

พฤติกรรมพึงประสงค์ และภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียนในเขตสุขภาพที่ 3

พจนกัญจน์ บัณฑิตวงศ์ และคณะ
ศูนย์อนามัยที่ 3 นครสวรรค์ กรมอนามัย

การศึกษาในครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนาโดยการสำรวจข้อมูล เพื่อศึกษา สถานการณ์ภาวะสูงตีสม ส่วนเด็กวัยเรียนในเขตสุขภาพที่ 3 และศึกษาความสัมพันธ์พฤติกรรมพึงประสงค์กับภาวะสูงตีสมส่วนเด็กวัยเรียนในเขตสุขภาพที่ 3 ประชากรที่ศึกษา คือนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 และ 6 เขตสุขภาพที่ 3 จำนวน 1,715 คน สุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified three-stage sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่อุปกรณ์ตรวจประเมินภาวะสุขภาพเบื้องต้น เครื่องชั่งน้ำหนัก ที่วัดส่วนสูงแบบยืนและแบบสอบถามภาวะสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 และ 6 มี 3 ประเด็นคือ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการนอนหลับ และกิจกรรมทางกาย วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติไค-สแควร์ ผลการศึกษา พบว่า เด็กวัยเรียนส่วนใหญ่มีรูปร่างสูงตีสม ส่วน ร้อยละ 63.7 เมื่อเทียบน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง และส่วนสูงตามเกณฑ์อายุพบว่า มีรูปร่างสมส่วนร้อยละ 69.4 เริ่มอ้วนและอ้วนร้อยละ 15.4 มีความสูงตามเกณฑ์ร้อยละ 77.3 และค่อนข้างสูงถึงสูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 15.5 พฤติกรรมการนอนหลับ เด็กวัยเรียนมีการพักผ่อนนอนหลับที่เหมาะสมเข้านอนก่อน เวลา 22.00 น.และนอนมากกว่า 9 ชั่วโมง สูงถึงร้อยละ 71.8 ส่วนพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ วันละ 60 นาทีขึ้นไป เพียงร้อยละ 6.1 ส่วนพฤติกรรมการบริโภคอาหารเด็กวัยเรียนจำนวนครึ่งหนึ่งกินอาหารครบ 3 มื้อ เมื่อเปรียบเทียบการบริโภคเนื้อสัตว์กับการบริโภคผัก ผลไม้ เด็กวัยเรียนส่วนใหญ่บริโภคเนื้อสัตว์ในปริมาณที่เหมาะสมมากกว่าผักและผลไม้ สำหรับความสัมพันธ์ของภาวะโภชนาการกับพฤติกรรมพึงประสงค์พบว่า มีเพียงปัจจัยการนอนหลับที่มีแนวโน้มสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการสูงตี (ส่วนสูงเทียบกับอายุ โดยมีส่วนสูงตามเกณฑ์อายุขึ้นไป) ดังนั้นควรส่งเสริมการบริโภคผัก ผลไม้ในเด็กวัยเรียนเพิ่มมากขึ้นเพื่อเป็นการป้องกันภาวะโภชนาการเกิน และส่งเสริมให้มีกิจกรรมทางกายเพิ่มให้กับเด็กวัยเรียนเพื่อเป็นปัจจัยในการป้องกันภาวะโภชนาการเกินและส่งเสริมความสูงให้กับเด็กซึ่งเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพทางการเรียน เพื่อเตรียมการเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพดีทั้งร่างกายและสติปัญญา และมีคุณภาพชีวิตที่ดี

คำสำคัญ : พฤติกรรมพึงประสงค์ ; ภาวะโภชนาการ