

การพัฒนาการดำเนินงานแก้ไขภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยเรียนของ
โรงเรียนเทศบาล ๓ (ยมราชสามัคคี)

นิตติญา สุวรรณโรจน
รองผู้อำนวยการสถานศึกษา

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อศึกษาสภาพและปัญหาภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยเรียน และหาแนวทางในการดำเนินงานแก้ไขภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยเรียนของโรงเรียนเทศบาล 3 (ยมราชสามัคคี) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนที่มีการแปลผลค่าน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ตามมาตรฐานชีวิตภาวะโภชนาการของเด็กอายุระหว่าง 5-18 ปี โดยใช้กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชายและเพศหญิงที่แสดงว่ามีภาวะโภชนาการเกิน ระดับอ้วน จำนวน 31 คน ซึ่งได้มาโดยการเลือกแบบ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือแบบสังเกตพฤติกรรม กิจกรรมลดน้ำหนักตัว นำมาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยเทคนิคการตรวจสอบแบบสามเส้า ร่วมกับการวิเคราะห์เชิงสถิติ ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 อายุระหว่าง 6-14 ปี มีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงมากกว่าเกณฑ์มาตรฐาน (เริ่มอ้วนและอ้วน) หรือมีภาวะโภชนาการเกินถึง ร้อยละ 13.56 มีสาเหตุมาจากพฤติกรรมการกินอาหารของเด็กไม่เหมาะสม และไม่ออกกำลังกาย

2. การมีส่วนร่วมระหว่างโรงเรียน นักโภชนาการ ผู้ปกครองและนักเรียน ในการทำกิจกรรมลดน้ำหนักตัวและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย เป็นผลมาจากนักเรียนกับผู้ปกครองได้รับรู้ข้อมูลและได้วิเคราะห์ข้อมูลภาวะโภชนาการด้วยตนเอง ทำให้น้ำหนักตัวลดลงอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

3. การประเมินความพึงพอใจของผู้ปกครองที่มีต่อการพัฒนาการดำเนินงานแก้ไขภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยเรียน พบว่าผู้ปกครองมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยระหว่าง 3.84 – 4.11 โดยค่าเฉลี่ยสูงที่กิจกรรมลดน้ำหนักตัวโดยการออกกำลังกาย และยินดีเสียสละเวลาเพื่อการแก้ไขภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยเรียน รองลงมา คือ ผู้ปกครองมีความพร้อมที่ร่วมมือกับโรงเรียนเพื่อแก้ไขภาวะโภชนาการเกิน

คำสำคัญ ภาวะโภชนาการเกิน เด็กวัยเรียน

บทนำ

แนวโน้มการเกิดภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยเรียนเพิ่มขึ้น มีสาเหตุมาจากอาหารที่เด็กชอบรับประทานส่วนใหญ่นั้นเป็นอาหารที่มีพลังงานและไขมันสูง การเตรียมอาหารของพ่อแม่หรือผู้ปกครองยึดตามความพอใจหรือความชอบในอาหารนั้น เป็นหลัก การโฆษณาสินค้าทางโทรทัศน์การบริการอาหารในโรงเรียน อาหารที่จำหน่ายในโรงเรียน และร้านสะดวกซื้อใกล้บ้านหรือใกล้โรงเรียนที่จำหน่ายอาหารหวานและมัน (ชุตินา ศิริกุลชยานนท์, 2554) จากพฤติกรรมการบริโภคอาหารทำให้เด็กในวัยเรียนมีภาวะโภชนาการเกิน อันส่งผลกระทบต่อทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งเป็นสถานการณ์ที่เด็กต้องเผชิญกับโรคต่างๆ อันได้แก่ โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด และภาวะการต่อต้านอินซูลิน ทำให้มีระดับอินซูลินสูงกว่าเด็กที่มีภาวะโภชนาการเหมาะสมตามวัย ในเชิงโครงสร้างร่างกาย การที่เด็กแบกรับน้ำหนักมากๆ ในขณะที่กระดุก กล้ามเนื้อ ข้อต่อต่างๆ ยังพัฒนาไม่เต็มที่ ทำให้แขนขา ต้องรับน้ำหนักมากกว่าปกติ การเคลื่อนไหวต่างๆ ต้องให้แรงมาก หัวใจทำงานหนัก ทำให้เหนื่อยง่าย เด็กจึงชอบที่จะอยู่เฉยๆมากกว่า ทำให้ร่างกายไม่ได้ใช้พลังงาน พลังงานที่เหลือในร่างกายจึงเก็บสะสมไว้ในรูปของไขมัน ทางด้านจิตใจ พบว่า จากการที่ร่างกายอ้วนทำให้ภาพลักษณ์เสียไป เด็กมักถูกล้อเลียนจากเพื่อนๆ กลายเป็นเด็กที่มีปมด้วย แยกตัว ไม่มีสมาธิในการเรียน มีความคับข้องใจ ถ้าปัญหาไม่ได้รับการแก้ไข ความรู้สึกในด้านลบนี้จะฝังแน่นไปจนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ (เรื่องศิริ วิเชียรฉาย, 2553) การป้องกันภาวะโภชนาการเกินและการแก้ไขระยะแรกเมื่อเริ่มมีภาวะนี้จึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะในวัยเด็ก ซึ่งต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันและแก้ไข ต้องใช้เวลา ต้องอาศัยการควบคุมดูแลจากครูและครอบครัว การสร้างวินัยในการบริโภคที่ดี จะนำมาซึ่งสุขภาพของนักเรียนที่เติบโตเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต (ชุตินา ศิริกุลชยานนท์, 2554)

จากข้อมูลการดำเนินงานอนามัยของโรงเรียนเทศบาล ๓ (ยมราชสามัคคี) ตำบลในเมือง อำเภอเมืองนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา ซึ่งเป็นพื้นที่ในเขตเมืองใกล้ห้างสรรพสินค้า ย้อนหลัง 3 ปี ในปีการศึกษา 2556-2558 พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 อายุระหว่าง 6-14 ปี มีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงมากกว่าเกณฑ์มาตรฐาน (เริ่มอ้วนและอ้วน) หรือมีภาวะโภชนาการเกินร้อยละ 13.56 ซึ่งถือว่าสูงกว่าเกณฑ์ที่กระทรวงสาธารณสุขได้กำหนดให้แต่ละโรงเรียนควรมีเด็กนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินต้องไม่เกินร้อยละ 10 ของนักเรียนทั้งหมดในโรงเรียน ซึ่งอาจมีสาเหตุมาจากพฤติกรรมการกินของเด็กในวัยนี้ จะได้รับอิทธิพลมาจากพ่อแม่ ผู้ปกครองที่ปลูกฝังนิสัยในการกินของลูกหลาน เช่น เด็กไม่

ชอบกินผัก เคี้ยวอาหารชนิดเดิมๆ ไม่หลากหลาย เมื่อเด็กไปโรงเรียนจะเลือกกินเฉพาะในสิ่งที่ตัวเองชอบ ไม่คำนึงถึงประโยชน์หรือผลเสียที่ได้รับ ประกอบกับร้านค้าอื่นๆ ภายนอกโรงเรียนที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการเด็กในวัยนี้ทั้งสิ้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาสภาพและปัญหาภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยเรียนของโรงเรียนเทศบาล 3 (ยมราชสามัคคี) และเพื่อศึกษาแนวทางในการดำเนินงานแก้ไขภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยเรียนของโรงเรียนเทศบาล 3 (ยมราชสามัคคี)

วิธีการดำเนินงานวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนที่อายุระหว่าง 6-14 ปี หรือเด็กในวัยเรียน ที่มีรายชื่ออยู่ในทะเบียนนักเรียนของโรงเรียนเทศบาล 3 (ยมราชสามัคคี) ในปีการศึกษา 2559 จำนวน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนที่มีการแปลผลค่าน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (weight for height) ตามมาตรฐานชี้วัดภาวะโภชนาการของเด็กอายุระหว่าง 5-18 ปี ของกรมอนามัย ปี พ.ศ. 2542 โดยใช้กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชายและเพศหญิงที่แสดงว่า เริ่มอ้วนและอ้วน หรือที่เรียกว่า ภาวะโภชนาการเกิน จำนวน 31 คน ซึ่งได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

การวิจัยครั้งนี้ใช้หลักการวิจัยโดยรวม (Mixed Methodology) ที่ใช้กระบวนการวิจัยเป็นพื้นฐานสำคัญ 2 วิธี คือ การวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) และ การวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) โดยผู้วิจัยดำเนินงานตามวงจร PAOR เป็นขั้นตอนแนวคิดของเคมมิส และแม็กแท็กการ์ท (ประวิต เอราวรรณ์. 2545 ; อ้างอิงมาจาก Kemmis and Mc Taggart. 1988) ซึ่งประกอบด้วย 4 ขั้นตอนดังนี้ (1) ขั้นตอนการวางแผน : Planning (2) ขั้นตอนการปฏิบัติการ : Action (3) ขั้นตอนการสังเกต : Observation และ (4) ขั้นตอนการสะท้อนผล : Reflection ซึ่งเป็นขั้นตอนในการทำงานให้เสร็จอย่างสมบูรณ์ ถูกต้องมีประสิทธิภาพ เชื่อถือและไว้วางใจได้ และเคลื่อนหมุนไปเรื่อยๆ เป็นวงจรต่อเนื่องกันทำให้เกิดการติดตาม ปรับปรุงพัฒนาให้บรรลุเป้าหมาย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสังเกตประเภทมีส่วนร่วม แบบสัมภาษณ์กึ่งมาตรฐาน บันทึกประชุมและแบบสอบถามความพึงพอใจของ

ผู้ปกครองที่มีต่อการพัฒนาการดำเนินงานแก้ไขภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยเรียนของโรงเรียนเทศบาล 3 (ยมราชสามัคคี) จากนั้นดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้เทคนิคการตรวจสอบแบบสามเส้า รวมถึงการวิเคราะห์เชิงสถิติ แล้วนำเสนอในรูปแบบการพรรณนา

ผลการวิจัย

จากการวิจัยพบว่า นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมีน้ำหนักลดลงจำนวน 31 คน พบว่ามีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองโดยการลดปริมาณอาหารมื้อเย็น ลดการกินขนมและเริ่มออกกำลังกายและผู้ปกครองมีส่วนในการกระตุ้นเตือน แสดงให้เห็นว่านักเรียนมีความเข้าใจในการเลือกเมนูอาหารที่มีปริมาณแคลอรีได้เหมาะสม และจากการทำกิจกรรมลดน้ำหนักด้วยการออกกำลังกายเป็นเวลา 6 เดือน พบว่านักเรียนที่มีการออกกำลังกายสม่ำเสมอ น้ำหนักตัวลดลงมากกว่าเด็กที่ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ

การประเมินความพึงพอใจของผู้ปกครองและนักเรียนที่มีต่อการพัฒนาพัฒนาการดำเนินงานแก้ไขภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยเรียน พบว่าผู้ปกครองมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยระหว่าง 3.84 – 4.11 โดยค่าเฉลี่ยสูงที่กิจกรรมลดน้ำหนักตัวโดยการออกกำลังกาย เพื่อแก้ไขภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยเรียน และทำนยินดีเสียสละเวลา เพื่อการพัฒนาการดำเนินการแก้ไขภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยเรียน มากน้อยเพียงใด รองลงมา คือ ผู้ปกครองมีความพร้อมที่ร่วมมือกับโรงเรียนเพื่อแก้ไขภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยเรียน

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

ผลการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ พบว่า นักเรียนมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย เป็นผลมาจากนักเรียนกับผู้ปกครองได้รับรู้ข้อมูลและได้วิเคราะห์ข้อมูลภาวะโภชนาการของตนเอง รับรู้สาเหตุของการเกิดภาวะโภชนาการเกิน ที่ส่งผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจของนักเรียน ผู้ปกครองเข้ามามีส่วนร่วมในการปรับพฤติกรรมและร่วมลงมือปฏิบัติเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของบุตร หลานด้วยความสมัครใจ เกิดความร่วมมือและช่วยกันแก้ปัญหาภาวะโภชนาการเกินของนักเรียน ได้ออกแบบ วางแผน ปฏิบัติตามแผน ด้วยตนเอง ปราศจากการบังคับ แต่ครอบครัวจะช่วยกระตุ้นและให้กำลังใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และสร้างสิ่งแวดล้อมภายในบ้านให้เหมาะสม ส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เกิดการเรียนรู้ร่วมกันของนักเรียนและครอบครัวอย่างเข้าใจ เกิดความตระหนักถึงปัญหาภาวะโภชนาการเกิน ซึ่งครอบครัวมีส่วนทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินในนักเรียน และครอบครัว

เองมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งในการแก้ปัญหาภาวะโภชนาการเกิน ด้วยความร่วมมือในการแก้ปัญหาของผู้ปกครองร่วมกับนักเรียน จึงเป็นปัจจัยสำคัญนำไปสู่ความสำเร็จในการแก้ปัญหาซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสุธี สฤกษ์ศิริ (2555) ที่กล่าวว่า ปัญหาภาวะโภชนาการในเด็กนักเรียนที่เพิ่มขึ้นทุกปี โดยเฉพาะเด็กวัยเรียนที่น้ำหนักเกินมาตรฐาน เริ่มอ้วน และอ้วน การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานอาหารต้องทำทั้งในโรงเรียน นอกโรงเรียนและที่บ้าน

การแลกเปลี่ยนความรู้และร่วมวางแผนกิจกรรมลดน้ำหนักตัวให้แก่เด็กนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย โดยนำความคิดในหัวข้อ “กิจกรรมการจัดการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายสำหรับ บุตรหลาน” ผลของการระดมความคิดระหว่างโรงเรียน ครู นักโภชนาการ และผู้ปกครอง ที่มีการร่วมกันวางแผนการจัดกิจกรรมลดน้ำหนักตัวดังนี้ 1. การควบคุมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างโดยการบันทึกพฤติกรรมการรับประทานอาหาร และผู้ปกครองจะมีการควบคุมการบริโภคของบุตรหลานในขณะที่อยู่บ้าน 2. นักเรียนได้มีการออกกำลังกายเป็นประจำ พบว่า ผู้ปกครองให้ความสำคัญต่อการดูแลสุขภาพของบุตรหลานของตนเองเป็นอย่างมากและไม่ต้องการให้บุตรของตนเองมีสุขภาพที่ดีซึ่งสอดคล้องกับ สอดคล้องกับรายงานของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2553) ซึ่งรายงานการสำรวจภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษา กล่าวว่าควรให้ความรู้ที่ถูกต้อง ควรมีการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ทั้งกิจกรรมในการเรียนการสอนและกิจกรรมพัฒนานักเรียน โดยให้ความรู้และชี้ให้เห็นความสำคัญรวมทั้งประโยชน์และผลเสียของการปฏิบัติตัวไม่ถูกต้อง

การอบรมให้ความรู้เรื่อง “อันตรายจากภาวะโภชนาการเกิน (โรคอ้วน)” พบว่า ผู้ปกครองนักเรียน ให้ความสนใจในการเรียนรู้และมีความรู้ความเข้าใจมากขึ้นสามารถนำความรู้ไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อการควบคุมน้ำหนักไม่ให้เกิดภาวะโภชนาการเกินของบุตร หลาน ผู้ปกครองหันมาดูแลสุขภาพบุตรมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสุธี สฤกษ์ศิริ (2555) ที่กล่าวว่า ปัจจุบันการดำเนินการส่งเสริมสุขภาพเฝ้าระวังภาวะโภชนาการในโรงเรียน ตามโครงการ เด็กไทยไร้พุง โครงการโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ ตั้งแต่ปี 2552 เป็นต้นมาจะดำเนินการโดยการให้ความรู้ ทักษะและเจตคติที่ดีในการดูแลสุขภาพ การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบริโภค

นักเรียนกลุ่มตัวอย่างทุกคนที่เข้าร่วมกิจกรรมลดน้ำหนักตัวจะมีปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง มีการประชุมร่วมกันระหว่างนักโภชนาการ ครูและนักเรียนเกี่ยวกับพฤติกรรมของเด็กเป็นระยะ

พบว่า จากการจัดกิจกรรมให้กับนักเรียนนั้นทำให้เกิดความตระหนักในการดูแลตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับ
สันธนา เสียงอ่อน (2554) ได้ศึกษาการพัฒนาการแก้ไขภาวะโภชนาการเกินของนักเรียนชั้นประถมศึกษา
เขตเทศบาลอุดรธานี พบว่า การออกกำลังกายของนักเรียน ส่งเสริมให้นักเรียนมีความรู้ด้านการคำนวณ
พลังงาน ถือว่าเป็นเรื่องที่สำคัญสำหรับนักเรียนและเกี่ยวข้องกับเหตุปัจจัยของภาวะโภชนาการเกิน
นักเรียนได้มีโอกาสวางแผนและตัดสินใจเลือกปฏิบัติด้วยวิธีการต่างๆ ที่ตนเองเป็นผู้กำหนดขึ้น ส่งผลให้เกิด
การเปลี่ยนแปลงวิธีการบริโภคอาหารและทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันจนนักเรียนเริ่มมีความรู้สึกตระหนัก
ในการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพที่ดีขึ้นของตนเอง

ผลการร่วมกิจกรรมลดน้ำหนักตัวของกลุ่มตัวอย่างมีน้ำหนักตัวลดลง ผู้ปกครองมีเวลาดูแล บุตร
หลานและเอาใจใส่บุตรหลานของตนเองมากยิ่งขึ้น เห็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมการบริโภคและ
การออกกำลังกายของบุตรหลานไปในทางที่ดี โดยการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 6 เดือน นักเรียน
มีการบริโภคอาหารที่มีส่วนประกอบของไขมันลดลง จากการสังเกตการรับประทานอาหารกลางวันของกลุ่ม
ตัวอย่าง นักเรียนมีวินัยในการเลือกรับประทานอาหารและการออกกำลังกายของตนเอง ดังจะเห็นได้จาก
การเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัวของกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วมกิจกรรมและหลังร่วมกิจกรรมมีการ
เปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัวที่ลดลง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของรัชณี มนูญพัฒน์พงศ์ (2550) ศึกษาปัจจัย
สัมพันธ์กับภาวะโภชนาการเกินของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดลพบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 4-6 ในจังหวัดลพบุรี พบว่า รูปแบบการออกกำลังกายสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการเกินของ
นักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เอกสารอ้างอิง

ประวิต เอราวรรณ์. การวิจัยปฏิบัติการ การเรียนรู้ของครูและการสร้างพลังร่วมในโรงเรียน.

กรุงเทพฯ ฯ : ดอกหญ้าวิชาการ, 2545.

รัชณี มนูญพัฒน์พงศ์. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับภาวะโภชนาการเกินของนักเรียนประถมศึกษาใน

จังหวัดลพบุรี. วิทยานิพนธ์ วท.ม., มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กรุงเทพฯ. 2550.

สันธนา เสียงอ่อน. การพัฒนาการแก้ไขปัญหภาวะโภชนาการเกินของนักเรียนชั้น

ประถมศึกษา เขตเทศบาลนครอุดรธานี. การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง พย.ม., มหาวิทยาลัย
ขอนแก่น. ขอนแก่น. 2554.

สุธี สฤษฏี. “ภาวะโภชนาการของนักเรียนในโรงเรียน เขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร” วารสาร
สาธารณสุขศาสตร์ ฉบับที่ 1 ปีที่ 42 (มกราคม-เมษายน 2555)