

พฤติกรรมการบริโภคอาหารและการเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียนในเขตบริการสุขภาพที่ 6
FOOD CONSUMPTION BEHAVIOR AND GROWTH STATUS
OF CHILDREN SCHOOL IN REGIONAL HEALTH 6

สุพา ชัยเพชร
ศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี กรมอนามัย
บังเอิญ ทองมอญ
สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมืองกรมอนามัย

เด็กวัยเรียนเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วหากมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีจะเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดี แต่สังคมมีการเปลี่ยนแปลงทำให้การบริโภคอาหารเปลี่ยนไป จึงพบปัญหาภาวะอ้วน ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญที่พบในระดับโลกและระดับประเทศ ที่มีความชุกเพิ่มขึ้น ก่อให้เกิดโรคเรื้อรังตามมา เสียค่าใช้จ่ายมหาศาลในการรักษาพยาบาล ส่งผลต่อคุณภาพชีวิต ผู้วิจัยจึงสนใจทำการวิจัยเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสถานการณ์การเจริญเติบโต พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และปัจจัยที่สัมพันธ์กับการเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียนในเขตบริการสุขภาพที่ 6 โดยศึกษาจากนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนในเขตบริการสุขภาพที่ 6 จำนวน 834 คน สุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอนโดยจับฉลากเลือกจังหวัดแต่ละเขตตรวจราชการ สุ่มโรงเรียนแบบมีระบบและสุ่มกลุ่มตัวอย่างนักเรียนโดยวิธีเทียบสัดส่วน เก็บข้อมูลด้วยการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และใช้แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยสถิติค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความสัมพันธ์โดยการวิเคราะห์สถิติไคสแควร์ ผลการวิจัยพบว่าเด็กวัยเรียนมีภาวะอ้วนสูงร้อยละ 16.4 สูงกว่าระดับประเทศ และมีแนวโน้มสูงขึ้น กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารระดับปานกลาง พฤติกรรมการออกกำลังกายและการนอนหลับระดับดี การกินยาเม็ดเสริมธาตุเหล็กระดับน้อยที่สุด ปัจจัยที่สัมพันธ์กับภาวะอ้วนได้แก่ เพศ การศึกษาของแม่ การกินผัก การกินปลา การดื่มนม การกินอาหารประเภทผัด ทอด กะทิ กินอาหารต่อมื้อใช้เวลาไม่น้อยกว่า 20 นาทีหรือเคี้ยวอาหารไม่ละเอียด การกินขนมเบเกอรี่ การกินอาหารว่างระหว่างวัน กินอาหาร/อาหารว่างก่อนนอน เข้านอนก่อนเวลา 21.00 น. นอนหลับไม่น้อยกว่า 10 ชั่วโมงในวันเปิดเรียน นอนหลับไม่น้อยกว่า 9 ชั่วโมงในวันหยุด ($p < .05$) ดังนั้นเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ควรเร่งแก้ปัญหาการกินยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก การดื่มนม การกินอาหารประเภทผัด ทอด กะทิ อาหารว่าง และอาหารก่อนนอน การกินผัก การกินปลา เวลาที่ใช้ในการกิน เข้านอน 20.00-21.00 น. ตื่นนอนเวลา 06.00-07.00 รวมเวลานอนหลับต้องไม่น้อยกว่า 10 ชั่วโมงทุกวัน

คำสำคัญ: พฤติกรรมการบริโภคอาหาร, การเจริญเติบโต, ภาวะอ้วน, เด็กวัยเรียน, เขตบริการสุขภาพที่ 6

Food Consumption Behavior and Growth Status of Children School in Regional Health 6

Yupha Chaipetch

Public Health Officer Health Promotion Center 6

Bangoun Thongmon

Nutritionist Metropolitan Health and Wellness Institution,
Health Department, Ministry of Public Health

The purpose of this research was to study the growth status, food consumption behavior and factors related of 834 students in grade 4 to 6 by multi-stage sampling. The data collected through weight and height measurement and questionnaire. Data were analyzed into percentages, means, and standard deviations and Chi-Square Test. The result showed that there was 16.4% of obese in school children. They had a moderate level of food consumption behaviors. Moreover, the factors that can have positive or negative influence on obesity include; mother's education, the intake of vegetables and fish, drinking milk, having fried food, coconut milk as ingredients in food, duration of eating food per meal be less than 20 minutes or chewing food not thoroughly, having food from bakery including, snacks, taking food / snack before bed, sleep before 9 pm, sleep less than 10 hours during week and sleep less than 9 hours at weekend or on vacation ($p < .05$). Therefore, Local health officials should accelerate the policy of food and nutrition and sleep promotion of school-age children with parents to solve obesity. Especially eating iron pills, milk, fried foods, and with coconut milk, snacks and meals before bed must be avoided. The daily intake of fish and vegetables has to be ensured. Bedtime should be between 8-9 pm. and get up between 6 - 7 am. Total sleep time must be at least 10 hours a day.

Keywords: Food Consumption Behavior, Growth Status, Child School, Regional Health 6