

## ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับอาหาร พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการออกกำลังกายกับภาวะโภชนาการเกินของนักเรียน โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

### A STUDY OF THE RELATION BETWEEN FOOD CONSUMPTION, EXERCISE HABITS AND OBESITY OF STUDENTS FROM SRINAKHARINWIROT UNIVERSITY PRASARNMIT DEMONSTRATION SCHOOL (SECONDARY)

สุรางค์ สุขรอด\*

Surang Sukrod\*

ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
Department of Curriculum and Instruction, Faculty of Education, Srinakharinwirot University.

\*Corresponding author, E-mail: surangs@swu.ac.th

#### บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการเกินระดับต่างๆ ของนักเรียนในแต่ละระดับชั้นเรียนจำแนกตามกลุ่มเพศชายและเพศหญิง และเพื่อเปรียบเทียบค่าดัชนีมวลกายระหว่างนักเรียนที่มีความรู้เกี่ยวกับอาหาร พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการออกกำลังกายต่างกัน ศึกษาในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย จำแนกตามตัวแปรเพศและระดับชั้นเรียน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้คือนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ประจำปีการศึกษา 2552 จำนวน 600 คน แบ่งเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น 300 คน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย 300 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคั้งนี้คือแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกาย แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับอาหาร และแบบบันทึกการสัมภาษณ์พฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกาย สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐานใช้สถิติ t-test for independent samples

ผลการวิจัยสรุปได้คั้งนี้

1. จากการศึกษภาวะโภชนาการเกินของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) พบว่า โดยภาพรวมนักเรียนทุกระดับชั้นเรียนร้อยละ 55 มีภาวะโภชนาการไม่ปกติคือ ร้อยละ 30 เป็นคนผอม และพบผลชัดเจนในกลุ่มนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-4 ที่มีนักเรียนส่วนใหญ่อ้อยละ 40 เป็นคนผอม แต่พบผลตรงข้ามในกลุ่มนักเรียนชายคือพบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ร้อยละ 60 มีภาวะโภชนาการไม่ปกติคือร้อยละ 50 เป็นคนอ้วน และพบผลในลักษณะเช่นเดียวกันในนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2-4 ที่เป็นคนอ้วน แต่มีปริมาณน้อยกว่าคือ ร้อยละ 30

2. เมื่อเปรียบเทียบค่าดัชนีมวลกายซึ่งเป็นตัวบ่งชี้ภาวะโภชนาการเกินระหว่างนักเรียนที่มีความรู้เกี่ยวกับอาหาร พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการออกกำลังกายต่างกันโดยศึกษาทั้งนักเรียนกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย จำแนกตามตัวแปรเพศและระดับชั้นเรียน ปรากฏว่าพบความแตกต่าง

ของค่าดัชนีมวลกายอย่างมีนัยสำคัญในกลุ่มย่อย 2 กลุ่ม คือ กลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ซึ่งพบว่านักเรียนที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากมีค่าดัชนีมวลกายมากกว่านักเรียนที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อย และในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 พบว่า นักเรียนที่มีความรู้เกี่ยวกับอาหารน้อยมีค่าดัชนีมวลกายมากกว่านักเรียนที่มีความรู้เกี่ยวกับอาหารมาก

**คำสำคัญ:** ความรู้เกี่ยวกับอาหาร พฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกาย ภาวะโภชนาการเกิน

### **Abstract**

This research aimed to study the number and percentage of the students who were obese in each grade level classified by gender and to compare body mass index among the students with varied level of knowledge concerning nutrition, food consumption and exercise habits both in all and sub-groups classified grade level and gender. The sample groups consisted of 300 junior and 300 senior high school students in the academic year 2009 from Srinakharinwirot University Prasarnmit Demonstration School (Secondary). The tools employed to collect data were questionnaires to elicit information on food consumption and exercise habits, tests on knowledge of nutrition and interview record forms on food consumption and exercise habits. Percentage, mean, standard deviation and t-test for independent samples were used to analyse the data.

The findings were as follows:

1. Concerning students' weight, overall 55% of the students were malnourished and 30% of them were emaciated. 40% of Mattayomsuksa 1-4 female students were emaciated while 50% of Mattayomsuksa 6 and 30% of Mattayomsuksa 2-4 male students were obese. It was also found that 60% of Mattayomsuksa 6 male students were malnourished.

2. The body mass index of Mattayomsuksa 4 students who took a lot of exercise was significantly higher than those who rarely took exercise. Mattayomsuksa 6 students who rarely had knowledge of nutrition had a higher body mass index than those who had knowledge of nutrition.

**Keywords:** Food Knowledge, Food Consumption, Exercise Habits, Obesity

### **บทนำ**

เด็กวัยเรียนและวัยรุ่นเป็นช่วงที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วทั้งขนาดและโครงสร้าง แสดงออกทั้งทางน้ำหนักและส่วนสูง เป็นช่วงที่ร่างกายสร้างเนื้อกระดูกและความแข็งแรงของกระดูก การส่งเสริมให้เด็กได้รับอาหาร

และโภชนาการที่เหมาะสมในช่วงนี้ นับเป็นโอกาสสำคัญของชีวิตที่เด็กสามารถเจริญเติบโตและพัฒนาการได้เต็มศักยภาพ การเปลี่ยนแปลงหลายด้านทั้งทางร่างกาย อารมณ์และสังคมล้วนมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จึงพบว่าเด็กวัยนี้มีปัญหาทั้งการขาดสารอาหารและภาวะ

โภชนาการเกินที่ทวีความรุนแรงเพิ่มมากขึ้น เป็นลำดับ ดังนั้นจึงควรส่งเสริมให้เด็กวัยเรียน และวัยรุ่นได้รับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ ในปริมาณและสัดส่วนที่พอเหมาะกับความต้องการ ของร่างกาย ถ้าหากได้รับสารอาหารมากเกินไป หรือสะสมเป็นระยะเวลานานๆ ก็จะทำให้เกิดโทษ ต่อร่างกาย เรียกว่า ภาวะโภชนาการเกิน หรือที่รู้จักกันดี คือ โรคอ้วน [1]

จากการสำรวจด้านโภชนาการของคน ไทยในช่วงระยะเวลา 5 ปี ที่ผ่านมาได้มีสอง หน่วยงานดำเนินการสำรวจคือ กองโภชนาการ และกระทรวงสาธารณสุข ดำเนินการสำรวจ ภาวะอาหารและโภชนาการเมื่อปี พ.ศ. 2546- 2547 ซึ่งสำรวจด้านโภชนาการทั้งสองหน่วยงาน ทำให้ทราบข้อมูลที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อ ผู้ดำเนินงานด้านอาหารและโภชนาการของ ประเทศไทย ผลการสำรวจของกองโภชนาการ ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2546 ภาวะโภชนาการเกินของ ทุกกลุ่มอายุ พบว่าภาวะโภชนาการของเด็กอายุ 0-5 ปี มีภาวะเตี้ยร้อยละ 7.90 ภาวะอ้วนร้อยละ 4.00 เด็กอายุ 6-10 ปี พบภาวะอ้วนร้อยละ 9.50 เยาวชนในเขตเมืองอายุ 15-18 ปี พบภาวะ อ้วนร้อยละ 17.70 กลุ่มอายุ 30-39 ปี มีภาวะอ้วนมากที่สุดโดยพบในหญิงมากกว่าชาย คือภาวะอ้วนในหญิงร้อยละ 46.20 และชาย ร้อยละ 36.00 โดยการสำรวจพบพฤติกรรมการ บริโภคอาหารบางมื้อ พบการรับประทานขนม ขบเคี้ยวมาก และในทุกกลุ่มอายุพบว่ามีการ รับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์เพิ่มมากขึ้น จึงทำให้ได้รับไขมันเพิ่มขึ้น และขาดการออกกำลังกาย [2]

ภาวะโภชนาการเกิน เป็นผลมาจากความรู้ เกี่ยวกับอาหาร พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และการออกกำลังกาย ในเรื่องความรู้เกี่ยวกับ อาหาร วัยรุ่นได้รับความรู้จากการเรียนในโรงเรียน เกี่ยวกับหลักสำคัญของอาหารวัยรุ่น ซึ่งถ้าวัยรุ่น มีความรู้และนำความรู้ที่ได้ไปปฏิบัติก็จะช่วย

ลดปัญหาภาวะโภชนาการเกินได้ ส่วนพฤติกรรม การบริโภคอาหารปัจจุบันพบว่าวัยรุ่นมีพฤติกรรมการ บริโภคที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมอย่างมาก ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นได้รับอิทธิพลจาก ความเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม วัฒนธรรม และความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี สภาพวิถีชี วิตของครอบครัว เพื่อน สังคมและสภาพ แวดล้อม การแข่งขันกับเวลาในการศึกษา หาความรู้ทำให้วัยรุ่นมีการปรับเปลี่ยนการ บริโภคอาหาร โดยหันมารับประทานอาหารจานด่วน หรือฟาสต์ฟู้ด ทั้งนี้เนื่องจากอาหารจานด่วน หรืออาหารฟาสต์ฟู้ดเป็นอาหารที่มีการเตรียม ขึ้นมาจำหน่ายแก่ผู้บริโภค เพื่อความสะดวก และรวดเร็ว ประหยัดเวลา สามารถรับประทาน ได้ทันที อาหารจานด่วนเป็นอาหารจำพวกแป้ง ไขมัน และน้ำตาลมาก พฤติกรรมการบริโภค อาหารดังกล่าวเป็นพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ที่ไม่ถูกต้องของวัยรุ่น ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ร่างกาย ทำให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ ที่สามารถป้องกันได้ เช่น โรคภาวะโภชนาการ เกิน โรคอ้วน จากการสำรวจของนวลอนงค์ บุญจรรยาศิลป์ [3] เกี่ยวกับภาวะโภชนาการ เกินในกลุ่มเด็กนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 7,437 คน พบว่า นักเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการ การศึกษาเอกชนและทบวงมหาวิทยาลัยจะเป็น โรคอ้วนมากกว่านักเรียนที่สังกัดกรมสามัญศึกษา โดยนักเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษาเป็นโรคอ้วน ร้อยละ 7.80 นักเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการ การศึกษาเอกชนเป็นโรคอ้วนร้อยละ 11.6 และนักเรียนสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย เป็นโรค อ้วนร้อยละ 11.80 และนักเรียนชายเป็นโรคอ้วน มากกว่านักเรียนหญิง ในกลุ่มเด็กนักเรียนที่เป็น โรคอ้วน พบว่าชอบดื่มน้ำอัดลม โดยอิทธิพล ที่ส่งผลให้นักเรียนมีภาวะโภชนาการเกิน เนื่องมาจาก เด็กมีแนวโน้มดื่ม น้ำอัดลมมากขึ้น และบริโภค อาหารมื้อหลักที่ให้พลังงานสูง โดยเฉพาะสัดส่วน

พลังงานที่ได้จากไขมันสูง ทั้งนี้เนื่องจากเด็กวัยรุ่นจะรับประทานตามเพื่อน รับประทานตามโฆษณา รับประทานไม่เป็นเวลา และสอดคล้องกับรายงานการสาธารณสุขไทย พ.ศ. 2540-2541 พบว่าโรคอ้วนและปริมาณไขมันในเลือดสูงมีอัตราเพิ่มสูงในกลุ่มอายุ 20-29 ปี จากร้อยละ 2.90 เป็นร้อยละ 20.40 ความสำคัญของโภชนาการในเด็กวัยรุ่น [4]

นอกจากนี้พบว่า การเพิ่มขึ้นของโรคอ้วนในเด็กวัยรุ่น เนื่องจากการขาดการออกกำลังกาย ซึ่งเชื่อมโยงจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคม และสิ่งแวดล้อม เด็กมักใช้เวลาในการดูโทรทัศน์ แทนการออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมที่ใช้พลังงานมาก การออกกำลังกายเพื่อให้ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเคลื่อนไหว การเดิน การวิ่ง การกระโดด การทำงานหรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรม ร่างกายต้องใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงาน वर्คก็ดี เพียรชอบ และนพดล มณีล้ำ [5] จากการที่ร่างกายมีการใช้พลังงานจะส่งผลให้ร่างกายไม่เก็บสะสมไขมันที่จะก่อให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน

นักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) เป็นกลุ่มเด็กวัยรุ่นที่อยู่ในเมืองหลวง ซึ่งมีสภาพแวดล้อมคือศูนย์การค้าที่มีร้านอาหารจานด่วนจำนวนมาก และเป็นสถานที่ที่สะดวกและรวดเร็ว และตรงกับค่านิยมของวัยรุ่นที่เอื้อให้เกิดภาวะโภชนาการเกินได้ง่าย ผู้วิจัยในฐานะหัวหน้าโครงการอาหารกลางวัน จึงมีความสนใจที่จะศึกษาว่านักเรียนกลุ่มนี้มีปัญหาภาวะโภชนาการเกินมากน้อยเพียงใด และพบเด่นชัดในกลุ่มนักเรียนระดับชั้นใด นอกจากนี้ปัญหาภาวะโภชนาการเกินที่เกิดขึ้นเกี่ยวข้องกับตัวแปรใด คือ ความรู้เกี่ยวกับอาหาร พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ผลการวิจัยที่ได้จะช่วยให้ครู

และผู้ปกครองใช้เป็นแนวทางในการแก้ปัญหาภาวะโภชนาการเกินในนักเรียนต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาจำนวนและร้อยละของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินระดับต่างๆ ในแต่ละระดับชั้นเรียนจำแนกตามกลุ่มเพศชายและเพศหญิง
2. เพื่อเปรียบเทียบค่าดัชนีมวลกายระหว่างนักเรียนที่มีความรู้เกี่ยวกับอาหาร พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการออกกำลังกายต่างกัน ศึกษาในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อยจำแนกตามตัวแปรเพศและระดับชั้นเรียน

### สมมติฐานการวิจัย

นักเรียนที่มีความรู้เกี่ยวกับอาหาร พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการออกกำลังกายต่างกัน จะมีค่าดัชนีมวลกายซึ่งเป็นค่าบ่งชี้ภาวะโภชนาการเกินต่างกันในทุกกลุ่มที่ศึกษา

### วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองกับนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ประจำปีการศึกษา 2552 จำนวน 600 คน แบ่งเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น 300 คน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย 300 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น โดยใช้ระดับชั้นเป็นตัวแปรแบ่งชั้น ดังรายละเอียดของประชากรและกลุ่มตัวอย่างตามตารางที่ 1

**ตารางที่ 1** แสดงจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับชั้นและเพศ

ระดับชั้น	ประชากร			กลุ่มตัวอย่าง		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
มัธยมศึกษาตอนต้น	362	448	810	150	150	300
ม.1	113	156	269	50	50	100
ม.2	130	151	281	50	50	100
ม.3	119	141	260	50	50	100
มัธยมศึกษาตอนปลาย	386	454	840	150	150	300
ม.4	131	155	286	50	50	100
ม.5	132	144	276	50	50	100
ม.6	123	155	278	50	50	100
รวมทั้งหมด	748	902	1650	300	300	600

มีผู้ให้สัมภาษณ์เชิงลึก 19 คน แบ่งเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 จำนวน 10 คน ซึ่งมีภาวะโภชนาการเกินระดับต่างๆ และนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6 จำนวน 9 คน ซึ่งมีภาวะโภชนาการเกินระดับต่างๆ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกาย แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับอาหาร และแบบบันทึกการสัมภาษณ์พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกายรายละเอียดดังนี้

ฉบับที่ 1 แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกายซึ่งแบบสอบถามนี้มีด้วยกัน 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของนักเรียน เป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List) จำนวน 12 ข้อ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นมาตราประเมินค่า (Rating Scale) ชนิด 4 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยครั้ง ปฏิบัตินานๆ ครั้ง ไม่เคยปฏิบัติ จำนวน 35 ข้อ

ฉบับที่ 2 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับอาหาร โดยแบบทดสอบเป็นลักษณะเลือกตอบชนิด 4 ตัวเลือก จำนวน 25 ข้อ

ฉบับที่ 3 แบบบันทึกการสัมภาษณ์พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกาย  
**การวิเคราะห์ข้อมูล**

การศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปในการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐานใช้สถิติ t-test for independent samples

### ผลการวิจัย

1. จากการศึกษาภาวะโภชนาการเกินระดับต่างๆ ได้ผลดังแสดงในตารางที่ 2

**ตารางที่ 2** แสดงจำนวนและร้อยละของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินระดับต่างๆ ในแต่ละชั้นเรียน  
จำแนกตามกลุ่มเพศชายและเพศหญิง

กลุ่ม	ระดับชั้น	ภาวะโภชนาการเกิน						รวม	
		ปกติ		ไม่ปกติ					
		n	%	n	%	n	%	n	%
เพศชาย	ม.1	19	15.8 (40.4)	16	21.9 (34.1)	12	12.1 (25.5)	47	(100.0)
	ม.2	22	18.3 (44.9)	11	15.2 (22.4)	16	16.1 (32.7)	49	(100.0)
	ม.3	18	15.0 (34.6)	15	20.5 (28.9)	19	19.2 (36.5)	52	(100.0)
	ม.4	20	16.7 (40.0)	15	20.5 (30.0)	15	15.2 (30.0)	50	(100.0)
	ม.5	23	19.2 (51.1)	10	13.7 (22.2)	12	12.1 (26.7)	45	(100.0)
	ม.6	18	15.0 (36.7)	6	8.2 (12.2)	25	25.3 (51.1)	49	(100.0)
	รวม	120	41.0	73	25.1	99	33.9	292	100.0
เพศหญิง	ม.1	22	14.8 (41.5)	24	22.0 (45.3)	7	17.5 (13.2)	53	(100.0)
	ม.2	23	15.4 (50.0)	17	15.6 (37.0)	6	15.0 (13.0)	46	(100.0)
	ม.3	23	15.4 (47.9)	19	17.4 (39.6)	6	15.0 (12.5)	48	(100.0)
	ม.4	20	13.4 (40.8)	20	18.3 (40.8)	9	22.5 (18.4)	49	(100.0)
	ม.5	33	22.1 (61.0)	18	16.5 (33.3)	3	7.5 (5.6)	54	(100.0)
	ม.6	28	18.8 (58.3)	11	10.1 (22.9)	9	22.5 (18.8)	48	(100.0)
	รวม	149	50.0	109	36.6	40	13.4	298	100.0
รวม		269	45.6	182	30.8	139	23.6	590	100.0

**หมายเหตุ:** ตัวเลขในวงเล็บ หมายถึง ค่าร้อยละของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินระดับต่างๆ เมื่อคำนวณในแต่ละระดับชั้น

จากการศึกษาภาวะโภชนาการเกินของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) พบว่า โดยภาพรวมนักเรียนทุกระดับชั้นเรียนร้อยละ 55 มีภาวะโภชนาการไม่ปกติคือ ร้อยละ 30 เป็นคนผอม และพบผลชัดเจนในกลุ่มนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-4 ที่มีนักเรียนส่วนใหญ่ร้อยละ 40 เป็นคนผอม แต่พบผลตรงข้ามในกลุ่มนักเรียนชายคือ พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ร้อยละ 60 มีภาวะโภชนาการไม่ปกติคือร้อยละ 50 เป็นคนอ้วน และพบผลในลักษณะเช่นเดียวกันในนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2-4 ที่เป็นคนอ้วน แต่มีปริมาณน้อยกว่าคือร้อยละ 3 และผลจากการสัมภาษณ์นักเรียน พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ร้อยละ 70 ชอบอาหารประเภททอด อย่าง

ที่มีรสจัดบ่อยครั้ง หรือรับประทานเป็นประจำ และนักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับอาหารในระดับปานกลางโดยรู้ว่าอาหารประเภทใดควรรับประทานหรือการขาดอาหารประเภทใดทำให้เกิดโรคอะไร ส่วนพฤติกรรมการออกกำลังกายพบว่า นักเรียนร้อยละ 60 มีการออกกำลังกายน้อยครั้งจนถึงไม่ออกกำลังกายเลย และนักเรียนร้อยละ 65 ใช้เวลาว่างในการเล่นเกมส์ ดูวิดีโอ เล่นอินเทอร์เน็ต อ่านหนังสือ อ่านหนังสือการ์ตูนบ่อยครั้งหรือทำเป็นประจำ และจากการสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพพบผลที่สอดคล้องกัน กล่าวคือนักเรียนทั้งหมดมีความเห็นตรงกันว่านักเรียนในวัยนี้ควรเริ่มมีการดูแลสุขภาพ เพราะจะได้ไม่เป็นโรคอ้วน และมีสุขภาพแข็งแรง ส่วนพฤติกรรมการรับประทานอาหารพบว่า นักเรียนชอบ

รับประทานอาหารญี่ปุ่นเพราะอร่อย มีความหลากหลาย นักเรียนส่วนมากชอบไปรับประทานอาหารนอกบ้าน เพราะชอบบรรยากาศและอาหารมีความหลากหลาย ส่วนพวกที่ชอบรับประทานอาหารที่บ้าน คุณแม่จะเป็นผู้ทำอาหารอาหารที่ทำมักเป็นอาหารประเภทผัด ทอด ผลไม้ชอบที่มีรสหวาน

2. เมื่อเปรียบเทียบค่าดัชนีมวลกายซึ่งเป็นตัวบ่งชี้ภาวะโภชนาการเกินระหว่างนักเรียนที่มีความรู้เกี่ยวกับอาหาร พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการออกกำลังกายต่างกัน โดยศึกษาทั้งนักเรียนกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย จำแนกตามตัวแปรเพศและระดับชั้นเรียน ได้ผลดังแสดงในตารางที่ 3

**ตารางที่ 3** แสดงผลเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยค่าดัชนีมวลกายระหว่างนักเรียนที่มีความรู้เกี่ยวกับอาหาร พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการออกกำลังกายมาก น้อย ศึกษาในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย จำแนกตามตัวแปรเพศและระดับชั้นเรียน

กลุ่มที่ศึกษา	ตัวแปรแบ่งกลุ่ม	กลุ่ม	n	M	S.D.	t	p-value (2-tailed)
กลุ่มรวม	ความรู้เกี่ยวกับอาหาร	น้อย	206	21.21	4.61	.93	.35
		มาก	384	20.85	3.93		
	พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	น้อย	286	21.15	4.42	.99	.32
		มาก	304	20.81	3.94		
	พฤติกรรมการออกกำลังกาย	น้อย	270	20.75	4.05	-1.24	.22
		มาก	320	21.17	4.29		
กลุ่มเพศชาย	ความรู้เกี่ยวกับอาหาร	น้อย	141	21.92	4.95	.25	.80
		มาก	151	21.79	4.27		
	พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	น้อย	133	21.85	5.05	-.02	.99
		มาก	159	20.86	4.21		
	พฤติกรรมการออกกำลังกาย	น้อย	127	21.77	4.50	-.27	.79
		มาก	165	21.92	4.69		
กลุ่มเพศหญิง	ความรู้เกี่ยวกับอาหาร	น้อย	73	20.04	3.43	-.22	.82
		มาก	225	20.15	3.57		
	พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	น้อย	145	20.41	3.71	1.36	.17
		มาก	153	19.85	3.34		
	พฤติกรรมการออกกำลังกาย	น้อย	143	19.84	3.36	-1.33	.18
		มาก	155	20.38	3.67		
กลุ่ม ม.1	ความรู้เกี่ยวกับอาหาร	น้อย	41	20.67	4.43	.95	.35
		มาก	59	19.87	3.90		
	พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	น้อย	57	20.37	4.41	.48	.63
		มาก	43	19.97	3.75		
	พฤติกรรมการออกกำลังกาย	น้อย	45	20.43	4.24	.51	.61
		มาก	55	20.01	4.06		

ตารางที่ 3 (ต่อ)

กลุ่มที่ศึกษา	ตัวแปรแบ่งกลุ่ม	กลุ่ม	n	M	S.D.	t	p-value (2-tailed)
กลุ่ม ม.2	ความรู้เกี่ยวกับอาหาร	น้อย	38	21.43	4.46	1.18	.24
		มาก	57	20.49	3.28		
	พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	น้อย	43	21.09	3.72	.51	.61
		มาก	52	20.69	3.89		
	พฤติกรรมการออกกำลังกาย	น้อย	42	20.49	3.73	-.86	.39
		มาก	53	21.17	3.86		
กลุ่ม ม.3	ความรู้เกี่ยวกับอาหาร	น้อย	22	20.05	3.72	-.95	.35
		มาก	78	21.02	4.33		
	พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	น้อย	47	20.71	4.09	-.21	.84
		มาก	53	20.89	4.34		
	พฤติกรรมการออกกำลังกาย	น้อย	50	21.29	4.77	1.16	.25
		มาก	50	20.32	3.54		
กลุ่ม ม.4	ความรู้เกี่ยวกับอาหาร	น้อย	30	20.62	4.84	-.41	.68
		มาก	69	21.01	4.11		
	พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	น้อย	47	21.56	5.03	1.46	.15
		มาก	52	20.28	3.50		
	พฤติกรรมการออกกำลังกาย	น้อย	46	20.05	3.86	-1.83*	.07
		มาก	53	21.62	4.60		
กลุ่ม ม.5	ความรู้เกี่ยวกับอาหาร	น้อย	36	20.15	4.28	-.97	.33
		มาก	63	20.92	3.47		
	พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	น้อย	47	20.63	3.87	-.03	.98
		มาก	52	20.65	3.74		
	พฤติกรรมการออกกำลังกาย	น้อย	48	20.51	3.08	-.33	.74
		มาก	51	20.76	4.37		
กลุ่ม ม.6	ความรู้เกี่ยวกับอาหาร	น้อย	39	23.64	4.88	2.06*	.04
		มาก	58	21.74	4.16		
	พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	น้อย	45	22.79	4.98	.58	.56
		มาก	52	22.25	4.14		
	พฤติกรรมการออกกำลังกาย	น้อย	39	21.80	4.36	-1.26	.21
		มาก	58	22.97	4.62		



เมื่อเปรียบเทียบค่าดัชนีมวลกายซึ่งเป็นตัวบ่งชี้ภาวะโภชนาการเกินระหว่างนักเรียนที่มีความรู้เกี่ยวกับอาหาร พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการออกกำลังกายต่างกันโดยศึกษาทั้งนักเรียนกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย จำแนกตามตัวแปรเพศและระดับชั้นเรียน ปรากฏว่าพบความแตกต่างของค่าดัชนีมวลกายอย่างมีนัยสำคัญในกลุ่มย่อย 2 กลุ่ม คือ กลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ซึ่งพบว่า นักเรียนที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากมีค่าดัชนีมวลกายมากกว่านักเรียนที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อย และในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 พบว่า นักเรียนที่มีความรู้เกี่ยวกับอาหารน้อยมีค่าดัชนีมวลกายมากกว่านักเรียนที่มีความรู้เกี่ยวกับอาหารมาก

### สรุปและอภิปรายผล

1. จากผลการวิจัยที่พบว่านักเรียนส่วนมากมีภาวะโภชนาการไม่ปกติ ทั้งนี้เนื่องจากนักเรียนในวัยนี้อยู่ในวัยรุ่นซึ่งเป็นช่วงที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วทั้งขนาดและโครงสร้าง แสดงออกทั้งทางน้ำหนักและส่วนสูง เด็กมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการเพราะได้รับอิทธิพลจากความเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม วัฒนธรรม และความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี สภาพวิถีชีวิตของครอบครัว เพื่อน สังคม และสภาพแวดล้อม การแข่งขันกับเวลาในการศึกษาหาความรู้ ทำให้นักเรียนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยหันมารับประทานอาหารประเภทจานด่วน หรืออาหารที่มีการจัดเตรียมไว้แล้วซึ่งมักเป็นอาหารประเภททอด เช่น ไก่ทอด ลูกชิ้นทอด เป็นต้น หรืออาหารประเภทบึ่งย่าง ซึ่งเด็กสามารถรับประทานได้อย่างสะดวกและรวดเร็ว เช่น อาหารจานด่วน แฮมเบอร์เกอร์ พิซซ่า ฮอตดอก ไก่ทอด เฟรนช์ฟราย รวมทั้งอาหารระหว่างมือ ได้แก่ คุกกี้ โดนัท ไอศกรีม

และขนมอบ ซึ่งมีจำหน่ายหรือหาซื้อได้จากร้านอาหาร ร้านขายขนม และสถานที่อื่นๆ ทั่วไป สุกัญญา ปลื้มเกษร [6] ประกอบกับการต้องใช้เวลากับการเรียนทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียนอย่างมากเพื่อการสอบแข่งขัน ทำให้เด็กไม่มีเวลาว่างในการออกกำลังกายอย่างเต็มที่ เวลาว่างที่มีอยู่บ้างเด็กส่วนมากใช้ไปในทางที่ไม่ถูกต้องคือ ใช้ในการนอนดูโทรทัศน์ ฟังเพลง เล่นเกม หรืออ่านหนังสืออ่านเล่น ซึ่งการทำพฤติกรรมเช่นนี้ย่อมส่งผลต่อภาวะโภชนาการที่ไม่ปกติคือทำให้เกิดโรคอ้วน โดยเฉพาะในกลุ่มนักเรียนชายที่ไม่มีความกังวลเรื่องความสวยงาม ตรงข้ามกับนักเรียนหญิงที่รักความสวยงาม จึงมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในลักษณะที่ไม่รับประทาน ส่งผลให้เกิดภาวะโภชนาการไม่ปกติในลักษณะผอมเกินไป ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของเยาวภา ดอนกิกภัย [7] ที่พบว่านักเรียนวัยรุ่นในจังหวัดลำปางมีภาวะโภชนาการเกินร้อยละ 13 เป็นจำนวนนักเรียนชายมากกว่านักเรียนหญิง และผลการวิจัยของชวัญดา ฮวดศิริ [8] ที่พบว่าวัยรุ่นในกรุงเทพมหานครร้อยละ 71.80 มีภาวะโภชนาการสมส่วน-ท้วม

2. จากการเปรียบเทียบค่าดัชนีมวลกายระหว่างนักเรียนที่มีความรู้เกี่ยวกับอาหารต่างกัน ผลปรากฏว่า นักเรียนที่มีความรู้เกี่ยวกับอาหารน้อยมีค่าดัชนีมวลกายมากกว่านักเรียนที่มีความรู้เกี่ยวกับอาหารมากกว่า นั่นคือความรู้เกี่ยวกับอาหารมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการเกินของเด็กทั้งนี้เนื่องจากเด็กที่มีความรู้เกี่ยวกับอาหารย่อมรู้ว่าอาหารประเภทใดที่จะทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน การรู้หลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ทำให้เด็กรู้ว่าร่างกายเราต้องการสารอาหารอะไรบ้างที่มีอยู่ในอาหารต่างๆ เพื่อให้มีสุขภาพดี การรู้หลักโภชนบัญญัติทำให้เด็กรู้ว่ารับประทานอย่างไร รับประทานอาหารอะไรบ้าง มากน้อยเพียงใด จึงจะได้สารอาหารครบและเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย

ดังนั้นนักเรียนที่มีความรู้เกี่ยวกับอาหารน้อย จึงไม่มีหลักในการเลือกอาหารที่จะรับประทาน ให้เหมาะสม การเลือกรับประทานอาหาร จึงเป็นไปตามความชอบของตนเอง เช่น ชอบอาหารประเภททอด ซึ่งเป็นอาหารที่มีไขมัน ถ้ารับประทานมากไปย่อมส่งผลให้อ้วน ชอบรับประทานของหวานหรือผลไม้ที่มีรสหวานจัด การรับประทานอาหารรสจัดมากเกินไปจนเป็นนิสัย จะให้โทษแก่ร่างกาย รสหวานจัดจะทำให้ ได้พลังงานมากเกินไปจึงทำให้อ้วน และการชอบ รับประทานอาหารขบเคี้ยวโดยไม่มีความรู้เกี่ยวกับอาหารว่าอาหารประเภทนี้ เช่น ข้าวเกรียบกุ้ง ฝรั่งทอดกรอบ เป็นต้น เป็นอาหารที่รับประทานได้เรื่อยๆ โดยไม่รู้จำกัด เมื่อบริโภคมากๆ ก็เท่ากับเป็นการเพิ่มพลังงานส่วนเกินในร่างกาย โดยสามารถเปลี่ยนรูปเป็นไขมันสะสมตาม ส่วนต่างๆ ของร่างกาย และถ้าเป็นไขมันอิ่มตัว ก็จะมีผลให้ระดับคอเลสเตอรอลสูงขึ้นด้วย ผลการวิจัยสอดคล้องกับผลการวิจัยของเบญจมา สนามทอง [9] ที่พบว่า เด็กอ้วนส่วนใหญ่ได้รับ พลังงานจากการบริโภคอาหารมากกว่าที่ร่างกาย ควรได้รับ เด็กไม่ชอบรับประทานผัก บิดามารดา จัดอาหารที่ให้พลังงานสูง อาหารประเภททอด อาหารจานด่วน เฟรนช์ฟราย ขนมกรุบ กรอบ โดนัท ผลไม้ที่มีรสหวานจัด น้ำอัดลม และครอบครัวของเด็กรับประทานอาหารที่ให้ พลังงานสูงเป็นประจำ

#### **ข้อเสนอแนะ**

จากผลการศึกษาครั้งนี้ ทำให้ผู้วิจัย มีข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการศึกษาไปใช้ ประโยชน์ในทางการปฏิบัติ และข้อเสนอแนะ ในการทำวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

#### **ข้อเสนอแนะทางการปฏิบัติ**

การศึกษาภาวะโภชนาการเกินของนักเรียน โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ในครั้งนี้ พบผล การศึกษาที่น่าสนใจ 2 ประเด็น คือ 1) ความรู้

เกี่ยวกับอาหาร พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เกี่ยวข้องกับ ภาวะโภชนาการเกิน 2) ภาวะโภชนาการเกิน ระดับต่างๆ ของนักเรียนแต่ละกลุ่ม

1. ความรู้เกี่ยวกับอาหาร พฤติกรรม การบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการเกิน โดยนักเรียน โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม มีความรู้เกี่ยวกับ อาหารในระดับปานกลาง มีพฤติกรรมการบริโภค อาหารตามหลักโภชนาการที่ไม่เหมาะสม บางประการ เช่น ชอบอาหารประเภทปิ้งย่าง ทอด ชอบรับประทานอาหารจานด่วน อาหารที่มีรสจัด เป็นต้น มีพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อย ส่วนมากมักใช้เวลาว่างในการเล่นเกม ดูวิดีโอ นอนเล่น อ่านหนังสืออ่านเล่น ซึ่งการปฏิบัติตน เช่นนี้ย่อมส่งผลต่อภาวะโภชนาการที่ไม่ปกติ ดังนั้น พ่อแม่ ผู้ปกครอง และครูที่มีส่วนเกี่ยวข้อง โดยเฉพาะครูที่ดูแลโครงการอาหารกลางวัน หรือครูสอนวิชากลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ และเทคโนโลยี และกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา พยายามของโรงเรียน ควรจัด โครงการรณรงค์ให้นักเรียนใส่ใจดูแลสุขภาพ ตนเอง และเชิญชวนให้ผู้ปกครองเข้ามามีส่วนร่วม ในโครงการดังกล่าว โดยเป็นโครงการที่ให้ทั้ง ความรู้และมุ่งแก้ไขพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ที่ไม่เหมาะสม ตลอดจนการจัดกิจกรรม ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับเด็กวัยรุ่น

2. จากการศึกษาภาวะโภชนาการที่ไม่ปกติ ในระดับต่างๆ พบว่า กลุ่มที่น่าเป็นห่วงคือ กลุ่มนักเรียนชายที่เป็นโรคอ้วน และกลุ่ม นักเรียนหญิงที่ผอมเกินไป ทั้ง 2 กลุ่ม ผู้เกี่ยวข้อง ควรให้การดูแลเป็นพิเศษ คือให้เด็กรู้จักวิธีการ ลดน้ำหนักและเพิ่มน้ำหนักอย่างถูกวิธี ป้องกัน การใช้ยาซึ่งอาจเป็นอันตรายถึงชีวิต ในโครงการ รณรงค์การดูแลสุขภาพคงต้องให้ความสำคัญกับ เด็กนักเรียนทั้งสองกลุ่มนี้

### ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

เพื่อให้การดำเนินโครงการรณรงค์การดูแลสุขภาพตนเองให้ผลถูกต้องตามหลักวิชาการจึงควรมีการทำวิจัยในเรื่องนี้ และเนื่องจากการวิจัย

ครั้งนี้ยังไม่ได้ข้อสรุปที่ชัดเจนเกี่ยวกับตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการมีภาวะโภชนาการเกิน จึงควรมีการศึกษาซ้ำอีกครั้งโดยเปลี่ยนแนวคิดทฤษฎีใหม่

### เอกสารอ้างอิง

- [1] การบริโภคอาหาร. (2553). สืบค้นเมื่อ 11 พฤศจิกายน 2553, จาก <http://xcold.kucomsci18.in.th/health/food/index.html>
- [2] กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2547). *ข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันและแนวทางการบริโภคอาหารสำหรับคนไทย*. กรุงเทพฯ: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- [3] นวลอนงค์ บุญจรรยาศิลป์. (2546). พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของวัยรุ่นไทยและการพัฒนาโปรแกรมการป้องกัน. ใน *รายงานการวิจัย*. กรุงเทพฯ: ม.ป.พ.
- [4] ความสำคัญของโภชนาการในเด็กวัยเรียน/วัยรุ่น. (2553). สืบค้นเมื่อ 11 พฤศจิกายน 2553, จาก <http://www.siamswin.com/knowledge/anmail.html>
- [5] วรศักดิ์ เพียรชอบ; และ นพดล มณีล้ำ. (2536). *กิจกรรมเข้าจังหวะระดับมัธยมศึกษา*. กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์.
- [6] สุกัญญา ปลื้มเกษร. (2553). *ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตกของนักศึกษามหาวิทยาลัยนเรศวร ศูนย์วิทยบริการกรุงเทพมหานคร*. ปรินญาณิพนธ์ บธ.ม. (บริหารธุรกิจ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- [7] เยาวภา ดอนกิจภัย. (2544). *ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น โรงเรียนบุญวาทย์วิทยาลัย จังหวัดลำปาง*. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม. (โภชนศาสตร์ศึกษา). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- [8] ขวัญตา ฮวดศิริ. (2547). *ความรู้เกี่ยวกับอาหารและพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ก่อให้เกิดโรคอ้วนของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร*. ปรินญาณิพนธ์ ศศ.ม. (คหกรรมศาสตร์ศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- [9] เบญจภา สนามทอง. (2548). *พฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของเด็กโรคอ้วนที่อยู่ในโปรแกรมการควบคุมน้ำหนัก*. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (การพยาบาลเด็ก). ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.