

ความรู้ การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร กับพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน
ของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา

Knowledge, Information Perception and Food Arrangements Behavior for Preschool
Children of Parents in State School, Yala Province

ดารานี ปาแนจะกะ* จินตนา กาญจนวิสุทธิ์ และณฤมล ศรารพณ์
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Daranee Panaejaka* Chintana Kanjanavisutt and Narumon Saratapan
Faculty of Education, Kasetsart University

Received: March 5, 2024

Revised: April 28, 2024

Accepted: April 30, 2024

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) ความรู้ การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร กับพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา 2) ความสัมพันธ์ระหว่าง ความรู้ การรับรู้ข่าวสาร และพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นผู้ปกครองเด็กก่อนวัยเรียนโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา จำนวน 305 คน โดยใช้การสุ่มแบบแบ่งชั้นตามสัดส่วน เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบทดสอบ และแบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ผลการศึกษา พบว่า ผู้ปกครองเด็กก่อนวัยเรียนโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา มีความรู้การจัดอาหาร มีคะแนนเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 11.80$) การรับรู้ข้อมูลข่าวสารการจัดอาหารมีคะแนนเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับการรับรู้ข่าวสารเป็นบางครั้ง ($\bar{X} = 2.28$) พฤติกรรมการจัดอาหารมีคะแนนเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นประจำ ($\bar{X} = 2.36$) และความรู้มีความสัมพันธ์เชิงบวกหรือในทิศทางเดียวกันกับพฤติกรรมการจัดอาหารเป็นความสัมพันธ์ในระดับต่ำ ($r = 0.34$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และการรับรู้ข้อมูลข่าวสารมีความสัมพันธ์เชิงบวกหรือในทิศทางเดียวกันกับพฤติกรรมการจัดอาหารเป็นความสัมพันธ์ในระดับปานกลาง ($r = 0.54$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ: ความรู้ การรับรู้ข้อมูล พฤติกรรมการจัดอาหาร

Abstract

The purposes of this research were to study about 1) knowledge, information perception, food arrangement behavior of preschool children of parents in state schools, Yala province. 2) the relationship between knowledge, information perception and food arrangement behavior of the parents. The sample included 305 public parents of preschool children in state schools, Yala province selected by using a proportional stratified random sampling. Questionnaires and tests were employed

*ดารานี ปาแนจะกะ (Corresponding Author)

e-mail: daranee.pan@ku.th

to gather the data. Data analysis comprised frequency, percentage, mean, standard deviation and Pearson's product moment correlation coefficient. The results of this study revealed that preschool children's parents in state schools, Yala province had overall knowledge of food arrangements at the good level ($\bar{X} = 11.80$). The overall information perception towards food arrangement was found at the occasional level ($\bar{X} = 2.28$). The overall food arrangement behavior for preschool children was found at the regular level ($\bar{X} = 2.36$). Knowledge was positively related or in the same direction with food arrangement behavior at the low correlation level ($r = 0.34$) at the statistical significance level of .01. Information perception had a positive relationship or in the same direction with food arrangement behavior at the moderate level ($r = 0.54$) at the statistical significance level of .01.

Keywords: Knowledge, Information Perception, Food Arrangements Behavior

บทนำ

ประเทศไทยได้กำหนดนโยบายและยุทธศาสตร์การพัฒนาก่อนวัยเรียน (0-5 ปี) ระยะยาว พ.ศ.2560 - พ.ศ.2564 และแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 (พ.ศ. 2566-2570) โดยเน้นเป้าหมายคนไทยเป็นคนดี คนเก่ง มีคุณภาพ ที่พร้อมสำหรับวิถีชีวิตในศตวรรษที่ 21 และเพิ่มการเข้าถึงสถานรับเลี้ยงเด็ก 0-2 ปี ที่มีคุณภาพ (สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักงานกฤษฎีกา, 2565) ทั้งนี้ ในช่วงปฐมวัยจะเน้นครอบครัว ชุมชน และสังคม ให้มีส่วนร่วมในการพัฒนาเด็กให้มีคุณภาพ สร้างเสริมพัฒนาการด้านร่างกายให้มีภาวะโภชนาการที่ดี มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและสัดส่วนของร่างกาย เมื่อเด็กได้รับสารอาหารที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย จะทำให้เจริญเติบโตอยู่ในเกณฑ์ปกติ (อังคณา ชันตรีจิตตานนท์, 2563) อีกทั้งภาวะโภชนาการที่ดียังเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาการทางสมองที่ส่งผลต่อระดับสติปัญญาของเด็กด้วย

ภาวะโภชนาการที่ดีเป็นรากฐานของการมีสุขภาพที่ดีตลอดชีวิต อาหารและโภชนาการในช่วงวัยทารกและเด็กเล็กเป็นพื้นฐานสำคัญของการมีสุขภาพและสติปัญญาที่ดีในระยะยาว (สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2558) นอกจากนี้เด็กที่ได้รับสารอาหารในปริมาณที่ไม่เหมาะสม อาจส่งผลต่อความหนาแน่นของกล้ามเนื้อ สุขภาพอ่อนแอ มีภูมิคุ้มกันน้อย เกิดภาวะโลหิตจางในกรณีที่เด็กได้รับสารอาหารมากเกินไป มีส่วนให้เด็กมีน้ำหนักเกินนำไปสู่ภาวะโรคอ้วน ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและใจ (สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย, 2560) โภชนาการจึงมีบทบาทสำคัญต่อการเจริญเติบโต และมีพัฒนาการของเด็ก เด็กที่รับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสมหรือไม่ครบ 5 หมู่ จะทำให้การเจริญเติบโตของเด็กหยุดชะงัก ระดับสติปัญญาไม่ดีเท่าที่ควร และเจ็บป่วยง่าย ซึ่งการป้องกันภาวะทุพโภชนาการของเด็กจึงเป็นสิ่งจำเป็นมาก (ประไพพิศ สิงหเสน และคณะ, 2560)

จากการสำรวจสถานการณ์เด็กและสตรีในประเทศไทย (Multiple Indicators Cluster Survey: MICS) พบว่าภาวะโภชนาการของเด็กเป็นสิ่งสะท้อนให้เห็นถึงสุขภาพโดยรวมของเด็ก เด็กที่ขาดสารอาหารมีแนวโน้มที่จะตายด้วยโรคที่พบบ่อยในเด็ก ส่วนเด็กที่มีชีวิตรอดจะเจ็บป่วยบ่อย ๆ และจะทำให้การเจริญเติบโตชะงัก และจากการสำรวจของ UNICEF พบว่าเด็กในพื้นที่ชายแดนภาคใต้จัดเป็นกลุ่มที่มีปัญหาทุพโภชนาการมากที่สุดในประเทศ ซึ่งอาจส่งผลเสียต่อการเรียนรู้และพัฒนาการของเด็กในระยะยาว โดยเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 5 ปี ในจังหวัดปัตตานี ยะลา และนราธิวาส ประมาณร้อยละ 23 กำลังเผชิญกับภาวะเตี้ยแคระแกร็น ซึ่งสูงกว่าค่าเฉลี่ยของประเทศที่ร้อยละ 13 (UNICEF Thailand, 2564) อย่างไรก็ตามปัจจัยหนึ่งในหลายปัจจัยที่ทำให้เกิดภาวะทุพโภชนาการของเด็กซึ่งจากงานวิจัยหลายงานพบว่า คือ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็ก (สำนักงานสถิติแห่งชาติ ประเทศไทย, 2563)

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กนั้น มีความสืบเนื่องและเกี่ยวข้องกับพ่อแม่และคนในครอบครัวเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อตัวเด็กอย่างมาก ดังนั้นพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กในวัยก่อนเรียน พ่อแม่และคนในครอบครัว

ควรมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการรับประทานอาหารของเด็ก โดยพ่อแม่และบุคคลในครอบครัวควรเป็นตัวอย่งที่ดีในการรับประทานอาหาร (วรวรรณ จงสง่าวิทยาเลิศ, 2558) อีกประการหนึ่งมีงานวิจัยพบว่า ผู้ปกครองควรตระหนักและศึกษาหาความรู้เรื่องการจัดอาหารตามหลักโภชนาการสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน ภาวะทุพโภชนาการที่เกิดขึ้นสูงในเด็กที่อยู่ในภาคใต้ และผู้ปกครองมีความรู้ ความเข้าใจไม่เพียงพอในเรื่องโภชนาการที่ดี จากการศึกษางานวิจัยของ สโรชา นันทพงศ์ (2557) พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับโภชนาการเด็กวัยก่อนเรียนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียนของผู้ปกครอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เช่นเดียวกับงานวิจัยของ (สุระเดช ไชยตอกเกีย, 2558) พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ทักษะติดต่อการบริโภคอาหาร และการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร ด้านการดูแลภาวะโภชนาการในระดับดี จึงส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมดีกว่าอย่างชัดเจน

การรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการของผู้ปกครองมีความสำคัญ การรับรู้ข้อมูลหลายช่องทางและมีหลากหลายรูปแบบ เช่น โทรทัศน์ วิทยุ อินเทอร์เน็ต สื่อ สิ่งพิมพ์ รวมถึงการเผยแพร่ผ่านสื่อบุคคล ซึ่งการรับรู้ข้อมูลข่าวสารของผู้ปกครองมีผลต่อความรู้ของผู้ปกครองในการส่งเสริมโภชนาการเด็กก่อนวัยเรียน ทำให้ทัศนคติพฤติกรรมการจัดเตรียมอาหารเพื่อส่งเสริมโภชนาการเปลี่ยนไป ดังเช่น งานวิจัยของ นภารัตน์ ไวยเจริญ และคณะ (2555) พบว่า การรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอาหารฮาลาลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารฮาลาลมีความสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และผลการศึกษาของสมพร มีเครือ (2558) พบว่าการรับรู้คุณประโยชน์ของอาหารประเภทผัก และผลไม้ จากการอ่านนิตยสารเพื่อสุขภาพมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทผัก และผลไม้ อยู่ในระดับน้อย ทั้งนี้อาจเนื่องจากนิตยสารเพื่อสุขภาพมีจำนวนไม่มากพอ ควรผลิตสื่อเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้เพิ่มขึ้น

จากสภาพปัญหาที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยได้ตระหนักถึงความสำคัญ และสนใจค้นหาความจริงเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่าง ความรู้ การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร กับพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา เพื่อนำผลการวิจัยไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาส่งเสริมผู้ปกครองให้มีความรู้ ความเข้าใจ และมีการรับรู้ข้อมูลข่าวสารโภชนาการที่นำไปสู่การปรับพฤติกรรมการบริโภคได้ถูกต้อง เหมาะสม สามารถจัดอาหารที่สร้างการเจริญเติบโต และพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสติปัญญาของเด็กก่อนวัยเรียนต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาความรู้ การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร และพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ความรู้ การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร กับพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา

แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องและกรอบแนวคิด

1. แนวคิดเกี่ยวกับความรู้ของผู้ปกครองในการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน พ่อแม่และผู้ปกครองควรมีความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการเด็กก่อนวัยเรียน รวมถึงการมีทักษะการประกอบอาหาร เพราะการจัดอาหารที่ถูกต้องจะส่งผลต่อภาวะโภชนาการของเด็ก จากการศึกษาความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน พบว่าคาร์โบไฮเดรตเป็นอาหารหลักของคนไทยที่บริโภคพวกข้าวแป้งเป็นหลัก และนิยมจัดอาหารประเภทข้าวแป้ง ให้แก่เด็กรับประทานอย่างน้อยวันละ 3 มื้อ เพื่อให้พลังงานแก่ร่างกายในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งพ่อแม่และผู้ปกครองควรมีความรู้ในการเลือกอาหารที่มีคุณค่าสูงแก่เด็กวัยนี้ เนื่องจากเด็กก่อนวัยเรียนมักจะใช้พลังงานจากอาหารที่ได้ในแต่ละมื้อไปกับการเล่น และมักจะเกิดพัฒนาการด้านต่าง ๆ ผ่านการเล่น เด็กควรได้รับพลังงานในปริมาณสูง ซึ่งพ่อแม่และผู้ปกครองเด็กก่อนวัยเรียนจำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจในหลักการจัดอาหารเป็นสำคัญ (วนิสา งามอาจ, 2559; สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ, 2563) จากการศึกษาผลการวิจัยของสโรชา นันทพงศ์ (2557) พบว่าผู้ปกครองมากกว่าครึ่งมีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการเด็กก่อนวัยเรียนในระดับสูงส่งผลให้มีพฤติกรรมการจัดอาหารที่เหมาะสมแก่เด็กก่อนวัยเรียนด้วย ส่วนผลการศึกษาของพิจาริน สมบูรณ์กุล (2563) พบว่า การส่งเสริมสุขภาพและภาวะโภชนาการของเด็กแรกเกิดถึง 12 ปี ผู้ปกครองยังขาดความรู้ด้านทักษะการเตรียมอาหาร และขาดความรู้ในเรื่องเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล ดังนั้นการส่งเสริมความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ ควรควบคู่ไปกับทักษะการประกอบอาหารด้วย สอดคล้องกับผลการวิจัยของศักรินทร์ สุวรรณเวหา (2562) พบว่า โดยภาพรวมสรุปได้ว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการในเด็กก่อนวัยเรียนครอบคลุมทั้งปัจจัยด้านครอบครัว และปัจจัยด้านตัวของเด็กก่อนวัยเรียนเอง ซึ่งปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้ประกอบด้วย ปัจจัยด้านครอบครัว ได้แก่ อาชีพผู้ปกครอง ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง การอบรมเลี้ยงดู ด้านสุขภาพของผู้ปกครอง รายจ่าย ด้านอาหารของครอบครัว การได้รับบริการสุขภาพของผู้ปกครอง การปฏิบัติด้านสุขาภิบาลอาหารในครอบครัว ความรู้ด้านโภชนาการ ทศนคติและพฤติกรรมการเลี้ยงดูเด็กของผู้ปกครอง และพฤติกรรมการบริโภค อาหารของครอบครัว การจัดอาหารให้รับประทานและการเลี้ยงดูแบบตามใจ

2. แนวคิดเกี่ยวกับการรับรู้ข้อมูลข่าวสารของผู้ปกครองในการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน พฤติกรรมในการเปิดรับข่าวสารของแต่ละบุคคลย่อมมีความแตกต่างกันไป โดยมีปัจจัยที่เป็นพื้นฐานสำคัญ คือ ลักษณะความเป็นอยู่ของประชากร เป็นตัวกำหนดสถานะทางสังคม ส่งผลต่อความคิด ค่านิยม อุดมการณ์ และทัศนคติ ที่จะเข้าถึงการเปิดรับข้อมูลข่าวสารการประกอบอาชีพในแต่ละประเภทมีผลต่อความคิด ทศนคติ ความเชื่อแตกต่างกันออกไป อาชีพเป็นตัวแปรที่กำหนดรูปแบบของการใช้เวลา และสถานะของบุคคล ผู้รับสารที่มีอาชีพแม่บ้าน ชายของหรือทำงานอยู่ที่บ้าน ย่อมมีโอกาสเปิดรับสื่อที่บ้าน ส่วนใหญ่ฟังวิทยุ และดูโทรทัศน์มากกว่าเปิดรับสื่ออื่น ๆ แต่สำหรับผู้รับสารที่ออกไปทำงานนอกบ้าน โอกาสในการเปิดรับสื่ออาจเปลี่ยนไปตามลักษณะอาชีพของแต่ละบุคคล สอดคล้องกับ จิราภา สุวรรณกิจ (2565) ได้กล่าวถึงอายุของผู้ปกครองหรือผู้ดูแลที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน เพราะผู้ปกครองได้ประกอบอาชีพแล้ว ทำให้มีทักษะในด้านการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับด้านสุขภาพ และอาหาร ซึ่งสอดคล้องกับ วนิสา งามอาจ (2559) ที่ได้กล่าวว่า การรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านอาหารจากสื่ออิเล็กทรอนิกส์ อินเทอร์เน็ต สมาร์ทโฟน ที่เข้ามามีบทบาทต่อการบริโภคอาหารสำหรับเด็ก ในการซื้ออาหารการบริโภคได้ง่ายขึ้น พร้อมกับรับรู้ข้อมูลที่ส่งตรงจากผู้บริโภคได้อย่างรวดเร็ว แล้วยังเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน

3. แนวคิดเกี่ยวกับการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน แนวทางการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนมีช่วงอายุ 1-3 ปี และ 4-6 ปี ควรให้เด็กได้รับพลังงานและสารอาหารใน 1 วัน อย่างเพียงพอ มีทั้งโปรตีน แร่ธาตุ และวิตามินต่าง ๆ เช่น ข้าว ก๋วยเตี๋ยว มักกะโรนี ขนมปัง ผักหลากสี ผลไม้สดตามฤดูกาล ไข่ นม และไขมัน และหลีกเลี่ยงอาหารหมักดอง อาหารปรุงไม่สุก อาหารรสจัด เครื่องดื่มประเภทน้ำชา และกาแฟ โดยมีหลักหลักการกำหนดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน ด้วยการเตรียมอาหารที่มีลักษณะไม่แข็งหรือเหนียว เลือกอาหารที่ย่อยง่าย ปรุงอาหาร ต้องสะอาด รสชาติไม่เข้มข้น และรับประทานอาหารให้ครบทุกหมู่ อย่างเหมาะสม (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ, 2563) และหลักการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน ด้วยการจัดอาหารให้มีคุณค่าทางโภชนาการในมือ

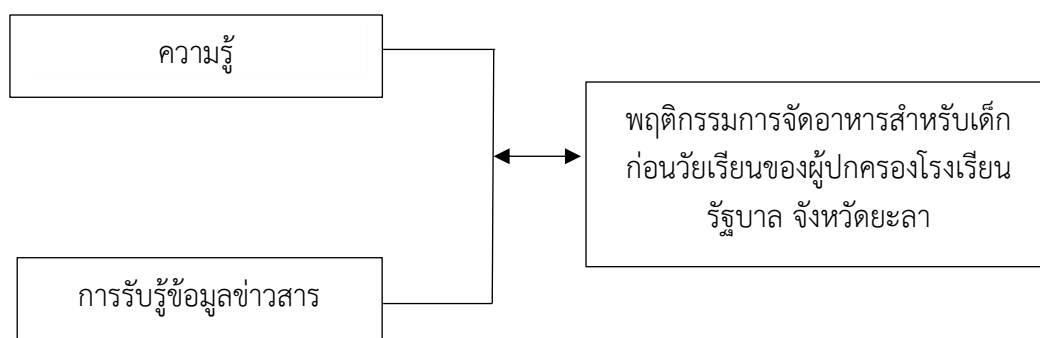
หลักครบทั้ง 5 หมู่ จัดอาหารให้มีความแตกต่าง หลากหลาย แปรเปลี่ยนนำรับประทาน รสชาติอาหารไม่จืดมาก มีประโยชน์ และให้เด็กมีส่วนร่วมคิดรายการอาหาร (จุไรรัตน์ วัชรอาสน์, 2560) พร้อมกับการสร้างนิสัยการรับประทาน อาหารที่ดีให้แก่เด็กก่อนวัยเรียนด้วยการฝึกให้เด็กรับประทานอาหารหลักวันละ 3 มื้อ สร้างแรงจูงใจให้เด็กรับประทาน อาหารครบ 5 หมู่ และเพิ่มปริมาณสารอาหารมากขึ้น ฝึกให้เด็กทดลองรับประทานอาหารลักษณะใหม่ ๆ ทุกชนิด จัด อาหารให้นำรับประทาน ประุงรสชาติของอาหารให้อร่อย แต่ไม่ปรุงรสจัด ผู้ปกครองหรือผู้ดูแลเด็กควรปฏิบัติตนให้เป็น ตัวอย่างที่ดีในการรับประทานอาหาร มีการจัดบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมที่ดี และเปิดโอกาสให้เด็กมีส่วนร่วมในการ เตรียมโต๊ะอาหาร

สมมติฐานการวิจัย

1. ความรู้มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา
2. การรับรู้ข้อมูลข่าวสารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครอง โรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา

กรอบแนวคิดการวิจัย

ผู้วิจัยศึกษากรอบแนวคิดการวิจัยเกี่ยวกับความรู้ของวนิสา งามอาจ (2559) ศักรินทร์ สุวรรณเวหา (2562) และ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (2563) แนวคิดการรับรู้ข่าวสารของวิรัชพัชร มานิตศรีศักดิ์ (2559) และศรันธ ยี่หลั่นสุวรรณ (2558) และแนวคิดพฤติกรรมการจัดอาหารของจุไรรัตน์ วัชรอาสน์ (2560) ฝ่าย โภชนาการ โรงพยาบาลศิริราช (2556) และอบเชย วงศ์ทอง (2560)



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ด้วยการวิเคราะห์เชิงสหสัมพันธ์ (Correlational Analysis) พื้นที่วิจัย คือ จังหวัดยะลา ประชากร คือ ผู้ปกครองเด็กก่อนวัยเรียนอายุ 4-6 ปี โรงเรียนรัฐบาล จังหวัด ยะลา กำหนดโรงเรียนที่มีนักเรียนก่อนวัยเรียน จำนวน 90 คนขึ้นไป ในปีการศึกษา 2565 ประกอบด้วย 3 อำเภอ ได้แก่ อำเภอเมือง จำนวน 4 โรงเรียน อำเภอยะหา จำนวน 2 โรงเรียน และ อำเภอธารโต จำนวน 1 โรงเรียน รวมทั้งหมด 1,187 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นผู้ปกครองเด็กก่อนวัยเรียนโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา จำนวน 291 คน กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากตาราง Determining Sample Size from a Given Population ของ Krejcie & Morgan (Krejcie & Morgan, 1970) ผู้วิจัยเก็บเพิ่มร้อยละ 5 เพิ่มอีก 14 คน ดังนั้นกลุ่มตัวอย่างจึงเท่ากับ 305 คน ใช้การสุ่ม แบบแบ่งชั้นตามสัดส่วน (Proportional Stratified Random Sampling) ได้กลุ่มตัวอย่างจากโรงเรียน อำเภอเมือง จำนวน 197 คน อำเภอยะหา จำนวน 65 คน และอำเภอธารโต จำนวน 43 คน หลังจากนั้นเลือก

กลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) ด้วยวิธีเก็บข้อมูลแบบทดสอบ และแบบสอบถามด้วยตนเอง และทางไปรษณีย์

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 1) แบบทดสอบ และ 2) แบบสอบถาม จำนวน 1 ชุด โดยแบ่งออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล เป็นแบบสอบถามแบบตรวจสอบรายการ (Check List) ได้แก่ เพศ สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ของครอบครัว และช่องทางที่ได้รับข่าวสาร และเป็นแบบสอบถามแบบปลายเปิด (Open Ended) ได้แก่ อายุ จำนวนสมาชิกในครอบครัว

ตอนที่ 2 แบบทดสอบความรู้การจัดการอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา เป็นแบบทดสอบปรนัยชนิดถูก ผิด มีข้อคำถามเชิงบวก 10 ข้อ และมีข้อคำถามเชิงลบ 5 ข้อ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามการรับรู้ข้อมูลข่าวสารการจัดการอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) แบ่งเป็น 3 ระดับ (ประจำ, บางครั้ง, นาน ๆ ครั้ง)

ตอนที่ 4 แบบสอบถามพฤติกรรมการจัดการอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา เป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) แบ่งเป็น 3 ระดับ (ประจำ, บางครั้ง, นาน ๆ ครั้ง)

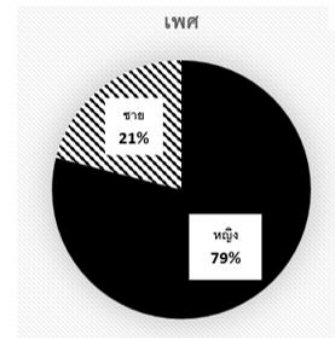
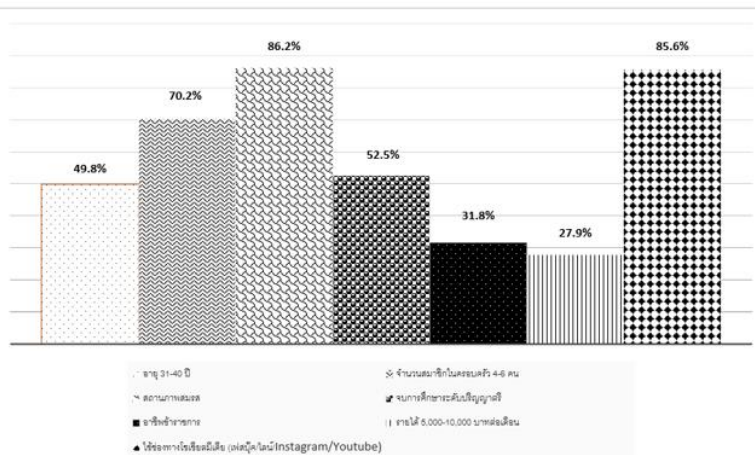
ผู้วิจัยนำแบบทดสอบ และแบบสอบถามโดยการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน หาความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) (Payne, 2003) โดยหาดัชนีความสอดคล้อง (Item-Objective Congruence Index: IOC) (Turner & Carlson, 2003) กำหนดค่า IOC 0.50 ขึ้นไป แบบทดสอบมีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.67-1.00 นำแบบทดสอบไปทดลองใช้ (Try Out) เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) (Best & Kahn, 2005) โดยการหาค่า KR 20 ของ Kuder & Richard (Fraenkel & Wallen, 2006) มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.70 ส่วนแบบสอบถามมีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.67-1.00 และหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach, 1990) ด้านการรับรู้ข่าวสาร มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.85 และด้านพฤติกรรม มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.89 ซึ่งค่าความเชื่อมั่นที่ยอมรับได้คือ 0.70 ขึ้นไป (พรณี ลิกิจวัฒน์, 2559)

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยแบบทดสอบ และแบบสอบถามด้วยตนเอง และทางไปรษณีย์ ได้รับแบบสอบถามที่สมบูรณ์มาทำการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งสิ้น จำนวน 305 ชุด

การวิเคราะห์ข้อมูล โดยการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ และค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) และในการพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ โดยใช้เกณฑ์ของ Borg's Descriptors (ผ่องพรรณ ตรัยมงคลกุล และสุภาพ ฉัตรภรณ์, 2555)

ผลการวิจัย

1. ผู้ปกครองเด็กก่อนวัยเรียน ส่วนใหญ่ (79.00%) เป็นเพศหญิง จำนวนครึ่งหนึ่ง (49.80%) มีอายุ 31-40 ปี ส่วนใหญ่ (70.20%) มีจำนวนสมาชิกในครอบครัว 4-6 คน ส่วนใหญ่ (86.20%) มีสถานภาพสมรส เกินครึ่ง (52.50%) จบการศึกษาระดับปริญญาตรี ประมาณหนึ่งในสาม (31.80%) มีอาชีพข้าราชการ มากกว่าหนึ่งในสี่ (27.90%) มีรายได้ 5,000-10,000 บาทต่อเดือน ส่วนใหญ่ (85.60%) ใช้ช่องทางโซเชียลมีเดีย (เฟสบุ๊ก/ไลน์/Instagram/Youtube)



ภาพที่ 2 ข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล

2. ผู้ปกครองมีความรู้การจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน (คะแนนเต็มเท่ากับ 15 คะแนน) โดยรวมมีความรู้ อยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 11.80$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ผู้ปกครองของนักเรียนก่อนวัยเรียนของโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา มีความรู้ที่ถูกต้องในการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนร้อยละ 90 ขึ้นไป ในประเด็นของการจัดอาหาร ประเภทโปรตีน เช่น เนื้อสัตว์ นม เพื่อช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ กระดูก และฟัน (97.00%) การจัดอาหารประเภทผัก ให้แก่เด็กก่อนวัยเรียนว่า ควรมีผักใบเขียว และผักอื่น ๆ หลากหลายสีส่น เพื่อเพิ่มความน่าสนใจในการรับประทาน อาหาร (96.10%) และผู้ปกครองของเด็กก่อนวัยเรียนมีความรู้ว่า เด็กก่อนวัยเรียนต้องรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ (95.10%) ส่วนข้อที่ผู้ปกครองบางส่วนมีความเข้าใจไม่ถูกต้อง คือ ควรจัดอาหารประเภท ข้าว ก๋วยเตี๋ยว และขนมปัง เพื่อเสริมสร้างร่างกายให้มีความเจริญเติบโต (75.70%) ทำอาหารมีรสชาติที่เข้มข้น เพื่อช่วยกระตุ้นให้ในการ รับประทานอาหารมากขึ้น (63.60%) และควรจัดอาหารโดยสับอาหารให้ละเอียดหรือต้มจนเปื่อย (36.40%)

3. ผู้ปกครองมีการรับรู้ข้อมูลข่าวสารการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน (คะแนนเต็มเท่ากับ 45 คะแนน) โดยรวมมีการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเป็นบางครั้ง ($\bar{X} = 2.28$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ผู้ปกครอง มีการรับรู้ข้อมูล ข่าวสารเป็นประจำ เรียงคะแนนจากสูงมาต่ำ 3 ลำดับแรก คือ การจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนจากการดูสื่อ ออนไลน์ ($\bar{X} = 2.49$) นำความรู้จากการรับรู้ข้อมูลข่าวสารการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนเพื่อนำมาปรับใช้ ใน การประกอบอาหาร ($\bar{X} = 2.49$) เปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน ขณะสภาพจิตใจผ่อนคลาย ($\bar{X} = 2.41$) และมีการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเป็นบางครั้ง เรียงคะแนนจากสูงมาต่ำ 3 ลำดับสุดท้าย คือ รับข่าวสารใหม่ ๆ เกี่ยวกับการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนจากรายการโทรทัศน์หรือวิทยุ ($\bar{X} = 2.14$) ติความหรือวิเคราะห์ข่าวสาร ที่เกี่ยวกับการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนในโลกของการเปลี่ยนแปลง ($\bar{X} = 2.15$) และอ่านเอกสารการจัด อาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนจากสิ่งพิมพ์แหล่งที่ให้ความรู้ เช่น หนังสือ นิตยสาร บทความ เป็นต้น ($\bar{X} = 2.05$)

4. ผู้ปกครองมีพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน (คะแนนเต็มเท่ากับ 45 คะแนน) โดยรวมมีการ ปฏิบัติเป็นประจำ ($\bar{X} = 2.36$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า พฤติกรรมการจัดอาหารมีการปฏิบัติเป็นประจำ เรียง คะแนนจากสูงมาต่ำ 3 ลำดับแรก คือ จัดอาหารที่มีแคลเซียมสูง ได้แก่ นมและผลิตภัณฑ์นม ($\bar{X} = 2.62$) เป็น ตัวอย่างที่ดีในการรับประทานอาหาร เช่น รับประทานอาหารที่มี ประโยชน์ต่อร่างกาย ($\bar{X} = 2.60$) จัดอาหารที่ให้ พลังงาน มีโปรตีน แร่ธาตุและวิตามินต่าง ๆ ($\bar{X} = 2.54$) เรียงคะแนนจากสูงมาต่ำ 3 ลำดับสุดท้าย คือ ให้เด็กมีส่วนร่วม ในการปรุงอาหารเช่น ขนมปังทาแยม ตอกไข่ใส่จานหรือการหั่นผัก ($\bar{X} = 2.23$) ไม่ได้จัดอาหารที่เฉพาะสำหรับเด็กก่อน วัยเรียน ($\bar{X} = 2.02$) และมีปัญหาเศรษฐกิจทำให้ไม่สามารถจัดอาหารได้ตามลักษณะ ที่เด็กก่อนวัยเรียนควรได้รับในแต่ละ วัน ($\bar{X} = 2.02$)

5. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ การรับรู้ข้อมูลข่าวสารและพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองเด็กก่อนวัยเรียนโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา พบว่า ตัวแปรทั้ง 2 ตัวแปร ได้แก่ ความรู้และพฤติกรรมการจัดอาหารมีความสัมพันธ์ในเชิงบวกหรือในทิศทางเดียวกันกับพฤติกรรมการจัดอาหารเป็นความสัมพันธ์ในระดับต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ($r = .34$) และการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร และพฤติกรรมการจัดอาหารมีความสัมพันธ์ในเชิงบวกหรือในทิศทางเดียวกันกับพฤติกรรมการจัดอาหารเป็นความสัมพันธ์ในระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ($r = .54$) กล่าวคือ ผู้ปกครองเด็กก่อนวัยเรียนที่มีความรู้ และมีการรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่ดีจะมีพฤติกรรมการจัดอาหารที่ดีด้วยเช่นกัน ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ การรับรู้ข่าวสารและพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน (n=305)

ตัวแปรต้น	พฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน
ความรู้	.34**
การรับรู้ข่าวสาร	.54**

**p < .01

อภิปรายผล

1. ความรู้การจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา โดยรวมมีความรู้ในระดับดี ($\bar{X} = 11.80$) ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ผู้ปกครองของเด็กก่อนวัยเรียนส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาตรี ร้อยละ 52.50 ประกอบอาชีพรับราชการร้อยละ 31.80 มีการศึกษา ค้นคว้า ได้ยิน ได้ฟัง ได้รับการแบ่งปันความรู้จากผู้อื่นหรือกลุ่มบุคคลในสังคมเกี่ยวกับการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน ส่งผลให้มีความรู้เกี่ยวกับการจัดอาหารที่มีคุณค่าตามหลักโภชนาการและพลังงานที่ได้รับจากอาหารที่เด็กก่อนวัยเรียนรับประทานในแต่ละวัน (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ, 2563: 1) สอดคล้องกับผลการศึกษาของ สโรชา นันทพงศ์ (2557) พบว่ามากกว่าครึ่งหนึ่งผู้ปกครองมีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการเด็กก่อนวัยเรียนอยู่ในระดับดี

2. การรับรู้ข้อมูลข่าวสารการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา โดยรวมมีการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเป็นบางครั้ง ($\bar{X} = 2.28$) ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก ผู้ปกครองของเด็กก่อนวัยเรียนส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 79.00 มีการรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่ละเอียด แม่นยำ มีความหลากหลายช่องทางในการเข้าถึงข่าวสาร ดังที่ วิรลพัชร มานิตศรีศักดิ์ (2559) ระบุว่าเพศหญิงและเพศชายมีความแตกต่างกันในการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร เพราะเพศหญิงมักมีจิตใจที่อ่อนไหว ชักจูงได้ง่าย มีการพิจารณาข้อมูลข่าวสารที่ละเอียด และได้รับข้อมูลข่าวสารมากกว่าเพศชาย และจิราภา สุวรรณกิจ (2565) กล่าวว่าผู้ปกครองที่มีทักษะในด้านการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับด้านสุขภาพ และอาหาร ทำให้รับรู้ข่าวสารได้ในวงกว้างขึ้น เพื่อจัดอาหารให้เด็กได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด

3. พฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา มีคะแนนเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นประจำ ($\bar{X} = 2.36$) ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่ดีและถูกต้อง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากผู้ปกครองเด็กก่อนวัยเรียนส่วนใหญ่มีความรู้ ความเข้าใจ หรือมีประสบการณ์จากการปฏิบัติการจัดอาหารให้กับเด็กก่อนวัยเรียน ทำให้เข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมการจัดอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนให้ได้รับสารอาหารที่เพียงพอต่อการเจริญเติบโตของเด็ก (จุไรรัตน์ วัชรอาสน์, 2560) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำสุด พบว่า ผู้ปกครองไม่ได้จัดอาหารที่เฉพาะสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน ($\bar{X} = 2.02$) อาจเนื่องมาจากผู้ปกครองไม่มีเวลาและต้องการความสะดวกในการจัดอาหารที่ง่ายให้เด็ก การจัดอาหารที่มีโภชนาการแต่ละมื้อและวันอาจไม่เหมาะสมและเพียงพอต่อเด็ก สอดคล้องกับวนิสสา องอาจ (2559) ที่กล่าวว่าพฤติกรรมการบริโภคของคนในปัจจุบัน มีการเร่งรีบของเวลา ผู้ปกครองจึงจัดหาอาหาร

ที่สะดวก และหาซื้อได้ง่ายให้เด็กได้รับประทาน และผู้ปกครองอาจมีปัญหาเศรษฐกิจทำให้ไม่สามารถจัดหาอาหารได้ตามลักษณะที่เด็กก่อนวัยเรียนควรได้รับในแต่ละวัน ($\bar{X} = 2.02$) เนื่องจากผู้ปกครองอาจจะมีรายได้ไม่เพียงพอ หรือการเลือกซื้อวัตถุดิบจำเป็นต้องคำนึงถึงปัจจัยต่าง ๆ จึงอาจจะไม่สามารถจัดหาอาหารได้ตามหลักที่ควรจะเป็น ซึ่งสอดคล้องกับ ประไพพิศ สิงหเสน และคณะ (2560) ที่กล่าวว่า พฤติกรรมการบริโภคจะช่วยในการพัฒนาเด็กนั้นขึ้นอยู่กับความพร้อมด้านเศรษฐกิจ และนิสัยในการรับประทานอาหารของผู้ปกครองในแต่ละวัน ซึ่งจะส่งผลต่อการปริมาณ และคุณภาพอาหารที่เด็กควรได้รับ

4. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร กับพฤติกรรมการจัดหาอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองเด็กก่อนวัยเรียนโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดยะลา พบว่า ความรู้กับพฤติกรรมการจัดหาอาหารมีความสัมพันธ์ในเชิงบวกหรือในทิศทางเดียวกันในระดับต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .34$) แสดงให้เห็นว่า ผู้ปกครองที่มีความรู้ในระดับต่ำ จะมีพฤติกรรมการจัดหาอาหารในระดับต่ำเช่นกัน อาจเป็นเพราะว่า ผู้ปกครองอาจเข้าใจผิดว่าการจัดหาอาหารประเภท ข้าว ก๋วยเตี๋ยว และขนมปัง ช่วยเสริมสร้างร่างกายให้มีความเจริญเติบโต ดังนั้น ผู้ปกครองที่มีความรู้ต่ำในบางประเด็นมีผลให้มีพฤติกรรมการจัดหาอาหารบางประเด็นของเด็กก่อนวัยเรียนต่ำ สอดคล้องกับสโรชา นันทพงศ์ (2557) กล่าวว่า ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการของเด็กกับพฤติกรรมการจัดหาอาหารเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครอง มีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับต่ำ

ส่วนการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร กับพฤติกรรมการจัดหาอาหารมีความสัมพันธ์ในเชิงบวกหรือในทิศทางเดียวกันกับพฤติกรรมการจัดหาอาหารเป็นความสัมพันธ์ในระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .54$) กล่าวคือ ผู้ปกครองเด็กก่อนวัยเรียนที่มีการรับรู้ข้อมูลข่าวสารในระดับปานกลาง จะมีพฤติกรรมการจัดหาอาหารในระดับปานกลางด้วยเช่นกัน อาจเนื่องมาจากผู้ปกครองมีการรับรู้ข้อมูลข่าวสารบางประเด็นเป็นบางครั้ง เช่น การตีความหรือวิเคราะห์ข่าวสารในการจัดหาอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนผสมผสานกับประสบการณ์ หรือความเชื่อเดิม อาจทำให้การตีความหรือวิเคราะห์ข่าวสารไม่ชัดเจน ถ้าผู้ปกครองมีการรับรู้ด้านอาหารที่ถูกต้องเป็นประจำ จะมีการพฤติกรรมการจัดหาอาหารอยู่ในระดับปฏิบัติที่ดี (รวิวรรณ แก้วใจ, 2550)

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้

จากการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะจากผลการวิจัยให้แก่ผู้ที่เกี่ยวข้อง เช่น ผู้ปกครอง สถานศึกษา อาจารย์ รวมทั้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการส่งเสริมการจัดอาหารแก่เด็กก่อนวัยเรียน

มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. จากการศึกษาความรู้การจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครอง โรงเรียนควรมีนโยบายให้ความรู้แก่ผู้ปกครอง และครูควรจัดฝึกอบรมให้ความรู้ที่ถูกต้องแก่ผู้ปกครอง ที่ช่วยส่งเสริมความรู้ด้านการจัดหาอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยให้ความสำคัญต่อร่างกายเด็กก่อนวัยเรียน และควรจัดหาอาหารให้ตรงตามหลักที่กรมโภชนาการกำหนดที่ส่งผลให้เด็กมีการเจริญเติบโตสมวัย

2. จากการศึกษาการรับรู้ข้อมูลข่าวสารการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครอง ผู้ปกครองหรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดหาอาหารเด็กก่อนวัยเรียน ควรมีการสนทนาถึงแหล่งการหาข้อมูลเกี่ยวกับการอาหารของเด็กก่อนวัยเรียนที่น่าเชื่อถือทางอิเล็กทรอนิกส์ จำพวกบทความ วารสาร หรือนิตยสารออนไลน์ ที่มีผลต่อผู้ปกครองในการรับรู้ข่าวสารในการจัดหาอาหารมากยิ่งขึ้น

3. จากการศึกษาพฤติกรรมการจัดหาอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครอง โรงเรียนควรแนะนำให้ผู้ปกครองจัดหาอาหารเฉพาะของเด็ก แยกออกจากอาหารของผู้ใหญ่ และแนะนำให้ผู้ปกครองปลูกผักหลากหลายสีเองที่บ้าน ถ้ามีพื้นที่น้อย อาจทำสวนแนวตั้ง และหาโปรตีนจากเนื้อสัตว์ที่ได้มาจากปลาที่สามารถหาได้ในท้องถิ่น และโปรตีนจากแหล่งอื่นบ้าง เช่น ถั่ว ผักบางประเภทโดยเฉพาะเห็ด เป็นต้น เป็นการส่งเสริมผู้ปกครองในการจัดหาอาหาร

ให้แก่เด็กเพื่อให้ได้สารอาหารในแต่ละวันในปริมาณที่เด็กควรได้รับ ผู้ปกครองอาจค่อยปรับเปลี่ยนการปฏิบัติการจัดอาหารให้แก่เด็กอย่างเหมาะสม

ข้อเสนอแนะสำหรับการจัดครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาความรู้ การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร กับพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน ด้วยการปรับเปลี่ยนวิธีการศึกษาใหม่ โดยเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ เช่น การสัมภาษณ์ หรือการสอบถามถึงปัญหาต่าง ๆ ช่วยให้ได้รับข้อมูลและสารสนเทศในเชิงลึกและตรงประเด็นมากขึ้น ซึ่งอาจทำให้งานวิจัยมีประโยชน์ต่อการส่งเสริมการจัดอาหารของเด็กก่อนวัยเรียนมากขึ้น

2. ควรศึกษา ความรู้ การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร กับพฤติกรรมการจัดอาหารของเด็กก่อนวัยเรียน โดยเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างในโรงเรียนหรือสถานศึกษาอื่น ๆ เช่น โรงเรียนรัฐบาล และโรงเรียนเอกชน หรือขยายขอบเขตของพื้นที่ศึกษา เช่น จากหนึ่งจังหวัดเป็นหนึ่งภูมิภาค จากหนึ่งภูมิภาคเป็นระดับประเทศ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีความหลากหลายมากขึ้น

3. ควรศึกษาความรู้ การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร กับพฤติกรรมการจัดอาหารของเด็กก่อนวัยเรียน ด้วยการเพิ่มตัวแปรต้นหรือตาม เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ในเชิงกว้างมากขึ้น เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการให้ความรู้ เข้าถึงข้อมูลข่าวสารและปรับพฤติกรรมการจัดอาหารให้มีความเหมาะสมแก่เด็กก่อนวัยเรียน

4. ควรมีการปรับใช้หรือเพิ่มเครื่องมือที่เป็นภาษายาวี เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจเนื้อหาในเครื่องมือได้ชัดเจนมากกว่าภาษาทางการ ก่อให้เกิดประสิทธิภาพและได้ผลที่แม่นยำมากยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

จิราภา สุวรรณกิจ. (2565). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน. วารสารโรงพยาบาลสิงห์บุรี, 31(2), 81-94.

จุไรรัตน์ วัชรอาสน์. (2560). ภาวะโภชนาการสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน. ชลบุรี: วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี.

นภารัตน์ ไวยเจริญ, จาริยา อรรถอนุชิต และจิระวัฒน์ ต้นสกุล. (2555). ความรู้ ทักษะ และการรับรู้ข่าวสารอาหารฮาลาลต่อพฤติกรรมการบริโภคของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนใต้. สงขลา: มหาวิทยาลัยหาดใหญ่.

ประไพพิศ สิงห์เสม, ศักรินทร์ สุวรรณเวหา และ อติญาณ ศรีเกษตริณ. (2560). การส่งเสริมโภชนาการในเด็กวัยก่อนเรียน. วารสารเครือข่ายวิทย์วิทยาลัยพยาบาลและสาธารณสุขภาคใต้, 4(3), 226-235.

ผ่องพรรณ ตริยมงคลกุล และสุภาพ ฉัตรภรณ์. (2555). การออกแบบการวิจัย. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ฝ่ายโภชนาการ โรงพยาบาลศิริราช. (2556). อาหารเด็กก่อนวัยเรียน. กรุงเทพฯ: คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.

พรณี ลีกิจวัฒน์. (2559). การวิจัยทางการศึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ: สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง.

พิจาริน สมบูรณ์กุล. (2563). กรอบการดำเนินโครงการการสร้างเสริมสุขภาพและภาวะโภชนาการของเด็กแรกเกิดถึง 12 ปี. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต คณะสถาบันนโยบายสาธารณะ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

รวีวรรณ แก้วใจ. (2550). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการจัดอาหารเพื่อโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนที่ศึกษาในโรงเรียนเอกชน เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต คณะเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

วนิสา องอาจ. (2559). การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัยในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร. วารสารวิชาการศึกษาศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 17(2), 13-27.

- วรรณวรรณ จงสง่าวิทยาเลิศ. (2558). **ปัญหาการกินในเด็ก**. สืบค้นเมื่อ 6 กุมภาพันธ์ 2564 จาก https://rajanukul.go.th/iqueq/index.php?mode=iqueq&group_id=0&id=171.
- วิรัชพัชร มานิตศรศักดิ์. (2559). **ความคาดหวังต่อประโยชน์ การเปิดรับข่าวสาร และความพึงพอใจ Generation Y ที่มีต่อเว็บไซต์ TripAdvisor**. วิทยานิพนธ์วารสารศาสตรมหาบัณฑิต คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศรินทร์ ยี่หลั่นสุวรรณ. (2558). **การเปิดรับข่าวสาร ความรู้ ทักษะ และแนวโน้มพฤติกรรมที่มีต่อโครงการส่งเสริมสังคมของผู้นำเยาวชนประเทศอาเซียน และญี่ปุ่น ผ่านช่องทางเฟซบุ๊ก**. วิทยานิพนธ์วารสารศาสตรมหาบัณฑิต คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศักรินทร์ สุวรรณเวหา. (2562). **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน: การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ**. วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา, 25(2), 8-24.
- สมพร มีเครือ. (2558). **การรับรู้สาร ความตระหนักในคุณค่าประโยชน์และพฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทผักและผลไม้จากนิตยสารเพื่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช**. วารสารความปลอดภัยและสุขภาพ, 8(29), 27-35.
- สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย. (2560). **คู่มือสำหรับพ่อแม่ เพื่อเผยแพร่ความรู้ด้านการดูแลและพัฒนาเด็กตอนเด็กวัยอนุบาล 3-6 ปี**. กรุงเทพฯ: ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย.
- สโรชา นันทพงศ์. (2557). **ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียนของผู้ปกครองโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดชุมพร**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2563). **หลักการกำหนดอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน**. สืบค้นเมื่อ 13 มิถุนายน 2564 จาก <https://www.thaihealth.or.th>.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ ประเทศไทย. (2563). **รายงานผลการวิจัยเรื่องโครงการสำรวจสถานการณ์เด็กและสตรีในประเทศไทย พ.ศ. 2562**. กรุงเทพฯ: สำนักงานสถิติแห่งชาติ ประเทศไทย.
- สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักงานนายกรัฐมนตรี. (2565). **ร่างแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่สิบสาม พ.ศ. ๒๕๖๖-๒๕๗๐**. สืบค้นเมื่อ 6 ตุลาคม 2566 จาก <http://nsc.nesdc.go.th/wp-content/uploads>.
- สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2558). **คู่มือแนวทางการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการ**. กรุงเทพฯ: สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.
- สุระเดช ไชยตอกเกีย. (2558). **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยผู้ใหญ่ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ**. วารสารวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย, 13(45), 68-78.
- อบเชย วงศ์ทอง. (2560). **โภชนศาสตร์ครอบครัว**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อังคณา ชันตรีจิตรานนท์. (2563). **อาหารและโภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัย**. กรุงเทพฯ: โฮสপিเทลเชอร์ปรีนต์.
- UNICEF Thailand. (2564). **ผลสำรวจชี้เด็กในจังหวัดชายแดนภาคใต้เผชิญปัญหาโภชนาการ ขาดภูมิคุ้มกันโรค และขาดทักษะเรียนรู้**. สืบค้นเมื่อ 10 มิถุนายน 2564 <https://www.unicef.org/thailand/th/press-releases>

References

- Best, J. W., & Kahn, J. V. (2005). **Research in Education** (10th ed.). Boston: Pearson Education.
- Cronbach, L. J. (1990). **Essentials of Psychology Testing** (5th ed.). New York: Harper and Row.
- Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (2006). **How to Design and Evaluate Research in Education** (6th ed.). New York: McGraw-Hill Companies.

Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. **Journal of Educational and Psychological Measurement**, 30(3), 608.

Payne, D. (2003). **Applied Educational Assessment** (2nd ed.). Canada: Nelson Thomson Learning.

Turner, R. C., & Carlson, L. (2003). Indexes of Item-Objective Congruence for Multiple Dimension items. **International Journal of Testing**, 3(2), 163-171.

คณะผู้เขียน

ดารานี ปาแนจะกะ

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เลขที่ 50 ถนนงามวงศ์วาน แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร 10900

Email: daranee.pan@ku.th

รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา กาญจนวิสุทธิ์

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เลขที่ 50 ถนนงามวงศ์วาน แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร 10900

Email: feducnk@ku.ac.th

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤมล ศราธพันธุ์

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เลขที่ 50 ถนนงามวงศ์วาน แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร 10900

Email: narumon.s@ku.th