 1975:65-197) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมว่าเป็นกิจกรรมทุกประเภทที่มนุษย์กระทำ อาจเป็นสิ่งที่สังเกตได้หรือไม่ได้ และพฤติกรรมดังกล่าวนี้ ได้แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ

พฤติกรรมด้านความรู้ (Cognitive domain)

พฤติกรรมด้านเจตคติ (Affective domain)

พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ (Psychomotor domain)

สรุปพฤติกรรมการกินอาหารหมายถึง การประพฤติปฏิบัติที่เคยชินในการกินอาหาร ซึ่งแสดงออกทั้งทางด้านการกระทำ และความคิด ความรู้สึกต่าง ๆ ต่อการบริโภคอาหาร ซึ่งจากการวิจัยนี้สามารถวัดได้ด้วย ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติดังนี้

2.1 ความรู้เกี่ยวกับการกินอาหาร

การศึกษาความรู้เกี่ยวกับการกินอาหารในที่นี้จะครอบคลุมความหมาย พฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับการกินอาหารและสารอาหารของเด็กวัยก่อนเรียน ความสำคัญของอาหารและคุณค่าทางโภชนาการ อาหารของเด็กวัยก่อนเรียน และโภชนบัญญัติ 9 ประการ

ความรู้เกี่ยวกับการกินอาหาร หมายถึง ความสามารถในการระบุคุณค่าทางโภชนาการของอาหารหลัก 5 หมู่ ประโยชน์ และความปลอดภัยต่อการบริโภค การประกอบอาหาร การเลือกซื้ออาหารโดยยึดหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ การปฏิบัติเกี่ยวกับการจัดอาหาร หมายถึง การนำความรู้ที่มีในการเลือกซื้อ ประกอบอาหาร และรับประทานอาหารที่ถูกต้อง โดยคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ ประหยัด มีประโยชน์ และปลอดภัย

พฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับอาหาร เป็นกระบวนการทางสมองเป็นความสามารถทางด้านสติปัญญาเกี่ยวข้องกับ การรับรู้ การจำข้อเท็จจริงต่าง ๆ รวมทั้งการพัฒนาความสามารถ และทักษะทางสติปัญญา การใช้ความคิด วิจัยอนุมานเพื่อประกอบการตัดสินใจจัดจำแนกจากชั้นง่ายไปหายากดังนี้

1. ความรู้ ความจำ (Knowledge) เป็นพฤติกรรมขั้นต้นเกี่ยวกับความจำได้หรือระลึกได้
2. ความเข้าใจ (Comprehension) เป็นพฤติกรรมที่ต่อเนื่องมาจากความรู้คือต้องมีความรู้มาก่อนถึงจะเข้าใจได้ ความเข้าใจจะแสดงออกมาในรูปแบบของการแปลความ ตีความ และคาดคะเน
3. การนำไปใช้ (Application) เป็นการนำเอาวิชาการ ทฤษฎี กฎเกณฑ์ และแนวคิดต่าง ๆ ไปใช้สมบูรณ์ใด ๆ ออก
4. การวิเคราะห์ (Analysis) เป็นขั้นที่บุคคลมีความสามารถ และทักษะในการจำแนกเรื่องราวที่สมบูรณ์ใด ๆ ออกเป็นส่วนย่อยและมองเห็นความสัมพันธ์อย่างแน่ชัดระหว่างส่วนประกอบที่รวมกันเป็นปัญหา หรือสถานการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง
5. การสังเคราะห์ (Synthesis) เป็นความสามารถของบุคคลในการรวบรวมส่วนย่อยต่าง ๆ เข้าเป็นส่วนรวมที่เป็นโครงสร้างใหม่ มีความชัดเจน และมีคุณภาพสูงขึ้น
6. การประเมินผล (Evaluation) เป็นความสามารถของบุคคลในการวินิจฉัยตีราคาของสิ่งของต่าง ๆ โดยมีกฎเกณฑ์ที่ใช้ช่วยประเมินค่านี้ อาจเป็นกฎที่บุคคลสร้างขึ้นมา หรือมีอยู่แล้วก็ตาม

อาหารและสารอาหารของเด็กวัยก่อนเรียน

อาหารมีความสำคัญต่อเด็กวัยก่อนเรียนมาก เพราะเด็กวัยนี้จะมีการเจริญเติบโต พัฒนาการของร่างกาย และสมองอย่างเต็มที่ การทราบถึงความต้องการสารอาหารในภาวะปกติของเด็กวัยก่อนเรียนจะเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการเลี้ยงดูเด็ก

ควีน ขาวหนู (2534: 18) ได้กล่าวว่า เด็กวัยก่อนเรียนจำเป็นต้องได้รับสารอาหารต่าง ๆ ให้เพียงพอับความต้องการของร่างกาย ดังต่อไปนี้

1. พลังงาน เด็กวัยก่อนเรียน ต้องการอาหารที่ให้พลังงานเพียงพอเพื่อการเจริญเติบโต และประกอบกิจกรรมต่าง ๆ เด็กวัยนี้ ควรได้รับพลังงานประมาณวันละ 90-100 แคลอรีต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม หรือประมาณ 1,200-1,500 แคลอรีต่อวัน ปัญหาที่พบบ่อยของเด็กวัยนี้คือได้รับอาหารที่ให้พลังงานไม่เพียงพอ ทั้งนี้เนื่องจากเด็กรับประทานข้าวเป็นส่วนใหญ่ และข้าวเป็นอาหารที่ให้พลังงานน้อย ดังนั้นจึงควรเพิ่มไขมันในอาหารเพื่อเด็กจะได้รับพลังงานเพิ่มขึ้นและควรให้ไขมันจากพืชที่มีกรดไลโนลิคบ้างเพื่อป้องกันการอักเสบของผิวหนัง นอกจากนี้เด็กควรได้รับน้ำตาลด้วย อาจจะให้น้ำตาลของนมแต่ควรเป็นนมที่มีประโยชน์แก่ร่างกาย คือ ให้พลังงาน โปรตีน วิตามิน และเกลือแร่มากพอ เช่น ถั่วเขียวต้มน้ำตาล กล้วยบวดชี ถั่วดำ แทนการรับประทาน ลูกกวาด หรือน้ำหวานต่าง ๆ

2. โปรตีน เด็กวัยก่อนเรียนจำเป็นต้องได้รับอาหารที่มีสารอาหาร โปรตีนมากเพื่อใช้ในการเจริญเติบโต และช่วยให้ร่างกายแข็งแรงมีภูมิคุ้มกันต้านทานโรคติดต่อเชื้อโรคต่างๆ เด็กวัยนี้ควรได้รับสารอาหาร โปรตีนวันละ 1.5 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ซึ่งจะได้จากเนื้อสัตว์ต่าง ๆ ไข่ นม ถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ

3. วิตามิน เกลือแร่ เด็กวัยก่อนเรียน ต้องการวิตามินและเกลือแร่ต่าง ๆ มากเช่นเดียวกับวัยทารก วิตามินและเกลือแร่ที่พบว่าเป็นปัญหาในเด็กวัยนี้ คือ

3.1 วิตามินเอ การขาดวิตามินเอเป็นสาเหตุที่สำคัญที่ทำให้เด็กวัยนี้ตาบอดพบมากในเด็กตั้งแต่อายุ 2 เดือน ถึง 5 ปี สาเหตุเนื่องมาจากได้รับวิตามินเอน้อยในขณะตั้งครรภ์ทำให้ทารกมีวิตามินเอ ไขมัน และ โปรตีนน้อย และเมื่อทารกได้รับการเลี้ยงดูด้วยนมชั้นหวานที่ไม่มีไขมัน และได้รับอาหารเสริมที่มีวิตามินเอ ไขมัน และ โปรตีนน้อย ทำให้ทารกและเด็กวัยก่อนเรียนมีวิตามินเอในเลือดต่ำ เมื่อเด็กมีการเจ็บป่วยด้วยโรคติดเชื้อ เช่น หัด เป็นไข้ หรือท้องร่วง จะทำให้เกิดอาการขาดวิตามินเอ มีอาการทางตา ถ้าให้การรักษาไม่ทันก็อาจทำให้เด็กตาบอดได้ ดังนั้นจึงให้เด็กวัยก่อนเรียนรับประทานอาหารที่มีวิตามินเอให้มากขึ้น เช่น นม ไข่เป็ด ไข่ไก่ ตับสัตว์ต่าง ๆ ผักใบเขียวและผักสีเหลือง เด็กวัยนี้ต้องการวิตามินเอวันละประมาณ 400 ไมโครกรัม

3.2 วิตามินซี เด็กวัยก่อนเรียนมีความต้องการวิตามินซี เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรค ลักปิดลักเปิด เด็กวัยก่อนเรียนจึงควรได้รับวิตามินซีวันละประมาณ 45 มิลลิกรัม จึงควรให้เด็ก รับประทานอาหารประเภทผักสด ผลไม้

3.3 เหล็กมีความสำคัญเพราะเป็นส่วนประกอบของฮีโมโกลบิน ในเม็ดเลือดแดง การขาดธาตุเหล็กทำให้เป็นโรคโลหิตจาง เป็นปัญหาที่สำคัญของประเทศไทย เด็กวัยก่อนเรียน ต้องการธาตุเหล็กวันละ 10 มิลลิกรัม เพื่อใช้ในการสร้างโลหิต และอาหารที่มีเหล็กมาก ได้แก่ ไข่แดง เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ถั่วเมล็ดแห้ง เครื่องในสัตว์และผักใบเขียว

3.4 แคลเซียม เป็นส่วนประกอบของกระดูกและฟัน เพื่อความสมบูรณ์แข็งแรงของกระดูกและฟันของเด็กวัยก่อนเรียน เด็กวัยนี้จึงควรได้รับแคลเซียมอย่างเพียงพอ ประมาณวันละ 800 มิลลิกรัม อาหารที่มีแคลเซียมมากเหมาะสมกับเด็กมากที่สุด คือ นม จึงควรให้เด็กรับประทาน นมอย่างต่อเนื่อง

3.5 ไอโอดีน มีความสำคัญในการสร้างไทรอยด์ฮอร์โมน ถ้าขาดไอโอดีนจะทำให้ เป็นโรคคอพอกได้ง่าย ส่งผลให้เกิดความบกพร่องทางสติปัญญา และเป็นโรคเตี้ยแคระ จึงควรให้ เด็กวัยก่อนเรียนอายุ 1- 3 ปี ได้รับไอโอดีนวันละ 70 ไมโครกรัม อายุ 4-5 ปี วันละ 90 ไมโครกรัม อาหารที่มีไอโอดีนสูง ได้แก่ อาหารทะเลต่าง ๆ

ความสำคัญของอาหารและคุณค่าทางโภชนาการ

วิณะ วีระไวทยะ (2541:80-81) กล่าวว่า อาหารมีความสำคัญต่อร่างกายมาก เพราะวัยก่อนเรียนเป็นวัยที่ร่างกายเติบโตอย่างรวดเร็ว วัยนี้ถ้าได้รับอาหารเพียงพอ มีภาวะโภชนาการที่ดี จะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่ เป็นเด็กวัยเรียนที่แข็งแรงสมบูรณ์ ดังนั้นอาหารจึงมีความสำคัญต่อวัยนี้มาก เพราะนอกจากจะช่วยให้ร่างกายเติบโตแข็งแรงแล้ว ยังเป็นรากฐานต่อสุขภาพที่แข็งแรงของการเป็นเด็กวัยเรียนที่มีสุขภาพดีในอนาคตอีกด้วย

พรพิมล บุญโคตร (2544:7-9) กล่าวว่า คุณค่าทางโภชนาการ หมายถึง ปริมาณสารอาหารในอาหารแต่ละชนิดที่ร่างกายสามารถใช้ประโยชน์โดยตรง การประเมินคุณภาพอาหารที่บริโภคแต่ละชนิด เช่น คุณค่าทางโภชนาการของนมถั่วเหลือง เมื่อเปรียบเทียบกับน้ำมันหมู พบว่าน้ำมันถั่วเหลืองมีส่วนประกอบของกรดไขมันไม่อิ่มตัวมากกว่าน้ำมันหมู น้ำมันถั่วเหลือง จึงมีคุณค่าทางโภชนาการและเป็นประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่าน้ำมันหมู ซึ่งการได้รับอาหารและสารอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการจะช่วยให้เด็กเจริญเติบโตอย่างเหมาะสม และมีพัฒนาการเต็มศักยภาพ ดังนี้

1. ช่วยในการเจริญเติบโต สำหรับบทบาทของอาหารต่อการเจริญเติบโตนั้น การศึกษาในสัตว์ทดลองพบว่า การขาดสารอาหารเกือบทุกชนิดไม่ว่าจะเป็น กรดอะมิโนที่จำเป็น วิตามิน หรือเกลือแร่จะทำให้มีการเติบโตช้า มีความผิดปกติของกระดูก ในคนก็เช่นกัน พบว่าเด็กที่ขาดสารอาหาร โดยเฉพาะขาดพลังงานจะทำให้น้ำหนักตัวน้อยกว่าเกณฑ์ปกติ ผอม และหากขาดเป็นเวลานาน ๆ ก็จะทำให้ตัวเตี้ยแคระ

2. ให้พลังงานและความอบอุ่น เด็กวัยก่อนเรียนต้องการพลังงานมาใช้ในการเผาผลาญอาหารในร่างกาย การกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งการเรียน การเล่นกีฬา และออกกำลังกาย พลังงานที่ใช้ไปแต่ละวันโดยประมาณ 1,200-1,500 แคลอรี ซึ่งได้จากอาหารจำพวกข้าว แป้ง และไขมัน มนุษย์เราต้องการอาหารเพื่อใช้ในการทำกิจกรรม หากร่างกายได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ จะทำให้การประกอบกิจกรรมต่าง ๆ เป็นไปอย่างไม่มีประสิทธิภาพ

3. ให้ความเจริญทางสมองและสติปัญญา อาหารมีบทบาทสำคัญมากในการเจริญทางสมอง และสติปัญญาของเด็ก มันสมองของคนเราจะเจริญเติบโตเต็มที่ ถ้าหากได้รับอาหารโปรตีนที่ถูกต้องเหมาะสม ตั้งแต่อายุ 1-5 ปี ในช่วงอายุ 3 ปีแรกของชีวิตสมองมีการพัฒนามากที่สุด แต่หากได้รับสารอาหารโปรตีนน้อยลง หรือขาดสารอาหารจะทำให้การเจริญเติบโตของสมองชะงัก มีผลกระทบต่อความจำ ความเข้าใจจะช้า ขาดความคิดริเริ่ม ขาดความกระตือรือร้น มีผลกระทบต่อการจัดการเรียนการสอนของครูและนักเรียน นักเรียนมีความเจริญเติบโตทางสมองและสติปัญญา

ไม่ดี ก่อให้เกิดการเรียนรู้ไม่ดี การรับรู้ช้า หากประเทศที่มีเยาวชนที่มีความเฉลียวฉลาดสูง ย่อมทำให้การพัฒนาประเทศพัฒนาได้อย่างรวดเร็ว เพราะเยาวชนจะเป็นกำลังในการพัฒนาประเทศในอนาคต

4. ให้สมรรถภาพและประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน ประสิทธิภาพในการทำงานขึ้นอยู่กับสุขภาพทางกาย อารมณ์ และสติปัญญา ผู้ที่ได้รับอาหารดีมีประโยชน์อย่างเพียงพอย่อมมีร่างกายแข็งแรง อารมณ์ดี มีสติปัญญาดี มีความอดทน ในการทำงานมากกว่าคนที่อ่อนแอ เป็นขุมพลังคน (Human Resource) ทางเศรษฐกิจและสังคมชาติ โภชนาการที่ไม่ดีแม้ในระยะสั้น ก็ให้โทษทำให้สติปัญญาต่ำลง ขาดสมรรถภาพความสามารถในการคิดน้อยลงด้วย

5. ทำให้เกิดภูมิคุ้มกันโรค ในอาหารมีสารอาหารที่จะช่วยให้ร่างกายมีความสมบูรณ์และแข็งแรงช่วยเพิ่มภูมิ (Immunity) โดยเฉพาะโกลบูลิน (Globulin) ซึ่งเป็นโปรตีนชนิดหนึ่งที่สร้างภูมิคุ้มกันโรคหากร่างกายขาดอาหารจะทำให้เกิดภาวะขาดสารอาหารและเกิดภาวะทุพโภชนาการขึ้น ซึ่งทำให้ร่างกายมีความต้านทานโรคลดลง เกิดการเจ็บป่วยได้ง่าย

อาหารของเด็กวัยก่อนเรียน

ควีน ชาวหนู (2534:33) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับอาหารของเด็กวัยก่อนเรียนสรุปได้ว่าเด็กวัยก่อนเรียน เป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางร่างกายและสมองอย่างรวดเร็ว จึงต้องการอาหารสารอาหารโปรตีนมากกว่าวัยอื่นๆ เมื่อเทียบน้ำหนัก นั่นคือ เด็กวัยนี้ต้องการโปรตีน 1.5 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม หากเด็กวัยนี้ขาดอาหารจะทำให้การเจริญเติบโตหยุดชะงัก ร่างกายอ่อนแอขาดภูมิต้านทานโรค ทำให้ป่วยด้วยโรคติดต่อต่าง ๆ ง่าย และบ่อย อาจทำให้เสียชีวิตได้

อาหารของเด็กวัยก่อนเรียนมีลักษณะเช่นเดียวกับอาหารเด็กวัยทารกแต่เพิ่มปริมาณให้มากขึ้น ได้แก่ ข้าวสุก เนื้อสัตว์ต่างๆ และถั่วเมล็ดแห้ง ไข่ (วันละฟอง) เครื่องในสัตว์ น้านมควรได้รับวันละ 2 ถ้วย ผักใบเขียวและผักอื่นๆ ผลไม้สด โดยเฉพาะส้ม ไขมัน เช่น กะทิ น้ำมันหมู ฯลฯ

การจัดอาหารให้เด็กวัยก่อนเรียน ควรจัดให้มีคุณค่าอาหารครบถ้วน และปริมาณเหมาะสมกับวัยของเด็ก ในวันหนึ่ง ๆ เด็กควรจะได้รับอาหารหลัก 3 มื้อ และอาหารว่าง 2-3 มื้อ ไม่ควรขาดอาหารมื้อหลักมื้อใดมื้อหนึ่ง ซึ่งรับประทานชดเชยในมื้อต่อไปไม่ได้ โดยจัดให้อาหารหลักมื้อเช้าและมื้อกลางวันมีคุณค่าและปริมาณสูงกว่ามื้อเย็นเพราะเด็กมีกิจกรรมต่าง ๆ ในตอนกลางวัน การให้เด็กบริโภคอาหารเย็นมาก ๆ ทำให้เด็กรู้สึกอึดอัดเวลานอน และกลายเป็นเด็กอ้วนได้ง่าย นอกจากนี้ยังทำให้เด็กอึดอัดจนไม่รู้สึกริเวศอาหารมื้อเช้า อาหารที่จัดให้เด็กควรเป็นอาหารที่บริโภคง่าย เช่น อาหารจานเดียว เคี้ยวง่าย ตักง่าย และอาจเป็นอาหารที่ใช้มือจับได้เพราะในระยะต้นของวัยนี้เด็กยังใช้ช้อนไม่ถนัด สำหรับรสชาติอาหารควรให้เป็นรสอ่อน ใส่เครื่องปรุงรสค่อนข้างน้อย รวมทั้งต้องปลอดภัยจากสารเคมีและภาชนะที่บรรจุต้องปลอดภัยเช่นกัน สิ่งที่สำคัญ

อีกอย่าง คือการจัดอาหารให้มีลักษณะสีสันท่ารับประทาน ควรเป็นสีอ่อนๆ โกล้เคียงธรรมชาติมากที่สุดเพื่อเป็นแรงจูงใจ

โภชนบัญญัติ 9 ประการ

กัลยา ศรีมหันต์ (2541:42) กล่าวว่า โภชนบัญญัติเป็นข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อ สุขภาพที่ดีของคนไทย ที่จะนำไปสู่การป้องกัน ไม่ให้เกิดภาวะขาดสารอาหาร และภาวะโภชนาการเกิน ตลอดจนพิษภัยจากอาหาร มีทั้งหมด 9 ประการ ดังนี้

1. กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย คือ การกินอาหารหลาย ๆ ชนิดเพื่อให้ร่างกายได้รับ สารอาหารต่าง ๆ ครบในปริมาณ ที่เพียงพอ กับความต้องการ ถ้ากินอาหารไม่ครบทั้ง 5 หมู่ หรือกินอาหาร ซ้ำซากเพียงบางชนิดทุกวัน อาจทำให้ได้รับสารอาหารบางประเภทไม่เพียงพอ หรือมากเกินไป อาหารแต่ละ ชนิด ประกอบด้วย สารอาหาร หลายประเภท ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน แร่ธาตุ วิตามิน น้ำและยังมี สารอื่น ๆ เช่น โยอาหารซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกาย ทำให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย ทำงานได้ตามปกติในอาหาร แต่ละชนิดจะประกอบด้วยสารอาหาร ต่าง ๆ ในปริมาณที่มากน้อยต่างกัน โดยไม่มีอาหารชนิดใด ชนิดหนึ่ง ที่จะมียาอาหารต่าง ๆ ครบในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการ ของร่างกาย ดังนั้น ในวันหนึ่ง ๆ เราต้องกิน อาหารหลาย ๆ ชนิด เพื่อให้ได้ สารอาหารครบตามที่ร่างกายต้องการ ประเทศไทยเราได้ แบ่งอาหารออกเป็น 5 หมู่ โดยจัดอาหารที่ให้สารอาหารคล้ายกัน เข้าไว้ในหมู่ เดียวกัน เพื่อให้เราสามารถพิจารณาได้ว่าได้กินอาหารครบถ้วนเพียงพอกับความต้องการของร่างกายหรือไม่ อาหารหลัก 5 หมู่ มีดังนี้

หมู่ที่ 1 นม ไข่ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ถั่วเมล็ดแห้ง และงา ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง และช่วยซ่อมแซม ส่วนที่สึกหรอ

หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง เผือก มัน น้ำตาล ให้พลังงานแก่ร่างกาย

หมู่ที่ 3 ผัก ผลไม้ ต่าง ๆ เพื่อเสริมสร้างการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ

หมู่ที่ 4 ไขมันต่าง ๆ ให้ประโยชน์ เช่นเดียวกับหมู่ที่ 3

หมู่ที่ 5 น้ำมันและไขมันจากพืชและสัตว์ ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย

ดังนั้น ในวันหนึ่ง ๆ เราจะต้องเลือกกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ ในปริมาณที่พอเหมาะ และในแต่ละหมู่ ควรเลือกกินอาหารให้หลากหลาย เพื่อให้ได้สารอาหารต่าง ๆ ครบตามความต้องการของร่างกายอันจะนำไปสู่การกินดีมีผลให้เกิด “ภาวะโภชนาการที่ดี”

2. กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ ข้าวเป็นอาหารหลักของคนไทย เป็นแหล่งอาหารที่ให้พลังงาน สารอาหารที่มีมากในข้าว ได้แก่คาร์โบไฮเดรต และโปรตีน โดยเฉพาะข้าวกล้อง หรือข้าวซ้อมมือ ซึ่งเป็นข้าวที่ขัดสีแต่เล็กล่อนนั้น ถือว่าเป็นข้าวที่มี

ประโยชน์มากกว่าที่ขัดสีจนขาว เนื่องจากมีสารอาหาร โปรตีน ไขมัน โยอาหาร แร่ธาตุ และวิตามิน ปริมาณที่สูงกว่า เรากินข้าวควบคู่ไปกับอาหารอื่น ๆ ซึ่งประกอบด้วยเนื้อสัตว์ ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง ผัก ผลไม้และไขมันจากสัตว์จึงทำให้ร่างกายมีโอกาสได้รับสารอาหารอื่น ๆ เพิ่มเติม และหลากหลาย ในแต่ละมื้อ

3. กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ พืชผักผลไม้ เป็นแหล่งสำคัญของวิตามิน และแร่ธาตุ รวมทั้งสารอื่น ๆ ซึ่งล้วนมีแต่ความจำเป็น ต่อร่างกาย ที่นำไปสู่สุขภาพดี เช่น โยอาหาร ช่วยในการขับถ่าย และโคเลสเตอรอลและสารพิษที่ก่อให้เกิด โรค มะเร็ง บางชนิด ออกจากร่างกาย ทำให้ลดการสะสมพิษเหล่านั้นนอกจากนั้นพืชผักผลไม้หลายอย่างให้พลังงานต่ำ ดังนั้น หากกินให้หลากหลายเป็นประจำจะไม่ก่อให้เกิด โรคอ้วนและไขมันอุดตันในเส้นเลือด ในทางตรงข้ามกับลด ความเสี่ยงต่อการเกิด โรค มะเร็ง และ โรคหัวใจจากผลการวิจัยล่าสุด พบว่าสารแคโรทีน และวิตามิน ซีในพืชผักผลไม้มีผลป้องกันไม่ให้ไขมันไปเกาะที่ผนังของหลอดเลือด และป้องกันมะเร็งบาง ประเภท ประเทศไทยมีผักและผลไม้ตลอดทั้งปี จึงควรส่งเสริมให้กินเป็นประจำทุก ๆ วัน โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กวัยเรียน และวัยรุ่นที่ร่างกายต้องการวิตามิน และแร่ธาตุ เพื่อใช้ในการ เจริญเติบโตและเสริมสร้างให้ร่างกายทุกระบบทำงานได้ตามปกติ พืชผัก มีหลายประเภทและกินได้แทบทุกส่วน ประเภทผัก กินใบ ยอด และก้าน เช่น กระถิน ผักบุ้ง ตำลึง คื่นช่าย สายบัว บอน ผักกูด ผักแว่น ประเภทกินดอก เช่น ดอกกระเจียว ดอกกะหล่ำ ดอกโสน ดอกแค ประเภทกินผล เช่น บวบ พักทอง ถั่วฝักยาว มะเขือเทศ มะเขือยาว มะเขือเปราะ กระเจี๊ยบ ประเภทกินราก เช่น หัวผักกาด แครอท กระชาย ขมิ้นขาว ขิงอ่อน พืชผักต่าง ๆ โดยเฉพาะ ผักสีเขียว เป็นแหล่งวิตามินหลายชนิด โดยเฉพาะ กลุ่มวิตามินซี วิตามินเอ แร่ธาตุและโยอาหาร ผลไม้นั้น มีทั้งที่กินดิบและกินสุก มีรสหวานและเปรี้ยว ซึ่งให้ประโยชน์แตกต่างกันไป ผลไม้ที่ กินดิบ เช่น ฝรั่ง มะม่วงมัน ชมพู่ กล้วย สับปะรด ส้มเขียวหวาน ส้มโอ ซึ่งมีวิตามิน โดยเฉพาะวิตามินซีสูง ผลไม้ที่ กินสุกที่มีสีเหลือง เช่น มะละกอ มะม่วงสุก มีวิตามินเอสูง สำหรับผู้มีภาวะโภชนาการเกินควรจำกัดปริมาณ การกินผลไม้ที่มีรส หวานจัด เช่น ทูเรี่ยน ละครุด ลำไย และขนุน เพราะมีน้ำตาลสูง เพื่อการมีสุขภาพที่สมบูรณ์ และแข็งแรงจึงควรกินพืชผักทุกมื้อให้หลากหลายชนิดสลับกันไปส่วนผลไม้ ควรกินเป็นประจำ สม่ำเสมอ โดยเฉพาะหลังกินอาหาร แต่ละมื้อและกินเป็นอาหารว่างและควรกินพืช ผักผลไม้ ตามฤดูกาล

4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ ปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง เป็น แหล่ง โปรตีนที่ดี โปรตีนเป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย ต้องได้รับ อย่างเพียงพอ ทั้งคุณภาพและ ปริมาณ เพื่อนำไปเสริมสร้างร่างกายให้เจริญเติบโต และซ่อมแซม เนื้อเยื่อ ซึ่งเสื่อมสลายให้อยู่ในสภาพปกติ เป็นส่วนประกอบของสารสร้างภูมิคุ้มกันโรค และ

ให้พลังงานแก่ร่างกาย แหล่งอาหารที่ให้โปรตีนที่สำคัญ ได้แก่ ปลา เป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่ดี ย่อยง่าย มีไขมันต่ำ หากกินปลาแทนเนื้อสัตว์เป็นประจำจะช่วยลด ปริมาณไขมันในโลหิต ในเนื้อปลามีฟอสฟอรัสสูง และถ้ากินปลาเล็กปลาน้อย รวมทั้งปลากระป๋องจะได้ แคลเซียม ซึ่งทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง นอกจากนี้ในปลาทะเลทุกชนิดมีสารไอโอดีน ป้องกันไม่ให้เป็น โรคขาดสารไอโอดีน

เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เนื้อสัตว์ทุกชนิดให้โปรตีนแก่ร่างกาย แต่การกินเนื้อสัตว์ไม่ติดมันเป็นประจำไม่เพียงพอ แต่จะทำให้ร่างกายได้รับโปรตีนเพียงพอและทำให้ลดการสะสมไขมันในร่างกายและ โลหิต ซึ่งจะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี ไขมันในเนื้อสัตว์มีทั้งที่สังเกตเห็นได้ เช่น หมูสามชั้น เนื้อสัตว์ที่มีมันเปลว ซึ่งควรหลีกเลี่ยงการกินเป็นประจำ นอกจากนี้ยังมีไขมันที่แทรกอยู่ในเนื้อสัตว์ โดยเฉพาะ ในเนื้อหมู จะมีไขมันแทรกอยู่มากกว่าเนื้อสัตว์ทุกชนิด

ไข่ เป็นอาหารอีกชนิดหนึ่งที่มีโปรตีนสูง มีแร่ธาตุและวิตามินที่จำเป็น และเป็นประโยชน์ต่อร่างกายมากมายหลายชนิด ไข่เป็นอาหารโปรตีน ราคาถูกหาซื้อได้ง่าย ปรุงและกินง่าย เด็กควรกินไข่วันละฟอง ผู้ใหญ่ที่มีภาวะโภชนาการปกติควรกินไข่สัปดาห์ละ 2-3 ฟอง ที่สำคัญคือควรกินไข่ที่ปรุงให้สุก ทั้งไข่เป็ดและไข่ไก่มีคุณค่าทางโภชนาการไม่แตกต่างกัน

ถั่วเมล็ดแห้ง เป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่ดี หาง่าย ราคาถูก และมีหลากหลายชนิด ได้แก่ ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วลิสง เป็นต้น รวมไปถึง ผลิตภัณฑ์ ทำจาก ถั่วเมล็ดแห้ง เช่น เต้าหู้ เต้าเจี้ยว นํ้านมถั่วเหลือง หรือนํ้าเต้าหู้ และอาหารที่ทำจากถั่ว เช่น ถั่วกวน ขนมใส่ถั่วต่าง ๆ ควรกินถั่วเมล็ดแห้งสลับกับเนื้อสัตว์เป็นประจำจะทำให้ร่างกายได้สารอาหารครบถ้วนยิ่งขึ้น นอกจากนี้ถั่วยังให้พลังงานแก่ร่างกายได้ดีอีกด้วย

งา เป็นอาหารที่มีคุณค่าประโยชน์ทางโภชนาการที่ให้ทั้งโปรตีน ไขมัน วิตามิน โดยเฉพาะวิตามินอี แคลเซียม จึงควรกินงาเป็นประจำ

5. คีมนมให้เหมาะสมตามวัย นม เป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับบุคคลทุกเพศทุกวัย ทั้งนมจืดและนมปรุงแต่งชนิด ต่าง ๆ แร่ธาตุแคลเซียม และฟอสฟอรัสในนมช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง นมมีโปรตีน น้ำตาลแลคโตส และวิตามินต่าง ๆ โดยเฉพาะวิตามินเอ ซึ่งช่วยในการมองเห็นและบำรุงเนื้อเยื่อและวิตามินบีสอง ซึ่งช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต และเนื้อเยื่อ ต่าง ๆ ทำหน้าที่เป็นปกติ เลือกคีมนมที่บรรจุในภาชนะปิดสนิท ดูฉลากวันที่หมดอายุด้วย ไม่ควรคีมนมที่หมดอายุ นมที่ไม่ได้ผ่านการฆ่าเชื้อโรคด้วยความร้อน นมที่กล่่งชำระ หรือนมพลาสเจอร์ไรส์ที่ไม่ได้เก็บในตู้เย็น นมบางชนิดเช่น นมพลาสเจอร์ไรส์ หรือโยเกิร์ต ต้องเก็บไว้ในตู้เย็นที่อุณหภูมิไม่เกิน 5 องศาเซลเซียสหญิงตั้งครรภ์ เด็กวัยเรียน และเด็กวัยรุ่น ควรคีมนมวันละ 2-3 แก้ว ผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ วันละ 1-2 แก้ว ผู้มีปัญหาโรคอ้วนหรือมีไขมันในเลือดสูงควรคีมนมพร่องมันเนย

กรณีที่ชอบนมเปรี้ยวชนิดดื่ม ควรเลือกชนิดที่ทำจากนม ที่มีเนื้อมนมในปริมาณสูง โดยให้ดูที่ข้างกล่อง หรือขวด จะทำให้ได้คุณค่าอาหารใกล้เคียงนมสด ผู้ใหญ่บางคนไม่สามารถดื่มนมสดได้ เนื่องจากดื่มาแล้ว เกิดปัญหา ท้องเดิน หรือท้องอืด เพราะร่างกายไม่สามารถย่อยน้ำตาลแลคโตส ในนมได้จึงอาจปรับเปลี่ยนวิธีการ โดยให้ดื่มนมครั้งละน้อย ๆ เช่น 1/4 แก้ว แล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้นดื่มหลังอาหารหรือดื่มนมถั่วเหลือง หรือเปลี่ยนเป็นกินโยเกิร์ตชนิดครีม ซึ่งจัดเป็นนมเปรี้ยว ชนิดหนึ่ง นมเปรี้ยว มีจุลินทรีย์ที่ไม่เป็นอันตรายต่อคน และสามารถย่อยน้ำตาลแลคโตส ในนม ช่วยลด ปัญหาท้องเดิน หรือท้องอืด ดังกล่าว นมถั่วเหลืองหรือน้ำเต้าหู้เป็นผลิตภัณฑ์ที่ทำจากถั่วเหลืองให้โปรตีน วิตามิน แร่ธาตุที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย จึงดื่มได้เป็นประจำเช่นกัน

6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร ไขมันเป็นอาหารที่จำเป็นต่อสุขภาพ ให้พลังงาน ความอบอุ่น และช่วยการดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมัน คือ วิตามิน เอ ดี อี และ เค ไขมัน และ น้ำมันจากพืชและจากสัตว์เป็นแหล่งพลังงานเข้มข้น ให้กรดไขมัน ที่จำเป็นแก่ร่างกาย และทำให้อาหารมีรสชาติดีขึ้น ปัจจุบันคนไทยกินไขมันมากกว่าในอดีตและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอีกในอนาคต จึง ควรจำกัดให้พลังงานที่ได้จากไขมันอย่างมากไม่เกินร้อยละ 30 ของพลังงานที่ได้จากอาหารทั้งหมด ไขมันในอาหารมีทั้งประเภทไขมันอิ่มตัว และไขมันไม่อิ่มตัว การได้รับกรดไขมันอิ่มตัว และโคเลสเตอรอลมากเกินไป จะทำให้ระดับโคเลสเตอรอลในเลือดสูง และเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ ควรประกอบอาหารด้วยวิธี ต้ม นึ่ง ปิ้ง และย่าง แทนการทอด หรือผัดจะลดปริมาณไขมันในอาหาร การรู้ชนิดอาหารที่มีไขมันสูง โดยเฉพาะปริมาณไขมันอิ่มตัวและโคเลสเตอรอล รู้จักการประกอบ อาหารไม่ให้ มีไขมันมาก จะควบคุมหรือจำกัดปริมาณไขมันในอาหารได้และยังเลือกคุณภาพไขมันจากอาหาร ได้เหมาะสม และ เป็นผลดีต่อสุขภาพ

7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด การกินอาหารรสจัดจนเป็นนิสัยจะเกิดโทษแก่ร่างกาย โดยเฉพาะรสหวานจัดและเค็มจัด น้ำตาล เป็นส่วนประกอบในอาหารและขนมที่เรากินเป็นประจำอยู่แล้ว ยังได้เพิ่มจากน้ำอัดลม ลูกกวาด เพิ่มในน้ำชา กาแฟอีก ควรจำกัดพลังงานที่ได้จากน้ำตาลในแต่ละวันอย่างมากสูงสุดไม่เกิน ร้อยละ 10 ของพลังงาน ที่ได้รับจากอาหารทั้งหมด และไม่ควรกิน น้ำตาลเกิน วันละ 40-55 กรัม หรือมากกว่า 4 ช้อนโต๊ะต่อวัน เพราะพลังงานที่ได้รับจากน้ำตาลส่วนเกินจะสะสมทำให้อ้วนได้ เกลือโซเดียมหรือเกลือแกง เป็นสารที่ให้ความเค็มในเครื่องปรุงรส เช่น น้ำปลา ซีอิ๊วขาว และเกลือที่ใช้ในการถนอมอาหาร เช่น ปลา ร้า ปลาเค็ม ผักดอง และยังมีแฝงมากับขนมอบกรอบ ขนมอบฟู ถ้าได้เกลือแกงเกินวันละ 6 กรัม หรือมากกว่า 1 ช้อนชา จะเสี่ยงต่อภาวะความดันโลหิตสูง จึงควรลดการเติมเครื่องปรุงรสโดยไม่จำเป็น

8. กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน สภาพสังคม และการดำเนินชีวิตอย่างเร่งรีบในปัจจุบัน ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม จากการประกอบอาหารในครัวเรือน เช่น ซื้ออาหารปรุงสำเร็จ อาหารพร้อมบริโภค หรือ อาหารพร้อมปรุง ซึ่งมักมีการปนเปื้อนและไม่สะอาด ทำให้มี แนวโน้มว่า คนไทยมีการเจ็บป่วยด้วยโรคระบบทางเดิน อาหารเพิ่มขึ้น อาหารมีการปนเปื้อนจากขบวนการผลิต ปรุง ประกอบและจำหน่าย โดยไม่ถูกสุขลักษณะ หรือจากสิ่งแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม ทำให้มีการปนเปื้อนจากเชื้อโรค พยาธิต่างๆ สารเคมีที่เป็นพิษหรือโลหะหนักที่เป็นอันตรายควรงินอาหารผลิตจากแหล่งที่เชื่อถือได้ พืชผัก ผลไม้ต้องล้างสะอาด เลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จจากที่จำหน่ายที่ถูกสุขลักษณะ ปรุงสุกใหม่ มีการปกปิดป้องกันแมลงวัน บรรจุในภาชนะที่สะอาดมีอุปกรณ์ หยิบจับ หรือคัดแทนการใช้มือ ต้องมีสุขนิสัยที่ดี ในการกินอาหาร คือล้างมือก่อนกินอาหาร และหลังใช้ส้วม ถ้าร่วมกินหลายคนควรมีช้อนกลาง และหยิบจับอุปกรณ์ให้ถูกต้อง

9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ปัจจุบัน คนไทยมีแนวโน้มการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เพิ่มสูงขึ้น พร้อมกับมีอุบัติการณ์ ของโรคไม่ ติดต่อ อันเนื่องมาจากเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ที่น่าตกใจยิ่งคือ อัตราการตายอัน เกิดจากอุบัติเหตุ บนท้องถนน สูงขึ้นด้วย สาเหตุสำคัญในการเกิดอุบัติเหตุ เกิดจากความเมามายจากการดื่มเครื่องดื่ม ที่มีแอลกอฮอล์ ขณะขับขี่ ยานพาหนะเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หมายถึง สุรา เบียร์ ไวน์ บรั่นดี กระแช่ ตลอดจนเครื่องดื่มทุกชนิดที่มีแอลกอฮอล์ผสมอยู่การดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นประจำ จะมีโทษและเป็นอันตรายต่อสุขภาพและสูญเสียชีวิตและทรัพย์สินอย่างมากมาย ดังนี้ มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรค ความดันโลหิตสูงมีความเสี่ยงสูงต่อการเป็นโรคตับแข็ง เพราะพิษแอลกอฮอล์ มีฤทธิ์ทำลายเนื้อตับ ผู้ที่ดื่มเป็นประจำจะมีโอกาสเป็น โรคตับแข็งสูงถึง 7 เท่าของผู้ที่ไม่ดื่ม มีความเสี่ยงสูงต่อการเป็นโรคแผลในกระเพาะและลำไส้ และโรคมะเร็งของหลอดอาหาร ในรายที่เป็น โรคพิษสุราเรื้อรัง ส่วนมากจะลงท้ายด้วยโรคตับแข็ง และโรคติดเชื้อ เช่น ปอดบวมและวัณโรค ในรายที่ดื่ม โดยไม่กินข้าว และกับข้าวจะมีโอกาสเสี่ยงต่อการ เป็นโรคขาดสารอาหารได้ในทางตรงกัน ข้ามใน รายที่ดื่มพร้อมกับแกล้มที่มีไขมันและโปรตีนสูง จะมีโอกาสเป็นโรคอ้วน ซึ่งจะมีโรคอื่น ๆ ตามมามากมีฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลาง ฤทธิ์แอลกอฮอล์จะไปกดสมอง ศูนย์ควบคุมสติสัมปชัญญะและศูนย์หัวใจ จึงทำให้ขาดสติเสียการทรงตัว สมรรถภาพการทำงานลดน้อยลงและทำให้เกิดความประมาท อันเป็นสาเหตุสำคัญที่ก่อให้เกิดอุบัติเหตุบนท้องถนน ซึ่งเป็นสาเหตุแห่งการตายของคนไทย ในลำดับต้น ๆ ในปัจจุบัน ก่อให้เกิดการสูญเสียเงินทอง และเกิดความไม่สงบสุขในครอบครัว ได้ตลอดเวลา ดังนั้น ในรายที่ดื่มเป็นประจำจะต้องลดปริมาณ การดื่มให้น้อยลงและถ้าหากงดดื่มได้ จะเป็นผลดีต่อสุขภาพ ส่วนในรายที่เริ่มดื่มและดื่มเป็นบางครั้ง ควรงดดื่ม และที่สำคัญต้องไม่ขับขี

ยานพาหนะ ขณะมีนเมาจากการดื่ม เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ (www.nutrition.anamai.moph.go.th
คืนเมื่อวันที่ 3 พฤษภาคม 2551)

ตารางที่ 2.1 แสดงตัวอย่างอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียนใน 1 วัน

มื้ออาหาร	รายการอาหาร	ปริมาณ
อาหารเช้า	ข้าวต้มกุ้ง	1 ถ้วย
	ไข่ลวก	1 ฟอง
อาหารว่าง	นมสด	1 แก้ว
	ข้าวเหนียวปั้นใส่กล้วย	1 ชิ้น
อาหารกลางวัน	ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ไก่ตุ๋น	1 ชาม
	ข้าวเหนียวถั่วดำ	1/2 ถ้วย
อาหารว่าง	น้ำกระเจียบ	1 แก้ว
	กล้วยทอด	4 ชิ้น
อาหารเย็น	ข้าวสุกนุ่มๆ	1 ถ้วย
	ปลาทอด	1/2 ตัว
	แกงจืดตำลึงหมูสับ	1 ถ้วย
	สับปะรด	1/2 จานเล็ก
ก่อนนอน	นมสด	1 แก้ว

ที่มา: อบเชย วงษ์ทอง 2546 โภชนาการครอบครัว กรุงเทพมหานคร สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์

2.2 เจตคติเกี่ยวกับการกินอาหาร

การศึกษาเจตคติเกี่ยวกับการกินอาหาร จะครอบคลุมถึงความหมายและกระบวนการเกิดเจตคติ ซึ่งประกอบไปด้วย การรับหรือการให้ความสนใจ การตอบสนอง การให้คำนิยม การจัดกลุ่มคำนิยม การแสดงลักษณะตามคำนิยมที่ยึดถือ ทำให้เกิดพฤติกรรมด้านเจตคติได้

พูนศิริ วัจนะภูมิ (2545: 82-84) กล่าวถึงเจตคติว่า เป็นความโน้มเอียงที่เกิดจากการเรียนรู้ หมายความว่าเจตคติที่เกี่ยวกับพฤติกรรมการเลือกซื้อ เกิดจากประสบการณ์ตรงที่มีต่อสินค้า ข้อมูลข่าวสารจากผู้อื่น และการรับข้อมูลจากสื่อ เช่น การโฆษณา สิ่งสำคัญที่ควรจำคือ เจตคติไม่ใช่พฤติกรรม แต่สะท้อนความชอบหรือไม่ชอบที่มีต่อสิ่งใด ๆ ที่ว่าเจตคติเป็นความโน้มเอียง เจตคติเป็นคุณภาพทางแรงจูงใจ เพราะเป็นสิ่งที่ผลักดันผู้บริโภคให้มีพฤติกรรมบางอย่าง ประกอบด้วยองค์ประกอบทางความคิดสติปัญญา องค์ประกอบทางอารมณ์ ความรู้สึก และองค์ประกอบทางพฤติกรรม ดังนี้

1. องค์ประกอบทางความคิด สติปัญญา (cognitive component) ประกอบด้วย ความเชื่อและความรู้ของผู้บริโภคเกี่ยวกับสิ่งใด ๆ ซึ่งความเชื่อนี้อาจจะไม่ถูกต้องหรือไม่จริงก็ได้

2. องค์ประกอบทางอารมณ์ความรู้สึก (affective component) ประกอบด้วย ปฏิกริยาความรู้สึกและอารมณ์ที่มีต่อสิ่งใด ๆ เป็นการแสดงออกซึ่งความรู้สึกอันเป็นผลจากอารมณ์หรือการประเมินความรู้สึกเกี่ยวกับสินค้านั้น ซึ่งเกิดขึ้นโดยไม่มีข้อมูลที่แท้จริงหรืออาจเกิดจากความเชื่อซึ่งแตกต่างกันในแต่ละคนและสถานการณ์

3. องค์ประกอบทางพฤติกรรม (behavior component) เป็นแนวโน้มท่าทีที่คนตอบสนองต่อสิ่งใด ๆ หรือกิจกรรมใด ๆ การตัดสินใจซื้อหรือไม่ซื้อ เป็นการสะท้อนองค์ประกอบทางพฤติกรรมทางทัศนคติ องค์ประกอบทางพฤติกรรมทำให้เห็นแนวโน้มของการตอบสนองหรือความตั้งใจพฤติกรรมที่แท้จริงที่แสดงออกสะท้อนความตั้งใจของคน

กระบวนการเกิดเจตคติ

ถัดมา เหมาะสุวรรณ (2548: 6) กล่าวว่า เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีอิทธิพลมากต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จากการศึกษา พบว่าเจตคติอยู่ระหว่างความรู้ และการนำไปใช้ในการปฏิบัติซึ่งแสดงออกในรูปของความรู้สึกไปในทางบวก ทางลบ และความรู้สึกที่อยู่ระหว่างทางบวก และทางลบ คือความไม่แน่ใจ รู้สึกเฉย ๆ ซึ่งอยู่ในระดับที่แตกต่างกันไปของบุคคลที่มีต่อสิ่งแวดล้อม การกระทำ ความคิด เจตคติ เกี่ยวกับความรู้สึกชอบและไม่ชอบเกี่ยวกับอาหารนี้มีประโยชน์เพื่อที่จะนำไปพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารปรับปรุงอาหารเพื่อสมาชิกในครอบครัว และศึกษาสาเหตุของพฤติกรรมการกินอาหารที่มีผลต่อภาวะโภชนาการ จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยเห็นว่าความรู้โภชนาการบัญญัติน่าจะมีความสัมพันธ์กับเจตคติและส่งผลต่อพฤติกรรมการกินอาหารเด็กวัยก่อนเรียน

เจตคติเป็นกระบวนการทางด้านจิตใจ อารมณ์ความรู้สึก ความสนใจ เจตคติ การให้คุณค่า การปรับปรุงค่านิยม การแสดงคุณลักษณะตามค่านิยมที่ยึดถือ รวมไปถึงความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ จะบอกแนวโน้มของบุคคลในการกระทำพฤติกรรม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบอื่น ๆ ด้วย ซึ่งได้แบ่งขั้นตอนการเกิดพฤติกรรมด้านเจตคติ ได้ดังนี้

1. การรับหรือการให้ความสนใจ (Receiving or Attending) เป็นขั้นที่บุคคลถูกกระตุ้นให้ทราบว่าเหตุการณ์ หรือสิ่งเร้าบางอย่างเกิดขึ้น และบุคคลนั้นมีความยินดี หรือมีภาวะจิตใจพร้อมที่จะรับ หรือให้ความพอใจต่อสิ่งเร้า นั้น ในการยอมรับนี้ประกอบด้วย ความตระหนักความยินดีที่ควรรับ และการเลือกรับ

2. การตอบสนอง (Responding) เป็นขั้นที่บุคคลถูกจูงใจให้เกิดความรู้สึกผูกมัดต่อสิ่งเร้า เป็นเหตุให้บุคคลพยายามทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนอง พฤติกรรมขั้นนี้ ประกอบด้วย ความยินยอม ความเต็มใจ และความพอใจที่จะตอบสนอง

3. การให้ค่านิยม (valuing) เป็นขั้นที่บุคคลมีปฏิกิริยาซึ่งแสดงให้เห็นว่าบุคคลนั้นยอมรับว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับตนเอง และได้นำไปพัฒนาเป็นของตนเองอย่างแท้จริง พฤติกรรมขั้นนี้ส่วนมากใช้คำว่า “ค่านิยม” ซึ่งการเกิดค่านิยมนี้ประกอบด้วย การยอมรับ ความชอบและการผูกมัดค่านิยมเข้ากับตนเอง

4. การจัดกลุ่มค่านิยม (Organization) เป็นขั้นที่บุคคลจัดระบบของค่านิยมต่าง ๆ ให้เข้ากลุ่มโดยพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมนั้น ในการจัดกลุ่มนี้ประกอบด้วย การสร้างแนวความคิดเกี่ยวกับค่านิยม และการจัดระบบของค่านิยม

5. การแสดงลักษณะตามค่านิยมที่ยึดถือ (Characterization by a value or complex) พฤติกรรมขั้นนี้ถือว่า บุคคลมีค่านิยมหลายชนิด และจัดอันดับของค่านิยมเหล่านั้นจากดีที่สุดไปถึงน้อยที่สุด พฤติกรรมเหล่านี้จะเป็นตัวคอยควบคุมพฤติกรรมของบุคคล พฤติกรรมในขั้นนี้ประกอบด้วย การวางแนวทางการปฏิบัติ และการแสดงลักษณะที่จะปฏิบัติตามแนวทางที่เขากำหนด (www.nutrition.anamai.moph.go.th ค้นเมื่อวันที่ 3 พฤษภาคม 2551)

2.3 การปฏิบัติเกี่ยวกับการจัดอาหาร

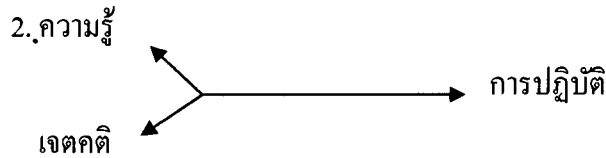
จากการศึกษาการปฏิบัติเกี่ยวกับการจัดอาหาร พบว่า ครอบคลุมถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร การเลือกซื้ออาหาร การประกอบอาหาร การเตรียมอาหาร การเก็บและถนอมอาหาร

พฤติกรรมด้านการปฏิบัตินี้เป็นการใช้ความสามารถที่แสดงออกทางร่างกาย ซึ่งรวมทั้งพฤติกรรมที่แสดงออกและสังเกตได้ เป็นพฤติกรรมขั้นสุดท้ายที่บุคคลปฏิบัติออกมา โดยมีด้านความรู้ และด้านเจตคติ เป็นตัวช่วยให้เกิดพฤติกรรมด้านการปฏิบัติที่ถูกต้อง แต่กระบวนการในการจะก่อให้เกิดพฤติกรรมนี้ต้องอาศัยระยะเวลาและการตัดสินใจหลายขั้นตอน แต่นักวิชาการก็เชื่อว่ากระบวนการทางการศึกษาจะช่วยให้เกิดพฤติกรรมการปฏิบัติได้

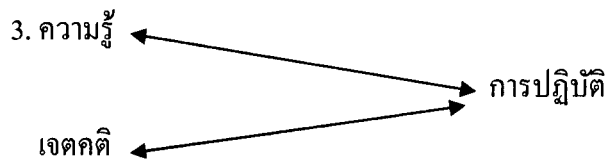
ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ (Knowledge) เจตคติ (Attitude) และการปฏิบัติ (practice) ได้ศึกษาถึงรูปแบบความสัมพันธ์ของพฤติกรรมที่เกิดจากการเรียนรู้ทั้ง 3 ด้าน คือ ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ สามารถสรุปรูปแบบของความสัมพันธ์เป็น 4 ลักษณะคือ

1. ความรู้ ↔ เจตคติ ↔ การปฏิบัติ

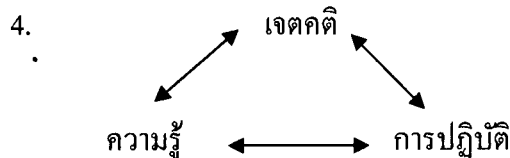
เจตคติเป็นตัวกลางที่ทำให้เกิดความรู้และการปฏิบัติ ดังนั้นความรู้มีความสัมพันธ์กับเจตคติ และเจตคติมีผลต่อการปฏิบัติ



ความรู้และเจตคติมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดการปฏิบัติตามมา



ความรู้และเจตคติต่างกัน ทำให้เกิดการปฏิบัติได้ โดยที่ความรู้และเจตคติไม่จำเป็นต้องสัมพันธ์กัน



ความรู้มีผลต่อการปฏิบัติทั้งทางตรงและทางอ้อมสำหรับทางอ้อมนั้นมีเจตคติเป็นตัวกลางทำให้เกิดการปฏิบัติตามมาได้

จากรูปแบบความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการเรียนรู้ พบว่าพฤติกรรมแต่ละด้านส่งผลทำให้เกิดการปฏิบัติตามมาในตอนสุดท้าย ซึ่งเป็นการกระทำของสิ่งมีชีวิตที่สามารถวัดได้หรือสังเกตได้นั่นเอง มนุษย์มีพฤติกรรมต่าง ๆ มากมาย พฤติกรรมที่นับได้ว่ามีความสำคัญอย่างหนึ่งคือ พฤติกรรมการกินอาหาร ซึ่งนับว่าเป็นการปฏิบัติของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับอาหาร เพื่อช่วยทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ช่วยให้เราสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างสุขภาพที่ดี

การปฏิบัติเกี่ยวกับการจัดอาหาร จึงหมายถึง การนำความรู้ที่มามีอยู่มาใช้ในการกินอาหาร การเลือกซื้ออาหาร การประกอบอาหาร และการเก็บรักษาอาหารที่ถูกต้อง โดยคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ ประหยัด มีประโยชน์ และปลอดภัย

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ประณีต ผ่องแผ้ว (2539:33-37) กล่าวว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารนั้นมีหลายประการดังนี้

1. ปัจจัยแวดล้อมทางกายภาพ สภาพแวดล้อมของชุมชนอันเป็นตัวกำหนดการผลิตอาหารและการมีอาหารบริโภค ซึ่งได้แก่สภาพแวดล้อมทางภูมิศาสตร์ อากาศ ปริมาณน้ำฝน ระบบชลประทาน อุณหภูมิ ทรัพยากรธรรมชาติอื่น ๆ ที่เอื้ออำนวยต่อการผลิตอาหาร ตลอดจนทางคมนาคมติดต่อกับสังคม

2. สุขภาพและสรีระสภาพ โดยปกติพฤติกรรมการบริโภคที่ดี และสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงมักไปด้วยกัน แต่ในบางชุมชนผลการศึกษาในเรื่องพฤติกรรมการบริโภคที่ดี แต่กลับมีปัญหาด้านสุขภาพอนามัย เช่นมีภาวะโลหิตจาง

3. ภาวะเศรษฐกิจ รายได้เป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งซึ่งเป็นตัวกำหนดการตัดสินใจในการเลือกซื้อหรือไม่ซื้ออาหารชนิดต่าง ๆ ที่มีขายในชุมชนมาบริโภค แต่การมีฐานะเศรษฐกิจที่ดีไม่จำเป็นว่าบุคคลนั้น ๆ จะมีพฤติกรรมการบริโภคที่ดีเสมอไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความรู้ทางโภชนาการ ค่านิยม และความเชื่อด้านอาหารด้วย สภาพทางเศรษฐกิจของครอบครัวของคนไทย ตั้งแต่ปี 2531 เป็นต้นมา ค่าใช้จ่ายรวมด้านอาหารของคนไทยได้เปลี่ยนแปลงจากเดิมที่เคยมีมูลค่าการซื้ออาหารพวกข้าว แป้งมาก มาเป็นการซื้ออาหารพวกเนื้อสัตว์ ไข่ นม เนยมากขึ้นทั้งในเขตเมือง และชนบท นอกจากนี้ปริมาณการบริโภคน้ำตาลก็เพิ่มมากขึ้นเกือบ 5 เท่าในรอบ 10 ปีที่ผ่านมา

4. ปัจจัยทางวัฒนธรรม วัฒนธรรมในที่นี้หมายถึงวัฒนธรรมอาหารเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งหมายถึงแต่ละชาติ แต่ละภาษา แต่ละวัฒนธรรมยึดถือว่าจะอะไรเป็นหรือไม่เป็นอาหารที่ควรกิน ผู้ที่อยู่ในสังคมที่มีทรัพยากรอาหารจำกัดในธรรมชาติแวดล้อมระดับหนึ่ง หมายถึงถึงสถาบันทางสังคมที่เข้ามามีบทบาทในการกำหนดให้บริโภคหรืองดเว้นอาหารบางชนิดด้วย เช่นสถาบันครอบครัว สถาบันทางศาสนา เป็นต้น

5. ปัจจัยแวดล้อมทางสังคม ปัจจัยทางสังคมเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมการบริโภค นั้น เป็นกฎเกณฑ์ที่ไม่ปรากฏเป็นกฎหมายบังคับ แต่รับรู้ได้ด้วยขนบธรรมเนียมประเพณีในสังคมน้อย ๆ แต่ละสังคม ซึ่งอาจจะมีอาหารประจำสังคมหรือประจำชาติของตนแต่ก็ได้หมายความว่าทุกคนในสังคมจะมีโอกาสหรือสิทธิที่จะบริโภคอาหารที่มีอยู่ในสังคมของตนได้เสมอกันหมด

6. ปัจจัยด้านจิตวิทยา คนไทยนิยมรับประทานข้าวที่สะอาดซึ่งหุงจากข้าวสารที่ขัดสี ทั้ง ๆ ที่ความรู้ทางด้านโภชนาการนั้นกล่าวว่าข้าวขาวนั้นมีคุณค่าทางโภชนาการไม่เท่าข้าวซ้อมมือ เนื่องจากถือว่าเป็นข้าวของคนคุก

7. กลุ่มที่มีอิทธิพลต่อเด็กมาก และมีอิทธิพลต่อผู้ใหญ่ด้วยเช่นกัน เช่น นักกีฬาหรือดาราที่ตนชื่นชอบจึงเกิดการเลียนแบบพฤติกรรมการบริโภค

8. ครอบครัว มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคมากโดยเฉพาะเด็ก เพราะครอบครัวมีความสำคัญในการถ่ายทอดสิ่งต่าง ๆ ให้แก่เด็ก รวมทั้งการปฏิบัติในการรับประทานอาหาร โดยแต่ละครอบครัวจะถ่ายทอดหรือได้ความรู้ในลักษณะที่ต่างกัน แม้ว่าจะอยู่ในสังคมชนบทธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมเดียวกันก็ตาม ทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ รวมทั้งทัศนคติในการยอมรับหรือปฏิเสธและความชอบหรือไม่ชอบอาหารนั้น

9. ความสามารถในการรับรสสัมผัสความรู้สึกลึกเกี่ยวกับรสชาติของอาหาร เช่น เบียร์หวาน เค็ม และขม จะกระตุ้นปุ่มสัมผัสของลิ้น ซึ่งแต่ละบุคคลจะต่างกันนอกจากนั้นยังอยู่กับอายุอีกด้วย กล่าวคือเด็กจะมีปุ่มสัมผัสประมาณ 9,000 และน้อยลงตามอายุที่มากขึ้น ซึ่งจะคงเหลือประมาณ 3,000 เพราะฉะนั้นเด็กจะมีการรับรสได้ไวกว่าผู้ใหญ่ ด้วยเหตุผลความนิยมอาหารของเด็กและผู้ใหญ่จึงต่างกัน

10. สื่อมวลชนมีอิทธิพลต่อการเลือกซื้อสินค้า นอกจากนี้สื่อมวลชนยังมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอีกด้วย

11. อิทธิพลของการศึกษา ผู้ที่มีการศึกษาคิดจะมีความรู้ในเรื่องอาหาร โดยรู้ว่าสิ่งใดมีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ควรละเว้นเสีย หรือถ้าผู้ที่มีการศึกษาคิดความรู้ในเรื่องคุณค่าทางอาหารดังกล่าวเป็นเหตุผลสำคัญในเรื่องอาหารบางประเภทด้วย โดยเฉพาะแม่บ้านจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารในครอบครัวมาก

12. เวลา ปัจจัยเรื่องเวลาเป็นปัจจัยทางสิ่งแวดล้อมที่สำคัญที่สุด โดยกว่าครึ่งให้ความเห็นว่างสภาพการจราจรที่ติดขัดทำให้มีคนประพาศติเกี่ยวกับการบริโภคที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม และความสะดวกมีบทบาทในการกำหนดพฤติกรรมโดยตรงต่อการรับประทานอาหารสำเร็จรูป

13. การเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคมไทย การเปลี่ยนแปลงของสังคมไทยในด้านต่าง ๆ มีผลกระทบต่อระบบอาหารของประเทศ ซึ่งจะกระทบถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารด้วยถึงแม้วิถีชีวิตคนส่วนใหญ่ยังคงทำมาหากินในภาคเกษตร แต่ได้มีการเปลี่ยนแปลงจากสังคมชนบทเป็นสังคมเมือง ทำให้เกิดการเลียนแบบการบริโภคและการเปลี่ยนแปลงในรูปแบบการแสวงหาอาหารเพื่อบริโภค มีแนวโน้มซื้ออาหารมาบริโภคเพิ่มขึ้นสะท้อนให้เห็นการพึ่งพาการตลาดมากขึ้น

14. รสชาติและความชอบ มีความแตกต่างกันออกไปแต่ละบุคคลและสังคม ความชอบในการบริโภคอาหารเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้คนนั้นอาจจะได้รับหรือไม่ได้รับอาหารที่มีคุณค่าทางร่างกาย ซึ่งความชอบในการบริโภคอาหารอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นผลสืบเนื่องมาจากการเลี้ยงดูในวัยเด็ก

ความชอบของการบริโภคของลูก สัมพันธ์กับความชอบของพ่อและแม่ นั่นคือพ่อหรือแม่มีส่วนทำให้ลูกชอบหรือไม่ชอบอาหารบางอย่าง เหตุผล เช่น รสชาติ กลิ่น ลักษณะของเนื้ออาหาร ลักษณะที่ปรากฏ วิธีการเตรียม ความง่ายในการรับประทานอาหาร เวลาในการรับประทานอาหาร ความถี่ของการจัดอาหารชนิดนั้น ๆ ความยากง่ายในการย่อย เห็นได้ถึงความชอบหรือไม่ชอบอาหารเป็นประสบการณ์ตั้งแต่วัยเด็กจนมาถึงปัจจุบันและไม่สามารถเปลี่ยนได้ ความชอบให้การบริโภคอาหารที่ติดมาอาจเรียกได้อีกอย่างหนึ่งว่าบริโภคนิสัย จะเห็นว่ามีปัจจัยหลายประการที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของมนุษย์อาจไม่ใช่แค่ปัจจัยเดียว แต่อาจมีหลายปัจจัย ดังนั้นเมื่อเกิดการยอมรับเป็นพฤติกรรมที่สืบต่อมาเป็นระยะเวลายาวนาน แม้โลกจะพัฒนาไปเพียงใด แนวทางของการบริโภคจึงมิใช่เป็นเรื่องที่กระทำกันง่ายนัก

การเลือกซื้ออาหาร

ธงชัย สันติวงษ์ (2539: 97-99) กล่าวว่า ปัจจุบันมีอาหารให้เลือกซื้อมากมาย แต่ควรเลือกอาหารที่มีคุณภาพมีคุณค่าต่อร่างกาย ช่วยให้ร่างกายมีสุขภาพดี และอาหารต้องสะอาดปลอดภัย การเลือกซื้ออาหารที่เหมาะสม มีหลัก 9 ประการ คือ

1. คำนึงถึงประโยชน์ที่จะได้รับ เพื่อให้ร่างกายได้รับอาหารหลักทั้ง 5 หมู่ ครบถ้วน
2. คำนึงถึงการประหยัด ถ้าอาหารใดให้สารอาหารใกล้เคียงกัน ให้เลือกซื้ออาหารชนิดราคาถูกกว่ามาบริโภคเพราะไม่จำเป็นว่าของดีจะต้องแพงเสมอไป
3. คำนึงถึงความปลอดภัย อาหารที่เลือกซื้อจะต้องปราศจากเชื้อโรคและสารพิษ
4. ควรเลือกซื้ออาหารตามฤดูกาล เพราะอาหารที่มีมากตามฤดูกาลจะมีราคาถูกคุณภาพดีกว่า และมีให้เลือกมากกว่า
5. ควรเลือกซื้ออาหารที่มีในท้องถิ่น เพราะไม่เสียค่าขนส่ง ได้ของสด คุณภาพดีมีส่วนเน่าเสียน้อยและราคาถูกกว่าอาหารที่ส่งมาจากที่อื่น
6. ควรคำนึงถึงส่วนที่กินได้ ควรเลือกซื้ออาหารที่มีส่วนที่กินได้มากกว่าส่วนที่กินไม่ได้
7. ควรเลือกซื้อให้เหมาะกับวิธีหุงต้ม
8. ควรคำนึงถึงแหล่งที่มาของอาหาร เพราะถ้ามาจากแหล่งที่สกปรกไม่ปลอดภัยจะเป็นโทษกับผู้บริโภคได้
9. ควรดูสถานที่ ๆ ขาย ตลาดสดที่ขายของควรสะอาด ไม่ใช่วางกองขายตามพื้นดินหรือวางใกล้กองขยะมูลฝอยซึ่งจะมีสิ่งสกปรกติดมาได้ง่าย

การประกอบอาหาร

วิณะ วีระไวทยะ (2541:150) ได้ให้ความหมายของการทำอาหาร ไว้ว่า วิธีการที่จะทำให้อาหารพร้อมที่จะกินได้อย่างปลอดภัย และสงวนคุณค่าอาหารไว้ให้ได้มากที่สุดหลักในการประกอบอาหารให้ถูกต้องมีหลักที่ควรคำนึงถึง มีดังนี้

1. การทำให้อาหารนั้นปลอดภัยจากเชื้อจุลินทรีย์และหนอนพยาธิ สะอาดและถูกสุขลักษณะไม่เป็นพิษภัยกับผู้บริโภค
2. การรักษาคคุณค่าของอาหารนั้น ๆ ให้คงอยู่เป็นประโยชน์แก่ผู้บริโภค ทำให้อาหารนั้นย่อยง่ายขึ้น เพื่อให้ร่างกายสามารถดูดซึมไปใช้ประโยชน์ได้
3. ทำให้อาหารนั้นมีสภาพที่น่ากิน คือ มีลักษณะกลิ่นสีที่น่ากินและมีรสดีเพื่อให้กินได้มากพอแก่ความต้องการของร่างกาย
4. ทำให้อาหารนั้นสามารถเก็บไว้ได้นานขึ้นโดยไม่บูดเสียการประกอบอาหารแบ่งเป็น 2 ขั้นตอน คือ การเตรียม และการหุงต้ม ซึ่งการสูญเสียคุณค่าทางโภชนาการของอาหารอาจเกิดได้ในทุกขั้นตอน

การเตรียมอาหาร

การล้าง สารอาหารที่ละลายในน้ำได้จะถูกน้ำชะพาไป การใช้น้ำปริมาณมากและแช่อาหารในน้ำนาน ๆ จะยิ่งทำให้มีการสูญเสียเพิ่มมากขึ้น ดังนั้น หากเป็นผักใบควรแกะออกมาล้างที่ละใบหรือที่ละกาบ ส่วนผลไม้ควรล้างทั้งเปลือก ในการซาวข้าวไม่ควรซาวข้าวหลายครั้ง เพราะจะทำให้สูญเสียเกลือแร่และวิตามินบี

การปอกเปลือกผักและผลไม้ทั้งไว้นาน ๆ ในอากาศอาจทำให้สารอาหารทำปฏิกิริยากับออกซิเจนได้ เช่น วิตามินซีสูญเสียไป กรณีจำเป็นต้องปอกเปลือกจึงควรกินทันทีหลังจากปอกเสร็จ

การหั่น ตัด สับ และซอย เป็นการเพิ่มพื้นที่ผิวหน้าของอาหาร ทำให้ออกซิเจนในอากาศมีโอกาสดัมผัสกับอาหารได้มากขึ้น เป็นเหตุให้สารอาหารหลายชนิด เช่น วิตามินซี สูญเสียไป ดังนั้นควรหั่นชิ้นโต ๆ และไม่ทำไว้ล่วงหน้านานเกินไป

การหุงต้ม การต้มทำให้สูญเสียสารอาหารที่ละลายไปกับน้ำ เช่น เกลือแร่และวิตามินซี ยิ่งซึ้นอาหารเล็กมากยิ่งเสียคุณค่าอาหารมาก การใช้น้ำมากจะเสียคุณค่าประโยชน์มากการหุงต้มผักในน้ำเกลือเป็นเหตุให้สูญเสียวิตามินซีเพิ่มขึ้นและไม่ควรหุงต้มหรืออุ่นอาหารที่สุกแล้วซ้ำบ่อย ๆ เกินจำเป็น

การนี้จะสงวนคุณค่าของอาหารได้มากกว่าการต้มแต่ไม่ควรใช้เวลาในการนึ่งมากเกินไป

การผัดควรใช้ไฟแรง มีน้ำติดเพียงเล็กน้อยและปิดฝาภาชนะ จะช่วยให้สุกเร็ว

การทอด ยิ่งทอดนานก็ยิ่งสูญเสียคุณค่ามาก และอาจมีการสูญเสียสารอาหารที่ละลายในน้ำมันไปกับน้ำมันที่ทอดได้

การปิ้งย่าง เป็นวิธีที่สูญเสียคุณค่าน้อยมาก แต่ไม่ควรย่างหรือปิ้งนานเกินไปเพราะอาหารที่สุกจะแห้งมาก

การเก็บและถนอมอาหาร

การเก็บอาหารให้ถูกต้องนั้นต้องดูชนิดของอาหารด้วย เพื่อให้อยู่ในสภาพดีและไม่เป็นอันตรายต่อผู้บริโภค ซึ่งสุมนงา วัฒนสินธุ์ (2532: 259 - 285) ได้กล่าวไว้ในเอกสารการสอนรายวิชาอาหารและโภชนาการพื้นฐาน หน่วยที่ 6 เรื่องวิธีการเก็บและถนอมอาหารที่ถูกต้องดังนี้

1. การเก็บข้าวและถั่วเมล็ดแห้ง ควรเก็บในที่แห้งสนิท
2. การเก็บผักและผลไม้ ผักสดเป็นของสดที่ซ้า เน่าเสียและเหี่ยวง่าย ก่อนเก็บให้เลือกผักที่มีส่วนเนาและมีตำหนิทิ้ง ผักที่มีรากเช่น ผักบุ้ง ผักชี ให้แช่รากผักไว้ในน้ำเย็น ส่วนผักที่ไม่มีรากให้แช่ไว้ในกะละมังโดยเอาโคนผักแช่น้ำ แล้วใช้ผ้าขาวบางชุบน้ำบิดพอหมาดคลุมยอดผักไว้ วางไว้ในที่ร่มไม่มีลมโกรก หรือเก็บไว้ในตู้เย็นชั้นล่างสุด
3. การเก็บเนื้อสัตว์ ให้นำมาแช่เป็นก้อนหรือชิ้นเล็ก ๆ ล้างให้สะอาดแล้วเก็บใส่ถุงพลาสติกแล้วนำไปแช่แข็ง เวลาจะกิน จึงเอาออกมากินทีละชิ้นโดยง่าย อาหารทะเล ให้นำไปแช่น้ำแข็ง

การถนอมอาหารที่ทำได้ในครัวเรือน

1. การทำแห้ง หมายถึงวิธีการใด ๆ ก็ตามที่ทำให้อาหารแห้งลง น้ำระเหยออกไปในอากาศ ทำให้จุลินทรีย์เจริญเติบโตไม่ได้ เช่น การตากแดด การคั่ว การปิ้ง การย่าง การอบ เป็นต้น
2. ใช้เกลือและน้ำตาลเข้มข้น การใช้เกลือดองเค็ม สามารถยับยั้งการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ ช่วยให้เก็บอาหารไว้โดยไม่เน่าเสีย การใช้น้ำตาลกวนหรือเชื่อม น้ำตาลมีความเข้มข้นมากที่สุดถึงจุดอิ่มตัวไม่สามารถละลายน้ำได้อีก ช่วยรักษาอาหารไม่ให้บูดเสีย เพราะเชื้อโรคเติบโตไม่ได้ เช่น ผลไม้กวน แยมผลไม้
3. การหมักดอง เช่น การดองเปรี้ยวโดยใช้น้ำส้มสายชู การดองเค็มด้วยเกลือ เช่น ไข่เค็ม และการดองหวาน
4. การใช้ความร้อน เช่น ต้ม นึ่ง ทอด ย่าง อบ เป็นต้น
5. ความเย็น เป็นการยืดอายุการเก็บรักษาอาหารให้นานขึ้นชั่วระยะเวลาหนึ่ง เช่น การใช้ตู้เย็น น้ำแข็ง หรือน้ำแข็งแห้งที่ใช้แช่อาหารบนเครื่องบิน

3. โภชนาการเด็กวัยก่อนเรียน

การศึกษาโภชนาการเด็กวัยก่อนเรียน จะครอบคลุมถึงสาเหตุของการเกิดภาวะ โภชนาการ ภาวะ โภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน และพฤติกรรมกรบริโภคอาหารกับภาวะ โภชนาการ

ชฎานิชฐ์ ธรรมธิฐาน (2543:13) กล่าวว่า โภชนาการ หมายถึง กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ ที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทางเคมี และกายภาพของอาหารที่ร่างกายได้รับ รวมทั้งการนำสารอาหาร ไปใช้ประโยชน์ตลอดจนการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย

ภาวะ โภชนาการ หมายถึง สภาวะทางสุขภาพของบุคคลที่มีผลเนื่องมาจากการรับประทาน อาหาร การย่อยอาหาร การดูดซึม การขนส่ง การสะสม และผลของการเผาผลาญสารอาหาร ในระดับเซลล์ การที่บุคคลจะมีภาวะ โภชนาการปกติหรือไม่ขึ้นอยู่กับสารอาหารที่รับประทาน ถ้าเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย แล้วบุคคล ก็จะมีภาวะ โภชนาการที่ดีและการมีภาวะ โภชนาการที่ดีนั้นก็ส่งผลต่อการเจริญเติบโตและ พัฒนาการทั้งทางด้านร่างกายและด้านจิตใจ ภาวะ โภชนาการแบ่งออกเป็นภาวะ โภชนาการที่ดี และ ภาวะทุพโภชนาการ

ภาวะ โภชนาการที่ดี หมายถึง การบริโภคอาหารอย่างเพียงพอได้สัดส่วน และมีสารอาหาร ครบถ้วนตามความต้องการของร่างกาย ซึ่งช่วยให้ร่างกายสามารถนำสารอาหารไปใช้ให้เกิด ประโยชน์แก่ร่างกายในการสร้างสุขภาพอย่างเต็มที่การเจริญเติบโตอยู่ในเกณฑ์ปกติ (ตามมาตรฐาน การประเมินของกระทรวงสาธารณสุข)

ภาวะทุพโภชนาการ หมายถึง สภาพของร่างกายที่เกิดจากการได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วน หรือมีปริมาณ ไม่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย หรืออาจเกิดจากร่างกายได้รับสารอาหาร ครบถ้วนพอเหมาะ แต่ร่างกายไม่สามารถใช้สารอาหารเหล่านั้นได้ จึงเกิดภาวะผิดปกติขึ้น ภาวะ โภชนาการที่ไม่ดี มีสาเหตุจาก 2 ทาง ได้แก่ สาเหตุที่เกิดจากอาหาร คือ กินอาหารที่ไม่ถูกหลัก โภชนาการ ส่วนร่างกายปกติดีทุกอย่างและสามารถได้อาหารที่บริโภคเข้าไปได้เต็มที่ สาเหตุที่เกิด จากอาหารนี้อาจมาจากนิสัยการบริโภคอาหารไม่ดี หรือมาจากปัจจัยอื่นๆทางสังคมและวัฒนธรรม เป็นต้นว่า ความยากจน มีความเชื่อผิด ๆ ในเรื่องอาหาร การขาดความรู้ทางโภชนาการ และสาเหตุ ที่เกิดจากร่างกาย ในกรณีนี้อาหารที่กินครบถ้วนเพียงพอ แต่สภาพแวดล้อมและสภาพร่างกาย ผิดปกติ ทำให้อาหารที่กินใช้ประโยชน์ได้ เกิดภาวะ โภชนาการที่ บกพร่องขึ้น ทำให้กินย่อยการดูด ซึม การขนส่งอาหาร การใช้ประโยชน์ การเก็บสะสม การขับถ่ายมีความบกพร่อง

สาเหตุของการเกิดภาวะโภชนาการ

1. ภาวะโภชนาการขาด คือ สภาพของร่างกายที่เกิดจากการได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ หรือได้รับสารอาหารไม่ครบ หรือมีปริมาณต่ำกว่าที่ร่างกายต้องการ การเจริญเติบโตอยู่ในเกณฑ์ต่ำกว่าปกติ (ตามมาตรฐานการประเมินของกระทรวงสาธารณสุข) สาเหตุของการเกิดภาวะโภชนาการขาด ปัญหาการเกิดภาวะโภชนาการต่ำเป็นปัญหาเชิงซ้อนหลายสาเหตุที่สำคัญ ซึ่งสาเหตุที่สำคัญได้แก่ เศรษฐฐานะไม่ดี เกี่ยวกับรายได้ของประชากร รายได้เฉลี่ยต่อหัวต่ำ ทำให้กำลังการซื้ออาหารต่ำลงเป็นเหตุให้อาหารที่บริโภคภายในครอบครัวมีจำนวนหรือคุณภาพหรือทั้ง 2 อย่างไม่เพียงพอ และดีพอ ซึ่งเป็นปัญหาระดับชาติที่รัฐบาลจะต้องช่วยหาทางแก้ไข การศึกษาไม่ดีพอ ซึ่งรวมทั้งการศึกษาโดยทั่วไป มารดาที่ได้รับการศึกษาดีย่อมมีความรู้ในการเลี้ยงดูบุตรได้ดีกว่ามารดาที่ได้รับการศึกษาต่ำหรือไม่ได้รับการศึกษาเลย การศึกษาโดยเฉพาะในแง่โภชนาการ หากครอบครัวมีความรู้ทางด้านโภชนาการดีจะช่วยให้อาหารที่ดีและครบถ้วน เพราะเงินในจำนวนเดียวกันหากรู้จักใช้จ่ายซื้ออาหารที่มีคุณค่าสูง ย่อมจะได้ผลดีตามมามากกว่าจะไปซื้ออาหารที่เพียงแต่อร่อยแต่ไม่มีคุณค่า นอกจากนี้ การศึกษาดังกล่าวนี้ยังรวมทั้งการเรียนรู้ถึงบริโภคนิสัยที่ถูกต้องในการกินอาหารที่มีคุณค่าและได้สัดส่วน

2. ภาวะโภชนาการเกิน คือสภาพของร่างกายที่ได้รับอาหารหรือสารอาหารบางอย่างเกินกว่าที่ร่างกายต้องการ เกิดการสะสมพลังงานหรือสารบางอย่างไว้จนเกิดโทษแก่ร่างกาย เช่น โรคอ้วน การเจริญเติบโตอายุในเกณฑ์มากกว่าปกติ (ตามมาตรฐานการประเมินของกระทรวงสาธารณสุข) โภชนาการเกิน เป็นปัญหาทางโภชนาการ ที่เกิดจากการ บริโภคไขมันจากเนื้อสัตว์มากเกินไป ความต้องการ ของ ร่างกาย ทำให้เกิด โรคไขมันสูงในเลือด ภาวะโคเลสเตอรอลสูงในเลือด เป็นปัจจัยเสี่ยง ที่สำคัญ ต่อการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด ซึ่งจะมีผลต่อ การเกิดอัมพาตได้ กรดไขมันที่อิ่มตัว ก็เป็นเหตุหนึ่ง ที่จะเพิ่ม ปริมาณของโคเลสเตอรอล ในเลือด ให้สูงขึ้นได้ ดังนั้นปริมาณ และคุณภาพ ของไขมันในอาหาร จึงมีความจำ เป็น ที่จะต้องคำนึงถึงโดยทำการวิเคราะห์ ปริมาณโคเลสเตอรอลและกรดไขมันอิ่มตัว ในส่วน ต่าง ๆ ของอาหาร(<http://nutrition.anamai.moph.go.th> ค้นเมื่อวันที่ 3 พฤษภาคม 2551)

ภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน

ตั้งแต่รัฐบาลได้บรรจุแผนอาหารและโภชนาการแห่งชาติเข้าไว้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 4 (2520-2524) จนถึงฉบับที่ 7 (2535-2539) นั้นพบว่าสภาพการณ์ด้านอาหารและโภชนาการของประเทศได้เปลี่ยนแปลงไปมาก กล่าวคือ มีการเปลี่ยนแปลงทางการเจริญเติบโตของประชากรเด็กและวัยรุ่นหนุ่มสาวโดยพบว่าร่างกายสูงใหญ่กว่าที่ผ่านมา และนอกจากนี้ยังพบว่า ปัญหาโรคขาดสารอาหารและพลังงาน ลดน้อยลง ในช่วงระยะเวลา 10 ปีที่ผ่านมา

โดยเฉพาะเด็กวัยก่อนเรียน ดังจะเห็นจากผลการสำรวจของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ในปี 2537 พบว่าจำนวนเด็กน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ได้ลดลง ถึงแม้แผนพัฒนาทางด้านอาหารของรัฐบาลจะสามารถควบคุมความรุนแรงของปัญหาการขาดสารอาหารลงได้ก็ตาม แต่ปัญหาโภชนาการของประเทศยังคงมีอยู่ทั่วไป ทั้งนี้เป็นผลเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจและสังคม ทำให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคคลเปลี่ยนแปลง ดังจะเห็นได้จากรูปแบบของอาหารที่รับประทานในปัจจุบัน มีผลิตภัณฑ์อาหารให้เลือกมาก ขึ้น นิยมรับประทานอาหารที่มีน้ำตาล โปรตีนและไขมันสูง ประกอบกับชีวิตความเป็นอยู่ในปัจจุบันจะมีความสะดวกสบายมากขึ้น มีการทำงานโดยใช้เครื่องทุ่นแรง ขาดการออกกำลังกาย จึงส่งผลให้ภาวะโภชนาการของบุคคลเปลี่ยนแปลงไปด้วย ซึ่งที่ผ่านมาในอดีตจะพบแต่ปัญหาโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์เป็นส่วนใหญ่ แต่ในปัจจุบันกลับพบว่าปัญหาโภชนาการเกินและโรคอ้วนกลับมีแนวโน้มสูงขึ้น โดยเฉพาะปัญหาโภชนาการและโรคอ้วนในเด็กวัยก่อนเรียน พบว่าโรงเรียนต่างๆ มีเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกินและโรคอ้วนจำนวนมากขึ้น

ปราณีต ผ่องแผ้ว (2539: 9) กล่าวว่า การส่งเสริมให้เด็กวัยก่อนเรียนมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีการพัฒนาได้อย่างเต็มศักยภาพนั้น มีความจำเป็นจะต้องดำเนินการแก้ไขปัญหาโภชนาการเหล่านั้น

1. ปัญหาโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ (undernutrition) เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นจากการได้รับสารอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย โดยเฉพาะอาหารประเภทโปรตีนและพลังงาน ซึ่งถือได้ว่าเป็นสารอาหารที่มีความจำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย ปัญหานี้พบได้ทั้งเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี พบได้ทั้งในเขตเมืองและในชนบท ซึ่งปัญหาโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์นี้จะส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพของเด็ก โดยเด็กจะมีรูปร่างเล็ก ผอม เตี้ย หน้าตาซูบซีด เจ็บป่วยง่ายเนื่องจากมีภูมิคุ้มกันต่ำ ซึ่งสาเหตุส่วนใหญ่ที่พบในประเทศไทยเกิดจากปัญหาต่างๆ หลายปัญหา เช่น ปัญหาด้านเศรษฐกิจของครอบครัว ปัญหาการขาดความรู้ในการเลือกรับประทานอาหาร การมีพฤติกรรมบริโภคที่ไม่ถูกต้องสภาวะแวดล้อมไม่ถูกสุขลักษณะ การย้ายถิ่นฐานเข้ามาอยู่ในชุมชนแออัดและความแตกต่างในสภาพภูมิศาสตร์ของประเทศ ถึงแม้ผลกระทบนี้จะไม่ทำให้เด็กถึงกับเสียชีวิต แต่ก็มีผลกระทบทำให้เด็กก่อนวัยเรียนมีสติปัญญาด้อย ไม่ร่าเริง แจ่มใส มีการตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่างๆ เชื่องช้า เหนื่อยหน่าย ขาดจินตนาการ ขาดแรงจูงใจ และขาดความกระตือรือร้น

2. ปัญหาโภชนาการเกิน (Overnutrition) เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นเนื่องจากร่างกายได้รับสารอาหารเกินความต้องการ ทำให้เกิดการสะสมในรูปของไขมันในส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทำให้เป็นโรคอ้วน โดยเฉพาะการรับประทานอาหารจำพวกข้าว แป้ง น้ำตาล และไขมันต่าง ๆ ในอดีตที่ผ่านมาปัญหาโภชนาการเกินจะพบในประเทศที่พัฒนาแล้ว แต่ปัจจุบันกลับพบว่าประเทศที่กำลัง

พัฒนา โดยเฉพาะประเทศไทย พบว่าเด็กวัยก่อนเรียนมีภาวะโภชนาการเกิน ซึ่งรัฐบาลได้ตระหนักถึงความจำเป็นของปัญหาดังกล่าว ทั้งนี้เนื่องจากภาวะโภชนาการเกินเป็นสาเหตุของการเกิดโรคต่าง ๆ ตามมา เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดต่าง ๆ และนอกจากนี้ยังพบว่าปัญหาภาวะโภชนาการเกินยังส่งผลให้เกิดปัญหาทางด้านจิตใจ ทำให้เกิดปมด้อย และเกิดความเครียดตามมาอีกด้วย จึงนับได้ว่าปัญหาโภชนาการเกินเป็นปัญหาที่สำคัญอีกปัญหาหนึ่งของเด็กวัยก่อนเรียน

3. ปัญหาโรคอ้วน (Obesity) เกิดจากการสะสมของไขมันตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายมากกว่า 25-30 % ของน้ำหนักตัว พบได้ทุกวัยตั้งแต่วัยเด็กถึงวัยผู้ใหญ่ แต่วัยที่นับได้ว่าเป็นปัญหาสำคัญที่ต้องเร่งดำเนินการแก้ไข คือ การอ้วนในวัยเด็ก ทั้งนี้เนื่องจากอ้วนในวัยเด็กจะส่งผลให้เกิดการอ้วนต่อไปเรื่อย ๆ จนถึงวัยผู้ใหญ่ กล่าวคือ ร้อยละ 26 ของการอ้วนในวัยเด็กจะอ้วนต่อไปจนกระทั่งอายุ 20 ปี และหลังจากนั้นอีกร้อยละ 80 จะอ้วนต่อไปจนถึงวัยผู้ใหญ่หรือบางรายอาจจะอ้วนไปตลอดชีวิต และการอ้วนมาตั้งแต่เด็กโอกาสที่จะลดน้ำหนักเป็นไปได้ยากกว่าการอ้วนในวัยผู้ใหญ่ ทั้งนี้เนื่องจากเด็กอ้วน เซลล์ไขมันในร่างกายจะมีการเพิ่มทั้งขนาดและจำนวนเซลล์ การควบคุมหรือการลดน้ำหนักสามารถทำได้เพียงการลดขนาดของเซลล์ไขมันเท่านั้นแต่ไม่สามารถลดจำนวนเซลล์ที่แบ่งตัวแล้วลงได้ จึงทำให้ยากแก่การควบคุมหรือลดน้ำหนัก และนอกจากนี้ยังพบว่าโรคอ้วนยังส่งผลทำให้เกิดปัญหาโรคต่างๆ ตามมาอีกมากมาย เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรกระบบทางเดินหายใจ เบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน และนอกจากนี้ยังพบปัญหากระดูกและข้ออักเสบ และโรคปวดหลังอีกด้วย ซึ่งสาเหตุต่าง ๆ ของโรคอ้วน นั้นมีความสัมพันธ์กับปัจจัยต่าง ๆ เช่น อายุ เพศ โดยเฉพาะเพศหญิงมีโอกาสอ้วนมากกว่าเพศชาย กรรมพันธุ์ กล่าวคือ ถ้าทั้งบิดาและมารดาอ้วน โอกาสที่ลูกจะอ้วนมีถึงร้อยละ 75 แต่ถ้าบิดามารดาคนใดคนหนึ่งอ้วน โอกาสที่ลูกจะอ้วนลดลงเหลือร้อยละ 40 และถ้าบิดามารดาไม่อ้วน โอกาสที่ลูกจะอ้วนเหลือเพียงร้อยละ 10 เท่านั้น และนอกจากนี้ยังพบว่าโรคอ้วนมีความสัมพันธ์กับอารมณ์ ฮอร์โมน และที่สำคัญคือการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย ซึ่งพบว่าคนอ้วนจะรับประทานอาหารไขมันสูงและขาดการออกกำลังกายจึงทำให้มีการสะสมของพลังงานส่วนเกินในรูปของไขมันตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

จากที่กล่าวมาแล้ว จะเห็นว่าปัญหาโภชนาการล้วนส่งผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพของเด็กทั้งสิ้น โดยเฉพาะปัญหาโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ ปัญหาโภชนาการเกิน และโรคอ้วน ซึ่งถือเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญที่ต้องเร่งดำเนินการแก้ไข

พฤติกรรมกรบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการ

จากที่กล่าวมาแล้วพอสรุปได้ว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การปฏิบัติหรือการแสดงออกเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่บุคคลกระทำเป็นประจำ ซึ่งการแสดงออกนั้น อาจเป็นการแสดงออกทั้งทางด้านการกระทำ เช่น การเลือกชนิดของอาหาร การเตรียม การปรุง การบริโภค สุขนิสัยในการบริโภค และทางด้านความคิด ความรู้สึกต่าง ๆ ต่อการบริโภคอาหาร ซึ่งสิ่งเหล่านี้ถ้าบุคคลได้ปฏิบัติถูกต้องตามหลักโภชนาการแล้วก็จะส่งผลให้บุคคลมีภาวะโภชนาการที่ดี ในทางตรงกันข้าม ถ้าบุคคลปฏิบัติไม่ถูกต้องก็จะส่งผลให้เกิดภาวะทางโภชนาการตามมา ดังนั้นการที่จะส่งเสริมให้บุคคลมีภาวะโภชนาการที่ดีนั้นจึงควรจะต้องเริ่มที่การส่งเสริมให้บุคคลมีพฤติกรรมบริโภคที่ดีก่อน โดยเน้นถึงการบริโภคอาหารให้ครบทั้งห้าหมู่ และเลือกรับประทานอาหารหลาย ๆ อย่างจากหมู่เดียวกันเพื่อให้ได้สารอาหารจากหลายแหล่ง สำหรับเด็กวัยก่อนเรียนก็เช่นเดียวกันเพราะการเจริญเติบโตที่ดีและถูกหลักโภชนาการนั้นเป็นปัจจัยพื้นฐานที่จะทำให้เด็กมีคุณภาพและดำรงชีวิตในสังคมอื่น ๆ ได้อย่างเข้มแข็ง

4. การประเมินภาวะโภชนาการ

จากการศึกษาการประเมินภาวะโภชนาการ นั้นครอบคลุมถึงความหมายของการประเมินภาวะโภชนาการ การประเมินภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน การชั่งน้ำหนัก และการปฏิบัติเกี่ยวกับการชั่งน้ำหนัก

4.1 ความหมายของการประเมินภาวะโภชนาการ

การประเมินภาวะโภชนาการ หมายถึง การประเมินภาวะโภชนาการของบุคคล อันเนื่องมาจากผลการบริโภคอาหารและการใช้ประโยชน์ของสารอาหารที่ได้จากการบริโภค ในร่างกาย โดยวิธีการตรวจวิเคราะห์และการสำรวจ วิธีใดวิธีหนึ่งหรือหลาย ๆ วิธีรวมกันก็ได้ ภาวะโภชนาการจึงเป็นเครื่องชี้บ่งถึงสุขภาพของบุคคล การประเมินภาวะโภชนาการ โดยใช้เครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ของเพศหญิงและเพศชาย อายุ 4-6 ปี ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ปี 2542 ซึ่งมีเกณฑ์ ดังนี้

ภาวะโภชนาการขาด คือสภาพของร่างกายที่เกิดจากการได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ หรือได้รับสารอาหารไม่ครบ หรือมีปริมาณต่ำกว่าที่ร่างกายต้องการการเจริญเติบโตโดยอยู่ใต้วงเกณฑ์ต่ำกว่าปกติ (ตามมาตรฐานการประเมินของกระทรวงสาธารณสุข) ค่าน้ำหนักตามเกณฑ์อายุน้อยกว่า ± 2 SD.

ภาวะโภชนาการปกติ คือสภาพของร่างกายที่บริโภคอาหารอย่างเพียงพอได้ สดส่วนและมีสารอาหารครบถ้วนตามความต้องการของร่างกาย ซึ่งช่วยให้ร่างกายสามารถนำ สารอาหารไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกายในการสร้างสุขภาพอย่างเต็มที่ การเจริญเติบโตอยู่ใน เกณฑ์ปกติ (ตามมาตรฐานการประเมินของกระทรวงสาธารณสุข) ค่าน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ - 2 sd. ถึง + 2 SD

ภาวะโภชนาการเกิน คือสภาพของร่างกายที่ได้รับอาหารหรือสารอาหารบางอย่าง เกินกว่าที่ร่างกายต้องการ เกิดการสะสมพลังงานหรือสารอาหารบางอย่างไว้จนเกิดโทษแก่ร่างกาย เช่น โรคอ้วน (ตามมาตรฐานการประเมินของกระทรวงสาธารณสุข) ค่าน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ มากกว่า ± 2 SD

การที่มีน้ำหนักตัวเกินหรือความอ้วนนั้นสัมพันธ์กับการเกิดโรคหลายชนิด และมีผลกระทบต่อระบบการทำงานในร่างกายหลายระบบด้วยกัน ได้แก่ ปัญหาเกี่ยวกับหัวใจ ซึ่งได้แก่ โรคหลอดเลือดและหัวใจ เช่น ความดันโลหิตสูง ไชมันในเลือดสูง โรคหลอดเลือดโคโรนารี

4.2 การประเมินภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน

การประเมินภาวะ โภชนาการหมายถึง การคาดคะเนว่าภาวะ โภชนาการของบุคคล ใดบุคคลหนึ่งหรือชุมชนหนึ่งเป็นอย่างไรซึ่งจะต้องคำนึงถึงปัจจัยที่มีผลกระทบโดยตรงต่อภาวะ โภชนาการโดยพิจารณาว่า

1. คุณลักษณะการรับประทานอาหารว่าเพียงพอหรือไม่โดยอาศัยการสำรวจการบริโภค อาหาร
2. ดูว่าอาหารที่รับประทานเข้าไปแล้ว ร่างกายใช้ประโยชน์ได้มากน้อยเพียงใด ถูกดูดซึม เข้าไปได้ดีหรือไม่ ระบบขับถ่ายเป็นอย่างไร อาจบอกได้โดยการตรวจทางชีวเคมี
3. ดูสภาพร่างกายที่ปรากฏให้เห็นว่า รูปร่าง หน้าตา เป็นอย่างไร ผิดปกติหรือไม่ ซึ่งอาจจะทำได้โดยการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง หรือคุณลักษณะที่ปรากฏให้เห็น เช่น อ้วน ผอม

วิธีการประเมินภาวะ โภชนาการ จำแนกประเภทได้ดังนี้ (ประณีต ผ่องแผ้ว: 2539)

1. การวัดโดยตรง (Direct Nutrition Assessment)

1.1 การวัดการเจริญเติบโตของร่างกาย (Anthropometric Assessment) คือการวัด ความแตกต่างของร่างกายในช่วงอายุต่าง ๆ ซึ่งขึ้นอยู่กับระดับ โภชนาการของผู้นั้นโดยตรง โดยเฉพาะ ในวัยเด็กซึ่งมีการเจริญเติบโตของร่างกายอย่างรวดเร็ว การวัดสัดส่วนของร่างกายเพื่อบอกถึงระดับ ของภาวะ โภชนาการนั้น แบ่งได้เป็น 2 กลุ่ม คือ การวัดเมื่อทราบอายุ หรือเดือน ปี เกิด กับการวัด เมื่อไม่ทราบอายุ ซึ่งพบได้ไม่น้อยในชุมชนชนบทที่ห่างไกล เพราะไม่มีการแจ้งเกิดหรือจำไม่ได้ การวัดตามอายุ (Age Dependence) แบ่งเป็นการวัดน้ำหนักตามอายุ การวัดความยาวหรือส่วนสูง

ตามอายุ การวัดเส้นรอบศีรษะ การวัดเส้นรอบแขน การวัดไขมันใต้ผิวหนัง การวัดเมื่อไม่ทราบอายุ (Age Independence) แบ่งเป็นการวัดอัตราส่วนระหว่างเส้นรอบอกกับเส้นรอบศีรษะ อัตราส่วนระหว่างน้ำหนักกับส่วนสูง อัตราส่วนระหว่างเส้นรอบแขนกับเส้นรอบศีรษะ

1.2 การวัดโดยการตรวจทางการแพทย์ (clinical Assessment) โดยการซักประวัติ ตรวจอาการ และอาการแสดงของภาวะโภชนาการ เป็นวิธีที่สำคัญและสะดวกในการวัดภาวะโภชนาการอย่างยิ่ง แต่อย่างไรก็ตามอาการบางอย่างที่พบอาจเกิดจาก สาเหตุอื่นก็ได้

1.3 การวัดการเปลี่ยนแปลงทางเคมี (Biochemical Assessment) เป็นการตรวจทางชีวเคมี โดยการตรวจเลือด ปัสสาวะ หรือน้ำไขสันหลัง หรือการตัดชิ้นเนื้อเล็ก ๆ ออกมาตรวจ เช่น ตับ กล้ามเนื้อ หรือกระดูก เป็นต้น

1.4 การตรวจการเปลี่ยนแปลงของเนื้อเยื่อส่วนต่างๆ ของร่างกาย (tissue test) จากวิธีการตัดชิ้นเนื้อตรวจค่อนข้างยุ่งยากและไม่เหมาะสมในทางปฏิบัติ จึงมีผู้คิดค้นวิธีที่ดี สะดวก ง่าย ประหยัด และเหมาะสมในทางปฏิบัติ คือการตรวจนับความเปลี่ยนแปลงของรากผม (Hair root study)

2. การวัดโดยทางอ้อม (Indirect Nutrition Assessment)

2.1 สัมภาษณ์การรับประทานอาหารและบริโภคนิสัย (Dietary Survey) เป็นการสำรวจอาหารที่รับประทาน ทำโดยวิธีการชั่งอาหาร (Conventional Method) วิธีการสำรวจโดยใช้แบบสอบถาม (Oral Questionnaire Technique) และการสำรวจอาหารที่รับประทาน (โดยวิธีวิเคราะห์อาหารที่ทำเลียนแบบอาหารที่รับประทานอีกชุดหนึ่ง)

2.2 สัมภาษณ์ปัจจัยต่าง ๆ ทางครอบครัวหรือฝ่ายผู้บริโภค (Family Survey) ได้แก่ ภาวะเศรษฐกิจและสังคม เช่น รายได้ การศึกษา อาชีพ ขนาดครอบครัว ภาวะทางสุขภาพอนามัย และสุขภาพจิต ลักษณะการเลี้ยงดูและบริโภคนิสัย การเตรียมอาหารและการเก็บถนอมอาหาร

2.3 สัมภาษณ์ข้อมูลต่าง ๆ ด้านอาหาร (Food Consumption Information) การสำรวจอาหาร ข้อมูลเกี่ยวกับอาหาร มีดังนี้ อัตราการผลิตอาหาร อาหารที่มีอยู่ ราคาของอาหาร การกระจายอาหาร ผลิตภัณฑ์อาหาร การเก็บและการถนอมอาหาร

การประเมินภาวะโภชนาการโดยทางอ้อมอื่น ๆ ทางสุขภาพในการสำรวจชุมชน คือ สถิติพยากรณ์ชีพ (Vital Statistic) อัตราตายในอายุต่าง ๆ (Age- Specific Rate) และอัตราป่วย (Morbidity)

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีการประเมินภาวะโภชนาการด้วยการชั่งน้ำหนักเทียบอายุ เพราะเป็นวิธีที่สะดวก ไม่ยุ่งยาก เหมาะสมที่จะปฏิบัติและสามารถทราบผลได้ทันที

การชั่งน้ำหนัก (Weight)

ถัดมาเหมาะสม (2537: 224) กล่าวว่า การชั่งน้ำหนัก เป็นวิธีการที่นิยมใช้กันมากที่สุดในการประเมินภาวะโภชนาการเด็ก เนื่องจากเป็นวิธีการที่ง่ายในการวัดและประเมินผล ไม่ว่าผู้ชั่งจะเป็นบุคลากรสาธารณสุขหรืออาสาสมัครก็ตาม ก็สามารถใช้วิธีการชั่งน้ำหนักในการประเมินภาวะโภชนาการได้ นอกจากนี้การชั่งน้ำหนักจะเป็นวิธีที่จะบอกถึงภาวะการขาดสารอาหารในระยะเฉียบพลัน ได้ดีกว่าส่วนสูง ทั้งนี้เนื่องจากส่วนสูงมีการเปลี่ยนแปลงช้า ดังนั้นการชั่งน้ำหนักจึงเป็นดัชนีที่บ่งบอกถึงภาวะโภชนาการในปัจจุบันของเด็ก การชั่งน้ำหนักแบ่งตามวัตถุประสงค์ได้ดังนี้

1. การชั่งน้ำหนักของร่างกายเพื่อหามาตรฐานการเติบโตของเด็กในท้องถิ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นได้ทั้งเด็กอายุ 0-5 ปี เด็กวัยก่อนเรียนหรือเด็กวัยเรียนก็ได้ โดยจะชั่งทุก 3 เดือน ผลที่ได้จากการชั่งนำมาจำแนกตามเพศเพื่อหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. การชั่งน้ำหนักของร่างกายเพื่อใช้สำรวจภาวะโภชนาการ เป็นการชั่งน้ำหนักเพื่อดูว่าเด็กหรือประชากรมีการเจริญเติบโตอยู่ในเกณฑ์ปกติหรือไม่ การชั่งน้ำหนักอาจจะกระทำครั้งเดียว หรือทำเป็นครั้งคราวก็ได้ไม่จำเป็นต้องชั่งติดต่อกัน เหมือนการชั่งเพื่อหาการเจริญเติบโต การชั่งน้ำหนักของร่างกายเพียงครั้งเดียวอาจไม่ได้ผลแน่นอน ควรเปรียบเทียบกับค่าอื่นๆ ของร่างกาย เช่น ส่วนสูง

อุปกรณ์ที่ใช้ในการชั่งน้ำหนัก เครื่องชั่งที่ใช้ชั่งน้ำหนัก ควรเป็นเครื่องชั่งที่มีความเที่ยงตรง และทนทานต่อการขนย้าย เครื่องชั่งที่นิยมใช้ได้แก่ เครื่องชั่งที่ใช้ตุ้มน้ำหนัก (beam or lever balance scales) และเครื่องชั่งสปริง (Spring balance scales)

การปฏิบัติเกี่ยวกับการชั่งน้ำหนัก

เครื่องชั่งน้ำหนักในโรงเรียนในชุมชนต่างๆ ที่นิยมใช้คือ เครื่องชั่งน้ำหนักแบบระบบสปริง ซึ่งมีหน้าปัดและเข็มบอกเสกที่สามารถอ่านได้ละเอียด 0.5 กิโลกรัม และมีตัวเลขระบุที่ละ 5 กิโลกรัม ซึ่งตัวเลขจะหันไปทางผู้ชั่งน้ำหนัก เครื่องชั่งนี้จะมีราคาถูกและสะดวกต่อการเคลื่อนย้าย จึงสามารถใช้ได้ดีกับการชั่งน้ำหนักเด็กนักเรียนในโรงเรียนต่าง ๆ แต่ต้องมีการปฏิบัติที่ถูกต้อง ข้อผิดพลาดส่วนใหญ่ไม่ได้เกิดจากตัวเครื่องชั่ง แต่เกิดจากผู้ประเมินซึ่งอาจจะอ่านผลและจดบันทึกผิดพลาด ทำให้ข้อมูลที่ได้อาจคลาดเคลื่อน (อุไรพร แจ่มจิตต์: 2540: อัดสำเนา)

1. ตั้งศูนย์ให้เครื่องชั่งทุกครั้งก่อนชั่ง และตรวจสอบโดยการกดน้ำหนักลงบนเครื่องชั่ง แล้วปล่อยให้เลขจะกลับไปเลข 0 หรือไม่ โดยทำซ้ำ 2-3 ครั้งให้แน่ใจก่อนเริ่มทำการชั่ง
2. ให้เด็กขึ้นยืนบนเครื่องชั่ง ในลักษณะตัวตรง มองตรง

3. อ่านนำหน้าบนสเกลในแนวตั้งตรงกับเข็มอ่าน ห้ามอ่านออกเฉียงจากด้านใดด้านหนึ่ง และอ่านอย่างระมัดระวัง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในจุดนำหน้าที่ไม่เที่ยงตรงกับสเกลที่มีตัวเลขกำกับ
4. จดข้อมูลให้เสร็จสิ้นก่อนให้เด็กลงจากเครื่องชั่ง
5. ควรอ่านและจดเอง ถ้าจำเป็นต้องมีผู้ช่วย การบอกจุดต้องให้ผู้ช่วยขานตัวเลขกลับให้ฟัง และระวังเลขที่เสียงใกล้เคียงกัน เช่น 21 ควรอ่าน ยี่สิบหนึ่ง แทนยี่สิบเอ็ด
6. ดูเครื่องชั่งว่ากลับเลข 0 หรือไม่ ก่อนทำการชั่งน้ำหนักคนต่อไปเสมอ หากไม่กลับสู่เลข 0 ต้องตั้งใหม่

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

วรรณวิมล ลีมวงษ์ทอง (2540) ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูกับภาวะโภชนาการ : ศึกษาเฉพาะครอบครัวเด็กก่อนวัยเรียนในลูกกรรมการก่อสร้าง เขตกรุงเทพมหานคร พบว่า การศึกษามีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาวะ โภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในลูกกรรมการ และศึกษา วิธีการอบรมเลี้ยงดูของมารดาในแหล่งก่อสร้างขนาดใหญ่ และขนาดเล็ก ตลอดจนหาความสัมพันธ์ระหว่างการอบรม เลี้ยงดูกับภาวะ โภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในลูกกรรมการก่อสร้าง เขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ผลการศึกษา พบว่า มารดาและบิดากลุ่มตัวอย่าง จะมีช่วงอายุที่พบมากที่สุด คืออายุระหว่าง 20-30 ปี มีสถานภาพสมรสอยู่ด้วยกันเกือบทั้งหมด มารดาและบิดา เหล่านี้ส่วนใหญ่จบการศึกษาชั้นประถมศึกษา โดยมี ภูมิถิ่นกำเนิดมาจากภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ส่วนอาชีพเดิม ของมารดาและบิดา ประกอบอาชีพทางเกษตรกรรม กรรมการก่อสร้างกลุ่มตัวอย่างที่เพิ่งจะมาทำงานในแหล่งก่อสร้างคือ อยู่ในช่วง 3-12 เดือน ลักษณะครัวเรือนของกรรมการก่อสร้าง จัดเป็นครอบครัวเดี่ยว อยู่กันไม่เกิน 3 คน มารดาส่วนใหญ่ เลี้ยงบุตรอยู่บ้าน มีเพียงร้อยละ 39 ที่ทำงานก่อสร้าง โดยครอบครัวกรรมการจะมีรายได้อยู่ในระดับปานกลาง คืออยู่ในช่วง 3,000-6,000 บาท ซึ่งเท่ากับรายจ่าย ต่อเดือน ภาวะ โภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในลูกกรรมการก่อสร้าง พบว่า ร้อยละ 50 มีภาวะ โภชนาการปกติ ร้อยละ 45 มีภาวะขาดสารอาหารระดับที่ 1 และร้อยละ 5 มีภาวะขาด สารอาหารระดับที่ 2 โดยพบในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย และพบมากในช่วงอายุ 4-6 ปี เมื่อเปรียบเทียบกับข้อมูลของ กระทรวงสาธารณสุข งวดที่ 4/33 (ก.ค.-ก.ย.) ของเด็กก่อนวัยเรียนทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบเด็ก ขาดอาหารระดับ 1, 2 และ 3 คิดเป็นร้อยละ 22.94, 0.94 และ 0.0005 แสดงให้เห็นว่าเด็กลูกกรรมการก่อสร้าง มีภาวะ โภชนาการอยู่ในระดับขาดสารอาหารมากกว่าเด็กที่อยู่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ การอบรมเลี้ยงดูของมารดาในแหล่งก่อสร้าง

ขนาดใหญ่ และขนาดเล็ก สำหรับปัจจัยด้านสังคมในเรื่องของความรู้ด้าน โภชนาการ และความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร พบว่า มารดาในแหล่งก่อสร้างขนาดใหญ่และขนาดเล็กตอบคำถามได้ถูกต้อง และความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคถูกต้องใกล้เคียงกัน ส่วนปัจจัยด้านพฤติกรรมการบริโภค ในเรื่องของบริโภคนิสัยของ มารดาพบว่า มารดาในแหล่งก่อสร้างขนาดใหญ่จะประกอบอาหารเองน้อยกว่ามารดาในแหล่งก่อสร้างขนาดเล็กมีการบริโภค ข้าวจ้าวมากกว่าข้าวเหนียว ประกอบกับมีการเลือกซื้ออาหาร ตามความชอบรับประทาน และมีโอกาสได้ซื้ออาหารมีประโยชน์มากกว่ามารดาในแหล่งก่อสร้างขนาดเล็ก การปฏิบัติตนของ มารดาเกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูเด็กก็เช่นกัน พบว่ามารดา ในแหล่งก่อสร้างขนาดใหญ่มีการปฏิบัติที่ถูกต้องมากกว่า มารดาในแหล่งก่อสร้างขนาดเล็ก สำหรับความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูกับภาวะ โภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน พบว่าเป็นไปตามสมมุติฐาน กล่าวคือ การอบรมเลี้ยงดูมีความสัมพันธ์กับภาวะ โภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในลูกกรรมกรก่อสร้าง

สุกรี วิษะทัศน์ (2540) ศึกษาเรื่องการศึกษปัจจัยทางเศรษฐกิจ สังคม และความเชื่อของมารดาที่มีผลต่อภาวะทุพโภชนาการในเด็กก่อนวัยเรียน ศึกษากรณีบ้านหนองหลุม ตำบลแดงใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น พบว่า การวิจัยมีจุดมุ่งหมายที่จะศึกษาปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจเกี่ยวกับรายได้ของครอบครัว และอาชีพของมารดา ปัจจัยทางสังคม ได้ศึกษาการศึกษาของมารดา จำนวนบุตร โอกาสในการรับรู้ข่าวสารของมารดา และขนาดของครอบครัว ปัจจัยทางความเชื่อเกี่ยวกับอาหารและนม รวมทั้งความเชื่อที่ไม่ถูกต้องในการงคอาหารแสดงของมารดาในระยะตั้งครรภ์ และหลังคลอดที่มีผลต่อภาวะทุพโภชนาการในเด็กก่อนวัยเรียน กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยมารดา และเด็กก่อนวัยเรียน อายุแรกเกิดจนถึง 5 ปี จำนวน 117 คน โดยการสัมภาษณ์ การสังเกต และประเมินภาวะโภชนาการของเด็กจากการชั่งน้ำหนักเทียบอายุ เครื่องมือประกอบด้วยแบบสัมภาษณ์มารดา แบบสังเกต แบบบันทึกข้อมูลเด็ก เครื่องชั่งน้ำหนักชนิดแขวน และแบบเทียบน้ำหนักปกติ และเมื่อจบพร้อมทางโภชนาการ ของกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข ในการวิเคราะห์ข้อมูล ในสถิติร้อยละและไคสแควร์ ผลการศึกษา พบว่า ปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจ ได้แก่รายได้ของครอบครัว มีผลต่อภาวะทุพโภชนาการของเด็ก ครอบครัวที่มีรายได้ต่ำมีผลทำให้เด็กมีภาวะทุพโภชนาการสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ปัจจัยทางสังคมเกี่ยวกับอายุของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 กล่าวคือ ผู้ดูแลอาหารของครอบครัวที่มีอายุมากทำให้มีโอกาสในการรับรู้ข่าวสารน้อยมีผลทำให้เด็กมีภาวะทุพโภชนาการมากกว่าผู้ดูแลอาหารของครอบครัวที่มีอายุน้อยทำให้มีโอกาสในการรับรู้ข่าวสารมากและปัจจัยทางความเชื่อของมารดาที่เป็นความเชื่อที่ไม่ถูกต้องกับอาหารและนม รวมทั้งความเชื่อในการงคอาหารแสดงในระยะหลังคลอด มีผลต่อ

ภาวะทุพโภชนาการของเด็กอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มารดาที่มีความเชื่อที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับอาหารและนมมาก และมีความเชื่อในการงดอาหารแสดงในระยะหลังคลอด ทำให้เด็กก่อนวัยเรียนมีภาวะทุพโภชนาการเพิ่มสูงขึ้น

ศตวรรษ์ เกิดประเสริฐ (2540) ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการกินอาหารพลังงาน และสารอาหาร ที่ได้รับกับภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน ในด้านการบอ่ยครั้ง ในการได้รับอาหารหลัก 5 หมู่ พบว่า เด็กก่อนวัยเรียนกินอาหารครบทั้ง 5 หมู่ แต่ความบอ่ยในการกินอาหารหลักแต่ละหมู่ แต่ชนิดนั้นแตกต่างกันออกไปอาหารหลักหมู่ที่ 1 ที่เด็กก่อนวัยเรียนกินเป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ เนื้อสัตว์ พวร้อยละ 61.90 รองลงมาได้แก่ ไข่ พวร้อยละ 60.95 และนมร้อยละ 59.05 สำหรับถั่วเมล็ดแห้งเด็กกินเป็นบางครั้ง อาหารหลักหมู่ที่ 2 พบว่าเด็กกินข้าวเป็นประจำทุกวัน คิดเป็นร้อยละ 97.14 เด็กกินถั่วเขียวและขนมปังเป็นบางวัน พวร้อยละ 80.95 และร้อยละ 72.39 ตามลำดับ อาหารหลักหมู่ที่ 3 พบว่าเด็กก่อนวัยเรียนกินผักสีเขียวเป็นประจำร้อยละ 44.76 รองลงมา คือ ผักสีเหลือง ผักสีขาว สำหรับผักที่เด็กก่อนวัยเรียนไม่เคยบริโภคหรือบริโภคน้อยกว่า 2 วันต่อสัปดาห์ ได้แก่ ผักสีแดง คิดเป็นร้อยละ 74.29 อาหารหลักหมู่ที่ 4 พบว่าเด็กร้อยละ 48.57 กินผลไม้จำพวก มะม่วงสุก มะละกอ และกล้วยน้ำว้า เป็นประจำ สำหรับผลไม้จำพวกน้อยหน้า ลางสาด และมะขามหวาน พบว่าเด็กร้อยละ 61.90 ไม่เคยกินหรือกินน้อยกว่า 2 วันต่อสัปดาห์ อาหารหลักหมู่ที่ 5 ที่ให้พลังงานพบว่าเด็กร้อยละ 65.72 กินน้ำมันพืชเป็นประจำ น้ำมันที่กินรองลงมาคือ น้ำมันจากสัตว์ได้แก่ น้ำมันหมู และพบเด็กร้อยละ 71.4 กินอาหารที่มีกะทิเป็นบางวัน

ส่วนบทบาทของมารดาในการให้คำแนะนำในการเลือกกินอาหารของบุตรจากการสอบถามมารดาถึงเหตุในการเลือกกินอาหารของบุตรคำนึงถึงคุณค่าทางอาหารเป็นอันดับหนึ่ง รองลงมาคือรสชาติ ราคาอาหารอาหารที่หาซื้อได้ง่ายตามลำดับ และคำนึงถึงความสะดวกในการปรุงอาหารเป็นอันดับสุดท้าย ในการศึกษาบทบาทของมารดาในการให้คำแนะนำแก่บุตรในการเลือกอาหาร ซึ่งพิจารณาให้คำแนะนำตามชนิดอาหารพบว่ามารดาร้อยละ 74.29 เคยให้การแนะนำแก่เด็กในการเลือกการกิน นมและผลิตภัณฑ์นมและอาหารที่มารดาเคยให้คำแนะนำรองลงมาคือขนมที่ทำมาจากมันฝรั่งหรือข้าวโพด ขนมปังต่าง ๆ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป พวร้อยละ 60.95, 59.05, 58.10 ตามลำดับ และพบว่ามารดาไม่เคยให้คำแนะนำแก่บุตรในการเลือกกินอาหารประเภท ทัอฟฟี่ ดังเม หรือลูกกวาด วุ้นหรือเยลลี่ น้ำอัดลม โดยพวร้อยละที่ใกล้เคียงกัน คือ 52.38, 49.52, 49.52 ตามลำดับ

ถนอมรัตน์ ประสิทธิ์เมตต์ (2541) ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน จังหวัดสุโขทัย พบว่า อาชีพของบิดามารดาเด็กวัยก่อนเรียน มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน เด็กก่อนวัยเรียน ที่มีบิดาประกอบอาชีพเกษตรกรรมหรือรับจ้าง

มีภาวะโภชนาการปกติสูงกว่าเด็กก่อนวัยเรียนที่มีบิดาไม่ได้ประกอบอาชีพ เด็กก่อนวัยเรียนที่มีมารดาประกอบอาชีพค้าขาย หรือรับจ้าง มีภาวะโภชนาการปกติสูงกว่าเด็กก่อนวัยเรียนที่มีมารดาไม่ได้ประกอบอาชีพ (หรือแม่บ้าน) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เด็กก่อนวัยเรียนที่มีมารดาได้รับการศึกษาสูงมีภาวะโภชนาการปกติสูงกว่าเด็กก่อนวัยเรียนที่มีมารดาไม่ได้รับการศึกษา หรือมีระดับการศึกษาที่ต่ำกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ทัศนีย์ จิรถาวรอนันต์ (2541) ศึกษาเรื่องปัจจัยบางประการที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในจังหวัดสมุทรสงคราม พบว่า เด็กก่อนวัยเรียนที่มีมารดามีระดับความรู้เรื่องโภชนาการเด็กวัยเรียนต่างกันมีภาวะโภชนาการไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานข้อที่ 1 ที่ว่าเด็กก่อนวัยเรียนที่มีมารดามีระดับความรู้เรื่องภาวะโภชนาการเด็กก่อนวัยเรียนต่างกันจะมีภาวะโภชนาการแตกต่างกันแสดงให้เห็นว่าระดับความรู้เรื่องโภชนาการเด็กก่อนวัยเรียนของมารดาไม่มีผลต่อภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ผลการวิจัยเป็นเช่นนี้อาจเนื่องมาจากมารดาในจังหวัดสมุทรสงครามมีความรู้เรื่องโภชนาการในระดับปานกลาง ประกอบกับมีขนาดครอบครัวแบบครอบครัวขยายถึงร้อยละ 72.40 ซึ่งในครอบครัวจะมีญาติผู้ใหญ่คอยดูแลเด็กและสามารถให้คำแนะนำเรื่องการดูแลเด็กแก่มารดาได้ไม่ว่ามารดาจะมีความรู้ในระดับใดก็ตาม จึงไม่มีผลกระทบต่อภาวะโภชนาการของเด็กมากนัก เด็กก่อนวัยเรียนที่มีมารดามีระดับเจตคติ และระดับการปฏิบัติเกี่ยวกับโภชนาการเด็กก่อนวัยเรียนต่างกัน มีภาวะโภชนาการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าระดับเจตคติ และระดับการปฏิบัติเกี่ยวกับโภชนาการเด็กวัยก่อนเรียนของมารดามีผลต่อภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน ผลการศึกษาเป็นเช่นนี้อาจเนื่องมาจากมารดาในจังหวัดสมุทรสงครามมีเจตคติเกี่ยวกับโภชนาการเด็กก่อนวัยเรียนในระดับสูง และมีการปฏิบัติเกี่ยวกับโภชนาการเด็กวัยก่อนเรียนในระดับปานกลาง และเนื่องจากครอบครัวขยายมีญาติผู้ใหญ่อาศัยอยู่ด้วย เจตคติของมารดาขอมได้รับอิทธิพลมาจากญาติผู้ใหญ่และจะส่งผลต่อการปฏิบัติ

เด็กวัยก่อนเรียนที่มีมารดามีอาชีพต่างกัน มีภาวะโภชนาการไม่แตกต่างกัน แสดงว่าอาชีพของมารดาไม่มีผลต่อภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน จากการศึกษาพบว่ามารดาของเด็กนั้นส่วนมากทำงานนอกบ้านร้อยละ 63.69 และมีบุตรที่มีภาวะโภชนาการปกติ ร้อยละ 66.12 ซึ่งมากกว่ามารดาที่ทำงานในบ้าน เด็กวัยก่อนเรียนที่มีมารดามีระดับการศึกษาต่างกัน มีภาวะโภชนาการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าระดับการศึกษาของมารดาที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ผลการวิจัยครั้งนี้อาจเนื่องมาจากมารดาในจังหวัดสมุทรสงครามส่วนมากมีการศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 63.92 และมีบุตรที่มีภาวะโภชนาการปกติร้อยละ 55.92 มากกว่ามารดาที่มีการศึกษาในระดับอื่นๆ เด็กวัยก่อนเรียนที่มีมารดาอายุต่างกัน

มีภาวะโภชนาการไม่แตกต่างกัน แสดงว่าอายุของมาดาไม่มีผลต่อภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องมาจาก กลุ่มตัวอย่างอยู่ในสังคมชนบทและครอบครัวขยาย เด็กวัยก่อนเรียนที่อยู่ในครอบครัวที่มีรายได้ของครอบครัวต่างกัน มีภาวะโภชนาการแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 การศึกษาครั้งนี้พบว่าผู้ปกครองส่วนมากมีรายได้ 5,001-10,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 46.09 และมีบุตรที่มีภาวะโภชนาการปกติร้อยละ 49.34 เด็กวัยก่อนเรียนที่มีขนาดครอบครัวต่างกัน มีภาวะโภชนาการแตกต่างกัน แสดงให้เห็นว่าขนาดของครอบครัวมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน และพบว่าเด็กก่อนวัยเรียนอยู่ในครอบครัวเป็นครอบครัวขยาย ร้อยละ 72.38 และเด็กก่อนวัยเรียนอยู่ในครอบครัวขยายมีภาวะโภชนาการปกติร้อยละ 72.04

เอี่ยมพร จันทร์ทอง (2544) ศึกษาเรื่องปัจจัยที่สัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในเขตชุมชนแออัด อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี พบว่า เด็กวัยก่อนเรียนอายุ 1-5 ปี จำนวน 265 คน ในเขตชุมชนแออัด 5 ชุมชน พบว่ามีภาวะโภชนาการปกติ ร้อยละ 70.6 ภาวะโภชนาการพร่อง ร้อยละ 20.4 และโภชนาการเกิน ร้อยละ 9.1 อายุ มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากผลการศึกษาพบว่าเจตคติเกี่ยวกับการกินอาหารของเด็กวัยก่อนเรียน มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ระดับการศึกษามีผลต่อภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน เนื่องจากมาดาที่ศึกษาส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับประถมศึกษาและมีบุตรที่มีภาวะโภชนาการปกติ รายได้ของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากผลการศึกษาพบว่ามารดาที่มีรายได้สูง ส่วนใหญ่จะมีบุตรที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกิน แสดงว่าถ้ามารดามีรายได้สูง จะมีอำนาจในการซื้อหรือจัดหาอาหารที่มีประโยชน์ให้เด็กมากกว่ามาดาที่มีรายได้ต่ำ

คำปุ่น จันโนนม่วง (2545) ศึกษาเรื่องแบบแผนการบริโภคและคุณค่าทางโภชนาการของอาหารว่างระหว่างเด็กขาดสารอาหารและ เด็กปกติ อายุ 2-6 ปี ในจังหวัดร้อยเอ็ด พบว่า อาหารว่างที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง จะช่วยส่งเสริมให้เด็กได้รับพลังงานและ สารอาหารอย่างเพียงพอ แต่ถ้าเลือกอาหารว่างไม่เหมาะสมอาจเป็นผลเสียต่อสุขภาพมากกว่า ผลดี ดังนั้นการศึกษานี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแบบแผนการบริโภคและคุณค่าทาง โภชนาการของอาหารว่างและอาหารที่ได้รับจากการบริโภคใน 1 วัน ของเด็กวัยก่อนเรียนและ ศึกษาปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจ-สังคม รวมทั้งความรู้เรื่องขนมขบเคี้ยวของผู้เลี้ยงดูเด็ก การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงสังเกตแบบภาคตัดขวาง กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กขาด สารอาหารและเด็กปกติกลุ่มละ 85 คน ข้อมูลอาหารบริโภคเก็บรวบรวมโดยวิธีจดบันทึกอาหาร บริโภค 5 วัน ข้อมูลเกี่ยวกับสารอาหารที่กลุ่มตัวอย่างได้รับวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรม INMUCAL 2002, ND2 ส่วนข้อมูลที่เป็นแบบสอบถามวิเคราะห์โดยใช้

โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for windows V.11.0 ผลการศึกษาพบว่า เด็กทั้งสองกลุ่มนิยมบริโภคอาหารว่างมากที่สุดคือ ผลไม้ชนิดขนม ขบเคี้ยว ในระหว่างมื้อเช้า-เที่ยง แต่กลุ่มเด็กขาดสารอาหารบริโภคก่อนอาหารมื้อหลัก น้อยกว่า 1 ชั่วโมง บ่อยครั้งกว่าเด็กปกติ และกลุ่มเด็กขาดสารอาหารได้รับปริมาณพลังงาน จากอาหารว่างน้อยกว่ากลุ่มปกติ และต่ำกว่าร้อยละ 15 ของปริมาณที่ควรได้รับประจำวัน เด็กทั้งสองกลุ่มได้รับอาหารว่างที่มีโปรตีนต่ำ แต่ไขมันและคาร์โบไฮเดรตสูง โดยเฉพาะ ผลไม้ชนิดขนมขบเคี้ยวให้ปริมาณโซเดียมสูง และไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางด้าน เศรษฐกิจ-สังคมกับภาวะโภชนาการ รวมถึงไม่พบความแตกต่างของความรู้เรื่องขนมขบเคี้ยว ของผู้เลี้ยงดูเด็กทั้งสองกลุ่ม การป้องกันการขาดสารอาหารในเด็กวัยก่อนเรียนควรทำความเข้าใจกับผู้เลี้ยงดูเด็ก เกี่ยวกับการส่งเสริมให้เด็กได้รับแบบแผนการบริโภคอาหารว่างที่เหมาะสม

วิไลวรรณ กลิ่นถาวร (2548) ศึกษาเรื่องความคิดเห็นด้าน โภชนาการสำหรับเด็กของผู้ปกครองเด็กอนุบาลที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานและเกินมาตรฐานในกรุงเทพมหานคร พบว่า ข้อมูลพื้นฐาน ผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุ 31-40 ปี ระดับการศึกษาของผู้ปกครองส่วนใหญ่ คือ ปริญญาตรี และส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้าง และมีความเกี่ยวข้องกับเด็ก คือ เป็นแม่ของเด็ก ส่วนเพศ อายุ และจำนวนของบุตรนั้นผู้ปกครองส่วนใหญ่จะมีบุตรชายวัย 5 ปีขึ้นไป ศึกษาอยู่ชั้นอนุบาล 3 และบุตรคนที่ 1 ในจำนวน 2 คนของครอบครัวและอาศัยอยู่กับพ่อแม่ของตนเอง การศึกษาความคิดเห็นของผู้ปกครองในด้าน โภชนาการเกี่ยวกับข้อปฏิบัติในด้านประเภทและปริมาณของอาหารที่เด็กควรได้รับ และข้อที่ไม่ควรปฏิบัติในด้านประเภทและปริมาณของอาหารที่เด็กควรได้รับผู้ปกครองส่วนใหญ่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับการปฏิบัติที่ดีเกี่ยวกับข้อควรปฏิบัติในด้านประเภทและปริมาณของอาหารที่เด็กควรได้รับ ส่วนความคิดเห็นของผู้ปกครองในด้านความเชื่อที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับอาหารของเด็กนั้นผู้ปกครองส่วนใหญ่ไม่เห็นด้วย ซึ่งสอดคล้องกับการปฏิบัติด้าน โภชนาการของเด็กความคิดเห็นเกี่ยวกับลักษณะทางด้านร่างกายของเด็กที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานและเกินเกณฑ์มาตรฐานอยู่ในระดับไม่เห็นด้วย สอดคล้องกับการพัฒนาการที่ถูกต้องของเด็ก

การเปรียบเทียบความคิดเห็นด้าน โภชนาการสำหรับเด็กของผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานและเกินเกณฑ์มาตรฐานในด้านความคิดเห็นของผู้ปกครองการปฏิบัติตัวของผู้ปกครอง และองค์ประกอบอื่นๆ ที่มีผลต่อการปฏิบัติตัวของผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาล จากแบบสอบถามที่ไม่แตกต่างกัน การเปรียบเทียบ ความรู้เกี่ยวกับการกินอาหารของเด็กวัยก่อนเรียนมีผลกับภาวะ โภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน การเลือกอาหารคาวและอาหารหวานของเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานและเกินเกณฑ์มาตรฐานแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 ส่วนในการพึงพอใจในการเลือกผลไม้ของเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักต่ำกว่า

เกณฑ์มาตรฐานและเกินเกณฑ์มาตรฐานไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติระดับ.05 การสัมภาษณ์ผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลเกี่ยวกับความคิดเห็นด้านโภชนาการสำหรับเด็กของผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานและเกินเกณฑ์มาตรฐาน สรุปได้ดังนี้ ผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ผู้ปกครองส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอาชีพแม่บ้าน ซึ่งส่วนใหญ่มีความเกี่ยวข้องกับเด็ก คือ เป็นมารดา ส่วนสถานภาพโดยรวมของผู้ปกครองจะอยู่ด้วยกัน ซึ่งเด็กที่อยู่ในความดูแลนั้น มีอายุ 3 ปี เด็กส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ซึ่งกำลังศึกษาในชั้นอนุบาล 1 และส่วนใหญ่จะเป็นลูกคนเดียว เด็กมีน้ำหนัก 25-30 กิโลกรัม และส่วนใหญ่สูงประมาณ 118-125 เซนติเมตร เด็กที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน รับประทานอาหารทุกอย่างที่แม่จัดให้ เมื่อโตขึ้นส่วนใหญ่จะรับประทานอาหารง่ายโดยที่ผู้ปกครองไม่ต้องบังคับและเด็กรับประทานในปริมาณที่มาก

สุนิสา ทรงอยู่ (2549) ศึกษาเรื่องพฤติกรรมของมารดาในการเกิดโรคอ้วนในเด็กก่อนวัยเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครปฐม พบว่า การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งตอบแบบสอบถามทั้งสิ้น 280 คน เป็นบุตรภาวะโภชนาการสมส่วน จำนวน 128 คน คิดเป็นร้อยละ 45.7 ส่วนภาวะโภชนาการของบุตรตามการรับรู้ของมารดา พบว่า มารดาที่มีบุตรภาวะโภชนาการสมส่วน ส่วนใหญ่เห็นว่าบุตรมีภาวะโภชนาการสมส่วน จำนวน 88 คน คิดเป็นร้อยละ 68.8 รองลงมา ได้แก่ ภาวะโภชนาการผอม จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 23.4 ภาวะโภชนาการอ้วน จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 5.5 และภาวะโภชนาการท้วม ส่วนใหญ่เห็นว่าบุตรภาวะโภชนาการสมส่วน จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 56.9 รองลงมา ได้แก่ ภาวะโภชนาการผอม จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 19.6 ภาวะโภชนาการท้วม จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 15.7 และภาวะโภชนาการอ้วน จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 7.8 ตามลำดับ ส่วนมารดาที่มีบุตรภาวะโภชนาการอ้วน ส่วนใหญ่เห็นว่าบุตรภาวะโภชนาการอ้วน จำนวน 52 คน คิดเป็นร้อยละ 51.5 รองลงมา ได้แก่ ภาวะโภชนาการท้วม จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 25.7 ภาวะโภชนาการสมส่วน จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 20.8 และภาวะโภชนาการผอม จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 2.0 ตามลำดับ

การวิเคราะห์ความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วนในเด็กของมารดา ความเชื่อต่อภาวะอ้วนในเด็กของมารดา ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครปฐม พบว่ามารดาส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วนในเด็กอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 73.2 มารดาที่มีความเชื่อต่อภาวะอ้วนในเด็กอยู่ในระดับปานกลางมารดาที่มีพฤติกรรมการป้องกันการเกิดโรคอ้วนในเด็กก่อนวัยเรียนอยู่ในระดับปานกลาง

การวิเคราะห์เปรียบเทียบพฤติกรรมของมารดาในการเกิดโรคอ้วนในเด็กก่อนวัยเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครปฐม ที่มีระดับการศึกษา สภาพการทำงาน และภาวะโภชนาการของมารดา และภาวะการเงินของครอบครัว ลักษณะครอบครัว จำนวนบุตร และภาวะโภชนาการของบุตร แตกต่างกัน พบว่ามารดาที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการป้องกันการเกิดโรคอ้วนในเด็กก่อนวัยเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมารดาที่มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษา/ปวช. มีพฤติกรรมในการป้องกันการเกิดโรคอ้วนในเด็กก่อนวัยเรียนมากกว่ามารดาที่มีระดับการศึกษาระดับประถมศึกษาหรือต่ำกว่า ส่วนคู่อื่นไม่พบความแตกต่างกัน

มารดาที่มีสภาพการทำงานแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการป้องกันการเกิดโรคอ้วนในเด็กก่อนวัยเรียนไม่แตกต่างกัน มารดาที่มีภาวะโภชนาการแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการป้องกันการเกิดโรคอ้วนในเด็กก่อนวัยเรียนไม่แตกต่างกัน มารดาที่มีภาวะการเงินครอบครัวแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการป้องกันการเกิดโรคอ้วนในเด็กก่อนวัยเรียนไม่แตกต่างกัน มารดาที่มีลักษณะครอบครัวแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการป้องกันการเกิดโรคอ้วนในเด็กก่อนวัยเรียนไม่แตกต่างกัน มารดาที่มีจำนวนบุตรแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการป้องกันการเกิดโรคอ้วนในเด็กก่อนวัยเรียนไม่แตกต่างกัน มารดาที่บุตรมีภาวะโภชนาการแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการป้องกันการเกิดโรคอ้วนในเด็กก่อนวัยเรียนไม่แตกต่างกัน

รวีวรรณ แก้วใจ (2550) ศึกษาเรื่องปัจจัยที่สัมพันธ์กับการจัดอาหารเพื่อโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียนที่ศึกษาในโรงเรียนเอกชน เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร พบว่า การศึกษามีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการจัดอาหารเพื่อโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียนที่ศึกษาในโรงเรียนเอกชน เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการจัดอาหารเพื่อโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน โดยใช้แบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่าง 433 คน การวิเคราะห์ข้อมูลให้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคลของบิดามารดา กับการจัดอาหาร โดยใช้สถิติไคว์สแคว์ ผลการวิจัยพบว่าบิดา มารดา ส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลายมีอาชีพรับจ้างรายได้ต่อเดือนของครอบครัวมากกว่า 15,000 บาท บิดา มารดาส่วนใหญ่รับรู้ข่าวสารด้านอาหารจากโทรทัศน์มากที่สุดมีระดับความรู้เป็นประจำ รองลงมา คือ จากหนังสือพิมพ์มีระดับความรู้รับรู้บ่อยครั้ง การจัดอาหารเพื่อโภชนาการสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของบิดามารดากลุ่มตัวอย่าง มีพฤติกรรมในการจัดอาหารที่ปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน คือ การจัดให้มีเนื้อสัตว์ ปลา ไก่ หมู เนื้อ 2 ซ้อนดาว ร้อยละ 63.97 มีการจัดให้มีนมสด นมผสม 2 ถ้วย ร้อยละ 63.99 และการปรุงรสอาหารให้อ่อนหวานอ่อนเค็มร้อยละ 59.58 ส่วนการจัดให้มีไข่ในอาหารทุกวัน ร้อยละ 53.55 มีผักใบเขียว และผักอื่น ๆ ทุกมื้อ ร้อยละ 44.43 มีผลไม้สดทุกมื้อ ร้อยละ 52.19 มีไขมันจากพืชร้อยละ 48.50

การศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับการจัดอาหารเพื่อ โภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียนที่ศึกษา
ในโรงเรียนเอกชน เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร พบว่า 1. ระดับการศึกษาของบิดามีความสัมพันธ์
กับการจัดอาหารเพื่อ โภชนาการสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน 2. ระดับการศึกษาของมารดามีความสัมพันธ์
กับการจัดอาหารเพื่อ โภชนาการสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน 3. การปฏิบัติเกี่ยวกับการจัดอาหารของเด็ก
วัยก่อนเรียน 4. การรับรู้ข่าวสารด้านอาหารมีความสัมพันธ์กับการจัดอาหารของเด็กวัยก่อนเรียน
ที่ระดับนัยสำคัญ .05

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัย เรื่อง ปัจจัยด้านครอบครัวที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ ครั้งนี้มีการเลือกประชากร และการสุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มประชากร

1.1 ประชากรที่ใช้ในครั้งนี คือ เด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ จำนวน 1,380 คน (ข้อมูลจาก กองวิชาการ สำนักงานการศึกษา เทศบาลนครนครสวรรค์ ปีการศึกษา 2550) โดยจะให้ผู้ดูแลอาหารของครอบครัวเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ จำนวน 1,380 คน เป็นผู้ตอบแบบสอบถามแทน

1.2 กลุ่มตัวอย่างที่นำมาศึกษาครั้งนี้ คือ เด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ จำนวน 310 คน โดยจะให้ผู้ดูแลอาหารของครอบครัวเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ จำนวน 310 คน เป็นผู้ตอบแบบสอบถามแทน

กลุ่มตัวอย่างที่นำมาศึกษาครั้งนี้ ได้มาจากการเลือกดังนี้

1. ขนาดกลุ่มตัวอย่าง คำนวณ โดยใช้สูตรยามานะ (Yamane) ให้มีความคาดเคลื่อน .05

$$n = \frac{N}{1+Ne^2}$$

n แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

N แทน จำนวนประชากร

e² แทน ความคาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ = 0.05

$$\begin{aligned} n &= \frac{1,380}{1+(1,380)(0.05)^2} \\ &= 310 \end{aligned}$$

2. เลือกกลุ่มตัวอย่าง ด้วยวิธีการสุ่มหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) ตาม ลำดับดังนี้

2.1 แบ่งประชากรออกเป็นชั้นภูมิตามโรงเรียน คือ โรงเรียนเทศบาลวัดไทรใต้ โรงเรียนเทศบาลวัดปากน้ำโพใต้ โรงเรียนเทศบาลวัดพรมจริยवास โรงเรียนเทศบาลวัดวรรณถาวรบรรพต โรงเรียนเทศบาลวัดช่องเขาคีรีฯ โรงเรียนเทศบาลวัดจอมคีรีฯ โรงเรียนเทศบาลวัดสุคตวราราม โรงเรียนเทศบาลวัดไทรเหนือ

2.2 คำนวณสัดส่วนตัวอย่างแต่ละชั้นภูมิ

$$n_i = \frac{Nn}{N_i}$$

n_i แทน จำนวนตัวอย่างในแต่ละชั้นภูมิ

N แทน จำนวนประชากร

n แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

N_i แทน จำนวนประชากรในแต่ละชั้นภูมิ

ตัวอย่างการคำนวณสัดส่วนตัวอย่างแต่ละชั้นภูมิของ โรงเรียนเทศบาลวัดไทรใต้

$$\begin{aligned} n_i &= \frac{(310)(133)}{(1,380)} \\ &= 29.87 \end{aligned}$$

จะได้จำนวนตัวอย่างชั้นภูมิของ โรงเรียนเทศบาลวัดไทรใต้ จำนวน 30 คน

จากการคำนวณสัดส่วนแต่ละชั้นภูมิได้ขนาดกลุ่มประชากรแต่ละชั้นภูมิดังนี้

โรงเรียน	จำนวนนักเรียน	จำนวนตัวอย่างแต่ละชั้นภูมิ
เทศบาลวัดไทรใต้	133 คน	30 คน
เทศบาลวัดปากน้ำโพใต้	103 คน	23 คน
เทศบาลวัดพรมจริยवास	253 คน	57 คน
เทศบาลวัดวรรณถาวรบรรพต	205 คน	46 คน
เทศบาลวัดช่องคีรี ฯ	148 คน	33 คน
เทศบาลวัดจอมคีรี ฯ	300 คน	67 คน
เทศบาลวัดสุคตวราราม	141 คน	32 คน
เทศบาลวัดไทรเหนือ	97 คน	22 คน
รวม	1,380 คน	310 คน

จากการคำนวณสัดส่วนจะได้กลุ่มตัวอย่าง 310 คน จำแนกเป็นแต่ละโรงเรียนและนำไปขอความอนุเคราะห์จากครูประจำชั้นเด็กวัยก่อนเรียนที่มีอายุ 4-6 ปี ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นอนุบาล 2-3 เพื่อให้ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากผู้ดูแลอาหารของครอบครัวในการออกแบบสอบถาม โดยผู้วิจัยได้แนะนำตัวเอง แจ้งวัตถุประสงค์ อธิบายรายละเอียดแบบสอบถาม และรับแบบสอบถามที่กรอกข้อมูลเรียบร้อยแล้ว

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ลักษณะของเครื่องมือ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลของการศึกษาค้นคว้านี้เป็นแบบสอบถาม ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานทั่วไปเกี่ยวกับครอบครัว จำนวน 6 ข้อ

ตอนที่ 2 ข้อมูลด้านโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน จำนวน 4 ข้อ

ตอนที่ 3 ความรู้เกี่ยวกับการกินอาหารของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว จำนวน 20 ข้อ

ตอนที่ 4 เจตคติเกี่ยวกับการกินอาหารของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว จำนวน จำนวน 20 ข้อ

ตอนที่ 5 การปฏิบัติเกี่ยวกับการจัดอาหารของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว จำนวน 20 ข้อ

3. การสร้างเครื่องมือในการวิจัย

การสร้างเครื่องมือในการศึกษาค้นคว้านี้มีขั้นตอนการดำเนินงานดังนี้

3.1 ศึกษาแนวคิดทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรบริโภคอาหารของเด็กวัยก่อนเรียน

3.2 สร้างแบบสอบถามเพื่อสำรวจหาข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยของครอบครัวที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนแบ่งเป็น 5 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานทั่วไปเกี่ยวกับครอบครัว จำนวน 6 ข้อ ประกอบด้วย ผู้ตอบแบบสอบถามผู้ดูแลอาหารของครอบครัว อายุ อาชีพ ระดับการศึกษา รายได้ของครอบครัว ลักษณะครอบครัว

ตอนที่ 2 ข้อมูลด้านภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน 4 ข้อ ประกอบด้วย เพศของเด็ก วัน เดือน ปีที่เกิด น้ำหนักเด็กชั่งเป็นกิโลกรัม ส่วนสูงเด็กเป็นเซนติเมตร

ตอนที่ 3 ข้อมูลด้านความรู้เกี่ยวกับการกินอาหารของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว จำนวน 20 ข้อ มีลักษณะเป็นคำถามให้เลือกตอบ แต่ละข้อมี 2 ตัวเลือก คือ ถูก ผิด

ตอนที่ 4 ข้อมูลด้านเจตคติเกี่ยวกับการกินอาหารของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว จำนวน 20 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับคือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ตอนที่ 5 ข้อมูลด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการจัดอาหารของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว จำนวน 20 ข้อ มีลักษณะเป็นการสำรวจพฤติกรรม (Check List) 4 ระดับคือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง ไม่เคยปฏิบัติ

3.3 นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิที่เกี่ยวกับด้านอาหารและโภชนาการ ด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ด้านสุขภาพอนามัย ด้านพฤติกรรมของเด็กวัยก่อนเรียนจำนวน 3 ท่านเพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา เลือกข้อคำถามที่มีค่า IOC ระหว่าง 0.5-1.0 ซึ่งแสดงว่ามีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาและสอดคล้องตามวัตถุประสงค์

3.4 นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้ (try out) เพื่อศึกษาปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงแบบสอบถามให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น โดยทดลองใช้กับนักเรียน โรงเรียนเทศบาลวัดสุคตวรารามที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 31 คน เพื่อหาความเชื่อมั่น (reliability) ของแบบสอบถาม โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (alpha coefficient) ได้ค่าความเที่ยงตรง ดังนี้

3.4.1 ด้านความรู้เกี่ยวกับการกินอาหารของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว ได้ค่าความเที่ยงตรง 0.85

3.4.2 ด้านเจตคติเกี่ยวกับการกินอาหารของผู้ดูแลอาหารของครอบครัวจำนวน ได้ค่าความเที่ยงตรง 0.84

3.4.3 ด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการจัดอาหารของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว ได้ค่าความเที่ยงตรง 0.83

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการตามลำดับดังนี้

4.1 ขออนุญาตจากสาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช เพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

4.2 นำหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลพร้อมกับแบบสอบถาม ไปขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลต่อผู้อำนวยการสถานศึกษาจำนวน 8 โรงเรียนดังกล่าวข้างต้น

4.3 ดำเนินการใส่รหัสหมายเลขกำกับแบบสอบถาม เพื่อความสะดวกในการติดตาม

4.4 คำเนิการส่งแบบสอบถามไปยังสถานศึกษาทั้ง 8 โรงเรียนด้วยตนเอง โดยจำแนกแบบสอบถามออกเป็นระดับชั้น ตามจำนวนกลุ่มตัวอย่างตามต้องการ โดยให้ครูประจำชั้นแจกแบบสอบถามแก่ผู้ดูแลอาหารของครอบครัวเด็กวัยก่อนเรียนที่มีอายุ 4-6 ปี ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นอนุบาล 2-3

4.5 ทำการตรวจสอบแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมา และทวงถามแบบสอบถามที่ยังไม่ได้รับคืนมาด้วยตนเอง ใช้เวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลกลับคืน 1 สัปดาห์

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อรวบรวมข้อมูลและตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามทุกฉบับแล้วนำแบบสอบถามมาลงรหัส จากนั้นผู้วิจัยจะนำมาวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

5.1. ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนและผู้รับผิดชอบในการจัดรายการอาหารของครอบครัว ได้แก่ ผู้ดูแลอาหารของครอบครัว อายุ ระดับการศึกษา รายได้ อาชีพ ลักษณะของครอบครัว มาแจกแจงความถี่ ร้อยละ

5.2. ข้อมูลด้านโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน นำมาประเมินภาวะโภชนาการโดยการนำตัวแปรน้ำหนักอายุไปเทียบกับเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศหญิงและชาย อายุ 4-6 ปี ของกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุขปี 2542 โดยแบ่งภาวะโภชนาการเป็น 3 ระดับ คือ

5.2.1 ภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ หมายถึง ระดับความสมบูรณ์ของร่างกายมากเกินเกณฑ์ปกติเมื่อเทียบกับน้ำหนักตามอายุ $\geq +2$ S.D.

5.2.2 ภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ หมายถึง ระดับความสมบูรณ์ของร่างกายอยู่ในเกณฑ์ปกติเมื่อเทียบกับน้ำหนักกับอายุ

5.2.3 ภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ หมายถึง ระดับความสมบูรณ์ของร่างกายที่สมบูรณ์น้อยเมื่อเทียบกับน้ำหนักกับอายุ ≤ -2 S.D.

5.3. นำข้อมูลด้านความรู้เกี่ยวกับโภชนาการของผู้ดูแลอาหารของครอบครัวเด็กวัยก่อนเรียน มาตรวจให้คะแนน ถ้าตอบถูกจะได้ 1 คะแนน ตอบผิดจะได้ 0 คะแนน หรือไม่ตอบจะได้ 0 คะแนน จากนั้นรวมคะแนนของแต่ละคน คำนวณคะแนนเฉลี่ยของแต่ละข้อ แล้วนำมาแจกแจงความถี่ ร้อยละ ซึ่งกำหนดเกณฑ์ระดับความรู้ดังนี้

5.5. ข้อมูลการปฏิบัติเกี่ยวกับการจัดหาอาหารของผู้ดูแลอาหารของครอบครัวของเด็กวัยก่อนเรียน นำข้อมูลมาหาคะแนนรวม เสนอผลการให้คะแนนข้อคำถามแต่ละข้อดังนี้

พฤติกรรมด้านบวก	พฤติกรรมด้านลบ
4 คะแนนปฏิบัติเป็นประจำ	4 คะแนน ไม่เคยปฏิบัติ
3 คะแนนปฏิบัติเป็นบางครั้ง	3 คะแนน ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง
2 คะแนนปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง	2 คะแนน ปฏิบัติเป็นบางครั้ง
1-คะแนนไม่เคยปฏิบัติ	1 คะแนน ปฏิบัติเป็นประจำ

คำนวณค่าเฉลี่ยรายข้อและรวมทั้งฉบับ โดยมีเกณฑ์การแปลความหมายคะแนนเฉลี่ยจากระดับดีมากไปถึงต้องปรับปรุง ดังนี้

พฤติกรรมด้านบวก	
ค่าเฉลี่ย 3.25 - 4.00	การปฏิบัติระดับดีมาก
ค่าเฉลี่ย 2.50 - 3.24	การปฏิบัติระดับดี
ค่าเฉลี่ย 1.75 - 2.49	การปฏิบัติระดับปานกลาง
ค่าเฉลี่ย 1.00 - 1.74	การปฏิบัติระดับต้องปรับปรุง
พฤติกรรมด้านลบ	
ค่าเฉลี่ย 1.75 - 1.00	การปฏิบัติระดับดีมาก
ค่าเฉลี่ย 2.50 - 1.76	การปฏิบัติระดับดี
ค่าเฉลี่ย 1.25 - 2.51	การปฏิบัติระดับปานกลาง
ค่าเฉลี่ย 4.00 - 3.26	การปฏิบัติระดับต้องปรับปรุง

5.6. การวิเคราะห์การมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัด นครสวรรค์ ดังนี้

5.6.1 อายุของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัด นครสวรรค์ ใช้สถิติวิเคราะห์ Chi-Square

คะแนน	ระดับความรู้
ร้อยละ 76 - 100	ระดับดีมาก
ร้อยละ 51 - 75	ระดับดี
ร้อยละ 26 - 50	ระดับปานกลาง
ร้อยละ 0 - 25	ระดับต้องปรับปรุง

5.4. ข้อมูลเจตคติเกี่ยวกับการกินอาหารของผู้ดูแลอาหารของครอบครัวของเด็กวัยก่อนเรียน นำข้อมูลที่ได้มาหาคะแนนรวม เสนอผลการให้คะแนนข้อคำถามแต่ละข้อเป็นดังนี้

เจตคติด้านบวก	เจตคติด้านลบ
4 คะแนนเห็นด้วยอย่างยิ่ง	4 คะแนนไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
3 คะแนนเห็นด้วย	3 คะแนนไม่เห็นด้วย
2 คะแนนไม่เห็นด้วย	2 คะแนนเห็นด้วย
1 คะแนนไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1 คะแนนเห็นด้วยอย่างยิ่ง

คำนวณค่าเฉลี่ยรายข้อและรวมทั้งฉบับ โดยมีเกณฑ์การแปลความหมายคะแนนเฉลี่ยจากระดับดีมากไปถึงต้องปรับปรุง ดังนี้

เจตคติด้านบวก	
ค่าเฉลี่ย 3.25 - 4.00	เจตคติระดับดีมาก
ค่าเฉลี่ย 2.50 - 3.24	เจตคติระดับดี
ค่าเฉลี่ย 1.75 - 2.49	เจตคติระดับปานกลาง
ค่าเฉลี่ย 1.00 - 1.74	เจตคติระดับต้องปรับปรุง

เจตคติด้านลบ	
ค่าเฉลี่ย 1.75 - 1.00	เจตคติระดับดีมาก
ค่าเฉลี่ย 2.50 - 1.76	เจตคติระดับดี
ค่าเฉลี่ย 1.25 - 2.51	เจตคติระดับปานกลาง
ค่าเฉลี่ย 4.00 - 3.26	เจตคติระดับต้องปรับปรุง

5.6.2 อาชีพของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัด นครสวรรค์ ใช้สถิติวิเคราะห์ Chi-Square

5.6.3 ระดับการศึกษาของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ใน โรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัด นครสวรรค์ ใช้สถิติวิเคราะห์ Chi-Square

5.6.4 รายได้ของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัด นครสวรรค์ ใช้สถิติวิเคราะห์ Chi-Square

5.6.5 ลักษณะของครอบครัวผู้ดูแลอาหารของครอบครัว มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัด นครสวรรค์ ใช้สถิติวิเคราะห์ Chi-Square

5.6.6 ความรู้เกี่ยวกับการกินอาหารของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัด นครสวรรค์ ใช้สถิติวิเคราะห์ Chi-Square

5.6.7 เจตคติเกี่ยวกับการกินอาหารของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัด นครสวรรค์ ใช้สถิติวิเคราะห์ Chi-Square

5.6.8 การปฏิบัติเกี่ยวกับการจัดอาหารของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัด นครสวรรค์ ใช้สถิติวิเคราะห์ Chi-Square

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัย เรื่อง ปัจจัยด้านครอบครัวที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดยแบ่งเป็น 5 ตอน ดังนี้

- ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานทั่วไปเกี่ยวกับครอบครัวของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์
- ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์
- ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับการกินอาหารของผู้ดูแลอาหารของครอบครัวเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์
- ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเจตคติเกี่ยวกับการกินอาหารของผู้ดูแลอาหารของครอบครัวเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์
- ตอนที่ 5 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการปฏิบัติเกี่ยวกับการจัดอาหารของผู้ดูแลอาหารของครอบครัวเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์
- ตอนที่ 6 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยด้านครอบครัวที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์

**ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานทั่วไปเกี่ยวกับครอบครัวของเด็กวัยก่อนเรียน
ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์**

ตารางที่ 4.1 จำนวนและร้อยละของข้อมูลพื้นฐานทั่วไปเกี่ยวกับครอบครัวของเด็กวัยก่อนเรียน
ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ (n = 310)

ข้อมูลพื้นฐานทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
ผู้ดูแลอาหารของครอบครัว		
พ่อ	38	12.3
แม่	211	68.1
อื่น ๆ	61	19.7
อายุ		
ต่ำกว่า 20 ปี	1	.3
20 – 29 ปี	114	36.8
30 – 39 ปี	124	40.0
40 – 49 ปี	42	13.5
50 ปีขึ้นไป	29	9.4
อาชีพ		
รับราชการ	5	1.6
ค้าขาย	65	21.0
รับจ้าง	177	57.1
ประกอบธุรกิจส่วนตัว	18	5.8
เกษตรกร	9	2.9
ไม่ประกอบอาชีพ	15	4.8
อื่น ๆ ระบุ.....	21	6.8
ระดับการศึกษา		
ต่ำกว่าประถมศึกษา	21	6.8
ประถมศึกษา	144	46.5
มัธยมศึกษา	103	33.2
อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	20	6.5

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

ข้อมูลพื้นฐานทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
ระดับการศึกษา		
ปริญญาตรี	21	6.8
สูงกว่าปริญญาตรี	1	.3
รายได้ของครอบครัว		
ต่ำกว่า 5,001 บาท/เดือน	66	21.3
5,001 - 10,000 บาท/เดือน	161	51.9
10,001 - 15,000 บาท/เดือน	61	19.7
15,001 - 20,000 บาท/เดือน	15	4.8
สูงกว่า 20,000 บาท/เดือน	7	2.3
ลักษณะของครอบครัว		
ครอบครัวเดี่ยว	149	48.1
ครอบครัวขยาย	135	43.5
ครอบครัวอื่น	26	8.4

จากตารางที่ 4.1 ข้อมูลพื้นฐานทั่วไปเกี่ยวกับครอบครัวของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ พบว่า ส่วนใหญ่ผู้ดูแลอาหารของครอบครัวเป็นแม่ คิดเป็นร้อยละ 68.06 ส่วนใหญ่มีอายุ 30-39 ปี คิดเป็นร้อยละ 40.00 มีอาชีพรับจ้าง คิดเป็นร้อยละ 57.10 มีการศึกษาระดับต่ำกว่าประถมศึกษา, ประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 53.22 มีรายได้ของครอบครัว 5,001-10,000 บาท/เดือน คิดเป็นร้อยละ 51.93 และส่วนใหญ่มีลักษณะของครอบครัวเป็นครอบครัวเดี่ยว คิดเป็นร้อยละ 48.06

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียน สังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์

ตารางที่ 4.2 จำนวนและร้อยละของข้อมูลด้านโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัด
เทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ (n = 310)

ข้อมูลด้านโภชนาการ	จำนวน	ร้อยละ
เพศของเด็ก		
ชาย	172	55.48
หญิง	138	44.52
อายุของเด็ก		
4 ปี	41	13.22
5 ปี	88	28.39
6 ปี	181	58.39
ภาวะโภชนาการของเด็ก		
ภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์	22	7.10
ภาวะโภชนาการตามเกณฑ์	236	76.13
ภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์	52	16.77

จากตารางที่ 4.2 ข้อมูลด้านโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาล
นครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเด็กชาย คิดเป็นร้อยละ 55.48 มีอายุ 6 ปี
คิดเป็นร้อยละ 58.39 และมีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 76.13

ตารางที่ 4.3 จำนวนและร้อยละของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์
จังหวัดนครสวรรค์ จำแนกตามอายุและภาวะโภชนาการ (n = 310)

ภาวะโภชนาการ	อายุ			รวม	ร้อยละ
	4 ปี	5 ปี	6 ปี		
ภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์	3	8	11	22	7.10
ภาวะโภชนาการตามเกณฑ์	29	59	148	236	76.13
ภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์	9	21	22	52	16.77
รวม	41	88	181		
ร้อยละ	13.22	28.39	58.39		

จากตารางที่ 4.3 อายุของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัด นครสวรรค์ พบว่า ส่วนใหญ่มีอายุ 6 ปี คิดเป็นร้อยละ 58.39 รองลงมาคืออายุ 5 ปี คิดเป็นร้อยละ 28.39 และมีอายุ 4 ปี คิดเป็นร้อยละ 13.22 ภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียน สังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ พบว่า ส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 76.13 รองลงมาคือภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 16.77 และมีภาวะ โภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 7.10

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับการกินอาหารของผู้ดูแลอาหาร ของครอบครัวเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์

ตารางที่ 4.4 จำนวนและร้อยละของผู้ดูแลอาหารของครอบครัวเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียน
สังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ จำแนกตามระดับความรู้
เกี่ยวกับการกินอาหาร (n = 310)

คะแนนเฉลี่ย (ร้อยละ)	จำนวน	ร้อยละ	ระดับความรู้
76 - 100	91	29.35	ดีมาก
51 - 75	170	54.84	ดี
26 - 50	49	15.81	ปานกลาง
0 - 25	0	0	ต้องปรับปรุง

จากตารางที่ 4.4 ความรู้เกี่ยวกับการกินอาหารของผู้ดูแลอาหารของครอบครัวเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ พบว่า ส่วนใหญ่มีความรู้ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 54.84 รองลงมามีความรู้ในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 29.35 และมีความรู้ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 15.81

ตารางที่ 4.5 จำนวนและร้อยละของผู้ดูแลอาหารของครอบครัวเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ จำแนกตามความรู้เกี่ยวกับการกินอาหารเป็นรายข้อ (n = 310)

ความรู้เกี่ยวกับการกินอาหารของเด็กวัยก่อนเรียน	จำนวนที่ตอบถูก	ร้อยละ	ระดับความรู้
1. อาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไข่ นมเป็นอาหารที่จำเป็นต่อเด็กวัยก่อนเรียน	296	95.48	ดีมาก
2. การรับประทานผลไม้ทำให้ระบบการขับถ่ายของร่างกายดี	296	95.48	ดีมาก
3. อาหารที่มีราคาถูกบางอย่างมีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น เต้าหู้	294	94.84	ดีมาก
4. อาหารมือเข้เป็นมือที่สำคัญ	293	94.52	ดีมาก
5. การรับประทานไข่ นมทุกวันเพราะเป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับการเจริญเติบโตของเด็กวัยก่อนเรียน	292	94.19	ดีมาก
6. ควรให้เด็กวัยก่อนเรียนรับประทานผลไม้ตามฤดูกาล แทนการรับประทานขนมกรุบกรอบหรือขนมหวาน	271	87.42	ดีมาก
7. การเลือกซื้ออาหารที่ปอกหรือหั่นไว้แล้วและแช่น้ำไว้เป็นการประหยัดเวลาและถนอมคุณค่าทางโภชนาการของอาหาร	248	80.00	ดีมาก
8. อาหารว่างระหว่างมื้อของเด็ก ควรเป็นอาหารที่หาง่าย เช่น ขนมกรุบกรอบ	245	79.03	ดี
9. การย่างจะทำให้อาหารมีคุณค่าทางโภชนาการมากกว่านึ่ง	242	78.06	ดี

ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

ความรู้เกี่ยวกับการกินอาหารของเด็กวัยก่อนเรียน	จำนวน ที่ตอบถูก	ร้อยละ	ระดับ ความรู้
10. ข้าวที่ขัดสีจนขาว เป็นข้าวที่สะอาดน่ารับประทานและมีคุณค่าทางโภชนาการสูงกว่าข้าวที่ไม่ผ่านการขัดสีหรือข้าวซ้อมมือ	232	74.84	ดี
11. ถ้าเกิดแผลที่มุมปากควรรับประทานข้าวซ้อมมือ	226	72.90	ดี
12. โรคคอพอกเกิดจากการขาดสารอาหารไอโอดีนเนื่องจากไม่ได้รับประทานอาหารทะเล	221	71.29	ดี
13. อาหารกระป๋องประเภทเนื้อสัตว์ เช่น ปลากระป๋องต้องนำไปอุ่นให้ร้อนนานประมาณ 15 นาทีก่อนกิน	185	59.68	ดี
14. อาหารประเภทไขมัน และน้ำมันจากพืชและสัตว์ไม่มีความจำเป็นต่อเด็กวัยก่อนเรียน	178	57.42	ดี
15. เด็กควรรับประทานข้าวมากกว่ากับข้าว	155	50.00	ปานกลาง
16. เด็กต้องรับประทานอาหารประเภทแป้งมาก ๆ เช่น ข้าว ขนมปัง ร่างกายจะได้เจริญเติบโต	122	39.35	ปานกลาง
17. หากเด็กวัยก่อนเรียนไม่ชอบดื่มนมสามารถดื่มน้ำผลไม้แทนได้เพราะให้ประโยชน์และคุณค่าอาหารเหมือนกัน	120	38.71	ปานกลาง
18. การกินเมล็ดมะเขือหรือเมล็ดฝรั่งทำให้เป็นโรคไส้ติ่งได้	113	36.45	ปานกลาง
19. อาหารประเภทข้าว แป้ง น้ำตาลช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ	108	34.84	ปานกลาง
20. อาหารประเภทผักสดต่าง ๆ ช่วยในการให้พลังงานแก่ร่างกาย	74	23.87	ปานกลาง

จากตารางที่ 4.5 ความรู้เกี่ยวกับการกินอาหารของผู้ดูแลอาหารของครอบครัวเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการกินอาหารของเด็กวัยก่อนเรียน ที่ถูกต้องมากที่สุดได้แก่ อาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไขมันเป็นอาหารที่จำเป็นต่อเด็กวัยก่อนเรียน และการรับประทานผลไม้ทำให้ระบบการขับถ่ายของร่างกายดี คิดเป็นร้อยละ 95.48 รองลงมา อาหารที่มีราคาถูกบางอย่างมีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น เต้าหู้ คิดเป็นร้อยละ 94.84 และอาหารมือเช้าเป็นมือที่สำคัญ คิดเป็นร้อยละ 94.52 ความรู้เกี่ยวกับการกินอาหาร

ของเด็กวัยก่อนเรียน ที่มีน้อยที่สุดได้แก่อาหารประเภทผักสดต่าง ๆ ช่วยในการให้พลังงานแก่ร่างกาย คิดเป็นร้อยละ 23.87 รองลงมา อาหารประเภทข้าว แป้ง น้ำตาลช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ คิดเป็นร้อยละ 34.84 และการกินเมล็ดมะเขือหรือเมล็ดฝรั่งทำให้เป็นโรคไส้ติ่งได้ คิดเป็นร้อยละ 36.45

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเจตคติเกี่ยวกับการกินอาหารของผู้ดูแลอาหาร ของครอบครัวเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์

ตารางที่ 4.6 จำนวนและร้อยละของผู้ดูแลอาหารของครอบครัวเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียน
สังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ จำแนกตามระดับเจตคติ
เกี่ยวกับการกินอาหาร (n = 310)

ค่าเฉลี่ย	จำนวน	ร้อยละ	ระดับเจตคติ
3.25 - 4.00	119	38.39	ดีมาก
2.50 - 3.24	173	55.81	ดี
1.75 - 2.49	17	5.48	ปานกลาง
1.00 - 1.74	1	0.32	ต้องปรับปรุง

จากตารางที่ 4.6 เจตคติเกี่ยวกับการกินอาหารของผู้ดูแลอาหารของครอบครัวเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ พบว่า ส่วนใหญ่มีเจตคติในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 55.81 รองลงมามีเจตคติในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 38.39 และมีเจตคติในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 5.48

ตารางที่ 4.7 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนเจตคติเกี่ยวกับการกินอาหารของผู้ดูแล
อาหารของครอบครัวเด็กวัยก่อนเรียน ใน โรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์
จังหวัดนครสวรรค์ จำแนกตามข้อ (n = 310)

เจตคติเกี่ยวกับการกินอาหารของเด็กวัยก่อนเรียน	\bar{X}	SD.	ระดับ เจตคติ
เจตคติด้านบวก			
1. กินของหวานมาก ๆ จะทำให้เป็นโรคเบาหวาน	2.57	0.78	ดี
2. เวลาเด็กหกล้มมีบาดแผลฉกรรจ์ไม่ควรให้รับประทานไข่ เพราะจะทำให้แผลอักเสบและหายช้า	2.46	0.77	ปานกลาง
เจตคติด้านลบ			
1. การให้เด็กดื่มน้ำอัดลมแสดงถึงความทันสมัย	1.59	0.65	ดีมาก
2. น้ำอัดลมเป็นเครื่องดื่มที่สะอาดและมีคุณค่าต่อร่างกาย	1.60	0.65	ดีมาก
3. อาหารที่อร่อยต้องมีรสชาติจัดจ้าน เช่น เค็มจัด เปรี้ยวจัด	1.68	0.60	ดีมาก
4. อาหารที่มีราคาแพง เช่น หูฉลาม มีคุณค่าทางโภชนาการสูง กว่าอาหารที่มีราคาถูก	1.73	0.74	ดีมาก
5. การกินอาหารกับคนที่สนิทไม่ควรใช้ช้อนกลางเพราะจะทำให้ สัมผัสพันธุภาพเสียไป	1.75	0.67	ดีมาก
6. อาหารที่นำกินต้องมีสีสวยเข้มสดใส	1.75	0.73	ดีมาก
7. การบริโภคอาหารเช่น พิซซ่า ตามแบบชาวตะวันตกแสดงถึง ความทันสมัย	1.78	0.71	ดี
8. การเตรียมอาหารเด็กด้วยตนเองเป็นเรื่องเสียเวลา	1.78	0.65	ดี
9. ข้าวแดง ข้าวซ้อมมือเป็นข้าวสำหรับคนจน	1.79	0.74	ดี
10. การกินปลามาก ๆ จะทำให้เป็นตานขโมย	1.84	0.70	ดี
11. อาหารหมักดอง เช่น ฝรั่งดอง มะม่วงดอง เด็กวัยก่อนเรียน เด็กวัยก่อนเรียนสามารถกินได้	1.86	0.67	ดี
12. การบีบมะนาวใส่เนื้อ ปลา กุ้ง ช่วยให้สุกได้	1.89	0.75	ดีมาก
13. การเลือกรับประทานอาหารให้ถูกหลักโภชนาการเป็นเรื่อง ยุ่งยาก	1.94	0.72	ดี
14. ขนมอบกรอบเป็นขนมที่สะดวกในการจัดซื้อให้เด็ก	2.00	0.80	ดี

ตารางที่ 4.7 (ต่อ)

เจตคติเกี่ยวกับการกินอาหารของเด็กวัยก่อนเรียน	\bar{X}	SD.	ระดับ เจตคติ
15. เด็กที่อ้วนท้วมเป็นเด็กสุขภาพแข็งแรง	2.00	0.67	ดี
16. อาหารที่ไม่ใส่ผงชูรสจะไม่อร่อย	2.02	0.75	ดี
17. ผลไม้ที่มีวิตามินซีต้องเป็นผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวเท่านั้น	2.05	0.66	ดี
18. กินหัวปลาจะทำให้ฉลาดและเรียนเก่ง	2.15	0.73	ดี

จากตารางที่ 4.7 เจตคติเกี่ยวกับการกินอาหารของผู้ดูแลอาหารของครอบครัวเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ พบว่า เจตคติด้านบวกที่มีมากที่สุดได้แก่ กินของหวานมากๆ จะทำให้เป็นโรคเบาหวาน มีค่าเฉลี่ย 2.57 และเวลาเด็กหกล้ม มีบาดแผลฉกรรจ์ไม่ควรให้รับประทานไข่เพราะจะทำให้แผลอักเสบและหายช้า มีค่าเฉลี่ย 2.46 เจตคติด้านลบที่มีมากที่สุดได้แก่ การให้เด็กดื่มน้ำอัดลมแสดงถึงความทันสมัย มีค่าเฉลี่ย 1.59 รองลงมาน้ำอัดลมเป็นเครื่องดื่มที่สะอาดและมีคุณค่าต่อร่างกายมีค่าเฉลี่ย 1.60 และอาหารที่อร่อยต้องมีรสชาติจัดจ้าน เช่น เค็มจัด เปรี้ยวจัด มีค่าเฉลี่ย 1.68

ตอนที่ 5 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการปฏิบัติเกี่ยวกับการจัดอาหารของผู้ดูแลอาหารของครอบครัวเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์

ตารางที่ 4.8 จำนวนและร้อยละของผู้ดูแลอาหารของครอบครัวเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ จำแนกระดับการปฏิบัติเกี่ยวกับการจัดอาหาร (n = 310)

คะแนนเฉลี่ย (ร้อยละ)	จำนวน	ร้อยละ	ระดับการปฏิบัติ
3.25 - 4.00	135	43.55	ดีมาก
2.50 - 3.24	164	52.90	ดี
1.75 - 2.49	11	3.55	ปานกลาง
1.00 - 1.74	0	0.00	ต้องปรับปรุง

จากตารางที่ 4.8 การปฏิบัติเกี่ยวกับการจัดการอาหารของผู้ดูแลอาหารของครอบครัวเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ พบว่า ส่วนใหญ่มีการปฏิบัติในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 52.90 รองลงมา มีการปฏิบัติในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 43.55 และมีการปฏิบัติในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 3.55

ตารางที่ 4.9 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปฏิบัติเกี่ยวกับการจัดการอาหารของผู้ดูแลอาหารของครอบครัวเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ จำแนกตามข้อ (n = 310)

การปฏิบัติเกี่ยวกับการจัดการอาหารของเด็กวัยก่อนเรียน	\bar{X}	SD.	ระดับการปฏิบัติ
พฤติกรรมด้านบวก			
1. เด็กได้รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ	3.65	0.61	ดีมาก
2. เด็กได้รับประทานอาหารเช้า	3.63	0.68	ดีมาก
3. ท่านใช้เนื้อสัตว์ปรุงอาหารให้เด็กรับประทาน	3.56	0.62	ดีมาก
4. ท่านให้เด็กดื่มนม	3.56	0.66	ดีมาก
5. ท่านประกอบอาหารที่มีผักเป็นส่วนผสม	3.39	0.70	ดีมาก
6. เด็กล้างมือก่อนรับประทานอาหาร	3.38	0.81	ดีมาก
7. ท่านให้เด็กกินผลไม้	3.33	0.60	ดีมาก
8. ท่านปรุงอาหารให้เด็กรับประทานด้วยตนเอง	3.30	0.82	ดีมาก
9. ท่านเลือกซื้ออาหารให้เด็กโดยพิจารณาถึงความสะอาดของร้านและคนขายมากกว่าความอร่อย	3.26	0.84	ดีมาก
10. ท่านให้เด็กดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว	3.24	0.84	ดี
11. ท่านให้เด็กกินไข่	3.20	0.67	ดี
12. ท่านให้เด็กใช้ช้อนกลาง	2.99	0.91	ดี
พฤติกรรมด้านลบ			
1. ท่านเลือกอาหารหมักดอง เช่น มะม่วงดอง ฝรั่งดอง มาให้เด็กรับประทาน	1.82	0.85	ดี
2. ท่านให้เด็กกินอาหารฟาส์ฟู้ด เช่น พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์	1.97	0.87	ดี
3. ท่านปรุงอาหารโดยใช้ผงชูรสหรือผงปรุงรส	1.99	0.82	ดี

ตารางที่ 4.9 (ต่อ)

การปฏิบัติเกี่ยวกับการจัดการอาหารของเด็กวัยก่อนเรียน	\bar{X}	SD.	ระดับการปฏิบัติ
4. ท่านให้เด็กกินน้ำอัดลมหรือน้ำหวานผสมสี	2.33	0.79	ดี
5. เด็กกินอาหารสำเร็จรูป เช่น บะหมี่สำเร็จรูปแทนอาหารบางมื้อ	2.49	0.65	ดี
6. ท่านเลือกอาหารปิ้งย่าง ให้เด็กรับประทาน	2.57	0.62	ปานกลาง
7. ท่านให้เด็กกินเนื้อสัตว์ติดมัน เช่น หมูสามชั้น	2.59	0.72	ปานกลาง
8. ท่านให้เด็กกินอาหารกรอบกรอบ	2.63	0.64	ปานกลาง

จากตารางที่ 4.9 การปฏิบัติเกี่ยวกับการจัดการอาหารของผู้ดูแลอาหารของครอบครัวเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ พบว่า การปฏิบัติเกี่ยวกับการจัดการอาหารของเด็กวัยก่อนเรียน พฤติกรรมด้านบวก ที่มีมากที่สุด ได้แก่ เด็กได้รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ มีค่าเฉลี่ย 3.65 รองลงมา เด็กได้รับประทานอาหารเช้า มีค่าเฉลี่ย 3.63 ท่านใช้เนื้อสัตว์ปรุงอาหารให้เด็กรับประทานและท่านให้เด็กดื่มนม มีค่าเฉลี่ย 3.56 และการปฏิบัติเกี่ยวกับการจัดการอาหารของเด็กวัยก่อนเรียน พฤติกรรมด้านลบ ที่มีมากที่สุด ได้แก่ ท่านเลือกอาหารหมักดอง เช่น มะม่วงดอง ฝรั่งดอง มาให้เด็กรับประทาน มีค่าเฉลี่ย 1.82 รองลงมา ท่านให้เด็กกินอาหารฟาส์ฟู้ด เช่น พิซซ่า แซมเบอร์เกอร์ มีค่าเฉลี่ย 1.97 ท่านปรุงอาหารโดยใช้ผงชูรสหรือผงปรุงรส มีค่าเฉลี่ย 1.99

**ตอนที่ 6 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยด้านครอบครัวที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ
ของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์
จังหวัดนครสวรรค์**

ตารางที่ 4.10 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์อายุของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว กับภาวะโภชนาการ
ของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์
(n = 310)

ภาวะโภชนาการ	อายุของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว				รวม
	ต่ำกว่า 29 ปี	30-39 ปี	40-49 ปี	50 ปีขึ้นไป	
ภาวะโภชนาการ ต่ำกว่าเกณฑ์	3 (2.61)	9 (7.26)	5 (11.90)	5 (17.24)	22 (7.10)
ภาวะโภชนาการ ตามเกณฑ์	96 (83.48)	92 (74.19)	29 (69.05)	19 (65.52)	236 (76.13)
ภาวะโภชนาการ เกินเกณฑ์	16 (13.91)	23 (18.55)	8 (19.05)	5 (17.24)	52 (16.77)
รวม	115 (37.10)	124 (40.00)	42 (13.55)	29 (9.35)	310 (100.00)

$$X^2 = 410.769 \quad df = 4 \quad \text{Sig.} = 0.041$$

จากตารางที่ 4.10 อายุของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว ส่วนใหญ่มีอายุ 30-39 ปี คิดเป็นร้อยละ 40.00 รองลงมา มีอายุต่ำกว่า 29 ปี คิดเป็นร้อยละ 37.10 และมีอายุ 40-49 ปี คิดเป็นร้อยละ 13.55 มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 76.13 รองลงมา มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 16.77 และมีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 7.10 จากผลการทดสอบพบว่า อายุของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์

ตารางที่ 4.11 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์อาชีพของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัด นครสวรรค์ (n = 310)

ภาวะโภชนาการ	อาชีพของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว		รวม
	ไม่รับจ้าง	รับจ้าง	
ภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์	14 (10.53)	8 (4.52)	22 (7.10)
ภาวะโภชนาการตามเกณฑ์	80 (60.15)	156 (88.14)	236 (76.13)
ภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์	39 (29.32)	13 (7.34)	52 (16.77)
รวม	133 (42.90)	177 (57.10)	310 (100.00)

$$X^2 = 381.258 \text{ df} = 6 \text{ Sig.} = 0.027$$

จากตารางที่ 4.11 อาชีพของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว แยกเป็น 2 กลุ่ม คือ รับจ้าง และ ไม่รับจ้าง (รับราชการ, ค้าขาย, ประกอบธุรกิจส่วนตัว, เกษตรกร, ไม่ประกอบอาชีพ, อื่น ๆ) ส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้าง คิดเป็นร้อยละ 57.10 และมีอาชีพไม่รับจ้าง คิดเป็นร้อยละ 42.90 มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 76.13 รองลงมา มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 16.77 และมีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 7.10 จากผลการทดสอบพบว่า อาชีพของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์

ตารางที่ 4.12 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระดับการศึกษาของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว
กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์
จังหวัดนครสวรรค์ (n = 310)

ภาวะโภชนาการ	ระดับการศึกษาของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว			รวม
	ต่ำกว่าประถมศึกษา, ประถมศึกษา	มัธยมศึกษา	อนุปริญญา,ปริญญาตรี, สูงกว่าปริญญาตรี	
ภาวะโภชนาการ ต่ำกว่าเกณฑ์	13 (7.88)	6 (5.82)	3 (7.14)	22 (7.10)
ภาวะโภชนาการ ตามเกณฑ์	127 (76.97)	75 (72.82)	34 (80.95)	236 (76.13)
ภาวะโภชนาการ เกินเกณฑ์	25 (15.15)	22 (21.36)	5 (11.91)	52 (16.77)
รวม	165 (53.23)	103 (33.23)	42 (13.54)	310 (100.00)

$$X^2 = 670.480 \text{ df} = 5 \text{ Sig.} = 0.044$$

จากตารางที่ 4.12 ระดับการศึกษาของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว ส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับต่ำกว่าประถมศึกษา, ประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 53.23 รองลงมา มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 33.23 และมีการศึกษาระดับอนุปริญญา,ปริญญาตรี,สูงกว่าปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 13.54 มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 76.13 รองลงมา มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 16.77 และมีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 7.10 จากผลการทดสอบ พบว่า ระดับการศึกษาของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์

ตารางที่ 4.13 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์รายได้ของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ (n = 310)

ภาวะโภชนาการ	รายได้ของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว				รวม
	ต่ำกว่า 5,001 บาท/เดือน	5,001-10,000 บาท/เดือน	10,001-15,000 บาท/เดือน	สูงกว่า 15,001 บาท/เดือน	
ภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์	10 (15.15)	9 (5.59)	2 (3.28)	1 (4.55)	22 (7.10)
ภาวะโภชนาการตามเกณฑ์	44 (66.67)	122 (75.78)	50 (81.97)	20 (90.90)	236 (76.13)
ภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์	12 (18.18)	30 (18.63)	9 (14.75)	1 (4.55)	52 (16.77)
รวม	66 (21.29)	161 (51.94)	61 (19.68)	22 (7.09)	310 (100.00)

$$X^2 = 527.969 \text{ df} = 4 \text{ Sig.} = 0.035$$

จากตารางที่ 4.13 รายได้ของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว ส่วนใหญ่มีรายได้ 5,001-10,000 บาท/เดือน คิดเป็นร้อยละ 51.94 รองลงมามีรายได้ต่ำกว่า 5,001 บาท/เดือน คิดเป็นร้อยละ 21.29 และมีรายได้ 10,001-15,000 บาท/เดือน คิดเป็นร้อยละ 19.68 มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 76.13 รองลงมา มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 16.77 และมีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 7.10 จากผลการทดสอบ พบว่า รายได้ของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์

ตารางที่ 4.14 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ลักษณะครอบครัวผู้ดูแลอาหารของครอบครัว กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ (n = 310)

ภาวะโภชนาการ	ลักษณะครอบครัวผู้ดูแลอาหารของครอบครัว			รวม
	ครอบครัวเดี่ยว	ครอบครัวขยาย	ครอบครัวอื่น	
ภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์	11 (7.38)	5 (3.70)	6 (23.08)	22 (7.10)
ภาวะโภชนาการตามเกณฑ์	112 (75.17)	110 (81.48)	14 (53.84)	236 (76.13)
ภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์	26 (17.45)	20 (14.82)	6 (23.08)	52 (16.77)
รวม	149 (48.06)	135 (43.55)	26 (8.39)	310 (100.00)

$$X^2 = 198.511 \text{ df} = 2 \text{ Sig.} = 0.029$$

จากตารางที่ 4.14 ลักษณะครอบครัวผู้ดูแลอาหารของครอบครัว ส่วนใหญ่มีลักษณะเป็นครอบครัวเดี่ยว คิดเป็นร้อยละ 48.06 รองลงมาเป็นครอบครัวขยาย คิดเป็นร้อยละ 43.55 และเป็นครอบครัวอื่น คิดเป็นร้อยละ 8.39 มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 76.13 รองลงมา มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 16.77 และมีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 7.10 จากผลการทดสอบ พบว่า ลักษณะครอบครัวผู้ดูแลอาหารของครอบครัว มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์

ตารางที่ 4.15 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ความรู้เกี่ยวกับการกินอาหารของผู้ดูแลอาหาร
ของครอบครัว กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียน
สังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัด นครสวรรค์ (n = 310)

ภาวะโภชนาการ	ความรู้เกี่ยวกับการกินอาหาร			รวม
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	
ภาวะโภชนาการ ต่ำกว่าเกณฑ์	5 (5.49)	15 (8.82)	2 (4.08)	22 (7.10)
ภาวะโภชนาการ ตามเกณฑ์	72 (79.12)	130 (76.47)	34 (69.39)	236 (76.13)
ภาวะโภชนาการ เกินเกณฑ์	14 (15.39)	25 (14.71)	13 (26.53)	52 (16.77)
รวม	91 (29.35)	170 (54.84)	49 (15.81)	310 (100.00)

$$X^2 = 266.385 \text{ df} = 14 \text{ Sig.} = 0.012$$

จากตารางที่ 4.15 ความรู้เกี่ยวกับการกินอาหารของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว ส่วนใหญ่
มีความรู้ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 54.84 รองลงมา มีความรู้ในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 29.35 และ
มีความรู้ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 15.81 มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 76.13
รองลงมา มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 16.77 และมีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์
คิดเป็นร้อยละ 7.10 จากผลการทดสอบ พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการกินอาหารของผู้ดูแลอาหาร
ของครอบครัว มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาล
นครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์

ตารางที่ 4.16 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เจตคติเกี่ยวกับการกินอาหารของผู้ดูแลอาหาร
ของครอบครัว กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียน
สังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัด นครสวรรค์ (n = 310)

ภาวะโภชนาการ	เจตคติเกี่ยวกับการกินอาหาร		รวม
	ดีมาก	ดี	
ภาวะโภชนาการ ต่ำกว่าเกณฑ์	7 (3.89)	15 (11.54)	22 (7.10)
ภาวะโภชนาการ ตามเกณฑ์	143 (79.44)	93 (71.54)	236 (76.13)
ภาวะโภชนาการ เกินเกณฑ์	30 (16.67)	22 (16.92)	52 (16.77)
รวม	180 (58.06)	130 (41.94)	310 (100.00)

$$X^2 = 507.649 \text{ df} = 35 \text{ Sig.} = 0.030$$

จากตารางที่ 4.16 เจตคติเกี่ยวกับการกินอาหารของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว ส่วนใหญ่
มีเจตคติในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 58.06 และมีเจตคติในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 41.94 มีภาวะ
โภชนาการตามเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 76.13 รองลงมา มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ
16.77 และมีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 7.10 จากผลการทดสอบ พบว่า เจตคติ
เกี่ยวกับการกินอาหารของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็ก
วัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์

ตารางที่ 4.17 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์การปฏิบัติเกี่ยวกับการจัดอาหารของผู้ดูแลอาหาร
ของครอบครัว กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียน
สังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ (n = 310)

ภาวะโภชนาการ	การปฏิบัติเกี่ยวกับการจัดอาหาร		รวม
	ดีมาก	ดี	
ภาวะโภชนาการ ต่ำกว่าเกณฑ์	15 (7.28)	7 (6.73)	22 (7.10)
ภาวะโภชนาการ ตามเกณฑ์	164 (79.61)	72 (69.23)	236 (76.13)
ภาวะโภชนาการ เกินเกณฑ์	27 (13.11)	25 (24.04)	52 (16.77)
รวม	206 (66.45)	104 (33.55)	310 (100.00)

$$X^2 = 332.843 \text{ df} = 27 \text{ Sig.} = 0.019$$

จากตารางที่ 4.17 การปฏิบัติเกี่ยวกับการจัดอาหารของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว ส่วนใหญ่ มีการปฏิบัติในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 66.45 และมีการปฏิบัติในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 33.55 มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 76.13 รองลงมา มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 16.77 และมีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 7.10 จากผลการทดสอบ พบว่า การปฏิบัติเกี่ยวกับการจัดอาหารของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์

บทที่ 5

สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัย เรื่อง ปัจจัยด้านครอบครัวที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ ผู้วิจัยขอนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดยแบ่งเป็น 5 ตอน ดังนี้

1. สรุปการวิจัย

1.1 วัตถุประสงค์การวิจัย

1.1.1 เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์

1.1.2 เพื่อศึกษาปัจจัยด้านครอบครัวที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์

1.2 วิธีดำเนินการวิจัย

1.2.1 ประชากรที่ใช้ในครั้งนี้อยู่คือ เด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ จำนวน 1,380 คน โดยจะให้ผู้ดูแลอาหารของครอบครัวเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ จำนวน 1,380 คน เป็นผู้ตอบแบบสอบถามแทน

1.2.2 กลุ่มตัวอย่างที่นำมาศึกษาครั้งนี้คือ เด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ จำนวน 310 คน โดยจะให้ผู้ดูแลอาหารของครอบครัวเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ จำนวน 310 คน เป็นผู้ตอบแบบสอบถามแทน

1.2.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ในการวิจัยครั้งนี้ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือแบ่งเป็น 5 ตอน ดังนี้ ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานทั่วไปเกี่ยวกับครอบครัว ตอนที่ 2 ข้อมูลด้านภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ตอนที่ 3 ข้อมูลด้านความรู้เกี่ยวกับการกินอาหารของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว ตอนที่ 4 ข้อมูลเจตคติเกี่ยวกับการกินอาหารของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว และ ตอนที่ 5 ข้อมูลการปฏิบัติเกี่ยวกับการจัดอาหารของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว

1.2.4 การรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการตามลำดับดังนี้ ขอนหนังสือจากสาขาวิชา มนุษยนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช เพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือในการเก็บ รวบรวมข้อมูล ทำหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลพร้อมกับแบบสอบถาม ไปขออนุญาตเก็บรวบรวม ข้อมูลต่อผู้อำนวยการสถานศึกษาจำนวน 8 โรงเรียน ดำเนินการใส่รหัสหมายเลขกำกับพร้อมกับ แบบสอบถาม เพื่อความสะดวกในการติดตาม ดำเนินการส่งแบบสอบถามไปยังสถานศึกษาทั้ง 8 โรงเรียนด้วยตนเอง โดยจำแนกแบบสอบถามออกเป็นระดับชั้น ตามจำนวนกลุ่มตัวอย่างตาม ต้องการ และทำการตรวจสอบแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมา และทวงถามแบบสอบถามที่ยัง ไม่ได้รับคืนมาด้วยตนเอง ใช้เวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลกลับคืน 1 สัปดาห์

1.2.5 การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์โดยใช้คอมพิวเตอร์ โปรแกรมสำเร็จรูป วิเคราะห์หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ Chi-Square

1.3 ผลการวิจัย

1.3.1 ข้อมูลพื้นฐานทั่วไปเกี่ยวกับครอบครัวของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัด เทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ มีดังนี้

ข้อมูลพื้นฐานทั่วไปเกี่ยวกับครอบครัวของเด็กวัยก่อนเรียน ใน โรงเรียน สังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ พบว่า ส่วนใหญ่ผู้ดูแลอาหารของครอบครัวเป็นแม่ คิดเป็นร้อยละ 68.06 มีอายุ 30-39 ปี คิดเป็นร้อยละ 40.00 มีอาชีพรับจ้าง คิดเป็นร้อยละ 57.10 มีการศึกษาระดับต่ำกว่าประถมศึกษา, ประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 53.22 มีรายได้ของครอบครัว 5,001-10,000 บาท/เดือน คิดเป็นร้อยละ 51.93 และมีลักษณะของครอบครัวเป็นครอบครัวเดี่ยว คิดเป็นร้อยละ 48.06

1.3.2 ข้อมูลด้านโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ มีดังนี้

ข้อมูลด้านโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนคร นครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ พบว่า ส่วนใหญ่เพศของเด็กเป็นชาย คิดเป็นร้อยละ 55.48 มีอายุ 6 ปี คิดเป็นร้อยละ 58.39 และมีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 76.13

ภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ พบว่า ส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 76.13 รองลงมา มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 16.77 และมีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ คิดเป็น ร้อยละ 7.10

1.3.3 ความรู้เกี่ยวกับการกินอาหารของผู้ดูแลอาหารของครอบครัวเด็กวัยก่อนเรียน

ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ มีดังนี้

ความรู้เกี่ยวกับการกินอาหารของผู้ดูแลอาหารของครอบครัวเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ พบว่า ส่วนใหญ่มีความรู้ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 54.84 รองลงมา มีความรู้ในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 29.35 และมีความรู้ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 15.81

ความรู้เกี่ยวกับการกินอาหารของผู้ดูแลอาหารของครอบครัวเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการกินอาหารของเด็กวัยก่อนเรียน ที่ถูกต้องมากที่สุดได้แก่ อาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไข่ นมเป็นอาหารที่จำเป็นต่อเด็กวัยก่อนเรียน และการรับประทานผลไม้ทำให้ระบบการขับถ่ายของร่างกายดี คิดเป็นร้อยละ 95.48 รองลงมา อาหารที่มีราคาถูกบางอย่างมีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น เต้าหู้ คิดเป็นร้อยละ 94.84 และอาหารมื้อเช้าเป็นมื้อที่สำคัญ คิดเป็นร้อยละ 94.52 ความรู้เกี่ยวกับการกินอาหารของเด็กวัยก่อนเรียน ที่มีน้อยที่สุดได้แก่อาหารประเภทผักสดต่าง ๆ ช่วยในการให้พลังงานแก่ร่างกาย คิดเป็นร้อยละ 23.87 รองลงมา อาหารประเภทข้าว แป้ง น้ำตาลช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ คิดเป็นร้อยละ 34.84 และการกินเมล็ดมะเขือหรือเมล็ดฝรั่งทำให้เป็นโรคไส้ติ่งได้ คิดเป็นร้อยละ 36.45

1.3.4 เจตคติเกี่ยวกับการกินอาหารของผู้ดูแลอาหารของครอบครัวเด็กวัยก่อนเรียน

ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์มีดังนี้

เจตคติเกี่ยวกับการกินอาหารของผู้ดูแลอาหารของครอบครัวเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ พบว่า ส่วนใหญ่มีเจตคติในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 55.81 รองลงมา มีเจตคติในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 38.39 และมีเจตคติในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 5.48

เจตคติเกี่ยวกับการกินอาหารของผู้ดูแลอาหารของครอบครัวเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ พบว่า เจตคติด้านบวกที่มีมากที่สุดได้แก่ กินของหวานมาก ๆ จะทำให้เป็นโรคเบาหวาน มีค่าเฉลี่ย 2.57 และเวลาเด็กหกล้มมีบาดแผลฉกรรจ์ไม่ควรให้รับประทานไข่เพราะจะทำให้แผลอักเสบและหายช้า มีค่าเฉลี่ย 2.46 เจตคติด้านลบที่มีมากที่สุดได้แก่ การให้เด็กดื่มน้ำอัดลมแสดงถึงความทันสมัย มีค่าเฉลี่ย 1.59 รองลงมาน้ำอัดลมเป็นเครื่องดื่มที่สะอาดและมีคุณค่าต่อร่างกายมีค่าเฉลี่ย 1.60 และอาหารที่อร่อยต้องมีรสชาติจัดจ้าน เช่น เค็มจัด เปรี้ยวจัด มีค่าเฉลี่ย 1.68

1.3.5 การปฏิบัติเกี่ยวกับการจัดการอาหารของผู้ดูแลอาหารของครอบครัวเด็กวัยก่อนเรียน

ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ มีดังนี้

การปฏิบัติเกี่ยวกับการจัดการอาหารของผู้ดูแลอาหารของครอบครัวเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ พบว่า ส่วนใหญ่มีการปฏิบัติในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 52.90 รองลงมา มีการปฏิบัติในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 43.55 และมีการปฏิบัติในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 3.55

การปฏิบัติเกี่ยวกับการจัดการอาหารของผู้ดูแลอาหารของครอบครัวเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ พบว่า การปฏิบัติเกี่ยวกับการจัดการอาหารของเด็กวัยก่อนเรียน พฤติกรรมด้านบวก ที่มีมากที่สุดได้แก่ เด็กได้รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ มีค่าเฉลี่ย 3.65 รองลงมา เด็กได้รับประทานอาหารเช้า มีค่าเฉลี่ย 3.63 ท่านใช้เนื้อสัตว์ปรุงอาหารให้เด็กรับประทานและท่านให้เด็กดื่มนม มีค่าเฉลี่ย 3.56 และการปฏิบัติเกี่ยวกับการจัดการอาหารของเด็กวัยก่อนเรียน พฤติกรรมด้านลบ ที่มีมากที่สุดได้แก่ ท่านเลือกอาหารหมักดอง เช่น มะม่วงดอง ฝรั่งดอง มาให้เด็กรับประทาน มีค่าเฉลี่ย 1.82 รองลงมา ท่านให้เด็กกินอาหารฟาสฟู๊ด เช่น พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ มีค่าเฉลี่ย 1.97 ท่านปรุงอาหารโดยใช้ผงชูรสหรือผงปรุงรส มีค่าเฉลี่ย 1.99

1.3.6 ปัจจัยด้านครอบครัวที่ความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน

ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ มีดังนี้

อายุของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว ส่วนใหญ่มีอายุ 30-39 ปี คิดเป็นร้อยละ 40.00 รองลงมา มีอายุต่ำกว่า 29 ปี คิดเป็นร้อยละ 37.10 และมีอายุ 40-49 ปี คิดเป็นร้อยละ 13.55 มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 76.13 รองลงมา มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 16.77 และมีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 7.10 จากผลการทดสอบ พบว่า อายุของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์

อาชีพของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว ส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้าง คิดเป็นร้อยละ 57.10 และมีอาชีพไม่รับจ้าง คิดเป็นร้อยละ 42.90 มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 76.13 รองลงมา มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 16.77 และมีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 7.10 จากผลการทดสอบ พบว่า อาชีพของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์

ระดับการศึกษาของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว ส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับต่ำกว่าประถมศึกษา, ประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 53.23 รองลงมามีการศึกษาระดับมัธยมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 33.23 และมีการศึกษาระดับอนุปริญญา,ปริญญาตรี,สูงกว่าปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 13.54 มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 76.13 รองลงมา มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 16.77 และมีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 7.10 จากผลการทดสอบพบว่า ระดับการศึกษาของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์

รายได้ของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว ส่วนใหญ่มีรายได้ 5,001-10,000 บาท/เดือน คิดเป็นร้อยละ 51.94 รองลงมามีรายได้ต่ำกว่า 5,001 บาท/เดือน คิดเป็นร้อยละ 21.29 และมีรายได้ 10,001-15,000 บาท/เดือน คิดเป็นร้อยละ 19.68 มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 76.13 รองลงมา มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 16.77 และมีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 7.10 จากผลการทดสอบพบว่า รายได้ของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์

ลักษณะครอบครัวผู้ดูแลอาหารของครอบครัว ส่วนใหญ่มีลักษณะเป็นครอบครัวเดี่ยว คิดเป็นร้อยละ 48.06 รองลงมาเป็นครอบครัวขยาย คิดเป็นร้อยละ 43.55 และเป็นครอบครัวอื่น คิดเป็นร้อยละ 8.39 มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 76.13 รองลงมา มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 16.77 และมีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 7.10 จากผลการทดสอบพบว่า ลักษณะครอบครัวผู้ดูแลอาหารของครอบครัว มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์

ความรู้เกี่ยวกับการกินอาหารของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว ส่วนใหญ่มีความรู้ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 54.84 รองลงมามีความรู้ในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 29.35 และมีความรู้ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 15.81 มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 76.13 รองลงมา มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 16.77 และมีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 7.10 จากผลการทดสอบพบว่า ความรู้เกี่ยวกับการกินอาหารของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์

เจตคติเกี่ยวกับการกินอาหารของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว ส่วนใหญ่มีเจตคติในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 58.06 และมีเจตคติในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 41.94 มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 76.13 รองลงมา มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 16.77 และมีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 7.10 จากผลการทดสอบ พบว่า เจตคติเกี่ยวกับการกินอาหารของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์

การปฏิบัติเกี่ยวกับการจัดอาหารของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว ส่วนใหญ่มีการปฏิบัติในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 66.45 และมีการปฏิบัติในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 33.55 มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 76.13 รองลงมา มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 16.77 และมีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 7.10 จากผลการทดสอบ พบว่า การปฏิบัติเกี่ยวกับการจัดอาหารของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์

2. อภิปรายผล

การศึกษาปัจจัยด้านครอบครัวที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ ผู้วิจัยขออภิปรายผล ดังนี้

2.1 การศึกษาความรู้เกี่ยวกับการกินอาหารของผู้ดูแลอาหารของครอบครัวเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ ส่วนใหญ่มีความรู้ในระดับดี ผลการวิจัยปรากฏเช่นนี้เพราะว่า ผู้ปกครองของเด็กวัยก่อนเรียน ส่วนใหญ่เป็นพ่อแม่ของเด็ก ทำให้มีความกระตือรือร้นที่จะหาความรู้เกี่ยวกับโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของวิณะ วิระไวทยะ (2541:80-81) ที่ได้กล่าวว่า อาหารมีความสำคัญต่อร่างกายมาก เพราะวัยก่อนเรียนเป็นวัยที่ร่างกายเติบโตอย่างรวดเร็ว วัยนี้ถ้าได้รับอาหารเพียงพอ มีภาวะโภชนาการที่ดี จะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่ เป็นเด็กวัยเรียนที่แข็งแรงสมบูรณ์ ดังนั้นอาหารจึงมีความสำคัญต่อวัยนี้มาก เพราะนอกจากจะช่วยให้ร่างกายเติบโตแข็งแรงแล้ว ยังเป็นรากฐานต่อสุขภาพที่แข็งแรงของการเป็นเด็กวัยเรียนที่มีสุขภาพดีในอนาคตอีกด้วย

ความรู้เกี่ยวกับการกินอาหารของผู้ดูแลอาหารของครอบครัวเด็กวัยก่อนเรียน ที่มีมากที่สุดได้แก่ อาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไข่ นมเป็นอาหารที่จำเป็นต่อเด็กวัยก่อนเรียน และการรับประทานผลไม้ทำให้ระบบการขับถ่ายของร่างกายดี ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ ค้วน ขาวหนู (2534:33) ที่ได้กล่าวว่า อาหารของเด็กวัยก่อนเรียนมีลักษณะเช่นเดียวกับอาหารเด็กวัย

ทารกแต่เพิ่มปริมาณให้มากขึ้น ได้แก่ ข้าวสุก เนื้อสัตว์ต่างๆ และถั่วเมล็ดแห้ง ไข่ (วันละฟอง) เครื่องในสัตว์ น้านมควรได้รับวันละ 2 ถ้วย ผักใบเขียวและผักอื่นๆ ผลไม้สด โดยเฉพาะส้ม ไขมัน เช่น กะทิ น้ามันหมู ฯลฯ การจัดอาหารให้เด็กวัยก่อนเรียน ควรจัดให้มีคุณค่าอาหารครบถ้วน และปริมาณเหมาะสมกับวัยของเด็ก ในวันหนึ่ง ๆ เด็กควรจะได้รับอาหารหลัก 3 มื้อ และอาหารว่าง 2-3 มื้อ ไม่ควรขาดอาหารมื้อหลักมื้อใดมื้อหนึ่ง ซึ่งรับประทานชดเชยในมื้อต่อไปไม่ได้ โดยจัดให้อาหารหลักมื้อเช้าและมื้อกลางวันมีคุณค่าและปริมาณสูงกว่ามื้อเย็นเพราะเด็กมีกิจกรรมต่าง ๆ ในตอนกลางวัน การให้เด็กบริโภคอาหารเย็นมาก ๆ ทำให้เด็กรู้สึกอึดอัดเวลานอน และกลายเป็นเด็กอ้วนได้ง่าย นอกจากนี้ยังทำให้เด็กอึดอัดจนไม่รู้สึกลึกหิวอาหารมื้อเช้า อาหารที่จัดให้เด็กควรเป็นอาหารที่บริโภคง่าย เช่น อาหารจานเดียว เคี้ยวง่าย ตักง่าย และอาจเป็นอาหารที่ใช้มือจับได้ เพราะในระยะต้นของวัยนี้เด็กยังใช้ช้อนไม่ถนัด สำหรับรสชาติอาหารควรให้เป็นรสอ่อน ใส่เครื่องปรุงรสค่อนข้างน้อย รวมทั้งต้องปลอดจากสารเคมีและภาชนะที่บรรจุต้องปลอดกัยเช่นกัน สิ่งที่สำคัญอีกอย่าง คือการจัดอาหารให้มีลักษณะสีสันน่ารับประทาน ควรเป็นสีอ่อน ๆ โกล้เคียงธรรมชาติมากที่สุดเพื่อเป็นแรงจูงใจ

2.2 การศึกษาเจตคติเกี่ยวกับการกินอาหารของผู้ดูแลอาหารของครอบครัวเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ ส่วนใหญ่มีเจตคติในระดับดีมาก ผลการวิจัยปรากฏเช่นนี้เพราะว่า เด็กวัยก่อนเรียนเป็นวัยที่มีพัฒนาในการเจริญเติบโตค่อนข้างสูง การกินอาหารของเด็กวัยก่อนเรียนจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง ผู้ปกครองของเด็กวัยก่อนเรียนจึงต้องมีเจตคติที่ดีมาก ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของกัลดา เหมาะสุวรรณ (2548:6) ที่ได้กล่าวว่า เจตคติอยู่ระหว่างความรู้ และการนำไปใช้ในการปฏิบัติซึ่งแสดงออกในรูปของความรู้สึกไปในทางบวก ทางลบ และความรู้สึกที่อยู่ระหว่างทางบวก และทางลบ คือความไม่แน่ใจ รู้สึกเฉย ๆ ซึ่งอยู่ในระดับที่แตกต่างกันไปของบุคคลที่มีต่อ สิ่งแวดล้อม การกระทำ ความคิด เจตคติเกี่ยวกับความรู้สึกชอบและไม่ชอบเกี่ยวกับอาหารนี้ มีประโยชน์เพื่อที่จะนำไปพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารปรับปรุงอาหารเพื่อสมาชิกในครอบครัว และศึกษาสาเหตุของพฤติกรรมการกินอาหารที่มีผลต่อภาวะโภชนาการ จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยเห็นว่าความรู้โภชนาการ บัญญัติน่าจะมีความสัมพันธ์กับเจตคติและส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมการกินอาหารเด็กวัยก่อนเรียน

เจตคติเกี่ยวกับการกินอาหารของผู้ดูแลอาหารของครอบครัวเด็กวัยก่อนเรียนที่มีมากที่สุดได้แก่ การให้เด็กดื่มน้ำอัดลมแสดงถึงความทันสมัย เป็นเจตคติในเชิงลบ จึงถือว่าเป็นสิ่งที่ควรแก้ไข สอดคล้องกับแนวคิดของกัลดา ศรีวิหัตต์ (2541:42) ที่ได้กล่าวว่า ควรหลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด การกินอาหารรสจัดจนเป็นนิสัยจะเกิดโทษแก่ร่างกาย โดยเฉพาะรสหวานจัดและเค็มจัด น้ำตาล เป็นส่วนประกอบในอาหารและขนมที่เรากินเป็นประจำอยู่แล้ว

ยังได้เพิ่มจากน้ำอัดลม ลูกกวาด เพิ่มในน้ำชา กาแฟอีก ควรจำกัดพลังงาน ที่ได้จากน้ำตาลในแต่ละวันอย่างมากสูงสุดไม่เกิน ร้อยละ 10 ของพลังงาน ที่ได้รับจากอาหารทั้งหมด และไม่ควรกินน้ำตาลเกิน วันละ 40 - 55 กรัม หรือมากกว่า 4 ช้อนโต๊ะต่อวัน เพราะ พลังงานที่ได้รับจากน้ำตาลส่วนเกินจะสะสมทำให้อ้วน ได้ กลีโคไซด์หรือกลีโคแซง เป็นสารที่ให้ความเต็มในเครื่องปรุงรส เช่น น้ำปลา ซีอิ้วขาว และเกลือที่ใช้ในการถนอมอาหาร เช่น ปลาแร่ ปลาเค็ม ผักดอง และยังแฝงมากับขนมอบกรอบ ขนมอบฟู ถ้าได้เกลือแกงเกินวันละ 6 กรัม หรือมากกว่า 1 ช้อนชา จะเสี่ยงต่อภาวะความดันโลหิตสูง จึงควรลดการเติมเครื่องปรุงรสโดยไม่จำเป็น

2.3 การศึกษาการปฏิบัติเกี่ยวกับการจัดอาหารของผู้ดูแลอาหารของครอบครัวเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ ส่วนใหญ่มีการปฏิบัติในระดับดีมาก ผลการวิจัยปรากฏเช่นนี้เพราะว่า ครอบครัวของเด็กวัยก่อนเรียนเป็นผู้ที่ใกล้ชิด และดูแลเด็กวัยก่อนเรียนอยู่ตลอดเวลา ทำให้มีการปฏิบัติเกี่ยวกับโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียนในระดับดีมาก ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของประณีต ผ่องแผ้ว (2539:33-37) ที่ได้กล่าวว่า ครอบครัวมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคมากโดยเฉพาะเด็ก เพราะครอบครัวมีความสำคัญในการถ่ายทอดสิ่งต่าง ๆ ให้แก่เด็ก รวมทั้งการปฏิบัติในการรับประทานอาหาร โดยแต่ละครอบครัวจะถ่ายทอดหรือได้ความรู้ในลักษณะที่ต่างกัน แม้ว่าจะอยู่ในสังคมชนบทนิยมประเพณีและวัฒนธรรมเดียวกันก็ตาม ทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ รวมทั้งทัศนคติในการยอมรับหรือปฏิเสธและความชอบหรือไม่ชอบอาหารนั้น

การปฏิบัติเกี่ยวกับการจัดอาหารของผู้ดูแลอาหารของครอบครัวเด็กวัยก่อนเรียนที่มีมากที่สุดได้แก่ เด็กได้รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของชญาณิชฐธรรมธัญฐาน (2543:13) ที่ได้กล่าวว่า ภาวะโภชนาการที่ดี หมายถึง การบริโภคอาหารอย่างเพียงพอ ได้สัดส่วน และมีสารอาหารครบถ้วนตามความต้องการของร่างกาย ซึ่งช่วยให้ร่างกายสามารถนำสารอาหารไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกายในการสร้างสุขภาพอย่างเต็มที่การเจริญเติบโตอยู่ในเกณฑ์ปกติ (ตามมาตรฐานการประเมินของกระทรวงสาธารณสุข)

2.4 การศึกษาปัจจัยด้านครอบครัวที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ ผลการวิจัย พบว่า

2.4.1 อายุของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัด นครสวรรค์ ซึ่งสอดคล้องกับสุกรี วิยะทัศน์ (2540) ที่ได้ศึกษาเรื่องการศึกษาปัจจัยทางเศรษฐกิจ สังคม และความเชื่อของมารดาที่มีผลต่อภาวะทุพโภชนาการในเด็กก่อนวัยเรียน ศึกษากรณีบ้านหนองหลุม ตำบลแดงใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น พบว่า อายุของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว มีความสัมพันธ์กับภาวะ

โภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 กล่าวคือ ผู้ดูแลอาหารของครอบครัวที่มีอายุมากทำให้มีโอกาสนในการรับรู้ข่าวสารน้อยมีผลทำให้เด็กมีภาวะทุพโภชนาการมากกว่าผู้ดูแลอาหารของครอบครัวที่มีอายุน้อยทำให้มีโอกาสนในการรับรู้ข่าวสารมาก

2.4.2 อาชีพของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัด นครสวรรค์ ซึ่งสอดคล้องกับถนอมรัตน์ ประสิทธิ์เมตต์ (2541) ที่ได้ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน จังหวัดสุโขทัย พบว่า อาชีพของบิดามารดาเด็กวัยก่อนเรียน มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน เด็กก่อนวัยเรียน ที่มีบิดาประกอบอาชีพเกษตรกรรมหรือรับจ้าง มีภาวะโภชนาการปกติสูงกว่าเด็กก่อนวัยเรียนที่มีบิดาไม่ได้ประกอบอาชีพ เด็กก่อนวัยเรียนที่มีมารดาประกอบอาชีพค้าขาย หรือรับจ้าง มีภาวะโภชนาการปกติสูงกว่าเด็กก่อนวัยเรียนที่มีมารดาไม่ได้ประกอบอาชีพ (หรือแม่บ้าน) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เด็กก่อนวัยเรียนที่มีมารดาได้รับการศึกษาสูงมีภาวะโภชนาการปกติสูงกว่าเด็กก่อนวัยเรียนที่มีมารดาไม่ได้รับการศึกษา หรือมีระดับการศึกษาที่ต่ำกว่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2.4.3 ระดับการศึกษาของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัด นครสวรรค์ ซึ่งสอดคล้องกับรวีวรรณ แก้วใจ (2550) ที่ได้ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการจัดอาหารเพื่อโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียนที่ศึกษาในโรงเรียนเอกชน เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร กล่าวว่าการศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับการจัดอาหารเพื่อโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียนที่ศึกษาในโรงเรียนเอกชน เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร พบว่า ระดับการศึกษาของบิดามีความสัมพันธ์กับการจัดอาหารเพื่อโภชนาการสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน และระดับการศึกษาของมารดามีความสัมพันธ์กับการจัดอาหารเพื่อโภชนาการสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน

2.4.4 รายได้ของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัด นครสวรรค์ ซึ่งสอดคล้องกับเอี่ยมพร จันทร์ทอง (2544) ที่ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่สัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในเขตชุมชนแออัด อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี พบว่า รายได้ของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากผลการศึกษาพบว่ามารดาที่มีรายได้สูง ส่วนใหญ่จะมีบุตรที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกิน แสดงว่าถ้ามารดาที่มีรายได้สูง จะมีอำนาจในการซื้อ หรือจัดหาอาหารที่มีประโยชน์ให้เด็กมากกว่ามารดาที่มีรายได้ต่ำ

2.4.5 ลักษณะครอบครัวผู้ดูแลอาหารของครอบครัว มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัด นครสวรรค์ ซึ่งสอดคล้องกับทัศนีย์ จิรถาวรอนันต์ (2541) ได้ทำการศึกษาเรื่องปัจจัยบางประการที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในจังหวัดสมุทรสงคราม พบว่า เด็กวัยก่อนเรียนที่มีขนาดครอบครัวต่างกัน มีภาวะโภชนาการแตกต่างกัน แสดงให้เห็นว่าขนาดของครอบครัวมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน และพบว่าเด็กก่อนวัยเรียนอยู่ในครอบครัวเป็นครอบครัวขยายร้อยละ 72.38 และเด็กก่อนวัยเรียนอยู่ในครอบครัวขยายมีภาวะโภชนาการปกติร้อยละ 72.04

2.4.6 ความรู้เกี่ยวกับการกินอาหารของผู้ดูแลอาหารของครอบครัวเด็กวัยก่อนเรียน มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ ซึ่งสอดคล้องกับวิไลวรรณ กลิ่นถาวร (2548) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความคิดเห็นด้านโภชนาการสำหรับเด็กของผู้ปกครองเด็กอนุบาลที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานและเกินมาตรฐานในกรุงเทพมหานคร พบว่า การเปรียบเทียบความคิดเห็นด้านโภชนาการสำหรับเด็กของผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานและเกินเกณฑ์มาตรฐานในด้านความคิดเห็นของผู้ปกครองการปฏิบัติตัวของผู้ปกครอง และองค์ประกอบอื่นๆ ที่มีผลต่อการปฏิบัติตัวของผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลจากแบบสอบถามที่ไม่แตกต่างกัน การเปรียบเทียบ ความรู้เกี่ยวกับการกินอาหารของเด็กวัยก่อนเรียนมีผลกับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน การเลือกอาหารคาวและอาหารหวานของเด็กวัยอนุบาลที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานและเกินเกณฑ์มาตรฐานแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01

2.4.7 เจตคติเกี่ยวกับการกินอาหารของผู้ดูแลอาหารของครอบครัวเด็กวัยก่อนเรียน มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ ซึ่งสอดคล้องกับเอี่ยมพร จันทร์ทอง (2544) ที่ได้ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่สัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในเขตชุมชนแออัด อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี พบว่า เด็กวัยก่อนเรียนอายุ 1-5 ปี จำนวน 265 คน ในเขตชุมชนแออัด 5 ชุมชน กล่าวว่า เจตคติเกี่ยวกับการกินอาหารของเด็กวัยก่อนเรียน มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ระดับการศึกษาที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน เนื่องจากมาคาที่ศึกษาส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับประถมศึกษาและมีบุตรที่มีภาวะโภชนาการปกติ รายได้ของครอบครัว มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากผลการศึกษาพบว่ามารดาที่มีรายได้สูง ส่วนใหญ่จะมีบุตรที่มีภาวะโภชนาการปกติและโภชนาการเกิน แสดงว่าถ้ามารดาที่มีรายได้สูง จะมีอำนาจในการซื้อ หรือจัดหาอาหารที่มีประโยชน์ให้เด็กมากกว่ามาคาที่มีรายได้ต่ำ

2.4.8 การปฏิบัติเกี่ยวกับการจัดอาหารของผู้ดูแลอาหารของครอบครัวเด็กวัยก่อนเรียน

มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ ซึ่งสอดคล้องกับรวิวรรณ แก้วใจ (2550) ที่ได้ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการจัดอาหารเพื่อโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียนที่ศึกษาในโรงเรียนเอกชน เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร กล่าวว่า การศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับการจัดอาหารเพื่อโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียนที่ศึกษาในโรงเรียนเอกชน เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร พบว่า การปฏิบัติเกี่ยวกับการจัดอาหารของเด็กวัยก่อนเรียน และการรับรู้ข่าวสารด้านอาหารมีความสัมพันธ์กับการจัดอาหารของเด็กวัยก่อนเรียนที่ระดับนัยสำคัญ .05

3. ข้อเสนอแนะ

3.1 ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้

3.1.1 จากผลการวิจัย พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการกินอาหารของผู้ดูแลอาหารของครอบครัวเด็กวัยก่อนเรียน มีผลกับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ ดังนั้น ควรส่งเสริมให้ผู้ปกครองของเด็กวัยก่อนเรียน ให้มีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียนให้มากขึ้น จากผลการวิจัย ตารางที่ 4.5 พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการกินอาหารของเด็กวัยก่อนเรียน ที่ต้องปรับปรุง ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับอาหารประเภทผักสดต่างๆ ความรู้เกี่ยวกับอาหารประเภทข้าว แป้ง น้ำตาล และความรู้เกี่ยวกับการกินเมล็ดมะเขือหรือเมล็ดฝรั่ง

3.1.2 จากผลการวิจัย พบว่า เจตคติเกี่ยวกับการกินอาหารของผู้ดูแลอาหารของครอบครัวเด็กวัยก่อนเรียน มีผลกับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ ดังนั้น ควรส่งเสริมให้ผู้ปกครองของเด็กวัยก่อนเรียน ให้มีเจตคติที่ดีเกี่ยวกับโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียนให้มากขึ้น จากผลการวิจัย ตารางที่ 4.7 พบว่า เจตคติเกี่ยวกับการกินอาหารของเด็กวัยก่อนเรียน ที่ต้องปรับปรุง ได้แก่ เจตคติที่ว่าเวลาเด็กหกล้มมีบาดแผลควรจี้ไม่ควรให้รับประทานไข่เพราะจะทำให้แผลอักเสบและหายช้า เจตคติที่ว่ากินของหวานมาก ๆ จะทำให้เป็นโรคเบาหวาน และเจตคติที่ว่ากินหัวปลาจะทำให้ฉลาดและเรียนเก่ง

3.1.3 จากผลการวิจัย พบว่า การปฏิบัติเกี่ยวกับการจัดอาหารของผู้ดูแลอาหารของครอบครัวเด็กวัยก่อนเรียน มีผลกับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ ดังนั้น ควรส่งเสริมให้ผู้ปกครองของเด็กวัยก่อนเรียน ให้มีการปฏิบัติที่ถูกต้องเกี่ยวกับโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียนให้มากขึ้น จากผลการวิจัย ตารางที่ 4.10

พบว่า การปฏิบัติเกี่ยวกับการจัดอาหารของเด็กวัยก่อนเรียน ที่ต้องปรับปรุง ได้แก่ การให้เด็กกินอาหารครบรอบ การให้เด็กกินเนื้อสัตว์ติดมัน เช่น หมูสามชั้น และการเลือกอาหารปิ้งย่าง ให้เด็กรับประทาน

3.2 ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

3.2.1 ควรมีการศึกษาภาวะโภชนาการของผู้ดูแลอาหารของครอบครัวเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ ในปัจจัยด้านอื่น ๆ

3.2.2 ควรเปรียบเทียบภาวะโภชนาการของผู้ดูแลอาหารของครอบครัวเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ กับการจัดรายการอาหารของครอบครัว

3.2.3 ควรเปรียบเทียบภาวะโภชนาการกับพฤติกรรมการกินอาหารของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์

3.2.4 ควรศึกษาพฤติกรรมการกินอาหารของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ โดยการสำรวจหรือสังเกต

3.2.5 ควรศึกษาภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ โดยตรงไม่ต้องผ่านผู้ดูแลอาหารของครอบครัว

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมอนามัย กองโภชนาการ (2541) *คู่มือโภชนบัญญัติสำหรับคนไทย* กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์องค์การทหารผ่านศึก
- กระทรวงสาธารณสุข (2551) โภชนบัญญัติ 9 ประการ ค้นเมื่อวันที่ 3 พฤษภาคม 2551 จาก <http://nutrition.anamai.moph.go.th>
- กัลยา ศรีมหันต์ (2541) “ศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนในเขตอำเภอเมืองจังหวัดราชบุรี” วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพยาบาลแม่และเด็ก มหาวิทยาลัยมหิดล
- ควีน ขาวหนู (2534) *โภชนาศาสตร์* กรุงเทพมหานคร อักษราพัฒนา
- คำปุ่น จันโนนม่วง (2545) “แบบแผนการบริโภคและคุณค่าทางโภชนาการของอาหารว่างระหว่างเด็กขาดสารอาหารและเด็กปกติอายุ 2-6 ปีในจังหวัดร้อยเอ็ด” วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล
- จิตตินันท์ เฉชะคุปต์ (2545) “แนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยาครอบครัวและครอบครัวศึกษา” ใน เอกสารการสอนชุดวิชาจิตวิทยาครอบครัวหน่วยที่ 1 นนทบุรี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์
- ชญานิษฐ์ ธรรมธิชฐาน (2543) “พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนนวมินทราชินูทิศสตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร” วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร
- ถนอมรัตน์ ประสิทธิ์เมตต์ (2541) “ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนเด็กก่อนวัยเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดสุโขทัย” วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร
- ทัศนีย์ จิรถาวรอนันต์ (2541) “ปัจจัยบางประการที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในจังหวัดสมุทรสงคราม” วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร
- ธงชัย สันติวงษ์ (2539) *พฤติกรรมผู้บริโภคทางการตลาด* พิมพ์ครั้งที่ 6 กรุงเทพมหานคร ไทยวัฒนาพานิช
- ประณีต ผ่องแผ้ว (2539) *โภชนศาสตร์ชุมชนในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงภาวะเศรษฐกิจอย่างรวดเร็ว* กรุงเทพมหานคร ลิฟวิ่งทรานส์มีเดีย

- พรพิมล บุญโคตร (2544) *ความรู้เจตคติ* เชียงใหม่ สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- พูนศิริ วัตนะภูมิ (2545) “เศรษฐศาสตร์ครอบครัวกับพฤติกรรมผู้บริโภค” ใน เอกสารการสอน
ชุดวิชาเศรษฐศาสตร์ครอบครัว หน่วยที่ 5 นนทบุรี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์
- มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ คณะคหกรรมศาสตร์ (2551) หน้าที่ครอบครัว ค้นเมื่อวันที่ 2 พฤษภาคม 2551
จาก <http://secondary.ku.ac.th>.
- รวีวรรณ แก้วใจ (2550) “ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการจัดอาหารเพื่อโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน
ที่ศึกษาในโรงเรียนเอกชนเขตสายไหม” วิทยานิพนธ์ปริญญาโทคหกรรมศาสตร์มหาบัณฑิต
คณะคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- ลัดดา เหมาะสุวรรณ (2548) *โรงเรียนกับเด็กอ่อน* กรุงเทพมหานคร สำนักพิมพ์เดือนตุลา
- วรรณวิมล ลิ้มวงษ์ทอง (2540) “ความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูกับภาวะโภชนาการ : ศึกษาเฉพาะ
ครอบครัวเด็กก่อนวัยเรียนในลูกกรรมกรก่อสร้างเขตกรุงเทพมหานคร” วิทยานิพนธ์
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- วิไลวรรณ กลิ่นถาวร (2548) “การศึกษาความคิดเห็นด้านโภชนาการสำหรับเด็กของผู้ปกครองเด็ก
วัยอนุบาลที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานและเกินเกณฑ์มาตรฐานในกรุงเทพมหานคร”
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทคหกรรมศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย
- วิณะ วีระไวทยะ (2541) *พฤติกรรมผู้บริโภค* กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์องค์การสังคมสงเคราะห์
ทหารผ่านศึก
- ศรรัตน์ เกิดประเสริฐ (2540) “ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกินอาหารพลังงานและสารอาหาร
ที่ได้รับกับภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา”
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทคหกรรมศาสตร์มหาบัณฑิต คณะคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัย
เกษตรศาสตร์
- สถาบันเด็ก มูลนิธิเด็ก (2551) ความสำคัญของครอบครัว ค้นเมื่อวันที่ 30 พฤษภาคม 2551 จาก
<http://www.childthai.org>
- สภาวัฒนธรรม จังหวัดนครสวรรค์ (2551) วิธีการดำเนินชีวิต ค้นเมื่อวันที่ 3 พฤษภาคม 2551 จาก
http://www.m_culture.go/th/province/nakhonsawan/default.htm
- สิริพันธ์ จุลกรังคะ (2541) *โภชนาการเบื้องต้น* กรุงเทพมหานคร:สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

- สุกรี วิยะทัศน์ (2540) “การศึกษาปัจจัยทางเศรษฐกิจสังคมและความเชื่อของมารดาที่มีผลต่อภาวะ
 ทูพโภชนาการในเด็กก่อนวัยเรียน ศึกษากรณีบ้านหนองหลุบ ตำบลแดงใหญ่
 อำเภอเมืองจังหวัดขอนแก่น” วิทยานิพนธ์ปริญญาโทศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต
 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
- สุนิสา ทรงอยู่ (2549) “ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมของมารดาในการป้องกันการเกิดโรคอ้วนในเด็ก
 ก่อนวัยเรียนในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครปฐม” วิทยานิพนธ์ปริญญาโทศึกษาศาสตร์
 มหาบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร
- สุมณฑา วัฒนสินธุ์ (2532) การสุขาภิบาลอาหารภาควิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร
 คณะวิทยาศาสตร์ กรุงเทพมหานคร มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- อบเชย วงษ์ทอง (2546) โภชนาการครอบครัว กรุงเทพมหานคร สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- เอี่ยมพร จันทร์ทอง (2546) “ปัจจัยที่สัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียนในเขตชุมชนแออัด
 อำเภอเมืองจังหวัดนนทบุรี” วิทยานิพนธ์ปริญญาโทศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษา
 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

หนังสือขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย



ที่ ศธ 0522.21/ว129

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด

จังหวัดนนทบุรี 11120

12 กุมภาพันธ์ 2552

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนเทศบาลวัดไทรใต้

เนื่องด้วย นางสาวนลินี มีผิว นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิชาเอกการพัฒนาครอบครัวและสังคม สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราชกำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ปัจจัยด้านครอบครัวที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จ.นครสวรรค์ ในการนี้ นักศึกษาจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยจากเด็กวัยก่อนเรียนที่อายุ 4-6 ปี จำนวน 30 คน

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ในการอนุญาตให้นักศึกษาได้ดำเนินการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยตามวัน เวลา และรายละเอียดที่นักศึกษาเสนอมาพร้อมนี้ หวังว่าจะได้รับความกรุณาจากท่านและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.วศินา จัทรศิริ)

ประธานกรรมการประจำสาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์

สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์

โทร 0-2503-3573

โทรสาร 0-2503-3639



ที่ ศธ 0522.21/ว129

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี 11120

12 กุมภาพันธ์ 2552

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย
เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนเทศบาลวัดปากน้ำโพใต้

เนื่องด้วย นางสาวนลินี มีผิว นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิชาเอกการพัฒนา
ครอบครัวและสังคม สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราชกำลังทำ
วิทยานิพนธ์ เรื่อง ปัจจัยด้านครอบครัวที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน
ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จ.นครสวรรค์ ในการนี้ นักศึกษาจำเป็นต้องเก็บข้อมูล
เพื่อการวิจัยจากเด็กวัยก่อนเรียนที่อายุ 4-6 ปี จำนวน 23 คน

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ในการอนุญาตให้นักศึกษาได้ดำเนินการ
เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยตามวัน เวลา และรายละเอียดที่นักศึกษาเสนอมาพร้อมนี้ หวังว่าจะได้รับ
ความกรุณาจากท่านและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.วศินา จัทรศิริ)

ประธานกรรมการประจำสาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์

สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์

โทร 0-2503-3573

โทรสาร 0-2503-3639



ที่ ศธ 0522.21/ว129

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี 11120

12 กุมภาพันธ์ 2552

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนเทศบาลวัดพรหมจริยาวาส

เนื่องด้วย นางสาวณิณี มีผิว นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิชาเอกการพัฒนาครอบครัวและสังคม สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราชกำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ปัจจัยด้านครอบครัวที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จ.นครสวรรค์ ในการนี้ นักศึกษาจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยจากเด็กวัยก่อนเรียนที่อายุ 4-6 ปี จำนวน 57 คน

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ในการอนุญาตให้นักศึกษาได้ดำเนินการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยตามวัน เวลา และรายละเอียดที่นักศึกษาเสนอมาพร้อมนี้ หวังว่าจะได้รับความกรุณาจากท่านและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.วศินา จัทรศิริ)

ประธานกรรมการประจำสาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์

สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์

โทร 0-2503-3573

โทรสาร 0-2503-3639



ที่ ศธ 0522.21/ว129

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด

จังหวัดนนทบุรี 11120

12 กุมภาพันธ์ 2552

เรื่อง ขออนุญาตให้นักศึกษาเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนเทศบาลวัดวรรณนารถ

เนื่องด้วย นางสาวลลิตา มีผิว นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิชาเอกการพัฒนา
ครอบครัวและสังคม สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราชกำลังทำ
วิทยานิพนธ์ เรื่อง ปัจจัยด้านครอบครัวที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน
ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จ.นครสวรรค์ ในการนี้ นักศึกษาจำเป็นต้องเก็บข้อมูล
เพื่อการวิจัยจากเด็กวัยก่อนเรียนที่อายุ 4-6 ปี จำนวน 46 คน

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตจากท่าน ในการอนุญาตให้นักศึกษาได้ดำเนินการ
เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยตามวัน เวลา และรายละเอียดที่นักศึกษาเสนอมาพร้อมนี้ หวังว่าจะได้รับ
ความกรุณาจากท่านและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.วศินา จัทรศิริ)

ประธานกรรมการประจำสาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์

สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์

โทร 0-2503-3573

โทรสาร 0-2503-3639



ที่ ศธ 0522.21/ว129

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี 11120

12 กุมภาพันธ์ 2552

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนเทศบาลวัดช่องคีรีศรีทิวาราม

เนื่องด้วย นางสาวณิณี มีผิว นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิชาเอกการพัฒนา
ครอบครัวและสังคม สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราชกำลังทำ
วิทยานิพนธ์ เรื่อง ปัจจัยด้านครอบครัวที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน
ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จ.นครสวรรค์ ในการนี้ นักศึกษาจำเป็นต้องเก็บข้อมูล
เพื่อการวิจัยจากเด็กวัยก่อนเรียนที่อายุ 4-6 ปี จำนวน 33 คน

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ในการอนุญาตให้นักศึกษาได้ดำเนินการ
เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยตามวัน เวลา และรายละเอียดที่นักศึกษาเสนอมาพร้อมนี้ หวังว่าจะได้รับ
ความกรุณาจากท่านและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.วศินา จัทรศิริ)

ประธานกรรมการประจำสาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์

สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์

โทร 0-2503-3573

โทรสาร 0-2503-3639



ที่ ศธ 0522.21/ว129

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี 11120

12 กุมภาพันธ์ 2552

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนเทศบาลวัดจอมคีรีนาคพรต

เนื่องด้วย นางสาวณิณี มีผิว นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิชาเอกการพัฒนา
ครอบครัวและสังคม สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราชกำลังทำ
วิทยานิพนธ์ เรื่อง ปัจจัยด้านครอบครัวที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน
ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จ.นครสวรรค์ ในการนี้ นักศึกษาจำเป็นต้องเก็บข้อมูล
เพื่อการวิจัยจากเด็กวัยก่อนเรียนที่อายุ 4-6 ปี จำนวน 67 คน

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ในการอนุญาตให้นักศึกษาได้ดำเนินการ
เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยตามวัน เวลา และรายละเอียดที่นักศึกษาเสนอมาพร้อมนี้ หวังว่าจะได้รับ
ความกรุณาจากท่านและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.วศินา จัทรศิริ)

ประธานกรรมการประจำสาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์

สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์

โทร 0-2503-3573

โทรสาร 0-2503-3639



ที่ ศธ 0522.21/ว129

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี 11120

12 กุมภาพันธ์ 2552

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนเทศบาลวัดสุคตวราราม

เนื่องด้วย นางสาวณิณี มีผิว นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิชาเอกการพัฒนา
ครอบครัวและสังคม สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราชกำลังทำ
วิทยานิพนธ์ เรื่อง ปัจจัยด้านครอบครัวที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน
ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จ.นครสวรรค์ ในการนี้ นักศึกษาจำเป็นต้องเก็บข้อมูล
เพื่อการวิจัยจากเด็กวัยก่อนเรียนที่อายุ 4-6 ปี จำนวน 32 คน

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ในการอนุญาตให้นักศึกษาได้ดำเนินการ
เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยตามวัน เวลา และรายละเอียดที่นักศึกษาเสนอมาพร้อมนี้ หวังว่าจะได้รับ
ความกรุณาจากท่านและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.วศินา จัทรศิริ)

ประธานกรรมการประจำสาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์

สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์

โทร 0-2503-3573

โทรสาร 0-2503-3639



ที่ ศธ 0522.21/ว129

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี 11120

12 กุมภาพันธ์ 2552

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย
เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนเทศบาลวัด ไทรเหนือ

เนื่องด้วย นางสาวณิณี มีผิว นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิชาเอกการพัฒนา
ครอบครัวและสังคม สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราชกำลังทำ
วิทยานิพนธ์ เรื่อง ปัจจัยด้านครอบครัวที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน
ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จ.นครสวรรค์ ในการนี้ นักศึกษาจำเป็นต้องเก็บข้อมูล
เพื่อการวิจัยจากเด็กวัยก่อนเรียนที่อายุ 4-6 ปี จำนวน 22 คน

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ในการอนุญาตให้นักศึกษาได้ดำเนินการ
เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยตามวัน เวลา และรายละเอียดที่นักศึกษาเสนอมาพร้อมนี้ หวังว่าจะได้รับ
ความกรุณาจากท่านและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.วศินา จัทรศิริ)

ประธานกรรมการประจำสาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์

สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์

โทร 0-2503-3573

โทรสาร 0-2503-3639

ภาคผนวก ข

หนังสือขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย



ที่ ศธ 0522.21/ว1571

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี 11120

16 ธันวาคม 2551

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์สุวรรณ ชัยชนะ

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการวิทยานิพนธ์จำนวน 1 ชุด

เนื่องด้วย นางสาวนลินี มีผิว นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิชาเอกการพัฒนาครอบครัวและสังคม สาขามนุษยนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ได้รับการอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ปัจจัยด้านครอบครัวที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเทศบาลนครนครสวรรค์ จ.นครสวรรค์ ตามโครงการวิทยานิพนธ์ที่แนบมาพร้อมนี้

การจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูล และได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไว้ขั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัยทางสาขาฯ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้านอาหารและโภชนาการ ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่นๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาฯ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.วศินา จัทรศิริ)

ประธานกรรมการประจำสาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์

สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์

โทร 0-2503-3573

โทรสาร 0-2503-3639



ที่ ศธ 0522.21/ว1571

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี 11120

16 ธันวาคม 2551

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย
เรียน อาจารย์มาลี ภัทรสุพรรณนาการ
สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการวิทยานิพนธ์จำนวน 1 ชุด

เนื่องด้วย นางสาวนลินี มีผิว นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิชาเอกการพัฒนา
ครอบครัวและสังคม สาขามนุษยนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ได้รับการอนุมัติให้ทำ
วิทยานิพนธ์ เรื่อง ปัจจัยด้านครอบครัวที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน
ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเทศบาลนครนครสวรรค์ จ.นครสวรรค์ ตามโครงการวิทยานิพนธ์ที่แนบมา
พร้อมนี้

การจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูล
และได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไว้ขั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือ
ที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย
ทางสาขาฯ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้านอาหารและโภชนาการ ได้โปรด
พิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับ
รายละเอียดอื่นๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาฯ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอขอบคุณ
มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.วศิณา จัทรศิริ)

ประธานกรรมการประจำสาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์

สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์

โทร 0-2503-3573

โทรสาร 0-2503-3639



ที่ ศธ 0522.21/ว1571

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี 11120

16 ธันวาคม 2551

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย
เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิรัตน์ จันทรรักษ์
สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการวิทยานิพนธ์จำนวน 1 ชุด

เนื่องด้วย นางสาวนลินี มีผิว นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิชาเอกการพัฒนา
ครอบครัวและสังคม สาขามนุษยนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ได้รับการอนุมัติให้ทำ
วิทยานิพนธ์ เรื่อง ปัจจัยด้านครอบครัวที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน
ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเทศบาลนครนครสวรรค์ จ.นครสวรรค์ ตามโครงการวิทยานิพนธ์ที่แนบมา
พร้อมนี้

การจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูล
และได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไว้ขั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือ
ที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย
ทางสาขาฯ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้านอาหารและโภชนาการ ได้โปรด
พิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับ
รายละเอียดอื่นๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาฯ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอขอบคุณ
มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.วศิณา จัทรศิริ)

ประธานกรรมการประจำสาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์

สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์

โทร 0-2503-3573

โทรสาร 0-2503-3639

ภาคผนวก ค
ประวัติผู้ทรงคุณวุฒิ

ประวัติผู้ทรงคุณวุฒิ

ชื่อ/นามสกุล	อาจารย์สุวรรณา ชัยชนะ
ตำแหน่งทางบริหาร/วิชาการ	ครุคศ.2 (ครูชำนาญการ)
สถานที่ทำงาน	วิทยาลัยอาชีวศึกษานครสวรรค์
วุฒิทางการศึกษา	คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน

ประสบการณ์และผลงานทางวิชาการ

- สอนวิชาอาหารและโภชนาการ มาเป็นเวลา 15 ปี
- งานวิจัย เรื่อง ศักยภาพภูมิปัญญาไทยอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนล่าง (2547)
- งานวิจัย เรื่อง เต้าเจี้ยวผงกึ่งสำเร็จรูป (2549)

ชื่อ/นามสกุล	อาจารย์มาลี ภัทรสุพรรณนาการ
ตำแหน่งทางบริหาร/วิชาการ	วิทยาจารย์ 8
สถานที่ทำงาน	วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์
วุฒิทางการศึกษา	คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน

ประสบการณ์และผลงานทางวิชาการ

- เป็นที่ปรึกษาและผู้ทรงคุณวุฒิวิทยานิพนธ์นักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์ และมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
- เป็นที่ปรึกษางานวิจัยนักศึกษาพยาบาล
- เป็นวิทยากรที่เลี้ยงในการอบรมผู้บริหารระดับต้นและระดับกลาง สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข

ประวัติผู้ทรงคุณวุฒิ

ชื่อ/นามสกุล	ผศ.วิรัตน์ จันทรทรัพย์
ตำแหน่งทางบริหาร/วิชาการ	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ระดับ 8
สถานที่ทำงาน	มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม อ.เมือง จ.นครปฐม
วุฒิทางการศึกษา	คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน

ประสบการณ์และผลงานทางวิชาการ

- งานวิจัย เรื่อง พฤติกรรมการให้อาหารของมารดาแก่ทารก และเด็กวัยก่อนเรียน อายุ 1-3 ปี ในแหล่งก่อสร้าง กทม. (2532)
- ศึกษาเปรียบเทียบภาวะโภชนาการของเด็กชั้นประถม 4-5-6 ในประเทศไทยและประเทศญี่ปุ่น (2534-35)
- งานวิจัย เรื่อง ข้าวเกรียบมะละกอเสริมปลาป่นด้วยวิธีน้ำแป้ง
- การศึกษาบริบทข้าวหมูแดงในเขตอ.เมือง จ.นครปฐม (2548)
- เอกสารประกอบการสอนรายวิชา ขนมไทย/การแกะสลักผัก-ผลไม้/การถนอมอาหาร
- ตำราเรื่อง หลักการจัดดอกไม้ (2548)
- วิทยากรสอนอาหารไทย/ขนมไทย/อาหารแปรรูป/จัดดอกไม้

ภาคผนวก ง

แบบสอบถาม

**เรื่อง ปัจจัยด้านครอบครัวที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของ
เด็กวัยก่อนเรียนในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จ.นครสวรรค์**

1. แบบสอบถามแบ่งเป็น 5 ตอนคือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานทั่วไปเกี่ยวกับครอบครัว จำนวน 6 ข้อ

ตอนที่ 2 ข้อมูลด้านภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน 4 ข้อ

ตอนที่ 3 ข้อมูลด้านความรู้เกี่ยวกับการกินอาหารของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว 20 ข้อ

ตอนที่ 4 ข้อมูลเจตคติเกี่ยวกับการกินอาหารของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว 20 ข้อ

ตอนที่ 5 ข้อมูลการปฏิบัติเกี่ยวกับการจัดอาหารของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว 20 ข้อ

2. ผู้ตอบแบบสอบถาม หมายถึง ผู้ดูแลอาหารของเด็กวัยก่อนเรียน (มีอายุ 4-6 ปี) และให้ความร่วมมือในการศึกษาวิจัย

3. วิธีตอบแบบสอบถาม โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่าง หรือเติมคำลงในช่องว่าง หรือเติมคำลงในช่องว่างตามความเป็นจริง และขอความกรุณาท่าน โปรดตอบแบบสอบถามให้ครบทุกส่วนทุกข้อ ถ้าตอบไม่ครบจะทำให้แบบสอบถามชุดนี้ไม่สมบูรณ์ ไม่สามารถนำไปวิเคราะห์ผลได้

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานทั่วไปเกี่ยวกับครอบครัว

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ลงใน หรือเติมคำลงในช่องว่างตามความเป็นจริง
และขอความกรุณาท่านโปรดตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ

1. ผู้ดูแลอาหารของครอบครัว 1) พ่อ 2) แม่
 3) อื่นๆ โปรดระบุ.....

ต่อไปนี้เป็นข้อมูลของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว

2. อายุ
 1) ต่ำกว่า 20 ปี 2) 20-29 ปี
 3) 30-39 ปี 4) 40-49 ปี
 5) 50 ปีขึ้นไป
3. อาชีพ
 1) รับราชการ 2) ค้าขาย
 3) รับจ้าง 4) ประกอบธุรกิจส่วนตัว
 5) เกษตรกร 6) ไม่ประกอบอาชีพ
 7) อื่น ๆ ระบุ.....
4. ระดับการศึกษา
 1) ต่ำกว่าประถมศึกษา 2) ประถมศึกษา
 3) มัธยมศึกษา 4) อนุปริญญาหรือเทียบเท่า
 5) ปริญญาตรี 6) สูงกว่าปริญญาตรี
5. รายได้ของครอบครัว (รายได้รวมของพ่อ แม่ และบุตรคนที่มีงานทำแล้ว)
 1) ต่ำกว่า 5,001 บาท/เดือน 2) 5,001-10,000 บาท/เดือน
 3) 10,001-15,000 บาท/เดือน 4) 15,001-20,000 บาท/เดือน
 5) สูงกว่า 20,000 บาท/เดือน
6. ลักษณะของครอบครัวเด็กวัยก่อนเรียน
 1) ครอบครัวเดี่ยว หมายถึง ครอบครัวที่ประกอบด้วยพ่อ แม่ ลูก เท่านั้น
 2) ครอบครัวขยาย หมายถึง ครอบครัวที่ประกอบด้วยพ่อ แม่ ลูก ปู่ ย่า ตา ยาย อา น้า ลุง ป้า
 3) ครอบครัวอื่น หมายถึง ครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่เพียงคนเดียวหรือครอบครัวที่เด็กอาศัยอยู่กับผู้อุปการะอื่น

ตอนที่ 2 ข้อมูลภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน เป็นข้อมูลภาวะโภชนาการของบุตรที่มีอายุ 4-6 ปี จำนวน 4 ข้อ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน และเติมค่าลงในช่องว่างตามความเป็นจริงให้ครบทุกข้อ

- เด็กเพศ..... ชาย หญิง
- เกิดวันที่.....เดือน.....พ.ศ.อายุ.....ปี

(สำหรับผู้ทำการวิจัยตอบผู้ตอบแบบสอบถามไม่ต้องตอบ)

- น้ำหนักปัจจุบันที่ชั่งได้.....กิโลกรัม
- ส่วนสูงปัจจุบันวัดได้.....เซนติเมตร

ผลของภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน

ภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ ภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ ภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์

ตอนที่ 3 ข้อมูลด้านความรู้เกี่ยวกับการกินอาหารของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว 20 ข้อ

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบที่ท่านต้องการตอบ โดยแต่ละข้อให้ตอบเพียงคำตอบเดียวให้ครบทุกข้อ

คำตอบ ใช่ หมายความว่า ท่านเห็นว่าข้อความนั้นถูกต้อง

คำตอบ ไม่ใช่ หมายความว่า ท่านเห็นว่าข้อความนั้นผิด

ข้อที่	ข้อความ	คำตอบ	
		ใช่	ไม่ใช่
1.	อาหารประเภทข้าว แป้ง น้ำตาลช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ		
2.	อาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไข่ นมเป็นอาหารที่จำเป็นต่อเด็กวัยก่อนเรียน		
3.	อาหารประเภทผักสดต่าง ๆ ช่วยในการให้พลังงานแก่ร่างกาย		
4.	การรับประทานผลไม้ทำให้ระบบการขับถ่ายของร่างกายดี		
5.	อาหารประเภทไขมัน และน้ำมันจากพืชและสัตว์ไม่มีความจำเป็นต่อเด็กวัยก่อนเรียน		

ข้อที่	ข้อคำถาม	คำตอบ	
		ใช่	ไม่ใช่
6.	การรับประทานไข่ นมทุกวันเพราะเป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับการเจริญเติบโตของเด็กวัยก่อนเรียน		
7.	ควรให้เด็กวัยก่อนเรียนรับประทานผลไม้ตามฤดูกาลแทนการรับประทานขนมกรุบกรอบหรือขนมหวาน		
8.	เด็กควรรับประทานข้าวมากกว่ากับข้าว		
9.	โรคคอพอกเกิดจากการขาดสารอาหารไอโอดีนเนื่องจากไม่ได้รับประทานอาหารทะเล		
10.	ถ้าเกิดแผลที่มุมปากควรรับประทานข้าวซ้อมมือ		
11.	อาหารมือเช้าเป็นมือที่สำคัญ		
12.	ข้าวที่ขัดสีจนขาว เป็นข้าวที่สะอาดน่ารับประทานและมีคุณค่าทางโภชนาการสูงกว่าข้าวที่ไม่ผ่านการขัดสีหรือข้าวซ้อมมือ		
13.	การกินเมล็ดมะเขือหรือเมล็ดฝรั่งทำให้เป็นโรคไส้ติ่งได้		
14.	การเลือกซื้ออาหารที่ปอกหรือหั่นไว้แล้วและแช่น้ำไว้ เป็นการประหยัดเวลาและถนอมคุณค่าทางโภชนาการของอาหาร		
15.	อาหารกระป๋องประเภทเนื้อสัตว์ เช่น ปลากระป๋อง ต้องนำไปอุ่นให้ร้อนนานประมาณ 15 นาทีก่อนกิน		
16.	การย่างจะทำให้อาหารมีคุณค่าทางโภชนาการมากกว่านี้		
17.	อาหารที่มีราคาถูกบางอย่างมีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น เต้าหู้		
18.	หากเด็กวัยก่อนเรียนไม่ชอบดื่มนมสามารถดื่มน้ำผลไม้แทนได้ เพราะให้ประโยชน์และคุณค่าอาหารเหมือนกัน		
19.	เด็กต้องรับประทานอาหารประเภทแป้งมาก ๆ เช่น ข้าว ขนมปัง ร่างกายจะได้เจริญเติบโต		
20.	อาหารว่างระหว่างมือของเด็ก ควรเป็นอาหารที่หาง่าย เช่น ขนมกรุบกรอบ		

ตอนที่ 4 ข้อมูลเจตคติเกี่ยวกับการกินอาหารของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว 20 ข้อ

คำชี้แจง ในแต่ละข้อคำถาม จะมีคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกหรือความคิดเห็นของท่านให้เลือก 4 ระดับ ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบที่ท่านต้องการตอบ โดยแต่ละข้อ ให้ตอบเพียงคำตอบเดียวให้ครบทุกข้อ

ข้อที่	ข้อคำถาม	คำตอบ			
		เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1.	ขนมกรุบกรอบเป็นขนมที่สะดวกในการจัดซื้อให้เด็ก				
2.	การบริโภคอาหารเช่น พิซซ่า ตามแบบชาวตะวันตกแสดงถึงความทันสมัย				
3.	เด็กที่อ้วนท้วมเป็นเด็กสุขภาพแข็งแรง				
4.	อาหารหมักดอง เช่น ฝรั่งดอง มะม่วงดอง เด็กวัยก่อนเรียนเด็กวัยก่อนเรียนสามารถกินได้				
5.	อาหารที่ไม่ใส่ผงชูรสจะไม่อร่อย				
6.	น้ำอัดลมเป็นเครื่องดื่มที่สะอาดและมีคุณค่าต่อร่างกาย				
7.	การให้เด็กดื่มน้ำอัดลมแสดงถึงความทันสมัย				
8.	อาหารที่มีราคาแพง เช่น หูฉลาม มีคุณค่าทางโภชนาการสูงกว่าอาหารที่มีราคาถูก				
9.	ข้าวแดง ข้าวซ้อมมือเป็นข้าวสำหรับคนจน				
10.	การเลือกรับประทานอาหารให้ถูกหลักโภชนาการเป็นเรื่องยุ่งยาก				
11.	การเตรียมอาหารเด็กด้วยตนเองเป็นเรื่องเสียเวลา				
12.	การกินอาหารกับคนที่สนิทไม่ควรใช้ช้อนกลางเพราะจะทำให้สัมพันธภาพเสียไป				

ข้อที่	ข้อความ	คำตอบ			
		เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
13.	การกินปลา มาก ๆ จะทำให้เป็นตานขโมย				
14.	กินหัวปลาสงทำให้ฉลาดและเรียนเก่ง				
15.	การบีบมะนาวใส่เนื้อ ปลา กุ้ง ช่วยให้สุกได้				
16.	อาหารที่อร่อยต้องมีรสชาติจัดจ้าน เช่น เค็มจัด เปรี้ยวจัด				
17.	ผลไม้ที่มีวิตามินซีต้องเป็นผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว เท่านั้น				
18.	กินของหวานมากๆ จะทำให้เป็นโรคเบาหวาน				
19.	เวลาเด็กหกล้มมีบาดแผลจรรยาไม่ควรให้ รับประทานไข่เพราะจะทำให้แผลอักเสบ และหายช้า				
20.	อาหารที่น่ากินต้องมีสีสวยเข้มสดใส				

ตอนที่ 5 ข้อมูลการปฏิบัติเกี่ยวกับการจัดหาอาหารของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว 20 ข้อ

คำชี้แจง ในแต่ละข้อคำถาม จะมีคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกหรือความคิดเห็นของท่านให้เลือก 4 ระดับ ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบที่ท่านต้องการตอบ โดยแต่ละข้อ ให้ตอบเพียงคำตอบเดียวให้ครบทุกข้อ

ข้อที่	ข้อคำถาม	คำตอบ			
		ปฏิบัติเป็นประจำ (ทุกวัน)	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง (2-3 ครั้ง /สป.)	ปฏิบัติ นานๆครั้ง (น้อยกว่า 1 ครั้ง/ สป.)	ไม่เคยปฏิบัติ
1.	ท่านประกอบอาหารที่มีผักเป็นส่วนผสม				
2.	ท่านให้เด็กกินผลไม้				
3.	ท่านให้เด็กกินน้ำอัดลมหรือน้ำหวานผสมสี				
4.	ท่านใช้เนื้อสัตว์ปรุงอาหารให้เด็กรับประทาน				
5.	เด็กได้รับประทานอาหารเช้า				
6.	เด็กได้รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ				
7.	เด็กล้างมือก่อนรับประทานอาหาร				
8.	เด็กกินอาหารสำเร็จรูป เช่น บะหมี่สำเร็จรูป แทนอาหารบางมื้อ				
9.	ท่านให้เด็กกินอาหารครบรอบ				
10.	ท่านให้เด็กใช้ช้อนกลาง				
11.	ท่านเลือกอาหารหมักดอง เช่น มะม่วงดอง ฝรั่งดอง มาให้เด็กรับประทาน				
12.	ท่านปรุงอาหารให้เด็กรับประทานด้วยตนเอง				
13.	ท่านเลือกอาหารปิ้งย่าง ให้เด็กรับประทาน				
14.	ท่านให้เด็กดื่มนม				
15.	ท่านให้เด็กดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว				
16.	ท่านให้เด็กกินไข่				

ข้อที่	ข้อความ	คำตอบ			
		ปฏิบัติเป็นประจำ (ทุกวัน)	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง (2-3 ครั้ง /สป.)	ปฏิบัตินานๆครั้ง (น้อยกว่า 1 ครั้ง/ สป.)	ไม่เคยปฏิบัติ
17.	ท่านให้เด็กกินเนื้อสัตว์ติดมัน เช่น หมูสามชั้น				
18.	ท่านปรุงอาหาร โดยใส่ผงชูรสหรือผงปรุงรส				
19.	ท่านเลือกซื้ออาหารให้เด็กโดยพิจารณาถึงความสะอาดของร้านและคนขายมากกว่า ความอร่อย				
20.	ท่านให้เด็กกินอาหารฟาสฟู๊ด เช่น พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์				

ภาคผนวก จ

ตารางแสดงผลคะแนน

ตารางแสดงผลคะแนนเจตคติเกี่ยวกับการกินอาหารของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว
เด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ จำแนกตามข้อ

เจตคติ	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
ข้อ 1	80	169	42	19
ข้อ 2	108	171	21	10
ข้อ 3	61	198	42	9
ข้อ 4	91	174	42	3
ข้อ 5	81	144	82	3
ข้อ 6	147	143	16	4
ข้อ 7	154	131	24	1
ข้อ 8	129	144	29	8
ข้อ 9	114	156	31	9
ข้อ 10	86	160	60	4
ข้อ 11	102	179	24	5
ข้อ 12	114	165	26	5
ข้อ 13	99	168	37	6
ข้อ 14	49	180	68	13
ข้อ 15	102	144	60	4
ข้อ 16	120	168	22	0
ข้อ 17	57	182	68	3
ข้อ 18	18	133	122	37
ข้อ 19	24	147	110	29
ข้อ 20	125	141	39	5

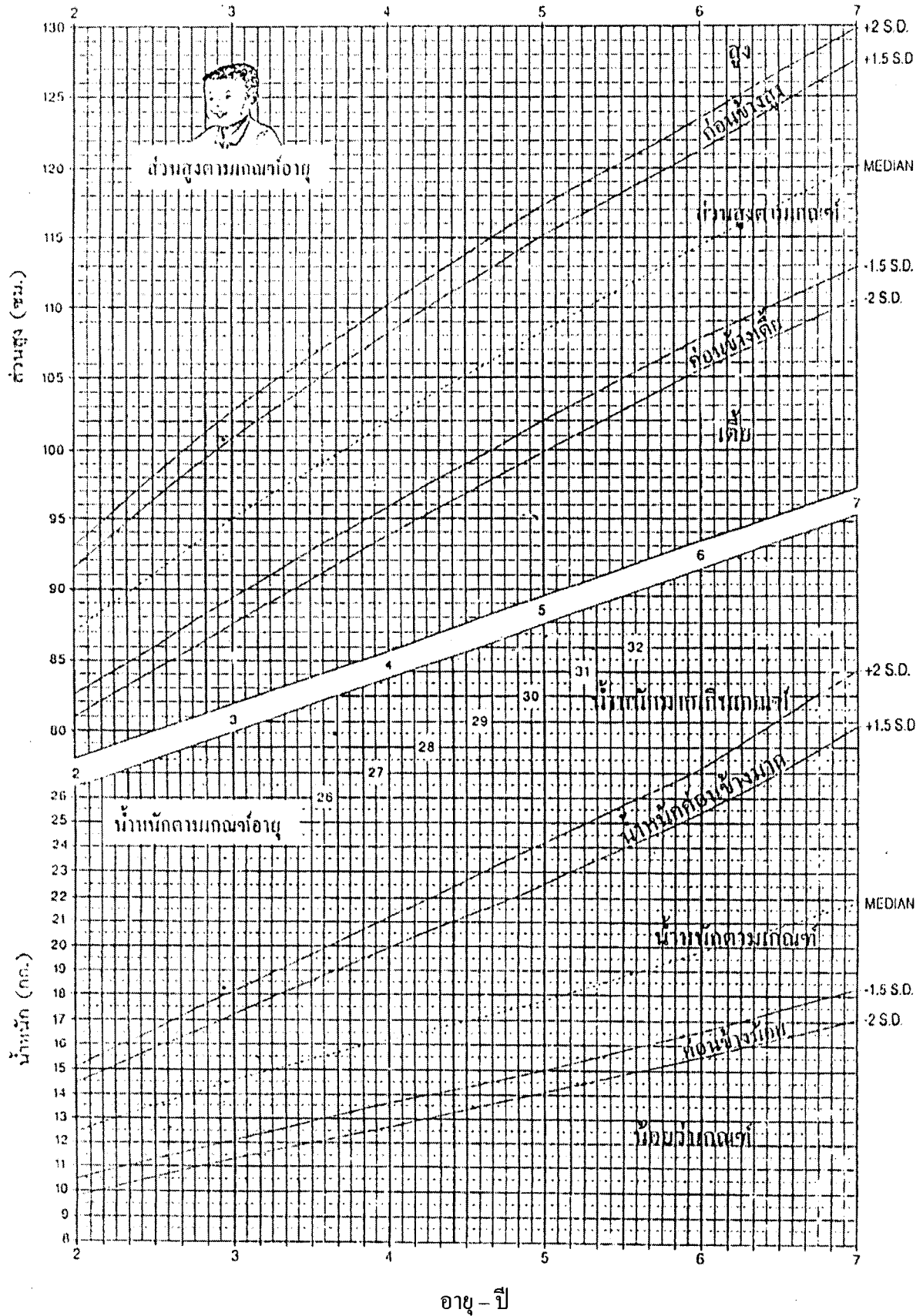
ตารางแสดงผลคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการจัดการอาหารของผู้ดูแลอาหารของครอบครัว
เด็กวัยก่อนเรียน ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ จำแนกตามข้อ

การปฏิบัติ	ไม่เคยปฏิบัติ	ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	ปฏิบัติเป็นประจำ
ข้อ 1	2	33	117	158
ข้อ 2	0	22	164	124
ข้อ 3	37	159	89	25
ข้อ 4	0	22	92	196
ข้อ 5	5	21	57	227
ข้อ 6	2	16	69	223
ข้อ 7	13	25	102	170
ข้อ 8	14	143	141	12
ข้อ 9	6	124	159	21
ข้อ 10	26	52	132	100
ข้อ 11	133	112	54	11
ข้อ 12	12	36	109	153
ข้อ 13	6	135	154	15
ข้อ 14	0	30	77	203
ข้อ 15	10	50	105	145
ข้อ 16	1	42	160	107
ข้อ 17	19	111	157	23
ข้อ 18	93	140	64	13
ข้อ 19	11	46	103	150
ข้อ 20	102	133	56	19

ภาคผนวก ฉ

กราฟแสดงเกณฑ์แสดงอ้างอิงการเจริญเติบโต

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ของเพศชาย อายุ 2-7 ปี



ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	นางสาวนลินี มีผิว
วัน เดือน ปีเกิด	18 กุมภาพันธ์ 2521
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดอุทัยธานี
ประวัติการศึกษา	- ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต (วท.บ.) คณะคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์บางเขน พ.ศ. 2542
ประวัติการทำงาน	- อาจารย์ 1 ระดับ 3 โรงเรียนวัดมงคลวราราม กรุงเทพมหานคร 2547 - ปัจจุบัน ครู คศ.1 โรงเรียนเทศบาลวัดสุคตวราราม จังหวัดนครสวรรค์