

การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัยในโรงเรียน สังกัดกรุงเทพมหานคร

THE STUDY OF EARLY CHILDHOOD ACCORDANCE WITH FOOD BEHAVIORAL CONSUMPTION IN CASE OF "THE SCHOOL IN BANGKOK"

วนิสอา อองจา¹, รศ.ดร.สิริมา ปิณโยอนันตพงษ์²

Wanisa Aorgat¹, Assoc.Prof. Dr. Sirima Pinyoanuntapong²

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้ เป็นการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัยในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาลักษณะพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มของเด็กคือ กลุ่มข้าว-แป้ง กลุ่มผัก กลุ่มผลไม้ กลุ่มเนื้อสัตว์ ปลา ไข่ ถั่ว กลุ่มนมและผลิตภัณฑ์จากนม กลุ่มขนมเครื่องดื่ม และศึกษาข้อมูลทั่วไปและการจัดอาหารให้กับเด็กของผู้ปกครองที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็ก กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ คือเด็กปฐมวัยและผู้ปกครองของเด็ก โดยเด็กปฐมวัยเป็นเด็กนักเรียนอนุบาลที่มีอายุ 4-6 ปี กำลังเรียนอยู่ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 และผู้ปกครองของเด็กเป็นผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวนทั้งหมด 221 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัยมีความเชื่อถือได้ที่คำนวณด้วยสูตรสัมประสิทธิ์ แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha) เท่ากับ 0.71-0.82 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ และสถิติการทดสอบไค-กำลังสอง (chi-squared test statistic)

ผลการวิจัยพบว่า 1) พฤติกรรมการบริโภคอาหารกลุ่มนมเพียงกลุ่มเดียวที่มีการบริโภคอาหารสามระดับคือระดับน้อย ปานกลางและมาก ในจำนวนไม่แตกต่างกัน ($\chi^2=1.75$, $df=2$, $p=0.42$) ส่วนการบริโภคอาหารกลุ่มขนม-เครื่องดื่ม กลุ่มข้าว-แป้ง กลุ่มเนื้อสัตว์ ปลา ไข่ ถั่ว กลุ่มผักและ กลุ่มผลไม้รวมทั้งการบริโภคอาหารโดยรวมในสามระดับมีจำนวนแตกต่างกัน ($\chi^2=22.41-246.36$, $p<0.01$) และ 2) ข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครองเด็กไม่มีผลต่อการบริโภคอาหารของเด็กโดยรวมและกลุ่มผลไม้ แต่มีผลต่อการบริโภคอาหารกลุ่มอื่นๆ อีกห้ากลุ่ม ($\chi^2=9.49$, $p<0.05$ - $\chi^2=22.67$, $p<0.01$) โดยเพศ แหล่งจัดอาหาร และการรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านอาหารของผู้ปกครองไม่มีผลต่อการบริโภคอาหารทุกกลุ่ม ส่วนข้อมูลการจัดอาหารให้กับเด็กส่วนใหญ่มีผลต่อการบริโภคอาหารของเด็กโดยรวมและรายกลุ่ม ($\chi^2=10.76$, $p<0.05$ - $\chi^2=48.61$, $p<0.01$) ยกเว้นเฉพาะการจัดเตรียมอาหารไม่มีผลต่อการบริโภคอาหารกลุ่มขนม ($\chi^2=7.27$, $p>0.01$) และการประกอบอาหารไม่มีผลต่อการบริโภคอาหารกลุ่มผลไม้ ($\chi^2=4.17$) และกลุ่มผัก ($\chi^2=7.06$)

คำสำคัญ : เด็กก่อนวัยเรียน, พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ปกครองเตรียมอาหารสำหรับเด็ก

¹นิสิตหลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาการทางการศึกษาและการจัดการเรียนรู้ (การศึกษานปฐมวัย) คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

²อาจารย์ประจำสาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ABSTRACT

This research was a study of food consumption behavior of preschool children in schools under Bangkok Metropolitan Administration. The purposes of research were to study the consumption behavior of preschool children in six food groups: rice-starch, vegetables, fruits, meat-fish-eggs-beans, milk-dairy products, and snacks-drinks; and to investigate the general and food preparation information of their parents affecting the food consumption behavior. The sample used in study was 221 preschool children and their parents. The preschool children were kindergarten students, with 4-6 years of age, who were studying in schools under Bangkok Metropolitan Administration in second semester of 2015 academic year. The parents of children were those who completed questionnaire. The instrument for collecting data was a questionnaire asking about food consumption behavior of the preschool children with reliability, calculated by using Cronbach's alpha, at 0.71-0.82. The data were statistically analyzed by using frequency, percentage and chi-squared test statistic.

The research results revealed that 1) the food consumption of preschool children only in the group of milk was found in three levels of little, middle and a lot with no different amounts ($\chi^2=1.75$, $df=2$, $p=0.42$). The food consumption in the groups of snacks-drinks, rice-starch, meat-fish-eggs-beans, vegetables, and fruits, and also the food consumption in general were found in three levels with different amounts ($\chi^2=22.41-246.36$, $p<0.01$). 2) The general information of parents did not affect the food consumption of preschool children in general and in the group of fruits. However, it affected the food consumption in other five groups ($\chi^2=9.49, p<0.05$ - $\chi^2=22.67, p<0.01$). Genders, food preparation sources and perception of information about food of the parents did not affect the food consumption in all groups. The information about food preparation for most children affected the food consumption of the children both in general and in individual groups ($\chi^2=10.76, p<0.05$ - $\chi^2=48.61, p<0.01$), except in the group of snacks ($\chi^2=7.27, p>0.01$). Moreover, cooking did not affect the food consumption in the groups of fruits ($\chi^2=4.17$) and vegetables ($\chi^2=7.06$).

Key words : Preschool children, Food consumption behavior, Parents, Food preparation for children

บทนำ

การจะพัฒนาประเทศให้มีความเจริญก้าวหน้าทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และเทคโนโลยีให้ทันยุคสมัยแห่งการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วได้ จำเป็นต้องเน้นทรัพยากรมนุษย์เป็นหัวใจสำคัญของการพัฒนาประเทศเด็กเป็นทรัพยากรที่สำคัญที่สุดของประเทศซึ่งต้องได้รับการพัฒนาโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงแปดปีเป็นช่วงระยะที่สำคัญที่สุดของการพัฒนาการทุกด้านทั้งทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ จิตใจ สังคมและบุคลิกภาพ (สิริมา ภิญญอนันตพงษ์. 2550 : 1) และในด้านสุขภาพอนามัย การเจริญเติบโตของเด็กถือเป็นตัวชี้วัดสำคัญต่อสุขภาพโดยรวม ซึ่งตัวบ่งชี้ที่บ่งบอกถึงการ

เจริญเติบโตของเด็กได้ดีคือภาวะโภชนาการของเด็กภาวะโภชนาการที่ดีเป็นรากฐานของการมีสุขภาพที่ดีตลอดชีวิต อาหารเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญต่อสุขภาพอาหารที่บริโภคเข้าไปนั้นจะเป็นประโยชน์ในการเสริมสร้างความเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกายอีกทั้งทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง และทำให้การทำงานของร่างกายเป็นไปตามปกติ (ธีรภัทร์ ฉ่ำแสง 2556 :1) ถ้าได้รับอาหารที่เหมาะสมและเพียงพอทำให้มีภาวะโภชนาการที่ดี อาหารมีความสำคัญต่อเด็กมากจะส่งผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย ความสามารถในการต้านทานโรคความเจริญของระบบสมองและเส้นประสาทที่มีผลต่อพัฒนาการด้านสติปัญญา อารมณ์

และบุคลิกภาพของเด็ก (ศิริศักดิ์ สุนทรไชย 2556:34) ถ้าเด็กได้รับปริมาณอาหารและสารอาหารเพียงพอครบถ้วนตามความต้องการ จะมีสุขภาพอนามัยดี แต่ถ้าหากเด็กไม่ได้รับอาหารที่ดี ไม่เพียงพอ อาหารไม่มีคุณภาพก็จะทำให้เกิดภาวะขาดสารอาหารและภาวะอ้วนเสี่ยงที่จะมีปัญหาเกี่ยวกับข้อเข่าและโรคเรื้อรังในอนาคต สุขภาพอนามัยไม่สมบูรณ์ เตี้ย แคระแกร็น เต็บโตซ้า พัฒนาการไม่สมวัย สภาพร่างกายผิดปกติ ส่งผลให้พฤติกรรมผิดปกติไปด้วยดังนั้นอาหารจึงเป็นปัจจัยสำคัญต่อโครงสร้างของร่างกาย สติปัญญา และสุขภาพ เด็กที่กินอาหารครบ 5 หมู่ ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน ผัก และผลไม้โดยมีความหลากหลายของอาหารในกลุ่มเดียวกัน และปริมาณเหมาะสม จะทำให้เด็กมีการเจริญเติบโต สมองดี ฉลาด เร็ว มีควมสนใจต่อสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นผลให้พัฒนาการมีความเหมาะสมตามวัย และสร้างภูมิคุ้มกันโรคทำให้ไม่เจ็บป่วยบ่อย หรือเจ็บป่วยแต่หายเร็วไม่รุนแรง (สำนักโภชนาการ กรมอนามัย. 2556: 48)

ปัญหาโภชนาการในปัจจุบันนับวันเพิ่มความรุนแรงมากขึ้นเรื่อย ๆ เนื่องมาจากพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่เปลี่ยนแปลงไป สืบเนื่องมาจากวิถีชีวิตของคนในเมืองใหญ่อย่างกรุงเทพมหานครมีการเจริญเติบโตทางด้านเศรษฐกิจเป็นวิถีที่เร่งรีบ อาหารจานด่วน สะดวกรวดเร็ว ทันใจ ซื้อมาบริโภคได้ง่าย จึงเป็นตัวเลือกหลักสำหรับพ่อแม่ในสังคมยุคนี้ ที่จะเลือกและจัดหาให้เด็ก หรือบางครั้งอาจจัดให้ตามที่เด็กเรียกร้อง ประกอบกับสังคมของเทคโนโลยีดิจิทัล สื่อ โฆษณาอื่น ๆ ที่เข้ามามีบทบาทต่อการบริโภคอาหารของเด็กและผู้ใหญ่ จึงทำให้วิถีชีวิตของพฤติกรรมกรรมการบริโภคเปลี่ยนไป จากที่เมื่อก่อนพ่อแม่จะเป็นผู้ลงมือจัดเตรียมอาหารให้เด็กได้รับประทานเองก็เปลี่ยนไป เนื่องจากพ่อแม่ต้องเร่งรีบไปทำงานและส่งลูกเข้าโรงเรียนให้ทัน และแข่งกับเวลา จึงมีเวลาในการจัดหาอาหารให้เด็กน้อยอาจจะตัดสินใจเลือกซื้ออาหารที่ร้านสะดวกซื้อหรือ อาหารตามร้านค้า อาหารจานด่วน ซึ่งอาหารเหล่านี้บ้างครั้งก็ทั้งมีประโยชน์และไม่มีประโยชน์

ต่อเด็ก ส่งผลให้เด็กมีภาวะโภชนาเกิน หรือภาวะขาดอาหารได้

จากการสำรวจสำนักงานสถิติแห่งชาติได้ดำเนินการสำรวจพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของคนไทยในปี 2556 ผลการสำรวจ พบว่า ร้อยละ 88.0 ของประชากรอายุ 6 ปี ขึ้นไป ทานอาหารมื้อหลักในแต่ละวันครบ 3 มื้อ โดยพบว่ากลุ่มวัยเด็กอายุ 6-14 ปี ในการบริโภคอาหารมื้อหลักครบ 3 มื้อ สูงสุดร้อยละ 92.7 และมีการบริโภคอาหารว่างมากที่สุดในอัตราส่วนร้อยละ 89.8 ในประชากรวัยเด็กอายุ 6-14 ปี (สำนักงานสถิติแห่งชาติ.2556 : 14) จากรายงานการสำรวจสถานการณ์เด็กและสตรีในประเทศไทย พ.ศ.2555 ในด้านของโภชนาการพบว่าในประเทศไทยเด็กร้อยละ 10.9 มีภาวะอ้วน โดยเด็กในภาคกลางมีภาวะอ้วนมากที่สุดร้อยละ 15.4 รองลงมาคือ กรุงเทพมหานคร ร้อยละ 13.6 ส่วนภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบเด็กอ้วนต่ำสุดร้อยละ 8.4 สัดส่วนของเด็กที่มีน้ำหนักสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐาน (อ้วน) ในเขตเทศบาลร้อยละ 11.3 และ 10.6 ตามลำดับสัดส่วนของเด็กอ้วนในกลุ่มอายุ 24-35 เดือนอ้วนร้อยละ 13.3 มากกว่ากลุ่มอายุอื่น และเด็กที่มีแม่มีการศึกษาสูงกว่าระดับมัธยมศึกษา มีภาวะอ้วนสูงกว่าระดับการศึกษาอื่น ๆ ร้อยละ 13.7 เด็กในครัวเรือนที่มีฐานะร่ำรวยมากมีน้ำหนักสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานในสัดส่วนที่สูงกว่าฐานะอื่น ๆ ร้อยละ 14.9 (สำนักงานสถิติ. 2555:28) นอกจากนั้นข้อมูลรายงานการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 6-12 ปี ในปี 2556 มีส่วนสูงระดับดีและรูปร่างที่สมส่วนเพียงร้อยละ 60.7 และมีภาวะเริ่มอ้วนเพิ่มขึ้นคือจากร้อยละ 8.8 ในปี 2556 เป็นร้อยละ 9.5 ในปี 2557 เนื่องจากพฤติกรรมกรรมการกินอาหารที่ไม่ถูกต้องทั้งปริมาณและสัดส่วน ได้แก่ ข้าว แป้ง น้ำตาล และอาหารที่มีไขมันสูงในปริมาณมากแต่กินผลไม้น้อย รวมทั้งเคลื่อนไหวออกแรงและออกกำลังกายน้อยในแต่ละวัน (กรมอนามัย. 2557: 20) ที่น่ากังวลคือสถานการณ์เด็กอ้วนที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน จากการสำรวจในปี พ.ศ. 2552 เด็กไทยปฐมวัยอายุ 1-15 ปี และวัยเรียนอายุ 6-14 ปี ประมาณ 1 ใน 10 คน มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน

(สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. 2557:11)

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้นพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพพบมากขึ้น ส่วนหนึ่งเป็นผลปัจจัยทางสิ่งแวดล้อมด้านอาหารที่เปลี่ยนไป การเติบโตอย่างรวดเร็วของตลาดอุตสาหกรรมการผลิตอาหารและเครื่องดื่มธุรกิจร้านอาหาร ซูเปอร์สโตร์และร้านสะดวกซื้อ แพรนไฮน์ส่งผลกระทบต่อจำนวนชนิดและประเภทของอาหารที่มีการจำหน่าย (availability) และการเข้าถึงอาหารของคนกลุ่มต่าง ๆ โดยเฉพาะอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ มีความหลากหลายเพิ่มขึ้น เข้าถึงหรือหาซื้อได้ง่ายในทุกพื้นที่ ส่วนใหญ่มักมีเด็กและกลุ่มวัยรุ่นเป็นเป้าหมายสำคัญ ค่านิยมและทัศนคติบางประการที่ยังคงมีอยู่ในสังคมไทย เช่น มุมมองต่อเด็กอ้วนและจ้ำม่ำว่า น่ารัก เป็นเด็กสมบูรณ์และแข็งแรงโตขึ้นแล้วจะผอมเอง (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. 2557: 9) ปัญหาภาวะโภชนาการเกินหรือภาวะโภชนาการขาดเกิดขึ้นแล้วรีบแก้ไขก่อนที่จะมีความรุนแรงมากขึ้น จะช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายการรักษาของเราได้

ดังนั้นการที่จะให้เด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดี ต้องได้รับความร่วมมืออย่างดีจากพ่อแม่ ครู บุคลากรที่เกี่ยวข้องในการดูแลหาจัดเตรียมเลือกซื้อ ประกอบอาหาร เพื่อให้เด็กมีโภชนาการที่ดีต่อสุขภาพ เพราะการจัดอาหารที่ถูกต้องพอเหมาะกับความต้องการของเด็ก จะช่วยให้เด็กเจริญเติบโตมีพัฒนาการดีสมวัยทั้งร่างกาย สติปัญญา สังคม อารมณ์และจิตใจ เด็กที่ได้อาหารไม่พอเพียง ไม่เหมาะสมทั้งปริมาณและคุณภาพ จะทำให้เกิดการขาดอาหารได้จึงจำเป็นที่บิดามารดาและผู้ที่เกี่ยวข้องในการเลี้ยงดูเด็กจะต้องมีความเข้าใจที่ถูกต้องในการให้อาหารที่มีคุณค่าและเหมาะสมตามวัยแก่เด็ก เพื่อป้องกันการขาดอาหารในเด็ก และเป็นส่งเสริมให้เด็กมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการอย่างเหมาะสม พ่อ แม่ ครูควรให้ความสำคัญกับการเลือกอาหารให้เด็กในวัยนี้อย่างถูกต้องและเพียงพอกับความ

ต้องการตาม ที่สำคัญผู้ปกครองต้องมีความเข้าใจการเปลี่ยนแปลงของเด็กด้วย เพราะในบางครั้งเด็กอาจเบื่ออาหารห่วนเล่น ปฏิเสธ อาหารแปลก ๆ ใหม่ ๆ ซึ่งจะทำให้เด็กได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ ด้วยเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาลักษณะและเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัย ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ซึ่งจะมีประโยชน์นำไปใช้ในการวางแผนและจัดทำเป็นแผนการจัดอาหารให้กับเด็กปฐมวัยในโรงเรียน และส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีให้กับเด็กปฐมวัยได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายหลักเพื่อศึกษาลักษณะและข้อมูลที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัย ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยมีวัตถุประสงค์เฉพาะดังนี้

1. เพื่อศึกษาลักษณะพฤติกรรมการบริโภคอาหารหกลุ่มของเด็กคือกลุ่มข้าวแป้ง กลุ่มผัก กลุ่มผลไม้ กลุ่มเนื้อสัตว์ ปลา ไข่ ถั่ว กลุ่มนมและผลิตภัณฑ์จากนม และกลุ่มขนม
2. เพื่อศึกษาข้อมูลทั่วไปและการจัดอาหารให้กับเด็กของผู้ปกครองที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็ก

สมมติฐานการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปที่เกี่ยวข้องกับการจัดอาหารให้เด็กปฐมวัย ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ ของผู้ปกครอง มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัย
2. ข้อมูลการจัดอาหารให้กับเด็กของผู้ปกครอง มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey research) ทำการศึกษาเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่างเด็กปฐมวัยและผู้ปกครองของเด็ก โดยเด็กปฐมวัยเป็นเด็กนักเรียนอนุบาลที่มีอายุ 4-6 ปี กำลังเรียนอยู่ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 จำนวนสามโรงเรียนและผู้ปกครองของเด็กเป็นผู้ตอบแบบสอบถาม 284 คน ได้แบบสอบถามที่มีคำตอบสมบูรณ์ จำนวน 221 รายเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ ประกอบด้วย 1) แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจำนวน 1 ชุด สำหรับสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัย โดยผู้ปกครองเด็กเป็นผู้ตอบแบบสอบถามแบ่งเป็น 3 ตอนตอนที่ 1 สอบถามข้อมูลทั่วไปของเด็กและผู้ปกครองเป็นแบบเติมคำและแบบตรวจสอบรายการ (Check List) จำนวน 12 ข้อ ส่วนตอนที่ 2 และ ตอนที่ 3 เป็นมาตราประเมินค่า (Rating Scale) ที่มี 5 ระดับซึ่งสอบถามข้อมูลพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัย จำนวน 33 ข้อ และข้อมูลการจัดอาหารให้กับเด็กปฐมวัย จำนวน 24 ข้อ มีค่าความเชื่อถือได้ที่คำนวณด้วยสูตรสัมประสิทธิ์ แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha) เท่ากับ 0.71 และ 0.82 ตามลำดับ และ 2) เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินการเจริญเติบโตของเด็กและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร จะใช้การชั่งน้ำหนัก ส่วนสูง เพศ อายุ วันเดือนปีเกิด เพื่อใช้ในการแปลผลโดยเทียบกับกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 1 วัน - 19 ปี ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข 2542

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยนำแบบสอบถามทั้งหมดให้ครูประจำชั้นของเด็กนักเรียนส่งแบบสอบถามให้ผู้ปกครองของเด็กเป็นผู้ตอบแบบสอบถาม เมื่อได้รับแบบสอบถามทั้งหมดกลับคืนมา และตรวจสอบความสมบูรณ์ของการตอบส่วนข้อมูลการประเมินการเจริญเติบโตของเด็กและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง นำข้อมูลทั้งหมดไปวิเคราะห์ และทดสอบหาค่าสถิติดังนี้

1) ข้อมูลส่วนตัวของเด็กปฐมวัยและสภาพข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครอง ข้อมูลพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัย ข้อมูลการจัดอาหารให้กับเด็กปฐมวัยในรอบ 1 สัปดาห์ ที่ผ่านมา วิเคราะห์โดยการหาค่าความถี่และค่าร้อยละ 2) วิเคราะห์เปรียบเทียบการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัยว่าในหนึ่งสัปดาห์ว่าเด็กแสดงพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จากห้าระดับขยับเป็นสามระดับคือ ระดับน้อย (ไม่รับประทานเลย-รับประทาน 1-2 ครั้ง) ระดับปานกลาง (รับประทาน 3-4 ครั้ง) ระดับมาก (รับประทาน 5-6 ครั้ง รับประทานมากกว่า 6 ครั้ง) ในจำนวนที่แตกต่างกันหรือไม่ทำการทดสอบการเปรียบเทียบระหว่างข้อมูลจากตัวแปรในแบบสอบถามกับข้อมูลที่ได้จากความคาดหวัง (expected frequencies) ว่ามีความสอดคล้องกันหรือไม่ โดยใช้ไคกำลังสอง (chi-square) ทดสอบความเหมาะสมพอดี (the goodness of fit test) และ 3) ทำการทดสอบความสัมพันธ์ (test of association) หรือการทดสอบความเป็นอิสระ (test of Independence) ของพฤติกรรมการจัดอาหารให้กับเด็กคือการจัดเตรียมอาหาร การเลือกซื้ออาหารและการประกอบอาหารว่ามีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัยหรือไม่เพียงไร โดยใช้ ไคกำลังสอง

สรุปผลการวิจัย

สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของเด็กปฐมวัยและผู้ปกครองเด็กปฐมวัย
 - 1.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของเด็กปฐมวัยพบว่า เป็นเพศชายและเพศหญิงจำนวนใกล้เคียงกันโดยมีเพศชายมากกว่าครึ่งเล็กน้อย (ร้อยละ 53) เป็นกลุ่มอายุ 5 ปี จำนวนมากที่สุด (ร้อยละ 46) และกลุ่มอายุ 4 ปี จำนวนน้อยที่สุด (ร้อยละ 20) และจากการประเมินภาวะโภชนาการของเด็ก โดยใช้ น้ำหนักเทียบเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชายหญิง กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ 2542 พบว่ามีน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ จำนวนมากที่สุด (ร้อยละ 74) และมีน้ำหนักค่อนข้างมาก จำนวนน้อยที่สุด (ร้อยละ 2) ส่วนด้านน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงมีรูปร่างสมส่วนจำนวน

มากที่สุด (ร้อยละ 73) และ อ้วน/เริ่มอ้วน/ตัวมีจำนวนมากน้อยที่สุด (ร้อยละ 4) เมื่อใช้ดัชนีวัดด้านส่วนสูงตามเกณฑ์อายุพบว่าสูงตามเกณฑ์ จำนวนมากที่สุด (ร้อยละ 75) ที่เหลืออีกสี่กลุ่มมีจำนวนน้อยพอๆ กัน คือ ค่อนข้างเตี้ย (ร้อยละ 7) สูงกว่าเกณฑ์ (ร้อยละ 6) ค่อนข้างสูง (ร้อยละ 6) และเตี้ย (ร้อยละ 6) โดยกลุ่มเด็กอายุ 5 ปีเพียงกลุ่มเดียวเท่านั้นที่มีจำนวนมากที่สุดในด้านน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (ร้อยละ 33) ด้านรูปร่างสมส่วน (ร้อยละ 34) และด้านส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (ร้อยละ 35)

1.2 พบว่าข้อมูลทั่วไปที่เกี่ยวข้องกับการจัดอาหารให้เด็กปฐมวัยของผู้ปกครองเด็กในกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มากกว่าสามในสี่ส่วนเป็นเพศหญิง (ร้อยละ 77) โดยกลุ่มที่มีจำนวนมากที่สุด เป็นกลุ่ม อายุ 31-40 ปี (ร้อยละ 37) มีอาชีพรับจ้างทั่วไป (ร้อยละ 49) มีการศึกษาสำเร็จมัธยมศึกษา/ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ร้อยละ 49) มีเงินรายได้ต่ำกว่า 10,000 บาท (ร้อยละ 48) ผู้ดูแลจัดอาหารให้เด็กเป็นประจำเป็นบิดามารดา (ร้อยละ 72) แหล่งจัดอาหารให้เด็ก เป็นการปรุงอาหารที่บ้าน (ร้อยละ 65) และรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านอาหารจากสื่ออิเล็กทรอนิกส์โฆษณา (ร้อยละ 29)

2. ผลการวิเคราะห์ลักษณะพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัยและการจัดอาหารของผู้ปกครองเด็ก

2.1 ผลการวิเคราะห์ลักษณะพฤติกรรมการบริโภคของเด็กปฐมวัยพบว่า

2.1.1 เด็กส่วนใหญ่ ไม่บริโภคอาหารกลุ่มข้าว-แป้ง ประเภทพิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์เฟรนช์ฟราย (ร้อยละ 54) และรับประทานแป้งสาลีประมาณ 1-2 ครั้ง เรียงตามลำดับคือประเภทขนมปังสำเร็จรูปไมใช่ผักหรือเนื้อสัตว์ (ร้อยละ 39) ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ก๋วยจั๊บ (ร้อยละ 38) ข้าวมันไก่ ข้าวหมูบ ข้าวหมูกรอบ ข้าวหมูแดง (ร้อยละ 34) และรับประทานในระดับปานกลาง สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง คือประเภท ข้าวเหนียว ไก่ย่าง ไก่ทอดหมูปิ้ง (ร้อยละ 53) และข้าวต้ม หรือโจ๊ก หมู ไข่ ปลา กุ้ง ตับหมู (ร้อยละ 53)

2.1.2 เด็กส่วนใหญ่ไม่รับประทานอาหารกลุ่มผัก ประเภทผักชุบแป้งทอด เช่น แครอททอด ฟักทองทอด (ร้อยละ 55) และที่เหลือนอกนั้นทั้งหมดรับประทานบ้างสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง เรียงตามลำดับคือ ผักต้ม เช่น ต้มจืดผัก ต้มชุปผัก (ร้อยละ 39) ผักผัด เช่น ตำลึง ผักกาดขาว ผักบุ้ง และสลัดผักอย่างละเท่าๆกัน (ร้อยละ 38) ผักชุบแป้งทอด เช่น แครอททอด ฟักทองทอด

2.1.3 เด็กส่วนใหญ่ไม่รับประทานอาหารกลุ่มผลไม้ ประเภทผลไม้ดอง เช่น มะม่วง มะยม มะขาม (ร้อยละ 74) ผลไม้กระป๋อง เช่น เงาะ ลิ้นจี่ ลำไย (ร้อยละ 69) ผลไม้อบแห้ง เช่น ลูกเกด ลูกพรุน (ร้อยละ 67) และส้มตำผลไม้ สลัดผลไม้ (ร้อยละ 67) และที่เหลือนอกนั้นทั้งหมดรับประทานบ้างสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง เรียงตามลำดับคือ ผลไม้สดหวานมากเช่น องุ่น ลำไย (ร้อยละ 74) และผลไม้สดหวานน้อย เช่น ฝรั่ง มะละกอ (ร้อยละ 29)

2.1.4 เด็กส่วนใหญ่ไม่รับประทานอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์โปรตีน ประเภท ถั่วเมล็ดแห้ง (ร้อยละ 52) และรับประทานเครื่องในสัตว์เช่น ตับหมู (ร้อยละ 36) บ้างสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง ที่เหลือนอกนั้นทั้งหมดรับประทานในระดับปานกลาง สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง เรียงตามลำดับ คือ เนื้อสัตว์ทอดผัดด้วยน้ำมัน เช่น หมูทอด ไก่ทอด ปลาทอด (ร้อยละ 41) เนื้อสัตว์ปิ้งย่าง เช่น เนื้อไก่ กุ้ง หมู ปลาน้ำจืด หอย ปู กุ้ง (ร้อยละ 35) เนื้อสัตว์ต้ม นึ่ง เช่น ปลาต้ม หมูต้มปลานึ่ง ต้มจืดปลาหมึก (ร้อยละ 35) เนื้อสัตว์แปรรูป เช่นลูกชิ้นทอด ไส้กรอกทอด (ร้อยละ 33) ไข่ต้ม ไข่ตุ๋น ไข่พะโล้ ไข่ลวก (ร้อยละ 33) ไข่ดาว ไข่เจียว ไข่ปิ้ง (ร้อยละ 32)

2.1.5 เด็กส่วนใหญ่รับประทานอาหารกลุ่มนมและผลิตภัณฑ์จากนมเป็นประจำทุกวัน คือ นมรสจืด (ร้อยละ 40) และนมรสหวาน (ร้อยละ 35) แต่ไม่รับประทาน นมถั่วเหลือง (ร้อยละ 33) และโยเกิร์ต (ร้อยละ 33) และ รับประทาน นมเปรี้ยว (ร้อยละ 33) ในระดับปานกลาง สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง

2.1.6 เด็กส่วนใหญ่รับประทานอาหารกลุ่มขนมและเครื่องดื่ม ทุกประเภทในระดับปานกลาง สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง ตามลำดับคือขนมเบเกอรี่ เช่น เค้ก

พายโดนต์เครปญี่ปุ่น แชนวิส (ร้อยละ 37) ขนมที่มีรสหวาน เช่น ไอติมหวานเย็น ช็อคโกแลต ลูกอม เยลลี่ หมากฝรั่ง (ร้อยละ 30) เครื่องดื่มที่มีรสหวานเช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน โกโก้เย็น น้ำผลไม้ปั่น (ร้อยละ 28) ขนมขบเคี้ยว เช่น ปลาเส้นปรุงรส (ร้อยละ 28)

2.2 ผลการเปรียบเทียบระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัย จากสมมติฐานการวิจัย

H_0 : เด็กแสดงพฤติกรรมการบริโภคอาหารระดับน้อย ปานกลาง และมาก มีจำนวนไม่แตกต่างกัน

H_1 : เด็กแสดงพฤติกรรมการบริโภคอาหารระดับน้อย ปานกลาง และมากมีจำนวนแตกต่างกัน

ตาราง 1 จำนวนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัยระดับน้อย ระดับปานกลาง และระดับมาก

พฤติกรรม การบริโภคอาหาร	ระดับน้อย	ระดับ ปานกลาง	ระดับมาก	χ^2	df	sig
กลุ่มข้าว-แป้ง	107	89	25	50.43**	2	.00
กลุ่มผัก	141	56	24	99.27**	2	.00
กลุ่มผลไม้	182	36	3	246.36**	2	.00
กลุ่มเนื้อสัตว์ปลา ไข่ ถั่ว	53	131	37	68.67**	2	.00
กลุ่มนม	66	82	73	1.75,,,	2	.42
กลุ่มขนม-เครื่องดื่ม	41	95	85	22.41**	2	.00
รวม	105	104	12	77.44**	2	.00

2.3 ผลการวิเคราะห์การจัดอาหารของผู้ปกครอง เด็กพบว่าผู้ปกครองของเด็กส่วนใหญ่ 2.2.1) มีการจัดเตรียมอาหารให้เด็กได้รับประทานในหนึ่งสัปดาห์ ดังนี้ จัดเตรียมให้ทุกวัน ได้แก่ จัดเตรียมน้ำดื่มที่สะอาดให้กับเด็ก (ร้อยละ 59) และเตรียมอาหารและรับประทานที่บ้านก่อนไปโรงเรียน (ร้อยละ 25) จัดเตรียมให้ปานกลาง 3-4 ครั้ง ในหนึ่งสัปดาห์ ได้แก่ เตรียมอาหารประเภทผลไม้สด และเตรียมอาหารประเภทไข่ เช่น ไข่เจียว ไข่ดาว ไข่พะโล้ (ร้อยละ 29) เท่ากัน และเตรียมอาหารประเภทเนื้อสัตว์ เช่น (หมู เนื้อ ปลา ไก่) แยม ลูกชิ้น ไส้กรอก (ร้อยละ 28) จัดเตรียมให้บ้าง 1-2 ครั้ง ในหนึ่งสัปดาห์ ได้แก่ รับประทานอาหารนอกบ้านก่อนไปโรงเรียน (ร้อยละ 24) และไม่เคยจัดอาหารให้เด็กรับประทานเลยตลอดหนึ่ง

พบว่าการบริโภคอาหารกลุ่มนมและผลิตภัณฑ์จากนมเพียงกลุ่มเดียวที่พฤติกรรมการบริโภคอาหารสามระดับมีจำนวนไม่แตกต่างกัน ($\chi^2=1.75$, $df=2$, $p=0.42$) ส่วนพฤติกรรมการบริโภคอาหารกลุ่มอื่นๆ ที่เหลือคือ กลุ่มขนม-เครื่องดื่ม กลุ่มข้าว-แป้ง กลุ่มเนื้อสัตว์ ปลา ไข่ ถั่ว กลุ่มผักและ กลุ่มผลไม้รวมทั้งพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวมที่พฤติกรรมการบริโภคอาหารสามระดับมีจำนวนแตกต่างกัน ($\chi^2=22.41-246.36$, $p<0.01$) ดังแสดงในตาราง 1

สัปดาห์ ได้แก่ อาหารประเภทผักเช่น ผักนึ่ง ผักตำลึง ผักคะน้า (ร้อยละ 32) 2.2.2) มีการเลือกซื้ออาหารให้เด็กได้รับประทานในหนึ่งสัปดาห์ ดังนี้ เลือกซื้อให้ทุกวัน ได้แก่ เลือกซื้ออาหารให้กับเด็กโดยพิจารณาคุณค่าของอาหาร (ร้อยละ 32) เลือกซื้ออาหารทะเลโดยดูความสดของเนื้อปลา กุ้ง หอย (ร้อยละ 29) เลือกซื้ออาหารกระป๋องบรรจุกล่อง โดยดูฉลากวันหมดอายุข้างกล่อง และดูว่าไม่มีการบูดฉีกขาด (ร้อยละ 28) เลือกซื้ออาหารบิงย่างโดยดูรอยไหม้เกรียมน้อยที่สุด (ร้อยละ 22) เลือกซื้อให้ปานกลาง 3-4 ครั้ง ในหนึ่งสัปดาห์ ได้แก่ เลือกซื้ออาหารประเภทเนื้อที่ติดมันน้อยสุด (ร้อยละ 29) เลือกซื้อให้บ้าง 1-2 ครั้ง ในหนึ่งสัปดาห์ ได้แก่ เลือกซื้ออาหารตามร้านสะดวกซื้อ เช่น ขนมถุง แชนวิส (ร้อยละ 31) และไม่เคย

เลือกซื้ออาหารให้เด็กรับประทานเลยตลอดหนึ่งสัปดาห์ ได้แก่ อาหารประเภทดีลิเวอรี่ จัดส่งถึงบ้าน เช่น ภัตตาคาร, พิซซ่า และอาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ เท่ากัน (ร้อยละ 48) และ 2.2.3) มีพฤติกรรมการประกอบอาหารในหนึ่งสัปดาห์ ดังนี้ ปฏิบัติทุกวัน ได้แก่ ล้างเนื้อสัตว์ด้วยน้ำสะอาดก่อนประกอบอาหาร (ร้อยละ 73) ล้างผักผลไม้ด้วยน้ำสะอาดก่อนประกอบอาหาร (ร้อยละ 72) ล้างมือก่อนประกอบอาหาร (ร้อยละ 65) ปฏิบัติปานกลาง 3-4 ครั้ง ในหนึ่งสัปดาห์ ได้แก่ ปิ้งอาหารโดยใช้วิธีการผัด (ร้อยละ 36) ปิ้งอาหารโดยใช้วิธีการทอด (ร้อยละ 34) ปิ้งอาหารโดยใช้วิธีการลวก/ต้ม/ตุ๋น/นึ่ง (ร้อยละ 32) ใช้ผงชูรสหรือผงปรุงรสในการประกอบอาหาร และปิ้งอาหารโดยใช้วิธีการปิ้ง/ย่าง/เผา (ร้อยละ 27) เท่ากันและไม่นิยมปิ้งอาหารที่มีรสจัด เช่น หวาน มัน เค็ม (ร้อยละ 41)

3. ผลการวิเคราะห์ ข้อมูลทั่วไปและการจัดอาหารให้เด็กของผู้ปกครองที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัย

3.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครองที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัย ด้วยการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

H_0 : ข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครองไม่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็ก

H_1 : ข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครองมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็ก

พบว่า

3.1.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครองเด็กที่แตกต่างกันไม่ว่าจะเป็น เพศ อายุ อาชีพหลัก ระดับการศึกษา รายได้ ผู้ดูแล/จัดอาหารให้เด็กเป็นประจำ แหล่งจัดอาหารให้เด็ก และการรับข้อมูลข่าวสารด้านอาหารไม่มีผลต่อการบริโภคอาหารของเด็กโดยรวม ($\chi^2=0.06-7.83, p>0.01$)

3.1.2 เมื่อพิจารณาการบริโภคอาหารเป็นรายกลุ่มพบว่า ข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครองเฉพาะ ข้อมูลด้านอายุ อาชีพหลัก ระดับการศึกษา รายได้

ผู้ดูแล/จัดอาหารให้เด็กเป็นประจำ มีผลต่อการบริโภคอาหารบางกลุ่มดังนี้ (1) อาชีพหลักของผู้ปกครองเด็กที่แตกต่างกัน ($\chi^2=15.47, p<0.05$) และ (2) ผู้ดูแล/จัดอาหารให้เด็กเป็นประจำ ($\chi^2=9.60, p<0.01$) มีผลต่อการบริโภคอาหารกลุ่มข้าวแป้งของเด็ก (3) รายได้ของผู้ปกครองเด็กที่แตกต่างกันมีผลต่อการบริโภคอาหารกลุ่มผัก ($\chi^2= 12.78, p<0.05$) และกลุ่มนม และผลิตภัณฑ์จากนม ($\chi^2= 17.60, p<0.05$) (4) ระดับการศึกษาของผู้ปกครองที่แตกต่างกัน ($\chi^2= 9.49, p<0.05$) มีผลต่อการบริโภคอาหารกลุ่มขนม (5) อายุของผู้ปกครองที่แตกต่างกันมีผลต่อการบริโภคอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ ปลา ไข่ ถั่ว ($\chi^2= 22.67, p<0.01$) ดังแสดงในตาราง 2

ตาราง 2 ค่าไค-กำลังสองของการทดสอบความเป็นอิสระของพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กกับข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครอง

พฤติกรรม การบริโภคอาหาร	เพศ	อายุ	อาชีพ	การ ศึกษา	รายได้	ผู้ดูแล	แหล่ง จัดอาหาร	รับรู้ ข่าว
กลุ่มข้าว-แป้ง	0.81	3.96	15.47*	5.60	5.61	9.60**	3.24	6.21
กลุ่มผัก	0.67	4.00	2.72	4.27	12.78*	4.18	4.47	14.61
กลุ่มผลไม้	1.03	3.74	3.20	1.32	6.11	2.01	4.03	4.90
กลุ่มเนื้อสัตว์	0.84	22.67**	5.00	4.97	7.20	1.22	3.73	2.97
กลุ่มนม	2.74	7.18	2.08	1.31	17.60**	3.47	5.83	4.77
กลุ่มขนม	0.28	9.81	6.44	9.49*	9.50	2.15	2.25	12.36
รวม	0.06	7.83	3.15	0.88	4.22	1.13	5.07	7.46
df	2	6	6	4	6	2	4	8
χ^2 (p<0.05)	5.99	12.59	12.59	9.49	12.59	5.99	9.49	15.51
χ^2 (p<0.01)	9.21	16.81	16.81	13.28	16.81	9.21	13.28	20.09

3.2 ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมการจัดอาหารให้กับเด็กที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัยด้วยการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

H_0 : การจัดอาหารให้กับเด็กของผู้ปกครองไม่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็ก

H_1 : การจัดอาหารให้กับเด็กของผู้ปกครองมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็ก พบว่า

3.2.1 ข้อมูลการจัดอาหารให้กับเด็กที่แตกต่างกัน มีผลต่อการบริโภคอาหารของเด็กโดยรวมตามลำดับ ดังนี้คือการประกอบอาหารที่แตกต่างกัน ($\chi^2=17.45, p<0.01$) การจัดเตรียมอาหารที่แตกต่างกัน ($\chi^2=25.25, p<0.01$) และการเลือกซื้ออาหารที่แตกต่างกัน ($\chi^2=36.11, p<0.01$) รวมทั้งพฤติกรรมการจัดอาหารโดยรวม ($\chi^2=43.24, p<0.01$)

3.2.2 เมื่อพิจารณาการบริโภคอาหารเป็นรายกลุ่มพบว่าข้อมูลการจัดอาหารให้กับเด็กที่แตกต่างกัน มีผลต่อการบริโภคอาหารของเด็กรายกลุ่มเกือบทุกกลุ่ม ($\chi^2=10.76, p<0.05$ - $\chi^2=48.61, p<0.01$) ยกเว้นเฉพาะการจัดเตรียมอาหารที่แตกต่างไม่มีผลต่อการบริโภคอาหารกลุ่มขนม ($\chi^2=7.27, p>0.01$) และการประกอบอาหารที่แตกต่างไม่มีผลต่อการบริโภคอาหารกลุ่มผลไม้ ($\chi^2=4.17$) และกลุ่มผัก ($\chi^2=7.06$) ดังแสดงในตาราง 3

ตาราง 3 ค่าไค-กำลังสองของการทดสอบความสัมพันธ์ และความเป็นอิสระของพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับพฤติกรรมการจัดอาหารให้กับเด็กปฐมวัย

พฤติกรรมการบริโภค อาหาร	จัดเตรียมอาหาร	เลือกซื้ออาหาร	ประกอบอาหาร	พฤติกรรมการจัด อาหารโดยรวม
กลุ่มข้าว-แป้ง	16.54**	16.91**	12.04*	21.49**
กลุ่มผัก	25.86**	19.07**	7.06	27.67**
กลุ่มผลไม้	16.27**	11.46*	4.17	18.58**
กลุ่มเนื้อสัตว์	26.00**	28.08**	34.09**	48.61**

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	จัดเตรียมอาหาร	เลือกซื้ออาหาร	ประกอบอาหาร	พฤติกรรมการจัดอาหารโดยรวม
กลุ่มนม	21.96**	21.63**	10.76*	23.70**
กลุ่มขนม	7.27	22.69**	31.39**	26.00**
รวม	25.25**	36.11**	17.45**	43.24**
df	4	4	4	4
χ^2 (p<0.05)	9.49	9.49	9.49	9.49
χ^2 (p<0.01)	13.28	13.28	13.28	13.28

อภิปรายผล

จากการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัยในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของเด็กปฐมวัยเป็นเพศชายและเพศหญิงจำนวนใกล้เคียงกัน โดยมีเพศชายมากกว่าครึ่งเล็กน้อย (ร้อยละ 53) เป็นกลุ่มอายุ 5 ปี จำนวนมากที่สุด (ร้อยละ 46) และกลุ่มอายุ 4 ปี จำนวนน้อยที่สุด (ร้อยละ 20) และจากการประเมินภาวะโภชนาการของเด็ก โดยใช้น้ำหนักเทียบเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชายหญิง กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542 พบว่า มีน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ จำนวนมากที่สุด (ร้อยละ 74) และมีน้ำหนักค่อนข้างมาก จำนวนน้อยที่สุด (ร้อยละ 2) ส่วนด้านน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง มีรูปร่างสมส่วนจำนวนมากที่สุด (ร้อยละ 73) และอ้วน/เริ่มอ้วน/ท้วม มีจำนวนน้อยที่สุด (ร้อยละ 4) เมื่อใช้ดัชนีวัดด้านส่วนสูงตามเกณฑ์อายุพบว่าสูงตามเกณฑ์ จำนวนมากที่สุด (ร้อยละ 75) ที่เหลืออีกสี่กลุ่มมีจำนวนน้อยพอ ๆ กัน คือ ค่อนข้างเตี้ย (ร้อยละ 7) สูงกว่าเกณฑ์ (ร้อยละ 6) ค่อนข้างสูง (ร้อยละ 6) และเตี้ย (ร้อยละ 6) โดยกลุ่มเด็กอายุ 5 ปีเพียงกลุ่มเดียวเท่านั้นที่มีจำนวนมากที่สุดในด้านน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (ร้อยละ 33) ด้านรูปร่างสมส่วน (ร้อยละ 34) และด้านส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (ร้อยละ 35) ที่เป็นเช่นนี้เพราะว่าเด็กในเขตกรุงเทพมหานครได้รับการดูแลจากพ่อแม่และโรงเรียนในเรื่องของการดื่มนม โดยเฉพาะโรงเรียนได้มีนโยบายการส่งเสริมการบริโภคนมทุกวันเนื่องจากอัตราการเจริญเติบโตของเด็ก

ปฐมวัย มีอัตราที่ค่อนข้างสูง จึงจำเป็นต้องได้รับอาหารที่มีพลังงานเพียงพอ เพื่อใช้ในการเจริญเติบโตและกิจกรรมการเล่นต่าง ๆ เด็กที่มีอายุ 1-3 ปี ควรได้รับพลังงานประมาณ 1,000 กิโลแคลอรีต่อวัน และอายุ 4-5 ปี ควรได้รับพลังงาน ประมาณ 1,250 กิโลแคลอรีต่อวัน 6-8 ต้องการพลังงาน 1,400 กิโลแคลอรีต่อวัน (กองโภชนาการ. 2546 : 61) จึงทำให้เด็กนั้นมีรูปร่างสมส่วนเป็นส่วนใหญ่ซึ่งและข้อมูลทั่วไปที่เกี่ยวข้องกับการจัดอาหารให้เด็กปฐมวัยของผู้ปกครองเด็กในกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่มากกว่าสามในสี่ส่วนเป็นเพศหญิง (ร้อยละ 77) โดยกลุ่มที่มีจำนวนมากที่สุด เป็นกลุ่ม อายุ 31-40 ปี (ร้อยละ 37) มีอาชีพรับจ้างทั่วไป (ร้อยละ 49) มีการศึกษาสำเร็จมัธยมศึกษา/ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ร้อยละ 49) มีเงินรายได้ต่ำกว่า 10,000 บาท (ร้อยละ 48) ผู้ดูแลจัดอาหารให้เด็กเป็นประจำเป็นบิดามารดา (ร้อยละ 72) แหล่งจัดอาหารให้เด็กเป็นการปรุงอาหารที่บ้าน (ร้อยละ 65) มากที่สุด แสดงว่าผู้ปกครองนั้นให้ความสำคัญกับการจัดหาอาหารให้เด็กรับประทานมากกว่าที่จะไปซื้อข้างนอกมารับประทานหรือออกไปบริโภคตามห้างสรรพสินค้า เพราะการปรุงอาหารเองจะทำให้ได้รสชาติอาหารดี สะอาด ปลอดภัยสำหรับเด็กด้วย เป็นการลดภาระค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับโรคทางเดินอาหารในเด็กได้และรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านอาหารจากสื่ออิเล็กทรอนิกส์โฆษณา (ร้อยละ 29) สังเกตได้ว่า สื่ออิเล็กทรอนิกส์ อินเทอร์เน็ต สมาร์ทโฟน ได้เข้ามามีบทบาทต่อการบริโภคอาหารสำหรับเด็กและผู้ปกครองในการเลือกซื้ออาหารบริโภคได้ง่ายขึ้น พร้อมกับข้อมูลข่าวสารที่ส่งถึงตรงผู้บริโภค

รวดเร็ว และเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน สอดคล้องกับ
วิวัฒนาการ แก้วใจ (2550 : 25) ที่ได้ทำการศึกษาระดับมัธยมศึกษาที่มีความสัมพันธ์กับการจัดอาหารเพื่อโภชนาการของเด็กวัย
ก่อนเรียนที่ศึกษาในโรงเรียนเอกชน เขตสายไหม
กรุงเทพมหานคร กล่าวว่าการรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้าน
อาหารนั้น ส่วนใหญ่บิดามารดาของเด็กจะรับรู้ข้อมูล
ข่าวสารด้านอาหารจากโทรทัศน์มากที่สุดเป็นประจำทุกวัน
ถึงร้อยละ 69.05

2. ลักษณะของพฤติกรรมการบริโภคอาหารของ
เด็กปฐมวัยพบว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหาร 6 กลุ่ม
ในรอบ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา พบว่า รับประทานในระดับ
ปานกลาง สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง คือประเภท ข้าวเหนียว ไก่
ย่าง ไก่ทอด หมูปิ้ง (ร้อยละ 53) และ ข้าวต้มหรือโจ๊ก หมู
ไก่ ปลา กุ้ง ตับหมู (ร้อยละ 53) ที่เป็นเช่นนี้ เพราะ
คนไทยส่วนใหญ่จะบริโภคข้าวซึ่งเป็นอาหารประเภท
คาร์โบไฮเดรตเป็นหลักทุกมื้อ ดังนั้น อาหารเช้าของเด็ก
พ่อ แม่ ผู้ปกครอง จึงจัดอาหารประเภทข้าวแบ่งให้กับเด็ก
รับประทานในตอนเช้า จะให้พลังงานแก่ร่างกายเด็ก
สอดคล้องกับ วลัย อินทร์พรหม (2541 :548) ที่กล่าวว่า
เด็กนั้นควรได้รับอาหารประเภทข้าว อย่างน้อยวันละ 3
ครั้งเพื่อให้พลังงานแก่ร่างกายในการทำกิจกรรมต่าง ๆ
ในระหว่างเรียน และ เด็กส่วนใหญ่ไม่บริโภคอาหารกลุ่ม
ข้าว-แป้ง ประเภท พืชช้า แซลมอนเบอร์เกอร์ เฟรนช์ฟราย
(ร้อยละ 54) เนื่องจากว่าอาหารดังกล่าว ไม่ได้เป็นอาหาร
หลักของคนไทย แม้จึงไม่ได้จัดเตรียมอาหารให้เด็ก
รับประทาน

อาหารกลุ่มผัก เด็กไม่รับประทานอาหารกลุ่ม
ผัก ประเภทผักชุบแป้งทอด เช่น แครอททอด ฟักทองทอด
(ร้อยละ 55) เนื่องจากว่าผักเป็นอาหารที่เด็กไม่ชอบ
รับประทาน แต่ก็จำเป็นจะต้องพยายามฝึกตั้งแต่เล็ก และ
หาทางสร้างแรงจูงใจให้เด็กกินผักได้ และรวมทั้งควร
พยายามหมุนเวียนชนิดของผักให้หลากหลายชนิดในแต่
ละสัปดาห์ และควรพยายามจัดอาหารผักที่สดและ
ปรุงสุกใหม่ ๆ เนื่องจากมีรสชาติดีกว่าอาหารผักที่ปรุงสุก
ไว้นานแล้ว (ทัศนีย์ ลิ้มสุวรรณ. 2556 : 6-21)

อาหารกลุ่มเนื้อสัตว์โปรตีนเด็กส่วนใหญ่
รับประทานเนื้อสัตว์ทอดคั่วด้วยน้ำมัน เช่น หมูทอด ไก่ทอด
ปลาทอด (ร้อยละ 41) เนื้อสัตว์ปิ้งย่าง (ร้อยละ 35) ไข่ต้ม
ไข่ตุ๋น ไข่พะโล้ ไข่ลวก (ร้อยละ 33) ไข่ดาว ไข่เจียว ไข่ปิ้ง
(ร้อยละ 32) ที่เป็นเช่นนี้ เพราะเด็กวัย 1-6 ขวบ ต้องการ
สารอาหารที่มีโปรตีนมากเพื่อใช้ในการเจริญเติบโตและ
ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงมีภูมิคุ้มกันต้านต่อโรคต่าง โปรตีน
จำเป็นมากสำหรับการสร้างเนื้อเยื่อใหม่ ซ่อมแซมและ
ทดแทนเนื้อเยื่อที่เสื่อมสภาพ โดยพื้นฐานแล้วโปรตีน
จำเป็นต่อระยะหรือช่วงการเจริญเติบโตสูงสุด (optimum
growth) ของเด็ก เด็กอายุ 1-3 ปี ควรได้รับโปรตีนวันละ
18 กรัมต่อวัน อายุ 4-5 ขวบ ควรได้รับโปรตีนวันละ 22
กรัมต่อวัน โปรตีนควรเป็นโปรตีนที่ได้จากเนื้อสัตว์ต่าง ๆ
(พัทธนันท์ ศรีม่วง. 2554 : 328)

อาหารกลุ่มนมและผลิตภัณฑ์จากนม พบว่า
เด็กนั้นรับประทานอาหารกลุ่มนมและผลิตภัณฑ์จากนม
เป็นประจำทุกวันคือ นมรสจืด (ร้อยละ 40) และนมรสหวาน
(ร้อยละ 35) แต่ไม่รับประทาน นมถั่วเหลือง (ร้อยละ 33)
และโยเกิร์ต (ร้อยละ 33) และรับประทาน นมเปรี้ยว
(ร้อยละ 33) ในระดับปานกลาง สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง
ที่เป็นเช่นนี้ นมเป็นแหล่งอาหารที่มีประโยชน์หลายชนิด
มีโปรตีน แคลเซียมสูง และประกอบด้วยเป็นอาหารที่
ดื่มง่าย การสำรวจภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน
มักพบว่าเด็กวัยนี้ได้รับอาหารที่มีแคลเซียมต่ำมาก
การได้รับนมเพิ่มเติมจะช่วยให้เด็กได้รับแคลเซียม
เพียงพอ นมที่ให้ควรเลือกเป็นนมรสจืด ไม่ปรุงรสหวาน
การให้นมในช่วงเช้าเหมาะสมมากกว่าในช่วงบ่าย
เนื่องจากในช่วงบ่ายเด็กมักง่วงอยู่กับการเล่น การ
เตรียมตัวกลับบ้านกรณีที่ไปโรงเรียน ทำให้ไม่ยอมดื่มนม
บางคนนำกลับบ้านไปให้พี่เลี้ยงหรืออาจทิ้งกลางทาง เด็ก
ควรได้รับนมวันละ 2 แก้ว หรืออย่างน้อย 1 แก้วต่อวัน
(ทัศนีย์ ลิ้มสุวรรณ. 2556 : 6-21)

กลุ่มขนมและเครื่องดื่มเด็กส่วนใหญ่
รับประทานอาหารกลุ่มขนมและเครื่องดื่ม ทุกประเภทใน
ระดับปานกลาง สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง ตามลำดับคือ

ขนมเบเกอรี่ เช่น เค้ก พายโดนัท เครปญี่ปุ่น แขนวิส (ร้อยละ 37) ขนมที่มีรสหวาน เช่น ไอติมหวานเย็น ช็อคโกแลต ลูกอม เยลลี่ หมากฝรั่ง (ร้อยละ 30) เครื่องดื่มที่มีรสหวานเช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน โกโก้เย็น น้ำผลไม้ปั่น (ร้อยละ 28) ขนมขบเคี้ยว เช่น ปลาเส้นปรุงรส (ร้อยละ 28) โดยธรรมชาติของเด็กจะชอบการรับประทานพวกขนม เครื่องดื่ม ของหวานอยู่แล้ว เพราะเด็กจะชอบในรสชาติที่หวาน เคี้ยวง่าย แต่ผู้ปกครองก็ต้องคำนึงถึงเรื่องการรับประทานอาหารชนิดนี้ด้วย เพราะจะทำให้ได้รับน้ำตาลและไขมันมากซึ่งเป็นผลเสียต่อเด็กในระยะยาวทำให้เกิดโรคอ้วน โรคเบาหวานได้ และโรคฟันผุ

3. ข้อมูลทั่วไปของการจัดอาหารของผู้ปกครอง และการที่ผู้ปกครองจัดอาหารให้เด็กพบว่า

3.1 การจัดอาหารของผู้ปกครองของเด็กพบว่า ส่วนใหญ่มีการจัดเตรียมอาหารให้เด็กได้รับประทานในหนึ่งสัปดาห์จัดเตรียมให้ทุกวัน ได้แก่ จัดเตรียมน้ำดื่มที่สะอาดให้กับเด็ก (ร้อยละ 59) มีการเลือกซื้ออาหารให้เด็กได้รับประทานในหนึ่งสัปดาห์ ดังนี้ เลือกซื้อให้ทุกวัน ได้แก่ เลือกซื้ออาหารให้กับเด็กโดยพิจารณาคุณค่าของอาหาร (ร้อยละ 32) ไม่เคยเลือกซื้ออาหารให้เด็กรับประทานเลยตลอดหนึ่งสัปดาห์ ได้แก่ อาหารประเภท ดิลิเวอรี่ จัดส่งถึงบ้าน เช่น ไก่ทอด, พิซซ่า และอาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ เทากัน (ร้อยละ 48) และมีปฏิบัติการประกอบอาหารในหนึ่งสัปดาห์ ดังนี้ ปฏิบัติทุกวัน ได้แก่ ล้างเนื้อสัตว์ด้วยน้ำสะอาดก่อนประกอบอาหาร (ร้อยละ 73) ล้างผักผลไม้ด้วยน้ำสะอาดก่อนประกอบอาหาร (ร้อยละ 72) ล้างมือก่อนประกอบอาหาร (ร้อยละ 65) และไม่นิยมปรุงอาหารที่มีรสจัด เช่น หวาน มัน เค็ม (ร้อยละ 41) เนื่องจากว่าผู้ปกครองต้องการจัดอาหารที่ดีมีคุณค่าและดีให้กับลูกของตนเอง และต้องการฝึกลูกให้เป็นผู้มีนิสัยบริโภคที่ดีต่อไป สอดคล้องกับ กุลยา ตันติผลาชีวะ (2542 : 33) กล่าวว่า การฝึกเด็กให้รู้จักการเป็นผู้มีนิสัยบริโภคที่ดีต่อไป สอดคล้องกับ กุลยา ตันติผลาชีวะ (2542 : 33) กล่าวว่า การฝึกเด็กให้รู้จักการเป็นผู้มีนิสัยบริโภคที่ดี จะทำให้เด็กรับประทานอาหารที่มีคุณค่า และการตัดสินใจจนถึงเจริญวัย พ่อ แม่ ผู้ปกครองมีอิทธิพลต่อการรับประทานอาหารของ

เด็กมาก เด็กจะรับประทานอาหารมากน้อย ถูกต้องหรือไม่ถูกต้อง เกิดจากความคุ้นเคย การฝึกหัด และการเห็นตัวอย่าง ในครอบครัว พ่อแม่ต้องฝึกหัดนิสัยการรับประทานอาหารที่ดีให้กับเด็กตั้งแต่เล็ก

3.2 ข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครองที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัย ซึ่งประกอบไปด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ ผู้ดูแล/จัดอาหาร ให้เด็กเป็นประจำ แหล่งจัดอาหารให้เด็ก และการรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านอาหาร พบว่าข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครองเด็กไม่มีผลต่อการบริโภคอาหารของเด็กโดยรวมและกลุ่มผลไม้ แต่มีผลต่อการบริโภคอาหารกลุ่มอื่นๆ อีกหากกลุ่ม ($\chi^2 = 9.49, p < 0.05$ - $\chi^2 = 22.67, p < 0.01$) โดยเพศ แหล่งจัดอาหาร และการรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านอาหารของผู้ปกครองไม่มีผลต่อการบริโภคอาหารทุกกลุ่มเนื่องจากข้อมูลทางเพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ เป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลกระทบทต่อการบริโภคอาหารของเด็ก เด็กที่อยู่ในครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมครอบครัวสามารถจัดหาอาหารที่มีคุณค่าและเพียงพอต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย ทำให้เด็กมีภาวะสุขภาพดี ไม่เกิดความเจ็บป่วย ส่วนครอบครัวฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมอยู่ในระดับต่ำนำไปสู่การที่เด็กอาจอยู่ในภาวะทุโภชนาการ (ลดวาลย์ ประทีปชัยกูร. 2545 : 33-37) สอดคล้องกับวิธี แจ่มกระติก (2541 : 23) ที่กล่าวว่า รายได้ของครอบครัวเป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งต่อการมีบทบาทในการเลี้ยงดูบุตร ซึ่งเป็นตัวกำหนดการตัดสินใจในการเลือกซื้อ หรือไม่ซื้ออาหารชนิดต่าง ๆ และอำนาจการซื้อที่มีผลต่อการมีอาหาร นอกจากนี้ระดับการศึกษาของบิดามารดามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็ก เด็กที่มาจากครอบครัวที่พ่อแม่มีการศึกษามีแนวโน้มในการบริโภคนม ผลิตภัณฑ์จากนม น้ำผลไม้สูง และบริโภคอาหารจานด่วนน้อยลง (พุทธชาต นาคเรือง 2541 : 40) และสำหรับอาชีพของบิดามารดาที่เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของเด็กเช่นกัน มารดาที่มีอาชีพรับราชการ พนักงานบริษัทเอกชนและพนักงานรัฐวิสาหกิจ มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่

ถูกต้อง ดีกว่านักเรียนที่มีบิดาและมารดาประกอบธุรกิจ และรับจ้าง ไม่มีเวลาดูแลเรื่องอาหารการกิน รวมถึงการบริโภคนิสัยการกินอย่างเพียงพอ จึงทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ต้องน้อยกว่ากลุ่มนักเรียนที่มีบิดามารดามีอาชีพรับราชการ พนักงานเอกชน (ชนกนาด ชูพยัคฆ์. 2544 : 107)

3.3 จากการศึกษาพฤติกรรมกรรมการจัดอาหารให้กับเด็กมีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัยพบว่า ข้อมูลการจัดอาหารให้กับเด็กส่วนใหญ่มีผลต่อการบริโภคอาหารของเด็กโดยรวมและรายกลุ่ม ($\chi^2 = 10.76, p < 0.05 - \chi^2 = 48.61, p < 0.01$) ยกเว้นเฉพาะการจัดเตรียมอาหารไม่มีผลต่อการบริโภคอาหารกลุ่มขนม ($\chi^2 = 7.27, p > 0.01$) และการประกอบอาหารไม่มีผลต่อการบริโภคอาหารกลุ่มผลไม้ ($\chi^2 = 4.17$) และกลุ่มผัก ($\chi^2 = 7.06$) เนื่องจากข้อมูลจากการสำรวจส่วนใหญ่ผู้ปกครองมีการจัดเตรียม ซื้อ ประกอบอาหาร และปรุงด้วยตนเอง เพราะผู้ครองให้ความสำคัญของการจัดอาหารให้เด็กรับประทาน เพราะอาหารและโภชนาการมีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับการเจริญเติบโตของเด็กปฐมวัยและการส่งเสริมพัฒนาการของเด็กทั้ง 4 ด้าน และรวมทั้งเป็นการปูพื้นฐานนิสัยการกินที่ดีสำหรับเด็กต่อไปในอนาคตซึ่งจะมีภูมิคุ้มกันที่ช่วยป้องกันโรคหรือ

ปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวข้องเนื่องจากการกินอาหารไม่เหมาะสมเมื่อโตขึ้น (ทัศนีย์ ลิ้มสุวรรณ. 2556 : 6-21)

กิตติกรรมประกาศ

ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี ด้วยความกรุณาอย่างสูงจาก รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริมา ภิโญอนันตพงษ์ และรองศาสตราจารย์ ดร.บุญเชิด ภิโญอนันตพงษ์ ที่ให้คำปรึกษาคำแนะนำในการตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยความเอาใจใส่เป็นอย่างดีมาโดยตลอด ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของท่านเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ และขอขอบคุณครูและผู้ปกครอง โรงเรียนวัดยานนาวา โรงเรียนวัดดอน โรงเรียนวัดเศวตฉัตร ในสังกัดกรุงเทพมหานคร ที่ให้การสนับสนุนการทำวิจัย และขอขอบคุณทุกท่านที่มีได้กล่าวนามไว้ ณ ที่นี้ด้วย ที่กรุณาให้ความช่วยเหลือสนับสนุน และเป็นกำลังใจในการทำปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้สมบูรณ์

บรรณานุกรม

- กองโภชนาการกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข. (2542). **คู่มือแนวทางการใช้เกณฑ์อ้างอิงน้ำหนักส่วนสูงเพื่อประเมินภาวะโภชนาการเจริญเติบโตของเด็กไทย**. กรุงเทพฯ: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข **ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2546 (Dietary Reference Intake for Thais 2003)**. กรุงเทพฯ : องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- กัลยา ศรีมหันต์. (2541). **ศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี**. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (การพยาบาลแม่และเด็ก). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล ถ่ายเอกสาร.
- กุดยา ตันติผลาชีวะ. (2542). **การเลี้ยงดูเด็กก่อนวัยเรียน**. กรุงเทพฯ : โชติสุขการพิมพ์

- โครงการสุขภาพคนไทย. 2557. **คนไทย “อ้วน” แด่ไหน**. สุขภาพคนไทย 2557 (หน้า 10-11). นครปฐม :
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชนกนาค ชูพยัคฆ์. (2544). **ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมกรบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตสังกัดทบวงมหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร**วิทยานิพนธ์: ศศ.ม. (คหกรรมศาสตรศึกษา). กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ทัศนีย์ ลิ้มสุวรรณ. (2556). **อาหารสำหรับเด็กวัย 1-6 ปี. เอกสารการสอนชุดอาหารและโภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัย หน่วยที่ 6**. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ธีรภัทร์ จำแสง (2556). **การเฝ้าระวังด้านสุขภาพโภชนาการและน้ำในโรงเรียนในเขตพื้นที่ศูนย์อนามัยที่ 2 สระบุรี**. สระบุรี: ศูนย์อนามัยที่ 2 กรมอนามัย. ถ่ายเอกสาร.
- นนุช ใจชื่น และคณะ. (2556). **การซื้อและการบริโภคอาหารและเครื่องดื่มของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6**. วารสารวิจัยระบบสาธารณสุข 7(1) : 137-150.
- พัทธนันท์ ศรีม่วง. (2554). **โภชนศาสตร์**. กรุงเทพฯ: ศูนย์หนังสือมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต
- พุทธชาติ นาคเรือง. (2541). **การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประถมศึกษาที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในโรงเรียน สังกัดกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ลดาวลัย ประทีปชัยกูร. (2543). **การพยาบาลส่งเสริมสุขภาพเด็กปฐมวัย**. สงขลา: สำนักพิมพ์อัลฟลายเพรส จำกัด.
- รวีวรรณ แก้วใจ. (2550). **ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการจัดอาหารเพื่อโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนที่ศึกษาในโรงเรียนเอกชนเขตสายไหม**. วิทยานิพนธ์. วท.ม. (คหกรรมศาสตร์) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- วลัย อินทร์มพรรณ์ (2541). **อาหารสำหรับบุคคลในภาวะเปลี่ยนแปลง. เอกสารการสอนชุดวิชาโภชนาการเพื่อชีวิต มนุษย์ หน่วย 678 - 687**. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- วิธี แจ่มกระติก. (2541). **ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา.ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว)**. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วีราภรณ์ พุทธวงศ์. (2547). **การรับรู้ทางโภชนาการและการจัดเตรียมอาหารของผู้ปกครองให้กับเด็กอนุบาล**. ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาโภชนศาสตร์ศึกษา. เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- ศรัทธน์เกิดประเสริฐ. 2540. **ความสัมพันธ์ระหว่างการกินอาหารพลังงานและสารอาหารที่ได้รับกับภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนอำเภอเมืองจังหวัดนครราชสีมา**. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม.(คหกรรมศาสตร์).กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ศิริศักดิ์ สุนทรไชย(2556).**เอกสารการสอนอาหารและโภชนาการของเด็กปฐมวัย หน่วยที่ 1**. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทยสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข. (2554). **รายงานการสำรวจการบริโภคอาหารของประชาชนไทยการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 4 พ.ศ.2551-2552**.นนทบุรี : สำนักงาน

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2557). การสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชากร พ.ศ. 2556. กรุงเทพฯ :

สำนักงานสถิติแห่งชาติ

----- . (2556). การสำรวจสถานการณ์เด็กและสตรีในประเทศไทย พ.ศ. 2555 . กรุงเทพฯ : สำนักงานสถิติแห่งชาติ

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2556). แนวทางการดำเนินงานเฝ้าระวังภาวะโภชนาการหญิง

ตั้งครรภ์และการเจริญเติบโตของเด็กแรกเกิด-5 ปี. นนทบุรี : โรงพิมพ์สงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2557). รายงานประจำปีกรมอนามัย. นนทบุรี : กองแผนงาน

สิริมา วิทยุอันันทพงษ์ (2550). การศึกษาปฐมวัย. กรุงเทพฯ: บารากัซ

สุธี ศฤษฎ์ศิริ 2555. ภาวะโภชนาการของนักเรียนในโรงเรียน เขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร.

วารสารสาธารณสุขศาสตร์ 42(1) : 78-89.

Bloom S. Benjamine. (1975). Taxonomy of Education Objective Handbook I, Cognitive Domain. New York :

David Mckay

Demas, Antonia. (1995, June). Food Education in Elementary Classroom as a Means of Gaining Acceptance of

Diverse, Low Fat Food in the School Lunch. Dissertation Abstracts International. 55(12) : 3717A.

Cross,A.T. Babiez D. and Cashman L.F. (1994). Snacking Pattern Among 1,800 Adult and Children. J Am Diet

Assoc. 81(11): 553-556.

Summerbel,C.D. Moody R.I. ShanksJ, Stock M.J. and Geissler C. (1995). Sources of Energy from Meals Versus

Snack in 220 People in Four Age Groups. Eur J Clin Rev. (49): 33-41.

Ward,S.E. (1991). "Charecterzing Adolescent Eating Behaviors with Bandura Social Learning Theory."

Dissertation Abstracts International. 51(6): 4043.