

การศึกษาแนวทางการจัดการอาหารเช้า

เพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษา
ในจังหวัดปัตตานี



ปีพุทธศักราช
2566

สำนักงานกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวัน
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ

บทสรุป

การศึกษาแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพปัญหาภาวะทุพโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ศึกษาและพัฒนาแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี และนำเสนอผลการใช้แนวทางโดยการเปรียบเทียบภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนก่อนและหลังการดำเนินงาน ศึกษาระดับความพึงพอใจของนักเรียน ผู้ปกครองนักเรียน ครูประจำชั้นและผู้บริหารสถานศึกษา ศึกษาพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ภายใต้โครงการอาหารเข้าเพื่อน้อง “นักเรียนอิมท้อง ผู้ปกครองอิมใจ” การดำเนินการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ระยะ คือ ระยะที่ 1 การศึกษาปัญหาภาวะทุพโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี และ ระยะที่ 2 การนำเสนอแนวทางและผลจากการดำเนินงานตามแนวทางทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานีภายใต้โครงการอาหารเข้าเพื่อน้อง “นักเรียนอิมท้อง ผู้ปกครองอิมใจ” ผลการวิจัย พบว่า

1.สภาพปัญหาภาวะทุพโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

1.1 สภาพปัญหาภาวะทุพโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี สภาพปัญหาภาวะทุพโภชนาการ สามารถสรุปเป็นปัญหา 3 ด้าน ได้แก่ ปัจจัยด้านมนุษย์ สภาพร่างกายของเด็ก เด็กไม่สบายบ่อย ทานข้าวไม่ได้ น้ำหนักลด สุขภาพไม่ดี นักเรียนเบื่ออาหารและเลือกรับประทาน ปัจจัยด้านอาหาร (Food Factor) คุณภาพอาหารเข้าที่มีสารอาหารไม่ครบถ้วน รับประทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่ นักเรียนรับประทานอาหารเข้าที่ไม่มีประโยชน์ และ ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ผู้ปกครอง ไม่ให้ความสำคัญกับอาหารเข้า หรือบางครั้งครัวมีสภาพ เศรษฐกิจรายได้ ไม่เพียงพอ ในการจัดหาอาหารเข้าที่เป็นประโยชน์

1.2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี พบว่าระดับการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนอาหารที่นักเรียนชอบรับประทาน คือ ไก่ทอด ลูกชิ้น ทอดมัน ไส้กรอก มันฝรั่งทอด ขนมปัง เค้ก น้ำหวาน ไข่ไก่หรือโอวัลติน ลูกอม นักเรียนจะชอบปรุงรสอาหารด้วยน้ำตาล เกลือ ชอบรับประทานขนมที่สำเร็จรูป อาหารจานเดียว

2.ศึกษาและพัฒนาแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี มีส่วนประกอบของแนวทาง 4 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ชื่อแนวทางแตกต่างกันตามบริบทของสถานศึกษา เช่น T.K.C:THAKAMCHAM Model, มื้อเข้าอิมท้อง สมองดีดี By THARUA, TJRP Model, PREECHA Model, MAKO Model และHUACHAO Model (หัวเข้าโมเดล) ส่วนที่ 2 องค์ประกอบของแนวทางหรือหลักการของแนวทาง โรงเรียนใช้การมีส่วนร่วมจากทุกภาคส่วน สร้างองค์การแห่งการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างให้ผู้เรียนมีภาวะโภชนาการที่ดี ผสาน กับแนวคิดทฤษฎีระบบ (Theory System) ที่ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่าง ปัจจัยนำเข้า กระบวนการดำเนินงาน และ ผลผลิต ผลลัพธ์บูรณาการกับองค์ประกอบหรือหลักการในการทำงานที่คล้ายคลึงกัน เช่น การสร้างความรู้ความเข้าใจ สร้างการมีส่วนร่วม การกำกับติดตามและปรับปรุงการทำงานอย่างต่อเนื่อง ส่วนที่ 3 ขั้นตอนวิธีดำเนินงาน โรงเรียนทุกโรงเรียนนำกระบวนการ PDCA มาปรับประยุกต์ใช้เป็นขั้นตอนการดำเนินการเพื่อจัดอาหารเข้าที่มีคุณภาพและส่วนที่ 4 ปัจจัยสู่ความสำเร็จ ได้แก่ การสร้างความตระหนัก สร้างความรู้ความเข้าใจให้กับผู้เกี่ยวข้อง ความร่วมมือที่

หลากหลายของภาคีเครือข่ายที่เข้มแข็ง การประสานความร่วมมือแบบร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมตัดสินใจ ร่วมแก้ปัญหาและร่วมพัฒนา

3.การเปรียบเทียบภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานีก่อนและหลังการพัฒนาตามแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี พบว่า นักเรียนมีภาวะทุพโภชนาการ (ผอม เตี้ย ผอมและเตี้ย) ลดลงจำนวน 1,857 คน คิดเป็นร้อยละ 31.69 เมื่อจำแนกตามภาวะทุพโภชนาการ พบว่า นักเรียนมีภาวะทุพโภชนาการ ผอมลดลง 1,021 คนคิดเป็นร้อยละ 17.43 เตี้ย ลดลงจำนวน 666 คน คิดเป็นร้อยละ 11.37 ผอมและเตี้ย ลดลงจำนวน 170 คน คิดเป็นร้อยละ 2.90

4.การศึกษาระดับความพึงพอใจของนักเรียน ผู้ปกครองนักเรียน ครูประจำชั้น และผู้บริหารสถานศึกษา หลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานีภายใต้โครงการอาหารเช้าเพื่อน้อง “นักเรียนอิ่มท้อง ผู้ปกครองอิ่มใจ” พบว่า นักเรียนและผู้ปกครองนักเรียน มีระดับความพึงพอใจโดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ส่วน ครูประจำชั้นและผู้บริหารสถานศึกษามีระดับความพึงพอใจในภาพรวมอยู่ในระดับมาก มีข้อเสนอแนะเพิ่มเติม คือ อยากให้มีโครงการแบบนี้ทุกปีตลอดไป ควรจัดสรรให้กับนักเรียนทุกคน

5. การศึกษาพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ภายใต้โครงการอาหารเช้าเพื่อน้อง “นักเรียนอิ่มท้อง ผู้ปกครองอิ่มใจ” พบว่า นักเรียนจะมาโรงเรียนก่อนเวลาที่โรงเรียนกำหนดและ มีความพร้อมในการร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียน มากขึ้น มีสมาธิในการเรียน ตั้งใจเรียน อารมณ์ดี อัตราการมาเรียนรายวันของนักเรียนเพิ่มขึ้น นักเรียนมาสาย หรือขาดเรียนลดลง เนื่องจากการจัดอาหารเช้า ช่วยลดภาระของผู้ปกครองได้เป็นอย่างมากในการเตรียมอาหารเช้าให้กับนักเรียน

ข้อเสนอ

ข้อเสนอเชิงนโยบาย

1.สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน สำนักงานกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวัน หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรจัดให้มีโครงการอาหารเช้าเพื่อสนับสนุนการแก้ไขภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนอย่างต่อเนื่อง และควรนำแนวทางการจัดอาหารเช้าไปให้โรงเรียนในสังกัดได้นำไปปรับประยุกต์ใช้ในการดำเนินโครงการเพื่อลดภาวะทุพโภชนาการ

2. สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาหรือหน่วยงานต้นสังกัดของสถานศึกษา ควรกำหนดมาตรการเป้าหมายการลดภาวะทุพโภชนาการ ให้เป็นวาระสำคัญที่สถานศึกษาต้องดำเนินการแก้ไขตลอดจนสนับสนุนกำกับ ติดตามให้สถานศึกษานำแนวทางการจัดอาหารเช้าไปประยุกต์ใช้ในสถานศึกษาอย่างจริงจัง

3.สถานศึกษาควรตั้งเป้าหมายระดับความสำเร็จในการแก้ไขภาวะทุพโภชนาการในระดับสูงสุดตามบริบทของสถานศึกษาและต้องมีการขับเคลื่อนการดำเนินงานให้บรรลุตาม เป้าหมายที่วางไว้โดยอาศัยความร่วมมือจากภาคีเครือข่าย

ข้อเสนอแนะครั้งในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการทำวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบที่เป็นเลิศในการจัดอาหารเช้าที่สามารถแก้ไขภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยการนำผลการวิจัยในครั้งนี้ไปทดลองใช้กับกลุ่มเป้าหมายที่ครอบคลุมพื้นที่ทั่วประเทศ

Summary

The purposes of this research were to 1) examine the status of the malnutrition problem and breakfast consumption behaviors of elementary students in Pattani Province, 2) investigate and develop the guidelines of breakfast management to support nutritional status for elementary students in Pattani Province and 3) propose the results of malnutrition comparison between before and after implementation. Also, it included the satisfaction level of students, guardians, class teachers, and school administrators and the learning behaviors of students after implementing guidelines of breakfast management to support nutritional status for elementary students in Pattani Province under "Breakfast for Child" project. The methodologies were divided into 2 phases: Phase 1 to examine the malnutrition problems and breakfast consumption behaviors of elementary students in Pattani Province and Phase 2 to propose the guidelines and implementation results of breakfast management to support nutritional status for elementary students in Pattani Province under "Breakfast for Child" Project. The findings indicated as follows:

1. Status of malnutrition problems and breakfast consumption behaviors of elementary students in Pattani Province

1.1 Malnutrition problems status was summarized into 3 factors: 1) human factor referred to children's physical condition. The children are always ill, unable to eat well, lose weight, be unhealthy, lose their appetite, and have choosy eating. 2) Food factor contained breakfast quality with lack of nutrition, not eating 5 food groups in each meal, and having unhealthy breakfast and 3) environment factor was that guardians didn't pay attention to breakfast or some families have low or insufficient income to afford the healthy breakfast.

1.2 Breakfast consumption behaviors of elementary students in Pattani Province revealed that the overall performance level of breakfast consumption behaviors of elementary students in Pattani Province was at a moderate level. Students' favorite food was fried chicken, fried meatballs, fried fish patty, sausage, French fried, bread, cake, sweet drink, Milo or Ovaltine, and candies. They like to add seasoning with sugar and salt and eat instant noodles and a la carte.

2. Guidelines of breakfast management to support nutritional status for elementary students in Pattani Province were 4 parts: Part 1 different name based on the school's context such as T.K.C: THAKAMCHAM Model, Breakfast for Brain by THARUA, TJRP Model, PREECHA Model, MAKO Model, and HUACHAO Model. Part 2 components of the guidelines or approaches mean that the school applied participation of all sectors to create Learning Organization to enhance good nutritional status for the students. It was combined with Theory System examining correspondence among input, process, and output. The integration results with components or similar operational approaches such as creating knowledge and understanding, participation, monitoring, and modifying continuous performance. Part 3 implementation management steps showed that all schools applied

PDCA process as an operational procedure to provide good quality breakfast and Part 4 success factors consisted of awareness creation, knowledge and understanding creation for people involved, diversified cooperation of strong networks, and coordination with sharing thoughts, action, decision, problem-solving, and development.

3. The results of the malnutrition comparison of students' nutritional status in Pattani Province between before and after implementing guidelines of breakfast management to support nutritional status for elementary students in Pattani Province showed that there were 1,857 students with a decrease of malnutrition (slim, short, slim and short) at 31.69 percent. Classified by types of malfunction, 1,021 slim students was at 17.43 percent, 666 short students at 11.37 percent and 170 slim and short students at 2.90 percent.

4. Satisfaction level of students, guardians, class teachers, and school administrators after performing based on guidelines of breakfast management to support nutritional status for elementary students in Pattani Province under "Breakfast for Child" project found that students and guardians had the overall satisfaction at the highest level. The overall satisfaction of class teachers and school administrators was high level. The additional suggestions were that this project should be held every year everlastingly and allocated to all students.

5. Learning behaviors of students after performing based on guidelines of breakfast management to support nutritional status for elementary students in Pattani Province under "Breakfast for Child" project were found that students arrived the school earlier than the appointed school time and they had more readiness to participate in several school activities. They also concentrated on learning, being determined to study, and being in a good mood. The daily presence ratio of students was increased and student absences and lateness were decreased because the school breakfast could greatly reduce guardians' duties to prepare breakfast for them.

Recommendation

Policy recommendation

1. Office of the Basic Education Commission, School Lunch Project Fund Bureau or related organizations should continually organize the breakfast project to solve the malnutrition of the students. The breakfast guidelines should be applied in the project of subordinate schools to lessen malnutrition.

2. Educational Service Area Office or original affiliation of the schools should specify a measure and purpose for malnutrition decrease as a significant agenda which the schools must perform and solve. It also includes supporting and monitoring them to apply these breakfast guidelines in the schools seriously.

3. The schools should set an aim with the success level to solve malnutrition at the maximum level following the school's context. Additionally, the school must motivate the implementation to complete the goal along with collaboration from networks.

Future research recommendation

The development of an excellent model for breakfast management to solve students' malnutrition with efficiency should be conducted by applying this research results to target groups as a trial all over the country.

สารบัญ

บทที่	หน้า
บทคัดย่อ.....	ก
กิตติกรรมประกาศ.....	ง
สารบัญ.....	จ
สารบัญตาราง.....	ช
สารบัญภาพ.....	ฉ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญ	1
คำถามวิจัย.....	5
วัตถุประสงค์	5
ขอบเขตการวิจัย	5
-ขอบเขตด้านเนื้อหา.....	5
-ขอบเขตด้านระยะเวลา	6
-ขอบเขตด้านประชากรกลุ่มตัวอย่างและผู้ให้ข้อมูลสำคัญ	6
-ระยะที่ 1	6
-ระยะที่ 2	8
ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย.....	11
ตัวแปรต้น	11
ตัวแปรตาม.....	11
คำนิยามศัพท์เฉพาะ.....	13
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	15
บทที่ 2 แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	16
1. การสร้างเสริมภาวะโภชนาการตามวัยของนักเรียน	17
1.1 ภาวะโภชนาการ.....	17
1.1.1 ความหมายของภาวะโภชนาการ.....	18
1.1.2 ความสำคัญของภาวะโภชนาการ	18
1.2 ภาวะโภชนาการตามวัยเรียน	19
1.3 แนวทางการสร้างเสริมสุขภาพ	24
1.3.1 แนวคิดพื้นฐานในการสร้างเสริมสุขภาพ	24
-ความหมายสุขภาพ.....	24
-การสร้างเสริมสุขภาพ.....	24
-กระบวนการในการสร้างเสริมสุขภาพ.....	25
1.3.2 แนวทางในการ สร้างเสริมภาวะโภชนาการ	26

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
- ความหมายของแนวทาง.....	26
- องค์ประกอบของแนวทาง.....	26
- แนวทางในการสร้างเสริมภาวะโภชนาการที่ประสบความสำเร็จ.....	28
2. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสภาพปัญหาภาวะทุพโภชนาการ.....	47
2.1 ความหมายของภาวะทุพโภชนาการ.....	47
2.2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะทุพโภชนาการในเด็กวัยเรียน.....	50
2.3 แนวทางการแก้ไขภาวะทุพโภชนาการ.....	55
3. พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า.....	61
3.1 ความรู้เกี่ยวกับอาหารเข้า.....	61
3.1.1 ความหมายของอาหารเข้า.....	61
3.1.2 ความสำคัญของอาหารเข้า.....	61
3.1.3 ประเภทของอาหารเข้า.....	64
3.1.4 ประโยชน์ของอาหารเข้า.....	66
3.1.5 ผลกระทบต่อสุขภาพจากการไม่รับประทานอาหารเข้า.....	68
3.1.6 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการบริโภคอาหารเข้า.....	69
3.2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า.....	75
3.2.1 ความหมายของพฤติกรรม.....	75
3.2.2 ความหมายพฤติกรรมการบริโภคอาหาร.....	76
3.2.3 พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหาร.....	77
4. แนวคิดทฤษฎีเชิงระบบ.....	83
4.1 ความหมายของทฤษฎีระบบ.....	83
4.2 องค์ประกอบของทฤษฎีระบบ.....	83
4.3 การนำทฤษฎีระบบมาประยุกต์ใช้.....	86
5. พฤติกรรมการเรียน.....	87
5.1 ความหมายของพฤติกรรมการเรียน.....	87
5.2 องค์ประกอบของพฤติกรรมการเรียน.....	88
6. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความพึงพอใจ.....	89
6.1 ความหมายของความพึงพอใจ.....	89
6.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจ.....	89
6.3 การวัดความพึงพอใจ.....	93
7. การสัมภาษณ์.....	94

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
8. ข้อมูลภาวะทุพโภชนาการของสถานศึกษาในจังหวัดปัตตานี.....	96
9. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	103
9.1 งานวิจัยในประเทศ.....	103
9.2 งานวิจัยต่างประเทศ.....	107
10. โครงการอาหารเช้าเพื่อน้อง “น้องอิมท้อง ผู้ปกครองอิมใจ”	110
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	111
ระยะที่ 1	111
ขั้นตอนที่ 1	111
ขั้นตอนที่ 2	112
1.การศึกษาปัญหาภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี โดย การสัมภาษณ์ ผู้บริหารสถานศึกษา ครูประจำชั้น และผู้ปกครองนักเรียน.....	112
ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ(key Informants).....	112
วิธีดำเนินการวิจัย.....	113
เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย	114
การสร้างและพัฒนาเครื่องมือ	115
การเก็บรวบรวมข้อมูล	115
การวิเคราะห์ข้อมูล	116
2. การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า ของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัด ปัตตานี.....	118
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	118
เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย.....	120
การสร้างและพัฒนาเครื่องมือ	121
การเก็บรวบรวมข้อมูล	122
การวิเคราะห์ข้อมูล	122
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	123
สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	123
ระยะที่ 2	124
ขั้นตอนที่ 1	125
ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (key Informants).....	125
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	125
การสร้างและการพัฒนาเครื่องมือ.....	127
การเก็บและการรวบรวมข้อมูล.....	127

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	128
ขั้นตอนที่ 2	129
1.การเปรียบเทียบภาวะทุโภชนาการ ของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ก่อนและหลังดำเนินการตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการ	129
ประชากร.....	129
วิธีดำเนินการวิจัย.....	130
การเก็บรวบรวมข้อมูล	130
การวิเคราะห์ข้อมูล	131
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	131
2.การศึกษาระดับความพึงพอใจของนักเรียน ผู้ปกครองนักเรียน ครูประจำชั้นและ ผู้บริหารสถานศึกษา หลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของ นักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานีภายใต้โครงการอาหารเข้าเพื่อน้อง “นักเรียนอิมท้อง ผู้ปกครองอิมใจ”	131
กลุ่มประชากรตัวอย่าง	131
เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย.....	134
การสร้างและพัฒนาเครื่องมือ	136
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	137
การวิเคราะห์ข้อมูล	138
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	138
3.การศึกษาพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัด อาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานีภายใต้โครงการ อาหารเข้าเพื่อน้อง “นักเรียนอิมท้อง ผู้ปกครองอิมใจ”	140
ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (key Informants).....	140
วิธีดำเนินการวิจัย.....	141
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	141
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	142
การวิเคราะห์ข้อมูล	142
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	145
สัญลักษณ์ ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	145
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	145
ตอนที่ 1 ผลการศึกษาสภาพปัญหา ภาวะทุโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภค อาหารเข้า ของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี.....	145

สารบัญ (ต่อ)

บทที่

หน้า

ตอนที่ 2 ผลการศึกษา และพัฒนาแนวทาง การจัดอาหารเช้า เพื่อเสริมสร้าง ภาวะโภชนาการ ของนักเรียน ประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี.....156

ตอนที่ 3 ผลจากการดำเนินงาน ตามแนวทางการจัดหา แล้วเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการ ของนักเรียน ประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ภายใต้โครงการ น่องอ้อมท้องผู้ปกครองอ้อมใจ179

ตอนที่ 4 ผลการศึกษาระดับความพึงพอใจ ของนักเรียน ของนักเรียน ครูประจำชั้น ผู้ปกครอง นักเรียน และผู้บริหารสถานศึกษา หลัง การดำเนินงาน ตามแนวทางการจัดหาอาหารเช้า เพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียน ประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ภายใต้โครงการ น่องอ้อมท้องผู้ปกครองอ้อมใจ.....181

ตอนที่ 5 ผลการศึกษาพฤติกรรมการเรียนของนักเรียน หลังจากดำเนินงาน ตามแนวทางการจัดหาอาหารเช้า เพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานีภายใต้โครงการน่องอ้อมท้องผู้ปกครองอ้อมใจ.....193

บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ.....202

วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....202

วิธีดำเนินการวิจัย.....202

ระยะที่ 1202

ระยะที่ 2203

การวิเคราะห์ข้อมูล205

การรวบรวมข้อมูล206

สรุปผลการวิจัย.....208

อภิปรายผล.....216

บรรณานุกรม.....229

ภาคผนวก.....240

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ241

ภาคผนวก ข

หนังสือขอความอนุเคราะห์ร่วมมือในการดำเนินการวิจัย243

ภาคผนวก ค

แบบสัมภาษณ์ผู้บริหารโรงเรียน ครูผู้รับผิดชอบโครงการ และผู้ปกครอง.....273

แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียน285

แบบสอบถามพฤติกรรมการมาเรียนของนักเรียน.....297

สารบัญ

บทที่	หน้า
แบบสอบถามความพึงพอใจเพื่องานวิจัย เรื่อง การศึกษาแนวทางการจัดอาหารเช้า เพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี สำหรับครู	299
ผลการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือจากผู้เชี่ยวชาญ	
ภาคผนวก ก	
ผลการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	300
ภาคผนวก จ	
ภาพประกอบการดำเนิน	305
ภาคผนวก ฉ	
คณะผู้วิจัย	313

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
ตาราง 1 แสดงน้ำหนักและส่วนสูงที่เหมาะสมของเด็ก	21
ตาราง 2 อาหารหมู่ต่าง ๆ ที่เด็กควรได้รับประทานใน 1 วัน.....	21
ตาราง 3 ความหมายของภาวะการเจริญเติบโตด้านส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ	48
ตาราง 4 ความหมายของภาวะการเจริญเติบโต น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ.....	48
ตาราง 5 ความหมายของภาวะการเจริญเติบโต ดัชน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง.....	49
ตาราง 6 แสดงภาวะโภชนาการของนักเรียน สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษา ปัตตานี เขต 1	98
ตาราง 7 แสดงภาวะโภชนาการของนักเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 2.....	99
ตาราง 8 แสดงภาวะโภชนาการของนักเรียน สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษา ปัตตานี เขต 3	100
ตาราง 9 แสดงภาวะโภชนาการของนักเรียน สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษา ปัตตานี เขต 1 เขต 2 และเขต 3	101
ตาราง 10 แสดงรายชื่อโรงเรียนกลุ่มเป้าหมายที่คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ.....	116
ตาราง 11 แสดงจำนวนโรงเรียนและนักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการจำแนกตามขนาดโรงเรียน.....	122
ตาราง 12 แสดงการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น	123
ตาราง 13 แสดงกลุ่มตัวอย่างที่ได้โดยใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน	124
ตาราง 14 เกณฑ์การให้คะแนนของแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน ประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี	124
ตาราง 15 เกณฑ์การแปลความหมายค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการรับบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน	126
ตาราง 16 แสดงรายชื่อโรงเรียนที่คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ.....	129
ตาราง 17 แสดงจำนวนนักเรียน จำแนกตามเขตพื้นที่การศึกษาและขนาดโรงเรียน	136
ตาราง 18 แสดงจำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต1-3.....	160
ตาราง 19 แสดงกลุ่มตัวอย่างนักเรียนที่ได้จากการเก็บโดยใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน	139
ตาราง 20 แสดงระดับเกณฑ์การให้คะแนนของแบบสอบถามระดับความพึงพอใจ	140
ตาราง 21 เกณฑ์การแปลความหมายระดับความพึงพอใจ.....	142
ตาราง 22 แสดงรายชื่อผู้ให้ข้อมูลสำคัญ.....	143
ตาราง 23แสดงประเด็นสภาพปัญหาภาวะทุพโภชนาการในเด็กวัยเรียนจากการศึกษาเอกสารและ ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	148
ตาราง 24 ประเด็นสภาพปัญหา ภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาจังหวัดปัตตานี จาก การสัมภาษณ์ผู้บริหารสถานศึกษา.....	149

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
ตาราง 25 แสดงประเด็นสภาพปัญหา ภาวะทุพโภชนาการของนักเรียน จากการสัมภาษณ์ครูประจำชั้น.....	150
ตาราง 26 แสดงประเด็นสภาพปัญหา พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าที่ทำให้ให้นักเรียนเกิดภาวะทุพโภชนาการ จากการสัมภาษณ์ผู้ปกครองนักเรียน.....	151
ตาราง 27 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามระดับการศึกษา.....	154
ตาราง 28 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามอายุ.....	154
ตาราง 29 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามอาชีพของผู้ปกครอง.....	155
ตาราง30จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามจำนวนเงินที่นักเรียนนำเงินมาโรงเรียนต่อวัน	155
ตาราง 31 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามลักษณะการรับประทานอาหารเช้าก่อนมาโรงเรียน.....	156
ตาราง32จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามสถานที่นักเรียนเลือกรับประทานอาหารเช้าก่อนมาโรงเรียน.....	156
ตาราง33จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามประเภทของภาวะทุพโภชนาการของนักเรียน.....	157
ตาราง 34 แสดงระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนผู้ตอบแบบสอบถาม.....	157
ตาราง35จำนวนนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานีที่มีภาวะทุพโภชนาการก่อนและหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี เขต 1- 3 ภายใต้โครงการ “น้องอิมท้อง ผู้ปกครองอิมใจ”	181
ตาราง36ร้อยละของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานีที่มีภาวะทุพโภชนาการก่อนและหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี เขต 1-3 ภายใต้โครงการ “อาหารเข้าเพื่อน้อง น้องอิมท้อง ผู้ปกครองอิมใจ	182
ตาราง 37 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามเพศของนักเรียน.....	183
ตาราง 38 จำนวนและร้อยละของนักเรียนผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามอายุ.....	184
ตาราง 39 จำนวนและร้อยละของนักเรียนผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามระดับชั้นเรียน	184
ตาราง 40 แสดงผลการศึกษาระดับความพึงพอใจของนักเรียนหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี(n=528)	185
ตาราง 41 จำนวนและร้อยละของผู้ปกครองตอบแบบสอบถามจำแนกตามเพศของผู้ปกครอง	187
ตาราง 42 จำนวนและร้อยละของผู้ปกครองตอบแบบสอบถามจำแนกตามอายุของผู้ปกครอง	187
ตาราง43แสดงผลการศึกษาระดับความพึงพอใจของผู้ปกครองหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี (n=528)... ..	188
ตาราง44จำนวนและร้อยละของครูประจำชั้นที่ตอบแบบสอบถามจำแนกตามระดับการศึกษาที่รับผิดชอบนักเรียน	189

สารบัญตาราง

ตาราง

หน้า

ตาราง45แสดงผลการศึกษาระดับความพึงพอใจของครูประจำชั้นหลังการดำเนินงานตามแนวทางการ
จัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี(n=166)190

ตาราง 46 จำนวนและร้อยละของผู้บริหารสถานศึกษาที่ตอบแบบสอบถามจำแนกตามขนาดโรงเรียน
.....192

ตาราง47แสดงผลการศึกษาระดับความพึงพอใจของผู้บริหารสถานศึกษาหลังการดำเนินงานตามแนว
ทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี(n=
166).....193

ตาราง48แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามสถานะของผู้ตอบแบบ
สัมภาษณ์ของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์.....195

ตาราง49พฤติกรรมมารยาทเรียนของนักเรียนหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อ
เสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ตามความคิดเห็นของผู้บริหาร
สถานศึกษา196

ตาราง50พฤติกรรมมารยาทเรียนของนักเรียนหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อ
เสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ตามความคิดเห็นของกลุ่มครู
ประจำชั้น ครูผู้รับผิดชอบโครงการของสถานศึกษา.....196

ตาราง51แสดงประเด็นกลุ่มผู้ปกครองพฤติกรรมมารยาทเรียนของนักเรียนหลังการดำเนินงานตามแนว
ทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี.200

สารบัญแผนภาพ

แผนภาพ	หน้า
แผนภาพ 1 กรอบแนวคิดในการศึกษาแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการนักเรียนในจังหวัดปัตตานี.....	7
แผนภาพ 2 รูปแบบกิจกรรม “นิยมนาษฎร์วิทยา 2 ส 2 อ”	30
แผนภาพ 3 รูปแบบกิจกรรม “สามขาพิทยาคม โมเดล”	32
แผนภาพ 4 รูปแบบกิจกรรม “ขุนแจ้ โมเดล”	34
แผนภาพ 5 รูปแบบกิจกรรม “วัดยาง โมเดล”	36
แผนภาพ 6 รูปแบบกิจกรรม “วัดเวฬุาราม โมเดล”	38
แผนภาพ 7 รูปแบบกิจกรรม “แม่บอน โมเดล”	41
แผนภาพ 8 รูปแบบกิจกรรม “หัวเข้า โมเดล”	46
แผนภาพ 9 ร่างแนวทางการแก้ปัญหาภาวะทุพโภชนาการ.....	60
แผนภาพ 10 องค์ประกอบของทฤษฎีระบบ	82
แผนภาพ 11 ลำดับขั้นความต้องการกาขอมมนุษย์	90
แผนภาพ 12 ตราประจำจังหวัดปัตตานี.....	97
แผนภาพ 13 แสดงกระบวนการวิธีดำเนินการวิจัยแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี.....	148
แผนภาพ 14 แนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี โรงเรียนบ้านบูดี สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานีเขต 1	159
แผนภาพ 15 แนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี โรงเรียนบ้านเปี้ยะ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 1.....	161
แผนภาพ 16 แนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี โรงเรียนบ้านท่ากำชำ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 1 ภายใต้โมเดล T.K.C THAKAMCHAM Model.....	163
แผนภาพ 17 แนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี โรงเรียนบ้านท่าเรือ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 2 โดยใช้รูปแบบนวัตกรรม “มือเข้าอ้อมท้อง สมองดีดี By THARUA”	165
แผนภาพ 18 แนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี โรงเรียนบ้านวังกว้าง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 2 ...	168
แผนภาพ 19 แนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี โรงเรียนบ้านป้านัน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 2 โดยใช้รูปแบบนวัตกรรม TJRP MODEL.....	165
แผนภาพ 20 แนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาจังหวัดปัตตานี โรงเรียนชุมชนบ้านละหารมิตรภาพที่ 13 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 2 โดยใช้รูปแบบนวัตกรรม PREECHA Model.....	171

สารบัญตาราง

แผนภาพ	หน้า
แผนภาพ 21 แนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษา จังหวัดปัตตานี โรงเรียนบ้านปล่องหอย สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานีเขต 3 โดย ใช้กระบวนการ PDCA.....	173
แผนภาพ 22 แนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษา จังหวัดปัตตานีโรงเรียนบ้านมะกอก สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 3 โดยใช้ แนวทาง MAKO Model.....	175
แผนภาพ 23 แนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษา จังหวัดปัตตานี สำนักงานกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษา.....	177

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญ

กรอบยุทธศาสตร์ชาติระยะ 20 ปี (พ.ศ.2561-2580) ให้ความสำคัญกับยุทธศาสตร์การพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพคนให้เป็นรากฐานที่แข็งแกร่งของประเทศมีความพร้อมทางกาย ใจ สติปัญญา มีความเป็นสากล มีทักษะการคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล มีระเบียบวินัย เคารพกฎหมาย มีคุณธรรม จริยธรรม มีครอบครัวที่มั่นคง ผ่านแนวทางขับเคลื่อนยุทธศาสตร์การพัฒนาคนตลอดชีวิต เพื่อ สนับสนุนการเจริญเติบโตของประเทศ การยกระดับคุณภาพการศึกษาและการเรียนรู้ให้มีคุณภาพ เท่าเทียมและทั่วถึง การปลูกฝังระเบียบวินัย คุณธรรมและค่านิยมที่พึงประสงค์ การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดี การสร้างความอยู่ดีมีสุขของครอบครัวไทยจึงเป็นเป้าหมายหลักในการพัฒนาศักยภาพ เช่นเดียวกับ พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม ฉบับที่ 2 พ.ศ.2545 ฉบับที่ 3 พ.ศ. 2553 ฉบับที่ 4 พ.ศ. 2562 หมวด 1 มาตรา 6 กล่าวไว้ว่า การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อ พัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้และคุณธรรม มีจริยธรรมและ วัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2555 : 4)

สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร (2559 : 9) ได้ให้ความสำคัญกับการเตรียมคนไทยให้เป็น คนไทยยุค 4.0 ที่สมบูรณ์แบบในศตวรรษที่ 21 เน้นทักษะ 4 H ประกอบด้วย HEAD : พัฒนาสมอง ด้วย การเพิ่มพูนทักษะการคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหา HEART : พัฒนาจิตใจเป็นการ ปลูกฝังค่านิยม คุณธรรม จริยธรรม ทำประโยชน์เพื่อสังคม HEALTH : พัฒนาสุขภาพ สร้างเสริมสุข ภาวะ สมรรถนะทางกาย HAND : พัฒนาทักษะปฏิบัติ ฝึกการทำงาน ฝึกทักษะอาชีพ ค้นหาศักยภาพ ของตนเอง เพื่อเป็นการนำนโยบายลงสู่การปฏิบัติในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ กระทรวงศึกษาธิการ (2564 : ออนไลน์) ได้ประกาศนโยบายการจัดการศึกษาเพื่อเพิ่มโอกาสและการเข้าถึงการศึกษาที่มี คุณภาพของกลุ่มผู้ด้อยโอกาสทางการศึกษา และผู้เรียนที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษ ปีงบประมาณ พ.ศ.2564 – 2565 โดยได้กำหนดเป็นนโยบายที่สำคัญให้หน่วยงานในสังกัดขับเคลื่อนลงสู่การปฏิบัติ

สำนักงานกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวัน สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จัดตั้งขึ้นตามพระราชบัญญัติกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษา พ.ศ.2535 โดยมี เงินประเดิม 6,000 ล้านบาท (หกพันล้านบาท) มีวัตถุประสงค์หลักคือนำเงินดอกผลไปใช้ในการ บริหารงานจัดการเพื่อแก้ไขปัญหาภาวะทุพโภชนาการ ตามแผนยุทธศาสตร์และแผนปฏิบัติการประจำปี ที่ผ่านความเห็นชอบของคณะกรรมการบริหาร และคณะอนุกรรมการบริหารกองทุนเพื่อโครงการ อาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษา เพื่อลดปัญหาภาวะทุพโภชนาการของเด็กวัยเรียนให้หมดไป และเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนให้สมบูรณ์ สมส่วน เป็นไปตามวัย มีความพร้อมในการ เรียนรู้มากขึ้น (สำนักงานกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวัน, 2564 : 1) จากนโยบายของ กระทรวงศึกษาธิการดังกล่าว สำนักงานกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษา ที่ได้ตระหนักถึงความจำเป็นที่ต้องดำเนินการตามนโยบายให้บรรลุผลตามกรอบภารกิจวัตถุประสงค์

หลักของกองทุนฯ ในการดูแลแก้ไขภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนที่มีความจำเป็นต้องการพิเศษเกี่ยวกับภาวะทุพโภชนาการ ผอม เตี้ย อ้วน ให้มีภาวะโภชนาการสมบูรณ์ สมส่วนเป็นไปตามวัย มีความพร้อมในการเรียนรู้ ตลอดจนช่วยเหลือนักเรียนที่ขาดแคลนและด้อยโอกาสให้สามารถเข้าถึงการจัดการศึกษาได้อย่างทั่วถึง ทางสำนักงานกองทุนจึงได้จัดทำโครงการสร้างความเทียมด้านโภชนาการสำหรับนักเรียนกลุ่มเป้าหมายพิเศษในปีงบประมาณ พ.ศ. 2565 เพื่อช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหาภาวะทุพโภชนาการให้หมดไป (สำนักงานกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวัน, 2564 : 2)

จากการศึกษาข้อมูลภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นอนุบาล 2 - ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ปีการศึกษา 2564 พบว่านักเรียนทั้งหมดจำนวน 3,291,578 คน มีน้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอม) ร้อยละ 15.32 มีส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (เตี้ย) ร้อยละ 15.32 นักเรียนที่มีน้ำหนักต่อส่วนสูงเกินเกณฑ์ (อ้วน) ร้อยละ 14.13 (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2564 : ออนไลน์) เมื่อศึกษาสถิติข้อมูลนักเรียนเป็นรายบุคคลและสอบถามถึงสาเหตุการเกิดภาวะทุพโภชนาการ พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีฐานะยากจน ขาดแคลนอาหาร อยู่ในถิ่นทุรกันดาร ห่างไกล ไม่ให้ความสำคัญกับการบริโภคอาหาร นักเรียนกลุ่มเป้าหมายดังกล่าวควรได้รับการแก้ปัญหาภาวะทุพโภชนาการอย่างเร่งด่วน และเมื่อพิจารณา ระบบการรายงานผลภาวะทุพโภชนาการของนักเรียน (ข้อมูล SLS. 10 มิถุนายน 2565) ปรากฏว่ามีนักเรียนในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ (ปัตตานี ยะลา นราธิวาส) ประสบปัญหานักเรียนมีภาวะทุพโภชนาการอยู่ในระดับสูง โดยเฉพาะนักเรียนในจังหวัดปัตตานี มีนักเรียนประถมศึกษาทั้งหมด 58,191 คน มีภาวะทุพโภชนาการภาวะผอม 5,167 คน คิดเป็นร้อยละ 8.88 นักเรียนมีภาวะเตี้ย 9,961 คน คิดเป็นร้อยละ 17.12 นักเรียนมีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน 3,210 คน คิดเป็นร้อยละ 5.52 นักเรียนมีภาวะผอมและเตี้ย 1,089 คน คิดเป็นร้อยละ 1.87 มีภาวะอ้วนและเตี้ย 288 คน คิดเป็นร้อยละ 0.49 รวมนักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการ จำนวนทั้งสิ้น 19,712 คน คิดเป็นร้อยละ 33.88 (สำนักงานกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวัน, 2565)

การแก้ไขปัญหาภาวะทุพโภชนาการ และการสร้างให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและพฤติกรรมบริโภคอาหารที่มีคุณค่าสารอาหารครบถ้วนปลอดภัย จึงเป็นปัจจัยหลักในการสร้างเสริมให้คนไทยมีสุขภาพที่แข็งแรง การที่เด็กไทยจะมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมวัย ไม่มีปัญหาภาวะทุพโภชนาการและมีสมองพร้อมที่จะเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น จำเป็นต้องอาศัยปัจจัยที่ส่งเสริมหลายประการ โดยเฉพาะปัจจัยทางด้านอาหารและโภชนาการ เพราะการเจริญเติบโตของร่างกายทุกส่วน ต้องการอาหารในการเสริมสร้าง ซ่อมแซมและบำรุงให้ร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอ อาหารที่ดี เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ช่วยเสริมสร้างความสามารถในการใช้สมองให้เกิดประโยชน์ในการคิดแก้ปัญหาส่งเสริมสุขภาพจิตให้อยู่ในสภาวะที่ดี การบริโภคอาหารให้ได้สัดส่วนตามวัยและถูกสุขลักษณะของแต่ละบุคคล โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็กวัยเรียนเป็นระยะที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต ย่อมต้องการอาหารที่จะไปบำรุงร่างกาย ส่งเสริมการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย รวมทั้งการเจริญเติบโตทางสมอง เพิ่มพูนความคิดด้านสติปัญญา ถ้าเด็กบริโภคอาหารไม่เพียงพอ หรือได้คุณภาพของสารอาหารไม่ครบถ้วน ร่างกายจะเกิดภาวะทุพโภชนาการในระดับความรุนแรงต่างๆ กัน ตามชนิดปริมาณและระยะเวลาของการขาดอาหารนั้นๆ ซึ่งจะส่งผลกระทบโดยตรง

ต่อสมรรถภาพการเรียนรู้ของเด็ก เพราะความหิวเกิดจากความต้องการอาหาร เมื่อไม่ได้รับอาหาร น้ำตาลในเลือดก็จะน้อย เกิดความรู้สึกหิวขึ้นในจิตใจ ขาดสมาธิ กระสับกระส่าย และขาดความสนใจในการเรียนรู้ ทำให้เรียนหนังสือไม่ได้ดี เฉื่อยชา และแยกตัวเองจากเพื่อนฝูง สิ่งเหล่านี้จะเป็นอุปสรรคในการเรียนรู้ที่สำคัญอย่างยิ่งของเด็ก (กองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวัน, 2562 : 1)

อาหารทุกมื้อมีความสำคัญต่อความสมบูรณ์ สมวัย ของร่างกาย อาหารเข้าก็เช่นกัน มีความสำคัญอย่างมาก เพราะเป็นอาหารมื้อแรกของวัน ที่ได้รับเข้าสู่ร่างกาย ตั้งแต่ตื่นนอนตอนเช้า จนถึงเวลา 10.00 น. ภาษาอังกฤษใช้คำว่า “Breakfast” หมายความว่า Break overnight fast หรือหยุดการอดอาหารที่ผ่านมามาทั้งคืน (ประไพศรี ศิริจักรวาล, 2554) หลังจากที่ ร่างกายอดอาหารมา ยาวนานมากกว่า 12-15 ชั่วโมง ตั้งแต่อาหารมื้อเย็นจนถึงมื้อเช้าของอีกวัน ระหว่างที่นอนหลับ ร่างกายยังคงใช้พลังงานตามปกติพลังงานเหล่านั้นมาจากกลูโคสที่ร่างกาย เก็บสะสมไว้เป็นแหล่ง พลังงานสำคัญ กว่าที่จะถึงเวลาเช้ากลูโคสมากกว่าครึ่งจะถูกใช้ไปทำให้ร่างกาย อยู่ในภาวะขาดน้ำตาล โดยปกติระดับน้ำตาลในเลือดเท่ากับ 80-100 มิลลิกรัม/100 ลบ.ซม.แต่เมื่อตื่นนอนตอนเช้าระดับ น้ำตาลในเลือดจะลดต่ำลง ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนกลูคาгон เพื่อเพิ่มระดับน้ำตาลและไขมันในเลือด เมื่อระบบทางเดินอาหารไม่มีอาหารจะทำให้ระดับฮอร์โมนเกรลิน หรือ ฮอร์โมนความหิวหลังสูงมาก ทำให้มีการส่งสัญญาณไปกระตุ้น Hypothalamus ให้รู้สึกหิวและความรู้สึกอยากอาหารมาก ซึ่ง น้ำตาลในเลือดเป็นสารอาหารพื้นฐานสำคัญที่ให้พลังงานระดับเซลล์แก่ร่างกาย โดยเฉพาะสมองของ เราทุกคนเมื่อน้ำตาลไปเลี้ยงสมองได้น้อยลงเซลล์สมองส่วนที่ทำงานเกี่ยวข้องกับความคิด ความจำจะ ได้รับน้ำตาลไปบำรุงน้อยลงตามไปด้วย เป็นสาเหตุที่ทำให้ขาดความกระปรี้กระเปร่า การบริโภค อาหารเข้ายังทำให้ร่างกายสร้างฮอร์โมนเซโรโทนิน (serotonin) หรือ สารสื่อประสาทในสมอง หากมี ฮอร์โมนเซโรโทนินอย่างเพียงพอจะช่วยให้อารมณ์ดี รู้สึกผ่อนคลายและสงบที่มีส่วนช่วยเสริมสร้าง สมองให้ทำงานรวดเร็ว ฉับไว คล่องแคล่ว ไม่เฉื่อยชา กลูโคสในร่างกายรับมาจากอาหารประเภท น้ำตาลและแป้ง นอกจากนี้ร่างกายยังสามารถเปลี่ยนสารอาหารประเภทโปรตีนและไขมันเป็นกลูโคส ได้เมื่อจำเป็น ระดับน้ำตาลในเลือดนั้นมีความสัมพันธ์กับอินซูลิน ที่ส่งผลต่อการเกิดโรคเบาหวานและ โรคอ้วน ภาวะเหล่านี้ เกื้อหนุนต่อการเกิดโรคหลอดเลือดแข็งตัว ร่างกายจึงจำเป็นต้องได้รับพลังงาน จากอาหารเข้า เพื่อให้น้ำตาลอยู่ในระดับปกติ การบริโภคอาหารเข้าจะช่วยกระตุ้นให้ร่างกายตื่นตัว เพิ่มสมาธิในการเรียน การทำงาน หรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ดี ช่วยลดอัตราการเกิดอัลไซเมอร์ หรือ สมองเสื่อมอีกด้วย (กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริหารสุขภาพ, 2556) อาหารเข้าจึงเป็นอาหารมื้อ สำคัญที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ หากบริโภคอาหารเข้าเป็นประจำ ร่างกายจะสามารถควบคุมโรคอ้วน และน้ำหนักได้ หลังจากที่ยอดอาหารมานานเกือบ 12 ชั่วโมง หากไม่บริโภคอาหารเข้า จะทำ ให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำลงมีแนวโน้มในการบริหารอาหารที่มีพลังงาน และไขมันสูงในมื้อเที่ยงมาก ขึ้น เป็นสาเหตุให้น้ำหนักเกินและอ้วน การบริโภคอาหารเข้ามีส่วนเพิ่มประสิทธิภาพการเรียน การทำงาน ทำให้ระบบความจำทักษะการเรียนรู้ และอารมณ์ดีขึ้น หากไม่บริโภคอาหารเข้าจะมีสมาธิ น้อยลง สมองทำงานได้ไม่เต็มที่ ร่างกายได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ ส่งผลให้ร่างกายไม่แข็งแรง ยัง ส่งผลต่อสติปัญญา ทำให้ขาดสมาธิ ส่งผลเสียในระยะยาวอีกด้วย (สุนทร ตรีนันทวัน, 2555) และการ ที่นักเรียนไม่ได้รับประทานอาหารเข้า จะทำให้เกิดความเครียด มีผลต่อการทำงานของสมองโดยตรง

ฮอร์โมนคอร์ติซอลเกิดขึ้นมาก จะทำให้ร่างกายมีความต้องการน้ำตาลทั้งวัน การงดอาหารเข้าทำให้ร่างกายลดระบบการเผาผลาญลง สมองจะหลังสารเคมีที่ชื่อว่า นิโรเปปไทด์วาย (neuropeptide Y) ส่งสัญญาณให้บริโภคอาหารโดยไม่รู้ตัว มีภาวะที่เรียกว่า อาหารบริโภคกลางคืน (night eating syndrome) เมื่อเริ่มบริโภคมื้อกลางวันแล้ว จะหยุดไม่ได้จนกระทั่งเช้านอน ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดโรคกระเพาะอาหาร กรดไหลย้อน ภาวะน้ำหนักเกิน โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจและโรคอื่น ๆ ตามมา (ณัฐจิตรา ตรีพงษ์ชัย, 2556)

เด็กวัยก่อนเรียน และเด็กวัยเรียนจำเป็นต้องได้รับอาหารครบ 5 หมู่ ซึ่งประกอบไปด้วย ข้าว แป้ง ผัก ผลไม้ นมและเนื้อสัตว์ ส่วนน้ำมัน น้ำตาล อาหารหวานและอาหารเค็มควรต้องจำกัดไม่ให้รับประทานมากเกินไป อาหารกลุ่มที่ 1 กลุ่มข้าว แป้ง ควรจะเลือกรับประทานข้าวที่เป็นข้าวกล้อง ที่ผ่านการขัดสีน้อย ถ้าเป็นขนมปังควรเลือกขนมปังที่ทำจากข้าวสาลีที่ไม่ผ่านการขัดสีมาก หรือ ที่เรียกว่า โฮลสวิต กลุ่มที่ 2 กลุ่มผัก ควรให้เด็กทานผักเป็นประจำ เลือกผักที่หลากหลาย ประมงแต่งให้ผักมารับประทาน จะเป็นการส่งเสริมให้เด็กรับประทานผักมากขึ้น ส่วนผลไม้ จะช่วยให้มีกากใยและวิตามินซีเพิ่มขึ้น ควรให้ผลไม้เป็นอาหารว่างหลังจากรับประทานอาหารมื้อหลัก ส่วนเนื้อสัตว์ ควรหันเป็นชิ้นให้รับประทานในลักษณะที่เป็นกับข้าว ควรเป็นเนื้อสัตว์ที่มีไขมันน้อย ในช่วงเด็กวัยก่อนเรียน และวัยเรียน สามารถที่จะรับประทานไข่ได้ทุกวัน วันละ 1-2 ฟอง เพราะไข่มีโปรตีนและมีสารอาหารที่คุณภาพดี การรับประทานอาหารให้ครบ 3 มื้อ เป็นสิ่งที่มีความจำเป็นกับเด็กวัยก่อนเรียนและ วัยเรียน แต่เนื่องจากว่า เด็กยังมีการเจริญเติบโต การได้รับอาหารเพียงแค่ 3 มื้อ อาจจะได้รับพลังงานและสารอาหารต่าง ๆ ไม่เพียงพอ ดังนั้น เด็กวัยก่อนเรียนและวัยเรียน ควรรับประทานอาหารว่าง วันละ 2 มื้อ และที่สำคัญควรเน้นให้รับประทานอาหารเช้าทุกวัน เพราะอาหารเช้ามีความจำเป็นต่อเด็กวัยก่อนเรียนและเด็กวัยเรียน โดยอาหารว่างควรมีประโยชน์ งดอาหารทอด มัน หรือขนม ควรได้รับการดื่มนม วันละ 1-2 แก้ว (วันทนีย์ เกรียงสินยศ, 2557)

สำนักงานกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวันได้ตระหนักถึงความสำคัญและจำเป็นในการแก้ปัญหาดังกล่าว จึงได้จัดทำโครงการสร้างความเท่าเทียมด้านโภชนาการสำหรับนักเรียนกลุ่มเป้าหมายพิเศษ กิจกรรมช่วยเหลือนักเรียนในพื้นที่ยากลำบาก จากเงินดอกผลกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษา ปีงบประมาณ พ.ศ.2565 โดยจัดสรรเป็นค่าอาหารมื้อเช้าให้กับนักเรียน ที่มีภาวะทุพโภชนาการผอม เตี้ย ผอมและเตี้ย ในจังหวัดปัตตานีมีอยู่ 15 บาท เป็นจังหวัดนำร่อง ภายใต้โครงการอาหารเช้าเพื่อน้อง “นักเรียนอ้อมท้อง ผู้ปกครองอ้อมใจ” ให้ได้รับประทานอาหารมื้อเช้าครบทุกคน เป็นระยะเวลา 100 วัน นอกจากนี้ได้จัดทำวิจัยควบคู่กับการดำเนินโครงการดังกล่าว เพื่อศึกษาแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี เปรียบเทียบภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนหลังจากการดำเนินโครงการตลอดจนศึกษาระดับความพึงพอใจของผู้เกี่ยวข้องและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนหลังดำเนินโครงการอาหารเช้าเพื่อน้อง “นักเรียนอ้อมท้อง ผู้ปกครองอ้อมใจ” ซึ่งจะทำให้กองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษา และผู้ที่เกี่ยวข้องมีแนวปฏิบัติที่ดีในการจัดอาหารเช้าเพื่อแก้ปัญหาภาวะทุพโภชนาการได้อย่างมีประสิทธิภาพให้กับนักเรียนต่อไป

คำถามการวิจัย

- 1.สภาพปัญหาภาวะทุพโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า ของนักเรียน ประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานีเป็นอย่างไร
- 2.แนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาใน จังหวัดปัตตานี มีลักษณะเป็นอย่างไร
- 3.ภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานีก่อนและหลังใช้แนว ทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี แตกต่างกันอย่างไ
- 4.ระดับความพึงพอใจของนักเรียน ผู้ปกครองนักเรียน ครูประจำชั้น และผู้บริหาร สถานศึกษา ต่อการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของ นักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ภายใต้โครงการอาหารเข้าเพื่อน้อง “นักเรียนอ้อมท้อง ผู้ปกครองอ้อมใจ” อยู่ในระดับใด
- 5.พฤติกรรมการเรียนของนักเรียนหลังดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อ เสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี มีลักษณะอย่างไร

วัตถุประสงค์

- 1.เพื่อศึกษาสภาพปัญหาภาวะทุพโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของ นักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี
- 2.เพื่อศึกษาและพัฒนาแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของ นักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี
- 3.เพื่อเปรียบเทียบภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานีก่อนและ หลังการพัฒนาตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียน ประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี
- 4.เพื่อศึกษาระดับความพึงพอใจของนักเรียน ผู้ปกครองนักเรียน ครูประจำชั้นและผู้บริหาร สถานศึกษา หลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียน ประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานีภายใต้โครงการอาหารเข้าเพื่อน้อง “นักเรียนอ้อมท้อง ผู้ปกครองอ้อมใจ”
- 5.เพื่อศึกษาพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหาร เข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การศึกษาแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียน ประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี มีขอบเขตการวิจัย ดังนี้

ขอบเขตด้านเนื้อหา

- 1.ศึกษาสภาพปัญหาการรับประทานอาหารเข้าของนักเรียน

- 2.องค์ประกอบ/ปัจจัยในการเสริมสร้างสุขภาพ
- 3.การเสริมสร้างภาวะโภชนาการตามวัยของนักเรียน
- 4.ศึกษาแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการ
- 5.แนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

- 6.หลักการทฤษฎีระบบ
- 7.ทฤษฎีความพึงพอใจ
- 8.การสนทนากลุ่ม
- 9.ข้อมูลสถานศึกษาในจังหวัดปัตตานี
- 10.โครงการอาหารเข้าเพื่อน้อง “นักเรียนอัมท้อง ผู้ปกครองอัมใจ”
- 11.พฤติกรรมกรเรียนของนักเรียน

ขอบเขตด้านระยะเวลา

พฤษภาคม 2565 – ธันวาคม 2565

ขอบเขตด้านประชากร กลุ่มตัวอย่างและผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ประชากร กลุ่มตัวอย่าง และผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ใช้ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ประกอบด้วย

ระยะที่ 1 การศึกษาปัญหาภาวะทุพโภชนาการและพฤติกรรมกรบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาแนวคิด ทฤษฎีในการเสริมสร้างภาวะโภชนาการตามวัยของนักเรียน องค์ประกอบ/ปัจจัยในการเสริมสร้างสุขภาพ และแนวทางในการดำเนินงานอาหารเข้า และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตามแนวคิด ของ มณีภัทร์ ไทรเมฆ (2559) กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2562) ศึกษาแนวทางการเสริมสร้างภาวะโภชนาการประสบความสำเร็จ ของ โรงเรียนบ้านโคกสว่าง โรงเรียนนิยมราชูรวิทยา โรงเรียนสามขาพิทยาคม โรงเรียนบ้านขุนแจ โรงเรียนวัดเวฬุวนาราม โรงเรียนวัดยาง โรงเรียนบ้านห้วยแม่บอน (สำนักงานกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษา, 2562) ศึกษาแนวคิดทฤษฎีสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาภาวะทุพโภชนาการ ของ ศักรินทร์ สุวรรณเวหา, อมาวสี อัมพันศิริรัตน์, วิจารณ์ สุวรรณไวพัฒนะ (2562) สมสิริ รุ่งอมรัตน์ และคณะ (2560) สุปราณี การพึ่งตน (2554) ณัฐินี ชั่วชมเกต, พรณรัตน์ แสงเพิ่ม และทัศน์ี ประสบกิตติคุณ (2558) Story et.al (2002) เพื่อนำมาเป็นประเด็นและกรอบในการกำหนดข้อคำถามปัญหาการเกิดภาวะทุพโภชนาการและพฤติกรรมกรบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

ขั้นตอนที่ 2 การศึกษาปัญหาภาวะทุพโภชนาการและพฤติกรรมกรบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

การศึกษาปัญหาภาวะทุพโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน ประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ผู้วิจัยได้กำหนดประชากร กลุ่มตัวอย่างและผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่เกี่ยวข้อง และสัมพันธ์กับเรื่องที่จะศึกษาดังนี้

1.การศึกษาปัญหาภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants)

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) ที่ใช้ในการสัมภาษณ์ ประกอบด้วย ผู้บริหารสถานศึกษา ครูประจำชั้น และผู้ปกครองนักเรียนชั้นอนุบาล 2 – ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีภาวะทุพโภชนาการน้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอม) นักเรียนที่มีส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (เตี้ย) นักเรียนที่มีทั้งน้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์และมีส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอมและเตี้ย) ในคนเดียวกัน ปีการศึกษา 2565 จากโรงเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี จำนวน 27 คน โดยมีวิธีการเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ดังนี้

ผู้บริหารสถานศึกษา คัดเลือกจากผู้บริหารสถานศึกษาในโรงเรียนที่มีร้อยละของภาวะทุพโภชนาการสูงสุดเป็นอันดับ 1 จากโรงเรียนขนาดเล็ก ขนาดกลาง และขนาดใหญ่ในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 1 เขต 2 และ เขต 3 รวมจำนวน 9 คน

ครูประจำชั้น คัดเลือกจากครูประจำชั้นในโรงเรียนที่มีร้อยละของภาวะทุพโภชนาการสูงสุดเป็นอันดับ 2 จากโรงเรียนขนาดเล็ก ขนาดกลาง และขนาดใหญ่ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 1 เขต 2 และ เขต 3 รวมจำนวน 9 คน

ผู้ปกครองนักเรียน คัดเลือกจากผู้ปกครองนักเรียนในโรงเรียนที่มีร้อยละของภาวะทุพโภชนาการสูงสุดเป็นอันดับ 3 จากโรงเรียนขนาดเล็ก ขนาดกลาง และขนาดใหญ่ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 1 เขต 2 และ เขต 3 รวมจำนวน 9 คน

2.การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน ประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี คราวนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้นอนุบาล 2 – ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีภาวะทุพโภชนาการน้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอม) นักเรียนที่มีส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (เตี้ย) นักเรียนที่มีทั้งน้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์และมีส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอมและเตี้ย) ในคนเดียวกันจากโรงเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ปีการศึกษา 2565 ที่เข้าร่วมโครงการจำนวน 162 โรงเรียน นักเรียนจำนวน 5,859 คน จำแนกเป็นนักเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 1 จำนวน 78 โรงเรียน นักเรียนจำนวน 3,348 คน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 2 จำนวน 48 โรงเรียน นักเรียนจำนวน 1,742 คน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 3 จำนวน 36 โรงเรียน นักเรียนจำนวน 769 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างนักเรียนที่ใช้ในการตอบแบบสอบถามการวิจัยครั้งนี้ได้กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางเครซีเมอร์แกน (Krejcie and Morgan, 1970) ได้กลุ่มตัวอย่างนักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการน้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอม) นักเรียนที่มีส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (เตี้ย) และนักเรียนที่มีทั้งน้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์และมีส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอมและเตี้ย) ในคนเดียวกัน ปีการศึกษา 2565 จำนวนนักเรียน 361 คน แต่เพื่อให้สามารถเก็บข้อมูลนักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการให้ครบตามสภาวะทุพโภชนาการ จึงเพิ่มจำนวนตัวอย่างเป็นจำนวนนักเรียน 528 คน โดยผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage sampling)

ระยะที่ 2 การนำเสนอแนวทางจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี และผลจากการดำเนินงานตามแนวทางทางการจัดอาหารเข้าเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานีภายใต้โครงการอาหารเข้าเพื่อน้อง “นักเรียนอัมท้อง ผู้ปกครองอัมใจ”

ประชากร กลุ่มตัวอย่าง และผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

การนำเสนอแนวทางจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษา และตรวจสอบคุณภาพของแนวทางการจัดอาหารเข้าเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ผู้วิจัยได้กำหนดประชากร กลุ่มตัวอย่าง และผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่เกี่ยวข้องและสัมพันธ์กับเรื่องที่จะศึกษาดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาและพัฒนาแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants)

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) ประกอบด้วยผู้บริหารสถานศึกษา ครูประจำชั้น และผู้ปกครองนักเรียน ที่สามารถแก้ไขลดปัญหาภาวะทุพโภชนาการได้สูงสุด ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 1 เขต 2 และ เขต 3 เขตพื้นที่การศึกษาระดับ 3 โรงเรียน จากโรงเรียนขนาดเล็ก ขนาดกลาง ขนาดใหญ่ รวมผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้งสิ้น 9 โรงเรียน จำนวน 27 คน

ขั้นตอนที่ 2 นำเสนอผลการใช้แนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ภายใต้โครงการอาหารเข้าเพื่อน้อง “นักเรียนอัมท้อง ผู้ปกครองอัมใจ”

1.การเปรียบเทียบภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานีก่อนและหลังการพัฒนาตามแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

ประชากร

การเปรียบเทียบภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานีก่อนและหลังการพัฒนาตามแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ศึกษาจากข้อมูลภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนรายบุคคลชั้นอนุบาล 2 – ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีภาวะทุพโภชนาการน้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอม) นักเรียนที่มีส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (เตี้ย) นักเรียนที่มีทั้งน้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์และมีส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอมและเตี้ย) ในคนเดียวกัน ปีการศึกษา 2565 จากโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการจำนวน 162 โรงเรียน นักเรียนจำนวน 5,859 คน จำแนกเป็นนักเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 1 จำนวน 78 โรงเรียน นักเรียนจำนวน 3,348 คน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 2 จำนวน 48 โรงเรียน นักเรียนจำนวน 1,742 คน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 3 จำนวน 36 โรงเรียน นักเรียนจำนวน 769 คน โดยให้รายงานภาวะทุพโภชนาการของนักเรียน ผ่านระบบ SLS : School lunch system (ข้อมูล ณ วันที่ 10 มิถุนายน 2565) เปรียบเทียบกับข้อมูลภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนรายบุคคลหลังดำเนินการ ข้อมูลภาวะทุพโภชนาการของนักเรียน ที่รายงานผ่านระบบ SLS : School lunch system (ข้อมูล ณ วันที่ 10 พฤศจิกายน 2565)

2.การศึกษาระดับความพึงพอใจของนักเรียน ผู้ปกครองนักเรียน ครูประจำชั้น และผู้บริหารสถานศึกษา หลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานีภายใต้โครงการอาหารเช้าเพื่อน้อง “นักเรียนอิ่มท้อง ผู้ปกครองอึ้งใจ”

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย นักเรียน ผู้ปกครองนักเรียน ครูประจำชั้น และผู้บริหารสถานศึกษา ดังนี้

นักเรียนชั้นอนุบาล 2 – ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีภาวะทุพโภชนาการน้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอม) นักเรียนที่มีส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (เตี้ย) นักเรียนที่มีทั้งน้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์และมีส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอมและเตี้ย) ในคนเดียวกัน ปีการศึกษา 2565 จากโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการจำนวน 162 โรงเรียน นักเรียนจำนวน 5,859 คน จำแนกเป็นนักเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 1 จำนวน 78 โรงเรียน นักเรียนจำนวน 3,348 คน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 2 จำนวน 48

โรงเรียน นักเรียนจำนวน 1,742 คน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 3 จำนวน 36 โรงเรียน นักเรียนจำนวน 769 คน

ผู้ปกครองนักเรียนชั้นอนุบาล 2 – ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีภาวะทุพโภชนาการ น้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอม) นักเรียนที่มีส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (เตี้ย) นักเรียนที่มีทั้ง น้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์และมีส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอมและเตี้ย) ในคนเดียวกัน ปีการศึกษา 2565 จากโรงเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี จำนวน 5,859 คน

ครูประจำชั้นนักเรียนชั้นอนุบาล 2 – ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีภาวะทุพโภชนาการ น้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอม) นักเรียนที่มีส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (เตี้ย) นักเรียนที่มีทั้งน้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์และมีส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอมและเตี้ย) ในคนเดียวกัน ปีการศึกษา 2565 จากโรงเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี โรงเรียนละ 1 คน (คัดเลือกตามคุณสมบัติเป็นครูประจำชั้นที่ดูแลนักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการมากที่สุด) จำนวน 162 คน

ผู้บริหารสถานศึกษาในโรงเรียนที่มีนักเรียนชั้นอนุบาล 2 – ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีภาวะทุพโภชนาการ น้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอม) นักเรียนที่มีส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (เตี้ย) นักเรียนที่มีทั้งน้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์และมีส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอมและเตี้ย) ในคนเดียวกัน จากโรงเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ปีการศึกษา 2565 จำนวน 162 คน

กลุ่มตัวอย่าง

นักเรียนได้กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางเครซีเมอร์แกน (Krejcie and Morgan, 1970) ได้กลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะทุพโภชนาการ น้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอม) นักเรียนที่มีส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (เตี้ย) นักเรียนที่มีทั้งน้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์และมี ส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอมและเตี้ย) ในคนเดียวกัน ปีการศึกษา 2565 จำนวน 363 คน แต่เพื่อให้สามารถเก็บข้อมูลนักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการให้ครบตามสภาวะทุพโภชนาการ จึงทำให้ ตัวอย่างที่ได้มีจำนวน 528 คน โดยผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage sampling)

ผู้ปกครองนักเรียนชั้นอนุบาล 2 – ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีภาวะทุพโภชนาการ น้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอม) นักเรียนที่มีส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (เตี้ย) นักเรียนที่มีทั้ง น้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์และมีส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอมและเตี้ย) ในคนเดียวกัน ปีการศึกษา 2565 จากโรงเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ที่บุตร หลานเป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 528 คน

ครูประจำชั้นนักเรียนชั้นอนุบาล 2 – ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีภาวะทุพโภชนาการ น้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอม) นักเรียนที่มีส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (เตี้ย) นักเรียนที่มีทั้งน้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์และมีส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอมและเตี้ย) ในคนเดียวกันปีการศึกษา 2565 จากโรงเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี โรงเรียนละ 1 คน (คัดเลือกตามคุณสมบัติเป็นครูประจำชั้นที่ดูแลนักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการมากที่สุด) จำนวน 162 คน

ผู้บริหารสถานศึกษาในโรงเรียนที่มีนักเรียนชั้นอนุบาล 2 – ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีภาวะทุพโภชนาการ น้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอม) นักเรียนที่มีส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์

(เตี้ย) นักเรียนที่มีทั้งน้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์และมีส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอมและเตี้ย) ในคนเดียวกัน ปีการศึกษา 2565 จากโรงเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี จำนวน 162 คน

3.การศึกษาพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ภายใต้โครงการอาหารเช้าเพื่อน้อง “นักเรียนอ้อมท้อง ผู้ปกครองอ้อมใจ”

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants)

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) ที่ใช้ในการสัมภาษณ์ครั้งนี้ประกอบด้วย ผู้บริหารสถานศึกษา ครูประจำชั้น และผู้ปกครองนักเรียน ที่มีผลงานเชิงประจักษ์ที่สามารถลดภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนได้สูงสุดในโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 1 เขต 2 และ เขต 3 เขตพื้นที่การศึกษาละ 3 โรงเรียน จากโรงเรียนขนาดเล็ก ขนาดกลาง ขนาดใหญ่ รวมผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้งสิ้น 9 โรงเรียน จำนวน 27 คน

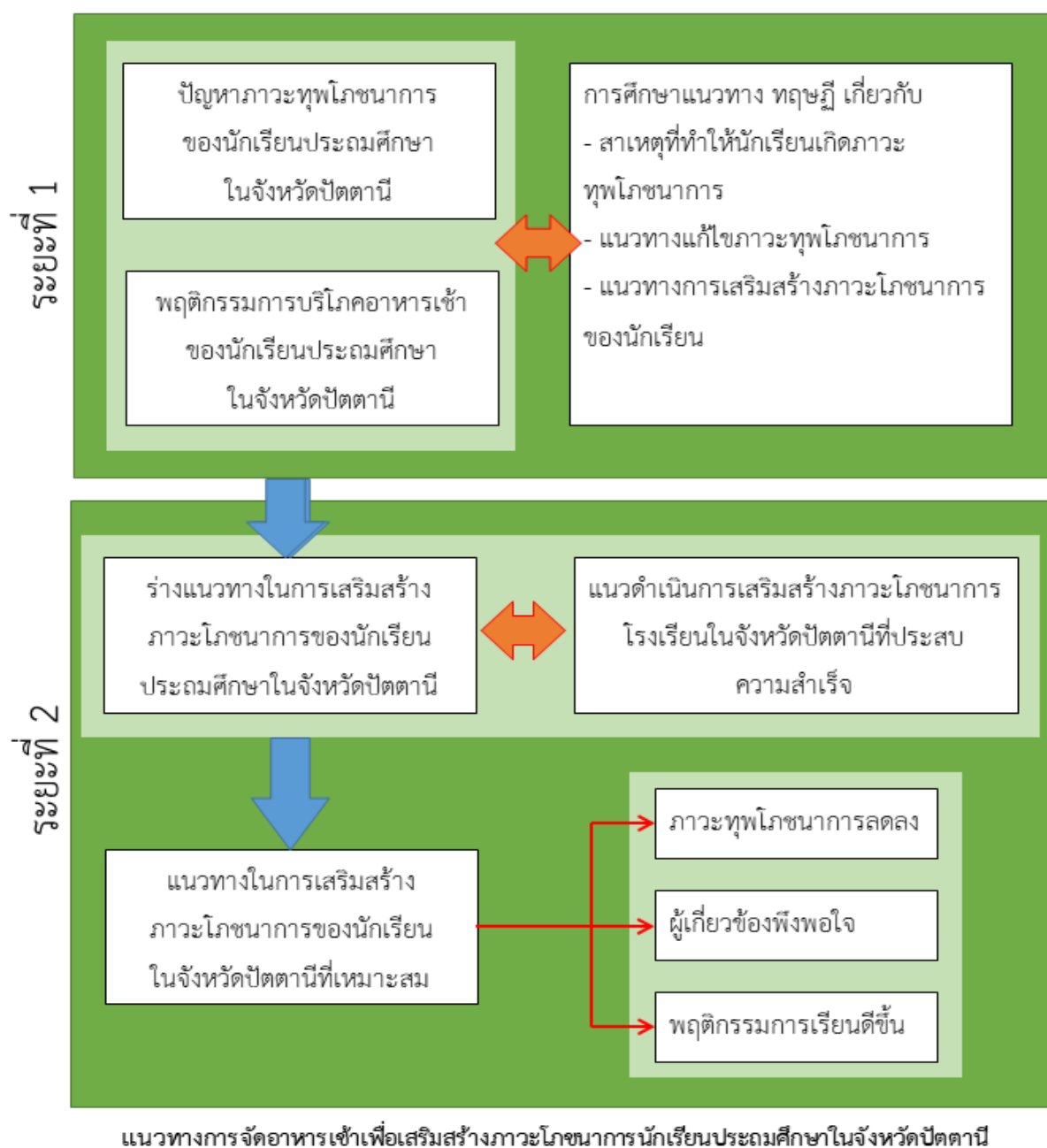
ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรต้น

แนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ภายใต้โครงการอาหารเช้าเพื่อน้อง “นักเรียนอ้อมท้อง ผู้ปกครองอ้อมใจ”

ตัวแปรตาม

- 1.ภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี
 - 2.ระดับความพึงพอใจของนักเรียน ผู้ปกครองนักเรียน ครูประจำชั้น และผู้บริหารสถานศึกษา หลังดำเนินงานตามแนวทางจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี
 - 3.พฤติกรรมกรเรียนรู้ของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี
- สามารถแสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังแผนภาพ 1



แผนภาพ 1 กรอบแนวคิดในการศึกษาแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

นิยามศัพท์เฉพาะ

1.แนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี หมายถึง ขั้นตอนการดำเนินงานจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ที่ได้รับจัดสรรงบประมาณจากเงินดอกผลกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษา ปีงบประมาณ พ.ศ.2565 ตามโครงการสร้างความเท่าเทียมด้านโภชนาการสำหรับกลุ่มเป้าหมายพิเศษ กิจกรรมช่วยเหลือนักเรียนในพื้นที่ยากลำบาก เพื่อเป็นค่าอาหารมื้อเช้า ในอัตราไม่เกิน 15 บาท/คน/วัน ระยะเวลาไม่เกิน 100 วัน เพื่อนำมาจัดสำหรับที่เหมาะสมกับผู้เรียนตามมาตรฐานโภชนาการเด็กวัยเรียน โดยโรงเรียนต้องมีแนวทาง วิธีการดำเนินการอย่างเป็นระบบ ขั้นตอนในการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนให้กับนักเรียน ประกอบด้วยชื่อแนวทาง องค์ประกอบ/หลักการของแนวทาง ขั้นตอนการดำเนินงาน และปัจจัยสู่ความสำเร็จตามบริบทของสถานศึกษา

2.ภาวะโภชนาการของนักเรียน หมายถึง ภาวะของร่างกายที่มีความสมส่วนทั้งน้ำหนักและส่วนสูงที่เกิดจากการได้รับอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ หรือ มีสารอาหารครบถ้วน และมีปริมาณเพียงพอกับความต้องการของร่างกายก่อให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกายให้สามารถใช้สารอาหารเหล่านั้นในการเสริมสร้างสุขภาพอนามัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3.ภาวะทุพโภชนาการ หมายถึง ภาวะที่ร่างกายไม่มีความสมดุลด้านโภชนาการหรือการนำอาหารที่กินไปใช้ในร่างกายมีความผิดปกติ จะมีทั้งสองด้าน คือ ด้านการขาดสารอาหาร และด้านได้รับอาหารมากเกินไป ส่งผลให้นักเรียนมีน้ำหนัก ส่วนสูง ไม่เป็นไปตามเกณฑ์ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ดังนี้

3.1 ผอม หมายถึง นักเรียนที่มีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน (น้อยกว่าหรือเท่ากับ -2 S.D.)

3.2 เตี้ย หมายถึง นักเรียนที่มีส่วนสูงตามเกณฑ์อายุต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน (น้อยกว่าหรือเท่ากับ -2 S.D.)

3.3 ผอมและเตี้ย หมายถึง นักเรียนที่มีน้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์และส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (น้อยกว่าหรือเท่ากับ -2 S.D.)

4.อาหารเข้า หมายถึง อาหารมื้อแรกของวันหลังจากตื่นนอนในช่วงเวลาเช้า ที่ปฏิบัติเป็นประจำ โดยมีชนิด และปริมาณอาหาร รวมถึงเครื่องดื่มต่าง ๆ ที่รับประทานในช่วงเวลาจากตื่นนอนถึงเวลา 10.00 น.

5.พฤติกรรมการเรียน หมายถึง การกระทำของนักเรียนที่แสดงถึงความสนใจและเอาใจใส่ในการเรียน การเข้าชั้นเรียนตรงเวลา การร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียน อย่างสม่ำเสมอ สมาธิในการเรียน กระตือรือร้นให้ความร่วมมือ การมาโรงเรียนก่อนเวลาโรงเรียนเข้า รวมถึงอัตราการมาเรียนรายวันของนักเรียน

6.ความพึงพอใจของนักเรียน ผู้ปกครองนักเรียน ครูประจำชั้น และผู้บริหารสถานศึกษา ต่อแนวทางจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี หมายถึง ความรู้สึกของนักเรียน ผู้ปกครองนักเรียน ครูประจำชั้น และผู้บริหารสถานศึกษา ที่แสดงออกอย่างใดอย่างหนึ่งต่อการใช้แนวทางจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

7.นักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาระดับชั้นอนุบาลปีที่ 2 ถึง ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2565 ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 1 เขต 2 และ เขต 3

8.โรงเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี หมายถึง สถานศึกษาในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 1 เขต 2 และ เขต 3 ที่ได้รับการจัดสรรงบประมาณจากเงินดอกผลกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษา ปีงบประมาณ พ.ศ.2565 ตามโครงการสร้างความเท่าเทียมด้านโภชนาการสำหรับกลุ่มเป้าหมายพิเศษ กิจกรรมช่วยเหลือนักเรียนในพื้นที่ยากลำบาก

9.ผู้บริหารสถานศึกษา หมายถึง ผู้อำนวยการสถานศึกษา หรือ ผู้ที่รักษาการในตำแหน่งผู้อำนวยการสถานศึกษา ที่ดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

10.ครูประจำชั้น หมายถึง ครู ที่ทำหน้าที่ครูประจำชั้นของนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 ถึง ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2565 ที่รับผิดชอบดูแลนักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการในโรงเรียนที่ดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

11.ผู้ปกครองนักเรียน หมายถึง บิดา หรือ มารดา หรือ ผู้ที่ดูแลนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 ถึง ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2565 ของโรงเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

12.ขนาดโรงเรียน หมายถึงขนาดของสถานศึกษา กำหนดขนาดตามจำนวนนักเรียน ได้แก่

12.1 ขนาดเล็ก หมายถึง สถานศึกษาที่มีนักเรียน จำนวน 1-120 คน

12.2 ขนาดกลาง หมายถึง สถานศึกษาที่มีนักเรียน จำนวน 121-719 คน

12.3 ขนาดใหญ่ หมายถึง สถานศึกษาที่มีนักเรียน จำนวน 720-1,679 คน

12.4 ขนาดใหญ่พิเศษ หมายถึง สถานศึกษาที่มีนักเรียนจำนวน 1,680 คนขึ้นไป

13.โครงการอาหารเช้าเพื่อน้อง “นักเรียนอัมตอง ผู้ปกครองอัมใจ” หมายถึง กิจกรรมช่วยเหลือนักเรียนในพื้นที่ยากลำบากกลุ่มเป้าหมายพิเศษ ตามโครงการสร้างความเท่าเทียมด้านโภชนาการสำหรับนักเรียนกลุ่มเป้าหมายพิเศษ ดำเนินงานตามดำริของรัฐมนตรีกระทรวงศึกษาธิการ โดยใช้เงินดอกผลกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวัน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2565 จัดสรรเป็นค่าอาหารมื้อเช้าในอัตราไม่เกิน 15/คน/วัน ระยะเวลา ไม่เกิน 100 วัน ภายใต้ชื่อ โครงการอาหารเช้าเพื่อน้อง “นักเรียนอัมตอง ผู้ปกครองอัมใจ” ให้กับนักเรียนในจังหวัดปัตตานี ซึ่งเป็นจังหวัดนาร่องในการแก้ไขปัญหาภาวะทุพโภชนาการ

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 1.สำนักงานกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวัน มีแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษา
- 2.สถานศึกษา สามารถนำแนวทางการจัดอาหารเช้า เพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษา ไปประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างภาวะโภชนาการ
- 3.นักเรียนมีภาวะโภชนาการที่ดี สมวัย มีพฤติกรรมการเรียนที่ดี
- 4.ผู้ปกครอง มีความตระหนักถึงความสำคัญของอาหารเช้าของนักเรียน และมีแนวทางในการเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียน

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษางานวิจัยเรื่อง แนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อสร้างเสริมภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาค้นคว้า ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องตลอดจนศึกษาหลักการ แนวทาง ทฤษฎีการบริหารเพื่อแก้ปัญหาและลดปัญหาภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี โดยมีหลักการ แนวทาง ทฤษฎีการบริหาร ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1.การสร้างเสริมภาวะโภชนาการตามวัยของนักเรียน

1.1 ภาวะโภชนาการ

1.1.1 ความหมายของภาวะโภชนาการ

1.1.2 ความสำคัญของภาวะโภชนาการ

1.2 ภาวะโภชนาการตามวัยเรียน

1.3 แนวทางการสร้างเสริมสุขภาพ

1.3.1 แนวคิดพื้นฐานในการสร้างเสริมสุขภาพ

- ความหมายสุขภาพ
- การสร้างเสริมสุขภาพ
- กระบวนการในการสร้างเสริมสุขภาพ

1.3.2 แนวทางในการสร้างเสริมภาวะโภชนาการ

- ความหมายของแนวทาง
- องค์ประกอบของแนวทาง
- แนวทางในการสร้างเสริมภาวะโภชนาการที่ประสบความสำเร็จ

2.แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสภาพปัญหาภาวะทุพโภชนาการ

2.1 ความหมายของภาวะทุพโภชนาการ

2.2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะทุพโภชนาการ

2.3 แนวทางการแก้ไขภาวะทุพโภชนาการ

3.พฤติกรรมกรบริโภคอาหารเข้า

3.1 ความรู้เกี่ยวกับอาหารเข้า

3.1.1 ความหมายของอาหารเข้า

3.1.2 ความสำคัญของอาหารเข้า

3.1.3 ประเภทของอาหารเข้า

3.1.4 ประโยชน์ของอาหารเข้า

3.1.5 ผลกระทบต่อสุขภาพจากการไม่รับประทานอาหารเข้า

3.1.6 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการบริโภคอาหารเข้า

3.2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า

3.2.1 ความหมายของพฤติกรรม

- 3.2.2 ความหมายพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร
- 3.2.3 พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหาร
- 4.แนวคิดทฤษฎีเชิงระบบ
 - 4.1 ความหมายของทฤษฎีระบบ
 - 4.2 องค์ประกอบของทฤษฎีระบบ
 - 4.3 การนำทฤษฎีระบบมาประยุกต์ใช้
- 5.พฤติกรรมการณ์เรียน
 - 5.1 ความหมายของพฤติกรรมการณ์เรียน
 - 5.2 องค์ประกอบของพฤติกรรมการณ์เรียน
- 6.แนวคิดทฤษฎีความพึงพอใจ
 - 6.1 ความหมายของความพึงพอใจ
 - 6.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจ
 - 6.3 การวัดความพึงพอใจ
- 7.แนวคิดการสัมภาษณ์
- 8.ข้อมูลภาวะทุพโภชนาการของสถานศึกษาในจังหวัดปัตตานี
- 9.งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 9.1 งานวิจัยในประเทศ
 - 9.2 งานวิจัยต่างประเทศ
- 10.โครงการอาหารเข้าเพื่อน้อง “นักเรียนอิมท้อง ผู้ปกครองอิมใจ”

1. การสร้างเสริมภาวะโภชนาการตามวัยของนักเรียน

อาหารถือเป็นปัจจัยพื้นฐานต่อการดำรงชีวิตของคนทุกเพศและทุกวัยโดยมีโภชนาการเป็นพื้นฐานสำคัญเพื่อสร้างเสริมสุขภาพที่ดี อาหารที่ปลอดภัยและมีคุณค่าทางโภชนาการในปริมาณที่เหมาะสมจะให้ พลังงาน โปรตีน วิตามิน เกลือแร่ และสารอาหารอื่น ๆ อย่างพอเพียงกับความ ต้องการและการทำงานของร่างกาย ทำให้ร่างกายแข็งแรง ไร้หรือลดโรคภัย อาหารที่มีคุณภาพและเหมาะสมก็สามารถช่วยลดความรุนแรงของโรคเหล่านั้น รวมไปถึงลดการใช้ยาที่อาจส่งผลข้างเคียงต่อร่างกาย เมื่อร่างกายได้รับโภชนาการที่เหมาะสมบุคคลจะสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีในด้านอื่น ๆ ได้อย่างเต็มที่

1.1 ภาวะโภชนาการ

ร่างกายที่ได้รับอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ หรือมีสารอาหารครบถ้วน และมีปริมาณเพียงพอกับความต้องการของร่างกายจะก่อให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกาย เพราะสามารถนำสารอาหารมาสร้างเสริมสุขภาพอนามัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.1.1 ความหมายของภาวะโภชนาการ

นักวิชาการได้ให้ความหมายของภาวะโภชนาการไว้ว่า สภาพหรือสุขภาพร่างกายที่เกิดจากการบริโภคอาหาร หรือภาวะสุขภาพของร่างกายที่เป็นผลมาจากอาหารที่ร่างกายได้รับเข้าไป โดยสภาวะร่างกายของเด็กจะเป็นผลจากสารอาหารที่ได้รับประทาน สามารถประเมินได้จากการชั่งน้ำหนัก การวัดส่วนสูง ณ ปัจจุบันแล้วนำมาเปรียบเทียบกับกราฟแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงในการติดตามการเจริญเติบโต สุสิตา สิงโสม (2562) ; นภาพร เพ็งสอน (2561) ; วีรวัลย์ ศิรินาม (2561) ; พัชรพัฒน์ สิทธิวงศ์ (2558) สอดคล้องกับจักรินทร์ ปริมาณน์ และคณะ (2561) ที่กล่าวว่า ภาวะโภชนาการ หมายถึง สภาวะทางสุขภาพของบุคคลมีผลเนื่องมาจากการรับประทานอาหาร การย่อยอาหาร การดูดซึม การขนส่ง การสะสม และผลของการเผาผลาญสารอาหารในระดับเซลล์ที่เกิดขึ้นอย่างสมดุล จนส่งเสริมให้ร่างกายเกิดความสมดุลทั้งในส่วนของน้ำหนักและส่วนสูง โดยสามารถประเมินได้ด้วยการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง

สรุปได้ว่า ภาวะโภชนาการ หมายถึง ภาวะของร่างกายที่มีความสมดุลทั้งน้ำหนักและส่วนสูงที่เกิดจากการได้รับอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ หรือมีสารอาหารครบถ้วน และมีปริมาณเพียงพอกับความต้องการของร่างกายก่อให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกาย และร่างกายใช้สารอาหารเหล่านั้นในการเสริมสร้างสุขภาพอนามัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.1.2 ความสำคัญของภาวะโภชนาการ

ภาวะโภชนาการเป็นรากฐานที่สำคัญของการมีสุขภาพดีตลอดช่วงชีวิต เนื่องจากร่างกายต้องนำสารอาหารที่ได้รับมาใช้เพื่อสร้างเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่สมวัย อีกทั้งภาวะโภชนาการยังใช้เป็นดัชนีบ่งชี้สุขภาพโดยรวมของเด็ก การให้เด็กรับประทานอาหารอย่างไม่เหมาะสมหรือไม่ครบทั้ง 5 หมู่ จะทำให้การเจริญเติบโตหยุดชะงัก มีระดับสติปัญญาไม่ดีเท่าที่ควร และเจ็บป่วยบ่อย ดังนั้นหากปล่อยให้เด็กขาดสารอาหาร จะส่งผลเสียถึง 4 ช่วงอายุ คือ วัยเด็ก วัยเรียน วัยผู้ใหญ่ และวัยผู้สูงอายุ ทั่วโลกจึงให้ความสำคัญกับการส่งเสริมโภชนาการด้วยเหตุนี้ เด็กจึงควรได้รับประทานอาหารหลักครบทั้ง 5 หมู่ ในแต่ละชนิดควรกินให้หลากหลายชนิด วันละ 3 มื้อ และดื่มนมเป็นอาหารเสริมให้เพียงพอทั้งปริมาณและคุณภาพตามที่ร่างกายเด็กต้องการ ในแต่ละมื้อ แต่ละวัน เพื่อให้เด็กได้รับอาหารที่ครบถ้วนและปลอดภัย จึงจะสามารถป้องกัน แก้ไข และฟื้นฟูภาวะทุพโภชนาการของเด็กได้ ประไพพิศ สิงหเสม ศักรินทร์ สุวรรณเวหา และอติญาณ์ ศรีเกษตริน. (2560) ; ลัดดา เหมาะสุวรรณ (2555) World Health Organization : WHO (2016 : ออนไลน์) ซึ่งสอดคล้องกับ กรมอนามัย (2562) และฝ่ายโภชนาการ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล (2561) กล่าวว่า เด็กที่มีอายุ 6-12 ปี จะเจริญเติบโตและมีพัฒนาการทางร่างกายและจิตใจ รวมทั้งการเรียนรู้เป็นพื้นฐานสำคัญที่จะนำไปสู่ชีวิตที่มีคุณภาพในอนาคต ดังนั้นการจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพราะถ้าเด็กในวัยนี้ ได้รับอาหารไม่เพียงพอหรือไม่เหมาะสม จะส่งผลให้ร่างกายแคระแกร็น สติปัญญาทึบ ไม่มีความพร้อมในการเรียน ประสิทธิภาพการเรียนรู้และการทำงานต่ำ โดยโภชนาการที่ดีมีผลต่อสุขภาพ ดังนี้

1.ผลทางร่างกาย ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่ มีกำลังแรงงานมากกว่าผู้ที่กินอยู่ไม่ถูกต้อง มีร่างกายแข็งแรง มีความต้านทานโรคสูง ไม่แก่ก่อนวัยและอายุยืน มารดาและทารกในครรภ์แข็งแรง

2.ผลทางอารมณ์และสติปัญญา ผลงานทางวิทยาศาสตร์หลายแห่งแสดงให้เห็นว่า พัฒนาการทางสมองของมนุษย์นั้นจะเกิดขึ้นเต็มที่ต่ออวัยวะโภชนาการหรืออาหารที่กินด้วย มีผู้รายงานสอดคล้องกันว่าเด็กที่เป็นโรคขาดโปรตีนนั้น เมื่อรักษาด้วยการให้อาหารโปรตีนคุณภาพดีในปริมาณสูง อาการเจ็บป่วยทางกายจะหายไปและกลับสู่สภาพปกติแต่พัฒนาการทางสมองของเด็กเหล่านั้นไม่อาจแก้ไขให้กลับสู่สภาพเดิมเหมือนเด็กปกติได้ โดยเฉพาะขณะที่สมองกำลังเติบโตรวดเร็วกว่าวัยอื่น

3.ประสิทธิภาพในการทำงาน โภชนาการที่ดีมีส่วนทำให้จิตใจแข็งแรง มีความมั่นคงในอารมณ์ ไม่เหนื่อยหรือท้อแท้ง่าย มีความแจ่มใสและกระตือรือร้นในชีวิต ปรับตนเข้ากับสังคมหรือสิ่งแวดล้อมได้ง่ายและมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ (Maturity) เจริญเร็วกว่าผู้ที่มีภาวะทางโภชนาการไม่ดี และมีผลต่อการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สรุปได้ว่า ความสำคัญของภาวะโภชนาการ คือ รากฐานที่สำคัญของการมีสุขภาพดีเป็นดัชนีบ่งชี้ภาวะสุขภาพโดยรวม และเป็นต้นทุนสำคัญสำหรับการพัฒนาเด็กให้เติบโตเต็มศักยภาพ เด็กจึงควรได้กินอาหารหลักครบทั้ง 5 หมู่ เพียงพอทั้งปริมาณและคุณภาพ วันละ 3 มื้อ ถ้าเด็กได้รับอาหารไม่เพียงพอหรือไม่เหมาะสม จะส่งผลให้เด็กมีร่างกายแคระแกร็น การเจริญเติบโตหยุดชะงัก มีระดับสติปัญญาไม่ดีเท่าที่ควร ไม่มีความพร้อมในการเรียน ประสิทธิภาพการเรียนรู้และการทำงานต่ำ และเจ็บป่วยบ่อย

1.2 ภาวะโภชนาการตามวัยเรียน

นักวิชาการหลายท่านได้กล่าวถึงภาวะโภชนาการตามวัยเรียน ไว้ดังนี้

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2563) กล่าวว่า เด็กวัยเรียนควรเลือกรับประทานอาหารให้ครบ 6 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มข้าว - แป้ง กลุ่มผัก กลุ่มผลไม้ กลุ่มเนื้อสัตว์ กลุ่มไขมัน และกลุ่มนม เพื่อได้รับพลังงานและสารอาหารที่ครบถ้วน ดังนี้

1.กลุ่มข้าว - แป้ง : เป็นกลุ่มที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย เช่น ข้าวสวย ข้าวเหนียว ข้าวกล้อง เส้นก๋วยเตี๋ยว วุ้นเส้น ขนมจีน ขนมปัง ข้าวโพด เผือก มันเทศ เป็นต้น ควรทานข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือสม่ำเสมอเพราะเป็นอาหารผ่านการขัดสีน้อยที่จะมี โปรตีน แร่ธาตุ วิตามิน และใยอาหาร มากกว่าข้าวขาว โดยทานสลับกับ ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน บะหมี่ เผือก มัน ควรทานอาหารกลุ่มข้าว-แป้งวันละ 7-8 ทัพพี

2.กลุ่มผัก : ให้วิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร ทานผักสดดีกว่าผักดอง หรือน้ำผัก และควรทานให้ได้ผักหลากหลายสี เช่น สีเขียวเข้ม สีเหลืองส้ม สีแดง สีม่วง สีขาว เป็นต้น โดยเฉพาะสีเขียวเข้ม สีเหลืองส้ม สีแดง ที่จะมีวิตามินเกลือแร่ที่จำเป็นมากกว่า โดยใน 1 วัน เด็กควรทานผักให้ได้ 4 ทัพพี เพื่อช่วยเรื่อง การขับถ่าย มีผิวพรรณที่ดี และมีสุขภาพที่แข็งแรง

3.กลุ่มผลไม้ : ให้วิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร เช่นกัน ควรกินผลไม้สดดีกว่าผลไม้ตากแห้ง, ผลไม้, ดอง, หรือน้ำผลไม้ เพราะจะทำให้ได้รับวิตามินซี และกากใยอาหารมากกว่า

นอกจากนี้ น้ำผลไม้จะมีน้ำตาลมากเกินไป ผลไม้ต่างๆอาจกินหลังมื้ออาหารกลางวันทันที หรือเป็นอาหารว่าง โดยเฉลี่ยควรกินผลไม้วันละ 3 ส่วนของอาหารทั้งหมดต่อวัน

4.กลุ่มเนื้อสัตว์ : เช่น หมู ไก่ วัว ปลา เครื่องในสัตว์ สัตว์ทะเล สัตว์ตัวเล็ก เช่น กบ อังอ่าง รวมทั้งไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง และผลิตภัณฑ์ เช่น เต้าหู้ เป็นต้น ควรบริโภคเนื้อสัตว์ให้เพียงพอ เพื่อให้ได้ โปรตีน กรดไขมันจำเป็น แคลเซียม ธาตุเหล็ก วิตามินเอ ซึ่งจำเป็นต่อการสร้าง เนื้อเยื่อ ภูมิคุ้มกัน และการเจริญเติบโตของเซลล์สมอง จึงควรกินอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ เพื่อให้เด็กได้รับสารอาหารสำคัญ ดังนี้

4.1 เนื้อปลา ควรทานเนื้อปลาอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน เพราะปลาเป็นโปรตีนคุณภาพดี ย่อยง่าย ไขมันต่ำ และมีกรดไขมันดี-เอช-เอ(Docosahexaenoic acid, DHA) สูง ซึ่งมีความสำคัญต่อการพัฒนาสมองเป็นผลต่อความจำและการเรียนรู้ของเด็ก

4.2 ตับ เลือด เนื้อสัตว์โดยเฉพาะเนื้อแดง: ควรทานสัปดาห์ละ 1-2 วัน เพื่อให้ได้ธาตุเหล็กซึ่งช่วยในการสร้างเม็ดเลือดแดง พัฒนาสมองและการเรียนรู้ และสร้างภูมิคุ้มกันต้านโรค โดยรับประทานอาหารที่มีวิตามินซีสูงร่วมด้วย เช่น ฝรั่ง มะขามป้อม มะปรางสุก มะละกอสุก ส้ม เป็นต้น เพื่อช่วยในการดูดซึมธาตุเหล็กจากระบบทางเดินอาหารให้ดียิ่งขึ้น

4.3 ไข่ ควรทานสัปดาห์ละ 3 - 7 วัน ไข่เป็นโปรตีนคุณภาพดี ให้วิตามินและแร่ธาตุที่สำคัญหลายชนิด เช่น วิตามินเอ วิตามินบี และเลซิทิน (Lecithin) ซึ่งช่วยในการทำงานของระบบประสาทและสมอง ทำให้มีความจำ และความสามารถในการเรียนรู้ที่ดี ควรบริโภคไข่วันละ 1 ฟอง

4.4 เนื้อสัตว์ชนิดอื่น ๆ เช่น หมู ไก่ กุ้ง หมึก เป็นต้น โดยกินสลับผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนในแต่ละวัน

อนึ่ง ถึงแม้กลุ่มเนื้อสัตว์จะมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของเด็ก แต่การทานเนื้อสัตว์ในปริมาณที่เกินความต้องการของร่างกาย อาจทำให้เด็กได้รับไขมันอิ่มตัวสูง เสี่ยงต่อการมีไขมันในเลือดสูง มีภาวะโรคอ้วน และโรคหลอดเลือดแดงแข็งหลอดเลือดตีบได้ นอกจากนี้ การได้รับโปรตีนมากเกินไปเป็นประจำ จะเพิ่มการสลายแคลเซียมออกจากกระดูก ซึ่งมีผลต่อการสะสมมวลกระดูก เสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุน ดังนั้นเด็กที่บริโภคอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์มากเกินไป ควรลดปริมาณให้ใกล้เคียงกับที่ได้แนะนำแล้วในตอนต้น

5.กลุ่มนม : เป็นแหล่งของ โปรตีน แคลเซียม ไขมัน วิตามินเอ และวิตามินบี2 จึงควรดื่มนมรสจืดวันละ 2 - 3 แก้ว เพื่อให้ได้รับแคลเซียมเพียงพอสำหรับการสะสมมวลกระดูกทำให้กระดูกแข็งแรง ส่วนสูงเพิ่มขึ้น หากได้รับไม่เพียงพอ จะทำให้เด็กตัวเตี้ย และมีความเสี่ยงเป็นโรคกระดูกพรุนเมื่อมีอายุมากขึ้น แต่หากบริโภคในปริมาณมาก จะทำให้เด็กได้รับไขมันอิ่มตัวมากเกินไป ควรดื่มนมช่วงมื้อว่างไม่ควรดื่มนมหลังอาหารทันที เพราะแคลเซียมในนมจะขัดขวางการดูดซึมธาตุเหล็กจากระบบทางเดินอาหาร แหล่งแคลเซียมจากอาหารอื่น ๆ นอกเหนือจากนมคือ โยเกิร์ต เนยแข็ง กะปิ เต้าหู้แข็ง เต้าหู้อ่อน ปลาเล็กปลาน้อย สัตว์ตัวเล็ก เช่น กบ เขียด อังอ่าง เป็นต้น

6.กลุ่มไขมัน : เป็นแหล่งพลังงาน ช่วยสร้างความอบอุ่นให้แก่ร่างกาย นอกจากนี้ ยังเป็นส่วนประกอบสำคัญของสมอง และช่วยดูดซึม วิตามินเอ วิตามินอี วิตามินดี และวิตามินเค ถ้าได้รับในปริมาณมากเกินไป จะเกิดการสะสมไขมันในเนื้อเยื่อทำให้เกิดภาวะอ้วนมีผลเสียต่อสุขภาพ

ของเด็กในอนาคตอย่างมาก เพราะช่วงนี้เป็นช่วงที่เด็กกำลังเจริญเติบโต การได้พลังงานมากเกินไปจะทำให้เซลล์ไขมันเพิ่มจำนวนขึ้น ทำให้การลดน้ำหนักทำได้ยาก เพราะไม่สามารถลดจำนวนของเซลล์ไขมันได้ แต่ถ้าได้รับน้อยไปจะทำให้ขาด วิตามินเอ วิตามินอี วิตามินดี วิตามินเค และมีภาวะพอมไขมันมีอยู่ในรูปของน้ำมัน เนย กะทิ และยังแทรกอยู่ในอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ด้วย โดยเฉลี่ยเด็กควรได้น้ำมัน ไขมันไม่เกินวันละ 5 ช้อนชา โดยกระจายอาหารที่ใช้ไขมัน กะทิหรือน้ำมัน ในการประกอบอาหารโดยวิธีผัด ทอด ต้มที่ใช้กะทิ (ทั้งคาวและหวาน) มีอยู่ 1 อย่าง

ฝ่ายโภชนาการ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล (2561 : ออนไลน์) กล่าวถึงโภชนาการในเด็กวัยเรียนว่า เด็กมีการเคลื่อนไหวและใช้พลังงานอยู่ตลอดเวลา ไม่หยุดอยู่เฉย ยกเว้นว่าไม่สบาย ดังนั้นร่างกายจึงต้องการสารอาหารต่าง ๆ ครบทั้ง 5 หมู่ และในปริมาณที่เพียงพอ ดังตาราง 1 และตาราง 2

ตาราง 1 แสดงน้ำหนักและส่วนสูงที่เหมาะสมของเด็ก

อายุ (ปี)	น้ำหนัก (ก.ก.)	ส่วนสูง (ซ.ม.)
4 – 6	16 – 20	100 – 110
7 – 9	22 – 26	115 – 125
10 - 12	28 - 32	130 - 140

ตาราง 2 อาหารหมู่ต่าง ๆ ที่เด็กควรได้รับประทานใน 1 วัน

อาหาร	อายุ 6 – 9 ปี	อายุ 10 – 12 ปี
นมสด*	1 – 2 แก้ว	1 – 2 แก้ว
ไข่	1 ฟอง	1 ฟอง
ข้าวสวย – อาหารแป้งอื่นๆ	3 ถ้วยตวง (6 ทัพพี)	3 – 4 ถ้วยตวง (6 – 8 ทัพพี)
เนื้อสัตว์ สุก	5 – 6 ช้อนโต๊ะ	6 – 7 ช้อนโต๊ะ
ผักใบเขียวและผักอื่น	½ - 1 ถ้วยตวง	1 ถ้วยตวง
ผลไม้ (ตามฤดูกาล)**	มีดละ 1 ส่วน	มีดละ 1 ส่วน
ไขมัน/น้ำมันพืช	1 – 2 ช้อนโต๊ะ	1 – 2 ช้อนโต๊ะ

* นม 1 แก้ว 200 ซีซี

** ผลไม้ 1 ส่วนให้พลังงาน 60 กิโลแคลอรี ปริมาณเท่ากับกล้วยน้ำว้า 1 ผลเล็กหรือเงาะ 5 ผล หรือ มะละกอสุก 8 ชิ้นขนาดคำ หรือละมุด 2 ผลเล็ก หรือฝรั่ง ½ ผลขนาดกลาง

ชนิดอาหารที่ควรเลือกให้เด็ก

1.เนื้อสัตว์ เป็นสารอาหารที่ให้โปรตีนช่วยสร้างเสริมกล้ามเนื้อ เนื้อเยื่อและฮอร์โมน ควรเลือกเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมันเพื่อเป็นการปลูกฝังนิสัยการบริโภคที่ดีให้แก่เด็ก และควรให้อาหารทะเล เครื่องในสัตว์ สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง

2.ไข่เป็ด ไข่ไก่ ควรได้รับวันละ 1 ฟองทุกวัน

3. ถั่วเมล็ดแห้ง เด็กวัยเรียนควรกินถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ เพราะถั่วเมล็ดแห้งมี โปรตีน แคลเซียมและวิตามินบีสองมาก

4. นมสด เป็นอาหารที่ให้โปรตีนและแคลอรีสูง และยังมีแคลเซียม วิตามินเอมาก ซึ่งเหมาะสำหรับเด็กที่กำลังเจริญเติบโต เด็กจึงควรดื่มนมทุกวันอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว

5. ผักใบเขียวและผักสีเหลือง ควรให้เด็กบริโภคในมื้ออาหารทุกมื้อ และควร สับเปลี่ยนชนิดให้หลากหลาย เพื่อให้เด็กได้รับวิตามินและแร่ธาตุครบถ้วน

6. ผลไม้สด เป็นแหล่งที่ดีของวิตามินและเกลือแร่โดยเฉพาะวิตามินซี เด็กควร ได้รับผลไม้ทุกวัน และเลือกชนิดให้หลากหลายตามฤดูกาล

7. ข้าว ถั่ว เต้าหู้หรือแป้งอื่น ๆ ควรจัดให้เด็กในมื้ออาหารทุกมื้อ หรือกินในรูป ของขนมปังก็ได้ โดยเลือกข้าวหรือแป้งที่ผ่านการขัดสีน้อย เพราะมีวิตามินและแร่ธาตุมาก

8. ไขมันหรือน้ำมันพืช เป็นแหล่งที่ดีของพลังงานและช่วยให้วิตามินที่ละลายใน น้ำมันถูกดูดซึมได้ดีขึ้น ควรเลือกน้ำมันพืชเพื่อใช้ในการประกอบอาหารให้แก่เด็กเช่น น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง เป็นต้น

9. น้ำ ควรให้เด็กบริโภคน้ำสะอาดวันละ 6 - 8 แก้ว หรือให้เพียงพอกับปริมาณที่ สูญเสียไปในแต่ละวัน

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง

ฝ่ายโภชนาการ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล (2561 : ออนไลน์) ได้กล่าวถึง อาหารที่ไม่เหมาะสมสำหรับเด็กได้แก่ อาหารหมักดอง เนื้อสัตว์ที่ปรุงไม่สุก อาหารรสจัด น้ำอัดลม ชา กาแฟ ขนมหวานจัด ท็อปปี้ ขนมกรุบกรอบ อาหารพวกนี้จะทำให้เด็กอ้วนและไม่บริโภคอาหารมื้อหลัก ทำให้เด็กได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายน้อยสอดคล้องกับมูลนิธิหมอชาวบ้าน (2558 : 88) ที่กล่าวถึงอาหารที่ไม่มีประโยชน์และ หรือให้โทษกับร่างกาย เป็นอาหารที่เด็กๆ ควรหลีกเลี่ยง เพราะ หากกินเป็นประจำจะเสี่ยงต่อการเกิดเบาหวาน ความดัน โลหิตสูง โรคไต โรคหัวใจและหลอดเลือด และอาจถึงขั้นตาบอด เป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต ในวัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุ ประเภทอาหารที่ทำลาย สุขภาพเด็ก ได้แก่

1.ขนมขบเคี้ยว ขนมขบเคี้ยวที่ขายในท้องตลาด ส่วนใหญ่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ แต่อุดมไปด้วยแป้ง น้ำตาล ไขมัน เกลือ และบางชนิดยังมีสารตะกั่ว ซึ่งมีอันตรายต่อสุขภาพ นอกจากนี้ จะไม่ช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโตทางร่างกายและการพัฒนาสมองแล้ว ยังทำให้ร่างกายได้รับ สารอาหารสำคัญจากอาหารมื้อหลักน้อยลง และก่อให้เกิดการขาดสารอาหารและเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ ตามมามากมาย เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคไต โรคหัวใจและหลอดเลือด

2.อาหารรสหวานจัด การกินอาหารรสหวานจัด เช่น ขนมเค้ก ลูกอม เยลลี่ น้ำอัดลม น้ำหวาน น้ำปั่น กาแฟเย็น ชาเขียวเย็น เป็นต้น หรือการเติมน้ำตาลในอาหารที่ปรุงสุก แล้ว ทำให้ได้รับพลังงานเพิ่มขึ้น เป็นผลให้เกิดภาวะอ้วนได้ง่ายในเด็กที่ขาดอาหารเมื่อได้รับอาหาร รสหวานจัดจะทำให้เบื่ออาหาร กินอาหารมื้อหลักได้น้อยลง ส่งผลให้เด็กยิ่งขาดอาหารมากขึ้น นอกจากนี้ อาหารที่หวานจัดยังทำให้ฟันผุและมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานด้วย

3.อาหารรสเค็มจัด อาหารรสเค็มจัด เช่น การเติมเครื่องปรุงรสเค็มในอาหารที่ปรุง สุกแล้ว อาหารหมักดอง ขนมที่มีรสเค็ม เช่น ปลาเส้น ขนมขบเคี้ยว เป็นต้น ทำให้เสี่ยงต่อการเกิด

ความดันโลหิตสูง โดยเฉพาะคนที่ไม่ค่อยกินผักผลไม้และยังเสี่ยงต่อการเป็นโรคไตและมะเร็งกระเพาะอาหารด้วย

4.อาหารที่มีไขมันสูง อาหารที่มีไขมันสูง มักจะมีไขมันอิ่มตัวมากและบางชนิดมีไขมันชนิดทรานส์ด้วย ซึ่งทั้งไขมันอิ่มตัวและไขมันชนิดทรานส์เป็นไขมันที่ไม่ดีต่อสุขภาพ ทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในเลือดสูง และ เกิดหลอดเลือดอุดตันได้ง่าย เป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคหัวใจขาดเลือด อัมพฤกษ์ อัมพาต

ชนิดอาหารที่มีไขมันสูง ได้แก่

- เนื้อสัตว์ติดมัน เช่น หมูสามชั้น คอหมู หมูติดมัน หนังไก่ หนังเป็ด ไข่กรอก เป็นต้น
- อาหารทอดน้ำมันท่วม เช่น ลูกชิ้นทอด มันฝรั่งทอด เป็นต้น
- ขนมเบเกอรี่ เช่น โดนัท คุกกี้ เค้ก เป็นต้น
- อาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น แฮมเบอร์เกอร์ พิซซ่า เป็นต้น

5.อาหารไม่สะอาดมีการปนเปื้อน อาหารที่ไม่สะอาดและปนเปื้อนเกิดจากกระบวนการผลิต การปรุง การประกอบ และการจำหน่าย อาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ หรือมีสิ่งแวดล้อมไม่เหมาะสม เช่น แผงลอยตามบาทวิถี หรือการใช้สารปรุงแต่งอาหารที่ไม่ได้มาตรฐาน ทำให้มีเชื้อโรคพยาธิต่างๆ สารเคมีที่เป็นพิษหรือโลหะหนักที่เป็นอันตราย อาหารที่ปนเปื้อนเหล่านี้เป็นสาเหตุของอาหารเป็นพิษและการเจ็บป่วยด้วยโรคระบบทางเดินอาหาร ดังนั้นจึงควรเลือกกินอาหารที่สดสะอาด ปรุงสุกใหม่ๆ สำหรับเด็กเล็กมีการปิดภาชนะเพื่อป้องกันแมลงวันหรือบรรจุในภาชนะที่สะอาด และที่สำคัญคือ ต้องล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารทุกครั้ง

6.เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นประจำ เป็นอันตรายต่อสุขภาพ มีผลเสียต่อการเจริญเติบโต การพัฒนาสมอง ความจำ และมีโอกาสเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคตับแข็ง โรคแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ มะเร็งหลอดอาหาร ตลอดจนเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย สูญเสียชีวิตและทรัพย์สิน เด็กซึ่งไม่ควรทดลองดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์

สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย (2560) กล่าวว่า เด็กจำเป็นต้องได้รับสารอาหารในปริมาณที่พอเพียง ความต้องการสารอาหารของเด็กแต่ละคนในช่วงนี้จะไม่เท่ากันขึ้นอยู่กับอัตราการเจริญเติบโตของเด็กแต่ละคน หากเด็กได้รับโภชนาการหรือสารอาหารต่าง ๆ ไม่เพียงพอจะส่งผลให้การเจริญเติบโตช้า กล้ามเนื้อไม่แข็งแรง ภูมิคุ้มกันต่ำ เกิดภาวะโลหิตจาง ในทางตรงข้ามถ้าได้รับมากเกินไป ก็ทำให้มีน้ำหนักเกินเกิดโรคอ้วน ซึ่งส่งผลเสียต่อสุขภาพด้านร่างกายและจิตใจ

สรุปได้ว่า ภาวะโภชนาการตามวัยเรียน คือ ความต้องการสารอาหารในการเจริญเติบโตและใช้ในกระบวนการสร้างเสริมพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของร่างกายในแต่ละช่วงอายุ ของเด็กเพื่อให้ได้รับพลังงานและสารอาหารที่มีคุณค่าสารอาหารครบถ้วน สามารถแบ่งสารอาหารได้เป็น 6 กลุ่ม ได้แก่ 1) กลุ่มข้าว - แป้ง 2) กลุ่มผัก 3) กลุ่มผลไม้ 4) กลุ่มเนื้อสัตว์ 5) กลุ่มไขมัน 6) กลุ่มนม หากร่างกายได้รับโภชนาการหรือสารอาหารต่าง ๆ ไม่เพียงพอและไม่เหมาะสมตามวัย จะส่งผลให้การเจริญเติบโตช้า กล้ามเนื้อไม่แข็งแรง ภูมิคุ้มกันต่ำ และในขณะเดียวกันควรบริโภคในปริมาณที่

เหมาะสม หากบริโภคมากเกินไปจะทำให้มีภาวะโภชนาการเกินหรืออ้วน ซึ่งส่งผลเสียต่อสุขภาพด้านร่างกายและจิตใจ

1.3 แนวทางการสร้างเสริมสุขภาพ

การมีสุขภาพที่ดีควรให้ความสำคัญตั้งแต่พื้นฐานของการสร้างเสริมสุขภาพ ซึ่งก็คือ กลไกการสร้างสุขภาพให้ดี หรือแข็งแรงยิ่งขึ้นด้วยวิธีการต่าง ๆ ทั้งการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ มีคุณค่าทางโภชนาการ เพื่อจะได้เป็นการป้องกันหรือลดความเสี่ยงในการเกิดโรค หรือปัญหาสุขภาพ

1.3.1 แนวคิดพื้นฐานในการสร้างเสริมสุขภาพ

ความหมายสุขภาพ

สุขภาพที่ดีถือได้ว่าเป็นรากฐานที่สำคัญของชีวิต และจำเป็นยิ่งต่อพัฒนาการในทุก ๆ ด้านของตัวบุคคล ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญาโดยเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล โดยต้องปราศจากโรค ปราศจากการเจ็บป่วยและมีภาวะสมบูรณ์ของร่างกาย Kemm and Close (2565 : ออนไลน์) ; วาริณี เอี่ยมสวัสดิกุล (2561) ; กุณนที พุ่มสงวน (2557) ; วรรณวิมล เมฆวิมล (2555) สอดคล้องกับ ธรรมบุญ คำสัตย์ (2563) ที่กล่าวว่า การมีร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีสุขภาพจิตที่ดี และสามารถปรับตัวให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างปกติสุข เป็นผู้ที่มีความสุขที่ดีถือว่าเป็นกำไรของชีวิตเพราะทำให้ผู้เป็นเจ้าของชีวิตดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข สุขภาพ มีความหมาย 3 ประการ คือ 1) ความปลอดภัย (Safe) 2) ความไม่มีโรค (Sound) 3) ความปลอดภัย และไม่มีโรค (Whole)

สรุปได้ว่า สุขภาพ คือ ภาวะที่สมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ สังคมจิตวิญญาณและสติปัญญา โดยปราศจากโรคภัยไข้เจ็บมาเบียดเบียน สามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นและใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

การสร้างเสริมสุขภาพ

การสร้างเสริมสุขภาพ เป็นการสนับสนุนด้านสุขภาพด้วยกิจกรรมต่าง ๆ ที่มีผลโดยตรงต่อการเพิ่มระดับความสมบูรณ์ และการบรรลุเป้าหมายในชีวิตของบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคม โดยให้บุคคลมีการปฏิบัติและการพัฒนาสุขภาพ ตลอดจนจัดการสิ่งแวดล้อมและปัจจัยที่มีผลกระทบต่อสุขภาพเพื่อให้บรรลุการมีสุขภาพที่ดีทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญาสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ : สสส. (2562 : ออนไลน์) ; Pender (1987 : ออนไลน์) ; ชะนวนทอง ธนสุกาญจน์ (2560) สอดคล้องกับ วาริณี เอี่ยมสวัสดิกุล (2561) ; นัฐพล ปันสกุล (2564 : ออนไลน์) ที่ได้กล่าวว่า บุคคลจะต้องให้ความสำคัญกับการสร้างเสริมสุขภาพในสถานศึกษา เพราะเด็กวัยเรียนและเยาวชนใช้เวลาอยู่ในสถานศึกษาถึง “หนึ่งในสาม” ของเวลาในแต่ละวัน ภาวะสุขภาพของเด็กวัยเรียนและเยาวชนจะเป็นพื้นฐานของภาวะสุขภาพตลอดชีวิตที่มีอยู่ ทั้งยังเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา จิตวิญญาณในลักษณะเจริญเติบโตขึ้น สามารถพัฒนาตนเองให้มีความสมบูรณ์เต็มตามศักยภาพได้ แต่ปัจจุบันสังคมเปลี่ยนเข้าสู่สังคมดิจิทัล ส่งผลให้รูปแบบการดำเนินชีวิตของเด็ก

และเยาวชนเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก ประกอบกับสิ่งแวดล้อมมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่จะก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพมากขึ้น จึงต้องพัฒนาพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพเด็กและเยาวชนในสถานศึกษาให้ยั่งยืนจนเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิต ทั้งนี้เพื่อส่งเสริมให้ภาวะสุขภาพของเด็กและเยาวชนอยู่ในระดับสูงสุดตามศักยภาพ เช่นเดียวกับคำกล่าว World Health Organization : WHO (2016 : ออนไลน์) ได้กล่าวถึง การพัฒนาสุขภาพเด็กเป็นกลยุทธ์สำคัญในการป้องกันปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพของเด็กและเยาวชน ต้องประสานให้องค์การด้านการศึกษามีส่วนร่วมในการเปลี่ยนแปลงปัจจัยด้านการศึกษาสังคม เศรษฐกิจและการเมืองที่มีผลกระทบต่อปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพ

สรุปได้ว่า การสร้างเสริมสุขภาพ คือ กระบวนการหรือวิธีการสนับสนุนด้านสุขภาพให้บุคคลมีการปฏิบัติและการพัฒนาสุขภาพ สามารถจัดการสิ่งแวดล้อมและปัจจัยที่มีผลกระทบต่อสุขภาพเพื่อให้บรรลุการมีสุขภาพที่ดีทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข การสร้างเสริมสุขภาพเด็กและเยาวชนจำเป็นต้องดำเนินการในสถานศึกษาอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เด็กและเยาวชนมีสุขภาพที่ดีเพราะเด็กในวัยเรียนสามารถเติบโตไปเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดี เป็นพลังสำคัญในการพัฒนาและขับเคลื่อนสังคมและประเทศให้เจริญก้าวหน้าต่อไปในอนาคต

กระบวนการในการสร้างเสริมสุขภาพ

กระบวนการสร้างเสริมสุขภาพ เป็นกระบวนการต่าง ๆ ที่มีความเกี่ยวข้องกับการทำให้คนมีสุขภาพที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ : สสส. (2562 : ออนไลน์) ; วรรณภา ศรีชัยรัตน์ และคณะ (2555) ; รัตนานภิกษ พลเสถียร และคณะ (2561) ได้กล่าวถึง กระบวนการในการสร้างเสริมสุขภาพมีทั้งการสร้างเสริมความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมให้ตัวบุคคลดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัว รวมถึงการสนับสนุนผลักดันให้สังคม สิ่งแวดล้อม อยู่ในสภาวะที่เอื้อต่อการทำให้มีสุขภาพที่ดี ลดความเสี่ยงที่ก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ และเพิ่มพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ สอดคล้องกับวาริณี เอี่ยมสวัสดิกุล (2561) ; Allender Rector and Warner (2014) กล่าวว่า กระบวนการสร้างเสริมสุขภาพในสถานศึกษาให้สัมฤทธิ์ผลตามเป้าหมาย ต้องได้รับความร่วมมือจากผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ได้แก่ นักเรียน ครู และบุคลากรในสถานศึกษา ผู้ปกครอง บุคลากรสาธารณสุข และสมาชิกอื่นในชุมชน และกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพจะสัมฤทธิ์ผลได้นั้นจะต้องนำกลวิธีการสร้างเสริมสุขภาพตามกฎหมายที่ตราไว้มาดำเนินการอย่างต่อเนื่อง ครอบคลุมยุทธศาสตร์ทั้ง 5 ด้าน ได้แก่

- 1.การสร้างนโยบายที่จะเป็น“สถานศึกษาสร้างเสริมสุขภาพ”
- 2.การสร้างสรรค์สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคทั้งด้านกายภาพ ชีวภาพ และสังคมอย่างมีประสิทธิภาพและต่อเนื่อง
- 3.การสร้างเสริมกิจกรรมชุมชนเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคให้เข้มแข็งเน้นการรวมตัวของกลุ่มบุคคลที่มีความต้องการ ปัญหาสุขภาพคล้ายคลึงกันในรูปของชมรมกลุ่ม
- 4.การพัฒนาทักษะส่วนบุคคลที่จำเป็นเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคของนักเรียน นักศึกษา ครู อาจารย์บุคลากร ผู้ปกครอง และผู้อาศัยในชุมชนรอบสถานศึกษาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ด้วยกลวิธีที่หลากหลาย

5.การปรับเปลี่ยนระบบบริการสุขภาพที่เน้นการสร้างเสริมสุขภาพและ
การป้องกันโรค

สรุปได้ว่า กระบวนการสร้างเสริมสุขภาพ เป็นวิธีการ ที่แสดงขั้นตอน การพัฒนา
สมรรถนะของคนในการควบคุมปัจจัยกำหนดสุขภาพและพัฒนาสุขภาพของตนเอง ด้วยกระบวนการ
ต่าง ๆ ทั้งการสร้างเสริมความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมให้ตัวบุคคลดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัว
รวมถึงการสนับสนุนผลักดันให้สังคม สิ่งแวดล้อม อยู่ในสภาวะที่เอื้อต่อการทำให้มีสุขภาพที่ดี
กระบวนการสร้างเสริมสุขภาพให้มีสัมฤทธิ์ผลต้องได้รับความร่วมมือจากผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่าย
ได้แก่ นักเรียน ครูและบุคลากร ผู้ปกครอง บุคลากรสาธารณสุข และสมาชิกอื่นในชุมชน

1.3.2 แนวทางในการสร้างเสริมภาวะโภชนาการ

ความหมายของแนวทาง

นักการศึกษาและคณะผู้วิจัยได้ศึกษาและสรุปความหมายของแนวทางไว้ดังนี้
แนวทาง (ราชบัณฑิตยสถาน. 2556) (เปลื้อง ณ นคร. 2565: ออนไลน์)
หมายถึง วิธีการที่ส่วนราชการดำเนินการเพื่อตอบสนองข้อกำหนดของหัวข้อต่าง ๆ ในเกณฑ์
แนวทาง ทางปฏิบัติที่วางไว้เป็นแนว หมายถึงความเหมาะสมของวิธีการต่อข้อกำหนดของหัวข้อ
และประสิทธิผลของการใช้ สอดคล้องกับความหมายของพจนานุกรมแปล ไทย-อังกฤษ NECTEC's
Lexitron Dictionar ที่ได้นิยามคำว่า แนวทาง เป็น แนวทางปฏิบัติที่ควรทำ ครรลอง,หนทาง,วิถีทาง
ส่วนประเด็นความหมายที่น่าสนใจของ ชนาธิป ลีสิน (2565: ออนไลน์) ได้กล่าวไว้ว่า แนวทางนั้นเป็น
แนวปฏิบัติที่ดี หมายถึง วิธีปฏิบัติ หรือขั้นตอนการปฏิบัติที่ทำให้องค์การประสบความสำเร็จหรือ
นำไปสู่ความเป็นเลิศตามเป้าหมาย ให้เป็นที่ยอมรับในวงวิชาการหรือวิชาชีพนั้นๆ และมีหลักฐานของ
ความสำเร็จปรากฏชัดเจน โดยมีการสรุปขั้นตอนวิธีปฏิบัติ การปฏิบัติ ตลอดจนความรู้และ
ประสบการณ์ ที่ได้บันทึกเป็นเอกสาร และเผยแพร่ให้หน่วยงานภายในหรือภายนอกสามารถนำไปใช้
ประโยชน์ได้

สรุปได้ว่า ในการดำเนินการเกิดผลการปฏิบัติงานอย่างเป็นรูปธรรมและเพื่อนำ
ไปสู่การวางแผนการดำเนินงานศึกษาค้นคว้าหาแนวทางในการสร้างเสริมภาวะโภชนาการจึงสรุปได้ว่า
แนวทาง คือวิธีการปฏิบัติ หรือรูปแบบ แนวทางปฏิบัติที่ควรทำหรือวิถีทางหรือขั้นตอนการปฏิบัติ
ที่ทำให้องค์การประสบความสำเร็จหรือนำไปสู่ความเป็นเลิศตามเป้าหมาย

องค์ประกอบของแนวทาง

แนวทางในการดำเนินงานถือเป็นวิธีการปฏิบัติ หรือขั้นตอนในการดำเนินการ
เพื่อให้องค์การประสบความสำเร็จ ซึ่งมีลักษณะเดียวกับรูปแบบ เป็นกระบวนการจำลองภาพ
ในอุดมคติที่นำไปสู่การอธิบายคุณลักษณะสำคัญของปรากฏการณ์ที่คาดว่าจะเกิดขึ้น เพื่อให้ง่ายต่อ
การทำความเข้าใจที่ไม่มีองค์ประกอบที่ชัดเจนหรือรายละเอียดทุกแง่มุมโดยผ่านกระบวนการ
ทดสอบอย่างเป็นระบบที่มีความตรงและเชื่อถือได้ (Bardo และ Hartman, 1982 ; วิสุทธิ์ วิจิตรพัช
ราภรณ์, 2547 ; เชิดศักดิ์ ศุภโสภณ,2553) ผู้วิจัยจึงนำองค์ประกอบของรูปแบบมาใช้เป็น
องค์ประกอบของแนวทาง โดยนักการศึกษาหลายท่านได้อธิบายองค์ประกอบของรูปแบบ
องค์ประกอบของแนวทาง ไว้หลากหลายแนวคิด

อย่างไรก็ตาม Brown และ Moberg (1980) ได้ศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับองค์ประกอบและรูปแบบขององค์การทางการศึกษา ผ่านแนวคิดเชิงระบบ (System Approach) และหลักการบริหารตามสถานการณ์ (Contingency Approach) จึงได้กำหนดองค์ประกอบของรูปแบบตามแนวคิดเชิงระบบว่า ต้องประกอบด้วยสภาพแวดล้อม (Environment) เทคโนโลยี (Technology) โครงสร้าง (Structure) กระบวนการจัดการ (Management Approach) และการตัดสินใจสั่งการ (Decision Making) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Bush (1986, ขวลิขิต เกิดทิพย์, 2559) ที่กล่าวถึงองค์ประกอบหลักของรูปแบบองค์การทางการศึกษาว่า ควรประกอบด้วย เป้าหมาย โครงสร้างองค์การ สภาพแวดล้อม ภาวะผู้นำ ส่วน Getels และ Guba (1957) ได้กำหนดองค์ประกอบของรูปแบบ ออกเป็น 2 องค์ประกอบคือ

1. องค์ประกอบทางสถาบัน เป็นระบบของสังคมที่กำหนดแนวทางปฏิบัติที่ประกอบด้วยหน่วยย่อย คือ บทบาท (Role) บทบาทจะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของบุคคลผู้สวมบทบาทนั้น ๆ และความคาดหวัง (Expectation) เป็นเกณฑ์มาตรฐานของสังคมที่กำหนดให้ผู้ที่สวมบทบาทต้องปฏิบัติ จากแนวคิดนี้จึงทำให้เกิดการกำหนดงานและหน้าที่ในรูปของการจัดลำดับชั้น

2. องค์ประกอบบุคคล (Individual) ระบบสังคมไม่สามารถดำรงอยู่ได้ หากไม่มีบุคคล ดังนั้นส่วนประกอบย่อยของบุคคลที่มีผลต่อระบบสังคม ได้แก่ บุคลิกภาพ (Personality) เช่น การวางตัว การสวมบทบาทและความต้องการทำงาน ในส่วนของความต้องการ (Need Disposition) เป็นแนวโน้มในการประพฤติปฏิบัติตนของคนที่ปฏิบัติต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยมีความคาดหวังบนพื้นฐานของการแสดงออก

นอกจากนี้ ทิศนา ขัมมณี (2548) ได้นำเสนอองค์ประกอบที่สำคัญของรูปแบบว่าควรมีลักษณะดังนี้

1. มีปรัชญา ทฤษฎี หลักการ แนวคิด หรือ ความเชื่อที่เป็นพื้นฐานหรือหลักของรูปแบบการพัฒนานั้น ๆ

2. มีการบรรยายและอธิบายสภาพหรือลักษณะของการจัดการเรียนการสอนที่สอดคล้องกับหลักการที่ยึดถือ

3. มีการจัดระบบ คือ มีการจัดองค์ประกอบและความสัมพันธ์ขององค์ประกอบของระบบให้สามารถนำไปสู่เป้าหมายของระบบหรือกระบวนการนั้น ๆ

4. มีการอธิบายหรือให้ข้อมูลเกี่ยวกับวิธีสอนและเทคนิคการสอนต่างๆ อันจะช่วยให้กระบวนการสร้างความคิดรวบยอดและความสัมพันธ์ใหม่ๆ ได้

นอกจากนี้ ดุสิต สมศรี (2551) ได้ศึกษาและพัฒนาตัวแบบการบริหารแผนยุทธศาสตร์ของสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน และได้นำเสนอตัวแบบที่ประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ 3 ส่วนมีรายละเอียด กล่าวคือ ส่วนที่ 1 เป็นส่วนของบทนำ ประกอบด้วยวัตถุประสงค์ของตัวแบบ และแนวคิด หลักการที่นำมาสร้างตัวแบบ ส่วนที่ 2 เป็นกระบวนการบริหารแผนยุทธศาสตร์ ที่ประกอบด้วย 1) มาตรการกำกับกับการกำหนดแผน ที่นำทักษะการประเมินก่อนดำเนินการ การวิจัย การสัมมนาใช้ในการกำหนดแผน โดยผ่านเทคนิควิเคราะห์ปัจจัย เทคนิคการจัดทำแผนยุทธศาสตร์ 2) มาตรการทางการบริหารกำกับกับการปฏิบัติตามแผน โดยใช้กระบวนการติดตามผล การประเมินขณะดำเนินการ และการสอนงาน เป็นการนำเสนอแผนยุทธศาสตร์ลงสู่การปฏิบัติ ด้วยกระบวนการ

ตามวงจรคุณภาพ (PDCA) และ 3) มาตรการทางการประเมินผล ซึ่งเป็นกระบวนการตรวจสอบและรายงานผล ผ่านการควบคุมและประเมินผลแผนยุทธศาสตร์ และส่วนที่ 3 เป็นปัจจัยความมีประสิทธิภาพในการบริหารแผนยุทธศาสตร์

แต่เนื่องจากยุคสมัยมีการเปลี่ยนแปลง องค์ประกอบของรูปแบบจึงมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องเพื่อมุ่งหวังความสำเร็จ สอดคล้องกับ เชิดศักดิ์ ศุภโสภณ (2553) ได้นำเสนอรูปแบบการบริหารการเปลี่ยนแปลงเพื่อสู่ความเป็นเลิศของสถานศึกษาขั้นพื้นฐานของรัฐว่าประกอบด้วยส่วนประกอบที่สำคัญ 4 ส่วนด้วยกัน คือ ส่วนที่ 1 เป็นชื่อของรูปแบบ ส่วนที่ 2 แนวคิด หลักการ วัตถุประสงค์ ส่วนที่ 3 โครงสร้าง กระบวนการ รูปแบบการเปลี่ยนแปลง ส่วนที่ 4 กลยุทธ์ในการดำเนินงานและปัจจัยการเปลี่ยนแปลงสู่ความสำเร็จ เช่นเดียวกับจำนง แจ่มจันทรวงศ์ (2553) ที่ได้พัฒนารูปแบบการบริหารเครือข่ายเพื่อส่งเสริมคุณภาพการศึกษาในสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานคร โดยมีส่วนประกอบที่สำคัญ 4 ส่วน คือ 1) ชื่อรูปแบบ 2) หลักการ แนวคิด และวัตถุประสงค์ 3) องค์ประกอบของรูปแบบ 4) แนวทางในการนำรูปแบบไปใช้และเงื่อนไขความสำเร็จของการใช้รูปแบบ

จากแนวคิดที่กล่าวมาข้างต้นเป็นข้อสังเกตได้ว่า องค์ประกอบของรูปแบบในแต่ละรูปแบบไม่เหมือนกันขึ้นอยู่กับเรื่องราวหรือปรากฏการณ์ที่ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษา แต่อาจมีองค์ประกอบบางส่วนที่คล้ายคลึงกัน ดังนั้นจึงไม่สามารถระบุได้แน่ชัดว่าองค์ประกอบของรูปแบบประกอบด้วยอะไรบ้าง แต่สำหรับการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ เพื่อเป็นการนำเสนอแนวทางให้มีความสอดคล้องกับลักษณะเฉพาะของเรื่องและสามารถอธิบายความสัมพันธ์ของตัวแปรได้ชัดเจน ผู้วิจัยจึงได้กำหนดแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อสร้างเสริมภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี มีองค์ประกอบทั้งหมด 4 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 ชื่อแนวทาง ส่วนที่ 2 แนวคิดหรือองค์ประกอบหลักการของแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อสร้างเสริมภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ส่วนที่ 3 กระบวนการบริหาร ขั้นตอน วิธีการดำเนินงานของแนวทางเพื่อสร้างเสริมภาวะโภชนาการ ส่วนที่ 4 เงื่อนไข หรือปัจจัยความสำเร็จในการใช้แนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อสร้างเสริมภาวะโภชนาการของนักเรียน

แนวทางในการสร้างเสริมภาวะโภชนาการที่ประสบความสำเร็จ

จากการศึกษาแนวทางในการสร้างเสริมภาวะโภชนาการที่ประสบความสำเร็จของโรงเรียนหรือหน่วยงานที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมภาวะโภชนาการที่มีแนวทาง วิธีการดำเนินการอย่างเป็นระบบ ขั้นตอนเพื่อลดปัญหาภาวะทุพโภชนาการได้สำเร็จ โดยได้สังเคราะห์มาจากแนวทางในการสร้างเสริมภาวะโภชนาการของ โรงเรียนบ้านโคกสว่าง (2564: ออนไลน์) โรงเรียนนิมราชบุรีวิทยา (2564: ออนไลน์) โรงเรียนสามขาพิทยาคม (2564: ออนไลน์) โรงเรียนบ้านขุนแจ (2564: ออนไลน์) โรงเรียนวัดยาง (2564: ออนไลน์) โรงเรียนวัดเวฬุวนาราม (2564: ออนไลน์) และโรงเรียนบ้านห้วยแม่บอน (2564: ออนไลน์) พบว่าโรงเรียนส่วนมากนำกระบวนการบริหารตามวงจรเดมมิง (PDCA) มาใช้เป็นแนวทางในการเสริมภาวะโภชนาการ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1.โรงเรียนบ้านโคกสว่าง (2562: ออนไลน์) มีการดำเนินการตามโครงการ CHOPA & CHIPA Game เป็นนวัตกรรมการกิจกรรมทางกาย (Physical Activity: PA) โดยมีการดำเนินการดังต่อไปนี้

ขั้นเตรียมการ (P)

- 1.ประชุมเตรียมความพร้อมคณะทำงานและภาคีเครือข่าย
- 2.ร่วมกำหนดและประกาศนโยบายการดำเนินงานเด็กวัยเรียนสูงดีสมส่วน
- 3.กำหนดมาตรการโรงเรียนอ่อนหวานและกำหนดบทบาทหน้าที่และ

มอบหมายภารกิจ

- 4.คัดกรองภาวะโภชนาการเด็กนักเรียน (ซึ่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง คัดกรอง

Obesity sign)

ขั้นดำเนินการ (D)

- 1.ประชุมคณะทำงานเพื่อชี้แจงโครงการฯ และมอบหมายภาระงาน
- 2.อบรมแกนนำนักเรียน (Smart kid Leader) จำนวน 9 คน 10 วัน
- 3.กิจกรรมจิงโจ้ยืดตัว จิงโจ้ FUN for FIT แบ่งนักเรียนเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

ก. กลุ่มโซปา (CHOPA : childhood Obesity Physical Activity) คือ กลุ่มเด็กที่มีปัญหา น้ำหนักเกิน ตัวจำนวน 24 คน จัดกิจกรรมออกกำลังกายตอนเช้าหน้าเสาธง วันละ 15 นาทีและเข้าร่วมกิจกรรมลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ตามที่โรงเรียนกำหนด จำนวน 1 ชั่วโมง

ข. กลุ่มชายป่า (CHIPA : Child Physical Activity) คือ กลุ่มเด็กที่ไม่มีปัญหาน้ำหนักตัวเกิน จำนวน 67 คน จัดกิจกรรมออกกำลังกายตอนเช้าหน้าเสาธง วันละ 15 นาที ช่วงพักกลางวัน 15 นาที และเข้าร่วมกิจกรรม ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ตามที่โรงเรียนกำหนด

ขั้นนิเทศติดตามผล (C)

ผู้รับผิดชอบโครงการฯ นิเทศติดตามการดำเนินงาน และคอยอำนวยความสะดวกในการดำเนินกิจกรรม ของผู้เกี่ยวข้องให้เป็นไปตามภาระงานที่โครงการฯ กำหนด

ขั้นประเมินและรายงานผล (A)

- 1.ประเมินผลการดำเนินงานนวัตกรรม “โซปา แอนด์ ชายป่า เกมส์”
- 2.สรุปผลการดำเนินงานในการ นวัตกรรม “โซปา แอนด์ ชายป่า เกมส์”
- 3.จัดทำรายงานโครงการนำเสนอผู้บริหารสถานศึกษา

ปัจจัยที่ประสบความสำเร็จ

1.ทีมงานที่มีคุณภาพ มีความตระหนัก มีความรู้ความเข้าใจ ทุ่มเทและเสียสละ ทั้งทีมงานครู และนักเรียน ผู้บริหารมีวิสัยทัศน์ นโยบายและรูปแบบการบริหารจัดการ โดยใช้โรงเรียนเป็นฐานในการขับเคลื่อน พัฒนามีการกำหนดผู้รับผิดชอบอย่างชัดเจน คณะครูและนักเรียนมุ่งมั่น ตั้งใจ ร่วมแรงร่วมใจในการทำงานเป็นทีมและร่วมเป็นเจ้าของโครงการ

2.ภาคีเครือข่ายที่เข้มแข็ง ได้แก่ คณะกรรมการสถานศึกษา ผู้ปกครอง ผู้นำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุข ประจำหมู่บ้าน (อสม.) เจ้าหน้าที่สาธารณสุข เป็นต้น มีการประสานความร่วมมืออย่าง เข้มแข็ง ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมตัดสินใจร่วมแก้ปัญหาและร่วมพัฒนา

3.การบริหารจัดการแบบมีส่วนร่วม ได้แก่ การมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน ในการดำเนินงาน ทุกขั้นตอน ตั้งแต่การวางแผน การดำเนินงาน การประเมินผล

4.การแลกเปลี่ยนเรียนรู้และเผยแพร่ผลงานระหว่างเครือข่ายและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

2. โรงเรียนนิมราษฏร์วิทยา (2562: ออนไลน์) โดยมีการจัดทำโครงการเพื่อแก้ไขปัญหภาวะทุพโภชนาการนักเรียนที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอม) โรงเรียนนิมราษฏร์วิทยา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษากำแพงเพชร เขต 1 โดยใช้รูปแบบกิจกรรม “นิมราษฏร์วิทยา 2 ส 2 อ” ดังแผนภาพ 2



แผนภาพ 2 รูปแบบกิจกรรม “นิมราษฏร์วิทยา 2 ส 2 อ”

ที่มา : โรงเรียนนิมราษฏร์วิทยา (2562)

จากแผนภาพ 2 การจัดกิจกรรมเพื่อแก้ไขภาวะทุพโภชนาการ โรงเรียนนิมราษฏร์วิทยานักเรียนที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอม) มีรายละเอียดขั้นตอนการดำเนินการดังนี้

ขั้นตอนการดำเนินงาน

การดำเนินงานตามแนวทางการบริหารจัดการ กองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวัน ในโรงเรียนนิมราษฏร์วิทยาเพื่อลดปัญหภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนมีดังนี้

1.ขั้นวางแผน (Plan) ประชุมวิเคราะห์ปัญหาและปัจจัยที่มีต่อภาวะทุพโภชนาการของนักเรียน กำหนด จุดประสงค์ เป้าหมาย กำหนดแนวทางการดำเนินงาน ระยะเวลา งบประมาณและแต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงาน

2.ขั้นดำเนินการ (Do)

2.1 ดำเนินการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงด้วย เครื่องชั่ง และเครื่องวัดที่ได้มาตรฐาน คัดกรอง นักเรียนออกเป็นกลุ่ม

2.2 จัดทำข้อมูลสารสนเทศด้านภาวะทุพโภชนาการของนักเรียน

2.3 จัดประชุมผู้ปกครองนักเรียน โดยเชิญวิทยากรจาก โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ มาให้ความรู้ แก่ผู้ปกครองนักเรียน ในเรื่องภาวะโภชนาการในเด็กและสร้างความตระหนักในการส่งเสริม ให้บุตรหลานเลือกบริโภคอาหารที่ดีและมีประโยชน์

2.4 จัดกิจกรรมแก้ไขปัญหและส่งเสริมภาวะโภชนาการแก่นักเรียนที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ตามรูปแบบการทำกิจกรรม 2 ส 2 อ ได้แก่

กิจกรรม ส ที่ 1 สร้างองค์ความรู้

- เชิญเจ้าหน้าที่จาก โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลอมสมบูนธ์ มาอบรมให้ความรู้แก่ ผู้ปกครองเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพของนักเรียน เพื่อสร้างความตระหนักในการ ส่งเสริมให้บุตรหลานเลือกบริโภคอาหารที่ดีและมีประโยชน์

- เชิญเจ้าหน้าที่จาก โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลอมสมบูนธ์ มาอบรมให้ความรู้แก่คณะ ครู นักเรียนทั้งโรงเรียนมาให้ความรู้เกี่ยวกับสุขนิสัยที่ดีในการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการที่ดีในเด็ก ตลอดจนวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

กิจกรรม ส ที่ 2 สู่สู่ลักษณะที่ดี

- คุณครูให้ความรู้กับนักเรียนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ดี มีประโยชน์ รวมทั้ง สุขลักษณะที่ดีในการบริโภคอาหาร

- จัดเมนูอาหารกลางวันโดยใช้โปรแกรมThai school lunch

- จัดกิจกรรมบูรณาการการเรียนการสอนโดยยึดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงใน ทุกระดับชั้น ในช่วงเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ได้แก่ การเพาะเห็ดนางฟ้า การปลูกพืชสมุนไพร การปลูกผัก ปลอดภัย

กิจกรรม อ ที่ 1 มีอาหารเสริม

-จัดอาหารมื้อเช้าให้กับนักเรียนและจัดอาหารเสริมให้นักเรียนในภาคบ่าย อาหารเช้า เช่น ข้าวเหนียวหมู กับ น้ำเต้าหู้ โจ๊กหมู กับน้ำเต้าหู้ อาหารเสริม เช่น นม กับ ขนมปัง น้ำเต้าหู้ ขนมปัง

กิจกรรม อ ที่ 2 เพิ่มเติมออกกกำลังกาย

-จัดกิจกรรมออกกำลังกายเพื่อสร้างกล้ามเนื้อให้นักเรียน ทำอาทิตย์ละ 3 วัน เวลา 15.15 – 15.45 น. กิจกรรมดังนี้

-วันจันทร์ เล่นแบดมินตัน

-วันอังคาร เต้นแอโรบิก

-วันพุธ เล่นฮูลาฮูป

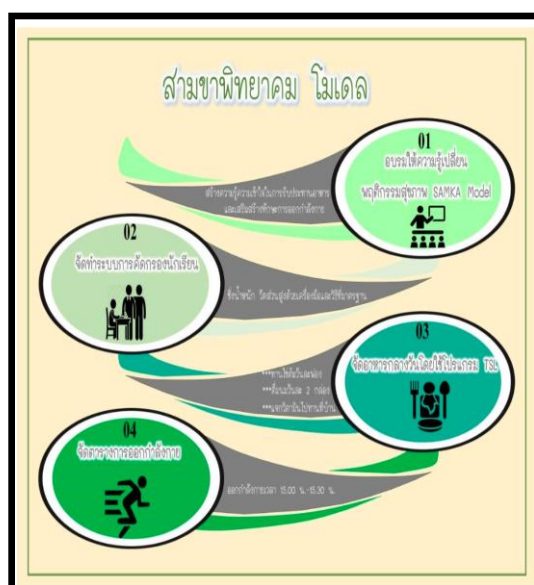
3.ขั้นตรวจสอบ (Check) ตรวจสอบผลการดำเนินงานเป็นขั้นตอนการตรวจสอบ ประเมินผลการ ดำเนินงานตามกิจกรรมต่าง ๆ รวมทั้งปรับปรุงระหว่างดำเนินงานให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

4.ขั้นปรับปรุงแก้ไข (Act) เป็นการปรับปรุงแก้ไข พัฒนากิจกรรมการดำเนินงานตามโครงการให้มี ประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น และเกิดผลยั่งยืนพร้อมทั้งประชาสัมพันธ์การดำเนินงานของโครงการให้ผู้ที่มีส่วน เกี่ยวข้องทราบ

ปัจจัยสู่ความสำเร็จ

- 1.ความร่วมมือระหว่างผู้บริหารโรงเรียน ครู ผู้ปกครองชุมชน และผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง
- 2.ผู้บริหาร ส่งเสริม สนับสนุน อำนวยความสะดวกในการดำเนินงานโครงการอาหารกลางวัน จนบรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการ
- 3.ครูเห็นความสำคัญของโครงการอาหารกลางวัน ดำเนินงานโครงการจนงานประสบความสำเร็จ
- 4.จำนวนนักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการลดลง นักเรียนได้รับประทานอาหารครบมื้อ มีคุณค่าทาง สารอาหารปลอดภัยและมีน้ำดื่มที่สะอาดมีคุณภาพถูกต้องตามหลักโภชนาการทุกคน รวมทั้งมีความตระหนัก และมีสุขนิสัยที่ดีในการบริโภคอาหาร

3. โรงเรียนสามขาพิทยาคม (2562: ออนไลน์) โดยมีการจัดทำโครงการเพื่อแก้ไขปัญหาและส่งเสริมภาวะโภชนาการแก่นักเรียนที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์(ผอม) โดยใช้ สามขาพิทยาคม โมเดล ดังแผนภาพ 3



แผนภาพ 3 รูปแบบกิจกรรม “สามขาพิทยาคม โมเดล”

ที่มา : โรงเรียนสามขาพิทยาคม. (2562)

จากแผนภาพ.3 การจัดกิจกรรมเพื่อแก้ไขภาวะทุพโภชนาการ นักเรียนที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอม) โรงเรียนสามขาพิทยาคมโดยใช้รูปแบบสามขาพิทยาคม โมเดล มีรายละเอียดดังนี้

ขั้นตอนการดำเนินงาน

1.วางแผน (Plan)

- 1.1 แต่งตั้งคณะทำงาน
- 1.2 ประชุมวางแผนโครงการ
- 1.3 กำหนดหน้าที่รับผิดชอบ
- 1.4 สร้างความรู้ความเข้าใจ
- 1.5 เขียนโครงการเสนออนุมัติ
- 1.6 เสนอโครงการ
- 1.7 รายงาน/สรุป

2.ดำเนินการ (Do) ดำเนินกิจกรรมด้วย SAMKA MODEL ประกอบด้วย

S : Strategy คือการกำหนดกลยุทธ์ในการลดปัญหาภาวะทุพโภชนาการ
 ของนักเรียนที่มีน้ำหนักต่อส่วนสูง ต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอม) ด้วยกิจกรรมดังนี้
 กิจกรรมที่ 1 อบรมให้ความรู้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ
 ด้วยกิจกรรม ดังนี้

อาหาร คือการรู้จักเลือกบริโภคอาหารให้เหมาะสมถูกหลักภาวะโภชนาการ
 ออกกำลังกาย คือการออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง สุขภาพดี
 อนามัย คือการมีสุขนิสัยที่ดีในการดูแลสุขภาพอนามัยของผู้เรียน
 สร้างความตระหนักรู้เพื่อให้มีทัศนคติที่ถูกต้องในการดูแลสุขภาพ
 สร้างเครือข่ายความร่วมมือในการลดปัญหาภาวะทุพโภชนาการของ

นักเรียนที่มีน้ำหนักต่อส่วนสูง ต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอม)

ขั้นตอนดำเนินการ

สร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการรับประทานอาหารสร้างเสริมทักษะการ
 ออกกำลังกายที่ถูกวิธี คือ นักเรียน และบุคลากรที่เกี่ยวข้องสำหรับการลดปัญหาภาวะทุพโภชนาการ
 ของนักเรียนที่มีน้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอม) (ผอมหมายถึงนักเรียนที่มีน้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำ
 กว่าเกณฑ์มาตรฐานน้อยกว่าหรือเท่ากับ -2S.D.)

กิจกรรมที่ 2 จัดทำระบบการคัดกรอง

ขั้นตอนดำเนินการ

การชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง ด้วยเครื่องมือและวิธีที่มาตรฐาน ครั้งที่ 1 คัดแยก
 นักเรียน ผอมอายุตั้งแต่ 4-12 ปี จำนวน 55 คน

กิจกรรมที่ 3 จัดอาหารกลางวันโดยใช้โปรแกรม Thai School lunch

- ให้นักเรียนกินไข่ต้มวันละฟอง
- ดื่มนมเวลาประมาณ 14.00 น.คนละ 2 กล่อง
- แจกวิตามินให้ไปรับประทานที่บ้านตอนเย็น

กิจกรรมที่ 4 จัดตารางการออกกำลังกาย

- ให้นักเรียนได้ออกกำลังกายเวลา 15.00 น. - 15.30 น.
- อ่านแบบบันทึก น้ำหนักต่อส่วนสูงที่มีภาวะทุพโภชนาการ

A: Aim คือการกำหนดเป้าหมายที่จะลดปัญหาภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนที่มีน้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอม) โดยโรงเรียนมีเป้าหมายที่ ร้อยละ 50

M: Management คือการบริหารจัดการเรื่องการลดปัญหาภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนที่มีน้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอม) ด้วยการจัดหาวัสดุอุปกรณ์ที่เหมาะสมมาใช้ในการจัดกิจกรรมแก้ปัญหาภาวะโภชนาการ ของผู้เรียน การบูรณาการการจัดการเรียนการสอนเรื่องการดูแลสุขภาพถูกต้องของผู้เรียน การจัดหาอาหารเสริมให้ ผู้เรียน

K: Knowledge คือการสร้างองค์ความรู้ให้กับผู้เรียนและผู้เกี่ยวข้องในการดูแลสุขภาพของนักเรียน การเลือกรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารเสริมเพื่อลดปัญหาภาวะทุพโภชนาการ ของนักเรียนที่มีน้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอม)

A: Action คือการปฏิบัติตนให้เหมาะสมโดยการตระหนักและนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อลดปัญหาภาวะทุพโภชนาการนักเรียนที่มีน้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอม)

3.การตรวจสอบ (Check) จัดผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง นิเทศ ติดตามผลการดำเนินงานในแต่ละกิจกรรม โดยให้ความสำคัญกับการดำเนินกิจกรรมในแต่ละกิจกรรม

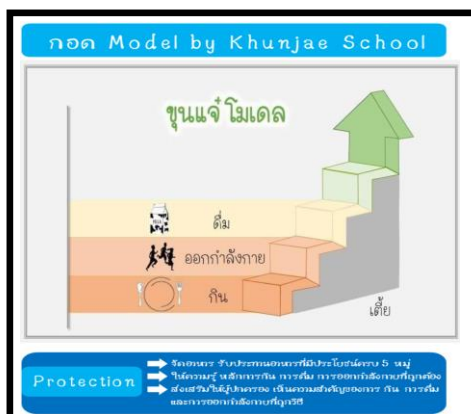
4.ปรับปรุง (Action)

- ปรับปรุงด้วยการติดตามประเมินกลุ่มเสี่ยงและส่งต่อพัฒนาระบบข้อมูลการเฝ้าระวังภาวะโภชนาการ ให้มีความครอบคลุม ความถูกต้องกิจกรรม ดำเนินการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงด้วยเครื่องมือและวิธีการที่ได้มาตรฐานทุกเดือน

- การสังเกต สัมภาษณ์ สอบถามสรุปผลการดำเนินงาน/รายงานผล

ปัจจัยสู่ความสำเร็จ

- 1.ผู้บริหาร ครู ผู้รับผิดชอบโครงการอาหารกลางวันมีความรู้ความเข้าใจการจัดอาหารกลางวัน ตามโปรแกรม TSL
- 2.ได้รับความร่วมมือจากผู้ปกครอง ชุมชน เครือข่ายในพื้นที่
- 3.โรงเรียนบ้านขุนแจ (2562: ออนไลน์) มีการดำเนินการเพื่อแก้ปัญหาภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนที่มีส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (เตี้ย) ที่ประชุมมีความเห็นร่วมกันว่าสถานศึกษาที่มีวิธีการปฏิบัติที่ดี โดยใช้ “ขุนแจ โมเดล” ดังแผนภาพ.....



แผนภาพ 4 รูปแบบกิจกรรม “ขุนแจ โมเดล”

ที่มา : โรงเรียนบ้านขุนแจ (2562)

จากแผนภาพ 4 การจัดกิจกรรมเพื่อแก้ไขภาวะทุพโภชนาการ นักเรียนที่มีส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (เตี้ย) โรงเรียนรูปแบบกิจกรรม “ขุนแจ โมเดล” มีรายละเอียดดังนี้

ขั้นตอนการดำเนินงาน

1. วางแผน (Plan)

ก: กินอาหารที่มีประโยชน์ วางแผนการจัดโปรแกรมอาหารตามโปรแกรม Thai School Lunch โดยเน้นให้จัดอาหาร ครบทั้ง 5 หมู่ใน 1 สัปดาห์

อ: ออกกำลังกาย

- คัดกรองนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย

- จัดทำตารางการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับการส่งเสริมพัฒนาการ ในการสร้างเสริมมวลกระดูกให้กับนักเรียน โดยเน้นการกระโดดและเคลื่อนไหวร่างกาย

ด : ดื่มนมอย่างสม่ำเสมอ

- คัดกรองนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย

2. ดำเนินการ (Do)

ก : กินอาหารที่มีประโยชน์ แจกผู้รับเหมาให้จัดทำอาหารตามโปรแกรม Thai School Lunch ที่โรงเรียนกำหนด

อ : ออกกำลังกาย ดำเนินกิจกรรมการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหว ตามโปรแกรม ดังนี้

07.30 – 08.00 น. ทำกิจกรรม เวรหมู่สี่ (กิจกรรมเคลื่อนไหว)

08.20 – 08.50 น. ออกกำลังกายตามโปรแกรมที่กำหนด

(กิจกรรม ยืดหยุ่น)

15.30 – 16.00 น. ออกกำลังกายตามโปรแกรมที่กำหนด

(กิจกรรมยืดหยุ่น)

ด : ดื่มนมอย่างสม่ำเสมอ

- จัดอาหารเสริมนมวันละ 2 เวลา (เบรกเช้า ,เบรกบ่าย)

- จัดผลไม้ตามฤดูกาล สัปดาห์ละ 2 วัน

3. การตรวจสอบ (Check)

ก: กินอาหารที่มีประโยชน์

- ตรวจสอบพัฒนาการด้านน้ำหนัก/ส่วนสูง ของนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย

- ตรวจสอบการจัดทำอาหารของผู้รับเหมา โดยเจ้าหน้าที่อาหาร

กลางวันและคณะกรรมการ ตรวจรับงานจ้าง

อ : ออกกำลังกาย

- ตรวจสอบพัฒนาการด้านน้ำหนัก/ส่วนสูง ของนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย

ด : ดื่มนมอย่างสม่ำเสมอ

- ตรวจสอบพัฒนาการด้านน้ำหนัก/ส่วนสูง ของนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย

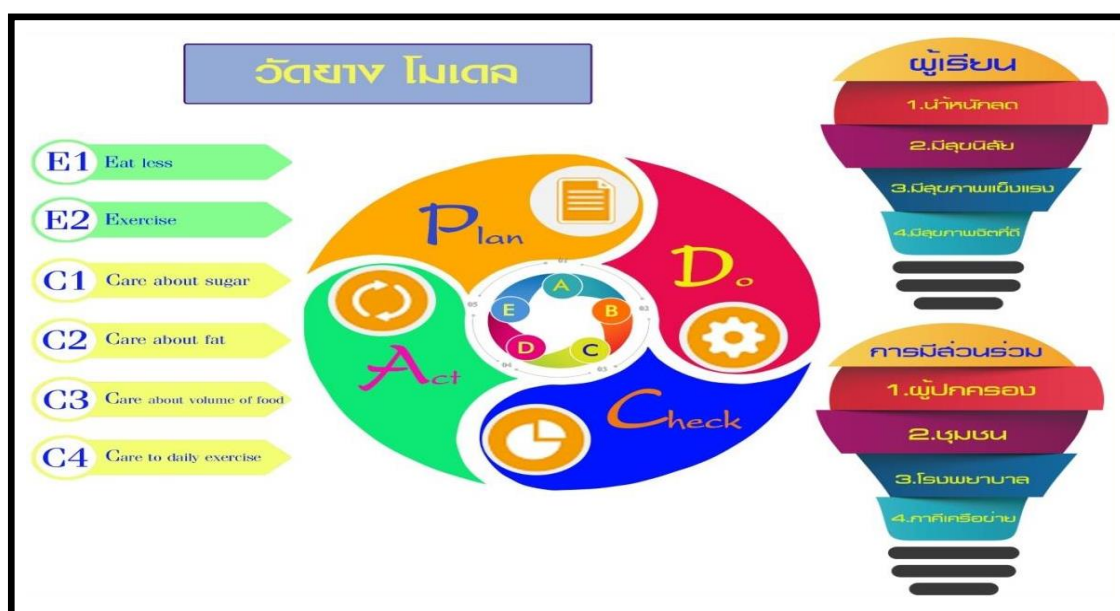
4. ประเมินและรายงาน (Action) โรงเรียนทำการประเมินผลจากการตรวจ

- เมื่อพบว่าพัฒนาการด้านน้ำหนัก/ส่วนสูงของนักเรียนกลุ่มเป้าหมายไม่สมดุลกันตามส่วนสูง ต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (ยังมีภาวะเตี้ย) จึงส่งเสริมให้นักเรียนกลุ่มเป้าหมายให้มีพัฒนาการที่ดีขึ้นโดยกลับไป มองที่กระบวนการขึ้นวางแผนและดำเนินการอีกครั้ง
- เมื่อพบว่าพัฒนาการด้านน้ำหนัก/ส่วนสูงของนักเรียนกลุ่มเป้าหมายสมดุลกันตามส่วนสูง ต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (ภาวะเตี้ยลดลง) จึงส่งเสริมและพัฒนาให้เป็นแนวทางการดำเนินงานเพื่อแก้ปัญหาโรคเตี้ย

ปัจจัยสู่ความสำเร็จ

- 1.ครูผู้รับผิดชอบโครงการอาหารกลางวันโรงเรียน ใช้ โปรแกรมในการจัดอาหาร ตามโปรแกรม (Thai School Lunch)
- 2.นักเรียนให้ความร่วมมือในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ
- 3.ผู้บริหารให้ความสำคัญกับการ กำกับ ติดตาม การใช้งบประมาณในการดำเนินงาน

5. โรงเรียนวัดยาง (2562: ออนไลน์) การดำเนินการเพื่อแก้ปัญหาภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนที่มีน้ำหนักต่อส่วนสูง สูงกว่าเกณฑ์ (อ้วน) ที่ประชุมมีความเห็นร่วมกันว่าสถานศึกษาที่มีวิธีการปฏิบัติที่ดี โดยใช้ “วัดยาง โมเดล” หรือโครงการชีวิตสดใสในร่างกายที่แข็งแรง ดังแผนภาพ 5



แผนภาพ 5 รูปแบบกิจกรรม “วัดยาง โมเดล”

ที่มา : โรงเรียนบ้านวัดยาง (2562)

จากแผนภาพ 5 การจัดกิจกรรมเพื่อแก้ไขภาวะทุพโภชนาการ นักเรียนที่มีน้ำหนักต่อส่วนสูง สูงกว่าเกณฑ์ (อ้วน) โรงเรียนรูปแบบกิจกรรม วัดยาง โมเดล มีรายละเอียดดังนี้

ขั้นตอนการดำเนินงาน ประกอบด้วย

1.P Plan เป็นการ เตรียมนักเรียนโดยสร้างเสริมเจตคติที่ดี รวมถึง การเตรียมทรัพยากรในการดำเนินงาน คือ กิจกรรมตระหนักรู้ (Attitude: A)

2.D Do เป็นการดำเนินงาน ประกอบด้วย

- 2 E คือ ควบคุมอาหาร (Eat less) และออกกำลังกาย (Exercise)
- 4 C คือ ระวังการบริโภค น้ำตาล (Care about sugar) ระวังการบริโภค ไขมัน (Care about fat) ระวังปริมาณอาหาร ที่บริโภค (Care about volume of food) และให้มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ (Care to daily exercises) คือ กิจกรรมชีวิตสดใสในร่างกายที่แข็งแรง (Bright Life & Healthy Body: B)

3.C Check เป็นการประเมินและรายงานผลการดำเนินงาน คือกิจกรรม ประเมินและรายงานผลการ ดำเนินงานด้านลด ของนักเรียน และ the result: D)

4.A Act เป็นการดำเนินงานให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

ขั้นตอนการดำเนินงาน

กิจกรรม A B C D E มีรายละเอียดโดยสังเขป ดังนี้

Attitude: A คือ การสร้างเสริมเจตคติที่ดี คือ การเตรียม นักเรียนโดยการสร้างเสริมความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาภาวะ ทุพโภชนาการ โดยดำเนินการประชาสัมพันธ์ ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับ ความสำคัญของภาวะโภชนาการที่ดี โดยใช้เสียงตามสาย เติมนรณรงค์ ในชุมชน ตลาด ร้านค้า แจกเอกสาร และในกิจกรรมนี้รวมถึงการเตรียม ด้านวัสดุ อุปกรณ์ เอกสารในการดำเนินงานด้วย

Bright life & Healthy body: B คือ การดำเนินงาน โครงการ “ชีวิตสดใส ในร่างกาย ที่แข็งแรง” เพื่อลดภาวะทุพโภชนาการ นักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ โดย ดำเนินการ 2 E ได้แก่ E Eat less การควบคุมอาหาร (ควบคุม สารอาหาร โดยใช้ เมนูอาหาร Thai School Lunch และปริมาณอาหาร) และ E Exercise การออกกำลังกาย (แกว่งแขน ตะขำ สูลาฮูป กระโดดเชือก เดินวิ่ง ยกดรัมเบล อุปกรณ์บด ตัว)

Care to 4 Surveillances: C คือ การมุ่งเน้น เฝ้าระวัง เรื่องสำคัญ 4 ประการ ได้แก่ C1: Care to Fat เฝ้าระวังการบริโภค ไขมัน C2: Care to Sugar เฝ้าระวังการ บริโภคน้ำตาล C3: Care to volume of food เฝ้าระวังการบริโภคปริมาณมาก C4: Care to Exercise เฝ้าระวังให้มีการออกกำลังกายที่เหมาะสม

Declare the result: D คือ การเผยแพร่ผลการประเมิน การดำเนิน กิจกรรม ในโครงการชีวิตสดใสในร่างกายที่แข็งแรง ได้แก่ 1) ภาวะโภชนาการของนักเรียนทุกคน 2) ภาวะโภชนาการของนักเรียน กลุ่มเป้าหมาย 3) ความตระหนักและมีสุขนิสัยที่ดีด้านอาหารและ โภชนาการของนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย

Enhancement: E คือ การพัฒนาระดับวิธีการดำเนิน กิจกรรม ในโครงการชีวิตสดใสในร่างกายที่แข็งแรง โดยการนำผล การดำเนินงานมาวิเคราะห์ เพื่อปรับเปลี่ยน กิจกรรม ขั้นตอน ฯลฯ ให้เหมาะสมกับบริบทในด้านต่าง ๆ ของนักเรียน และโรงเรียน

ปัจจัยสู่ความสำเร็จ

การดำเนิน กิจกรรม 2 E และ 4 C อย่างสม่ำเสมอ ต่อเนื่อง

6. โรงเรียนวัดเวฬุวนาราม (2562: ออนไลน์) ดำเนินการโครงการสุขนิสัยดี จิตสดใส ร่างกายแข็งแรง โรงเรียนวัดเวฬุวนาราม สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาบุรีรัมย์ เขต 2 หรือ “วัดเวฬุวนารามโมเดล” หลักการแนวคิดในการดำเนินงานโครงการสุขนิสัยดี จิตสดใส ร่างกายแข็งแรง โรงเรียนวัดเวฬุวนาราม สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาบุรีรัมย์ เขต 2 หรือ “วัดเวฬุวนารามโมเดล” ดังแผนภาพ 6



แผนภาพ 6 รูปแบบกิจกรรม “วัดเวฬุวนาราม โมเดล”

ที่มา : โรงเรียนบ้านวัดเวฬุวนาราม (2562)

จากแผนภาพ 6 การจัดกิจกรรมเพื่อแก้ไขภาวะทุพโภชนาการ นักเรียนที่มีน้ำหนักต่อส่วนสูงสูงกว่าเกณฑ์ (อ้วน) โรงเรียนวัดเวฬุวนาราม รูปแบบกิจกรรม วัดเวฬุวนาราม โมเดล ภายใต้โครงการสุขนิสัยดี จิตสดใส ร่างกายแข็งแรง มีรายละเอียดดังนี้

องค์ประกอบของโมเดล ประกอบด้วย

1.การประชุมระดมสมอง เพื่อวางแผนการพัฒนาทักษะกระบวนการกลุ่ม กระบวนการปฏิบัติงาน (Plan) ของบุคลากรครู นักเรียน ผู้ปกครอง คณะกรรมการสถานศึกษา ขั้นพื้นฐาน ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง เพื่อจัดทำโครงการสุขนิสัยดี จิตสดใส ร่างกายแข็งแรง และขออนุมัติ

งบประมาณดำเนินการ แต่งตั้งคณะทำงานการ จัดทำความร่วมมือ (MOU) กับบุคลากรครู นักเรียน ผู้ปกครอง คณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ที่สนใจสมัครเข้าร่วมโครงการ

2.พัฒนาทักษะกระบวนการกลุ่ม การทำงานเป็นทีม (Do) โดยใช้

กระบวนการ ดังนี้

2.1 อบรมปฏิบัติการ แขนง นำ สร้างเสริมความเข้มแข็ง ธรรมเนียม สุขภาวะชุมชนเพื่อลูกหลาน ของเรา เพื่อสร้างเสริมทักษะการบริหารจัดการ การทำงาน ที่จำเป็นในการส่งเสริมกระบวนการปฏิบัติงาน ตามธรรมนูญสุขภาวะชุมชน เพื่อลูกหลานของเรา ให้สามารถเป็นวิทยากร และเป็นพี่เลี้ยง ในการให้ความรู้ แนวทางการปฏิบัติงาน เกี่ยวกับการขับเคลื่อนกระบวนการปฏิบัติงานตามธรรมนูญสุขภาวะชุมชน เพื่อลูกหลานของเรา

2.2 อบรมปฏิบัติการทักษะกระบวนการ (Facilitator) สร้างเสริมความเข้มแข็ง ธรรมเนียม สุขภาวะชุมชน เพื่อลูกหลานของเรา ให้แก่เด็ก ผู้ปกครอง กลุ่มเป้าหมาย และ คณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง เพื่อส่งเสริมการดำเนินงานตามธรรมนูญสุขภาวะโรงเรียน

2.3 ให้ผู้เข้ารับการอบรมสร้างทีม จำนวน 5 ทีม ด้วยกิจกรรม “สร้างเครือข่าย” เพื่อขับเคลื่อน ส่งเสริมความเข้มแข็งให้แก่ “ธรรมนูญสุขภาวะ เพื่อลูกหลานของเรา” โดยให้ผู้บริหารสถานศึกษา และ บุคลากรครู เป็นโค้ช (Coaching) คอยให้คำปรึกษาด้านเทคนิควิธี เป็นผู้สนับสนุนให้เกิดความเข้าใจร่วมกัน ผู้สร้างความร่วมมือภายในกลุ่ม ผู้ช่วยเหลืออำนวยความสะดวก และผู้ช่วยแก้ปัญหาบางเรื่องที่เกิดขึ้น ในการปฏิบัติงานให้ประสบผลสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

3.การตรวจสอบ (Check) ด้วยการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ โดยการถอดบทเรียน (After Action Review: AAR) ด้านการสร้างเสริมความเข้มแข็ง “ธรรมนูญสุขภาวะเพื่อลูกหลานของเรา” ด้านการเปลี่ยนแปลงพัฒนา ตนเองผู้เข้ารับการอบรมในทีม โดยใช้กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของทีม ความมีประชาธิปไตย และ ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เพื่อดึงความรู้จากการทำงานมาใช้เป็นทุนในการทำงาน ให้เกิดการสกัดความรู้ ที่มีอยู่ในแต่ละบุคคล ในแต่ละกลุ่ม (Tacit Knowledge) ออกมาเป็นบทเรียน/ความรู้ที่ชัดเจน (Explicit Knowledge) ทำให้ได้รูปแบบชุดความรู้ที่เป็นรูปธรรม เกิดการเรียนรู้ร่วมกันของผู้เข้าร่วม กระบวนการ ทำให้เกิดการปรับวิธีคิดและเปลี่ยนวิธีการทำงานที่สร้างสรรค์และมีคุณภาพยิ่งขึ้น

4.การปรับปรุงและพัฒนา (Act) ด้วยการส่งเสริมกระบวนการนิเทศ กำกับ ติดตาม โดยใช้เทคโนโลยี เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติงาน เพื่อสร้างความเข้มแข็งในการปฏิบัติงานสร้างสุขภาวะ และวัฒนธรรมองค์กร ที่เข้มแข็ง ทำให้เกิดการกระจายอำนาจแบบมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน ส่งเสริมสุขภาวะของเด็กเยาวชน และ ครอบครัวให้เป็นผลสำเร็จ

ขั้นตอนการดำเนินงาน

1.ประชุมระดมสมอง เพื่อวางแผนการพัฒนาทักษะกระบวนการกลุ่ม กระบวนการปฏิบัติงาน (Plan) ของบุคลากร ครู นักเรียน ผู้ปกครอง คณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง เพื่อ จัดทำโครงการสุขนิสัยดี จิตสดใส ร่างกายแข็งแรง

2.จัดทำธรรมนูญสุขภาพชุมชน เพื่อลูกหลานของเรา โดยกระบวนการมีส่วนร่วม การสร้างชุมชน แห่งการเรียนรู้ทางวิชาชีพ (PLC) ระหว่าง ครู นักเรียน ผู้ปกครองนักเรียน และผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง

3.จัดกิจกรรมการปฏิบัติงาน แบ่งเป็น

3.1 กิจกรรมรายวัน

- 1.กิจกรรมแอโรบิค พิชิตอ้วน
- 2.กิจกรรมเสี่ยงตามสายสร้างสุข
- 3.กิจกรรมกินอาหารดีมีประโยชน์

3.2 กิจกรรมรายสัปดาห์

- 1.กิจกรรมตอบปัญหาการสร้างเสริมสุขภาพ
- 2.กิจกรรม Sport Day

3.3 กิจกรรมรายเดือน

1.อบรมเชิงปฏิบัติการ ผู้ปกครอง คณะกรรมการสถานศึกษา อสม.และผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ในการดำเนินงานธรรมนูญสุขภาพชุมชนเพื่อลูกหลานของเรา

2.กำหนดส่งรายงานการดำเนินงานตามธรรมนูญสุขภาพชุมชน เพื่อลูกหลานของเราระหว่างผู้ปกครองและโรงเรียน

3.4 กิจกรรมรายภาค/ปี

1.อบรมผู้นำอนามัยนักเรียน

2.ถอดบทเรียน (AAR) การดำเนินงานตามโครงการ (ระบุขั้นตอนสำคัญในการดำเนินงาน โดยระบุเป็นรายข้อ และระบุรายละเอียดที่เกี่ยวข้อง เช่น เอกสารที่ใช้ สถานที่ดำเนินงาน ผู้ดำเนินงานในแต่ละขั้นตอน) ติดตามการดำเนินงานและสรุปผลการดำเนินงาน และรายงานผลการดำเนินงานโครงการ

ปัจจัยสู่ความสำเร็จ

จุดแข็ง เด็กและเยาวชน ได้รับการดูแลเอาใจใส่ ในเรื่องสุขภาพ ทำให้มีพัฒนาการด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านสติปัญญา อย่างสมวัย ตลอดจนผู้ปกครอง และบุคคลในชุมชน ที่เกี่ยวข้องกับ เด็กและเยาวชน ตระหนักเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพ ปฏิบัติตามธรรมนูญสุขภาพที่กำหนด

จุดอ่อน ในระยะเริ่มต้น อาจต้องสร้างความเข้าใจ และใช้เวลาในการปรับทัศนคติในการส่งเสริม กิจกรรมสร้างสุขภาพ เนื่องจากเป็นค่านิยม และความเชื่อ ที่มีมานาน จึงต้องเข้าถึงกลุ่มคนที่เป็นผู้นำของ ชุมชน เพื่อสร้างความเชื่อมั่น ศรัทธาในการปฏิบัติงาน โอกาสผู้นำชุมชน กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน นายกองค์การบริหารส่วนตำบล สมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบล โรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพ สำนักงานเกษตรอำเภอดำเนิน สะดวก ให้การสนับสนุน เป็นแกนนำในการจัดทำโครงการ ฯ

7.โรงเรียนบ้านห้วยแม่บอน (2564: ออนไลน์) ดำเนินการโครงการโครงการ วยใส่ใส่ใจสุขภาพ โรงเรียนบ้านห้วยแม่บอน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาตาก เขต 1 หรือ “แม่บอนโมเดล” ดังแผนภาพ 7



แผนภาพ 7 รูปแบบกิจกรรม “แม่บอน โมเดล”

ที่มา : โรงเรียนบ้านห้วยแม่บอน (2562)

จากแผนภาพ 7 การจัดกิจกรรมเพื่อแก้ไขภาวะทุพโภชนาการ นักเรียนที่มีน้ำหนักต่อส่วนสูงสูงกว่าเกณฑ์ (อ้วน) โรงเรียนบ้านห้วยแม่บอน รูปแบบกิจกรรม แม่บอน โมเดล รายละเอียดดังนี้

องค์ประกอบของแม่บอนโมเดล ประกอบด้วย

1.Mentor กิจกรรมที่ปรึกษาปัญหาสุขภาพ หมายถึง การดำเนินงานให้คำปรึกษานักเรียนที่มีปัญหา เรื่องสุขภาพ โดยมีคณะครูเป็นที่ปรึกษา ตลอดจนควบคุม ดูแลช่วยเหลือนักเรียนในการแก้ไขปัญหาเรื่อง สุขภาพอย่างถูกวิธี

2.Attitude กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการการดูแลสุขภาพและโภชนาการหมายถึง การดำเนินงานให้ความรู้ ความเข้าใจวิธีการในการดูแลสุขภาพสุขภาพ รวมถึงสร้างความตระหนักในการดูแล รักษาสุขภาพแก่นักเรียน ผู้ปกครอง และคณะครู

3.Exercise กิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยกีฬาและนันทนาการ หมายถึง การดำเนินงาน เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีทักษะ ทักษะที่ดี และสามารถปฏิบัติการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในแบบที่ตนเองชอบได้

4.Build กิจกรรมพัฒนาการจัดสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนที่เอื้อต่อสุขภาพ หมายถึง การดำเนินงาน ให้สภาพแวดล้อมรอบบริเวณโรงเรียนทั้งอาคารสถานที่ สะอาด ปลอดภัย โดยให้นักเรียนรู้จักดูแลสุขภาพ ความสะอาดเรียบร้อยของโรงเรียน

5.Organization กิจกรรมองค์กรสุขภาพ หมายถึง การดำเนินงานเพื่อส่งเสริมให้ครูและบุคลากร ทางศึกษามีสุขภาพที่ดี มีวัฒนธรรมในการทำงานเป็นทีม และทำงานอย่างมีความสุข

6.Nutrition กิจกรรมส่งเสริมโภชนาการอาหารกลางวัน หมายถึง การดำเนินงานเพื่อให้ นักเรียนได้รับประทานอาหารกลางวันที่มีประโยชน์ มีคุณภาพ สะอาดปลอดภัย ครบ 5 หมู่

ทั้งนี้โรงเรียนมีความเชื่อมั่นว่าหัวใจสำคัญของการดำเนินกิจกรรมแก้ปัญหาเด็กอ้วน คือการปลูกฝัง พฤติกรรมการกินที่ถูกต้อง ให้เด็กเกิดทัศนคติที่ดีต่อการกินอาหารที่มีประโยชน์ มากกว่าการกินตามความ นิยมหรือการกินตามใจตนเอง และการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพตามความสนใจ เพราะเราเชื่อว่าหากเรา สามารถสร้างทัศนคติที่ดีต่อการกินอาหารที่มีประโยชน์ให้เกิดขึ้นในตัวเด็กและให้เด็กมีความสุขกับการออกกำลังกายแล้ว จะเป็นการสร้างสุขภาพที่ดีที่ยั่งยืนให้กับเด็กได้ดีที่สุด

ปัจจัยสู่ความสำเร็จ

- 1.รูปแบบการดำเนินงานตาม MAEBON MODEL
- 2.การมีส่วนร่วมของครู นักเรียน ผู้ปกครอง คณะกรรมการสถานศึกษา โรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพบ้านห้วยแม่บอน และโรงพยาบาลบ้านตาก
- 3.การทำงานเป็นทีมโดยอาศัยหลักองค์กรสุขภาพดี
- 4.เป็นเรื่องสำคัญใกล้ตัวเด็กที่ไม่ควรมองข้าม เพราะสุขภาพที่ดีจะเป็นพื้นฐานที่ดีที่สำคัญของการพัฒนาการด้านอื่น ๆ เช่น สติปัญญา อารมณ์และสังคม
- 5.เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้เด็กทำอย่างมีความสุขไม่ใช้การบังคับ เพราะเป็นการปลูกฝังให้เกิดเป็นสุข นิยโดยอาศัยความรู้ ความเข้าใจ การลงมือปฏิบัติและเห็นผลด้วยตนเอง
- 6.เป็นการพัฒนาที่อาศัยการมีส่วนร่วมของบุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้องโดยพัฒนาจากความเข้าใจเป็นพื้นฐานสำคัญ

จากการถอดบทเรียนแนวทางในการสร้างเสริมภาวะโภชนาการที่ประสบความสำเร็จจากโรงเรียนจึงสามารถสรุปได้ว่า การดำเนินการเพื่อแก้ปัญหาภาวะโภชนาการมีขั้นตอนการดำเนินการดังรายละเอียดต่อไปนี้

- 1.จัดทำโครงการเพื่อแก้ปัญหาภาวะโภชนาการ
- 2.จัดทำรูปแบบหรือแนวทางการแก้ปัญหาภาวะโภชนาการ

ขั้นตอนการดำเนินการ เป็นการดำเนินการโดยใช้กระบวนการ PDCA ซึ่งเป็นรูปแบบที่ปฏิบัติแล้วประสบผลสำเร็จ สันเคราะห์โดยมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

1.ขั้นเตรียมการวางแผน (P)

- 1.1 ประชุมเตรียมความพร้อมคณะทำงานและภาคีเครือข่าย
- 1.2 ร่วมกำหนดและประกาศนโยบายการดำเนินงานเด็กวัยเรียนสูงดี

สมส่วน

- 1.3 กำหนดมาตรการและกำหนดบทบาทหน้าที่และมอบหมายภารกิจ

1.4 กำหนด จุดประสงค์ เป้าหมาย กำหนดแนวทางการดำเนินงาน
ระยะเวลา งบประมาณ

1.5 คัดกรองภาวะโภชนาการเด็กนักเรียน (ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง คัดกรอง
Obesity sign)

1.6 การเตรียมนักเรียนโดยสร้างเสริมเจตคติที่ดี รวมถึงการเตรียม
ทรัพยากรในการดำเนินงาน

2.ขั้นตอนการ (D)

2.1 ประชุมคณะทำงานเพื่อชี้แจงโครงการ ฯ และมอบหมายภาระงาน

2.2 อบรมแกนนำนักเรียน (Smart kid Leader)

2.3 จัดกิจกรรมโดย

2.3.1 ดำเนินการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงด้วย เครื่องชั่ง และเครื่องวัด
ที่ได้มาตรฐาน คัดกรอง นักเรียนออกเป็นกลุ่ม

2.3.2 จัดทำข้อมูลสารสนเทศด้านภาวะทุพโภชนาการของนักเรียน

2.3.3 จัดประชุมผู้ปกครองนักเรียน โดยเชิญวิทยากรจากโรงพยาบาล
ส่งเสริมสุขภาพ มาให้ความรู้ แก่ผู้ปกครองนักเรียน ในเรื่องภาวะโภชนาการในเด็กและสร้างความ
ตระหนักในการส่งเสริม ให้บุตรหลานเลือกบริโภคอาหารที่ดีและมีประโยชน์

2.3.4 จัดกิจกรรมแก้ไขปัญหาและส่งเสริมภาวะโภชนาการแก่นักเรียน
ที่มีน้ำหนักต่ำกว่า เกณฑ์

2.3.5 การจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่องและมีความสม่ำเสมอ

3.ขั้นนิเทศติดตามผล (C)

3.1 จัดผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง นิเทศ ติดตามผลการดำเนินงานในแต่ละกิจกรรม
โดยให้ความสำคัญกับการดำเนินกิจกรรมในแต่ละกิจกรรม

3.2 การประเมินและรายงานผลการดำเนินงาน คือกิจกรรมประเมินและ
รายงานผลการดำเนินงานด้านภาวะโภชนาการของนักเรียน

3.3 การประเมินด้วยการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ โดยการถอดบทเรียน (After
Action Review: AAR) ด้านการสร้างเสริมความเข้มแข็ง ด้านการเปลี่ยนแปลงพัฒนาตนเอง เพื่อดึง
ความรู้จากการทำงานมาใช้เป็นทุนในการทำงาน ให้เกิดการสกัดความรู้ ที่มีอยู่ในแต่ละบุคคล ออกมา
เป็นบทเรียน/ความรู้ที่ชัดแจ้ง ทำให้ได้รูปแบบชุดความรู้ที่เป็นรูปธรรม เกิดการเรียนรู้ร่วมกันของ
ผู้เข้าร่วม กระบวนการ ทำให้เกิดการปรับวิธีคิดและเปลี่ยนวิธีการทำงานที่สร้างสรรค์และมีคุณภาพ
ยิ่งขึ้น

3.4 ตรวจสอบผลการดำเนินงานเป็นขั้นตอนการตรวจสอบ ประเมินผล
การ ดำเนินงานตามกิจกรรมต่าง ๆ รวมทั้งปรับปรุงระหว่างดำเนินงานให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

4.ขั้นประเมินและรายงานผล (A)

4.1 ประเมินผลการดำเนินงาน

4.2 สรุปผลการดำเนินงาน

4.3 จัดทำรายงานผลการดำเนินงาน

4.4 การปรับปรุงและพัฒนา (Act) ด้วยการส่งเสริมกระบวนการนิเทศ กำกับ ติดตาม โดยใช้เทคโนโลยี เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติงาน เพื่อสร้างความเข้มแข็งในการปฏิบัติงานสร้างสุขภาวะ และวัฒนธรรมองค์กร ที่เข้มแข็ง ทำให้เกิดการกระจายอำนาจแบบมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน ส่งเสริมสุขภาวะของเด็กเยาวชน และ ครอบครัวให้เป็นผลสำเร็จ

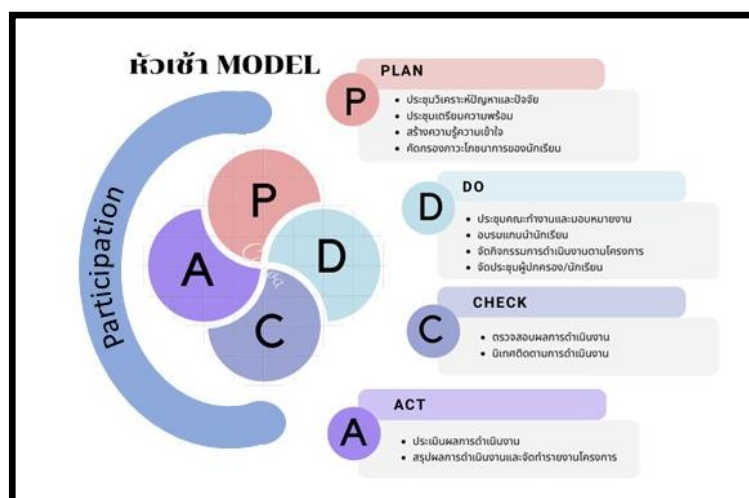
4.5 การปรับปรุงแก้ไข พัฒนากิจการดำเนินงานตามโครงการให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น และเกิดผลยั่งยืนพร้อมทั้งประชาสัมพันธ์การดำเนินงานของโครงการให้ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทราบ

4.6 ปรับปรุงด้วยการติดตามประเมินกลุ่มเสี่ยงและส่งต่อพัฒนาระบบ ข้อมูลการเฝ้าระวังภาวะโภชนาการ ให้มีความครอบคลุม ความถูกต้องกิจกรรม ดำเนินการซึ่งน้ำหนักวัดส่วนสูง ด้วยเครื่องมือและวิธีการที่ได้มาตรฐานทุกเดือน

4.7 เมื่อพบว่าพัฒนาการด้านน้ำหนัก/ส่วนสูงของนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย ไม่สอดคล้องตามส่วนสูง ต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (ยังมีภาวะเตี้ย) จึงส่งเสริมให้นักเรียนกลุ่มเป้าหมายให้มีพัฒนาการที่ดียิ่งขึ้นโดยกลับไป มองที่กระบวนการขั้นวางแผนและดำเนินการอีกครั้ง

สรุปได้ว่า แนวทางในการเสริมสร้างภาวะโภชนาการที่ประสบความสำเร็จของโรงเรียนหรือหน่วยงานที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างภาวะโภชนาการหมายถึง วิธีการ ขั้นตอน การดำเนินการอย่างเป็นระบบที่โรงเรียนได้ดำเนินการแล้วประสบความสำเร็จโดยมีส่วนประกอบที่สำคัญ 4 ส่วน คือ **ส่วนที่ 1** ชื่อแนวทาง เป็นการตั้งชื่อแนวทางในการดำเนินการโครงการเสริมสร้างภาวะโภชนาการที่ประสบความสำเร็จ โดยใช้ชื่อ รูปแบบ หรือแนวทางในการดำเนินงานมาตั้งเป็นชื่อของแนวทางในการดำเนินการโครงการเสริมสร้างภาวะโภชนาการ **ส่วนที่ 2** องค์ประกอบของแนวทาง/หลักการของแนวทาง เป็นการนำองค์ประกอบของรูปแบบในการดำเนินโครงการของแต่ละโครงการมาจัดทำเป็น ส่วนประกอบของแนวทาง และนำหลักการแนวคิด มาใช้ในการบริหาร จัดการ เพื่อให้ มีแนวทางที่ดีในการขับเคลื่อนการดำเนินงาน **ส่วนที่ 3** ขั้นตอน วิธีการดำเนินงาน เป็นขั้นตอนการดำเนินงานของแต่ละโรงเรียนที่ดำเนินการเพื่อให้แนวทางสามารถนำไปใช้แก้ปัญหาภาวะทุพโภชนาการได้สำเร็จ โรงเรียนส่วนมากดำเนินการโดยบูรณาการกับกระบวนการทำงานตามวงจรคุณภาพ(PDCA)ที่สอดคล้องกับบริบทของสถานศึกษา **ส่วนที่ 4** ปัจจัยสู่ความสำเร็จ เป็นเงื่อนไขหรือข้อตกลงในการดำเนินงานตามแนวทางให้ประสบความสำเร็จ

นอกจากนี้คณะผู้วิจัยได้ทำการศึกษาและทบทวนวรรณกรรมและสังเคราะห์แนวทางการแก้ไขภาวะทุพโภชนาการของโรงเรียนที่ประสบความสำเร็จนำมาสร้างเป็นแนวทางของกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษาเพื่อเป็นทางเลือกให้โรงเรียนได้ศึกษานำไปปรับประยุกต์ใช้โดยใช้รูปแบบ หัวเข้า โมเดล แสดงดังแผนภาพ 8



แผนภาพ 8 แนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการ หัวเข้า โมเดล

จากแผนภาพ 8 แนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนของสำนักงานกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษา หัวเข้าโมเดล รายละเอียดดังนี้

ส่วนที่ 1 ชื่อแนวทาง หัวเข้าโมเดล

ส่วนที่ 2 องค์ประกอบของแนวทาง/หลักการของแนวทาง ใช้การมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายในการร่วมมือกันทำงาน

ส่วนที่ 3 ขั้นตอน วิธีการดำเนินงาน

ขั้นตอนการดำเนินงานของแต่ละโรงเรียนที่ดำเนินการเพื่อให้แนวทางสามารถนำไปใช้แก้ปัญหาภาวะทุพโภชนาการได้ โรงเรียนส่วนมากดำเนินการโดยบูรณาการกับกระบวนการทำงานตามวงจรคุณภาพ(PDCA)ที่สอดคล้องกับบริบทของสถานศึกษา โดยมีการดำเนินการ ประกอบด้วย

ขั้นเตรียมการ (P)

- 1.ประชุมวิเคราะห์ปัญหาและปัจจัยที่มีต่อภาวะทุพโภชนาการของนักเรียน
- 2.ประชุมเตรียมความพร้อมคณะทำงานและภาคีเครือข่ายผู้บริหาร ผู้ปกครองนักเรียน ครูประจำชั้นหรือครูผู้รับผิดชอบการแก้ปัญหาภาวะทุพโภชนาการ และหน่วยงานในชุมชน เช่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล
- 3.ร่วมกำหนดและประกาศนโยบายการดำเนินงาน วัตถุประสงค์ เป้าหมายในการลดภาวะทุพโภชนาการ
- 4.กำหนดมาตรการโรงเรียนและกำหนดบทบาทหน้าที่และมอบหมายภารกิจ
- 5.สร้างความรู้ความเข้าใจ ถึงประโยชน์และคุณค่าของอาหารเข้า คัดกรองนักเรียนตามภาวะทุพโภชนาการ เตรียมนักเรียนโดยสร้างเสริมเจตคติที่ดี รวมถึงการเตรียมทรัพยากรในการดำเนินงาน กำหนดรายการอาหารเข้า
- 6.คัดกรองภาวะโภชนาการเด็กนักเรียน (ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง คัดกรอง Obesity sign) จัดทำข้อมูลนักเรียนก่อนดำเนินงานตามโครงการ

7. จัดตารางรายการรับประทานอาหารเข้าที่มีประโยชน์ วางแผนการจัดโปรแกรมอาหาร โดยเน้นให้จัดอาหาร ครบทั้ง 5 หมู่ใน 1 สัปดาห์หรือแต่ละวัน

ขั้นตอนการ (D)

1. ประชุมคณะทำงานเพื่อชี้แจงโครงการฯ และมอบหมายภาระงาน
2. อบรมแกนนำนักเรียน (Smart kid Leader) เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจในการร่วมกันดูแลสุขภาพและการรับประทานอาหารเข้า
3. จัดกิจกรรมการดำเนินงานตามโครงการ
 - เน้นการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงด้วยเครื่องชั่งและเครื่องวัดที่ได้มาตรฐาน คัดกรองนักเรียนออกเป็นกลุ่มตามภาวะทุพโภชนาการ
 - จัดทำข้อมูลสารสนเทศด้านภาวะทุพโภชนาการของนักเรียน ก่อนดำเนินการ
 - จัดกิจกรรมแก้ไขปัญหภาวะทุพโภชนาการและส่งเสริมภาวะโภชนาการ
 ส่งเสริมให้รับประทานอาหารที่คุณค่าทางโภชนาการ ออกกำลังกาย
4. จัดประชุมผู้ปกครองนักเรียน โดยเชิญวิทยากรจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ มาให้ความรู้ แก่ผู้ปกครองนักเรียน ในเรื่องภาวะโภชนาการในเด็ก ผลเสีย ผลกระทบหากนักเรียนไม่รับประทานอาหารเข้าการสร้างควมตระหนักในการส่งเสริมให้บุตรหลานเลือกบริโภคอาหารที่ดีและมีประโยชน์ ความสำคัญของอาหารเข้าและประโยชน์ของอาหารเข้า
5. ผู้รับผิดชอบโครงการฯ อำนวยความสะดวกในการดำเนินกิจกรรม ของผู้เกี่ยวข้องให้เป็นไปตามภาระงานที่โครงการฯ กำหนด

ขั้นตรวจสอบ (C)

1. ตรวจสอบผลการดำเนินงานเป็นขั้นตอนการตรวจสอบ ประเมินผลการ ดำเนินงานตามกิจกรรมต่าง ๆ รวมทั้งปรับปรุงระหว่างดำเนินงานให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น
2. ผู้รับผิดชอบโครงการฯ นิเทศติดตามการดำเนินงาน โดยให้ความสำคัญกับการดำเนินกิจกรรมในแต่ละกิจกรรม
3. จัดทำข้อมูลภาวะทุพโภชนาการหลังดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเข้า เพื่อสร้างเสริมภาวะโภชนาการ

ขั้นประเมินและรายงานผล (A)

1. ประเมินผลการดำเนินงาน ตรวจสอบว่า บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้หรือไม่
2. สรุปผลการดำเนินงาน ด้านภาวะโภชนาการของนักเรียนโดยรายงานข้อมูลเปรียบเทียบภาวะทุพโภชนาการก่อนและหลังดำเนินการ
3. จัดทำรายงานโครงการนำเสนอผู้บริหารสถานศึกษา
4. การปรับปรุงแก้ไข พัฒนากิจการดำเนินงานตามโครงการให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น และเกิดผลยั่งยืน
5. ประชาสัมพันธ์การดำเนินงานของโครงการให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทราบ
6. การปรับปรุงและการพัฒนาด้วยการส่งเสริมกระบวนการนิเทศ กำกับ ติดตาม โดยใช้เทคโนโลยี เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติงาน เพื่อสร้างความเข้มแข็งในการปฏิบัติงานสร้างสุขภาวะ

และวัฒนธรรมองค์กร ที่เข้มแข็ง ทำให้เกิดการกระจายอำนาจแบบมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน ส่งเสริมสุขภาพของเด็กเยาวชน และ ครอบครัวให้เป็นผลสำเร็จ

ส่วนที่ 4 ปัจจัยสู่ความสำเร็จ

ในการดำเนินการตามแนวทางให้มีปัจจัยสู่ความสำเร็จ โดยต้องมีทีมงานที่มีคุณภาพ มีความตระหนัก มีความรู้ความเข้าใจ ทุ่มเทและเสียสละ ทั้งทีมงานครู และนักเรียน ผู้บริหารมี วิสัยทัศน์ นโยบายและรูปแบบการบริหารจัดการ โดยใช้โรงเรียนเป็นฐานในการขับเคลื่อน พัฒนามี การกำหนดผู้รับผิดชอบอย่างชัดเจน สร้างภาคีเครือข่ายที่เข้มแข็ง ได้แก่ คณะกรรมการสถานศึกษา ผู้ปกครอง ผู้นำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุข ประจำหมู่บ้าน (อสม.) เจ้าหน้าที่สาธารณสุข เป็นต้น มีการประสานความร่วมมืออย่าง เข้มแข็ง ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมตัดสินใจร่วมแก้ปัญหาและร่วมพัฒนา เน้นการบริหารจัดการแบบมีส่วนร่วม ได้แก่ การมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนในการดำเนินงาน ทุก ขั้นตอน ตั้งแต่การวางแผน การดำเนินงาน การประเมินผล การแลกเปลี่ยนเรียนรู้และเผยแพร่ผลงาน ระหว่างเครือข่ายและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ผู้บริหาร ส่งเสริม สนับสนุน อำนวยความสะดวกในการ ดำเนินงานโครงการจนบรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการ ครูเห็นความสำคัญของโครงการ มีความรู้ ความเข้าใจในการดำเนินงานโครงการจนงานประสบความสำเร็จ ทำให้จำนวนนักเรียนที่มีภาวะทุพ โโภชนาการลดลง นักเรียนได้รับประทานอาหารครบมือ มีคุณค่าทางสารอาหาร ปลอดภัยและมีน้ำดื่ม ที่สะอาดมีคุณภาพถูกต้องตามหลักโภชนาการทุกคน รวมทั้งมีความตระหนัก และมีสุขนิสัยที่ดีในการ บริโภคอาหาร และการดำเนินงานเป็นไปอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ

2. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสภาพปัญหาภาวะทุพโภชนาการ

2.1 ความหมายของภาวะทุพโภชนาการ

ภาวะทุพโภชนาการเป็นปัญหาที่สำคัญประการหนึ่งของประเทศไทยที่มีภาวะ โโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ เนื่องมาจากการร่างกายได้รับอาหารที่ไม่เพียงพอ ทำให้เกิดความไม่สมดุลส่งผลต่อร่างกายและจิตใจ ดังที่ สำนักโภชนาการ กรมอนามัยกระทรวง สาธารณสุข (2558); ประสิทธิ์ เขจรจิตร ,นิภาพร ชูติมันต์ และบังอร กุมพล (2556) และ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมธิราช (2552) กล่าวว่า ภาวะทุพโภชนาการ คือ ภาวะที่ร่างกายไม่ได้รับ สารอาหารที่เพียงพอ หรือร่างกายได้รับสารอาหารไม่เหมาะสม (Inadequate dietary intake) หรือ ร่างกายมีความบกพร่องในการใช้ประโยชน์จากสารอาหาร หรือการที่ร่างกายไม่ได้รับสารอาหารที่ จำเป็นต่อร่างกายเพียงพอ ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตใจ ภาวะเสื่อมของ สุขภาพ อันเป็นผลมาจากการขาดสารอาหาร โดยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ ภาวะโภชนาการต่ำ (Undernutrition) เป็นหนึ่งในประเภทของการขาดสารอาหาร เมื่อร่างกายไม่ได้รับสารอาหารที่ เพียงพอ หรือ ได้รับสารอาหารไม่ครบ หรือมีปริมาณต่ำกว่าที่ร่างกายต้องการ อาจส่งผลให้ร่างกาย เจริญเติบโตช้า หรือมีน้ำหนักที่ต่ำกว่าเกณฑ์ หรืออาจได้รับอาหารและ พลังงานเพียงพอแต่ขาด สารอาหารบางตัว เช่น วิตามินและเกลือแร่ ซึ่งในที่นี้จะเน้นเฉพาะเรื่องการขาดโปรตีนและพลังงาน สารอาหารเท่านั้น ส่วนภาวะโภชนาการเกิน (Overnutrition) คือ การที่ร่างกายได้รับประทาน อาหารที่เกินกว่าพลังงานหรือไขมันในร่างกายต้องใช้ ร่างกายจึงเกิดการสะสมไขมัน ทำให้มีน้ำหนักตัว

มากเกินไป จนอาจทำให้เป็นโรคอ้วนได้ หรือมีภาวะน้ำหนักตัวเกิน ส่วน สิริพันธุ์ จุลกรังคะ (2558:12) กล่าวว่า ภาวะทุพโภชนาการ (Nutritional status) หมายถึง ภาวะที่ทารกและเด็กบริโภคอาหารและได้รับพลังงานสารอาหารไม่ถูกต้องทั้งปริมาณ ชนิด และคุณภาพ หรือสุขภาพของร่างกายที่เป็นสภาวะทางสุขภาพของบุคคลมีผลมาจากการรับประทานอาหาร การย่อยอาหาร การดูดซึมและการขนส่ง การสะสมและผลของการเผาผลาญอาหารระดับเซลล์ ซึ่งสารอาหารที่อยู่ในร่างกายจะมีปฏิกิริยาระหว่างสารอาหารกับกระบวนการต่าง ๆ ในร่างกาย และภาวะโภชนาการจะได้รับอิทธิพลเป็นอย่างมากจากพฤติกรรมของบุคคล และวิถีชีวิตเมื่อภาวะโภชนาการดีก็จะส่งผลให้มีสุขภาพที่ดีด้วย และในทางกลับกันเมื่อขาดอาหารหรือรับประทานอาหารไม่เพียงพอหรือไม่ได้สมดุล บุคคลในวัยต่าง ๆ มีภาวะโภชนาการที่ไม่ดี (ทุพโภชนาการ) ก็จะส่งผลโดยตรงต่อชีวิตความเป็นอยู่ กล่าวคือ มีผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการเรียน การทำงาน การประกอบอาชีพ และความยืนยาวของชีวิต

สำหรับมาตรฐานและเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กและการประเมินภาวะโภชนาการ เป็นเกณฑ์ที่องค์การอนามัยโลกได้จัดทำมาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็ก ค.ศ. 2006 ซึ่งเป็นมาตรฐานการเจริญเติบโตชุดแรกและชุดเดียวของโลก กรมอนามัยได้นำมาตรฐานการเจริญเติบโตขององค์การอนามัยโลกปี ค.ศ. 2006 นี้มาจัดทำกราฟการเจริญเติบโตสำหรับเด็กไทย และประกาศใช้กับเด็กที่เกิดตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม พ.ศ. 2558 เป็นต้นมา สำหรับดัชนีภาวะโภชนาการและจุดตัด (cut-off point) ในงานวิจัยครั้งนี้ใช้จุดตัดและการแบ่งระดับภาวะโภชนาการของสำนักโภชนาการกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข (จากรายงานการประชุมคณะกรรมการพัฒนาเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตขององค์การอนามัยโลกสำหรับใช้ในประเทศไทยครั้งที่1/2557) ดังนี้

1.ความยาวหรือส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (length or height for age) สัมพันธ์กับภาวะโภชนาการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องยาวนานในอดีต ดัชนีจึงบ่งชี้ภาวะการขาดสารอาหารแบบเรื้อรัง โดยกำหนดจุดตัดและความหมายของระดับภาวะโภชนาการตามตาราง 5

ตาราง 3 ความหมายของภาวะการเจริญเติบโตด้านส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ

ช่วงที่	ค่าส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ	ภาวะ โภชนาการ	ความหมาย
1	เหนือเส้น + 2SD	สูง	ส่วน สูง อยู่ใน เกณฑ์ การ เจริญเติบโตดีมาก ๆ
2	เหนือเส้น +1.5 SD ถึงเส้น + 2SD	ค่อนข้างสูง	ส่วน สูง อยู่ใน เกณฑ์ การ เจริญเติบโตดีมาก
3	อยู่ระหว่างเส้น - 1.5 SD ถึง +1.5 SD	สูงตามเกณฑ์	ส่วน สูง อยู่ใน เกณฑ์ การ เจริญเติบโตดี
4	อยู่ต่ำกว่าเส้น + 1.5 SD ถึง +2 SD	ค่อนข้างเตี้ย	ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์เสี่ยงต่อการ ขาดสารอาหาร
5	อยู่ต่ำกว่าเส้น -2 SD	เตี้ย	ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ขาดอาหารแบบเรื้อรัง

2. น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (weight for age) เป็นผลรวมของการเติบโตด้านส่วนสูงและภาวะโภชนาการปัจจุบัน เด็กอายุเดียวกัน ที่มีส่วนสูงต่างกันจะถูกประเมินด้วยดัชนีตัวนี้ว่ามีภาวะโภชนาการ ระดับเดียวกันหมด โดยกำหนดจุดตัดและความหมายของระดับภาวะโภชนาการตามตาราง 4

ตาราง 4 ความหมายของภาวะการเจริญเติบโตน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ

ช่วงที่	ค่าส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ	ภาวะโภชนาการ	ความหมาย
1	เหนือเส้น + 2SD	น้ำหนักมาก	ยังบอกไม่ได้ว่าเด็กอ้วนหรือไม่ ต้องตรวจสอบภาวะโภชนาการเกินโดยใช้กราฟน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง
2	เหนือเส้น +1.5 SD ถึงเส้น + 2SD	น้ำหนักค่อนข้างมาก	น้ำหนักอาจอยู่ในเกณฑ์เสี่ยงต่อน้ำหนักมากเกินเกณฑ์ต้องตรวจสอบโดยใช้กราฟน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง
3	อยู่ระหว่างเส้น - 1.5 SD ถึง +1.5 SD	น้ำหนักตามเกณฑ์	น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์การเจริญเติบโตดี
4	อยู่ต่ำกว่าเส้น + 1.5 SD ถึง +2 SD	น้ำหนักค่อนข้างน้อย	น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์เสี่ยงต่อการขาดสารอาหาร
5	อยู่ต่ำกว่าเส้น -2 SD	น้ำหนักน้อย	น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ขาดสารอาหาร

3. น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงหรือความยาว (weight for height or length) สามารถแยกแยะภาวะโภชนาการของเด็กอายุเดียวกัน ที่มีส่วนสูงต่างกันได้และบ่งชี้ภาวะการขาดสารอาหารแบบเฉียบพลัน โดยกำหนดจุดตัดและความหมายของระดับภาวะโภชนาการตามตารางที่ 5

ตาราง 5 ความหมายของภาวะการเจริญเติบโตด้านน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

ช่วงที่	ค่าส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ	ภาวะโภชนาการ	ความหมาย
1	เหนือเส้น + 3SD	อ้วน	น้ำหนักเกินเกณฑ์ระดับ 2
2	เหนือเส้น +2SD ถึงเส้น + 3SD	เริ่มอ้วน	น้ำหนักเกินเกณฑ์ระดับ 1
3	อยู่ระหว่างเส้น + 1.5 SD ถึง +2SD	ท้วม	น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์เสี่ยงต่อภาวะอ้วน
4	อยู่ต่ำกว่าเส้น - 1.5 SD ถึง +1.5 SD	สมส่วน	น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์การ

ตาราง 5 (ต่อ)

ช่วงที่	ค่าส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ	ภาวะโภชนาการ	ความหมาย
5	อยู่ต่ำกว่าเส้น - 1.5 SD ถึง -2SD	ค่อนข้างผอม	เจริญเติบโตดี น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์เสี่ยงต่อการขาดอาหาร
6	อยู่ต่ำกว่าเส้น -2SD	ผอม	น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ขาดอาหาร แบบเฉียบพลัน

จากตาราง 5 ภาวะทุพโภชนาการ หมายถึง ภาวะที่ร่างกายไม่มีความสมดุลด้านโภชนาการ หรือการนำอาหารที่กินไปใช้ในร่างกายมีความผิดปกติ จะมีทั้งสองด้าน คือ ด้านการขาดสารอาหาร และด้านได้รับอาหารมากเกินไป ส่งผลให้นักเรียนมีน้ำหนัก ส่วนสูง ไม่เป็นไปตามเกณฑ์ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ดังนี้

1.ผอม หมายถึง นักเรียนที่มีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน (น้อยกว่าหรือเท่ากับ -2 S.D.)

2.เตี้ย หมายถึง นักเรียนที่มีส่วนสูงตามเกณฑ์อายุต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน (น้อยกว่าหรือเท่ากับ -2 S.D.)

3.ผอมและเตี้ย หมายถึง นักเรียนที่มีน้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์และส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (น้อยกว่าหรือเท่ากับ -2 S.D.)

2.2 ปัจจัยที่ทำให้เกิดภาวะทุพโภชนาการในเด็กวัยเรียน

สาเหตุที่ทำให้เด็กวัยเรียนเกิดภาวะทุพโภชนาการ พบว่า มีหลายปัจจัยด้วยกัน ซึ่ง พิษณุ อุตตะมะเวทิน (2547) ได้อธิบายว่าสาเหตุปัจจัยใหญ่ ๆ 3 ประการ คือ ปัจจัยด้านมนุษย์ ปัจจัยด้านอาหาร และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม โดยสภาพปกติแล้วสาเหตุปัจจัยทั้ง 3 ปัจจัย จะอยู่ในภาวะสมดุลกัน ผลทำให้ร่างกายคนเรามีสุขภาพอนามัยที่ดี สมบูรณ์ คือ ไม่มีการขาดสารอาหาร หรือการได้รับสารอาหารเกินความต้องการ แต่เมื่อใดก็ตามที่มีการเปลี่ยนแปลงของปัจจัยเหล่านี้ปัจจัยหนึ่งหรือร่วมกัน ทำให้เสียสมดุลไปก็จะเกิดภาวะทุพโภชนาการขึ้นได้ โดยทั่วไปแล้วสาเหตุที่เป็นปัจจัยดังกล่าว มักไม่ใช่เกิดมาจากสาเหตุหรือปัจจัยเพียงปัจจัยเดียวให้เกิดภาวะทุพโภชนาการในชุมชน (ศักรินทร์ สุวรรณเวหา และคณะ. 2562; สมสมสิริ รุ่งอมรรัตน์, อาภาวรรณ หนูคง, ณัฐธิดา ไกรมงคล, และรุ่งรติ พุฒิสถียร. 2560; สุธี สฤกษ์ศิริ. 2555; สุปราณี การพึงตน. 2554) ดังนี้

ปัจจัยด้านมนุษย์ (Host Factor)

ปัจจัยด้านมนุษย์ สามารถแยกเป็น 5 ประเภท ได้แก่ อายุ เพศ สภาพร่างกาย สภาพความเจ็บป่วยการมีโรคประจำตัว และสภาพจิตใจ ดังรายละเอียด ดังนี้

1.อายุ ในแต่ละช่วงอายุ ร่างกายต้องการสารอาหารแต่ละชนิดแตกต่างกันไป

2.เพศ สภาพทางสรีระหรือสภาพอื่นๆ เช่น ระดับฮอร์โมนที่แตกต่างกันระหว่างเพศก็มีผลทำให้ร่างกายต้องการสารอาหารที่ต่างกันไป จากการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย ในปี พ.ศ.2551-2552 ที่พบว่า เด็กชายอายุ 6-11 ปี มีน้ำหนักเกินและอ้วนสูงกว่าเด็กหญิง ในทำนองเดียวกับการศึกษาภาวะโภชนาการของนักเรียนตั้งแต่ชั้นอนุบาลจนถึงมัธยมศึกษา ในโรงเรียนเขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2551-2553 โดยสุธี สฤกษ์ศิริ (2555 : 78-79) ที่พบสัดส่วนภาวะโภชนาการเกินในเพศชายมากกว่าเพศหญิงทุกระดับชั้นการศึกษา นอกจากนี้ เพศหญิงส่วนใหญ่มีพฤติกรรมสุขภาพดีกว่าเพศชาย เช่น ผู้หญิงสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์น้อยกว่าเพศชาย เพศที่แตกต่างกันจะบอกถึงแบบแผนชีวิตที่ต่างกัน โดยเพศหญิงจะมีพฤติกรรมสุขภาพทางบวกมากกว่าเพศชาย (กนกพร วิสุทธิกุล. 2550) วัยรุ่นเพศชายมีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ไขมันสูง และแคลอรีที่เสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจมากกว่าวัยรุ่นเพศหญิง

3.สภาพร่างกาย เช่น การได้รับการผ่าตัด การออกกำลังกายอย่างหนัก สภาพเหล่านี้ร่างกายจำเป็นต้อง ได้รับสารอาหารเพิ่มขึ้นมาจากปกติ

4.สภาพความเจ็บป่วยการมีโรคประจำตัว เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลทำให้บุคคลให้ความสนใจในการดูแลตนตามภาวะสุขภาพและระยะของพัฒนาการ โดยเฉพาะในภาวะเปี่ยงเบนด้านสุขภาพ (Health Deviation Self care Requiresites) เช่น การเกิดโรคหรือความเจ็บป่วย การดูแลตัวเองที่จำเป็นในภาวะนี้เริ่มตั้งแต่การแสวงหาและคงไว้ซึ่งความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นที่เชื่อถือได้ เช่น เจ้าหน้าที่สาธารณสุข การรับรู้ สนใจ และการดูแลผู้ป่วย การปฏิบัติตามแผนการรักษา การวินิจฉัยการฟื้นฟู การที่คนได้รับรู้ถึงภาวะสุขภาพตนเองมีผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ แต่ในคนไม่ป่วยยังไม่มีหลักฐานใดยืนยันว่าได้ผล ส่วนการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังของสมาชิกในครอบครัวนั้น ตามแนวคิดของ Plato (1997) ซึ่งให้ความสำคัญกับครอบครัวว่าเป็นศูนย์กลางในการดำเนินชีวิต เมื่อสมาชิกในครอบครัวต้องเผชิญกับการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง ก็จะมีการปรับตัวต่อการเจ็บป่วย (Family Adaptation to illness) ขึ้นทั้งในด้านของการยอมรับการดูแลคนป่วย รวมทั้งการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงของคนป่วย

5.สภาพจิตใจ อารมณ์ เช่น ความเครียด ทำให้รับประทานอาหารได้ลดลง

ปัจจัยด้านอาหาร (Food factor)

ปัจจัยด้านอาหารสามารถแยกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ ลักษณะทางกายภาพของอาหาร ลักษณะทางคุณค่าอาหาร และสุขอนามัยของอาหาร มีรายละเอียด ดังนี้

1.ลักษณะทางกายภาพของอาหาร เช่น รูป สี สัน กลิ่น ก็มีผลต่อการบริโภค

2.ลักษณะทางคุณค่าอาหาร ซึ่งขึ้นอยู่กับปัจจัย ดังนี้

1) ปริมาณสารอาหารในอาหาร อาหารบางชนิดมีสารอาหารไม่ครบถ้วน ดังนั้นควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่

2) การเก็บสะสมอาหาร ถ้าเก็บอาหารไม่ดีพอ อาจทำให้สารอาหารบางตัวสูญเสียไป

3) การขนส่ง ถ้าไม่ดีพอ อาจทำให้สูญเสียคุณค่าทางอาหารได้

4) การเตรียมอาหารการหุงต้มไม่ดี อาจทำให้เป็นการสูญเสียคุณค่าทางสารอาหารได้

5) การเสิร์ฟอาหาร บางลักษณะทำให้สูญเสียคุณค่าทางอาหารได้

6) ความสามารถในการย่อยอาหารบางชนิด ร่างกายย่อยได้ยาก หรือบางชนิดจะยังต้องการความช่วยเหลือ เช่น ผักกระโดน ผักสะเดา

3. สุขอนามัยของอาหาร ถ้ามีสิ่งปนเปื้อน เช่น แบคทีเรีย ไวรัส พยาธิ อาหารเหล่านี้ย่อมลดคุณค่าลง และอาจเป็นอันตรายได้

ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม (Environmental factor)

ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมสามารถแยกเป็น 5 ประเภท คือ ปัจจัยทางวัฒนธรรม ปัจจัยทางการเกษตร ปัจจัยทางการศึกษา ปัจจัยด้านภูมิศาสตร์ และ ปัจจัยทางสังคมและเศรษฐกิจ (ศกรินทร์ สุวรรณเวชและคณะ. 2562) รายละเอียดดังนี้

1. ปัจจัยทางวัฒนธรรม ได้แก่

1) ศาสนา จะมีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารของมนุษย์เป็นอย่างมาก เช่น ศาสนาพุทธ ไม่ได้บัญญัติอาหารที่ต้องห้ามไว้ เพียงแต่ห้ามดื่มสุรา และรับประทานแต่พอดี ส่วนศาสนาอิสลาม ไม่อนุญาตให้กินเนื้อสัตว์ตายเอง สัตว์ที่ถูกรัดคอ เป็นต้น

2) ขนบธรรมเนียมประเพณีที่นับถือ เช่น การจัดขนบประเพณีในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เมื่อมีพิธีแต่งงาน ชาวบ้านที่มีฐานะดีมักใช้เนื้อวัวประกอบอาหารเลี้ยงแขกที่มาร่วมพิธี

3) ความเชื่อที่ได้รับการถ่ายทอดจากบรรพบุรุษ ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคเป็นสิ่งที่ได้รับการถ่ายทอดวัฒนธรรม ซึ่งแตกต่างกันในแต่ละท้องถิ่น ซึ่งอาจไม่มีเหตุผลทางวิทยาศาสตร์ แต่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจในการเลือกรับประทานอาหาร การงดอาหารแสลงเมื่อเจ็บป่วยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีความเชื่อและข้อห้าม (taboo) เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ซึ่งได้รับการถ่ายทอดมาจากครอบครัว สังคม และวัฒนธรรม พบว่าความเชื่อและการถือปฏิบัติตามขนบธรรมเนียมประเพณีดั้งเดิมของคนภาคตะวันออกเฉียงเหนือก่อให้เกิดปัญหาโภชนาการ

4) การให้ค่านิยมกับรสชาติ (Food values as determinants of taste) บุคคลจะยอมรับอาหารชนิดใดหรือไม่ ขึ้นอยู่กับผลในการให้คุณค่าและความคุ้นเคยด้านรสชาติอาหารเป็นสำคัญ การให้คุณค่าด้านรสชาติมีความเกี่ยวพันอย่างลึกซึ้งกับความเคยชินและอารมณ์ความรู้สึก บางครั้งคนเราก็กินอาหารด้วยรสชาติที่ถูกต้อง มากกว่าที่สนใจเรื่องคุณค่าหรือประโยชน์ทางอาหาร มีความต้องการเพียงให้อิ่มท้องและอร่อยเท่านั้น

5) ความสะดวกและรวดเร็ว ปัจจัยเรื่องความสะดวกเป็นปัจจัยที่สำคัญมากต่อวัฒนธรรมการกินของผู้หญิงวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร ความสะดวกเป็นปัจจัยสำคัญต่อการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูป การรับประทานอาหารนอกบ้าน และการรับประทานอาหารง่ายๆ

2. ปัจจัยทางการเกษตร ได้แก่

1) การผลิตอาหาร มีความเพียงพอมากน้อยเพียงใด

2) การกระจายอาหาร เพื่อให้มีบริโภคได้อย่างทั่วถึงในทุกพื้นที่

3) การแปรรูปอาหาร เป็นการถนอมอาหารไว้ในการบริโภค

3. ปัจจัยทางการศึกษา ได้แก่

1) ระดับการศึกษา ระดับการศึกษาของบิดามารดาเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการแสวงหาความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ ตลอดจนกำหนดพฤติกรรมการบริโภค การตัดสินใจซื้ออาหารที่มีคุณค่ามาให้คนในครอบครัว สุปราณี การพึงตน (2554) กล่าวว่า ผู้ปกครองที่มีระดับการศึกษา ต่ำดัดขึ้นมวลกายเกินมาตรฐาน หรือมีบุตรดัดขึ้นมวลกายเกินมาตรฐานมีความห่วงกังวลต่อน้ำหนักตัวของเด็กน้อยกว่าผู้ปกครองที่มีระดับการศึกษาสูงดัดขึ้นมวลกายปกติหรือมีบุตรดัดขึ้นมวลกายปกติและผู้ปกครองที่มีระดับการศึกษาสูง หรือมีบุตรดัดขึ้นมวลกายเกินมาตรฐาน มีการจำกัดอาหารที่เด็กรับประทานมากกว่าผู้ปกครองที่มีระดับการศึกษาต่ำหรือมีบุตรดัดขึ้นมวลกายปกติ

2) ความรู้ด้านโภชนาการ เนื่องจากการได้รับข่าวสารข้อมูลด้านอาหารและเจตคติด้านโภชนาการของผู้ปกครอง ผู้ปกครองที่มีความรู้ในด้านโภชนาการจะส่งผลต่อภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียนกล่าวคือ การขาดความรู้ในการจัดอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน จะทำให้ผู้ปกครองให้เด็กรับประทานอาหารตามความสะดวก ซึ่งเป็นอาหารที่จัดหาได้ง่าย รวดเร็ว ไม่ต้องผ่านการปรุงอย่างถูกหลักโภชนาการซึ่งส่งผลทำให้เด็กติดนิสัยการรับประทานอาหารประเภทสะดวกซื้อมากกว่าการรับประทานอาหารที่ผู้ปกครองปรุงเองที่บ้าน (สมสิริ รุ่งอมรรรัตน์ และคณะ, 2560) เช่นเดียวกับงานวิจัยที่กล่าวว่าการได้รับข้อมูลข่าวสารที่ผิดโดยมีความเห็นว่าอาหารประเภทพิซซ่า ขนมปัง ขนมปังไส้ไอศกรีมเป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็กที่ต้องการควบคุมน้ำหนักเนื่องจากกินแล้วอึด และให้พลังงานน้อยกว่าข้าวโดยผู้ปกครองจะให้เด็กรับประทานข้าวลดลงและทดแทนด้วยอาหารเหล่านี้จึงส่งผลให้เด็กมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นจากพลังงานที่ได้รับ (สมสิริ รุ่งอมรรรัตน์ และคณะ, 2560) สอดคล้องกับงานวิจัยของ จีเวนคาเทส เลย์เนนการ์ และ แพดมานาฮาร์น พีแนร์ (2000) พบว่า ผู้ที่มีการศึกษาน้อยทำให้มีข้อจำกัดในการรับรู้ เรียนรู้ ตลอดจนแสวงหาความรู้ในการดูแลตนเอง ผู้ที่มีการศึกษาดีจะมีความรู้ด้านอาหาร โดยรู้ว่าสิ่งใดมีประโยชน์หรือไม่ โดยเฉพาะการศึกษาของแม่บ้านจะมีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารของครอบครัวมาก (G.Venkatesh lyengar and padmannabhan P.Nair, 2000) นอกจากนี้การศึกษายังเป็นองค์ประกอบหนึ่งของสิ่งแวดล้อมทางสังคม เพราะระดับการศึกษาที่แตกต่างกัน จะทำให้บุคคลมีสถานภาพทางเศรษฐกิจหรือชนชั้นทางสังคมที่แตกต่างกัน

3) การรับรู้ประโยชน์ มีอิทธิพลโดยตรงต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้ประโยชน์ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

4.ปัจจัยด้านภูมิศาสตร์ ได้แก่

1) ฤดูกาล ซึ่งจะเกี่ยวพันกับอาชีพของผู้ปกครอง ในชนบทที่มีอาชีพเกษตรกรรม ฤดูกาลมีผลต่อการบริโภคอาหารและมีผลต่อภาวะโภชนาการ โดยพบว่า ฤดูฝน เป็นฤดูที่มีความชุก ของโรคขาดสารอาหาร โปรตีนและพลังงานในเด็กวัยก่อนเรียนสูงสุด

2) ลักษณะอากาศ สัตว์หรือพืชบางชนิดสามารถเจริญเติบโตได้ดีในภูมิอากาศที่ไม่ เหมือนกัน พืชบางชนิดจึงมีราคาแพงไม่สามารถนำมาบริโภคได้ง่ายนัก

5.ปัจจัยทางสังคมและเศรษฐกิจ ได้แก่

1) สถานภาพในครอบครัว ซึ่งมีผลต่อการได้รับอาหารที่แตกต่างกัน สถานภาพที่แตกต่างกันจะทำให้ได้รับอาหารต่างกัน

2) ขนาดของครอบครัว ซึ่งมีผลต่อ ปริมาณอาหารที่ต้องใช้บริโภค ครอบครัวใหญ่มี สมาชิกหลายคนมีค่าใช้จ่ายในเรื่องอาหารสูงแต่คิดเป็นค่าใช้จ่ายต่อคนน้อย การที่มีสมาชิกใน ครอบครัวมากขึ้น อาหารที่รับประทานเป็นอาหารที่มีราคาถูกลง ซึ่งมีผลกระทบไปถึงภาวะโภชนาการของสมาชิกในครอบครัวทุกคน โดยเฉพาะเด็กวัยก่อนเรียน และประเด็นที่สนับสนุนขนาดครอบครัวคือลำดับการเกิดของบุตร และจำนวนบุตรยิ่งมาก โอกาสขาดสารอาหารก็ยิ่งมีมาก (วันเพ็ญ รัศมีโสภา, 2537)

3) ปัญหาयर้าง ทำให้ไม่อาจเลี้ยงดูเด็กได้เหมือนครอบครัวปกติ

4) การเลี้ยงดูเด็ก สังคมปัจจุบันบิดามารดา อาจมีเวลาในการที่จะเลี้ยงดูเด็กน้อยลง เนื่องจากต้องไปทำงานนอกบ้านมากขึ้น กลุ่มมารดาที่ทำงานภายในบ้านจะมีเวลาในการดูแลบุตร ของตนได้ดีกว่ากลุ่มมารดา ที่ต้องออกไปทำงานนอกบ้าน อีกทั้งอาหารที่มารดาประกอบอาชีพใน บ้านนั้น เด็กได้รับอาหารเสริมที่มีคุณค่า และมีความบ่อยในการรับประทานอาหารมากกว่าเด็กที่มารดาไปทำงานนอกบ้าน อีกทั้งที่ทำงานนอกบ้านขาดการดูแลเอาใจใส่เด็กเท่าที่ควร เมื่อเด็กมีอาการเจ็บป่วยเกิดขึ้นเด็กเหล่านั้นจะไม่ได้รับการดูแลอย่างถูกต้อง เด็กจะปล่อยให้อาการเจ็บป่วยหายไปเอง

5) อาชีพ คนที่ต้องใช้แรงงานมากกว่าย่อมต้องการอาหารมากกว่าคนทั่วไป

6) รายได้ มีส่วนสำคัญที่เกี่ยวข้องกับอาหารการกินเป็นอย่างมาก แต่ละครอบครัวจะ สามารถซื้ออาหารที่มีในท้องตลาดมาบริโภคได้มากน้อยเพียงใด และซื้ออาหารประเภทใดบ้างนั้น ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับรายได้ของครอบครัว ผู้มีรายได้น้อยจะมีอำนาจซื้อน้อยกว่าผู้มีอำนาจมากกว่า ฉะนั้นปริมาณและคุณค่าของอาหารที่บริโภคจึงขึ้นกับรายได้ของครอบครัว และมีผลต่อการได้รับสารอาหารของสมาชิกในครอบครัว แต่อย่างไรก็ตามครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดีอาจไม่ได้รับสารอาหารครบถ้วน และมีประโยชน์ต่อร่างกายก็ได้ เพราะอาจนำเงินส่วนใหญ่ไปซื้อของอื่นที่ไม่ใช่อาหาร สอดคล้องกับ ครอบครัวของเด็กที่รายได้เพียงพอก็จะมีโอกาสทำให้ลูกมีโอกาสทำให้ภาวะเตี้ยลดลง เมื่อเปรียบเทียบกับครอบครัวที่มีรายได้ต่ำกว่า และมีโอกาสทำให้ภาวะผอมลดลงด้วยเช่นกัน เมื่อเปรียบเทียบกับครอบครัวที่มีรายได้ต่ำกว่า

7) นโยบาย กฎหมายและมาตรการต่าง ๆ ซึ่งมีผลต่อปริมาณ และคุณภาพอาหารในชุมชนหรือในประเทศ

สรุปได้ว่าปัจจัยที่ทำให้เกิดภาวะทุพโภชนาการในเด็กวัยเรียน ประกอบด้วย 3 ด้าน ได้แก่ **ด้านที่ 1 ปัจจัยด้านมนุษย์ (Host Factor)** ประกอบด้วย 1) สภาพร่างกาย เช่น การได้รับการผ่าตัด การออกกำลังกายอย่างหนัก 2) สภาพความเจ็บป่วยการมีโรคประจำตัว เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลทำให้บุคคลให้ความสนใจในการดูแลตนตามภาวะสุขภาพและระยะของพัฒนาการ โดยเฉพาะในภาวะเปี่ยงเบนด้านสุขภาพ (Health Deviation Self care Requiresites) เช่น การเกิดโรคหรือความเจ็บป่วย การดูแลตัวเองที่จำเป็นในภาวะนี้เริ่มตั้งแต่การแสวงหาและคงไว้ซึ่งความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นที่เชื่อถือได้ และ 3) สภาพจิตใจ อารมณ์ เช่น ความเครียด ทำให้รับประทานอาหารได้ลดลง **ด้านที่ 2 ปัจจัยด้านอาหาร (Food factor)** สามารถจำแนกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ 1) ลักษณะทางกายภาพของอาหาร เช่น รูป สี สัน กลิ่น ก็มีผลต่อการบริโภค 2) ลักษณะทางคุณค่าอาหาร ปริมาณสารอาหารในอาหาร การเก็บอาหาร วิธีการปรุงอาหาร และ3)สุขอนามัยของอาหาร เช่น แบนที่เรีย

ไวรัส พยาธิ อาหารเหล่านี้ย่อมลดคุณค่าลง และอาจเป็นอันตรายได้ และด้านที่ 3 ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม (Environmental factor) สามารถจำแนกเป็น 5 ประเภท 1.ปัจจัยทางวัฒนธรรม ประกอบด้วย 1) ศาสนา 2) ขนบธรรมเนียมประเพณี 3) ความเชื่อ 4) การให้ค่านิยมกับรสชาติ 5) ความสะดวกและรวดเร็วในการจัดหาอาหารเข้า 2.ปัจจัยทางการเกษตรเป็นความสามารถของการผลิตอาหาร มีความเพียงพอ 3.ปัจจัยทางการศึกษา ประกอบด้วย 1) ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง 2) ความรู้ด้านโภชนาการและ 3) การรับรู้ประโยชน์ของการรับประทานอาหารเข้า 4.ปัจจัยด้านภูมิศาสตร์ คือ ฤดูกาลและ ลักษณะภูมิอากาศ และ 5.ปัจจัยทางสังคมและเศรษฐกิจ ประกอบด้วย 1) สถานภาพในครอบครัว 2) ขนาดของครอบครัว 3) การเลี้ยงดูเด็ก 4) รายได้

2.3 แนวทางการแก้ไขภาวะทุพโภชนาการ

เด็กเป็นวัยที่มักจะมีปัญหาภาวะทุพโภชนาการ และปัญหาขาดสารอาหาร เพราะเป็น วัยที่ซุกซน ห่วงเล่น และยังไม่รู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ผู้ปกครองจึงควรรับรู้ใส่ใจในความต้องการ อาหารของเด็ก และสามารถจัดอาหารให้เพียงพอทั้งปริมาณและคุณภาพตามที่ร่างกายเด็กต้องการในแต่ละมื้อ แต่ละวัน เพื่อให้เด็กได้รับอาหารที่ครบถ้วนและปลอดภัย จึงจะสามารถป้องกัน แก้ไข และฟื้นฟูภาวะทุพโภชนาการของเด็กได้

จากการสังเคราะห์แนวทางการแก้ไขภาวะทุพโภชนาการของ สำนักพัฒนาระบบบริการสุขภาพ. 2552; ภัทร อุดมศิริพงษ์. 2558 สามารถสรุปเป็นแนวทางในการแก้ไขภาวะทุพโภชนาการ ได้ดังนี้

- 1) รับประทานอาหารให้เป็นเวลาทั้ง 3 มื้อ ไม่ควรรับประทานอาหารก่อนนอน
- 2) รับประทานอาหารหลาย ๆ อย่างให้ครบ 5 หมู่
- 3) เลือกรับประทานอาหารโดยคำนึงถึงคุณค่าและประโยชน์มากกว่ารสชาติและราคา
- 4) หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารจุบจิบไม่เป็นเวลา ไม่ควรรับประทานขนมกรุบกรอบ ต่าง ๆ เพราะจะยิ่งทำให้อ้วน
- 5) อย่ารับประทานอาหารให้อิ่มมากเกินไปเพราะจะทำให้ติดนิสัยและกลายเป็นโรค อ้วนได้
- 6) รับประทานอาหารจำพวกผักและผลไม้ทุกวัน ดื่มน้ำมาก ๆ และควรฝึกขับถ่ายให้เป็น เวลา
- 7) เลือกรับประทานอาหารตามฤดูกาลและที่หาได้ในท้องถิ่นจะช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย
- 8) ไม่ควรเลือกรับประทานอาหารตามคำโฆษณา
- 9) มีมารยาทที่ดีในการรับประทานอาหารให้เป็นนิสัยประจำตัว
- 10) ออกกำลังกายเป็นประจำ

โดยในการดำเนินการสามารถใช้โมเดล ChOPA & ChiPA Game ลดเรียนเพิ่มรู้สู่เด็กไทยสูงสมส่วนแข็งแรง IQ EQ ดี มาใช้เป็นแนวทางในการแก้ไขภาวะทุพโภชนาการ เนื่องจากสถานการณ์การทำกิจกรรมทางกาย (Physical Activity : PA) เพียงพอของเด็กไทยอายุ 5-17 ปี

ระหว่างปี พ.ศ. 2557 - 2559 ต่ำมาก เพียงร้อยละ 26.6 (272 26.2 และ 26.6 ตามลำดับ) ในขณะที่ระยะเวลาการมีพฤติกรรมเนือยนิ่งในแต่ละวันของคนไทย ในช่วง 5 ปี ที่ผ่านมา พบว่าสูงถึงเกือบ 14 ชั่วโมงต่อวัน และมีแนวโน้มจะเพิ่มมากขึ้น (การสำรวจ PA ในคนไทย สถาบันวิจัยประชากรและสังคม ม.มหิดล) ส่งผลกระทบถึงปัญหาเด็กอ้วนเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ในช่วงปีเดียวกัน ร้อยละ 9.7 10.2 และ 11.1 ตามลำดับ ปัญหาเด็กเตี้ยมีแนวโน้มคงที่ ร้อยละ 6.6 ทั้งสามปีในช่วงปีเดียวกัน เด็กผอม ร้อยละ 5.6 ในช่วงปี 57-58 และลดลงมาเล็กน้อยในปี 59 เหลือ 5.1 ส่วนเด็กสูงที่สุดส่วน มีแนวโน้มลดลงระหว่างปี พ.ศ.58 และ 59 จากร้อยละ 64.55 เป็น 63.80 (ระบบรายงาน HDC กระทรวงสาธารณสุข) ซึ่งยังต่ำกว่าเป้าหมายของกรมอนามัย (ร้อยละ 68) หมายเหตุ ChOPA & ChiPA Game คือ เกมส่งเสริม PA เด็กอ้วน และเด็กไม่อ้วน, ChOPA คือ ชื่อของ เด็กอ้วน (เด็กมีน้ำหนักตัวเกินหรืออ้วน), ChiPA คือชื่อ ของเด็กไม่อ้วน (เด็กน้ำหนักตัวไม่เกินและไม่อ้วน) มีแนวทางในการดำเนินการ ดังนี้

แนวทางดำเนินงาน

1.ปรับเปลี่ยนแนวคิดการทำงาน โดย

1.1 ส่งเสริมให้ปรับเปลี่ยนแนวคิด ที่ว่า “ครูพลศึกษา เพียงวิชาชีพเดียว มีหน้าที่ทำให้นักเรียนแข็งแรงโดยการ “สอนออกกำลังกายและกีฬา” เป็น “ครูทุกคน สามารถทำให้นักเรียนแข็งแรงและมีสุขภาพดีโดยให้โอกาสเด็กทำ PA”ตลอดทั้งวัน

1.2 ออกแบบระบบ การส่งเสริม PA ให้ง่ายและสะดวก ใช้เทคนิคไม่ซับซ้อน ให้เครือข่ายสหวิชาชีพ และผู้เกี่ยวข้องสามารถ ปฏิบัติหน้าที่แทนนักวิทยาศาสตร์การกีฬา และครูพลศึกษาได้

2.กำหนดกลุ่มเป้าหมายสำคัญคือ

2.1 กลุ่มผู้จัดกิจกรรมและขับเคลื่อนนวัตกรรมสู่เด็ก ได้แก่ คณะครู บุคลากร สาธารณสุข ท้องถิ่น ผู้ปกครองและเด็กแกนนำ

2.2 กลุ่มผู้ใช้ประโยชน์จากนวัตกรรม ได้แก่ เด็กอ้วน เด็กเตี้ย เด็กผอม เด็กแข็งแรง และ เด็กไม่แข็งแรง

3.ออกแบบกลยุทธ์ดำเนินงาน 4 กลยุทธ์ ได้แก่ พัฒนานวัตกรรมและสิ่งประดิษฐ์, ประสาน การมีส่วนร่วม พัฒนสมรรถนะของบุคลากรและสร้างใจ, พัฒนาระบบขับเคลื่อนนวัตกรรมและติดตามประเมินผล และพัฒนากลไกการขยายผล การเสริมแรง และการสร้างความยั่งยืน

4.ออกแบบและพัฒนาชุดนวัตกรรมออกกำลังกายโดยมีเป้าหมายสำคัญ ดังนี้

4.1 ช่วยให้เด็กมีความสุข สนุกสนาน เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพและการเจริญเติบโต

4.2 คำนึงถึงจริยธรรม (ไม่แบ่งแยกเด็กอ้วนออกจากเด็กส่วนน้อย) และความสุขของเด็ก และผู้เกี่ยวข้องเป็นสำคัญ

4.3 เด็กสามารถทำกิจกรรมร่วมกันได้ไม่จำกัดจำนวน

4.4 สามารถนำไปใช้ แก้ปัญหาได้หลากหลายทั้งปัญหาเด็กอ้วน เตี้ย ผอม และไม่แข็งแรง รวมไปถึงเพิ่มเด็กสูง ส่วนน้อย และแข็งแรง ได้ในเวลาเดียวกัน

4.5 ง่ายต่อการเข้าถึงและการนำไปใช้ สะดวก ประหยัด และปลอดภัย

4.6 ช่วยให้ครู บุคลากรทางสาธารณสุข และ ผู้ปกครองมีความสุข เมื่อเป็นผู้จัด PA ให้เด็กและได้รับประโยชน์ต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิต เมื่อทำ PA ร่วมกับเด็ก

5.พัฒนาชุดนวัตกรรมออกกำลังกาย 4 รูปแบบ ประกอบด้วย

1) จิงโจ้ FUN for FIT แอโรบิกท่าผืน ช่วยเพิ่มความสนุกสนาน พัฒนาหัวใจปอดหลอดเลือด ความแข็งแรงกระดูก ความแข็งแรง อุดทนกล้ามเนื้อ กระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนแห่งการเจริญเติบโต (Growth Hormone, GH)

2) จิงโจ้ยัดตัว ชุดที่ 1 (กลุ่มทำยืน) และ

3) จิงโจ้ยัดตัว (กลุ่มทำนั่ง) ช่วยพัฒนาความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ เอ็นข้อต่อให้สามารถรองรับการยืดยาวของกระดูกได้อย่างสมดุล ลดการบาดเจ็บ ผ่อนคลาย มีสมาธิ และ กลับสนิท ส่งเสริมการหลั่ง Growth Hormone

4) แก้อ้อ.....ขี้ยุง ช่วยพัฒนาองค์รวมของ สมรรถภาพ ทางกายเพื่อสุขภาพ โดยเฉพาะความแข็งแรงกล้ามเนื้อท้อง ขา และแขน

6.ออกแบบกระบวนการสร้างเสริมความรู้สุขภาพ (Health Literacy) โดยจัดให้ทีมฯได้รับพัฒนาศักยภาพ ดังนี้

6.1 การเข้าถึง ; จัดกิจกรรมส่งเสริมการเข้าถึงข้อมูลสถานการณ์และปัจจัยเสี่ยงด้าน สุขภาพ โดยการส่งคืนข้อมูล สถานการณ์และปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพของเด็ก

6.2 การเข้าใจ : จัดกิจกรรมสร้างเสริมความรู้ โดยเสนอแนะข้อมูลองค์ความรู้ ว่าเด็กควรมีพฤติกรรมอย่างไร ผู้เกี่ยวข้องควรมีบทบาทอย่างไร จึงจะทำให้เด็กเติบโตสมวัย สูง สมส่วน แข็งแรง

6.3 การโต้ตอบ 2 ชักถาม : จัดกิจกรรมสร้างเสริมความเข้าใจที่เป็นรูปธรรม โดย เสนอแนะขั้นตอนแก้ปัญหาตามแนวทาง “บันได 10 ขั้นสู่ FUN for FIT” และให้ทดลองปฏิบัติ พร้อมทั้ง แลกเปลี่ยนแนวคิด อภิปรายซักถาม

6.4 การตัดสินใจ, จัดกิจกรรมเปิดโอกาสให้ ตัดสินใจปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยให้ประเมินคุณค่าและความพึงพอใจ ชุดนวัตกรรม COPA & ChiCA Germe” และร่วมวางแผน กำหนด เส้นทางขับเคลื่อนเข้าสู่โรงเรียนตามบริบทของตนเอง

6.5 การปรับพฤติกรรม : จัดกิจกรรมกระตุ้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยให้ฝึกทักษะการออกกำลังกายตลอดการพัฒนาศักยภาพ เพื่อพัฒนาตนเองจนเกิดความมั่นใจ รวมทั้ง จัดกิจกรรม สร้างเสริมความมั่นใจในการนำไปขับเคลื่อน โดยทดสอบการเป็นผู้ฝึกสอน (Coach) ออกกำลังกาย

6.6 การบอกต่อ: ทีมฯนำความรู้ที่ได้รับ ระดับ 1-5 ไปนำเสนอ สาธิต ให้กับ โรงเรียน/หน่วยงาน

6.7 สร้างทีมฯแบบสหวิชาชีพ โดย 1) ทีมฯควรประกอบด้วยครูพลศึกษา ครูอนามัย ครูประจำชั้นที่มีเด็กอ่อน เด็กแกนนำ และบุคลากรสาธารณสุข 2) ทีมฯควรมีความรู้ การจัดการ ปัญหาสุขภาพเด็กด้วยPA และมีแรงจูงใจ ความสำเร็จตามวัตถุประสงค์โครงการ ผลการทดลอง 8 สัปดาห์ พบว่านักเรียนที่เข้าร่วมโครงการมีการเปลี่ยนแปลงร่างกายที่บ่งบอกถึงการ

เจริญเติบโตสมวัย ไปพร้อมๆ กับมีร่างกายแข็งแรง แสดงให้เห็นถึงส่วนสูงเพิ่มขึ้น ทั้ง ChOPA & ChiPA (2.5, 2.2) ChOFA มีน้ำหนักลดลง 1.5 ก.ก. ไขมันใต้ผิวหนังลดลง 1.99% ส่วน ChiPA น้ำหนักเพิ่มขึ้น 0.7 กิโลกรัม แต่ไขมันใต้ผิวหนังลดลงเล็กน้อย (-0.196) แสดงให้เห็นถึงการกระชับของกล้ามเนื้อ เด็กทั้งสองกลุ่ม มีสมรรถภาพทางกายดีขึ้นทุกด้าน ทั้งกล้ามเนื้อท้องแข็งแรงขึ้น (เพิ่ม 4.2, 4.4 ครั้ง/นาที) กล้ามเนื้ออก แขน แข็งแรงขึ้น (เพิ่ม 3.7, 4.7 ครั้ง/30วินาที) กล้ามเนื้อขา ด้านหลังและหลังส่วนล่างยืดหยุ่นขึ้น (เพิ่ม 5.2, 3.7 เซนติเมตร) รวมทั้งข้อไหล่ซ้ายขวามีความยืดหยุ่นมากขึ้นด้วย (เพิ่มซ้าย 5.0, 4.0 ขวา 3.6, 3.7 เซนติเมตร) นอกจากนั้นยังพบว่าเด็กมีการเจริญเติบโต “สมส่วน” “และ “ส่วนสูง” เพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน อันเป็นผลรวมจากการสวดเด็กอ้วน เริ่มอ้วน และท้วม ร่วมกับลดเด็กผอม และค่อนข้างผอมไปในคราวเดียวกัน และเด็กสูงตามเกณฑ์ค่อนข้างสูง และสูงเพิ่มขึ้น เด็กเตี้ยและค่อนข้างเตี้ยลดลง ดังแผนภูมิที่ 3 ส่วนสูง (ซม.) น้ำหนัก (กก.) ไขมัน (%) เอว (ซม.) ลูกนั่ง (ครั้ง/ นาที) ดันพื้น (ครั้ง/30วินาที) นั่งตมตัว (ซม.) พับแขนซ้ายบน (ซม.) พับแขนขวาบน (ซม.)

ส่วนประไพพิศ สิงหเสม ศักรินทร์ สุวรรณเวหา และอดิญาณ์ ศรเกษตรริน.(2560) ; สถาบันพัฒนาอนามัยเด็กแห่งชาติ กรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข. (2560) ; สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2558) ได้เสนอแนวทางการแก้ปัญหาภาวะทุพโภชนาการ ไว้ดังนี้

- 1.กินอาหารให้ครบ 6 กลุ่มอาหาร ตามธงโภชนาการ ทุกวัน ได้แก่ 1)กลุ่มข้าว-แป้ง 2)ผัก 3)ผลไม้ 4)เนื้อสัตว์ไข่ เมล็ดถั่ว งา 5)นม6)น้ำมัน น้ำตาล เกลือ และครบ ทั้ง 5 หมู่
- 2.เด็กควรได้รับอาหารตามปริมาณที่แนะนำในธงโภชนาการอย่างเพียงพอ และกินให้หลากหลาย
- 3.เด็กต้องได้ทานอาหารมื้อหลักวันละ 3 มื้อ
- 4.เด็กควรได้ทานอาหารว่าง 2 มื้อได้แก่อาหารว่างเช้า บ่าย ที่มีคุณค่าทางโภชนาการ โดยจัดอาหารว่าง ที่มีคุณภาพ เช่น ผลไม้ แขน น้ำหวาน เบเกอรี่ ขนมกรุบกรอบ
- 5.ฝึกให้เด็กรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ทุกชนิด รวมถึงให้ลองอาหารชนิดใหม่ เช่น มะเขือเทศ ผัก ใบเขียว โดยเริ่มให้ครั้งละน้อย ๆ แล้วค่อยเพิ่มปริมาณโดยไม่ควรบังคับ
- 6.เด็กควรได้ทานอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ให้หลากหลาย รวมทั้งไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง และผลิตภัณฑ์ เช่น เต้าหู้ เป็นต้น กินปลา อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน กินอาหารที่เป็นแหล่งธาตุเหล็ก สัปดาห์ละ 2-3 วัน กินไข่ สัปดาห์ละ 3-7 วัน
- 7.เด็กควรได้ทานอาหารกลุ่มผักและผลไม้เป็นประจำทุกวัน และกินให้หลากหลายสี เช่น สีเหลือง-ส้ม เป็นแหล่งของ วิตามินเอ
- 8.เด็กควรดื่มนมสดรสจืดทุกวัน ส่วนแหล่งแคลเซียมจากอาหารอื่น เช่น โยเกิร์ต ปลาเล็กปลาน้อยเต้าหู้แข็ง-อ่อน กุ้งแห้ง กุ้งฝอย กะปิ
- 9.ส่งเสริมให้มีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมเป็นประจำ ลดกิจกรรมนั่ง ๆ นอน ๆ เช่น วิ่งเล่นกระโดดเชือก บาสเกตบอล วายน้ำ เพื่อกระตุ้นการสร้างกระดูกและกระตุ้นความอยากอาหาร
- 10.เด็กควรนอนหลับพักผ่อนอย่างน้อยวันละ 10 ชั่วโมง และไม่นอนดึก

แนวทางการแก้ปัญหาภาวะทุพโภชนาการที่กล่าวมาสอดคล้องกับสมาคมกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย (2562) ที่ได้กล่าวถึงแนวทางการแก้ปัญหาภาวะทุพโภชนาการ ดังนี้

เด็กที่มีภาวะผอม

1. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ปริมาณเพียงพอและหลากหลาย
2. เพิ่มการรับประทานอาหารกลุ่มข้าว - แป้ง
3. เปลี่ยนวิธีการปรุงอาหารจากต้ม นึ่ง ย่าง ยำ เป็นทอด ผัด กะทิ
4. รับประทานอาหารให้บ่อยหรือถี่ขึ้น เช่น อาหารว่างเช้า อาหารว่างบ่าย
5. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

เด็กที่มีภาวะค่อนข้างผอม

1. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ปริมาณเพียงพอและหลากหลาย
2. เพิ่มการรับประทานอาหารกลุ่มข้าว - แป้ง
3. เปลี่ยนวิธีการปรุงอาหารจากต้ม นึ่ง ย่าง ยำ เป็นทอด ผัด กะทิ
4. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

เด็กที่มีภาวะสมส่วน

1. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ปริมาณเพียงพอและหลากหลาย
2. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

เด็กที่มีภาวะท้วมเริ่มอ้วน

1. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ปริมาณเพียงพอและหลากหลาย
2. ลดการรับประทานอาหารกลุ่ม ข้าว - แป้ง น้ำตาล กะทิ เนย
3. เปลี่ยนวิธีการปรุงอาหารจากทอด ผัด กะทิ เป็น ต้ม นึ่ง ย่าง ยำ
4. เพิ่มผัก - ผลไม้ให้มากขึ้น
5. งดการรับประทานจุบจิบอาหารรสหวานจัด
6. เคลื่อนไหวร่างกายและออกกำลังกายเพิ่มขึ้น

เด็กที่มีภาวะท้วม

1. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ปริมาณเพียงพอและหลากหลาย
2. เพิ่มการรับประทานผัก - ผลไม้ให้มากขึ้น
3. งดการรับประทานของจุบจิบ
4. เคลื่อนไหวร่างกายและออกกำลังกายเพิ่มขึ้น

นอกจากนี้ เพื่อเป็นการเพิ่มความสามารถในการแก้ไขภาวะทุพโภชนาการ สมาคมนักกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย (2562) ได้เสนอแนวทางการป้องกันภาวะทุพโภชนาการ ไว้ดังนี้

1. รับประทานอาหารที่มีคุณประโยชน์สูงอย่างผักหรือผลไม้ ข้าว ขนบปัง มันฝรั่ง ธัญพืช เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เนื้อปลา ไข่ ถั่ว และผลิตภัณฑ์ที่ทำจากนม รวมทั้งรับประทานอาหารที่มีไขมันที่เป็นของแข็ง น้ำตาล และเกลือในปริมาณที่เหมาะสม

2. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อช่วยให้กระดูกและกล้ามเนื้อแข็งแรง

3. ผู้ที่รู้สึกอึดเร็วหลังจากรับประทานอาหารเข้าไปได้ไม่นานอาจเลือกอาหารว่างที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารและพลังงานที่เพียงพอในแต่ละวัน

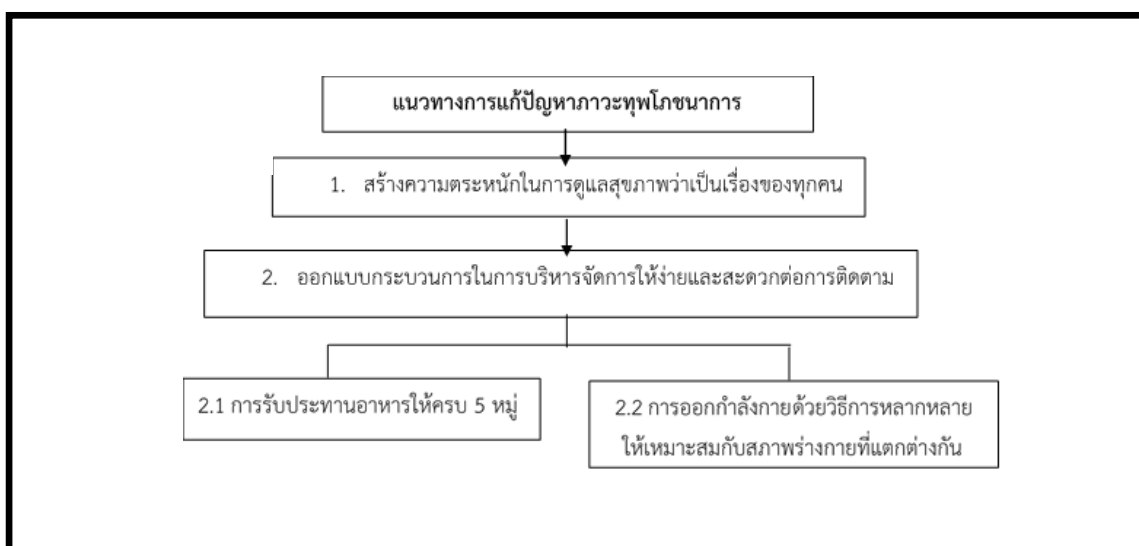
4.ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนใช้ยาทุกชนิด เนื่องจากยาบางชนิดอาจมีผลข้างเคียงที่ส่งผลต่อการรับประทานอาหาร เช่น ทำให้รู้สึกเบื่ออาหาร ท้องร่วง หรือคลื่นไส้ เป็นต้น

5.หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ และการใช้สารเสพติด

6.เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การออกกำลังกาย และการรับประทานอาหารกับเพื่อนหรือครอบครัว เป็นต้น

7.ผู้ที่มีปัญหาสุขภาพใด ๆ ที่อาจทำให้เสี่ยงต่อการเกิดภาวะทุพโภชนาการ ควรปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพทันที โดยแพทย์อาจแนะนำให้ควบคุมการรับประทานอาหารมากเป็นพิเศษ หรืออาจให้รับประทานอาหารเสริม เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน

จะเห็นได้ว่า แนวทางการแก้ปัญหาภาวะทุพโภชนาการ สามารถดำเนินการได้หลายวิธีทั้งในส่วนของการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และรับประทานอาหารให้ตรงเวลา รวมทั้งออกกำลังกายด้วยวิธีการที่หลากหลายโดยให้สอดคล้องกับวิธีการแก้ปัญหาภาวะทุพโภชนาการของแต่ละด้าน เช่น อ้วน ผอม หรือเตี้ย จะทำให้สามารถลดปัญหาภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนได้ โดยเน้นไปที่การปรับเปลี่ยนแนวคิดการทำงานของครู สร้างความตระหนักในการดูแลสุขภาพให้เป็นเรื่องของทุกคนทั้งในตัวครูและนักเรียน ออกแบบกระบวนการในการบริหารจัดการให้ง่าย สะดวกในการติดตาม สามารถสรุปขั้นตอนเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาภาวะทุพโภชนาการ ได้ดังแผนภาพ.....



แผนภาพ 9 แนวทางการแก้ปัญหาภาวะทุพโภชนาการ

ที่มา : สำนักงานกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษา (2562)

3. พฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า

3.1 ความรู้เกี่ยวกับอาหารเช้า

อาหารเช้าเป็นมื้อที่มักถูกมองข้ามบ่อยด้วยความรีบเร่งจากกิจวัตรประจำวันจนทำให้รับประทานไม่ทัน แต่ความสำคัญของอาหารเช้าไม่ได้เป็นเพียงอาหารเช้าเดียว เพราะยังส่งผลต่อสุขภาพร่างกายในหลายด้าน สำหรับการเริ่มต้นเช้าวันใหม่ที่เป็นการสร้างเสริมสุขภาพที่ดี จึงไม่ควรละเลยกับอาหารเช้าก่อนเริ่มทำกิจกรรมต่าง ๆ

3.1.1 ความหมายอาหารเช้า

จิตแข เทพชาตรี (2560) กล่าวถึง อาหารเช้า คืออาหารมื้อแรกของวัน ที่รับประทานในช่วงเวลาจากตื่นนอนถึงเวลา 10.00 น. ทำให้สมองแล่น ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และมีแรงตลอดทั้งวัน

ประไพศรี ศิริจักรวาล (2553) กล่าวว่า อาหารมื้อเช้าเป็นอาหารมื้อแรกของวัน ที่ร่างกายต้องใช้เป็นแหล่งพลังงาน เพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ ในแต่ละวัน เป็นมื้อที่สำคัญที่สุดเมื่อเทียบกับอาหารมื้อกลางวันและมื้อเย็น

สรุปได้ว่า อาหารเช้า คือ อาหารมื้อแรกของวันหลังจากตื่นนอนในช่วงเวลาเช้า ที่ปฏิบัติเป็นประจำ โดยมีชนิด และปริมาณอาหาร รวมถึงเครื่องดื่มต่าง ๆ ที่รับประทานในช่วงเวลาจากตื่นนอนถึงเวลา 10.00 น.

3.1.2 ความสำคัญของอาหารเช้า

อาหารเช้าเป็นมื้อสำคัญที่ช่วยให้มนุษย์มีความแข็งแรง สมบูรณ์ มีสุขภาพอนามัยดีและสามารถช่วยให้ผู้ที่ร่างกายไม่แข็งแรง สุขภาพไม่ดีให้ดีขึ้นได้ ทั้งยังช่วยป้องกันและต้านทานโรคได้ในทุกช่วงวัย

ผู้จัดการออนไลน์ (2562 :1) แสดงถึงความสำคัญของอาหารเช้า ไว้ว่า คนที่กินอาหารเช้าจะมีพลังงานในการทำงานได้นานกว่าคนที่ไม่ได้กิน การกินอาหารเช้าทำให้ลดปริมาณการกินอาหารว่างระหว่างวันน้อยลง คนที่ไม่กินอาหารเช้า มีอัตราการเผาผลาญอาหารต่ำกว่าคนที่กินอาหารเช้าเป็นประจำ เด็กที่กินอาหารเช้าจะมีสมาธิในการเรียนดีกว่าเด็กที่ไม่ได้กินอาหารเช้า

สุตารัตน์ ทองนุ่น (2563 :1) กล่าวว่า มื้อเช้า ร่างกายต้องการสารอาหารมากอย่างยิ่ง เพราะร่างกายจำเป็นต้องนำสารอาหารที่ได้จากมื้อนี้ไปใช้ทำกิจกรรมทั้งวันจนถึงเย็น อาหารเช้าเป็นมื้อที่มักถูกมองข้ามบ่อยด้วยความรีบเร่งจากกิจวัตรประจำวันยามเช้าจนทำให้รับประทานไม่ทัน บางคนลงเอยด้วยกาแฟเพียงแก้วเดียวหรือข้ามมื้อนี้ไป แต่ความสำคัญของอาหารเช้าไม่ได้เป็นเพียงอาหารเช้าเดียว เพราะยังส่งผลต่อสุขภาพร่างกายที่หลายคนยังไม่ทราบในหลายด้าน การเริ่มต้นเช้าวันใหม่อย่างสดชื่นและสร้างเสริมสุขภาพที่ดี จึงไม่ควรละเลยกับอาหารเช้าก่อนเริ่มทำกิจกรรมต่าง ๆ การรับประทานอาหารเช้าเป็นการเติมพลังงานให้กับร่างกายคนที่ทานอาหารเช้าจะมีพลังงานในการทำงานได้นานกว่าคนที่ไม่ได้ทาน มื้อเช้ากินอย่างราชา มื้อกลางวันกินอย่างคนธรรมดา และมื้อเย็นกินอย่างยาก เป็นวลีคุ้นหูที่ได้ยินกันบ่อย ซึ่งประโยชน์ของอาหารเช้ามีอยู่หลายประการ ทำให้อาหารเช้ากลายเป็นมื้อสำคัญที่ไม่ควรละเลย การเริ่มต้นวันใหม่ด้วยอาหารเช้าตามหลัก

โภชนาการจะช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารและวิตามินที่จำเป็นในแต่ละวันอย่างครบถ้วน มิเช่นนั้น มืออาหารที่เหลือน่าจะต้องรับประทานในปริมาณมาก เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่เหมาะสมในแต่ละวัน จึงไปกระจุกรวมเป็นอาหารมือใหญ่เพียง 1-2 มือ ซึ่งอาจเป็นผลเสียต่อสุขภาพตามมา การเลือกอาหารเข้าที่อุดมไปด้วยธัญพืช ไฟเบอร์ และโปรตีน แต่มีน้ำตาลในระดับที่พอเหมาะจะช่วยให้ กระตุ้นสมองให้พร้อมเรียนรู้ มีสมาธิจดจ่อและจดจำได้ดีขึ้น ที่จริงแล้วอาหารที่เรากินทุกมือนั้นล้วน แล้วแต่มีความสำคัญ แต่เหตุที่อาหารเข้าเป็นมือสำคัญที่สุดนั้นเป็นเพราะเนื่องจากร่างกายมีการอดอาหารมาตลอดทั้งคืน อาหารเข้าจึงมีความสำคัญอย่างมาก เพราะร่างกายต้องใช้พลังงานที่ได้รับจากอาหารมือเย็นไปเลี้ยงหัวใจ เพื่อให้หัวใจสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงทั่วทั้งร่างกาย ทำให้เรารู้สึกหิวเมื่อตื่นขึ้นมาตอนเช้า จึงต้องมีการกินอาหารเพื่อทดแทนพลังงานส่วนที่ถูกใช้ไป ช่วยเติมพลังงานให้กับร่างกายและสมอง ทำให้สมองของเราทำงานได้มีประสิทธิภาพตลอดทั้งวันด้วย หากต้องการเริ่มต้นวันที่ดีด้วยสมองที่กระปรี้กระเปร่า กระฉับกระเฉง มีชีวิตชีวาและความสดชื่น มือเช้าคือ มือหลักที่ทุกคนและทุกช่วงวัยพลาดไม่ได้ ด้วยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบทั้ง 5 หมู่อันได้แก่โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามินและเกลือแร่ เป็นประจำทุกวันเท่านั้นก็พร้อมเริ่มต้นวันใหม่ได้อย่างสดใส และมีสุขภาพดียืนระยะยาว ๆ ได้ไม่ยาก ซึ่ง มณีภัทร์ ไทเมฆ(2559)นายแพทย์เฉพาะทาง โศกดำรงสุข จากกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข(2561) แนะนำว่า อาหารเข้าที่เหมาะสมสำหรับทุกกลุ่มวัยควรมีค่าพลังงานประมาณ 400-450 กิโลแคลอรี โดยใช้หลักการเลือกอาหารที่หลากหลายตามหมวดหมู่ที่ร่างกายต้องการ หากต้องหาซื้อรับประทานนอกบ้านก็สามารถทำได้ แต่ควรเลือกอาหารแบบปรุงสุกสด ใหม่ และประกอบด้วยสารอาหารจากหลายกลุ่ม หลีกเลี่ยงอาหารสำเร็จรูปที่มีประโยชน์น้อย และมีโซเดียมสูง นอกจากนี้ ควรเสริมสารอาหารเพิ่มเติมจากจานหลักด้วยนม ผักหรือผลไม้สด ร่างกายจะต้องได้รับพลังงานเพียงพอเหมาะสมกับความต้องการจึงจะมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง ปัญหาสุขภาพของคนไทย เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง คอโรคเรื้อรังต่างๆ เช่นความดันโลหิตสูง เบาหวาน หัวใจ ซึ่งโรคเหล่านี้มีสาเหตุมาจากโรคอ้วน และเป็นปัญหารุนแรงขึ้นเรื่อยๆ กลุ่มที่มีปัญหาเรื่องนี้มากที่สุด คือ กลุ่มเด็กและเยาวชน

ไพจิตร วราชิต และคณะ. (2553) ได้นำเสนอข้อมูลจากการสำรวจของกระทรวงสาธารณสุขพบว่า เด็กไทยกินอาหารเข้ากันเพียงร้อยละ 70.9 เท่านั้นและมีแนวโน้มลดลงเรื่อยๆ นักเรียนหญิงช่วงอายุ 12 ถึง 14 ปีกินอาหารเข้ากันเพียงร้อยละ 48.1 เด็กๆ ชอบกินอาหารพวกของขบเคี้ยวหรือกินอาหารเข้ากันเพียงร้อยละ 32.8 ซึ่งของขบเคี้ยวพวกนี้ให้คุณค่าหรือประโยชน์ต่อร่างกายน้อยมากจึงทำให้เด็กไทยได้รับสารอาหารไม่เพียงพอโดยเฉพาะวิตามินเอ วิตามินซี แคลเซียม เหล็ก คือจะได้รับเพียงร้อยละ 46 เท่านั้นเองสอดคล้องกับกรมอนามัย(2562) ที่กล่าวว่าอาหารมือเช้าเป็นมืออาหารที่สำคัญ โดยทุกเช้าทุกคนต่างรีบเร่งเพื่อออกไปเรียนไปทำงานอาจทำให้หลายคนไม่ทานหรือละเลย “อาหารเข้า”แต่รู้ใหม่ว่า “อาหารเข้า” เป็นอาหารมือสำคัญกว่ามืออื่นๆ เพราะการกินอาหารเข้าจะช่วยเติมท้องที่ว่างมาทั้งคืนของเรา ที่สำคัญเมื่อตื่นนอนในตอนเช้า ระดับน้ำตาลในเลือดจะต่ำ เมื่อลุกขึ้นเคลื่อนไหวทำกิจกรรมต่างๆ ก็ารู้สึกหิว อาหารมือเช้าเป็นมือที่สำคัญที่สุดสำหรับการให้พลังงาน การงดรับประทานอาหารมือเช้า ทำให้อวัยวะได้รับพลังงานและสารอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย เนื่องจากกระเพาะอาหารของคนมีขนาดความจุที่จำกัดสำหรับการกินอาหารแต่ละครั้ง โดยเฉพาะในเด็กวัยเรียนซึ่งมีขนาดของกระเพาะ

อาหารเล็กกว่าผู้ใหญ่ ในขณะที่มีความต้องการพลังงานและสารอาหารต่อหน่วยน้ำหนักมากกว่าผู้ใหญ่ เนื่องจากเป็นวัยที่ยังเจริญเติบโตทุกคนจึงจำเป็นต้องกินอาหารอย่างน้อย 3 มื้อตามหลักโภชนาการอาหาร ทุกมื้อสำคัญควรกินอาหารทุกมื้อในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ร่างกายจึงจะได้รับพลังงานและสารอาหารเพียงพอโดยในเด็กเพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโต แต่ในผู้ใหญ่ใช้ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกายอาหารเข้ามามีประโยชน์ต่อร่างกาย อาหารเข้าช่วยควบคุมน้ำหนักได้ ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเส้นเลือดสมองและโรคหัวใจ จะช่วยให้ระดับความเข้มข้นในเลือดเจือจางลง ลดโอกาสเกิดโรคนี้ในถุงน้ำดีอาหารเข้ากระตุ้นพลังสมอง การกินอาหารเข้าเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนการทำงานทำให้ระบบความจำ ทักษะการเรียนรู้ อาหารมื้อเช้าเป็นมื้อที่สำคัญที่สุด เพราะร่างกายไม่ได้รับพลังงาน และสารอาหารเป็นเวลาหลายชั่วโมง หากอดอาหารเข้าต่อไปอีกจะทำให้สมอง และกล้ามเนื้อทำงานไม่ดี ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ เป็นผลทำให้เหนื่อยง่าย เรียนรู้ช้า ขาดสมาธิ เหนื่อยหงุดหงิดง่าย และมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคสมองเสื่อมในอนาคต ต่อมาในช่วงสาย เด็กจะกระสับกระส่าย ขาดความฉับไว ขาดสมาธิ ไม่มีกำลังในการทำกิจกรรมการออกกำลังกาย เด็กทุกคนจึงต้องกินอาหารเข้าที่มีพลังงาน และสารอาหารที่ครบถ้วน เพื่อบำรุงสมองให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งการทำงานของกล้ามเนื้อ เป็นผลให้ระบบสมอง การเรียนรู้ และมีอารมณ์ดีขึ้น การเลือกอาหารเข้าที่เหมาะสมควรคำนึงถึงความพอเพียง ความสมดุลของสารอาหารและพลังงานที่เหมาะสม รวมทั้งความหลากหลายของอาหารเพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วนตามความต้องการของร่างกาย สารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย ประกอบด้วย คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน เกลือแร่ วิตามิน และน้ำ ซึ่งมีองค์ประกอบสำคัญคือ ธาตุคาร์บอน ไฮโดรเจน ออกซิเจน และไนโตรเจน เป็นแร่ธาตุที่มีความจำเป็นต่อการทำงานของเซลล์ร่างกายอย่างมากสารอาหารทั้ง 6 ประเภทนี้มีอยู่ในอาหารทั่วไปที่เราบริโภคในชีวิตประจำวันโดยสามารถแบ่งอาหารออกเป็น 5 หมู่ (ธัญญา จรรยาชัยเลิศ และคณะ. 2555; เดลินิวส์. 2556) ดังนี้

หมู่ที่ 1 ข้าวและแป้ง มีสารอาหารหลักคือ คาร์โบไฮเดรต ซึ่งเป็นแหล่งให้พลังงานแก่ร่างกายและมีใยอาหารซึ่งมีคุณสมบัติอุ้มน้ำได้ดีช่วยเพิ่มน้ำหนักและปริมาณอุจจาระอาหารในกลุ่มนี้เช่น ข้าวกล้อง เผือก และมัน เป็นต้น

หมู่ที่ 2 และ 3 ผักและผลไม้ต่างๆเป็นแหล่งของสารอาหารประเภทวิตามิน แร่ธาตุ และ กลุ่มสารพฤษเคมีที่ผลิตโดยพืช (Phytochemical) มีฤทธิ์ในการต่อต้านอนุมูลอิสระซึ่งเป็นสาเหตุของความเสื่อมสภาพในร่างกายเช่น เบต้าแคโรทีน (Beta carotene) พบในผักและผลไม้สีเหลืองส้ม เช่น แครอท มะละกอ เป็นต้น นอกจากนี้ผักและผลไม้ยังเป็นแหล่งที่ดีของใยอาหารช่วยเพิ่มน้ำหนัก และปริมาณอุจจาระ ทำให้ขับถ่ายง่ายช่วยดักจับสารพิษ และลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ หมู่ที่ 4 เนื้อสัตว์ต่างๆ นม ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง ให้สารอาหารประเภทโปรตีนเป็นหลัก มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตและช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ อาหารที่ให้โปรตีนคุณภาพดีเช่น ไข่ ปลา เนื้อสัตว์ต่างๆ นม ส่วนอาหารที่มีโปรตีนคุณภาพรองเช่น ถั่วเมล็ดแห้งและธัญพืชเป็นต้น นมเป็นแหล่งที่ดีของแร่ธาตุ แคลเซียมและฟอสฟอรัส ร่างกายต้องการแร่ธาตุ 2 ชนิดนี้ในการสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง นอกจากนี้มันยังเป็นแหล่งของวิตามินบี 2 และบี 12 อีกด้วย

หมู่ที่ 5 ไขมันและไขมันจากพืชและสัตว์ ให้สารอาหารประเภทไขมันเป็นหลัก เป็นแหล่งของพลังงานและให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย นอกจากนี้ ไขมันประกอบอาหารที่ใช้อยู่ในครัวเรือน

เช่น น้ำมันหมูและน้ำ มันถั่วเหลือง ยังมีไขมันแฝงอยู่ในเนื้อ หนัง และเครื่องในสัตว์ด้วยเช่นกัน นอกจากอาหาร 5 หมู่แล้ว ที่สำคัญมากต่อร่างกายคือ น้ำร่างกายมนุษย์ประกอบด้วยน้ำร้อยละ 70 และมีการขับออกเป็นของเสีย 0.5-2.3 ลิตรต่อวัน ร่างกายจึงต้องการน้ำ ประมาณ 2-3 ลิตรต่อวัน หรือ 6-8 แก้วต่อวัน ซึ่งอาจได้รับการบริโภคอาหารอื่นด้วย น้ำ ช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบต่างๆในร่างกาย กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ช่วยระบบย่อย และลดความร้อนในร่างกาย

สรุปได้ว่า อาหารมื้อเช้าเป็นมื้ออาหารที่สำคัญที่สุดสำหรับการให้พลังงาน 8 คนที่กินอาหารเช้าจะมีพลังงานในการทำงานได้นานกว่าคนที่ไม่ได้กิน การเลือกอาหารเช้าที่อุดมไปด้วยธัญพืช ไฟเบอร์ และโปรตีน แต่มีน้ำตาลในระดับที่พอเหมาะจะช่วยกระตุ้นสมองให้พร้อมเรียนรู้ มีสมาธิจดจ่อและจดจำได้ดีขึ้น การงดรับประทานอาหารเช้า ทำให้ร่างกายได้รับพลังงานและสารอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย โดยเฉพาะในเด็กวัยเรียนซึ่งมีขนาดของกระเพาะอาหารเล็กกว่าผู้ใหญ่ ในขณะที่มีความต้องการพลังงานและสารอาหารต่อหน่วยน้ำหนักมากกว่าผู้ใหญ่ เนื่องจากเป็นวัยที่ยังเจริญเติบโตทุกคนจึงจำเป็นต้องกินอาหารอย่างน้อย 3 มื้อตามหลักโภชนาการอาหารทุกมื้อสำคัญควรกินอาหารทุกมื้อในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ร่างกายจึงจะได้รับพลังงานและสารอาหารเพียงพอ โดยในเด็กเพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโต แต่ในผู้ใหญ่ใช้ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกายอาหารเช้ามีประโยชน์ต่อร่างกายร่างกายควรได้รับอาหารเช้า ไม่เกิน 10.00 น.

3.1.3 ประเภทของอาหารเช้า

อาหารเช้าของคนเราจำเป็นต้องประกอบด้วยอาหารหลายๆอย่าง เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายครบถ้วน

ชุดิพงศ์ เสนา (2556 : ออนไลน์) กล่าวว่า อาหารเช้า สามารถแบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ

- 1.อาหารเช้าแบบยุโรป โดยปกติจะให้บริการเวลา 06.00-09.00 น. ซึ่งอาหารเช้าแบบยุโรปที่นิยมจัดกันทั่วไปมีรายละเอียดตามตัวอย่าง ดังนี้ น้ำผลไม้ เช่น น้ำมะเขือเทศ น้ำแอปเปิล น้ำส้ม ผลไม้สด เช่น มะละกอ กล้วยหอม ฝรั่ง ส้ม และผลไม้ท้องถิ่น ขนมปังชนิดต่างๆ เสิร์ฟพร้อมเนย น้ำผึ้ง และแยมผลไม้ เช่น ครีวซองต์ ขนมปังปิ้ง เครื่องดื่มร้อน เช่น ชาร้อน กาแฟร้อน โกโก้ร้อน และนมร้อน เครื่องดื่มเย็น เช่น ชาเย็น กาแฟเย็น โกโก้เย็น และนมเย็น
- 2.อาหารเช้าแบบอเมริกัน ชาวอเมริกันนิยมรับประทานอาหารเช้าให้อิ่ม ดังนั้น รายการอาหารเช้าแบบอเมริกันจึงมีอาหารให้พลังงานมากกว่าอาหารเช้าแบบยุโรป คือจะประกอบไปด้วยเนื้อสัตว์และไข่ รวมถึงอาหารจากธัญพืชต่างๆ ซึ่งอาหารเช้าแบบอเมริกันนิยมจัดกันทั่วไปมีรายละเอียดของรายการอาหารที่เหมือนกับยุโรปทั้งหมด แต่เพิ่มเติมในส่วนของไข่ และเนื้อสัตว์ ได้แก่ อาหารประเภทไข่ ไข่ดาว ไข่ลวกแบบตอกไข่ใส่หม้อที่มีน้ำเดือด ไข่ต้มหรือไข่ลวก ไข่กวนหรือไข่คน ไข่ผำน หรือไข่เจียวขนมปังชุบไข่ทอด ซีเรียล คืออาหารที่ทำจากแป้งและธัญพืชต่างๆ เสิร์ฟกับนมสด และน้ำตาลแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือซีเรียลเย็นและซีเรียลร้อน เนื้อและหมู คืออาหารประเภทเนื้อใช้เนื้อสัตว์ประเภทต่างๆ เช่น เนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อไก่
- 3.อาหารเช้าแบบเอเชีย เป็นอาหารที่ชาวเอเชียนิยมรับประทานเป็นอาหารเช้า ได้แก่ ไข่ ขนมปัง ข้าวต้ม โจ๊ก ก๋วยเตี๋ยว น้ำเต้าหู้ ปลาทอดไก่ ชา กาแฟ และผลไม้สด

สุรางคณา พิพัฒน์โชคไชโย (2563:1) กล่าวว่า อาหารมื้อเช้า มี 3 ประเภท

1.อาหารแบบยุโรป (Continental Breakfast) อาหารมื้อเช้าในแบบยุโรป เป็นอาหารแบบเบา ๆ ไม่นิยมรับประทานอาหารประเภทไข่หรือ เนื้อสัตว์ในมื้อนี้ อาหารที่จัดโต๊ะ ได้แก่ ขนมปัง เนย แยม น้ำผึ้ง น้ำผลไม้ นมสด หรือ กาแฟ บางคนนิยมรับประทาน ซีเรียล (Cereal) คอนเฟลค รสชาติต่าง ๆ เช่น รสข้าวโพด ช็อคโกแลต นมสด ข้าวโอ๊ต ธัญพืชสำเร็จรูป รายการอาหารแบบยุโรป (Continental Breakfast) น้ำผลไม้ (Fruits juice) เช่น น้ำส้ม (Orange Juice) น้ำมะเขือเทศ (Tomato Juice) น้ำแอปเปิ้ล (Apple Juice) น้ำเกรฟฟรุต (Grape Fruit Juice) น้ำสับปะรด (Pineapple Juice) ผลไม้สด (Fresh fruits) เช่น มะละกอ (Papaya) กล้วยหอม (Banana) ฝรั่ง (Guava) มังคุด (Mangos teen) เครื่องดื่มร้อน (Hot drinks) เช่น ชาร้อน (Hot Tea) กาแฟร้อน (Hot Coffee) โกโก้ร้อน (Hot Cocoa) เครื่องดื่มเย็น (Cold drink) เช่น ชาเย็น (Iced Tea) กาแฟเย็น (Iced Coffee) อาหารประเภทขนมปัง เสิร์ฟพร้อมเนย น้ำผึ้งและแยมผลไม้ ขนมปังปิ้ง (Toast) /ขนมปังหวาน (Sweet Roll) ครีวซอง (Croissant) แพนเค้ก (Pancake) วaffles (Waffle) ขนมอบชิ้นเล็กๆ มีไส้ตรงกลาง (Danish Pastries)

2.อาหารเช้าแบบอเมริกัน (American Breakfast) อาหารเช้าแบบอเมริกัน (ABF) ซึ่งคนอเมริกันและคนอังกฤษนิยมรับประทาน อาหารมื้อนี้จะ เป็นอาหารมื้อที่หนักมากเหมือนกัน คือ จะรับประทานอาหารประเภทไข่และเนื้อสัตว์เป็นหลัก เช่น ขนมปังปิ้ง ไข่ลวก ไข่กรอก แฮม น้ำผลไม้ นมสด หรือ กาแฟ รายการอาหาร อาหารเช้าแบบอเมริกัน (American Breakfast) อาหารประเภทไข่ โดยปกติจะเสิร์ฟไข่ 2 ฟอง ในการให้บริการลูกค้า 1 คนไข่ดาว (Fried Eggs) ไข่ดาวหน้าเดียว (Sunny Slid up) ไข่แดงไม่สุก ไข่ขาวด้านบนมีสีขาวยและไข่แดงไม่ แตกไข่ดาว 2 หน้า แบบไข่ดาวกลับหน้าให้สุกเล็กน้อยกับค่อนข้างสุกไข่ลวกแบบตอกไข่ใส่หม้อน้ำเดือด (Poached Eggs) ไข่ต้มหรือไข่ลวก (Boiled Eggs) นมพอสุก/ปานกลาง/สุกไข่กวนหรือไข่คน (Scrambled Eggs)ไข่มัน / ไข่เจียว

3.อาหารเช้าแบบเอเชีย (Asian Breakfast) เป็นอาหาร ขนมปัง ข้าวต้ม โจ๊ก ก๋วยเตี๋ยว น้ำเต้าหู้ ปลาทอดโก๋ ชา กาแฟ ผลไม้สด

สิริพันธ์ จุลกรังคะ (2558 : 1) กล่าวถึงการเลือกอาหารเช้าเพื่อสุขภาพว่า การรับประทานอาหารเช้าเป็นประจำจะส่งผลดีต่อสุขภาพ การเลือกประเภทอาหารก็สำคัญไม่แพ้กัน การบริโภคอาหารจัดเป็นกลุ่มสารอาหารหลักที่ร่างกายนำไปเผาผลาญเป็นพลังงานได้ทันที จากนั้นจึงเป็นโปรตีน ในขณะที่ไฟเบอร์จะช่วยให้รู้สึกอิ่มนานขึ้น โดยไม่ได้รับพลังงานส่วนเกินมากเกินไป อีกทั้งยังช่วยลดอาการท้องผูกและช่วยให้ระบบการย่อยอาหารเป็นไปตามปกติ กลุ่มอาหารที่รับประทานเป็นมื้อเช้าจึงควรผสมผสานสารอาหารหลายประเภทเพื่อช่วยให้ระบบเผาผลาญของร่างกายเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ลองปรับอาหารเช้าให้ตรงกับความต้องการของตนเองโดยพยายามเลือกเมนูที่มีสารอาหารอย่างน้อย 3 กลุ่มขึ้นไป ตัวอย่างกลุ่มอาหารสำคัญที่ควรเลือกเป็นอาหารเช้า ได้แก่ การบริโภคคาร์โบไฮเดรต เช่น ซีเรียลธัญพืช ข้าวกล้อง ขนมปังธัญพืช ผักและผลไม้ อาจรับประทานแบบสด แช่แข็ง ผลิตภัณฑ์เครื่องกระป๋อง เครื่องดื่ม แต่ควรระมัดระวังน้ำตาลและสารปรุงแต่งที่ใส่เพิ่มเติมลงไป โปรตีนจากเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่ว นมหรือผลิตภัณฑ์จากนมที่มีไขมันต่ำ เช่น นมพร่องมันเนย โยเกิร์ตหรือชีส ไขมันต่ำ ในกรณีที่รับแรงจูงใจไม่มีเวลารับประทานอาหารเช้า ควรหาอะไรรองท้องเล็กน้อย โดย

ปรับเปลี่ยนประเภทอาหารให้เหมาะสม เช่น รับประทานขนมปังธัญพืชแทนขนมปังขาว เปลี่ยนจากการทานเนยเป็นชีสไขมันต่ำหรือแยมเล็กน้อย เลือกซีเรียลธัญพืชคู่กับนมไขมันต่ำ ต้มน้ำผลไม้สด จับคู่โยเกิร์ตไขมันต่ำหรือไขมัน 0% กับผลไม้สด ตัวอย่างเมนูอาหารเช้าที่ควรรับประทานข้าวต้มเครื่องโจ๊กหมู ข้าวผัด ข้าวไข่เจียวใส่ผัก อาหารประเภทซีเรียลกับนมรสจืด สลัดไก่หรือสลัดทูน่า แซนด์วิชประกอบด้วยเนื้อสัตว์ไม่ติดมันหรือปลา และผักสด โดยเปลี่ยนขนมปังขาวเป็นขนมปังธัญพืชแบบต่างๆ แทน และตัวอย่างเมนูอาหารเช้าที่ควรหลีกเลี่ยงหรือรับประทานแต่น้อยน้ำตาลหวาน เครื่องดื่มที่เติมน้ำตาล น้ำผลไม้สำเร็จรูป เช่น กาแฟเย็น ชาเขียว ชาเย็น โกโก้ น้ำผลไม้ชนิดขวดหรือกระป๋อง เป็นต้น อาหารปิ้งย่างกับข้าวเหนียว เช่น หมูปิ้ง ไก่ย่าง ตับย่าง หากรับประทานควรเลือกเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไม่ไหม้เกรียมมากเกินไป ข้าวเหนียวไก่ทอดหรือหมูทอด อาหารฟาสต์ฟู้ด อาหารเช้าแบบสำเร็จรูป อาหารกระป๋อง บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป โจ๊กสำเร็จรูป พบแพทย์ออนไลน์ (2565 : 1) กล่าวถึงเมนูอาหารเช้าเพื่อสุขภาพส่วนประกอบที่เหมาะสมสำหรับการทำเมนูอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ ได้แก่ ผัก ผลไม้ ธัญพืชเต็มเมล็ดแบบที่ไม่ผ่านการแปรรูป ผลิตภัณฑ์ที่ทำจากนม โปรตีนและไขมันที่มีประโยชน์ โดยตัวอย่างเมนูเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมกับมือเช้า เช่น แซนด์วิช ขนมปังโฮลวีทใส่ทูน่าหรือเนื้อสัตว์ไขมันและผักสด ซีเรียลหรือคอร์นเฟลกผสมกับนมจืด ข้าวเหนียวหมูปิ้งไม่ติดมันและไม่เกรียม ข้าวต้มใส่เนื้อสัตว์และผัก ข้าวผัดหรือข้าวไข่เจียว ข้าวโอ๊ตต้มสุกพร้อมอัลมอนด์หรือผลไม้ตระกูลเบอร์รี่อบแห้ง โยเกิร์ตธรรมชาติที่ไม่ปรุงแต่งพร้อมผลไม้สด ไข่ต้ม ไข่คนหรือไข่ดาว กินคู่กับขนมปังข้าวสาลี (Wholemeal Toast) เหน็ดและมะเขือเทศ ขนมปังโฮลวีทพร้อมไข่ต้มสุกและผักสด เพื่อให้มีเวลาพอในการกินมือเช้า หากมีเวลาไม่มากในช่วงเช้าควรตื่นเร็วกว่าปกติ 10–15 นาที บางคนสามารถเตรียมวัตถุดิบและเมนูอาหารเช้าไว้ตั้งแต่กลางคืนเพื่อให้่ายต่อการกินตอนช่วงเช้า หรือสละเวลาทำกิจกรรมที่ไม่สำคัญในช่วงเช้าออกไปก่อน อย่างการเล่นมือถือหรือการดูทีวี เพียงเท่านั้นอาจช่วยเพิ่มเวลาให้คุณสามารถกินมือเช้าได้ทันในแต่ละวันมากขึ้น

สรุปได้ว่า อาหารเช้ามีลักษณะที่แตกต่างกันในแต่ละชนชาติ แต่จะประกอบด้วยสารอาหารที่เหมาะสมและมีประโยชน์ต่อสุขภาพ จึงควรผสมผสานสารอาหารหลายประเภททั้ง คาร์โบไฮเดรตซึ่งเป็นกลุ่มสารอาหารหลักที่ร่างกายนำไปเผาผลาญเป็นพลังงานได้ทันที จากนั้นจึงเป็นโปรตีน ในขณะที่ไฟเบอร์จะช่วยให้รู้สึกอิ่มนานขึ้น โดยไม่ได้รับพลังงานส่วนเกินมากเกินไป อีกทั้งยังช่วยลดอาการท้องผูกและช่วยให้ระบบการย่อยอาหารเป็นไปตามปกติ เพื่อช่วยให้ระบบเผาผลาญและการใช้พลังงานของร่างกายประจำวันเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

3.1.4 ประโยชน์อาหารเช้า

ปัจจุบันการดำเนินชีวิตในแต่ละวันที่เต็มไปด้วยความเร่งรีบ หลายคนอาจจะมองข้ามความสำคัญของอาหารเช้าและอาจทำให้หลายคนหลงลืมทาน "อาหารเช้า" ไปด้วยความตั้งใจเพราะมองว่าการรับประทานอาหารเช้าเป็นเรื่องที่เสียเวลา จะมีเพียงไม่กี่คนที่ให้ความสำคัญกับอาหารเช้า ผู้จัดการออนไลน์ (2562) กรมอนามัย (2562 : ออนไลน์) วิชุดา ศรีนันทน (2558) และจักรพันธ์ รุ่งสมัย และคณะ (2560) ได้สรุปประโยชน์ของอาหารเช้าไว้ดังนี้

- 1.ช่วยให้ความจำดี มีการวิจัยพบว่า การรับประทานอาหารเช้ามีส่วนเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้ การทำงาน ทำให้ระบบความจำ ทักษะการเรียนรู้ และอารมณ์ดีขึ้น แต่หากใครไม่ทานอาหารเช้าจะมีสมาธิน้อยลงและสมองก็ทำงานได้ไม่เต็มที่

2.ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวานได้ โดยคนที่รับประทานอาหารเช้าจะมีภาวะผิดปกติของฮอโมนอินซูลิน หรือที่เรียกว่าภาวะดื้อต่ออินซูลินซึ่งเป็นสาเหตุของโรคเบาหวานนั้นลดลงถึง 35-50% ช่วยในการควบคุมน้ำหนักได้ อาหารเช้าช่วยควบคุมโรคอ้วนและน้ำหนักได้เป็นอย่างดี นั่นเพราะจากมอดิตจนถึงเช้าวันใหม่เราอดอาหารมานานเกือบ 12 ชั่วโมง และหากเรายังไม่ทานอาหารเช้าเข้าไปอีกจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำลง จนไปเพิ่มแนวโน้มการรับประทานอาหารที่มีพลังงานและไขมันสูงในมื้อเที่ยงมากขึ้นและนี่ก็เป็นสาเหตุให้น้ำหนักเกินและโรคอ้วนได้อย่างไม่รู้ตัวอีกด้วย

3.ลดความเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดโรคหัวใจ ผลการวิจัยจากสมาคมแพทย์โรคหัวใจในอเมริกาเมื่อปี 2003 พบว่า การรับประทานอาหารเช้าอย่างสม่ำเสมออาจช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเส้นเลือดสมองและโรคหัวใจได้ด้วย เพราะในตอนเช้าเลือดของเรามีความเข้มข้นสูงและทำให้เส้นเลือดที่ส่งไปเลี้ยงสมอง หรือหัวใจอุดตันได้ แต่ถ้ารับประทานอาหารเช้าเข้าไปจะช่วยให้ระดับความเข้มข้นในเลือดเจือจางลงด้วย

4.ช่วยลดโอกาสเกิดโรคนิ่ว การไม่รับประทานอาหารนานกว่า 14 ชั่วโมงจะทำให้คอเลสเตอรอลในถุงน้ำดีจับตัวกันนาน หากนาน ๆ ไปสิ่งที่จับตัวกันนั้นจะกลายเป็นก้อนนิ่ว แต่หากเราทานอาหารเช้าเข้าไป มันจะไปกระตุ้นให้ตับปล่อยน้ำดีออกมาละลายคอเลสเตอรอลที่จับตัวกันอยู่ได้

5.ช่วยพัฒนาสมอง สำหรับเด็ก ๆ การอดอาหารเช้าเป็นประจำ อาจทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารไม่เพียงพอส่งผลให้ร่างกายไม่แข็งแรง การเจริญเติบโตไม่เป็นไปตามเกณฑ์ และยังส่งผลต่อสติปัญญา ทำให้ขาดสมาธิ ส่งผลเสียในระยะยาวอีกด้วย

6.การอดอาหารเช้าเป็นประจำ อาจทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ ส่งผลให้ ร่างกายไม่แข็งแรงและยังส่งผลต่อสติปัญญา ทำให้ขาดสมาธิส่งผลเสียในระยะยาว การงดอาหารเช้าจะทำให้เกิดความเครียด ที่มีผลต่อการทำงานของสมองโดยตรงและ ฮอโมนคอร์ติซอล จะทำให้ร่างกายมีความต้องการน้ำตาลทั้งวัน การงดอาหารเช้าทำให้ร่างกาย ลดระบบการเผาผลาญลงสมองจะหลั่งสารเคมีที่ชื่อว่า นิวโรเพปไทด์วาย (neuropeptide Y) ส่งสัญญาณให้บริโภคอาหารโดยไม่รู้ตัว มีภาวะที่เรียกว่า "อาการบริโภคกลางคืน" (night eating syndrome)

จากการศึกษาประโยชน์ของอาหารเช้า ประโยชน์ของอาหารเช้ามีดังนี้

1.ช่วยควบคุมน้ำหนักได้ เพราะว่าจากมอดิตจนถึงเช้าวันใหม่ เราอดอาหารมานานเกือบ 12 ชั่วโมง และหากเรายังไม่กินอาหารเช้า ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำลง ร่างกายยังรู้สึกหิวตลอดเวลา ทำให้บริโภคอาหารมอดิตไปมากขึ้น ซึ่งมักจะเลือกอาหารที่ให้พลังงานสูงเกินความต้องการของร่างกายในมื้อต่อไปเป็นสาเหตุให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นโดยไม่รู้ตัว

2.ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวานได้ โดยคนที่รับประทานอาหารเช้าจะมีภาวะผิดปกติของฮอโมนอินซูลิน หรือที่เรียกว่าภาวะดื้อต่ออินซูลินซึ่งเป็นสาเหตุของโรคเบาหวานนั้นลดลงถึง 35-50% เลยทีเดียว

3.ช่วยพัฒนาสมอง สำหรับเด็ก ๆ การอดอาหารเช้าเป็นประจำ อาจทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารไม่เพียงพอส่งผลให้ร่างกายไม่แข็งแรง การเจริญเติบโตไม่เป็นไปตามเกณฑ์ และยังส่งผลต่อสติปัญญา ทำให้ขาดสมาธิ ส่งผลเสียในระยะยาว

4.ช่วยลดโอกาสเกิดโรคนี้ว การไม่รับประทานอาหารนานกว่า 14 ชั่วโมงจะทำให้คอเลสเตอรอลในถุงน้ำดีจับตัวกันนาน หากนาน ๆ ไปสิ่งที่จับตัวกันนั้นจะกลายเป็นก้อนนิ่ว แต่หากเราทานอาหารเข้าเข้าไปสักก็ มันจะไปกระตุ้นให้ตับปล่อยน้ำดีออกมาละลายคอเลสเตอรอลที่จับตัวกันอยู่ได้

5.ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเส้นเลือดสมองและโรคหัวใจ และโรคอื่นๆ เพราะในตอนเช้าเลือดของเรามีความเข้มข้นสูงส่งผลให้เส้นเลือดที่ส่งไปเลี้ยงสมอง หรือหัวใจอุดตันได้ แต่ถ้ากินอาหารเข้าเข้าไปจะช่วยให้ระดับความเข้มข้นในเลือดเจือจางลง

สรุปได้ว่า ประโยชน์ของอาหารเช้าต่อสุขภาพร่างกาย เช่น ช่วยควบคุมน้ำหนัก ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวาน ช่วยพัฒนาสมองเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้ การทำงาน ทำให้ระบบความจำ ทักษะการเรียนรู้ อารมณ์ดีขึ้น ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเส้นเลือดสมองและโรคหัวใจ ช่วยให้เด็กมีพัฒนาการเจริญเติบโตเป็นไปตามเกณฑ์

3.1.5 ผลกระทบต่อสุขภาพจากการไม่รับประทานอาหารเช้า

ชีวิตคนในปัจจุบันนี้เร่งรีบ คนจำนวนมากเร่งรีบไปทำงาน หรือเด็กก็ต้องเร่งรีบที่จะไปโรงเรียนในตอนเช้า เพราะไม่มีเวลาเตรียมอาหารเช้า การงดอาหารเช้าจะเป็นอันตรายอย่างยิ่ง เพราะอาหารเช้าเป็นสิ่งสำคัญในการดำรงชีวิตในแต่ละวัน ในระหว่างวัน การงดอาหารเช้าจะส่งผลต่อสุขภาพ ซึ่งมีนักวิชาการหรือบทความต่างๆได้อธิบายไว้ดังนี้

พัชรี บอนคำ (2560) ได้อธิบายว่าถ้าไม่กินอาหารเช้าเป็นระยะเวลานานทำให้เสี่ยงต่อโรคต่างๆ ตามมา ดังนี้

1.โรคอ้วน เพราะการอดอาหารมื้อเช้าจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ อาจส่งผลให้มื้อต่อๆ ไปกินหนัก กินของหวานเข้าไป แล้วยังลดลงอีกด้วย

2.โรคเบาหวาน การงดมื้อเช้าทำให้เกิดภาวะดื้อต่ออินซูลิน ซึ่งหากกินอาหารเช้าเป็นประจำ จะช่วยลดภาวะผิดปกติที่เป็นสาเหตุของโรคเบาหวานได้ถึงร้อยละ 35-50

3.โรคอัลไซเมอร์ การรับประทานอาหารเช้าจะช่วยไปกระตุ้นพลังให้กับสมองและทำให้มีความจำที่ดีได้ แต่ในทางตรงกันข้ามหากเราอดอาหารมื้อเช้าจะทำให้ร่างกายไม่สดชื่น กระปรี้กระเปร่า หลงลืม ความจำไม่ดี ไม่มีสมาธิ หากทำเป็นประจำต่อเนื่องนานๆ อาจนำมาซึ่งโรคอัลไซเมอร์ได้อย่างแน่นอน

4.โรคเส้นเลือดในสมอง และโรคหัวใจ เพราะตอนเช้าหลังจากที่เรานอนหลับเลือดของเราจะมีความเข้มข้นสูง ซึ่งจะทำให้เส้นเลือดที่ส่งไปเลี้ยงสมอง หรือหัวใจอุดตันได้ ซึ่งจากผลการวิจัยจากสมาคมแพทย์โรคหัวใจในอเมริกาเมื่อปี 2003 พบว่า การรับประทานอาหารเช้าอย่างสม่ำเสมอจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคดังกล่าวได้

5.โรคกรดไหลย้อน โรคนี้ปัจจัยหนึ่งเกิดจากพฤติกรรมการกินที่ไม่เหมาะสม และการรับประทานอาหารเช้าไม่เป็นเวลาก็เป็นส่วนหนึ่งในส่วนนั้น บางรายไม่ชอบรับประทานอาหารเช้า แต่หันไปพึ่งพาเครื่องดื่มคาเฟอีน อย่าง กาแฟ ชา เครื่องดื่มชูกำลัง ฯลฯ เพียงอย่างเดียว ซึ่งเครื่องดื่มเหล่านี้จะยิ่งเป็นตัวกระตุ้นให้น้ำย่อยหลั่งออกมามากขึ้น

6.โรคนี้ว การไม่รับประทานอาหารนานกว่า 14 ชั่วโมง จะทำให้คอเลสเตอรอลในถุงน้ำดีจับตัวกัน และหากปล่อยทำเป็นประจำไปนานๆ จะทำให้กลายเป็นก้อนนิ่วได้

ซึ่งการรับประทานอาหารเช้าเป็นประจำจะช่วยให้ตับปล่อยน้ำตาลออกมาละลายไม่ให้คอเลสเตอรอลจับตัวกัน สามารถป้องกันการเกิดโรคนี้ได้

ปิยะกุล สิทธิรัตน์ ณ นครพนม และอริชาติ มานะสารวุฒิ (2559) ได้สรุปถึงผลกระทบต่อสุขภาพจากการไม่รับประทานอาหารเช้า ว่า การงดอาหารเช้าในเด็กวัยเรียนทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ โดยพบว่าในช่วงสายเด็กจะรู้สึก หิว กระสับกระส่าย ไม่มีสมาธิในการเรียน ขาดความ ฉับไวในการคิดคำนวณหรือแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า เกิด ความผิดพลาดได้เพิ่มขึ้น และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจะ ต่ำกว่าเด็กที่รับประทานอาหารเช้า และยังได้กล่าวเพิ่มเติมว่าการรับประทานมื้อเช้าไม่เพียงพอจะ ทำให้ร่างกายได้รับพลังงานไม่พอที่จะใช้ในการดำเนิน กิจกรรมระหว่างวัน โดยส่งผลกระทบต่อทั้งร่างกาย และจิตใจ

นอกจากนี้ อดติมา หมีสมุทร (2560) ได้สรุปผลกระทบต่อสุขภาพกายจากการไม่รับประทานอาหารเช้าไว้ว่า เด็กที่อดอาหารเช้า เป็นประจำทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ส่งผลให้ร่างกายไม่แข็งแรง การเจริญเติบโตไม่เป็นไปตามเกณฑ์ เด็กวัยเรียนจะขาดสมาธิง่าย ส่งผลต่อสติปัญญา การเรียน เพราะอาหารเช้าจะช่วยเติมพลังสมองที่เกี่ยวข้องกับความจำ การเรียนรู้ ตนไม่รับประทานอาหารเช้ามีแนวโน้มเป็นโรคอ้วนมากกว่าคนรับประทานอาหารเช้าเป็นประจำ เพราะการไม่รับประทานอาหารเช้าทำให้ระบบเผาผลาญเริ่มต้นช้าลง น้ำตาลในเลือดต่ำ ร่างกายรู้สึกหิว ยิ่งรับประทานมากขึ้นในมื้อต่อไป เสี่ยงต่อการเป็นโรคเส้นเลือดสมองและโรคหัวใจ เพราะตอนเช้าเลือดเข้มข้นสูงทำให้เส้นเลือดที่ส่งไปเลี้ยงสมองและหัวใจอุดตันได้ อาหารเช้าจะช่วยเจือจางความเข้มข้นของเลือดได้ คนที่รับประทานอาหารเช้าจะมีภาวะผิดปกติของฮอโมนอินซูลิน หรือเรียนว่า “ภาวะดื้อต่ออินซูลิน” ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคเบาหวานลดลงถึงร้อยละ 35-50 หากไม่รับประทานอาหารเช้าเท่ากับเสี่ยงต่อการเป็น “โรคเบาหวาน” และยังเพิ่มโอกาสเป็นโรคนี้ เพราะการไม่รับประทานอาหารนานกว่า 14 ชั่วโมง จะทำให้คอเลสเตอรอลในถุงน้ำดีจับตัวกันนานเกินไปจนกลายเป็นก้อนนิ่ว การรับประทานอาหารเช้าจะช่วยไปกระตุ้นให้ตับปล่อยน้ำตาลออกมาละลายคอเลสเตอรอลที่จับตัวกันได้

จากการศึกษา สรุปได้ว่าการไม่รับประทานอาหารเช้ามีผลกระทบต่อสุขภาพกายคือ มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคเส้นเลือดสมองและโรคหัวใจ ตลอดจนโรคขาดสารอาหาร เนื่องจากการไม่รับประทานอาหารเช้า ทำให้ระบบเผาผลาญเริ่มต้น ช้าลง และร่างกายรู้สึกหิว จึงไปรับประทานอาหารมากในมื้อถัดไป คนที่รับประทานอาหารเช้าจะมีภาวะผิดปกติของฮอโมนอินซูลิน หรือเรียนว่า “ภาวะดื้อต่ออินซูลิน” ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคเบาหวานลดลงถึงร้อยละ 35-50 และในตอนเช้าเลือดเข้มข้นสูงทำให้เส้นเลือดที่ส่งไปเลี้ยงสมองและหัวใจอุดตันได้ อาหารเช้าจะช่วยเจือจางความเข้มข้นของเลือดได้ นอกจากนี้เด็กวัยเรียนหากไม่ได้รับประทานอาหารเช้า จะทำให้ขาดสมาธิง่าย ส่งผลต่อสติปัญญา การเรียน เพราะอาหารเช้าจะช่วยเติมพลังสมองที่เกี่ยวข้องกับความจำ การเรียนรู้ ผลกระทบต่อสุขภาพจากการไม่รับประทานอาหารเช้า

3.1.6 ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารเช้า

ปัจจัยกำหนดพฤติกรรมผู้บริโภคอาหารของมนุษย์ มีนักการศึกษาและผู้เชี่ยวชาญและองค์กรต่างๆ ได้นำเสนอผลการศึกษาวิจัยไว้ดังนี้

ณัฐินี ชั่วชมเกต, พรรณรัตน์ แสงเพิ่ม และทัศน์ี ประสบกิตติคุณ (2558 :16) ได้ศึกษาวิจัย ปัจจัยด้านผู้ปกครองที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า ของนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดนราธิวาส การที่เด็กและวัยรุ่นจะบริโภคอาหารเข้าทุกวันอย่างสม่ำเสมออาจขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ เช่น ทักษะคิด ความรู้ การรับรู้อุปสรรคเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ทำให้พบว่า ปัจจัยทางด้านครอบครัว หรือผู้ปกครองเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพล ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กและวัยรุ่นอย่างมาก (Pearson, Biddle, Stuart & Gorely, 2009) อาจเนื่องมาจาก พฤติกรรมการบริโภคอาหาร เริ่มต้นมาจากครอบครัว และครอบครัวยังเป็นผู้ที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้และพัฒนานิสัยการบริโภค อาหารของเด็ก โดยผ่านทางกลไกต่างๆ เช่น การเป็นแบบอย่าง การสนับสนุนทางสังคม เป็นต้น ปรากฏให้เห็นได้อย่างชัดเจน จากการทบทวนวรรณกรรมของ Story, Neumark-Sztainer, & French (2002) ซึ่งได้ทบทวนอิทธิพลของปัจจัย 2 กลุ่มใหญ่ คือ ปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยสิ่งแวดล้อม โดยพบว่า ปัจจัยภายในบุคคล เช่น ทักษะคิด ความรู้ การรับรู้ ปัจจัยสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เช่น โรงเรียน ร้านสะดวกซื้อ ร้านอาหาร เป็นต้น ปัจจัยทางสังคม เช่น สื่อโฆษณา สังคมและ วัฒนธรรม และปัจจัยระหว่างบุคคล เช่น ครอบครัว เพื่อน มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น โดย Story et.al (2002) ให้ความเห็นว่า ครอบครัวเป็น ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นอย่างมาก สอดคล้องกับผลการศึกษา ของ Hallstrom, et al. (2011) ที่ศึกษานิสัยการบริโภคอาหารเข้าและปัจจัยส่วนบุคคลกับปัจจัย ด้าน ครอบครัวที่มีอิทธิพลต่อการเลือกบริโภคอาหารเข้าของเด็กวัยรุ่นในยุโรป อายุ 13-17 ปี พบว่า พฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสม ของครอบครัว โครงสร้างของครอบครัว การสนับสนุน จากครอบครัว และการศึกษาของมารดามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการ บริโภคอาหารเข้าในเด็กวัยรุ่น เด็กวัยรุ่นตอนปลาย เป็นวัยที่ก้าวสู่การเรียนรู้ ต้องการการแสดงออกอย่างอิสระ มีความเป็นตัว ของตัวเอง และ มีสังคมภายนอกที่เข้ามามีบทบาทต่อการดำเนินชีวิตมากขึ้น แต่ยังคงต้องการ ความช่วยเหลือ สนับสนุน และพึ่งพาจากครอบครัวอยู่ รวมไปถึงการจัดเตรียมอาหารสำหรับเด็ก วัยนี้ยังคงเป็นหน้าที่ของผู้ดูแล หรือครอบครัว ทั้งนี้ลักษณะครอบครัวในพื้นที่จังหวัดนราธิวาส โดยทั่วไปมักเป็นครอบครัวขยาย มีสมาชิกอยู่ร่วมกันหลายคน มีบิดา มารดา เป็นศูนย์กลางของ ครอบครัว มีหน้าที่ในการหาเลี้ยงครอบครัว และดูแลเด็ก รวมไปถึงการจัดหาอาหารให้เด็กบริโภค การ ใช้ชีวิตในวิถีของชาวนราธิวาส มีลักษณะเรียบง่าย ไม่ฟุ้งเฟ้อ นิยมบริโภคอาหารที่ปรุงขึ้นเอง หรือปรุงในท้องถิ่นด้วยวิธีง่ายๆและสุญี วัฒนายน (2557) ได้กล่าวถึง อาหารยอดนิยมที่บริโภค และสามารถหาซื้อบริโภคได้ง่าย ได้แก่ ข้าวยาน้ำบูดู ข้าวมันแกงไก่ ข้าวหมกไก่ ซึ่งส่วนใหญ่จะมี ขายตามท้องตลาดในเวลาเช้า แม้ในปัจจุบันสภาพสังคมและวัฒนธรรมมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว วัฒนธรรมจากต่างชาติได้หลั่งไหลเข้ามากระทบกับความเป็นอยู่ รวมถึงพฤติกรรมการ บริโภคอาหาร แต่กลับพบว่า การเข้าถึง ร้านอาหารประเภทฟาสฟู๊ดส์ ร้านอาหารสำเร็จรูปในบาง พื้นที่ที่ยากอยู่ นอกจากนั้น ประชากรส่วนใหญ่ประกอบอาชีพทำสวน ยางพารา สวนมะพร้าว และสวนผลไม้ต่างๆ ทำนา ประมง และเลี้ยงสัตว์ โดยเฉพาะอาชีพการทำสวนยางจำป็นต้อง ออกไป ทำงานในช่วงเวลากลางดึก จนถึงช่วงสายของวัน ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการจัดเตรียมอาหาร เข้า ประกอบกับฐานะทางเศรษฐกิจ หรือรายได้ของครอบครัวน้อย แต่มีจำนวนสมาชิกใน

ครอบครัวมาก จึงอาจมีผลต่อความไม่เพียงพอในการจัดหา หรือซื้ออาหาร ให้แก่สมาชิกในครอบครัว ส่งผลให้ทั้งครอบครัวและเด็กขาดความสม่ำเสมอในการบริโภคอาหารเข้า ข้อมูลดังกล่าวแสดงให้เห็น ถึงความเฉพาะเจาะจงของชาวจังหวัดนราธิวาส ซึ่งส่วนใหญ่นับถือศาสนาอิสลามและมีวิถีชีวิตที่แตกต่างจากครอบครัวในพื้นที่ อื่นๆ ของประเทศไทย ประกอบกับผลการสำรวจภาวะโภชนาการของเด็กใน จังหวัด นราธิวาส พบว่า มีภาวะทุพโภชนาการมาก เป็นอันดับ 1 ของประเทศไทย คือ ร้อยละ 17.32 ซึ่งสอดคล้องกับ วิชุดา ศรีนิมมวล (2558 : 6) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลการบริโภคอาหารเข้าไว้ว่า ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารเข้าที่แตกต่างกันเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้คนเราเลือก บริโภคแตกต่างกันด้วย โดยปกติคนที่การศึกษาสูง มักจะมีความละเอียดรอบคอบมากกว่าคนที่ มีการศึกษาน้อย ความรู้เรื่องความสำคัญของอาหารเข้ารวมถึงการเลือก บริโภคอาหารเข้าที่เหมาะสมกับตนเอง จะทำให้ผู้บริโภคเกิดการปรับเปลี่ยนทัศนคติในการบริโภค อาหารเข้าและสามารถดูแลสุขภาพตนเองได้ดีขึ้น หากได้รับการปลูกฝังให้ เห็นประโยชน์ และ ความสำคัญของอาหารเข้า รวมถึงการสร้างเสริมความรู้ เรื่องอาหารเข้า จะช่วยส่งเสริมด้าน พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าด้วยทั้งทางตรงและทางอ้อม ซึ่งจะส่งผลใน การป้องกันภาวะทุพโภชนาการและป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการ รวมทั้งลดความรุนแรงของ ภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นได้ สำหรับผู้บริโภคนั้น การเลือกบริโภคอาหารเข้าขึ้นอยู่กับความชอบ เฉพาะตัวที่ถูกสั่งสมมาจากการเลี้ยงดูในครอบครัว สิ่งแวดล้อม สภาพที่อยู่อาศัย สถานที่ทำงาน เลือกบริโภคอาหารตามเพื่อนหรือบุคคลที่ชื่นชอบ นอกจากนี้ยังกล่าวเพิ่มเติมสถานะทางเศรษฐกิจและการศึกษา หรือ ปัจจัยทางวัฒนธรรม เป็นปัจจัยขั้นพื้นฐานที่สุดในการกำหนดความต้องการและพฤติกรรมของ มนุษย์ เช่น การศึกษาความเชื่อยังรวมถึง พฤติกรรมส่วนใหญ่ที่ได้รับการยอมรับ ภายในสังคมใดสังคมหนึ่งโดยเฉพาะลักษณะชั้นทางสังคม ประกอบด้วย 6 ระดับ

ชั้นที่ 1 Upper-Upper Class ประกอบด้วยผู้ที่มีชื่อเสียงเก่าแก่เกิดมาบนกองเงินกองทอง

ชั้นที่ 2 Lower –Upper Class เป็นชั้นของคนรวยหน้าใหม่ บุคคลเหล่านี้เป็นผู้ยิ่งใหญ่ในวงการบริหารเป็นผู้ที่มีรายได้สูงสุดในจำนวนชั้นทั้งหมดจัดอยู่ในระดับมหาเศรษฐี

ชั้นที่ 3 Upper-Middle Class ประกอบด้วยชายหญิงที่ประสบความสำเร็จในวิชาอื่นๆ สมาชิกชั้นนี้ส่วนมากจบปริญญาจากมหาวิทยาลัยกลุ่มนี้เรียกกันว่าเป็นตาเป็นสมองของสังคม

ชั้นที่ 4 Lower-Middle Class เป็นพวกที่เรียกว่าคนโดยเฉลี่ย ประกอบด้วยพวกที่ไม่ใช่ฝ่ายบริหารเจ้าของธุรกิจขนาดเล็ก พวกทำงานนั่งโต๊ะระดับต่ำ

ชั้นที่ 5 Upper-Lower Class เป็นพวกจนแต่ชื่อเสียงได้แก่ชนชั้นทำงานเป็นชั้นที่ใหญ่ที่สุดในชั้นทางสังคม

ชั้นที่ 6 Lower-Lower Class ประกอบด้วยคนงานที่ไม่มีความชำนาญกลุ่ม ขาวนาที่ไม่มีที่ดินเป็นของตนเองชนกลุ่มน้อย

ปัจจัยทางสังคม เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องในชีวิตประจำวันและมีอิทธิพลต่อ พฤติกรรมการซื้อ ซึ่งประกอบด้วยกลุ่มอ้างอิงครอบครัว บทบาท และสถานะของผู้ซื้อ

1.กลุ่มอ้างอิง หมายถึงกลุ่มใด ๆ ที่มีการเกี่ยวข้องกัน ระหว่างคนในกลุ่ม แบ่งเป็น 2 ระดับ

- กลุ่มปฐมภูมิ ได้แก่ครอบครัว เพื่อนสนิท มักมีข้อจำกัดในเรื่องอาชีพ ระดับชั้นทางสังคม และช่วงอายุ

- กลุ่มทุติยภูมิ เป็นกลุ่มทางสังคมที่มีความสัมพันธ์แบบตัวต่อตัว แต่ไม่บ่อย มีความเหนียวแน่นน้อยกว่ากลุ่มปฐมภูมิ

2.ครอบครัวเป็นสถาบันที่ทำการซื้อเพื่อการบริโภคที่สำคัญที่สุด นักการตลาดจะพิจารณาครอบครัวมากกว่าพิจารณาเป็นรายบุคคล

3.บทบาททางสถานะ บุคคลที่จะเกี่ยวข้องกับหลายกลุ่ม เช่น ครอบครัวกลุ่มอ้างอิง ทำให้บุคคลมีบทบาทและสถานภาพที่แตกต่างกันในแต่ละกลุ่ม

ปัจจัยส่วนบุคคลการตัดสินใจของผู้ซื้อมักได้รับอิทธิพลจากคุณสมบัติส่วนบุคคลต่างๆ เช่น อายุอาชีพ สถานการณ์ทางเศรษฐกิจการศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิต วัฏจักรชีวิตครอบครัว

ปัจจัยทางจิตวิทยา

การเลือกซื้อของบุคคลได้รับอิทธิพลจากปัจจัยทางจิตวิทยา ซึ่งจัดปัจจัยในตัวผู้บริโภคที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการซื้อและใช้สินค้า ปัจจัยทางจิตวิทยาประกอบด้วย การรับรู้ การรับรู้ความเชื่อและเจตคติ บุคลิกภาพและแนวความคิดของตนเอง

ซูซีย์ สมิทธีโกร (2554) ระบุว่าปัจจัยที่กำหนดพฤติกรรมของผู้บริโภค ประกอบด้วย ปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก กล่าวโดยสังเขป ดังต่อไปนี้

ปัจจัยภายใน หรือปัจจัยด้านจิตวิทยาซึ่งเกี่ยวข้องกับลักษณะส่วนบุคคลของผู้บริโภคได้แก่ ปัจจัยดังต่อไปนี้

1.การรับรู้ (Perception) หมายถึง การเปิดรับ ให้ความสนใจและแปลความหมายสิ่งเร้า หรือข้อมูลต่างๆ ที่บุคคลได้รับผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้า

2.การเรียนรู้ (Learning) หมายถึง การที่บุคคลมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองที่ค่อนข้างถาวรอันเป็นผลมาจากประสบการณ์ต่างๆ ที่ได้รับ

3.ความต้องการและแรงจูงใจ (Needs and motives) หมายถึง สิ่งที่ทำให้บุคคลมีความปรารถนา เกิดความตื่นตัวและพลังที่จะกระทำสิ่งต่างๆ เพื่อให้บรรลุถึงสิ่งที่ต้องการนั้น

4.บุคลิกภาพ (Personality) หมายถึง ลักษณะเฉพาะของบุคคลซึ่งเป็นสิ่งที่บ่งชี้ความเป็นปัจเจกบุคคล และเป็นสิ่งกำหนดลักษณะการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมหรือสถานการณ์ของบุคคลนั้น

5.ทัศนคติ (Attitude) หมายถึง ผลสรุปของการประเมินสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น บุคคลวัตถุ ซึ่งบ่งชี้ว่าสิ่งนั้นดีหรือเลว น่าพอใจหรือไม่พอใจ ชอบหรือไม่ชอบ และมีประโยชน์หรือเป็นอันตราย

6.ค่านิยมและวิถีชีวิต (Values and lifestyles) คือ รูปแบบของความเชื่อที่แต่ละบุคคลยึดถือเป็นมาตรฐานในการตัดสินใจว่าสิ่งใดเลวหรือดีและมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคล ส่วนวิถีชีวิตคือรูปแบบการใช้ชีวิตของบุคคลที่แสดงออกมาในรูปของกิจกรรม (Activities) ความสนใจ (Interests) และความคิดเห็น (Opinions)

ปัจจัยภายนอกคือ สภาพแวดล้อมภายนอกตัวของผู้บริโภค ซึ่งมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคได้แก่ปัจจัยดังต่อไปนี้

1. ครอบครัว (Family) หมายถึง บุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไปที่มีความเกี่ยวพันกันทางสายเลือด หรือการแต่งงาน หรือการรับเลี้ยงดูบุคคลที่เข้ามาอาศัยอยู่ด้วยกัน

2. กลุ่มอ้างอิง (Reference group) หมายถึง บุคคลหรือกลุ่มที่มีอิทธิพลอย่างมากต่อพฤติกรรมของบุคคลหนึ่งๆ โดยมุมมองหรือค่านิยมของกลุ่มอ้างอิงจะถูกนำไปใช้เป็นแนวทางสำหรับการแสดงพฤติกรรมต่างๆ ของบุคคล

3. วัฒนธรรม (Culture) หมายถึง แบบแผนการดำเนินชีวิตของกลุ่มคนในสังคมรวมทั้งสิ่งต่างๆ ที่มนุษย์สร้างขึ้นมา ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความเชื่อ ค่านิยม ทักษะ และแบบแผนพฤติกรรมที่ยึดถืออยู่ในสังคมนั้นๆ และมีการถ่ายทอดจากคนรุ่นหนึ่งไปสู่คนอีกรุ่นหนึ่ง

4. ชั้นทางสังคม (Social class) หมายถึง การจำแนกกลุ่มบุคคลในสังคมออกเป็นชั้นๆ โดยบุคคลที่อยู่ในชั้นเดียวกันจะมีความคล้ายคลึงกันในด้านค่านิยม วิถีชีวิต ความสนใจ พฤติกรรม

สุระเดช ไชยตอกเกีย (2558:18) ได้ศึกษาวิจัยปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร การศึกษาในครั้งนี้อาศัยทฤษฎี PRECEDE (Predisposing, Reinforcing, and Enabling Cause in Educational Diagnosis and Evaluation) เป็นกรอบแนวคิดในการวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร (R. Crosby, et al., 2011) โดยการใช้กระบวนการของ การนำปัจจัยนำเข้าปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม ในการวินิจฉัยสาเหตุของพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการ บริโภคอาหาร โดยการพิจารณาย้อนถึงสาเหตุว่าเป็นเพราะอะไร ทำไมมีปัจจัยอะไรบ้างที่ทำให้เกิดผล โดยอาศัยกระบวนการของ PRECEDE Framework (จุฬารัตน์ โสตะ, 2552) มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1) ปัจจัยนำเข้า (Predisposing factors) หมายถึง ปัจจัยที่เอื้ออำนวยหรือยับยั้งแรงจูงใจของบุคคลที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร ปัจจัยเป็นองค์ประกอบของปัจจัยนำเข้า ได้แก่ ความรู้ ทักษะ ความเชื่อ ค่านิยม และการรับรู้ รวมทั้งปัจจัยด้านประชากร สภาพเศรษฐกิจ ลักษณะทางสังคม

2) ปัจจัยเอื้อ (Enabling factors) หมายถึง ทักษะและทรัพยากรที่จำเป็นต่อการแสดงพฤติกรรมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารของบุคคล รวมทั้งความสามารถในการเข้าถึงบริการหรือทรัพยากรที่จำเป็น เหล่านั้น เช่น ค่าใช้จ่าย ระยะเวลา รวมทั้งการหารายได้และการ เข้าถึงอาหาร

3) ปัจจัยเสริม (Reinforcing factors) หมายถึง ปัจจัยที่แสดงให้เห็นว่าการปฏิบัติ หรือแสดงพฤติกรรมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารได้รับการสนับสนุนหรือไม่เพียงใด ภายหลังบุคคลได้แสดงพฤติกรรมหรือการกระทำในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับอาหารไปแล้วโดยอาจเป็นไปในลักษณะของการกระตุ้นเตือน ยกย่องชมเชย ให้กำลังใจ การแนะนำหรือการไม่ยอมรับการ กระทำ ตลอดจนปฏิบัติการต่างๆ ที่ได้รับจากบุคคลอื่นที่มีอิทธิพลต่อตนเอง เช่น ครอบครัว ญาติ เพื่อน เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ผู้บังคับบัญชา ครูอาจารย์ เป็นต้น การดำเนินการตามขั้นตอนการวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จะเป็นการพิจารณาว่าปัจจัยนำเข้า ปัจจัยเอื้อ และ

ปัจจัยเสริม มีปัจจัยเฉพาะอะไรบ้างที่ส่งผลให้เกิด พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง

โรงพยาบาลเมืองฉะเชิงเทรา (2554) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องต่อ การบริโภคอาหารเข้า การรับประทานอาหารข้างต้นนั้นกล่าวโดยสรุปได้ว่า ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณีนั้นมีอิทธิพลต่อการรับประทานอาหารของคนไทยอย่างปฏิเสธไม่ได้ บางทีอาหารที่มีคุณภาพดีราคาไม่แพง แต่รับประทานไม่ได้เนื่องจากข้อห้ามทางศาสนา หรือเนื่องจากวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี หรือความเชื่อ บางทีรับประทานไม่เป็นเพราะไม่ได้ ถูกหัดมาตั้งแต่เด็กดังนั้นความรู้จึงมีความสำคัญมากต่อการเลือกรับประทานอาหาร หากเริ่มจาก หน่วยเล็กที่สุดในสังคมคือครอบครัว ถ้าพ่อแม่แม่บ้านมีความรู้ในเรื่องการรับประทานอาหาร อย่างถูกต้อง จะรู้จักเลือกอาหารที่มีประโยชน์มาให้สมาชิกในครอบครัวรับประทาน โดยเฉพาะถ้า แม่บ้านมีความรู้ในเรื่องอาหารการกินดีจะมีประโยชน์มากกว่าพ่อแม่บ้านเพราะส่วนมากแม่บ้านเป็น ผู้รับผิดชอบ โรงพยาบาลเมืองฉะเชิงเทราโรงพยาบาลเมืองฉะเชิงเทราสงวนคุณค่าทำให้ได้ประโยชน์จากอาหารเต็มที่ นอกจากนั้นยังจะช่วยอบรมปลูกฝังนิสัย การรับประทานที่ดีให้กับลูก ๆ ต่อไปอีกด้วย หากแม่สมาชิกในครอบครัวเป็นผู้ที่ขาดความรู้ ทางโภชนาการก็สามารถหาความรู้ในเรื่องนี้เพิ่มเติมโดยทางเอกสาร สิ่งพิมพ์ หรือวิทยุ โทรทัศน์ และอินเทอร์เน็ตได้ นอกจากนี้การเปลี่ยนแปลงของสังคมไทยในด้านต่าง ๆ ก็มีผลกระทบต่อระบบอาหาร ของประเทศซึ่งจะกระทบถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารด้วย เช่น การเปลี่ยนแปลงของทรัพยากร ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมอันเนื่องมาจากการที่ประชาชนเพิ่มและทรัพยากรทางธรรมชาติถูกนำมาใช้ประโยชน์อย่างมากมายและรวดเร็ว ส่งผลให้ทรัพยากรธรรมชาติลดน้อยลง และสภาพแวดล้อมตามธรรมชาติเริ่มเสื่อมโทรม พื้นดินขาดความอุดมสมบูรณ์ การเกิดมลพิษทางน้ำทางอากาศ ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ล้วนมีผลกระทบต่อระบบนิเวศทำให้เสียดุลวงจรชีวิตพืชและสัตว์ อาหาร ที่มีอยู่ตามธรรมชาติจะหมดไปหรือไม่เหมาะสมที่จะนำมาบริโภค ทั้งนี้ยังรวมถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านวิถีชีวิต คนส่วนใหญ่ในสังคมยังคงทำมาหากินในภาคเกษตรแต่ได้มีการเปลี่ยนแปลงจาก สังคมชนบทเป็นสังคมเมืองจึงมีปัญหาคูณภาพสังคมเกิดขึ้น โดยที่การขยายตัวของสังคมเมืองมีแนวโน้มที่จะครอบงำสังคมชนบท ทำให้เกิดการเลียนแบบการบริโภคและการเปลี่ยนแปลงใน

รูปแบบการแสวงหาอาหารเพื่อบริโภคที่มีแนวโน้มซื้ออาหารมาบริโภคเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะใน ปัจจุบันการบริโภคอาหารของคนไทยในสังคมเมืองเห็นได้ชัดว่าได้รับวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร จากประเทศตะวันตกเป็นส่วนใหญ่ ทั้งประเภทอาหาร บริการ รูปแบบการบริโภค และการจัด สถานที่

สรุปได้ว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารเข้า เกิดจากอิทธิพลของปัจจัย 2 กลุ่มใหญ่ คือ ปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยสิ่งแวดล้อม โดยพบว่า ปัจจัยภายในบุคคล เช่น ทักษะคติ ความรู้ การรับรู้อุปสรรค เป็นต้น ปัจจัยสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เช่น โรงเรียน ร้านสะดวกซื้อ ร้านอาหาร เป็นต้น ปัจจัยทางสังคม เช่น สื่อโฆษณา สังคมและ วัฒนธรรม เป็นต้น และปัจจัยระหว่างบุคคล เช่น ครอบครัว เพื่อน เป็นต้น พฤติกรรมการบริโภคอาหารเริ่มต้นมาจากครอบครัว และครอบครัวเป็นผู้ที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้และพัฒนานิสัยการบริโภค อาหารของเด็ก โดยผ่านทางกลไกต่างๆ เช่น การเป็นแบบอย่าง การสนับสนุนทางสังคม เป็นต้น การวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพ

ด้านการบริโภคอาหาร การนำปัจจัยนำเข้าได้แก่ ความรู้ ทักษะ ความเชื่อ ค่านิยม และการรับรู้ รวมทั้งปัจจัยด้านประชากร สภาพเศรษฐกิจ ลักษณะทางสังคม ปัจจัยอื่น เช่น ค่าใช้จ่าย ระยะเวลา รวมทั้งการหารายได้และการเข้าถึงอาหาร และปัจจัยเสริมคือ ครอบครัว ญาติ เพื่อน เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ผู้บังคับบัญชา ครูอาจารย์ เป็นต้น ซึ่งปัจจัยต่างๆมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า

3.2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า

3.2.1 ความหมายของพฤติกรรม

นักการศึกษาและคณะผู้วิจัยให้ความหมายคำว่า “พฤติกรรม” ไว้หลายประการซึ่งมีทั้งที่คล้ายกันหรือแตกต่างกัน ดังต่อไปนี้

พฤติกรรม (ราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2556.) ลักษณะ สรีรวิวัฒน์ (2556)และ หัตถนา ศิริโชติ (2557) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรม หมายถึง การกระทำหรืออาการที่แสดงออกทางกล้ามเนื้อ ความคิด และความรู้สึก เพื่อตอบสนอง สิ่งเร้า มีทั้งที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ พฤติกรรมหรือการแสดงออกนั้น สามารถวัดได้ ทั้งนี้ เป็นการแสดงออกที่สังเกตได้และสังเกตไม่ได้ โดยที่พฤติกรรมก่อให้เกิดการปฏิบัติ และในการดำรงชีวิตของบุคคลนั้น ต้องมีพฤติกรรมต่างๆ มากมายพฤติกรรมเป็นผลจากการตอบสนอง สอดคล้องกับธัญญา อีระอนิษฐ์ (2555) และหัตถนา ศิริโชติ (2559) ได้ให้ความหมายของคำว่า “พฤติกรรม” หมายถึง พฤติกรรมและกระบวนการทางจิต โดยสามารถขยายความได้ว่า การกระทำของบุคคลหรือปฏิกิริยาภายในร่างกายที่ผู้อื่นสามารถสังเกต ได้ผ่านประสาทสัมผัส หรือใช้เครื่องมือทางวิทยาศาสตร์ และประสบการณ์ส่วนบุคคลที่เป็นกระบวนการภายในจิตใจที่สามารถสังเกตได้ทางอ้อมผ่านการกระทำหรือการแสดงออก และ ความหมายที่น่าสนใจของ เนวิด (Nevid, 2013) ได้อธิบายว่า พฤติกรรม คือการกระทำของบุคคลซึ่งจะครอบคลุม เฉพาะสิ่งที่แสดงออกเช่น การพูดการนั่งการยืน หรือการเคลื่อนไหว เป็นต้น หากแต่กระบวนการ ทางจิตเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นส่วนบุคคลซึ่งผู้อื่นไม่สามารถสังเกตได้โดยตรง เช่น ความคิด อารมณ์ความรู้สึกการรับรู้การสัมผัส หรือแม้กระทั่งความฝัน เป็นต้น

ส่วน สุตาวรรณ ชันธมิตร (2538 : 56) และ ภาณุวัฒน์ ศิวะสกุลราช (2555) ได้ให้ความหมายไว้ว่า พฤติกรรม หมายถึง ปฏิกิริยาหรือการแสดงออกของบุคคลต่อสิ่งเร้า ซึ่งอาจจะ เป็นไปโดยไม่รู้สึกตัว หรือมีการไตร่ตรองมาอย่างดีแล้ว โดยมีความรู้ ความเข้าใจ และการปฏิบัติเป็น ตัวก่อให้เกิดแสดงออกมาโดยที่บุคคลอื่นที่อยู่รอบ ๆ ทุกๆ สิ่งทีบุคคลทำซึ่งสามารถสังเกตได้โดยตรงหรือ อยู่ในกระบวนการทางจิตใจ ซึ่งได้แก่ ความคิด ความรู้สึก และแรงขับซึ่งเป็นประสบการณ์ของแต่ละ บุคคลที่ไม่สามารถจะสังเกตได้โดยตรง จะสังเกตการณ์กระทำนั้นได้หรือไม่ก็ตาม ซึ่งสามารถใช้ เครื่องมือทดสอบวัดได้ สอดคล้องกับแนวคิดของ อุดมลักษณ์ ราชสมบัติ และ ชัยยาท น้อยนารถ (2554) ได้ให้ความหมายไว้ว่า พฤติกรรมเป็นการแสดงออกตามธรรมชาติทางร่างกายและจิตใจของ มนุษย์ ทั้งที่สังเกตได้และสังเกตไม่ได้ มีเครื่องมือวัดได้โดยตรง และโดยอ้อม ซึ่ง ตรรกพร สุขเกษม (2554)ได้อธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับพฤติกรรม กริยาอาการที่แสดงออกหรือปฏิกิริยาโต้ตอบเมื่อเผชิญกับ สิ่งเร้า (Stimulus) หรือสถานการณ์ต่างๆ อาการแสดงออกต่างๆ เหล่านั้น อาจเป็นการเคลื่อนไหวที่ สังเกตได้หรือวัดได้เช่น การเดิน การพูด การเขียน การคิด การเต้นของหัวใจ เป็นต้นส่วนสิ่งเร้าที่มา กระทบแล้วก่อให้เกิดพฤติกรรมก็อาจจะเป็นสิ่งเร้าภายใน และสิ่งเร้าภายนอก

ภาณุวัฒน์ ศิวะสกุลราช (2555) กล่าวว่า พฤติกรรม หมายถึง ทุกๆ สิ่งที่บุคคลทำซึ่งสามารถสังเกตได้โดยตรงหรืออยู่ในกระบวนการทางจิตใจ ซึ่งได้แก่ ความคิด ความรู้สึก และแรงขับซึ่งเป็นประสบการณ์ของแต่ละบุคคลที่ไม่สามารถจะสังเกตได้โดยตรง

นอกจากนี้ จิราภรณ์ ตั้งกิตติภาภรณ์ (2556: 2-3) ได้แบ่งพฤติกรรมออกเป็นพฤติกรรมภายนอกและพฤติกรรมภายใน ดังนี้

พฤติกรรมภายนอก (Overt Behavior) คือการกระทำหรือปฏิกิริยาทางร่างกาย ที่ทั้งเจ้าตัว และบุคคลอื่นสามารถสังเกตผ่านอวัยวะรับสัมผัส/ประสาทสัมผัส (ตา หู จมูก ลิ้น หรือผิวหนัง) หรือใช้เครื่องมือทางวิทยาศาสตร์ช่วยสังเกตซึ่งมีความหมายสอดคล้องกับคำว่า “พฤติกรรม” ของ นิยาม ณ ปัจจุบัน ทั้งนี้ สามารถแบ่งพฤติกรรมภายนอกออกเป็น 2 ประเภท คือ (1) พฤติกรรมภายนอกชนิดโมลาร์ (Molar Behavior) เป็นพฤติกรรมที่สามารถ สังเกตได้โดยใช้อวัยวะรับสัมผัส ไม่ต้องใช้ เครื่องมือช่วย เช่น การเดิน การวิ่ง การจาม เป็นต้น (2) พฤติกรรมภายนอกชนิดโมเลกุล (Molecular Behavior) เป็นพฤติกรรม ที่สามารถสังเกตได้หรือวัดได้ด้วยเครื่องมือทางการแพทย์หรือเครื่องมือทางวิทยาศาสตร์ เช่น การทำงานของต่อมต่างๆ ในร่างกาย การทำงานของอวัยวะภายใน หรือการทำงานของระบบประสาท เป็นต้น

พฤติกรรมภายใน (Covert Behavior) คือ กระบวนการที่เกิดขึ้นในตัวบุคคลจะโดยรู้สึกตัว หรือไม่รู้สึกตัวก็ตาม เป็นกระบวนการที่ไม่สามารถสังเกตได้และไม่สามารถใช้เครื่องมือวัดได้โดยตรง หากเจ้าของพฤติกรรมไม่บอก (บอกกล่าวเขียน หรือแสดงท่าทาง) ได้แก่ ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ความจำ การรับรู้ ความฝัน รวมถึง การรับสัมผัสต่างๆ เช่น การได้ยิน การได้กลิ่น ความรู้สึกทางผิวหนัง เป็นต้น

สรุปได้ว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำของบุคคลที่แสดงออกทั้งที่แสดงปรากฏออกมาภายนอก และรวมถึงสิ่งที่อยู่ภายในจิตใจของบุคคล ไม่สามารถสังเกตเห็นได้ โดยตรง เช่น คุณค่า เจตคติ ความคิดเห็น ค่านิยม เป็นต้น ทั้งที่เป็นโดยธรรมชาติทางสรีระและที่จงใจกระทำ ซึ่งอาจจะรู้ตัวหรือไม่รู้ตัว และเป็นการกระทำที่ สังเกตได้โดยอาจใช้ประสาทสัมผัสธรรมดาหรือใช้เครื่องมือช่วยในการสังเกต

3.2.2 ความหมายพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ความหมายพฤติกรรมการบริโภคอาหาร มีผู้เชี่ยวชาญได้กล่าวถึงความหมายพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ดังนี้

A.Eertmans, et al (2001) กล่าวว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง พฤติกรรมการกิน ของมนุษย์ การเลือกอาหารเพื่อการบริโภค มีความเกี่ยวข้องกับปัจจัยภายในบุคคล เช่น ความชอบอาหาร ประสาทสัมผัส และปัจจัยภายนอก เช่น บริบททางสังคม สภาพแวดล้อม ทางกายภาพ และการเรียนรู้ ส่งผลให้เกิดการบริโภคอาหารเกิดขึ้นและมีความเกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพ สอดคล้องกับ สุรเดช ไชยตอกเกีย (2558) กล่าวว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับอาหาร แบบแผนในการบริโภคอาหารหรือการแสดงออก ของวัยผู้ใหญ่ ที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เช่น การ เลือกบริโภคอาหาร ชนิดอาหารที่รับประทาน การเลือกซื้อ การปรุงประกอบ ซึ่งมีความเกี่ยวข้อง กับ ความรู้ ทักษะคติเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม โดยมีเป้าหมายเพื่อตอบสนองความต้องการของภายในตัวบุคคล นอกจากนี้โรงพยาบาลเมืองฉะเชิงเทรา (2554) ได้

สรุปความหมาย พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง ความประพฤติ การปฏิบัติหรือการกระทำ รวมถึงกระบวนการตัดสินใจที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร สุขลักษณะและวิธีรับประทานอาหารโดยคำนึงถึงความรู้ในเรื่องความหมายของอาหาร คุณค่า ประโยชน์ และโทษของอาหารการเลือกซื้อและการเลือกบริโภคอาหาร

อนติมา หมีสมุทร (2560) อธิบายว่า พฤติกรรมการบริโภค หมายถึง ลักษณะการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมตอนปลายโรงเรียนราชินีบน ที่แสดงออกผ่านการเลือกซื้อ การใช้ การค้นหาสิ่งที่ต้องการบริโภค ไม่ว่าจะเป็นสินค้าหรือบริการที่ผู้บริโภคสามารถเลือกบริโภคได้ตามความพึงพอใจของตน

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย (2558) พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง พฤติกรรมที่เหมาะสม หากพฤติกรรมในข้อใดไม่ปฏิบัติ แสดงว่า ต้องปรับปรุงพฤติกรรมในเรื่องนั้น

สรุปได้ว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง ลักษณะหรือการกระทำ การตัดสินใจในการเลือกอาหาร การกินอาหาร การดื่มของมนุษย์ ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับปัจจัยภายในบุคคล เช่น ความชอบอาหาร ประสาทสัมผัส ความรู้ ทัศนคติและปัจจัยภายนอก เช่น บริบททางสังคม สภาพแวดล้อมทางกายภาพ และการเรียนรู้คุณค่า ประโยชน์ของอาหาร ส่งผลให้เกิดการบริโภคอาหารขึ้นซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพ

3.2.3 พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหาร

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร มีผู้เชี่ยวชาญและคณะผู้วิจัยได้กล่าวถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารไว้ดังนี้

พิมพ์ชนก เขียวคราม (2562) กล่าวว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ หมายถึง การกระทำหรือการปฏิบัติตนของนักเรียน โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศิลปากร ที่แสดงถึงการจัดหา การเลือกซื้อ และการบริโภคอาหารที่เป็นประโยชน์ และมีคุณค่าทางโภชนาการ โดยมีสารอาหารครบถ้วนและเพียงพอต่อการสร้างเสริมสุขภาพร่างกาย ได้แก่ การเลือกรับประทานอาหารที่ผ่านการปรุงแต่งน้อยที่สุด โดยการหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัด อาหารสังเคราะห์หรือ อาหารแปรรูป การรับประทานอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วนโดยเน้นอาหารประเภทข้าว ธัญพืช รวมทั้ง พืชผัก ผลไม้ และมีไขมันจากสัตว์ให้น้อยที่สุด การหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ รวมทั้งคาเฟอีน โดยเน้นการดื่มน้ำสะอาด การหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารประเภททอด และอาหารที่มีไขมันสูง การเลือกรับประทานอาหารที่มีความหลากหลาย และมีการปรุงสดใหม่อยู่เสมอ การตรวจสอบ ผลิตภัณฑ์และบรรจุภัณฑ์ โดยคำนึงถึงความสะอาดถูกหลักอนามัย และมีการบรรจุอยู่ในภาชนะหรือบรรจุภัณฑ์ที่มีความมิดชิด การตรวจสอบและอ่านฉลากผลิตภัณฑ์อยู่เสมอ โดยคำนึงถึงหลักโภชนาการ การจัดรูปแบบการรับประทานอาหารที่เป็นเวลาและมีความเหมาะสม โดยแบ่งออกเป็น 3 มื้ออาหารหลัก เช่น มื้อเช้า มื้อกลางวัน และมื้อเย็น กับอาหารว่าง 2-3 มื้อโดยมีโปรตีนหรือคาร์โบไฮเดรตต่ำ

สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2560) ได้สำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชากรทั่วประเทศ กลุ่มเยาวชน (15-24 ปี) มีการบริโภคอาหารมื้อหลักในแต่ละวันครบ 3 มื้อน้อยที่สุด ร้อยละ 87.7 ช่วงกลุ่มวัยนี้ มีการศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัย อีกทั้งการปรับตัวให้

เข้ากับสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป อาหารจึงมีความสำคัญ นอกจากช่วยให้เติบโตแข็งแรงแล้ว ยังเป็นรากฐาน ต่อสุขภาพของการเป็นผู้ใหญ่ที่แข็งแรงในอนาคตด้วย การบริโภคอาหารของกลุ่มวัยรุ่นกลุ่มนี้เป็นที่น่ากังวล เพราะรับประทานอาหารไม่ครบ 3 มื้อ จะส่งผลต่อสุขภาพกาย เป็นช่วงของวัยเรียน ไม่มีเวลา นอกจากนี้วัยรุ่นมีความสนใจในรูปร่าง เข้าใจว่าอาหารเข้าอาจทำให้รูปร่างไม่สมส่วน

วสุนธรา รตโนภาสและคณะ (2560 : บทคัดย่อ) อธิบายพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าในแต่ละวันของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ส่วนใหญ่รับประทานอาหารไม่ครบทุกมื้อ โดยไม่รับประทานอาหารเช้าคิดเป็นร้อยละ 41.3 รับประทานอาหารเช้าใน ปริมาณมากที่สุด คือ มื้อกลางวันคิดเป็นร้อยละ 50.4 ส่วนใหญ่รับประทานในเวลา 09.01 ขึ้นไปคิดเป็นร้อยละ 44.8 แหล่งที่มาของอาหารที่นักศึกษารับประทานในเวลาเช้า ส่วนใหญ่มาจากร้านสะดวกซื้อคิดเป็นร้อยละ 69.4 ส่วน พฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าจำแนกตามประเภทอาหาร พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร บริโภคอาหารเช้าประเภทแป้ง 3 ลำดับแรกที่นักศึกษาเลือกรับประทาน คือ ข้าวสวย คิดเป็นร้อยละ 53.4 ข้าวเหนียว คิดเป็นร้อยละ 50.4 และขนมปัง คิดเป็นร้อยละ 35.9 ตามลำดับ อาหารเช้าประเภทผัก 3 ลำดับแรก ที่นักศึกษาเลือก รับประทาน คือ ผักบุ้งคิดเป็นร้อยละ 45.0 แตงกวาคิดเป็นร้อยละ 42.1 และผักกาดขาว คิดเป็นร้อยละ 40.8 ตามลำดับ อาหารเช้าประเภทผลไม้ 3 ลำดับแรก ที่นักศึกษาเลือกรับประทาน คือ กล้วยคิดเป็นร้อยละ 39.9 เลือกรับประทาน แตงโมเท่ากับฝรั่ง คิดเป็นร้อยละ 34.6 อาหารเช้าประเภทเครื่องดื่ม 3 อันดับแรก ที่นักศึกษาเลือกรับประทาน คือ นม ต่างๆคิดเป็นร้อยละ 64.9 น้ำเต้าหู้คิดเป็นร้อยละ 34.0และโอวัลติน อาหารประเภทธัญพืช 3 อันดับแรก ที่นักศึกษา เลือกรับประทาน คือ ข้าวต่างๆ คิดเป็นร้อยละ 63.3 ถั่วต่างๆ คิดเป็นร้อยละ 36.7 ลูกบัวคิดเป็นร้อยละ 17.2 ตามลำดับ อาหารเช้าประเภทเนื้อสัตว์ 3 อันดับแรก ที่นักศึกษาเลือกรับประทาน คือ หมูทอดคิดเป็นร้อยละ 56. 6 หมูปิ้ง คิดเป็นร้อยละ 52.01 และไก่ทอดคิดเป็นร้อยละ 51.2 ตามลำดับ

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (2562) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า ไว้ว่า การเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจและสังคมของประเทศไทยอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้วิถีการดำเนินชีวิต พฤติกรรมการบริโภคอาหารในปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไป โดยเฉพาะการบริโภคอาหารเช้าซึ่งเป็นมื้อที่สำคัญที่สุด เพราะเป็นจุดเริ่มต้นของการทำกิจกรรมต่างๆ เมื่อ ตื่นนอนในตอนเช้าระดับน้ำตาลในเลือดจะต่ำ ทำให้ไม่มีพลังงานไปเลี้ยงสมอง ทำให้มีอาการมึนที่หงุดหงิด เครียด อ่อนเพลีย ไม่มีสมาธิ ส่งผลต่อการเรียนรู้และในด้าน ความจำ (Pivik et al., 2012) การอดอาหารเช้าจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ อาจส่งผลให้มือต้อๆ ไปบริโภค เพิ่มมากขึ้น และระบบการเผาผลาญจะลดลงร้อยละ 10 นำไปสู่การเกิดโรคอ้วนได้ และเกิดภาวะดื้อต่ออินซูลิน การอดอาหารเช้าจะทำให้ร่างกายไม่สดชื่น กระปรี้กระเปร่า หลงลืม ความจำไม่ดี ไม่มีสมาธิ เสี่ยงต่อการเป็นโรคอัลไซเมอร์ และจากการศึกษาพบว่า ในตอนเช้าหลังจากที่ตื่นนอน เลือดในร่างกายจะมีความเข้มข้นสูง ทำให้เลือดที่ ส่งไปเลี้ยงสมอง หรือหัวใจอุดตันได้ ซึ่งหากบริโภค อาหารมื้อเช้าเป็นประจำจะช่วยลดภาวะผิดปกติดังกล่าว ที่เป็นสาเหตุของการเกิดโรคเบาหวานได้ร้อยละ 35-50 การบริโภคอาหารเช้าจะช่วยกระตุ้นพลังให้กับสมองและ ทำให้มีความจำที่ดีได้ มีผลการวิจัยจากสมาคมแพทยโรค หัวใจในอเมริกาเมื่อปี 2003 พบว่า ช่วยลดต่อความเสี่ยง ต่อการเกิดโรคเส้นเลือดในสมอง

และหัวใจได้ เนื่องจาก การบริโภคอาหารเข้าจะช่วยให้ระดับความเข้มข้นใน เลือดจางลง ซึ่งการบริโภคอาหารเข้าเป็นประจำจะช่วยให้ตับปล่อยน้ำดีออกมาละลายไม่ให้คอเลสเตอรอลจับตัวกันจะสามารถป้องกันโรคนี้ได้

สุพรรณิ ไชยอำพร และ วิไลลักษณ์ รุ่งเมืองทอง (2557) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมบริโภคอาหารไว้ว่า การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรมในปัจจุบัน เป็นสิ่งสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งพฤติกรรมบริโภคอาหารของมนุษย์ยุคปัจจุบันที่มีความสะดวกสบายมากขึ้น Kurt Zadek Lewin นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ได้พยายามสร้างทฤษฎีช่องทางและการมีวัฒนธรรมด้านพฤติกรรมรับประทานในสังคมที่เขาเรียกว่า Gate-Keepers คือ การที่จะแก้ไข เปลี่ยนแปลงบริโภคนิสัยนั้น จะต้องรู้ถึงวัฒนธรรมในการบริโภคและช่องทางการบริโภคของชุมชน นั้นก่อน และ Lewin ยังมีแนวคิดเกี่ยวกับเหตุผลที่มากำหนดการบริโภคอาหารว่า "การมีอาหารมาบริโภคหรือไม่อย่างไรนั้น ขึ้นอยู่กับระบบการผลิตอาหาร การกระจายอาหาร โดยมีสภาพแวดล้อม ทางกายภาพของพื้นที่ ระบบเศรษฐกิจ สังคม และการเมืองเข้ามาเกี่ยวข้อง" แต่การเลือกอาหารมาบริโภคมักถูกกำหนดด้วยเหตุผลหลัก 4 ประการ คือ

1) รสชาติของอาหาร (Taste) ค่านิยมในรสชาติอาหารมักถูกกำหนดโดยวัฒนธรรมของแต่ละสังคม

2) สถานภาพทางสังคม (Social Status) อาหารแต่ละชนิดจะมีคุณค่าหรือศักดิ์ศรีตามค่านิยมของสังคมกำหนด และคนในสังคมมักใช้อาหารแสดงออกถึงสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมของตน สถานภาพทางสังคมมักเกี่ยวข้องกับราคาแพงหรือถูก หายาก หรือหาง่าย แหล่งที่มา นอกจากนี้ สถานภาพทางสังคมของอาหารยังขึ้นอยู่กับวิธีการที่ได้มา วิธีการปรุง สถานที่ปรุง สถานที่รับประทาน ตลอดจนลำดับเวลาที่รับประทาน

3) ภาวะทางด้านร่างกาย (Physical Status) การบริโภคอาหารบางครั้งก็เป็นไปตามสภาวะ ร่างกาย เช่น เพศ วัย ภาวะตั้งครรภ์ ภาวะให้นมบุตร ภาวะเจ็บป่วย เกือบทุกสังคมมักมีข้อกำหนด ในการรับประทานอาหารของกลุ่มคนว่า อาหารชนิดใดควรรับประทานหรือไม่ควรรับประทาน

4) ราคาของอาหาร บางครั้งเป็นตัวกำหนดการตัดสินใจในการเลือกซื้ออาหารว่า ควรซื้อ หรือไม่ มีการเปรียบเทียบความคุ้มค่าในการเลือกซื้ออาหารแต่ละชนิด "สิ่งไหนจะมีค่านิยมทาง อาหารของครอบครัว และสิ่งไหนมีความสามารถในการตอบสนองทางโภชนาการของครอบครัว"

จิษณา จรรยาชัยเลิศ และคณะ(2555) กล่าวถึงการเลือกบริโภคอาหารเข้าที่เหมาะสมควรคำนึงถึงความพอเพียง ความสมดุลของสารอาหารและพลังงานที่เหมาะสม รวมทั้งความหลากหลายของอาหารเพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วน ตามความต้องการของร่างกาย สารอาหารที่กล่าวมาข้างต้นนี้ประกอบด้วย คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน เกลือแร่ วิตามิน และน้ำ ซึ่งมีองค์ประกอบสำคัญคือ ธาตุคาร์บอน ไฮโดรเจน ออกซิเจน และ ไนโตรเจน เป็นแร่ธาตุ ที่มีความจำเป็นต่อการทำงานของเซลล์ร่างกายอย่างมากสารอาหารทั้ง 6 ประเภทนี้มีอยู่ในอาหารทั่วไปที่เราบริโภคในชีวิตประจำวันโดยสามารถแบ่งอาหารออกเป็น 5 หมู่ ดังนี้

หมู่ที่ 1 ข้าวและแป้ง มีสารอาหารหลักคือ คาร์โบไฮเดรต ซึ่งเป็นแหล่งให้พลังงานแก่ร่างกาย และมีใยอาหารซึ่งมีคุณสมบัติอุ้มน้ำได้ดีช่วยเพิ่มน้ำหนักและปริมาณอุจจาระอาหารในกลุ่มนี้เช่น ข้าวกล้อง เผือก และมัน เป็นต้น

หมู่ที่ 2 และ 3 ผักและผลไม้ต่างๆเป็นแหล่งของสารอาหารประเภทวิตามิน แร่ธาตุ และ กลุ่มสารพฤกษเคมีที่ผลิตโดยพืช (Phytochemical) มีฤทธิ์ในการต่อต้านอนุมูลอิสระซึ่งเป็นสาเหตุ ของความเสื่อมสภาพในร่างกายเช่น เบต้าแคโรทีน (Beta carotene) พบในผักและผลไม้สีเหลืองส้ม เช่น แครอท มะละกอ เป็นต้น นอกจากนี้ผักและผลไม้ยังเป็นแหล่งที่ดีของใยอาหารช่วยเพิ่มน้ำหนัก และปริมาณอุจจาระ ทำให้ขับถ่ายง่ายช่วยดักจับสารพิษ และลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่

หมู่ที่ 4 เนื้อสัตว์ต่างๆ นม ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง ให้สารอาหารประเภทโปรตีนเป็นหลัก มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตและช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ อาหารที่ให้โปรตีนคุณภาพดี เช่น ไข่ ปลา เนื้อสัตว์ต่างๆ นม ส่วนอาหารที่มีโปรตีนคุณภาพรอง เช่น ถั่วเมล็ดแห้งและธัญพืชเป็นต้น นมเป็นแหล่งที่ดีของแร่ธาตุ แคลเซียมและฟอสฟอรัส ร่างกายต้องการแร่ธาตุ 2 ชนิดนี้ในการสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง นอกจากนั้นนมยังเป็นแหล่งของวิตามินบี 2 และบี 12 อีกด้วย

หมู่ที่ 5 น้ำมันและไขมันจากพืชและสัตว์ ให้สารอาหารประเภทไขมันเป็นหลักเป็นแหล่งของพลังงานและให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย นอกจากน้ำมันประกอบอาหารที่ใช้อยู่ในครัวเรือน เช่น น้ำมันหมูและน้ำมันถั่วเหลือง ยังมีไขมันแฝงอยู่ในเนื้อ หนังและเครื่องในสัตว์ด้วยเช่นกัน นอกจากอาหาร 5 หมู่แล้ว ที่สำคัญมากต่อร่างกายคือ น้ำ ร่างกายมนุษย์ประกอบด้วยน้ำร้อยละ 70 และมีการขับออกเป็นของเสีย 0.5-2.3 ลิตรต่อวัน ร่างกายจึงต้องการน้ำประมาณ 2-3 ลิตรต่อวัน หรือ 6-8 แก้วต่อวัน ซึ่งอาจได้รับการบริโภคอาหารอื่นด้วย น้ำช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบต่างๆในร่างกาย กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ช่วยระบบย่อย และลดความร้อนในร่างกายโดยทั่วไปใน 1 วัน ร่างกายต้องการพลังงานประมาณ 1600-2400 กิโลแคลอรีต่อวัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับพลังงานที่ใช้เพื่อป้องกันการขาดพลังงานและสารอาหารอื่นๆการจัดรายการอาหาร ในแต่ละมื้อควรยึดหลักให้มีอาหารครบหมวดหมู่และมีความหลากหลาย

สุพรรณิ ไชยอำพร และ วิไลลักษณ์ รุ่งเมืองทอง (2557) สรุปเปรียบเทียบแนวคิดด้วยเรื่องอาหารที่นำมาสู่พฤติกรรมในการบริโภคอาหารไว้อย่างน่าสนใจ จากแนวคิดของการรับประทานอาหาร 4 กลุ่มแนวคิดนี้ มีฐานคิด ความเชื่อ ค่านิยม ที่นำมาสู่พฤติกรรมในการบริโภคที่แตกต่างกัน ซึ่งในบางพฤติกรรมได้ส่งผลต่อความมั่นคงทางอาหาร โดยเฉพาะเมื่อเราพิจารณาจากความหมายความมั่นคงทางอาหารที่เป็นที่ยอมรับของสากลใน 4 มิติ (คือ ความพอเพียงของปริมาณอาหาร การเข้าถึงทรัพยากรอาหารที่พอเพียงของบุคคล เพื่อ ได้มาซึ่งอาหารที่เหมาะสม การใช้ประโยชน์ด้านอาหารผ่านอาหารที่เพียงพอ เพื่อที่จะเข้าถึงภาวะ ความเป็นอยู่ที่ดีทางโภชนาการ เสถียรภาพทางอาหารที่ประชาชน ครัวเรือน โดยบุคคลจะต้องเข้าถึงอาหารที่เพียงพอตลอดเวลา) จะพบได้ว่า พฤติกรรมการรับประทานอาหารของกลุ่มคนที่ คำนึงถึงความสะดวกและคำนึงถึงความสะดวกอยู่รอดนี้ อาจส่งผลกระทบต่อความไม่มั่นคงทางอาหาร ของคนในประเทศไทยในท้ายที่สุด อย่างไรก็ตาม หากรัฐต้องการสร้างความมั่นคงทางอาหารให้คนในประเทศ รัฐควรตระหนัก ถึงความสำคัญของพฤติกรรมบริโภคอาหารของกลุ่มที่แตกต่างกัน โดยรัฐควรจะมีการสำรวจถึง รูปแบบ

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มคนในประเทศด้วยว่ามีลักษณะพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่ เข้าข่าย ในกลุ่มใด เพื่อที่รัฐจะสามารถออกแบบนโยบายที่มีความสอดคล้องกับกลุ่มคนนั้น ๆ ซึ่ง จะนำมาสู่ ความมั่นคงทางอาหารของคนในประเทศในท้ายที่สุด นอกจากความคิด ความเชื่อ ค่านิยม แบบแผน พฤติกรรมการรับประทานแล้ว นโยบายของรัฐยังมีส่วนที่ส่งผลกระทบอย่างกว้างขวาง อันเป็นปัจจัยที่ เร่งต่อความไม่มั่นคงทางอาหารของคนในประเทศ ดังนั้น นโยบายของรัฐจึงมีความสำคัญไม่น้อยไป กว่าระบบความเชื่อ ค่านิยม และแผน พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

นอกจากนี้อำไพ พุดิวรพงศ์กุล (2551 : 202-208) ได้กล่าวถึง นิสัยการ บริโภคพฤติกรรมการบริโภคของมนุษย์ มีความเกี่ยวพันกันอย่างลึกซึ้ง กับบริบทและปัจจัยทาง วัฒนธรรม ซึ่งสะท้อนให้เห็นความสัมพันธ์เกี่ยวพันกับเรื่องนิเวศวิทยา ระบบ ตลาด การจำแนก อาหารในทางสังคมและวัฒนธรรม หลักการกระจายอาหาร รูปแบบการแบ่งปัน ความสัมพันธ์ ทางด้านสังคม การแบ่งแรงงาน รวมไปถึงความเชื่อเกี่ยวกับอาหารชนิดต่าง ๆ และข้อห้าม บางประการตามบรรทัดฐานของสังคมนั้น ๆ สำหรับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนไทยใน ชีวิตประจำวัน ล้วนใช้ เครื่องปรุง และวัตถุดิบที่ได้มาจากการผลิตขึ้นเอง เช่น การเพาะปลูก การเลี้ยง สัตว์ หรือจากการซื้อ ขายแลกเปลี่ยน อีกทั้งยังมีกรรมวิธีในการทำอาหารปรุงอาหารที่เป็นเอกลักษณ์ และมีรสชาติ เฉพาะถิ่นแตกต่างกันไปตามค่านิยม ซึ่งมีฐานของความเชื่อที่แตกต่างกันไปในแต่ละ ท้องถิ่น โดยได้สะท้อนออกมาให้เห็นผ่านกรรมวิธีการปรุง และรสชาติของ อาหารพื้นบ้านในแต่ละ ท้องถิ่น ซึ่งสามารถจำแนกอาหารไทยออกเป็น 4 ภาคหลักด้วยกัน กล่าวคือ

1) ภาคเหนือ : การปรุงอาหารของคนไทยภาคเหนือส่วนใหญ่จะมี รสอ่อน หรือรสเผ็ด เค็ม เปรี้ยว แต่ไม่หวานมาก อาหารภาคเหนือไม่นิยมใส่น้ำตาล ความหวานจะได้ จากส่วนผสมที่นำมา ประกอบอาหาร เช่น ความหวานจากผัก ปลา มะเขือ ส้ม เป็นต้น ทั้งนี้ คนภาคเหนือนิยมรับประทาน ข้าวเหนียวเป็นหลัก ส่วนกับข้าวก็จะหาได้จากสิ่งที่มีอยู่ในท้องถิ่น เช่น ไก่ หมู เนื้อ ปลา และผัก โดยมีวิธีการปรุงอาหาร ด้วยกันหลากหลายวิธี อาทิเช่น การแกง การจ่อ การส้า การยำ การเจียว การปิ้ง การปั้น การคั่วหรือการผัด การหลั การตำ ซึ่งอาหารของภาคเหนือ มักจะทำให้สุกมาก ๆ อาหารส่วนใหญ่มักจะนิยมผัดกับน้ำมัน

2) ภาคกลาง : อาหารพื้นบ้านภาคกลางถือได้ว่าเป็นอาหารที่มีลักษณะ ผสมผสานกันหลาย รสชาติ มีทั้งรสเผ็ด เค็ม เปรี้ยว หวาน จืด และมักมีเครื่องเทศ กะทิ เป็น ส่วนประกอบอยู่เสมอ ทั้งนี้ อาหารภาคกลางถือได้ว่าเป็นอาหารที่ชาวต่างชาติรู้จักและนิยม รับประทาน

3) ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ : เนื่องจากภาคตะวันออกเฉียงเหนือมี สภาพพื้นที่ส่วนใหญ่แห้ง แล้ง เป็นที่ราบสูง มีแม่น้ำสายใหญ่ และมีเทือกเขาสูงในบางแห่ง ซึ่งภาค ตะวันออกเฉียงเหนือถือได้ ว่าเป็นภาคที่ขาดความอุดมสมบูรณ์กว่าภาคอื่นๆ ด้วยเหตุนี้ จึง ส่งผลให้ คนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีวิถีการดำรงชีวิตที่ต้องปรับตัวให้สอดคล้องกับ ธรรมชาติรอบตัว จึง รู้จักที่จะแสวงหาสิ่งที่มีรอบตัวในท้องถิ่น และนำมาดัดแปลง นำมาประกอบ เป็นอาหาร ทั้งพืชผัก จากป่าธรรมชาติ ปลาจากลำน้ำ และแมลงต่าง ๆ หลายชนิด โดยรสชาติของ อาหาร ตะวันออกเฉียงเหนือพื้นบ้านส่วนมากจะนิยมไปทางรสเผ็ด เค็ม เปรี้ยว และคนภาค ตะวันออกเฉียงเหนือนิยมรับประทานข้าวเหนียวกับอาหารพื้นบ้านที่มีรสจัดและมีน้ำน้อย (คลุกคลิก)

ซึ่งกรรมวิธีที่คนตะวันออกเฉียงเหนือนิยมใช้ในการปรุงอาหารมีด้วยกันหลายวิธี อาทิเช่น ลาบ ก้อย จุ่ม จู หมก อุ้ เอ้าะ อ่อม แกง ต้ม ซุป เผา ก็ ปิ้ง ย่าง รุม ตอง คั่ว ลวก นึ่ง ตา แจ่ว ปั่น เมียง ซึ่งส่วนประกอบสำคัญที่นิยมใช้ในการปรุงอาหาร คือ น้ำปลาร้า

4) ภาคใต้ : เป็นภาคที่มีพื้นที่ส่วนใหญ่ติดทะเลมากที่สุด จึงทำให้ผู้คนแถบนี้นิยมทำการประมง เพราะมีทรัพยากรในท้องทะเลมาก เมื่ออาศัยชายทะเล อาหารหลักใช้ในการดำรงชีพก็คืออาหารทะเล ซึ่งโดยธรรมชาติอาหารทะเลมักจะมีกลิ่นคาวจัด ด้วยเหตุนี้อาหารภาคใต้จึงเน้น เครื่องเทศโดยเฉพาะขมิ้น ซึ่งสามารถช่วยในการดับกลิ่นคาวของอาหารได้ดี และยังได้เพิ่มสีส้มให้กับอาหาร (สีเหลือง) ซึ่งหากมองในอีกด้านหนึ่ง อาจเป็นไปได้ว่าได้รับวัฒนธรรมการรับประทานที่ผสมผสานกลมกลืนกันระหว่างชาวไทยพุทธและชาวไทยมุสลิม ชาวภาคใต้ถือว่าโชคดีที่มี ผักพื้นบ้านที่หลากหลายชนิดเมื่อเทียบกับภาคอื่น ซึ่งคนใต้จะนิยมรับประทานผักในทุกมื้อ นอกจากนี้ อาหารทางภาคใต้นั้นยังมีลักษณะของรสชาติที่มีความโดดเด่น กล่าวคือ มีรสชาติเผ็ดร้อน รสเค็ม รสเปรี้ยว รวมทั้งกลิ่นฉุนของเครื่องเทศ และส่วนประกอบสำคัญของอาหารพื้นบ้านภาคใต้จะเป็นน้ำบูดู กะปิ เป็นต้น

สิริกัญญ์ แก้วพรหม (2549 : 5) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติหมายถึง การกระทำ หรือกิจกรรมที่นักเรียนแสดงออกเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ในเรื่องการเลือกซื้ออาหารที่สะอาด ปราศจากอันตราย กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ มีการเตรียม การประกอบอาหารและใส่ในภาชนะที่ สะอาด ไม่กินอาหารที่ใส่สีมีสารอันตราย หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด ของหมักดอง ของกินเล่น โดย รับประทานครบทั้ง 5 หมู่และน้ำให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกายไม่มากเกินไปหรือน้อยเกินไป

โรงพยาบาลเมืองฉะเชิงเทรา (2554) ได้ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารมาเป็นแนวทางในการศึกษาเรื่อง ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารสโลว์ฟู้ดของบุคลากร โรงพยาบาลเมืองฉะเชิงเทรา โดยสรุปผลการวิจัยพบว่าประเด็นที่เกี่ยวข้อง ผู้บริโภคที่มีความรู้ทัศนคติ ต่างกัน จะมีพฤติกรรมการบริโภค ในทุก ๆ ด้านต่างกัน ผู้บริโภคที่มีเพศ รายได้ ระดับการศึกษา และขนาดครอบครัวต่างกัน จะมี พฤติกรรมการบริโภคต่างกัน ดังนั้นควรมีการรณรงค์ให้ผู้บริโภคเกิดความรู้ที่ถูกต้องในการบริโภคอาหารจึงจะสามารถกระตุ้นให้ผู้บริโภคเกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ต้องการได้อย่างถูกต้อง ผู้ที่มีระดับการศึกษาสูงนั้นมีการเปิดรับและให้ความสำคัญกับข้อมูลข่าวสารในการบริโภคมาก ยิ่งผู้บริโภคมีการศึกษาสูงเท่าใด ก็จะมีความต้องการทราบข้อมูลข่าวสารในเชิงลึกมากขึ้นเท่านั้น ดังนั้นควรมีการเลือกใช้การส่งเสริมหรือเสนอแนะให้มีการเผยแพร่ความรู้ จัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริม ความรู้ด้านการปฏิบัติที่เหมาะสม รณรงค์หรือจัดตั้งชมรมเพื่อสร้างความตระหนักในการบริโภค อาหารที่ถูกหลักโภชนาการโดยมีการประสานงานและร่วมมือระหว่าง บ้าน โรงพยาบาล และชุมชน รวมไปถึงการจัดบริการและสนับสนุนสิ่งพิมพ์ หรือกิจกรรมต่าง ๆ โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับการบริโภค อาหารที่ถูกต้อง

สรุปได้ว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารหมายถึง นิสัการบริโภคอาหารที่มีความแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับความรู้ รายได้และเงื่อนไขทางด้านสังคมที่แตกต่างกันไป มนุษย์ในสังคมจะมีการเรียนรู้ถึง วิธีการกิน วิธีการหาวัตถุดิบ และวิธีการปรุงอาหารที่มีความสอดคล้องกับสภาพแวดล้อมทาง ธรรมชาติ ความเชื่อ ค่านิยมทางสังคมของตน คุณค่าของอาหาร และจะสะท้อน

ผ่านออกมาให้เห็นถึง พฤติกรรมการบริโภคอาหาร (การปรุง การรับประทาน) ที่เป็นอัตลักษณ์ของท้องถิ่น สิ่งบ่งบอกถึง ค่านิยมกลุ่มคนในสังคมนั้น ๆ

4. ทฤษฎีระบบ

4.1 ความหมายของทฤษฎีระบบ

ทฤษฎีระบบ มีนักวิชาการและผู้วิจัยได้ให้ความหมายไว้ดังต่อไปนี้

จันทราณี สงวนนาม (2553 : 95) ให้ความหมายว่าระบบ คือ องค์ประกอบต่างๆ ที่รวมกันเป็นกลุ่ม มีความสัมพันธ์ระหว่างกันและมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เพื่อให้ได้ผลสำเร็จตามเป้าหมายขององค์การ

เนตรพัฒนา ยาวีราข (2553 : 18) ให้ความหมายว่าระบบ คือ ส่วนประกอบต่างๆ ขององค์การที่มารวมกันและทำให้องค์การบรรลุวัตถุประสงค์

อรอุมา รุ่งเรืองวิชกุล (2556 : 12) กล่าวว่า การคิดเชิงระบบ หมายถึง กระบวนการ ทางสมองที่เป็นสิ่งทำให้เกิดพฤติกรรม การแสดงออกทั้งทางกายและทางวาจาเป็นสิ่งที่ขึ้นาและควบคุม การกระทำหรือพฤติกรรมของมนุษย์ เพื่อให้บรรลุประสงค์ในสิ่งที่ต้องการและยังเป็นการคิดที่ประกอบด้วย คุณธรรม จริยธรรม จึงจะเป็นความคิดที่สมบูรณ์ เพื่อทำให้เกิดประโยชน์ต่อชีวิตของตนเองและผู้อื่นในสังคม ให้คนสามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคมได้ อย่างมีความสุข

รัตน์โชติ เทียนมงคล (2556:106) ทฤษฎีระบบ คือการบูรณาการ ทฤษฎี ความซับซ้อน และ ไฮเบอร์เนติกส์ เข้าหากัน โดยที่จุดเด่นของ ทฤษฎีระบบ คือ การพัฒนาวิธีการคิดแบบเป็นกระบวนการระบบ (systematic thinking) โดยการปรับกระบวนการทัศน์ ทางการมอง ต่อวิธีการจัดการกับความซับซ้อน ในรูปแบบการคิดเชิงสังเคราะห์ (synthetic science) โดยแยกการทำงานออกเป็นลำดับขั้น เพื่อควบคุมโครงสร้าง ที่ซับซ้อนภายในระบบทฤษฎีให้สามารถทำงานร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ช่อทิพย์ บรมธนรัตน์ (2558 :1) การคิดเชิงระบบ คือ การคิดที่มีความเข้าใจ เชื่อมโยง มีความเชื่อในทฤษฎีระบบเป็นพื้นฐานในสมอง คนปกติมีความเข้าใจเกี่ยวกับระบบในสรรพสิ่งที่อยู่ในโลกที่สอดคล้องกับทฤษฎีระบบอยู่แล้ว เพียงแต่ความสามารถในการทำ ได้ดีในระดับความเข้มข้นของระบบแตกต่างกัน

สรุปได้ว่า ระบบคือ องค์ประกอบต่างๆ ที่รวมกันเป็นกลุ่ม มีความสัมพันธ์ระหว่างกันและมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน หรือกระบวนการ ทางสมองที่เป็นสิ่งทำให้เกิดพฤติกรรม สิ่งที่ขึ้นาและควบคุม การกระทำหรือพฤติกรรมของมนุษย์ เพื่อให้บรรลุประสงค์ในสิ่งที่ต้องการ

4.2 องค์ประกอบของทฤษฎีระบบ

จากการศึกษาความหมายของระบบข้างต้น ระบบเกี่ยวกับการรวมตัวกันของ องค์ประกอบต่างๆ ในการดำเนินการให้บรรลุตามวัตถุประสงค์และเป้าหมายที่กำหนดไว้ มีนักวิชาการหลายท่านได้กำหนดองค์ประกอบของระบบและนำมาอธิบายไว้ในหลายแนวทาง ดังนี้

Smith (1982, p.33) ได้กำหนดองค์ประกอบของระบบสรุปได้ 5 ประการ คือ

1.แหล่งทรัพยากร (Sources) หมายถึง แหล่งทรัพยากรต่างๆ สำหรับปัจจัยแต่ละปัจจัยที่ นำเข้าสู่ระบบ

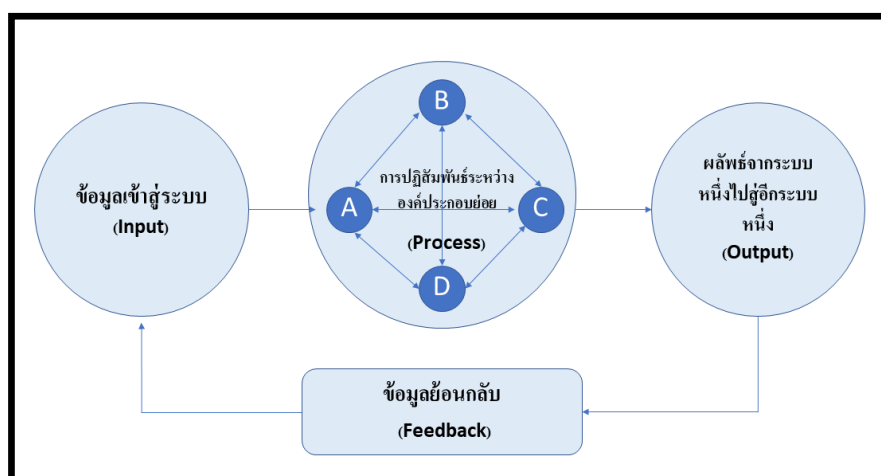
2.ปัจจัย หมายถึง แหล่งของวัตถุดิบหรือปัจจัยที่นำเข้าสู่ระบบซึ่งจะมีผลต่อกระบวนการ ปฏิบัติงานและผลผลิตที่ได้รับตามลำดับต่อไป

3.กระบวนการและการแปรสภาพ (Process and transformation) หมายถึง กรรมวิธีในการแปรสภาพวัตถุดิบหรือปัจจัยนำเข้าไปสู่ผลผลิตที่ต้องการ กระบวนการที่มีประสิทธิภาพจึงขึ้นอยู่กับปัจจัยนำเข้าที่เหมาะสม

4.ผลผลิต หมายถึง สิ่งต่างๆ ที่ออกมาจากกระบวนการของระบบและเข้าไปสู่สิ่งแวดล้อม ภายนอกหรือระบบซึ่งอาจจะออกมาในรูปสสาร พลังงานหรือข้อมูลสารสนเทศทั้งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม

5.ข้อมูลย้อนกลับ หมายถึง สารสนเทศที่ได้มาจากการดำเนินงานของระบบซึ่งจะมีอิทธิพลต่อการเลือกปัจจัยนำเข้า กระบวนการและผลผลิตต่อไปในอนาคต

วรัญญูภรณ์ ชาลีรักษ์ (2562 : 39) ได้สรุปว่า จากความหมายของทฤษฎีระบบแสดงให้เห็นว่าทุกระบบจะต้องมีองค์ประกอบหรือ สิ่งแวดล้อมต่างๆ ที่มีความสัมพันธ์กัน เพื่อดำเนินงานสัมพันธ์กันเป็นกระบวนการ เป็นระบบ ซึ่งการรวมกันขององค์ประกอบย่อยๆ มีการทำหน้าที่ของตนเองและมีปฏิสัมพันธ์กัน โดยกระบวนการ หรือระบบจะถูกควบคุมโดยเงื่อนไขต่างๆ ของสภาพแวดล้อมหรือบริบทของระบบนั้นๆ และผลผลิต องค์ประกอบของทฤษฎีระบบ ดังแสดงในแผนภาพ 10



แผนภาพ 10 องค์ประกอบของทฤษฎีระบบ (Siripong, 2005) อ้างถึงใน วรัญญูภรณ์ ชาลีรักษ์: (2562,39)

จากแผนภาพ 10 พบว่า ระบบมีองค์ประกอบที่สำคัญดังนี้

1) ข้อมูลเข้าสู่ระบบ (Input) หรือปัจจัยนำเข้า หมายถึงปัจจัยต่างๆ หรือองค์ประกอบแรกที่จะ นำไปสู่การดำเนินงานของระบบ ซึ่งในที่นี้รวมไปถึงสภาพแวดล้อมต่างๆ ซึ่งเป็นที่ต้องการของระบบด้วย ในบางครั้งสิ่งที่ป้อนเข้า คือการตั้งปัญหาและวิเคราะห์ปัญหา การตั้งวัตถุประสงค์หรือเป็นการป้อน วัตถุดิบ รวมทั้งข้อมูลต่างๆ เพื่อการแก้ไขปัญหาต่างๆ เช่น วัตถุดิบ พลังงาน แรงงาน หรือในทางการศึกษา เช่น นักเรียน สภาพแวดล้อมของนักเรียน โรงเรียน เป็นต้น

2) การปฏิสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบย่อย (Process) หรือกระบวนการ เป็นองค์ประกอบที่สอง ของระบบ หมายถึง วิธีการต่างๆ ที่จะนำไปสู่ผลงานหรือผลผลิตของระบบ หรือเป็นการรวบรวม วิเคราะห์ข้อมูลที่ป้อนเข้ามาเพื่อดำเนินการตามวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายที่ตั้งไว้ เช่นกระบวนการผลิต กระบวนการหายใจของมนุษย์ หรือในทางระบบการศึกษา ได้แก่ วิธีการสอน การให้ความรู้แก่คิดอย่างเป็น ระบบ เป็นต้น

3) ผลลัพธ์ (Output) หรือ ผลผลิต (Product) เป็นผลผลิตที่ได้ออกมาภายหลัง การดำเนินการ หรือกระบวนการ รวมถึงการประเมินด้วย และหมายถึงความสำเร็จในลักษณะองค์รวม ในด้านต่างๆ ที่มีประสิทธิภาพ หรือประสิทธิผล เป็นองค์ประกอบที่เกิดจากกระบวนการที่ไปสู่จุดหมายปลายทาง มีลักษณะเป็นผลิตภัณฑ์ (Product) หรือบริหาร บริการ (Service) ตัวอย่างในระบบการศึกษา ได้แก่ นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในลักษณะต่างๆ หรือนักเรียนที่มีความรู้ความสามารถที่จะดำรงชีวิตในอนาคตได้ตามอัตภาพ เป็นต้น

4) ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) คือ ข้อมูลเกี่ยวกับผลที่เกิดจากกิจกรรมที่มีต่อผลลัพธ์หรือผลผลิต ซึ่งเป็นลักษณะอาศัยข้อมูลป้อนกลับของทฤษฎีระบบ โดยเป็นไปเพื่อช่วยให้องค์กรหรือเจ้าของกระบวนการทราบและนำข้อมูลไปปรับปรุงระบบเป็นข้อมูลเกี่ยวกับสถานะของระบบ เพื่อสามารถใช้ ข้อมูลเข้าสู่ระบบ นำไปพิจารณาปรับปรุงประสิทธิภาพในขั้นตอนต่างๆ เช่น ข้อมูลเกี่ยวกับสมรรถนะทางการศึกษา เช่น ผลการประเมินความพึงพอใจของผู้ปกครองต่อโรงเรียน หรือต่อกระบวนการศึกษา เป็นต้น

รุจิรา เรือนเหมย (2565) ได้ระบุองค์ประกอบของระบบไว้ดังนี้

1.ปัจจัยป้อน (Inputs) คือทรัพยากรที่เป็นบุคคล วัสดุอุปกรณ์ เงิน หรือข้อมูลที่ใช้ในการผลิตหรือการบริการ

2.กระบวนการแปรรูป (Transformation Process) จากการใช้เทคโนโลยีและหน้าที่ในทางการบริหารตัวป้อนนำไปสู่กระบวนการแปรรูป ในโรงเรียนปฏิสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับครูเป็นส่วนหนึ่งของการแปรรูปหรือกระบวนการเรียนรู้ ซึ่งทำให้นักเรียนกลายเป็นพลเมืองที่มีการศึกษา ที่สามารถทำประโยชน์ให้แก่สังคมต่อไป

3.ผลผลิต (Output) ได้แก่ ผลิตภัณฑ์และการบริการขององค์การ องค์การทางการศึกษาผลิตและแจกจ่ายความรู้

4.ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) คือ สารสนเทศเกี่ยวกับผลผลิตหรือกระบวนการขององค์การ ซึ่งมีอิทธิพลต่อการคัดเลือกตัวป้อนระหว่างวงจรต่อไป ข้อสารสนเทศเช่นนี้อาจนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทั้งในกระบวนการแปรรูปและผลผลิตในอนาคต

5.สภาพแวดล้อม (Environment) สภาพแวดล้อมที่อยู่ล้อมรอบองค์การ ได้แก่ แรงผลักดัน (Forces) ทั้งด้านสังคม การเมือง และเศรษฐกิจ ที่มาปะทะกับองค์การ

จากการศึกษาสามารถสรุปองค์ประกอบของระบบ ได้ว่ามีองค์ประกอบของระบบมี 4 ส่วน คือ

1.ข้อมูลเข้าสู่ระบบ (Input) หรือปัจจัยนำเข้า หมายถึงปัจจัยต่างๆ หรือองค์ประกอบแรกที่จะ นำไปสู่การดำเนินงานของระบบ ซึ่งในที่นี้รวมไปถึงสภาพแวดล้อมต่างๆ

2.กระบวนการ (Process) หมายถึง การนำเอาปัจจัยหรือทรัพยากรทางการบริหารทุกประเภทมาใช้ในการดำเนินงานร่วมกันอย่างเป็นระบบ เนื่องจากในกระบวนการจะมีระบบย่อยๆ ร่วมกันอยู่ หลายระบบครบวงจร ตั้งแต่การบริการ การจัดการ การนิเทศ การวัดและประเมินผล การติดตามตรวจสอบ

3.ผลผลิต (Output) ได้แก่ ผลิตภัณฑ์และการบริการขององค์การ องค์การทางการศึกษาผลิตและแจกจ่ายความรู้

4.ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) คือ สารสนเทศเกี่ยวกับผลผลิตหรือกระบวนการขององค์การ ซึ่งมีอิทธิพลต่อการคัดเลือกตัวป้อนระหว่างวงจรต่อไป ข้อมูลสารสนเทศเช่นนี้อาจนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทั้งในกระบวนการแปรรูปและผลผลิตในอนาคต

4.3 การนำทฤษฎีระบบมาประยุกต์ใช้

การนำทฤษฎีระบบมาประยุกต์ใช้ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ ระหว่างองค์ประกอบต่าง ๆ ขององค์กรที่มีปฏิสัมพันธ์กัน มีขั้นตอนที่สำคัญเพื่อในการศึกษาวิเคราะห์เกี่ยวกับการบริหารและการแก้ปัญหาซึ่งมีผู้กล่าวถึงการนำทฤษฎีระบบมาประยุกต์ใช้หลายท่านดังนี้

นริศรา ทองจันทร์ (2557:2) ได้กล่าวถึง การประยุกต์ใช้ทฤษฎีระบบไว้ 2 ประการ คือ

1.การคิดเชิงระบบ (Systems Thinking) เป็นการกำหนดกรอบแนวคิดเพื่อใช้ในการแก้ปัญหาต่าง ๆ อย่างเป็นระบบ

2.วิธีการเชิงระบบ (Systems approach) เป็นแนวคิดการแก้ปัญหาหรือหาผลลัพธ์โดยกำหนดประเด็นปัญหาหลักและปัญหารอง แล้วจึงระบุตัวแปรที่ต้องการนำมาใช้หาผลลัพธ์ จากนั้นจึงกำหนดวิธีการแก้ไขปัญหาหรือพิจารณาทางเลือกที่เป็นไปได้แล้วจึงเลือกวิธีที่คาดว่าจะให้ผลลัพธ์ได้ตรงความต้องการหรือสัมฤทธิ์ผลเหมาะกับการนำไปใช้ได้จริงมากที่สุด แล้วจึงนำไปทดลองปฏิบัติตามเงื่อนไขพร้อมติดตามผลเพื่อแก้ไขปัญหาและจุดบกพร่อง สุดท้ายจึงกำหนดเป็นมาตรฐานระเบียบปฏิบัติและประเมินผลแนวทางการผสมผสานการคิดเชิงระบบและวิธีการเชิงระบบสามารถนำมาปรับใช้ได้หลายแวดวง โดยเฉพาะวงการบริหารและวิทยาศาสตร์ โดยสรุปขั้นตอนได้ 4 ขั้นตอน คือ

2.1 การวิเคราะห์ระบบ (Analysis) คือ การวิเคราะห์ระบบเพื่อศึกษาปัญหาจุดบกพร่องและความต้องการ รวมทั้งทรัพยากรที่มีอยู่และต้องการเพิ่ม

2.2 การสังเคราะห์ระบบ (Synthesis) คือ การรวบรวมข้อมูลจากการวิเคราะห์เพื่อนำมาสร้างระบบใหม่ที่ต้องการ

2.3 สร้างตัวแบบระบบ (Construct of system model) คือ การนำข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้วิเคราะห์และรวบรวมไว้มาใส่ในตัวแบบเพื่อแสดงลำดับขั้นตอนตัวแปรหลักและตัวแปรย่อย รวมทั้งใส่กระบวนการ กลไกความเปลี่ยนแปลง ตามด้วยผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น

2.4 การทดลองระบบปฏิบัติการ (System simulation/implementation) คือ การจำลองหรือนำตัวแบบที่ได้สร้างขึ้นไปปฏิบัติจริง

อุทัย บุญประเสริฐ (2545 : 67) ได้สรุปขั้นตอนสำคัญๆ ในการนำทฤษฎีระบบไปใช้ไว้ 5 ขั้นตอนดังต่อไปนี้

1.จะต้องทราบปัญหาที่จะต้องแก้ไขให้แน่ชัดว่าเป็นปัญหาของระบบนั้นที่แท้จริง (Need Identification and Objective Setting)

2.คิดหาวิธีการหรือแนวทางเลือก (Alternative) ในการแก้ไขอันเป็นผลมาจากการวิเคราะห์ ระบบและทำความเข้าใจถึงพฤติกรรมของระบบตลอดจนข้อจำกัดต่างๆที่มีต่อการทำงานของระบบ

3.เลือกวิธีการใดวิธีหนึ่งที่พิจารณาว่าเหมาะสมที่สุดดีที่สุดและนำออกปฏิบัติ (Designing and Implementing)

4.ประเมินผลการปฏิบัติ (Evaluation) เพื่อทราบผลและเพื่อให้ข้อมูลป้อนกลับ

5.รับข้อมูลป้อนกลับและปรับระบบต่อไป (Feedback and Modification)

จากการศึกษาการนำทฤษฎีระบบมาประยุกต์ใช้ สรุปได้ว่า การนำทฤษฎีระบบมาใช้ในการพัฒนางานให้มีลักษณะตามทฤษฎีระบบ ประกอบด้วย 4 ด้าน คือ 1.ด้านปัจจัยนำเข้า (Input) หมายถึงปัจจัยต่างๆ หรือองค์ประกอบแรกที่จะ นำไปสู่การดำเนินงานของระบบ ซึ่งในที่นี้รวมถึงสภาพแวดล้อมต่างๆ 2.ด้านกระบวนการ (Process) หมายถึง การนำเอาปัจจัยหรือทรัพยากรทางการบริหารทุกประเภทมาใช้ในการดำเนินงานร่วมกันอย่างเป็นระบบ 3.ด้านผลผลิต (Output) เป็นผลที่เกิดจากการนำเอาสิ่งที่ป้อนเข้าและเกิด กระบวนการเรียบร้อยแล้ว หรือ ผลิตภัณฑ์และการบริการขององค์การ 4.ด้านข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) สารสนเทศเกี่ยวกับผลผลิตหรือกระบวนการขององค์การ ซึ่งมีอิทธิพลต่อการคัดเลือกตัวป้อนระหว่างวงจรต่อไป ข้อสารสนเทศเช่นนี้อาจนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทั้งในกระบวนการแปรรูปและผลผลิตในอนาคต

5. พฤติกรรมการเรียน

การศึกษาเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ประชากรของชาติได้มีพื้นฐานการศึกษาสูงย่อมสามารถพัฒนาชาติให้เจริญก้าวหน้าในทุกด้านได้อย่างรวดเร็ว รัฐบาลจึงปรับเปลี่ยนจุดหมายในการพัฒนาประเทศโดยมุ่งพัฒนาคนทางด้านจัดการศึกษาให้เป็นคนดีมีคุณภาพ ซึ่งคุณภาพชีวิตได้กลายเป็นหัวใจของทิศทางการเปลี่ยนแปลงในการพัฒนาเป็นไปอย่างมีคุณภาพและยั่งยืน ดังนั้น การจัดการศึกษาที่ดีย่อมสะท้อนออกมาจากการแสดงออกของผู้เรียน ทั้งการมีสมาธิต่อการเรียน การมีเจตคติที่ดีในการเรียน จากพฤติกรรมการเรียนของผู้เรียน โดยมีนักวิชาการได้กล่าวถึง พฤติกรรมการเรียนไว้ดังนี้

5.1 ความหมายของพฤติกรรมการเรียน

พฤติกรรม หมายถึง การกระทำของบุคคลที่แสดงออกทั้งที่แสดงปรากฏออกมาภายนอก และรวมถึงสิ่งที่อยู่ภายในจิตใจของบุคคล ไม่สามารถสังเกตเห็นได้ โดยตรง เช่น คุณค่า เจตคติ ความคิดเห็น ค่านิยม เป็นต้น ทั้งที่เป็นโดยธรรมชาติทางสรีระและที่จงใจกระทำ ซึ่งอาจจะรู้ตัวหรือไม่รู้ตัว และเป็นการกระทำที่ สังเกตได้โดยอาจใช้ประสาทสัมผัสธรรมดาหรือใช้เครื่องมือช่วยในการสังเกต ดังนั้นพฤติกรรมการเรียนจึงหมายถึงการแสดงของเกี่ยวกับการเรียนรู้ของผู้เรียน ได้มีนักวิชาการหลายให้ความหมายพฤติกรรมการเรียนไว้ดังนี้

ทิพวรรณ สุวรรณประเสริฐ (2541) กล่าวว่า พฤติกรรมการเรียนหมายถึง๗การปฏิบัติตัวทางการเรียนของนักเรียนทั้งในและนอกห้องเรียน ได้แก่ 1) การปฏิบัติในห้องเรียนที่โรงเรียน ขณะที่ครูกำลังสอนในชั้นเรียน ได้แก่ การนำ อุปกรณ์มาเรียนครบเข้าชั้นเรียนตรงเวลา ตั้งใจฟังครูสอน จดคำอธิบายของครูสรุปเป็นความเข้าใจของนักเรียนเอง 2) การปฏิบัติด้านนอกห้องเรียน ได้แก่ ทบทวนบทเรียน ทำงานที่มอบหมายให้เสร็จ และส่งตามกำหนดเวลา ไม่ละเลยหรือหลีกเลี่ยงงานที่ได้รับมอบหมาย พยายามติดตามผลงานของคนที่ได้ทำไปแล้วเพื่อแก้ไขปรับปรุงงานที่ทำจนพร่องให้ดียิ่งขึ้น การมาโรงเรียนอย่างสม่ำเสมอ นอกจากนี้ กรมวิชาการ (2542) ได้มีแนวทางการเสริมสร้างประสิทธิภาพทางการเรียน มีการจัดรูปแบบการส่งเสริมประสิทธิภาพการเรียนรู้ที่สำคัญ ได้แก่ เจตคติที่ดี แรงจูงใจ ลักษณะเพาะในการเรียน ได้แก่ รูปแบบการเรียนรู้ นิัยในการเรียน ความ พร้อม ได้แก่ การใช้เวลา สิ่งแวดล้อม สภาพร่างกาย และวิธีการเรียน ได้แก่ การจำ การคิด การ ฟัง การอ่าน การเขียน โดยจัดกิจกรรมสนับสนุนมีขอบข่ายเนื้อหา ต่าง ๆ เช่น การกำหนด เป้าหมายการเรียน การปลูกฝังเจตคติและแรงจูงใจในการเรียน การสำรวจนิสัยทางการเรียน การสำรวจลีลาการเรียนรู้อ การบริหารเวลาให้เหมาะสม การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ การฝึก ทักษะการคิดรวบยอด การคิดอย่างเป็นระบบการพัฒนาทักษะการอ่าน ฝึกทักษะการฟัง การเขียน การจดบันทึก และการพูด ฝึก ทักษะในการจำ สร้างนิสัย ใฝ่เรียนรู้ การเตรียมตัวสอบ เพื่อให้ผู้เรียนมีความพร้อมที่จะเรียน รู้จัก ลักษณะเฉพาะในการเรียน อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ เหมาะสม และมีวิธีการเรียนที่ดี และสามารถ พัฒนาตนเองได้ เน้นการสร้างพฤติกรรมที่ดี ให้แก่ผู้เรียน สอดคล้องกับ กิ่งกาญจน์ ปานทอง (2545) ที่ได้อธิบายเพิ่มเติมพฤติกรรมการเรียนว่า หมายถึง การปฏิบัติตัวของนักศึกษาเกี่ยวกับการเรียนทั้งใน และนอกห้องเรียนได้อย่าง เหมาะสมกับวัน เวลา และสถานที่ ได้แก่ การแบ่งเวลาในการเรียน การฟัง การอ่าน การจดโน้ตเพื่อช่วยจำ การส่งการบ้าน การทบทวนบทเรียน และการเตรียมตัวสอบ รวมไปถึง การมาโรงเรียนก่อนเวลาอย่างเสมอ เป็นต้น

จากที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า พฤติกรรมการเรียน หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงถึง ความสนใจและเอาใจใส่ในการเรียน การเข้าชั้นเรียนตรงเวลา การร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียน อย่างสม่ำเสมอ มีสมาธิในการเรียน กระตือรือร้นให้ความร่วมมือ การมาโรงเรียนก่อนเวลาโรงเรียน เข้า รวมถึงอัตราการมาเรียนรายวันของนักเรียน

5.2 องค์ประกอบของพฤติกรรมการเรียน

นักการศึกษาและนักจิตวิทยา ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับองค์ประกอบและประเภทของ พฤติกรรมการเรียนในลักษณะและแง่มุมในแต่ละด้านแตกต่างกันออกไปหลายลักษณะ ดังนี้

ยุพิน พิพิธกุล (2529 : 9) กล่าวว่า องค์ประกอบที่จะทำให้การเรียนคณิตศาสตร์ได้ดี คือ สุขภาพอนามัย สภาพแวดล้อมทั้งทางบ้านและทางโรงเรียน สติปัญญาลักษณะนิสัย วิธีการเรียน

สังัด อุทรานันท์ (2532 : 42) กล่าวว่า องค์ประกอบของผู้เรียนที่มีผลต่อการเรียนรู้ ได้แก่ ความสามารถทางสติปัญญา อัตราการเรียน ลักษณะการเรียนและประสบการณ์หรือความรู้เดิม

เรนซูไร และสมิธ (นิพนธ์ สีนพูน, 2545 : 46 : อ้างอิงมาจาก Renzulli and Smith, 1978 : 3) ได้ ให้ความสนใจเกี่ยวกับวิธีการเรียนและการจัดผู้เรียนให้เข้ากับสภาพแวดล้อมทางการ เรียน โดยแบ่ง รูปการเรียนเป็น 3 มิติ มิติแรก คือ ตัวผู้เรียน ซึ่งสำคัญที่สุดในกระบวนการ เรียนการสอน ครูผู้สอนควร ให้ความสนใจในคุณลักษณะพื้นฐานของผู้เรียน 3 ประการ คือ ประการแรก ควร

ให้ความสนใจในระดับความสามารถของผู้เรียน ครูผู้สอนควรหาวิธีการหรือเครื่องมือที่เหมาะสมเพื่อวินิจฉัยความสามารถของผู้เรียนพิเศษ ประการที่สอง การวิเคราะห์ความสนใจของผู้เรียน เช่น ความสนใจขณะที่เรียน ความสนใจ ประการที่สาม วิธีการเรียน ครูผู้สอนต้องพิจารณาว่า ผู้เรียนแต่ละคนมีความต้องการที่จะ ติดตามกิจกรรมเฉพาะที่จัดให้นั้นอย่างไร และกิจกรรมดังกล่าวจะส่งผลต่อการเรียนรู้ของผู้เรียนมาก น้อยเพียงใด มิติที่สองและสาม เป็นตัวแปร ด้านผู้สอน และหลักสูตรที่ใช้ แสดงให้เห็นว่า เป็นคุณลักษณะสองอย่างที่เพิ่มขึ้นในกระบวนการเรียนรู้ที่จะต้องนำมาพิจารณาเมื่อต้องการเลือกวิธีการสอนที่อำนวยความสะดวกในการเรียนของผู้เรียนแต่ละคน ผลที่ได้จะเป็นส่วนประกอบพื้นฐานที่จำเป็น สำหรับการเรียนรู้ เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการเรียนรู้ จึงจำเป็นต้องให้มีระดับความสอดคล้องและเหมาะสมกับมิติทั้ง 3 ด้วย กล่าวโดยสรุป องค์ประกอบ การเรียนที่มีผลต่อการเรียนรู้ ได้แก่ องค์ประกอบด้านตัวผู้เรียน เช่น ความสามารถทางสติปัญญา ความสนใจ ลักษณะการเรียนหรือวิธีการเรียนประสบการณ์ ความสามารถเข้าใจในสิ่งที่ครูสอน สภาพแวดล้อมทั้งทางบ้านและทางโรงเรียนและสุขภาพร่างกายองค์ประกอบด้านครูผู้สอน และ องค์ประกอบด้านหลักสูตร การวิเคราะห์องค์ประกอบเพื่อหาวิธีการเรียนของผู้เรียน จะช่วยให้ ครูผู้สอนตัดสินใจเลือกวิธีสอนได้เหมาะสมกับผู้เรียน

6. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความพึงพอใจ

จากการศึกษาค้นคว้างานเอกสารและแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจ มีนักวิชาการหลายท่าน ได้ให้ความหมายแนวคิดและทฤษฎี ไว้ดังนี้

6.1 ความหมายของความพึงพอใจ

ความพึงพอใจ เป็นภาพสะท้อนที่สำคัญสิ่งหนึ่ง จะเกิดขึ้นเมื่อจากการที่บุคคลเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ มีนักวิชาการและผู้วิจัยได้ให้ความหมายไว้ดังนี้ น้ำลีน เทียมแก้ว (2556: 7) ราชบัณฑิตยสถาน (2556); จิราพร กำจัดทุกข์ (2552); ฮอร์นบี้ (Hornby, 2000); เคลิร์ก (Quirk, 1987); และกู๊ด (Good, 1973) ให้ความหมายไปในทิศทางเดียวกัน กล่าวคือ ความรู้สึกรักและชอบใจ เป็นการยอมรับความรู้สึกในการได้รับการหรือได้รับการตอบสนองตามความคาดหวังหรือความต้องการที่บุคคลนั้นได้ตั้งไว้ โดย วรูม (Vroom, 1964) ได้ขยายให้เห็นถึงความชัดเจน ว่าความพึงพอใจเป็นผลที่ได้จากการที่บุคคลเข้าไปมีส่วนร่วมในสิ่งนั้น ทศนคติด้านบวกจะแสดงให้เห็นถึงสภาพความพึงพอใจในสิ่งนั้นและทศนคติด้านลบจะแสดงให้เห็นถึงสภาพความไม่พึงพอใจ

กล่าวโดยสรุปความพึงพอใจ คือ ความรู้สึกรักและชอบใจ เป็นการยอมรับความรู้สึกในการได้รับการหรือได้รับการตอบสนองตามความคาดหวังหรือความต้องการที่บุคคลนั้นได้ตั้งไว้ เป็นผลที่ได้จากการที่บุคคลเข้าไปมีส่วนร่วมในสิ่งนั้น ทศนคติด้านบวกจะแสดงให้เห็นถึงสภาพความพึงพอใจในสิ่งนั้นและทศนคติด้านลบจะแสดงให้เห็นถึงสภาพความไม่พึงพอใจ

6.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจ

คอตเลอร์และอาร์มสตรอง (Kotler and Armstrong, 1996) รายงานว่า พฤติกรรมของมนุษย์ที่เกิดขึ้นต้องมีสิ่งจูงใจ (motive) หรือแรงขับเคลื่อน (drive) เป็นความต้องการที่กดดันจนมากพอที่จะจูงใจให้บุคคลเกิดพฤติกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง ซึ่งความต้องการของแต่ละคนไม่เหมือนกัน ความต้องการบางอย่างเป็นความต้องการทางชีววิทยา(biological) เกิดขึ้นจาก

สภาวะตึงเครียด เช่น ความหิวกระหายหรือความลำบากบางอย่าง เป็นความต้องการทางจิตวิทยา (psychological) เกิดจากความต้องการการยอมรับ (recognition) การยกย่อง (esteem) หรือการเป็นเจ้าของทรัพย์สิน(belonging) ความต้องการส่วนใหญ่อาจไม่มากพอที่จะจูงใจให้บุคคลกระทำในช่วงเวลานั้น ความต้องการกลายเป็นสิ่งจูงใจ เมื่อได้รับการกระตุ้นอย่างเพียงพอจนเกิดความตึงเครียด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจมีมากมาย จะนำมากล่าวถึงเพียงบางทฤษฎีเพื่อนำไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1.ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow s hierarchy of needs) อับราฮัม มาสโลว์ (A.H.Maslow) ค้นหาวิธีที่จะอธิบายว่าทำไมคนจึงถูกผลักดันโดยความต้องการบางอย่าง ณ เวลานั้นทำไมคนหนึ่งจึงทุ่มเทเวลาและพลังงานอย่างมากเพื่อให้ได้มาซึ่งความปลอดภัยของตนเองแต่อีกคนหนึ่งกลับทำสิ่งเหล่านั้น เพื่อให้ได้รับการยกย่องนับถือจากผู้อื่น ซึ่งความต้องการนี้เขาได้ตั้งข้อสมมติฐานเกี่ยวกับความต้องการของบุคคลไว้ดังนี้

1.1 บุคคลย่อมมีความต้องการอยู่เสมอและไม่สิ้นสุด ขณะที่ความต้องการใดได้รับการตอบสนองแล้ว ความต้องการอย่างอื่นก็จะเกิดขึ้นอีกไม่วันจบสิ้น

1.2 ความต้องการที่จะได้รับการตอบสนองแล้วจะไม่เป็นสิ่งจูงใจของพฤติกรรมอื่นๆ ต่อไป ความต้องการที่ยังไม่ได้รับการตอบสนองจึงเป็นสิ่งจูงใจในพฤติกรรมของคนนั้น

1.3 ความต้องการของบุคคลจะเรียงเป็นลำดับขั้นจากต่ำไปหาสูงตามลำดับความสำคัญ เมื่อต้องการระดับต่ำได้รับการตอบสนองแล้ว บุคคลก็จะให้ความสนใจกับความต้องการระดับสูงต่อไป มาสโลว์ได้แบ่งระดับความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 5 ลำดับ ดังนี้

1.3.1 ความต้องการทางร่างกาย (Physiological Needs) เป็นความต้องการเบื้องต้น เพื่อความอยู่รอดของชีวิต เช่น การต้องการในเรื่องของอาหาร น้ำ อากาศ เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค ที่อยู่อาศัย ความต้องการทางเพศ ความต้องการทางด้านร่างกายจะมีอิทธิพลต่อความต้องการของตนก็ต่อเมื่อความต้องการทั้งหมดของคนยังไม่ได้รับการตอบสนอง

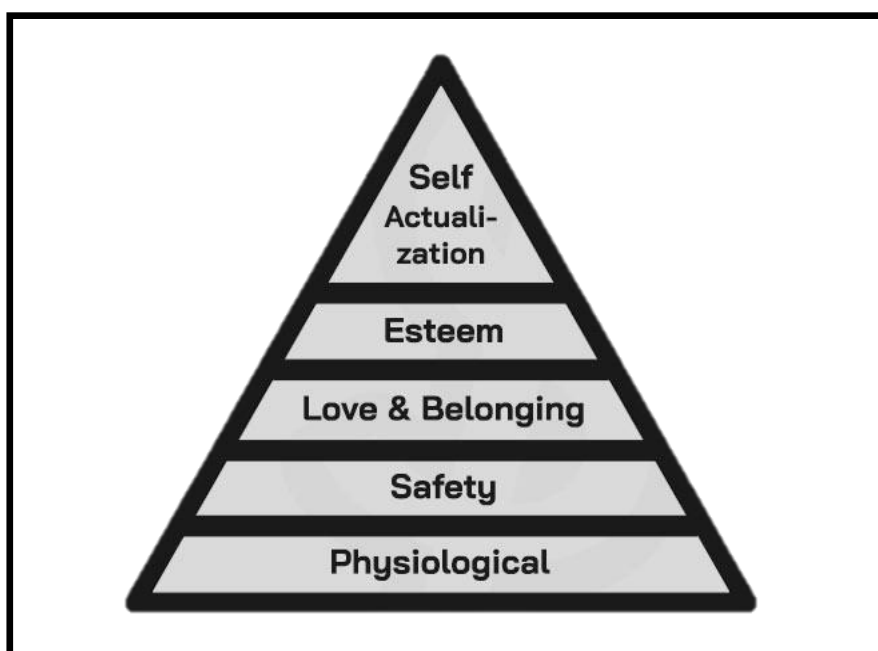
1.3.2 ความต้องการความปลอดภัยหรือความมั่นคง (Security of Safe Needs) ถ้าหากความต้องการทางด้านร่างกายได้รับการตอบสนองตามสมควรแล้ว มนุษย์ก็จะมีความต้องการในขั้นต่อไปที่สูงขึ้น คือ เป็นความรู้สึกที่ต้องการความปลอดภัยหรือมั่นคงในปัจจุบันและอนาคต ซึ่งรวมถึงความก้าวหน้าและความอบอุ่นใจ เช่น ความต้องการความปลอดภัยจากอันตรายต่างๆ ความมั่นคงทางด้านเศรษฐกิจ ความมั่นคงในหน้าที่การงาน เป็นต้น

1.3.3 ความต้องการทางสังคม (Social of Belonging Needs) ภายหลังจากที่คนได้รับการตอบสนองในสองขั้นดังกล่าวแล้ว ก็จะมีความต้องการที่สูงขึ้นคือ ความต้องการทางสังคม เป็นความต้องการเกี่ยวกับการอยู่ร่วมกันในสังคมและได้รับการยอมรับจากเพื่อนจากคนในสังคม ซึ่งมีความรู้สึกกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มทางสังคมเสมอ

1.3.4 ความต้องการที่จะได้รับการยกย่องนับถือ (Self Actualization) เป็นความต้องการให้คนอื่นยกย่องให้เกียรติและเห็นความสำคัญของตน อยากเด่นในสังคมรวมถึงความสำเร็จความรู้ ความสามารถ ความเป็นอิสระและเสรีภาพ

1.3.5 ความต้องการความสำเร็จในชีวิต (Self Actualization) เป็นความต้องการระดับสูงสุดของมนุษย์ส่วนมาก จะมีความอยากจะเป็นอยากจะได้ตามความคิดของคนหรือต้องการจะเป็นมากกว่าที่ตัวเองเป็นอยู่ในขณะนั้น

จุดสำคัญในความคิดของมาสโลว์ คือ ความต้องการใดที่ได้รับการสนองอันทำให้เกิดความพึงพอใจแล้ว ความต้องการนั้นก็จะไม่เป็นแรงกระตุ้นอีกต่อไป แต่ความต้องการในระดับที่สูงกว่าจะกลายเป็นแรงขับ หรือ แรงจูงใจแทนที่อันจะเป็นเหตุทำให้บุคคลต้องสร้างพฤติกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการของคนนั้นดังต่อไปนี้



แผนภาพ 11 ภาพแสดงลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์
ที่มา : Kotler and Armstrong (1996)

2.ทฤษฎีอีอาร์จีของอัลเดอเฟอร์ (Alderfer' ERG theory) จำเนียร พลหาญ (2555 : 117) กล่าวถึง Clayton alderfer ชาวอเมริกาได้กำหนด ทฤษฎีขั้น ซึ่งมีพื้นฐานจากทฤษฎีความต้องการของมาสโลว์ (Maslow) ซึ่งสอดคล้องกับ สมุทรา ชำนาญ (2556 : 268-294) ที่กล่าวถึง เคลตันอัลเดอเฟอร์ (Clayton Alderfer) เป็นบุคคลหนึ่งที่ศึกษาทฤษฎีความต้องการของมนุษย์และได้รับอิทธิพลจากแนวคิดของ เมอร์เรย์ (Murray) อัลเดอเฟอร์ (Alderfer) ได้เสนอทฤษฎีการจูงใจที่เกี่ยวกับความต้องการ เรียกว่า ทฤษฎีอี อาร์ จี (ERG) ซึ่งคล้ายกับทฤษฎีของ มาสโลว์ (Maslow) อัลเดอเฟอร์ (Alderfer) สรุปความต้องการ ของมนุษย์มีเพียง 3 ประเภท ซึ่งแทนด้วยอักษรย่อดังนี้

2.1 ความต้องการเพื่อการคงอยู่ (Existence needs: E) ความคงอยู่หรือความสามารถ ที่จะดำรงชีพอยู่ได้ของมนุษย์คือ การที่มนุษย์ได้รับการตอบสนองสิ่งจำเป็นทั้งกายและจิตใจอย่างพอเพียงที่จะดำรงชีพอยู่ได้โดยไม่มีปัญหา

2.2 ความต้องการความสัมพันธ์ (Relatedness need: R) ความต้องการทางสังคม ที่มนุษย์ต้องการมีเพื่อน ไม่ต้องการอยู่อย่างโดดเดี่ยว สามารถรวมตัวกันเป็นกลุ่มหรือทีม ได้อย่างเปิดเผยและได้รับการยอมรับจากสมาชิกในองค์กร เป็นไปตามธรรมชาติของมนุษย์ ที่เป็นสัตว์สังคม (Social animal)

2.3 ความต้องการความก้าวหน้า (Growth need: G) เป็นความต้องการส่วนบุคคล ในการที่ใช้ความรู้และความสามารถและทักษะของตนเพื่อทำงานอย่างเต็มศักยภาพที่มีอยู่ รวมทั้ง ได้มีโอกาสใช้ความสามารถในการสร้างสรรค์สิ่งใหม่ได้อย่างเต็มที่ มีความรับผิดชอบสูงขึ้น มีความต้องการความสำเร็จสูงสุดในชีวิตกับบางส่วนของความต้องการได้รับการยกย่องนับถือ

3. ทฤษฎีความต้องการของแมคเคลลแลนด์ (McClelland's theory of needs) แมคเคลลแลนด์ (McClelland) เป็นนักจิตวิทยา ที่ทำการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับ โครงสร้างความต้องการของมนุษย์การจูงใจ ตามทฤษฎีของแมคเคลลแลนด์ (McClelland) เชื่อว่าความต้องการ (Need) สะท้อนคุณลักษณะด้านบุคลิกภาพที่บุคคลนั้นได้รับจากประสบการณ์ การเลี้ยงดูของครอบครัวมาตั้งแต่เยาว์วัยและเชื่อว่าความต้องการของแต่ละบุคคลภายใต้สถานการณ์หนึ่งจะต้องการอย่างหนึ่งส่งผลให้เกิดแรงจูงใจ แต่พอสถานการณ์เปลี่ยนแปลงไป ความต้องการของบุคคลนั้นจะปรับเปลี่ยนตามไปด้วย ดังนั้น แมคเคลลแลนด์ (McClelland) ได้เสนอความต้องการ 3 ประเภท ดังรายละเอียดต่อไปนี้

3.1 ความต้องการความสำเร็จ (Need for achievement เขียนย่อว่า nAch) เป็นความต้องการที่บุคคลมุ่งที่จะทำงานที่ตนเองรับผิดชอบหรือได้รับมอบหมายให้เกิดผลสำเร็จ บุคคลที่มีความต้องการความสำเร็จสูง (nAch person) เป็นบุคคลที่มีความมั่นใจในตนเอง มีความกระตือรือร้นสูง มีความมุ่งมั่นต่องานมีความปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะทำงานให้สำเร็จ

3.2 ความต้องการผูกพัน (Needs for affiliation เขียนย่อว่า nAff) เป็นความต้องการ ทางสังคม (Social Need) บุคคลที่มีความต้องการด้านความรักใคร่ผูกพันสูง (nAffperson) เป็นบุคคลที่มีความปรารถนาอย่างแรงกล้าในการสร้างและรักษามิตรภาพระหว่างกัน ยึดมั่น ต่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

3.3 ความต้องการมีอำนาจ (Needs for power เขียนว่า nPow) ผู้ที่ต้องการมีอำนาจสูง (nPow person) เป็นผู้มีความปรารถนาแรงกล้าที่จะมีอิทธิพลเหนือผู้อื่นสามารถควบคุมบังคับสั่งการบุคคลอื่น ต้องการสร้างผลกระทบหรือสร้างความประทับใจต่อคนอื่นบุคคลที่ต้องการมีอำนาจสูงจึงพยายามสร้างสถานการณ์หรือสภาพแวดล้อมทางสังคมขึ้นเพื่อให้ตนเองสามารถใช้อิทธิพล ควบคุม กำกับผู้อื่น

สรุปได้ว่า แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจ เป็นทฤษฎีที่อธิบายลำดับความต้องการของมนุษย์เป็นทฤษฎีที่ เริ่มจากระดับต่ำ หากได้รับการตอบสนองในระดับที่พึงพอใจแล้ว ก็จะเป็นไปหาความต้องการในขั้นที่สูงขึ้นไป โดยมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องทำให้ความต้องการระดับต่ำที่สุด คือ ความต้องการทางด้านร่างกายสมบูรณ์ก่อน จึงจะสามารถไปพัฒนาให้ความต้องการในระดับอื่นได้รับการตอบสนอง ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการสำรวจความพึงพอใจของนักเรียน ผู้ปกครอง ครู และผู้บริหารสถานศึกษาได้ โดยหากแนวทางการจัดอาหารเช้าสร้างเสริมภาวะโภชนาการของนักเรียน ประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานีสามารถตอบสนองความต้องการ หรือความคาดหวังที่จะให้ร้อยละของ

ภาวะทุพโภชนาการของสถานศึกษามีอัตราลดต่ำลง ย่อมส่งผลต่อสุขภาวะที่ดีของนักเรียน เพราะนอกจากนักเรียนจะมีร่างกายที่สมบูรณ์ตามช่วงวัยแล้ว นักเรียนจะมีความสุขกับการเรียน มีพฤติกรรมการเรียนที่ดีขึ้น สะท้อนให้นักเรียนเป็นคนเก่ง คนดี และมีความสุข อย่างสมบูรณ์

6.3 การวัดความพึงพอใจ

การวัดความพึงพอใจของผู้ใช้บริการสามารถทำได้หลายวิธี ในการวัดนั้นอาจใช้วิธีการใดวิธีการหนึ่ง หรือใช้หลายวิธีประกอบกัน เพื่อให้ผลที่แน่นอนขึ้น นักวิชาการได้ให้เสนอแนวคิดในการวัดความพึงพอใจของผู้ใช้บริการ ไว้ดังนี้

สาโรช ไสยสมบัติ (2534 : 39) ได้กล่าวไว้ว่า วิธีการวัดความพึงพอใจต่อการบริการ อาจกระทำได้หลายวิธีต่อไปนี้

1. การใช้แบบสอบถาม ซึ่งเป็นวิธีที่นิยมกันอย่างแพร่หลายวิธีหนึ่ง โดยการขอรับรองหรือขอความร่วมมือจากบุคคลที่ต้องการวัด แสดงความคิดเห็นลงในแบบฟอร์มที่กำหนดคำตอบไว้ให้ เลือกตอบ หรือเป็นคำตอบอิสระ โดยคำตอบที่ถามอาจจะถามถึงความพึงพอใจในด้านต่างๆ ที่หน่วยงานกำลังให้บริการอยู่ เช่น ลักษณะของการให้บริการ สถานที่ให้บริการ ระยะเวลาในการให้บริการ บุคลากรที่ให้บริการ เป็นต้น

2. การสัมภาษณ์เป็นอีกวิธีหนึ่งที่ได้ทราบถึงระดับความพึงพอใจของผู้มาใช้บริการ ซึ่งเป็นวิธีการที่ต้องอาศัยเทคนิคและความชำนาญพิเศษของผู้สัมภาษณ์ที่จะช่วยให้ผู้ถูกสัมภาษณ์ตอบคำถามให้ตรงกับข้อเท็จจริง การวัดความพึงพอใจโดยวิธีสัมภาษณ์นับเป็นวิธีการที่ประหยัดและมีประสิทธิภาพมากอีกวิธีหนึ่ง

3. การสังเกต เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะทำให้ทราบถึงระดับความพึงพอใจของผู้มาใช้บริการได้โดยวิธีการสังเกตจากพฤติกรรม ทั้งก่อนมารับบริการ ขณะรอรับบริการ และหลังจากการได้รับการบริการแล้ว เช่น การสังเกตกิริยาท่าทาง การพูด สีหน้า และความถี่ของการมาขอรับบริการ เป็นต้นการวัดความพึงพอใจโดยวิธีนี้ผู้วัดจะต้องกระทำอย่างจริงจังและมีแบบแผนที่แน่นอนจึงจะสามารถประเมินถึงระดับความพึงพอใจของผู้ใช้บริการได้อย่างถูกต้อง

จิรวรรณ ภักดีบุตร (2540 : 183-184) ได้กล่าวไว้ว่า วิธีการวัดความพึงพอใจของผู้ใช้บริการสามารถทำได้หลายวิธีต่อไปนี้

1. การศึกษาค้นคว้าและวิเคราะห์จากเอกสาร หนังสือ บทความ รายงานการวิจัย และวิทยานิพนธ์ที่ได้มีการศึกษาวิเคราะห์ไว้แล้ว ผู้ที่ศึกษาต่อมาเอาข้อมูลเหล่านั้นมาศึกษาพิจารณาว่ามีปัจจัยใดบ้างที่เหมือนและแตกต่างกัน ถ้าต้องการ การศึกษาใหม่จะใช้วิธีการศึกษาวิธีใดที่เหมาะสม และได้ผลการศึกษาที่เป็นจริงและน่าเชื่อถือได้

2. ศึกษาจากสถิติการใช้บริการสารสนเทศ โดยนำสถิติผู้ใช้บริการของห้องสมุดนั้น ๆ มาวิเคราะห์เพื่อให้ทราบความพึงพอใจหรือความต้องการ เพื่อจะได้จัดหาและวางแผนให้บริการสารสนเทศตามที่ใช้ต้องการ

3. การสังเกตผู้ใช้โดยผู้ให้บริการอาจสังเกตอย่างใกล้ชิด ตั้งแต่ผู้ใช้เข้ามาในสถาบันบริการสารสนเทศ วิธีการนี้อาจให้ข้อมูลได้ไม่ชัดเจนและผู้ใช้อาจรู้สึกรำคาญที่ถูกสังเกตอยู่ตลอดเวลา

4.การสัมภาษณ์ผู้ใช้โดยตรง อาจแบ่งประเภทเป็นทางการและไม่เป็นทางการ ประเภทที่เป็นทางการคือ การสัมภาษณ์โดยใช้แบบสอบถามเป็นแนวซึ่งอาจสัมภาษณ์ผู้ใช้แบบตัวต่อตัวหรือแบบกลุ่มก็ได้ประเภทที่ไม่เป็นทางการ คือการที่ผู้ให้บริการสนทนาพูดคุยซักถามกับผู้ใช้เพื่อถามถึงความต้องการ ความพึงพอใจ ปัญหาที่ประสบ และต้องการให้มีการปรับปรุง

5.การสำรวจและวิจัยตามหลักวิชาการ โดยใช้แบบสอบถามเป็นแนวทางหรืออาจผสมผสานกับรูปแบบและวิธีการข้างต้น ในการศึกษาการใช้และความพึงพอใจของผู้ใช้นั้นควรมีการวางแผนการสำรวจ ตลอดจนการออกแบบสอบถามเพื่อให้ได้ข้อมูลที่น่าเชื่อถือ และสามารถวิเคราะห์นำเอาผลการศึกษาไปใช้ประโยชน์ได้

สรุปได้ว่า การวัดความพึงพอใจสามารถทำได้หลายๆ วิธีผสมกัน เช่น สอบถามสัมภาษณ์ สังเกต ศึกษาข้อมูลจากผู้รับบริการ สำหรับการวัดความพึงพอใจของงานวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงเลือกการวัดความพึงพอใจจาก 2 วิธี คือ การใช้แบบสอบถามผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย (นักเรียน ผู้ปกครองนักเรียน ครูประจำชั้น ผู้บริหารสถานศึกษา) และการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

7. การสัมภาษณ์

การสัมภาษณ์ (Interview) เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้การสนทนาพูดคุยซักถามเพื่อให้ได้ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยการสัมภาษณ์สามารถแบ่งประเภทของการสัมภาษณ์ 2 ลักษณะ คือ

1.ตามระดับความยืดหยุ่น การแบ่งลักษณะการสัมภาษณ์แบบยืดหยุ่นโดยยึดตามลักษณะของแบบสัมภาษณ์ ซึ่ง น้าทิพย์ จรยาธรรม (2559) แบ่งเป็น 3 ลักษณะ คือ

1.1 การสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Structured interview) เป็นวิธีการสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยได้จัดเตรียมประเด็นและรายละเอียดในแบบสัมภาษณ์ไว้ล่วงหน้าโดยจัดเรียงข้อคำถามที่จะใช้สัมภาษณ์ไว้เป็นลำดับ ซึ่งเป็นการสัมภาษณ์ที่ใช้แบบสัมภาษณ์ที่กำหนดประเด็นคำถามไว้อย่างชัดเจนคล้าย ๆ กับการใช้แบบสอบถามเพียงแต่เป็นการซักถาม/สนทนาแทนการเขียนตอบ

1.2 การสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured interview) เป็นการสัมภาษณ์ที่มีการวางแผนการสัมภาษณ์ไว้ก่อนล่วงหน้าอย่างเป็นขั้นตอน มีความเข้มงวดพอประมาณ และข้อ คำถามในการสัมภาษณ์มีประเด็นคำถาม อย่างคร่าวๆ และครอบคลุมแก่นสำคัญ ของเรื่อง โดยผู้วิจัย จะกำหนดคำถามที่พอจะตัดสินใจได้ว่าควรถามอะไรบ้าง หรือ ใช้คำสำคัญ (Keyword) เป็นตัวชี้แนะ การสัมภาษณ์บางครั้งนิยมเรียกว่า การสัมภาษณ์แบบชี้นำ (Guided Interview)

1.3 การสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง (Unstructured interview) เป็นการสัมภาษณ์ที่ไม่ใช่แบบสัมภาษณ์ คือไม่จำเป็นต้องใช้คำถามเดียวกันหมดกับผู้ที่ให้สัมภาษณ์ทุกคน แต่ผู้สัมภาษณ์ จะต้องใช้เทคนิคและความสามารถเฉพาะตัว เพื่อให้ได้มาซึ่งคำตอบจากผู้ให้สัมภาษณ์ ตามจุดมุ่งหมายที่ได้ตั้งไว้การสัมภาษณ์ด้วยวิธีนี้อาจใช้วิธีให้ผู้ตอบแสดงความรู้สึกหรือความคิดเห็น อย่างอิสระ ผู้สัมภาษณ์มีหน้าที่รับฟังและคอยดึงหรือควบคุมการสนทนาให้เข้าสู่ประเด็นที่ต้องการ ผู้สัมภาษณ์ด้วยวิธีนี้จะต้องมีความชำนาญเป็นพิเศษ

2.จำนวนผู้ถูกสัมภาษณ์ การแบ่งลักษณะการสัมภาษณ์ตามจำนวนผู้ถูกสัมภาษณ์ในครั้งนั้น ซึ่ง นฤมล จิตรเอื้อและ ประสพชัย พสุนนท์ (2561) แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

2.1 การสัมภาษณ์เป็นรายบุคคล (Individual Interview) เป็นการสัมภาษณ์ของผู้สัมภาษณ์ 1 คนต่อผู้ให้สัมภาษณ์ 1 คน

2.2 การสัมภาษณ์เป็นกลุ่มหรือการสนทนากลุ่ม (Focus Group Interview) เป็นการ สัมภาษณ์กลุ่มบุคคลที่เกี่ยวข้องกับประเด็นที่ต้องการศึกษา เป็นวิธีการที่มักใช้ในการประเมิน ความ ต้องการจำเป็นแบบสมบูรณ์ข้อมูลที่ที่สามารถระบุความต้องการจำเป็นที่ได้จากบุคคลเป้าหมาย ทั้งกลุ่ม มีประโยชน์ในการเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมสนทนาแสดงความคิดเห็น เป็นนำความรู้จากสภาพ ที่เป็นอยู่ได้อย่างเต็มที่ การมีปฏิสัมพันธ์ของกลุ่มจะช่วยกระตุ้นและส่งเสริมความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมสนทนาเพื่อระบุความต้องการจำเป็น วิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้เกิดความต้องการจำเป็นและ การกำหนดทางเลือกในการแก้ไขปัญหา สำหรับการสนทนากลุ่ม เป็นวิทยาการพัฒนาการเก็บ รวบรวมข้อมูลที่มีลักษณะคล้ายๆกับการสัมภาษณ์กลุ่ม เนื่องจากอาศัยความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่ม ร่วมกัน แต่ลักษณะของกลุ่มและวิธีการจะแตกต่าง ดังนี้ (ไพศาล วรคำ, 2554)

1.ในการสนทนากลุ่ม ผู้วิจัยเป็นผู้คัดเลือกสมาชิกกลุ่มที่สามารถให้ข้อมูลตาม วัตถุประสงค์ของการวิจัยได้ไม่ใช่อีกกลุ่มที่อยู่ตามธรรมชาติเหมือนการสัมภาษณ์กลุ่ม โดยทั่วไป ผู้วิจัยจะ เลือกโดยพิจารณาพื้นที่ภูมิหลัง หรือคุณลักษณะต่าง ๆ ที่คล้ายคลึงกันเพื่อให้สมาชิกแต่ละ คน สามารถแสดงความคิดเห็นของตนได้อย่างเต็มที่

2.ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มไม่จำเป็นต้องรู้จักคุ้นเคยหรือผูกพันกันมาก่อน นอกจาก ผู้วิจัยจะสร้างความสัมพันธ์ขึ้นมาในวงสนทนาเพื่อให้บรรยากาศการพูดคุยเป็นไปอย่างราบรื่น

3.ใช้เวลาในการรวมข้อมูลไม่นานเหมือนกับการสัมภาษณ์กลุ่มที่ผู้วิจัยต้องเข้าไปอยู่ ร่วมกับกลุ่มสมาชิก ชุมชน ในสนามการวิจัยเพื่อสร้างความรู้จักคุ้นเคยและความไว้วางใจต่อสมาชิก ในสนามการวิจัย การสนทนากลุ่มจะใช้เวลาสั้น ๆ รวบรวมข้อมูลตามประเด็นที่ต้องการเมื่อ รวบรวม ข้อมูลครบถ้วนแล้วก็ยุติการสนทนา

4.การสนทนากลุ่ม มีลักษณะเป็นทางการ (Formal) มากกว่าการสัมภาษณ์กลุ่มโดย ใน การสนทนากลุ่ม ผู้วิจัยจะเตรียมประเด็นในการสนทนาไว้อย่างชัดเจนตามลำดับและเป็นผู้ดำเนิน รายการ (Moderator) ที่จะต้องสร้างบรรยากาศและควบคุมการสนทนาให้เป็นไปได้อย่างราบรื่น และเปิดโอกาสให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นอย่างทั่วถ้วนตลอดการสนทนากลุ่ม มีขั้นตอนการ ดำเนินการ ดังนี้

4.1 กำหนดเรื่องและวัตถุประสงค์ที่จะศึกษา เรื่องที่จะศึกษาด้วยการ สนทนากลุ่มจะ เป็นเรื่องที่ต้องอาศัยความคิดเห็นของกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง เช่น การแก้ปัญหาเรื่องใดเรื่อง หนึ่งของ ชุมชน หรือองค์กรหรือการศึกษา ความคิดเห็นของกลุ่มที่มีต่อประเด็นใดประเด็นหนึ่ง

4.2 กำหนดรอบและประเด็นที่จะใช้ในการสนทนาจากเรื่องที่ต้องศึกษา ผู้วิจัยจะนำมากำหนดรอบในการสนทนาโดยแยกประเด็นย่อย ๆ เพื่อนำมาเป็นประเด็นคำถามให้ สมาชิกผู้ร่วมสนทนาได้แสดงความคิดเห็นรอบในการสนทนาและกรอบปิดการสนทนา

4.3 กำหนดและคัดเลือกสมาชิกกลุ่มผู้ร่วมสนทนาขั้นตอนนี้เป็นการ พิจารณาคัดเลือกบุคคล ที่จะเป็นผู้ร่วมสนทนา หรือกำหนดกลุ่มตัวอย่างในการศึกษานั้นเองโดยพิจารณากลุ่ม ตัวอย่างที่ สามารถแสดงความคิดเห็นหรือให้คำตอบในเรื่องที่ศึกษาได้และมีความสนใจในการเข้าร่วม สนทนา

4.4 จัดกลุ่มและดำเนินการสนทนา ในการจัดกลุ่มผู้ร่วมสนทนาในแต่ละกลุ่มควรมี สมาชิกอยู่ประมาณ 6-12 คน

4.5 สรุปและปิดประเด็นการสนทนาเมื่อมีการสนทนาครบถ้วนทุกประเด็น และได้ ข้อมูลตามที่ผู้วิจัยต้องการแล้ว ก็จะมีคำถามเชิงทบทวนให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม หรืออาจจะทบทวนผลการสนทนาที่ผ่านมาในแต่ละประเด็น โดยเปิดโอกาสให้ผู้ร่วมสนทนาแสดง ความคิดเห็นเพิ่มเติมได้หากไม่มีสมาชิกใดแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมแล้วผู้ดำเนินการสนทนาก็สรุปและยุติการสนทนาด้วยการขอบคุณสมาชิกผู้ร่วมสนทนา

ภาตะวัน บุญจิต (2565) ได้สรุปว่า การสัมภาษณ์สามารถแบ่งประเภทตามระดับความยืดหยุ่นได้ 3 แบบ คือ

- 1) การสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง
- 2) การสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง
- 3) การสัมภาษณ์แบบไม่มี โครงสร้าง

นอกจากนั้นสามารถแบ่งประเภทตามจำนวนผู้ถูกสัมภาษณ์ได้ 2 แบบ คือ

- 1) การสัมภาษณ์เป็น รายบุคคล
- 2) การสนทนากลุ่ม ซึ่งผู้วิจัยต้องเลือกประเภทที่ใช้ให้เหมาะสมตามวัตถุประสงค์

และความเชี่ยวชาญของผู้วิจัย

สรุปได้ว่า การสัมภาษณ์ เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้การสนทนาพูดคุยซักถาม เพื่อให้ได้ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ แบบมีโครงสร้าง แบบกึ่งโครงสร้าง หรือแบบไม่มีโครงสร้าง รวมทั้งกำหนดจำนวนผู้ถูกสัมภาษณ์ ให้เหมาะสมตามวัตถุประสงค์ และความเชี่ยวชาญของผู้ถูกสัมภาษณ์ สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างและการสัมภาษณ์แบบกลุ่มเพื่อรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้

8. ข้อมูลภาวะทพโภชนาการของสถานศึกษาในจังหวัดปัตตานี

8.1 ข้อมูลทั่วไป

จังหวัดปัตตานีมี หลักฐานเอกสารโบราณปรากฏนามเมืองหรือรัฐสำคัญแห่งหนึ่ง บนแหลมมลายู ซึ่งออกเสียง ตามสำเนียงในแต่ละภาษา เช่น หลังยาซัว หลังยาซีเจีย (ภาษาจีน) ลัค่าโคกะ อิลังคาโคกะ (ภาษาสันสกฤต ภาษาทมิฬ) เล็งกุสะ (ภาษาชวา) ลังคะศุกา (ภาษาอาหรับ) ลังกะสุกะ สังกาสุกะ (ภาษามลายู) โดยนักวิชาการสันนิษฐานว่า น่าจะเป็นชื่อเมืองเดียวกันที่ น่าจะเคยตั้งอยู่ในรัฐเคดาห์ ประเทศสหพันธรัฐมาเลเซีย และจังหวัดปัตตานีในปัจจุบัน

นักวิชาการทางประวัติศาสตร์ และโบราณคดีเชื่อว่า ปัตตานี เป็นที่แวะพักจอดเรือ เพื่อแลกเปลี่ยนซื้อขายสินค้าระหว่างพ่อค้าชาวอินเดียทางตะวันตกกับพ่อค้าชาวจีนทางตะวันออกและชนพื้นเมืองบนแผ่นดินและหมู่เกาะใกล้เคียงต่างๆ นอกจากนี้ ยังเชื่อว่าเดิมปัตตานีเป็นอาณาจักรที่เก่าแก่และมีความเจริญรุ่งเรืองในอดีต เนื่องจากมีหลักฐานทาง โบราณคดีว่า บริเวณอำเภอยะรัง มีซากร่องรอยของเมืองโบราณขนาดใหญ่ซ้อนทับกันถึง 3 เมือง มีวัตถุโบราณ สถานที่ศาสนสถานหลายแห่ง นอกจากนี้ยังค้นพบโบราณวัตถุจำนวนมาก โดยวัตถุบางชิ้นมีตัวอักษร ซึ่งนักภาษาโบราณอ่านและแปลว่าเป็นอักษรปัลลวะ (อินเดียใต้) ภาษาสันสกฤตเขียนเป็นคาถาในพุทธศาสนาลัทธิ มหายาน

พระโพธิสัตว์สัมฤทธิ์ และเศษภาชนะดินเผาที่มีอายุอยู่ในราวพุทธศตวรรษที่ 12 ถึง 13 สอดคล้องกับจดหมายเหตุจีนที่ได้กล่าวถึงไว้ นอกจากนั้นหลักฐานได้ขุดค้นพบ ยังแสดงให้เห็นด้วยว่าบริเวณที่ตั้งอำเภอยะรังในปัจจุบัน เป็นชุมชนที่มีความเจริญรุ่งเรืองในอดีตและต่อมาได้ย้ายเมืองปัตตานีมาบริเวณบ้านพร้าวชะ สันนิษฐานว่า เกิดจากการ เปลี่ยนแปลงทางภูมิศาสตร์ทำให้เมืองเดิมไม่เหมาะในการเป็นเมืองทำการค้า

จังหวัดปัตตานี ตั้งอยู่ภาคใต้ของประเทศไทย ห่างจากกรุงเทพฯ 1,055 กิโลเมตร มีเนื้อที่ประมาณ 1,940.35 ตารางกิโลเมตร หรือ ประมาณ 1,212,723 ไร่ มีอาณาเขต ติดต่อกับจังหวัดใกล้เคียง

ทิศเหนือ ติดต่อกับอ่าวไทย

ทิศใต้ ติดต่อกับเขตอำเภอเมืองยะลา อำเภอรามัน จังหวัดยะลา และเขตอำเภอบาเจาะ จังหวัดนราธิวาส

ทิศตะวันออก ติดต่อกับอ่าวไทย

ทิศตะวันตก ติดต่อกับเขตอำเภอเทพา และอำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา

สภาพภูมิประเทศ แบ่งเป็น 3 ลักษณะ ประกอบด้วย พื้นที่ราบชายฝั่งทะเล ซึ่งเป็นพื้นที่ส่วนใหญ่ประมาณ 1 ใน 3 ของพื้นที่จังหวัด ได้แก่ ทางตอนเหนือและทางตะวันออกของจังหวัด มีหาดทรายยาว และเป็นที่ราบชายฝั่งกว้างประมาณ 30 กิโลเมตร พื้นที่ราบลุ่ม บริเวณตอนกลางและตอนใต้ของจังหวัด มีแม่น้ำปัตตานีไหลผ่านที่ดินมีความเหมาะสม ในการเกษตรกรรมและพื้นที่ภูเขา ซึ่งเป็นพื้นที่ส่วนน้อยอยู่ทางตอนใต้ของอำเภอโคกโพธิ์ อำเภอกะพ้อ และทางตะวันออกของอำเภอสายบุรี

ลักษณะอากาศทั่วไป จังหวัดปัตตานี อยู่ภายใต้อิทธิพลของลมมรสุมที่พัดประจำฤดูกาล 2 ชนิด คือ ฤดูมรสุมตะวันออกเฉียงเหนือหรือฤดูหนาว จะมีลมจากทิศตะวันออกเฉียงเหนือ ซึ่งเป็นลมเย็นและแห้งจากประเทศจีนพัดปกคลุมประเทศไทย ภาคใต้ตั้งแต่จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ลงไปกลับมีฝนตกชุกเพราะลมมรสุมนี้ พัดผ่านอ่าวไทยจึงพัดพาเอาไอน้ำไปตกเป็นฝนทั่วไป ตั้งแต่จังหวัดชุมพรลงไป อากาศจึงไม่หนาวเย็นดังเช่นภาคอื่นๆ ที่อยู่ทางตอนบนของ ประเทศ และจังหวัดปัตตานีซึ่งอยู่ทางด้านฝั่งตะวันออกได้รับอิทธิพลของลมนี้เต็มที่จึงมีฝนตกอยู่ในเกณฑ์ปานกลางและมีอากาศเย็นเป็นครั้งคราว ลมมรสุมอีกชนิดหนึ่งคือลมมรสุมตะวันตกเฉียงใต้ซึ่งพัดผ่านมหาสมุทรอินเดีย จึงพาเอาไอน้ำและความชุ่มชื้นมาสู่ประเทศไทย แต่เนื่องจากเทือกเขาตะนาวศรีด้านตะวันตกซึ่งปิดกั้นกระแสลมเอาไว้ จึงทำให้บริเวณภาคใต้ฝั่งตะวันออกและจังหวัดปัตตานีมีฝนน้อยกว่าภาคใต้ฝั่งตะวันตกซึ่งเป็นด้านรับลมมรสุม

ตราสัญลักษณ์



แผนภาพ 12 ตราสัญลักษณ์ประจำจังหวัดปัตตานี

ที่มา :

ตราสัญลักษณ์ รูปป็นใหญ่ หมายถึง ป็นนางพญาตานีซึ่งมีขนาดใหญ่ที่สุด (มีขนาดยาว 3 วา ศอกคืบนิ้วครึ่ง กระสุนมีลักษณะกลมมีเส้นผ่าศูนย์กลาง 11 นิ้ว) ซึ่งเป็นป็นใหญ่กระบอกสำคัญที่ใช้ป้องกันเมืองปัตตานี ตลอดมา ชาวเมืองปัตตานีจึงถือว่าเป็นของคู่บ้านคู่เมืองมาแต่สมัยโบราณ

คำขวัญจังหวัด "เมืองงามสามวัฒนธรรม ศูนย์ฮาลาลเลิศล้ำ ชนน้อมนำศรัทธา ถิ่นธรรมชาติงามตา ปัตตานีสันติสุขแดนใต้"

ศาสนา ประชากรส่วนใหญ่นับถือศาสนาอิสลาม รองลงมาคือศาสนาพุทธและอื่น ๆ จากการสำรวจเมื่อ พ.ศ. 2555 พบว่า ประชากรนับถือศาสนาอิสลามร้อยละ 87.25 นับถือศาสนาพุทธร้อยละ 12.72 และศาสนาอื่น ๆ ร้อยละ 0.03 แต่การสำรวจใน พ.ศ. 2556-2558 พบว่า ประชากรนับถือศาสนาอิสลามร้อยละ 86.25 นับถือศาสนาพุทธร้อยละ 13.70 และศาสนาอื่น ๆ ร้อยละ 0.05 ใน พ.ศ. 2555 หลังการก่อวินาศกรรมด้วยการวางระเบิดถนนสายหลักในปัตตานี ส่งผลให้ชาวไทยเชื้อสายจีนและชาวไทยพุทธจำนวนมากอพยพออกจากปัตตานี ประชากรที่นับถือศาสนาพุทธจึงหดตัวอย่างเฉียบพลัน จากการสำรวจของสำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดปัตตานีเมื่อ 25 สิงหาคม พ.ศ. 2562 พบว่า ประชากรส่วนใหญ่นับถือศาสนาอิสลาม ร้อยละ 87.57ศาสนาพุทธ ร้อยละ 12.41 และศาสนาอื่น ๆ ร้อยละ 0.03

8.2 ข้อมูลภาวะทุพโภชนาการของประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานีในปีการศึกษา 2565

สำหรับข้อมูลภาวะทุพโภชนาการของสถานศึกษาในจังหวัดปัตตานีในปีการศึกษา 2565 เป็นข้อมูลของภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2565 เก็บข้อมูล ณ วันที่ 10 มิถุนายน 2565 โดยนักเรียนระดับปฐมวัยถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จากจำนวนโรงเรียนทั้งหมด 318 โรงเรียน จำแนกเป็นโรงเรียนในสังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 1 จำนวน 136 โรงเรียน โรงเรียนในสังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 2 จำนวน 115 โรงเรียน

และโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 3 จำนวน 67 โรงเรียน โดยข้อมูลที่ได้จะเป็นจำนวนนักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการ 1. น้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์(ภาวะผอม) 2. ส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์(ภาวะเตี้ย) 3. น้ำหนักต่อส่วนสูงเกินเกณฑ์(ภาวะเริ่มอ้วน-อ้วน) 4. น้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์และส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์(ภาวะผอมและเตี้ย) 5. น้ำหนักต่อส่วนสูงเกินเกณฑ์และส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์(ภาวะอ้วนและเตี้ย) และ 6. ไม่มีภาวะทุพโภชนาการ ดังตาราง.....

ตาราง 6 แสดงภาวะโภชนาการของนักเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา ปัตตานี เขต 1

ระดับชั้น		ภาวะโภชนาการของนักเรียนในสังกัด สพป.ปัตตานี เขต 1					
		น้ำหนักต่อส่วนสูง	ส่วนสูงต่ออายุ	น้ำหนักต่อส่วนสูง	น้ำหนักต่อส่วนสูง	น้ำหนักต่อส่วนสูง	ไม่มีภาวะ
		ต่ำกว่าเกณฑ์	ต่ำกว่าเกณฑ์	เกินเกณฑ์	ต่ำกว่าเกณฑ์	เกินเกณฑ์และส่วนสูงต่ออายุ	ทุพโภชนาการ
		(ผอม)	(เตี้ย)	(เริ่มอ้วน + อ้วน)	และส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์	ต่ำกว่าเกณฑ์	
					(ผอมและเตี้ย)	(อ้วนและเตี้ย)	
ระดับอนุบาล	จำนวน (คน)	810	1,401	254	188	31	4,399
7,083 คน	ร้อยละ	11.44%	19.78%	3.59%	2.65%	0.44%	62.11%
ระดับประถมศึกษา	จำนวน (คน)	1,719	2,860	1,314	334	51	13,746
20,024 คน	ร้อยละ	8.58%	14.28%	6.56%	1.67%	0.25%	68.65%
รวม	จำนวน (คน)	2,529	4,261	1,568	522	82	18,145
27,107	ร้อยละ	9.33%	15.72%	5.78%	1.93%	0.30%	66.94%

จากตาราง 6 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 1 มีนักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการ โดยรวมคิดเป็นร้อยละ 33.06 โดยมีภาวะทุพโภชนาการในส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (เตี้ย) มีค่าร้อยละของภาวะทุพโภชนาการสูงที่สุด เท่ากับร้อยละ 15.72 รองลงมาเป็นน้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอม) เท่ากับร้อยละ 9.33

ตาราง 7 แสดงภาวะโภชนาการของนักเรียนในสังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ปัตตานี เขต 2

ระดับชั้น		ภาวะโภชนาการของนักเรียนในสังกัด สพป.ปัตตานี เขต 2					
		น้ำหนักต่อ ส่วนสูง	ส่วนสูงต่ออายุ	น้ำหนักต่อ ส่วนสูง	น้ำหนักต่อส่วนสูง	น้ำหนักต่อ ส่วนสูง	ไม่มีภาวะ
		ต่ำกว่าเกณฑ์	ต่ำกว่าเกณฑ์	เกินเกณฑ์	ต่ำกว่าเกณฑ์	เกินเกณฑ์และ ส่วนสูงต่ออายุ	ทุพโภชนาการ
		(ผอม)	(เตี้ย)	(เริ่มอ้วน + อ้วน)	และส่วนสูงต่ออายุ ต่ำกว่าเกณฑ์	ต่ำกว่าเกณฑ์	
					(ผอมและเตี้ย)	(อ้วนและเตี้ย)	
ระดับ อนุบาล	จำนวน (คน)	737	1,408	200	154	114	3,131
5,744 คน	ร้อยละ	12.83%	24.51%	3.48%	2.68%	1.98%	54.51%
ระดับ ประถมศึกษา	จำนวน (คน)	993	2,631	803	227	65	9,229
13,948 คน	ร้อยละ	7.12%	18.86%	5.76%	1.63%	0.47%	66.17%
รวม	จำนวน (คน)	1,730	4,039	1,003	381	179	12,360
19,692	ร้อยละ	8.79%	20.51%	5.09%	1.93%	0.91%	62.77%

จากตาราง.7 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา ปัตตานีเขต 2 มีนักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการ โดยรวมคิดเป็นร้อยละ 37.23 โดยมีภาวะทุพโภชนาการในส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (เตี้ย) มีค่าร้อยละของภาวะทุพโภชนาการสูงที่สุด เท่ากับร้อยละ 20.51 รองลงมาเป็นน้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอม) เท่ากับร้อยละ 8.79

ตาราง 8 แสดงภาวะโภชนาการของนักเรียนในสังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา
ปัตตานี เขต 3

ระดับชั้น		ภาวะโภชนาการของนักเรียนในสังกัด สพป.ปัตตานี เขต 3					
		น้ำหนักต่อ ส่วนสูง	ส่วนสูงต่ออายุ	น้ำหนักต่อ ส่วนสูง	น้ำหนักต่อส่วนสูง	น้ำหนักต่อ ส่วนสูง	ไม่มีภาวะ
		ต่ำกว่าเกณฑ์	ต่ำกว่าเกณฑ์	เกินเกณฑ์	ต่ำกว่าเกณฑ์และ ส่วนสูงต่ออายุต่ำ กว่าเกณฑ์	เกินเกณฑ์และ ส่วนสูงต่ออายุ ต่ำกว่าเกณฑ์	ทุพโภชนาการ
		(ผอม)	(เตี้ย)	(เริ่มอ้วน + อ้วน)	(ผอมและเตี้ย)	(อ้วนและเตี้ย)	
ระดับ อนุบาล	จำนวน (คน)	367	575	102	80	8	2,261
3,393 คน	ร้อยละ	10.82%	16.95%	3.01%	2.36%	0.24%	66.64%
ระดับ ประถมศึกษา	จำนวน (คน)	541	1,086	537	106	19	5,710
7,999 คน	ร้อยละ	6.76%	13.58%	6.71%	1.33%	0.24%	71.38%
รวม	จำนวน (คน)	908	1,661	639	186	27	7,971
11,392	ร้อยละ	7.97%	14.58%	5.61%	1.63%	0.24%	69.97%

จากตาราง 8 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานีเขต 3 มีนักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการ โดยรวมคิดเป็นร้อยละ 30.03 โดยมีภาวะทุพโภชนาการในส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (เตี้ย) มีค่าร้อยละของภาวะทุพโภชนาการสูงที่สุดเท่ากับร้อยละ 14.58 รองลงมาเป็นน้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอม) เท่ากับร้อยละ 7.97

ตาราง 9 แสดงภาวะโภชนาการของนักเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การประถมศึกษาปัตตานี เขต 1 เขต 2 และเขต 3

ระดับชั้น	ภาวะโภชนาการของนักเรียนในจังหวัดปัตตานี						
		น้ำหนักต่อ ส่วนสูง	ส่วนสูงต่ออายุ	น้ำหนักต่อ ส่วนสูง	น้ำหนักต่อ ส่วนสูง	น้ำหนักต่อ ส่วนสูง	ไม่มีภาวะ
		ต่ำกว่าเกณฑ์	ต่ำกว่าเกณฑ์	เกินเกณฑ์	ต่ำกว่าเกณฑ์	เกินเกณฑ์และ ส่วนสูงต่ออายุ	ทุพโภชนาการ
		(ผอม)	(เตี้ย)	(เริ่มอ้วน + อ้วน)	และส่วนสูงต่อ อายุต่ำกว่าเกณฑ์	ต่ำกว่าเกณฑ์	
					(ผอมและเตี้ย)	(อ้วนและเตี้ย)	
รวม สพป. ปัตตานีเขต 1	จำนวน (คน)	2,529	4,261	1,568	522	82	18,145
27,107	ร้อยละ	9.33%	15.72%	5.78%	1.93%	0.30%	66.94%
รวม สพป. ปัตตานี เขต 2	จำนวน (คน)	1,730	4,039	1,003	381	179	12,360
19,692	ร้อยละ	8.79%	20.51%	5.09%	1.93%	0.91%	62.77%
รวม สพป. ปัตตานี เขต 3	จำนวน (คน)	908	1,661	639	186	27	7,971
11,392	ร้อยละ	7.97%	14.58%	5.61%	1.63%	0.24%	69.97%
รวมปัตตานี	จำนวน (คน)	5,167	9,961	3,210	1,089	288	38,476
58,191	ร้อยละ	8.88%	17.12%	5.52%	1.88%	0.5	66.13

จากตาราง 9 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การประถมศึกษาปัตตานี เขต 1 เขต 2 และเขต 3 มีภาวะทุพโภชนาการ โดยรวมคิดเป็นร้อยละ 33.87 โดยมีภาวะทุพโภชนาการในส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (เตี้ย) มีค่าร้อยละของภาวะทุพโภชนาการสูงสุด เท่ากับร้อยละ 17.12 รองลงมาเป็นน้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอม) เท่ากับร้อยละ 8.88

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างนักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการน้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์(ภาวะผอม) ส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์(ภาวะเตี้ย) น้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์และส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์(ภาวะผอมและเตี้ยในคนคนเดียว) จำนวน 6,281 คน

9. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

9.1 งานวิจัยในประเทศ

พัชรพัฒน์ สิทธิวงศ์ (2558) ได้ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการของนักเรียน โรงเรียนบ้านดอกแก้ว อำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า การบริโภคอาหารเช้า มีความสำคัญที่สอดคล้องกับการบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการของนักเรียน นักเรียนส่วนใหญ่ (ร้อยละ 82.61) มีการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ดี การบริโภคอาหารทั้ง 5 หมู่ในภาพรวมอยู่ในเกณฑ์ดี สำหรับภาวะโภชนาการของนักเรียน โดยใช้เกณฑ์น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ และน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ มีภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 62.32 72.46 และ 73.91 ตามลำดับ

ณัฐพร สุแสงรัตน์และสุวลี โลวีกรรณ์ (2556) ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาวิทยาศาสตร์บัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามีความรู้ด้านโภชนาการโดยรวมอยู่ในระดับดี ร้อยละ 86.6 ทศนคติของนักศึกษาอยู่ในระดับดี ร้อยละ 62.7 นักศึกษาส่วนใหญ่บริโภคอาหาร 3 – 4 มื้อ ร้อยละ 49.3 โดยบริโภคมื้อเช้าเพียงร้อยละ 33.1 โดยอาหารส่วนใหญ่ในแต่ละมื้อเป็นอาหารจานเดียวและข้าวราดแกงอาหารที่นิยมบริโภคในมื้อพิเศษ 1 – 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 66.9 ปริมาณพลังงานและสารอาหารที่นักศึกษาได้รับโดยเฉลี่ยเมื่อเปรียบเทียบกับค่าร้อยละ DRI พลังงานที่ได้รับ ร้อยละ 53.52 โปรตีนที่ได้รับร้อยละ 78.98 สัดส่วนการกระจายพลังงานคาร์โบไฮเดรต : โปรตีน : ไขมัน เท่ากับ 45.68 : 17.12 : 37.20 นักศึกษาได้รับพลังงานและสารอาหารต่ำกว่าปริมาณสารอาหารที่ควรได้รับประจำวัน และควรลดสัดส่วนของไขมันในอาหาร ดังนั้นควรส่งเสริมความรู้และทัศนคติในเรื่องประโยชน์และโทษในการบริโภคอาหารให้ถูกต้องเพิ่มขึ้น เพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสม ซึ่งทำให้นักศึกษามีสุขภาพที่ดี และช่วยลดโอกาสการเกิดโรคเรื้อรังในอนาคตนำไปสู่พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ นอกจากนี้วิชชุดา ศรีนิมมวล (2558) ได้ศึกษาความรู้การบริโภคอาหารเช้าและภาวะสุขภาพของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พบว่า การไม่บริโภคอาหารเช้าส่งผลต่อความต้องการปริมาณพลังงานที่เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญในช่วงเวลากลางวัน มีการบริโภคอาหารกลางวันปริมาณเท่าเดิม และมีอัตราความหิวเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นเมื่อไม่บริโภคอาหารเช้าปริมาณพลังงานที่ได้รับทั้งหมดในแต่ละวันจะลดลงและร่างกายมนุษย์ไม่สามารถบริโภคอาหารมื้อต่อไปในปริมาณที่มากขึ้นเพื่อชดเชยพลังงานที่ขาดในมื้ออาหารก่อนหน้านี้ที่ไม่ได้บริโภคอาหาร การมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเช้าของบุคคลนั้นเป็นสิ่งสำคัญ เพราะความรู้เกี่ยวกับอาหารเช้าที่ดีมีผลต่อการบริโภค ไม่หงุดหงิดง่าย และเพื่อสุขภาพที่ดีควรบริโภคอาหารเช้าไม่เกินเวลา 10.00 น. เมื่อไม่บริโภคอาหารเช้า ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอลทำให้เกิดความเครียดร้อยละ 47.50 การงดอาหารเช้าทำให้ร่างกายลดระบบการเผาผลาญลง ร้อยละ 43.75 สอดคล้องกับผลการวิจัยศุภลักษณ์ ศรีธัญญา (2561) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามแผนต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการทำกิจกรรมทางกายของเด็กวัยเรียนตอนปลายที่มีภาวะน้ำหนักเกิน เด็กวัยเรียนที่มีภาวะอ้วนเป็นหนึ่งในความท้าทายทางด้านสุขภาพในการจัดการปัญหาทั้งในระดับประเทศและระดับโลก เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามแผนต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการทำกิจกรรมทางกายของเด็กวัยเรียนตอนปลายที่มีภาวะน้ำหนักเกินโดย

ประยุกต์ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนกลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กวัยเรียนตอนปลายที่มีภาวะน้ำหนักเกินระดับอ้วนอายุ 10 - 12 ปีที่กำลังศึกษาในโรงเรียนสังกัดรัฐบาล จังหวัดสระบุรี คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติตามเกณฑ์ และทำการสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามแผนเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ จำนวน 35 คน และกลุ่มควบคุมได้รับการดูแลตามปกติ จำนวน 35 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามแผนเด็กวัยเรียนตอนปลายที่มีภาวะน้ำหนักเกิน แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการทำกิจกรรมทางกาย วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา และสถิติทดสอบค่าที่ ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการทำกิจกรรมทางกายสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) และกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการทำกิจกรรมทางกายสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) ผลการศึกษาครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามแผนสามารถทำให้เด็กวัยเรียนตอนปลาย มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการทำกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมเพิ่มขึ้นได้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะว่า พยาบาลสามารถนำโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามแผนไปใช้ โดยประสานงานร่วมกับครูและผู้ปกครอง เพื่อส่งเสริมให้เด็กที่มีภาวะน้ำหนักเกินมีพฤติกรรมที่เหมาะสมต่อไป

ส่วนวิจัยระศักดิ์ เจริญพันธ์ และ เณลิมพล ต้นสกุล (2550) ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม พบว่า อาหารเช้า มีความสำคัญที่สุด เพราะเราอดอาหารมาทั้งคืน อาจนานถึง 10-12 ชั่วโมง เมื่อเทียบกับมื้อกลางวันและมื้อเย็น อย่างมากเราอดมาเพียง 5-6 ชั่วโมงเท่านั้น สมอของคนที่เราต้องได้รับพลังงานจากการรับประทานอาหารเช้า สมอจึงจะทำงานได้ตามปกติ ดังนั้น ผู้ที่อดอาหารเช้า โดยเฉพาะเด็กๆ ที่ต้องเรียนหนังสือ ก็จะทำให้ไม่มีสมาธิในการเรียนรู้ ความตั้งใจเรียนลดลง คิดอะไรไม่ออก สับสน หงุดหงิด เพลีย และง่วงนอน บางคนอาจมีอาการปวดท้องหรือปวดศีรษะได้ อาการเหล่านี้พบในคนที่อดอาหารเช้า ถ้าเด็กได้รับประทานอาหารเช้าก็จะมีอาการเหล่านี้ ผลของการอดอาหารเช้าจะชัดเจนมากขึ้นในเด็กโต เพราะต้องใช้สมองมากในการเรียน จึงอาจจะทำให้มีผลกระทบต่อผลการเรียนในระยะยาว

รวลย์ ศิรินาม (2561) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของเด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กสังกัดเทศบาลตำบลบ้านกลาง อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ ผลการวิจัยพบว่าเด็กในศูนย์พัฒนาเด็กมีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานร้อยละ 7.1 ภาวะโภชนาการปกติ ร้อยละ 81.8 และภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 11.1 ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของเด็กคือ ปัจจัยความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารของครอบครัว ปัจจัยเจตคติเกี่ยวกับการรับประทานอาหารของครอบครัวและการปฏิบัติเกี่ยวกับการจัดอาหารของครอบครัว

อย่างไรก็ตามพิพัฒน์ โพธิ์ยา (2561) ได้ประเมินโครงการอาหารกลางวันของโรงเรียนบ้านเปราะ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครสวรรค์ เขต 2 เพื่อประเมินบริบทของโครงการ (Context Evaluation) ประเมินปัจจัยเบื้องต้นของโครงการ (Input Evaluation) ประเมินกระบวนการดำเนินงานตามโครงการ (Process Evaluation) และประเมินผลผลิตของโครงการ (Product Evaluation) โดยใช้รูปแบบการประเมินแบบซิปปี้ (CIPP Model) ประชากรจำนวน 123 คน ประกอบด้วย คณะครู จำนวน 6 คน นักเรียนชั้นอนุบาล 2 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 55 คน

คณะกรรมการสถานศึกษา-ขั้นพื้นฐาน จำนวน 7 คน และผู้ปกครองนักเรียนชั้นอนุบาล 2 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 55 คน กลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย คณะครู จำนวน 6 คน คณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐานจำนวน 7 คน ได้มาโดยการเปิดตารางสำเร็จรูป ของ Krejcie,& Morgan นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 จำนวน 18 คน และผู้ปกครองนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 จำนวน 18 คน โดยใช้การเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selecting) เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินโครงการ คือ แบบสอบถามฉบับที่ 1-12 ใช้ประเมินด้านบริบท ประเมินด้านปัจจัยเบื้องต้น ประเมินด้านกระบวนการ และประเมินด้านผลผลิต การเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการประเมินพบว่า

1.ผลการประเมินด้านบริบทของโครงการอาหารกลางวันของโรงเรียนบ้านเปราะ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครสวรรค์ เขต 2 พบว่า คณะครูและนักเรียนโรงเรียนบ้านเปราะ มีความต้องการดำเนินการโครงการอาหารกลางวันโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุดคล้อยกัน

2.ผลการประเมินด้านปัจจัยเบื้องต้นของโครงการอาหารกลางวันของโรงเรียนบ้านเปราะ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครสวรรค์ เขต 2 พบว่า คณะครูและคณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐานโรงเรียนบ้านเปราะ มีความคิดเห็นว่า ปัจจัยเบื้องต้นของโครงการอาหารกลางวันของโรงเรียนบ้านเปราะ ภาพรวมมีความเหมาะสมความเพียงพออยู่ในระดับมากที่สุดคล้อยกัน

3.ผลการประเมินด้านกระบวนการดำเนินงานตามโครงการอาหารกลางวันของโรงเรียนบ้านเปราะ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครสวรรค์ เขต 2 พบว่า คณะครูโรงเรียนบ้านเปราะ มีความคิดเห็นว่า ในภาพรวมมีระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุดคล้อยกัน

4.ผลการประเมินด้านผลผลิตโครงการอาหารกลางวันของโรงเรียนบ้านเปราะ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครสวรรค์ เขต 2 พบว่า

4.1 การปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพ สุขนิสัยที่ดี พฤติกรรมการมีมารยาทในการรับประทานอาหารของนักเรียนในการนำไปปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันของนักเรียนโรงเรียนบ้านเปราะ คณะครู มีความคิดเห็นว่ามี การปฏิบัติโดยรวมอยู่ในระดับมาก ส่วนนักเรียนและผู้ปกครองนักเรียน มีความคิดเห็นว่ามี การปฏิบัติโดยรวมมากที่สุดคล้อยกัน

4.2 ความพึงพอใจต่อโครงการอาหารกลางวันของโรงเรียนบ้านเปราะ ของคณะครูมีความคิดเห็นว่ามี ความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ส่วนนักเรียน คณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน และผู้ปกครองนักเรียน มีความคิดเห็นว่ามี ความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด

จกวรรณ มุสิกทอง และคณะ (2553) ได้ศึกษาเรื่อง ความรู้ทางโภชนาการ ทักษะคัดต่ออาหาร พฤติกรรม การบริโภค อาหาร และภาวะโภชนาการของนัก ศึกษาพยาบาลคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยมหิดล เพื่อประเมินความรู้ด้านโภชนาการ ทักษะคัดต่ออาหารพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และภาวะโภชนาการ และวิเคราะห์ ความสัมพันธ์ระหว่างอายุ ความรู้ด้านโภชนาการ ทักษะคัดต่ออาหาร พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และภาวะโภชนาการของนักศึกษาพยาบาลผล การศึกษาพบว่านักศึกษาพยาบาลมีความรู้ทางโภชนาการ และมีทักษะคัดต่ออาหารโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คือมีค่าเฉลี่ยร้อยละของคะแนนเต็มเท่ากับ 67.2 และ 77.6 ตามลำดับแต่มีระดับ บริโภคอาหารโดยรวมไม่เหมาะสม คือมีค่าเฉลี่ยร้อยละของคะแนนเต็มเท่ากับ 57.4 ในด้านภาวะ

โภชนาการพบว่าร้อยละ 30 ของนักศึกษาพยาบาลมีดัชนีมวลกายต่ำ กว่าเกณฑ์ปกติร้อยละ 11 มีน้ำหนักเกินจนถึงอ้วน และร้อยละ 45.5 มีปริมาณไขมันสะสมมากกว่าปกติ และพบว่าอายุมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความรู้ทางโภชนาการ ทักษะการเลือกอาหาร และภาวะโภชนาการแต่มีความสัมพันธ์เชิงลบกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) ส่วนทักษะการเลือกอาหารมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับภาวะโภชนาการ ได้แก่ ดัชนีมวลกาย ไขมันสะสมในร่างกาย และเส้นรอบเอวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)แม้ว่านักศึกษาพยาบาลมีความรู้ทางโภชนาการและทักษะการเลือกอาหารเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง แต่ยังมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวมไม่เหมาะสม นักศึกษาที่อายุมากขึ้นศึกษาในระดับสูงขึ้นมีแนวโน้มจะปฏิบัติพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่เหมาะสมมากขึ้นสารอาหารเป็นส่วนประกอบของร่างกาย การเจริญเติบโต และพัฒนาการของเด็ก และพื้นฐานที่สำคัญที่สุด คือ โภชนาการ เด็กที่ได้รับอาหารเพียงพอต่อร่างกาย ก็จะมีพัฒนาการและการเจริญเติบโตที่ดี โดยที่อาหารถูกจัดเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ของชีวิต การดำเนินชีวิตจะเป็นไปด้วยดีหากร่างกายได้รับอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วนเหมาะสม ในด้านของโภชนาการ กระบวนการเปลี่ยนแปลงอาหารให้ได้สารอาหารเพื่อการใช้ประโยชน์ของร่างกายนั้น จะส่งผลต่อสุขภาพ (ประไพพิศ สิงห์สม ศักรินทร์ สุวรรณเวหา และอติญาณ์ ศรีเกษตรริน. 2560) เด็กวัยก่อนเรียน เป็นวัยที่มักจะมีปัญหาภาวะทุพโภชนาการและปัญหาขาดสารอาหารเพราะเป็น วัยที่ชุกชน ห่วงเล่น และยังไม่รู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ผู้ปกครองและผู้เลี้ยงดูจึงควรรับรู้ใส่ใจในความต้องการอาหารของเด็กและสามารถจัดอาหารให้เพียงพอทั้งปริมาณและคุณภาพตามที่ร่างกายเด็กต้องการในแต่ละมื้อ แต่ละวัน เพื่อให้เด็กได้รับอาหารที่ครบถ้วนและปลอดภัย จึงจะสามารถป้องกัน แก้อา และฟื้นฟูภาวะทุพโภชนาการของเด็กได้ โดยมีแนวทางในการปฏิบัติดังนี้ (นิติธร ปิลวาสน์. 2557) ใน 1 วัน เด็กควรได้รับอาหารหลัก 3 มื้อ โดยจัดอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบทั้ง 5 หมู่ และจัดให้มีอาหารว่าง เช่น นมสดหรือน้ำผลไม้ ไม่ให้อาหารว่างก่อนมื้ออาหารหลัก หรือให้อาหารบดย่อยจนเด็กไม่เกิดความหิว โดยจัดอาหารว่าง ที่มีคุณภาพ เช่น ผลไม้ แพน น้ำ หวาน ขนมกรุบกรอบฝึกให้เด็กรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ทุกชนิด รวมถึงให้ลองอาหารชนิดใหม่เช่น มะเขือเทศ ผักใบเขียว โดยเริ่มให้ครั้งละน้อย ๆ แล้วค่อยเพิ่มปริมาณโดยไม่ควรบังคับ เพราะจะทำให้เด็กไม่ชอบอาหารชนิดนั้นและไม่ยอมรับประทานอีก และถ้าเด็กอ้วก ไม่ควรคะยั้นคะยอให้กินอีก จะทำให้เด็กปฏิเสธอาหารชนิดนั้น การดัดแปลงสูตร วิธีทำ รสชาติอาหาร ควรเน้นอาหารรสชาติดอ่อน คือ ไม่เค็ม เปรี้ยวและหวานจัด และปรุงอาหารด้วยวิธีการต้ม นึ่ง อบ แทนการทอด จะช่วยให้เด็กได้รับไขมันไม่มากเกินไป และมีการจัดอาหารให้มีลักษณะแตกต่างกัน เช่น นุ่ม กรอบ สีสัน กลิ่นหอมน่ารับประทานอาหารที่จัดให้เด็กควรเป็นอาหารที่ย่อยง่าย แต่ไม่จืด เป็นต้องสับละเอียด ทั้งนี้เพื่อฝึกเด็กได้ใช้ฟันในการขบเคี้ยวอาหาร บรรยาอากาศและสิ่งแวดล้อมขณะรับประทานอาหาร พ่อแม่ไม่ควรบ่นว่าหรือดุเด็กเพราะจะทำให้เด็กมีความรู้สึกที่ไม่ดีต่ออาหาร จัดบรรยากาศในการกินอาหารเป็นเวลาที่มีความสุขโดยส่งเสริม ให้เด็กกินอาหารเอง ไม่ร่ำคาญเมื่อเด็กยังทำได้ไม่ดี เช่น การใช้ช้อนส้อม ทำเลอะระหว่างกินอาหารทาอาหารหก ต้องพยายามอดใจไม่แสดงความโกรธเมื่อเด็กเทอาหารลงข้าง ๆ โต๊ะเนื่องจากเป็นลักษณะปกติตามวัยของเด็กวัยนี้ ไม่ควรส่งเสริมพฤติกรรมนี้ด้วยการก้มลงเก็บอาหารให้เด็ก เมื่อเด็กทำ อย่างนี้ 2 - 3 ครั้ง ควรเอาอาหารไปเก็บ จัดอาหารให้ตรงเวลา ถ้าเด็กกำลังเล่นสนุกให้บอกเด็กล่วงหน้าว่าถึงเวลาอาหารให้หยุดพัก ล้างมือ เตรียมกินอาหารจะทำให้เด็กรู้ตัวล่วงหน้า หยุดเล่นและเตรียมตัว

กินอาหารเด็กจะได้ไม่เหนียวหรือตื้นตัน ไม่อยากหยุดเล่นจนไม่ยอมกินอาหาร ขวนเด็กให้ช่วยคิดว่า จะกินอะไร ช่วยเลือกซื้อ มีส่วนร่วมในการทำ อาหาร เช่น ล้างผักทำให้เด็กมี ความภูมิใจ อยากชิม อาหารที่ตัวเองมีส่วนร่วมผู้ใหญ่ควรเป็นตัวอย่างที่ดีในการสร้างสุขนิสัยแก่เด็ก เช่นการล้างมือก่อน รับประทานอาหาร และรับประทานอาหารเป็นเวลา อีกทั้งควรสอนให้เด็กเคี้ยวอาหารให้ละเอียด ให้ เด็กกินอาหารพอประมาณการตักข้าวและกับข้าวควรตักพอกินและกินให้หมดจาน ถ้าไม่อิ่มจึงค่อยตัก เพิ่มและเมื่อกินอาหารเสร็จแล้วสอนให้เด็กนวดขาไปเก็บหรือล้างให้สะอาดและแปรงฟัน ประเด็น สำคัญของการจัดอาหารตามสอดคล้องกับบทความวิจัยฝ่ายโภชนาการ Faculty of Medicine Siriraj Hospital คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล)สรุปได้ดังนี้

- 1.ควรจัดอาหารหลักให้เด็กบริโภคให้ครบทั้ง 3 มื้อไม่ควรเว้นมื้อใดมื้อหนึ่ง โดยเฉพาะมื้อ เช้า
- 2.ควรจัดอาหารให้ครบถ้วนได้สัดส่วนและเพียงพอกับ ความต้องการ ของ ร่างกายเด็ก
- 3.ควรให้เด็กบริโภคอาหารตรงเวลา ไม่ควรให้เด็กรับประทานขนมจุบจิบ
- 4.ควรจัดอาหารว่างให้เด็กบริโภคตอนสายและตอนบ่าย
- 5.ในแต่ละมื้อ ไม่ควรจัดให้มีอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาลอย่างเดียวนั่นควร พยายามจัดอาหารให้ครบหมู่
- 6.ผู้ปกครองควรให้ความสนใจกับสภาพจิตใจของเด็กเพราะมีผลกระทบถึงการ กินอาหารและภาวะโภชนาการของเด็ก

และยังผลการวิจัยที่สนับสนุนความสำคัญของอาหารเช้าจากกลุ่มพัฒนาพฤติกรรม โภชนาการ (สำนักโภชนาการ. 2558) พบว่าอาหารเช้าจัดเป็นมื้อสำคัญต่อสุขภาพโดยเฉพาะสำหรับเด็กๆ ที่นอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรงและเจริญเติบโตได้ตามวัยแล้วยังส่งผลให้สมอง กระฉับกระเฉง มีสติปัญญาที่ดี หากในตอนเช้าเป็นเวลาที่เร่งด่วนสำหรับครอบครัว มีแนวทางในการ ดำเนินการในเรื่องของการจัดทำอาหารเช้าดังนี้

- 1.พ่อแม่ควรเปลี่ยนพฤติกรรมมารากินอาหารมื้อเช้ากัน เพื่อเป็นการปลูกฝัง ตัวอย่างพฤติกรรมที่ดีให้กับลูก และส่งผลดีต่อร่างกายพ่อแม่
- 2.พ่อแม่ควรให้ความสำคัญกับอาหารมื้อเช้าไม่เร่งรีบกดดันลูกจนทำให้ เวลา กิน ข้าวเช้าเป็นเวลาที่ดูจะไม่มีความสุข หรืออย่างดื่มกาแฟหนึ่งรองท้อง ซึ่งสำหรับเด็กวัยเรียนต้อง ใช้พลังมากแบบนี้ ถือว่าไม่เพียงพอ ถ้าไม่มีเวลาพอจริงๆ ก็อาจทานกันบนรถ หรือจะลองตื่นเช้ากว่า ขึ้นกว่าเดิม ก็จะมีเวลามากขึ้น
- 3.พ่อแม่ต้องฝึกหัดลูกตั้งแต่แรกๆจนทำให้การกินอาหารเช้าเป็นกิจวัตรประจำ วันที่ต้องทำทุกเช้า

9.2 งานวิจัยต่างประเทศ

Volker S. and others(2013) พบว่า การเพิ่มพลังงานจากอาหารเช้ามีความสัมพันธ์กับการบริโภคโดยรวมมากขึ้นในผู้ที่มีน้ำหนักปกติ และน้ำหนักเกิน อัตราการเพิ่มอาหารเช้าต่อพลังงานที่ได้รับในแต่ละวันมีความสัมพันธ์กับการลดลงอย่างมีนัยสำคัญของการบริโภคโดยรวม ต่อวัน หลังอาหารเช้าพลังงานลดลงอย่างมีนัยสำคัญ ค่าสหสัมพันธ์และการวิเคราะห์การถดถอย

พหุคุณสนับสนุนแนวคิดที่ว่า แคลอรีจากอาหารเข้ามามีอิทธิพลอย่างมากต่อการได้รับพลังงานในชีวิตประจำวัน และนำไปสู่การส่งเสริมภาวะสุขภาพของทุกคน ดังผลการวิจัยที่ Sue R and others (2013 อ้างถึงใน วิชิตา ศรีนิมมวล. 2558 : 25) ได้ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า ความเชื่อการประเมินสุขภาพ และคุณภาพชีวิตที่ดีของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นตัวแทนของประชากรประเทศอังกฤษ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 64 บริโภคอาหารเข้าและร้อยละ 6 ไม่เคยบริโภคอาหารเข้า ความถี่ในการบริโภคอาหารเข้ามีความสัมพันธ์กับความใส่ใจในสุขภาพ การมีสุขภาพที่ดี คุณภาพชีวิตที่ดี อายุและสุขภาพโดยทั่วไปของผู้บริโภคอาหารเข้าเป็นประจำ มีความเชื่อว่าจะช่วยควบคุมน้ำหนัก และการบริโภคอาหารเข้าจะทำให้มีส่วนช่วยในการออกกำลังกายมีประสิทธิภาพดีขึ้น แม้ว่าดัชนีมวลกายจะไม่มี ความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

Sue R. and others (2013) ได้ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า ความเชื่อการประเมินสุขภาพ และคุณภาพชีวิตที่ดีของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นตัวแทนของประชากรประเทศอังกฤษ มีรายงานพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า ความเชื่อ และ ความสัมพันธ์ โดยการวัดบุคลิกภาพสุขภาพ กับคุณภาพชีวิต การออกกำลังกาย รวมถึงดัชนีมวลกาย (BMI) ของวัยผู้ใหญ่ในประเทศอังกฤษ รายงานว่ากลุ่มตัวอย่างร้อยละ 64 บริโภคอาหารเข้าและ ร้อยละ 6 ไม่เคยบริโภคอาหารเข้า ความถี่ในการบริโภคอาหารเข้ามีความสัมพันธ์กับความใส่ใจในสุขภาพการมีสุขภาพที่ดี คุณภาพชีวิตที่ดี อายุและสุขภาพ หากต้องการมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีนั้นควรใส่ใจในการบริโภคอาหารเข้าให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการและมีผลการวิจัยที่ให้ความรู้เกี่ยวกับอาหารเข้าและความสัมพันธ์กับรูปแบบการดำเนินชีวิตและ ผลการเรียนรู้ในความรู้เกี่ยวกับอาหารเข้าเพื่อสุขภาพและนักเรียนมีความสัมพันธ์ที่ตามมาเกี่ยวกับความรู้ต่อการบริโภคอาหารเข้าเพื่อสุขภาพ

Luis Gonzalo C.C. Luis Miguel L.P. and Ventura G.P. (2013) และ David A. Levitsky and Carly R. Pacanowski . (2013) กล่าวว่าเกิดผลกระทบของการไม่บริโภคอาหารเข้า กับปริมาณพลังงานที่ได้รับ เพื่อศึกษาเกี่ยวกับผลกระทบของการไม่บริโภค อาหารเข้ากับพลังงานที่ได้รับ พบว่าคนที่รับประทานอาหารเข้าจะเป็นคนที่มีสุขภาพดี นักศึกษาที่บริโภคอาหารเข้าสม่ำเสมอ 11 คน ไม่บริโภคอาหารเข้า 5 คนและบริโภคอาหารเข้า แต่ไม่สม่ำเสมออีก 2 คน โดยกลุ่มบริโภคอาหารเข้า และกลุ่มที่ไม่บริโภคอาหารเข้าจะถูกประเมิน การบริโภคผลการศึกษาพบว่า การไม่บริโภคอาหารเข้า ส่งผลต่อ ความต้องการปริมาณพลังงาน ที่เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญและยังส่งผลต่อภาวะทางอารมณ์นอกจากนี้ Benton D. and Brock H. (2010) พบว่า ผลงานวิจัยและทฤษฎีของ เรื่อง ภาวะอารมณ์ และองค์ประกอบของสารอาหารหลักของอาหารมื้อเช้าและอาหารมื้อกลางวัน ผลการศึกษาภาวะอารมณ์ ของผู้ที่บริโภคอาหารเข้าทั้งเพศชายและเพศหญิงรายงานว่า มีความสุขและผ่อนคลายในช่วงเวลาเช้ามากกว่าผู้ที่ไม่บริโภคอาหารเข้า อาหารเข้าช่วยลดความเครียด สร้างความกระตือรือร้นและ ความสนใจต่อสิ่งต่างๆ ผู้ที่บริโภคอาหารเข้าทั้งเพศชายและเพศหญิงพบว่า มีความสุขและผ่อนคลายในช่วงเวลาเช้า มากกว่า ผู้ที่ไม่บริโภคอาหารเข้า สารอาหารหลักที่เป็น องค์ประกอบในอาหารมื้อเช้าและมื้อกลางวัน ได้มีการคำนวณหาความสัมพันธ์ของภาวะทางอารมณ์ ในช่วงเช้า โดยเพศชายมีการบริโภค คาร์โบไฮเดรตปริมาณมากในช่วงเวลาเช้า ซึ่งมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกมีความสุขมากกว่าเศร้า และรู้สึกผ่อนคลายมากกว่าเครียด และนักวิจัย General Certificate of Secondary Education (GCSE) ได้ศึกษาและพบว่า อาหารมื้อเช้ามีศักยภาพในการ

พัฒนากระบวนการคิดที่จะเกิดขึ้นที่โรงเรียน ส่งผลดีต่อการเรียนรู้และสมรรถภาพทางวิชาการ งานวิจัยจำนวนมากที่ศึกษาเรื่อง ผลของอาหารเข้าต่อการเรียนรู้ โดยวัดผลจากวัตถุประสงค์ การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ (Systematic Review: SR) ของทีมนักวิจัย แสดงให้เห็นว่า การบริโภคอาหารเข้าและการอดอาหารนั้นส่งผลต่อการทำงานของความรู้ความเข้าใจ ที่วัดผลได้เลย ภายใน 4 ชั่วโมงหลังการกิน ผลการศึกษายังแสดงให้เห็นว่า การรับประทานอาหารเช้าส่งผลในเชิงบวกต่อการเรียนรู้ของเด็ก พฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าอย่างสม่ำเสมอเป็นนิสัย กับประสิทธิภาพในการเรียนรู้ทางวิชาการ สอดคล้องกับรายงานจาก Food Research and Action Center (FRAC) รายงานสรุปให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างอาหารมื้อเช้ากับประสิทธิภาพในการเรียนรู้ของเด็ก นำมาจากผลการวิจัยหลากหลายเล่ม ข้อค้นพบสำคัญที่รวมทั้งการรับประทานอาหารเช้าอย่างต่อเนื่อง ส่งผลต่อการเรียนรู้เชิงวิชาการ การทำงานของสมอง และสุขภาพความเป็นอยู่อื่นๆ เด็กที่ไม่ได้กินอาหารมื้อเช้าที่บ้าน หรือที่โรงเรียน จะมีความสามารถในการเรียนรู้ลดลง เด็กที่หิวยามา ซึ่งผลการสอวิชาคณิตศาสตร์ที่ต่ำ สมาธิในการจดจ่อต่อการสอน มีปัญหาด้านพฤติกรรม อารมณ์ และผลเชิงวิชาการ นอกจากนั้นยังระบุอีกว่า เด็กที่ขาดการรับประทานอาหารเช้าบ่อยๆ มีแนวโน้มที่จะเรียนช้าขึ้น ซึ่งเป็นปัญหาที่หลายโรงเรียนเผชิญ และเลือกแก้ไขด้วยการกำหนดโปรแกรมอาหารเช้า อย่างเช่นโปรแกรม School Breakfast และ Breakfast in the Classroom ที่กำหนดโดยกระทรวงเกษตรสหรัฐอเมริกา ทั้งสองโปรแกรม คือ การจัดเตรียมอาหารเช้าให้เด็กๆ ที่โรงเรียน (โดยมีทางเลือกไม่กินได้ หากที่บ้านเตรียมพร้อมมาให้ หรือกินจากที่บ้านมาแล้ว) สำหรับเด็กๆ เองก็มีความเชื่อว่าการรับประทานอาหารเช้าเป็นการเพิ่มพลังงานและความสามารถที่จะโฟกัสกับเนื้อหาในห้องเรียนได้

Veasey R.C. and others (2013) มีการศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ของการบริโภคอาหารเข้าและการออกกำลังกายที่มีผลต่อประสิทธิภาพการทำงานของความคิดและอารมณ์หลังจากบริโภคจากการทดลองแบบสุ่มกับกลุ่มควบคุม เพื่อศึกษาผลกระทบของการบริโภคอาหารเช้าหรือไม่บริโภคอาหารเช้า ก่อนที่จะมีการออกกำลังกายหรือการพักผ่อนกับประสิทธิภาพการคิดและอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับภาวะสุขภาพที่เกิดจากพฤติกรรมประจำวันของเพศชาย ศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างผู้ใหญ่เพศชาย 12 คน ที่มีอายุเฉลี่ยที่ 23.2 ปี จะต้องไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และการออกกำลังกายอย่างหนักเป็นเวลา 24 ชั่วโมงและอดอาหารเป็นเวลา 12 ชั่วโมง ก่อนที่จะเริ่มต้นการทดลองโดยใช้การทดลองแบบสุ่มกับกลุ่มควบคุมเพศชาย 12 คนด้วย 4 การทดลองคือ ไม่ได้รับอาหารเช้าและมีการพักผ่อน ได้รับอาหารเช้าและมีการพักผ่อน ไม่ได้รับอาหารเช้าและมีการออกกำลังกายได้รับอาหารเช้าและมีการออกกำลังกายผลการศึกษาพบว่า การบริโภคอาหารเช้าและการออกกำลังกายมีผลต่อลักษณะบางประการของการทำงานของความคิดและอารมณ์ เมื่อเปรียบเทียบการบริโภคอาหารเช้าและการไม่บริโภคอาหารเช้ากับการพักผ่อน ให้ผลที่ไม่แตกต่างกัน การไม่บริโภคอาหารเช้าและมีการออกกำลังกายส่งผลให้ความเร็วของการประมวลผลข้อมูลภาพ และความถูกต้องจากจิตใต้สำนึก ลดลงอย่างรวดเร็ว การไม่บริโภคอาหารเช้าก่อนที่จะออกกำลังกายนำไปสู่ความเหนื่อยล้าทางจิตใจที่สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญกว่า การไม่บริโภคอาหารเช้าก่อนที่จะพักผ่อน หรือการบริโภคอาหารเช้าก่อนที่จะมีการออกกำลังกาย ความเหนื่อยล้าทางจิตใจและความเครียดจะเพิ่มขึ้นเมื่อออกกำลังกายในขณะท้องว่าง

Kent L. and Worsley A. (2010) ศึกษาเรื่องขนาดของอาหารเข้าที่สัมพันธ์ต่อดัชนีมวลกายในเพศชายต่อดัชนีมวลกายในเพศชาย แต่ไม่สัมพันธ์ในเพศหญิง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของขนาดอาหารเข้า ของแบบบันทึกประจำวันในการบริโภคอาหารเข้า และภาวะสุขภาพอื่นๆต่อ ดัชนีมวลกายโดยการสำรวจจากโรงพยาบาล ชิดนีย์ แอคเวนทิส ดัชนีมวลกายถูกกำหนดจาก ความสูงและน้ำหนักวัดโดยเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาล พบว่า การเพิ่มขนาดของอาหารเข้า ค่าดัชนีมวลกายในเพศชายลดลงรูปแบบการใช้ชีวิต รวมถึงการบริโภคอาหารมังสวิรัต และการออกกำลังกาย ไม่มีผลต่อความสัมพันธ์อย่างไรก็ตามการบริโภคอาหารเข้ามีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการบริโภคของ รัญพืช ขนบปิ้ง ผลไม้และผลิตภัณฑ์ทาขนมปังอย่างมีนัยสำคัญ ขณะที่การบริโภคกาแฟมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับอาหารเข้าอาหารเข้ามีขนาดเล็กหรือไม่บริโภคอาหารเข้า การบริโภคอาหารเข้าที่ค่อนข้างมากอาจมีผลต่อค่าดัชนีมวลกายในผู้ชายและการส่งเสริมด้านการบริโภคอาหารเข้า อาจช่วยลดความชุกของโรคอ้วนในประเทศออสเตรเลียและที่อื่นๆได้

10. โครงการอาหารเข้าเพื่อน้อง “นักเรียนอิมท้อง ผู้ปกครองอิมใจ”

โครงการอาหารเข้าเพื่อน้อง “นักเรียนอิมท้อง ผู้ปกครองอิมใจ” เป็นกิจกรรม ภายใต้โครงการสร้างความเท่าเทียมด้านโภชนาการสำหรับนักเรียนกลุ่มเป้าหมายพิเศษ ซึ่งสำนักงานกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวันได้กำหนดไว้ในแผนปฏิบัติการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2565 เพื่อช่วยเหลือสนับสนุนอาหารนักเรียนในพื้นที่ยากลำบากตามดำริรัฐมนตรีกระทรวงศึกษาธิการที่ได้ตระหนักถึงความสำคัญของอาหารมื้อเช้าของนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษาซึ่งเป็นมื้อที่มีความสำคัญในการเตรียมความพร้อมเพื่อรับการศึกษาเรียนรู้ของนักเรียน จึงกำหนดนโยบาย อาหารเข้าเพื่อน้อง “นักเรียนอิมท้อง ผู้ปกครองอิมใจ” ขึ้น เพื่อลดปัญหาภาวะทุพโภชนาการของนักเรียน โดยได้เลือกจังหวัดน่านเป็นจังหวัดปilotเนื่องจากนักเรียนมีภาวะทุพโภชนาการสูง สอดคล้องกับกลยุทธ์หลักที่ 1 ส่งเสริมการบริหารจัดการอาหารและภาวะโภชนาการนักเรียนในโรงเรียน โดยมีวัตถุประสงค์ของโครงการ เพื่อให้เด็กนักเรียนในพื้นที่ยากลำบากได้รับประทานอาหารครบทุกมื้อและเป็นไปตามหลักโภชนาการและเพื่อให้ภาวะทุพโภชนาการลดลง และมีเป้าหมายให้โรงเรียนพื้นที่ยากลำบากที่ได้รับเงินสนับสนุนจากกองทุนฯได้รับประทานอาหารมื้อเช้าครบทุกคนจัดสรรงบประมาณเป็นค่าอาหารมื้อเช้าในอัตราไม่เกิน 15บาท/คน/วัน ระยะเวลา ไม่เกิน 100 วัน โดยมีการวางแผนการดำเนินงาน ประชุมคณะกรรมการเพื่อร่างเกณฑ์ในการจัดสรรงบประมาณขอรับสนับสนุนงบประมาณ สำนักงานกองทุนฯนำเสนอคณะกรรมการบริหารกองทุนฯเพื่อพิจารณาอนุมัติโครงการ และจัดสรรงบประมาณ และมีการประชาสัมพันธ์โครงการสู่สาธารณชนในทุกช่องทาง โดย นางสาวตรีสุข เทียนทอง ได้ลงพื้นที่จังหวัดปilotเมื่อวันที่ 3 พฤศจิกายน 2564 เพื่อมอบเงินให้แก่โรงเรียนในจังหวัดปilotซึ่งเป็นพื้นที่นำร่องโครงการ หลังจากโรงเรียนที่ได้รับงบประมาณดำเนินงานตามงบประมาณที่ได้รับจัดสรรจากโครงการแล้วจะมีการติดตามตรวจสอบการดำเนินงานโดยหน่วยงานต้นสังกัดและสำนักงานกองทุนฯ เพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์สรุปผลการดำเนินโครงการ เพื่อปรับปรุงแก้ไขการดำเนินงาน มีการประชุมกรรมการเพื่อให้ข้อเสนอแนะไปปรับปรุงครั้งต่อไปและรายงานผลไปยังสำนักงานกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษาและนำเสนอแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปilot เพื่อใช้เป็น

แนวทางให้กับโรงเรียนอื่นได้นำไปปรับประยุกต์ใช้ ก่อนที่จะถอดบทเรียนแนวทางการจัดอาหารเข้า เพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาทั่วประเทศต่อไป

จากความสำคัญที่กล่าวมา การดำเนินโครงการอาหารเข้าเพื่อน้อง “นักเรียนอ้อมท้อง ผู้ปกครองอ้อมใจ” จะปรากฏแนวปฏิบัติที่ดีในการจัดอาหารเข้าเพื่อแก้ปัญหาภาวะทุพโภชนาการได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยในแต่ละโรงเรียนที่สามารถลดปัญหาภาวะทุพโภชนาการได้สูงสุด จะมีแนวทาง วิธีการดำเนินการอย่างเป็นระบบ ขั้นตอนในการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนให้กับนักเรียน ประกอบด้วยชื่อแนวทาง องค์ประกอบ/หลักการของแนวทาง ขั้นตอนการดำเนินงานและปัจจัยสู่ความสำเร็จ

สรุปได้ว่า แนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียน **ประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี** หมายถึง ขั้นตอนการดำเนินงานจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ที่ได้รับจัดสรรงบประมาณจากเงินดอกผลกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษา ปีงบประมาณ พ.ศ.2565 ตามโครงการสร้างความเท่าเทียมด้านโภชนาการสำหรับกลุ่มเป้าหมายพิเศษ กิจกรรมช่วยเหลือนักเรียนในพื้นที่ยากลำบาก เพื่อเป็นค่าอาหารมื้อเช้า ในอัตราไม่เกิน 15 บาท/คน/วัน ระยะเวลาไม่เกิน 100 วัน เพื่อนำมาจัดสำหรับที่เหมาะสมกับผู้เรียนตามมาตรฐานโภชนาการเด็กวัยเรียน โดยโรงเรียนต้องมีแนวทาง วิธีการดำเนินการอย่างเป็นระบบ ขั้นตอนในการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนให้กับนักเรียน ประกอบด้วยชื่อแนวทาง องค์ประกอบ/หลักการของแนวทาง ขั้นตอนการดำเนินงาน และปัจจัยสู่ความสำเร็จ

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ผู้วิจัยได้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed method Research) โดยยึดรูปแบบการวิจัยแบบ The Explanatory Sequential Design ตามแนวคิดของ Creswell และ Plano Clark (2011) วิธีดำเนินการวิจัย แบ่งออกเป็น 2 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 การศึกษาปัญหาภาวะทุพโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี และระยะที่ 2 นำเสนอแนวทางและผลการใช้แนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี โดยมีรายละเอียดที่นำเสนอในบทนี้ประกอบด้วย ประชากร กลุ่มตัวอย่างและผู้ให้ข้อมูลสำคัญ การดำเนินการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย การสร้างหาคุณภาพของเครื่องมือ การเก็บรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาปัญหาภาวะทุพโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

การศึกษาปัญหาภาวะทุพโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ในระยะนี้เป็นการศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการเสริมสร้างภาวะโภชนาการตลอดจนศึกษาสาเหตุที่ทำให้นักเรียนเกิดภาวะทุพโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียน ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาจังหวัดปัตตานี มีขั้นตอนในการดำเนินการ 2 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาแนวคิด ทฤษฎีในการเสริมสร้างภาวะโภชนาการตามวัยของนักเรียน องค์ประกอบ/ปัจจัยในการเสริมสร้างสุขภาพ และแนวทางในการดำเนินงานอาหารเช้า และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตามแนวคิด ของ มณีภัทร์ ไทเมฆ (2559) กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2562) ศึกษาแนวทางการเสริมสร้างภาวะโภชนาการประสบความสำเร็จ ของ โรงเรียนบ้านโคกสว่าง โรงเรียนนิคมราษฎรวิทยา โรงเรียนสามขาพิทยาคม โรงเรียนบ้านขุนแจ โรงเรียนวัดเวฬุวนาราม โรงเรียนวัดยาง โรงเรียนบ้านห้วยแม่บอน (สำนักงานกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษา, 2562) ศึกษาแนวคิดทฤษฎี สาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาภาวะทุพโภชนาการ ของ ศักรินทร์ สุวรรณเวหา, อมาวสี อัมพันศิริรัตน์, วิจารณ์ สุวรรณไวพัฒนะ (2562) สมสิริ รุ่งอมรรัตน์ และคณะ (2560) สุปราณี การพืงตัน (2554) ณัฐินี ชั่วชมเกต, พรณรัตน์ แสงเพิ่ม และทัศนีย์ ประสบกิตติคุณ (2558) Story et.al (2002) เพื่อนำมาเป็นประเด็นและกรอบในการกำหนดข้อคำถามปัญหาการเกิดภาวะทุพโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

ขั้นตอนที่ 2 การศึกษาปัญหาภาวะทุพโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ผู้ปกครองนักเรียน ครูประจำชั้น

และผู้บริหารสถานศึกษา เกี่ยวกับ สาเหตุ ปัจจัยที่ทำให้เกิดภาวะทุพโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ตามกรอบประเด็นที่ได้จากขั้นตอนที่ 1 และได้สอบถามนักเรียนเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า รายละเอียดดังนี้

1. การศึกษาปัญหาภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานีโดยการสัมภาษณ์ ผู้บริหารสถานศึกษา ครูประจำชั้น และผู้ปกครองนักเรียน

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants)

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) ที่ใช้ในการสัมภาษณ์ ประกอบด้วย ผู้บริหารสถานศึกษา ครูประจำชั้น และผู้ปกครองนักเรียนชั้นอนุบาล 2 – ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีภาวะทุพโภชนาการน้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอม) หรือนักเรียนที่มีส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (เตี้ย) หรือนักเรียนที่มีทั้งน้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์และมีส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอมและเตี้ย) ในคนเดียวกัน ปีการศึกษา 2565 จากโรงเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี จำนวน 27 คน โดยมีวิธีการเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ดังนี้

ผู้บริหารสถานศึกษา คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญจากผู้บริหารสถานศึกษาในโรงเรียนที่มีร้อยละของภาวะทุพโภชนาการสูงสุดเป็นอันดับ 1 จากโรงเรียนขนาดเล็ก ขนาดกลาง และขนาดใหญ่ ในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 1 เขต 2 และเขต 3 รวมจำนวน 9 คน

ครูประจำชั้น คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญจากครูประจำชั้นในโรงเรียนที่มีร้อยละของภาวะทุพโภชนาการสูงสุดเป็นอันดับ 2 จากโรงเรียนขนาดเล็ก ขนาดกลาง และขนาดใหญ่ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 1 เขต 2 และ เขต 3 รวมจำนวน 9 คน

ผู้ปกครอง คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญจากผู้ปกครองในโรงเรียนที่มีร้อยละของภาวะทุพโภชนาการสูงสุดเป็นอันดับ 3 จากโรงเรียนขนาดเล็ก ขนาดกลาง และขนาดใหญ่ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 1 เขต 2 และ เขต 3 รวมจำนวน 9 คน ดังตาราง 10

ตาราง 10 แสดงรายชื่อโรงเรียนกลุ่มเป้าหมายที่คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants)

สพป.ปัตตานี	ตำแหน่ง	ขนาดโรงเรียน	โรงเรียน	ลำดับภาวะทุพโภชนาการ
เขต 1	ผู้อำนวยการ	ใหญ่	ชุมชนบ้านกะมียอ	1
		กลาง	ชุมชนวัดป่าศรี	1
		เล็ก	บ้านรามง	1
	ครู	ใหญ่	บ้านคอลอตันหยง	2
		กลาง	บ้านคลองช้าง	2

ตาราง 10 (ต่อ)

สพป.ปัตตานี	ตำแหน่ง	ขนาด โรงเรียน	โรงเรียน	ลำดับภาวะทุพ โภชนาการ
เขต 1	ผู้ปกครอง	เล็ก	บ้านควนคูหา	2
		ใหญ่	บ้านบางมะรวด	3
		กลาง	บ้านท่าพง	3
		เล็ก	บ้านจะรัง	3
เขต 2	ผอ	ใหญ่	ตลาดนัดบาซาเอ	1
		กลาง	บ้านกรือเซาะ	1
		เล็ก	วัดโคกหญ้าคา	1
	ครู	ใหญ่	ตันพิกุล	2
		กลาง	บ้านดูวา	2
		เล็ก	บ้านบาโง	2
		ใหญ่	บ้านอินทนิล	3
	ผู้ปกครอง	กลาง	บ้านโคกขี้เหล็ก	3
		เล็ก	บ้านสายชล (สาขาภูแบสีรา)	3
		ใหญ่	บ้านสือดง	1
เขต 3	ผอ	กลาง	บ้านบาโงยือริง	1
		เล็ก	บ้านบาโงยือแบ็ง	1
		ใหญ่	ชุมชนบ้านละหารมิตรภาพที่113	2
	ครู	กลาง	บ้านกะลาพอ	2
		เล็ก	บ้านจำกอง	2
		ใหญ่	บ้านตะโละไกรทอง	3
		กลาง	บ้านกะรุปี	3
	ผู้ปกครอง	เล็ก	บ้านพอเหมาะ	3

วิธีดำเนินการวิจัย

เพื่อให้ได้สาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ผู้วิจัยได้ดำเนินการ ดังนี้

1. ทำการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) ซึ่งประกอบด้วย ผู้บริหารสถานศึกษา ครูประจำชั้น และผู้ปกครองนักเรียนชั้นอนุบาล 2 – ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีภาวะทุพโภชนาการน้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอม) มีส่วนสูงต่ออายุต่ำ

กว่าเกณฑ์ (เตี้ย) มีทั้งน้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์และมีส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอมและเตี้ย) ในคนเดียวกัน ปีการศึกษา 2565 จากโรงเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาละ 3 โรงเรียน จำนวน 9 โรงเรียน จำแนกเป็นโรงเรียนขนาดใหญ่ กลาง เล็ก ขนาดละ 3 โรงเรียน ที่มีร้อยละของภาวะทุพโภชนาการสูงสุด ทำการสัมภาษณ์ผ่านระบบออนไลน์ในวันที่ 1 กรกฎาคม 2565 ณ โรงแรมลีการ์เด็นท์ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา รวมผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวน 27 คน

2. นำประเด็นที่ได้จากการสัมภาษณ์มาทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์ เนื้อหา (Content Analysis)

3. เขียนรายงานปัญหาที่ทำให้เกิดภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลสาเหตุปัญหาภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี มีลักษณะเป็นแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi-Structured Interview Protocol) จำนวน 3 ฉบับ โดยสร้างเป็นข้อคำถามชนิดปลายเปิด มี 2 ตอน ดังนี้

ฉบับที่ 1 แบบสัมภาษณ์ผู้บริหารสถานศึกษาสาเหตุปัญหาภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ให้สัมภาษณ์ และรายละเอียดเกี่ยวกับการสัมภาษณ์ ประกอบด้วย ข้อมูลผู้ให้สัมภาษณ์ ชื่อผู้สัมภาษณ์ วันเวลา สถานที่ที่สัมภาษณ์

ตอนที่ 2 ประเด็นที่ใช้ในการสัมภาษณ์ ประกอบด้วย ข้อคำถามปลายเปิด ประกอบด้วย 1) พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน 2) ปัจจัยและสาเหตุสำคัญที่ทำให้นักเรียนไม่ได้รับประทานอาหารเช้า ปัจจัยด้านมนุษย ปัจจัยด้านอาหารและปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม 3) การที่นักเรียนไม่ได้รับประทานอาหารเช้าจะส่งผลอย่างไร

ฉบับที่ 2 แบบสัมภาษณ์ครูประจำชั้นสาเหตุปัญหาภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ให้สัมภาษณ์ และรายละเอียดเกี่ยวกับการสัมภาษณ์ ประกอบด้วย ข้อมูลผู้ให้สัมภาษณ์ ชื่อผู้สัมภาษณ์ วันเวลา สถานที่ที่สัมภาษณ์

ตอนที่ 2 ประเด็นที่ใช้ในการสัมภาษณ์ ประกอบด้วย ข้อคำถามปลายเปิด 1) พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนกลุ่มน้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอม) กลุ่มส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (เตี้ย) และกลุ่มน้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ และส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอมและเตี้ย) 2) ปัจจัยและสาเหตุสำคัญที่ทำให้นักเรียนไม่ได้รับประทานอาหารเช้า 3) ผลที่เกิดขึ้นจากการที่นักเรียนไม่ได้รับประทานอาหารเช้า ด้านร่างกาย ด้านการเรียน ด้านการมีปฏิสัมพันธ์

ฉบับที่ 3 แบบสัมภาษณ์ผู้ปกครองสาเหตุปัญหาภาวะทุพโภชนาการของนักเรียน ประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

ตอนที่1 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ให้สัมภาษณ์ และรายละเอียดเกี่ยวกับการสัมภาษณ์ ประกอบด้วย ข้อมูลผู้ให้สัมภาษณ์ ชื่อผู้สัมภาษณ์ วันเวลา สถานที่ที่สัมภาษณ์

ตอนที่2 ประเด็นที่ใช้ในการสัมภาษณ์ ประกอบด้วย ข้อคำถามแบบเลือกตอบและปลายเปิด 1) จำนวนเงินที่บุตร-หลานนำมาโรงเรียนโดยเฉลี่ยต่อวัน 2) ลักษณะการรับประทานอาหารเช้า บุตร-หลานก่อนมาโรงเรียนและสาเหตุที่ไม่รับประทานอาหารเช้า 3) แหล่งจัดหาหรือรับประทานอาหารเช้าที่บุตร-หลาน 4) ปัจจัย สาเหตุที่ทำให้บุตร-หลานมีภาวะทุพโภชนาการ 5) รูปแบบอาหารเช้าและคนเตรียมอาหารเช้า 6) สาเหตุสำคัญที่ทำให้บุตร-หลานไม่รับประทานอาหารเช้า 7) ผลเสียของการไม่รับประทานอาหารเช้า 8) วิธีที่จะสามารถส่งเสริมให้บุตร-หลานได้รับประทานอาหารเช้าทุกวัน 9) ความสามารถในการจัดรายการอาหารเช้าที่มีคุณภาพให้บุตร-หลาน 10) ความต้องการให้โรงเรียนหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสนับสนุนการจัดอาหารเช้าเพื่อแก้ปัญหาและเสริมสร้างภาวะโภชนาการให้กับนักเรียน/บุตรหลานของท่านและ11) ข้อเสนอแนะอื่นๆ

การสร้างและพัฒนาเครื่องมือ

การค้นหาลักษณะและสาเหตุที่ทำให้นักเรียนในจังหวัดปัตตานีเกิดภาวะทุพโภชนาการ ผู้วิจัยได้สร้างแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi-Structured Interview Protocol) จำนวน 3 ฉบับสำหรับผู้บริหารสถานศึกษา ครูประจำชั้น และผู้ปกครองนักเรียน รายละเอียดดังนี้

1.กำหนดจุดมุ่งหมายของการสัมภาษณ์และศึกษารายละเอียดของเรื่องที่ต้องการสัมภาษณ์เพื่อกำหนดประเด็นในการสัมภาษณ์

2.สร้างแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับสภาพเบื้องต้นของปัญหาของนักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียน และสภาพปัญหาการดำเนินการโครงการอาหารเช้า ที่มีลักษณะเป็นแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi-structured interview Protocol) เพื่อใช้รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาของนักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการ

3.นำแบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้นมานำเสนอผู้เชี่ยวชาญ (รายนามดังภาคผนวก ก) เพื่อพิจารณาความเหมาะสมของการใช้ภาษา ทำการปรับปรุงตามคำแนะนำ จัดทำแบบสัมภาษณ์ฉบับสำหรับผู้บริหาร ครู และผู้ปกครองนักเรียน (ภาคผนวก ค) และนำไปสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1.การศึกษาปัญหาภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

1.1 สำนักงานกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวัน สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จัดทำหนังสือแจ้งให้สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 1 เขต 2 และ

เขต 3 แจ้งให้โรงเรียนตามรายชื่อที่มีนักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการสูงสุดอันดับ 1-3 ได้ให้ข้อมูลตามแบบสัมภาษณ์

1.2 ผู้วิจัย นัดวัน สถานที่ วิธีการสัมภาษณ์กับกลุ่มเป้าหมาย

1.3 กำหนดกลุ่มเป้าหมาย เป็นผู้บริหารสถานศึกษา ครูประจำชั้นที่ดูแลนักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการ และผู้ปกครองที่มีบุตรหลานที่มีภาวะทุพโภชนาการ โดยผู้วิจัย ได้ดำเนินการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมาย กลุ่มละ 9 คน ที่มาจากโรงเรียนขนาดเล็ก ขนาดกลาง และขนาดใหญ่ ผ่านระบบออนไลน์ ในวันที่ 1 กรกฎาคม 2565 โดยใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi-structured interview Protocol) และลงพื้นที่เชิงประจักษ์เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลสภาพปัญหา สาเหตุที่ทำให้นักเรียนมีภาวะทุพโภชนาการ ณ สถานศึกษา ในระหว่างวันที่ 12-14 กันยายน 2565

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อให้เหมาะสมกับลักษณะข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ตามขั้นตอนระเบียบวิธีวิจัย รายละเอียดดังนี้

1.การถอดเทปสัมภาษณ์ (Transcribing Interviews) ผู้วิจัยได้ดำเนินการโดยนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้อำนวยการสถานศึกษา ครูประจำชั้นที่ดูแลนักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการ ผู้ปกครองของนักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการ กลุ่มเป้าหมายกลุ่มละ 9 คน รวมทั้งหมด 27 คน นำบทสัมภาษณ์มาถอดเทปคำต่อคำ ตามข้อคำถามของแบบสัมภาษณ์ เขียนใส่สมุด พิมพ์เก็บไว้ในคอมพิวเตอร์แยกตามประเด็น และหัวข้อดังที่กำหนดไว้ในแบบสัมภาษณ์ คือ สถานภาพของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์และรายละเอียดเกี่ยวกับการสัมภาษณ์ สถานที่ วัน เวลา และประเด็นที่ใช้สัมภาษณ์

2.การจัดเก็บบทสัมภาษณ์เข้าแฟ้มเอกสาร (Filing Transcription) ผู้วิจัยได้ดำเนินการโดยนำข้อมูลที่ได้จากการถอดเทป มาแยกเป็นแฟ้มผู้ปกครองที่มีบุตรหลานที่มีภาวะทุพโภชนาการ แฟ้มจากการสัมภาษณ์ครูประจำชั้นที่ดูแลนักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการ และแฟ้มการสัมภาษณ์ผู้บริหารสถานศึกษา โดยจัดเรียงตามลำดับโรงเรียนที่ทำการสัมภาษณ์ทั้ง 3 แฟ้ม คือ ผู้บริหารสถานศึกษา ครูประจำชั้น และผู้ปกครองนักเรียน เพื่อรอการตรวจสอบข้อมูลที่ถูกต้องอีกครั้งหนึ่ง

3.การแยกประเภทและจัดหมู่ของข้อมูล (Sorting and Coding Data) ผู้วิจัยนำข้อมูลจากแฟ้มข้อมูลที่ได้มาอ่านทบทวนข้อมูลหลายครั้งและจับประเด็นเพื่อสร้างข้อสรุปที่น่าสนใจ ที่เกี่ยวข้อง กับประเด็นที่ต้องการศึกษาตามข้อคำถามของแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง แยกตามประเด็น และหัวข้อในแบบสัมภาษณ์ ซึ่งประกอบด้วย ปัญหาสาเหตุที่ทำให้เด็กเกิดภาวะทุพโภชนาการ 3 ด้าน ได้แก่ ปัญหาด้านมนุษย์ ปัญหาด้านอาหาร และปัญหาด้านสภาพแวดล้อมและปัญหาด้านอื่นๆ

4.การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการใส่รหัส (Open-coding) ผู้วิจัยได้จำแนกชนิดของข้อมูล (Typological Analysis) โดยการนำประเด็นข้อสรุปที่ได้จากการสัมภาษณ์ มาเปลี่ยนเป็นประเด็นรหัส ด้วยการให้รหัสตามแนวคิดที่สัมพันธ์กัน

หมวดที่ 1 ปัจจัยด้านมนุษย์ ประกอบด้วย

- 1.1 สภาพร่างกาย
- 1.2 สภาพความเจ็บป่วยและการมีโรคประจำปี
- 1.3 สภาพจิตใจ อารมณ์

หมวดที่ 2 ปัจจัยด้านอาหาร

- 2.1 ลักษณะทางกายภาพของอาหาร รูป สี สัน กลิ่น
- 2.2 ลักษณะทางคุณค่าอาหาร
- 2.3 สุขอนามัยอาหาร

หมวดที่ 3 ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ประกอบด้วย

- 3.1 ลักษณะทางวัฒนธรรม ได้แก่ ศาสนา ขนบธรรมเนียมประเพณี ความเชื่อ การให้ค่านิยมกับรสชาติ ความสะดวกรวดเร็วในการจัดหาอาหาร
- 3.2 ลักษณะทางการเกษตรเป็นความสามารถในการผลิต ความเพียงพอของผลผลิต
- 3.3 ลักษณะด้านการศึกษา ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง ความรู้ด้านโภชนาการ การรับรู้ประโยชน์ของการรับประทานอาหารเข้า
- 3.4 ลักษณะด้านภูมิศาสตร์ ฤดูกาลและลักษณะภูมิอากาศ
- 3.5 ลักษณะทางสังคมและเศรษฐกิจ ได้แก่ สถานภาพครอบครัว ขนาดครอบครัว การเลี้ยงดูเด็ก รายได้

5.การวิเคราะห์หาปัจจัยและสาเหตุปัญหาภาวะทุพโภชนาการและใจความหลักของข้อมูล (Identifying Patterns and Themes) ผู้วิจัยได้ดำเนินการโดยการนำข้อมูลที่ได้จากการใส่รหัสมาเปรียบเทียบความเหมือนและความต่างของข้อมูลในแต่ละบทสัมภาษณ์ ทำการเปรียบเทียบข้อมูลในแต่ละโรงเรียนโดยใช้วิธีการเปรียบเทียบสลับไปสลับมา เพื่อศึกษาความเหมือนและความต่าง ของข้อมูล หลังจากนั้นจึงนำประเด็นที่พบที่เป็นใจความหลักในเรื่องเดียวกันมารวบรวมไว้ด้วยกันตามประเด็นที่ต้องการศึกษาตามแบบสัมภาษณ์เพื่อศึกษาสภาพปัญหาภาวะทุพโภชนาการของนักเรียน

6.การสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย (Analytic Induction) หลังจากผู้วิจัยได้ข้อมูลข้อสรุปย่อยตามประเด็นการสัมภาษณ์ของแต่ละโรงเรียนครบแล้ว ผู้วิจัยจึงนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ทั้ง 27 โรงเรียน 3 กลุ่มเป้าหมาย มาทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) เปรียบเทียบความเหมือนและความต่าง (Constant Comparative Techniques) ของข้อมูลมาสร้างเป็นข้อสรุป และตรวจสอบกับข้อมูลที่ลงพื้นที่เชิงประจักษ์ ในแต่ละประเด็นปัจจัยและสาเหตุที่ทำให้ นักเรียนเกิดภาวะทุพโภชนาการ

7.เขียนรายงานปัญหาที่ทำให้เกิดภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี เพื่อให้โรงเรียนและผู้เกี่ยวข้องได้ศึกษาข้อมูลและนำไปประยุกต์ใช้และวางแนวทางในการแก้ปัญหาภาวะทุพโภชนาการ

2. การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ผู้วิจัยได้กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่เกี่ยวข้องและสัมพันธ์กับเรื่องที่จะศึกษาดังนี้

ประชากร

ประชากร ประกอบด้วย นักเรียนชั้นอนุบาล 2 – ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีภาวะทุพโภชนาการน้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอม) นักเรียนที่มีส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (เตี้ย) นักเรียนที่มีทั้งน้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์และมีส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอมและเตี้ย) ในคนเดียว ปีการศึกษา 2565 จำนวน 5,859 คน จากโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการจำนวน 162 โรงเรียน จำแนกเป็นนักเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 1 จำนวน 78 โรงเรียน นักเรียนจำนวน 3,348 คน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 2 จำนวน 48 โรงเรียน นักเรียนจำนวน 1,742 คน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 3 จำนวน 36 โรงเรียน จำนวนนักเรียน 769 คน รายละเอียด ดังตาราง 11

ตาราง 11 แสดงจำนวนโรงเรียนและนักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการจำแนกตามขนาดโรงเรียน

สำนักงานเขต	จำนวนโรงเรียน	จำนวนนักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการ (คน)	ขนาดโรงเรียน		
			ใหญ่	กลาง	เล็ก
สพป.ปัตตานี เขต 1	78	3,348	1,464	1,389	497
สพป.ปัตตานี เขต 2	48	1,742	600	862	280
สพป.ปัตตานี เขต 3	36	769	165	496	108
รวม	162	5,859	2,229	2,747	883

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างนักเรียนที่ใช้ในการตอบแบบสอบถามการวิจัยครั้งนี้ได้กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางเครซีเมอร์แกน (Krejcie and Morgan, 1970) ได้กลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะทุพโภชนาการน้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอม) นักเรียนที่มีส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (เตี้ย) นักเรียนที่มีทั้งน้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์และมีส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอมและเตี้ย) ในคนเดียว ปีการศึกษา 2565 จำนวน 361 คน แต่เพื่อให้สามารถเก็บข้อมูลนักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการให้ครบตามสภาวะทุพโภชนาการ จึงทำให้กลุ่มตัวอย่างที่ได้มีจำนวน 528 คน โดยผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage sampling) มีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 สุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) จากประชากร จำนวนนักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการ 3 เขตพื้นที่การศึกษา ผู้วิจัยคำนวณหาสัดส่วน (Proportion to size) ของการสุ่มตัวอย่างทั้งหมด ดังตาราง 12

ตาราง 12 แสดงการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น

สำนักงานเขต	จำนวนนักเรียนที่มีภาวะทุพ โภชนาการ (คน)	กลุ่มตัวอย่าง (คน)
สพป.ปัตตานี เขต 1	3,348	264
สพป.ปัตตานี เขต 2	1,742	151
สพป.ปัตตานี เขต 3	769	113
รวม	5,859	528

ขั้นที่ 2 สุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) จากประชากร 3 ขนาด โรงเรียน คือ ขนาดใหญ่ ขนาดกลาง และขนาดเล็ก ในแต่ละเขตพื้นที่การศึกษา การสุ่มเลือกจากทุก โรงเรียน เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างกระจายครอบคลุมทุกขนาดโรงเรียน ผู้วิจัยใช้แบบแบ่งชั้นภูมิที่ไม่อาศัย สัดส่วนโดยแบ่งเป็นโควตา (Quota) ดังนี้

- 1.โรงเรียนขนาดใหญ่สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 1 จำนวน 17 โรงเรียนเลือกมาโรงเรียนละ 5 คน ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 68 คน
- 2.โรงเรียนขนาดใหญ่ สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 2 จำนวน 7 โรงเรียน ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 28 คน
- 3.โรงเรียนขนาดใหญ่ สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 3 จำนวน 5 โรงเรียน ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน
- 4.โรงเรียนขนาดกลาง สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 1 จำนวน 38 โรงเรียน ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 120 คน
- 5.โรงเรียนขนาดกลาง สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 2 จำนวน 25 โรงเรียน เลือกมาโรงเรียนละ 3 คน ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 75 คน
- 6.โรงเรียนขนาดกลาง สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 3 จำนวน 22 โรงเรียน เลือกมาโรงเรียนละ 3 คน ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 66 คน
- 7.โรงเรียนขนาดเล็ก สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 1 จำนวน 23 โรงเรียน เลือกมาโรงเรียนละ 3 คน ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 72 คน
- 8.โรงเรียนขนาดเล็ก สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 2 จำนวน 16 โรงเรียน เลือกมาโรงเรียนละ 3 คน ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 48 คน
- 9.โรงเรียนขนาดเล็ก สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 2 จำนวน 9 โรงเรียน เลือกมาโรงเรียนละ 3 คน ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 27 คน

สามารถแสดงรายละเอียดกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามดังตาราง 13

ตาราง 13 แสดงกลุ่มตัวอย่างที่ได้โดยใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน

สพป.ปัตตานี	จำนวน		จำนวน		จำนวน	
	โรงเรียน ขนาดใหญ่	คน	โรงเรียน ขนาดกลาง	คน	โรงเรียน ขนาดเล็ก	คน
เขต1	17	72	38	120	23	72
เขต2	7	28	25	75	16	48
เขต3	5	20	22	66	9	27
รวม		120		261		147
จำนวน กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด	528					

เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนในจังหวัดปัตตานี ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาแนวคิดการบริโภคอาหารเข้า จำนวน 1 ฉบับ สำหรับนักเรียน จำแนกเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ข้อคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนมีจำนวน 20 ข้อ โดยเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ชนิด 3 มาตราวัด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนและเกณฑ์การแปลความหมาย ดังตาราง 14

ตาราง 14 เกณฑ์การให้คะแนนของแบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

ข้อความ ทางบวก	หมายถึง	ค่าชี้แจง
3	ปฏิบัติเป็นประจำ	ข้อความนั้นตรงกับการกระทำของนักเรียนที่เกิดขึ้น 4-5 ครั้ง/สัปดาห์
2	ปฏิบัติบางครั้ง	ข้อความนั้นตรงกับการกระทำของนักเรียนที่เกิดขึ้น 1-3 ครั้ง/สัปดาห์
1	ไม่ปฏิบัติ	ข้อความนั้นไม่ตรงกับการกระทำของนักเรียนหรือไม่เคยปฏิบัติเลย

การสร้างและพัฒนาเครื่องมือ

การสร้างเครื่องมือการวิจัยในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยได้สร้างเป็นแบบสอบถามและเพื่อให้ได้แบบสอบถามที่มีคุณภาพเหมาะสมและมีค่าความเชื่อมั่นสูง ผู้วิจัยจึงได้ดำเนินการสร้างและหาคุณภาพของแบบสอบถามดังนี้

1. ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนและศึกษาวิธีการสร้างแบบสอบถามจากตำรา เอกสาร และงานวิจัยต่าง ๆ เพื่อเตรียมสร้างแบบสอบถาม
2. เขียนนิยามปฏิบัติการของพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องและเขียนคำถามเพื่อให้ครอบคลุมตามลักษณะที่ต้องการวัดโดยผู้วิจัยได้กำหนดโครงสร้างแบบสอบถามโดยแบ่งเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักเรียน และส่วนที่ 2 เป็นพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเข้า จำนวน 20 ข้อ และใช้มาตรส่วนประมาณค่า (3) ระดับ

3. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นมาตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) เป็นการตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับโครงสร้างหรือองค์ประกอบที่มุ่งวัด รวมถึงการพิจารณาตรวจสอบความเหมาะสมและชัดเจนของภาษาที่ใช้โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน (รายละเอียดภาคผนวก ก) โดยพิจารณาจากค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์เฉพาะและองค์ประกอบที่มุ่งวัด (Index of Item-Objective Congruence: IOC) โดยให้คะแนนเป็น 3 ลักษณะดังนี้

- | | | |
|----|---------|--|
| +1 | หมายถึง | มีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์เฉพาะ |
| 0 | หมายถึง | ไม่แน่ใจว่ามีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์เฉพาะ |
| 1 | หมายถึง | ไม่มีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์เฉพาะ |

คัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ตั้งแต่ 0.60 ขึ้นไป โดยพบว่าข้อคำถามมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ทุกข้อตั้งแต่ 0.80 – 1.00 ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

4. ทำการปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถามและนำไปทดลองใช้ (Try-Out) กับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน จากโรงเรียนบ้านทุ่งโพธิ์ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 1 โดยจัดส่งแบบสอบถามที่สร้างขึ้น จำนวน 30 ฉบับ ให้กับคณะผู้วิจัยในพื้นที่จังหวัดปัตตานี ได้ออกเก็บรวบรวมข้อมูลรับคืนแบบสอบถามด้วยตนเอง

5. นำแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์และให้คะแนน หลังจากนั้นจึงนำมาหาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach's Alpha Coefficient) (Cronbach, 1990) โดยมีเกณฑ์ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามต้องไม่ต่ำกว่า .70 จึงเป็นแบบสอบถามที่เชื่อถือได้ พบว่าแบบสอบถาม มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ .966 จึงจัดพิมพ์เป็นแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ (รายละเอียดภาคผนวก ค)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1.สำนักงานกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวัน สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จัดทำหนังสือแจ้งให้สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเขต 1 เขต 2 และ เขต 3 แจ้งให้โรงเรียนตามกลุ่มตัวอย่างที่กำหนด ได้จัดเก็บข้อมูลนักเรียนโดยใช้แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน พร้อมกับนัดวันส่งกลับ

2.สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 1 เขต 2 และ เขต 3 จัดส่งแบบสอบถามให้โรงเรียนกลุ่มเป้าหมายเพื่อตอบแบบสอบถาม พร้อมกับนัดวันส่งกลับ

3.ผู้วิจัยในพื้นที่ไปรับแบบสอบถามกลับคืนที่สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 1 เขต 2 และ เขต 3

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอนให้เหมาะสมกับลักษณะข้อมูล ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1.นำแบบสอบถามที่ได้จากการเก็บข้อมูลตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม

2.วิเคราะห์สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยใช้วิธีวิเคราะห์ข้อมูลด้วยความถี่ (Frequency) และร้อยละ (Percentage)

3.วิเคราะห์พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนโดยการหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยมีเกณฑ์การแปลความหมายของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน ดังตาราง 15

ตาราง 15 เกณฑ์การแปลความหมายค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการรับบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน

ระดับ	พฤติกรรม
2.34 – 3.00	นักเรียนมีการแสดงพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนอยู่ในระดับดี
1.68 – 2.33	นักเรียนมีการแสดงพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าอยู่ในระดับปานกลาง
1.00 – 1.67	นักเรียนมีการแสดงพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าอยู่ในระดับปรับปรุง

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานีในครั้งนี้เพื่อให้ถูกต้องตามหลักระเบียบวิธีวิจัย ผู้วิจัยจึงเลือกใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย ผู้วิจัยได้ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือโดยการหาค่าความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) และหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม (Reliability) ดังนี้

1.1 หาค่าความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยวิธีการวิเคราะห์หาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามหลักประเด็นหลักของแบบสอบถาม โดยใช้สูตรการหาค่า IC (Index of Congruence) ของ พวงรัตน์ ทวีรัตน์ (2540)

$$IC = \frac{\Sigma R}{N}$$

เมื่อ	IC	แทน	ดัชนีความสอดคล้องของข้อความกับประเด็นหลักที่ศึกษา
	ΣR	แทน	ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด
	N	แทน	จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

1.2 หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา Alpha Coefficient ของครอนบัค (Cronbach's Alpha Coefficient) (Cronbach, 1990) ดังนี้

$$\alpha_K = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\Sigma S_i^2}{S_t^2} \right]$$

เมื่อ	α_K	แทน	ความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม
	ΣS_i^2	แทน	ผลรวมค่าความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ
	S_t^2	แทน	ความแปรปรวนของแบบสอบถามทั้งฉบับ
	K	แทน	จำนวนข้อในแบบสอบถาม

2. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Arithmetic Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ดังนี้

2.1 ค่าร้อยละ (Percentage) โดยใช้สูตรของ Elifson และคณะ (1990)

$$\text{ร้อยละ} = \frac{\text{ความถี่ของรายการนั้น} \times 100}{\text{ความถี่ทั้งหมด}}$$

2.2 ค่าเฉลี่ย (Arithmetic Mean) โดยใช้สูตรของ Ferguson (1990)

$$\bar{X} = \frac{\Sigma X}{n}$$

เมื่อ	$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ยของคะแนน
	ΣX	แทน	ผลรวมของคะแนน
	n	แทน	จำนวนผู้ตอบ

2.3 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) โดยใช้สูตรของ Ferguson (1990)

$$S = \sqrt{\frac{\Sigma X^2 - \frac{(\Sigma X)^2}{n}}{n-1}}$$

เมื่อ	S	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน
	ΣX^2	แทน	ผลรวมของคะแนนที่ยกกำลังสอง
	$(\Sigma X)^2$	แทน	ผลรวมคะแนนก่อนยกกำลังสอง
	n	แทน	จำนวนผู้ตอบ

ระยะที่ 2 การนำเสนอแนวทางจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี และผลจากการดำเนินงานตามแนวทางทางการจัดอาหารเข้าเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ภายใต้โครงการอาหารเข้าเพื่อน้อง “นักเรียนอัมตอง ผู้ปกครองอัมใจ”

การนำเสนอแนวการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานีและผลจากการดำเนินเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ผู้วิจัยได้นำสาเหตุของปัญหาภาวะทุพโภชนาการและพฤติกรรมบริโภคอาหารของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ในระยะที่ 1 มาใช้เป็นข้อมูลในการยกแนวทาง และให้ความสำคัญในการเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่มีผลงานเชิงประจักษ์ที่สามารถลดภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนได้สูงสุด เป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญ โดยแบ่งเป็น 2 ขั้นตอน คือ

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาและพัฒนาแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants)

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) เป็นผู้บริหารสถานศึกษา ครูประจำชั้น และผู้ปกครองนักเรียน ที่สามารถแก้ไขลดปัญหาภาวะทุพโภชนาการได้สูงสุด ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 1 เขต 2 และ เขต 3 เขตพื้นที่การศึกษาระยะ 3 โรงเรียน จากโรงเรียนขนาดเล็ก ขนาดกลาง ขนาดใหญ่ รวมผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้งสิ้น 9 โรงเรียน จำนวน 27 คนเพื่อสัมภาษณ์เจาะลึก (In-depth Interview) สามารถแสดงรายชื่อผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ดังตาราง 16-18

ตาราง 16 แสดงรายชื่อโรงเรียนที่คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

สพป.ปัตตานี	ขนาดโรงเรียน	โรงเรียน	ลำดับภาวะทุพโภชนาการ	จำนวนผู้ให้ข้อมูลสำคัญ
เขต 1	ใหญ่	บ้านบูดี	1	3
	กลาง	บ้านเปียะ	1	3
	เล็ก	บ้านท่ากำชำ	1	3
เขต 2	ใหญ่	บ้านวังกว้าง	1	3
	กลาง	บ้านท่าเรือ	1	3
	เล็ก	บ้านป้านัน	1	3
เขต 3	ใหญ่	ชุมชนบ้านละหารมิตรภาพที่ 113	1	3
	กลาง	บ้านปล่องหอย	1	3
	เล็ก	บ้านมะกอก	1	3

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การศึกษาแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี เพื่อให้ได้แนวทางที่เหมาะสม ผู้วิจัยจึงได้สร้างเครื่องมือในการวิจัยเป็นแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-Structured Interview Protocol) ที่สร้างขึ้นจากการบูรณาการแนวคิดการสร้างแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการ กับ ผลการศึกษาข้อมูล ในระยะที่ 1 และได้กำหนดประเด็นในการสัมภาษณ์ผู้บริหารสถานศึกษา ครูประจำชั้นและผู้ปกครองนักเรียน จำนวน 3 ฉบับ ประกอบด้วย

ฉบับที่ 1 แบบสัมภาษณ์ผู้บริหารสถานศึกษา แนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี (รายละเอียดดังภาคผนวก ค) โดยสร้างเป็นข้อคำถามชนิดปลายเปิด (Open Ended) มี 2 ตอน

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ให้การสัมภาษณ์ และรายละเอียดเกี่ยวกับการสัมภาษณ์ ประกอบด้วย ข้อมูลผู้ให้สัมภาษณ์ ชื่อผู้สัมภาษณ์ และ วัน เวลา สถานที่ ที่สัมภาษณ์

ตอนที่ 2 ประเด็นที่ใช้ในการสัมภาษณ์ซึ่งมีลักษณะเป็นข้อคำถามปลายเปิด จำนวน 7 ข้อ ประกอบด้วย 1) ชื่อรูปแบบหรือแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการ 2) หลักการหรือวัตถุประสงค์ของรูปแบบหรือแนวทาง 3) วิธีการ ขั้นตอนการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการ 4) ปัจจัยหรือเงื่อนไขความสำเร็จในการบริหารแนวทางการจัดการอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการ 5) แนวคิดโมเดล/แนวปฏิบัติที่ดี (Best practice) ในการแก้ปัญหาภาวะทุพโภชนาการหรือจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการ 6) บทบาทของครูประจำชั้น และผู้ปกครองที่มีช่วยสนับสนุนการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการ และ 7) ข้อเสนอแนะ ในการสร้างแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการ

ฉบับที่ 2 แบบสัมภาษณ์ครูประจำชั้น แนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี (รายละเอียดดังภาคผนวก ค) โดยสร้างเป็นข้อคำถามชนิดปลายเปิด (Open Ended) มี 2 ตอน

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ให้การสัมภาษณ์ และรายละเอียดเกี่ยวกับการสัมภาษณ์ ประกอบด้วย ข้อมูลผู้ให้สัมภาษณ์ ชื่อผู้สัมภาษณ์ และ วัน เวลา สถานที่ ที่สัมภาษณ์

ตอนที่ 2 ประเด็นที่ใช้ในการสัมภาษณ์ซึ่งมีลักษณะเป็นข้อคำถามปลายเปิด จำนวน 7 ข้อ ประกอบด้วย 1) ชื่อรูปแบบหรือแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการ 2) หลักการหรือวัตถุประสงค์ของรูปแบบหรือแนวทาง 3) วิธีการ ขั้นตอนการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการ 4) ปัจจัยหรือเงื่อนไขความสำเร็จในการบริหารแนวทางการจัดการอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการ 5) แนวคิดโมเดล/แนวปฏิบัติที่ดี (Best practice) ในการแก้ปัญหาภาวะทุพโภชนาการหรือจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการ 6) บทบาทของผู้บริหารสถานศึกษาและผู้ปกครองที่มีช่วยสนับสนุนการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการ และ 7) ข้อเสนอแนะ แนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการ

ฉบับที่ 3 แบบสัมภาษณ์ผู้ปกครองนักเรียน แนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี (รายละเอียดดังภาคผนวก ค) โดยสร้างเป็นข้อคำถามชนิดปลายเปิด (Open Ended) มี 2 ตอน

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ให้การสัมภาษณ์ และรายละเอียดเกี่ยวกับการสัมภาษณ์ ประกอบด้วย ข้อมูลผู้ให้สัมภาษณ์ ชื่อผู้สัมภาษณ์ และ วัน เวลา สถานที่ ที่สัมภาษณ์

ตอนที่ 2 ประเด็นที่ใช้ในการสัมภาษณ์ซึ่งมีลักษณะเป็นข้อคำถามปลายเปิด จำนวน 5 ข้อ ประกอบด้วย 1) การมีส่วนร่วมหรือวิธีที่ส่งเสริมให้นักเรียนได้รับประทานอาหารเข้าที่มีคุณภาพทุกวัน 2) ขั้นตอนวิธีการในการจัดรายการอาหารเข้าที่มีคุณภาพให้นักเรียน 3) การเปลี่ยนแปลงของนักเรียนหลังเข้าร่วมโครงการการจัดอาหารเข้าเพื่อน้อง นักเรียนอ้อมท้อง ผู้ปกครองอ้อมใจ 4) ความต้องการให้โรงเรียนหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสนับสนุนการจัดอาหารเข้าเพื่อแก้ปัญหาและเสริมสร้างภาวะโภชนาการให้กับนักเรียน/บุตรหลานของท่านและ 5) ข้อคิดเห็นและเสนอแนะอื่นๆ

การสร้างและพัฒนาเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลแนวทางในการจัดอาหารอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นทั้งหมด 3 ฉบับ โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. กำหนดจุดมุ่งหมายของการสัมภาษณ์ ขอบเขตโครงสร้าง และศึกษารายละเอียดของเรื่องที่ต้องการสัมภาษณ์เพื่อกำหนดประเด็นในการสัมภาษณ์

2. สร้างแบบสัมภาษณ์เกี่ยวแนวทางการจัดอาหารอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี เกี่ยวกับแนวทางในการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการที่มีลักษณะเป็นแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi-structured interview Protocol)

3. นำแบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้นมานำเสนอผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน (รายนามภาคผนวก ก) ได้พิจารณาตรวจสอบความเหมาะสมและชัดเจนของภาษาที่ใช้

4. ทำการปรับปรุงแบบสัมภาษณ์ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญและนำไปทดลองใช้โดยการสัมภาษณ์ ผู้บริหารสถานศึกษา ครูประจำชั้น และผู้ปกครองนักเรียน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง ในโรงเรียนบ้านทุ่งโพธิ์ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 1 เพื่อทดสอบว่าจะสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์ที่ต้องการใช้ได้หรือไม่ (Usability) ซึ่งพบว่า ข้อคำถามทุกข้อในการสัมภาษณ์มีความเหมาะสม ผู้ถูกสัมภาษณ์เข้าใจในข้อคำถามที่ใช้สัมภาษณ์ ทำการปรับปรุงแก้ไขจัดทำแบบสัมภาษณ์ฉบับสมบูรณ์ (รายละเอียดภาคผนวก ค) และนำไปสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาแนวทางการจัดอาหารเช้าเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อหาแนวทางการจัดอาหารเช้าเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี รายละเอียดดังนี้

1. จัดทำหนังสือแจ้งสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 1 เขต 2 และเขต 3 แจ้งให้โรงเรียนตามรายชื่อให้ข้อมูลตามแบบสัมภาษณ์ได้ให้ความร่วมมือในการให้ข้อมูลพร้อมนัดวันสัมภาษณ์ โดยผู้วิจัย ได้ทำการสัมภาษณ์เชิงลึก เกี่ยวกับแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ตามประเด็นหัวข้อในแบบสัมภาษณ์ทั้ง 3 ฉบับ (รายละเอียดภาคผนวก ค)

2. ทำการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมายผู้บริหารสถานศึกษา ครูประจำชั้น และผู้ปกครองนักเรียน ซึ่งผู้วิจัย ได้ดำเนินการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมาย กลุ่มละ 9 คน ที่มาจากโรงเรียนขนาดเล็ก ขนาดกลาง ขนาดใหญ่ ผ่านระบบออนไลน์โดยใช้แบบสอบถามกึ่งโครงสร้าง ในระหว่างวันที่ 14 -15

ธันวาคม 2565 จำนวน 9 โรงเรียน ประกอบด้วย โรงเรียนมะกอก โรงเรียนวังกว้าง โรงเรียนบ้านเปี้ยะ โรงเรียนบ้านป่านัน โรงเรียนบ้านบุติ โรงเรียนชุมชนบ้านละหารมิตรภาพที่ 13 โรงเรียนบ้านท่ากำชำ โรงเรียนบ้านปล่องหอย และโรงเรียนบ้านท่าเรือ

3. นำประเด็นที่ได้จากการสัมภาษณ์มาทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลแนวทางการจัดอาหารเข้าเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ตามขั้นตอนระเบียบวิธีวิจัยโดยเลือกวิธีการวิเคราะห์ข้อมูลให้เหมาะสมกับลักษณะข้อมูล ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1.ถอดเทปบทสัมภาษณ์ (Transcribing Interviews) ผู้วิจัยได้ดำเนินการโดยนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ มาถอดเทปคำต่อคำ ตามข้อคำถามของแบบสัมภาษณ์ เขียนใส่สมุด พิมพ์เก็บไว้ในคอมพิวเตอร์แยกตามประเด็น และหัวข้อที่กำหนดไว้ในแบบสัมภาษณ์ คือ สถานภาพของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์และรายละเอียดเกี่ยวกับการสัมภาษณ์ สถานที่ วัน เวลา และประเด็นที่ใช้สัมภาษณ์

2.การจัดเก็บบทสัมภาษณ์เข้าแฟ้มเอกสาร (Filing Transcription) ผู้วิจัยได้ดำเนินการโดยนำข้อมูลที่ได้จากการถอดเทป มาแยกเป็นแฟ้มจากการสัมภาษณ์ผู้บริหารสถานศึกษา ครูประจำชั้น และผู้ปกครองของนักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการโดยจัดเรียงตามลำดับโรงเรียนที่ทำการสัมภาษณ์ทั้ง 3 แฟ้มเพื่อรอการตรวจสอบข้อมูลที่ถูกต้องอีกครั้งหนึ่ง

3.แยกประเภทและจัดหมู่ของข้อมูล (Sorting and Coding Data) ผู้วิจัยนำข้อมูลจากแฟ้มข้อมูลที่ได้มาอ่านทบทวนข้อมูลหลายครั้งและจับประเด็นเพื่อสร้างข้อสรุปที่น่าสนใจ ที่เกี่ยวข้องกับประเด็นที่ต้องการศึกษาตามข้อคำถามของแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง แยกตามประเด็น 1) ชื่อแนวทาง 2) หลักการหรือวัตถุประสงค์ของแนวทาง 3) วิธีการ ขั้นตอนการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการ 4) เงื่อนไขความสำเร็จในการบริหารจัดการอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการ 5) แนวคิดโมเดล/แนวปฏิบัติที่ดี(Best practice) ในการแก้ปัญหาภาวะทุพโภชนาการหรือจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการ และ 6) ข้อเสนอแนะ ในการสร้างแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการ

4.ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการใส่รหัส (Open-coding) ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการใส่รหัส เพื่อจำแนกชนิดของข้อมูล (Typological Analysis) ผู้วิจัยได้ดำเนินการโดยการนำประเด็นข้อสรุปที่ได้ มาเปลี่ยนเป็นประเด็น รหัส ด้วยการให้รหัสตามแนวคิดที่สัมพันธ์กันประกอบด้วย 6 ส่วน 1) ชื่อแนวทาง 2) หลักการหรือวัตถุประสงค์ของแนวทาง 3) วิธีการ ขั้นตอนการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการ 4) เงื่อนไขความสำเร็จในการบริหารจัดการอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการ 5) แนวคิดโมเดล/แนวปฏิบัติที่ดี(Best practice) ในการแก้ปัญหาภาวะทุพโภชนาการหรือจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการ และ 6) ข้อเสนอแนะ ในการสร้างแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการ

5.การวิเคราะห์แนวทางการจัดอาหารเข้า และใจความหลักของข้อมูล (Identifying Patterns and Themes) ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์หาแนวทางในการจัดอาหารเข้า เพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ผู้วิจัยได้ดำเนินการโดยการนำข้อมูลที่ได้จากการใส่รหัสทั้ง 6 ส่วน นำบทสัมภาษณ์มาเปรียบเทียบความเหมือนและความต่างของข้อมูลในแต่ละบทสัมภาษณ์ ทำการเปรียบเทียบข้อมูลในแต่ละโรงเรียนโดยใช้วิธีการเปรียบเทียบสลับไปสลับมา เพื่อศึกษาความเหมือนและความต่าง ของข้อมูล หลังจากนั้นจึงนำประเด็นที่พบที่เป็นใจความหลักในเรื่องเดียวกันมารวบรวมไว้ด้วยกันตามประเด็นที่ต้องการศึกษาตามแบบสัมภาษณ์เพื่อสร้างในแนวทางการจัดอาหารเข้าเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

6.การสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย (Analytic Induction) หลังจากผู้วิจัยได้ข้อมูลข้อสรุปย่อยตามประเด็นการสัมภาษณ์ของแต่ละโรงเรียนครบแล้ว ผู้วิจัยจึงนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ทั้ง 27 โรงเรียน 3 กลุ่มเป้าหมาย มาทำการวิเคราะห์ข้อมูล โดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) เปรียบเทียบความเหมือนและความต่าง (Constant Comparative Techniques) ของข้อมูลมาสร้างเป็นข้อสรุป ในแต่ละประเด็นในแนวทางการจัดอาหารเข้าเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

7.นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์โรงเรียนทั้ง 9 โรงเรียนและข้อมูลจากการลงพื้นที่ของผู้วิจัยมาสังเคราะห์จัดทำเป็นแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ของสำนักงานกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษา

8.นำเสนอแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนในจังหวัดปัตตานี จากการสัมภาษณ์ในโรงเรียนทั้ง 9 โรงเรียน และแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของสำนักงานกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษา

ขั้นตอนที่ 2 การนำเสนอผลการใช้แนวทางการดำเนินงานอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานีภายใต้โครงการอาหารเข้าเพื่อน้อง “นักเรียนอัมทอง ผู้ปกครองอัมใจ”

1.การเปรียบเทียบภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานีก่อนและหลังดำเนินการตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการ

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการเปรียบเทียบภาวะทุพโภชนาการเป็นนักเรียนชั้นอนุบาล 2 – ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีภาวะทุพโภชนาการน้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอม) นักเรียนที่มีส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (เตี้ย) นักเรียนที่มีทั้งน้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์และมีส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอมและเตี้ย) ในคนเดียวกัน ปีการศึกษา 2565 จากโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการจำนวน

162 โรงเรียน นักเรียนจำนวน 5,859 คน จำแนกเป็นนักเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษาปัตตานี เขต 1 จำนวน 78 โรงเรียน นักเรียนจำนวน 3,348 คน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษปัตตานี เขต 2 จำนวน 48 โรงเรียน นักเรียนจำนวน 1,742 คน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษปัตตานีเขต 3 จำนวน 36 โรงเรียน นักเรียนจำนวน 769 คน

วิธีดำเนินการวิจัย

การเปรียบเทียบภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี โดยมีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1.การศึกษาข้อมูลภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนรายบุคคลก่อนดำเนินการ โดยทำการเก็บข้อมูลภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนชั้นอนุบาล 2 – ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีภาวะทุพโภชนาการน้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอม) นักเรียนที่มีส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (เตี้ย) นักเรียนที่มีทั้งน้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์และมีส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอมและเตี้ย) ในคนเดียวกัน ปีการศึกษา 2565 จากโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการจำนวน 162 โรงเรียน นักเรียนจำนวน 5,859 คน จำแนกเป็นนักเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษปัตตานี เขต 1 จำนวน 78 โรงเรียน นักเรียนจำนวน 3,348 คน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษปัตตานี เขต 2 จำนวน 48 โรงเรียน นักเรียนจำนวน 1,742 คน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษปัตตานี เขต 3 จำนวน 36 โรงเรียน นักเรียนจำนวน 769 คน โดยให้รายงานภาวะทุพโภชนาการของนักเรียน ผ่านระบบ SLS : School lunch system (ข้อมูล ณ วันที่ 10 มิถุนายน 2565)

2.การศึกษาข้อมูลภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนรายบุคคลหลังดำเนินการ โดยทำการเก็บข้อมูลภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนชั้นอนุบาล 2 –ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีภาวะทุพโภชนาการน้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอม) นักเรียนที่มีส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (เตี้ย) นักเรียนที่มีทั้งน้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์และมีส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอมและเตี้ย) ในคนเดียวกัน ปีการศึกษา 2565 จากโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการจำนวน 162 โรงเรียน นักเรียนจำนวน 5,859 คน จำแนกเป็นนักเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษปัตตานี เขต 1 จำนวน 78 โรงเรียน นักเรียนจำนวน 3,348 คน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษปัตตานี เขต 2 จำนวน 48 โรงเรียน นักเรียนจำนวน 1,742 คน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษปัตตานี เขต 3 จำนวน 36 โรงเรียน นักเรียนจำนวน 769 คน ให้รายงานภาวะทุพโภชนาการของนักเรียน ผ่านระบบ SLS : School lunch system (ข้อมูล ณ วันที่ 10 พฤศจิกายน 2565)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนรายบุคคลในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1.สำนักงานกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวัน สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน แจงหนังสือ ถึงผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษในเขตจังหวัดปัตตานี (รายละเอียดดังภาคผนวก ข) เพื่อขอความร่วมมือในการรายงานข้อมูลภาวะทุพโภชนาการ

ของนักเรียนผ่านระบบผ่านระบบ SLS : School lunch system จำนวน 2 ครั้ง (ข้อมูล ณ วันที่ 10 มิถุนายน 2565 และวันที่ 10 พฤศจิกายน 2565)

- 1.ทำการประมวลข้อมูลภาวะทุพโภชนาการของนักเรียน ก่อนและหลังดำเนินการผ่านระบบ SLS : School lunch system
- 2.นำเสนอเปรียบเทียบข้อมูลภาวะทุพโภชนาการ ก่อนและหลังดำเนินการ

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอนระเบียบวิธีวิจัยโดยเลือกวิธีการวิเคราะห์ข้อมูลให้เหมาะสมกับลักษณะข้อมูล โดยใช้การหาค่าเปรียบเทียบจำนวนนักเรียนและหาค่าร้อยละ (Percentage) ภาวะทุพโภชนาการ ก่อนและหลังดำเนินการ

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติค่าร้อยละ (Percentage) โดยใช้สูตรของ Elifson และคณะ (1990)

$$\text{ร้อยละ} = \frac{\text{ความถี่ของรายการนั้น} \times 100}{\text{ความถี่ทั้งหมด}}$$

2.การศึกษาระดับความพึงพอใจของนักเรียน ผู้ปกครองนักเรียน ครูประจำชั้นและ ผู้บริหารสถานศึกษา หลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานีภายใต้โครงการอาหารเช้าเพื่อน้อง “นักเรียนอิ่มท้อง ผู้ปกครองอึ้งใจ”

การศึกษาระดับความพึงพอใจของนักเรียน ผู้ปกครองนักเรียน ครูประจำชั้นและผู้บริหารสถานศึกษา หลังการดำเนินงานตามแนวการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีความเกี่ยวข้องกันผู้วิจัยจึงได้ดำเนินการดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย นักเรียน ผู้ปกครองนักเรียน ครูประจำชั้นและผู้บริหารสถานศึกษา ดังนี้

นักเรียนชั้นอนุบาล 2 – ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีภาวะทุพโภชนาการน้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอม) นักเรียนที่มีส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (เตี้ย) นักเรียนที่มีทั้งน้ำหนักต่อ

ส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์และมีส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอมและเตี้ย) ในคนเดียวกันปีการศึกษา 2565 จากโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการจำนวน 162 โรงเรียน นักเรียนจำนวน 5,859 คน จำแนกเป็นนักเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 1 จำนวน 78 โรงเรียนนักเรียนจำนวน 3,348 คน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 2 จำนวน 48 โรงเรียนนักเรียนจำนวน 1,742 คน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 3 จำนวน 36 โรงเรียน นักเรียนจำนวน 769 คน โดยจำแนกตามขนาดโรงเรียน ดังตาราง 17

ตาราง 17 แสดงจำนวนนักเรียน จำแนกตามเขตพื้นที่การศึกษาและขนาดโรงเรียน

สำนักงานเขต	จำนวนนักเรียนที่มี ภาวะทุพโภชนาการ (คน)	ขนาดโรงเรียน		
		ใหญ่	กลาง	เล็ก
สพป.ปัตตานี เขต 1	3,348	1,464	1,389	495
สพป.ปัตตานี เขต 2	1,742	600	862	280
สพป.ปัตตานี เขต 3	769	165	496	108
รวม	5,859	2,229	2,747	883

ผู้ปกครองนักเรียนชั้นอนุบาล 2 – ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีภาวะทุพโภชนาการ น้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอม) นักเรียนที่มีส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (เตี้ย) นักเรียนที่มีทั้ง น้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์และมีส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอมและเตี้ย) ในคนเดียวกัน จาก โรงเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ปีการศึกษา 2565 จำนวน 5,859 คน

ครูประจำชั้นนักเรียนชั้นอนุบาล 2 – ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีภาวะทุพโภชนาการ น้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอม) นักเรียนที่มีส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (เตี้ย) นักเรียนที่มีทั้ง น้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์และมีส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอมและเตี้ย) ในคนเดียวกันจาก โรงเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ปีการศึกษา 2565 โรงเรียนละ 1 คน (คัดเลือกตามคุณสมบัติ เป็นครูประจำชั้นที่ดูแลนักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการมากที่สุด) จำนวน 162 คน

ผู้บริหารสถานศึกษาในโรงเรียนที่มีนักเรียนชั้นอนุบาล 2 – ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มี ภาวะทุพโภชนาการ น้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอม) นักเรียนที่มีส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (เตี้ย) นักเรียนที่มีทั้งน้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์และมีส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอมและเตี้ย) ในคนเดียวกัน จากโรงเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ปีการศึกษา 2565 จำนวน 162 คน

กลุ่มตัวอย่าง

นักเรียนได้กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางเครซีเมอร์แกน (Krejcie and Morgan, 1970) ได้กลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะทุพโภชนาการ น้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอม) นักเรียนที่มีส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (เตี้ย) นักเรียนที่มีทั้งน้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์และมี

ส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอมและเตี้ย) ในคนเดียวกัน ปีการศึกษา 2565 จำนวน 363 คน แต่เพื่อให้สามารถเก็บข้อมูลนักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการให้ครบตามสภาวะทุพโภชนาการ จึงทำให้อตัวอย่างที่ได้มีจำนวน 528 คน โดยผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage sampling) มีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 สุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) จากประชากร 3 เขตพื้นที่การศึกษา ผู้วิจัยคำนวณหาสัดส่วน (Proportion to size) ของการสุ่มตัวอย่างทั้งหมดดังตาราง 18

ตาราง 18 แสดงจำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 1-3

สำนักงานเขต	จำนวนนักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการ (คน)	กลุ่มตัวอย่าง (คน)
สพป.ปัตตานี เขต 1	3,348	264
สพป.ปัตตานี เขต 2	1,742	151
สพป.ปัตตานี เขต 3	769	113
รวม	5,859	528

ขั้นที่ 2 สุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) จากประชากร 3 ขนาดโรงเรียน คือ ขนาดใหญ่ ขนาดกลาง และขนาดเล็ก ในแต่ละเขตพื้นที่การศึกษา การสุ่มเลือกจากทุกโรงเรียน เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างกระจายครอบคลุมทุกขนาดโรงเรียน ผู้วิจัยใช้แบบแบ่งชั้นภูมิที่ไม่อาศัยสัดส่วนโดยแบ่งเป็นโควตา (Quota) ดังนี้

- 1.โรงเรียนขนาดใหญ่ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 1 จำนวน 18 โรง เลือกมาโรงเรียนละ 4 คน ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 72 คน
- 2.โรงเรียนขนาดใหญ่ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 2 จำนวน 7 โรง เลือกมาโรงเรียนละ 4 คน ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 28 คน
- 3.โรงเรียนขนาดใหญ่ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 3 จำนวน 5 โรง เลือกมาโรงเรียนละ 4 คน ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน
- 4.โรงเรียนขนาดกลาง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 1 จำนวน 40 โรง เลือกมาโรงเรียนละ 3 คน ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 120 คน
- 5.โรงเรียนขนาดกลาง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 2 จำนวน 25 โรง เลือกมาโรงเรียนละ 3 คน ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 75 คน
- 6.โรงเรียนขนาดกลาง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 3 จำนวน 22 โรง เลือกมาโรงเรียนละ 3 คน ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 66 คน
- 7.โรงเรียนขนาดเล็ก สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 1 จำนวน 24 โรง เลือกมาโรงเรียนละ 3 คน ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 72 คน

8.โรงเรียนขนาดเล็ก สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 2 จำนวน 16 โรงเรียนเลือกมาโรงเรียนละ 3 คน ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 48 คน

9.โรงเรียนขนาดเล็ก สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 2 จำนวน 9 โรงเรียนเลือกมาโรงเรียนละ 3 คน ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 27 คน

สามารถแสดงกลุ่มตัวอย่าง ดังตาราง 19

ตาราง 19 แสดงกลุ่มตัวอย่างนักเรียนที่ได้จากการเก็บโดยใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน

สพ.ปัตตานี	จำนวน โรงเรียน ขนาดใหญ่	จำนวน คน	จำนวน โรงเรียน ขนาดกลาง	จำนวน คน	จำนวน โรงเรียน ขนาดเล็ก	จำนวน คน
เขต1	18	72	40	120	24	72
เขต2	7	28	25	75	16	48
เขต3	5	20	22	66	9	27
รวม		120		261		147
จำนวน กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด			528			

ผู้ปกครองนักเรียนชั้นอนุบาล 2 – ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีภาวะทุพโภชนาการ น้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอม) นักเรียนที่มีส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (เตี้ย) นักเรียนที่มีทั้ง น้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์และมีส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอมและเตี้ย) ในคนเดียวกัน ปีการศึกษา 2565 จากโรงเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ที่บุตร หลานเป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 528 คน

ครูประจำชั้นนักเรียนชั้นอนุบาล 2 – ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีภาวะทุพโภชนาการ น้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอม) นักเรียนที่มีส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (เตี้ย) นักเรียนที่มีทั้ง น้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์และมีส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอมและเตี้ย) ในคนเดียวกันปีการศึกษา 2565 จากโรงเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี โรงเรียนละ 1 คน (คัดเลือกตามคุณสมบัติเป็น ครูประจำชั้นที่ดูแลนักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการมากที่สุด) จำนวน 162 คน

ผู้บริหารสถานศึกษาในโรงเรียนที่มีนักเรียนชั้นอนุบาล 2 – ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มี ภาวะทุพโภชนาการน้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอม) นักเรียนที่มีส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (เตี้ย) นักเรียนที่มีทั้งน้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์และมีส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอมและเตี้ย) ในคนเดียวกัน จากโรงเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ปีการศึกษา 2565 จำนวน 162 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย

สำหรับเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลความพึงพอใจของนักเรียน ผู้ปกครอง ครูประจำชั้น และผู้บริหารสถานศึกษา หลังการดำเนินงานตามแนวการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้าง

ภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 4 ฉบับ (รายละเอียดภาคผนวก ค) ดังนี้

ฉบับที่ 1 แบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนต่อการดำเนินงานตาม
แนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี
ภายใต้โครงการอาหารเข้าเพื่อน้อง “นักเรียนอัมท้อง ผู้ปกครองอัมใจ” จำแนกเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับระดับความพึงพอใจของนักเรียนต่อ
แนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี
ภายใต้โครงการ “น้องอัมท้อง ผู้ปกครองอัมใจ” มีจำนวน 15 ข้อ โดยสร้างเป็นแบบมาตราส่วน
ประมาณค่า (Rating Scale) ชนิด 5 มาตราวัด และแบบสอบถามปลายเปิด ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมใน
การดำเนินโครงการ

ฉบับที่ 2 แบบสอบถามความพึงพอใจของผู้ปกครองนักเรียนต่อการดำเนินงานตาม
แนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี
ภายใต้โครงการอาหารเข้าเพื่อน้อง “นักเรียนอัมท้อง ผู้ปกครองอัมใจ” จำแนกเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับระดับความพึงพอใจของนักเรียนต่อการ
ดำเนินงานตามโครงการพัฒนาการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียน
ประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี มีจำนวน 15 ข้อ โดยสร้างเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating
Scale) ชนิด 5 มาตราวัด และแบบสอบถามปลายเปิด ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในการดำเนินโครงการ

ฉบับที่ 3 แบบสอบถามความพึงพอใจของครูประจำชั้นที่มีต่อการดำเนินงานตามแนว
ทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานีภายใต้
โครงการอาหารเข้าเพื่อน้อง “นักเรียนอัมท้อง ผู้ปกครองอัมใจ” ที่รับผิดชอบดูแลการแก้ไข
ภาวะทุพโภชนาการ จำแนกเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับระดับความพึงพอใจต่อการดำเนินงานตาม
แนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี
“ภายใต้โครงการ น้องอัมท้อง ผู้ปกครองอัมใจ” ใน 3 ด้าน ได้แก่ด้านปัจจัยนำเข้า ด้านกระบวนการ
ด้านผลผลิต มีจำนวน 23 ข้อ โดยสร้างเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ชนิด
5 มาตราวัดและแบบสอบถามปลายเปิด ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในการดำเนินโครงการ

ฉบับที่ 4 แบบสอบถามความพึงพอใจของผู้บริหารสถานศึกษาต่อการดำเนินงาน
ตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัด
ปัตตานี “ภายใต้โครงการ น้องอัมท้อง ผู้ปกครองอัมใจ” จำแนกเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับระดับความพึงพอใจต่อการดำเนินงานตาม
แนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี
ภายใต้โครงการอาหารเข้าเพื่อน้อง “นักเรียนอัมท้อง ผู้ปกครองอัมใจ” ใน 3 ด้าน ได้แก่ด้านปัจจัย

นำเข้า ด้านกระบวนการ ด้านผลผลิต มีจำนวน 20 ข้อ โดยสร้างเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ชนิด 5 มาตราวัดและแบบสอบถามปลายเปิด ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในการดำเนินโครงการ โดยแบบสอบถามทั้ง 4 ฉบับมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังตาราง 20

ตาราง 20 แสดงระดับเกณฑ์การให้คะแนนของแบบสอบถามระดับความพึงพอใจ

ข้อความทางบวก	หมายถึง	คำชี้แจง
5	พึงพอใจมากที่สุด	ข้อความนั้นตรงกับความชอบ/ความพึงพอใจต่อการดำเนินการมากที่สุด
4	พึงพอใจมาก	ข้อความนั้นตรงกับความชอบ/ความพึงพอใจต่อการดำเนินการมาก
3	พึงพอใจปานกลาง	ข้อความนั้นตรงกับความชอบ/ความพึงพอใจต่อการดำเนินการปานกลาง
2	พึงพอใจน้อย	ข้อความนั้นตรงกับความชอบ/ความพึงพอใจต่อการดำเนินการน้อย
1	พึงพอใจน้อยที่สุด	ข้อความนั้นตรงกับความชอบ/ความพึงพอใจต่อการดำเนินการน้อยที่สุด

การสร้างและพัฒนาเครื่องมือ

การสร้างเครื่องมือการวิจัยในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยได้สร้างเป็นแบบสอบถามระดับความพึงพอใจและเพื่อให้ได้แบบสอบถามความพึงพอใจที่มีคุณภาพเหมาะสมและมีค่าความเชื่อมั่นสูง ผู้วิจัยจึงได้ดำเนินการสร้างและหาคุณภาพของแบบสอบถามดังนี้

1.ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี โครงการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี และศึกษาวิธีการสร้างแบบสอบถามจากตำรา เอกสาร และงานวิจัยต่าง ๆ เพื่อเตรียมสร้างแบบสอบถาม

2.เขียนนิยามปฏิบัติการของระดับความพึงพอใจต่อโครงการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องและเขียนคำถามเพื่อให้ครอบคลุมตามลักษณะที่ต้องการวัดโดยผู้วิจัยได้กำหนดโครงสร้างแบบสอบถาม โดยแบ่งเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม และส่วนที่ 2 เป็นข้อความคำถามเกี่ยวกับ ปัจจัย กระบวนการขั้นตอน ผลการดำเนินงาน จำนวน 4 ฉบับ สำหรับผู้บริหารสถานศึกษา ครูประจำชั้น นักเรียนและผู้ปกครองนักเรียน

3. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นมาตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) เป็นการตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับโครงสร้างหรือองค์ประกอบที่มุ่งวัด รวมถึงการพิจารณาตรวจสอบความเหมาะสมและชัดเจนของภาษาที่ใช้โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน โดยพิจารณาจากค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์เฉพาะและองค์ประกอบที่มุ่งวัด (Index of Item-Objective Congruence: IOC) โดยให้คะแนนเป็น 3 ลักษณะดังนี้

- +1 หมายถึง มีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์เฉพาะ
- 0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่ามีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์เฉพาะ
- 1 หมายถึง ไม่มีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์เฉพาะ

และคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ตั้งแต่ 0.60 ขึ้นไป โดยพบว่าข้อคำถามมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ทุกข้อตั้งแต่ 0.80 – 1.00 ทั้ง 4 ฉบับ

4. ทำการปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถามตามที่คุณเชี่ยวชาญแนะนำ และนำไปทดลองใช้ (Try-Out) กับนักเรียนในเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 1-3 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน โดยจัดส่งแบบสอบถามที่สร้างขึ้น จำนวน 30 ฉบับ ให้กับคณะผู้วิจัยในพื้นที่จังหวัดปัตตานี ได้ออกเก็บรวบรวมข้อมูลรับคืนแบบสอบถามด้วยตนเอง

5. นำแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์และให้คะแนน หลังจากนั้นจึงนำมาหาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) (Cronbach, 1990) โดยมีเกณฑ์ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามต้องไม่ต่ำกว่า .70 จึงเป็นแบบสอบถามที่เชื่อถือได้ พบว่าแบบสอบถามความพึงพอใจสำหรับ นักเรียน ผู้ปกครองนักเรียน ครูประจำชั้นและผู้บริหารสถานศึกษา มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ 0.968 , 0.931 , 0.965 และ 0.973 ตามลำดับ จึงจัดพิมพ์เป็นแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. สำนักงานกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวัน สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้จัดทำหนังสือแจ้งให้สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเขต 1 เขต 2 และ เขต 3 แจ้งให้โรงเรียนตามกลุ่มตัวอย่างที่กำหนด ได้จัดเก็บข้อมูลโดยใช้ระดับความพึงพอใจต่อแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ภายใต้โครงการอาหารเข้าเพื่อน้อง “นักเรียนอิ่มท้อง ผู้ปกครองอิ่มใจ” (รายละเอียดภาคผนวก ข)

2. สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 1 เขต 2 และเขต 3 ได้จัดส่งแบบสอบถามให้โรงเรียนกลุ่มเป้าหมายเพื่อตอบแบบสอบถาม พร้อมกับนัดวันส่งกลับ

3. ผู้วิจัยไปรับแบบสอบถามกลับคืนที่สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 1 เขต 2 และเขต 3

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอนระเบียบวิธีวิจัยโดยเลือกวิธีการวิเคราะห์ข้อมูลให้เหมาะสมกับลักษณะข้อมูล ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. นำแบบสอบถามที่ได้จากการเก็บข้อมูลมาตรวจสอบสภาพความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม
2. วิเคราะห์สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยใช้วิธีวิเคราะห์ข้อมูลด้วยความถี่ (Frequency) และร้อยละ (Percentage)
3. วิเคราะห์ระดับความพึงพอใจของ นักเรียน ผู้ปกครองนักเรียน ครูประจำชั้น และผู้บริหารสถานศึกษา ต่อแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียน ประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ภายใต้โครงการอาหารเช้าเพื่อน้อง “นักเรียนอิ่มท้อง ผู้ปกครองอิ่มใจ” โดยการหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยมีเกณฑ์การแปลความหมายของค่าเฉลี่ยพฤติกรรม การบริโภคอาหารเช้าของนักเรียน ตามแนวคิดของ เบสท์ (Best. 1997 : 190) ดังตาราง 21

ตาราง 21 เกณฑ์การแปลความหมายระดับความพึงพอใจ

ระดับ	ระดับความพึงพอใจ
4.50 – 5.00	ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจระดับมากที่สุด
3.50 – 4.49	ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจระดับมาก
2.50 – 3.49	ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจระดับปานกลาง
1.50 – 2.49	ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจระดับน้อย
0.50 – 1.49	ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจระดับน้อยที่สุด

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาระดับความพึงพอใจของ นักเรียน ผู้ปกครอง ครูประจำชั้น และผู้บริหารสถานศึกษา ต่อแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ภายใต้โครงการอาหารเช้าเพื่อน้อง “นักเรียนอิ่มท้อง ผู้ปกครองอิ่มใจ” ในครั้งนี้เพื่อให้ถูกต้องตามหลักระเบียบวิธีวิจัย ผู้วิจัยจึงเลือกใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย ผู้วิจัยได้ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือโดยการหาค่าความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) และหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม (Reliability) ดังนี้

1.1 หาค่าความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยวิธีการ

วิเคราะห์หาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามหลักประเด็นหลักของแบบสอบถาม โดยใช้สูตรการหาค่า IC (Index of Congruence) ของ พวงรัตน์ ทวีรัตน์ (2540)

$$IC = \frac{\Sigma R}{N}$$

เมื่อ	IC	แทน	ดัชนีความสอดคล้องของข้อความกับประเด็นหลักที่ศึกษา
	ΣR	แทน	ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด
	N	แทน	จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

1.2 หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา Alpha Coefficient ของ ครอนบัค (Cronbach's Alpha Coefficient) (Cronbach, 1990) โดยใช้สูตร

$$\alpha_K = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\Sigma S_i^2}{S_t^2} \right]$$

เมื่อ	α_K	แทน	ความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม
	ΣS_i^2	แทน	ผลรวมค่าความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ
	S_t^2	แทน	ความแปรปรวนของแบบสอบถามทั้งฉบับ
	K	แทน	จำนวนข้อในแบบสอบถาม

2. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Arithmetic Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ดังนี้

2.1 ค่าร้อยละ (Percentage) โดยใช้สูตรของ Elifson และคณะ (1990)

$$\text{ร้อยละ} = \frac{\text{ความถี่ของรายการนั้น} \times 100}{\text{ความถี่ทั้งหมด}}$$

2.2 ค่าเฉลี่ย (Arithmetic Mean) โดยใช้สูตรของ Ferguson (1990)

$$\bar{X} = \frac{\Sigma X}{n}$$

เมื่อ	$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ยของคะแนน
	ΣX	แทน	ผลรวมของคะแนน
	n	แทน	จำนวนผู้ตอบ

2.3 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) โดยใช้สูตรของ Ferguson (1990)

$$S = \sqrt{\frac{\Sigma X^2 - \frac{(\Sigma X)^2}{n}}{n-1}}$$

เมื่อ	S	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน
	ΣX^2	แทน	ผลรวมของคะแนนที่ยกกำลังสอง
	$(\Sigma X)^2$	แทน	ผลรวมคะแนนก่อนยกกำลังสอง
	n	แทน	จำนวนผู้ตอบ

3. การศึกษาพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานีภายใต้โครงการอาหารเข้าเพื่อน้อง “นักเรียนอิมท้อง ผู้ปกครองอิมใจ”

การดำเนินงานตามขั้นตอนนี้วิจัยได้ให้ความสำคัญในการเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่มีผลงานเชิงประจักษ์ที่สามารถลดภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนได้สูงสุดในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 1 เขต 2 และเขต 3 เขตพื้นที่การศึกษาระดับ 3 โรงเรียน ดังนี้

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants)

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ใช้ในการสัมภาษณ์ ประกอบด้วย ผู้บริหารสถานศึกษา ครูประจำชั้น และผู้ปกครองนักเรียน ที่มีผลงานเชิงประจักษ์ที่สามารถลดภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนได้สูงสุดในโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 1 เขต 2 และ เขต 3 เขตพื้นที่การศึกษาระดับ 3 โรงเรียน จากโรงเรียนขนาดเล็ก ขนาดกลาง ขนาดใหญ่ รวมผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้งสิ้น 9 โรงเรียน จำนวน 27 คน สามารถแสดงรายชื่อผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ดังตาราง 22

ตาราง 22 แสดงรายชื่อผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

สพ.ปัตตานี	ขนาด โรงเรียน	โรงเรียน	ลำดับภาวะ ทุพโภชนาการ	จำนวนผู้ให้ ข้อมูลสำคัญ
เขต 1	ใหญ่	บ้านบูดี	1	3
	กลาง	บ้านเปยะ	1	3
	เล็ก	บ้านท่ากำชำ	1	3
เขต 2	ใหญ่	บ้านวังกว้าง	1	3
	กลาง	บ้านท่าเรือ	1	3
	เล็ก	บ้านป่านัน	1	3
เขต 3	ใหญ่	ชุมชนบ้านละหารมิตรภาพที่ 113	1	3
	กลาง	บ้านปล่องหอย	1	3
	เล็ก	บ้านมะกอก	1	3

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเช้า เพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ภายใต้โครงการอาหารเช้าเพื่อน้อง “นักเรียนอิ่มท้อง ผู้ปกครองอิ่มใจ” ผู้วิจัยจึงได้ดำเนินการ ดังนี้

1. ทำการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) ซึ่งประกอบด้วย ผู้บริหารสถานศึกษา ครูประจำชั้น ผู้ปกครองนักเรียน ที่สามารถลดปัญหาภาวะทุพโภชนาการได้สูงสุดจำนวน 9 โรงเรียน จำแนก ขนาดละ 3 โรงเรียน

2. นำประเด็นที่ได้จากการสัมภาษณ์มาทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ตามประเด็นในแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับ พฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียน ได้แก่ พฤติกรรมการมาโรงเรียนก่อนเวลาโรงเรียนเข้าแถว การเข้าชั้นเรียน การร่วมกิจกรรมต่างๆ ของโรงเรียน สมาธิในการเรียน อัตราการมาเรียนของนักเรียน

3. จัดเขียนรายงานผลการสัมภาษณ์

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การศึกษาพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนในจังหวัดปัตตานีเพื่อให้ได้ข้อมูลที่เหมาะสม ผู้วิจัยจึงได้สร้างเครื่องมือในการวิจัย ในขั้นตอนนี้ จำนวน 1 ฉบับ เป็นแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-Structured Interview Protocol) ผู้บริหารสถานศึกษา ครูประจำชั้นและ ผู้ปกครองนักเรียน เกี่ยวกับพฤติกรรมการมาเรียนของนักเรียนหลังจากได้รับการช่วยเหลือแก้ไขภาวะทุพโภชนาการตามแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษา

ในจังหวัดปัตตานี (รายละเอียดดังภาคผนวก ค) เพื่อนำไปใช้ในการสัมภาษณ์ผู้บริหารสถานศึกษา ครูประจำชั้นและผู้ปกครอง โดยสร้างเป็นข้อคำถามชนิดปลายเปิด (Open Ended) มี 2 ตอน ตอนที่ 1 เป็นการสอบถามข้อมูลพื้นฐานของผู้ให้การสัมภาษณ์ และรายละเอียดเกี่ยวกับการสัมภาษณ์ ประกอบด้วย ข้อมูลผู้ให้สัมภาษณ์ ชื่อผู้สัมภาษณ์ และ วัน เวลา สถานที่ ที่สัมภาษณ์ ส่วนตอนที่ 2 เป็นประเด็นที่ใช้ในการสัมภาษณ์ซึ่งมีลักษณะเป็นข้อคำถามปลายเปิด จำนวน 5 ข้อ ประกอบด้วย พฤติกรรมการมาโรงเรียนก่อนเวลาโรงเรียนเข้าแถว การเข้าชั้นเรียน การร่วมกิจกรรมต่างๆของโรงเรียน สมาธิในการเรียน อัตราการมาเรียนของนักเรียน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล รายละเอียดดังนี้

1.สำนักงานกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวัน จัดทำหนังสือแจ้งให้สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 1 เขต 2 และเขต 3 แจ้งให้โรงเรียนตามรายชื่อได้ให้ข้อมูลตามแบบสัมภาษณ์ โดยผู้วิจัย ได้ทำการสัมภาษณ์เชิงลึก เกี่ยวกับพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนในจังหวัดปัตตานีตามประเด็นหัวข้อในแบบสัมภาษณ์ (รายละเอียดภาค ผนวก ค)

2.สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ประกอบด้วย ผู้บริหารสถานศึกษา ครูประจำชั้นที่รับผิดชอบการแก้ไขภาวะทุพโภชนาการ และผู้ปกครองนักเรียนที่มีบุตรหลานมีภาวะทุพโภชนาการ กลุ่มเป้าหมายละ 9 คนจากโรงเรียนขนาดใหญ่ ขนาดกลางและขนาดเล็ก ผ่านระบบออนไลน์โดยใช้แบบสอบถามถึงโครงสร้างและลงพื้นที่เชิงประจักษ์เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนในจังหวัดปัตตานี

3.นำประเด็นที่ได้จากการสัมภาษณ์มาทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) แล้วนำประเด็นที่ได้มาสรุปเป็นพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนในจังหวัดปัตตานี

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี โดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ตามขั้นตอนดังนี้

1.ถอดเทปบทสัมภาษณ์ (Transcribing Interviews) ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้อจากการสัมภาษณ์ผู้บริหารสถานศึกษา ครูประจำชั้นที่รับผิดชอบการแก้ไขภาวะทุพโภชนาการ ผู้ปกครองนักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการ กลุ่มเป้าหมายกลุ่มละ 9 คน รวมทั้งหมด 27 คน มาถอดเทปคำต่อคำ ตามข้อคำถามของแบบสัมภาษณ์ เขียนใส่สมุด พิมพ์เก็บไว้ในคอมพิวเตอร์แยกตามประเด็น และหัวข้อดังที่กำหนดไว้ในแบบสัมภาษณ์ คือ สถานภาพของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์และรายละเอียดเกี่ยวกับการสัมภาษณ์ สถานที่ วัน เวลา และประเด็นที่ใช้สัมภาษณ์

2.การจัดเก็บบทสัมภาษณ์เข้าแฟ้มเอกสาร (Filing Transcription) ผู้วิจัยได้ดำเนินการโดยนำข้อมูลที่ได้อจากการถอดเทป มาแยกเป็นแฟ้มจากการสัมภาษณ์ผู้บริหารสถานศึกษา

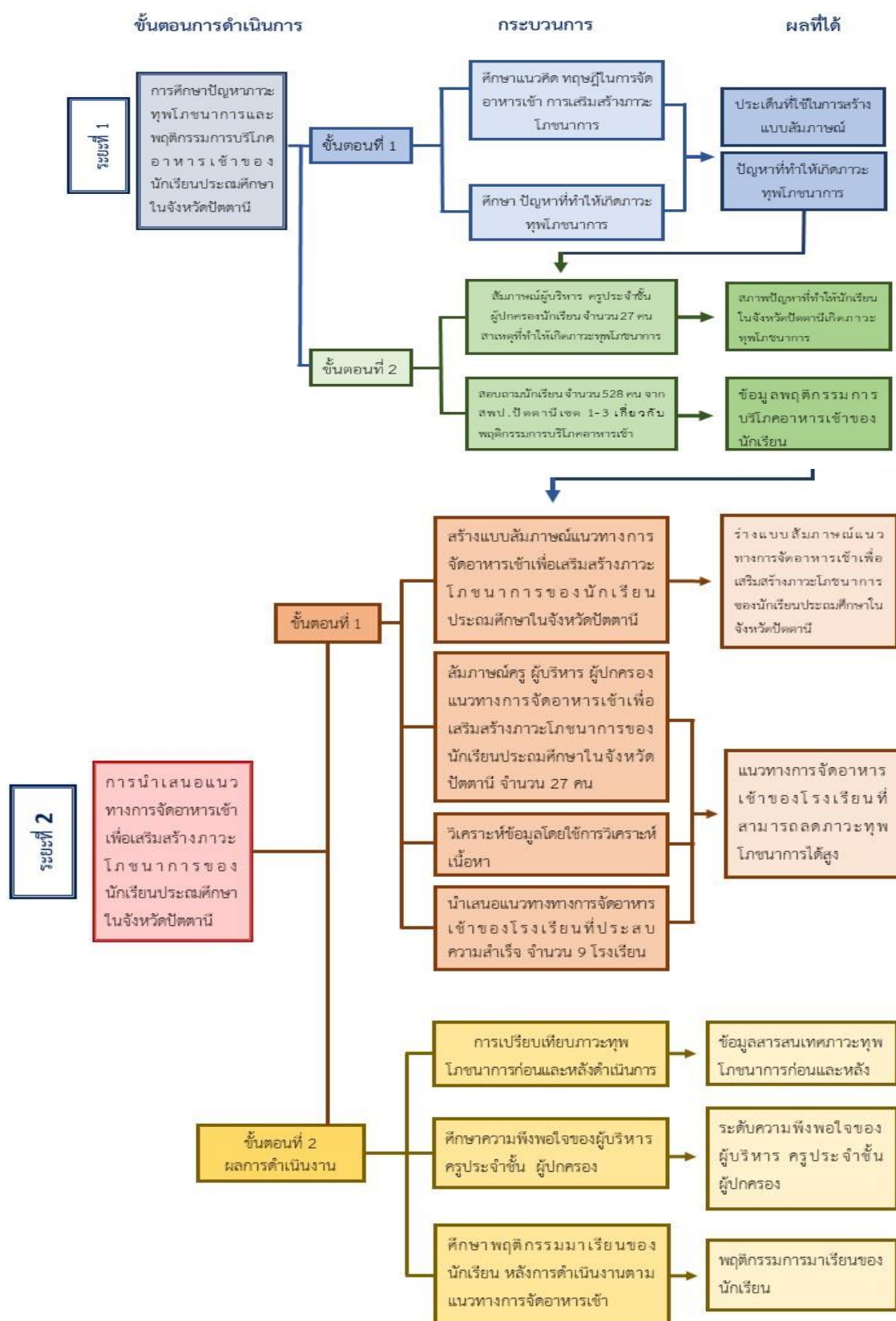
แฟ้มสัมภาษณ์ครูประจำชั้นที่รับผิดชอบการแก้ไขภาวะทุพโภชนาการและแฟ้มผู้ปกครองนักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการโดยจัดเรียงตามลำดับโรงเรียนที่ทำการสัมภาษณ์ทั้ง 3 แฟ้มเพื่อรอการตรวจสอบข้อมูลที่ถูกต้องอีกครั้งหนึ่ง

3.การแยกประเภทและจัดหมู่ของข้อมูล (Sorting and Coding Data) ผู้วิจัยนำข้อมูลจากแฟ้มข้อมูลที่ได้มาอ่านทบทวนข้อมูลหลายครั้งและจับประเด็นเพื่อสร้างข้อสรุปที่น่าสนใจ ที่เกี่ยวข้องกับประเด็นที่ต้องการศึกษาตามข้อคำถามของแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง แยกตามประเด็น และหัวข้อในแบบสัมภาษณ์ ซึ่งประกอบด้วย พฤติกรรมการมาโรงเรียนก่อนเวลาโรงเรียนเข้าแถว การเข้าชั้นเรียน การร่วมกิจกรรมต่างๆของโรงเรียน สมาธิในการเรียน อัตราการมาเรียนของนักเรียน

4.การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการใส่รหัส (Open-coding) ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการใส่รหัส เพื่อจำแนกชนิดของข้อมูล (Typological Analysis) โดยการนำประเด็นข้อสรุปที่ได้ มาเปลี่ยนเป็นประเด็น รหัส ด้วยการให้รหัสตามแนวคิดที่สัมพันธ์กัน ประกอบด้วย 5 ประเด็น ได้แก่ พฤติกรรมการมาโรงเรียนก่อนเวลาโรงเรียนเข้าแถว การเข้าชั้นเรียน การร่วมกิจกรรมต่างๆของโรงเรียน สมาธิในการเรียน อัตราการมาเรียนของนักเรียน

5.การวิเคราะห์แนวทางการจัดอาหารเข้า และใจความหลักของข้อมูล (Identifying Patterns and Themes) ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์พฤติกรรมการมาโรงเรียนก่อนเวลาโรงเรียนเข้าแถว การเข้าชั้นเรียน การร่วมกิจกรรมต่างๆของโรงเรียน สมาธิในการเรียน อัตราการมาเรียนของนักเรียน โดยการนำข้อมูลที่ได้จากการใส่รหัสทั้ง 5 ประเด็น นำบทสัมภาษณ์มาเปรียบเทียบความเหมือนและความต่างของข้อมูลในแต่ละบทสัมภาษณ์ ทำการเปรียบเทียบข้อมูลในแต่ละโรงเรียนโดยใช้วิธีการเปรียบเทียบสลับไปสลับมา เพื่อศึกษาความเหมือนและความต่าง ของข้อมูล หลังจากนั้นจึงนำประเด็นที่พบที่เป็นใจความหลักในเรื่องเดียวกันมารวบรวมไว้ด้วยกันตามประเด็นที่ต้องการศึกษาตามแบบสัมภาษณ์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการมาโรงเรียนก่อนเวลาโรงเรียนเข้าแถว การเข้าชั้นเรียน การร่วมกิจกรรมต่างๆของโรงเรียน สมาธิในการเรียน อัตราการมาเรียนของนักเรียนหลังจากโรงเรียนได้ดำเนินการจัดอาหารเข้า

6.การสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย (Analytic Induction) ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ทั้ง 27 คน 3 กลุ่มเป้าหมาย มาทำการวิเคราะห์ข้อมูล โดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) เปรียบเทียบความเหมือนและความต่าง (Constant Comparative Techniques) ของข้อมูลมาสร้างเป็นข้อสรุป ในแต่ละประเด็นเกี่ยวกับพฤติกรรมการมาโรงเรียนก่อนเวลาโรงเรียนเข้าแถว การเข้าชั้นเรียน การร่วมกิจกรรมต่างๆของโรงเรียน สมาธิในการเรียน อัตราการมาเรียนของนักเรียน หลังจากนั้นจึงจัดเขียนรายงานสรุปในแต่ละประเด็น สามารถแสดงกระบวนการวิธีดำเนินการวิจัยได้ดังแผนภาพ 13



แผนภาพ 13 แสดงกระบวนการวิธีดำเนินการวิจัยแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลการศึกษาแนวทางการจัดอาหารอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาสภาพปัญหาภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานีและพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน 2) เพื่อศึกษาและพัฒนาแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี 3) เพื่อเปรียบเทียบภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานีก่อนและหลังการพัฒนาตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี 4) เพื่อศึกษาระดับความพึงพอใจของนักเรียน ครูประจำชั้น ผู้ปกครอง และผู้บริหารสถานศึกษา หลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษา ในจังหวัดปัตตานี ภายใต้โครงการอาหารเข้าเพื่อน้อง”นักเรียนอิมท้อง ผู้ปกครองอิมใจ”และ5) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ซึ่งคณะผู้วิจัยจะได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์การศึกษา ดังนี้

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันในการแปลความหมาย จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลคณะผู้วิจัยได้ทำการกำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

n	หมายถึง	ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	หมายถึง	ค่าเฉลี่ยเลขคณิตของข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่าง
S.D.	หมายถึง	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาสภาพปัญหาภาวะทุพโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

1. สภาพปัญหาภาวะทุพโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

1.1 สภาพปัญหาภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานีจากการศึกษาทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาเอกสารและทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องและสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) สามารถสรุปสภาพปัญหา สาเหตุ ปัจจัยที่ทำให้เกิดภาวะทุพโภชนาการในเด็กวัยเรียน ได้ดังตาราง 23-26

ตาราง 23 แสดงประเด็นสภาพปัญหา ภาวะทุพโภชนาการในเด็กวัยเรียนจากการศึกษาเอกสารและทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

สภาพปัญหา ปัจจัย ที่ทำให้เกิดภาวะ ทุพโภชนาการ	ประเด็นสภาพปัญหา ภาวะทุพโภชนาการในเด็กวัยเรียน จากการศึกษาเอกสารและทบทวนวรรณกรรม
ปัจจัยด้านมนุษย์ (Host Factor)	ปัจจัยด้านมนุษย์ ประกอบด้วย 3 ด้านได้แก่ 1) สภาพร่างกาย เช่น การได้รับการผ่าตัด การออกกำลังกายอย่างหนัก 2) สภาพความเจ็บป่วยการมีโรคประจำตัว เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลทำให้บุคคลมีความสนใจในการดูแลตนเองตามภาวะสุขภาพและระยะการพัฒนาร่างกายโดยเฉพาะในภาวะเปราะบางด้านสุขภาพ (Health Deviation Self-care Require sites) เช่น การเกิดโรคหรือความเจ็บป่วย การดูแลตัวเองที่จำเป็นในภาวะนี้เริ่มตั้งแต่การแสวงหาและคงไว้ซึ่งความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นที่เชื่อถือได้ และ 3) สภาพจิตใจ อารมณ์ เช่น ความเครียด ทำให้รับประทานอาหารได้ลดลง
ปัจจัยด้านอาหาร (Food factor)	ปัจจัยด้านอาหาร สามารถจำแนกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ 1) ลักษณะทางกายภาพของอาหาร เช่น รูป สี สัน กลิ่น ก็มีผลต่อการบริโภค 2) ลักษณะคุณค่าอาหาร ปริมาณสารอาหารในอาหาร การเก็บอาหาร วิธีการปรุงอาหาร และ 3) สุขอนามัยของอาหาร เช่น แบคทีเรีย ไวรัส พยาธิ
ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม (Environmental factor)	ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม สามารถจำแนกเป็น 5 ประเภท 1.ปัจจัยทางวัฒนธรรม ได้แก่ 1) ศาสนา 2) ขนบธรรมเนียมประเพณี 3) ความเชื่อ 4) การให้คำนิยามกับรสชาติ 5) ความสะดวกรวดเร็วในการจัดหาอาหารเข้า 2.ปัจจัยทางการเกษตรเป็นความสามารถของการผลิตอาหาร มีความเพียงพอ 3.ปัจจัยทางการศึกษา ได้แก่ 1) ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง 2) ความรู้ด้านโภชนาการและ 3) ปัจจัยการรับรู้ประโยชน์ของการรับประทานอาหารเข้า 4.ปัจจัยด้านภูมิศาสตร์ คือ ฤดูกาลและ ลักษณะภูมิอากาศ และ 5.ปัจจัยทางสังคมและเศรษฐกิจ ประกอบด้วย 1) สถานภาพในครอบครัว 2) ขนาดของครอบครัว 3) การเลี้ยงดูเด็ก 4) รายได้ของครอบครัว

1.2 สภาพปัญหาภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานีจากการสัมภาษณ์ผู้บริหารสถานศึกษา ครูประจำชั้น ผู้ปกครองนักเรียน

สรุปประเด็นที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้บริหารสถานศึกษา ครูประจำชั้น ผู้ปกครองนักเรียนเกี่ยวกับสภาพปัญหาที่ทำให้เด็กนักเรียนเกิดภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

ตาราง 24 ประเด็นสภาพปัญหา ภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาจังหวัดปัตตานี จาก
การสัมภาษณ์ผู้บริหารสถานศึกษา

สภาพปัญหา ปัจจัย ที่ทำให้เกิดภาวะ ทุพโภชนาการ	ประเด็นสภาพปัญหา ภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษา จังหวัดปัตตานี จากการสัมภาษณ์ผู้บริหารสถานศึกษา
ปัจจัยด้านมนุษย์ (Host Factor)	1.สภาพร่างกายนักเรียนบางคนไม่สบายบ่อย เกิดการเบื่ออาหาร รับประทานอาหารไม่ได้ ไม่ได้รับประทานอาหารเช้า 2. สภาพการเจ็บป่วย นักเรียนมีสุขภาพไม่แข็งแรง มีโรคประจำตัว มีภาวะทุพโภชนาการ การ พัฒนาด้านร่างกาย ช้ากว่าปกติ อาจมีอาการเจ็บป่วย เช่น หน้ามืด ปวดท้อง เบื่ออาหาร รับประทานอาหารไม่ได้ 3.สภาพจิตใจ อารมณ์ นักเรียนมีปัญหา ครอบครัว หงุดหงิดง่าย ไม่มีสมาธิในการเรียน และไม่อยากร่วมกิจกรรมกับ เพื่อน เครียด รับประทานอาหารได้น้อย
ปัจจัยด้านอาหาร (Food factor)	1.ลักษณะทางกายภาพ ผู้ปกครอง ออกไปทำงานเช้า จึงไม่มีเวลา ทำอาหาร เช้า จัดหาอาหารเช้าให้นักเรียนทำแบบง่ายๆ จึงทำให้อาหารไม่น่ากิน 2.ลักษณะคุณค่าอาหาร พ่อแม่ไม่มีเวลาเตรียมอาหารเช้าที่มีประโยชน์และมี สารอาหารครบถ้วนให้นักเรียนรับประทาน ทำให้นักเรียนขาดสารอาหาร 3.สุขลักษณะอาหาร อาหารเช้าที่นักเรียนรับประทาน บางครั้งไม่สะอาด เพราะนักเรียนไปเลือกซื้อทานตามร้านค้าที่ไม่ค่อยสะอาด อาจมีปนเปื้อน
ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม (Environmental factor)	1.ปัจจัยด้านวัฒนธรรม เนื่องจากนักเรียนในจังหวัดปัตตานีส่วนใหญ่นับถือ ศาสนาอิสลาม จึงมีวัฒนธรรมการกิน ความเชื่อเกี่ยวกับการกินที่เกี่ยวข้อง กับศาสนาที่นับถือ เช่น ไม่รับประทานหมู หรือการถือศีลอด หรือไม่ชอบดื่ม นมจืด อาจเป็นสาเหตุทำให้นักเรียนมีปัญหาภาวะทุพโภชนาการ ผอม น้ำหนักน้อย 2.ปัจจัยด้านระดับการศึกษา ผู้ปกครองขาดความรู้ด้าน โภชนาการ เด็กส่วนใหญ่อาศัยกับผู้สูงวัยซึ่งไม่ให้ความสำคัญกับอาหารเช้า นักเรียนส่วนใหญ่จึงไม่ได้รับประทานอาหารเช้ามาโรงเรียน 3. ปัจจัยทาง สังคมและเศรษฐกิจ นักเรียนหลายคนไม่ได้รับประทานอาหารเช้ามาโรงเรียน เนื่องจาก มีฐานะยากจน นักเรียนบางคน ผู้ปกครองไม่ได้ดูแลอย่างใกล้ชิด ต้องอาศัยอยู่กับปู่ ย่า ตายาย นักเรียนบางคนนอนตื่นสาย ทำให้รับประทาน อาหารเช้าไม่ทัน

ตาราง 25 แสดงประเด็นสภาพปัญหา ภาวะทุพโภชนาการของนักเรียน จากการสัมภาษณ์ครูประจำชั้น

สภาพปัญหา ปัจจัย ที่ทำให้เกิดภาวะ ทุพโภชนาการ	ประเด็นสภาพปัญหา ปัจจัยที่ทำให้เกิดภาวะทุพโภชนาการ จากการสัมภาษณ์ครูประจำชั้น
ปัจจัยด้านมนุษย์ (Host Factor)	1.ปัจจัยด้านสภาพร่างกาย นักเรียนหลายคนที่มีสภาพร่างกายไม่พร้อม เช่น ใช้ไม่สบาย ร่างกายไม่พร้อม จะรับประทานอาหารได้น้อย 2.สภาพของการเจ็บป่วย นักเรียนบางคน จะมีโรคประจำตัว เจ็บป่วยบ่อย ร่างกายไม่แข็งแรง จะรู้สึกเบื่ออาหารได้น้อย อาจทำให้ นักเรียนน้ำหนักน้อย และ 3.นักเรียนบางคนมีความเครียดมีปัญหาครอบครัวก็จะ รับประทานอาหารได้น้อย
ปัจจัยด้านอาหาร (Food factor)	1.ลักษณะทางกายภาพของอาหาร นักเรียนจะซื้ออาหารบริเวณหน้าโรงเรียน กินของที่ ราคาถูกๆ รูปสีสันของอาหารไม่น่ารับประทาน นักเรียนจึงรับประทานอาหารได้น้อย มักจะซื้อเป็นอาหารว่าง 2.ลักษณะคุณค่าอาหาร พฤติกรรมการรับประทานอาหารเข้า ของนักเรียนได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วน นักเรียนรับประทานอาหารเข้าที่ไม่มีประโยชน์ ส่วนใหญ่เลือกรับประทานอาหารตามใจตัวเองที่ไม่มีประโยชน์ น้ำหวานสีต่างๆ โดยสิ่งที่ นักเรียนเลือกรับประทานส่วนใหญ่เป็นลูกชิ้น ไส้กรอก ไก่ชุบแป้งทอด ซึ่งไม่มีสารอาหาร ที่เป็นประโยชน์ส่วนใหญ่นักเรียนกินอาหารจานเดียว เช่น ข้าวหมกไก่ ข้าวยำ ข้าวมันไก่ อาหาร เข้าของนักเรียนเด็กบางคนก็จะซื้อกินจำพวก ซาลาเปา ขนมขบเคี้ยว ขนมซอง ขนมกรุบ กรอบ บางส่วนผู้ปกครองซื้อลูกชิ้นชุบแป้งทอด บางครั้งเป็นไส้กรอกสีแสดที่วางขายหน้า ร้าน ลูกชิ้น ไก่ทอดกรอบชุบแป้งทอดที่กรอบๆ ไก่แผ่นกรอบๆ ขนมปัง ให้ทานให้กินก่อน เข้าโรงเรียน จากการสัมภาษณ์ของครูประจำชั้นให้ข้อมูลไปในทิศทางเดียวกันว่า ส่วน ใหญ่เด็กผอม เตี้ย ผอมเตี้ย จะไม่ได้รับประทานอาหารเข้ามาโรงเรียน เด็กผอมชอบกิน ของแห้งๆ ชอบกินลูกชิ้น ไก่ทอด ไส้กรอกทอด และเลือกรับประทาน เด็กจะทานน้อย ไม่ค่อยเต็ม และไม่ทานผักโดยสังเกตจากการทานมือเที่ยง เด็กจะชอบทานน้ำบูดู อาหาร พื้นเมือง
ปัจจัยด้าน สิ่งแวดล้อม (Environmental factor)	1.ปัจจัยทางด้านสังคมและเศรษฐกิจ พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าโดยภาพรวมเด็กที่ ไม่ได้รับประทานอาหารเข้า ส่วนใหญ่อยู่ในครอบครัวที่มีฐานะยากจน บางคนที่บ้านไม่มี ผู้ดูแล ครอบครัวไม่สมบูรณ์ สถานภาพของพ่อแม่แยกทางหรือหย่าร้าง เด็กพักอาศัยอยู่ กับปู่ ย่า ตา ยาย ผู้สูงอายุ บางส่วนผู้ปกครองมีอาชีพรับจ้างกรีดยาง อาชีพประมง ต้อง ออกไปทำงานตั้งแต่เช้าเพื่อไปกรีดยาง ออกทะเล จะไม่มีเวลาหุงหาอาหารและเตรียม อาหารเข้าให้กับเด็ก และจะให้เงินไว้สำหรับการไปซื้ออาหารเข้าเพื่อรับประทานเองหน้า โรงเรียน และโดยส่วนใหญ่อาหารหน้าโรงเรียนมีหลายประเภทที่ไม่มีประโยชน์ต่อ สุขภาพ บางส่วนนักเรียนตื่นสาย จนไม่มีเวลารับประทานอาหารเข้าที่บ้าน ต้องมาทาน จากหน้าโรงเรียน หรือไม่ได้รับประทานอาหารเข้ามาเลย 2.ปัจจัยทางการศึกษา ผู้ปกครองส่วนใหญ่จบการศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ขาดความรู้ด้าน โภชนาการที่ถูกต้องและไม่ตระหนักถึงประโยชน์ของการรับประทานอาหารเข้า ทำให้ นักเรียนเลือกรับประทานอาหารเข้าตามใจชอบ นักเรียนจึงรับประทานอาหารที่ไม่มี ประโยชน์ เด็กกลุ่มนี้บางส่วนรับประทานอาหารเช้าข้างยาก เมื่อผู้ปกครองขาดความรู้ ในด้านโภชนาการจึงไม่สามารถจัดหาเมนูที่หลากหลายเพื่อให้นักเรียนได้รับสารอาหารที่ เป็นประโยชน์ได้

ตาราง 26 แสดงประเด็นสภาพปัญหา พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าที่ทำให้นักเรียนเกิดภาวะทุพโภชนาการ จากการสัมภาษณ์ผู้ปกครองนักเรียน

สภาพปัญหาพฤติกรรม การบริโภคอาหารเข้า	ประเด็นสภาพปัญหาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน จากการสัมภาษณ์ผู้ปกครองนักเรียน
ปัจจัยด้านมนุษย์ (Host Factor)	1.ปัจจัยด้านสภาพร่างกาย การเจ็บป่วย บางครั้งเด็กป่วย ไม่สบาย และไม่สามารถรับประทานอาหารในช่วงที่ไม่สบายทำให้น้ำหนักลด 2.ปัจจัยด้านความเจ็บป่วย เด็กบางคนมีโรคประจำตัว สภาพจิตใจไม่ดี เครียดปวดท้อง บ่อยรับประทานอาหารได้น้อย ทำให้ผอมได้ พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน มักเบื่ออาหาร ผู้ปกครองพยายามให้กินแต่ไม่กิน
ปัจจัยด้านอาหาร (Food factor)	1.ปัจจัยด้านลักษณะทางกายภาพอาหาร ผู้ปกครองจะไม่มีเวลาทำอาหาร จึงจัดหาอาหารเข้าแบบง่ายๆ ให้เด็กรับประทาน เช่น อาหารมีผงชูรส มาล่า ลูกชิ้น บางครั้งแม่ซื้อข้าวที่ร้าน ไก่ทอด ไข่เจียว ข้าวเหนียวไก่ทอด ข้าวหมก ข้าวยา โรตีส ข้าวต้ม โอวัลติน ไมโล รายการอาหารซ้ำๆ ทำให้นักเรียนไม่สนใจที่จะรับประทานอาหารเข้า 2.ปัจจัยด้านลักษณะคุณค่าอาหาร นักเรียนบางส่วนพักอาศัยอยู่กับผู้สูงอายุและบางส่วนพ่อแม่ต้องไปทำงานเช้า ไม่สามารถจัดหาอาหารเข้าที่มีประโยชน์ให้กับนักเรียนได้ นักเรียนจึงต้องไปหารับประทานตามร้านใกล้บ้าน หรือร้านบริเวณหน้าโรงเรียน และมักจะเลือกอาหารที่ไม่มีประโยชน์ ไม่ครบสารอาหาร 5 หมู่ แต่เป็นอาหารเข้าที่ชอบ
ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม (Environmental factor)	1.ปัจจัยทางวัฒนธรรม ในจังหวัดปัตตานี ประชากรส่วนใหญ่นับถือศาสนาอิสลาม โดยตามหลักศาสนากำหนดเดือนถือบวช (ถือศีลอด) คือ การงดรับประทานอาหารในช่วงที่พระอาทิตย์ขึ้น ตามหลักความเชื่อผู้ปฏิบัติเชื่อว่า หากสามารถถือบวช (ถือศีลอด) ได้ จะได้รับพรจากพระเจ้า ทำให้ช่วงเวลาดังกล่าวนักเรียนบางคนจะไม่ได้รับประทานอาหารเช้า เพราะไม่สามารถตื่นมารับประทานก่อนพระอาทิตย์ขึ้นได้ 2.ปัจจัยทางสังคมและเศรษฐกิจ ครอบครัวส่วนใหญ่มีฐานะยากจน แต่มีลูกหลายคน มีปัญหาการหย่าร้าง เป็นพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวทำงานคนเดียว นักเรียนบางส่วนจึงพักอาศัยกับปู่ ย่า ตา ยาย จึงส่งผลต่อรายได้ครัวเรือนเกิดปัญหาด้านเศรษฐกิจ บางวันมีก็กิน บางวันไม่มีก็ไม่มีกิน บางครั้งก็ทำอาหารด้วยเมนูเดิมๆ นักเรียนเบื่อ ไม่อยากรับประทานอาหารเช้า ส่วนผู้ปกครองที่ต้องไปกรีดยางก็จะมีเวลาเตรียมอาหารให้ลูกได้รับประทานอาหารเช้า นักเรียนต้องเลือกรับประทานอาหารเช้าด้วยตัวเอง และเลือกทานอาหารที่ไม่เป็นประโยชน์

ผลจากการศึกษาประเด็นสภาพปัญหาที่ทำให้นักเรียนเกิดภาวะทุพโภชนาการจากการศึกษาเอกสารและทบทวนวรรณกรรม จากการสัมภาษณ์ผู้ปกครอง ผู้บริหารสถานศึกษา และครูประจำชั้นสามารถสรุปปัญหาที่ทำให้เกิดภาวะทุพโภชนาการในเด็กวัยเรียน เป็น 3 ด้าน ได้แก่

ปัจจัยด้านมนุษย์ (Host Factor)

สภาพการเจ็บป่วย นักเรียนมีสุขภาพไม่แข็งแรง มีโรคประจำตัว มีภาวะทุพโภชนาการ การพัฒนาด้านร่างกาย ช้ากว่าปกติ อาจมีอาการเจ็บป่วย เช่น หน้ามืด ปวดท้อง เบื่ออาหาร รับประทานอาหารไม่ได้ สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์

“....ผอ..เคยสอบถามครู เด็กที่ผอมส่วนใหญ่มักป่วยง่าย เวลาป่วยเค้าก็ยังไม่กินเข้าไปอีก....”

ผู้บริหารสถานศึกษาโรงเรียนร.บ้านวังกว้าง

สภาพร่างกายของเด็ก เด็กไม่สบายบ่อย ทานข้าวไม่ได้ น้ำหนักลด สุขภาพไม่ดี นักเรียน เบื่ออาหาร สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์

“....พยายามให้กิน แต่ไม่กิน” อย่างน้อยก็ให้กินสักนิด เดี่ยวจะปวดท้อง เปลี่ยนเมนูไปเรื่อย ๆ เลยให้ดื่มนมแทน ถ้าไม่ทานนมก็อาจจะปวดท้องได้....”

ผู้ปกครองโรงเรียนคลองช้าง

“....เด็กที่ผอมส่วนใหญ่ เค้าไม่สบายบ่อย พอไม่สบายสักครั้งก็หยุดไปหลายวัน กลับมาก็ที่ผอมอีก มาโรงเรียนก็จะไม่กินข้าว นมก็ไม่อยากกิน....”

ครูโรงเรียนบ้านท่ากำชำ

นิสัยการรับประทานอาหารของนักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการส่วนใหญ่ รับประทานอาหารไม่มีประโยชน์ เลือกรับประทานอาหาร ทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่ สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์

“....เลือกกินแต่อาหารที่ชอบ พันธุกรรมทำให้ตัวเล็ก กินคูกี้ ช็อกโกแลต ไอติม ลูกไม่อ้วน แต่เตี้ย....”

ผู้ปกครองโรงเรียนบ้านปาม่วง

“.....ไม่ค่อยกินข้าว กินขนมจุจิก ลูกไม่กินผลไม้เลย แต่ทางโรงเรียนให้กินนม ลูกปรับตัว ได้ดีขึ้นนิดนึง เด็กเริ่มกินนมได้แล้ว ตอนเช้าบังคับให้กินข้าวก็ไม่กิน พันธุกรรม...”

ผู้ปกครองโรงเรียนบ้านปลักแตน

“.....ไม่ชอบดื่มขนมชอบดื่มน้ำหวานตามร้าน ไม่ทานผักเลือกรับประทานอาหารที่ชอบที่ไม่ชอบ จะเขี่ยทิ้ง เช่น ผักจะเขี่ยผักออกบางคนเมนูกุ้งทะเลหรืออาหารทะเลจะไม่ชอบทานชอบทานไก่”

ครูโรงเรียนบ้านปาหนัน

ปัจจัยด้านอาหาร (Food Factor) ปัจจัยด้านคุณลักษณะอาหาร นักเรียนจะได้รับประทานอาหารเข้าที่มีสารอาหารไม่ครบถ้วน รับประทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่ นักเรียนรับประทานอาหารเข้าที่ไม่มีประโยชน์ เช่น น้ำหวานสีต่าง ๆ ลูกชิ้น ไส้กรอก ไก่ชุบแป้งทอด ลูกชิ้นชุบแป้งทอด ไส้กรอกสีแดงที่วางขายหน้าร้าน อาหารจานเดียว เช่น ข้าวหมกไก่ ข้าวเหนียวไก่ทอด ขนมปัง ข้าวย่ำ น้ำบูดูอาหารพื้นเมือง ข้าวมันไก่ ซาลาเปา ขนมขบเคี้ยว ขนมซอง ขนมกรุบกรอบ ขนมห่อที่เป็นซอง นำมาทานที่โรงเรียน ซึ่งไม่มีสารอาหารครบถ้วน อาหารเข้าของเด็กบางคนก็ซื้อกิน ในราคา 5 บาท 10 บาท จะมีปริมาณที่น้อยไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์

“...พ่อแม่ไม่มีเวลาเตรียมอาหารให้นักเรียนรับประทานอาหารเข้าที่มีประโยชน์ มีสารอาหาร ครบถ้วนให้แก่เด็กนักเรียน จึงทำให้นักเรียนขาดสารอาหาร.....”

ผู้บริหารสถานศึกษาโรงเรียนร.บ้านปาม่วง

“...ไม่มีเวลาหาให้ลูก ให้เงินเค้ามา 10 – 20 บาท พอถามว่ากินอะไร ลูกกินอาหารไม่มีประโยชน์ อาหารมีผงชูรส มาม่า ลูกขึ้น มันมีขายแถวโรงเรียนตอนเช้า”

ผู้ปกครองโรงเรียนบ้านปาหนัน

“.....นักเรียนที่ผอมๆ ส่วนใหญ่ พ่อเค้าไม่ทานข้าวเช้ามา ก็จะมีอยู่แถวหน้าโรงเรียน ก็มีพวกลูกขึ้น มาม่า โรตีสลัด 10 โมง เค้าจะเริ่มนั่งไม่ค่อยนิ่ง จะเหมือนหิว.....”

ครูโรงเรียนตันหยงลูโละ

ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม (Environmental factor) ปัจจัยด้านสังคมและเศรษฐกิจ เด็กที่ไม่ได้รับประทานอาหารเช้าส่วนใหญ่ครอบครัวมีฐานะยากจน มีลูกหลายคน ผู้ปกครองไม่ได้ดูแลอย่างใกล้ชิด ต้องอาศัยอยู่กับปู่ ย่า ตายาย เป็นผู้สูงวัยซึ่งไม่ให้ความสำคัญของการอาหารเช้า และไม่สามารถจัดหาอาหารเช้าได้ ผู้ปกครองไม่มีความรู้มากสำหรับการเตรียมอาหารเช้าที่มีประโยชน์ให้กับลูก ครอบครัวมีปัญหา ครอบครัวไม่สมบูรณ์ พ่อแม่แยกทางหย่าร้าง นักเรียนบางคนไม่ได้เงินมาโรงเรียน นักเรียนบางคนพ่อแม่ไม่ได้ทำอาหารเช้า สุขภาพผู้ปกครองไม่แข็งแรง แม่ทำงานคนเดียว พ่อทำงานคนเดียว ผู้ปกครองส่วนใหญ่ออกไปทำงานตั้งแต่เช้า เช่น รับจ้างกรีดยาง อาชีพประมง ก็ต้องออกทะเลแต่เช้า เตรียมอาหารเช้าให้กับนักเรียนไม่ทัน ฐานะทางการเงินไม่ดี มีปัญหาในเรื่องค่าใช้จ่าย และปัจจัยด้านการศึกษา ผู้ปกครองไม่มีความรู้เรื่องประโยชน์ของอาหารเช้าและขาดความตระหนักถึงความสำคัญของการจัดหาอาหารเช้าให้กับนักเรียน สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์

“....ผู้ปกครองขาดความรู้ด้านโภชนาการ เด็กส่วนมากอาศัยกับผู้สูงวัยซึ่งไม่ให้ความสำคัญกับอาหารเช้า นักเรียนส่วนใหญ่จึงไม่ได้รับประทานอาหารเช้ามาโรงเรียน...”

ผู้บริหารสถานศึกษาโรงเรียนบ้านปลักแตน

“....นักเรียนหลายคนไม่ได้รับประทานอาหารเช้ามาโรงเรียน เนื่องจาก มีฐานะยากจน นักเรียนบางคน ผู้ปกครองไม่ได้ดูแลอย่างใกล้ชิด ต้องอาศัยอยู่กับปู่ ย่า ตายาย นักเรียนบางคนนอนตื่นสาย ทำให้รับประทานอาหารเช้าไม่ทัน...”

ผู้บริหารสถานศึกษาโรงเรียนตันหยงลูโละ

“....ไม่มีเวลาจัดอาหารให้ลูก เช้าๆ ต้องไปกรีดยางตั้งแต่ตี 5 ถึง 10 โมง ให้เงินลูกไปโรงเรียนวันละ 20 บาท...”

ผู้ปกครองโรงเรียนโคกขี้เหล็ก

“.....บางทีมีบ้างไม่มีบ้าง ถ้ามีเวลาก็จะจัด วันไหนมีกับข้าวก็ทำ ไม่มีกับข้าวก็ไม่ทำ บางวันมีก็กิน บางวันไม่มีก็ไม่กิน..”

ผู้ปกครองโรงเรียนท่ากำชำ

“..ทำงานทั้งบ้านไม่มีเวลาดูแลเด็ก ผู้ปกครองจะให้เงินมาโรงเรียนแค่ 5 บาท ให้เด็กมาเลือกรับประทานอาหารเอง”

ครูโรงเรียนบาโงยือเบ็ง

“....ลูกกินข้าวเช้าทุกวัน พ่อจะไปซื้อมาให้ ถ้าวันไหนไม่ได้กิน เพราะผู้ปกครองเตรียมให้ไม่ทัน เด็กเบื่อข้าว ตื่นสายเลยไม่ทันกินข้าวเช้า แม่ไม่มีเวลา เพราะต้องไปกรีดยางแต่เช้า เพราะรถเหมามารับ ก็เลยให้เงินลูกไปหาซื้อกินเอง แต่ก็ไม่รู้ว่าลูกได้ซื้อข้าวกินหรือเปล่า แม่ให้เงินลูกวันละ 20 บาท (ลูกอยู่ ป.2) ปัญหาเงินเป็นเรื่องใหญ่ ราคาของขึ้นไม่เพียงพอต่อการใช้จ่าย...”

2. ผลการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

2.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผลการศึกษาข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานีโดยใช้แบบสอบถาม ปรากฏผลดังแสดงในตาราง 27-33

ตาราง 27 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ปฐมวัย	37	7.00
ประถมศึกษา	491	93.00
รวม	528	100

จากตาราง 27 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามระดับการศึกษา พบว่าอยู่ในระดับการศึกษาปฐมวัย จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 7 และอยู่ในระดับการศึกษาประถมศึกษา จำนวน 491 คน คิดเป็นร้อยละ 93

ตาราง 28 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามอายุ

อายุ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
4 ปี	8	1.50
5 ปี	25	4.70
6 ปี	14	2.70
7 ปี	43	8.10
8 ปี	67	12.70
9 ปี	76	14.40
10 ปี	112	21.20
11 ปี	117	22.20
12 ปี	59	11.20
มากกว่า 12 ปี	7	1.30
รวม	528	100

จากตาราง 28 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามอายุ พบว่า นักเรียนมีอายุ 11 ปี มากที่สุด จำนวน 117 คน คิดเป็นร้อยละ 22.20 รองลงมา นักเรียนมีอายุ 10 ปี จำนวน 112 คน คิดเป็นร้อยละ 21.20 และ นักเรียนมีอายุมากกว่า 12 ปี จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 1.30 น้อยที่สุด ตามลำดับ

ตาราง 29 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามอาชีพของผู้ปกครอง

อาชีพ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
รับจ้าง	241	45.64
แม่บ้าน	38	7.20
พนักงานทั่วไป	5	0.95
เกษตรกร	93	17.61
ประมง	12	2.27
ค้าขาย	62	11.74
อาชีพอื่นๆ	77	14.58
รวม	528	100

จากตาราง 29 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามอาชีพของผู้ปกครอง พบว่า อาชีพของผู้ปกครองของนักเรียนมีอาชีพรับจ้างมากที่สุด จำนวน 241 คน คิดเป็นร้อยละ 45.64 รองลงมาคืออาชีพเกษตรกร จำนวน 93 คน คิดเป็นร้อยละ 17.61 และมีอาชีพพนักงานทั่วไป จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 0.95 น้อยที่สุด ตามลำดับ

ตาราง 30 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามจำนวนเงินที่นักเรียนนำเงินมาโรงเรียนต่อวัน

จำนวนเงินต่อวัน	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ต่ำกว่า 10 บาท	63	11.93
10 - 20 บาท	379	71.78
21 - 30 บาท	60	11.36
31 - 40 บาท	18	3.41
41 - 50 บาท	6	1.14
51- 60 บาท	2	0.38
มากกว่า 61 บาทขึ้นไป	0	0
รวม	528	100

จากตาราง 30 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามจำนวนเงินที่นักเรียนนำเงินมาโรงเรียนต่อวัน พบว่า จำนวนเงินที่นักเรียนนำเงินมาโรงเรียนต่อวันอยู่ในช่วงจำนวนเงิน 10 - 20 บาท มากที่สุด จำนวน 379 คน คิดเป็นร้อยละ 71.78 รองลงมา อยู่ในช่วงจำนวนเงินต่ำกว่า 10 บาท จำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 11.93 และอยู่ในช่วงจำนวนเงิน 51- 60 บาท จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 0.38 น้อยที่สุด ตามลำดับ

ตาราง 31 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามลักษณะการรับประทานอาหารเช้าก่อนมาโรงเรียน

ลักษณะการรับประทานอาหารเช้าก่อนมาโรงเรียน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
รับประทานทุกวัน	131	24.81
รับประทานบ้างบางวัน	257	48.67
ไม่รับประทาน ระบุสาเหตุ	140	26.52
ผู้ปกครองไม่มีเวลาเตรียมอาหาร	65	12.31
ไม่มีเงิน	28	5.30
ไม่ชอบทานอาหารเช้า	25	4.73
ตื่นสาย/รับประทานไม่ทัน	16	3.03
ที่บ้านไม่รับประทานอาหารเช้า	4	0.76
ไม่รู้ถึงประโยชน์ของอาหารเช้า	2	0.38
รวม	528	100

จากตาราง 31 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามลักษณะการรับประทานอาหารเช้าก่อนมาโรงเรียน พบว่า ลักษณะการรับประทานอาหารเช้าก่อนมาโรงเรียน รับประทานบ้างบางวัน มากที่สุดจำนวน 257 คน คิดเป็นร้อยละ 48.67 รองลงมา ไม่รับประทาน จำนวน 140 คน คิดเป็นร้อยละ 26.52 และรับประทานทุกวัน จำนวน 131 คน คิดเป็นร้อยละ 24.81 น้อยที่สุด เมื่อพิจารณา ระบุสาเหตุไม่รับประทาน พบว่า ผู้ปกครองไม่มีเวลาเตรียมอาหาร มากที่สุด จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 12.31 และ ไม่รู้ถึงประโยชน์ของอาหารเช้า จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 0.38 น้อยที่สุด ตามลำดับ

ตาราง 32 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามสถานที่นักเรียนเลือกรับประทานอาหารเช้าก่อนมาโรงเรียน

สถานที่นักเรียนเลือกรับประทานเช้า	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ที่บ้าน	340	64.39
ร้านสะดวกซื้อ	45	8.52
ร้านค้าหน้าโรงเรียน	86	16.29
ร้านค้าในโรงเรียน	17	3.22
สหกรณ์โรงเรียน	5	0.95
สถานที่อื่นๆ	35	6.63
รวม	528	100

จากตาราง 32 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามสถานที่นักเรียนเลือกรับประทานเช้า พบว่า สถานที่นักเรียนเลือกรับประทานเช้า ที่บ้าน มากที่สุด จำนวน 340 คน คิดเป็นร้อยละ 64.39 รองลงมา ร้านค้าหน้าโรงเรียน จำนวน 86 คน คิดเป็นร้อยละ 16.29 และ สหกรณ์โรงเรียน จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 0.95 น้อยที่สุด ตามลำดับ

ตาราง 33 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามประเภทของภาวะทุพโภชนาการของนักเรียน

ประเภทของภาวะทุพโภชนาการ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ผอม	206	39.02
เตี้ย	112	21.21
ผอมและเตี้ย	210	39.77
รวม	528	100

จากตาราง 33 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามประเภทของภาวะทุพโภชนาการของนักเรียน พบว่า ประเภทของภาวะทุพโภชนาการของนักเรียน ผอมและเตี้ย มากที่สุด จำนวน 210 คน คิดเป็นร้อยละ 39.77 รองลงมา ผอม จำนวน 206 คน คิดเป็นร้อยละ 39.02 และเตี้ย จำนวน 112 คน คิดเป็นร้อยละ 21.21 น้อยที่สุด ตามลำดับ

2.2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

ผลการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ดังแสดงในตารางที่ 25

ตาราง 34 แสดงระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนผู้ตอบแบบสอบถาม (n=528)

พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน	ระดับการปฏิบัติ		
	$\bar{X}$	S.D.	การแปลผล
1 นักเรียนรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่	1.94	.48	ระดับปรับปรุง
2 นักเรียนรับประทานผัก เช่น แตงกวา พริกเขียว ถั่วฝักยาว ฯลฯ	1.87	.60	ระดับปานกลาง
3 นักเรียนรับประทานผลไม้ เช่น กล้วย แตงโม ฝรั่ง สับปะรด ฯลฯ	2.11	.55	ระดับปานกลาง
4 นักเรียนรับประทานปลาและอาหารทะเล	2.13	.52	ระดับปานกลาง
5 นักเรียนรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ เช่น ไก่ เนื้อ ฯลฯ	2.30	.53	ระดับปานกลาง
6 นักเรียนรับประทานอาหารประเภทไข่ เช่น ไข่ดาว ไข่เจียว ไข่พะโล้ ไข่ต้ม ไข่ลูกเขย ไข่ทรงเครื่อง ไข่เค็ม ฯลฯ	2.36	.53	ระดับดี
7 นักเรียนรับประทานอาหารประเภททอด เช่น ไก่ทอด กรรโอป๊ะทอด ลูกชิ้นทอด ทอดมัน ไส้กรอกทอด ฯลฯ	2.35	.58	ระดับดี

ตาราง 34 (ต่อ)

พฤติกรรมกรบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน		ระดับการปฏิบัติ		
		$\bar{X}$	S.D.	การแปลผล
8	การรับประทานหมากฝรั่ง ลูกอม ลูกกวาด ทอฟฟี่ เยลลี่	2.13	.63	ระดับปานกลาง
9	นักเรียนรับประทานอาหารประเภทผักและผลไม้	1.58	.59	ระดับปรับปรุง
10	นักเรียนดื่มนมและผลิตภัณฑ์จากนม เช่น นมสด นมเปรี้ยว โยเกิร์ต ฯลฯ	2.25	.62	ระดับปานกลาง
11	นักเรียนรับประทานอาหารประเภทขนมกรุบกรอบ เบเกอรี่ เช่น มันฝรั่งทอด ปลาเส้นปรุงรส ขนมปัง ทาแยม เค้ก พาย โดนัท	2.20	.60	ระดับปานกลาง
12	นักเรียนรับประทานอาหารประเภทขนมที่สำเร็จรูป	2.11	.56	ระดับปานกลาง
13	นักเรียนรับประทานอาหารจานเดียว เช่น ราดหน้า ก๋วยเตี๋ยว ข้าวยำ ขนมจีน ข้าวผัด ฯลฯ	2.12	.44	ระดับปานกลาง
14	นักเรียนดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว	2.13	.66	ระดับปานกลาง
15	นักเรียนดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำอัดลม โกโก้ เย็น	2.16	.56	ระดับปานกลาง
16	นักเรียนเติมน้ำตาล เกลือหรือเครื่องปรุงรสในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว	1.88	.63	ระดับปานกลาง
17	นักเรียนได้นอนพักผ่อนเพียงพอวันละ 6-8 ชั่วโมง	2.46	.63	ระดับดี
18	นักเรียนรู้สึกหิวและไม่มีแรงหากไม่ได้รับประทานอาหารมื้อเช้า	2.08	.62	ระดับปานกลาง
19	นักเรียนปวดท้อง หน้ามืด หากไม่ได้รับประทานอาหารมื้อเช้า	1.89	.62	ระดับปานกลาง
20	นักเรียนไม่มีสมาธิในการเรียน หากไม่ได้รับประทานอาหารมื้อเช้า	2.06	.65	ระดับปานกลาง
รวมเฉลี่ย		2.11	.59	ระดับปานกลาง

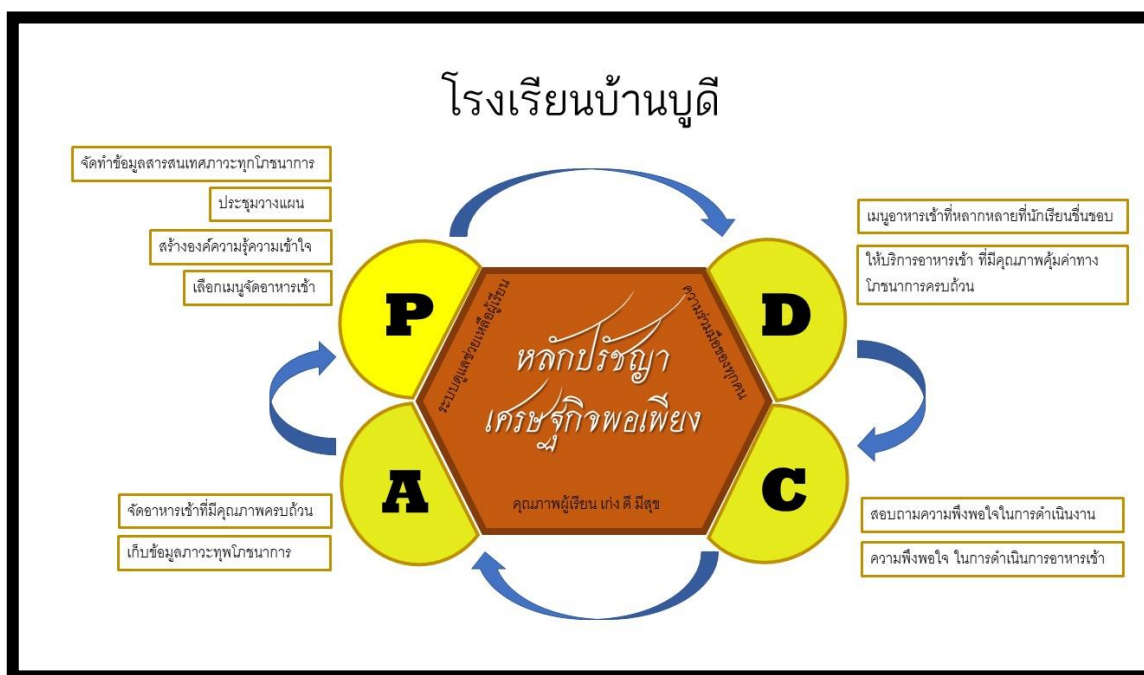
จากตาราง 34 ระดับการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมกรบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน (n=528) พบว่า ระดับการปฏิบัติพฤติกรรมกรบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$ = 2.11, S.D. = .59) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อ 17 นักเรียนได้นอนพักผ่อนเพียงพอวันละ 6-8 ชั่วโมง มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X}$ = 2.46, S.D. = .63) รองลงมา ข้อ 6 นักเรียนรับประทานอาหารประเภทไข่ เช่น ไข่ดาว ไข่เจียว ไข่พะโล้ ไข่ต้ม ไข่ลูกเขย ไข่ทรงเครื่อง ไข่เค็ม ฯลฯ ($\bar{X}$ = 2.3, S.D. = .53) และข้อ 9 นักเรียนรับประทานอาหารประเภทผักและผลไม้ มีค่าเฉลี่ยน้อยสุด($\bar{X}$ = 1.58, S.D. = .59)

ตอนที่ 2 ผลการศึกษาและพัฒนาแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

ผลการศึกษาและพัฒนาแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี โดยการสัมภาษณ์และถอดบทเรียนผู้บริหารสถานศึกษา ครูประจำชั้น ผู้ปกครองนักเรียนในโรงเรียนที่สามารถลดปัญหาภาวะทุพโภชนาการได้สูงสุดใน

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 1-3 จำนวน 27 คน จาก 9 โรงเรียน ทำให้ได้แนวทางการจัดอาหารเช้าของโรงเรียนจำนวน 9 แนวทาง และจากคณะผู้วิจัยสังเคราะห์วิธีปฏิบัติที่ดีแนวทางการจัดอาหารเช้าของโรงเรียนที่สามารถลดภาวะทุพโภชนาการได้ดีประกอบการสัมภาษณ์เพิ่มเติมโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการ ในการลงพื้นที่เก็บข้อมูล จึงได้ร่างแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ปรากฏผลดังแผนภาพ 14-24

2.1 แนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี โรงเรียนบ้านบุดี สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 1 ดังแผนภาพ 14



แผนภาพ 14 แนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี โรงเรียนบ้านบุดี สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานีเขต 1

ที่มา : โรงเรียนบ้านบุดี สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 1,2565.

จากแผนภาพ 14 แนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาจังหวัดปัตตานีโรงเรียนบ้านบุดี สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานีเขต 1 โดยใช้กระบวนการ PDCA มีรายละเอียดดังนี้

องค์ประกอบของแนวทาง /หลักการของแนวทาง

โรงเรียนบ้านบุดี สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 1 น้อมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช มหิตลาธิเบศรรามาธิบดี จักรีนฤพดินทร สยามินทราธิราช บรมนาถบพิตร มาใช้เป็นแนวทางสำคัญในการจัดอาหารเช้า โดยวางเป้าหมายที่สำคัญที่สุด คือ นักเรียนเก่ง ดี มีสุข มีสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์แข็งแรง เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาท้องถิ่น ชุมชน ประเทศชาติในอนาคต โดยอาศัยความร่วมมือของทุกฝ่าย โดยเฉพาะนักเรียน ครู ผู้ปกครอง ผู้บริหารโรงเรียน และหัวใจสำคัญในการบริหารจัดการที่ขาดไม่ได้

คือ คณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน โดยโรงเรียนดำเนินการทุกกิจกรรมบนพื้นฐานการให้กำลังใจบุคลากรทุกฝ่าย รวมไปถึงการผสมผสานกับงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนของโรงเรียน

ขั้นตอน วิธีการดำเนินงาน

โรงเรียนบ้านบุดี สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 1 บริหารจัดการแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนตามวงจรการบริหารงานคุณภาพ 4 ขั้นตอน ประกอบไปด้วย 4 ขั้นตอน Plan-Do-Check-Act โดยได้มีการประชุม วางแผน โดยประชุมครู บุคลากรทางการศึกษา ผู้ปกครอง และคณะกรรมการสถานศึกษา โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการ ดังนี้

1. ขั้นเตรียมการ (Plan: P) ประชุมครู นักเรียน ผู้ปกครอง เพื่อวางแผนชี้แจงความเป็นมาของโครงการ ความสำคัญของโครงการ สร้างความเข้าใจกับครู ผู้ปกครอง และช่วยกันคิดหาแนวทางในการดำเนินการรับประทานอาหารเช้า รวมไปถึงการรวบรวมข้อมูลสารสนเทศที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการ โดยแยกเป็นระดับชั้นจากชั้นอนุบาล 2 – ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 กำหนดช่วงเวลาในการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงนักเรียนที่เข้าร่วมโครงการก่อนดำเนินโครงการ

2. ขั้นดำเนินการ (Do: D) โรงเรียนดำเนินการตามแผนที่วางไว้ โดยเลือกเมนูอาหารเช้าจากเมนูที่นักเรียนชื่นชอบ และมีคุณค่า มีสารอาหารครบ 5 หมู่ ถูกหลักโภชนาการ กำหนดช่วงเวลาชัดเจนในการมารับประทานอาหารเช้า มีการสลับเมนูอาหารในแต่ละวัน แต่ละสัปดาห์

3. ขั้นตรวจสอบและกำกับติดตาม (Check: C) โรงเรียนดำเนินการประเมินผลในระหว่างดำเนินการโดยการสอบถามผู้ปกครอง นักเรียน และครู ถึงความพึงพอใจในการดำเนินการ เพื่อปรับปรุงเมนู และแนวปฏิบัติให้สามารถดำเนินการให้ประสบความสำเร็จมากขึ้น และดำเนินการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงระหว่างดำเนินโครงการเพื่อตรวจสอบน้ำหนักและส่วนสูงของนักเรียนว่ามีการเปลี่ยนแปลง

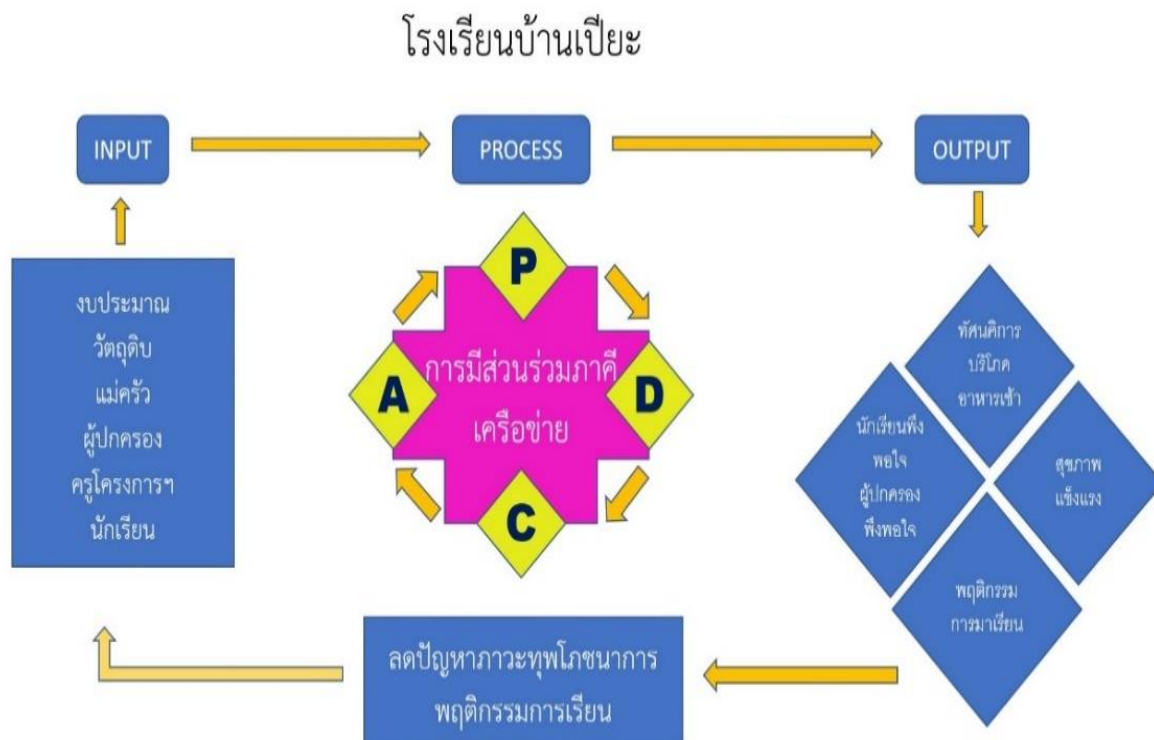
4. ขั้นปรับปรุงแก้ไข (Act: A) โรงเรียนดำเนินการปรับปรุงการดำเนินการในขณะดำเนินการ และเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อปรับแก้ไขแนวทางในการดำเนินการรับประทานอาหารเช้าในปีงบประมาณถัดไป

ปัจจัยสู่ความสำเร็จ

1. ความร่วมมือของทุกฝ่าย ทั้งคณะครู นักเรียน ผู้ปกครอง และคณะกรรมการสถานศึกษาโรงเรียนบ้านบุดี สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 1 ในการดำเนินการจัดหาอาหารเช้าให้นักเรียนรับประทาน

2. การนำข้อมูลสารสนเทศจากงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนและกิจกรรมการเยี่ยมบ้านนักเรียน มาเป็นข้อมูลในการบริหารจัดการอาหารเช้าให้กับนักเรียนได้ตรงเป้าหมายและทั่วถึง

2.2 แนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาใน
จังหวัดปัตตานี โรงเรียนบ้านเป๊ะ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 1 ดัง
แผนภาพ 15



แผนภาพ 15 แนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาใน
จังหวัดปัตตานี โรงเรียนบ้านเป๊ะ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 1
ที่มา : โรงเรียนบ้านเป๊ะ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 1, 2565.

จากแผนภาพ 15 แนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียน
ประถมศึกษาจังหวัดปัตตานี โรงเรียนบ้านเป๊ะสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี
เขต 1 มีรายละเอียดดังนี้

องค์ประกอบของแนวทาง /หลักการของแนวทาง

โรงเรียนบ้านเป๊ะ บริหารจัดการอาหารเข้าโดยใช้วงจรการบริหารงานคุณภาพ 4 ขั้นตอน
ประกอบไปด้วย 4 ขั้นตอน Plan-Do-Check-Act และได้นำทฤษฎีระบบมาใช้ในการบริหารจัดการ
เพื่อพัฒนาคุณภาพการจัดอาหารเข้าและคุณภาพผู้เรียนภายใต้การมีส่วนร่วมของครู บุคลากรทางการ
ศึกษา ผู้ปกครอง และคณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน เพื่อนำเงินที่ได้รับจัดสรรจากกองทุนเพื่อ
โครงการอาหารกลางวัน และจากองค์การบริหารส่วนตำบลที่จัดสรรมาใช้ในการจัดอาหารเข้าให้มี
ความคุ้มค่า

ขั้นตอนวิธีการดำเนินงาน

โรงเรียนบ้านเปี้ยะ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 1 บริหารจัดการเข้าโดย มีขั้นตอนในการดำเนินการ ดังนี้

1.การวิเคราะห์ปัจจัยนำเข้า (Input) ก่อนดำเนินการโรงเรียนได้ทำการวิเคราะห์ความเพียงพอ ความเป็นไปได้ของงบประมาณ การจัดหาวัตถุดิบ แม่ครัว ความพร้อมของผู้ปกครอง ครู ผู้รับผิดชอบและนักเรียน ให้แต่ละฝ่ายวางแผนเพื่อให้การบริหารจัดการอาหารเข้าสามารถลดปัญหาภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนสำเร็จตามเป้าหมาย

2.กระบวนการดำเนินงาน (Process) โรงเรียนบ้านเปี้ยะได้นำวงจรเดมมิง PDCA มาใช้ในการดำเนินงานจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการให้กับนักเรียนดังนี้

2.1 ขั้นเตรียมการ (Plan : P) การวางแผนการดำเนินงาน ใช้การประชุมร่วมกันของภาคี 4 ฝ่าย คือ ผู้บริหารสถานศึกษา ครูผู้รับผิดชอบ ผู้ปกครองนักเรียน และตัวแทนคณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน ให้รับทราบถึงความเป็นมาของโครงการ แนวทางการดำเนินการร่วมกัน ครูผู้รับผิดชอบโครงการ ดำเนินการกำหนดช่วงเวลาในการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงนักเรียนที่เข้าร่วมโครงการก่อนดำเนินโครงการ

2.2 ขั้นดำเนินการ (Do : D) กระบวนการขั้นตอนการดำเนินงานโรงเรียนมีการจัดการอาหารเข้าในเมนูที่หลากหลาย แต่งตั้งคณะกรรมการในการดำเนินงาน และมีครูผู้รับผิดชอบในการให้ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการรับประทานอาหารเข้าแก่นักเรียนตามปฏิทิน

2.3 ขั้นตรวจสอบและกำกับติดตาม (Check : C) โรงเรียนดำเนินการประเมินผลในระหว่างดำเนินการโดยมีการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงของนักเรียน เพื่อดูพัฒนาการของนักเรียน และนำข้อมูลไปปรับปรุง

2.4 ขั้นปรับปรุงแก้ไข (A : Act) หากนักเรียนไม่สามารถลดภาวะทุพโภชนาการ จะมีการประชุมวางแผนร่วมกันในการแก้ปัญหา เพื่อให้เด็กนักเรียนมีน้ำหนักส่วนสูงเพิ่มขึ้น

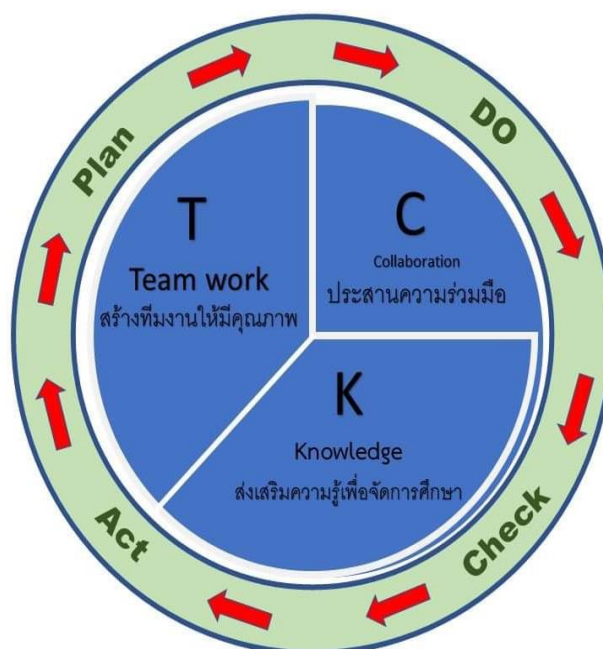
3.ผลผลิต (Output) โรงเรียนจะมีการประเมินผลผลิตจากการดำเนินงานจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการ โดยการประเมินทัศนคติการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน สุขภาพนักเรียน (ภาวะทุพโภชนาการ) พฤติกรรมการมาเรียน และความพึงพอใจของนักเรียน ผู้ปกครอง และผู้ที่เกี่ยวข้อง

ปัจจัยสู่ความสำเร็จ

ความเข้มแข็งและความร่วมมือของภาคี 4 ฝ่าย ทั้งผู้บริหาร คณะครู ผู้ปกครอง และคณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐานโรงเรียนบ้านเปี้ยะ มีส่วนสำคัญในการช่วยติดตามและให้คำแนะนำ ให้ข้อเสนอแนะในการดำเนินการจัดอาหารเข้าที่มีคุณภาพ

2.3 แนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาใน จังหวัดปัตตานี โรงเรียนบ้านท่ากำชำ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต1 ภายใต้ โมเดล T.K.C THAKAMCHAM Model ดังแผนภาพ 16

T.K.C THAKAMCHAM MODEL



แผนภาพ 16 แนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาใน จังหวัดปัตตานี โรงเรียนบ้านท่ากำชำ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต1 ภายใต้โมเดล T.K.C THAKAMCHAM Model

ที่มา : โรงเรียนบ้านท่ากำชำ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 1,2565

จากแผนภาพ 16 แนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของ นักเรียนประถมศึกษาจังหวัดปัตตานี โรงเรียนบ้านท่ากำชำ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษาปัตตานี เขต 1 โดยใช้รูปแบบ T.K.C. THAKAMCHAM Model

องค์ประกอบของแนวทาง /หลักการของแนวทาง

แนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียน โรงเรียนบ้านท่ากำชำ อาศัยความร่วมมือของภาคีทั้ง 4 ฝ่าย คือ ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบ ผู้ปกครองนักเรียน และ คณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน ร่วมกันหาแนวทางในการดำเนินการ โดยสร้างองค์กรแห่งการ เรียนรู้ เพื่อเสริมสร้างให้ผู้เรียนมีโภชนาการที่ดี ด้วยวงจรการบริหารงานคุณภาพ ประกอบไปด้วย 4 ขั้นตอน คือ Plan-Do-Check-Act มาขับเคลื่อนการดำเนินงาน และนำแนวคิด T.K.C. THAKAMCHAM Model มาบูรณาการประกอบกับการดำเนินงาน

ขั้นตอนวิธีการดำเนินงาน

โรงเรียนบ้านท่ากำชำ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 1 ดำเนินการ จัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการ โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการ ดังนี้

1. **ขั้นเตรียมการ (Plan : P)** การวางแผนการดำเนินงานและการประชุมร่วมกันของภาคี 4 ฝ่าย คือ ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบ ผู้ปกครองนักเรียน และคณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน ถึงความเป็นมาของโครงการ และแนวทางการดำเนินการจัดอาหารเช้า ครูผู้รับผิดชอบโครงการ ดำเนินการกำหนดช่วงเวลาในการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงนักเรียนที่เข้าร่วมโครงการก่อนดำเนินโครงการ สสำรวจเมนูอาหารที่เป็นประโยชน์และนักเรียนชื่นชอบ

2. **ขั้นดำเนินการ (Do : D)** โรงเรียนดำเนินการเสริมสร้างให้ผู้เรียนมีโภชนาการที่ดี มีการจัดเตรียมเมนูอาหารเช้าโดยใช้โปรแกรม Thai School Lunch เป็นตัวกำหนดเพื่อจัดเตรียมอาหารเช้าที่มีประโยชน์ให้กับนักเรียน โดยใช้รูปแบบ T.K.C. THAKAMCHAM Model ดังนี้

T : (Team work) สร้างทีมงานที่มีคุณภาพ โดยการประชุมคณะกรรมการ วางแผนวิธีการดำเนินงาน และการประชุมร่วมกัน 3 ฝ่าย ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบ ผู้ปกครองนักเรียน

K : (Knowledge) ส่งเสริมความรู้เพื่อจัดการอาหารเช้า ให้ความรู้ประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับความสำคัญของอาหารเช้ากับนักเรียน ผ่านกิจกรรมหน้าเสาธง กิจกรรมในชั้นเรียน ให้ความรู้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดการดูแลสุขภาพด้วยกิจกรรม ดังนี้ อาหาร คือ นักเรียนรู้จักเลือกบริโภคอาหารให้เหมาะสมและถูกหลักภาวะโภชนาการ ออกกำลังกาย คือ การออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง สุขภาพดีอย่างสม่ำเสมอ อนามัย คือ การมีสุขนิสัยที่ดีในการดูแลสุขภาพอนามัยของผู้เรียน และการสร้างความตระหนักรู้เพื่อให้มีทัศนคติที่ถูกต้องในการดูแลสุขภาพแก่นักเรียน

C : (Collaboration) ประสานความร่วมมือ ผู้ปกครองให้ความร่วมมือในการดูแลการรับประทานอาหารเช้าของนักเรียน ส่งผลให้นักเรียนมีความสุขกับการรับประทานอาหารเช้ามากขึ้นในการดำเนินงาน

3. **ขั้นตรวจสอบและกำกับติดตาม (Check : C)** โรงเรียนดำเนินการประเมินผลในระหว่างดำเนินการโดยมีการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงของนักเรียน เพื่อพัฒนาการของนักเรียน และนำข้อมูลไปปรับปรุง แก้ไขต่อไป

4. **ขั้นปรับปรุงแก้ไข (Act : A)** หากนักเรียนที่มีปัญหา จะมีการประชุมวางแผนร่วมกันในการแก้ปัญหา โดยมีการจัดเมนูเพิ่มเติมขึ้นสำหรับกลุ่มนักเรียนที่มีน้ำหนัก ส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์พยายามปรับเปลี่ยนเมนู และเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการให้มากขึ้น

ปัจจัยสู่ความสำเร็จ

1. ความร่วมมือของภาคีทั้ง 4 ฝ่าย ทั้งผู้บริหาร คณะครู ผู้ปกครอง และคณะกรรมการที่ได้ร่วมมือกันดำเนินการบริหารจัดการแนวทางในการดำเนินการรับประทานอาหารเช้า

2. การติดตามภาวะโภชนาการของนักเรียนอย่างต่อเนื่องทั้งก่อนดำเนินการ ระหว่างดำเนินการและหลังดำเนินการ เพื่อตรวจดูพัฒนาการของนักเรียน

2.4 แนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาใน จังหวัดปัตตานี โรงเรียนบ้านท่าเรือ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 2 โดยใช้ รูปแบบนวัตกรรม “มือเข้าอ้อมท้อง สมองดีดี By THARUA” ดังแผนภาพ 17



แผนภาพ 17 แนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียน ประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี โรงเรียนบ้านท่าเรือ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา ปัตตานี เขต 2 โดยใช้รูปแบบนวัตกรรม “มือเข้าอ้อมท้อง สมองดีดี By THARUA”

ที่มา : โรงเรียนบ้านท่าเรือ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 2, 2565

จากแผนภาพ 4 แนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียน ประถมศึกษาจังหวัดปัตตานี โรงเรียนบ้านท่าเรือ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 2 โดยใช้แนวทางรูปแบบนวัตกรรม “มือเข้าอ้อมท้อง สมองดีดี By THARUA” รายละเอียดดังนี้

องค์ประกอบของแนวทาง /หลักการของแนวทาง

โรงเรียนบ้านท่าเรือ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 2 ได้ใช้รูปแบบนวัตกรรม “มือเข้าอ้อมท้อง สมองดีดี by THARUA” โดยวงจรการบริหารงานคุณภาพ ประกอบไปด้วย 4 ขั้นตอน คือ Plan-Do-Check-Act ในการขับเคลื่อนแนวทางดำเนินการเพื่อให้้อง ๆ มีมือเข้าที่อ้อมท้อง และพัฒนาสมองให้ดีขึ้น โดยโรงเรียนมีการประชุมวางแผนร่วมกันระหว่าง ผู้บริหาร ครู ผู้ปกครองและนักเรียน เพื่อชี้แจงทำความเข้าใจในการดำเนินงานตามวัตถุประสงค์ ภายใต้ข้อจำกัดของงบประมาณที่ได้รับจัดสรรสำหรับเด็กกลุ่มภาวะทุพโภชนาการ โดยมีการจัดเมนูอาหารเช้าในแต่ละวัน ในรูปแบบการจัดซื้ออาหารเช้าสำเร็จ โดยมอบหมายให้ครูเวรประจำวันเป็นผู้รับผิดชอบดูแลติดตามให้นักเรียนได้รับประทานเชื่อก่อนกิจกรรมเข้าแถวในตอนเช้า

ขั้นตอนวิธีการดำเนินงาน

โรงเรียนบ้านท่าเรือ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 2 ภายใต้รูปแบบนวัตกรรม “มือเข้าอ้อมท้อง สมองดีดี by THARUA” มีขั้นตอนในการดำเนินการ ดังนี้

1. ขั้นเตรียมการ (Plan: P) การวางแผนการดำเนินงาน และการประชุมร่วมกันของภาคีผู้บริหาร /คณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน ครู ผู้ปกครอง/ชุมชน เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจ ชี้แจงวัตถุประสงค์การดำเนินงาน หาแนวทางการดำเนินการร่วมกัน โดยเน้นกระบวนการมีส่วนร่วมของทุกฝ่าย มีการดำเนินการเกี่ยวกับข้อมูลสารสนเทศก่อนดำเนินการโดยให้นักเรียนที่เข้าร่วมโครงการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง รวมไปถึงสำรวจข้อมูลเกี่ยวกับอาหารที่นักเรียนชอบรับประทาน เพื่อเป็นข้อมูลเบื้องต้นในการจัดรูปแบบอาหารเช้าที่มีประโยชน์และเป็นที่ยอมรับ

2. ขั้นดำเนินการ (Do: D) โรงเรียนมีการจัดซื้อจัดจ้างบุคคลภายนอก ร้านค้าทั่วไป ให้มาทำอาหารเช้าให้กับนักเรียน แต่งตั้งคณะกรรมการในการดำเนินงาน โดยมีครูผู้รับผิดชอบครูเวรให้ความรู้ถึงประโยชน์ของการรับประทานอาหารเช้า โรงเรียนดำเนินการเสริมสร้างให้ผู้เรียนมีโภชนาการที่ดี ทางโรงเรียนบ้านท่าเรือได้ดำเนินการบริหารจัดการอาหารมือเข้าสำหรับนักเรียน โดยใช้กระบวนการ ดังนี้

Teamwork การสร้างทีมงาน 4 ทีม ได้แก่ การสร้างทีมงาน สร้างความตระหนัก ความรู้ความเข้าใจ ชี้แจงวัตถุประสงค์การดำเนินงาน หาแนวทางแก้ปัญหาาร่วมกัน โดยเน้นกระบวนการมีส่วนร่วมของทุกฝ่ายมาร่วมมือทีมผู้บริหาร คณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน ทีมครู ที่ผู้ปกครอง ชุมชน ทีมนักเรียน

Happy การสร้างความสุข โดยการจัดกิจกรรมให้ความรู้แก่นักเรียนและผู้ปกครองเกี่ยวกับประโยชน์ของอาหารมือเข้า กิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับการจัดทำอาหาร เพื่อให้เด็กและผู้ปกครองมีความรู้ เกิดทัศนคติที่ดี มีความพึงพอใจส่งผลให้นักเรียนรักการมาเรียน ไม่ขาดเรียน

Activity การจัดกิจกรรม เป็นการจัดกิจกรรมกีฬา โดยการส่งเสริมกิจกรรมเสริมสมรรถนะทางกายให้นักเรียนในทุกระดับช่วงชั้น ทางโรงเรียนได้จัดกิจกรรมการเรียนรู้การเคลื่อนไหวทางกีฬา กิจกรรมชุมนุมฟุตบอลและกิจกรรมสันทนาการ ตามความสนใจของนักเรียน ทั้งในเวลาเรียนและนอกเวลาเรียน ในตอนเย็นทุกวัน กิจกรรมการแข่งขันกีฬา เป็นต้น เพื่อเสริมสร้างพัฒนาการของนักเรียนให้มีร่างกายที่แข็งแรง สุขภาพกายที่ดี และเป็นการกระตุ้นให้นักเรียนรักการออกกำลังกาย

Relationship การสร้างความสัมพันธ์ เป็นการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างสถานศึกษา ครู นักเรียนกับหน่วยงานภายนอก เพื่อขอความร่วมมือต่างๆ เช่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล องค์การบริหารส่วนตำบล พัฒนาชุมชน กลุ่มแม่บ้าน ร้านค้าชุมชน เป็นต้น

Understanding การสร้างความเข้าใจ โดยผู้บริหาร คณะครูต้องมีความเข้าใจถึงสภาพความเป็นอยู่ ปัญหาของผู้ปกครอง นักเรียนรายบุคคล รายครอบครัว เพื่อได้ช่วยเหลือ โดยผ่านโครงการระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนมาร่วม ทำให้ทราบความต้องการของแต่ละบุคคล อีกทั้งในแต่ละสัปดาห์มีการสำรวจความต้องการรายการอาหาร เพื่อนำมาจัดให้ตรงกับความต้องการของนักเรียน ภายใต้ความถูกต้องตามหลักโภชนาการ

Action การติดตาม ปรับปรุง แก้ไข โดยการติดตามผลการดำเนินงาน การรับประทานอาหารเช้าของนักเรียนในแต่ละวัน มอบหมายให้ครูเวรตรวจ บันทึกการรับประทานอาหารเช้าในแต่ละวัน หากนักเรียนขาดหรือไม่สามารถรับประทานอาหารเช้าได้ ให้นำอาหารไปให้นักเรียน และรายงานผล

3. ขั้นตรวจสอบและกำกับติดตาม (Check : C) โรงเรียนดำเนินการประเมินผลในระหว่างดำเนินการโดยมีการชี้แจงให้นัก วัตถุประสงค์ของนักเรียน เพื่อพัฒนาการของนักเรียน และนำข้อมูลไปปรับปรุง แก้ไขต่อไป

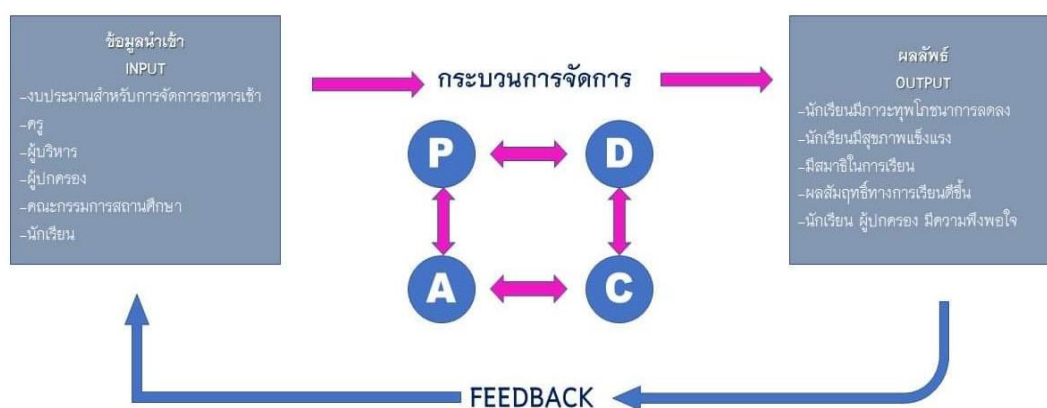
4. ขั้นปรับปรุงแก้ไข (Act: A) กรณีนักเรียนที่มีปัญหา จะมีการประชุมวางแผนร่วมกันในการแก้ปัญหา เพื่อให้เด็กนักเรียนมีน้ำหนัก ส่วนสูงเพิ่มขึ้น

ปัจจัยสู่ความสำเร็จ

1. ผู้ปกครองให้ความร่วมมือในการมาส่งนักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการ มาโรงเรียนเช้าเพื่อรับประทานอาหารเช้า
2. ครูมีส่วนร่วมในการดำเนินการจัดหาอาหารเช้าให้นักเรียนในแต่ละวัน

2.5 แนวทางการจัดหาอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี โรงเรียนบ้านวังแก้ว สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 2 ดังแผนภาพ 18

การบริหารจัดการอาหารเช้าด้วยกระบวนการ PDCA โดยทฤษฎีระบบ System Theory โรงเรียนบ้านวังแก้ว



แผนภาพ 18 แนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียน
ประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี โรงเรียนบ้านวังกว้าง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา
ปัตตานี เขต 2

ที่มา : โรงเรียนบ้านวังกว้าง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี
เขต 2, 2565.

จากแผนภาพ 18 แนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียน
ประถมศึกษาจังหวัดปัตตานี โรงเรียนบ้านวังกว้าง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี
เขต 2 มีรายละเอียดดังนี้

องค์ประกอบของแนวทาง /หลักการของแนวทาง

โรงเรียนบ้านวังกว้าง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 2 บริหาร
จัดการอาหารเข้า โดยการเรียนรู้จากประสบการณ์เดิม ที่โรงเรียนดำเนินการจัดกิจกรรมอาหารเข้า
มาแล้ว 8 ปี มาเป็นแนวทางในการบริหารจัดการของโรงเรียนหลักการที่สำคัญคือ กระบวนการมี
ส่วนร่วม ระหว่างครู ผู้บริหาร ผู้ปกครอง และคณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน ร่วมกับนักเรียน
ให้เข้าใจ รับทราบ เกิดความตระหนักที่จะร่วมกันดูแลสุขภาพและภาวะทุพโภชนาการ

ขั้นตอนวิธีการดำเนินงาน

1. ขั้นเตรียมการ (Plan: P) โรงเรียนดำเนินการแต่งตั้งคณะทำงาน ที่ประกอบด้วย
คณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน ครู ผู้บริหาร ผู้ปกครอง ร่วมประชุมวางแผน วิเคราะห์เด็กที่มี
ภาวะทุพโภชนาการ เพื่อร่วมกันหาแนวทางในการดำเนินการจัดอาหารเข้าและวิธีดูแลสุขภาพ
นักเรียน รวมไปถึงการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงนักเรียนที่เข้าร่วมโครงการ โดยบันทึกการวิเคราะห์
และจัดแบ่งกลุ่มนักเรียนตามภาวะทุพโภชนาการ ทั้งประเภทผอม เตี้ย และผอมและเตี้ย

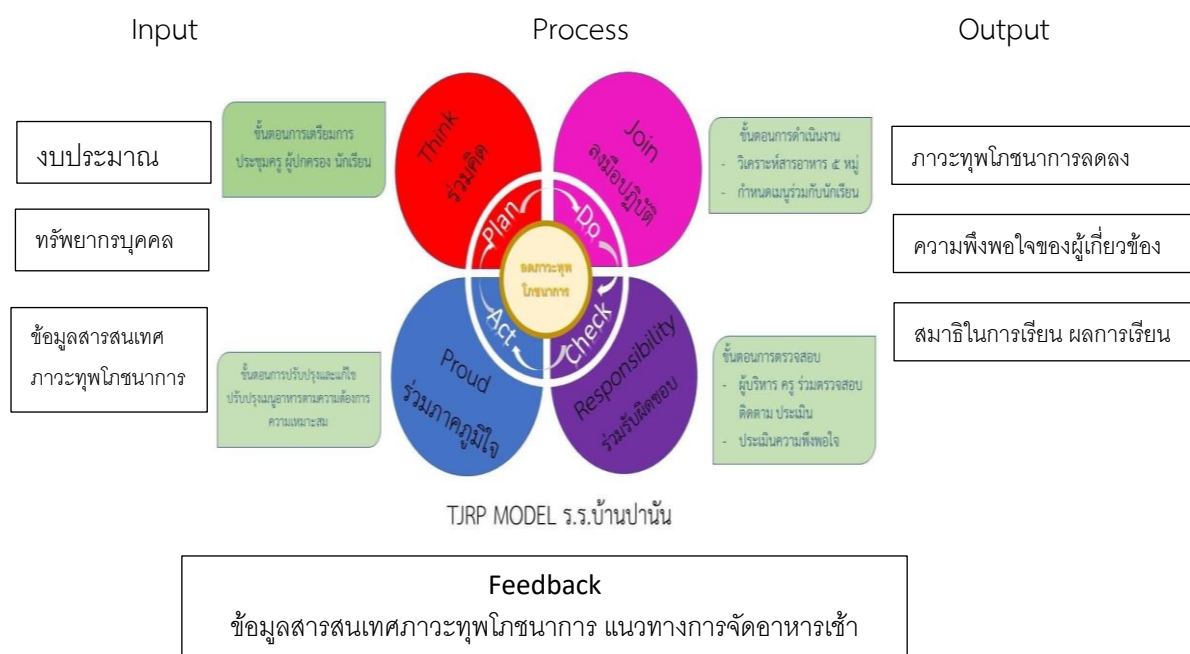
2. ขั้นดำเนินการ (Do : D) ดำเนินการสำรวจเมนูอาหารเข้าที่นักเรียนชอบ โดยสำรวจ
นักเรียนตั้งแต่ระดับชั้นอนุบาล 2 – ประถมศึกษาปีที่ 6 จำแนกตามประเภทกลุ่มภาวะทุพโภชนาการ
เพื่อให้เด็กมีส่วนร่วมในการทำอาหารเข้า นักเรียนต้องการอาหารเข้าแบบไหน ชนิดใด ชอบกิน
อะไร โดยคำนึงถึงสารอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ หากเมนูอาหารชนิดใดที่สารอาหารไม่ครบ ทางครู
ผู้รับผิดชอบจะดำเนินการตัดไป นอกจากนี้โรงเรียนดำเนินการจัดกิจกรรมหน้าเสาธงเพื่อให้ความรู้
เกี่ยวกับประโยชน์ของการรับประทานอาหารเข้า เพื่อให้เด็กมีความตระหนักว่า การรับประทานอาหาร
เข้าส่งผลดีอย่างไร เป็นการกระตุ้นให้เด็กอยากรับประทานอาหารเข้าที่ดีและมีประโยชน์
ต่อร่างกายมากขึ้น

3. ขั้นตรวจสอบและกำกับติดตาม (Check: C) ดำเนินการตรวจสอบภาวะทุพโภชนาการ
ของนักเรียน โรงเรียนจะทำการวัดน้ำหนัก และส่วนสูงของนักเรียนเมื่อนักเรียนได้รับประทานอาหาร
เข้าว่าเด็กมีภาวะทุพโภชนาการลดลงหรือไม่ หากนักเรียนยังมีภาวะทุพโภชนาการ ให้มีการ
ปรับปรุงแก้ไขปรับเปลี่ยนเมนู มีการสอบถามนักเรียนอย่างสม่ำเสมอ ว่านักเรียนชอบไหม กินได้ไหม

4. ขั้นปรับปรุงแก้ไข (A : Act) โรงเรียนดำเนินการปรับแก้ปัญหาก็เกี่ยวข้องเกี่ยวกับเมนู
โดยตรวจสอบเมนูอาหาร จากโปรแกรม THAI SCHOOL LUNCH และหนังสือตำรับอาหารสำหรับเด็กวัยเรียน
ไว้เปรียบเทียบว่าเมนูที่คัดเลือกมีสารอาหารครบถ้วน 5 หมู่ เช่น ถ้าผัดผักรวมกุ้งต้องคู่
กับอะไร โรงเรียนมีการจัดทำรายการอาหารเข้าล่วงหน้า

ปัจจัยสู่ความสำเร็จ

1. ความร่วมมือจากผู้ปกครอง คณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน ในการให้ความร่วมมือ แก้ไขภาวะทุพโภชนาการ และให้ข้อคิด แนวทางในการดำเนินการอาหารเข้าให้นักเรียน
 2. กระบวนการสร้างความรู้ความเข้าใจให้กับผู้ปกครองให้เห็นความสำคัญและประโยชน์การ แก้ปัญหานักเรียนที่ไม่รับประทานอาหารเช้า
 3. การกำหนด ตารางระยะเวลาให้บริการอาหารเช้าที่ชัดเจน จะทำให้นักเรียนให้ความร่วมมือ มาโรงเรียนเช้าขึ้น เพื่อให้ทันเวลาในการรับประทานอาหารเช้าตามที่โรงเรียนได้กำหนดไว้
 4. งบประมาณที่ได้รับการสนับสนุนที่เพียงพอ ทั้งทางสำนักงานกองทุนเพื่อโครงการอาหาร กลางวันและองค์การบริหารส่วนตำบล จะช่วยส่งเสริมให้การดำเนินงานประสบความสำเร็จ
- 2.6 แนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาใน จังหวัดปัตตานี โรงเรียนบ้านป่านัน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 2 โดยใช้ รูปแบบนวัตกรรม TJRP MODELดังแผนภาพ 19



แผนภาพ 19 แนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของ นักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี โรงเรียนบ้านป่านัน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษาปัตตานี เขต 2 โดยใช้รูปแบบนวัตกรรม TJRP MODEL

ที่มา : โรงเรียนบ้านป่านัน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 2, 2565.

จากแผนภาพ 6 แนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียน ประถมศึกษาจังหวัดปัตตานี โรงเรียนบ้านป่านัน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 2 โดยใช้รูปแบบนวัตกรรม TJRP MODEL มีรายละเอียด ดังนี้

องค์ประกอบของแนวทาง /หลักการของแนวทาง

โรงเรียนบ้านป้านั้น สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 2 บริหารจัดการแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียน ภายใต้แนวคิดการมีส่วนร่วมของทุกฝ่าย เริ่มต้นตั้งแต่ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมรับผิดชอบ ร่วมภาคภูมิใจ “TJRP Model”

ขั้นตอนในการดำเนินการ

1. ปัจจัยนำเข้า (Input) วิเคราะห์งบประมาณที่ได้รับการสนับสนุนการจัดกิจกรรมอาหารเข้าเลือกรายการที่มีคุณค่าให้เหมาะสมกับงบประมาณ สร้างความเข้าใจของคณะครู ผู้ปกครองนักเรียน คณะกรรมการสถานศึกษา และนักเรียน ข้อมูลสารสนเทศปัญหาภาวะทุพโภชนาการ

2. กระบวนการ (Process) ใช้วงจรการบริหารงานคุณภาพ 4 ขั้นตอน ประกอบด้วย การวางแผน (Planning) การปฏิบัติ (Doing) การตรวจสอบ การนิเทศ (Check) การประเมินผลและการปรับปรุง (Action)

ขั้นเตรียมการ (Plan : P) แต่งตั้งคณะทำงานประชุมร่วมวางแผนดำเนินงานระหว่างครู ผู้บริหาร ผู้ปกครอง คณะกรรมการสถานศึกษาและนักเรียนให้รับทราบว่า โรงเรียนได้รับจัดสรรงบประมาณเกี่ยวกับเงินดอกผลอาหารกลางวัน เพื่อจัดหาอาหารเข้าให้กับนักเรียน โดยมีคำถาม “โรงเรียนมีแนวทางอย่างไรให้หน่อยๆ มีมือเข้าที่มีคุณภาพ อิ่มท้อง” วิเคราะห์ภาวะทุพโภชนาการของนักเรียน และจัดทำแผนการดำเนินงานจัดหาอาหารเข้า

ขั้นดำเนินการ (Do : D)

การดำเนินการตามแผน โดยมีการจัดเมนูอาหารเข้าในแต่ละวัน ซึ่งจะจัดซื้ออาหารเข้าสำเร็จ โดยมอบหมายให้ครูเวรประจำวันเป็นผู้รับผิดชอบดูแล ติดตามให้นักเรียนได้รับประทาน ก่อนกิจกรรมเข้าแถวในตอนเช้า ภายใต้รูปแบบ “TJRP Model”

T – Think ร่วมคิดร่วมทำ ในการแก้ไขปัญหาเด็กนักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการ

J – Join ร่วมกันลงมือปฏิบัติ จนประสบความสำเร็จ สามารถแก้ไขปัญหาเด็กนักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการ โดยจัดอาหารเข้าให้กับนักเรียน มีการวิเคราะห์สารอาหารที่จัดให้นักเรียนว่ามีคุณค่าทางอาหารครบตามหลัก 5 หมู่หรือไม่ เพื่อให้สามารถจัดให้นักเรียนอย่างครบถ้วน

R – Responsibility ร่วมกันรับผิดชอบ ร่วมกันประเมินและร่วมกันแก้ไขปรับปรุงให้โครงการดำเนินต่อไปอย่างมีคุณภาพ และสามารถแก้ไขปัญหาเด็กนักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการได้

P – Proud ร่วมภาคภูมิใจเมื่อผลการดำเนินการสำเร็จตามเป้าหมาย นักเรียนมีภาวะทุพโภชนาการลดลง

ขั้นตรวจสอบและกำกับติดตาม (Check : C) ตรวจสอบภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนลดลงหรือไม่ หากไม่ประสบความสำเร็จจะมีการแก้ไขปรับปรุงต่อไป โดยมีการปรับเปลี่ยนรายการอาหาร และหาวิธีในการดูแลสุขภาพนักเรียนเพิ่มเติม ตรวจสอบความพึงพอใจของนักเรียนและผู้เกี่ยวข้อง

ขั้นปรับปรุงแก้ไข (Act : A) ทำการคัดกรองนักเรียนที่ยังมีภาวะทุพโภชนาการ ดำเนินการแก้ไขปัญหาดังกล่าวโดยการเปลี่ยนเมนู หรือ หาวิธีการที่เหมาะสม เช่น ออกกำลังกาย ขอความร่วมมือกับผู้ปกครองในการดูแลสุขภาพนักเรียนให้มากขึ้น จัดทำเป็นข้อมูลสารสนเทศสำหรับการดำเนินการในรอบถัดไป

3. **ผลผลิต (Output)** ได้แก่ นักเรียนมีภาวะทุพโภชนาการลดลง นักเรียนมีสุขภาพแข็งแรง มีสมาธิในการเรียนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้น ผู้ปกครองและนักเรียนมีความพึงพอใจต่อการดำเนินโครงการ

4. **ข้อมูลสะท้อนกลับ (Feedback)** ข้อมูลสารสนเทศภาวะทุพโภชนาการของนักเรียน รายงานการดำเนินงานการจัดอาหารเช้าและข้อเสนอแนะเพื่อการปรับเปลี่ยนการดำเนินการโครงการอาหารเช้า

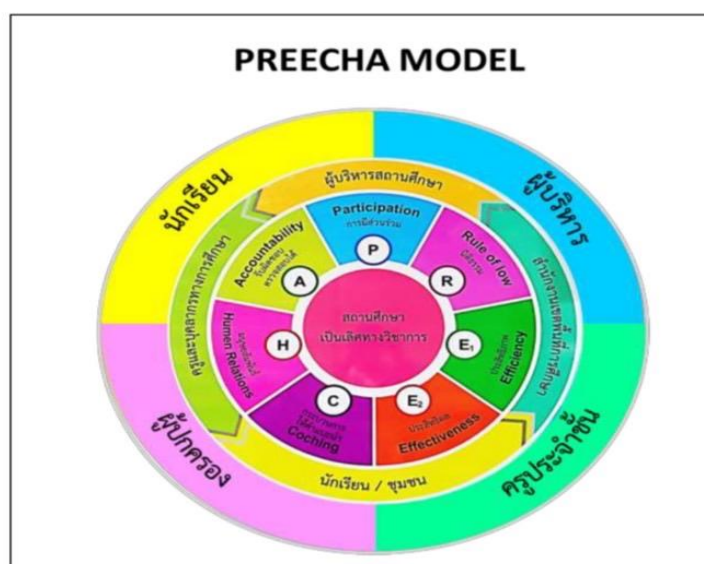
ปัจจัยสู่ความสำเร็จ

1. การมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่าย ได้แก่ ผู้ปกครองสำหรับการให้ความร่วมมือในการกระตุ้นนักเรียนให้เห็นความสำคัญของอาหารเช้า ให้ความรู้ประโยชน์ของอาหารเช้าอย่างสม่ำเสมอ ผู้ปกครองบางคนช่วยทำอาหารเช้าและช่วยดูแลการรับประทานอาหารเช้าของนักเรียนแต่ละวัน คณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐานที่เข้ามามีบทบาทในการติดตามและให้ข้อเสนอแนะในช่วงระหว่างการดำเนินโครงการเพื่อให้โครงการปรับเปลี่ยนการดำเนินการจนประสบความสำเร็จ

2. ผู้บริหารสถานศึกษามีการวางแผนอย่างเป็นระบบและดูแลการจัดทำอาหารเช้าอย่างใกล้ชิด ติดตามคุณภาพอาหารอย่างต่อเนื่อง

3. การจัดทำข้อมูลสารสนเทศภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนในทุกช่วงเวลาของการดำเนินโครงการ ตั้งแต่ก่อนดำเนินโครงการ ระหว่างการดำเนินโครงการ และหลังการดำเนินโครงการ

2.7 แนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษา จังหวัดปัตตานี โรงเรียนชุมชนบ้านละหารมิตรภาพที่ 13 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 2 โดยใช้รูปแบบนวัตกรรม PREECHA Model ดังแผนภาพ 20



แผนภาพ 20 แนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาจังหวัดปัตตานี โรงเรียนชุมชนบ้านละหารมิตรภาพที่ 13 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 2 โดยใช้รูปแบบนวัตกรรม PREECHA Model

ที่มา : โรงเรียนชุมชนบ้านละหารมิตรภาพที่ 13 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา ปัตตานี เขต 2, 2565

จากแผนภาพ 20 แนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียน ประถมศึกษาจังหวัดปัตตานี โรงเรียนชุมชนบ้านละหารมิตรภาพที่ 13 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษาปัตตานี เขต 2 โดยใช้รูปแบบนวัตกรรม PREECHA Model มีรายละเอียดดังนี้

องค์ประกอบของแนวทาง /หลักการของแนวทาง

โรงเรียนได้ใช้การมีส่วนร่วมของภาคี 4 ฝ่าย คือ ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบ ผู้ปกครองนักเรียน และนักเรียน ร่วมกันหาวิธีการบริหารจัดการอาหารเช้าให้กับนักเรียนตามงบประมาณที่ได้รับจัดสรร ให้กับนักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการ ตามข้อเสนอแนะของคณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน เพื่อสร้างองค์การแห่งการเรียนรู้ในการเสริมสร้างให้ผู้เรียนมีภาวะโภชนาการที่ดี ภายใต้รูปแบบ PREECHA Model

ขั้นตอนวิธีการดำเนินงาน

โรงเรียนชุมชนบ้านละหารมิตรภาพที่ 13 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 2 รูปแบบนวัตกรรม PREECHA Model โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการ ดังนี้

1. P: Participation หลักการมีส่วนร่วม การวางแผนการดำเนินงาน และการประชุม ร่วมกัน 4 ฝ่าย ผู้บริหาร ครูผู้รับผิดชอบ ผู้ปกครอง นักเรียน ถึงความเป็นมาของโครงการ รายละเอียด การใช้จ่ายงบประมาณ แนวทางการจัดอาหารเช้า

2. R: Rule of low หลักนิติธรรมในการดำเนินงานตามระเบียบ ความถูกต้อง ในการดำเนินงานให้มีความโปร่งใส กลุ่มเป้าหมายนักเรียนที่มีชื่อในระบบ ที่ขาดสารอาหาร หรือ ชื่อทุพโภชนาการ การดำเนินงานจัดจ้างเหมา ตามรายหัว ที่ได้รับ ตามระเบียบวิธี

3. E1 : Efficiency หลักประสิทธิภาพ จัดหาอาหารเช้าที่ถูกต้องคุณค่าทางโภชนาการ สารอาหารครบถ้วน อาหารอร่อย ถูกปากนักเรียน อาหารที่ได้รับต้องเป็นไปตามหลักโภชนาการ ใช้ เมนู THAI SCHOOL LUNCH สะอาด ถูกสุขลักษณะ นักเรียนกลุ่มนี้ มีผลสัมฤทธิ์สูงขึ้น และมี รูปแบบการจัดกิจกรรมการให้ความรู้และความตระหนักในการรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ ครบสารอาหาร 5 หมู่ รวมไปถึงมีกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดีอย่างสม่ำเสมอ

4. E2 : Effectiveness หลักประสิทธิผล นักเรียนกลุ่มเป้าหมายได้รับประทานอาหารเช้า ครบ 100% หลังจากเสร็จสิ้นโครงการ นักเรียนกลุ่มนี้ มีนิสัย ชอบรับประทานอาหารเช้า ไม่ขาดเรียน และ นักเรียนได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง

5. C : Coaching หลักกระบวนการแนะนำ โดย ผู้บริหาร กลุ่มงานส่งเสริมของเขตพื้นที่ คณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน สามารถให้คำแนะนำ ในการดำเนินงาน และมีการติดตาม การดำเนินงานเป็นระยะ

6. H. Human Relation หลักมนุษยสัมพันธ์ ในการดำเนินงาน เข้าใจ เข้าถึง ต่อ ผู้ปกครอง นักเรียน และนักเรียน รับฟังความคิดเห็น ข้อเสนอแนะแนวทางในการดำเนินงานระยะที่ 1 เพื่อปรับปรุงพัฒนายาระยะที่ 2 มีความเป็นกันเอง ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมภาคภูมิใจ

7. A : Accountability หลักความรับผิดชอบและตรวจสอบได้ คณะทำงาน และ ผู้เกี่ยวข้องในโครงการ หรือ กิจกรรมอาหารเช้า มีความรับผิดชอบ ตรงเวลา ในการดำเนินงาน มีความโปร่งใส มีหลักฐาน สามารถตรวจสอบได้ ตามหลักธรรมาภิบาล มีการประเมินผล และ

รายงานผลการดำเนินงาน จัดทำข้อมูลนักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการ ได้รับการแก้ไข ทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง มาเรียนทุกวัน มีความพร้อมในการเรียนรู้ ส่งผลให้ผลสัมฤทธิ์สูงขึ้น

ปัจจัยสู่ความสำเร็จ

1. ความร่วมมือของภาคี 4 ฝ่าย ทั้งผู้บริหาร คณะครู ผู้ปกครอง นักเรียน ผ่านความเห็นชอบของคณะกรรมการสถานศึกษาสถานศึกษา ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมภาคภูมิใจ
2. กระบวนการติดตามการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง
3. การตรวจสอบประสิทธิภาพและประสิทธิผล คุณภาพคุณค่า อาหารเข้า

2.8 แนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียน
ประถมศึกษาจังหวัดปัตตานี โรงเรียนบ้านปล่องหอย สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานีเขต 3 โดยใช้กระบวนการ PDCA ดังแผนภาพ 21



แผนภาพ 21 แนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียน
ประถมศึกษาจังหวัดปัตตานี โรงเรียนบ้านปล่องหอย สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานีเขต 3 โดยใช้กระบวนการ PDCA

ที่มา :โรงเรียนบ้านปล่องหอย สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานีเขต3,2565.

จากแผนภาพ 21 แนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียน
ประถมศึกษาจังหวัดปัตตานี โรงเรียนบ้านปล่องหอย สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานีเขต 3 โดยใช้กระบวนการ PDCA ภายใต้การมีส่วนร่วมของผู้บริหาร คณะครู ผู้ปกครอง และคณะกรรมการสถานศึกษา

องค์ประกอบของแนวทาง /หลักการของแนวทาง

โรงเรียนปล่องหอย สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 3 ใช้รูปแบบการจัดอาหารเข้าในรูปแบบการผสมผสานงบประมาณการดำเนินการจากโครงการกับการขอบริจาคงบประมาณสนับสนุนจากภายนอก โดยอาศัยความร่วมมือของภาคี 4 ฝ่าย คือ ผู้บริหาร ครู ผู้รับผิดชอบ ผู้ปกครองนักเรียน และคณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน โดยสร้างองค์กรแห่งการเรียนรู้ เพื่อเสริมสร้างให้ผู้เรียนมีโภชนาการที่ดี ผ่านกระบวนการการดำเนินงาน 4 ขั้นตอน PDCA

ขั้นตอนวิธีการดำเนินงาน

โรงเรียนปล่องหอย สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 3 ดำเนินการจัดอาหารเข้าโดยใช้กระบวนการ PDCA โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการ ดังนี้

1. **ขั้นเตรียมการ (Plan: P)** การวางแผนการดำเนินงาน และการประชุมร่วมกัน 4 ฝ่าย คือ ผู้บริหารสถานศึกษา ครูผู้รับผิดชอบ ผู้ปกครองนักเรียน และคณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐานถึงความเป็นมาของโครงการ แนวทางในการดำเนินการจัดอาหารเข้า และคัดกรองนักเรียนที่เข้าร่วมโครงการโดยการชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง

2. **ขั้นดำเนินการ (Do: D)** โรงเรียนมีการจัดซื้อจัดจ้างบุคคลภายนอก ร้านค้าทั่วไป ให้มาทำอาหารเข้าให้กับนักเรียน แต่งตั้งคณะกรรมการในการดำเนินงาน โดยมีครูผู้รับผิดชอบในการให้ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการรับประทานอาหารเช้า โดยอาศัยกิจกรรมต่างๆ ของโรงเรียน เช่น กิจกรรมหน้าเสาธง กิจกรรมลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ การบูรณาการกับการจัดการเรียนการสอนให้ ความรู้เกี่ยวกับคุณค่าของอาหารเช้าและการมีสุขภาพที่ดี รวมไปถึงการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายกลางแจ้ง และมีการเชิญวิทยากรจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพมาให้ความรู้แก่นักเรียน และผู้ปกครองเพื่อสร้างความตระหนักในการส่งเสริมให้บุตรหลานเลือกบริโภคอาหารที่ดีและมีประโยชน์

3. **ขั้นตรวจสอบและกำกับติดตาม (Check: C)** โรงเรียนดำเนินการประเมินผลการดำเนินงาน ในระหว่างดำเนินการโดยมีการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงของนักเรียน เพื่อดูพัฒนาการของนักเรียน และประเมินความพึงพอใจในเมนูอาหารเช้าที่ทางโรงเรียนจัดให้ และนำข้อมูลไปปรับปรุงแก้ไขภาวะทุพโภชนาการ และปรับเปลี่ยนเมนูอาหารเช้าและกิจกรรมในการดำเนินงาน โดยมีคณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐานเข้ามามีส่วนร่วมกำกับติดตาม

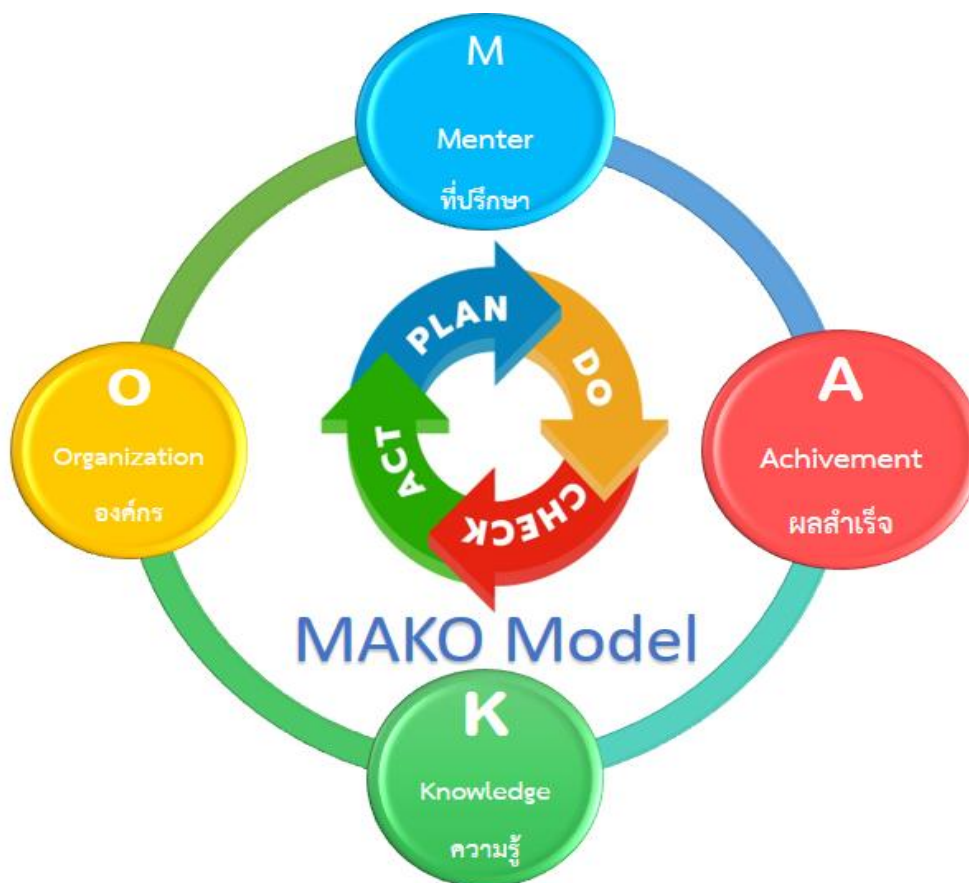
4. **ขั้นปรับปรุงแก้ไข (A : Act)** หากนักเรียนยังมีปัญหาภาวะทุพโภชนาการ จะมีการประชุมวางแผนร่วมกันในการแก้ปัญหา เพื่อให้เด็กมีน้ำหนักและส่วนสูงเพิ่มขึ้น

ปัจจัยสู่ความสำเร็จ

1. ร่วมมือของภาคี 4 ฝ่าย ทั้งผู้บริหาร คณะครู ผู้ปกครอง และคณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน

2. กระบวนการติดตามภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนอย่างต่อเนื่อง เพื่อดูพัฒนาการของนักเรียน

2.9 แนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาจังหวัดปัตตานีโรงเรียนบ้านมะกอก สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 3 โดยใช้แนวทาง MAKO Model ดังแผนภาพ 22



แผนภาพ 22 แนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียน
ประถมศึกษาจังหวัดปัตตานีโรงเรียนบ้านมะกอก สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต
3 โดยใช้แนวทาง MAKO Model

ที่มา : โรงเรียนบ้านมะกอก สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี
เขต 3,2565

จากแผนภาพ 22 แนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียน
ประถมศึกษาจังหวัดปัตตานี โรงเรียนบ้านมะกอก สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี
เขต 3 โดยใช้แนวทาง MAKO Model องค์กรแห่งการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นเสริมสร้างให้ผู้เรียนมี
โภชนาการที่ดี”

องค์ประกอบของแนวทาง /หลักการของแนวทาง

โรงเรียนบ้านมะกอก สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 3 บริหารจัดการ
อาหารเข้า โดยการสร้างองค์กรแห่งการเรียนรู้ เพื่อเสริมสร้างให้ผู้เรียนมีภาวะโภชนาการที่ดี ตาม
แนวทาง MAKO Model ภายใต้ กระบวนการบริหารคุณภาพ PDCA

ขั้นตอนวิธีการดำเนินงาน

P : PLAN ขั้นวางแผน

1. ประชุมผู้เกี่ยวข้อง ผู้บริหาร คณะครู ผู้ปกครอง ชี้แจงเกี่ยวกับงบประมาณที่ได้รับ
จัดสรร และร่วมกันคิดหาวิธีดำเนินการร่วมกันสำหรับการจัดอาหารเข้าให้ตรงกับกลุ่มเป้าหมาย

2. โรงเรียนได้ดำเนินการโดยใช้วิธีการ เข้าใจ เข้าถึง และพัฒนา โดยการชั่งน้ำหนักวัดส่วนสูงนักเรียน เพื่อให้เข้าใจภาวะทุพโภชนาการนักเรียน มีการเยี่ยมบ้าน เพื่อพูดคุย สอบถามถึงสาเหตุที่ทำให้นักเรียนมีภาวะทุพโภชนาการ และสำรวจเมนูอาหารที่นักเรียนชื่นชอบโดยจำแนกความชอบตามกลุ่มของภาวะทุพโภชนาการ คือ กลุ่มผอม กลุ่มเตี้ย และกลุ่มผอมและเตี้ย

D : DO **ขั้นตอนดำเนินงาน**

1. โรงเรียนใช้วิธีการซื้ออาหารจากร้านในหมู่บ้านมาให้ให้นักเรียน โดยคัดเลือกเมนูอาหารที่เป็นประโยชน์ มีความหลากหลาย เพื่อเสริมรายได้คนในชุมชน

2. โรงเรียนดำเนินการเสริมสร้างให้ผู้เรียนมีโภชนาการที่ดีโดยใช้รูปแบบ MAKO Model

M : Menter การให้คำปรึกษาเรื่องโภชนาการให้กับนักเรียนและผู้ปกครอง

A : Achivement ความสำเร็จที่เกิดจากการส่งเสริมให้นักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการมีอัตราที่ลดลง

K : Knowledge การเสริมสร้างองค์ความรู้ให้กับนักเรียนและผู้ปกครองให้ได้รับความรู้และเห็นความสำคัญของการมีโภชนาการที่ดีผ่านกิจกรรมต่างๆ ที่โรงเรียนจัดขึ้น

O : Organization องค์กรที่มุ่งเน้นการบริหารจัดการที่เป็นระบบ และส่งเสริมการมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาภาวะทุพโภชนาการของชุมชนและหน่วยงานอื่น

C : CHACK **ขั้นตรวจสอบ ติดตาม ประเมินผล**

1. มีการติดตามตรวจสอบ อย่างสม่ำเสมอ พูดคุย สอบถาม เพื่อจะได้ปรับปรุง ให้อาหารเข้าเป็นเมนูที่นักเรียนชอบ

2. สอบถามความพึงพอใจจากผู้ปกครองและนักเรียน

A : ACT **ขั้นการปรับปรุงแก้ไข**

1. ดำเนินการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ปกครอง และเสียงสะท้อนจากนักเรียนจากการพูดคุย สอบถามนักเรียน

2. วางแผนดูแล ช่วยเหลือนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการให้ดีขึ้น

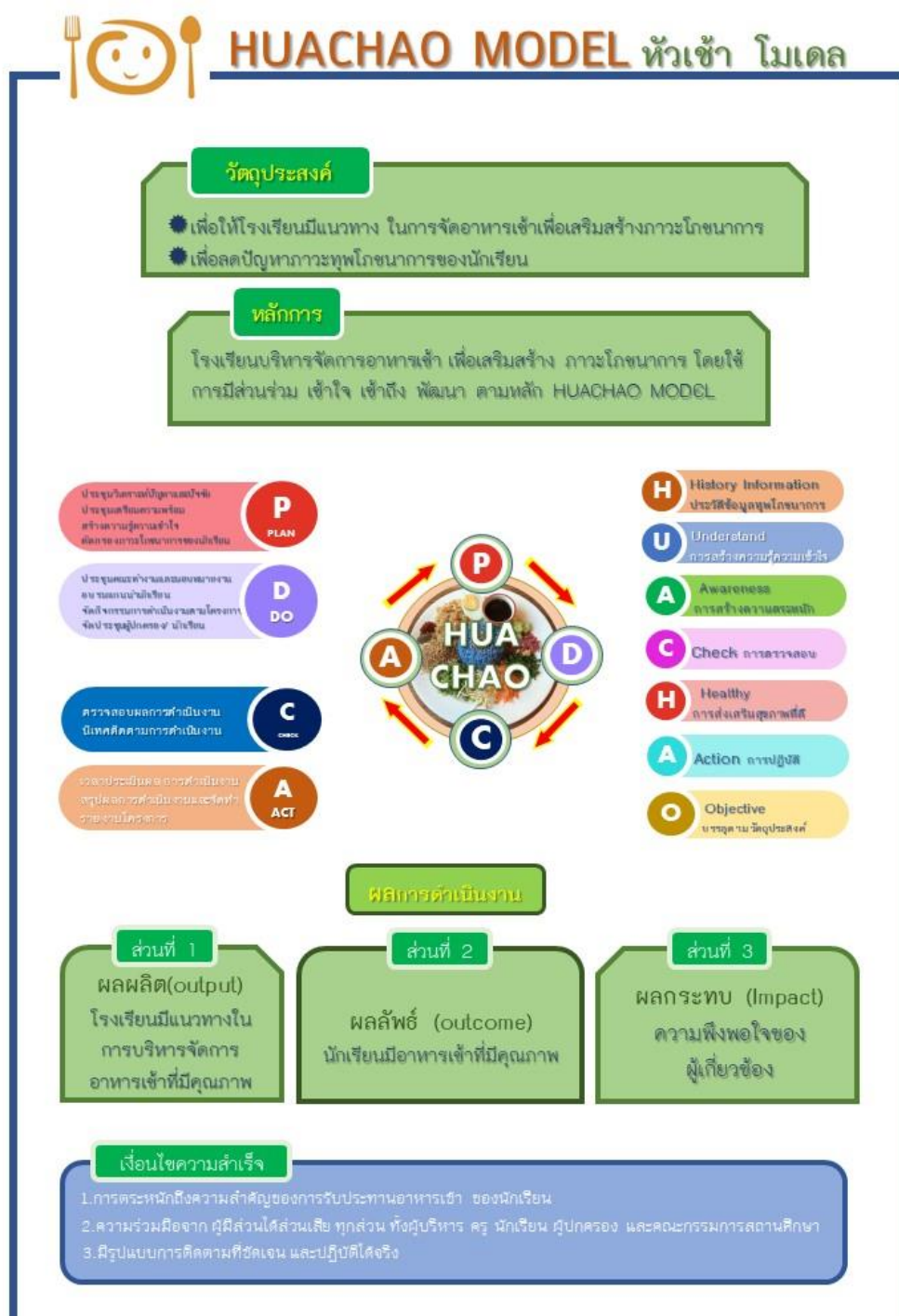
ปัจจัยสู่ความสำเร็จ

1. ความร่วมมือจากผู้ปกครอง คณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน ผู้นำชุมชน ในการให้ความร่วมมือ และให้ข้อคิดต่างๆในการดำเนินการอาหารเข้าให้นักเรียน

2. ผู้ปกครองเห็นความสำคัญของการแก้ปัญหานักเรียนที่ไม่รับประทานอาหารมื้อเช้า เกิดความรู้ความเข้าใจ ลดภาระของผู้ปกครอง นักเรียนได้รับประทานอาหารมื้อเช้าทุกวัน

3. นักเรียนให้ความร่วมมือ มาโรงเรียนเช้าขึ้น เพื่อให้ทันเวลาในการรับประทานอาหารเช้าตามที่โรงเรียนได้กำหนดไว้

จากการสังเคราะห์แนวทางของโรงเรียนที่มีวิธีปฏิบัติที่เป็นเลิศเกี่ยวกับการจัดอาหารเช้าและการทบทวนวรรณกรรม สามารถสรุปแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาจังหวัดปัตตานี ของสำนักงานกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวัน ดังแผนภาพประกอบ 23



แผนภาพ 23 แนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาจังหวัดปัตตานี สำนักงานกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษา

จากแผนภาพ 23 แนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียน ประถมศึกษาจังหวัดปัตตานี สำนักงานกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษา มีรายละเอียดดังนี้

ส่วนที่ 1 ชื่อแนวทาง HUACHAO Model (หัวเข้าโมเดล)

ส่วนที่ 2 องค์ประกอบของแนวทาง /หลักการของแนวทาง

องค์ประกอบของแนวทางในการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี โดยใช้ HUACHAO Model (หัวเข้าโมเดล) ประกอบด้วย วัตถุประสงค์ หลักการ แนวคิดการบริหาร กระบวนการบริหาร ผลการดำเนินงาน เงื่อนไขความสำเร็จ โดยมีหลักการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี รายละเอียดดังนี้

H: History Information ประวัติข้อมูลทุพโภชนาการ

การศึกษาข้อมูลทุพโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี เป็นการศึกษาข้อมูลการรับประทานอาหารเช้า ข้อมูลภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนก่อนดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเช้า ข้อมูลสถานศึกษา ข้อมูลการดำเนินการของโรงเรียน การปฏิบัติของผู้ปกครองในการส่งเสริมให้นักเรียนได้รับประทานอาหารเช้า เพื่อเป็นการวิเคราะห์ข้อมูลในการดำเนินการต่อไป

U: Understand การสร้างความรู้ความเข้าใจ

การสร้างความรู้ความเข้าใจให้กับผู้บริหาร ครูและบุคลากรทางการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับการจัดอาหารเช้าให้นักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการ และผู้ปกครองนักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการ ให้มีความรู้ความเข้าใจในการดำเนินการตามแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียน ความสำคัญ ประโยชน์ของอาหารเช้า แนวทางการจัดอาหารเช้าที่มีคุณค่าโภชนาการ แนวทางดูแลสุขภาพนักเรียน

A: Awareness การสร้างความตระหนัก

การสร้างความรู้ความตระหนักเป็นหลักการที่สำคัญที่ต้องดำเนินการให้เกิดขึ้นกับผู้บริหาร ครูและบุคลากรทางการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับการจัดอาหารเช้าให้นักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการ และผู้ปกครองนักเรียน โดยจัดกิจกรรมการประชุมสร้างความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับนโยบาย การดำเนินงาน จุดประสงค์ เป้าหมายในการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียน ประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ให้รับรู้คุณค่าและประโยชน์ของอาหารเช้า

C: Check การตรวจสอบ

การตรวจสอบผลการดำเนินงานเป็นขั้นตอนการตรวจสอบ ประเมินผลการดำเนินงานตามกิจกรรมต่าง ๆ สำหรับการจัดอาหารเช้า และกำหนดผู้รับผิดชอบโครงการฯ นิเทศติดตามการดำเนินงาน โดยให้ความสำคัญกับการดำเนินกิจกรรมเกี่ยวกับการตรวจสอบภาวะทุพโภชนาการของนักเรียน ทำการวัดน้ำหนัก ส่วนสูงของนักเรียนเพื่อดูผลการแก้ปัญหาภาวะทุพโภชนาการ รวมทั้งปรับปรุงแก้ไขผลภาวะทุพโภชนาการระหว่างดำเนินงานให้นักเรียนมีภาวะทุพโภชนาการลดลง

H: Healthy การส่งเสริมสุขภาพที่ดี

การดำเนินการส่งเสริมสุขภาพที่ดีของนักเรียน คือการจัดอาหารเข้าให้นักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการได้รับประทานอาหารเข้าที่มีคุณค่าทางสารอาหารครบถ้วน อาหารสะอาดถูกหลักโภชนาการ มีสารอาหารครบ 5 หมู่ ทุกวัน อาจมีการนำโปรแกรม Thai School Lunch (การคำนวณสารอาหารที่มีความเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายนักเรียน มีความเหมาะสมกับวัยของนักเรียน) มาใช้ประกอบการจัดหาอาหารเข้า

A: Action การปฏิบัติ

แนวทางการปฏิบัติเกี่ยวกับการจัดอาหารเข้าให้กับนักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการ โรงเรียนต้องดำเนินการตามแผนการปฏิบัติการที่สอดคล้องกับประเภทภาวะทุพโภชนาการ สารสนเทศภาวะทุพโภชนาการของนักเรียน ต้องมีการกำหนดปฏิทินการดำเนินงาน หรือความร่วมมือในการจัดกิจกรรมที่หลากหลาย เพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการ

O: Objective บรรลุตามวัตถุประสงค์

ผลของการจัดการอาหารเข้าให้กับนักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ของโครงการ คือการลดจำนวนนักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการให้ลดลงเพื่อการพัฒนาคุณภาพของนักเรียนให้มีสุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์ สมวัย โรงเรียนต้องมีการบันทึก จัดเก็บข้อมูลก่อนและหลังดำเนินการเพื่อเปรียบเทียบผลการดำเนินงาน

ส่วนที่ 3 ขั้นตอน วิธีการ การดำเนินงาน

แนวทางในการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียน ประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี โดยใช้ HUACHAO Model มีขั้นตอนการดำเนินการดังนี้

ขั้นเตรียมการ (Plan : P)

1. ประชุมวิเคราะห์ปัญหาและปัจจัยที่มีต่อภาวะทุพโภชนาการของนักเรียน
 2. ประชุมเตรียมความพร้อมคณะทำงานและภาคีเครือข่าย
 3. ร่วมกำหนดและประกาศนโยบายการดำเนินงาน จุดประสงค์ เป้าหมาย
 4. กำหนดมาตรการโรงเรียนและกำหนดบทบาทหน้าที่และมอบหมายภารกิจ
 5. สร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการจัดอาหารเข้า การแก้ไขภาวะทุพโภชนาการ
- เตรียมนักเรียนโดยสร้างเสริมเจตคติที่ดี รวมถึงการเตรียมทรัพยากรในการดำเนินงาน
6. คัดกรองภาวะโภชนาการเด็กนักเรียน (ซึ่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง คัดกรอง Obesity sign)

7. จัดตารางรายการรับประทานอาหารเข้าที่มีประโยชน์ วางแผนการจัดโปรแกรมอาหาร โดยเน้นให้จัดอาหาร ครบทั้ง 5 หมู่ใน 1 สัปดาห์หรือแต่ละวัน

2. ขั้นตอนการ (Do : D)

1. ประชุมคณะทำงานเพื่อชี้แจงโครงการฯ และมอบหมายภาระงาน
2. มอบหมายแก่นักเรียน (Smart kid Leader)
3. จัดกิจกรรมการดำเนินงานตามโครงการ
 - เน้นการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงด้วยเครื่องชั่งและเครื่องวัดที่ได้มาตรฐาน คัดกรองนักเรียนออกเป็นกลุ่มตามภาวะทุพโภชนาการ
 - จัดทำข้อมูลสารสนเทศด้านภาวะทุพโภชนาการของนักเรียน ก่อนดำเนินการ

- จัดกิจกรรมแก้ไขปัญหภาวะทุพโภชนาการและส่งเสริมภาวะโภชนาการ ส่งเสริมให้รับประทานอาหารเช้าที่คุณค่าทางโภชนาการ ออกกำลังกาย

4. จัดประชุมผู้ปกครองนักเรียน โดยเชิญวิทยากรจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ มาให้ความรู้ แก่ผู้ปกครองนักเรียน ในเรื่องภาวะโภชนาการในเด็ก ผลเสีย ผลกระทบหากนักเรียนไม่รับประทานอาหารเช้า การสร้างความตระหนักในการส่งเสริมให้บุตรหลานเลือกบริโภคอาหารที่ดีและมีประโยชน์ ความสำคัญของอาหารเช้าและประโยชน์ของอาหารเช้า

5. ผู้รับผิดชอบโครงการฯ อำนวยความสะดวกในการดำเนินกิจกรรม ของผู้เกี่ยวข้อง ให้เป็นไปตามภาระงานที่โครงการฯ กำหนด

3. ขั้นตรวจสอบและกำกับติดตาม (Check : C)

1. ตรวจสอบผลการดำเนินงานเป็นขั้นตอนการตรวจสอบ ประเมินผลการ ดำเนินงาน ตามกิจกรรมต่าง ๆ รวมทั้งปรับปรุงระหว่างดำเนินงานให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

2. ผู้รับผิดชอบโครงการฯ นิเทศติดตามการดำเนินงาน โดยให้ความสำคัญกับการ ดำเนินกิจกรรมในแต่ละกิจกรรม

3. จัดทำข้อมูลภาวะทุพโภชนาการหลังดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเช้า เพื่อสร้างเสริมภาวะโภชนาการ

4. ขั้นปรับปรุงแก้ไข (A : Act)

1. ประเมินผลการดำเนินงาน

2. สรุปผลการดำเนินงาน ด้านภาวะโภชนาการของนักเรียนโดยรายงานข้อมูล เปรียบเทียบภาวะทุพโภชนาการก่อนและหลังดำเนินการ

3. จัดทำรายงานโครงการแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการ ของนักเรียนระดับศึกษาในจังหวัดปัตตานี นำเสนอผู้บริหารสถานศึกษา

4. ถอดบทเรียนและทำการปรับปรุงแก้ไข พัฒนาการดำเนินงานตามโครงการให้มี ประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น และเกิดผลยั่งยืน

5. ประชาสัมพันธ์การดำเนินงานของโครงการให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทราบ

6. ปรับปรุงและการพัฒนาผลการดำเนินงาน ด้วยการส่งเสริมกระบวนการนิเทศ กำกับ ติดตาม หรือใช้เทคโนโลยี เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติงาน ช่วยติดตามการดำเนินงานเพื่อสร้าง ความเข้มแข็งในการปฏิบัติงานสร้างสุขภาวะ และวัฒนธรรมองค์กร

ส่วนที่ 4 ปัจจัยสู่ความสำเร็จ

1. การสร้างความตระหนัก ความรู้ความเข้าใจให้กับผู้เกี่ยวข้องเกี่ยวกับ นโยบาย และแนวทางการบริหารจัดการอาหารเช้าให้กับนักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการได้รับประทานอาหารเช้าที่มีคุณค่าทางสารอาหาร มีความปลอดภัยและมีน้ำดื่มที่สะอาด มีคุณภาพถูกต้องตามหลัก โภชนาการทุกคน รวมทั้งมีความตระหนัก และมีสุขนิสัยที่ดีในการบริโภคอาหาร โดยใช้โรงเรียนเป็น ฐานในการขับเคลื่อน

2. การกำหนดผู้รับผิดชอบอย่างชัดเจน ที่ประกอบด้วยหลากหลายภาคีเครือข่ายที่ เข้มแข็ง ได้แก่ ครู ผู้บริหาร คณะกรรมการสถานศึกษา ผู้ปกครอง ผู้นำชุมชน เจ้าหน้าที่สาธารณสุข นักเรียนอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) มีการประสานความร่วมมือแบบร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมตัดสินใจ ร่วมแก้ปัญหาและร่วมพัฒนา

3. เน้นการบริหารจัดการแบบมีส่วนร่วม ได้แก่ การมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนในการดำเนินงาน ทุกขั้นตอน ตั้งแต่การวางแผน การดำเนินงาน การประเมินผล การแลกเปลี่ยนเรียนรู้และเผยแพร่ผลงานระหว่างเครือข่ายและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

4. ผู้บริหารควรมีบทบาทที่ชัดเจนในการส่งเสริม สนับสนุน อำนวยความสะดวกในการดำเนินงานโครงการจนบรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการ

5. ครูเห็นความสำคัญของโครงการ มีความรู้ความเข้าใจในการดำเนินงานโครงการจนงานประสบความสำเร็จ

ตอนที่ 3 ผลจากการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานีภายใต้โครงการอาหารเข้าเพื่อน้อง “นักเรียนอ้อมท้อง ผู้ปกครองอ้อมใจ”

ผลการเปรียบเทียบภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนรายบุคคลก่อน-หลัง ดำเนินการตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานีเขต เขต 1 เขต 2 และเขต 3 ภายใต้โครงการอาหารเข้าเพื่อน้อง “นักเรียนอ้อมท้อง ผู้ปกครองอ้อมใจ” ปรากฏผลดังนี้

ตาราง 35 จำนวนนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานีที่มีภาวะทุพโภชนาการก่อนและหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี เขต 1 เขต 2 และเขต 3 ภายใต้โครงการ “น้องอ้อมท้อง ผู้ปกครองอ้อมใจ”

ที่	สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา	จำนวนนักเรียนทั้งหมดที่มีภาวะทุพโภชนาการ	จำนวนนักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการเข้าร่วมโครงการ							
			ก่อนการพัฒนา 10 มิ.ย. 65			หลังการพัฒนา 10 พ.ย. 65			ผลการพัฒนา (-ลด)(+เพิ่ม)	
			ผอม	เตี้ย	ผอมและเตี้ย	ผอม	เตี้ย	ผอมและเตี้ย	ผอม	เตี้ยและ
1	สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 1	3,348	1,477	1,640	231	843	1,133	142	634	507
2	สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 2	1,742	833	730	179	615	620	102	218	110
3	สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 3	769	368	348	53	199	299	49	169	49
รวม		5,859	2,678	2,718	463	1,657	2,052	293	1,021	666
รวมทั้งสิ้น				5,859			4,002			1,857

จากตาราง 35 จำนวนนักเรียนประถมศึกษาจากสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 1 เขต 2 และเขต 3 มีภาวะทุพโภชนาการ ก่อนดำเนินการตามแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการ ภายใต้โครงการ “น้องอ้มท้อง ผู้ปกครองอ้มใจ” โดยภาพรวมนักเรียนมีภาวะทุพโภชนาการ (ผอม เตี้ย ผอมและเตี้ย) คิดเป็นจำนวน 5,859 คน เมื่อจำแนกตามภาวะทุพโภชนาการ พบว่านักเรียนมีภาวะทุพโภชนาการ ผอม คิดเป็นจำนวน 2,678 คน เตี้ย คิดเป็นจำนวน 2,718 คน ผอมและเตี้ย คิดเป็นจำนวน 463 คน หลังดำเนินการตามแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการ พบว่า โดยภาพรวมนักเรียนมีภาวะทุพโภชนาการ (ผอม เตี้ย ผอมและเตี้ย) คิดเป็นจำนวน 4,002 คน เมื่อจำแนกตามภาวะทุพโภชนาการ พบว่านักเรียนมีภาวะทุพโภชนาการ ผอม คิดเป็นจำนวน 463 คน เตี้ย คิดเป็นจำนวน 1,657 คน ผอมและเตี้ย คิดเป็นจำนวน 2,052 คน และเมื่อพิจารณาผลการพัฒนา พบว่านักเรียนภาวะทุพโภชนาการ(ผอม เตี้ย ผอมและเตี้ย) เมื่อจำแนกตามภาวะทุพโภชนาการ พบว่า นักเรียนมีภาวะทุพโภชนาการ ลดลง จำนวน 1,857 คน ผอม จำนวน 1,021 คน เตี้ย จำนวน 666 คน ผอมและเตี้ย จำนวน 170 คน ตามลำดับ

ตาราง 36 ร้อยละของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานีที่มีภาวะทุพโภชนาการก่อนและหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี เขต 1 เขต 2 และเขต 3 ภายใต้โครงการ “อาหารเช้าเพื่อน้อง น้องอ้มท้อง ผู้ปกครองอ้มใจ

ที่	สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา	จำนวนนักเรียนทั้งหมด	จำนวนนักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการ								
			ก่อนการพัฒนา			หลังการพัฒนา			ผลการพัฒนา (-ลด)(+เพิ่ม)		
			ผอม	เตี้ย	ผอมและเตี้ย	ผอม	เตี้ย	ผอมและเตี้ย	ผอม	เตี้ย	ผอมและเตี้ย
1	สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 1	3,348	44.12	48.98	6.90	25.18	33.84	4.24	18.94	15.14	2.66
2	สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 2	1,742	47.82	41.91	10.28	35.30	35.59	5.86	12.51	6.31	4.42
3	สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 3	769	47.85	45.25	6.89	25.88	38.88	6.37	21.98	6.37	0.52
รวม		5,859	45.71	46.39	7.90	28.28	35.02	5.00	17.43	11.37	2.90
รวมทั้งสิ้น			100.00			68.31			31.69		

จากตาราง 36 ร้อยละของนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษาจากสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษาปัตตานี เขต 1 เขต 2 และเขต 3 มีภาวะทุพโภชนาการ ก่อนดำเนินการตามแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการ ภายใต้โครงการ “น้องอ้มท้อง ผู้ปกครองอ้มใจ” เมื่อจำแนกตามภาวะทุพโภชนาการ พบว่า นักเรียนมีภาวะทุพโภชนาการ ผอม คิดเป็นร้อยละ 45.71 เตี้ย คิดเป็นร้อยละ 46.39 ผอมและเตี้ย คิดเป็นร้อยละ 7.90 หลังดำเนินการตามแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการ พบว่า โดยภาพรวมนักเรียนมีภาวะทุพโภชนาการ (ผอม เตี้ย ผอมและเตี้ย) คิดเป็นร้อยละ 68.31 คน เมื่อจำแนกตามภาวะทุพโภชนาการ พบว่า ผอม คิดเป็นร้อยละ 25.88 เตี้ย คิดเป็นร้อยละ 35.02 ผอมและเตี้ย คิดเป็นร้อยละ 6.37 และเมื่อพิจารณาผลการพัฒนา พบว่านักเรียนภาวะทุพโภชนาการ(ผอม เตี้ย ผอมและเตี้ย) ลดลง คิดเป็นร้อยละ 31.69 เมื่อจำแนกตามภาวะทุพโภชนาการ พบว่า ผอม คิดเป็นร้อยละ 17.43 เตี้ย คิดเป็นร้อยละ 11.37 คน ผอมและเตี้ย คิดเป็นร้อยละ 2.90 ตามลำดับ

ตอนที่ 4 ผลการศึกษาระดับความพึงพอใจของนักเรียน ผู้ปกครองนักเรียน ครูประจำชั้น และผู้บริหารสถานศึกษา หลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานีภายใต้โครงการ “อาหารเช้าเพื่อน้อง นักเรียนอ้มท้อง ผู้ปกครองอ้มใจ”

การศึกษาระดับความพึงพอใจของนักเรียน ครูประจำชั้น ผู้ปกครอง และผู้บริหารสถานศึกษา หลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี โดยใช้แบบสอบถามกลุ่มเป้าหมายจากนักเรียน ครูประจำชั้น ผู้ปกครองและผู้บริหารสถานศึกษา ดังปรากฏผลดังนี้

4.1 ผลการศึกษาระดับความพึงพอใจของนักเรียนหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

4.1.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผลการศึกษาข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามผลการศึกษาระดับความพึงพอใจของนักเรียนหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี โดยใช้แบบสอบถาม ซึ่งปรากฏผลดังแสดงในตาราง 37-39

ตาราง 37 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามเพศของนักเรียน

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	165	31.25
หญิง	363	68.75
รวม	528	100

จากตาราง 37 แสดงจำนวนและร้อยละของนักเรียนผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามเพศของนักเรียน พบว่า นักเรียนเพศหญิงมีจำนวนมากที่สุด จำนวน 363 คน คิดเป็นร้อยละ 68.75 รองลงมา นักเรียนเพศชายมีจำนวน 165 คน คิดเป็นร้อยละ 31.25 ตามลำดับ

ตาราง 38 จำนวนและร้อยละของนักเรียนผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามอายุ

อายุ	จำนวน	ร้อยละ
4 ปี	22	4.17
5 ปี	-	-
6 ปี	17	3.22
7 ปี	113	21.40
8 ปี	59	11.17
9 ปี	52	9.85
10 ปี	52	9.86
11 ปี	109	20.64
12 ปี	104	19.70
มากกว่า 12 ปี	-	-
รวม	528	100

จากตาราง 38 แสดงจำนวนและร้อยละของนักเรียนผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามอายุของนักเรียน พบว่า ช่วงอายุ 7 ปี ของนักเรียนมีจำนวนมากที่สุด จำนวน 113 คน คิดเป็นร้อยละ 21.40 รองลงมาช่วงอายุ 11 ปี จำนวน 109 คน คิดเป็นร้อยละ 20.64 และ มีช่วงอายุ 6 ปี จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 3.22 น้อยที่สุด ตามลำดับ

ตาราง 39 จำนวนและร้อยละของนักเรียนผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามระดับชั้นเรียน

ระดับชั้น	จำนวน	ร้อยละ
อนุบาลปีที่ 1	-	-
อนุบาลปีที่ 2	22	4.17
อนุบาลปีที่ 3	17	3.22
ประถมศึกษาปีที่ 1	86	16.29
ประถมศึกษาปีที่ 2	67	12.68
ประถมศึกษาปีที่ 3	53	10.04
ประถมศึกษาปีที่ 4	61	11.56
ประถมศึกษาปีที่ 5	89	16.86
ประถมศึกษาปีที่ 6	133	25.19
รวม	528	100

จากตาราง 39 แสดงจำนวนและร้อยละของนักเรียนผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามระดับชั้นเรียน พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีจำนวนนักเรียนมากที่สุด จำนวน 133 คน คิดเป็นร้อยละ 25.19 รองลงมานักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 89 คน คิดเป็นร้อยละ 16.86 นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 86 คน คิดเป็นร้อยละ 16.29 และ นักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 3 มีอยู่ในระดับจำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 3.22 น้อยที่สุด ตามลำดับ

4.1.2 ข้อมูลระดับความพึงพอใจของนักเรียนหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

ผลการศึกษาระดับความพึงพอใจของนักเรียน หลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานีของผู้ตอบแบบสอบถามระดับความพึงพอใจของนักเรียน หลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานีโดยใช้แบบสอบถาม ซึ่งปรากฏผลดังแสดงในตาราง 40

ตาราง 40 แสดงผลการศึกษาระดับความพึงพอใจของนักเรียนหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี(n=528)

	รายการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ		
		$\bar{X}$	S.D.	การแปลผล
1	มีการประกาศนโยบายการพัฒนาอาหารเข้าในโรงเรียนให้ผู้ปกครอง และนักเรียน ได้รับทราบ	4.78	.42	มากที่สุด
2.	นักเรียนมีส่วนร่วมในการเสนอรายการอาหารเข้า และได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และ เรียนรู้การดำเนินงาน	4.68	.48	มากที่สุด
3.	โรงเรียนจัดอาหารที่มีสารอาหารครบ 5 หมู่ เพียงพอต่อมือทุกวัน	4.79	.42	มากที่สุด
4.	อาหารที่ปรุงสำเร็จแล้ว เก็บในภาชนะที่สะอาดมีการปกปิดและปลอดภัย	4.88	.32	มากที่สุด
5.	โรงเรียนปรับเปลี่ยนเมนูอาหารเข้าอย่างสม่ำเสมอ นักเรียนมีความพึงพอใจต่ออาหารเข้า ที่โรงเรียนจัดให้	4.86	.39	มากที่สุด
6.	ช่วงระยะเวลาที่โรงเรียนจัดบริการอาหารเข้ามีความเหมาะสม	4.86	.36	มากที่สุด
7.	สถานที่ประกอบอาหารและภาชนะที่ใช้มีความสะอาดเหมาะสม	4.86	.35	มากที่สุด
8.	อาหารเข้าช่วยให้นักเรียนมีสมาธิในการเรียนมากขึ้น	4.88	.32	มากที่สุด
9.	อาหารเข้าช่วยให้นักเรียนมาโรงเรียนเร็วขึ้น	4.87	.34	มากที่สุด
10.	การประกอบอาหารของโรงเรียนได้รับการควบคุมดูแลความสะอาดและสุขลักษณะ	4.91	.28	มากที่สุด
11.	การจัดโครงการอาหารเข้าช่วยลดภาระ ค่าใช้จ่ายให้ผู้ปกครอง	4.92	.28	มากที่สุด
12.	นักเรียนมีความสุขในการรับประทานอาหารที่ดี มีประโยชน์	4.96	.20	มากที่สุด

13.	โรงเรียนมีการส่งเสริมการให้ความรู้ในการรับประทานอาหารแก่นักเรียน	4.81	.44	มากที่สุด
14	อาหารเข้าช่วยให้นักเรียนมีสุขภาพดี ร่วมกิจกรรมการเรียนการสอนได้อย่างมีความสุข	4.91	.29	มากที่สุด
15.	อาหารเข้าช่วยให้นักเรียนมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงเพิ่มขึ้น	4.91	.29	มากที่สุด
รวมเฉลี่ย		4.86	.35	มากที่สุด

จากตาราง 40 แสดงผลการศึกษาระดับความพึงพอใจของนักเรียนหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี (n=528) พบว่า ระดับความพึงพอใจของนักเรียนการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$ = 4.86, S.D. = .35) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อ 12 นักเรียนมีความสุขในการรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$ = 4.96, S.D. = .20) ข้อ 11 การจัดโครงการอาหารเข้าช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายให้ผู้ปกครอง อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X}$ = 4.92, 0.28) ข้อ 14 อาหารเข้าช่วยให้นักเรียนมีสุขภาพดี ร่วมกิจกรรมการเรียนการสอนได้อย่างมีความสุข อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$ = 4.91, S.D. = .29) และ ข้อ 15 อาหารเข้าช่วยให้นักเรียนมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงเพิ่มขึ้น อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$ = 4.91, S.D. = .29) ตามลำดับ

ผลการประมวล ข้อมูล ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมจากแบบสอบถามปลายเปิดของนักเรียนหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ดังนี้

นักเรียนโดยส่วนใหญ่มีข้อเสนอแนะหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานีไปในทิศทางเดียว คืออยากให้มึงงบประมาณจัดสรรสำหรับดำเนินการโครงการอาหารเข้าตลอดไป เนื่องจากทำให้นักเรียนได้รับประทานอาหารเข้าที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงเพิ่มขึ้นและประหยัดเงินกับทางครอบครัว และเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้นักเรียนมาโรงเรียนเร็วขึ้น ได้ร่วมกิจกรรมในช่วงเช้ากับทางโรงเรียนมากขึ้น สอดคล้องกับข้อเสนอแนะ

“อยากให้มีโครงการแบบนี้ตลอดไป ที่บ้านพ่อแม่ไปทำงานแต่เช้าไม่ทันทำอาหาร โครงการ “อาหารเข้าดี” ทำให้หนูมีอาหารเข้าทานที่โรงเรียนประหยัดเงินของพ่อแม่”

นักเรียน

“อยากให้มีอาหารเข้าให้เพื่อน ๆ ทุกคนที่ไม่มีเงิน โครงการทำให้หนูมาโรงเรียนเร็วกว่าเดิม และทำให้หนูมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์และแข็งแรง ครูจัดอาหารได้ถูกใจและมีประโยชน์มาก ๆ...”

นักเรียน

4.2 ผลการศึกษาระดับความพึงพอใจของผู้ปกครองหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

4.2.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผลการศึกษาข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามผลการศึกษาระดับความพึงพอใจของผู้ปกครองหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี โดยใช้แบบสอบถาม ซึ่งปรากฏผลดังแสดงในตารางที่ 41-42

ตาราง 41 จำนวนและร้อยละของผู้ปกครองตอบแบบสอบถามจำแนกตามเพศของผู้ปกครอง

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	115	21.78
หญิง	413	78.22
รวม	528	100

จากตาราง 41 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ปกครองตอบแบบสอบถามจำแนกตามเพศของผู้ปกครอง พบว่า เพศหญิงของผู้ปกครองมีจำนวนมากที่สุด จำนวน 413 คน คิดเป็นร้อยละ 78.22 และรองลงมาเพศชายของผู้ปกครองมีจำนวน จำนวน 115 คน คิดเป็นร้อยละ 21.78 ตามลำดับ

ตาราง 42 จำนวนและร้อยละของผู้ปกครองตอบแบบสอบถามจำแนกตามอายุของผู้ปกครอง

ช่วงอายุ	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำกว่า 20 ปี	-	0
20 – 30 ปี	98	18.56
31 – 40 ปี	256	48.48
41 – 50 ปี	134	25.38
51 – 60 ปี	36	6.82
มากกว่า 60 ปี	4	0.76
รวม	528	100

จากตาราง 42 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ปกครองตอบแบบสอบถามจำแนกตามอายุของผู้ปกครอง พบว่า ช่วงอายุ 31 – 40 ปี ของผู้ปกครองของนักเรียนมีจำนวนมากที่สุด จำนวน 256 คน คิดเป็นร้อยละ 48.48 รองลงมาช่วงอายุ 41 – 50 ปี จำนวน 134 คน คิดเป็นร้อยละ 25.38 และมีช่วงอายุ มากกว่า 60 ปี จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 0.76 น้อยที่สุด ตามลำดับ

4.2.2 ข้อมูลระดับความพึงพอใจของผู้ปกครองหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

ผลการศึกษาระดับความพึงพอใจของผู้ปกครอง หลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ของผู้ตอบแบบสอบถามระดับความพึงพอใจของผู้ปกครอง หลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัด

อาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานีโดยใช้แบบสอบถาม ซึ่งปรากฏผลดังแสดงในตาราง 43

ตาราง 43 แสดงผลการศึกษาระดับความพึงพอใจของผู้ปกครองหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี (n=528)

รายการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ		
	$\bar{X}$	SD.	การแปลผล
1. ผู้บริหารมีการประกาศนโยบายการพัฒนาอาหาร กลางวันในโรงเรียนให้ผู้ปกครอง และนักเรียน ได้รับทราบ	4.70	.53	มากที่สุด
2. ผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการเสนอรายการอาหารเข้า และได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นพร้อมรับทราบแนวทางการดำเนินงาน	4.64	.59	มากที่สุด
3. โรงเรียนจัดอาหารที่มีสารอาหารครบ 5 หมู่ เพียงพอดื่มน้ำทุกวัน	4.72	.54	มากที่สุด
4. โรงเรียนปรับเปลี่ยนเมนูอาหารเข้าอย่างสม่ำเสมอ ผู้ปกครองมีความพึงพอใจต่ออาหารเข้า ที่โรงเรียนจัดให้	4.73	.51	มากที่สุด
5. มีเมนูอาหารเข้าที่มีเนื้อสัตว์เช่น หมู ไก่ ไข่ สลับกับเนื้อปลา เพื่อให้เด็กนักเรียนได้รับสารอาหารโปรตีนที่ หลากหลาย	4.68	.59	มากที่สุด
6. ช่วงระยะเวลาที่โรงเรียนจัดบริการอาหารเข้ามีความเหมาะสม	4.73	.50	มากที่สุด
7. สถานที่ประกอบอาหารและภาชนะที่ใช้มีความสะอาดเหมาะสม	4.76	.49	มากที่สุด
8. อาหารเข้าช่วยให้นักเรียนมีสมาธิในการเรียนมากขึ้น	4.82	.40	มากที่สุด
9. อาหารเข้าช่วยให้นักเรียนมาโรงเรียนเร็วขึ้น	4.75	.49	มากที่สุด
10. นักเรียนมีเวลารับประทานอาหารเข้าที่ เพียงพอไม่เร่งรีบ	4.71	.56	มากที่สุด
11. อาหารเข้าช่วยให้นักเรียนมีสุขภาพดี ร่วมกิจกรรมการเรียนการสอนได้อย่างมีความสุข	4.78	.45	มากที่สุด
12. การจัดโครงการอาหารเข้าช่วยลดภาระ ค่าใช้จ่ายให้ผู้ปกครอง	4.83	.46	มากที่สุด
13. นักเรียนมีความสุขในการรับประทานอาหารที่ดี มีประโยชน์	4.83	.42	มากที่สุด
14. อาหารเข้าช่วยให้นักเรียนมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงเพิ่มขึ้น	4.79	.47	มากที่สุด
15. การจัดกิจกรรมของโรงเรียนสร้างความตระหนักต่อประโยชน์ของการรับประทานอาหารเข้า	4.80	.45	มากที่สุด
รวมเฉลี่ย	4.75	.50	มากที่สุด

จากตาราง 43 แสดงผลการศึกษาระดับความพึงพอใจของผู้ปกครองหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี (n=528) พบว่า ระดับความพึงพอใจของผู้ปกครองการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$ = 4.75, S.D. = .50) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อ 12. การจัดโครงการอาหารเข้าช่วยลดภาระ ค่าใช้จ่ายให้ผู้ปกครอง อยู่ในระดับความพึงพอใจมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$ = 4.83, S.D. = .46) รองลงมา ข้อ 13. นักเรียนมีความสุขในการรับประทานอาหารที่ดี มีประโยชน์ อยู่

ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X} = 4.83, .42$) รองลงมา ข้อ 8. อาหารเข้าช่วยให้นักเรียนมีสมาธิในการเรียนมากขึ้น อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 4.82, S.D. = .40$) ตามลำดับ

ประมวลผลข้อมูลข้อเสนอแนะเพิ่มเติมของผู้ปกครองหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ดังนี้

ผู้ปกครองส่วนใหญ่มีข้อเสนอแนะหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานีที่สอดคล้องกัน คือ อยากให้มีโครงการแบบนี้ทุกปีและตลอดไป โดยอยากให้มีงบประมาณที่มากพอสำหรับนักเรียนทุกคน เพราะเป็นโครงการที่ดีที่ส่งเสริมให้นักเรียนรับประทานอาหารเช้า โดยช่วยให้นักเรียนมีสุขภาพแข็งแรงและมีสมาธิในการเรียนมากขึ้น ตลอดจนเป็นโครงการที่ช่วยแบ่งเบาภาระของครอบครัว สอดคล้องกับข้อเสนอแนะ

“...ลูกๆ มีอาหารเช้าไว้กินอย่างต่อเนื่อง อยากให้มีทุกวัน อยากให้ทุกคนได้กินอาหารเช้า ไม่ใช่เฉพาะนักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการ ขยายระยะเวลาทั้งหมด...”

ผู้ปกครอง

“...ชอบมากค่ะ อาหารเข้าเป็นโครงการที่ดีช่วยลดภาระเงินของผู้ปกครอง และอยากให้เพิ่มงบอาหารเข้าเพิ่มขึ้นนักเรียนจะได้กินกันทั้งโรงเรียน อาหารเข้าช่วยให้นักเรียนมีสมาธิในการเรียนมากขึ้น ลูกๆ ไม่ทันจะรับประทานอาหารเช้าที่บ้าน เนื่องจากพ่อกับแม่ก็ต้องไปทำงานเช้า...”

ผู้ปกครอง

4.3 ผลการศึกษาระดับความพึงพอใจของครูประจำชั้นหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

ผลการศึกษาระดับความพึงพอใจของครูประจำชั้นหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานีของผู้ตอบแบบสอบถามระดับความพึงพอใจของครูประจำชั้นหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานีโดยใช้แบบสอบถาม ซึ่งปรากฏผลดังแสดงในตารางที่ 44-45

4.3.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผลการศึกษาข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามผลการศึกษาระดับความพึงพอใจของครูประจำชั้นหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี โดยใช้แบบสอบถาม ซึ่งปรากฏผลดังแสดงในตาราง 44

ตาราง 44 จำนวนและร้อยละของครูประจำชั้นที่ตอบแบบสอบถามจำแนกตามระดับการศึกษาที่รับผิดชอบนักเรียน

ระดับการศึกษา	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ปฐมวัย	27	16.67
ประถมศึกษา	135	83.33
รวม	162	100

จากตาราง 44 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามระดับการศึกษาที่รับผิดชอบดูแลของนักเรียน พบว่า รับผิดชอบในระดับการศึกษาปฐมวัยจำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 16.67 และระดับการศึกษาประถมศึกษา จำนวน 135 คน คิดเป็นร้อยละ 83.33 ตามลำดับ

4.3.2 ข้อมูลระดับความพึงพอใจของครูประจำชั้นหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

ผลการศึกษาระดับความพึงพอใจของครูประจำชั้น หลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานีของผู้ตอบแบบสอบถามระดับความพึงพอใจของครูประจำชั้น หลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานีโดยใช้แบบสอบถาม ซึ่งปรากฏผลดังแสดงในตาราง 45

ตาราง 45 แสดงผลการศึกษาระดับความพึงพอใจของครูประจำชั้นหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี (n=166)

รายการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ		
	$\bar{X}$	S.D.	การแปลผล
ปัจจัยนำเข้า	4.24	.76	มาก
1. นโยบายการจัดบริการอาหารเข้าให้นักเรียน	4.70	.51	มากที่สุด
2. งบประมาณสนับสนุนเพียงพอ เหมาะสมกับความต้องการ	3.74	.88	มาก
3. บุคลากรผู้รับผิดชอบเพียงพอในการจัดอาหารเข้าให้นักเรียน	4.30	.88	มาก
ด้านกระบวนการ	4.31	.74	มาก
4. การประชาสัมพันธ์แนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี	4.25	.86	มาก
5. การประชุมชี้แจง สร้างความรู้ความเข้าใจผู้เกี่ยวข้องในแนวทางการจัดอาหารเข้าของนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี	4.01	.96	มาก
6. ระยะเวลาในการได้รับจัดสรรงบประมาณ	4.04	.70	มาก
7. วิธีการ แนวทางจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา	4.36	.67	มาก
8. ช่วงเวลาในการจัดอาหารเข้าให้นักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี	4.40	.67	มาก
9. ผู้รับผิดชอบยินดีปฏิบัติงานให้บริการอาหารเข้าแก่นักเรียนอย่างเหมาะสม	4.50	.69	มาก
10. โรงเรียนมีความสะดวก คล่องตัวในการจัดหาอาหารเข้าให้นักเรียน	4.52	.68	มากที่สุด
11. ผู้ปกครองให้ความร่วมมือในการส่งเสริมให้ลูกหลานได้รับอาหารเข้า	4.49	.69	มาก
12. นักเรียนได้รับอาหารเข้าที่มีคุณภาพ	4.65	.51	มากที่สุด

ตาราง 45 (ต่อ)

รายการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ		
	$\bar{X}$	S.D.	การแปลผล
13. งบประมาณที่ได้รับจัดสรรเพียงพอต่อการจัดบริการอาหารเช้า	3.76	.97	มาก
14. การติดตามให้คำแนะนำ ปรีกษา การดำเนินการจัดอาหารเช้าของหน่วยงานต้นสังกัด	4.13	.94	มาก
15. ผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพอาหารเช้า	4.30	.62	มาก
16. นำสภาพปัญหา อุปสรรคในการจัดบริการอาหารเช้าไปปรับปรุง แก้ไข	4.39	.72	มาก
17. นักเรียนให้ความร่วมมือในการเลือกอาหารเช้าที่มีประโยชน์	4.49	.67	มาก
ด้านผลผลิต	4.56	.54	มากที่สุด
18. อาหารเช้าส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านร่างกาย	4.61	.57	มากที่สุด
19. อาหารเช้าส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านการเรียน	4.58	.50	มากที่สุด
20. อาหารเช้าส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านสังคม	4.44	.57	มาก
21. อาหารเช้าส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านจิตใจ	4.60	.49	มากที่สุด
22. อาหารเช้าส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	4.48	.59	มาก
23. อาหารเช้าช่วยในการแก้ปัญหาภาวะทุพโภชนาการ	4.67	.55	มากที่สุด
รวมเฉลี่ย	4.37	.69	มาก

จากตาราง 45 แสดงผลการศึกษาระดับความพึงพอใจของครูประจำชั้นหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี พบว่า ระดับความพึงพอใจของครูประจำชั้นหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานีในภาพรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$ = 4.37, S.D. = .69) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ด้านผลผลิต อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$ = 4.56, S.D. = 0.54) ข้อ 23. อาหารเช้าช่วยในการแก้ปัญหาภาวะทุพโภชนาการ อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$ = 4.67, S.D. = 0.55) ด้านกระบวนการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$ = 4.31, S.D. = .74) ข้อ 12. นักเรียนได้รับอาหารเช้าที่มีคุณภาพ อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$ = 4.65, S.D. = .51) และ ด้านปัจจัยนำเข้า อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$ = 4.24, S.D. = .76) ข้อ 1. นโยบายการจัดบริการอาหารเช้าให้นักเรียนอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$ = 4.70, S.D. = .51) ตามลำดับ

ผลประมวลข้อเสนอแนะเพิ่มเติมของครูประจำชั้นหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

ครูประจำชั้นมีความคิดเห็นเพิ่มเติมและข้อเสนอแนะหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี พบว่า โดยส่วนใหญ่ความคิดเห็นเพิ่มเติมของครูประจำชั้นอยากให้มีโครงการแบบนี้ทุกปีตลอดไป เป็นโครงการที่ดี

และควรได้รับการสนับสนุนจากกองทุนโครงการอาหารกลางวันอย่างต่อเนื่อง และควรจัดสรรให้กับนักเรียนทุกคนไม่ควรให้เฉพาะกลุ่มเด็กที่มีปัญหาทางภาวะทุพโภชนาการเหมือนการจัดสรรให้งบประมาณอาหารกลางวัน การที่นักเรียนได้รับอาหารเช้าช่วยให้เด็กมาโรงเรียนแต่เช้าไม่เข้าโรงเรียนสายและมาเรียนทุกวัน มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมเพิ่ม เรียนรู้ได้ดีกว่าเดิม และยังช่วยแบ่งเบาภาระของผู้ปกครอง โรงเรียนก็เป็นที่ยอมรับของชุมชน ผู้ปกครองเข้ามามีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมในโรงเรียนเพิ่มขึ้น ส่วนใหญ่ครูประจำชั้นเห็นว่าควรจัดสรรงบประมาณอาหารเช้าให้นักเรียนทุกปีให้ทางโรงเรียนจัดโครงการอาหารเช้ากับนักเรียนทุกวันอย่างต่อเนื่องและตลอดไป

4.4 ผลการศึกษาระดับความพึงพอใจของผู้บริหารสถานศึกษาหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

ผลการศึกษาระดับความพึงพอใจของผู้บริหารสถานศึกษาหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานีของผู้ตอบแบบสอบถามระดับความพึงพอใจของผู้บริหารสถานศึกษาหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานีโดยใช้แบบสอบถาม ซึ่งปรากฏผลดังแสดงในตาราง 46

4.4.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผลการศึกษาข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามผลการศึกษาระดับความพึงพอใจของผู้บริหารสถานศึกษาหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี โดยใช้แบบสอบถาม ซึ่งปรากฏผลดังแสดงในตาราง 46

ตาราง 46 จำนวนและร้อยละของผู้บริหารสถานศึกษาที่ตอบแบบสอบถามจำแนกตามขนาดโรงเรียน

ขนาดโรงเรียน	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ใหญ่	28	17.28
กลาง	86	53.08
เล็ก	48	29.64
รวม	162	100

จากตาราง 46 จำนวนและร้อยละของผู้บริหารสถานศึกษาผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามขนาดโรงเรียน พบว่า ผู้บริหารสถานศึกษาผู้ตอบแบบสอบถาม อยู่ในโรงเรียนขนาดใหญ่ จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 17.28 อยู่ในโรงเรียนขนาดกลาง จำนวน 86 คน คิดเป็นร้อยละ 53.08 และโรงเรียนขนาดเล็ก จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 29.64

4.4.2 ข้อมูลระดับความพึงพอใจของผู้บริหารสถานศึกษาหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

ผลการศึกษาระดับความพึงพอใจของผู้บริหารสถานศึกษา หลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานีของผู้ตอบแบบสอบถามระดับความพึงพอใจของผู้บริหารสถานศึกษาหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานีโดยใช้แบบสอบถาม ซึ่งปรากฏผลดังแสดงในตาราง 47

ตาราง 47 แสดงผลการศึกษาระดับความพึงพอใจของผู้บริหารสถานศึกษาหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี (n=166)

รายการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ		
	$\bar{x}$	SD.	การแปลผล
ปัจจัยนำเข้า	4.27	.74	มาก
1 นโยบายการจัดบริการอาหารเข้าให้นักเรียน	4.84	.40	มากที่สุด
2. งบประมาณสนับสนุนเพียงพอเหมาะสมกับความต้องการ	3.63	.95	มาก
3. บุคลากรผู้รับผิดชอบเพียงพอ ในการจัดอาหารเข้าให้นักเรียน	4.35	.87	มาก
ด้านกระบวนการ	4.33	.70	มาก
4 การประชาสัมพันธ์แนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนของนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี	4.33	.67	มาก
5 การประชุมชี้แจง สร้างความรู้ความเข้าใจผู้เกี่ยวข้องในแนวทางการจัดอาหารเข้าของนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี	4.28	.69	มาก
6 ระยะเวลาในการได้รับจัดสรรงบประมาณ	3.91	.96	มาก
7 วิธีการ แนวทางจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา	4.33	.70	มาก
8 ช่วงเวลาในการจัดอาหารเข้าให้นักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี	4.46	.59	มาก
9 ผู้รับผิดชอบปฏิบัติงานให้บริการอาหารเข้าแก่นักเรียนได้อย่างเหมาะสม	4.61	.54	มากที่สุด
10 โรงเรียนมีความสะดวกคล่องตัวในการจัดหาอาหารเข้า	4.39	.71	มาก
11 การติดตามให้คำแนะนำ ปรีกษา การดำเนินการจัดอาหารเข้าของหน่วยงานต้นสังกัด	4.22	.81	มาก
12 นำสภาพปัญหา อุปสรรคในการจัดบริการอาหารเข้าไปปรับปรุง	4.37	.64	มาก
13 การทบทวนปรับปรุงการดำเนินงานอย่างสม่ำเสมอ	4.37	.64	มาก

ตาราง 47 (ต่อ)

รายการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ		
	$\bar{X}$	SD.	การแปลผล
ด้านผลผลิต	4.61	.53	มากที่สุด
14 อาหารเข้าส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านร่างกาย	4.65	.48	มากที่สุด
15 อาหารเข้าส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านการเรียน	4.54	.55	มากที่สุด
16 อาหารเข้าส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านสังคม	4.52	.59	มากที่สุด
17 อาหารเข้าส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านจิตใจ	4.70	.51	มากที่สุด
18 อาหารเข้าส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	4.52	.62	มากที่สุด
19 อาหารเข้าช่วยในการแก้ปัญหาภาวะทุพโภชนาการ	4.70	.47	มากที่สุด
20 ผู้ปกครองให้ความร่วมมือในการส่งเสริมนักเรียนได้รับอาหารเข้า	4.63	.53	มากที่สุด
รวมเฉลี่ย	4.42	.65	มาก

จากตาราง 47 แสดงผลการศึกษาระดับความพึงพอใจของผู้บริหารสถานศึกษาการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี พบว่า ระดับความพึงพอใจของผู้บริหารสถานศึกษาหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานีในภาพรวมอยู่ในระดับดีมาก มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$ = 4.42, S.D. = .65) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ด้านผลผลิต อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$ = 4.61, S.D. = .53) ข้อ 17 อาหารเข้าส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านจิตใจ อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$ = 4.70, S.D. = .51) ข้อ 19 อาหารเข้าช่วยในการแก้ปัญหาภาวะทุพโภชนาการ อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$ = 4.70, S.D. = .47) ด้านกระบวนการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X}$ = 4.33, S.D. = 0.70) ข้อ 9 ผู้รับผิดชอบปฏิบัติงานให้บริการอาหารเข้าแก่นักเรียนได้อย่างเหมาะสม อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$ = 4.61, S.D. = .54) และ ด้านปัจจัยนำเข้า อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$ = 4.27, S.D. = .74) ข้อ 1. นโยบายการจัดบริการอาหารเข้าให้นักเรียนอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$ = 4.84, S.D. = .40) ตามลำดับ

ผลประมวลข้อมูลข้อเสนอแนะเพิ่มเติมของผู้บริหารสถานศึกษาหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

ผู้บริหารสถานศึกษานำเสนอข้อเสนอแนะหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี พบว่า เป็นโครงการที่ดีควรดำเนินการจัดกิจกรรมโครงการนี้อย่างต่อเนื่องและควรมีตลอดไป โดยมีการขยายระยะเวลาและจัดสรรงบประมาณให้มากขึ้นกว่าเดิม เช่น การจัดให้มีอาหารเข้าสำหรับนักเรียนทุกคนนอกเหนือจากนักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการ เพิ่มระยะเวลาในการจัดสรรอาหารเข้าตลอดปีการศึกษาและต่อเนื่องทุกปีเพื่อผลประโยชน์กับนักเรียนที่ด้อยโอกาส อยากรให้จัดสรรงบประมาณเพิ่ม ตลอดปีการศึกษา อยากรให้จัดสรรงบประมาณให้ครบจำนวนนักเรียน "ควรจัดสรรงบประมาณเพิ่มขึ้น และจัดสรรให้ทันต่อการเปิดภาคเรียน และควรจัดสรรงบประมาณให้กับนักเรียนทุพโภชนาการให้ครบทุกคนตามข้อมูลที่โรงเรียนได้รายงาน"

ตอนที่ 5 ผลศึกษาพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานีภายใต้โครงการ “อาหารเข้าเพื่อน้อง นักเรียนอิ่มท้อง ผู้ปกครองอิ่มใจ”

การศึกษาพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี โดยแบบสัมภาษณ์มีลักษณะเป็นแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi-structured interview) โดยรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) ประกอบด้วย ผู้บริหารสถานศึกษา ครูประจำชั้น และผู้ปกครอง ของนักเรียนชั้นอนุบาล 2 – ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนที่สามารถลดภาวะทุพโภชนาการน้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอม) หรือนักเรียนที่มีส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์(เตี้ย) ในโรงเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ปีการศึกษา 2565 ได้สูงสุดเป็นอันดับที่ 1 ของโรงเรียนขนาดเล็ก ขนาดกลาง และขนาดใหญ่ ในแต่ละสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 1 เขต 2 และ เขต 3 รวมผู้ให้ข้อมูลสำคัญเขตพื้นที่การศึกษาละ 3 โรงเรียนละ 3 คน จำนวน 9 โรงเรียน รวมผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 27 คน ปรากฏผลดังนี้

5.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์

ผลการศึกษาข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ผลศึกษาพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานีหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี โดยใช้แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการเรียนของนักเรียนที่ได้รับการบริการอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ซึ่งปรากฏผลดังแสดงในตาราง 48

ตาราง 48 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามสถานะของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์

สถานะผู้ตอบแบบสอบถาม	จำนวน	ร้อยละ
ผู้บริหารสถานศึกษา	9	33.33
ครูประจำชั้น	9	33.33
ผู้ปกครอง	9	33.33
รวม	27	100.00

จากตาราง 48 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามสถานะของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ พบว่า ผู้บริหารสถานศึกษา ครูประจำชั้น ผู้ปกครอง เป็นผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ มีจำนวนอย่างละ 9 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 ตามลำดับ

5.2 การศึกษาการใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกข้อมูลพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

5.2.1 กลุ่มผู้บริหารสถานศึกษา

กลุ่มผู้บริหารสถานศึกษาร่วมนำเสนอประเด็นสถานการณ์ ปัญหา ข้อคิดเห็น สามารถสรุปประเด็นพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ได้ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติมสำหรับการดำเนินงานระยะต่อไป ดังตาราง 49

ตาราง 49 พฤติกรรมมาเรียนของนักเรียนหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ตามความคิดเห็นของผู้บริหารสถานศึกษา

ประเด็นคำถาม	ผลการสรุปประเด็นที่ได้จากกระบวนการสัมภาษณ์เชิงลึก
การมาโรงเรียนก่อนเวลาที่โรงเรียนกำหนด	- นักเรียนส่วนใหญ่ที่ได้รับประทานอาหารเช้าของโครงการมาโรงเรียนก่อนเวลาที่โรงเรียนกำหนดมากขึ้น เพื่อเวลาในการรับประทานอาหารเช้าก่อนร่วมกิจกรรมที่โรงเรียนมอบหมายให้ทำในช่วงเช้าก่อนเข้าแถว - ผู้ปกครองส่งนักเรียนมาถึงโรงเรียนได้เร็วมากขึ้น
การร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียน	- นักเรียนมีความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรมมากขึ้นทั้งกิจกรรมการเรียนการสอน กิจกรรมกีฬา กิจกรรมจิตอาสา รวมทั้งกิจกรรมอื่นๆ นักเรียนมีความสุขในการเรียนรู้มากขึ้น
สมาธิในการเรียน	- ครูสะท้อนผลให้ทราบว่านักเรียนมีความตั้งใจเรียนรู้และร่วมกิจกรรมในห้องเรียนมากขึ้น นักเรียนมีความพร้อมรับการเรียนรู้ ส่งงานตามกำหนดเวลาตามที่ได้รับมอบหมาย
อัตราการมาเรียน รายวันของนักเรียน	- หลังจากนักเรียนได้รับประทานจากโครงการนักเรียนมาเรียนในแต่วันมากขึ้นนักเรียนมาสาย หรือขาดเรียนลดลง - ผู้ปกครองกระตุ้นให้นักเรียนมาเรียนได้มากขึ้น เนื่องจากการที่ทางโรงเรียนจัดอาหารเช้าให้ช่วยลดภาระของผู้ปกครองได้เป็นอย่างมาก

จากตาราง 49 สรุปประเด็นกลุ่มผู้บริหารสถานศึกษาพฤติกรรมมาเรียนของนักเรียนหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

1. การมาโรงเรียนก่อนเวลาที่โรงเรียนกำหนด กลุ่มผู้บริหารสถานศึกษาพฤติกรรมมาเรียน พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ที่ได้รับประทานอาหารเช้าของโครงการมาโรงเรียนก่อนเวลาที่โรงเรียนกำหนดมากขึ้น ผู้ปกครองส่งนักเรียนมาถึงโรงเรียนได้เร็วมากขึ้นเพื่อเวลาในการรับประทานอาหารเช้าก่อนร่วมกิจกรรมที่โรงเรียน มอบหมายให้ทำในช่วงเช้าก่อนเข้าแถว สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์

‘...เวลาเดินเข้าไปในโรงอาหารทุกเช้า เด็กๆ มากันเต็มโรงอาหาร นักเรียนดูหน้าตา มีความสุขเวลาได้นั่งทานอาหารเข้ากับเพื่อน....’

ผู้บริหารโรงเรียนบ้านวังกว้าง

‘...ผู้ปกครองมาส่งนักเรียนเข้าชั้น บางคนก็ชวนๆกันมา จะได้มาทานข้าวเช้าพร้อมกัน....’

ผู้บริหารโรงเรียนบ้านป้านัน

2. การร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียน กลุ่มผู้บริหารสถานศึกษาพฤติกรรมการเรียนรู้ พบว่า นักเรียนมีความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรมมากขึ้น ทั้งกิจกรรมการเรียนการสอน กิจกรรมกีฬา กิจกรรมจิตอาสา รวมทั้งกิจกรรมอื่นๆ นักเรียนมีความสุขในการเรียนรู้มากขึ้น สอดคล้องกับคำ สัมภาษณ์

‘...จากการสอบถามจากครูที่รับผิดชอบ ครูเล่าว่าตั้งแต่เด็กพวกนี้ได้กินข้าวเช้าที่โรงเรียน เวลาในการทำกิจกรรมต่างๆ เด็กๆดูให้ความสนใจ หน้าตาสดชื่น ร่วมกิจกรรมต่างๆ ตั้งใจขึ้น โดยเฉพาะถ้าเป็นกิจกรรมที่เคยจัดช่วงเช้า จากเมื่อก่อนจะออกกำลังกายก็ยืนนิ่งๆ ไม่ออกท่าทาง ตอนนี้ก็ดีขึ้น....’

ผู้บริหารโรงเรียนบ้านมะกอ

‘...พอนักเรียนมาทานอาหารเช้าเร็วขึ้น ทำให้พวกเค้ามีเวลาในการทำกิจกรรมช่วงเช้ามากขึ้น เกือบๆ กวาดขยะ พร้อมๆกับเพื่อน....’

ผู้บริหารโรงเรียนบ้านป้านัน

4. สมมติในการเรียนกลุ่มผู้บริหารสถานศึกษาพฤติกรรมมารยาท พบว่านักเรียนมีความ ตั้งใจเรียนรู้และร่วมกิจกรรมในห้องเรียนมากขึ้น นักเรียนมีความพร้อมรับการเรียนรู้ ส่งงานตาม กำหนดเวลาตามที่ได้รับมอบหมาย

‘...ครูสะท้อนผลให้ทราบว่านักเรียนกลุ่มนี้มีความตั้งใจเรียนรู้มากขึ้น ดูไม่กระวน กระวาย ปกติสัก 10 โมง เด็กพวกนี้มักบ่นปวดท้อง และจะเริ่มไม่ตั้งใจเรียน’

ผู้บริหารโรงเรียนบ้านท่าเรือ

‘...ครูตอบเป็นเสียงเดียวกันว่า พอเด็กกลุ่มนี้ได้รับประทานอาหารเช้าของโรงเรียน เด็ก มีสมาธิในห้องมากขึ้น ตั้งใจทำงานในห้อง ทำให้พวกเค้าส่งงานในห้องทัน งานเสร็จพร้อมๆกับเพื่อนคน อื่นๆ จากที่ส่งช้า ก็ได้ส่งพร้อมเพื่อน....’

ผู้บริหารโรงเรียนบ้านท่ากำชำ

5. อัตราการมาเรียนรายวันของนักเรียนกลุ่มผู้บริหารสถานศึกษาพฤติกรรมมารยาท เรียน พบว่า หลังจากนักเรียนได้รับประทานจากโครงการนักเรียนมาเรียนในแต่วันมากขึ้นนักเรียนมา สาย หรือขาดเรียนลดลง ผู้ปกครองกระตุ้นให้นักเรียนมาเรียนได้มากขึ้น เนื่องจากการที่ทางโรงเรียน จัดอาหารเช้าให้ช่วยลดภาระของผู้ปกครองได้เป็นอย่างมาก

“....ครูสะท้อนผลให้ทราบว่านักเรียนกลุ่มนี้มาโรงเรียนเกือบทุกวัน ไม่ขาดเรียนเลย บางคนอยากทราบว่าพรุ่งนี้จะได้อะไรกินบ้าง บางคนก็ตั้งใจเลยว่าวันนี้จะได้กินข้าวผัดอีก”

ผู้บริหารโรงเรียนบ้านปล่องหอย

5.2.2 กลุ่มครูประจำชั้น

กลุ่มครูประจำชั้น ครูผู้รับผิดชอบโครงการของสถานศึกษาร่วมนำเสนอประเด็นสถานการณ์ ปัญหา ข้อคิดเห็น สามารถสรุปประเด็น พฤติกรรมการมาเรียนของนักเรียนหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ได้ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติมสำหรับการดำเนินงานระยะต่อไป ดังตาราง 50

ตาราง 50 พฤติกรรมการมาเรียนของนักเรียนหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ตามความคิดเห็นของกลุ่มครูประจำชั้น ครูผู้รับผิดชอบโครงการของสถานศึกษา

ประเด็นคำถาม	สรุปประเด็นที่ได้จากกระบวนการสัมภาษณ์เชิงลึก
การมาโรงเรียนก่อนเวลาที่โรงเรียนกำหนด	- นักเรียนมาเรียนแต่เช้า - นักเรียนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมาสายลดน้อยลงและสถิติการมาสายก็จะลดลง และการเข้าชั้นเรียนได้ทันเวลา - ผู้ปกครองให้ความร่วมมือในการสนับสนุนให้เด็กมาโรงเรียนแต่เช้าเพื่อรับประทานอาหารเช้า - เด็กในชั้นเรียนของตนเองพัฒนาพฤติกรรมมาเรียนให้มาเรียนทันเวลา
การร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียน	- นักเรียนมีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรม และเอาใจใส่ต่อการเรียนมากขึ้น โดยดูจากพฤติกรรมการเรียน การส่งงานตรงตามกำหนดเวลา - นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมหน้าเสาธงเพิ่มขึ้น นักเรียนที่มาสายบ่อยครั้งก็ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
สมาธิในการเรียน	- สังเกตว่าโดยภาพรวมของนักเรียนในห้องเรียนปฏิบัติตามข้อตกลง ตั้งใจเรียน ช่วยเหลือซึ่งกันและกันมากขึ้น มีน้ำใจ รู้จักเสียสละ - นักเรียนส่งงาน ส่งการบ้านตรงเวลา และมีผลการเรียนดีขึ้น - นักเรียนตั้งใจเรียนเพิ่มขึ้นไม่มีอาการปวดท้องระหว่างการเรียน - นักเรียนมีสมาธิในการเรียน อารมณ์ดี สนใจสิ่งที่เรียนในชั่วโมง
อัตราการมาเรียนรายวันของนักเรียน	- หลังจากนักเรียนได้รับประทานอาหารเช้าได้นักเรียนมาเรียนในแต่วันมากขึ้นนักเรียนมาสายลดลง - ความถี่ในการมาเรียนของนักเรียนเพิ่มขึ้น

จากตาราง 50 สรุปประเด็นกลุ่มครูประจำชั้น ครูผู้รับผิดชอบโครงการของสถานศึกษา พฤติกรรมการเรียนของนักเรียนหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

1. การมาโรงเรียนก่อนเวลาที่โรงเรียนกำหนดกลุ่มครูประจำชั้น ครูผู้รับผิดชอบโครงการของสถานศึกษาพฤติกรรมการเรียน พบว่า นักเรียนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมาสายให้ลดน้อยลง และสถิติการมาสายก็จะลดลงและการเข้าชั้นเรียนได้ทันเวลา ผู้ปกครองให้ความร่วมมือในการสนับสนุนให้เด็กมาโรงเรียนแต่เช้าเพื่อรับประทานอาหารเช้า เด็กในชั้นเรียนของตนเองพัฒนาพฤติกรรมการมาเรียนให้มาเรียนทัน สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์

‘....นักเรียนมีความกระตือรือร้นมากขึ้น ดูสดชื่นขึ้น มีความรู้สึกรักอยากมาโรงเรียนมากขึ้น มาโรงเรียนเช้า ตั้งใจเรียนมากขึ้น สมาธิดีขึ้น.....’

คุณครูโรงเรียนบ้านมะกอก

‘...ก่อนหน้านี้จะเข้าโครงการนักเรียนขาดสมาธิในการเรียนเพราะไม่ได้รับประทานอาหารเช้า เหม่อลอย ก่อน 11 โมงจะบ่นว่าหิว แต่เมื่อได้รับประทานอาหารเช้าแล้วนักเรียนมีความกระตือรือร้นมากขึ้น มีสุขภาพดีขึ้น เด็กไม่ขาดเรียน ผลการเรียนดีขึ้น จากคะแนนไม่ดี ก็ดีขึ้น’

คุณครูโรงเรียน บ้านปล่องหอย

2. การร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียนกลุ่มครูประจำชั้น ครูผู้รับผิดชอบโครงการของสถานศึกษาพฤติกรรมการมาเรียน พบว่า นักเรียนมีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรม และเอาใจใส่ต่อการเรียนมากขึ้น โดยดูจากพฤติกรรมการเรียน การส่งงานตรงตามกำหนดเวลา นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมหน้าเสาธงเพิ่มขึ้น นักเรียนที่มาสายบ่อยครั้งก็ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์

‘...เวลาเรียนเค้าตั้งใจมากขึ้น มีความสนใจมากขึ้น ไม่พะว้าพะวังค์ มีสมาธิมากขึ้น ไม่ขออนุญาตไปห้องน้ำ เพื่อไปซื้อขนม’

คุณครูโรงเรียนบ้านวังกว้าง

3. สมาธิในการเรียนกลุ่มครูประจำชั้น ครูผู้รับผิดชอบโครงการของสถานศึกษาพฤติกรรมการมาเรียน พบว่า นักเรียนในห้องเรียนปฏิบัติตาม ข้อตกลง ตั้งใจเรียน ช่วยเหลือซึ่งกันและกันมากขึ้น มีสมาธิในการเรียน อารมณ์ดี สนใจสิ่งที่เรียนในชั่วโมง มีน้ำใจรู้จักเสียสละ การส่งงาน ส่งการบ้านตรงเวลา และมีผลการเรียนดีขึ้น สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์

‘....หลังจากดำเนินการจัดอาหารเช้า เด็กไม่ปวดท้องแล้ว และมีสมาธิในการเรียนดีขึ้น...’

คุณครูโรงเรียนบ้านป่านัน

‘.....เด็กมีความกระตือรือร้นในการมาโรงเรียนมากขึ้น จากนักเรียนที่เคยเหม่อลอย เพราะไม่ทานอาหารเข้ามา เวลานั้นเรียนก็ตั้งใจเรียนมากขึ้น หลังได้รับประทานอาหารเข้า...’

คุณครูโรงเรียนบ้านท่ากำชำ

‘...มีระเบียบวินัยมากขึ้น นักเรียนมาโรงเรียนเข้าชั้น มีความสุขในการมาเรียน นักเรียนมีสุขภาพดีขึ้น มีความกระตือรือร้นสมาธิดีขึ้น มีอารมณ์ดีขึ้น...’

คุณครูโรงเรียนบ้านท่าเรือ

4. อัตราการมาเรียนรายวันของนักเรียนกลุ่มครูประจำชั้น ครูผู้รับผิดชอบโครงการของสถานศึกษาพฤติกรรมกรรมการมาเรียน พบว่า นักเรียนมาเรียนในแต่วันมากขึ้นนักเรียนมาสายลดลง ความถี่การมาเรียนของนักเรียนเพิ่มขึ้น สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์

‘...แต่เมื่อได้รับประทานอาหารเข้านักเรียนมีความกระตือรือร้นมากขึ้น มีสุขภาพดีขึ้น เด็กไม่ขาดเรียน รับประทานอาหารเพื่อมากินอาหารเข้ากับเพื่อน ผลการเรียนดีขึ้น จากคะแนนไม่ดีก็ดีขึ้น’

คุณครูโรงเรียนบ้านท่ากำชำ

‘....หลังจากนักเรียนได้รับอาหารเข้านักเรียนมาโรงเรียนโดยไม่ขาด มาโรงเรียนเข้าชั้น....’

คุณครูโรงเรียนบ้านเปี้ยะ

5.2.3 กลุ่มผู้ปกครอง

กลุ่มผู้ปกครองร่วมนำเสนอประเด็นสถานการณ์ ปัญหา ข้อคิดเห็น สามารถสรุปประเด็นพฤติกรรมกรรมการมาเรียนของนักเรียนหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ได้ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติมสำหรับการดำเนินงานระยะต่อไป ดังตาราง 51

ตาราง 51 แสดงประเด็นกลุ่มผู้ปกครองพฤติกรรมมาเรียนของนักเรียนหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

ประเด็นคำถาม	สรุปประเด็นที่ได้จากกระบวนการสัมภาษณ์เชิงลึก
การมาโรงเรียนก่อนเวลาที่โรงเรียนกำหนด	- นักเรียนตื่นเช้าและเร่งรีบจะมาโรงเรียนเร็วขึ้นและก่อนเวลาการเข้าชั้นเรียนทำให้ไม่มาสาย - ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมาสายให้ลดน้อยลงและสถิติการมาสายน้อยลง - ผู้ปกครองให้ความร่วมมือในการสนับสนุนให้เด็กมาโรงเรียนแต่เช้าเพื่อรับประทานอาหารเช้า - เด็กในชั้นเรียนของตนเองพัฒนาพฤติกรรมมาเรียนให้มาทันเข้าเรียน
การร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียน	- นักเรียนมีความกระตือรือร้นเข้าร่วมกิจกรรม และเอาใจใส่ต่อการเรียนมากขึ้น โดยดูจากพฤติกรรมมาเรียน การส่งงานตรงตามกำหนดเวลา - นักเรียนมาเรียนทันในการเข้าร่วมกิจกรรมหน้าเสาธงเพิ่มขึ้นจากการที่นักเรียนมาสายบ่อยครั้ง - นักเรียนขยันทำการบ้าน ตั้งใจทำงาน เพื่อจะเอามาส่งให้กับครูให้ตรงเวลา
สมาธิในการเรียน	- จากการพูดคุยกับครูประจำชั้นครูบอกว่าเด็กตั้งใจเรียนโต้ตอบกับครูมีสมาธิในการเรียน - สังเกตจากการทำงาน นักเรียนตั้งใจทำงาน มีความใจจดจ่ออยู่กับงานที่ได้รับมอบหมาย ผู้ปกครองไม่ต้องกระตุ้นบ่อย ๆ ทำการบ้านด้วยตนเอง นักเรียนปฏิบัติตามข้อตกลง ช่วยเหลือซึ่งกันและกันมากขึ้น - นักเรียนส่งงาน ส่งการบ้านตรงเวลา และมีผลการเรียนดีขึ้น - นักเรียนตั้งใจเรียนเพิ่มขึ้นไม่มีอาการปวดท้องระหว่างการเรียน - นักเรียนมีสมาธิในการเรียน อารมณ์ดี สนใจสิ่งที่เรียนในชั่วโมง - นักเรียนมีความร่าเริง มีความตั้งใจเรียนไม่หงุดหงิดใส่เพื่อน
อัตราการมาเรียนรายวันของนักเรียน	- การมาสายที่สังเกตเห็นลูกเปลี่ยนนิสัยมาเรียนในแต่วัน แต่ละสัปดาห์แต่ละเดือน เพิ่มขึ้น - ลูกนักเรียนมาสายลดลง ความถี่ในการมาเรียนของนักเรียนเพิ่มขึ้น - หลังจากลูกได้กินอาหารเช้าตามที่มีโครงการสังเกตเห็นว่าลูกอยากมาโรงเรียนและตื่นแต่เช้าเตรียมมาโรงเรียนโดยไม่ต้องปลุกให้ลุกขึ้นแต่งตัวเหมือนเมื่อก่อน

จากตาราง 51 สรุปประเด็นกลุ่มผู้ปกครองพฤติกรรมมาเรียนของนักเรียนหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

1. การมาโรงเรียนก่อนเวลาที่โรงเรียนกำหนด กลุ่มผู้ปกครองให้ประเด็นความคิดเห็นพฤติกรรมมาเรียน พบว่า นักเรียนตื่นเช้าและเร่งรีบจะมาโรงเรียนเร็วขึ้นและก่อนเวลา การเข้าชั้น

เรียนทำให้ไม่มาสาย พฤติกรรมการมาสายให้ลดน้อยลง และสถิติการมาสายน้อยลง ผู้ปกครองให้ความร่วมมือในการสนับสนุนให้เด็กมาโรงเรียนแต่เช้าเพื่อรับประทานอาหารเช้า เด็กในชั้นเรียนของตนเองพัฒนาพฤติกรรมการมาเรียนให้มาทันเช้าเรียน สอดคล้องกับสัมภาษณ์

‘.....ลูกจะได้ตื่นเช้าเพื่อจะได้มาทานอาหารเช้าที่โรงเรียนทุกวัน อยากให้มีโครงการนี้ตลอดไป....’

ผู้ปกครองโรงเรียนบ้านวังกว้าง

‘.....นักเรียนมีความกระตือรือร้นมากขึ้น ดุสดชื่นขึ้น มีความรู้สึกอยากมาโรงเรียนมากขึ้น มาโรงเรียนเช้า.....’

ผู้ปกครองโรงเรียนบ้านมะกอก

‘...มีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารเช้ามาก ลูกจะได้ตื่นเช้าเพื่อจะได้มาทานอาหารเช้าที่โรงเรียนทุกวัน อยากให้มีโครงการนี้ตลอดไป...’

ผู้ปกครองโรงเรียนบ้านวังกว้าง

‘.....อยากให้ทุกคนได้รับประทานอาหารเช้า อยากให้มีเหมือนๆ กันทุกคน อยากให้มีไปเรื่อยๆ’

ผู้ปกครองโรงเรียนบ้านบุดี

2. การร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียน กลุ่มผู้ปกครองให้ประเด็นความคิดเห็นพฤติกรรมการมาเรียน พบว่า นักเรียนมีความกระตือรือร้นเข้าร่วมกิจกรรม และเอาใจใส่ต่อการเรียนมากขึ้น โดยดูจากพฤติกรรมการเรียน การส่งงานตรงตามกำหนดเวลา นักเรียนมาเรียนทันในการเข้าร่วมกิจกรรมหน้าเสาธงเพิ่มขึ้นจากการที่นักเรียนมาสายบ่อยครั้ง นักเรียนขยันทำการบ้าน ตั้งใจทำงาน เพื่อจะเอามาส่งให้กับครูให้ตรงเวลา

‘....ลูกมีวินัยในการมาโรงเรียนมากขึ้น ลูกมาโรงเรียนเช้าขึ้น มาโรงเรียนทุกวัน มีสมาธิกับการเรียนมากขึ้น ลูกอยากไปโรงเรียนมากขึ้น กระตือรือร้นที่จะไปโรงเรียน อยากไปโรงเรียนมากขึ้น รับผิดชอบที่จะไปโรงเรียนมากขึ้น เพิ่มเติมให้ลูกออกกำลังกายมากขึ้น น้ำหนักเพิ่มมากขึ้น อยากมาโรงเรียนทุกวัน อยากให้มีโครงการนี้เรื่อยๆ....’

ผู้ปกครองโรงเรียนบ้านละหาร

‘.....แกมาเรียนทุกวัน มีสมาธิมากขึ้น ลูกมีวินัยมากขึ้น มีความรับผิดชอบที่จะพาตัวเองมาโรงเรียนให้ทันเพื่อให้ได้ทานอาหารเช้าพร้อมมาเข้าแถว ท่องคำอิม ตั้งใจเรียน มีสมาธิมากขึ้น...’

ผู้ปกครองโรงเรียนบ้านบุดี

3. สมาชิกในการเรียน กลุ่มผู้ปกครองให้ประเด็นความคิดเห็นพฤติกรรมมาเรียน พบว่า เด็กตั้งใจเรียน สังเกตจากการทำงาน นักเรียนตั้งใจทำงาน มีความใจจดจ่ออยู่กับงานที่ได้รับมอบหมาย ผู้ปกครองไม่ต้องกระตุ้นบ่อย ๆ ทำการบ้านด้วยตนเอง และได้สอบถามนักเรียนพบว่า ตั้งใจเรียนเพิ่มขึ้นไม่มีอาการปวดท้องระหว่างการเรียน มีความร่าเริง มีความตั้งใจเรียนไม่หงุดหงิดใส่เพื่อน นักเรียนส่งงาน ส่งการบ้านตรงเวลา และมีผลการเรียนดีขึ้น

‘ลูกมีวินัยมากขึ้น มีความรับผิดชอบที่จะพาตัวเองมาโรงเรียนให้ทันเพื่อให้ได้ทานอาหารเข้าพร้อมมาเข้าแถว ท่องคำอิม ตั้งใจเรียน มีสมาธิมากขึ้น....’

ผู้ปกครองโรงเรียนบ้านบุติ

‘พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นมาก ลูกจะกลับมาบอกว่า เรียนวันนี้สนุก ไม่มีอาการปวดท้อง มีสมาธิ งานเสร็จตามที่ครูสั่ง ผลการเรียนดี อยู่ในระดับที่ดี...’

ผู้ปกครองโรงเรียนบ้านปาหนัน

4. อัตราการมาเรียนรายวันของนักเรียน กลุ่มผู้ปกครองให้ประเด็นความคิดเห็นพฤติกรรมมาเรียน พบว่า นักเรียนมาสายลดลง ความถี่ที่มาเรียนของนักเรียนเพิ่มขึ้นการมาเรียนสายที่เปลี่ยนนิสัยมาเรียนในแต่วัน แต่สัปดาห์ แต่ละเดือน มากขึ้น สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์

‘ลูกไม่ขาด ลูกอยากมาเรียนทุกวัน เกเรดีขึ้น ผลการเรียนดีขึ้น พอใจมากขึ้น 80 เปอร์เซนต์...’

ผู้ปกครองโรงเรียนบ้านเปียะ

‘- การมาเรียนดีขึ้น ตื่นเช้าขึ้น มาเรียนเช้าขึ้น มาเรียนทุกวัน...’

ผู้ปกครองโรงเรียนบ้านท่ากำชำ

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่องแนวทางการจัดอาหารอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ในบทนี้ผู้วิจัยได้สรุปและนำเสนอวัตถุประสงค์การวิจัย วิธีการดำเนินการวิจัย การวิเคราะห์ข้อมูล การรวบรวมข้อมูล สรุปผลการวิจัย การอภิปรายผล และข้อเสนอแนะในการดำเนินการวิจัย สรุปได้ ดังนี้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาภาวะทุพโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี
2. เพื่อศึกษาและพัฒนาแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี
3. เพื่อเปรียบเทียบภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานีก่อนและหลังการพัฒนาตามแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี
4. เพื่อศึกษาระดับความพึงพอใจของนักเรียน ผู้ปกครองนักเรียน ครูประจำชั้น และผู้บริหารสถานศึกษา หลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานีภายใต้โครงการอาหารเช้าเพื่อน้อง “นักเรียนอ้อมท้อง ผู้ปกครองอ้อมใจ”
5. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

วิธีการดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาแนวทางการจัดอาหารอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยแบ่งเป็น 2 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาปัญหาภาวะทุพโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

การศึกษปัญหาภาวะทุพโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ในระยะนี้เป็นการศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการเสริมสร้างภาวะโภชนาการตลอดจนศึกษาสาเหตุที่ทำให้นักเรียนเกิดภาวะทุพโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี มีขั้นตอนในการดำเนินการ 2 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาแนวคิด ทฤษฎีในการเสริมสร้างภาวะโภชนาการตามวัยของนักเรียน องค์ประกอบ/ปัจจัยในการเสริมสร้างสุขภาพ และแนวทางในการดำเนินงานอาหารเข้า และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตามแนวคิด ของ มณีภัทร์ ไทเมฆ (2559) กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2562) ศึกษาแนวทางการเสริมสร้างภาวะโภชนาการประสบความสำเร็จ ของ โรงเรียนบ้านโคกสว่าง โรงเรียนนิยมราษฎร์วิทยา โรงเรียนสามขาพิทยาคม โรงเรียนบ้านขุนแจ โรงเรียนวัดเวฬุวนาราม โรงเรียนวัดยาง โรงเรียนบ้านห้วยแม่บอน (สำนักงานกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษา, 2562) ศึกษาแนวคิดทฤษฎี สาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาภาวะทุพโภชนาการ ของ ศักรินทร์ สุวรรณเวหา, อมาวสี อัมพันศิริรัตน์, วิภารัตน์ สุวรรณไวพัฒน (2562) สมสิริ รุ่งอมรรัตน์ และคณะ (2560) สุปราณี การพิงตัน (2554) ณัฐินี ชั่วชมเกต, พรพรรณรัตน์ แสงเพิ่ม และทัศนีย์ ประสพกิตติคุณ (2558) Story et.al (2002) เพื่อนำมาเป็นประเด็นและกรอบในการกำหนดข้อคำถามปัญหาการเกิดภาวะทุพโภชนาการและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

ขั้นตอนที่ 2 การศึกษาปัญหาภาวะทุพโภชนาการและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี โดยดำเนินการดังนี้

1.การศึกษาปัญหาภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี โดยการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) ประกอบด้วย ผู้บริหารสถานศึกษา ครูประจำชั้น และผู้ปกครองนักเรียนชั้นอนุบาล 2 – ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีภาวะทุพโภชนาการน้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอม) ส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ (เตี้ย) น้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ และส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอมและเตี้ย) ในคนเดียวกัน ปีการศึกษา 2565 จากโรงเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี เขตพื้นที่การศึกษาระดับ 3 โรงเรียน จำแนกเป็นโรงเรียนขนาดเล็ก ขนาดกลาง และขนาดใหญ่ โรงเรียนละ 3 คน รวมผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 27 คน โดยมีวิธีการเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คือ ผู้บริหารสถานศึกษา คัดเลือกจากผู้บริหารสถานศึกษาในโรงเรียนที่มีร้อยละของภาวะทุพโภชนาการสูงสุดเป็นอันดับ 1 ครูประจำชั้น คัดเลือกจากครูประจำชั้นในโรงเรียนที่มีร้อยละของภาวะทุพโภชนาการสูงสุดเป็นอันดับ 2 และผู้ปกครองคัดเลือกจากผู้ปกครองนักเรียนในโรงเรียนที่มีร้อยละของภาวะทุพโภชนาการสูงสุดเป็นอันดับ 3

2.การศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี โดยการสอบถามกลุ่มตัวอย่างนักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการน้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอม) นักเรียนที่มีส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (เตี้ย) นักเรียนที่มีทั้งน้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์และมีส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอมและเตี้ย) ในคนเดียวกัน จากโรงเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ปีการศึกษา 2565 จำนวน 528 คน โดยผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage sampling)

ระยะที่ 2 การนำเสนอแนวทางจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี และผลจากการดำเนินงานตามแนวทางทางการจัดอาหารเข้าเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ภายใต้โครงการอาหารเข้าเพื่อน้อง “นักเรียนอิ่มท้อง ผู้ปกครองยิ้มใจ”

การนำเสนอแนวการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานีและผลจากการดำเนินเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาใน

จังหวัดปัตตานี ผู้วิจัยได้นำสาเหตุของปัญหาภาวะทุพโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ในระยะที่ 1 มาใช้เป็นข้อมูลในการวางแผนทาง และคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่มีผลงานเชิงประจักษ์ที่สามารถลดภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนได้สูงสุด เป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญ โดยแบ่งเป็น 2 ขั้นตอน คือ

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาและนำเสนอแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี โดยการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) ประกอบด้วย ผู้บริหารสถานศึกษา ครูประจำชั้น และผู้ปกครองนักเรียน ที่สามารถแก้ไขลดปัญหาภาวะทุพโภชนาการได้สูงสุด ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 1 เขต 2 และ เขต 3 เขตพื้นที่การศึกษาระยะ 3 โรงเรียน จากโรงเรียนขนาดเล็ก ขนาดกลาง ขนาดใหญ่ รวมผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้งสิ้น 9 โรงเรียน จำนวน 27 คน

ขั้นตอนที่ 2 นำเสนอผลการใช้แนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ภายใต้โครงการอาหารเข้าเพื่อน้อง “นักเรียนอิมท้อง ผู้ปกครองอิมใจ” โดยการ

1.เปรียบเทียบภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานีที่เข้าร่วมโครงการจำนวน 5,859 คน ก่อนและหลังดำเนินการตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการ ให้รายงานข้อมูลภาวะทุพโภชนาการผ่านระบบ School Lunch Systems: SLS

2.การศึกษาระดับความพึงพอใจของนักเรียน ผู้ปกครอง ครูประจำชั้น ผู้บริหารสถานศึกษา หลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ภายใต้โครงการอาหารเข้าเพื่อน้อง “นักเรียนอิมท้อง ผู้ปกครองอิมใจ” โดยการสอบถาม นักเรียนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 528 คน ผู้ปกครองนักเรียนชั้นอนุบาล 2 – ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีภาวะทุพโภชนาการน้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอม) นักเรียนที่มีส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (เตี้ย) นักเรียนที่มีทั้งน้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์และมีส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอมและเตี้ย) ในคนเดียวกันปีการศึกษา 2565 จำนวน 528 คน ครูประจำชั้นและผู้บริหารสถานศึกษา ในโรงเรียนที่มีนักเรียนชั้นอนุบาล 2 – ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีภาวะทุพโภชนาการน้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอม) นักเรียนที่มีส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (เตี้ย) นักเรียนที่มีทั้งน้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์และมีส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอมและเตี้ย) ในคนเดียวกันปีการศึกษา 2565 จากโรงเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี จากโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการ ครูประจำชั้นโรงเรียนละ 1 คน (ครูคัดเลือกตามคุณสมบัติเป็นครูประจำชั้นที่ดูแลนักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการมากที่สุด) ผู้บริหารสถานศึกษาโรงเรียนละ 1 คน

1. การศึกษาพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานีภายใต้โครงการอาหารเข้าเพื่อน้อง “นักเรียนอิมท้อง ผู้ปกครองอิมใจ” โดยการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ประกอบด้วยผู้บริหารสถานศึกษา ครูประจำชั้น และผู้ปกครองนักเรียนที่มีผลงานเชิงประจักษ์ที่สามารถลดภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนได้สูงสุดในโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา

ประถมศึกษาปตตานี เขต 1 เขต 2 และ เขต 3 เขตพื้นที่การศึกษาระยะ 3 โรงเรียน จากโรงเรียนขนาดเล็ก ขนาดกลาง ขนาดใหญ่ รวมผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้งสิ้น 9 โรงเรียน จำนวน 27 คน

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้เลือกวิธีการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อให้ได้ผลการวิจัยที่มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาปัญหาภาวะทุพโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาแนวคิด ทฤษฎีในการเสริมสร้างภาวะโภชนาการตามวัยของนักเรียน องค์ประกอบ/ปัจจัยในการเสริมสร้างสุขภาพ แนวทางในการดำเนินงานอาหารเข้า แนวทางการเสริมสร้างภาวะโภชนาการประสบความสำเร็จ ของ โรงเรียนบ้านโคกสว่าง โรงเรียนนิยมราษฎร์วิทยา โรงเรียนสามขาพิทยาคม โรงเรียนบ้านขุนแจ โรงเรียนวัดเวฬุวนาราม โรงเรียนวัดยาง โรงเรียนบ้านห้วยแม่บอน สาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาภาวะทุพโภชนาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยการสังเคราะห์ประเด็นสำคัญ

ขั้นตอนที่ 2 การศึกษาปัญหาภาวะทุพโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ดำเนินการดังนี้

1.การศึกษาปัญหาภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี โดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

2.การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนประถมศึกษาโดยการหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

ระยะที่ 2 การนำเสนอแนวทางจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี และผลจากการดำเนินงานตามแนวทางทางการจัดอาหารเข้าเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ภายใต้โครงการอาหารเข้าเพื่อน้อง “นักเรียนอ้อมท้อง ผู้ปกครองอ้อมใจ”

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาและพัฒนาแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี โดยการวิเคราะห์เนื้อหา(Content Analysis)

ขั้นตอนที่ 2 นำเสนอผลการใช้แนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ภายใต้โครงการอาหารเข้าเพื่อน้อง “นักเรียนอ้อมท้อง ผู้ปกครองอ้อมใจ” โดยการวิเคราะห์เนื้อหา(Content Analysis) และถอดบทเรียนจากการสัมภาษณ์ลงพื้นที่เชิงประจักษ์ เพื่อสร้างแนวทางการจัดอาหารเข้า

1.การเปรียบเทียบภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ที่เข้าร่วมโครงการจำนวน 5,859 คน ก่อนและหลังดำเนินการตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการ ให้รายงานข้อมูลภาวะทุพโภชนาการผ่านระบบ School Lunch

Systems: SLS โดยเปรียบเทียบค่าร้อยละของนักเรียนที่ยังคงมีภาวะทุพโภชนาการ ณ วันที่ 10 มิถุนายน 2565 กับ ณ วันที่ 10 พฤศจิกายน 2565

2. การศึกษาระดับความพึงพอใจของนักเรียน ผู้ปกครอง ครูประจำชั้น และผู้บริหารสถานศึกษา โดยการหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

3. การศึกษาพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานีภายใต้โครงการอาหารเข้าเพื่อน้อง “นักเรียนอิมท้อง ผู้ปกครองอิมใจ” โดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

การรวบรวมข้อมูล

ระยะที่ 1 การศึกษาปัญหาภาวะทุพโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ผู้วิจัยเก็บรวบรวมโดย ขั้นตอนที่ 1 ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องและสังเคราะห์ข้อมูลประเด็นสำคัญ ขั้นตอนที่ 2 สัมภาษณ์ผู้บริหารสถานศึกษา ครูประจำชั้น ผู้ปกครองนักเรียนชั้นอนุบาล 2 – ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีภาวะทุพโภชนาการน้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอม) นักเรียนที่มีส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (เตี้ย) นักเรียนที่มีทั้งน้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์และมีส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอมและเตี้ย) ในคนเดียวกัน ปีการศึกษา 2565 จากโรงเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี จำนวน 27 คน เกี่ยวกับสาเหตุ ปัจจัยที่ทำให้เกิดภาวะทุพโภชนาการ และสำรวจ (Survey Study) โดยการสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ที่มีภาวะทุพโภชนาการน้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอม) นักเรียนที่มีส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (เตี้ย) นักเรียนที่มีทั้งน้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์และมีส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอมและเตี้ย) ในคนเดียวกัน ปีการศึกษา 2565 นักเรียนจำนวน 528 คน โดยผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage sampling)

ระยะที่ 2 การนำเสนอแนวทางจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี และผลจากการดำเนินงานตามแนวทางทางการจัดอาหารเข้าเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ภายใต้โครงการอาหารเข้าเพื่อน้อง “นักเรียนอิมท้อง ผู้ปกครองอิมใจ” ได้เก็บรวบรวมข้อมูล ขั้นตอนที่ 1 การนำเสนอแนวทางจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี โดยการสัมภาษณ์ผู้บริหารสถานศึกษา ครูประจำชั้น และผู้ปกครองนักเรียน ที่สามารถแก้ไขลดปัญหาภาวะทุพโภชนาการได้สูงสุด ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 1 เขต 2 และ เขต 3 เขตพื้นที่การศึกษาระดับ 3 โรงเรียน จากโรงเรียนขนาดเล็ก ขนาดกลาง ขนาดใหญ่ รวมผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้งสิ้น 9 โรงเรียน จำนวน 27 คน โดยการสัมภาษณ์ผ่านระบบออนไลน์ ในระหว่างวันที่ 14 -15 ธันวาคม 2565 จำนวน 9 โรงเรียน ประกอบด้วย โรงเรียนมะกอก โรงเรียนวังกว้าง โรงเรียนบ้านเปาะ โรงเรียนบ้านป้านัน โรงเรียนบ้านบุติ โรงเรียนชุมชนบ้านละหารมิตรภาพที่ 13 โรงเรียนบ้านท่ากำชำ โรงเรียนบ้านปล่องหอย โรงเรียนบ้านท่าเรือและการลงพื้นที่เชิงประจักษ์ของผู้วิจัยในการเก็บรวบรวมข้อมูลสนับสนุนตรวจสอบผลการดำเนินงาน ขั้นตอนที่ 2 ผลจากการดำเนินงานตามแนวทางทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ภายใต้โครงการอาหารเข้าเพื่อน้อง “นักเรียนอิมท้อง ผู้ปกครองอิมใจ” จำแนกเป็น 3 ประเด็น คือ

1.การเปรียบเทียบภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัด

ปัตตานีก่อนและหลังดำเนินการตามแนวทางการจัดหาอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการ ดำเนินการเก็บข้อมูล โดยให้โรงเรียนรายงานข้อมูลภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนรายบุคคลก่อน ดำเนินการของนักเรียนชั้นอนุบาล 2 – ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีภาวะทุพโภชนาการน้ำหนักต่อ ส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอม) นักเรียนที่มีส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (เตี้ย) นักเรียนที่มีทั้งน้ำหนักต่อ ส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์และมีส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอมและเตี้ย) ในคนเดียวกัน ปีการศึกษา 2565 จากโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการจำนวน 166 โรงเรียน นักเรียนจำนวน 5,859 คน โดยให้รายงาน ภาวะทุพโภชนาการของนักเรียน ผ่านระบบ SLS : School lunch system (ข้อมูล ณ วันที่ 10 มิถุนายน 2565)เปรียบเทียบกับข้อมูลภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนรายบุคคลหลังดำเนินการที่ ยังคงมีภาวะทุพโภชนาการ ให้รายงานภาวะทุพโภชนาการของนักเรียน ผ่านระบบ SLS : School lunch system (ข้อมูล ณ วันที่ 10 พฤศจิกายน 2565)

2.การศึกษาระดับความพึงพอใจของนักเรียน ผู้ปกครองนักเรียน ครูประจำชั้นและ

ผู้บริหารสถานศึกษา หลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดหาอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของ นักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานีภายใต้โครงการอาหารเข้าเพื่อน้อง “นักเรียนอ้อมท้อง ผู้ปกครอง อ้อมใจ” เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสำรวจ (Survey Study) สอบถามระดับความพึงพอใจของนักเรียน กลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะทุพโภชนาการน้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอม) นักเรียนที่มีส่วนสูงต่ออายุ ต่ำกว่าเกณฑ์ (เตี้ย) นักเรียนที่มีทั้งน้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์และมีส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอมและเตี้ย) ในคนเดียวกัน ปีการศึกษา 2565 นักเรียนจำนวน 528 คน โดยผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มแบบ หลายขั้นตอน (Multi-stage sampling) และสอบถามระดับความพึงพอใจผู้ปกครองนักเรียน ที่บุตร หลานเป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 528 คน ครูประจำชั้น จำนวน 162 คน ผู้บริหารสถานศึกษา จำนวน 162 คน ซึ่งการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ ทางสำนักงานกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวันได้จัดทำ หนังสือแจ้งไปยังสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 1 เขต 2 และ เขต 3 ให้แจ้ง โรงเรียนในสังกัดตอบแบบสอบถามพร้อมกับนัดวันรับกลับส่งคืนมายังสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษาปัตตานีทุกเขต ผู้วิจัยที่อยู่ในพื้นที่ที่จะดำเนินการไปรับกลับคืนด้วยตนเอง เพื่อนำมา ตรวจสอบความสมบูรณ์และใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

3.การศึกษาพฤติกรรมกรเรียนของนักเรียนหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัด

อาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานีภายใต้โครงการ อาหารเข้าเพื่อน้อง “นักเรียนอ้อมท้อง ผู้ปกครองอ้อมใจ”เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ ผู้บริหาร สถานศึกษา ครูประจำชั้น และผู้ปกครองนักเรียน ที่มีผลงานเชิงประจักษ์ที่สามารถลดภาวะทุพ โภชนาการของนักเรียนได้สูงสุดในโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 1 เขต 2 และ เขต 3 เขตพื้นที่การศึกษาละ 3 โรงเรียน จากโรงเรียนขนาดเล็ก ขนาดกลาง ขนาด ใหญ่ รวมผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้งสิ้น 9 โรงเรียน จำนวน 27 คน

สรุปผลการวิจัย

การศึกษาวิจัย เรื่องการศึกษาแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ผลการวิจัยพบว่า

1.สภาพปัญหาภาวะทุพโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

1.1 สภาพปัญหาภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

จากการศึกษาประเด็นสภาพปัญหาที่ทำให้นักเรียนเกิดภาวะทุพโภชนาการจากการศึกษาเอกสารและทบทวนวรรณกรรม จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) ประกอบด้วย ผู้บริหารสถานศึกษา ครูประจำชั้น และผู้ปกครองนักเรียน สามารถสรุปปัญหาที่ทำให้เกิดภาวะทุพโภชนาการในเด็กวัยเรียน เป็น 3 ด้าน ได้แก่

ปัจจัยด้านมนุษย์ (Host Factor) สภาพร่างกายของเด็ก เด็กไม่สบายบ่อย ทานข้าวไม่ได้ น้ำหนักลด สุขภาพไม่ดี นักเรียนเบื่ออาหาร “พยายามให้กิน แต่ไม่กิน” อย่างน้อยก็ให้กินสักนิดเดี๋ยวจะปวดท้อง เปลี่ยนเมนูไปเรื่อย ๆ เลยให้ดื่มนมแทน ถ้าไม่ทานนมก็อาจจะปวดท้องได้ นิยการรับประทานอาหารของเด็ก กินอาหารไม่มีประโยชน์ เด็กผอม เตี้ย ผอมเตี้ย ส่วนมากจะไม่ได้ทานอาหารเข้ามารโรงเรียน เด็กผอมชอบกินของแห้ง ๆ ชอบกินลูกชิ้น ไก่ทอด ไส้กรอกทอด กินคุกกี้ ซ็อกโกแลต ไอศกรีม โรตีสีขาว ข้าวต้ม โอวัลติน ไมโล นมทุกชนิด นมเปรี้ยว นมจืดลูกไม่อ้วนแต่เตี้ย ไม่ชอบดื่มนม ชอบดื่มน้ำหวานตามร้าน ลูกไม่กินผัก ไม่กินผลไม้เลย และเลือกรับประทาน เด็กจะทานน้อย ไม่ค่อยเติมอาหาร และไม่ทานผักเลือกรับประทานอาหารที่ชอบ ที่ไม่ชอบจะเขี่ยทิ้ง เช่น ผักจะเขี่ยผักออก บางคนเมนูกุ้งทะเลจะไม่ชอบทาน จะชอบทานไก่ รับประทานอาหารค่อนข้างยาก บางคนชอบทานขนมจุกจิก ชอบรับประทานอาหารที่มีผงชูรส มาม่า ลูกชิ้น “เด็กมาหากินเอาเองแถวบริเวณหน้าโรงเรียน ไม่คุ้นชินกับการทานข้าวเข้า ไม่ชินในการเอาอะไรลงท้อง นักเรียนบางคนยากจนไม่มีอาหารรับประทาน ความไม่พร้อมของผู้ปกครอง ผู้ปกครองไม่มีเวลาทำอาหารเตรียมอาหารให้ลูก ไม่มีเวลาเพราะต้องทำงาน “ทำงานทั้งบ้านไม่มีเวลาดูแลเด็ก” ผู้ปกครองจะให้เงินมาโรงเรียนแค่ 5 บาท ให้นักเรียนมาเลือกรับประทานอาหารเอง ผู้ปกครองไม่มีความรู้มากพอว่าควรจะให้อะไรกับลูก จะซื้อของที่เด็กชอบทานให้อิ่มท้อง พฤติกรรมของเด็กจะตื่นสาย ตื่นมากก็ต้องรีบไปโรงเรียน ไม่มีเวลารับประทานอาหารเช้า รับประทานอาหารเช้าไม่ทัน โรงเรียนบางโรงเรียนเข้าแถวเร็ว บางส่วนมาก่อน 7 โมงมาพร้อมผู้ปกครองไปทำงานทำให้นักเรียนบางคนไม่สามารถรับประทานอาหารได้ทันเวลา ลักษณะทางพันธุกรรมทำให้เด็กตัวเล็ก

ปัจจัยด้านอาหาร (Food Factor) คุณภาพอาหารเข้าที่มีสารอาหารไม่ครบถ้วน รับประทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่ นักเรียนรับประทานอาหารเช้าที่ไม่มีประโยชน์ เช่น น้ำหวานสีต่าง ๆ ลูกชิ้น ไส้กรอก ไก่ชุบแป้งทอด ลูกชิ้นชุบแป้งทอด ไส้กรอกสีแสดที่วางขายหน้าร้าน อาหารจานเดียว เช่น ข้าวหมกไก่ ข้าวเหนียวไก่ทอด ขนมปัง ข้าวยา น้ำบูดูอาหารพื้นเมือง ข้าวมันไก่ ซาลาเปา ขนมขบเคี้ยว ขนมซอง ขนมกรุบกรอบ ขนมห่อที่เป็นซองนำมาทานที่โรงเรียน ซึ่งไม่มีสารอาหารครบถ้วน อาหารเข้าของเด็กบางคนก็ซื้อจะกิน ในราคา 5 บาท 10 บาท จะมีปริมาณที่น้อยไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม (Environmental factor) เด็กไม่ได้รับประทานอาหารเช้า ส่วนใหญ่ครอบครัวมีฐานะยากจน มีลูกหลายคน ผู้ปกครองไม่ได้ดูแลอย่างใกล้ชิด ต้องอาศัยอยู่กับปู่ย่า ตายาย เป็นผู้สูงวัยซึ่งไม่ให้ความสำคัญของอาหารเช้า และไม่สามารถจัดหาอาหารเช้าได้

ครอบครัวมีปัญหา ครอบครัวไม่สมบูรณ์ พ่อแม่แยกทางหย่าร้าง บางคนไม่ได้เงินมาโรงเรียน บางคนพ่อแม่ไม่ได้ทำอาหารเช้า สุขภาพผู้ปกครองไม่แข็งแรง แม่ทำงานคนเดียว พ่อทำงานคนเดียว ผู้ปกครองส่วนใหญ่ไปทำงานแต่เช้า เช่น ไปกรีดยาง ส่วนอาชีพประมง ก็ต้องออกทะเลแต่เช้า เตรียมอาหารให้ไม่ทัน ไม่มีเวลาจัดอาหารให้ลูก ฐานะการเงินไม่ดีมีปัญหาเงินเป็นเรื่องใหญ่ ราคาสินค้าขึ้นไม่เพียงพอต่อการใช้จ่าย มีปัญหาในเรื่องของค่าใช้จ่าย

1.2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

พบว่า ระดับการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ($n=528$) โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 2.11$, S.D. = .59) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อ 17 นักเรียนได้นอนพักผ่อนเพียงพอวันละ 6-8 ชั่วโมง มีค่าเฉลี่ยสูงสุด อยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 2.46$, S.D. = .63) รองลงมา ข้อ 6 นักเรียนรับประทานอาหารเช้าประเภทไข่ เช่น ไข่ดาว ไข่เจียว ไข่พะโล้ ไข่ต้ม ไข่ลูกเขย ไข่ทรงเครื่อง ไข่เค็ม ค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.30$, S.D. = .53) และข้อ 9 นักเรียนรับประทานอาหารเช้าประเภทผักและผลไม้ มีค่าเฉลี่ยน้อยสุด อยู่ในระดับปรับปรุง ($\bar{X} = 1.58$, S.D. = .59) ส่วนอาหารที่นักเรียนชอบรับประทาน คือ ไก่ทอด ลูกชิ้น ทอดมัน ไส้กรอก มันฝรั่งทอด ขนมปัง เค้ก น้ำหวาน ไม้เลหรือไอวอลติน ลูกอม นักเรียนจะชอบปรุงรสอาหารด้วยน้ำตาล เกลือ ชอบรับประทานขนมถึงสำเร็จรูป อาหารจานเดียว

2. ศึกษาและพัฒนาแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

แนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี โรงเรียนได้ดำเนินการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการ มีส่วนประกอบของแนวทางที่สำคัญ 4 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 ชื่อแนวทาง ที่แตกต่างกันตามบริบทของสถานศึกษา เช่น

T.K.C:THAKAMCHAM Model, มื้อเช้าอิ่มท้อง สมองดีดี By THARUA, TJRP Model, PREECHA Model, MAKO Model และHUACHAO Model (หัวเช้าโมเดล)

ส่วนที่ 2 องค์ประกอบของแนวทางหรือหลักการของแนวทาง โรงเรียนใช้การมีส่วนร่วมจากทุกภาคส่วน สร้างองค์กรแห่งการเรียนรู้ เพื่อเสริมสร้างให้ผู้เรียนมีภาวะโภชนาการที่ดี ผสาน กับแนวคิดทฤษฎีระบบ(Theory System) ที่ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่าง ปัจจัยนำเข้า กระบวนการดำเนินงาน และ ผลผลิต ผลลัพธ์บูรณาการกับองค์ประกอบหรือหลักการในการทำงานที่คล้ายคลึงกัน เช่น T : (Team work) สร้างทีมงานที่มีคุณภาพ K : (Knowledge) Understanding การสร้างความเข้าใจ ส่งเสริมความรู้เพื่อจัดการอาหารเช้า ให้ความรู้ประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับความสำคัญของอาหารเช้า C : (Collaboration) ประสานความร่วมมือ ผู้ปกครองให้ความร่วมมือในการดูแลการรับประทานอาหารเช้าของนักเรียน H:Happy การสร้างความสุข โดยการจัดกิจกรรมให้ความรู้แก่นักเรียนและผู้ปกครองเกี่ยวกับประโยชน์ของอาหารเช้า กิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับการจัดทำอาหาร เพื่อให้นักเรียนและผู้ปกครองมีความรู้ เกิดทัศนคติที่ดี มีความพึงพอใจส่งผลให้นักเรียนรักการมาเรียน ไม่ขาดเรียน A: Activity จัดกิจกรรมที่หลากหลายเสริมสมรรถนะทางกาย A: Action การติดตาม ปรับปรุง แก้ไข A : Accountability หลักความรับผิดชอบและตรวจสอบได้ โดยการติดตามผลการดำเนินงาน การรับประทานอาหารเช้าของนักเรียนแต่ละวันและรายงานผล A : Achievement ความสำเร็จที่เกิดจากการส่งเสริมให้นักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการมีอัตราที่ลดลง R:Relationship การสร้างความสัมพันธ์เพื่อขอความร่วมมือต่างๆ กับหน่วยงาน เช่น โรงพยาบาล

ส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล องค์การบริหารส่วนตำบล พัฒนาชุมชน กลุ่มแม่บ้าน ร้านค้าชุมชน T – Think ร่วมคิดร่วมทำ ในการแก้ไขปัญหาเด็กนักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการ J – Join ร่วมกันลงมือปฏิบัติ จนประสบความสำเร็จ สามารถแก้ไขปัญหาเด็กนักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการ โดยจัดอาหารเข้าให้กับนักเรียน มีการวิเคราะห์สารอาหารที่จัดให้นักเรียนว่ามีคุณค่าทางอาหารครบตามหลัก 5 หมู่หรือไม่ เพื่อให้สามารถจัดให้นักเรียนอย่างครบถ้วน R – Responsibility ร่วมกันรับผิดชอบ ร่วมกันประเมินและร่วมกันแก้ไขปรับปรุงให้โครงการดำเนินต่อไปอย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถแก้ไขปัญหาเด็กนักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการได้ P – Proud ร่วมภาคภูมิใจเมื่อผลการดำเนินการสำเร็จตามเป้าหมาย นักเรียนมีภาวะทุพโภชนาการลดลง M : Mentor การให้คำปรึกษาเรื่องโภชนาการให้กับนักเรียนและผู้ปกครอง K : Knowledge การเสริมสร้างองค์ความรู้ให้กับนักเรียนให้ได้รับความรู้และเห็นความสำคัญของการมีโภชนาการที่ดีผ่านกิจกรรมต่างๆ ที่โรงเรียนจัดขึ้น O : Organization องค์การที่มุ่งเน้นการบริหารจัดการที่เป็นระบบ และส่งเสริมการมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาภาวะทุพโภชนาการกับชุมชนและหน่วยงานอื่น หรือ O: Objective บรรลุตามวัตถุประสงค์ ผลของการจัดการอาหารเข้าให้กับนักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ของโครงการ คือการลดจำนวนนักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการให้ลดลงเพื่อการพัฒนาคุณภาพของนักเรียนให้มีสุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์ สมวัย H: History Information ประวัติข้อมูลทุพโภชนาการ การศึกษาข้อมูลการรับประทานอาหารเข้า ข้อมูลนักเรียน ข้อมูลสถานศึกษา ข้อมูลการดำเนินการของโรงเรียน การปฏิบัติของผู้ปกครองในการส่งเสริมให้นักเรียนได้รับประทานอาหารเข้า เพื่อเป็นการวิเคราะห์ข้อมูลในการดำเนินการต่อไป

ส่วนที่ 3 ขั้นตอนวิธีดำเนินงาน โรงเรียนทุกโรงเรียนนำกระบวนการ PDCA มาปรับประยุกต์ใช้เป็นขั้นตอนการดำเนินการ ได้แก่ ขั้นตอนการเตรียมการ (Plan : P) มีกิจกรรมที่ดำเนินการ เช่น การประชุมร่วมกันระหว่าง ผู้บริหารสถานศึกษา ครูผู้รับผิดชอบ ผู้ปกครองนักเรียนถึงความเป็นมาของโครงการ แนวทางในการดำเนินการจัดอาหารเข้า การประชุมวิเคราะห์ปัญหาปัจจัยที่มีต่อภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนด้วยความร่วมมือของทำงานและภาคีเครือข่าย ร่วมกันกำหนดและประกาศนโยบายการดำเนินงาน จุดประสงค์ เป้าหมาย กำหนดมาตรการโรงเรียนและกำหนดบทบาทหน้าที่และมอบหมายภารกิจที่ชัดเจน มีการสร้างความรู้ความเข้าใจ เตรียมนักเรียนโดยสร้างเสริมเจตคติที่ดี รวมถึงการเตรียมทรัพยากรในการดำเนินงาน คัดกรองภาวะโภชนาการเด็กนักเรียน (ซึ่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง คัดกรอง Obesity sign) ขั้นตอนการดำเนินการ (Do : D) จัดกิจกรรมการดำเนินงานตามโครงการ เช่น การจัดอาหารเข้าที่มีคุณภาพ การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ การอบรมแกนนำนักเรียน (Smart kid Leader) การประสานความร่วมมือกับผู้ปกครองนักเรียนในการช่วยกันดูแลการจัดอาหารเข้า ให้ความรู้แก่ผู้ปกครองนักเรียนเรื่องภาวะโภชนาการในเด็กโดยอาศัยกิจกรรมต่างๆ ของโรงเรียน เช่น กิจกรรมหน้าเสาธง กิจกรรมลดเวลาเรียน และสร้างความตระหนักในการส่งเสริมให้บุตรหลานเลือกบริโภคอาหารที่ดีและมีประโยชน์ ขั้นตอนตรวจสอบและกำกับติดตาม (Check : C) ตรวจสอบผลการดำเนินงานเป็นขั้นตอนการตรวจสอบ ประเมินผลการดำเนินงานตามกิจกรรมต่าง ๆ โรงเรียนดำเนินการประเมินผลในระหว่างดำเนินการโดยมีการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงของนักเรียน เพื่อดูพัฒนาการของนักเรียน และนำข้อมูลไปปรับปรุงทำให้งานมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ผู้รับผิดชอบโครงการฯ นิเทศติดตามการดำเนินงาน โดยให้ความสำคัญกับการดำเนินกิจกรรมในแต่ละกิจกรรม และ ขั้นตอนปรับปรุงแก้ไข (A : Act) ประเมินผลการดำเนินงาน สรุปผลการดำเนินงาน จัดทำรายงานโครงการแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนระดับประถมศึกษาในจังหวัด

ปัตตานี นำเสนอผู้บริหารสถานศึกษา ถอดบทเรียนและทำการปรับปรุงแก้ไข พัฒนาการดำเนินงานตามโครงการให้มี ประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น และเกิดผลยั่งยืน ประชาสัมพันธ์การดำเนินงานของโครงการให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทราบ และปรับปรุงและการพัฒนาผลการดำเนินงาน ด้วยการส่งเสริมกระบวนการนิเทศ กำกับ ติดตาม หรือใช้เทคโนโลยี เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติงาน ช่วยติดตามการดำเนินงานเพื่อสร้างความเข้มแข็งในการปฏิบัติงานสร้างสุขภาวะ หากนักเรียนยังมีปัญหาทุพโภชนาการก็จะมีการประชุมวางแผนร่วมกันในการแก้ปัญหา เพื่อให้เด็กเรียนมีน้ำหนัก ส่วนสูงเพิ่มขึ้น

ส่วนที่ 4 ปัจจัยสู่ความสำเร็จ ได้แก่ การสร้างความตระหนัก ความรู้ความเข้าใจให้กับผู้เกี่ยวข้องเกี่ยวกับ ความชัดเจนของนโยบายหรือแนวทางการบริหารจัดการอาหารเข้าให้กับนักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการได้รับประทานอาหารมื้อเช้าที่มีคุณค่าทางสารอาหาร มีความปลอดภัยและมีน้ำดื่มที่สะอาด มีคุณภาพถูกต้องตามหลักโภชนาการทุกคน รวมทั้งมีความตระหนัก และมีสุขนิสัยที่ดีในการบริโภคอาหาร โดยใช้โรงเรียนเป็นฐานในการขับเคลื่อน ความหลากหลายของกิจกรรมที่ดูแลสุขภาพนักเรียน การกำหนดบทบาท ภาระหน้าที่ผู้รับผิดชอบอย่างชัดเจน ที่ความร่วมมือที่หลากหลายของภาคีเครือข่ายที่เข้มแข็ง การประสานความร่วมมือแบบร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมตัดสินใจ ร่วมแก้ปัญหาและร่วมพัฒนา

3. การเปรียบเทียบภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานีก่อนและหลังการพัฒนาตามแนวทางการจัดการอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

การเปรียบเทียบภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานีก่อนและหลังการพัฒนาตามแนวทางการจัดการอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ของนักเรียนประถมศึกษาจากสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 1 เขต 2 และ เขต 3 มีภาวะทุพโภชนาการ ก่อนดำเนินการตามแนวทางการจัดการอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการ ภายใต้โครงการ “น้องอ้มท้อง ผู้ปกครองอ้มใจ” ที่กองทุนให้การสนับสนุน โดยภาพรวมนักเรียนมีภาวะทุพโภชนาการ (ผอม เตี้ย ผอมและเตี้ย) จำนวน 5,859 คน เมื่อจำแนกตามภาวะทุพโภชนาการ พบว่า นักเรียนมีภาวะทุพโภชนาการ ผอม จำนวน 2,678 คน คิดเป็นร้อยละ 45.71 เตี้ย จำนวน 2,718 คน คิดเป็นร้อยละ 46.39 ผอมและเตี้ย จำนวน 463 คน คิดเป็นร้อยละ 7.90

หลังดำเนินการตามแนวทางการจัดการอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการ พบว่านักเรียนมีภาวะทุพโภชนาการ ผอม จำนวน 1,657 คน คิดเป็นร้อยละ 28.26 เตี้ย จำนวน 2,052 คน คิดเป็นร้อยละ 35.02 ผอมและเตี้ย จำนวน 293 คน คิดเป็นร้อยละ 5.00

เมื่อเปรียบเทียบภาวะทุพโภชนาการ ก่อนและหลังดำเนินการตามโครงการ พบว่านักเรียนมีภาวะทุพโภชนาการ(ผอม เตี้ย ผอมและเตี้ย) ลดลงจำนวน 1,857 คน คิดเป็นร้อยละ 31.69 เมื่อจำแนกตามภาวะทุพโภชนาการ พบว่า นักเรียนมีภาวะทุพโภชนาการ ผอมลดลง 1,021 คนคิดเป็นร้อยละ 17.43 เตี้ย ลดลงจำนวน 666 คน คิดเป็นร้อยละ 11.37 ผอมและเตี้ย ลดลงจำนวน 170 คน คิดเป็นร้อยละ 2.90

4. การศึกษาระดับความพึงพอใจของนักเรียน ผู้ปกครองนักเรียน ครูประจำชั้น และผู้บริหารสถานศึกษา หลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียน ประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานีภายใต้โครงการอาหารเช้าเพื่อน้อง “นักเรียนอิ่มท้อง ผู้ปกครองอิ่มใจ”

การศึกษาระดับความพึงพอใจของนักเรียน ผู้ปกครองนักเรียน ครูประจำชั้น และผู้บริหารสถานศึกษา หลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียน ประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานีภายใต้โครงการอาหารเช้าเพื่อน้อง “นักเรียนอิ่มท้อง ผู้ปกครองอิ่มใจ” พบว่า

นักเรียน

ผลการศึกษาระดับความพึงพอใจของนักเรียนหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ($n=528$) พบว่าระดับความพึงพอใจของนักเรียนการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}=4.86$, S.D. = .35) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อ 12. นักเรียนมีความสุขในการรับประทานอาหารที่ดี มีประโยชน์ อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}=4.96$, S.D. = .20) ข้อ 11 การจัดโครงการอาหารเช้าช่วยลดภาระ ค่าใช้จ่ายให้ผู้ปกครอง อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X}=4.92$, 0.28) ข้อ 14 อาหารเช้าช่วยให้นักเรียนมีสุขภาพดี ร่วมกิจกรรมการเรียนการสอนได้อย่างมีความสุข อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}=4.91$, S.D. = .29) และ ข้อ 15 อาหารเช้าช่วยให้นักเรียนมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงเพิ่มขึ้น อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}=4.91$, S.D. = .29) ตามลำดับ

ผลการประมวลข้อเสนอแนะเพิ่มเติมจากแบบสอบถามปลายเปิดของนักเรียนหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี พบว่า นักเรียน “อยากให้มีโครงการแบบนี้ตลอดไป” ให้ครูมีการจัดอาหารเช้าแบบนี้ อย่างสม่ำเสมอ ครูจัดอาหารได้ถูกใจและมีประโยชน์มาก ๆ อยากให้มีอาหารเช้าแบบนี้ทุกวันเพราะที่บ้านไม่ค่อยได้กินอาหารแบบนี้เลย ที่บ้านพ่อแม่ไปทำงานแต่เช้าไม่ทันทำอาหาร เป็นโครงการที่ดี “อาหารเช้าดี” ให้หนูมีอาหารเช้าทานที่โรงเรียนประหยัดเงินของพ่อแม่ และอยากให้มีอาหารเช้าให้เพื่อน ๆ ทุกคนที่ไม่มีเงิน ทำให้หนูมาโรงเรียนเร็วกว่าเดิม และทำให้นักเรียนมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์และแข็งแรง และอยากให้ครู ผู้อำนวยการจัดโครงการอาหารเช้ากับนักเรียนทุกวันทุกคนอย่างต่อเนื่องและตลอดไป

ผู้ปกครองนักเรียน

ผลการศึกษาระดับความพึงพอใจของผู้ปกครองหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ($n=528$) พบว่าระดับความพึงพอใจของผู้ปกครองการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}=4.75$, S.D. = .50) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อ 12. การจัดโครงการอาหารเช้าช่วยลดภาระ ค่าใช้จ่ายให้ผู้ปกครอง อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}=4.83$, S.D. = .46) ข้อ 13. นักเรียนมีความสุขในการรับประทานอาหารที่ดี มีประโยชน์ อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X}=4.83$,

.42) และ ข้อ 8. อาหารเข้าช่วยให้นักเรียนมีสมาธิในการเรียนมากขึ้น อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$ =4.82, S.D. = .40) ตามลำดับ

ประมวลผลข้อเสนอแนะเพิ่มเติมของผู้ปกครองหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี พบว่า โดยส่วนใหญ่ความคิดเห็นของผู้ปกครองอยากให้มีโครงการแบบนี้ทุกปีตลอดไป เป็นโครงการที่ดี ส่งเสริมให้นักเรียนกินอาหารเข้า ช่วยแบ่งเบาภาระของครอบครัว ลูกๆ มีอาหารเข้าไว้กินด้วยอย่างต่อเนื่อง ยอยากให้มีทุกวัน ยอยากให้ทุกคนได้กินอาหารเข้า ไม่ใช่เฉพาะนักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการ ขยายระยะเวลาทั้งเทอม ควรเสริมนมในตอนเช้า "อยากให้ทางรัฐให้นมเด็กที่ขาดการเจริญเติบโต เช่น เด็กเตี้ย เด็กแคระ" อาหารเข้าเป็นโครงการที่ดีช่วยลดภาระเงินของผู้ปกครอง และอยากให้เพิ่มงบอาหารเข้าเพิ่มขึ้นนักเรียนจะได้กินกันทั้งโรงเรียน อาหารเข้าช่วยให้นักเรียนมีสมาธิในการเรียนมากขึ้น ลูกๆ ไม่ทันจะรับประทานอาหารที่บ้าน เนื่องจากพ่อกับแม่ก็ต้องไปทำงานเช้า “ชอบมากค่ะ ลูกๆไม่ทันทานข้าวเช้าที่บ้านคะ ทางโรงเรียนจัดอาหารเข้าให้ทำให้ลูกๆไปโรงเรียนเข้าไม่ค่อยสายแล้วค่ะ” ควรจัดสรรงบประมาณอาหารเข้าให้นักเรียนทุกปี ควรมีการประกาศนโยบายพัฒนาอาหารเข้าและอาหารกลางวันในโรงเรียนให้ทางโรงเรียนจัดโครงการอาหารเข้ากับนักเรียนทุกวันอย่างต่อเนื่องและตลอดไป

ครูประจำชั้น

ผลการศึกษาระดับความพึงพอใจของครูประจำชั้นหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี พบว่า ระดับความพึงพอใจของครูประจำชั้นหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานีในภาพรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$ =4.37, S.D. = .69) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ด้านผลผลิต อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$ =4.56, S.D. = 0.54) ข้อ 23 อาหารเข้าช่วยในการแก้ปัญหาภาวะทุพโภชนาการ อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$ = 4.67, S.D. = 0.55) ด้านกระบวนการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X}$ = 4.31, .74) ข้อ 12 นักเรียนได้รับอาหารเข้าที่มีคุณภาพ อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$ = 4.65, S.D. = .51) และ ด้านปัจจัยนำเข้า อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$ = 4.24, S.D. = .76) ข้อ1 นโยบายการจัดบริการอาหารเข้าให้นักเรียนอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$ = 4.70, S.D. = .51) ตามลำดับ

ผลประมวลข้อเสนอแนะเพิ่มเติมของครูประจำชั้นหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี พบว่า โดยส่วนใหญ่ความคิดเห็นของผู้ปกครองอยากให้มีโครงการแบบนี้ทุกปีตลอดไป เป็นโครงการที่ดีและควรได้รับการสนับสนุนจากกองทุนโครงการอาหารกลางวันอย่างต่อเนื่อง และควรจัดสรรให้กับนักเรียนทุกคนไม่ควรให้เฉพาะกลุ่มเด็กที่มีปัญหาทางภาวะทุพโภชนาการเหมือนการจัดสรรให้งบประมาณอาหารกลางวัน การที่นักเรียนได้รับอาหารเข้าช่วยให้นักเรียนมาโรงเรียนแต่เช้าไม่เข้าโรงเรียนสายและมาเรียนทุกวัน มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมเพิ่ม เรียนรู้ได้ดีกว่าเมื่อก่อน และยังช่วยช่วยแบ่งเบาภาระของผู้ปกครอง โรงเรียนก็เป็นที่ยอมรับของชุมชน ผู้ปกครองเข้ามามีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมในโรงเรียนเพิ่มขึ้น ส่วนใหญ่ครูประจำชั้นเห็นว่าควรจัดสรรงบประมาณอาหารเข้าให้นักเรียนทุกปีให้ทางโรงเรียนจัดโครงการอาหารเข้ากับนักเรียนทุกวันอย่างต่อเนื่องและตลอดไป

ผู้บริหารสถานศึกษา

ผลการศึกษาระดับความพึงพอใจของผู้บริหารสถานศึกษาการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี พบว่า ระดับความพึงพอใจของผู้บริหารสถานศึกษาหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานีในภาพรวมอยู่ในระดับดีมาก มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$ = 4.42, S.D. = .65) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ด้านผลผลิต อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$ = 4.61, S.D. = .53) ข้อ 17 อาหารเข้าส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านจิตใจ อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$ = 4.70, S.D. = .51) ข้อ 19 อาหารเข้าช่วยในการแก้ปัญหาภาวะทุพโภชนาการ อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$ = 4.70, S.D. = .47) ด้านกระบวนการอยู่ในระดับดีมาก มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X}$ = 4.33, S.D. = 0.70) ข้อ 9 ผู้รับผิดชอบปฏิบัติงานให้บริการอาหารเข้าแก่นักเรียนได้อย่างเหมาะสม อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$ = 4.61, S.D. = .54) และ ด้านปัจจัยนำเข้า อยู่ในระดับดีมาก มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$ = 4.27, S.D. = .74) ข้อ 1 นโยบายการจัดบริการอาหารเข้าให้นักเรียนอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$ = 4.84, S.D. = .76) ตามลำดับ

5. การศึกษาพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ภายใต้โครงการอาหารเข้าเพื่อน้อง “นักเรียนอ้อมท้อง ผู้ปกครองอ้อมใจ”

ผลการสัมภาษณ์เชิงลึกข้อมูลพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี พบว่า

1.กลุ่มผู้บริหารสถานศึกษา ได้ให้ข้อมูลพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ดังนี้

1.1 การมาโรงเรียนก่อนเวลาที่โรงเรียนกำหนด พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ที่ได้รับประทานอาหารเข้าตามโครงการจะมาโรงเรียนก่อนเวลาที่โรงเรียนกำหนดมากขึ้น ผู้ปกครองส่งนักเรียนมาถึงโรงเรียนได้เร็วมากขึ้น เพราะเมื่อเวลาในการรับประทานอาหารเข้าก่อนร่วมกิจกรรมที่โรงเรียนมอบหมายให้ทำในช่วงเช้าก่อนเข้าแถว

1.2 การร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียน พบว่า นักเรียนมีความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรมมากขึ้น ทั้งกิจกรรมการเรียนการสอน กิจกรรมกีฬา กิจกรรมจิตอาสา รวมทั้งกิจกรรมอื่นๆ นักเรียนมีความสุขในการเรียนรู้มากขึ้น

1.3 สมาธิในการเรียน พบว่า นักเรียนมีความตั้งใจเรียนรู้และร่วมกิจกรรมในห้องเรียนมากขึ้น นักเรียนมีความพร้อมรับการเรียนรู้ ส่งงานตามกำหนดเวลาตามที่ได้รับมอบหมาย

1.4 อัตราการมาเรียนรายวันของนักเรียน พบว่า นักเรียนมาสาย หรือขาดเรียนลดลง ผู้ปกครองกระตุ้นให้นักเรียนมาเรียนได้มากขึ้น เนื่องจากการที่ทางโรงเรียนจัดอาหารเข้าให้ช่วยลดภาระของผู้ปกครองได้เป็นอย่างมาก

2. ครูประจำชั้น ได้ให้ข้อมูลพฤติกรรมมาเรียนของนักเรียนหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ดังนี้

2.1 การมาโรงเรียนก่อนเวลาที่โรงเรียนกำหนด พบว่า นักเรียนปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การมาสายลดน้อยลง และสถิติการมาสายก็จะลดลง เข้าชั้นเรียนได้ทันเวลาผู้ปกครองให้ความร่วมมือ ในการสนับสนุนให้เด็กมาโรงเรียนแต่เช้าเพื่อรับประทานอาหารเช้าที่โรงเรียน

2.2 การร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียน พบว่า นักเรียนมีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรม และเอาใจใส่ต่อการเรียนมากขึ้น โดยดูจากพฤติกรรมการเรียน การส่งงานตรงตาม กำหนดเวลา นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมหน้าเสาธงเพิ่มขึ้น นักเรียนที่มาสายบ่อยครั้งก็ปรับเปลี่ยน พฤติกรรมมาโรงเรียนทันเวลา

2.3 สมาธิในการเรียน พบว่า นักเรียนในห้องเรียนปฏิบัติตาม ข้อตกลง ตั้งใจเรียน ช่วยเหลือซึ่งกันและกันมากขึ้น มีสมาธิในการเรียน อารมณ์ดี สนใจสิ่งที่เรียนในชั่วโมง มีน้ำใจรู้จัก เสียสละ การส่งงาน ส่งการบ้านตรงเวลา และมีผลการเรียนดีขึ้น ไม่มีอาการปวดท้องระหว่างการ เรียน มีความร่าเริง มีความตั้งใจเรียนไม่หงุดหงิดใส่เพื่อน หงุดหงิดน้อยลง

2.4 อัตราการมาเรียนรายวัน พบว่า นักเรียนมาเรียนในแต่ละวันมากขึ้น ความถี่ในการมา เรียนของนักเรียนเพิ่มขึ้น นักเรียนที่ชอบขาดเรียนก็จะมาเรียนมากขึ้น อัตราการมาโรงเรียนสายลดลง

3. ผู้ปกครองนักเรียน ได้ให้ข้อมูลพฤติกรรมนักเรียนของนักเรียนหลังการดำเนินงานตาม แนวทางการจัดอาหารเช้า เพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ดังนี้

3.1 การมาโรงเรียนก่อนเวลาที่โรงเรียนกำหนด พบว่า นักเรียนตื่นเช้าและเร่งรีบจะมา โรงเรียนเร็วขึ้นและก่อนเวลา จะไม่มาโรงเรียนสายเพราะรีบมารับประทานอาหารเช้าที่โรงเรียน พฤติกรรมการมาสายลดน้อยลง โดยไม่ต้องให้ตักเตือนให้มาโรงเรียน

3.2 การร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียน พบว่า นักเรียนมีความกระตือรือร้นเข้าร่วม กิจกรรม และอยากทำกิจกรรมที่โรงเรียนจัดให้มากขึ้น ดูนักเรียนสดชื่นมากขึ้น เอาใจใส่ต่อการเรียน มากขึ้น นักเรียนมาทันในการเข้าร่วมกิจกรรมหน้าเสาธงเพิ่มขึ้น นักเรียนขยันทำการบ้าน ตั้งใจทำงาน เพื่อจะเอามาส่งให้กับครูให้ตรงเวลา

3.3 สมาธิในการเรียน พบว่า เด็กมาเล่าว่า ตอบคำถามที่ครูถามได้ เรียนสนุก กับครู มี สมาธิในการเรียน ตั้งใจเรียนเพิ่มขึ้นไม่มีอาการปวดท้องระหว่างการเรียน ไม่หงุดหงิดใส่เพื่อน นักเรียนส่งงาน ส่งการบ้านตรงเวลา และมีผลการเรียนดีขึ้น กลับมารับทำการบ้านโดยไม่ต้องตักเตือน

3.4 อัตราการมาเรียนรายวันของนักเรียน พบว่า นักเรียนมาสายลดลง การมาเรียนของ นักเรียนเพิ่มขึ้นมาโรงเรียนสายน้อยลง เปลี่ยนนิสัยมาเรียนแต่เช้ามากขึ้น ทำให้สถิติจำนวนการมา เรียนแต่ละวัน แต่ละสัปดาห์ แต่ละเดือนเพิ่มขึ้น นักเรียนไม่ค่อยขาดเรียน

อภิปรายผล

1. ผลจากการศึกษาประเด็นสภาพปัญหาที่ทำให้นักเรียนเกิดภาวะทุพโภชนาการจากการศึกษาเอกสารและทบทวนวรรณกรรม ผลจากการสัมภาษณ์ผู้ปกครองนักเรียน ผู้บริหารสถานศึกษา และครูประจำชั้น และผลการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน ประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

1.สภาพปัญหาภาวะทุพโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน ประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

1.1 สภาพปัญหาภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

จากการศึกษาประเด็นสภาพปัญหาที่ทำให้นักเรียนเกิดภาวะทุพโภชนาการจากการศึกษาเอกสารและทบทวนวรรณกรรม จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) ประกอบด้วย ผู้บริหารสถานศึกษา ครูประจำชั้น และผู้ปกครองนักเรียน สามารถสรุปปัญหาที่ทำให้เกิดภาวะทุพโภชนาการในเด็กวัยเรียน เป็น 3 ด้าน ได้แก่

ปัจจัยด้านมนุษย์ (Host Factor) สภาพร่างกายของเด็ก นักเรียนไม่สบายบ่อย รับประทานข้าวไม่ได้ น้ำหนักลด สุขภาพไม่ดี นักเรียนเบื่ออาหาร “พยายามให้กิน แต่ไม่กิน” อย่างน้อยก็ให้กินสักนิด เดี่ยวจะปวดท้อง เปลี่ยนเมนูไปเรื่อย ๆ เลยให้ดื่มนมแทน ถ้าไม่ทานนมก็อาจจะปวดท้องได้ นิสัยการรับประทานอาหารของเด็ก กินอาหารไม่มีประโยชน์ เด็กผอม เตี้ย ผอมเตี้ยส่วนมากจะไม่ได้ทานอาหารเข้ามาโรงเรียน เด็กผอมชอบกินของแห้ง ๆ ชอบกินลูกชิ้น ไก่ทอด ไส้กรอกทอด กินคุกกี้ ช็อกโกแลต ไอศกรีม โรตีสี ข้าวต้ม โอวัลติน ไมโล นมทุกชนิด นมเปรี้ยว นมจืด ลูกไม่อ้วนแต่เตี้ย ไม่ชอบดื่มนม ชอบดื่มน้ำหวานตามร้าน ลูกไม่กินผัก ไม่กินผลไม้เลย และเลือกรับประทาน เด็กจะทานน้อย ไม่ค่อยเติมอาหาร และไม่ทานผักเลือกรับประทานอาหารที่ชอบ ที่ไม่ชอบจะเขี่ยทิ้ง เช่น ผักจะเขี่ยผักออก บางคนเมนูกุ้งทะเลจะไม่ชอบทาน จะชอบทานไก่ รับประทานอาหารค่อนข้างยาก บางคนชอบทานขนมจุจิก ชอบรับประทานอาหารที่มีผงชูรส มาม่า ลูกชิ้น “เด็กมาหากินเอาเองแถวบริเวณหน้าโรงเรียน ไม่คุ้นชินกับการทานข้าวเช้า ไม่ชินในการเอาอะไรลงท้อง นักเรียนบางคนยากจน ไม่มีอาหารมารับประทาน ความไม่พร้อมของผู้ปกครอง ผู้ปกครองไม่มีเวลาทำอาหารเตรียมอาหารให้ลูก ไม่มีเวลาเพราะต้องทำงาน “ทำงานทั้งบ้านไม่มีเวลาดูแลเด็ก” ผู้ปกครองจะให้เงินมาโรงเรียนแค่ 5 บาท ให้นักเรียนมาเลือกรับประทานอาหารเอง ผู้ปกครองไม่มีความรู้มากพอว่าควรจะให้อะไรกับลูก จะซื้อของที่เด็กชอบทานให้อิ่มท้อง พฤติกรรมของเด็กจะตื่นสาย ตื่นมากก็ต้องรีบไปโรงเรียน ไม่มีเวลารับประทานอาหารเช้า รับประทานอาหารเช้าไม่ทัน โรงเรียนบางโรงเรียนเช้าแถวเร็ว บางส่วนมาก่อน 7 โมงมาพร้อมผู้ปกครองไปทำงานทำให้นักเรียนบางคนไม่สามารถรับประทานอาหารได้ทันเวลา ลักษณะทางพันธุกรรมทำให้เด็กตัวเล็ก

ปัจจัยด้านอาหาร (Food Factor) คุณภาพอาหารเข้าที่มีสารอาหารไม่ครบถ้วน รับประทานอาหารเช้าไม่ครบ 5 หมู่ นักเรียนรับประทานอาหารเช้าที่ไม่มีประโยชน์ เช่น น้ำหวานสีต่าง ๆ ลูกชิ้น ไส้กรอก ไก่ชุบแป้งทอด ลูกชิ้นชุบแป้งทอด ไส้กรอกสีแสดที่วางขายหน้าร้าน อาหารจานเดียว เช่น ข้าวหมกไก่ ข้าวเหนียวไก่ทอด ขนมปัง ข้าวยา น้ำบูดูอาหารพื้นเมือง ข้าวมันไก่ ซาลาเปา ขนมขบเคี้ยว ขนมซอง ขนมกรุบกรอบ ขนมห่อที่เป็นชองนำมาทานที่โรงเรียน ซึ่งไม่มีสารอาหารครบถ้วน อาหารเข้าของเด็กบางคนก็ซื้อจะกิน ในราคา 5 บาท 10 บาท จะมีปริมาณที่น้อยไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม (Environmental factor) เด็กไม่ได้รับประทานอาหารเข้าส่วนใหญ่ครอบครัวมีฐานะยากจน มีลูกหลายคน ผู้ปกครองไม่ได้ดูแลอย่างใกล้ชิด ต้องอาศัยอยู่กับปู่ย่า ตายาย เป็นผู้สูงวัยซึ่งไม่ให้ความสำคัญของอาหารเข้า และไม่สามารถจัดหาอาหารเข้าได้ ครอบครัวมีปัญหา ครอบครัวไม่สมบูรณ์ พ่อแม่แยกทางหย่าร้าง บางคนไม่ได้เงินมาโรงเรียน บางคนพ่อแม่ไม่ได้ทำอาหารเข้า สุขภาพผู้ปกครองไม่แข็งแรง แม่ทำงานคนเดียว พ่อทำงานคนเดียว ผู้ปกครองส่วนใหญ่ไปทำงานแต่เช้า เช่น ไปกรีดยาง ส่วนอาชีพประมง ก็ต้องออกทะเลแต่เช้า เตรียมอาหารให้ไม่ทัน ไม่มีเวลาจัดอาหารให้ลูก ฐานะการเงินไม่ดีมีปัญหาเงินเป็นเรื่องใหญ่ ราคาสินค้าขึ้นไม่เพียงพอต่อการใช้จ่าย มีปัญหาในเรื่องของค่าใช้จ่าย

จากปัจจัยทั้ง 3 ด้าน ที่ได้กล่าวไว้ข้างต้นชี้ให้เห็นถึงปัญหา สาเหตุที่นักเรียนไม่ได้รับประทานอาหารเช้าสอดคล้องกับแนวคิดของ สำนักงานกองทุนสนับสนุน การสร้างเสริมสุขภาพ (2560) ได้กล่าวถึง พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าไว้ว่าการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจและสังคมของ ประเทศไทยอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้วิถีการดำเนินชีวิตของพฤติกรรมการบริโภคอาหารของปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไปด้วย โดยเฉพาะการบริโภคอาหารเข้าซึ่งเป็นมื้อที่สำคัญที่สุด เพราะเป็นจุดเริ่มต้นของการทำกิจกรรมต่างๆ เมื่อตื่นนอนในตอนเช้าระดับน้ำตาลในเลือดจะต่ำ ทำให้ไม่มีพลังงานไปเลี้ยงสมอง ทำให้มีอาการที่หงุดหงิด เครียด อ่อนเพลีย ไม่มีสมาธิ ส่งผลต่อการเรียนรู้และในด้านความจำ สอดรับกับแนวคิด ของ Pivik et al.(2012) ที่กล่าวว่า การอดอาหารมื้อเช้าจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ อาจส่งผลให้มือต่อไป บริโภคอาหารเพิ่มมากขึ้นและระบบการเผาผลาญจะลดลงร้อยละ 10 นำไปสู่การเกิดโรคอ้วนได้ และเกิดภาวะดื้อต่ออินซูลิน การอดอาหารเข้าจะทำให้ร่างกายไม่สดชื่น ไม่กระปรี้กระเปร่า หลงลืม ความจำไม่ดี ไม่มีสมาธิ เสี่ยงต่อการเป็นโรคอัลไซเมอร์ ด้วยเหตุผลดังที่กล่าวข้างต้นปัจจัยด้านมนุษย์ (Host Factor) จึงเป็นสภาพปัญหาที่ทำให้นักเรียนเกิดภาวะทุพโภชนาการ สอดคล้องกับแนวคิด ของ พิษณุ อุดมตะเวทิน (2547) ได้อธิบายว่าสาเหตุปัจจัยใหญ่ ๆ 3 ประการ ที่ทำให้เด็กในวัยเรียนมีภาวะทุพโภชนาการ คือปัจจัยด้านมนุษย์ ปัจจัยด้านอาหาร และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม โดยสภาพปกติแล้วสาเหตุปัจจัยทั้ง 3 จะอยู่ในภาวะสมดุลกันทำให้ร่างกายคนเรามีสุขภาพอนามัยที่ดี สมบูรณ์ คือ ไม่มีการขาดสารอาหาร หรือการได้รับสารอาหารเกินความต้องการ แต่เมื่อใดก็ตามที่มีการเปลี่ยนแปลงของปัจจัยเหล่านี้ปัจจัยหนึ่ง หรือร่วมกัน ทำให้เสียสมดุลไปก็จะเกิดภาวะทุพโภชนาการขึ้นได้ โดยทั่วไปแล้วสาเหตุที่เป็นปัจจัยดังกล่าว มักไม่ใช่เกิดมาจากสาเหตุหรือปัจจัยเพียงปัจจัยเดียวให้เกิดภาวะทุพโภชนาการ สอดคล้องกับแนวคิดของ ญัฐินี ชั่วชมเกต ,พรรณรัตน์ แสงเพิ่ม และทัศนีย์ ประสภิตติคุณ (2558 :16) ได้ศึกษาวิจัย ปัจจัยด้านผู้ปกครองที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดนราธิวาส การที่เด็กและวัยรุ่นจะบริโภคอาหารเข้าทุกวันอย่างสม่ำเสมออาจขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ เช่น ทัศนคติ ความรู้ การรับรู้อุปสรรคเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร นอกจากนี้Pearson, Biddle, Stuart & Gorely (2009) ได้ระบุว่าปัจจัยทางด้านครอบครัวหรือผู้ปกครองเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพล ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กและวัยรุ่นอย่างมาก อาจเนื่องมาจาก พฤติกรรมการบริโภคอาหารเริ่มต้นมาจากครอบครัว และครอบครัวยังเป็นผู้ที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้และพัฒนานิสัยการบริโภคอาหารของเด็ก โดยผ่านทางกลไกต่างๆ เช่น การเป็นแบบอย่าง การสนับสนุนทางสังคม

นอกจากนี้ Story, Neumark-Sztainer, & French (2002) ได้อธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับอิทธิพลของปัจจัยที่ทำให้เด็กเกิดภาวะทุพโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารมี 2 กลุ่มใหญ่ คือ ปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยสิ่งแวดล้อม โดยพบว่า ปัจจัยภายในบุคคล เช่น ทัศนคติ

ความรู้ การรับรู้อุปสรรค ปัจจัยสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เช่น โรงเรียน ร้านสะดวกซื้อ ร้านอาหาร เป็นต้น ปัจจัยทางสังคม เช่น สื่อโฆษณา สังคมและ วัฒนธรรม และปัจจัยระหว่างบุคคล เช่น ครอบครัว เพื่อน ผู้ใกล้ชิด มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น โดย Story et.al (2002) ให้เห็นว่า ครอบครัวเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นอย่างมาก สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Hallstrom, et al. (2011) ที่ศึกษานิัยการบริโภคอาหารเข้าและปัจจัยส่วนบุคคลกับปัจจัยด้าน ครอบครัวที่มีอิทธิพลต่อการเลือกบริโภคอาหารเข้าของเด็กวัยรุ่นในยุโรป อายุ 13-17 ปี พบว่า พฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสม ของครอบครัว โครงสร้างของครอบครัว การสนับสนุนจากครอบครัว และการศึกษาของมารดามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการ บริโภคอาหารเข้า ในเด็กวัยรุ่น เด็กวัยเรียนตอนปลาย เป็นวัยที่ก้าวสู่การเรียนรู้ ต้องการการแสดงออกอย่างอิสระ ความเป็นตัวของตัวเอง และมีสังคมภายนอกที่เข้ามามีบทบาทต่อการดำเนินชีวิตมากขึ้น แต่ยังคงต้องการความช่วยเหลือ สนับสนุน และพึ่งพาจากครอบครัวอยู่ รวมไปถึงการจัดเตรียมอาหารสำหรับเด็กวัยนี้ยังคงเป็นหน้าที่ของผู้ดูแล หรือครอบครัว ทั้งนี้ลักษณะครอบครัวในพื้นที่จังหวัดนราธิวาส โดยทั่วไปมักเป็นครอบครัวขยาย มีสมาชิกอยู่ร่วมกันหลายคน มีบิดา มารดา เป็นศูนย์กลางของครอบครัว มีหน้าที่ในการหาเลี้ยงครอบครัว และดูแลเด็ก รวมไปถึงการจัดหาอาหารให้เด็กบริโภค การใช้ชีวิตในวิถีของชาวนราธิวาส มีลักษณะเรียบง่าย ไม่ฟุ้งเฟ้อ นิยมบริโภคอาหารที่ปรุงขึ้นเองหรือปรุงในท้องถิ่นด้วยวิธีง่าย

อย่างไรก็ตามเมื่อศึกษา ระดับการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนในจังหวัดปัตตานี พบว่า ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลางทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า วิธีการดำเนินชีวิตของพฤติกรรมการบริโภคอาหารของปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไป การประกอบอาชีพของผู้ปกครอง ไม่มีเวลาในการจัดเตรียมอาหารเข้าให้กับลูก จึงแก้ปัญหาโดยการให้เงินกับลูกมาหาซื้ออาหารเข้าด้วยตนเอง ซึ่งนักเรียนบางคนไม่ได้เห็นความสำคัญ หรือเห็นความจำเป็นของอาหารเข้าว่าเป็นมือที่สำคัญที่สุดต่อการทำกิจกรรมต่างๆ ทำให้นักเรียนอ่อนเพลีย ไม่มีสมาธิ ส่งผลต่อการเรียนรู้และในด้านความจำ ทำให้ไม่มีความพร้อมในการเรียน ประสิทธิภาพการเรียนรู้เนื่องจากนักเรียนไม่ได้รับอาหารที่ครบถ้วนและปลอดภัยซึ่งสอดคล้องกับ ประไพพิศ สิงห์สม และคณะ (2560) ; ลัดดา เหมาะสุวรรณ (2555) World Health Organization : WHO (2015 : ออนไลน์) กรมอนามัย (2562) และ ฝ่ายโภชนาการ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล (2561) กล่าวว่า เด็กที่มีอายุ 6 -12 ปี จะเจริญเติบโตและมีพัฒนาการทางร่างกายและจิตใจ รวมทั้งการเรียนรู้อันเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะนำไปสู่ชีวิตที่มีคุณภาพในอนาคต ดังนั้นอาหารจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพราะถ้าเด็กในวัยนี้ ได้รับอาหารไม่เพียงพอหรือไม่เหมาะสม จะส่งผลให้ร่างกายแคระแกร็น สติปัญญาทึบ ไม่มีความพร้อมในการเรียน ประสิทธิภาพการเรียนรู้และการทำงานต่ำ สอดคล้องกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ : สสส. (2562 : ออนไลน์) ; Pender (1987 : ออนไลน์) ; ชะนวนทอง ธนสุกาญจน์ (2560) สอดคล้องกับวาริณี เอี่ยมสวัสดิกุล (2561) ; นัฐพล ปันสกุล (2564 : ออนไลน์) ที่ได้กล่าวว่าจะต้องให้ความสำคัญกับการสร้างเสริมสุขภาพในสถานศึกษา เพราะเด็กวัยเรียนและเยาวชนใช้เวลาอยู่ในสถานศึกษาถึง “หนึ่งในสาม” ของเวลาในแต่ละวัน ภาวะสุขภาพของเด็กวัยเรียนและเยาวชนจะเป็นพื้นฐานของภาวะสุขภาพตลอดชีวิตที่มีอยู่ ทั้งยังเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา จิตวิญญาณในลักษณะเจริญเติบโตขึ้น สามารถพัฒนาตนเองให้มีความสมบูรณ์เต็มตามศักยภาพได้ แต่ปัจจุบันสังคมเปลี่ยนเข้าสู่สังคมดิจิทัล ส่งผลให้รูปแบบการดำเนินชีวิตของเด็กและเยาวชนเปลี่ยนไปอย่างมาก ประกอบกับ

สิ่งแวดล้อมมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่จะก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพมากขึ้น จึงต้องพัฒนาพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพเด็กและเยาวชนในสถานศึกษาให้ยั่งยืนจนเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิต ทั้งนี้ เพื่อส่งเสริมให้ภาวะสุขภาพของเด็กและเยาวชนอยู่ในระดับสูงสุดตามศักยภาพ สอดคล้องกับ World Health Organization : WHO (2016 : ออนไลน์) ที่ได้กล่าวถึง การพัฒนาสุขภาพเด็กเป็นกลยุทธ์สำคัญในการป้องกันปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพของเด็กและเยาวชน ต้องประสานให้องค์การด้านการศึกษาเข้ามามีส่วนร่วมในการเปลี่ยนแปลงปัจจัยด้านการศึกษา สังคม เศรษฐกิจและการเมืองที่มีผลกระทบต่อปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพ สอดคล้องกับ ปิยะกุล สิทธิรัตน์ ณ นครพนม และอริชาติ มานะสารวุฒิ (2559) ได้สรุปถึงผลกระทบต่อสุขภาพจากการไม่รับประทานอาหารเช้า ว่า การงดอาหารเช้าในเด็กวัยเรียนทำให้ ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ โดยพบว่าในช่วงสายเด็กจะรู้สึก หิว กระสับกระส่าย ไม่มีสมาธิในการเรียน ขาดความ ฉับไวในการคิดคำนวณหรือแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า เกิด ความผิดพลาดได้เพิ่มขึ้น และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจะ ต่ำกว่าเด็กที่รับประทานอาหารเช้า และยังได้กล่าวเพิ่มเติมว่าการรับประทานมื้อเช้าไม่เพียงพอจะ ทำให้ร่างกายได้รับพลังงานไม่พอที่จะใช้ในการดำเนิน กิจกรรมระหว่างวัน โดยส่งผลกระทบต่อทั้งร่างกาย และจิตใจ ส่วนPearson, Biddle, Stuart & Gorely, (2009) ได้อธิบายเพิ่มเติมว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารเริ่มต้นมาจากครอบครัว และครอบครัวยังเป็นผู้ที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้และพัฒนานิสัยการบริโภค อาหารของเด็ก โดยผ่านทางกลไกต่างๆ เช่น การเป็นแบบอย่าง การสนับสนุนทางสังคม

1.2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

จากการศึกษาระดับการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี (n=528) โดยภาพรวมอยู่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายชื่อ พบว่า นักเรียนได้นอนพักผ่อนเพียงพอวันละ 6-8 ชั่วโมง มีค่าเฉลี่ยสูงสุด อยู่ในระดับดี และนักเรียนรับประทานอาหารเช้าประเภทไข่ เช่น ไข่ดาว ไข่เจียว ไข่พะโล้ ไข่ต้ม ไข่ลูกเขย ไข่ทรงเครื่อง ไข่เค็ม ค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ส่วน นักเรียนรับประทานอาหารเช้าประเภทผักและผลไม้ มีค่าเฉลี่ยน้อยสุด อยู่ในระดับปรับปรุง อาหารที่นักเรียนชอบรับประทานมาก คือ ไก่ทอด ลูกชิ้น ทอดมัน ไส้กรอก มันฝรั่งทอด ขนมปัง เค้ก น้ำหวาน ไม้เลหรือไอวัลติน ลูกอม นักเรียนจะชอบปรุงรสอาหารด้วยน้ำตาล เกลือ ชอบรับประทานขนมปัง กึ่งสำเร็จรูป อาหารจานเดียวเลือกซื้ออาหารง่ายๆ ที่วางจำหน่ายตามร้านค้า พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี สอดคล้องกับแนวคิด ของ สุพรรณิ ไชยอำพร และ วิไลลักษณ์ รุ่งเมืองทอง (2557) ได้กล่าวถึง พฤติกรรมการบริโภคอาหารไว้ว่า การเปลี่ยนแปลงทางสังคม และวัฒนธรรมในปัจจุบัน เป็นสิ่งสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งพฤติกรรมการบริโภคอาหารของมนุษย์ยุคปัจจุบันที่มีความสะดวกสบายมากขึ้น ซึ่งนักเรียนจะเลือกซื้ออาหารจากร้านค้าในหมู่บ้าน หรือใกล้โรงเรียน สอดรับกับแนวคิดของ ฝ่ายโภชนาการ คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล (2561 : ออนไลน์) ได้กล่าวถึง อาหารที่ไม่เหมาะสมสำหรับเด็กได้แก่ อาหารรสจัด น้ำอัดลม ขนมกรุบกรอบ อาหารพวกนี้จะทำให้เด็กอ้วนและไม่บริโภคอาหารมื้อหลัก ทำให้เด็กได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายน้อยสอดคล้องกับมูลนิธิหมอชาวบ้าน (2558 : 88) ที่กล่าวถึงอาหารที่ไม่มีประโยชน์และ หรือให้โทษกับร่างกาย เป็นอาหารที่เด็กๆ ควรหลีกเลี่ยง เพราะหากกินเป็นประจำจะเสี่ยงต่อการเกิดเบาหวาน ความดัน โลหิตสูง โรคไต โรคหัวใจและหลอดเลือด และอาจถึงขั้นตาบอด เป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต ในวัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุ ประเภทอาหารที่ทำลายสุขภาพเด็กได้แก่ ขนมขบเคี้ยวที่ขายในท้องตลาด ส่วนใหญ่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ แต่อุดมไปด้วยแป้ง น้ำตาล ไขมัน เกลือ และบางชนิดยังมีสารตะกั่ว อาหารรสหวานจัด การกินอาหารรสหวานจัด เช่น

ขนมเค้ก ลูกอม เยลลี่ น้ำอัดลม น้ำหวาน น้ำปั่น กาแฟเย็น ชาเขียวเย็น เป็นต้น หรือการเติมน้ำตาล ในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว ทำให้ได้รับพลังงานเพิ่มขึ้น เป็นผลให้เกิดภาวะอ้วนได้ง่ายในเด็กที่ขาดอาหาร เมื่อได้รับอาหารรสหวานจัดจะทำให้เบื่ออาหาร กินอาหารมื้อหลักได้น้อยลง ส่งผลให้เด็กยิ่งขาดอาหารมากขึ้น นอกจากนี้ อาหารที่หวานจัดยังทำให้ฟันผุและมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน ด้วย อาหารรสเค็มจัด เช่น การเติมเครื่องปรุงรสเค็มในอาหารที่ปรุงสุก อาหารที่มีไขมันสูง เช่น อาหารทอดน้ำมันท่วม เช่น ลูกชิ้นทอด มันฝรั่งทอด ขนมเบเกอรี่ เช่น โดนัท คุกกี้ เค้ก แต่อย่างไรก็ตามยังมีนักเรียนบางส่วนที่ชอบรับประทานอาหารประเภท ไข่ ซึ่งสอดคล้องกับ แนวทางที่ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2563) กล่าวว่า นักเรียน ควรรับประทานไข่สัปดาห์ละ 3 - 7 วัน ไข่ เป็นโปรตีนคุณภาพดี ให้วิตามินและแร่ธาตุที่สำคัญหลายชนิด เช่น วิตามินเอ วิตามินบี และเลซิทิน (Lecithin) ซึ่งช่วยในการทำงานของระบบประสาทและสมอง ทำให้มีความจำ และความสามารถในการเรียนรู้ที่ดี ควรบริโภคไข่วันละ 1 ฟอง

2. ผลการศึกษาและพัฒนาแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

แนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษา

ในจังหวัดปัตตานี มีส่วนประกอบของแนวทางที่สำคัญ 4 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ชื่อแนวทางแตกต่างกันตามบริบทของสถานศึกษา ส่วนที่ 2 องค์ประกอบของแนวทางหรือหลักการของแนวทาง โรงเรียนใช้การมีส่วนร่วมจากทุกภาคส่วน สร้างองค์กรแห่งการเรียนรู้ เพื่อเสริมสร้างให้ผู้เรียนมีภาวะโภชนาการที่ดี ผสาน กับแนวคิดทฤษฎีระบบ(Theory System) ที่ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่าง ปัจจัยนำเข้า กระบวนการดำเนินงาน และ ผลผลิต ผลลัพธ์บูรณาการกับองค์ประกอบหรือหลักการในการทำงานที่คล้ายคลึงกัน เช่น T : (Team work) สร้างทีมงานที่มีคุณภาพ K : (Knowledge) Understanding การสร้างความเข้าใจ ส่งเสริมความรู้เพื่อจัดการอาหารเข้า ให้ความรู้ประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับความสำคัญของอาหารเข้า C : (Collaboration) ประสานความร่วมมือ ผู้ปกครองให้ความร่วมมือในการดูแลการรับประทานอาหารเข้าของนักเรียน H:Happy การสร้างความสุข โดยการจัดกิจกรรมให้ความรู้แก่นักเรียนและผู้ปกครองเกี่ยวกับประโยชน์ของอาหารมื้อเช้า กิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับการจัดทำอาหาร เพื่อให้ นักเรียนและผู้ปกครองมีความรู้ เกิดทัศนคติที่ดี มีความพึงพอใจ ส่งผลให้นักเรียนรักการมาเรียน ไม่ขาดเรียน A: Activity การจัดกิจกรรม ที่หลากหลายส่งเสริมกิจกรรมเสริมสมรรถนะทางกาย เพื่อเสริมสร้างพัฒนาการของนักเรียนให้มีร่างกายที่แข็งแรง สุขภาพกายที่ดี R:Relationship การสร้างความสัมพันธ์เพื่อขอความร่วมมือต่างๆ กับหน่วยงาน เช่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล องค์การบริหารส่วนตำบล พัฒนาชุมชน กลุ่มแม่บ้าน ร้านค้าชุมชน A: Action การติดตาม ปรับปรุง แก้ไข A : Accountability หลักความรับผิดชอบและตรวจสอบได้ โดยการติดตามผลการดำเนินงาน การรับประทานอาหารมื้อเช้าของนักเรียนแต่ละวัน และรายงานผล T – Think ร่วมคิดร่วมทำ ในการแก้ไขปัญหาที่นักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการ J - Join ร่วมกันลงมือปฏิบัติ จนประสบความสำเร็จ สามารถแก้ไขปัญหาที่นักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการ โดยจัดอาหารเข้าให้กับนักเรียน มีการวิเคราะห์สารอาหารที่จัดให้นักเรียนว่ามีคุณค่าทางอาหารครบตามหลัก 5 หมู่หรือไม่ เพื่อให้สามารถจัดให้นักเรียนอย่างครบถ้วน R – Responsibility ร่วมกันรับผิดชอบ ร่วมกันประเมินและร่วมกันแก้ไขปรับปรุงให้โครงการดำเนินต่อไปอย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถแก้ไขปัญหาที่นักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการได้ P – Proud ร่วมภาคภูมิใจเมื่อผลการ

ดำเนินการสำเร็จตามเป้าหมาย นักเรียนมีภาวะทุพโภชนาการลดลง M : Mentor การให้คำปรึกษา เรื่องโภชนาการให้กับนักเรียนและผู้ปกครอง A : Achievement ความสำเร็จที่เกิดจากการส่งเสริมให้นักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการมีอัตราการลดลง K : Knowledge การเสริมสร้างองค์ความรู้ให้กับนักเรียนให้ได้รับความรู้และเห็นความสำคัญของการมีโภชนาการที่ดีผ่านกิจกรรมต่างๆ ที่โรงเรียนจัดขึ้น O : Organization องค์กรที่มุ่งเน้นการบริหารจัดการที่เป็นระบบ และส่งเสริมการมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาภาวะทุพโภชนาการกับชุมชนและหน่วยงานอื่น หรือ O: Objective บรรลุตามวัตถุประสงค์ ผลของการจัดการอาหารเข้าให้กับนักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ของโครงการ คือการลดจำนวนนักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการให้ลดลงเพื่อการพัฒนาคุณภาพของนักเรียนให้มีสุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์ สมวัย H: History Information ประวัติข้อมูลทุพโภชนาการ การศึกษาข้อมูลการรับประทานอาหารเข้า ข้อมูลนักเรียน ข้อมูลสถานศึกษา ข้อมูลการดำเนินการของโรงเรียน การปฏิบัติของผู้ปกครองในการส่งเสริมให้นักเรียนได้รับประทานอาหารเข้า เพื่อเป็นการวิเคราะห์ข้อมูลในการดำเนินการต่อไป ส่วนที่ 3 ขั้นตอนวิธีดำเนินงาน โรงเรียนทุกโรงเรียนนำกระบวนการ PDCA มาปรับประยุกต์ใช้เป็นขั้นตอนการดำเนินการ ได้แก่ ขั้นตอนเตรียมการ (Plan : P) มีกิจกรรมที่ดำเนินการ เช่นการประชุมร่วมกันระหว่าง ผู้บริหารสถานศึกษา ครู ผู้รับผิดชอบ ผู้ปกครองนักเรียนถึงความเป็นมาของโครงการ แนวทางในการดำเนินการจัดอาหารเข้า การประชุมวิเคราะห์ปัญหาปัจจัยที่มีต่อภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนด้วยความร่วมมือของทำงาน และภาคีเครือข่าย ร่วมกันกำหนดและประกาศนโยบายการดำเนินงาน จุดประสงค์ เป้าหมาย กำหนดมาตรการโรงเรียนและกำหนดบทบาทหน้าที่และมอบหมายภารกิจที่ชัดเจน มีการสร้างความรู้ความเข้าใจ เตรียมนักเรียนโดยสร้างเสริมเจตคติที่ดี รวมถึงการเตรียมทรัพยากรในการดำเนินงาน คัดกรองภาวะโภชนาการเด็กนักเรียน (ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง คัดกรอง Obesity sign) ขั้นตอนดำเนินการ (Do : D) จัดกิจกรรมการดำเนินงานตามโครงการ เช่น การจัดอาหารเข้าที่มีคุณภาพ การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ การอบรมแกนนำนักเรียน (Smart kid Leader) การผสมผสานความร่วมมือกับผู้ปกครองนักเรียนในการช่วยกันดูแลการจัดอาหารเข้า ให้ความรู้แก่ผู้ปกครองนักเรียนเรื่องภาวะโภชนาการในเด็กโดยอาศัยกิจกรรมต่างๆ ของโรงเรียน เช่น กิจกรรมหน้าเสาธง กิจกรรมลดเวลาเรียน และสร้างความตระหนักในการส่งเสริมให้บุตรหลานเลือกบริโภคอาหารที่ดีและมีประโยชน์ ขั้นตอนตรวจสอบและกำกับติดตาม (Check : C) ตรวจสอบผลการดำเนินงานเป็นขั้นตอนการตรวจสอบประเมินผลการดำเนินงานตามกิจกรรมต่าง ๆ โรงเรียนดำเนินการประเมินผลในระหว่างดำเนินการ โดยมีการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงของนักเรียน เพื่อดูพัฒนาการของนักเรียน และนำข้อมูลไปปรับปรุงทำให้งานมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ผู้รับผิดชอบโครงการฯ นิเทศติดตามการดำเนินงาน โดยให้ความสำคัญกับการดำเนินกิจกรรมในแต่ละกิจกรรม และ ขั้นตอนปรับปรุงแก้ไข (A : Act) ประเมินผลการดำเนินงาน สรุปผลการดำเนินงาน จัดทำรายงานโครงการแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนระดับศึกษาในจังหวัดปัตตานี นำเสนอผู้บริหารสถานศึกษา ถอดบทเรียนและทำการปรับปรุงแก้ไข พัฒนาการดำเนินงานตามโครงการให้มี ประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น และเกิดผลยั่งยืน ประชาสัมพันธ์การดำเนินงานของโครงการให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทราบ และปรับปรุงและการพัฒนาผลการดำเนินงาน ด้วยการส่งเสริมกระบวนการนิเทศ กำกับ ติดตาม หรือใช้เทคโนโลยีเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติงาน ช่วยติดตามการดำเนินงานเพื่อสร้างความเข้มแข็งในการปฏิบัติงาน สร้างสุขภาวะ หากนักเรียนยังมีปัญหาทุพโภชนาการก็จะมีการประชุมวางแผนร่วมกันในการแก้ปัญหาเพื่อให้นักเรียนมีน้ำหนัก ส่วนสูงเพิ่มขึ้น

ส่วนที่ 4 ปัจจัยสู่ความสำเร็จ ได้แก่ การสร้างความตระหนัก ความรู้ความเข้าใจให้กับผู้เกี่ยวข้องเกี่ยวกับ ความชัดเจนของนโยบายหรือแนวทางการบริหารจัดการอาหารเช้าให้กับนักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการได้รับประทานอาหารมื้อเช้าที่มีคุณค่าทางสารอาหาร มีความปลอดภัยและมีน้ำดื่มที่สะอาด มีคุณภาพถูกต้องตามหลักโภชนาการทุกคน รวมทั้งมีความตระหนัก และมีสุขนิสัยที่ดีในการบริโภคอาหาร โดยใช้โรงเรียนเป็นฐานในการขับเคลื่อน ความหลากหลายของกิจกรรมที่ดูแลสุขภาพนักเรียน การกำหนดบทบาท ภาระหน้าที่ผู้รับผิดชอบอย่างชัดเจน ที่ความร่วมมือที่หลากหลายของภาคีเครือข่ายที่เข้มแข็ง การประสานความร่วมมือแบบร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมตัดสินใจ ร่วมแก้ปัญหาและร่วมพัฒนา

ที่เป็นเช่นนี้เนื่องมาจาก การดำเนินการของกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษาที่มีแนวทางที่เป็นระบบ มีการดำเนินการตามขั้นตอนกระบวนการทำงาน ที่ครอบคลุม การวางแผน มีการกำหนดผู้รับผิดชอบตามบทบาทหน้าที่อย่างชัดเจน ขั้นตอนการดำเนินการ มีการประชุมชี้แจงทำความเข้าใจในกระบวนการดำเนินการ มีคู่มือการดำเนินงาน และรวมถึงระบบสารสนเทศที่ทันสมัยในการเข้าถึงข้อมูล มีความชัดเจนในกระบวนการดำเนินการ และมีการบริหารจัดการในการบริหารงบประมาณที่ถูกต้อง ชัดเจน โปร่งใส ตรวจสอบได้ ขึ้นตรวจสอบและกำกับติดตามโดยคณะทำงาน มีการสอบถามถึงสภาพปัญหาการดำเนินการเพื่อปรับปรุงแก้ไขในการดำเนินการตามโครงการต่อไป ส่งผลให้การศึกษาและพัฒนาแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี มีแนวทางการจัดอาหารเช้าของโรงเรียนที่ประสบความสำเร็จหลายแนวทาง เช่น T.K.C:THAKAMCHAM Model, มื้อเช้าอิมท้อง สมองดีดี By THARUA, TJRP Model, PREECHA Model, MAKO Model และHUACHAO Model (หัวเข้าโมเดล) ที่มีการอธิบายรายละเอียดการดำเนินงานตามแนวทาง ครบ 4 ส่วน ตั้งแต่ ชื่อแนวทาง หลักการ องค์ประกอบของแนวทาง วิธีการขั้นตอนการดำเนินการ และปัจจัยสู่ความสำเร็จ เป็นแนวทางที่มีความเหมาะสมกับในการบริหารจัดการ การนำลงสู่การปฏิบัติ และได้ผลลัพธ์ที่สามารถแก้ปัญหาภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนได้เป็นอย่างดี สอดคล้องกับแนวทางการแก้ปัญหาภาวะทุพโภชนาการที่ประสบความสำเร็จ จากโรงเรียนบ้านโคกสว่าง (2564: ออนไลน์); มีการดำเนินการตามโครงการCHOPA & CHIPA Game เป็นนวัตกรรมกิจกรรมทางกาย (Physical Activity: PA) โดยมีการดำเนินการ ขั้นตอนเตรียมการ (P) 1.ประชุมเตรียมความพร้อมคณะทำงานและภาคีเครือข่าย 2.ร่วมกำหนดและประกาศนโยบายการดำเนินงานเด็กวัยเรียนสูงดีสมส่วน 3.กำหนดมาตรการโรงเรียนอ่อนหวาน และกำหนดบทบาทหน้าที่และมอบหมายภารกิจ 4.คัดกรองภาวะโภชนาการเด็กนักเรียน (ซึ่งน้ำหนักวัดส่วนสูง คัดกรอง Obesity sign) ขั้นตอนดำเนินการ (D) 1.ประชุมคณะทำงานเพื่อชี้แจงโครงการฯ และมอบหมายภาระงาน 2.อบรมแกนนำนักเรียน (Smart kid Leader) จำนวน 9 คน 10 วัน 3.กิจกรรมจิงโจ้ยืดตัว จิงโจ้ FUN for FIT ขั้นนิเทศติดตามผล (C) ผู้รับผิดชอบโครงการฯ นิเทศติดตามการดำเนินงาน และคอยอำนวยความสะดวกในการดำเนินกิจกรรม ของผู้เกี่ยวข้องให้เป็นไปตามภาระงานที่โครงการฯ กำหนดขั้นประเมินและรายงานผล (A) ประเมินผลการดำเนินงานนวัตกรรม “โซป้า แอนด์ ซายป้า เกมส์”สรุปผลการดำเนินงานในการ นวัตกรรม “โซป้า แอนด์ ซายป้า เกมส์” จัดทำรายงานโครงการนำเสนอผู้บริหารสถานศึกษา ปัจจัยที่ประสบความสำเร็จ ได้แก่ ทีมงานที่มีคุณภาพ ภาคีเครือข่ายที่เข้มแข็ง การบริหารจัดการแบบมีส่วนร่วม และ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เผยแพร่ผลงานระหว่างเครือข่ายและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง โรงเรียนนิยมราษฎร์วิทยา (2564: ออนไลน์); การจัดทำโครงการเพื่อแก้ไขปัญหาและส่งเสริมภาวะโภชนาการแก่นักเรียนที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ โรงเรียน

นิมมราชวรวิทยา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษากำแพงเพชร เขต 1 โดยใช้รูปแบบกิจกรรม “นิมมราชวรวิทยา 2 ส 2 อ” การดำเนินงานตามแนวทางการบริหารจัดการ กองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวัน ในโรงเรียนนิมมราชวรวิทยาเพื่อลดปัญหาภาวะทุพโภชนาการของนักเรียน

ขั้นวางแผน (Plan) ประชุมวิเคราะห์ปัญหาและปัจจัยที่มีต่อภาวะทุพโภชนาการของนักเรียน กำหนด จุดประสงค์ เป้าหมาย กำหนดแนวทางการดำเนินงาน ระยะเวลา งบประมาณและแต่งตั้ง คณะกรรมการดำเนินงาน **ขั้นดำเนินการ (Do)** ดำเนินการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงด้วย เครื่องชั่ง และเครื่องวัดที่ได้มาตรฐาน คัดกรอง นักเรียนออกเป็นกลุ่ม จัดทำข้อมูลสารสนเทศด้านภาวะทุพโภชนาการของนักเรียน จัดประชุมผู้ปกครองนักเรียน โดยเชิญวิทยากรจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ มาให้ความรู้ แก่ผู้ปกครองนักเรียน ในเรื่องภาวะโภชนาการในเด็กและสร้างความตระหนักในการส่งเสริม ให้บุตรหลานเลือกบริโภคอาหารที่ดีและมีประโยชน์ จัดกิจกรรมแก้ไขปัญหาลดภาวะทุพโภชนาการแก่นักเรียนที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ตามรูปแบบการทำกิจกรรม 2 ส 2 อ3.

ขั้นตรวจสอบ (Check) ตรวจสอบผลการดำเนินงานเป็นขั้นตอนการตรวจสอบ ประเมินผลการดำเนินงานตามกิจกรรมต่าง ๆ รวมทั้งปรับปรุงระหว่างดำเนินงานให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ขั้นปรับปรุงแก้ไข (Act) เป็นการปรับปรุงแก้ไข พัฒนากิจกรรมการดำเนินงานตามโครงการให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น และเกิดผลยั่งยืนพร้อมทั้งประชาสัมพันธ์การดำเนินงานของโครงการให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทราบ นอกจากนี้โรงเรียนสามขาพิทยาคม (2564: ออนไลน์); โรงเรียนบ้านขุนแจ (2564: ออนไลน์); โรงเรียนวัดยาง (2564: ออนไลน์); โรงเรียนวัดเวฬุวนาราม (2564: ออนไลน์) และโรงเรียนบ้านห้วยแม่บอน (2564: ออนไลน์) ได้ดำเนินการตามกระบวนการอย่างเป็นระบบ จึงได้แนวทางในการเสริมสร้างภาวะโภชนาการที่ประสบความสำเร็จของโรงเรียนหรือหน่วยงานที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างภาวะโภชนาการที่มีแนวทาง วิธีการ การดำเนินการอย่างเป็นระบบ ขั้นตอน มาจากแนวทางในการเสริมสร้างภาวะโภชนาการที่ประสบความสำเร็จจากโรงเรียนต่าง ๆ เพื่อลดปัญหาภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนไปใช้ โดยใช้กระบวนการบริหารงานแบบวงจรเดมมิง (PDCA)

3. การเปรียบเทียบภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ก่อนและหลังการพัฒนาตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

การเปรียบเทียบภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานีก่อนและหลังการพัฒนาตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ของนักเรียนประถมศึกษาจากสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 1-3 มีภาวะทุพโภชนาการ ก่อนดำเนินการตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการ ภายใต้โครงการ “น้องอิมท้อง ผู้ปกครองอิมใจ” โดยภาพรวมนักเรียนมีภาวะทุพโภชนาการ (ผอม เตี้ย ผอมและเตี้ย) จำนวน 5,859 คน เมื่อจำแนกตามภาวะทุพโภชนาการ พบว่านักเรียนมีภาวะทุพโภชนาการ เตี้ย จำนวน 2718 คน คิดเป็นร้อยละ 46.39 ผอม จำนวน 2678 คน คิดเป็นร้อยละ 45.17 ผอมและเตี้ย จำนวน 463 คน คิดเป็นร้อยละ 7.90

หลังดำเนินการตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการ พบว่าโดยภาพรวมนักเรียนมีภาวะทุพโภชนาการ (ผอม เตี้ย ผอมและเตี้ย) จำนวน 4,002 คน คิดเป็นร้อยละจำนวน 68.31 เมื่อจำแนกตามภาวะทุพโภชนาการ พบว่านักเรียนมีภาวะทุพโภชนาการ เตี้ย จำนวน 2,052 คน คิดเป็นร้อยละจำนวน 35.02 ผอม จำนวน 1,675 คน คิดเป็นร้อยละจำนวน

28.28 ผอมและเตี้ย จำนวน 293 คน คิดเป็นร้อยละจำนวน 5.00 และเมื่อเปรียบเทียบภาวะทุพโภชนาการ ก่อนและหลังดำเนินงานตามโครงการ พบว่านักเรียนมีภาวะทุพโภชนาการ(ผอม เตี้ย ผอมและเตี้ย) ลดลงจำนวน 1,857 คน คิดเป็นร้อยละ 31.69 เมื่อจำแนกตามภาวะทุพโภชนาการ พบว่านักเรียนมีภาวะทุพโภชนาการ ผอมลดลง 1,021 คนคิดเป็นร้อยละ 17.43 เตี้ย ลดลงจำนวน 666 คน คิดเป็นร้อยละ 11.37 ผอมและเตี้ย ลดลงจำนวน 170 คน คิดเป็นร้อยละ 2.90 ตามลำดับ

ที่เป็นเช่นนี้เนื่องมาจาก แนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษา มีขั้นตอนการดำเนินการที่เป็นระบบ ตั้งแต่การกำหนดผู้รับผิดชอบตามบทบาทหน้าที่อย่างชัดเจน การประชุมชี้แจงทำความเข้าใจในกระบวนการดำเนินงาน การให้บริการระบบสารสนเทศที่ทันสมัยในการเข้าถึงข้อมูลให้โรงเรียนได้จัดเก็บข้อมูลและศึกษาหาความรู้ นอกจากนี้ยังมีกระบวนการบริหารงบประมาณที่ถูกต้อง ชัดเจน โปร่งใส ตรวจสอบได้ การกำกับติดตามให้โรงเรียนได้จัดหาอาหารเข้าที่มีคุณภาพ ส่งผลให้ภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี หลังดำเนินการตามแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการ โดยภาพรวมนักเรียนมีภาวะทุพโภชนาการ (ผอม เตี้ย ผอมและเตี้ย) ลดลงอย่างต่อเนื่อง สอดคล้องกับงานวิจัยของ จงกวรรณ มุสิกทอง และคณะ (2553) ได้ศึกษาเรื่องความรู้ทางโภชนาการ ทักษะคิด ต่ออาหาร พฤติกรรม การบริโภค อาหาร และภาวะโภชนาการของนักศึกษาพยาบาลคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยมหิดล กล่าวว่า พื้นฐานที่สำคัญที่สุด คือ โภชนาการ เด็กที่ได้รับอาหารเพียงพอต่อร่างกาย ก็จะมีพัฒนาการและการเจริญเติบโตที่ดี โดยที่อาหารถูกจัดเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ของชีวิต การดำเนินชีวิตจะเป็นไปด้วยดีหากร่างกายได้รับอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วนเหมาะสม ในด้านของโภชนาการ กระบวนการเปลี่ยนแปลงอาหารให้ได้สารอาหารเพื่อการใช้ประโยชน์ของร่างกายนั้น จะส่งผลต่อสุขภาพในทางที่ดีขึ้น สอดคล้องกับ Luis Gonzalo C.C. Luis Miguel L.P. and Ventura G.P. (2013) และ David A. Levitsky and Carly R. Pacanowski . (2013) กล่าวว่าเกิดผลกระทบของการไม่บริโภคอาหารเข้ากับปริมาณพลังงานที่ได้รับ เพื่อศึกษาเกี่ยวกับผลกระทบของการไม่บริโภค อาหารเข้ากับพลังงานที่ได้รับ พบว่าคนที่รับประทานอาหารเข้าจะเป็นคนที่มีสุขภาพดี นักศึกษาที่บริโภคอาหารเข้าสม่ำเสมอ 11 คน ไม่บริโภคอาหารเข้า 5 คนและบริโภคอาหารเข้า แต่ไม่สม่ำเสมออีก 2 คน โดยกลุ่มบริโภคอาหารเข้า และกลุ่มที่ไม่บริโภคอาหารเข้าจะถูกประเมินการบริโภค ผลการศึกษาพบว่า การไม่บริโภคอาหารเข้า ส่งผลต่อ ความต้องการปริมาณพลังงาน ที่เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญและยังส่งผลต่อภาวะทางอารมณ์

นอกจากนี้ผลการวิจัยของนักวิจัย General Certificate of Secondary Education (GCSE) พบว่า อาหารมีสื่อศึกษภาพในการพัฒนากระบวนการคิดที่จะเกิดขึ้นที่โรงเรียน ส่งผลต่อการเรียนรู้และสมรรถภาพทางวิชาการ งานวิจัยจำนวนมากที่ศึกษาเรื่อง ผลของอาหารเข้าต่อการเรียนรู้ โดยวัดผลจากวัตถุประสงค์ การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ (Systematic Review: SR) ของทีมนักวิจัย แสดงให้เห็นว่า การบริโภคอาหารเข้าและการอดอาหารนั้นส่งผลต่อการทำงานของความรู้ความเข้าใจ ที่วัดผลได้เลยภายใน 4 ชั่วโมงหลังการกิน ผลการศึกษายังแสดงให้เห็นว่า การรับประทานอาหารเข้านั้นส่งผลในเชิงบวกต่อการเรียนรู้ของเด็ก พฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าอย่างสม่ำเสมอเป็นนิสัย กับประสิทธิภาพในการเรียนรู้ทางวิชาการ และสอดคล้องกับรายงานจาก Food Research and Action Center (FRAC) รายงานสรุปให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างอาหารเข้าเข้ากับประสิทธิภาพในการเรียนรู้ของเด็ก นำมาจากผลการวิจัยหลากหลายเล่ม ข้อค้นพบสำคัญที่รวมทั้งการรับประทานอาหารเช้าอย่างต่อเนื่อง ส่งผลต่อการเรียนรู้เชิงวิชาการ การทำงานของสมอง

และสุขภาพความเป็นอยู่อื่นๆ เด็กที่ไม่ได้กินอาหารมื้อเช้าที่บ้าน หรือที่โรงเรียน จะมีความสามารถในการเรียนรู้ลดลง เด็กที่หิวนำมาซึ่งผลการสอบวิชาคณิตศาสตร์ที่ต่ำ สมาธิในการจดจ่อต่อการสอน มีปัญหาด้านพฤติกรรม อารมณ์ และผลเชิงวิชาการ นอกจากนั้นยังระบุอีกว่า เด็กที่ขาดการรับประทานอาหารเช้าบ่อยๆ มีแนวโน้มที่จะเรียนช้าขึ้น ซึ่งเป็นปัญหาที่หลายโรงเรียนเผชิญ และเลือกแก้ไขด้วยการกำหนดโปรแกรมอาหารเช้า อย่างเช่นโปรแกรม School Breakfast และ Breakfast in the Classroom ที่กำหนดโดยกระทรวงเกษตรสหรัฐอเมริกา ทั้งสองโปรแกรม คือ การจัดเตรียมอาหารเช้าให้เด็กๆ ที่โรงเรียน (โดยมีทางเลือกไม่กินได้ หากที่บ้านเตรียมพร้อมมาให้ หรือกินจากที่บ้านมาแล้ว) สำหรับเด็กๆ เองก็มีความเชื่อว่าการได้รับประทานอาหารเช้าขึ้นนั้นเป็นการเพิ่มพลังงานและความสามารถที่จะโฟกัสกับเนื้อหาในห้องเรียนได้

4. การศึกษาระดับความพึงพอใจของนักเรียน ผู้ปกครองนักเรียน ครูประจำชั้นและ ผู้บริหารสถานศึกษา หลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานีภายใต้โครงการอาหารเช้าเพื่อน้อง “นักเรียนอิ่มท้อง ผู้ปกครองอิ่มใจ”

จากการศึกษาระดับความพึงพอใจของนักเรียน ผู้ปกครองนักเรียน ครูประจำชั้น ผู้บริหารสถานศึกษา หลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษา ในจังหวัดปัตตานี ภายใต้โครงการอาหารเช้าเพื่อน้อง “นักเรียนอิ่มท้อง ผู้ปกครองอิ่มใจ” พบว่า นักเรียน มีระดับความพึงพอใจหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด โดยเฉพาะนักเรียนมีความสุขในการรับประทานอาหารเช้าที่ดี มีประโยชน์ การจัดโครงการอาหารเช้าช่วยลดภาระ ค่าใช้จ่ายให้ผู้ปกครอง อาหารเช้าช่วยให้นักเรียนมีสุขภาพดี ร่วมกิจกรรมการเรียนการสอนได้อย่างมีความสุข และอาหารเช้าช่วยให้นักเรียนมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงเพิ่มขึ้น ผู้ปกครองนักเรียน มีระดับความพึงพอใจหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด โดยเฉพาะ การจัดโครงการอาหารเช้าช่วยลดภาระ ค่าใช้จ่ายให้ผู้ปกครอง นักเรียนมีความสุขในการรับประทานอาหารเช้าที่ดี มีประโยชน์ และอาหารเช้าช่วยให้นักเรียนมีสมาธิในการเรียนมากขึ้น ชอบมาโรงเรียนและมาโรงเรียนแต่เช้า ส่วนครูประจำชั้น มีระดับความพึงพอใจหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด โดยเฉพาะ อาหารเช้าช่วยในการแก้ปัญหาภาวะทุพโภชนาการ นักเรียนได้รับอาหารเช้าที่มีคุณภาพ และนโยบายการจัดบริการอาหารเช้าให้นักเรียนอยู่ในระดับมากที่สุด และผู้บริหารสถานศึกษา มีระดับความพึงพอใจหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี โดยเฉพาะในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด อาหารเช้าส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านจิตใจ อาหารเช้าช่วยในการแก้ปัญหาภาวะทุพโภชนาการ ผู้รับผิดชอบปฏิบัติงานให้บริการอาหารเช้าแก่นักเรียนได้อย่างเหมาะสม และนโยบายการจัดบริการอาหารเช้าให้นักเรียนอยู่ในระดับมากที่สุด

ที่เป็นเช่นนี้เนื่องมาจาก นโยบายการจัดบริการอาหารเช้าให้นักเรียน อาหารเช้าช่วยให้นักเรียนมีสมาธิในการเรียนมากขึ้น มาโรงเรียนแต่เช้า การจัดโครงการอาหารเช้าช่วยลดภาระ ค่าใช้จ่ายให้ผู้ปกครอง นักเรียนมีความสุขในการรับประทานอาหารเช้าที่ดี มีประโยชน์ โรงเรียนมีการส่งเสริมการให้ความรู้ในการรับประทานอาหารเช้าแก่นักเรียน อาหารเช้าช่วยให้นักเรียนมีสุขภาพดี ร่วม

กิจกรรมการเรียนการสอนได้อย่างมีความสุข สอดคล้องกับความคิดเห็นของ ผู้ปกครองนักเรียน โรงเรียนบ้านวังกว้างที่ให้ความคิดเห็นในการสัมภาษณ์ ‘...มีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารเช้ามาก ลูกจะได้ตื่นเช้าเพื่อจะได้มาทานอาหารเช้าที่โรงเรียนทุกวัน อยากให้มีโครงการนี้ตลอดไป...’ สอดรับกับแนวคิดของครูประจำชั้นโรงเรียนบ้านท่าเรือ บ้านแม่เปี้ยะ บ้านวังกว้าง บ้านท่ากำชำ บ้านปาหนัน บ้านละหาร และโรงเรียนปล่องหอย ในการสัมภาษณ์ ‘...มีความพึงพอใจต่อโครงการอาหารเช้ามาก ที่อยากให้มีการจัดอาหารเช้าเพื่อเด็กนักเรียนตลอดไป...’

5. การศึกษาพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเช้า เพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ภายใต้โครงการอาหารเช้าเพื่อน้อง “นักเรียนอิมท้อง ผู้ปกครองอิมใจ”

พฤติกรรมการเรียนของนักเรียนหลังการดำเนินงานตามแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี นักเรียนส่วนใหญ่ที่ได้รับประทานอาหารเช้าตามโครงการ จะมีความกระตือรือร้นมาโรงเรียนก่อนเวลาที่โรงเรียนกำหนดมากขึ้น นักเรียนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการมาสายลดน้อยลง เข้าชั้นเรียนได้ทันเวลา ผู้ปกครองให้ความร่วมมือในการสนับสนุนให้เด็กมาโรงเรียนแต่เช้าเพื่อรับประทานอาหารเช้าที่โรงเรียน เนื่องจากการที่ทางโรงเรียนจัดอาหารเช้าให้ช่วยลดภาระของผู้ปกครองได้เป็นอย่างมาก ในส่วนของพฤติกรรมการร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียน นักเรียนมีความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรม ทั้งกิจกรรมการเรียน การสอน กิจกรรมกีฬา กิจกรรมจิตอาสา รวมทั้งกิจกรรมอื่นๆ นักเรียนเอาใจใส่ต่อการเรียน พร้อมรับการเรียนรู้และมีความสุขในการเรียนรู้มากขึ้น อารมณ์ดี สนใจสิ่งที่เรียนในชั่วโมง มีน้ำใจ รู้จักเสียสละ สามารถส่งงานตามกำหนดเวลาตามที่ได้รับมอบหมาย มีสมาธิในการเรียน อัตราการมาเรียนรายวันของนักเรียนก็เพิ่มขึ้น ทำให้จำนวนการมาเรียนแตรวัน แต่ละสัปดาห์ แต่ละเดือนเพิ่มขึ้น นักเรียนไม่ค่อยขาดเรียน

ที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ภายใต้โครงการอาหารเช้าเพื่อน้อง “นักเรียนอิมท้อง ผู้ปกครองอิมใจ” เป็นโครงการที่ช่วยแบ่งเบาภาระทางด้านเศรษฐกิจของผู้ปกครองได้อย่างมาก สอดคล้องกับแนวคิดของ G.Venkatesh lyengar and padmannabhan P.Nair (2000) ที่กล่าวว่า การศึกษายังเป็นองค์ประกอบหนึ่งของสิ่งแวดล้อมทางสังคม เพราะระดับการศึกษาที่แตกต่างกัน จะทำให้บุคคลมีสถานภาพทางเศรษฐกิจที่แตกต่างกัน ปัจจัยทางสังคมและเศรษฐกิจ ขนาดของครอบครัว มีผลต่อปริมาณอาหารที่ต้องใช้บริโภค ครอบครัวใหญ่มีสมาชิกหลายคนมีค่าใช้จ่ายในเรื่องอาหารสูงแต่คิดเป็นค่าใช้จ่ายต่อคนน้อย การที่มีสมาชิกในครอบครัวมากขึ้น อาหารที่รับประทานเป็นอาหารที่มีราคาถูกลง ซึ่งมีผลกระทบไปถึงภาวะโภชนาการของสมาชิกในครอบครัวทุกคน โดยเฉพาะเด็กวัยก่อนเรียน จำนวนบุตรยิ่งมาก โอกาสขาดสารอาหารก็ยิ่งมีมาก ที่สำคัญรายได้ของแต่ละครอบครัวจะมีผลต่อการตัดสินใจซื้ออาหารที่มีในท้องตลาดมาบริโภค ผู้มีรายได้น้อยจะมีอำนาจซื้อน้อยกว่าผู้ที่มีรายได้มากกว่า ฉะนั้นปริมาณและคุณค่าของอาหารที่บริโภคจึงขึ้นกับรายได้ของครอบครัว แต่อย่างไรก็ตาม ครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดีอาจไม่ได้ รับประทานอาหารครบถ้วน และมีประโยชน์ต่อร่างกายก็ได้ เพราะอาจนำเงินส่วนใหญ่ไปซื้อของอื่นที่ไม่ใช่อาหารก็ได้ อาหารเช้าช่วยให้นักเรียน พร้อมรับการเรียนรู้และมีความสุขในการเรียนรู้มากขึ้น อารมณ์ดี สนใจสิ่งที่เรียนในชั่วโมง มีน้ำใจ รู้จักเสียสละ สามารถส่งงานตามกำหนดเวลาตามที่ได้รับมอบหมาย มีสมาธิในการเรียน อัตราการมาเรียนรายวัน

ของนักเรียนก็เพิ่มขึ้น ทำให้จำนวนการมาเรียนแต่วัน แต่ละสัปดาห์ แต่ละเดือนเพิ่มขึ้น นักเรียนไม่ค่อยขาดเรียน สอดคล้องกับงานวิจัยของ Benton D. and Brock H. (2010) ที่พบว่าอาหารเช้าช่วยลดความเครียด สร้างความกระตือรือร้นและ ความสนใจต่อสิ่งต่างๆ ผู้ที่บริโภคอาหารเช้าทั้งเพศชายและเพศหญิงพบว่า มีความสุขและผ่อนคลายในช่วงเวลาเช้า มากกว่า ผู้ที่ไม่บริโภคอาหารเช้า สารอาหารหลักที่เป็นองค์ประกอบในอาหารมื้อเช้าและมื้อกลางวัน ได้มีการคำนวณหาความสัมพันธ์ของภาวะทางอารมณ์ในช่วงเช้า โดยเพศชายมีการบริโภค คาร์โบไฮเดรตปริมาณมากในช่วงเวลาเช้า ซึ่งมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกมีความสุขมากกว่าเศร้าและรู้สึกผ่อนคลายมากกว่าเครียด General Certificate of Secondary Education (GCSE) ได้ศึกษาและพบว่า อาหารมื้อเช้ามีศักยภาพในการพัฒนากระบวนการคิดที่จะเกิดขึ้นที่โรงเรียน ส่งผลต่อการเรียนรู้และสมรรถภาพทางวิชาการ งานวิจัยจำนวนมากที่ศึกษาเรื่อง ผลของอาหารเช้าต่อการเรียนรู้ โดยวัดผลจากวัตถุประสงค์ การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ (Systematic Review: SR) ของทีมนักวิจัย แสดงให้เห็นว่า การบริโภคอาหารเช้าและการอดอาหารนั้นส่งผลต่อการทำงานของความรู้ความเข้าใจ ที่วัดผลได้เลยภายใน 4 ชั่วโมงหลังการกิน ผลการศึกษายังแสดงให้เห็นว่า การรับประทานอาหารเช้าส่งผลในเชิงบวกต่อการเรียนรู้ของเด็ก พฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าอย่างสม่ำเสมอเป็นนิสัย กับประสิทธิภาพในการเรียนรู้ทางวิชาการ สอดคล้องกับรายงานจาก Food Research and Action Center (FRAC) รายงานสรุปให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างอาหารเช้ากับประสิทธิภาพในการเรียนรู้ของเด็ก นำมาจากผลการวิจัยหลากหลายเล่ม ข้อค้นพบสำคัญที่รวมทั้งการรับประทานอาหารเช้าอย่างต่อเนื่อง ส่งผลต่อการเรียนรู้เชิงวิชาการ การทำงานของสมอง และสุขภาพความเป็นอยู่อื่นๆ เด็กที่ไม่ได้กินอาหารเช้าที่บ้าน หรือที่โรงเรียน จะมีความสามารถในการเรียนรู้ลดลง เด็กที่หิวเข้ามา ซึ่งผลการสอบวิชาคณิตศาสตร์ที่ต่ำ สมาธิในการจดจ่อต่อการสอน มีปัญหาด้านพฤติกรรม อารมณ์ และผลเชิงวิชาการ นอกจากนั้นยังระบุอีกว่า เด็กที่ขาดการรับประทานอาหารเช้าบ่อยๆ มีแนวโน้มที่จะเรียนช้าขึ้น ซึ่งเป็นปัญหาที่หลายโรงเรียนเผชิญ และเลือกแก้ไขด้วยการกำหนดโปรแกรมอาหารเช้า อย่างเช่นโปรแกรม School Breakfast และ Breakfast in the Classroom ที่กำหนดโดยกระทรวงเกษตรสหรัฐอเมริกา ทั้งสองโปรแกรม คือ การจัดเตรียมอาหารเช้าให้เด็กๆ ที่โรงเรียน (โดยมีทางเลือกไม่กินได้ หากที่บ้านเตรียมพร้อมมาให้ หรือกินจากที่บ้านมาแล้ว) สำหรับเด็กๆ เองก็มีความเชื่อว่าการรับประทานอาหารเช้าเป็นการเพิ่มพลังงานและความสามารถที่จะโฟกัสกับเนื้อหาในห้องเรียนได้

นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของคุณครูโรงเรียนบ้านมะกอก คุณครูโรงเรียนบ้านท่ากำชำ ที่กล่าวว่า ‘....นักเรียนมีความกระตือรือร้นมากขึ้น ดูสดชื่นขึ้น มีความรู้สึกลอยๆ มาโรงเรียนมากขึ้น มาโรงเรียนเช้า ตั้งใจเรียนมากขึ้น สมาธิเด็กดีขึ้น.....’ ‘....แต่เมื่อได้รับประทานอาหารเช้า นักเรียนมีความกระตือรือร้นมากขึ้น มีสุขภาพดีขึ้น เด็กไม่ขาดเรียน รีบมาโรงเรียนเพื่อมากินอาหารเช้ากับเพื่อน ผลการเรียนดีขึ้น จากคะแนนไม่ดี ก็ดีขึ้น’ สอดรับกับคำบอกเล่าของคุณครูโรงเรียนบ้านปล่องหอย ‘....ก่อนหน้าจะเข้าโครงการนักเรียนขาดสมาธิในการเรียนเพราะไม่ได้รับประทานอาหารเช้า เหม่อลอย ก่อน 11 โมงจะบ่นว่าหิว แต่เมื่อได้รับประทานอาหารเช้า นักเรียนมีความกระตือรือร้นมากขึ้น มีสุขภาพดีขึ้น เด็กไม่ขาดเรียน ผลการเรียนดีขึ้น จากคะแนนไม่ดี ก็ดีขึ้น’ สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของคุณครูโรงเรียนบ้านวังกว้าง ที่กล่าวว่า ‘...เวลาเรียนเค้าตั้งใจมากขึ้น มีความสนใจมากขึ้น ไม่พะว้าพะวัง มีสมาธิมากขึ้น ไม่ขออนุญาตไปห้องน้ำ เพื่อไปซื้อขนม’ สอดคล้องกับความคิดเห็นของผู้ปกครองผู้ปกครองโรงเรียนบ้านปาหนันที่กล่าวว่า ‘....พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไป

ในทางที่ดี เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นมาก ลูกจะกลับมาบอกว่า เรียนวันนี้สนุก ไม่มีอาการปวดท้อง มีสมาธิ งานเสร็จตามที่ครูสั่ง ผลการเรียนดี อยู่ในระดับที่ดี...’ เช่นเดียวกับแนวคิดของผู้ปกครอง โรงเรียนบ้านวังกว้างที่กล่าวว่า ‘.....ลูกจะได้ตื่นเช้าเพื่อจะได้มาทานอาหารเช้าที่โรงเรียนทุกวัน อยากให้มีโครงการนี้ตลอดไป....’ สอดรับกับคำบอกเล่าของผู้ปกครองโรงเรียนบ้านละหารและผู้ปกครองโรงเรียนบ้านบุติ ‘....ลูกมีวินัยในการมาโรงเรียนมากขึ้น ลูกมาโรงเรียนเช้าขึ้น มาโรงเรียนทุกวัน มีสมาธิกับการเรียนมากขึ้น ลูกอยากไปโรงเรียนมากขึ้น กระตือรือร้นที่จะไปโรงเรียน อยากไปโรงเรียนมากขึ้น รับผิดชอบที่จะไปโรงเรียนมากขึ้น เพิ่มเติมให้ลูกออกกำลังกายมากขึ้น น้ำหนักเพิ่มมากขึ้น อยากมาโรงเรียนทุกวัน อยากให้มีโครงการนี้เรื่อยๆ....’ และ ‘.....ลูกมีวินัยมากขึ้น มีความรับผิดชอบพาตัวเองมาโรงเรียนให้ทันเพื่อให้ได้ทานอาหารเช้าพร้อมมาเข้าแถวท่องคำอิม ตั้งใจเรียนมีสมาธิมากขึ้น....’

ข้อเสนอ

ข้อเสนอเชิงนโยบาย

1. สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน สำนักงานกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวัน หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรจัดให้มีโครงการอาหารเช้าเพื่อสนับสนุนการแก้ไขภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนอย่างต่อเนื่อง และควรนำแนวทางการจัดอาหารเช้าไปให้โรงเรียนในสังกัดได้นำไปปรับประยุกต์ใช้ในการดำเนินโครงการเพื่อลดภาวะทุพโภชนาการ

2. สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาหรือหน่วยงานต้นสังกัดขอสถานศึกษา ควรกำหนด มาตรการ เป้าหมายการลดภาวะทุพโภชนาการ ให้เป็นวาระสำคัญที่สถานศึกษาต้องดำเนินการแก้ไข ตลอดจนสนับสนุน กำกับ ติดตามให้สถานศึกษานำแนวทางการจัดอาหารเช้าไปประยุกต์ใช้ในสถานศึกษา

3. สถานศึกษาควรตั้งเป้าหมายระดับความสำเร็จในการแก้ไขภาวะทุพโภชนาการในระดับสูงสุดตามบริบทของสถานศึกษาและต้องมีการขับเคลื่อนการดำเนินงานให้บรรลุตาม เป้าหมายที่วางไว้โดยอาศัยความร่วมมือจากภาคีเครือข่าย

ข้อเสนอแนะครั้งในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการจัดทำวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบที่เป็นเลิศในการจัดอาหารเช้าที่สามารถแก้ไขภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยการนำผลการวิจัยในครั้งนี้ไปทดลองใช้กับกลุ่มเป้าหมายที่ครอบคลุมพื้นที่ทั่วประเทศ

บรรณานุกรม

กระทรวงศึกษาธิการ. (2546). พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่2)

พ.ศ. 2545. กรุงเทพฯ : กระทรวงศึกษาธิการ.

กระทรวงศึกษาธิการ. (2564). นโยบายการจัดการศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการ ปีงบประมาณ

พ.ศ.2564-2565. สืบค้นเมื่อวันที่ 17 มกราคม 2565 จาก <https://shorturl.asia/xjEo7>

กนกพร วิสุทธิกุล. (2550). พฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจของวัยรุ่นตอนปลายใน

กรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล.

กรมอนามัย. (2562). โภชนาการสำหรับทุกช่วงวัย. สืบค้นเมื่อ 26 พฤษภาคม 2565 จาก

https://multimedia.anamai.moph.go.th/associates/hp-ebook_02/.

กรมอนามัย. (2562). อาหารเข้ามื่อสำคัญไม่ควรมองข้าม. สืบค้นเมื่อ 25 พฤษภาคม 2565

จาก <https://multimedia.anamai.moph.go.th/help-knowledgs/breakfast/>

กรมอนามัย. (2563). ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563.

คณะกรรมการและคณะทำงานปรับปรุงข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย : กระทรวงสาธารณสุข.

กุนนที พุ่มสงวน. (2557). สุขภาพ และการสร้างเสริมสุขภาพ: บทบาทที่สำคัญของพยาบาล.

วารสารพยาบาลทหารบก ปีที่ 15 ฉบับที่ 2 (พ.ค. - ส.ค.) 2557.

กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ. (2556). ขวนชะลออัลไซเมอร์ด้วยอาหารเข้า. นนทบุรี :

กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข.

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล. (2561). โภชนาการในเด็กวัยเรียน. สืบค้นเมื่อ 26 พฤษภาคม 2565

จาก <https://shorturl.asia/gysJl>

จิตแะ เทพชาตรี.(2560). อาหารเข้ามื่อสำคัญของวัน. สืบค้นเมื่อวันที่ 27 พฤษภาคม 2565

จาก <https://shorturl.asia/sU6j>

จิราพร กำจัดทุกข์. (2552) ความพึงพอใจหลังการตัดสินใจซื้อคอนโดมิเนียม ในเขตกรุงเทพมหานคร.

สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. กรุงเทพฯ.

จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์. (2556). จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์

มหาวิทยาลัย.

จิรศักดิ์ เจริญพันธ์ และ เณิมพล ตันสกุล (2550) พฤติกรรมสุขภาพ. (คณะสาธารณสุขศาสตร์).

มหาสารคาม : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

จิรวรรณ ภักดีบุตร.(2540) “ผู้ใช้และผู้บริการสารสนเทศ”ในเอกสารการสอนชุดวิชา 13313 การบริการ

และการเผยแพร่สารสนเทศ. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

จักรพันธ์ รุ้งมัย และคณะ. (2560). ศึกษาพฤติกรรมและการบริโภคอาหารเข้าและความรู้ความเข้าใจ

ตามหลักโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนบ้านดอนสำโรง

จังหวัด สุโขทัย. (คณะวิทยาการจัดการ). พิษณุโลก : มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม.

- จักรินทร์ ปริมาณน์ ปุณณพัฒน์ ไชยเมล์ และสมเกียรติยศ วรเดช. (2561). **ภาวะโภชนาการและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะโภชนาการในเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี: การทบทวนวรรณกรรม.** วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้ (2561) ปีที่ 5 ฉบับที่ 1 ม.ค. - เม.ย. 2561.
- จกกลวรรณ มุสิกทอง และคณะ. (2553). **ศึกษาเรื่องความรู้ทางโภชนาการ ทักษะคิดต่ออาหาร พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และภาวะโภชนาการของนักศึกษาพยาบาล.** (คณะพยาบาลศาสตร์). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล.
- จันทราณี สงวนนาม. (2545). **ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการบริหารสถานศึกษา.** กรุงเทพฯ: บุ๊คพอยท์.
- _____ (2553). **ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการบริหารสถานศึกษา.** (พิมพ์ครั้งที่ 3). นนทบุรี : บุ๊คพอยท์.
- จุฬารณ โสตะ. (2552). **แนวคิด ทฤษฎีและการประยุกต์ใช้เพื่อการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ.** (คณะสาธารณสุขศาสตร์). ขอนแก่น : มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- จำนง แจ่มจันทรวงศ์. (2553). **การพัฒนารูปแบบการบริหารระบบเครือข่ายเพื่อส่งเสริมคุณภาพการศึกษาในสถานศึกษาขั้นพื้นฐานสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากทมมหานคร.** (ปริญญานิพนธ์ การศึกษาดุษฎีบัณฑิต). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จำเนียร พลหาญ. (2555). **หลักทฤษฎีการปฏิบัติการบริหารการศึกษา.** (คณะครุศาสตร์). มหาสารคาม : มหาวิทยาลัยราชภัฏ.
- ขวลิต เกิดทิพย์. (2559). **รูปแบบการพัฒนาสมรรถนะการบริหารความขัดแย้ง สำหรับผู้บริหาร สถานศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในจังหวัดชายแดนภาคใต้.** (คณะศึกษาศาสตร์) ปัตตานี : มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- ชนาธิป ลีสิน. (มปป). **รายงานทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการขับเคลื่อนงานส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เด็กวัยเรียนและเด็กวัยรุ่น** สืบค้นเมื่อ สืบค้นเมื่อวันที่ 12 พฤษภาคม 2565. จาก <https://dopah.anamai.moph.go.th/>
- ช่อทิพย์ บรมธนรัตน์. (2558). **จุลสารสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพออนไลน์.** ฉบับที่ 1 ปี 2558 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ชะนวนทอง ธนสุกาญจน์. (2560). **การทบทวนแนวคิดและเทคนิคการทำงานส่งเสริมสุขภาพสำหรับนักสาธารณสุขชุมชน.** นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ชุตีพงศ์ เสนาชุตีพงศ์เสนา. **อาหารและเครื่องดื่มเพื่อการท่องเที่ยว.** กรุงเทพฯ: วิทยาลัยเทคโนโลยีการจัดการเพชรเกษม. สืบค้นเมื่อวันที่ 25 พฤษภาคม 2565 จาก <https://shorturl.asia/s4D2S>
- ชูชัย สมितिไกร. (2554). **พฤติกรรมผู้บริโภค.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เชิดศักดิ์ ศุภโสภณ. (2553). **การพัฒนารูปแบบการเปลี่ยนแปลงสู่ความเป็นเลิศของสถานศึกษาขั้นพื้นฐานของรัฐ.** (วิทยานิพนธ์ครุศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต) บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ณัฐจิตร ตรีพงษ์ชัย. (2556). **มือเข้ารับอรุณบำรุงสุขภาพ.** สืบค้นเมื่อวันที่ 7 มกราคม 2565 จาก <http://www.thairath.co.th/content/life/369805>

- ณัฐินี ชั่วชมเกต, พรรณรัตน์ แสงเพิ่ม, และทัศน์ี ประสบกิตติคุณ. (2558). ปัจจัยด้านผู้ปกครองที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดนราธิวาส. วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ (2558) ปีที่ 7 ฉบับที่ 3 ประจำเดือนกันยายน - ธันวาคม 2558.
- ณัฐพร สุแสงรัตน์ และสุลาลี โล่วริกรณ์. (2556). พฤติกรรมการบริโภคอาหารส่งเสริมสุขภาพของ นักศึกษาวิทยาศาสตร์บัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. (คณะสาธารณสุขศาสตร์).
ขอนแก่น : มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ณัฏฐ อุดมศิริพงษ์. (2558). ภาวะทุพโภชนาการ. สืบค้นเมื่อวันที่ 27 พฤษภาคม 2565 จาก
<https://shorturl.asia/w5li2>
- ดุสิต สมศรี. (2551). การพัฒนาตัวแบบการบริหารแผนยุทธศาสตร์ของสถานศึกษาขั้นพื้นฐานในบริบทการกระจายอำนาจทางการศึกษา. (วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต). ขอนแก่น :
มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- เดลินิวส์. (2556). ตื่นน้ำผิตเวลา กระทบระบอบย่อย. สืบค้นเมื่อวันที่ 29 สิงหาคม 2565
<http://www.dailynews.co.th/Content/bangkok/>
- ทิศนา ขมมณี. (2548). การจัดการเรียนรู้ โดยผู้เรียนใช้การวิจัยเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้. (พิมพ์ครั้งที่2). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทัศนาศิริโชติ. (2557). รายงานการวิจัย ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา. สงขลา : มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา.
- ธัญญา อีระอนันท์. (2555). พฤติกรรมมนุษย์เพื่อการพัฒนาตน. (สำนักวิชาศึกษาทั่วไป). อุดรธานี :
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี.
- ธรรมบุญ คำสัตย์. (2563). สุขภาพ คืออะไร. สืบค้นเมื่อวันที่ 26 พฤษภาคม 2565 จาก
<https://shorturl.asia/5OWAH>
- ธิดา จรรยาชัยเลิศ และคณะ. (2555). จากพื้นฐานโภชนาการสู่ฉลากหวาน มัน เค็ม. กรุงเทพฯ:
สมาคมนักกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย.
- นิติธร ปิลวาสน์. (2557). สอนลูกเรื่องการบริโภคอาหาร. สืบค้นเมื่อวันที่ 5 พฤษภาคม 2561. จาก
<http://taamkru.com/th/>
- น้ำทิพย์ จรรยาธรรม. (2559). เทคนิคการสัมภาษณ์เชิงลึกในการวิจัยทางการศึกษา. สืบค้นเมื่อวันที่
28 พฤษภาคม 2565 จาก <https://library.ipst.ac.th/handle/ipst/4960>
- น้ำลิน เทียมแก้ว. (2556). ความพึงพอใจต่อคุณภาพการให้บริการของสำนักวิทยบริการ
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ประจำปีการศึกษา 2555. มหาสารคาม : สำนักวิทยบริการ
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- นภาพร เพ็งสอน. (2561). คู่มือการพยาบาล การดูแลภาวะโภชนาการผู้สูงอายุ ที่เข้ารับบริการในคลินิก
ผู้สูงอายุ ตึกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลศิริราช. (คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล) ฝ่ายพยาบาล
โรงพยาบาลศิริราช : มหาวิทยาลัยมหิดล.
- นริศรา ทองจันทร์. (2557). ทฤษฎีระบบ. สืบค้นเมื่อวันที่ 11 พฤษภาคม 2565. จาก
<https://narisarath.wordpress.com/2014/10/26/>.

- นฤมล จิตรเอื้อ และประสพชัย พสุนนท์. (2561). การใช้เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลงานวิจัยเพื่อ
การศึกษาการดำเนินการที่เป็นเลิศของสถานศึกษา. Veridian E-Journal (ฉบับภาษาไทย 2561)
สาขามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศิลปะ ปีที่ 11 ฉบับที่ 2 เดือนพฤษภาคม - สิงหาคม 2561.
- นัฐพล ปันสกุล. (2564). แนวทางการส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียน : รากฐานแห่งการพัฒนาคน. สืบค้นเมื่อวันที่
26 พฤษภาคม 2565. จาก <https://so02.tci-index.php/edupsu/article/view/240214>
- เนตร์พัฒนา ยาวีราข. (2553). การจัดการสมัยใหม่. (พิมพ์ครั้งที่7). กรุงเทพฯ : เซ็นทรัล เอ็กเพรส.
- ประไพพิศ สิงหเสม ศักรินทร์ สุวรรณเวหา และอติญาณ ศรีเกษตริณ. (2560). การส่งเสริมโภชนาการในเด็ก
วัยก่อนเรียน. วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้ (2560) ปีที่ 4 ฉบับที่ 3
กันยายน - ธันวาคม 2560.
- ประไพศรี ศิริจักรวาล. (2553). เด็กกับอาหารเข้า. สืบค้นเมื่อวันที่ 27 สิงหาคม 2565 จาก
<http://www.doctor.or.th/article/detail/11006>
- _____. (2554). เด็กกับอาหารเข้า. สืบค้นเมื่อวันที่ 27 พฤษภาคม 2565 จาก
<http://www.doctor.or.th/article/detail/>
- ประสิทธิ์ เขจรจิตร, นิภาพร ชุตินันต์ และบังอร กุมพล. (2556). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะโภชนาการต่ำ
ของเด็กวัยเรียนในอำเภอภูผินาราย จังหวัดกาฬสินธุ์. วารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์ (2556)
ขอนแก่น : มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ปิยะกุล สิทธิรัตน์ ณ นครพนม และอริชาติ มาณะสารวุฒิ. (2559). ความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคอาหารเข้า
และความเหนื่อยล้า ในนักศึกษาแพทย์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. (บทคัดย่อ).
เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- เปลื้อง ณ นคร. (2542). สืบค้นเมื่อวันที่ 12 พฤษภาคม 2565 จาก
<https://www.sanook.com/dictionary/dict/>
- ผู้จัดการออนไลน์. (2562).ประโยชน์ของอาหารเข้า. สืบค้นเมื่อวันที่ 25 พฤษภาคม 2565. จาก
<https://mgronline.com/infographic/detail/9620000104626>.
- พัชรี บอนคำ. (2560). อาหารเข้าสำคัญเอน. สืบค้นเมื่อวันที่ 25 พฤษภาคม 2560. จาก
<https://www.thaihealth.or.th>.
- พัชรีพัฒน์ สิทธิวงศ์. (2558). การบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการของนักเรียน โรงเรียนบ้านดอนแก้ว อำเภอ
แมริม จังหวัดเชียงใหม่. (ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย. เชียงใหม่ :
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พิตะวัน เนตรทอง และคณะ. (2562). รูปแบบการบริหารสถานศึกษาโดยใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการ
สื่อสาร ของโรงเรียนมัธยมศึกษาในศตวรรษที่ 21. วารสารมหาจุฬาลงกรณ ปีที่ 6 ฉบับที่ 2
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์.
- พิพัฒน์ โพธิ์ยา. (2561). การประเมินโครงการอาหารกลางวันของโรงเรียนบ้านเปราะ สำนักงานเขตพื้นที่
การศึกษาประถมศึกษานครสวรรค์ เขต 2. นครสวรรค์ : สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา
นครสวรรค์ เขต 2.
- พิมพ์ชนก เขียวคราม. (2562). พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาโรงเรียน
สาธิตมหาวิทยาลัยศิลปากร. (ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว). มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- พิษณุ อุดมมะเวทิน. (2547). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวชนบทอีสานขอนแก่น.
(คณะสาธารณสุขศาสตร์). ขอนแก่น : มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

- ไพจิตร วราชิต และคณะ. (2553.) **คู่มือบริหารจัดการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล.**
(สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์). นนทบุรี : สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข.
- ไพศาล วรคำ. (2554). **การวิจัยทางการศึกษา.** มหาสารคาม : ตักสิลาการพิมพ์
- พบแพทย์ออนไลน์. (2565). **อาหารเข้า มือสำคัญที่ไม่ควรมองข้าม.** สืบค้นเมื่อวันที่ 27 พฤษภาคม 2565 จาก
<https://www.pobpad.com/%E0%B8%>
- ภาตะวัน บุญจิต. (2565.) **แนวทางการพัฒนาการจัดการศึกษาระบบทวิภาคีของวิทยาลัยอาชีวศึกษาเอกชน
แห่งหนึ่งในอำเภอ ศรีราชา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา.** (วิทยานิพนธ์การศึกษา
มหาบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์). สาขาวิชาการบริหารการศึกษา : มหาวิทยาลัยบูรพา.
- มณิกัทร ไทรเมฆ. (2559). **ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรม การบริโภคอาหารเข้ากับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน.**
(คณะกรรมการจัดการและการท่องเที่ยว). วารสารการจัดการธุรกิจ (2559) ปีที่ 4 ฉบับที่ 2
มหาวิทยาลัยบูรพา.
- มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมธิราช. (2552). **โภชนศาสตร์สาธารณสุข (Nutrition in health) หน่วยที่ 8-15.**
(สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ). นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมธิราช.
- มูลนิธิหมอชาวบ้าน. (2558). **อยากสุขภาพดีต้องมี 3อ. : สำหรับเด็กเล็ก.** กรุงเทพฯ :
บริษัทสำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน จำกัด.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2556). **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554.** กรุงเทพฯ :
นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.
- ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย. (2560). **คู่มือสำหรับพ่อแม่สำหรับเผยแพร่ ความรู้ด้านการดูแลและ
พัฒนาเด็ก ตอน วัยเด็กเล็ก 0 – 3 ปี.** กรุงเทพฯ : สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย.
- รัตนโชติ เทียนมงคล. (2556). **การสร้างทฤษฎีระบบใหม่ : เพื่อใช้ในการออกแบบแผนที่กราฟิกระบบขนส่ง
สาธารณะในเขตเทศบาลนครขอนแก่น.** วารสารศิลปกรรมศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่น (2556) ปี
ที่ 5 ฉบับที่ 1 มกราคม - มิถุนายน 2556.
- รศ.ยานภิศ พละศึก, เบญจวรรณ ถนอมชยธวัช และดลปัทฏ์ ทรงเลิศ. (2561). **การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม : กระบวนการพัฒนาการสร้างเสริมสุขภาพชุมชนอย่างมีส่วนร่วม.** วารสารเครือข่ายวิทยาลัย
พยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้ (2561) ปีที่ 5 ฉบับที่ 1 มกราคม – เมษายน 2561.
- รุ่งรัตน์ แจ่มจันทร์. (2553). **อาหารเข้ากับสุขภาพ.** สืบค้นเมื่อวันที่ 29 สิงหาคม 2565 จาก
<http://www.doctor.or.th/article/detail/11005>
- รุจิรา เรือนเหมย. (2565). **ร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับรุจิรา เรือนเหมย.** สืบค้นเมื่อวันที่ 12 พฤษภาคม
2565. จาก http://rujirax.blogspot.com/2011/07/blog-post_08.html
- โรงพยาบาลเมืองฉะเชิงเทรา. (2554). **ศึกษาถึงความรู้และพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารสโลว์ฟู้ดของ บุคลากร
โรงพยาบาลเมืองฉะเชิงเทรา.** ฉะเชิงเทรา.
- โรงเรียนบ้านขุนแจ. (2562). **รูปแบบกิจกรรมโรงเรียนต้นแบบการแก้ปัญหาภาวะทุพโภชนาการ ของนักเรียน
ระดับประถมศึกษา.** สืบค้นเมื่อวันที่ 23 พฤษภาคม 2565 จาก
<http://project.obecschoollunch.com/category/>
- โรงเรียนบ้านโคกสว่าง. (2562). **รูปแบบกิจกรรมโรงเรียนต้นแบบการแก้ปัญหาภาวะทุพโภชนาการ ของ
นักเรียนระดับประถมศึกษา** สืบค้นเมื่อวันที่ 23 พฤษภาคม 2565 จาก
<http://project.obecschoollunch.com/category/>

- โรงเรียนนิยมราษฎร์วิทยา. (2562). รูปแบบกิจกรรมโรงเรียนต้นแบบการแก้ปัญหาภาวะทุพโภชนาการ ของ **นักเรียนระดับประถมศึกษา**. สืบค้นเมื่อวันที่ 23 พฤษภาคม 2565 จาก <http://project.obecschoollunch.com/category/>
- โรงเรียนบ้านวัดยาง. (2562). รูปแบบกิจกรรมโรงเรียนต้นแบบการแก้ปัญหาภาวะทุพโภชนาการ ของ **นักเรียนระดับประถมศึกษา**. สืบค้นเมื่อวันที่ 23 พฤษภาคม 2565 จาก <https://www.kkzone1.go.th/administrator-control/data/>
- โรงเรียนบ้านวัดเวฬุวนาราม. (2562). รูปแบบกิจกรรมโรงเรียนต้นแบบการแก้ปัญหาภาวะทุพโภชนาการ ของ **นักเรียนระดับประถมศึกษา**. สืบค้นเมื่อวันที่ 23 พฤษภาคม 2565 จาก <http://project.obecschoollunch.com/category/>
- โรงเรียนสามขาวิทยาคม. (2562). รูปแบบกิจกรรมโรงเรียนต้นแบบการแก้ปัญหาภาวะทุพโภชนาการ ของ **นักเรียนระดับประถมศึกษา**. สืบค้นเมื่อวันที่ 23 พฤษภาคม 2565 จาก <http://project.obecschoollunch.com/category/>
- โรงเรียนบ้านห้วยแม่บอน. (2562). รูปแบบกิจกรรมโรงเรียนต้นแบบการแก้ปัญหาภาวะทุพโภชนาการ ของ **นักเรียนระดับ**. สืบค้นเมื่อวันที่ 23 พฤษภาคม 2565 จาก <http://project.obecschoollunch.com/category/>
- ลักขณา ศรีวัฒน์. (2556). การตระหนักรู้ทางสังคมของนิสิตปริญญาตรีสาขาวิชาจิตวิทยา. สืบค้นเมื่อวันที่ 27 พฤษภาคม 2565 จาก https://www.kmutt.ac.th/jif/public_html/article_detail.
- ลัดดา เหมาะสุวรรณ. (2555). **คู่มือเครื่องชี้วัดทางโภชนาการและโรคที่เกี่ยวข้อง**. กรุงเทพฯ : องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์.
- วรรณภา ศรีธัญรัตน์, ผ่องพรรณ อรุณแสง, พิมภา สุตรา และเพ็ญจันทร์ เลิศรัตน์. (2555). **เส้นทางสร้างสมรรถนะสร้างเสริมสุขภาพองค์กรรวม**. (พิมพ์ครั้งที่ 1). ขอนแก่น : โรงพิมพ์คลังนานาวิทยา.
- วรรณวิมล เมฆวิมล. (2555). **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุจังหวัดสมุทรสงคราม**. กรุงเทพมหานคร : ราชภัฏสวนสุนันทา.
- วรัญญูภรณ์ ชาลิรักษ์. (2562). **วารสารการพยาบาลและการศึกษามหาวิทยาลัยบูรพา**. ปีที่ 12 ฉบับที่ 2 (2019) เมษายน – มิถุนายน 2562.
- วสุนธรา รตโนภาส, แก้ววิไล สัจจชาวี, และสุภาพ วนรัตน์มงคล. (2560). **พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร**. การประชุมวิชาการระดับชาติ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ครั้งที่ 3 (ฉบับที่ 1)
- วันเพ็ญ รัศมีโสภณพร. (2537). **การวิเคราะห์พฤติกรรมของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการ ในเด็กอายุ 0-48 เดือน จังหวัดอุบลราชธานีและศรีสะเกษ**. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วาริณี เอี่ยมสวัสดิกุล. (2561). **การสร้างเสริมสุขภาพในสถานศึกษา**. วารสารความปลอดภัยและสุขภาพ. ปีที่ 11 ฉบับที่ 2 ประจำเดือนพฤษภาคม - สิงหาคม 2561 : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- วิชุดา ศรีนิมโน. (2558). **ความรู้การบริโภคอาหารเข้าและภาวะสุขภาพของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**. (บัณฑิตวิทยาลัย) เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วิสุทธิ์ วิจิตรพัชรภรณ์. (2547). **การพัฒนาแบบการจัดการศึกษาแบบกระจายอำนาจ ในสถานศึกษาขั้นพื้นฐานตามแนวทางพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542**. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- วีรวัลย์ ศิรินาม. (2561). **ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของเด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กสังกัดเทศบาลตำบลบ้านกลาง อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่.** (บัณฑิตวิทยาลัย). เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.
- วุฒิ สุขเจริญ. (2555). **พฤติกรรมผู้บริโภค.** กรุงเทพฯ : จี.พี.ไซเบอร์พริ้นท์.
- ศักรินทร์ สุวรรณเวช, อมาวสี อัมพันศิริรัตน์ และวิภารัตน์ สุวรรณไวพัฒนะ. (2562). **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน: การทบทวนวรรณกรรม อย่างเป็นระบบ.** วารสารสุขภาพและการศึกษาพยาบาล (2562) ปีที่ 25 ฉบับที่ 2 กรกฎาคม - ธันวาคม 2562.
- ศุภลักษณ์ ศรีธัญญา. (2561). **ผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามแผนต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการทำกิจกรรมทางกายของเด็กวัยเรียนตอนปลายที่มีภาวะน้ำหนักเกิน.** (คณะพยาบาลศาสตร์) : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สถาบันพัฒนาอนามัยเด็กแห่งชาติ กรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข. (2560) . **รายงานประจำปี 2560 สถาบันพัฒนาอนามัยเด็กแห่งชาติ.** กรุงเทพฯ : สามเจริญพาณิชย์.
- สมสิริ รุ่งอมรรัตน์, อาภาวรรณ หนูคง, ณัฐธิดา ไกรมงคล, และรุ่งรดี พุฒิสถียร. (2560). **การนำแนวทางการส่งเสริมโภชนาการไปใช้ในเด็กวัยก่อนเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก.** (คณะพยาบาลศาสตร์) กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สมาคมนักกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย. (2562). **นักกำหนดอาหารกับการเปลี่ยนแปลงในยุคนวัตกรรมพลิกผัน.** ห้างหุ้นส่วนจำกัดเมตตาก่อปปี้ปรี้น
- สมุทร ชำนาญ. (2556). **การวิจัยทางการบริหารการศึกษา.** (คณะศึกษาศาสตร์) ชลบุรี : ศูนย์นวัตกรรมการบริหารและผู้นำทางการศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สาโรจ ไสยสมบัติ. (2534). **ความพึงพอใจในการทำงานของครูอาจารย์โรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดกรมสามัญ จ.ร้อยเอ็ด.** (วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย : มหาศรีนครินทร์วิโรฒมหาสารคาม.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2562). **ความหมายของนวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพ.** สืบค้นเมื่อวันที่ 25 พฤษภาคม 2565 จาก <https://shorturl.asia/Khms5>
- สำนักงานกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวัน. (2564). **แผนยุทธศาสตร์ของกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษา.** กรุงเทพฯ.
- สำนักงานกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวัน. (2564). **แผนปฏิบัติการประจำปีบัญชี 2564.** กรุงเทพฯ
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2562). **ยุทธศาสตร์ชาติระยะ 20 ปี (พ.ศ. 2561-2580).** (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : สำนักงานเลขานุการของคณะกรรมการ.
- สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร. (2559). **ประเทศไทย 4.0.** สืบค้นเมื่อวันที่ 17 มกราคม 2565 จาก <https://shorturl.asia/Jloj0>
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2560). **การสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชากร พ.ศ. 2560.** กรุงเทพฯ
- สำนักพัฒนาระบบบริการสุขภาพ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. (2552). **เกณฑ์คุณภาพเครือข่ายบริการปฐมภูมิ.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.
- สำนักโภชนาการ กรมอนามัย. (2558). **การสำรวจภาวะสุขภาพนักเรียนในประเทศไทย พ.ศ.2558.** (Thailand 2015 GlobalSchool-based student Health Survey: GSHS). (พิมพ์ครั้งที่ 1). นนทบุรี :

- สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- สิริกัญญา แก้วพรหม. (2549). **พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช**. ปรินูญานันท์ วท.ม.(สุขศึกษา).
(บัณฑิตวิทยาลัย) กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สิริพันธุ์ จุลกรังคะ. (2558). **โภชนศาสตร์เบื้องต้น**. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
สุดารัตน์ ทองนุ่น. **บทความอาหารมื้อไหนก็สำคัญเท่ามื้อนี้**. สืบค้นเมื่อวันที่ 25 พฤษภาคม 2565 จาก
<https://www.7dbookanddigital.com/blueprint-page-6/>
- สุธี สถัญศิริ. (2555). **ภาวะโภชนาการของนักเรียนในโรงเรียนเขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร**.
วารสารสาธารณสุขศาสตร์ (2555) ปีที่ 42 ฉบับที่ 1 มกราคม - เมษายน 2555.
- สุนีย์ วัฒนายน. (2557). **6 อาหารท้องถิ่น วัฒนธรรมการกินแบบพื้นบ้าน สืบสานสู่อาเซียน**.
วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ (2557) สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ปีที่ 1
ฉบับที่ 1 มกราคม - มิถุนายน 2557.
- สุปราณี การพึ่งตน. (2554). **ความรู้และทัศนคติในการดูแลเรื่องอาหารเด็กเล็กของผู้ปกครองและครูพี่เลี้ยงเด็ก**.
วารสารพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (2554) ปีที่ 26 ฉบับที่ 1 มกราคม - เมษายน
2554.
- สุพรรณิ ไชยอำพร และวิไลลักษณ์ รุ่งเมืองทอง. (2557). **แนวคิดว่าด้วยเรื่องอาหาร...ความท้าทายต่อนโยบาย
ด้านอาหารมนุษย์ของรัฐ**. วารสารพัฒนาสังคม (2557) ปีที่ 16 ฉบับที่ 2 กันยายน 2557.
- สุระเดช ไชยตอกเกี้ย. (2558). **รายงานวิจัยปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยผู้ใหญ่ภาค
ตะวันออกเฉียงเหนือ**. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) สำนักงานพัฒนา
นโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ (IHPP) โครงการสร้างเสริมความเข้มแข็งของนโยบายอาหารและ
โภชนาการในประเทศไทย. นนทบุรี
- สุรางคณา พิพัฒน์โชคไชโย. (2563). **ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับมื้ออาหาร**. สืบค้นเมื่อวันที่ 25 พฤษภาคม 2565
จาก <https://slideplayer.in.th/slide/16493377/>
- สุวรรณรัตน์ สุบรรณ, แก้ววิไล สุขจขารี, สุภาพ วนารัตน์มงคล และวสุนธรา รตโนภาส. (2558). **พฤติกรรมการ
บริโภคอาหารเข้าของนักศึกษาชั้นปีที่ 1**. กำแพงเพชร : มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร
- สุสิตา สิงโสม. (2562). **การศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาสาขาวิชา
คหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม จังหวัด
พิษณุโลก**. พิษณุโลก : มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม.
- สุนทร ตรีนันทวัน. 2555. **ความสำคัญของ อาหารเข้า**. สืบค้นเมื่อวันที่ 7 มกราคม 2565 จาก
<http://mediatank.ipst.ac.th/jspui/handle/123456789/514>
- หัสติน แก้ววิชิต. (2559). **เอกสารประกอบการสอน รายวิชาพฤติกรรมมนุษย์เพื่อการพัฒนาตน**.
(สำนักวิชาศึกษาทั่วไป) อุดรธานี : มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี
- อำไพ พฤติวรพงศ์กุล. (2551). **อาหารพื้นบ้าน**. ตำราวิชาการเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานกิจการโรง
พิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- อนุกุล พลศิริ. (2551). **ความรู้ ทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา**. (คณะศึกษาศาสตร์)
มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

- อนติมา หมีสมุทร. (2560). พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
โรงเรียนราชินีบน คณะธรรมศาสตร์มหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีมหาพระนคร.
- อรอุมา รุ่งเรืองวิชกุล. (2556). การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างสมรรถนะครูนักวิจัยด้วยการบูรณาการ
กระบวนการเรียนรู้สำหรับข้าราชการครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 2.
(ปริญญาคุชฌ์บัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อาทิตย์ ปานนิล. (2561). พฤติกรรมการบริโภคอาหารเสริมของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะบริหารธุรกิจ.
(คณะศิลปศาสตร์) มหาวิทยาลัยเกริก.
- อุทัย บุญประเสริฐ. (2545). การบริหารจัดการสถานศึกษาโดยใช้โรงเรียนเป็นฐาน. กรุงเทพฯ :
โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- A. Eertmans, F. Baeyens, O. Van den Bergh. (2001). **Food likes and their relative importance in
human eating behavior: review and preliminary suggestions for health
promotion.** Journals of Health Education Research, 16(4); 443-456.
- Allender, J. A., Rector, C. and Warner, K. D. (2014). **Community & public health nursing:
Promoting the public's health.** (8th). Philadelphia: Wolters Kluwer / Lippincott
Williams & Wilkins.
- Bardo, J. W. & Hartman, J. J. (1982). **Urban society : A systemic introduction.** New York :
peacock. : F. E. Peacock Publishers.
- Benton D. and. Brock H. (2010). **“Mood and the macro-nutrient composition of breakfast
and the mid-day meal”.** Appetite, 55, 436 – 440.
- Best, J. W. (1997). **Research in Education.** (3rd ed.). Englewood Cliffs N.J. : Prentice-Hall.
- Brown, W. B. & Moberg, D. J. (1980). **Organization Theory and Management : A Macro
Approach.** New York : John Wiley and Sons.
- Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2011). **Designing and conducting mixed methods
research.** (2nd ed.). Thousand Oaks, CA : Sage
- Cronbach, L.J. (1990). **Essentials of Psychological Testing.** (5th ed.). New York : Harper & Row.
- David A. Levitsky and Pacanowski, C. R. (2013). **“Effect of skipping breakfast on subsequent
energy intake”.** Appetite, 60, 51–57.
- Elifson, Kirk W. and Others. (1990). **Fundamentals of Socials Statistics . 2nded.** New York :
McGraw – Hill , Inc.
- Ferguson, George A. (1990) . **Statistical Analysis in Psychology and Education.** 5 th ed.
Singapore : B and Jo Enterprised.
- Getzels, J.W. & Guba, E. G. (1957). **Social Behavior and Administrative Process.**
School Review.
- Good, C. V. (1973). **Dictionary of Education.** (3rd ed.). New York : McGraw - Hill.
- G.Venkatesh lyengar and padmannabhan P.Nair, (2000). **Global Outlook on Nutrition and the**

Environment : Meeting the Challenger of the next millennium. The Science of the Total Environment.

Hallstrom, L., Vereecken, C. A., Ruiz, J. R., Patterson, E., Gilbert, C. C., Catasta, G., et al. (2011).

Breakfast habits and factors influencing food choices at breakfast in relation to socio-demographic and family factors among European adolescents. *Appetite*, 56, 649-657

Hornby, A. F. (2000). **Advance learner's dictionary.** (6th ed.). London, England : Oxford University.

Kent L., A. Worsley. (2010). **“Breakfast size is related to body mass index formen, but not women”.** *Nutrition Research*, 30, 240–245.

Kemm, J. & Close, A. (1995). **Health Promotion Theory and Practice.** สืบค้นเมื่อ 25 พฤษภาคม 2565. จาก <https://shorturl.asia/OiNWc>

Kotler, Phillip and Armstrong. (1996). **Principle of Marketing.** USA : Prentice-Hall.

Krejcie, R. V. & Morgan, D. W. (1970). **Determining Sample Size for Research Activities.** *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), pp. 607-610.\

Nevid, J. (2013). **Psychology: Concepts and applications.** Belmont, CA : Wadworth.

Pearson, N., Biddle, J. H. Stuart. & Gorely, T. (2009). **Family correlates of breakfast consumption among children and adolescents.** A systematic review. *Appetite*, 52, 1-7.

Pender N.J. (1987). **Health Promotion in Nursing Practice.** สืบค้นเมื่อวันที่ 25 พฤษภาคม 2565. จาก <https://shorturl.asia/ePuzD>

Plato. (1997). **“Symposium”.** In Complete Works (J. M. Cooper, Trans.), (pp. 457–505). Indiana : Hackett Publishing Company

Pivik, R., et al. (2012). **Eating Breakfast Enhances the Efficiency of Neural Networks Engaged during Mental Arithmetic in School-Aged Children.** *Physiology & Behavior*

Quirk, R. (1987). **Longman dictionary of contemporary English.** (2nd ed.). London, England: Richard Clay.

R. Crosby, S. M. Noar. (2011). **What is a planning model? An introduction to PRECEDEPROCEED.** *Journal of Public Health Dentistry*, 71; S7–S15.

Smith, A.W. (1982). **Management system: Analysis and application.** Japan: CBS College. Sustainable. Development Goals. สืบค้นเมื่อ 26 พฤษภาคม 2565. จาก <https://sustainabledevelopment.un.org/?menu=1300>

Story, M., Neumark-Sztainer, D. & French, S. (2002). **Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors.** *Journal of the American Dietetic Association*, 102(3), 40-51.

WHO. (2016). **Global school health initiative.** สืบค้นเมื่อ 26 พฤษภาคม 2565. จาก http://www.who.int/school_youth_health/gshi/en/. (2015).

- Veasey R.C. and others. (2013). **“Breakfast consumption and exercise interact to affect Cognitive performance and mood later in the day. A randomized controlled trial”**. *Appetite*,68,3844
- Volker S. and others. (2011). **“Impact of breakfast on daily energy intake - an analysis of absolute versus relative breakfast calories”**. *Nutrition Journal* , 10, 1-8.
- Vroom, V. H. (1990). **Manage people not personnel: Motivation and performance appraisal**. Boston : Harvard Business School Press.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

- | | |
|-----------------------------|---|
| 1. ผศ.ดร. รุจิราพรรณ คงช่วย | รองคณบดีฝ่ายวิจัยและบริการวิชาการ
คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา |
| 2. ผศ.ดร. นพดล นิมสุวรรณ | อาจารย์คณะศิลปศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
(พลศึกษา สมรรถภาพทางกายภาพวิทยาศาสตร์การกีฬา) |
| 3. ดร. วรลักษณ์ ชูกำเนิด | อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี |
| 4. ดร. เรวดี เขาวนาสัย | ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านนาควนลัง
วิทยฐานะชำนาญการพิเศษ |
| 5. นางโสภิตา สุขจรง | นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ
ศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข |

ภาคผนวก ข

หนังสือขอความอนุเคราะห์ร่วมมือในการดำเนินการวิจัย



ด่วนที่สุด

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักงานกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวัน กลุ่มนโยบายและแผนงาน โทร. ๐๒ ๒๔๘๐ ๒๓๒๗

ที่ ศธ ๐๔๒๘๒/วท/๐

วันที่ ๒๗ เมษายน ๒๕๖๕

เรื่อง โครงการศึกษาแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษา
ในจังหวัดปัตตานี

เรียน เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

ตามที่ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ ได้ตระหนักถึงความสำคัญของภาวะทุพโภชนาการ
ของนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา ซึ่งอาหารมื้อเช้าเป็นมื้อที่มีความสำคัญในการเตรียมพร้อมเพื่อรับ
การศึกษาเรียนรู้ของนักเรียน จึงกำหนดนโยบายอาหารเช้าเพื่อน้อง : นักเรียนอิมท้อง ผู้ปกครองอิมใจ
ประกอบกับสำนักงานกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวัน สพฐ. ได้จัดทำแผนปฏิบัติการประจำปีงบประมาณ
พ.ศ. ๒๕๖๕ โดยจัดให้มีโครงการสร้างความเท่าเทียมด้านโภชนาการสำหรับนักเรียนกลุ่มเป้าหมายพิเศษ
เพื่อเป็นการสนับสนุนนักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการ ได้รับประทานอาหารมื้อเช้าซึ่งเป็นมื้อสำคัญของวัน
ประกอบกับจังหวัดปัตตานี เป็นพื้นที่ที่มีภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนสูง ร้อยละ ๓๑.๑๒ ซึ่งสูงกว่าภาวะ
ทุพโภชนาการของนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา และเป็นสังคมพหุวัฒนธรรม ที่มีความแตกต่างระหว่าง
เชื้อชาติ ศาสนา วัฒนธรรม วิถีชีวิตความเป็นอยู่ และผู้ปกครองส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกี่ยวกับการทำสวน
ยางพาราและอาชีพประมงเป็นหลัก ทำให้ผู้ปกครองไม่มีเวลาในการดูแลนักเรียน เพราะต้องออกไปประกอบ
อาชีพตั้งแต่เช้ามืดทำให้นักเรียนส่วนมากไม่ได้รับประทานอาหารเช้าก่อนไปโรงเรียน ส่งผลให้นักเรียน
มีภาวะทุพโภชนาการสูง นอกจากนี้ยังเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียน และประชาชนในพื้นที่
สังคมพหุวัฒนธรรมให้มีความเข้มแข็ง นั้น

สำนักงานกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวัน ขอเรียนว่า เพื่อเป็นการศึกษาแนวทางการจัด
อาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ที่เป็นรูปธรรมสามารถ
ตอบสนองนโยบายรัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ และบรรลุวัตถุประสงค์ของกองทุนเพื่อโครงการอาหาร
กลางวันในโรงเรียนประถมศึกษา จึงได้จัดทำโครงการศึกษาแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะ
โภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี เพื่อศึกษาแนวทางการจัดอาหารเช้า รวมทั้งถอดบทเรียน
แนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการ ของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี สำหรับ
ใช้เป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาภาวะทุพโภชนาการของนักเรียน และกำหนดจัดประชุมคณะกรรมการศึกษา
แนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ครั้งที่ ๑
ระหว่างวันที่ ๑๑ - ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๕ ณ โรงแรมวีว่า โฮเทล จังหวัดสงขลา ทั้งนี้ ขออนุมัติใช้เงินดอกผล
จากบัญชีธนาคารกรุงไทย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ ชื่อบัญชี "กองทุนเพื่อสนับสนุนโครงการอาหารกลางวัน
เด็ก" บัญชีเลขที่ ๐๐๐-๒-๑๐๘๐๐-๓ ซึ่งเงินจากบัญชีดังกล่าวมีวัตถุประสงค์ให้เบิกเฉพาะดอกเบี้ยเกิดขึ้น
เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายเป็นค่าอาหารกลางวันเด็กและ/หรือค่าใช้จ่ายในการบริหารโครงการ ฯ ตามความจำเป็น
โดยมีรายละเอียดดังนี้

/๑. อนุมัติ...

— 6 —

๑. อนุมัติงบประมาณเพื่อดำเนินโครงการศึกษาแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี จำนวน ๔๙๙,๔๔๐ บาท (สี่แสนเก้าหมื่นเก้าพันสี่ร้อยสี่สิบบาทถ้วน)

๒. อนุมัติงบประมาณจำนวน จำนวน ๑๓๒,๔๐๐ บาท (หนึ่งแสนสามหมื่นสองพัน สี่ร้อยบาทถ้วน) เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการประชุมคณะกรรมการศึกษาแนวทางการจัดหาอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้าง ภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ครั้งที่ ๓ ระหว่างวันที่ ๑๓ - ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๕ ณ โรงแรมวิวา โฮเทล จังหวัดสงขลา

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณา หากเห็นชอบขอได้โปรด

๓. อนุมัติโครงการศึกษาแนวทางการจัดหาอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียน
ประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

๒. อนุมัติงบประมาณจากเงินดอกลจากบัญชีธนาคารกรุงไทย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่
 ชื่อบัญชี “กองทุนเพื่อสนับสนุนโครงการอาหารกลางวันเด็ก” บัญชีเลขที่ ๐๐๐-๒-๑๐๘๐๐-๓
 จำนวน ๔๙๙,๔๘๐ บาท (สี่แสนเก้าหมื่นเก้าพันสี่ร้อยสี่สิบบาทถ้วน) เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการดำเนินโครงการ
 ศึกษาแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

๓. อนุมัติจัดประชุมคณะกรรมการศึกษาแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ครั้งที่ ๑ ระหว่างวันที่ ๑๓ - ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๕ ณ โรงแรมวิวา โฮเทล จังหวัดสงขลา

๔. अनुमतिงบประมาณจากเงินดอกผลจากบัญชีธนาคารกรุงไทย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ ชื่อบัญชี "กองทุนเพื่อสนับสนุนโครงการอาหารกลางวันเด็ก" บัญชีเลขที่ ๐๐๐-๒๓๐๘๐๐-๓ จำนวน ๓๓๒,๕๐๐ บาท (หนึ่งแสนสามหมื่นสองพันสี่ร้อยบาทถ้วน) เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการประชุมคณะกรรมการศึกษาแนวทางการจัดการอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ครั้งที่ ๓

๕. ลงนามคำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการศึกษาแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการ
ของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ดังร่าง

๖. อนุมัติให้ผู้ที่มีรายชื่อตามคำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการศึกษาแนวทางการจัดอาหารเข้า
เพื่อเสริมสร้างโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ระหว่างวันที่ ๓๓ - ๓๒ พฤษภาคม ๒๕๖๕
โรงแรมวิวา โอเทล จังหวัดสงขลาโดยเดินทางไปราชการ ก่อนและหลัง จำนวน ๓ วัน

๗. ลงนามหนังสือแจ้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ดังร่าง

๘. มอบ สกว. และ สคส. ดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้อง

Threat

(นายทงศักดิ์ ศรีงามคุณพัฒน์)

รองผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาหนองบัวลำภู เขต ๑
ปฏิบัติหน้าที่รองผู้อำนวยการสำนักงานกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวัน
ปฏิบัติหน้าที่แทนผู้อำนวยการสำนักงานกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวัน

อนุมัติ วันที่ ๑-๕๖

ลงนามแล้ว ข้อ ๕. ๗

มอบตามเสนอ ๖๕ ๘

(นายพัฒนา พัฒนทวีตล)

รองเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ปฏิบัติราชการแทน
เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน = ๓ พ.ค. ๒๕๖๕



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กลุ่มบริหารเงินนอกงบประมาณและเงินสวัสดิการ สคส. โทร. ๐๒ ๒๘๘ ๕๖๒๓

ที่ ศธ ๐๔๐๐๒/

วันที่

เมษายน ๒๕๖๕

เรื่อง โครงการศึกษาแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษา
ในจังหวัดปัตตานี

เรียน ผู้อำนวยการสำนักการคลังและสินทรัพย์

๑504

ตามที่รัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ ได้ตระหนักถึงความสำคัญของภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา ซึ่งอาหารมื้อเช้าเป็นมื้อที่มีความสำคัญในการเตรียมพร้อมเพื่อรับการศึกษาเรียนรู้ของนักเรียน จึงกำหนดนโยบายอาหารเช้าเพื่อน้อง : นักเรียนอิ่มท้อง ผู้ปกครองอิ่มใจ นั้น สำนักงานกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวันจึงได้จัดทำแผนสำหรับนักเรียนในกลุ่มเป้าหมายพิเศษ ในจังหวัดปัตตานี ซึ่งได้จัดทำโครงการศึกษาแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษา ในจังหวัดปัตตานี โดยขอใช้งบประมาณการดำเนินโครงการปีงบประมาณ ๒๕๖๕ จำนวน ๔๔๔,๔๔๐ บาท (สี่แสน - เก้าหมื่นเก้าพันสี่ร้อยสี่สิบบาทถ้วน) ซึ่งมีกิจกรรมในโครงการดังกล่าวคือ การจัดประชุมคณะกรรมการศึกษาแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ครั้งที่ ๑ ระหว่างวันที่ ๑๑-๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๕ ณ โรงแรมวีว่า โฮเทล จังหวัดสงขลา โดยขออนุมัติค่าใช้จ่ายในการประชุมครั้งนี้จำนวน ๑๓๒,๔๐๐ บาท (หนึ่งแสนสามหมื่นสองพันสี่ร้อยบาทถ้วน) จากบัญชีธนาคารกรุงไทย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ ชื่อบัญชี "กองทุนเพื่อสนับสนุนโครงการอาหารกลางวันเด็ก" เลขที่บัญชี ๐๐๐-๒-๑๐๘๐๐-๓ นั้น กลุ่มบริหารเงินนอกงบประมาณและเงินสวัสดิการได้ตรวจสอบรายละเอียดแล้ว มีงบประมาณเพียงพอในการดำเนินโครงการดังกล่าวและขอใช้งบประมาณในการจัดประชุม

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณาลงนามในเอกสารการกันเงิน

ทราบ
ลงนามแล้ว

(นางสาวพัชรกัญญ์ เมธาธิ์กรเกียรติ)
ผู้อำนวยการสำนักการคลังและสินทรัพย์
- ๒ พ.ค. ๒๕๖๕

(นางสาวกนกพร เรืองศรี)
นักวิชาการเงินและบัญชีชำนาญการพิเศษ
ผู้อำนวยการกลุ่มบริหารเงินนอกงบประมาณและเงินสวัสดิการ
29 เมย 2565



ด่วนที่สุด

บันทึกข้อความ

สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน
เลขที่ ๕๓๐๘
วันที่ ๒๙ เม.ย. ๒๕๖๕

ส่วนราชการ สำนักงานกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวัน กลุ่มนโยบายและแผนงาน โทร.๐ ๒๒๘๐ ๒๓๒๗

ที่ ศธ ๐๔๒๘๒/๑๒๒

วันที่ ๒๙ เมษายน ๒๕๖๕

เรื่อง โครงการศึกษาแนวทางการจัดหาอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษา
ในจังหวัดปัตตานี

เรียน ผู้อำนวยการสำนักงานการคลังและสินทรัพย์

ตามที่ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ ได้ตระหนักถึงความสำคัญของภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา ซึ่งอาหารเช้าเป็นมื้อที่มีความสำคัญในการเตรียมพร้อมเพื่อรับการศึกษาเรียนรู้ของนักเรียน จึงกำหนดนโยบายอาหารเช้าเพื่อน้อง : นักเรียนอ้อมท้อง ผู้ปกครองอ้อมใจ ประกอบกับสำนักงานกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวัน สพฐ. ได้จัดทำแผนปฏิบัติการประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕ โดยจัดให้มีโครงการสร้างความเท่าเทียมด้านโภชนาการสำหรับนักเรียนกลุ่มเป้าหมายพิเศษ เพื่อเป็นการสนับสนุนนักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการ ได้รับประทานอาหารเช้าซึ่งเป็นมื้อสำคัญของวัน ประกอบกับจังหวัดปัตตานี เป็นพื้นที่ที่มีภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนสูง ร้อยละ ๓๑.๑๒ ซึ่งสูงกว่าภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา และเป็นสังคมพหุวัฒนธรรม ที่มีความแตกต่างระหว่างเชื้อชาติ ศาสนา วัฒนธรรม วิถีชีวิตความเป็นอยู่ และผู้ประกอบการส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกี่ยวกับการทำสวนยางพาราและอาชีพประมงเป็นหลัก ทำให้ผู้ประกอบการไม่มีเวลาในการดูแลนักเรียน เพราะต้องออกไปประกอบอาชีพตั้งแต่เช้ามีดทำให้เด็กนักเรียนส่วนมากไม่ได้รับประทานอาหารเช้าก่อนไปโรงเรียน ส่งผลให้นักเรียนมีภาวะทุพโภชนาการสูง นอกจากนี้ยังเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียน และประชาชนในพื้นที่ สังคมพหุวัฒนธรรมให้มีความเข้มแข็ง นั้น

สำนักงานกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวัน ขอเรียนว่า เพื่อเป็นการศึกษาแนวทางการจัดหาอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ที่เป็นรูปธรรมสามารถตอบสนองนโยบายรัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ และบรรลุวัตถุประสงค์ของกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษา จึงได้จัดทำโครงการศึกษาแนวทางการจัดหาอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี เพื่อศึกษาแนวทางการจัดหาอาหารเช้า รวมทั้งถอดบทเรียนแนวทางการจัดหาอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการ ของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี สำหรับใช้เป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาภาวะทุพโภชนาการของนักเรียน และกำหนดจัดประชุมคณะกรรมการการศึกษาแนวทางการจัดหาอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ครั้งที่ ๑ ระหว่างวันที่ ๑๓ - ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๕ ณ โรงแรมวีว่า โฮเทล จังหวัดสงขลา ทั้งนี้ ขออนุมัติใช้เงินดอกผลจากบัญชีธนาคารกรุงไทย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ ชื่อบัญชี "กองทุนเพื่อสนับสนุนโครงการอาหารกลางวันเด็ก" บัญชีเลขที่ ๐๐๐-๒-๑๐๘๐๐-๓ ซึ่งเงินจากบัญชีดังกล่าวมีวัตถุประสงค์ให้เบิกเฉพาะดอกเบี้ยเกิดขึ้นเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายเป็นค่าอาหารกลางวันเด็กและ/หรือค่าใช้จ่ายในการบริหารโครงการ ฯ ตามความจำเป็น โดยมีรายละเอียดดังนี้

/๑. อนุมัติ...

-๒-

ตรวจสอบ
(นางสุวิมล ชื่นวีระ)
๒ เม.ย. ๖๕

๑. อนุมัติงบประมาณเพื่อดำเนินโครงการศึกษาแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี จำนวน ๔๙๙,๕๔๐ บาท (สี่แสนเก้าหมื่นเก้าพันสี่ร้อยสี่สิบบาทถ้วน)

๒. อนุมัติงบประมาณจำนวน จำนวน ๑๓๒,๕๐๐ บาท (หนึ่งแสนสามหมื่นสองพันสี่ร้อยบาทถ้วน) เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการประชุมคณะกรรมการศึกษาแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ครั้งที่ ๑ ระหว่างวันที่ ๑๑ - ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๕ ณ โรงแรมวีว่า ไทเทเล จังหวัดสงขลา

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณากันเงินสำหรับใช้จ่ายตามแผนปฏิบัติการประจำปีบัญชี ๒๕๖๕



(นายทองศักดิ์ ศรีงามคุณพัฒน์)

รองผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาหนองบุรี เขต ๓
ปฏิบัติหน้าที่รองผู้อำนวยการสำนักงานกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวัน
ปฏิบัติหน้าที่แทนผู้อำนวยการสำนักงานกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวัน

ด่วนที่สุด

ที่ ศธ ๐๔๒๘๒/๐๖๕๔

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ กทม. ๑๐๓๐๐

๙ พฤษภาคม ๒๕๖๕

เรื่อง การแต่งตั้งคณะกรรมการศึกษาแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียน
ประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

เรียน ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. สำเนาคำสั่งสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

ที่ ๙๕๙/๒๕๖๕ ลง วันที่ ๙ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๕

จำนวน ๑ ชุด

๒. กำหนดการประชุม

จำนวน ๑ ชุด

ด้วยสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้จัดทำโครงการศึกษาแนวทางการจัด
อาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี เพื่อศึกษาแนวทางการจัด
อาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี รวมทั้งถอดบทเรียน
แนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการ ของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี
และสามารถแก้ไขปัญหาภาวะทุพโภชนาการของนักเรียน จึงได้แต่งตั้งคณะกรรมการศึกษาแนวทาง
การจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี และกำหนด
จัดประชุมคณะกรรมการ ดังกล่าว ระหว่างวันที่ ๑๑ - ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๕ ณ โรงแรมวีว่า โฮเทล
จังหวัดสงขลา

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ขอให้ท่านแจ้งข้าราชการที่มีรายชื่อในคำสั่ง
(สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑) เข้าร่วมการประชุมดังกล่าว ผ่านระบบ Google Meet (<https://meet.google.com/vja-drgi-xpv>)
ตามกำหนดการ (สิ่งที่ส่งมาด้วย ๒)

จึงเรียนมาเพื่อทราบ และดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ



(นายวัฒนะ พัดผะทวีตล)

รองเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ปฏิบัติราชการแทน
เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

สำนักงานกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวัน

โทร. ๐ ๒๒๘๐ ๒๗๒๗

โทรสาร ๐ ๒๒๘๐ ๒๗๒๖

ที่ ๑๔ 
วันที่ 
ท่าน 
ตรวจ 

ด่วนที่สุด

ที่ ศร ๐๔๒๘๒/ก ๖๒๗

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ กทม. ๑๐๓๐๐

๙ พฤษภาคม ๒๕๖๕

เรื่อง การแต่งตั้งคณะกรรมการศึกษาแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียน
ประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

เรียน ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. สำเนาคำสั่งสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

ที่ ๗๕๙/๒๕๖๕ ลง วันที่ ๙ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๕

จำนวน ๑ ชุด

๒. กำหนดการประชุม

จำนวน ๑ ชุด

ด้วยสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้จัดทำโครงการศึกษาแนวทางการจัด
อาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี เพื่อศึกษาแนวทางการจัด
อาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี รวมทั้งถอดบทเรียน
แนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการ ของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี
และสามารถแก้ไขปัญหภาวะทุพโภชนาการของนักเรียน จึงได้แต่งตั้งคณะกรรมการศึกษาแนวทาง
การจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี และกำหนด
จัดประชุมคณะกรรมการ ดังกล่าว ระหว่างวันที่ ๑๑ - ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๕ ณ โรงแรมวีว่า โฮเทล
จังหวัดสงขลา

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จึงขอแจ้งคำสั่งคณะกรรมการศึกษาแนวทาง
การจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี (สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑)
และเข้าร่วมการประชุมดังกล่าว ตามกำหนดการ (สิ่งที่ส่งมาด้วย ๒) โดยเบิกค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการ
จากสำนักงานกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวัน

จึงเรียนมาเพื่อทราบ และดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ



(นายพัฒน วัฒนศิริกุล)

รองเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ปฏิบัติราชการแทน
เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

สำนักงานกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวัน

โทร. ๐ ๒๒๘๐ ๒๓๒๗

โทรสาร ๐ ๒๒๘๐ ๒๓๒๖

ทำ ๑๒๕
พิมพ์
งาน
ตรวจ

ด่วนที่สุด

ที่ ศธ ๐๔๒๘๒/ก ๖๖๑๘

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ กทม. ๑๐๓๐๐

๙ พฤษภาคม ๒๕๖๕

เรื่อง การแต่งตั้งคณะกรรมการการศึกษาแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียน
ประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

เรียน

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. สำเนาคำสั่งสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

ที่ ศธ ๐๔๒๘๒/ก ๖๖๑๘ ลง วันที่ ๙ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๕

จำนวน ๑ ชุด

๒. กำหนดการประชุม

จำนวน ๑ ชุด

ด้วยสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้จัดทำโครงการศึกษาแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี เพื่อศึกษาแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี รวมทั้งถอดบทเรียนแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการ ของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี และสามารถแก้ไขปัญหาภาวะทุพโภชนาการของนักเรียน จึงได้แต่งตั้งคณะกรรมการศึกษาแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี และกำหนดจัดประชุมคณะกรรมการ ดังกล่าว ระหว่างวันที่ ๑๑ - ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๕ ณ โรงแรมวีวา โฮเทล จังหวัดสงขลา

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จึงขอแจ้งคำสั่งคณะกรรมการศึกษาแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี (สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑) และขอเชิญท่านเข้าร่วมการประชุมดังกล่าว ตามกำหนดการ (สิ่งที่ส่งมาด้วย ๒) โดยเบิกค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการจากสำนักงานกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวัน

จึงเรียนมาเพื่อทราบ และดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ



(นายพัฒน พัดเนทวีตล)

รองเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ปฏิบัติราชการแทน
เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

สำนักงานกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวัน

โทร. ๐ ๒๒๘๐ ๒๗๒๗

โทรสาร ๐ ๒๒๘๐ ๒๗๒๖

๙๖ ๙๖๕
๙๖๖
๙๖๗
๙๖๘

ด่วนที่สุด

ที่ ศธ ๐๔๒๘๒/

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ กทม. ๑๐๓๐๐

พฤษภาคม ๒๕๖๕

เรื่อง การแต่งตั้งคณะกรรมการศึกษาแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียน
ประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

เรียน

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. สำเนาคำสั่งสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

ที่ /๒๕๖๕ ส.ณ วันที่ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๕

จำนวน ๑ ชุด

๒. กำหนดการประชุม

จำนวน ๑ ชุด

ด้วยสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้จัดทำโครงการศึกษาแนวทางการจัด
อาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี เพื่อศึกษาแนวทางการจัด
อาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี รวมทั้งถอดบทเรียน
แนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการ ของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี
และสามารถแก้ไขปัญหภาวะทุพโภชนาการของนักเรียน จึงได้แต่งตั้งคณะกรรมการศึกษาแนวทาง
การจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี และกำหนด
จัดประชุมคณะกรรมการ ดังกล่าว ระหว่างวันที่ ๑๑ - ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๕ ณ โรงแรมวีว่า โฮเทล
จังหวัดสงขลา

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จึงขอแจ้งคำสั่งคณะกรรมการศึกษาแนวทาง
การจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี (สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑)
และขอเชิญท่านเข้าร่วมการประชุมดังกล่าว ผ่านระบบ Google Meet (<https://meet.google.com/tja-drgj-xpv>) ตามกำหนดการ(สิ่งที่ส่งมาด้วย ๒)

จึงเรียนมาเพื่อทราบ และดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ



(นายพิพัฒน์ พัดเมทวิกุล)

รองเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ปฏิบัติราชการแทน
เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

สำนักงานกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวัน

โทร. ๐ ๒๒๘๐ ๒๓๒๗

โทรสาร ๐ ๒๒๘๐ ๒๓๒๖

๑๐๐
๑๐๐
๑๐๐
๑๐๐

คำสั่งสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

ที่ ๗๕๙ / ๒๕๖๕

แต่งตั้งคณะกรรมการศึกษาแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการ
ของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

ด้วย สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ฝ่ายเลขานุการคณะกรรมการบริหารกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษา จัดทำโครงการศึกษาแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี เพื่อศึกษาแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการ ของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี และสามารถถอดบทเรียนแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการ ของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี สามารถตอบสนองวัตถุประสงค์การจัดตั้งกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษา โดยกำหนดกลุ่มเป้าหมายเป็นนักเรียนที่มีปัญหาทุพโภชนาการในโรงเรียนประถมศึกษา จังหวัดปัตตานี คณะกรรมการประกอบด้วย

ที่ปรึกษา

- | | |
|-----------------------|---|
| ๑. นายอัมพร พินะสา | เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน |
| ๒. นายพัฒนา พัฒนทวีตล | รองเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน |

ที่ปรึกษาคณะกรรมการดำเนินงาน

- | | |
|-------------------------|--|
| ๑. นายภิรมย์ จีนธาดา | ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต ๑ |
| ๒. นายฉันทกร แก้วประทุม | ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต ๒ |
| ๓. นายบุญล้อม โสภภาพรม | ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต ๓ |
| ๔. นายประสิทธิ์ หนูกึ่ง | ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสงขลา เขต ๑ |

ผู้ทรงคุณวุฒิ

- | |
|--|
| ๑. รองศาสตราจารย์เอกรินทร์ สังข์ทอง คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ |
| ๒. ผู้ช่วยศาสตราจารย์เชาวลิต เกิดทิพย์ หัวหน้าภาควิชาการบริหารการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ |

/คณะกรรมการ...

-๒-

คณะกรรมการฝ่ายอำนวยการ

๑. นายพนัส บุญพัฒนสุนทร รองผู้อำนวยการสำนักพัฒนากิจกรรมนักเรียน ประธานกรรมการ
ปฏิบัติหน้าที่ผู้อำนวยการสำนักงานกองทุนเพื่อโครงการ
อาหารกลางวัน สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
๒. นายทองศักดิ์ ศรีงามคุณพัฒน์ รองผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา รองประธานกรรมการ
ประมณศึกษานนทบุรี เขต ๑ ปฏิบัติหน้าที่รองผู้อำนวยการสำนักงานกองทุน
เพื่อโครงการอาหารกลางวัน สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
๓. นางสาวอมรรัตน์ ไสธรัตน์ รองผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา รองประธานกรรมการ
มัธยมศึกษา นนทบุรี ปฏิบัติหน้าที่รองผู้อำนวยการสำนักงานกองทุน
เพื่อโครงการอาหารกลางวัน สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
๔. นางอณิสต์ แจ่มผล ข้าราชการบำนาญ กรรมการ
๕. นางสาวรายา บัญจมานนท์ ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านเนินจำปา กรรมการ
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาจันทบุรี เขต ๑
๖. นายพรณรงค์ ทรัพย์คง ศึกษาพิเศษ กรรมการ
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาจันทบุรี เขต ๑
๗. นายสุวัฒน์ นาควัชร พนักงนกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวัน กรรมการ
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน และเลขานุการ
๘. นางสาวจันทจุฑา ไชยมะโน พนักงนกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวัน กรรมการ
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน และผู้ช่วยเลขานุการ
๙. นางสาวสุพัตรา สีลาพร พนักงนกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวัน กรรมการ
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน และผู้ช่วยเลขานุการ
๑๐. นางสาวจตุพร บุญช่วย พนักงนกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวัน กรรมการ
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน และผู้ช่วยเลขานุการ

มีหน้าที่ให้คำปรึกษา เสนอแนะ และบูรณาการในการดำเนินงานให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ของกองทุน
เพื่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษา

คณะกรรมการดำเนินงาน

๑. นางชุลีกร ทองด้วง ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประธานกรรมการ
ประถมศึกษาตราง เขต ๑
๒. นางสุภาวดี ดวงจันทร์ รองผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา รองประธานกรรมการ
ประถมศึกษาสงขลา เขต ๒
๓. นางสาวสุชดา โชติพงษ์ศิริ รองผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา กรรมการ
ประถมศึกษา นนทบุรี เขต ๒
๔. นางสาวสุรัชดา ภูริพา รองผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา กรรมการ
ประถมศึกษา สงขลา เขต ๒
๕. นางสาวสนา ทวีกาญจน์ ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านทุ่งโพธิ์ กรรมการ
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต ๑

/๖. นางสาวจิรารัตน์...

-๓-

๖. นางสาวจิรารัตน์ พงกษะศรี	ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดสถิตย์ชลธาร สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต ๑	กรรมการ
๗. นางสาวจริย์ วงษ์สวัสดิ์	ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านน้ำดำ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต ๑	กรรมการ
๘. นางราหิพย์ ขุนทอง	ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านดินหยง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต ๒	กรรมการ
๙. นางสาวมยุรา เจ๊ะสุโหลง	ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านตรัง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต ๒	กรรมการ
๑๐. นางจิตรี จงจิตร	ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดสุนทรวารี สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต ๒	กรรมการ
๑๑. นางนิสา เพชรยอด	ผู้อำนวยการโรงเรียนชุมชนบ้านทุ่งคล้า สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต ๓	กรรมการ
๑๒. นางฮายาดี ตะแซ	ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านน้ำดำ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต ๓	กรรมการ
๑๓. นางไชนับ สามะเต็ง	ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านชะเมาสามต้น สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต ๓	กรรมการ
๑๔. นายพิภูลี เนโม	ผู้อำนวยการโรงเรียนไทยรัฐวิทยา ๒๔ บาโยบาเนต สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลา เขต ๑	กรรมการ
๑๕. นางสาวปราณี หุ่นเอียด	ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดรังสิตาวาส สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลา เขต ๑	กรรมการ
๑๖. นางสาวทิพย์พร สมพงษ์	ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านสะเอะโน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลา เขต ๑	กรรมการ
๑๗. นางสาววิภา จันทรมณี	ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านโต๊ะพราน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลา เขต ๑	กรรมการ
๑๘. นางแวฮัสริยา มะทา	ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านอุเปาะ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลา เขต ๑	กรรมการ
๑๙. นางนุชนาถ เพ็ชรทอง	ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดลำใหม่ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลา เขต ๑	กรรมการ
๒๐. นางสมจิต ทองเกตุ	ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านอ่างทอง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพัทลุง เขต ๑	กรรมการ
๒๑. นายปรีชา หมื่นคลาน	ผู้อำนวยการโรงเรียนอนุบาลท่าแพ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสตูล	กรรมการ
๒๒. นายชัยรัตน์ ถาวรงามยิ่งสกุล	ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านห้วยแม่บอน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาตาก เขต ๑	กรรมการ
๒๓. นางสุวิชาภรณ์ ขนิลกุล	ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านยะพอ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาตาก เขต ๑	กรรมการ

/๒๕. นางสาวกมลวรรณ...

-๔-

๒๔. นางสาวกมลวรรณ รอดทองอ่อน	ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านหัวเขา	กรรมการ
	สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสงขลา เขต ๑	
๒๕. ว่าที่ร้อยเอกสินสมุทร คงยอด	ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดท่าหิน	กรรมการ
	สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสงขลา เขต ๑	
๒๖. นางสาววารุณี เมืองศรีทอง	ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดโพธิ์กลาง	กรรมการ
	สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสงขลา เขต ๑	
๒๗. นางสาวนันทวรรณ ชูมนตรี	ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านวัดใหม่	กรรมการ
	สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสงขลา เขต ๑	
๒๘. นางสาวฐานิชาญณ์ เพ็งพรหม	ศึกษานิเทศก์ชำนาญการพิเศษ	กรรมการ
	สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพัทลุง เขต ๑	
๒๙. นางสาวปฐมาภรณ์ สาณุกุล	ครู โรงเรียนในเมือง	กรรมการ
	สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสงขลา เขต ๑	
๓๐. นายอุดม กลับขันธุ์	ข้าราชการบำนาญ	กรรมการ
๓๑. นางปาสีวรรณ สิทธิการ	ผู้อำนวยการโรงเรียนชุมชนบ้านบ่อประดู่	กรรมการและ
	สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสงขลา เขต ๑	เลขานุการ
๓๒. นางสาวภิรมย์ อินธนู	ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดขนุน	กรรมการและ
	สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสงขลา เขต ๑	ผู้ช่วยเลขานุการ
๓๓. นางวรรณรัตน์ สุวรรณภูมิ	ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดหนองหอย	กรรมการและ
	สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสงขลา เขต ๑	ผู้ช่วยเลขานุการ
๓๔. นางจุลี ชื่นสุวรรณ	ครู โรงเรียนชุมชนบ้านบ่อประดู่	กรรมการและ
	สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสงขลา เขต ๑	ผู้ช่วยเลขานุการ

มีหน้าที่ศึกษาแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษา
ในจังหวัดปัตตานี ให้แล้วเสร็จทันตามเวลาที่กำหนดไว้ และเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของโครงการ

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่ ๑๕ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๕



(นายพัลลภ พัดเนทวิตร)

รองเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ปฏิบัติราชการแทน
เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

๑๕/๕
๑๕/๕
๑๕/๕
๑๕/๕

กำหนดการ

ประชุมคณะกรรมการศึกษาแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการ
ของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี
ระหว่างวันที่ ๑๑ - ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๕ ณ โรงแรมวีว่า โฮเทล จังหวัดสงขลา

วันที่ ๑๑ พฤษภาคม ๒๕๖๕

เวลา ๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น. ลงทะเบียน

เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๐.๐๐ น. ประธานคณะกรรมการกล่าวเปิดการประชุม และให้นโยบายการวางแผน
ชี้แจง และทำความเข้าใจขอบข่ายการดำเนินงานการศึกษาในการจัดทำ
แนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียน
ประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

เวลา ๑๐.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. คณะกรรมการ ร่วมกันเสนอข้อคิดเห็น

เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน

เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐ น. คณะกรรมการดำเนินการจัดทำแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้าง
ภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

เวลา ๑๔.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. รับประทานอาหารเย็น

เวลา ๑๕.๐๐ - ๒๐.๐๐ น. คณะกรรมการดำเนินการจัดทำแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้าง
ภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี (ต่อ)

วันที่ ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๕

เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๒.๐๐ น. คณะกรรมการดำเนินการจัดทำแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้าง
ภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี (ต่อ)

เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน

เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๕.๓๐ น. ประชุมสรุปผลการจัดทำแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้าง
ภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

เวลา ๑๕.๓๐ - ๑๖.๓๐ น. ประธานคณะกรรมการกล่าวปิดการประชุม

หมายเหตุ ๑. คณะกรรมการ ฯ สามารถเดินทางได้ตั้งแต่วันที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๕

๒. ขอให้คณะกรรมการ ฯ จัดทำหนังสือขออนุมัติมาราชการ ตามวัน เวลา ที่คณะกรรมการ ฯ
เดินทางมาราชการจริง

๓. กรณี วันเดินทางมาราชการ หรือ วันประชุม เป็นวันเสาร์ - อาทิตย์ คณะกรรมการจะต้อง
ขออนุมัติเดินทางมาราชการด้วย เพื่อเบิกค่าใช้จ่ายในวันดังกล่าว

๔. หนังสือ แจ้งเข้าร่วมประชุมจากหน่วยงานต้นสังกัด ไม่สามารถใช้แทนหนังสืออนุมัติเดินทาง
มาราชการของคณะกรรมการได้

๕. คณะกรรมการ ฯ จะต้องนำใบขออนุมัติเดินทางมาราชการ ให้ฝ่ายเลขฯ ฯ

๖. กรณีการเดินทางโดยเครื่องบิน ขอให้คณะกรรมการนำใบเสร็จรับเงินฉบับจริง และ boarding pass
ในการเดินทางโดยเครื่องบินมาประกอบการเบิกค่าเดินทางมาราชการด้วย
ทั้งนี้ การเดินทางโดยเครื่องบิน กองทุน ฯ ขอสงวนสิทธิ์ในการเดินทางโดยเครื่องบินให้กับ
ข้าราชการ ตั้งแต่ระดับชำนาญการพิเศษ ขึ้นไป สำหรับข้าราชการระดับชำนาญการจะต้อง
ขออนุมัติเดินทางโดยเครื่องบินกับทางต้นสังกัด และจะต้องนำใบอนุมัติมาราชการดังกล่าว
มาให้ฝ่ายเลขานุการตามข้อ ๒.

๗. สำนักงานกองทุน ฯ สามารถเบิกจ่ายค่าใช้จ่ายในการเดินทางให้กับคณะกรรมการที่เอกสาร
ประกอบการเบิกจ่ายครบก่อน

ชื่อโครงการ	ศึกษาแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการ ของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี
ลักษณะของโครงการ	☒ โครงการใหม่ ☐ โครงการต่อเนื่อง
ผู้รับผิดชอบหลัก	สำนักงานกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวัน สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ
ระยะเวลาดำเนินการ	ตุลาคม ๒๕๖๔ – กันยายน ๒๕๖๕
งบประมาณ	๔๙๙,๔๔๐ บาท (สี่แสนเก้าหมื่นเก้าพันสี่ร้อยสี่สิบบาทถ้วน)

๑. หลักการและเหตุผล

พระราชบัญญัติกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษา พ.ศ. ๒๕๓๕ มีวัตถุประสงค์ เพื่อเป็นทุนหมุนเวียน และใช้จ่ายสำหรับการสนับสนุนและช่วยเหลือภาวะโภชนาการของนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา และการประชาสัมพันธ์ปัญหาภาวะทุพโภชนาการของเด็ก โดยกำหนดให้สำนักงานกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษาเป็นหน่วยงานรับผิดชอบการดำเนินงาน อยู่ภายใต้การกำกับ ดูแลของคณะกรรมการบริหารกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษา ซึ่งมีหน้าที่ในการส่งเสริม สนับสนุนและพัฒนาโครงการต่างๆ ตามวัตถุประสงค์ของกองทุนฯ ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ในการจัดสรรเงินช่วยเหลือหรือทรัพย์สินอื่นให้แก่โรงเรียนประถมศึกษา ต้องคำนึงถึงความจำเป็นแห่งภาวะทุพโภชนาการของเด็กนักเรียน ซึ่งจะเป็นผลดีต่อคุณภาพสุขภาพนักเรียนให้มีสุขภาพดีสมวัย มาอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๓๕ เป็นต้นมา

ปีงบประมาณ ๒๕๖๕ ทางสำนักงานกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษา ได้ริเริ่มโครงการศึกษาแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการ ของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี เพื่อศึกษาแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการ ของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ได้อย่างเป็นรูปธรรม โดยมีกลุ่มเป้าหมายในการดำเนินงานเป็นนักเรียนที่มีปัญหาทุพโภชนาการในโรงเรียนประถมศึกษา จังหวัดปัตตานี ที่มีความถูกต้องและเหมาะสมที่สามารถนำไปใช้ได้จริงสอดคล้องกับการดำเนินงานของโรงเรียนเพื่อลดภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษาที่มีประสิทธิภาพต่อไป

๒. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อศึกษาแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการ ของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

๒. เพื่อถอดบทเรียนแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการ ของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

๓. เป้าหมาย

นักเรียนที่มีปัญหาทุพโภชนาการในโรงเรียนประถมศึกษา จังหวัดปัตตานี

๔. วิธีดำเนินงาน

๑. จัดประชุม วางแผน ชี้แจงคณะทำงานทำความเข้าใจขอช่วยการดำเนินงานการศึกษา และจัดทำแนวทาง

๒. ตรวจสอบเครื่องมือโดยนำเสนอผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความสอดคล้องของเครื่องมือ

๓. จัดประชุมชี้แจงคณะทำงานทำความเข้าใจขอช่วยการดำเนินงานการศึกษาแนวทางและจัดทำ ทบทวนงาน

๔. เก็บข้อมูลกับโรงเรียนกลุ่มเป้าหมายที่มีนักเรียนมีปัญหาภาวะทุพโภชนาโดยการสอบถามครู ผู้ปกครอง

๕. ศึกษาแนวปฏิบัติ ความเหมาะสม วิธีการจัดหาอาหารเข้าของโรงเรียนประถมศึกษาในเขตจังหวัดปัตตานี

๖. นำแนวทางการจัดหาอาหารเข้า เพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการ/แก้ไขภาวะทุพโภชนาการของ นักเรียน

๗. ยืนยันความเป็นไปได้ ในการปฏิบัติ โดยการร่วมสนทนากลุ่ม (Focus group) กับกลุ่มผู้ปฏิบัติ (ผู้บริหาร ครู)

๘. จัดทำรายงาน

๙. สอบถามครู นักเรียน ผู้ปกครองเกี่ยวกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าของนักเรียน

๑๐. สอบถามความพึงพอใจของผู้บริหาร ครู นักเรียน ผู้ปกครองเกี่ยวกับกาจัดหาอาหารเช้าของโรงเรียนเพื่อ เสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียน

๑๑. สอบถามความพึงพอใจของผู้บริหาร ครู นักเรียน ผู้ปกครองเกี่ยวกับกาจัดหาอาหารเช้าของโรงเรียน เพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี “ตามโครงการน่องอ้มท้อง ผู้ปกครอง อิ่มใจ

๑๒. เก็บข้อมูลอัตรา/พฤติกรรมมาเรียนของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี “ตามโครงการ น่องอ้มท้อง ผู้ปกครองอิ่ม

๑๓. ประมวลผลการดำเนินงานตามขั้นตอน ทบทวน และจัดทำรายงาน

๑๔. จัดทำรายงานการศึกษาแนวทางการจัดหาอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียน ประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ สำนักงานอำนวยการ โทร ๐ ๒๒๘๑ ๔๒๒๘ ต่อ ๑๒๕

ที่ ศธ ๐๒๐๓.๕/๒๖๕๖๕

วันที่ ๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๓

เรื่อง การโอนบัญชีเงินฝากธนาคารของกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษา

เรียน เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

ตามที่สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ เห็นชอบและลงนามในระเบียบคณะกรรมการบริหารกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษาว่าด้วยการรับเงิน การจ่ายเงิน การเก็บรักษาเงิน การจัดทำผลประโยชน์และการจัดทำบัญชีของกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษา พ.ศ. ๒๕๖๓ และสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานได้รับโอนภารกิจด้านการเงินกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษา (สพฐ.) จากสำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ จำนวน ๓ ธนาคาร จำนวนเงิน ๖,๑๑๙,๕๐๑,๙๗๐.๙๓ บาท รายละเอียดตามหนังสือสำนักงานการคลังและสินทรัพย์ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ที่ ศธ ๐๔๐๐๒/๔๘๗๘ ลงวันที่ ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๓ นั้น

สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ ขอเรียนดังนี้

๑. มีเงินสนับสนุนโครงการอาหารกลางวันเด็กนักเรียนประถมศึกษา จากธนาคารกรุงไทย จำกัด (มหาชน) ได้จัดสร้างเหรียญหลวงพ่อดุสิตเพื่อหาเงินสนับสนุนโครงการอาหารกลางวันเด็กนักเรียนประถมศึกษาในสังกัดกระทรวงศึกษาธิการ โดยตั้งเป็นกองทุน ฝากไว้ที่ธนาคารกรุงไทย จำกัด (มหาชน) ชื่อบัญชี “กองทุนเพื่อสนับสนุนโครงการอาหารกลางวันเด็ก” และมีวัตถุประสงค์ให้เบิกเฉพาะดอกเบี้ยที่เกิดขึ้นเพื่อไปใช้จ่ายเป็นค่าอาหารกลางวันเด็กและ/หรือค่าใช้จ่ายในการบริหารโครงการฯ ตามความจำเป็น และการดำเนินการเบิกจ่ายดอกเบี้ยจากเงินบริจาคนี้ จะต้องได้รับความเห็นชอบจากธนาคารกรุงไทย จำกัด (มหาชน) โดยมีผู้มีอำนาจสั่งจ่ายเงินเป็นผู้แทนธนาคารกรุงไทย จำกัด (มหาชน) ๑ ท่าน และผู้แทนกระทรวงศึกษาธิการ ๑ ท่าน ลงลายมือชื่อร่วมกัน จำนวนเงิน ๑๕,๐๐๐,๐๐๐ บาท (สิบห้าล้านบาทถ้วน) ฝากเป็นกองทุนไว้กับ ธนาคารกรุงไทย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ ชื่อบัญชี “กองทุนเพื่อสนับสนุนโครงการอาหารกลางวันเด็ก” บัญชีเลขที่ ๐๐๐-๒-๑๐๘๐๐-๓ โดยให้เบิกเฉพาะดอกเบี้ยที่เกิดขึ้นเพื่อใช้เป็นค่าอาหารกลางวันเด็กและ/หรือค่าใช้จ่ายในการบริหารโครงการฯ ตามความจำเป็น

๒. สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการได้หารือไปยังธนาคารกรุงไทย จำกัด (มหาชน) ว่าสำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ ต้องดำเนินการโอนบัญชีเงินฝากจำนวนเงิน ๑๕,๐๐๐,๐๐๐ บาท (สิบห้าล้านบาทถ้วน) ที่ฝากเป็นกองทุนไว้กับ ธนาคารกรุงไทย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ ชื่อบัญชี “กองทุนเพื่อสนับสนุนโครงการอาหารกลางวันเด็ก” บัญชีเลขที่ ๐๐๐-๒-๑๐๘๐๐-๓ ให้อยู่ในความดูแลของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานได้หรือไม่ อย่างไร

๓. ธนาคารกรุงไทย จำกัด (มหาชน) ได้แจ้งว่า กระทรวงศึกษาธิการสามารถแจ้งเปลี่ยนแปลงหน่วยงานที่รับผิดชอบดูแลบัญชีดังกล่าว พร้อมแจ้งรายชื่อผู้ที่มีอำนาจในการเบิกเงินจากบัญชีดังกล่าวเป็นลายลักษณ์อักษรพร้อมเอกสารที่เกี่ยวข้องไปยังผู้จัดการธนาคารกรุงไทย จำกัด (มหาชน) สาขานานาเหนือ เนื่องจากเป็นสาขาที่ดูแลบัญชีดังกล่าวเพื่อดำเนินการตามระเบียบของธนาคารต่อไป และขอเอกสารเพื่อประกอบการดำเนินการ ดังนี้

๑) สำเนาบัตรประชาชน พร้อมลงนามรับรองสำเนาถูกต้องท่านละ ๑ ฉบับ

๒) ลงนามในการดลยเงิน (ติดต่อขอรับได้ที่คุณณัฐณา) ท่านละ ๒ ฉบับ

รายละเอียดตามหนังสือธนาคารกรุงไทย จำกัด (มหาชน) ที่ MKA.(๕) ๗๐๖/๒๕๖๓ ลงวันที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๖๓

ดังนั้น...

-๒-

ดังนั้น เพื่อให้การโอนบัญชีเงินฝากธนาคารของกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวัน
 ในโรงเรียนประถมศึกษา ชื่อบัญชี "กองทุนเพื่อสนับสนุนโครงการอาหารกลางวันเด็ก" บัญชีเลขที่ ๐๐๐-๒-
 ๑๐๘๐๐-๓ จำนวนเงิน ๑๕,๐๐๐,๐๐๐ บาท (สิบห้าล้านบาทถ้วน) ที่ฝากเป็นกองทุนไว้กับ ธนาคารกรุงไทย จำกัด
 (มหาชน) ให้อยู่ในความดูแลของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานตามระเบียบคณะกรรมการบริหาร
 กองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษาว่าด้วยการรับเงิน การจ่ายเงิน การเก็บรักษาเงิน
 การจัดหาผลประโยชน์ และการจัดทำบัญชีกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษา
 พ.ศ. ๒๕๖๓ จึงขอให้ท่านดำเนินการแจ้งรายชื่อผู้มีอำนาจในการเบิกเงินเป็นลายลักษณ์อักษร พร้อมเอกสาร
 ที่เกี่ยวข้องดังกล่าวข้างต้นไปยังผู้จัดการธนาคารกรุงไทย จำกัด (มหาชน) สาขานานาเหนือ เนื่องจากเป็นสาขา
 ที่ดูแลบัญชีดังกล่าวเพื่อดำเนินการตามระเบียบของธนาคารต่อไป ทั้งนี้ สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ
 ได้แนบสมุดคู่ฝากบัญชีกองทุนเพื่อสนับสนุนโครงการอาหารกลางวันเด็ก บัญชีเลขที่ ๐๐๐-๒-๑๐๘๐๐-๓
 มาพร้อมนี้ด้วยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณาดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป



(นายสุภัทร จำปาทอง)
 ปลัดกระทรวงศึกษาธิการ



ด่วนที่สุด บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักงานกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวัน กลุ่มนโยบายและแผนงาน โทร. ๐๒ ๒๘๐ ๒๗๒๗

ที่ ศธ ๐๔๒๘๒/ ๒๖๓

วันที่ ๒๔ มิถุนายน ๒๕๖๕

เรื่อง โครงการศึกษาแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษา
ในจังหวัดปัตตานี

เรียน เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

ตามที่ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้เห็นชอบและอนุมัติโครงการศึกษาแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ซึ่งมีวัตถุประสงค์ในการศึกษาแนวทางการจัดอาหารเช้า รวมทั้งถอดบทเรียนแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี สำหรับใช้เป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาภาวะทุพโภชนาการของนักเรียน โดยใช้เงินคอกผลจากบัญชีธนาคารกรุงไทย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ ชื่อบัญชี กองทุนเพื่อสนับสนุนโครงการอาหารกลางวันเด็ก บัญชีเลขที่ ๐๐๐-๒-๓๐๘๐๐-๓ ซึ่งเงินจากบัญชีดังกล่าวมีวัตถุประสงค์ให้เบิกเฉพาะดอกเบี้ยเกิดขึ้นเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายเป็นค่าอาหารกลางวันเด็กและ/หรือค่าใช้จ่ายในการบริหารโครงการ ฯ ตามความจำเป็น และได้ดำเนินการจัดประชุมคณะกรรมการการศึกษาแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ครั้งที่ ๑ เพื่อกำหนดกรอบการศึกษาแนวทางการดำเนินงาน และจัดทำแบบสัมภาษณ์/แบบสอบถาม ระหว่างวันที่ ๑๑ - ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๕ ณ โรงแรมวิวา โฮเทล จังหวัดสงขลา ตามรายละเอียดตั้งแบบประกอบกับ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้แต่งตั้งผู้บริหารสำนักงานกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวัน (ผู้อำนวยการสำนักงานกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวัน) ใหม่ คือ นางสาวสุชาดา สภาพงศ์ นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการพิเศษ รองผู้อำนวยการสำนักอำนวยการ นั้น

สำนักงานกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวัน ขอเรียนว่า เพื่อให้ดำเนินงานโครงการดังกล่าวมีความต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพ บรรลุวัตถุประสงค์ เห็นควรดำเนินการดังนี้

๑. แก้อำนาจสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ที่ ๗๕๙/๒๕๖๕ ลง ณ วันที่ ๙ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๕ เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการศึกษาแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ในตำแหน่งประธานคณะกรรมการ จาก นายพนัส บุญวัฒน์สุนทร นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการพิเศษ เป็น นางสาวสุชาดา สภาพงศ์ นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการพิเศษ

๒. จัดประชุมคณะกรรมการการศึกษาแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ครั้งที่ ๒ ระหว่างวันที่ ๓๐ มิถุนายน - ๑ กรกฎาคม ๒๕๖๕ ณ โรงแรมลีการ์เดนส์ พลาซ่า อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา เพื่อนำข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่ได้ดำเนินการเก็บข้อมูลมาประมวลผลและวิเคราะห์ข้อมูล ในการจัดทำแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษา ทั้งนี้ ขออนุมัติใช้เงินโครงการศึกษาแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี กิจกรรมจัดประชุม วางแผน ชี้แจงคณะกรรมการทำความเข้าใจขอขยายการดำเนินงานการศึกษาและจัดทำแนวทาง และตรวจสอบเครื่องมือโดยนำเสนอผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความสอดคล้องของเครื่องมือ ซึ่งคงเหลืองบประมาณจำนวน ๒๔,๗๓๖ บาท (สองหมื่นเก้าพันเจ็ดร้อยสามสิบหกบาทถ้วน) กิจกรรมเก็บข้อมูลกับโรงเรียนกลุ่มเป้าหมายที่มีนักเรียนมีปัญหาภาวะทุพโภชนาการโดยการสอบถามครู ผู้ปกครอง จำนวน ๖๓,๔๘๐ บาท (หกหมื่นหนึ่งพันสี่ร้อยสี่สิบบาทถ้วน) และกิจกรรมศึกษาแนวปฏิบัติความเหมาะสม วิธีการจัดอาหารเช้าของโรงเรียนประถมศึกษาในเขตจังหวัดปัตตานี จำนวน ๖๔,๖๐๐ บาท (หกหมื่นสี่พันหกร้อยบาทถ้วน)

/รวมทั้งสิ้น...

-๒-

รวมทั้งสิ้นเป็นเงิน ๑๕๕,๗๗๖ บาท (หนึ่งแสนห้าหมื่นห้าพันเจ็ดร้อยเจ็ดสิบหกบาทถ้วน) ในครั้งนี้ขออนุมัติใช้งบประมาณ จำนวน ๑๕๕,๕๐๐ บาท (หนึ่งแสนสี่หมื่นห้าพันห้าร้อยบาทถ้วน) จากเงินดอกผลจากบัญชีธนาคารกรุงไทย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ ชื่อบัญชี กองทุนเพื่อสนับสนุน โครงการอาหารกลางวันเด็ก บัญชีเลขที่ ๐๐๐-๒-๑๐๘๐๐-๓ ซึ่งเงินจากบัญชีดังกล่าวมีวัตถุประสงค์ให้เบิกเฉพาะดอกเบี้ยเกิดขึ้น เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายเป็นค่าอาหารกลางวันเด็กและ/หรือค่าใช้จ่ายในการบริหารโครงการ ฯ ตามความจำเป็น

๓. ขอใช้รถของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสงขลา เขต ๑ สำหรับลงพื้นที่ในการเก็บข้อมูลประกอบการดำเนินโครงการ ดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณา หากเห็นชอบขอได้โปรด

๑. อนุมัติจัดประชุมคณะกรรมการศึกษาแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ครั้งที่ ๒ ระหว่างวันที่ ๓๐ มิถุนายน - ๑ กรกฎาคม ๒๕๖๕ ณ โรงแรมลีการ์เดนส์ พลาซ่า อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

๒. อนุมัติงบประมาณโครงการศึกษาแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี กิจกรรมจัดประชุม วางแผน ชี้แจงคณะกรรมการทำความเข้าใจขอข่วยการดำเนินงานการศึกษาและจัดทำแนวทาง และตรวจสอบเครื่องมือโดยนำเสนอผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความสอดคล้องของเครื่องมือ กิจกรรมเก็บข้อมูลกับโรงเรียนกลุ่มเป้าหมายที่มีนักเรียนมีปัญหาภาวะทุพโภชนาการโดยการสอบถามครู ผู้ปกครอง และกิจกรรมศึกษาแนวปฏิบัติ ความเหมาะสมวิธีการจัดอาหารเช้าของโรงเรียนประถมศึกษาในเขตจังหวัดปัตตานี จำนวน ๑๕๕,๕๐๐ บาท (หนึ่งแสนสี่หมื่นห้าพันห้าร้อยบาทถ้วน) จากเงินดอกผลจากบัญชีธนาคารกรุงไทย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ ชื่อบัญชี กองทุนเพื่อสนับสนุน โครงการอาหารกลางวันเด็ก บัญชีเลขที่ ๐๐๐-๒-๑๐๘๐๐-๓ เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการประชุมคณะกรรมการศึกษาแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ครั้งที่ ๒ จำนวน ๑๕๕,๕๐๐ บาท (หนึ่งแสนสี่หมื่นห้าพันห้าร้อยบาทถ้วน)

๓. ลงนามคำสั่งแก้ไขคณะกรรมการศึกษาแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ดังร่าง

๔. อนุมัติให้พนักงานกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษา จำนวน ๒ ราย คือ นายสุขวัฒน์ นาควิระ นักวิเคราะห์นโยบายและแผน และนางสาวจินตจุฑา ไชยเมโน นักจัดการงานทั่วไป ซึ่งเป็นผู้มีรายชื่อ เดินทางไปราชการโดยเครื่องบินชั้นประหยัด พร้อมคณะเดินทาง ระหว่างวันที่ ๒๙ มิถุนายน - ๑ กรกฎาคม ๒๕๖๕ ณ โรงแรมลีการ์เดนส์ พลาซ่า อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

๕. อนุมัติให้ผู้มีรายชื่อตามคำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการศึกษาแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี เดินทางไปราชการ ระหว่างวันที่ ระหว่างวันที่ ๓๐ มิถุนายน - ๑ กรกฎาคม ๒๕๖๕ ณ โรงแรมลีการ์เดนส์ พลาซ่า อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยเดินทางไปราชการ ก่อนและหลัง จำนวน ๑ วัน

๖. ลงนามหนังสือแจ้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ดังร่าง

๗. มอบ สกว. และ สคส. ดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้อง

ว. ๖๕/๖. อนันต์
ก. ๖. ลงนามแล้ว
ท. หอบดาหมื่น

(นางสาวสุวิภา สภาพงศ์)

นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการพิเศษ

ปฏิบัติหน้าที่ผู้อำนวยการสำนักงานกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวัน

(นายพัฒนะ พัดนทวิมล)

รองเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน วิทยาเขต
เขตจัดการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

๒๗ มิ.ย. ๒๕๖๕

ตรวจ
(นายสุวิภา นาควิระ)
มี.ย. ๖๕
ท. ๖๕
นายท. ๖๕
มี.ย. ๖๕

ตรวจ
(นายสุวิภา นาควิระ)
มี.ย. ๖๕
ท. ๖๕
นายท. ๖๕
มี.ย. ๖๕

ตรวจ
(นายสุวิภา นาควิระ)
มี.ย. ๖๕
ท. ๖๕
นายท. ๖๕
มี.ย. ๖๕

งบประมาณในดอกผล
ของกองทุนเพื่อโครงการ
อาหารกลางวันในโรงเรียน
ประถมศึกษา
จำนวน ๑๕๕,๕๐๐ บาท
เจ้าหน้าที่

ตรวจ
(นายสุวิภา นาควิระ)
มี.ย. ๖๕
ท. ๖๕
นายท. ๖๕
มี.ย. ๖๕

ด่วนที่สุด

ที่ ศธ ๐๔๒๘๒/

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ กทม. ๑๐๓๐๐

มิถุนายน ๒๕๖๕

เรื่อง การประชุมคณะกรรมการศึกษาแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียน
ประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ครั้งที่ ๒

เรียน ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา

อ้างถึง คำสั่งสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ที่ ๗๕๙/๒๕๖๕

สั่ง ณ วันที่ ๙ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๕

สิ่งที่ส่งมาด้วย กำหนดการประชุม

จำนวน ๑ ชุด

ตามคำสั่งที่อ้างถึง สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้แต่งตั้งคณะกรรมการศึกษา
แนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี
และกำหนดจัดประชุมคณะกรรมการ เพื่อศึกษาแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการ
ของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี รวมทั้งถอดบทเรียนแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้าง
ภาวะโภชนาการ ของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี และสามารถแก้ไขปัญหาภาวะทุพโภชนาการ
ของนักเรียน ความแจ้งแล้ว นั้น

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน พิจารณาแล้ว เพื่อให้ดำเนินงานโครงการดังกล่าว
มีความต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพ บรรลุวัตถุประสงค์ จึงกำหนดจัดประชุมคณะกรรมการศึกษาแนวทาง
การจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ครั้งที่ ๒
ระหว่างวันที่ ๓๐ มิถุนายน - ๑ กรกฎาคม ๒๕๖๕ ณ โรงแรมสิการ์เดนส์ พลาซ่า อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา
โดยมีวัตถุประสงค์ในการนำข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่ได้ดำเนินการเก็บข้อมูลมาประมวลผลและวิเคราะห์ข้อมูล
ในการจัดทำแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษา
จึงขอให้ท่านแจ้งข้าราชการที่มีรายชื่อตามที่อ้างถึง เข้าร่วมการประชุมดังกล่าว รายละเอียดตามที่ส่งมาด้วย
โดยเบิกค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการจากสำนักงานกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวัน

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายहितะ พัดเนทวิศล)

รองเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน รักษาการในตำแหน่ง
เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

สำนักงานกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวัน

โทร. ๐ ๒๒๘๐ ๒๗๐๗

โทรสาร ๐ ๒๒๘๐ ๒๗๐๖

รับ 106
คืนที่ _____
ฐาน _____
ตรวจ _____

ด่วนที่สุด

ที่ ศธ ๐๔๒๘๒/

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ กทม. ๑๐๓๐๐

มิถุนายน ๒๕๖๕

เรื่อง การประชุมคณะกรรมการศึกษาแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียน
ประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ครั้งที่ ๒

เรียน ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา

อ้างถึง คำสั่งสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ที่ ๗๕๙/๒๕๖๕

สั่ง ณ วันที่ ๙ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๕

สิ่งที่ส่งมาด้วย กำหนดการประชุม

จำนวน ๑ ชุด

ตามคำสั่งที่อ้างถึง สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้แต่งตั้งคณะกรรมการศึกษา
แนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี
และกำหนดจัดประชุมคณะกรรมการ เพื่อศึกษาแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการ
ของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี รวมทั้งถอดบทเรียนแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้าง
ภาวะโภชนาการ ของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี และสามารถแก้ไขปัญหาภาวะทุพโภชนาการ
ของนักเรียน ความแจ้งแล้ว นั้น

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน พิจารณาแล้ว เพื่อให้ดำเนินงานโครงการดังกล่าว
มีความต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพ บรรลุวัตถุประสงค์ จึงกำหนดจัดประชุมคณะกรรมการศึกษาแนวทาง
การจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ครั้งที่ ๒
ระหว่างวันที่ ๓๐ มิถุนายน - ๑ กรกฎาคม ๒๕๖๕ ณ โรงแรมลีการ์เดนส์ พลาซ่า อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา
โดยมีวัตถุประสงค์ในการนำข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่ได้ดำเนินการเก็บข้อมูลมาประมวลผลและวิเคราะห์ข้อมูล
ในการจัดทำแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษา จึงขอเชิญท่าน
เข้าร่วมการประชุมดังกล่าว รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย โดยเบิกค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการ
จากสำนักงานกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวัน

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ



(นายพินิจ พัดเปรมวิไล)

รองเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน รักษาการแทน
เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

สำนักงานกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวัน

โทร. ๐ ๒๒๘๐ ๒๓๐๗

โทรสาร ๐ ๒๒๘๐ ๒๓๒๖

๕๖
พิมพ์
งาน
ตรวจ

ด่วนที่สุด

ที่ ศธ ๐๔๒๘๒/

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ กทม. ๑๐๓๐๐

มิถุนายน ๒๕๖๕

เรื่อง การประชุมคณะกรรมการศึกษาแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียน
ประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ครั้งที่ ๒

เรียน

อ้างถึง คำสั่งสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ที่ ๗๕๙/๒๕๖๕

สั่ง ณ วันที่ ๙ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๕

สิ่งที่ส่งมาด้วย กำหนดการประชุม

จำนวน ๓ ชุด

ตามคำสั่งที่อ้างถึง สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้แต่งตั้งคณะกรรมการศึกษา
แนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี
และกำหนดจัดประชุมคณะกรรมการ เพื่อศึกษาแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการ
ของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี รวมทั้งถอดบทเรียนแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้าง
ภาวะโภชนาการ ของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี และสามารถแก้ไขปัญหาภาวะทุพโภชนาการ
ของนักเรียน ความแจ้งแล้ว นั้น

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน พิจารณาแล้ว เพื่อให้ดำเนินงานโครงการดังกล่าว
มีความต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพ บรรลุวัตถุประสงค์ จึงกำหนดจัดประชุมคณะกรรมการศึกษาแนวทาง
การจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ครั้งที่ ๒
ระหว่างวันที่ ๓๐ มิถุนายน – ๓ กรกฎาคม ๒๕๖๕ ณ โรงแรมสิการ์เดนส์ พลาซ่า อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา
โดยมีวัตถุประสงค์ในการนำข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่ได้ดำเนินการเก็บข้อมูลมาประมวลผลและวิเคราะห์ข้อมูล
ในการจัดทำแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษา จึงขอเชิญท่าน
เข้าร่วมการประชุมดังกล่าว รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย โดยเบิกค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการ
จากสำนักงานกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวัน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ



(นายพัทธเนะ พัดนทวิศาล)

รองเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน รักษาการหัวหน้า
เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

สำนักงานกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวัน

โทร. ๐ ๒๒๘๐ ๒๗๒๗

โทรสาร ๐ ๒๒๘๐ ๒๗๒๖

พ.ศ. ๒๕๖๕
วันที่ ๑๖
ที่ ๓๖๓
๕๗๖

ด่วนที่สุด

ที่ ศธ ๐๔๒๘๒/

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ กทม. ๑๐๓๐๐

มิถุนายน ๒๕๖๕

เรื่อง การประชุมคณะกรรมการศึกษาแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียน
ประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ครั้งที่ ๒

เรียน

อ้างถึง คำสั่งสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ที่ ๗๕๙/๒๕๖๕

สั่ง ณ วันที่ ๙ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๕

สิ่งที่ส่งมาด้วย กำหนดการประชุม

จำนวน ๑ ชุด

ตามคำสั่งที่อ้างถึง สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้แต่งตั้งคณะกรรมการศึกษา
แนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี
และกำหนดจัดประชุมคณะกรรมการ เพื่อศึกษาแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการ
ของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี รวมทั้งถอดบทเรียนแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้าง
ภาวะโภชนาการ ของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี และสามารถแก้ไขปัญหาภาวะทุพโภชนาการ
ของนักเรียน ความแจ้งแล้ว นั้น

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน พิจารณาแล้ว เพื่อให้ดำเนินงานโครงการดังกล่าว
มีความต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพ บรรลุวัตถุประสงค์ จึงกำหนดจัดประชุมคณะกรรมการศึกษาแนวทาง
การจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี ครั้งที่ ๒
ระหว่างวันที่ ๓๐ มิถุนายน - ๑ กรกฎาคม ๒๕๖๕ ณ โรงแรมสิริแกรนด์ ฟลอร์ ๔ อาคารใหญ่ จังหวัดสงขลา
โดยมีวัตถุประสงค์ในการนำข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่ได้ดำเนินการเก็บข้อมูลมาประมวลผลและวิเคราะห์ข้อมูล
ในการจัดทำแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษา จึงขอเชิญท่าน
เข้าร่วมการประชุมดังกล่าว รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย โดยเบิกค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการ
จากสำนักงานกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวัน

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ



(นายพัทธนะ พัดนทวิตร)

รองเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน รักษาการแทน
เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

สำนักงานกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวัน

โทร. ๐ ๒๒๘๐ ๒๗๒๗

โทรสาร ๐ ๒๒๘๐ ๒๗๒๖

ศษ ๗๐๗
วันที่ ๗ มิถุนายน ๒๕๖๕
ชื่อ นาม
ตำแหน่ง

ด่วนที่สุด

ที่ ศธ ๐๔๒๘๒/

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ กทม. ๑๐๓๐๐

มิถุนายน ๒๕๖๕

เรื่อง ขอใช้รถยนต์ตู้

เรียน ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสงขลา เขต ๒

อ้างถึง หนังสือสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ด่วนที่สุด ที่ ศธ ๐๔๒๘๒/
ลงวันที่ มิถุนายน ๒๕๖๕

สิ่งที่ส่งมาด้วย กำหนดการประชุม

จำนวน ๑ ฉบับ

ตามหนังสือที่อ้างถึง สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้กำหนดจัดประชุม
คณะกรรมการศึกษาแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษา
ในจังหวัดปัตตานีและกำหนดจัดประชุมคณะกรรมการ ดังกล่าว ระหว่างวันที่ ๓๐ มิถุนายน - ๑ กรกฎาคม ๒๕๖๕
ณ โรงแรมลีการ์เดนส์ พลาซ่า อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ความแจ้งแล้ว นั้น

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ขอแจ้งว่า เนื่องจากคณะกรรมการศึกษา
แนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี
มีความจำเป็นในการลงพื้นที่เพื่อเก็บข้อมูลในการดำเนินโครงการศึกษาแนวทางการจัดอาหารเช้า
เพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี จึงขอใช้รถยนต์ตู้ของสำนักงาน
เขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสงขลา เขต ๑ ระหว่างวันที่ ๒๙ มิถุนายน - ๑ กรกฎาคม ๒๕๖๕
โดยเบิกค่าใช้จ่ายจากสำนักงานกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวัน

จึงเรียนมาเพื่อทราบ และดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ



(นายพัฒนะ พัดเนทวีตล)

รองเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน รักษาการแทน
เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

สำนักงานกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวัน

โทร. ๐ ๒๒๘๐ ๒๗๑๗

โทรสาร ๐ ๒๒๘๐ ๒๗๑๖

รับ
วันที่ 10/6/2565
โดย
นาย
นาง

คำสั่งสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
ที่ / ๒๕๖๕
เรื่อง แกไขคณะกรรมการศึกษาแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการ
ของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

ตามคำสั่งสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ที่ ๗๕๙/๒๕๖๕ เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการศึกษาแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี สังกัด วันที่ ๙ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๕ ได้แต่งตั้งคณะกรรมการศึกษาแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี เพื่อศึกษาแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี รวมทั้งถอดบทเรียนแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการ ของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี นั้น

เนื่องจากได้มีการเปลี่ยนแปลงผู้อำนวยการสำนักงานกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวัน ตามคำสั่งสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ที่ ๗๙๐/๒๕๖๕ เรื่อง มอบหมายให้ข้าราชการปฏิบัติหน้าที่ สังกัด วันที่ ๑๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๕ จึงเห็นควรปรับปรุงคำสั่งสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ที่ ๗๕๙/๒๕๖๕ สังกัด วันที่ ๙ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๕ ในตำแหน่งผู้อำนวยการสำนักงานกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวัน จาก นายพนัส บุญวัฒนสุนทร นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการพิเศษ เป็น นางสาวสุชาดา สภาพงศ์ นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการพิเศษ

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๕



(นายพัลลภ วัฒนทวีศักดิ์)
รองเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน รักษาการแทน
เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

พม 
คณบดี 
ชาม 
สวจ 

กำหนดการ
ประชุมคณะกรรมการศึกษาแนวทางการจัดการอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการ
ของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี
ระหว่างวันที่ ๓๐ มิถุนายน - ๑ กรกฎาคม ๒๕๖๕
ณ โรงแรมลีการ์เดนส์ พลาซ่า อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

วันที่ ๒๙ มิถุนายน ๒๕๖๕

- เวลา ๑๔.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. ลงทะเบียน
 เวลา ๑๕.๐๐ - ๑๘.๐๐ น. คณะกรรมการประชุมหารือแนวทางการดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล
 แบบสัมภาษณ์ และแบบสอบถามการจัดการอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้าง
 ภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

วันที่ ๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๕

- เวลา ๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น. ลงทะเบียน
 เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๐.๐๐ น. ประธานคณะกรรมการกล่าวเปิดการประชุม
 เวลา ๑๐.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. คณะกรรมการ ร่วมกันเสนอข้อคิดเห็น
 เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน
 เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๘.๐๐ น. คณะกรรมการดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลแบบสัมภาษณ์ และแบบสอบถาม
 การจัดการอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษา
 ในจังหวัดปัตตานี
 เวลา ๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น. รับประทานอาหารเย็น
 เวลา ๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น. คณะกรรมการดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลแบบสัมภาษณ์ และแบบสอบถาม
 การจัดการอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษา
 ในจังหวัดปัตตานี (ต่อ)

วันที่ ๑ กรกฎาคม ๒๕๖๕

- เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๒.๐๐ น. คณะกรรมการดำเนินการวิพากษ์ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบบสัมภาษณ์
 และแบบสอบถามการจัดการอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการ
 ของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี (ต่อ)
 เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน
 เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๕.๓๐ น. ประชุมสรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบบสัมภาษณ์ และแบบสอบถาม
 การจัดการอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษา
 ในจังหวัดปัตตานี
 เวลา ๑๕.๓๐ - ๑๖.๓๐ น. ประธานคณะกรรมการกล่าวปิดการประชุม

หมายเหตุ ๑. ขอให้คณะกรรมการนำคอมพิวเตอร์ NOTEBOOK ส่วนตัวมาด้วย

๒. ขอให้คณะกรรมการ ๖ จัดทำหนังสือขออนุมัติมาราชากร ตามวัน เวลา ที่คณะกรรมการ ๖
 เดินทางมาราชากรจริง

๓. กรณี วันเดินทางมาราชากร หรือ วันประชุม เป็นวันเสาร์ - อาทิตย์ คณะกรรมการจะต้อง
 ขออนุมัติเดินทางมาราชากรด้วย เพื่อเบิกค่าใช้จ่ายในวันดังกล่าว

๔. หนังสือ แจ้งเข้าร่วมประชุมจากหน่วยงานต้นสังกัด ไม่สามารถใช้แทนหนังสืออนุมัติเดินทาง
 มาราชากรของคณะกรรมการได้

/๕. คณะกรรมการ ๖...

- ๒ -

๕. คณะกรรมการ ฯ จะต้องนำใบขออนุมัติเดินทางมาราชการ ให้ฝ่ายเลขา ฯ
๖. กรณีการเดินทางโดยเครื่องบิน ขอให้คณะกรรมการนำใบเสร็จรับเงินฉบับจริง และ boarding pass ในการเดินทางโดยเครื่องบินมาประกอบการเบิกค่าเดินทางมาราชการด้วย
ทั้งนี้ การเดินทางโดยเครื่องบิน กองทุน ฯ ขอสงวนสิทธิ์ในการเดินทางโดยเครื่องบินให้กับข้าราชการ ตั้งแต่ระดับชำนาญการพิเศษ ขึ้นไป สำหรับข้าราชการระดับชำนาญการจะต้องขออนุมัติเดินทางโดยเครื่องบินกับทางต้นสังกัด และจะต้องนำใบอนุมัติมาราชการดังกล่าวมาให้ฝ่ายเลขานุการตามข้อ ๒.
๗. สำนักงานกองทุน ฯ สามารถเบิกจ่ายค่าใช้จ่ายในการเดินทางให้กับคณะกรรมการที่เอกสารประกอบการเบิกจ่ายครบก่อน

ภาคผนวก ค

แบบสัมภาษณ์ผู้บริหารโรงเรียน ครูผู้รับผิดชอบโครงการ และผู้ปกครอง

แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน

แบบสอบถามพฤติกรรมการมาเรียนของนักเรียน

แบบสอบถามความพึงพอใจเพื่องานวิจัย เรื่อง การศึกษาแนวทางการจัดอาหารเข้า

เพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

สำหรับครู

ผลการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือจากผู้เชี่ยวชาญ

แบบสัมภาษณ์เพื่องานวิจัย
เรื่อง การศึกษาแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของ
นักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

เรียนผู้ให้ข้อมูล

แบบสัมภาษณ์ชุดนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาวิจัย เพื่อศึกษาแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี โดยมีคำชี้แจงในการตอบแบบสัมภาษณ์ดังนี้

1. ข้อมูลต่างๆ ที่ผู้ให้สัมภาษณ์ให้ข้อมูลจะถูกเก็บเป็นความลับและใช้ในการวิจัยเท่านั้น ขอความร่วมมือผู้ให้สัมภาษณ์โปรดให้ข้อมูลตามความเป็นจริงหรือตามความคิดเห็นของท่าน
2. โปรดอ่านคำชี้แจงในการตอบแบบสัมภาษณ์แต่ละตอนให้เข้าใจก่อนให้ข้อมูลโดยแบบสัมภาษณ์ แบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ
ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป
ตอนที่ 2 ประเด็นข้อสัมภาษณ์

ผู้วิจัยขอขอบคุณท่านที่ได้ให้ข้อมูลที่สำคัญและให้ความร่วมมือในการตอบแบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดี

คณะผู้วิจัย

แบบสัมภาษณ์ผู้บริหารสถานศึกษา

เรื่อง แนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

1. ชื่อ.....สกุล.....
2. สถานที่ปฏิบัติงาน.....
3. ขนาดของโรงเรียน.....จำนวนนักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการ.....คน

ส่วนที่ 2 ประเด็นการสัมภาษณ์

1. โรงเรียน/ท่านทราบหรือไม่ว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนในโรงเรียนเป็นอย่างไร

.....

.....

2. ปัจจัยและสาเหตุสำคัญที่ทำให้นักเรียนไม่ได้รับประทานอาหารเข้า ปัจจัยด้านมนุษย์ ปัจจัยด้านอาหารและปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม

.....

.....

3. การที่นักเรียนไม่ได้รับประทานอาหารเข้าจะส่งผลอย่างไรบ้าง

.....

.....

4. โรงเรียนของท่านมีแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการอย่างไร

4.1 ชื่อรูปแบบหรือแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการ

.....

.....

4.2 หลักการหรือวัตถุประสงค์ของรูปแบบหรือแนวทาง

.....

.....

.....

5.รูปแบบหรือแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการควรจะมีรูปแบบหรือแนวทางอย่างไร

5.1 รูปแบบหรือแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการ

แนวทาง/รูปแบบ	วิธีการดำเนินการ	ผลที่คาดว่าจะได้รับ
1 ^{ขั้น} เตรียมการ		
2 ^{ขั้น} ดำเนินการ		
3 ^{ขั้น} ตรวจสอบกำกับติดตาม		
4 ^{ขั้น} ปรับปรุงแก้ไข		

5.2 ปัจจัยหรือเงื่อนไขความสำเร็จในการบริหารจัดการ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6 แนวคิดโมเดล/แนวปฏิบัติที่ดี (Best practice) ที่ท่านคิดว่าจะนำมาแก้ปัญหาภาวะทุพโภชนาการหรือจัดอาหาร
 เข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการ



7. บทบาทของครูประจำชั้น และผู้ปกครองที่มีช่วยสนับสนุนการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการ

.....

.....

8. ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

ลงชื่อผู้ตอบแบบสัมภาษณ์.....เบอร์โทรติดต่อ.....

แบบสัมภาษณ์เพื่องานวิจัย
เรื่อง การศึกษาแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของ
นักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

เรียนผู้ให้ข้อมูล

แบบสัมภาษณ์ชุดนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาวิจัย เพื่อศึกษาแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี โดยมีคำชี้แจงในการตอบแบบสัมภาษณ์ดังนี้

1. ข้อมูลต่างๆ ที่ผู้ให้สัมภาษณ์ให้ข้อมูลจะถูกเก็บเป็นความลับและใช้ในการวิจัยเท่านั้น ขอความร่วมมือผู้ให้สัมภาษณ์โปรดให้ข้อมูลตามความเป็นจริงหรือตามความคิดเห็นของท่าน
2. โปรดอ่านคำชี้แจงในการตอบแบบสัมภาษณ์แต่ละตอนให้เข้าใจก่อนให้ข้อมูลโดยแบบสัมภาษณ์ แบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ
ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป
ตอนที่ 2 ประเด็นข้อสัมภาษณ์

ผู้วิจัยขอขอบคุณท่านที่ได้ให้ข้อมูลที่สำคัญและให้ความร่วมมือในการตอบแบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดี

คณะผู้วิจัย

แบบสัมภาษณ์ครูประจำชั้น

เรื่อง แนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

1. ชื่อ.....สกุล.....
2. สถานที่ปฏิบัติงาน.....
3. จำนวนนักเรียนในชั้นเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการ.....คน

ส่วนที่ 2 ประเด็นการสัมภาษณ์

1.พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนทุกคนในชั้นเรียนของท่าน โดยภาพรวม

.....

.....

-พฤติกรรมกรรมการบริโภคของนักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการกลุ่มต่างๆ

-กลุ่มน้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอม)เป็นอย่างไร

.....

.....

-กลุ่มส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (เตี้ย) เป็นอย่างไร

.....

.....

-กลุ่มน้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอม)และส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (เตี้ย) เป็นอย่างไร

.....

.....

2.ปัจจัยและสาเหตุสำคัญที่ทำให้นักเรียนไม่ได้รับประทานอาหารเข้า

.....

3.ผลที่เกิดขึ้นจากการที่นักเรียนไม่ได้รับประทานอาหารเข้า

-ด้านร่างกาย

.....

.....

-ด้านการเรียน

.....

.....

-ด้านการมีปฏิสัมพันธ์

.....

.....

อื่นๆ

.....

.....

4. โรงเรียนของท่านมีแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการอย่างไร

4.1 ชื่อรูปแบบหรือแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการ

.....

.....

4.2 หลักการหรือวัตถุประสงค์ของรูปแบบหรือแนวทาง

.....

.....

.....

5.รูปแบบหรือแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการควรจะมีรูปแบบหรือแนวทางอย่างไร

5.1 รูปแบบหรือแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการ

แนวทาง/รูปแบบ	วิธีการดำเนินการ	ผลที่คาดว่าจะได้รับ
1 ^{ขั้น} เตรียมการ		
2 ^{ขั้น} ดำเนินการ		
3 ^{ขั้น} ตรวจสอบกำกับติดตาม		
4 ^{ขั้น} ปรับปรุงแก้ไข		

5.2 ปัจจัยหรือเงื่อนไขความสำเร็จในการบริหารจัดการ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6 แนวคิดโมเดล/แนวปฏิบัติที่ดี (Best practice) ที่ท่านคิดว่าจะนำมาแก้ปัญหาภาวะทุพโภชนาการหรือจัดอาหาร
 เข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการ



7. บทบาทของครูประจำชั้น และผู้ปกครองที่มีช่วยสนับสนุนการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการ

.....

.....

8. ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

ลงชื่อผู้ตอบแบบสัมภาษณ์.....เบอร์โทรติดต่อ.....

แบบสัมภาษณ์เพื่องานวิจัย
เรื่อง การศึกษาแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของ
นักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

เรียนผู้ให้ข้อมูล

แบบสัมภาษณ์ชุดนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาวิจัย เพื่อศึกษาแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี โดยมีคำชี้แจงในการตอบแบบสัมภาษณ์ดังนี้

1. ข้อมูลต่างๆ ที่ผู้ให้สัมภาษณ์ให้ข้อมูลจะถูกเก็บเป็นความลับและใช้ในการวิจัยเท่านั้น ขอความร่วมมือผู้ให้สัมภาษณ์โปรดให้ข้อมูลตามความเป็นจริงหรือตามความคิดเห็นของท่าน
2. โปรดอ่านคำชี้แจงในการตอบแบบสัมภาษณ์แต่ละตอนให้เข้าใจก่อนให้ข้อมูลโดยแบบสัมภาษณ์ แบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ
 - ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป
 - ตอนที่ 2 ประเด็นข้อสัมภาษณ์

ผู้วิจัยขอขอบคุณท่านที่ได้ให้ข้อมูลที่สำคัญและให้ความร่วมมือในการตอบแบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดี

คณะผู้วิจัย

แบบสัมภาษณ์ผู้ปกครอง

เรื่อง แนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

1. ชื่อ.....สกุล.....
2. อาชีพ.....เวลาในการทำงานตั้งแต่เวลา.....น.ถึง.....น.
3. ระดับการศึกษา.....
4. จำนวนบุตรที่กำลังศึกษา.....คน
5. สมาชิกในครอบครัวจำนวน.....คน
6. รายได้เฉลี่ยของครอบครัวต่อเดือน.....บาท

ส่วนที่ 2 ประเด็นการสัมภาษณ์

1. ท่านให้เงินบุตร-หลานของท่านมาโรงเรียนวันละเท่าไร (โดยเฉลี่ย)

() ต่ำกว่า 10 บาท	() 10 - 20 บาท	() 21 - 30 บาท
() 31 - 40 บาท	() 41 - 50 บาท	() 51- 60 บาท () มากกว่า 61 บาทขึ้นไป
2. ลักษณะการรับประทานอาหารเช้า บุตร-หลานของท่านรับประทานอาหารเช้าก่อนมาโรงเรียนหรือไม่

() รับประทานทุกวัน
() รับประทานบ้างบางวัน
() ไม่รับประทาน ระบุสาเหตุ

สาเหตุที่ไม่รับประทานอาหารเช้า (สามารถเลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐ ผู้ปกครองไม่มีเวลาเตรียมอาหาร	☐ ไม่มีเงิน
☐ ไม่ชอบทานอาหารเช้า	☐ ตื่นสาย/รับประทานไม่ทัน
☐ ที่บ้านไม่รับประทานอาหารเช้า	☐ ไม่รู้ถึงประโยชน์ของอาหารเช้า
3. อาหารเข้าที่บุตร-หลานของท่านรับประทานมาจากที่ใด

() บ้าน	() ร้านสะดวกซื้อ	() ร้านค้าหน้าโรงเรียน
() ร้านค้าในโรงเรียน	() สหกรณ์โรงเรียน	() อื่นๆ ระบุ.....
4. ปัจจัย สาเหตุที่ทำให้บุตร-หลานมีภาวะทุพโภชนาการ

.....

.....

5. รูปแบบอาหารเช้าและคนเตรียมอาหารเช้า

.....

.....

6.สาเหตุสำคัญที่ทำให้บุตร-หลานของท่านไม่ได้รับประทานอาหารเช้า

.....

.....

7.ท่านคิดว่าการที่บุตร-หลานของท่านไม่ได้รับประทานอาหารเช้ามีผลอย่างไร/อะไรบ้าง

.....

.....

8.ท่านคิดว่ามีวิธีอะไรบ้างที่จะสามารถส่งเสริมให้บุตร-หลานของท่านได้รับประทานอาหารเช้าทุกวัน

.....

.....

9.ท่านคิดว่าจะสามารถจัดรายการอาหารเช้าที่มีคุณภาพให้บุตร-หลานได้หรือไม่ อย่างไร

.....

.....

10.ท่านต้องการให้โรงเรียนหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสนับสนุนการจัดอาหารเช้าเพื่อแก้ปัญหาและเสริมสร้างภาวะโภชนาการให้กับนักเรียน/บุตรหลานของท่านหรือไม่

.....

.....

11.ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

แบบสอบถามเพื่องานวิจัย
เรื่อง การศึกษาแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของ
นักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

เรียนผู้ทำแบบสอบถาม

แบบสอบถามชุดนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาวิจัย เพื่อศึกษาแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี โดยมีคำชี้แจงในการตอบแบบสอบถามดังนี้

3. แบบสอบถามชุดนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษาเท่านั้น ผู้วิจัยขอความร่วมมือนักเรียนโปรดตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริง หรือ ตามความคิดเห็นของนักเรียน และกรุณาตอบคำถามให้ครบทุกข้อ

4. ข้อมูลต่างๆ ที่นักเรียนตอบในแบบสอบถามจะถูกเก็บเป็นความลับจึงไม่ต้องระบุชื่อนามสกุลของนักเรียนลงในแบบสอบถามตามความเป็นจริง หรือ ตามความคิดเห็นของนักเรียน และกรุณาตอบคำถามให้ครบทุกข้อ

5. โปรดอ่านคำชี้แจงในการทำแบบสอบถามแต่ละตอนให้เข้าใจก่อนตอบแบบสอบถามโดยแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

ตอนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน

ผู้วิจัยขอขอบคุณนักเรียนผู้ตอบแบบสอบถามทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเพื่อการวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดี

คณะผู้วิจัย

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียนใส่เครื่องหมาย (✓) ลงในช่องว่าง () หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด

1. ระดับการศึกษา

- () ระดับปฐมวัย () ระดับประถมศึกษา

2. อายุ

- () 4 ปี () 5 ปี () 6 ปี () 7 ปี
() 8 ปี () 9 () 10 ปี () 11 ปี
() 12 ปี () มากกว่า 12 ปี

3. อาชีพของผู้ปกครอง (ระบุ)

4. นักเรียนนำเงินมาโรงเรียนวันละเท่าไร (โดยเฉลี่ย)

- () ต่ำกว่า 10 บาท () 10 - 20 บาท () 21 - 30 บาท
() 31 - 40 บาท () 41 - 50 บาท () 51- 60 บาท () มากกว่า 61 บาทขึ้นไป

5. ลักษณะการรับประทานอาหารเช้า นักเรียนรับประทานอาหารเช้าก่อนมาโรงเรียนหรือไม่

- () รับประทานทุกวัน
() รับประทานบ้างบางวัน
() ไม่รับประทาน ระบุสาเหตุ

สาเหตุที่ไม่รับประทานอาหารเช้า (สามารถเลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ☐ ผู้ปกครองไม่มีเวลาเตรียมอาหาร ☐ ไม่มีเงิน
☐ ไม่ชอบทานอาหารเช้า ☐ ตื่นสาย/รับประทานไม่ทัน
☐ ที่บ้านไม่รับประทานอาหารเช้า ☐ ไม่รู้ถึงประโยชน์ของอาหารเช้า

6. กรณีนักเรียนได้รับประทานอาหารเช้านักเรียนเลือกรับประทานเช้าจากที่ใด

- () ที่บ้าน () ร้านสะดวกซื้อ () ร้านค้าหน้าโรงเรียน
() ร้านค้าในโรงเรียน () สหกรณ์โรงเรียน () อื่นๆ ระบุ.....

7. ประเภทของภาวะทุพโภชนาการ (นักเรียนสอบถามข้อมูลจากครูประจำชั้น)

- () ผอม () เตี้ย () ผอมและเตี้ย

ตอนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าที่ตรงกับความเป็นจริงที่นักเรียนได้ปฏิบัติในการบริโภคอาหารเข้ามากที่สุดเพียงคำตอบเดียวโดยทำเครื่องหมาย ☒ ตามเกณฑ์ดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ	หมายถึง ผู้ตอบแบบสอบถามปฏิบัติประจำ	4 – 5 ครั้งต่อสัปดาห์
ปฏิบัติบางครั้ง	หมายถึง ผู้ตอบแบบสอบถามปฏิบัติ	1 - 3 ครั้งต่อสัปดาห์
ไม่ปฏิบัติ	หมายถึง ผู้ตอบแบบสอบถามไม่เคยปฏิบัติเลย	

ข้อ	พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน	ระดับการปฏิบัติ		
		ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบางครั้ง	ไม่ปฏิบัติ
1	นักเรียนรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่			
2	นักเรียนรับประทานผัก เช่น แตงกวา ผักบุ้ง ฟักเขียว ถั่วฝักยาว ฯลฯ			
3	นักเรียนรับประทานผลไม้ เช่น แก้วมังกร แตงโม ฝรั่ง ส้ม สับปะรด ฯลฯ			
4	นักเรียนรับประทานปลาและอาหารทะเล			
5	นักเรียนรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ เช่น ไก่ เนื้อ ปลา ฯลฯ			
6	นักเรียนรับประทานอาหารประเภทไข่ เช่น ไข่ดาว ไข่เจียว ไข่พะโล้ ไข่ต้ม ไข่ลูกเขย ไข่ทรงเครื่อง ไข่เค็ม ฯลฯ			
7	นักเรียนรับประทานอาหารประเภททอด เช่น ไก่ทอด กรีกโอปี้ทอด ลูกชิ้นทอด ทอดมัน ไส้กรอกทอด ฯลฯ			
8	การรับประทานหมากฝรั่ง ลูกอม ลูกกวาด ท็อปปี้ เยลลี่			
9	นักเรียนรับประทานอาหารประเภทผักและผลไม้			
10	นักเรียนดื่มนมและผลิตภัณฑ์จากนม เช่น นมสด นมเปรี้ยว โยเกิร์ต ฯลฯ			
11	นักเรียนรับประทานอาหารประเภทขนมกรุบกรอบ เบเกอรี่ เช่น มันฝรั่งทอด ปลาเส้นปรุงรส ขนมปังทาแยม เค้ก พาย โดนัท			
12	นักเรียนรับประทานอาหารประเภทเบหมิถึงสำเร็จรูป			

ข้อ	พฤติกรรมกรบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน	ระดับการปฏิบัติ		
		ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบางครั้ง	ไม่ปฏิบัติ
13	นักเรียนรับประทานอาหารจานเดียว เช่น ราดหน้า ก๋วยเตี๋ยว ข้าวยำ ขนมจีน ข้าวผัด ฯลฯ			
14	นักเรียนดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว			
15	นักเรียนดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำอัดลม โกโก้เย็น			
16	นักเรียนเติมน้ำตาล เกลือ หรือเครื่องปรุงรสในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว			
17	นักเรียนได้นอนพักผ่อนเพียงพอวันละ 6-8 ชั่วโมง			
18	นักเรียนรู้สึกหิวและไม่มีแรงหากไม่ได้รับประทานอาหารมื้อเช้า			
19	นักเรียนปวดท้อง หน้ามืด หากไม่ได้รับประทานอาหารมื้อเช้า			
20	นักเรียนไม่มีสมาธิในการเรียน หากไม่ได้รับประทานอาหารมื้อเช้า			

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

อาหารเข้าที่นักเรียนอยากรับประทานมากที่สุด (ให้นักเรียนตอบมา 3 อย่าง)

1.....

2.....

3.....

ขอบคุณที่ให้ข้อมูลในการตอบแบบสอบถาม

แบบสัมภาษณ์เพื่องานวิจัย
เรื่อง แนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของ
นักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

เรียนผู้ให้ข้อมูล

แบบสัมภาษณ์ชุดนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาวิจัย เพื่อศึกษาแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานีของโรงเรียน สำหรับโรงเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานีที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 1-3 ปีการศึกษา 2565 ที่สามารถลดภาวะทุพโภชนาการน้ำหนักต่อส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอม) และนักเรียนที่มีส่วนสูงต่ออายุต่ำกว่าเกณฑ์ (เตี้ย) ได้สูงสุดเป็นอันดับที่ 1 จากโรงเรียนขนาดเล็ก ขนาดกลาง และขนาดใหญ่

โดยมีคำชี้แจงในการตอบแบบสัมภาษณ์ดังนี้

1. ข้อมูลต่างๆ ที่ผู้ให้สัมภาษณ์ให้ข้อมูลจะถูกเก็บเป็นความลับและใช้ในการวิจัยเท่านั้น ขอความร่วมมือผู้ให้สัมภาษณ์โปรดให้ข้อมูลตามความเป็นจริงหรือตามความคิดเห็นของท่าน
2. โปรดอ่านคำชี้แจงในการตอบแบบสัมภาษณ์แต่ละตอนให้เข้าใจก่อนให้ข้อมูลโดยแบบสัมภาษณ์ แบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ
 - ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป
 - ตอนที่ 2 ประเด็นข้อสัมภาษณ์

ผู้วิจัยขอขอบคุณท่านที่ได้ให้ข้อมูลที่สำคัญและให้ความร่วมมือในการตอบแบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดี

คณะผู้วิจัย

แบบสัมภาษณ์ผู้ปกครอง

เรื่อง แนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

1. ชื่อ.....สกุล.....
2. อาชีพ.....เวลาในการทำงานตั้งแต่เวลา.....น.ถึง.....น.
3. ระดับการศึกษา.....
4. จำนวนบุตรที่กำลังศึกษา.....คน
5. สมาชิกในครอบครัวจำนวน.....คน
6. รายได้เฉลี่ยของครอบครัวต่อเดือน.....บาท

ส่วนที่ 2 ประเด็นการสัมภาษณ์

1. ท่านมีความคิดเห็น/ความพึงพอใจต่อโครงการอาหารเข้าอย่างไร

.....

.....

2. ท่านมีส่วนร่วมในการส่งเสริมนักเรียนในการรับประทานอาหารเช้าอย่างไร

.....

.....

3. ท่านคิดว่านักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง หลังจากเข้าร่วมโครงการทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

.....

.....

4. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมที่เกี่ยวข้องกับโครงการทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

.....

.....

สำหรับนักเรียน

**แบบสอบถามความพึงพอใจ โครงการอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียน
ในโรงเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี**

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

๑. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง

๒. อายุ ปี

๓. ปัจจุบันเรียนอยู่ชั้น.....โรงเรียน.....

ตอนที่ ๒ ความพึงพอใจในการดำเนินงานโครงการอาหารเช้า

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องทางขวามือ ตามความคิดเห็นของท่านที่มีต่อเกณฑ์ตัดสินความสำเร็จของโครงการอาหารเช้าในแต่ละข้อ โดยมีระดับความพึงพอใจ ดังนี้

ระดับคะแนน ๕ หมายถึง พึงพอใจมากที่สุด

ระดับคะแนน ๔ หมายถึง พึงพอใจมาก

ระดับคะแนน ๓ หมายถึง พึงพอใจปานกลาง

ระดับคะแนน ๒ หมายถึง พึงพอใจน้อย

ระดับคะแนน ๑ หมายถึง พึงพอใจน้อยที่สุด

	รายการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ				
		๕	๔	๓	๒	๑
๑	มีการประกาศนโยบายการพัฒนาอาหารเช้าในโรงเรียนให้ผู้ปกครอง และนักเรียน ได้ รับทราบ					
๒.	นักเรียนมีส่วนร่วมในการเสนอรายการอาหารเช้า และได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และ เรียนรู้การดำเนินงาน					
๓.	โรงเรียนจัดอาหารที่มีสารอาหารครบ ๕ หมู่ เพียงพอต่อมือทุกวัน					
๔.	อาหารที่ปรุงสำเร็จแล้ว เก็บในภาชนะที่สะอาด มีการปกปิดและปลอดภัย					
๕.	โรงเรียนปรับเปลี่ยนเมนูอาหารเช้าอย่างสม่ำเสมอ นักเรียนมีความพึงพอใจต่ออาหารเช้า ที่โรงเรียนจัดให้					
๖.	ช่วงระยะเวลาที่โรงเรียนจัดบริการอาหารเช้ามีความเหมาะสม					
๗.	สถานที่ประกอบอาหารและภาชนะที่ใช้มีความสะอาด เหมาะสม					

	รายการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ				
		๕	๔	๓	๒	๑
๘.	อาหารเข้าช่วยให้นักเรียนมีสมาธิในการเรียนมากขึ้น					
๙.	อาหารเข้าช่วยให้นักเรียนมาโรงเรียนเร็วขึ้น					
๑๐.	การประกอบอาหารของโรงเรียนได้รับการควบคุมดูแลความสะอาดและสุขลักษณะ					
๑๑.	การจัดโครงการอาหารเข้าช่วยลดภาระ ค่าใช้จ่ายให้ผู้ปกครอง					
๑๒.	นักเรียนมีความสุขในการรับประทานอาหารที่ดี มีประโยชน์					
๑๓.	โรงเรียนมีการส่งเสริมการให้ความรู้ในการรับประทานอาหารแก่นักเรียน					
๑๔.	อาหารเข้าช่วยให้นักเรียนมีสุขภาพดี ร่วมกิจกรรมการเรียนการสอนได้อย่างมีความสุข					
๑๕.	อาหารเข้าช่วยให้นักเรียนมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงเพิ่มขึ้น					

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

สำหรับครู

แบบสอบถามความพึงพอใจโครงการอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียน

ในโรงเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย /ลงในช่องทางขวามือ ตามความคิดเห็นของท่านที่มีต่อแนวทางการจัดอาหารเช้า เพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี แต่ละข้อ โดยมีระดับความพึงพอใจ ดังนี้

- ระดับคะแนน 5 หมายถึง พึงพอใจมากที่สุด
 ระดับคะแนน 4 หมายถึง พึงพอใจมาก
 ระดับคะแนน 3 หมายถึง พึงพอใจปานกลาง
 ระดับคะแนน 2 หมายถึง พึงพอใจน้อย
 ระดับคะแนน 1 หมายถึง พึงพอใจน้อยที่สุด

ข้อ	รายการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ				
		5	4	3	2	1
ปัจจัยนำเข้า						
1.	นโยบายการจัดบริการอาหารเช้าให้นักเรียน					
2.	งบประมาณสนับสนุนเพียงพอ เหมาะสมกับความต้องการ					
3.	บุคลากรผู้รับผิดชอบเพียงพอ ในการจัดอาหารเช้าให้นักเรียน					
ด้านกระบวนการ						
ขั้นตอนการวางแผน						
4.	การประชาสัมพันธ์แนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี					
5.	การประชุมชี้แจง สร้างความรู้ความเข้าใจผู้เกี่ยวข้องในแนวทางการจัดอาหารเช้าของนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี					
6.	ระยะเวลาในการได้รับจัดสรรงบประมาณ					
ขั้นตอนดำเนินงาน						
7.	วิธีการ/แนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา					
8.	ช่วงเวลาในการจัดอาหารเช้าให้นักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี					

ข้อ	รายการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ				
		5	4	3	2	1
9.	ผู้รับผิดชอบยินดีปฏิบัติงานให้บริการอาหารแก่นักเรียนอย่างเหมาะสม					
10.	โรงเรียนมีความสะดวก คล่องตัวในการจัดหาอาหารเข้าให้นักเรียน					
11.	ผู้ปกครองให้ความร่วมมือในการส่งเสริมให้ลูกหลานได้รับอาหารเข้า					
12.	นักเรียนได้รับอาหารเข้าที่มีคุณภาพ					
13.	งบประมาณที่ได้รับจัดสรร เพียงพอต่อการจัดบริการอาหารเข้า					
ขั้นตอน ติดตาม ตรวจสอบ						
14.	การติดตามให้คำแนะนำ ปรีกษา การดำเนินการจัดอาหารเข้าของหน่วยงานต้นสังกัด					
15.	ผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพอาหารเข้า					
ขั้น ปรับปรุง/แก้ไข						
16.	นำสภาพปัญหา/อุปสรรคในการจัดบริการอาหารเข้าไปปรับปรุง/แก้ไข					
17.	นักเรียนให้ความร่วมมือในการเลือกอาหารเข้าที่มีประโยชน์					
ด้านผลผลิต						
18.	อาหารเข้าส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านร่างกาย					
19.	อาหารเข้าส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านการเรียน					
20.	อาหารเข้าส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านสังคม					
21.	อาหารเข้าส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านจิตใจ					
22.	อาหารเข้าส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน					
23.	อาหารเข้าช่วยในการแก้ปัญหาภาวะทุพโภชนาการ					

ข้อเสนอแนะ

สำหรับผู้บริหาร

**แบบสอบถามความพึงพอใจ โครงการอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียน
ในโรงเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี**

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องทางขวามือ ตามความคิดเห็นของท่านที่มีต่อแนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี แต่ละข้อ โดยมีระดับความพึงพอใจ ดังนี้

- ระดับคะแนน 5 หมายถึง พึงพอใจมากที่สุด
 ระดับคะแนน 4 หมายถึง พึงพอใจมาก
 ระดับคะแนน 3 หมายถึง พึงพอใจปานกลาง
 ระดับคะแนน 2 หมายถึง พึงพอใจน้อย
 ระดับคะแนน 1 หมายถึง พึงพอใจน้อยที่สุด

	รายการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ				
		5	4	3	2	1
ปัจจัยนำเข้า						
1	นโยบายการจัดบริการอาหารเช้าให้นักเรียน					
2.	งบประมาณสนับสนุนเพียงพอ เหมาะสมกับความต้องการ					
3.	บุคลากรผู้รับผิดชอบเพียงพอ ในการจัดอาหารเช้าให้นักเรียน					
ด้านกระบวนการ						
ขั้นตอนการวางแผน						
4	การประชาสัมพันธ์แนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนของนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี					
5	การประชุมชี้แจง สร้างความรู้ความเข้าใจผู้เกี่ยวข้องในแนวทางการจัดอาหารเช้าของนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี					
6	ระยะเวลาในการได้รับจัดสรรงบประมาณ					
ขั้นตอนดำเนินงาน						
7	วิธีการ/แนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา					
8	ช่วงเวลาในการจัดอาหารเช้าให้นักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี					

	รายการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ				
		5	4	3	2	1
9	ผู้รับผิดชอบปฏิบัติงานให้บริการอาหารแก่นักเรียนได้อย่างเหมาะสม					
10	โรงเรียนมีความสะดวก คล่องตัวในการจัดหาอาหารเข้าให้นักเรียน					
ขั้นตอน ติดตาม ตรวจสอบ						
11	การติดตามให้คำแนะนำ ปรีกษา การดำเนินการจัดหาอาหารเข้าของหน่วยงานต้นสังกัด					
ขั้น ปรับปรุง/แก้ไข						
12	นำสภาพปัญหา/อุปสรรคในการจัดบริการอาหารเข้าไปปรับปรุง/แก้ไข					
13	การทบทวนปรับปรุงการดำเนินงานอย่างสม่ำเสมอ					
ด้านผลผลิต						
14	อาหารเข้าส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านร่างกาย					
15	อาหารเข้าส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านการเรียน					
16	อาหารเข้าส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านสังคม					
17	อาหารเข้าส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านจิตใจ					
18	อาหารเข้าส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน					
19	อาหารเข้าช่วยในการแก้ปัญหาภาวะทุพโภชนาการ					
20	ผู้ปกครองให้ความร่วมมือในการส่งเสริมให้นักเรียนได้รับอาหารเข้า					

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

สำหรับผู้ปกครอง

แบบสอบถามความพึงพอใจ โครงการอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียน
ในโรงเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

.....
ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

๑. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง

๒. อายุ ปี

๓. ปัจจุบันเป็นผู้ปกครองของนักเรียนชั้น.....โรงเรียน.....

ตอนที่ ๒ ความพึงพอใจในการดำเนินงานโครงการอาหารเช้า

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องทางขวามือ ตามความคิดเห็นของท่านที่มีต่อเกณฑ์ตัดสินความสำเร็จ
ของโครงการอาหารเช้าในแต่ละข้อ โดยมีระดับความพึงพอใจ ดังนี้

ระดับคะแนน ๕ หมายถึง พึงพอใจมากที่สุด

ระดับคะแนน ๔ หมายถึง พึงพอใจมาก

ระดับคะแนน ๓ หมายถึง พึงพอใจปานกลาง

ระดับคะแนน ๒ หมายถึง พึงพอใจน้อย

ระดับคะแนน ๑ หมายถึง พึงพอใจน้อยที่สุด

	รายการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ				
		๕	๔	๓	๒	๑
๑	ผู้บริหารมีการประกาศนโยบายการพัฒนาอาหาร กลางวันในโรงเรียนให้ผู้ปกครอง และนักเรียน ได้รับทราบ					
๒.	ผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการเสนอรายการอาหารเช้า และได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น พร้อมรับทราบแนวทางการดำเนินงาน					
๓.	โรงเรียนจัดอาหารที่มีสารอาหารครบ ๕ หมู่ เพียงพอต่อมื้อทุกวัน					
๔.	โรงเรียนปรับเปลี่ยนเมนูอาหารเช้าอย่างสม่ำเสมอ ผู้ปกครองมีความพึงพอใจต่ออาหารเช้า ที่โรงเรียนจัดให้					
๕.	มีเมนูอาหารเช้าที่มีเนื้อสัตว์เช่น หมู ไก่ ไข่ สลับกับเนื้อปลา เพื่อให้เด็กนักเรียนได้รับสารอาหารโปรตีนที่ หลากหลาย					

๖.	ช่วงระยะเวลาที่โรงเรียนจัดบริการอาหารเข้ามีความเหมาะสม					
	รายการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ				
		๕	๔	๓	๒	๑
๗.	สถานที่ประกอบอาหารและภาชนะที่ใช้มีความสะอาด เหมาะสม					
๘.	อาหารเข้าช่วยให้นักเรียนมีสมาธิในการเรียนมากขึ้น					
๙.	อาหารเข้าช่วยให้นักเรียนมาโรงเรียนเร็วขึ้น					
๑๐.	นักเรียนมีเวลารับประทานอาหารเข้าที่ เพียงพอไม่เร่งรีบ					
๑๑.	อาหารเข้าช่วยให้นักเรียนมีสุขภาพดี ร่วมกิจกรรมการเรียนการสอนได้อย่างมีความสุข					
๑๒.	การจัดโครงการอาหารเข้าช่วยลดภาระ ค่าใช้จ่ายให้ผู้ปกครอง					
๑๓.	นักเรียนมีความสุขในการรับประทานอาหารที่ดี มีประโยชน์					
๑๔.	อาหารเข้าช่วยให้นักเรียนมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงเพิ่มขึ้น					
๑๕.	การจัดกิจกรรมของโรงเรียนสร้างความตระหนักต่อประโยชน์ของการรับประทานอาหารเข้า					

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

**แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมมารยาทนักเรียน
ที่ได้รับบริการอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียน
ในโรงเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี**

.....

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

๑. สถานะของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ ☐ ผู้บริหารโรงเรียน ☐ ครูประจำชั้น ☐ ผู้ปกครอง

๒. ชื่อ-สกุล โรงเรียน.....

๓. วัน เดือน ปี ที่ให้สัมภาษณ์

ตอนที่ ๒ ความพึงพอใจในการดำเนินงานโครงการอาหารเช้า

๑. การมาโรงเรียนก่อนเวลาที่โรงเรียนกำหนด

.....

๑. การเข้าชั้นเรียน

.....

๒. การร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียน

.....

๓. สมาธิในการเรียน

.....

อัตราการมาเรียนรายวันของนักเรียน

.....

๔. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้ให้สัมภาษณ์

.....

ลงชื่อ.....
(.....)

ลงชื่อ.....
(.....)

ผู้ให้สัมภาษณ์

ผู้สัมภาษณ์

ภาคผนวก ง
ผลการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ผลการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือจากผู้เชี่ยวชาญแบบประเมินคุณภาพของแบบสอบถามเพื่องานวิจัย
เรื่อง การศึกษาแนวทางการจัดอาหารเข้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของ
นักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี (พฤติกรรมกรบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน)

ข้อ	ข้อความ	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					IOC	
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
1	นักเรียนรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่	1	1	1	1	1	1.00	
2	นักเรียนรับประทานผัก เช่น แตงกวา ผักบุ้ง ฟักเขียว ถั่วฝักยาว ฯลฯ	1	1	1	1	1	1.00	
3	นักเรียนรับประทานผลไม้ เช่น กล้วย แตงโม ฝรั่ง ส้ม สับปะรด ฯลฯ	1	1	1	1	1	1.00	
4	นักเรียนรับประทานปลาและอาหารทะเล	1	1	1	1	1	1.00	
5	นักเรียนรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ เช่น ไก่ เนื้อ ปลา ฯลฯ	1	1	1	1	1	1.00	
6	นักเรียนรับประทานอาหารประเภทไข่ เช่น ไข่ดาว ไข่เจียว ไข่พะโล้ ไข่ต้ม ไข่ลูกเขย ไข่ทรงเครื่อง ไข่เค็ม ฯลฯ	1	1	1	1	1	1.00	

ข้อ	ข้อความ	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					IOC	
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
7	นักเรียนรับประทานอาหารประเภททอด เช่น ไก่ทอด กรีโอ โป๊ะทอด ลูกชิ้นทอด ทอดมัน ไส้กรอกทอด ฯลฯ	1	1	1	1	1	1.00	
8	การรับประทานหมากฝรั่ง ลูกอม ลูกกวาด ท็อปปี้ เยลลี่	1	1	1	1	1	1.00	
9	นักเรียนรับประทานอาหารประเภทหมัก ดอง เช่น มะม่วงดอง มะขามดอง ผักกาดดอง หน่อไม้ดอง ฯลฯ	1	1	1	1	1	1.00	
10	นักเรียนดื่มนมและผลิตภัณฑ์จากนม เช่น นมสด นมเปรี้ยว โยเกิร์ต ฯลฯ	1	1	1	1	1	1.00	
11	นักเรียนรับประทานอาหารประเภทขนมกรุบกรอบ เบเกอรี่ เช่น มันฝรั่งทอด ปลาเส้นปรุงรส ขนมปังทาแยม เค้ก พาย โดนัท	1	1	1	1	1	1.00	
12	นักเรียนรับประทานอาหารประเภทเบหมีกิ่งสำเร็จรูป	1	1	1	1	1	1.00	

ข้อ	ข้อความ	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					IOC	
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
13	นักเรียนรับประทานอาหารเช้า เช่น ราดหน้า ก๋วยเตี๋ยว ข้าว ยำ ขนมจีน ข้าวผัด ฯลฯ	1	1	1	1	1	1.00	
14	นักเรียนดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว	1	1	1	1	1	1.00	
15	นักเรียนดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน	1	1	1	1	1	1.00	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 3 ปรับเปลี่ยนเป็น นักเรียน ดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำอัดลม โกโก้เย็น
16	นักเรียนเติมน้ำตาล เกลือ หรือ เครื่องปรุงรสในอาหารที่ปรุงสุก แล้ว	1	1	1	1	1	1.00	
17	นักเรียนได้นอนพักผ่อนเพียงพอ วันละ 6-8 ชั่วโมง	1	1	1	1	1	1.00	
18	นักเรียนรู้สึกหิวและไม่มีแรงหาก ไม่ได้รับประทานอาหารมื้อเช้า	1	1	1	1	1	1.00	
19	นักเรียนปวดท้อง หน้ามืด หาก ไม่ได้รับประทานอาหารมื้อเช้า	1	1	1	1	1	1.00	
20	นักเรียนไม่มีสมาธิในการเรียน หากไม่ได้รับประทานอาหารมื้อ เช้า	1	1	1	1	1	1.00	

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับตามวิธีการของครอนบาค (Cronbach) โดยโปรแกรมสำเร็จรูป spss มีค่าเท่ากับ 0.966

Case Processing Summary		
	N	%
Valid	30	100.0
Cases Excluded ^a	0	.0
Total	30	100.0

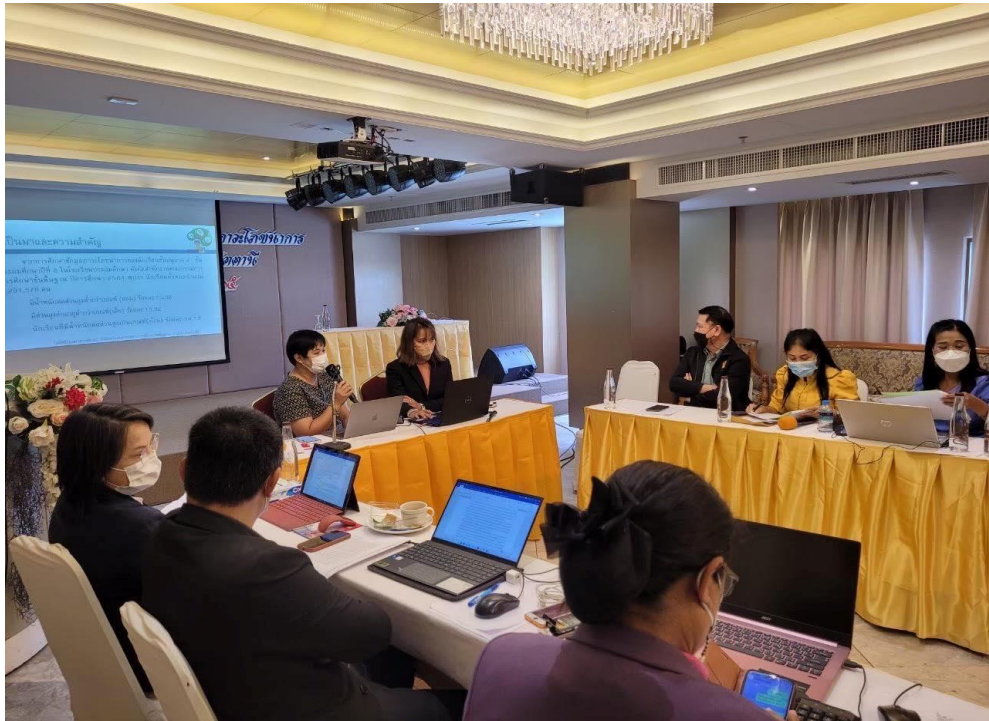
a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.966	20

ภาคผนวก จ
ภาพประกอบการดำเนิน



ภาพ การประชุมชี้แจงการดำเนินงาน ในวันที่ 11 - 12 พฤษภาคม 2565 ณ โรงแรมวีว่า สงขลา



ภาพ การประชุมชี้แจงการดำเนินงาน ในวันที่ 11 – 12 พฤษภาคม 2565 ณ โรงแรมวีว่า สงขลา



ภาพ การประชุมและสัมภาษณ์ออนไลน์ผู้บริหารสถานศึกษา ครูประจำชั้น และผู้ปกครอง ในวันที่ 25 - 27 สิงหาคม 2565
ณ โรงแรมเซ็นทรัล หาดใหญ่



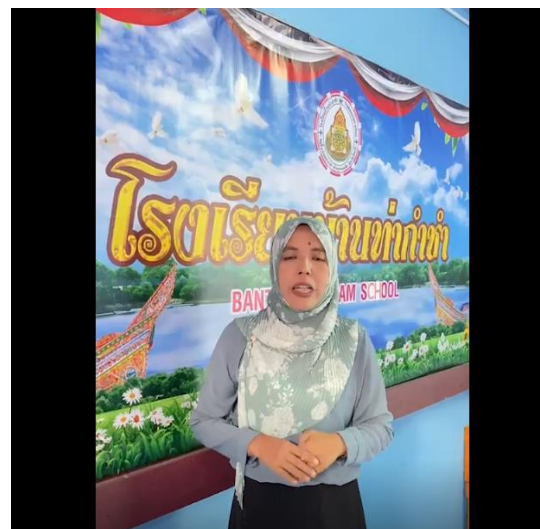
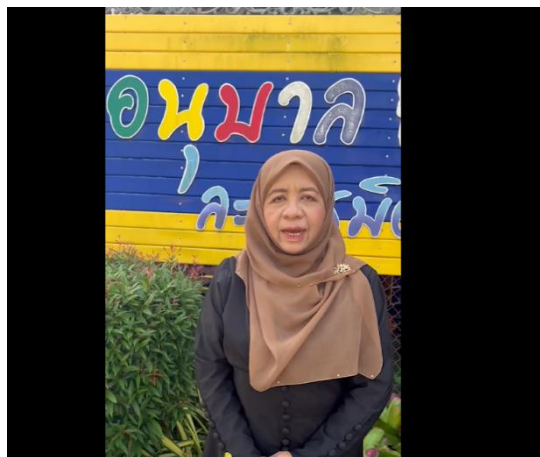
ภาพ การลงพื้นที่ในจังหวัดปัตตานี ในวันที่ 12 - 14 กันยายน พ.ศ. 2565 เพื่อติดตามการดำเนินโครงการ



ภาพ การลงพื้นที่ในจังหวัดปัตตานี ในวันที่ 12 - 14 กันยายน พ.ศ. 2565 เพื่อติดตามการดำเนินโครงการ



ภาพ การประชุมเพื่อสัมภาษณ์แนวทางการจัดอาหารเช้าเพื่อเสริมสร้างภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาจังหวัดปัตตานี
สำนักงานกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษา ในวันที่ 14-15 ธันวาคม 2565 ณ โรงแรมวีว่า สงขลา



ภาพ คลิปความพึงพอใจของครูรับผิดชอบโครงการ

