

บทความวิจัย (Research Article)

พฤติกรรมบริโภคอาหารของนักเรียนประถมศึกษา

สุนัตตรา นุ่นลอย*, พัชรา ก้อยชูสกุล

Food consumption behavior in primary school students

Sunattra Nunloi*, Patchara Koychusakun

Faculty of Health Science, Chiangrai Rajabhat University, Chiangrai Province 57100

* Correspondence to: sunonloi0714@gmail.com

Naresuan Phayao J. 2017;10(2):38-40.

บทคัดย่อ

การศึกษามุ่งหมายสำรวจพฤติกรรมบริโภคอาหารของนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 ถึง 6 จำนวน 397 คน พฤติกรรมบริโภคเป็นประจำประกอบด้วย บริโภคผักผลไม้เท่ากับร้อยละ 64.5 ส่วนเครื่องดื่มมีน้ำตาลและอาหารไขมันสูงเท่ากับร้อยละ 26.4 และ 11.3 ตามลำดับ

คำสำคัญ: พฤติกรรมการบริโภคอาหาร นักเรียนประถมศึกษา

Abstract

The study aimed to survey the food consumption behavior among 397 primary school students, grades 4 to 6. The regular behavior included fruit and vegetable consumption of 64.5%, while the soft (sugar-sweetened) drink and high lipid diet were 26.4%, and 11.3%, respectively.

Keywords: Food consumption behavior, primary school student

บทนำ

เด็กน้ำหนักเกินเพิ่มจำนวนอย่างรวดเร็วในสองทศวรรษที่ผ่านมา [1] เชื่อว่าสิ่งแวดล้อมด้านอาหารของชุมชนมีบทบาทสำคัญ การศึกษาจำนวนมากรายงานว่า ผู้มีรายได้น้อยมีแนวโน้มเข้าถึงร้านขายของขนาดใหญ่น้อยกว่า มักซื้ออาหารจากร้านขนาดเล็ก เป็นเหตุจากความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมด้านอาหารกับด้านสังคม [2] มากกว่าเข้าถึงร้านค้าขนาดใหญ่ซึ่งมีผลิตภัณฑ์อาหารสุขภาพเกี่ยวข้องกับอาหารการกินที่ดี [2-5] การบริโภคผักและผลไม้เป็นประจำยังเป็นตัวชี้วัดของโภชนาการที่ดี [6-8] ส่วนการบริโภคเครื่องดื่ม ของหวาน และของขบเคี้ยวมีน้ำตาลมากเกินเป็นตัวชี้วัดของอาหารสุขภาพดีน้อยกว่าโภชนาการที่มีน้ำตาลและไขมัน [9-12] คณะผู้วิจัยมุ่งหมายสำรวจพฤติกรรมบริโภคอาหารของนักเรียนประถมศึกษา

วัสดุและวิธีการ

สำรวจแบบตัดขวาง (cross-sectional study) ในนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย (ชั้นปีที่ 4 ถึง 6) จำนวน 397 ราย ใน 5 โรงเรียนของอำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

ข้อมูลประกอบด้วยข้อมูลทั่วไปและข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับพฤติกรรมบริโภคอาหาร

ประมวลผลโดยใช้สถิติแจกแจงความถี่เป็นจำนวนและร้อยละ

ผลการศึกษา

ผู้เข้าร่วมการศึกษามากกว่าครึ่งหนึ่งเล็กน้อย เป็นเพศชาย (ร้อยละ 52.9) นักเรียนชั้นประถมศึกษา ปีที่ 4/5/6 เท่ากับร้อยละ 39.0/33.2/27.7 ตามลำดับ จำนวนพี่น้องสูงสุดสองคนเท่ากับร้อยละ 43.8 ส่วน ใหญ่อาศัยอยู่กับบิดามารดา (ร้อยละ 85) และไม่มีโรค ประจำตัว (ร้อยละ 88.7)

แหล่งที่มาส่วนใหญ่ของอาหารมื้อเช้าและเย็น ปรุงจากหรือกินที่บ้าน (ร้อยละ 76.8 และ 86.6) มื้อ กลางวันซื้อกินที่โรงเรียน (ร้อยละ 88.4) ส่วนแหล่งอื่น ของอาหารมื้อเช้า/กลางวัน/เย็นประกอบด้วย จากร้าน สะดวกซื้อ (ร้อยละ 13.6/1.3/7.1) จากร้านขายอาหาร ตามสั่ง (ร้อยละ 4.5/3.5/5.8) ส่วนที่เหลือไม่ได้กิน อาหารกลางวันหรือกินที่แหล่งอื่น

พฤติกรรมบริโภคประจำแยกแยะตามประเภท อาหารประกอบด้วย ผัก ผลไม้ (ร้อยละ 64.5) เครื่อง ดื่มน้ำตาล (ร้อยละ 26.4) และอาหารไขมันสูง (ร้อย ละ 11.3) สัดส่วนที่เหลือบริโภคเป็นบางครั้งหรือไม่ บริโภค ดัง ตาราง 1

ตาราง 1 แยกแยะพฤติกรรมบริโภค

บริโภค	จำนวน (ร้อยละ)	
	ประจำ	บางครั้ง/ไม่มี
ผัก ผลไม้	256 (64.5)	141 (35.5)
เครื่องดื่มมีน้ำตาล	105 (26.4)	292 (73.6)
อาหารไขมันสูง	45 (11.3)	352 (88.7)

วิจารณ์

ผู้เข้าร่วมการศึกษากินอาหารไขมัน (ร้อยละ 11.3) น้อยกว่าการสำรวจทั่วประเทศ (ร้อยละ 48.1) ส่วนร้านอาหารสะดวกซื้อเป็นแหล่งที่มาของอาหารแต่ ละมื้อแปรผันตั้งร้อยละ 1.3 ถึง 13.6 น้อยกว่าภาพรวม ของประเทศเท่ากับ 38.6 [13] โดยรวมพฤติกรรม บริโภคของผู้เข้าร่วมการศึกษาค่อนข้างเป็นพฤติกรรม สุขภาพดี มีสัดส่วนการกินผลไม้เป็นประจำประมาณ สองในสาม ขณะที่การบริโภคเครื่องดื่มมีน้ำตาลและ อาหารไขมันสูงไม่ถึงหนึ่งในสาม อย่างไรก็ตามความ ชุกของการบริโภคสุขภาพดีหรือไม่ดีในแต่ละท้องถิ่นอาจ แตกต่างกัน อีกทั้งอาจแปรผันตามการเก็บข้อมูลใน ลำดับเวลาที่แตกต่างกัน

ข้อจำกัดของการศึกษาแบบตัดขวางคือการเป็นการ เก็บข้อมูล ณ จุดหนึ่งของเวลา ส่วนการศึกษาแบบ แนวราบ ณ หลายจุดของเวลา หรือช่วงระยะเวลาหนึ่ง (ใน 7 วัน) ของสองฤดูกาล มีข้อได้เปรียบมากกว่า เพราะนอกจากได้ข้อมูลเชิงรายละเอียดแล้ว ยังอาจ แสดงถึงความแตกต่างของพฤติกรรมบริโภคอาหาร อย่างมีนัยสำคัญในต่างฤดูกาลเชิงปริมาณ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน อีกประการหนึ่งการสำรวจ ควรเป็นลักษณะทั่วไปสอดคล้องกับการสำรวจ ระดับประเทศ

กิตติกรรมประกาศ

คณะผู้วิจัยขอขอบคุณสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงรายผู้สนับสนุนทุนงานวิจัย และขอขอบคุณผู้อำนวยการโรงเรียน รวมทั้งครูและ นักเรียนทุกท่านผู้อำนวยความสะดวกและให้ความ ร่วมมือในการศึกษา

เอกสารอ้างอิง

- Ogden CL, Carroll MD, Curtin LR, McDowell MA, Tabak CJ, Flegal KM. Prevalence of over- weight and obesity in the United States, 1999- 2004. JAMA. 2006;295:1549-55.
- Larson NI, Story MT, Nelson MC. Neighborhood environments: disparities in access to healthy foods in the U.S. Am J Prev Med. 2009;36:74- 81.
- Bodor J, Rose D, Farley T, Swalm C, Scott S. Neighborhood fruit and vegetable availability and consumption: the role of small food stores in an urban environment. Public Health Nutr. 2008;11: 413-20.
- Moore L, Roux AD, Nettleton J, Jacobs D. Associations of the local food environment with diet quality - a comparison of assessments based on surveys and geographic information systems: the multi-ethnic study of atherosclero- sis. Am J Epidemiol. 2008;167:917-24.

5. Morland K, Wing S, Diez Roux A. The contextual effect of the local food environment on residents' diets: the atherosclerosis risk in communities study. *Am J Public Health*. 2002; 92:1761–7.
6. Centers for Disease Control and Prevention. School health guidelines to promote healthy eating and physical activity. *MMWR Recomm Rep*. 2011;60:1-76.
7. World Health Organization. Global strategy on diet, physical activity and health. Geneva: Fifty-seventh World Health Assembly, Resolution WHA57.17;2004.
8. Commission of the European Communities. Green paper on promoting healthy diets and physical activity: a European dimension for the prevention of overweight, obesity and chronic disease. Brussels; 2005.
9. McNeill G, Masson LF, Craig LC, Macdiarmid JL, Holmes BA, Nelson M, et al. Sugar and fat intake among children in Scotland: what is needed to reach the dietary targets? *Public Health Nutr*. 2010;13:1286-94.
10. Brownell KD, Frieden TR. Ounces of prevention - The public policy case for taxes on sugared beverages. *N Engl J Med*. 2009;360:1805-8.
11. Vartanian LR, Schwartz MB, Brownell KD. Effects of soft drink consumption on nutrition and health: a systematic review and meta-analysis. *Am J Public Health*. 2007;97:667-75.
12. Huang R, Kiesel K. Does limited access at school result in compensation at home? The effect of soft drink bans in schools on purchase patterns outside of schools. Selected Paper prepared for presentation at the Agricultural & Applied Economics Associations 2010 AAEA, CAES and WAEA Joint Annual Meeting, Denver, Colorado; July 25–27, 2010.
13. National Statistical Office. The 2013 Food consumption behavior survey. Bangkok: Ministry of Information and communication Technology; 2014.