

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยก่อนเรียนในพื้นที่รับผิดชอบ ของศูนย์อนามัยที่ 4 สระบุรี

บุญชอบ เกษโกวิท
ศูนย์อนามัยที่ 4 สระบุรี กรมอนามัย

เด็กวัยก่อนเรียนในพื้นที่รับผิดชอบของศูนย์อนามัยที่ 4 สระบุรี ยังคงมีภาวะทุพโภชนาการทั้งขาดและเกิน การวิจัยเชิงสำรวจนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารหลักและวิเคราะห์คุณค่าสารอาหารที่ได้รับใน 1 วันของเด็กวัยก่อนเรียน กลุ่มตัวอย่างคือเด็กวัยก่อนเรียนอายุ 1-5 ปี จำนวน 317 คน ในพื้นที่รับผิดชอบของศูนย์อนามัยที่ 4 สระบุรี เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามความถี่ในการบริโภคกลุ่มอาหารหลัก และการสัมภาษณ์อาหารบริโภคพบความจำย้อนหลัง 24 ชั่วโมง จากพ่อ แม่ หรือผู้เลี้ยงดูเด็กที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในระหว่าง เมษายน-มิถุนายน พ.ศ. 2555 วิเคราะห์ข้อมูลอาหารบริโภคด้วยโปรแกรม Nutrisurvey สถิติที่ใช้คือ ค่าร้อยละ ค่ามัธยฐาน ค่าเฉลี่ย และ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัย พบว่า ผู้เลี้ยงดูเด็กคือ ปู่ ย่า ตา ยาย มากที่สุด (ร้อยละ 47.0) รองลงมาคือแม่ (ร้อยละ 42.0) เด็กส่วนใหญ่กินอาหารกลุ่มข้าวแป้ง ≥ 3 ครั้งต่อวัน กลุ่มเนื้อสัตว์อย่างน้อย 2 ครั้งต่อวัน ไข่อย่างน้อย 1 ครั้งต่อวัน นมอย่างน้อย 2 ครั้งต่อวัน และผักอย่างน้อย 1 ครั้งต่อวัน และเด็กกินผลไม้เป็นบางวันมากที่สุด (ร้อยละ 42.0) อย่างไรก็ตาม ยังพบเด็กที่ไม่ดีมีนม ไม่กินผักและผลไม้ร้อยละ 16.1, 14.8 และ 11.4 ตามลำดับ สำหรับสารอาหารที่เด็กได้รับ พบว่า กลุ่มอายุ 1-3 ปี ได้รับสังกะสี วิตามินเอ และวิตามินซีน้อยกว่าปริมาณที่ควรได้รับ ส่วนกลุ่มอายุ 4-5 ปี ได้รับพลังงาน แคลเซียม สังกะสี ธาตุเหล็ก และวิตามินซี น้อยกว่าปริมาณที่ควรได้รับ เด็กทั้ง 2 กลุ่มอายุได้รับโปรตีนในปริมาณค่อนข้างสูง ผลการศึกษานี้ ชี้ให้เห็นว่าเด็กที่เป็นกลุ่มตัวอย่างยังมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารไม่เหมาะสม ดังนั้น ควรมีโครงการเพื่อส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับการเลือกอาหาร และการจัดอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็กวัยก่อนเรียนแก่ผู้เลี้ยงดูเด็ก

คำสำคัญ: พฤติกรรมการบริโภคอาหาร, เด็กวัยก่อนเรียน, ศูนย์อนามัยที่ 4 สระบุรี

Food Consumption Behaviors of Preschool Children in the area of Regional Health Center 4 Saraburi

BoonchobKatekowitz

Regional Health Center 4 Saraburi, Department of Health

Preschool children in the area of Regional Health Center 4 Saraburi have been suffering with malnutrition both under nutrition and over nutrition. The objectives of this survey research were to study the frequency of main food consumption and to analyze the nutritive value of food intake during 1 day of observation of preschool children. There were a total of three hundred seventeen preschool children subjects' ages 1-5 years old who were in the area of the Regional Health Center 4 Saraburi. Data was collected by using a questionnaire for obtaining general information and a food frequency questionnaire and a 24-hour recall method for collecting food consumption data from the guardians of the children. Food consumption data was analyzed by the Nutrisurvey program. Descriptive statistics included percentage, median, mean and standard deviation were applied. The results were found that most of the children were taken care of by their grandparents (47.0%) and their mothers (42.0%). The majority of children ate cereal group ≥ 3 times per day, meat group at least 2 times per day, eggs at least 1 time per day, milk at least 2 times per day and vegetables at least 1 time per day, and children ate fruits some days with the highest percentage of (39.7%). However, it was found that there were some children who never drink milk, ate vegetables or fruits (16.1%, 14.8% and 11.4% respectively). The energy and nutritional values of food intake during 1 day showed that children ages 1-3 years old received zinc, vitamin A and vitamin C less than the dietary reference intake (DRI). For children ages 4-5 years old they received calcium, zinc, iron, vitamin A and vitamin C less than DRI. Both groups received protein intake in very high levels. Results of this study suggested that these subjects still had inappropriate food consumption behavior. Therefore, a education program to promote the knowledge about the appropriate food selection and food preparation for preschool children for guardians was recommended.

Keywords Food Consumption Behavior, Preschool children, Regional Health Center 4 Saraburi