



ภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเทศบาล 1 บ้านหนองใส อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี

Nutritional Status of Junior Height School Students in Municipal 1
Nongsai school, Muang district, Udonthani province.

ณัฐากุล บึงมุ่ม¹, พรณวรดา สุวัน² นิตยากร ลุนพรหม³ และอิสราวุฒิ สุวัน⁴

¹คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุดรธานี email: natthakul@rtu.ac.th

²คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุดรธานี email: Panwarada@rtu.ac.th

³คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุดรธานี email: Nittayagorn@rtu.ac.th

⁴โรงเรียนเทศบาล 1 หนองใส email: Issarawut3694@gmail.com

บทคัดย่อ

ในปัจจุบันนี้สังคมและวิถีชีวิตมีการเปลี่ยนแปลง ส่งผลให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคทางด้านอาหาร ซึ่งก่อให้เกิดภาวะโภชนาเกิน และอ้วนในเด็กเพิ่มสูงขึ้นส่งผลต่อการเกิดโรคต่างๆ การวิจัยนี้เป็นการศึกษาเชิงสำรวจ (Survey study) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการในนักเรียนระดับชั้น มัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 173 คน โรงเรียนเทศบาล 1 บ้านหนองใส อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี ที่ได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบอย่างง่าย (Simple random sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ เครื่องชั่งน้ำหนักดิจิทัล เครื่องวัดส่วนสูง แบบบันทึกข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศหญิง-เพศชาย อายุ 5-18 ปี และเกณฑ์มาตรฐานภาวะสุขภาพของเด็กไทยอายุ 6-14 ปี ของกรมอนามัย การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปโดยแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยการประเมินข้อมูลเปรียบเทียบกับสำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ผลการศึกษา น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ พบว่า น้ำหนักตามเกณฑ์ ร้อยละ 65.32 มากกว่าเกณฑ์ร้อยละ 19.08 ค่อนข้างมาก ร้อยละ 7.51 ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ พบว่า สูงตามเกณฑ์ ร้อยละ 80.92 ค่อนข้างสูง ร้อยละ 10.40 ค่อนข้างเตี้ย ร้อยละ 4.05 น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง พบว่า สมส่วน ร้อยละ 69.94 อ้วนและเริ่มอ้วน ร้อยละ 17.34 ท้วม ร้อยละ 5.20 ค่อนข้างผอม ร้อยละ 5.78 จากการศึกษาภาวะโภชนาการของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเทศบาล 1 หนองใส พบว่า มีภาวะโภชนาการเกินและอ้วนมากกว่าระดับประเทศ เมื่อเปรียบเทียบกับรายงานภาวะการแผ่รังสีและติดตามภาวะโภชนาการกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

คำสำคัญ : ภาวะโภชนาการ น้ำหนัก ส่วนสูง

Abstract

Nowaday, the changing of society and lifestyle resulted in changing of food consumptions behavior. This factor leads to overweight and obesity in junior height school that cause various diseases. The study aimed to determine a nutritional status in 173 students who studying in junior height school students at Municipal 1 Nongsai school Muang district Udonthani province. The data assessment compare to the Bureau of Nutrition, Department of Health, Ministry of Public Health. The criteria of nutritional status were evaluated by using weight for age and height for age and weight for height. In junior height school students found that the overweight and obesity were 19.08 % and 7.51 %, respectively. Summary, the nutrition

status at Municipal 1 Nongsai school Muang district Udonthani province the prevalence of overweight and obesity found in this study was higher to that reported in national studies.

Keywords: Nutritional status, Weight, Height

บทนำ

ในปัจจุบันภาวะน้ำหนักเกินในเด็กเป็นปัญหาที่สำคัญในประเทศที่กำลังพัฒนา โดยมีแนวโน้ม เพิ่มขึ้น และมีแนวโน้มปัญหาเพิ่มมากขึ้น ซึ่งมีเด็กอ้วนทั่วโลกมากกว่า 42 ล้าน และเกือบ 35 ล้านของ เด็กกลุ่มนี้อยู่ใน ประเทศที่กำลังพัฒนา (WHO,2010) โดยสถานการณ์ภาวะ น้ำหนักเกินและโรคอ้วนในวัยรุ่นมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น จากร้อยละ 12.5 ในปี 2558 เพิ่มขึ้นเป็น ร้อยละ 12.9 ในปี 2559 (รายงานสถานการณ์ภาวะโภชนาการเด็ก กระทรวงสาธารณสุข,2559) ซึ่งสอดคล้องกับรายงานการเฝ้าระวัง และติดตามภาวะโภชนาการในเด็กของ ประเทศไทย ระหว่างอายุ 6-18 ปี ที่รายงานว่าพบเด็กนักเรียนที่มีน้ำหนักตามเกณฑ์อายุมากกว่าเกณฑ์ถึง ร้อยละ 9.9 (นพพร อึ้งอารณ,2556) ซึ่งปัญหาดังกล่าวส่งผลกระทบต่อให้เกิดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด ภาวะความดันโลหิตสูง ภาวะไขมันในเลือดสูง โรคของถุงน้ำดี โรคมะเร็งบางชนิด โรคเกาต์ มีความผิดปกติในการนอนหลับ มีการสะสมไขมันที่ตับ มีภาวะการดื้ออินซูลิน และฟันผุ นอกจากนี้ยังมีผลกระทบต่อกลุ่มอาการของระบบการหายใจ เป็นต้น (พัชรภรณ์ อารีย์, สุภารัตน์ วังศรีคุณ และศรีพรรณ กันธวัง, 2550) และยังส่งผลกระทบต่อด้านจิตใจ อารมณ์และสังคม เช่น ขาดความ มั่นใจในตนเอง เครียด และซึมเศร้า (ลัดดา เหมาะสุวรรณ, 2547) จากผลกระทบดังกล่าวจะเห็นได้ว่าภาวะ น้ำหนักเกินหรือโรคอ้วนจะส่งผลกระทบต่อคุณภาพและวิถีชีวิตของบุคคลทั้งในระยะสั้นและระยะยาว

สาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดภาวะน้ำหนักเกินในวัยรุ่น คือ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร การเปลี่ยนแปลง ทางสังคมและสิ่งแวดล้อม และการเปลี่ยนแปลงของวิถีชีวิตประจำวัน โดยมีการรับประทานอาหารที่ให้ พลังงานสูง จำพวกน้ำตาล แป้งครีม นม ชีส ไม่ค่อยมีการออกกำลังกายและการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน เป็น ต้น ดังนั้นมาตรการการป้องกันและควบคุมภาวะโภชนาการเกินที่สำคัญ คือ การปรับพฤติกรรมการบริโภค อาหาร การออกกำลังกายและเพิ่มพฤติกรรมการเคลื่อนไหว รวมทั้งการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมเพื่อให้เอื้อต่อ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (สำนักโภชนาการ,กรมอนามัย,2560)

โรงเรียนเทศบาล 1 หนองใส เป็นโรงเรียนขยายโอกาสขนาดใหญ่ มีการจัดการเรียนตั้งแต่ชั้นอนุบาล ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีนักเรียนจำนวน 819 คน ตั้งอยู่ในพื้นที่กึ่งชนบทกึ่งเมือง โดยมีระยะทางจากชุมชน ห่างจากตัวเมือง 10 กิโลเมตรโดยประมาณ การคมนาคมและการติดต่อสื่อสารสะดวก ความเจริญตามลักษณะ เมืองได้ขยายเข้าไปในชุมชน ได้แก่ ร้านสะดวกซื้อ จำนวน 3 ร้านรอบๆ ชุมชน ร้านซูเปอร์มาเก็ตของชุมชน มีการขายอาหารโดยร้านค้าเอกชนทั้งในโรงเรียน และรอบโรงเรียน ร้านขายอาหารหน้าโรงเรียนมีจำนวน 40 ร้านโดยประมาณ มีลักษณะแบบเป็นร้านประจำและรถเข็นเคลื่อนที่ นโยบายเกี่ยวกับการจัดการด้านอาหาร ในโรงเรียน คือ มีโครงการอาหารกลางวันสำหรับนักเรียนชั้นอนุบาล ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ส่วนนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาต้องซื้ออาหารกลางวันจากร้านค้าเอกชนที่จัดจำหน่ายอาหารกลางวันในโรงเรียน ซึ่งลักษณะ อาหารที่ขายในโรงเรียน แบ่งเป็นอาหารประเภทข้าว อาหารเป็นอาหารประเภทผัด ทอด ข้าวมันไก่ ข้าวหมูทอด ประเภทน้ำดื่ม ได้แก่ น้ำหวาน น้ำชา น้ำหวานรสผลไม้ ประเภทรับประทานเล่น ได้แก่ ไอศกรีม ขนมขบเคี้ยว ลูกชิ้นทอด มันฝรั่งทอด เป็นต้น ส่วนอาหารรอบโรงเรียนเป็นอาหารประเภทขนมขบเคี้ยว น้ำหวาน อาหารประเภทลูกชิ้นทอด ไส้กรอกทอด มันฝรั่งทอด ไอศกรีม เป็นต้น ส่วนอาหารประเภทข้าว ข้าวเหนียวหมูปิ้ง หนังไก่ย่าง จะมีขายในตอนเช้า ในบริเวณชุมชนมีตลาด ร้านค้า ร้านหมูกระทะ ร้านขาย อาหารจานเดียว ร้านส้มตำ อาหารปรุงสำเร็จรูปมีจำหน่ายอยู่ทั่วชุมชน ซึ่งแสดงให้เห็นวิถีชีวิต อาชีพของ



ชุมชนว่าเป็นลักษณะเมือง จากการสำรวจพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้า และอาหารเย็นโดยการซื้อจากหน้าโรงเรียน และจากการสอบถามพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ไม่เคยรับประทานอาหารที่บ้านตนเอง จะรวมกลุ่มกับเพื่อนกินอาหารที่หาซื้อจากร้านค้าในชุมชน เช่น ส้มตำ หมูกระทะ มากินด้วยกัน และมีเด็กอีกจำนวนหนึ่งเลือกเข้ามาเที่ยว และรับประทานอาหารจากร้านสะดวกซื้อ และอาหารตามร้านขายอาหารจานเดียวที่มีขายอยู่ในเมืองและในชุมชน ส่วนนโยบายด้านอาหารที่โรงเรียนสามารถควบคุมได้ คือ การห้ามขายน้ำอัดลมในโรงเรียน แต่ไม่สามารถควบคุมไปจนถึงรอบโรงเรียน และในชุมชน ซึ่งนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ถือเป็นวัยรุ่น สามารถจัดหาอาหารการกินได้ตามที่ตนเองชอบ

จากลักษณะพฤติกรรมการรับประทานอาหารดังที่กล่าวมาทำให้นักเรียนมีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะโภชนาการเกิน ดังนั้นการติดตามภาวะโภชนาการของนักเรียนจึงมีความสำคัญต่อการประเมินภาวะโภชนาการในวัยรุ่น เพื่อที่จะช่วยป้องกันภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วน และปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ ในอนาคต

วัตถุประสงค์การศึกษา

เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเทศบาล 1 บ้านหนองใส อำเภอมะนัง จังหวัดอุดรธานี

ขอบเขตการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) เก็บรวบรวมข้อมูลแบบภาคตัดขวาง (Cross section) เก็บข้อมูลในพื้นที่โรงเรียนเทศบาล 1 หนองใส อำเภอมะนัง จังหวัดอุดรธานี ในเดือนกุมภาพันธ์ 2561

วิธีการดำเนินการศึกษา

ประชากร ประชากรในการวิจัยในครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเทศบาล 1 บ้านหนองใส อำเภอมะนัง จังหวัดอุดรธานี จำนวน 173 คน

กลุ่มตัวอย่าง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 จำนวน 173 คน

การคำนวณกลุ่มตัวอย่าง อ้างอิงจากการศึกษาของสุธี สฤทธิศิริ (2555) ที่ศึกษาภาวะโภชนาการของนักเรียนในโรงเรียนเขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร พบว่าเด็กวัยเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีสัดส่วนของนักเรียนที่มีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงอยู่ในระดับปกติร้อยละ 77.6 โดยมีน้ำหนักเฉลี่ย 58.39 กิโลกรัม ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของน้ำหนักเท่ากับ 6.5 กิโลกรัม นำมาคำนวณที่ระดับความเชื่อมั่น ร้อยละ 95 ด้วยโปรแกรม n 4 studies (Wayne,1995) ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างในการศึกษา จำนวน 137 คน จากการศึกษาสามารถเก็บข้อมูลที่สมบูรณ์ได้จากประชากรทั้งหมด ซึ่งเพียงพอต่อการศึกษา จึงรายงานข้อมูลจากประชากร 173 คน

การเก็บรวบรวมข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล การเก็บข้อมูลใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่ายที่เข้าร่วมในโครงการพัฒนาศักยภาพและทักษะภาคีเครือข่าย “ลดเรียน เพิ่มรู้ สู้ปัญหาโรคอ้วนในวัยเรียน” ในเดือนกุมภาพันธ์ ปี พ.ศ. 2561

การเก็บข้อมูลด้านภาวะโภชนาการในส่วนของการวัด น้ำหนัก และส่วนสูงใน โดยการวิเคราะห์ข้อมูลใช้มาตรฐานของสำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข โดยการเปรียบเทียบผลด้านน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (weight for age, W/A) ด้านส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (height for age, H/A) และด้านน้ำหนัก

ตามเกณฑ์ส่วนสูง (weight for height, W/H) การวิเคราะห์ข้อมูลภาวะโภชนาการ โดยใช้สถิติพรรณนา โดยการแจกแจงความถี่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษา

ผลการศึกษากลุ่มตัวอย่างเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่ 1-3 โรงเรียนเทศบาล 1 บ้านหนองไส อำเภอมือง จังหวัดอุดรธานี จำนวนทั้งหมด 173 คน แบ่งเป็นเพศชายร้อยละ 52.60 และเพศหญิงร้อยละ 47.40 อายุเฉลี่ย 14.43 ± 0.95 ปี น้ำหนักเฉลี่ย 52.50 ± 12.66 กิโลกรัม ส่วนสูงเฉลี่ย 159.44 ± 7.65 เซนติเมตร

การศึกษาภาวะโภชนาการโดยใช้เกณฑ์อ้างอิงจาก กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งใช้เกณฑ์การประเมิน 3 ด้าน คือ ด้านน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (W/A) ด้านส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (H/A) และด้านน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (W/H)

ตารางที่ 1 ด้านน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (W/A)

น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ	ชาย (คน)	หญิง (คน)	รวม (คน)	ภาวะโภชนาการ(%)
น้ำหนักมากกว่าเกณฑ์ (>+2 SD.)	16 (9.25)	17 (9.83)	33 (19.08)	19.08
น้ำหนักค่อนข้างมาก (>+1.5 SD. ถึง +2 SD.)	4 (2.31)	9 (5.20)	13 (7.51)	7.51
น้ำหนักตามเกณฑ์ (-1.5 SD. ถึง +1.5 SD.)	60 (34.68)	53 (30.64)	113 (65.32)	65.32
น้ำหนักค่อนข้างน้อย (<-1.5 SD. ถึง -2 SD.)	8 (4.62)	3 (1.73)	11 (6.36)	6.36
น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ (<-2 SD.)	3 (1.73)	0 (0.00)	3 (1.73)	1.73
รวม	91 (52.60)	82 (47.40)	173 (100.00)	100.00

การประเมินน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (weight for age, W/A) จากการประเมินภาวะโภชนาการพบว่าอยู่ในระดับตามเกณฑ์มาตรฐานมากที่สุดคือ ร้อยละ 65.32 รองลงมา คือ น้ำหนักมากกว่าเกณฑ์มาตรฐานร้อยละ 19.08 และน้ำหนักค่อนข้างมากกว่าเกณฑ์มาตรฐานร้อยละ 7.51 ตามลำดับ และพบว่ามีน้ำหนักค่อนข้างน้อย และน้อยกว่าเกณฑ์มาตรฐานร้อยละ 6.36 และ 1.73 ตามลำดับ รายละเอียดดังตารางที่ 1

ตารางที่ 2 ด้านส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (H/A)

ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ	ชาย (คน)	หญิง (คน)	รวม (คน)	ภาวะโภชนาการ(%)
สูงกว่าเกณฑ์ (>+2 SD.)	2 (1.16)	3 (1.73)	5 (2.89)	2.89
ค่อนข้างสูง (>+1.5 SD. ถึง +2 SD.)	10 (5.78)	8 (4.62)	18 (10.40)	10.40
ส่วนสูงตามเกณฑ์ (-1.5 SD. ถึง +1.5 SD.)	71 (41.04)	69 (39.88)	140 (80.92)	80.92
ค่อนข้างเตี้ย (<-1.5 SD. ถึง -2 SD.)	5 (2.89)	2 (1.16)	7 (4.05)	4.05
เตี้ย (<-2 SD.)	3 (1.73)	0 (0.00)	3 (1.73)	1.73
รวม	91 (52.60)	82 (47.40)	173 (100.00)	



การประเมินส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (height for age, H/A) จากการประเมินภาวะโภชนาการ พบว่าอยู่ในระดับตามเกณฑ์มาตรฐานมากที่สุด คือ ร้อยละ 80.92 รองลงมา คือ ค่อนข้างสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 10.40 ค่อนข้างเตี้ย ร้อยละ 4.05 สูงกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 2.89 และเตี้ย ร้อยละ 1.73 ตามลำดับรายละเอียดดังตารางที่ 2

ตารางที่ 3 ด้านน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (W/H)

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง	ชาย (คน)	หญิง (คน)	รวม (คน)	ภาวะโภชนาการ(%)
อ้วน (>+3 SD.)	9 (5.20)	11 (6.36)	20 (11.56)	11.56
เริ่มอ้วน (>+2 SD. ถึง +3 SD.)	6 (3.47)	4 (2.31)	10 (5.78)	5.78
ท้วม (>+1.5 SD. ถึง +2 SD.)	2 (1.16)	7 (4.05)	9 (5.20)	5.20
สมส่วน (-1.5 SD. ถึง +1.5 SD.)	64 (36.99)	57 (32.95)	121 (69.94)	69.94
ค่อนข้างผอม (<-1.5 SD. ถึง -2 SD.)	10 (5.78)	0 (0.00)	10 (5.78)	5.78
ผอม (<-2 SD.)	0 (0.00)	3 (1.73)	3 (1.73)	1.73
รวม	91 (52.60)	82 (47.40)	173 (100.00)	

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (weight for height, W/H) ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จากการประเมินภาวะโภชนาการ พบว่า อยู่ในระดับตามเกณฑ์มาตรฐานมากที่สุด คือ ร้อยละ 69.94 รองลงมา คือ อ้วน ร้อยละ 11.56 เริ่มอ้วนและค่อนข้างผอมเท่ากัน ร้อยละ 5.78 ท้วม ร้อยละ 5.20 และผอม ร้อยละ 1.73 รายละเอียดดังตารางที่ 3

สรุปและอภิปรายผล

การศึกษาภาวะโภชนาการของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทศบาล 1 บ้านหนองไผ่ พบว่าโดยส่วนมากเด็กนักเรียนอยู่ในเกณฑ์ตามมาตรฐานหรือสมส่วนทั้งในส่วนชั่งน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ และน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง แต่ยังต่ำกว่ามาตรฐานการเฝ้าระวัง และติดตามภาวะโภชนาการกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขที่กำหนดให้เด็กไทย มีน้ำหนักมากกว่าเกณฑ์มาตรฐานไม่เกินร้อยละ 10

ในด้านน้ำหนักเกินเกณฑ์อายุ พบว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ที่น้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานหรืออ้วนร้อยละ 19.08 และเริ่มอ้วน 7.51 ซึ่งมากกว่ารายงานการเฝ้าระวังภาวะโภชนาการเด็กที่ร้อยละ 7.6 ของทั้งประเทศ และร้อยละ 6.0 ของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (อรรชร, 2552) ซึ่งสอดคล้องกับการรายงานโภชนาการของเด็กวัยรุ่นสอดคล้องกับการรายงานของสุธี (2555) ที่ศึกษาภาวะโภชนาการเด็กนักเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2551-2553 ที่พบว่า เด็กระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 16.18 ร้อยละ 11.89 และร้อยละ 14.34 ตามลำดับ

ในด้านส่วนสูงตามเกณฑ์มาตรฐาน พบว่าส่วนใหญ่เด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา มีส่วนสูงตามเกณฑ์มาตรฐานคิดเป็นร้อยละ 80.92 และอีกร้อยละ 13.29 มีส่วนสูงเกินเกณฑ์มาตรฐาน ส่วนที่ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานหรือเตี้ยในเด็กระดับมัธยมศึกษา พบร้อยละ 4.05 และ 1.73 ตามลำดับ ซึ่งต่ำกว่ารายงานการเฝ้าระวังภาวะโภชนาการเด็กที่ร้อยละ 7.31 ของทั้งประเทศ และร้อยละ 7.35 ของภาคตะวันออกเฉียงเหนือของ

อรรณ (2552) แต่พบว่าสูงกว่าการรายงานของ สุธี (2555) ที่พบว่าเด็กระดับมัธยมศึกษาที่ศึกษาในเขต กรุงเทพมหานคร ในปี 2551-2553 มีภาวะเตี้ยเพียงร้อยละ 0.98, 1.22 และ 1.11 ตามลำดับ

ในด้านส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ พบว่านักเรียนระดับมัธยมศึกษา มีภาวะอ้วน ร้อยละ 11.56 และเริ่มอ้วน 5.78 และยังพบผู้ที่มีภาวะท้วมที่เสี่ยงต่อการอ้วนอีกร้อยละ 5.20 ตามลำดับ ซึ่งมากกว่ารายงานการเฝ้าระวังภาวะโภชนาการเด็กที่ร้อยละ 4.51 ของทั้งประเทศ และร้อยละ 3.55 ของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และพบภาวะผอมต่ำกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับรายงานการเฝ้าระวังภาวะโภชนาการเด็กของสำนักโภชนาการกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (สำนักโภชนาการ, 2556)

การศึกษาภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า มีภาวะโภชนาการเกิน และอ้วนมากกว่าระดับประเทศ และภาวะขาดโภชนาการต่ำกว่าประเทศเมื่อ เปรียบเทียบกับรายงานภาวะการเฝ้าระวังและติดตามภาวะโภชนาการเด็กอายุ 6-18 ปี ของสำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ปี 2556 ซึ่งแสดงให้เห็นว่านักเรียนจะมีแนวโน้มภาวะ อ้วนที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ ในอนาคต

ข้อเสนอแนะ

ในการศึกษานี้ พบว่ามีเด็กที่น้ำหนักมากกว่าเกณฑ์มาตรฐาน หรืออ้วนที่สูงเมื่อเปรียบเทียบกับระดับประเทศ จึงควรมีการประเมินภาวะโภชนาการเป็นประจำ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภค และส่งเสริมการจัดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว และพัฒนาร่างกายให้สม่ำเสมอ

การศึกษาวิจัยในครั้งต่อไปอาจจะมีการเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างและแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรม การรับประทานอาหารร่วมกับการประเมินสุขภาพเบื้องต้น เช่น การวัดความดันเลือด และการวัดอัตราการเต้นของหัวใจ เป็นต้น

กิตติกรรมประกาศ

คณะผู้วิจัยขอขอบคุณ กองทุนหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เทศบาลตำบลหนองบัวที่เป็นผู้สนับสนุนงบประมาณในการศึกษาครั้งนี้ และขอขอบคุณคณะผู้บริหารโรงเรียนเทศบาล 1 หนองใส ที่อนุญาตให้ดำเนินการศึกษานี้ด้วย

เอกสารอ้างอิง

กระทรวงสาธารณสุข.(2559). *สถานการณ์ภาวะโภชนาการเด็ก*. รายงานสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข.

ชุดหนังสือโครงการวิจัยพัฒนาการแบบองค์รวมของเด็กไทย. (2560).สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.

กราฟมาตรฐานการเจริญเติบโตขององค์การอนามัยโลก. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://nutrition.anamai.moph.go.th> (วันที่ค้นข้อมูล: 1 มีนาคม 2562).

นพร อึ้งอาภรณ์. (2556). ความชุกและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียนในพื้นที่ตำบลรอบมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี. วารสารกุมารเวชศาสตร์. 2556, 70-82

พัชรภรณ์ อารีย์, สุภารัตน์ วงศ์ศรีคุณ, และศรีพรรณ กันธวัง. (2550).ภาวะโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหารและกิจกรรมด้านร่างกายของเด็กวัยรุ่น:การศึกษาเบื้องต้น. *พยาบาลสาร*, 34(2).

ลัดดา เหมาะสุวรรณ.(2547). การเจริญเติบโตและภาวะโภชนาการของเด็กไทย. กรุงเทพฯ.



สุธี สฤกษ์ศิริ. (2555)ภาวะโภชนาการของนักเรียนในโรงเรียน เขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร.วารสาร
สาธารณสุขศาสตร์. ปีที่ 42 (1).

อุรุวรรณ แยมบริสุทธิ. (2552). โภชนาการกับเด็กพิชิตอ้วน. กรุงเทพมหานคร: สถาบันโภชนาการ
มหาวิทยาลัยมหิดล.

Wayne W., D. (1995). Biostatistics: A Foundation of Analysis in the Health Sciences (6th ed.).
John Wiley&Sons, Inc., 180.

World Health Organization. (2010). Why does childhood overweight and obesity material.