

ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการและพฤติกรรมการจัดอาหาร สำหรับเด็กวัยก่อนเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดชุมพร

Parents' Knowledge on Nutrition and Meal-Providing Behavior for Preschool Children at a Public School in Chumphon Province

สโรชา นันทพงศ์^{1,*} นฤมล สราธพันธุ์¹ และ อภิญญา หิรัญวงษ์²

Sarocho Nantapong^{1,*}, Narumon Saratapun¹ and Apinya Hirunwong²

ABSTRACT

The purposes of this survey study were to investigate: 1) parents' knowledge on the nutrition of preschool children, 2) behavior concerning the provision of meals to preschool children, and 3) the relationship between parents' knowledge on nutrition and the meal-providing behavior. A multi-stage random sampling technique was used to draw a sample of 400 preschooler's parents from a public school in Chumphon province. A questionnaire was used for data collection. Cronbach's alpha reliability analysis was 0.90. Analysis utilized percentage, mean, and Pearson product-moment correlation coefficient.

The results showed that 52.8 percent of preschooler's parents had a high level of knowledge on nutrition and 40.2 percent always provided meals for their preschool children. A statistically significant, low, positive relationship between parents' knowledge on nutrition and meal-providing behavior for preschool children of a public school in Chumphon province at .01 level was found ($r = .21, p = .000$).

Keywords: meal providing behavior, preschool children, nutrition, public school

¹ สาขาวิชาคหกรรมศาสตรศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กรุงเทพฯ 10900

Home Economics Education, Faculty of Education, Kasetsart University, Bangkok 10900, Thailand.

² ภาควิชาสถิติ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กรุงเทพฯ 10900

Department of Statistics, Faculty of Science, Kasetsart University, Bangkok 10900, Thailand.

* Corresponding author, e-mail: punch_ch@hotmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงสำรวจครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการเด็กวัยก่อนเรียนและพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดชุมพร และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับโภชนาการและพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาลจังหวัดชุมพร กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้ปกครองเด็กวัยก่อนเรียนโรงเรียนรัฐบาลจังหวัดชุมพร จำนวน 400 คน โดยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามที่คำนวณค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของ Cronbach ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.90 สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล คือ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน

ผลการศึกษา พบว่า ร้อยละ 52.8 ของผู้ปกครองมีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการเด็กวัยก่อนเรียนอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 40.2 มีพฤติกรรมการจัดอาหารในระดับปฏิบัติเป็นประจำ ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการและพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดชุมพรมีความสัมพันธ์กันเชิงบวกในระดับต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($r = .21, p = .000$).

คำสำคัญ: พฤติกรรมการจัดอาหาร, เด็กวัยก่อนเรียน, โภชนาการ, โรงเรียนรัฐบาล

บทนำ

เด็กวัยก่อนเรียนเป็นเด็กที่มีช่วงอายุ 3-6 ปี เรียกได้ว่าเป็นช่วงสำคัญของชีวิตโดยระบบประสาทและสมองมีการเจริญเติบโตในอัตราที่สูงที่สุด ซึ่งเป็นรากฐานแห่งการพัฒนาศักยภาพทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญาเมื่อเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ (สิริมา, 2545; สิริจันทร์, 2547) กล่าวคือเด็กมีการเคลื่อนไหวทางร่างกายมากขึ้น มีความอยาก

รู้อยากเห็นทำให้มีการสำรวจสิ่งแวดล้อม ล้วนแต่เป็นบ่อเกิดของการเรียนรู้ซึ่งเป็นส่วนสำคัญต่อการพัฒนาศักยภาพในช่วงวัยต่อมา จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะต้องมียุทธศาสตร์ในการส่งเสริมให้เด็กได้รับอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสม (เบญจา, 2542)

โดยปกติเด็กวัยก่อนเรียนควรได้รับอาหารที่หลากหลายและมีคุณภาพเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายโดยควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ (สิรินทร์, 2547) ซึ่งผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการดูแลเรื่องอาหารควรมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการในเด็กและตระหนักถึงความสำคัญในการเลือกอาหารที่ถูกต้องเพราะอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของเด็กในระยะยาวได้ (อบเชย, 2551)

ปัจจุบันการดำรงชีวิตของคนในสังคมเปลี่ยนแปลงไปโดยครอบครัวเดี่ยวที่มีเพียงพ่อ แม่ ลูก มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ประกอบกับความจำเป็นของภาระหน้าที่ทำให้แม่ซึ่งเป็นผู้รับผิดชอบหลักในการเลี้ยงดูบุตรต้องออกไปทำงานหารายได้จึงไม่สามารถทำหน้าที่เหล่านี้ได้อย่างสมบูรณ์ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2545) จึงส่งผลให้เด็กวัยก่อนเรียนเกิดปัญหาภาวะโภชนาการ เช่น เด็กมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ และมีพัฒนาการทางด้านการเรียนรู้ช้า เป็นต้น

เนื่องด้วยความรู้ นับเป็นขั้นแรก ของพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในเรื่องต่างๆ และเป็นขั้นตอนที่นำไปสู่พฤติกรรมที่ก่อให้เกิดความเข้าใจ คือ การนำความรู้ไปใช้ได้ ดังเช่น ผลการศึกษาของอุทัยรัตน์ (2552) พบว่า ความรู้มีความสัมพันธ์กับการใช้ทรัพยากรครอบครัวเพื่อช่วยเหลือภาวะโลกร้อน เช่นเดียวกับ ณีภาภรณ์ (2541) ที่พบว่า ความรู้มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติเกี่ยวกับวัตถุเจือปนและสิ่งเจือปนในอาหาร และขวัญดา (2547) พบว่า ความรู้เกี่ยวกับอาหารสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภค จากผลการวิจัยดังกล่าวชี้ให้เห็นอย่างชัดเจนว่า ความรู้และพฤติกรรมมีความสัมพันธ์กัน ดังนั้น การที่ผู้ปกครองมีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการที่ดีน่าจะส่งผลให้มีพฤติกรรมในการจัดอาหารที่ดีให้แก่เด็กด้วย

และประเด็นปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียนของผู้ปกครองยังไม่มีผู้ศึกษา ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาว่าผู้ปกครองมีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการเด็กวัยก่อนเรียนหรือไม่และพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียนเป็นอย่างไร และทั้งสองประเด็นดังกล่าวมีความสัมพันธ์กันหรือไม่ ซึ่งผลการวิจัยนี้จะป็นแนวทางให้ความรู้กับผู้ปกครองในการจัดอาหารให้เหมาะสมสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน รวมทั้งเป็นข้อมูลให้กับโรงพยาบาลและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการรณรงค์ให้ผู้ปกครองตระหนักถึงความสำคัญเกี่ยวกับภาวะโภชนาการเพื่อส่งเสริมให้เด็กวัยก่อนเรียนมีภาวะโภชนาการที่ดียิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. ศึกษาความรู้เกี่ยวกับโภชนาการเด็กวัยก่อนเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดชุมพร
2. ศึกษาพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดชุมพร
3. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับโภชนาการและพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดชุมพร

นิยามศัพท์

ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ หมายถึง ระดับคะแนนที่ได้จากการทำแบบสอบถามความรู้เรื่องโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน

พฤติกรรมการจัดอาหาร หมายถึง ระดับพฤติกรรมที่วัดได้จากการทำแบบสอบถามพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน

เด็กวัยก่อนเรียน หมายถึง เด็กที่มีช่วงอายุ 3-6 ปีที่กำลังศึกษาในโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดชุมพร

ผู้ปกครอง หมายถึง ผู้ที่จัดหาอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียนซึ่งผู้ปกครองอาจจะเป็น พ่อ แม่ ผู้ที่

ให้การดูแลหรือบุคคลอื่นที่มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับเด็ก

ขอบเขตของการวิจัย

ขอบเขตด้านประชากร ศึกษาเฉพาะผู้ปกครองเด็กวัยก่อนเรียน โรงเรียนรัฐบาล จังหวัดชุมพร และขอบเขตด้านเนื้อหา ศึกษาเฉพาะความรู้เกี่ยวกับโภชนาการและพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดชุมพร

กรอบแนวคิดการวิจัย

ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ เด็กวัยก่อนเรียน	พฤติกรรมการจัดอาหาร สำหรับเด็กวัยก่อนเรียน
--	---

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับโภชนาการและพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดชุมพร

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรของการศึกษาค้างนี้ คือ ผู้ปกครองเด็กวัยก่อนเรียนโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดชุมพร จำนวน 10,284 คน ทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Random Sampling) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน

เครื่องมือวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม 3 ตอน คือ

1. ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ปกครองเด็กวัยก่อนเรียน เป็นข้อคำถามแบบเลือกตอบ ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษาอาชีพและรายได้ของครอบครัว

2. ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการเด็กวัยก่อนเรียนของผู้ปกครองเป็นข้อคำถามแบบถูกผิด จำนวน 20 ข้อ คำถามเชิงบวกและคำถามเชิงลบอย่างละ 10 ข้อ โดยแต่ละข้อมีค่าความยากง่ายคุณภาพตามเกณฑ์ คือ ระหว่าง ร้อยละ 20 ถึง ร้อยละ 79 (โชติกา, 2556) ตอบถูกให้ 1 คะแนน และตอบผิดให้ 0 คะแนน

3. พฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียนของผู้ปกครองเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ (0 = ไม่ปฏิบัติเลย, 1 = ปฏิบัติ นานๆ ครั้ง, 2 = ปฏิบัติบ่อยครั้ง, 3 = ปฏิบัติเป็นประจำ) จำนวน 19 ข้อ และแปลผลตามเกณฑ์คะแนนเฉลี่ยด้วยการจัดช่วงคะแนน 4 ระดับ (0-0.75 หมายถึง ไม่ปฏิบัติเลย, 0.76-1.50 หมายถึง ปฏิบัตินานๆ ครั้ง, 1.51-2.25 หมายถึง ปฏิบัติบ่อยครั้งและ 2.26-3.00 หมายถึง ปฏิบัติเป็นประจำ)

ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัยโดยนำแบบสอบถามไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาและนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับผู้ปกครองเด็กวัยก่อนเรียนโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดชุมพรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน คำนวณค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของ Cronbach เท่ากับ 0.90

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างวันที่ 10 มีนาคมถึง 24 มีนาคม 2555 โดยผู้วิจัยแจกแบบสอบถามให้ผู้ปกครองเด็กวัยก่อนเรียนโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดชุมพร ด้วยตนเอง และบางส่วนฝากให้โรงเรียนดำเนินการให้ ได้แบบสอบถามที่รอกข้อมูลครบถ้วน จำนวน 400 ชุด สำหรับนำไปวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และการทดสอบความสัมพันธ์โดยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และอธิบายความสัมพันธ์

โดยใช้เกณฑ์ของ Borg (ผ่องพรรณ และ สุภาพ, 2555) ดังนี้ คือ ค่าสูงกว่า 0.85 หมายถึง มีความสัมพันธ์สูงมาก 0.65-0.85 หมายถึง มีความสัมพันธ์สูง 0.35-0.64 หมายถึง มีความสัมพันธ์ปานกลาง 0.20-0.34 หมายถึง มีความสัมพันธ์ต่ำ และค่าต่ำกว่า 0.20 หมายถึง มีความสัมพันธ์ต่ำมาก

ผลการวิจัยและการอภิปรายผล

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นผู้ปกครองของเด็กวัยก่อนเรียนโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดชุมพร โดยพบว่าส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (72.5%) มีอายุระหว่าง 31 – 50 ปี (68.4%) รองลงมาคือผู้ที่มีอายุ ต่ำกว่า 30 (25.3%) และมีอายุมากกว่า 51 ปีขึ้นไป (6.3%) จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า (40.5%) รองลงมามีระดับการศึกษาปริญญาตรีหรือสูงกว่า (25.5%) และมีระดับการศึกษาประถมศึกษา และอนุปริญญาหรือเทียบเท่า (20.0% และ 14.0% ตามลำดับ) ผู้ปกครองประกอบธุรกิจส่วนตัวและเป็นแม่บ้านหรือรับจ้างในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน (40.8% และ 40.5% ตามลำดับ) มีเพียงร้อยละ 18.7 ที่รับราชการหรือทำงานบริษัทเอกชน มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 10,000 บาทและต่ำกว่า (46.3%) รองลงมามีรายได้ระหว่าง 10,001 – 20,000 บาท (28.3%) และมีรายได้มากกว่า 20,001 บาทขึ้นไป (25.4%)

ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการเด็กวัยก่อนเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดชุมพร

ผลการศึกษา พบว่าค่าครึ่งเล็กน้อยของกลุ่มตัวอย่างผู้ปกครองเด็กวัยก่อนเรียนมีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการเด็กวัยก่อนเรียนในระดับสูง (52.8%) รองลงมามีความรู้ ในระดับปานกลาง (43.2%) และมีเพียงร้อยละ 4.0 เท่านั้นที่มีความรู้ในระดับต่ำ โดยผู้ปกครองมีคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ 17.6 คะแนนจากคะแนนเต็ม 20 คะแนน (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 ระดับความรู้เกี่ยวกับโภชนาการเด็กวัยก่อนเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาลจังหวัดชุมพร

n =400		
ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ	จำนวน (คน)	%
ระดับต่ำ (ช่วงคะแนนรวม 6.01-10.00)	16	4.0
ระดับปานกลาง (ช่วงคะแนนรวม 10.01-15.00)	173	43.2
ระดับสูง (ช่วงคะแนนรวม 15.01-20.00)	211	52.8
คะแนนเฉลี่ย = 17.6 คะแนนเต็ม = 20 คะแนน		
รวม	400	100.0

จากตารางข้างต้นจะเห็นว่า ผู้ปกครองที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมากกว่าครึ่งเล็กน้อยมีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการในระดับสูง (52.8%) ทั้งนี้อาจเป็นเพราะอายุของผู้ปกครองที่มีประสบการณ์ในการดูแลเด็กวัยก่อนเรียนโดยผู้ปกครองในจังหวัดชุมพรสองในสาม (68.4%) มีอายุ 31–50 ปี มีสัดส่วนสูงกว่าผู้ปกครองที่มีอายุต่ำกว่า 30 ปี สอดคล้องกับผลการวิจัยของ พุทธิพันธ์ (2543) พบว่า อายุเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อประสบการณ์การเรียนรู้ของมนุษย์ และวิภา (2552) พบว่า ผู้ปกครองที่มีอายุระหว่าง 52–62 ปีคำนึงถึงการเลี้ยงดูและให้อาหารที่เหมาะสมแก่เด็กมากกว่าผู้ปกครองที่มีอายุ 41-51 ปี

จากการศึกษาความรู้เกี่ยวกับโภชนาการเด็กวัยก่อนเรียนของผู้ปกครองเป็นรายประเด็น พบว่า ผู้ปกครองตอบถูกน้อยกว่าร้อยละ 60 มี 3 ประเด็น คือ ผู้ปกครองควรฝึกให้เด็กกินข้าวกลืนเพื่อเป็นการป้องกันการเกิดโรคเหน็บชา (57.3%) ซึ่งแสดงว่ายังมีผู้ปกครองเกือบครึ่ง (42.7%) ที่ไม่มีความรู้ข้าวกลืนเป็นแหล่งของวิตามินบีที่ช่วยป้องกันการเกิดโรคเหน็บชาและวิตามินอื่นๆ อีกมากมายที่เป็นประโยชน์กับเด็ก ประเด็นต่อมา คือ ผู้ปกครองไม่ควรให้เด็กกินถั่วเมล็ดแห้งสลับกับการกินเนื้อสัตว์ (55.5%) แสดงให้เห็นว่ามีผู้ปกครองอีกเกือบครึ่งหนึ่ง (44.5%) ที่ยังไม่เห็นประโยชน์ของถั่วเมล็ดแห้งว่ามีสารอาหารหลายชนิดที่ไม่มีในเนื้อสัตว์และผู้ปกครองควรสลับให้เด็กได้รับอาหารประเภทนี้บ้างในสัดส่วน 1:1 (อบเชย, 2551) และประเด็นสุดท้าย

คือ “โรคเอ๋อ” มักเกิดจากการที่เด็กขาดอาหารทะเล (50.3%) ซึ่งแสดงว่าผู้ปกครองอีกเกือบครึ่ง (49.7%) อาจมีความรู้เกี่ยวกับเรื่องนี้น้อยและอาจเกิดความไม่เข้าใจว่าโรคเอ๋อคืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร และมีทางป้องกันได้หรือไม่

พฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดชุมพร

ผลการศึกษา พบว่า ผู้ปกครองประมาณสองในห้า (40.2%) มีพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียนในระดับปฏิบัติเป็นประจำ รองลงมาอยู่ในระดับปฏิบัติบ่อยครั้ง (33.0%) ผู้ปกครองมากกว่าหนึ่งในสี่เล็กน้อย (26.5%) มีพฤติกรรมการจัดอาหารในระดับนานๆ ครั้ง และมีเพียงร้อยละ 0.3 เท่านั้นที่อยู่ในระดับไม่ปฏิบัติเลย (ตารางที่ 2)

จากตารางข้างต้นพบว่า ผู้ปกครองประมาณสองในห้า (40.2%) มีพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียนอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นประจำ ทั้งนี้อาจเนื่องจาก ผู้ปกครองกลุ่มตัวอย่างมากกว่าครึ่งมีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการเด็กวัยก่อนเรียนอยู่ในระดับสูงสอดคล้องกับผลการวิจัยของ รวีวรรณ(2550) พบว่า ความรู้เกี่ยวกับอาหารของผู้ปกครองมีความสัมพันธ์กับการจัดอาหารเพื่อโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน กล่าวคือ มารดาที่มีความรู้เกี่ยวกับอาหารจะมีการจัดอาหารเพื่อโภชนาการสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นประจำด้วย

ตารางที่ 2 ระดับพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดชุมพร

n =400		
ระดับพฤติกรรมการจัดอาหาร	จำนวน (คน)	%
ไม่ปฏิบัติเลย (ช่วงคะแนนเฉลี่ย 0–0.75)	1	0.3
ปฏิบัติบ้าง ครั้ง (ช่วงคะแนนเฉลี่ย 0.76–1.50)	106	26.5
ปฏิบัติบ่อยครั้ง (ช่วงคะแนนเฉลี่ย 1.51–2.25)	132	33.0
ปฏิบัติเป็นประจำ (ช่วงคะแนนเฉลี่ย 2.26–3.00)	161	40.2
รวม	400	100.0

จากการศึกษาพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียนของผู้ปกครอง พบว่า ผู้ปกครองประมาณสองในห้า (40.2%) มีพฤติกรรมการจัดอาหารโดยปฏิบัติเป็นประจำ (ตารางที่ 2) ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าการจัดอาหารเป็นบทบาทหน้าที่ของผู้ปกครองและผู้ปกครองได้ทำสิ่งเหล่านี้เป็นกิจวัตรประจำวันอยู่แล้ว โดยอาจจัดอาหารตามความเคยชินและความสะดวกและเมื่อพิจารณาในประเด็นย่อยพบว่า ผู้ปกครองจัดอาหารให้เด็กโดยมีข้าวสวยวันละ 2–3 ทัพพี อาจเนื่องมาจากข้าวเป็นอาหารหลักที่คนไทยกินวันละ 2-3 มื้อตามปกติจึงเป็นสาเหตุให้ผู้ปกครองส่วนใหญ่จัดข้าวสวยให้กับเด็กเป็นประจำ ส่วนพฤติกรรมการจัดอาหารของผู้ปกครองแบบปฏิบัติบ้าง ครั้งมี 2 รายการ คือ ผู้ปกครองจัดอาหารที่มีเต้าหู้เป็นส่วนประกอบ อาจเนื่องมาจากเต้าหู้เป็นอาหารที่มีกลิ่นจึงทำให้เด็กบางคนปฏิเสธอาหารชนิดนี้ซึ่งเป็นสาเหตุให้ผู้ปกครองเพียงบางกลุ่มเท่านั้นที่สามารถจัดอาหารที่มีเต้าหู้ให้กับเด็กได้ ประเด็นต่อมา คือ ผู้ปกครองจัดอาหารที่มีถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วเขียวหรือถั่วเหลือง อาจเนื่องมาจากไม่สะดวกที่จะเตรียมอาหารจากถั่วเมล็ดแห้งหรืออาจคิดว่า การให้เด็กกินเนื้อสัตว์นั้นจะได้รับสารอาหารที่จำเป็นมากกว่าก็ได้ทั้งที่จริงแล้วถั่วเมล็ดแห้งเป็นโปรตีนจากพืชซึ่งมีความจำเป็นต่อความต้องการของร่างกายเช่นเดียวกับโปรตีนจากสัตว์ผู้ปกครองจึงควรจัดอาหารโดยสลับให้เด็กได้รับถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่ว

เขียวหรือถั่วเหลืองอย่างน้อยวันละ 1 มื้อ อาจให้เด็กได้รับเป็นขนมที่ทำจากถั่วเมล็ดแห้งก็ได้

ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับโภชนาการและพฤติกรรมการจัดอาหารของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดชุมพร

ผลการศึกษา พบว่า ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการเด็กวัยก่อนเรียนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียนของผู้ปกครองเชิงบวก ระดับต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($r = .21, p = .000$) (ตารางที่ 3)

จากการศึกษา พบว่า ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการเด็กมีความสัมพันธ์เชิงบวกระดับต่ำกับพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียนของผู้ปกครองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($r = .21, p = .000$) และจากผลการวิจัย พบว่า ผู้ปกครองมากกว่าครึ่งเล็กน้อย(52.8%) มีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการเด็กวัยก่อนเรียนในระดับสูงส่งผลให้มีพฤติกรรมการจัดอาหารที่เหมาะสมแก่เด็กวัยก่อนเรียนด้วย สอดคล้องกับผลการวิจัยของ เอี่ยมพร (2544) พบว่า ความรู้เกี่ยวกับภาวะโภชนาการเด็กวัยก่อนเรียนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมเลี้ยงดูเด็กวัยก่อนเรียน เช่นเดียวกับ อารีย์ (2552) พบว่า ครูที่มีความรู้ด้านอาหารและโภชนาการในระดับมากจะมีบทบาทในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนมากไปด้วย

ตารางที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับโภชนาการและพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดชุมพร

	ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ		ระดับความสัมพันธ์
	r	p	
พฤติกรรมการจัดอาหาร	.21**	.000	ต่ำ
ด้านประโยชน์	.10*	.037	ต่ำมาก
ด้านประหยัค	.21**	.000	ต่ำ
ด้านปลอดภัย	.22**	.000	ต่ำ

* $p < .05$, ** $p < .001$

เมื่อศึกษารายด้าน พบว่า ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการและพฤติกรรมการจัดอาหารด้านประโยชน์มีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับต่ำมากอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = .10$, $p = .037$) และจากผลการวิจัย พบว่า ผู้ปกครองส่วนใหญ่ (95.8%) มีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการเด็กวัยก่อนเรียนในประเด็น การจัดอาหารที่มีผักใบเขียวซึ่งเป็นแหล่งอาหารที่ให้แคลเซียม สอดคล้องกับ ผลการวิจัยของ รวีวรรณ (2550) พบว่า การจัดให้มีผักใบเขียวและผักอื่นๆ ทุกมื้ออาหารนั้นมีความสัมพันธ์กับระดับการศึกษาขั้นสูงสุดของมารดา

ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการและพฤติกรรมการจัดอาหารด้านประหยัคมีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($r = .21$, $p = .000$) สอดคล้องกับผลการวิจัยของ อัญชลี (2531) พบว่า มารดาที่มีระดับความรู้ทางโภชนาการดีจะมีพฤติกรรมในการจัดอาหารที่คำนึงถึงความประหยัค โดยข้าวที่ใช้นิโกลได้จากการปลูกเองและอาหารประเภทเนื้อสัตว์ส่วนใหญ่จะบริโภคปลาเพราะหาซื้อง่ายและราคาไม่แพง

ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการและพฤติกรรมการจัดอาหารด้านปลอดภัยมีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($r = .22$, $p = .000$) สอดคล้องกับผลการวิจัยของธิดารัตน์ (2541) พบว่า ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

ของผู้ปกครองเด็กก่อนวัยเรียนมีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติด้านอนามัยส่วนบุคคลและโภชนาการเด็กก่อนวัยเรียน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

จากการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะสำหรับผู้ที่เกี่ยวข้อง เช่น โรงพยาบาล สำนักงานสาธารณสุขและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการให้ความรู้ และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการจัดอาหารให้เหมาะสมแก่เด็ก ดังต่อไปนี้

1. จากการศึกษา พบว่า ผู้ปกครองส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการเด็กวัยก่อนเรียนในระดับสูงแต่ทั้งนี้ยังพบบางประเด็นที่ผู้ปกครองเกิดความเข้าใจผิดหรืออาจมีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการเด็กวัยก่อนเรียน คือ ประเด็นที่ว่า ผู้ปกครองไม่ควรให้เด็กกินถั่วเมล็ดแห้งสลับกับการกินเนื้อสัตว์ และอีก 1 ประเด็น คือ “โรคเอ๋อ” มักเกิดจากการที่เด็กขาดอาหารทะเล ดังนั้น ผู้ปกครองควรศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับสารไอโอดีนที่มีมากในอาหารทะเล เนื่องจากจังหวัดชุมพรเป็นจังหวัดที่ติดทะเลผู้ปกครองจะสามารถจัดหาอาหารทะเลที่สดใหม่ให้กับเด็กเพื่อเป็นการป้องกันการเกิดโรคเอ๋ออาจทำได้โดยการศึกษาจากตำราการจัดอาหารที่เหมาะสมแก่เด็ก

หรืออาจขอคำแนะนำจากโรงพยาบาล กระทรวงสาธารณสุข สถานีอนามัยหรือหน่วยงานอื่นๆ เพื่อให้มีความรู้มากขึ้นและสามารถนำไปดูแลเด็กวัยก่อนเรียนได้ดี อันจะส่งผลให้เด็กมีพัฒนาการที่ดีไปด้วย หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น โรงพยาบาลหรือสำนักงานสาธารณสุขควรเพิ่มหรือเน้นประเด็นในการเผยแพร่ความรู้ เช่น ความรู้เกี่ยวกับสารไอโอดีนที่มีในอาหารทะเลและการจัดอาหารที่มีโปรตีนจากถั่วเมล็ดแห้ง เพื่อให้เด็กได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ตลอดจนทำความเข้าใจกับผู้ปกครองเพื่อนำไปสู่พฤติกรรมการจัดอาหารที่ดีให้แก่เด็กต่อไป

2. จากการศึกษา พบว่า ผู้ปกครองประมาณสองในห้า (40.2%) มีพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียนโดยปฏิบัติเป็นประจำ ซึ่งเห็นได้ว่าผู้ปกครองมีพฤติกรรมการจัดอาหารที่เหมาะสม แต่จากผลการวิจัยมีประเด็นที่สำคัญ 2 ประเด็นที่ผู้ปกครองปฏิบัติกันมาเรื่อยๆ ครั้ง คือ ผู้ปกครองจัดอาหารที่มีเต้าหู้เป็นส่วนประกอบ และ ผู้ปกครองจัดอาหารที่มีถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วเขียวและถั่วเหลือง ดังนั้นเพื่อโฆษณาการที่ดีของเด็กวัยก่อนเรียนผู้ปกครองควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการจัดอาหารใน 2 ประเด็นนี้ให้บ่อยครั้งขึ้น อาจจัดทำเมนูที่น่าสนใจ เช่น เต้าหู้ทรงเครื่อง หรือเต้าหู้น้ำแดง เพื่อช่วยให้ลดกลิ่นของเต้าหู้ลงและมีสีสันน่ารับประทานเป็นการสร้างแรงดึงดูดใจให้กับเด็ก ส่วนถั่วเมล็ดแห้งนั้นอาจจัดให้เด็กในลักษณะของขนมหวาน เช่น ถั่วเขียวต้มน้ำตาลหรือขนมลูกชุบ เป็นต้น

ข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาตัวแปรอื่นๆ ที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการจัดอาหาร เช่น แหล่งข้อมูลข่าวสารที่ได้รับซึ่งอาจเป็นปัจจัยทางด้านสื่อ การโฆษณาและเผยแพร่ข่าวสารด้านอาหารของภาครัฐและภาคเอกชน

2. ศึกษาเป็นงานวิจัยเชิงเปรียบเทียบระหว่าง

ผู้ปกครองในตัวเมืองกับผู้ปกครองในชนบทเพื่อให้เห็นการศึกษาเป็นไปอย่างกว้างขวางขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- ขวัญตา ฮวดศิริ. (2547). ความรู้เกี่ยวกับอาหารและพฤติกรรมบริโภคที่ก่อให้เกิดโรคอ้วนของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- โชติกา ภาษีผล. (2556). “การวิเคราะห์ข้อสอบ” สืบค้นจาก http://agri.kps.ku.ac.th/News/newspr/agri_2554-05-19-Supliment4_24052554_2.pdf
- ณิภาภรณ์ ธัญญไพโรจน์. (2541). ความรู้และการปฏิบัติเกี่ยวกับวัตถุเจือปนและสิ่งปนเปื้อนในอาหารของวัยรุ่นตอนปลายในกรุงเทพมหานคร (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- ธิดารัตน์ วิเศษศักดิ์. (2541). พฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของเด็กก่อนวัยเรียนในสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดนครนายก (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- เบญจา มุกตพันธุ์. (2542). โฆษณาการสำหรับคนวัยต่างๆ. ขอนแก่น: โรงพิมพ์แห่งมหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ผ่องพรรณ ตรียมงคลกุล และ สุภาพ นัธราภรณ์. (2555). การออกแบบการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- พุทธินันท์ สุขพรวรกุล. (2543). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการดื่มน้ำสมุนไพรของบุคลากรในกระทรวงสาธารณสุข (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- รวีวรรณ แก้วใจ. (2550). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการจัดอาหารเพื่อโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนที่ศึกษาในโรงเรียนเอกชน เขตสายไหม

- กรุงเทพมหานคร (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท).
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- วิภา มะลา. (2552). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะทุพโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียนในเขตอำเภอเกษตรวิสัย จังหวัดร้อยเอ็ด* (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2545). “พฤติกรรมและการดูแลเด็กก่อนวัยเรียนของครอบครัวไทยสรุปจากข้อมูลการสำรวจเด็กและเยาวชน พ.ศ. 2545” สืบค้นจาก http://service.nso.go.th/nso/data/02/child_learn.html
- สิรินทร์ พิบูลนิม. (2547). *ตำรับอาหารสำหรับเด็กวัยเรียน*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- สิริมา ภิญโญนนตพงษ์. (2545). *การวัดและประเมินเด็กแนวใหม่: เด็กปฐมวัย*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ดอกหญ้าวิชาการ.
- อบเชย วงศ์ทอง. (2551). *โภชนศาสตร์ครอบครัว* (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อัญชลี สุคนธราช. (2531). *พฤติกรรมการให้อาหารของมารดาที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน* (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- อารีย์ นิยมทรัพย์. (2552). *บทบาทของครูในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในโรงเรียนเอกชน กรุงเทพมหานคร* (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- อุทัยรัตน์ เหล่าใหญ่. (2552). *ความรู้และการใช้ทรัพยากรครอบครัวเพื่อช่วยลดภาวะโลกร้อนของสตรี จังหวัดนครพนม* (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- เอี่ยมพร จันทร์ทอง. (2544). *ปัจจัยที่สัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียนในเขตชุมชนแออัด อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี* (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.

TRANSLATED THAI

REFERENCES

- Houdsiri, K. (2004). *Knowledge of food consumption behavior which leads to obesity of adolescence in Bangkok Metropolis* (Unpublished master's thesis). Kasetsart University, Bangkok. [in Thai]
- Junthong, A. (2001). *Factors related to nutritional status of pre-school children in a crowded community at Amphoe Mueng, Nonthaburi Province* (Unpublished master's thesis). Kasetsart University, Bangkok. [in Thai]
- Kaewjai, R. (2007). *Factors related to nutritional meal setting of pre-school children studying in Simai District, Bangkok Metropolis* (Unpublished master's thesis). Kasetsart University, Bangkok. [in Thai]
- Laoyai, U. (2009). *Knowledge and use of family resources to reduce global warming of women in Nakhon Phanon Province* (Unpublished master's thesis). Kasetsart University, Bangkok. [in Thai]
- Mala, W. (2009). *Factors influencing malnutrition status of preschool children in Kaset Wisai District, Roi Et Province* (Unpublished master's thesis). Kasetsart University, Bangkok. [in Thai]
- Muktabhant, B. (1999). *Nutrition for people of various ages*. Khon Kaen: Khon Kaen University Printing House. [in Thai]
- Niyomsub, A. (2009). *The role of teachers in promoting nutrition of preschool children in private schools in Bangkok* (Unpublished master's thesis). Kasetsart University, Bangkok. [in Thai]

- Office of the National Statistics. (2002). *Behavior of families for preschool children in Thailand, data from the survey of children and youth in 2002*. Retrieved from http://service.nso.go.th/nso/data/02/child_learn.html. [in Thai]
- Pasiphol, S. (2013). *Item analysis*. Retrieved from http://agri.kps.ku.ac.th/News/newspr/agri_2554-05-19-Supliment4_24052554_2.pdf [in Thai]
- Piboonniyom, S. (2006). *Recipes for school age children*. Bangkok: Express Transportation Organization of Thailand. [in Thai]
- Pinyoanantapong, S. (2004). *New Approaches for children evaluation and measurement: Early childhood*. Bangkok: Dokyawichakan Printing Press. [in Thai]
- Sukontarat, A. (1988). *Effect of mothers' feeding behavior to nutritional status of preschool children* (Unpublished master's thesis). Kasetsart University, Bangkok. [in Thai]
- Sukpornwarakul, B. (2000). *Factors affecting behavior in drinking herbal water of personnel in the Ministry of Public Health: Nonthaburi Province* (Unpublished master's thesis). Kasetsart University, Bangkok. [in Thai]
- Thanyapiroj, N. (1998). *Knowledge and practice on food additives and contaminants of late adolescence in Bangkok Metropolis* (Unpublished master's thesis). Kasetsart University, Bangkok. [in Thai]
- Traimongkolkul, P., & Chatraphorn, S. (2012). *Research design*. (7th ed.). Bangkok: Kasetsart University Press. [in Thai]
- Wisedsak, T. (1998). *Health behavior as ntipulated in National Health Recommendation of Preschool Children in the Office of Primary Education of Nakornnayok Province* (Unpublished master's thesis). Kasetsart University, Bangkok. [in Thai]
- Wongtong, A. (2008). *Family nutrition*. (4th ed.). Bangkok: Kasetsart University Press. [in Thai]