



# ความคิดเห็นและการปฏิบัติของมารดาบุตรวัยก่อนเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน

## Opinions and Practices of Mothers Having Overweight Pre-School Children

อรุณี ไร่ปิ่น พย.บ. (Arune Raipin, B.N.S.)<sup>1</sup>

ยุณี พงศ์จตุรวิทย์ Ph.D (Yunee Pongjaturawit, Ph.D.)<sup>2</sup>

นฤมล ชีระรังสิกุล Ph.D (Narumon Teerarungsikul, Ph.D.)<sup>3</sup>

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความคิดเห็นและการปฏิบัติของมารดาบุตรวัยก่อนเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน ผู้ให้ข้อมูลเป็นมารดาของบุตรวัยก่อนเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน จำนวน 13 ราย คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลแบบเจาะจง เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก และวิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า ความคิดเห็นและการปฏิบัติของมารดาบุตรวัยก่อนเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน แบ่งออกเป็น 3 ประเด็นใหญ่ๆ คือ ปัจจัยที่ทำให้บุตรเกิดภาวะโภชนาการเกิน ได้แก่ การเลี้ยงดูแบบตามใจ การชอบรับประทานอาหารที่ทำให้อ้วน การรับประทานอาหารมากและบ่อยครั้ง และการออกกำลังกายน้อย ผลที่เกิดจากการที่บุตรมีภาวะโภชนาการเกิน ได้แก่ เหนื่อยง่าย อ้วนอ้วนไม่คล่องตัว เจ็บป่วยบ่อย หาเสื้อผ้าใส่ยาก และถูกล้อเลียน และการปฏิบัติของมารดาเมื่อบุตรมีภาวะโภชนาการเกิน ได้แก่ การจัดอาหารให้รับประทาน และการส่งเสริมการออกกำลังกายและการทำกิจกรรม

ผลการวิจัยครั้งนี้สามารถนำไปเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับการวางแผนเพื่อช่วยเหลือมารดาในการส่งเสริมสุขภาพเด็กวัยก่อนเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน โดยส่งเสริมการออกกำลังกาย และการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม

**คำสำคัญ :** ความคิดเห็น การปฏิบัติ มารดาบุตรวัยก่อนเรียน ภาวะโภชนาการเกิน

<sup>1</sup> นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเด็ก มหาวิทยาลัยบูรพา

<sup>2</sup> ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สาขาวิชาการพยาบาลเด็ก คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

<sup>3</sup> ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สาขาวิชาการพยาบาลเด็ก คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา



## Abstract

This descriptive research aimed to describe mothers' opinions and practices of those who have overweight pre-school children. The specific informants were 13 mothers who are having overweight pre-school children. Data were gathered by using in-depth interview and content analysis was conducted to analyze the data.

The results of the study revealed that opinions and practices of mothers who are having overweight pre-school children were based on three major factors. The first was encompassed over-permissive rearing, consuming fat foods, eating too much and very frequent and less exercises. The consequences of following overweight pre-school children have caused for easily fatigue, clumsiness, frequent illness, clothing problems and mockery; and the practices of mothers who have having overweight pre-school children must control on their food consumption and motivating them to do more exercises and activities.

This result could be provided as the basic information to assist mothers encouraging their health of overweight pre-school children such as motivating them to do more exercise and choosing more appropriate food.

**Keywords :** Opinions, practices, Mothers having pre-school children, overweight

## บทนำ

ภาวะโภชนาการเกินเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญปัญหาหนึ่งในเด็ก เนื่องจากเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกินมากมีแนวโน้มที่จะก่อให้เกิดโรคอ้วนตามมา ซึ่งโรคอ้วนถือเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ ความดันโลหิตสูง ไชมันในเลือดสูง และเบาหวาน ภาวะโภชนาการเกินเป็นภาวะที่น้ำหนักเกินมาตรฐานเมื่อเทียบกับอายุหรือความสูงปกติ แต่ไม่มีความผิดปกติในการสะสมไขมันในร่างกาย แต่เมื่อมีภาวะโภชนาการเกินมากจะก่อให้เกิดโรคอ้วน ซึ่งโรคอ้วนเป็นภาวะที่ร่างกายมีการสะสมไขมันมากกว่าปกติจนก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพได้ (กุสุมา ชูศิโร, 2552) ปัจจุบันความชุกของภาวะโภชนาการเกินและโรคอ้วนในเด็กและวัยรุ่นเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ทั้งในประเทศที่พัฒนาแล้วและประเทศที่กำลังพัฒนาซึ่งรวมถึงประเทศไทยด้วย จากรายงานขององค์การอนามัยโลกในปี พ.ศ. 2547 ได้ประมาณการประชากรทั่วโลกที่กำลังเผชิญปัญหาโรคอ้วนอย่างน้อย 300 ล้านคน และมีภาวะโภชนาการเกินมากกว่า 1 พันล้านคน ซึ่งในจำนวนนี้เป็นเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปีที่มีภาวะโภชนาการเกินถึง 17.6 ล้านคน (ตวงทิพย์ ชีระวิทย์, 2549) และในปี พ.ศ. 2549 พบว่า เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปีทั่วโลก มีภาวะโภชนาการเกินจำนวน 22 ล้านคน (ลัดดา เหมาะสุวรรณ, 2551)

สำหรับประเทศไทยได้มีการสำรวจพบว่า เด็กที่มีอายุต่ำกว่า 6 ปีมีภาวะอ้วนเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 5.8 ในระหว่างปี พ.ศ.2539-2540 เป็นร้อยละ 7.9 ในปี พ.ศ. 2544 และพบว่ามีเด็กอ้วนในเขตเมืองสูงกว่าเขตชนบท



ถึง 1.8 เท่า (ลัดดา เหมาะสุวรรณ, 2551) ต่อมาจากรายงานการเฝ้าระวังภาวะโภชนาการเด็กอายุ 0-72 เดือน ในปี พ.ศ.2547-2550 พบว่า เด็กไทยมีภาวะโภชนาการเกินร้อยละ 0.84, 1.49, 1.73 และ 2.05 ตามลำดับ เมื่อแยกตามจังหวัด ในปี พ.ศ. 2547, 2549 และ 2550 พบว่า จังหวัดชลบุรีมีเด็กอายุระหว่าง 0-72 เดือน มีภาวะโภชนาการเกินร้อยละ 0.41, 0.51 และ 13.65 ตามลำดับ (สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย, 2550) นอกจากนี้จังหวัดชลบุรี ยังมีการรายงานสภาวะการเด็กและเยาวชนรายจังหวัดปี พ.ศ. 2550-2551 พบว่า ในระดับอนุบาลมีเด็กอ้วนถึงร้อยละ 4.89 (สุนทรวาทิ เขียวพิเชษฐ และคณะ, 2552) ดังนั้นจะเห็นได้ว่า ภาวะโภชนาการเกินและโรคอ้วนในเด็กวัยก่อนเรียนยังพบในอัตราที่สูง ซึ่งเด็กที่อ้วนในช่วงอายุ 1-2 ปีมีความเสี่ยงจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่อ้วนเป็น 2 เท่าของเด็กวัยเดียวกันที่ไม่อ้วน และถ้าเด็กยังคงอ้วนถึงอายุ 3-5 ปีโอกาสที่จะเป็นผู้ใหญ่อ้วนเพิ่มขึ้นเป็น 8 เท่า (ลัดดา เหมาะสุวรรณ, 2548)

เด็กที่มีภาวะโภชนาการเกินมากโดยเฉพาะเด็กวัยก่อนเรียนจะก่อให้เกิดโรคอ้วน ส่วนใหญ่มีแนวโน้มจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่อ้วน ซึ่งภาวะอ้วนนั้นจะส่งผลกระทบต่อทางด้านร่างกาย เช่น รู้สึกเหนื่อยง่าย หายใจลำบาก เดินลำบาก ความดันโลหิตสูง กระดูกเสื่อม และเป็นโรคหัวใจก่อนวัยอันควร เป็นต้น และยังมีผลต่อพัฒนาการและคุณภาพชีวิตของเด็กด้วยทั้งทางด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคม บ่อยครั้งที่เด็กอ้วนมักจะถูกเพื่อนแกล้งหรือล้อเลียนเกี่ยวกับรูปร่างและบุคลิกที่อ้วนอ้วน จึงเกิดความอับอายและขาดความมั่นใจในตนเอง เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะกังวลเกี่ยวกับรูปลักษณ์ของตนเองมากขึ้น จนเกิดเป็นปมด้อย ขาดความมั่นใจ และเสียความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ส่งผลเสียต่อการสร้างบุคลิกภาพและเอกลักษณ์ มักกลัวว่าไม่เป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน ทำให้แยกตัวและบางคนอาจวิตกกังวลมากจนเกิดอาการซึมเศร้าและรับประทานมากขึ้น (จันทิชาติา พฤษานานนท์, 2545) ดังนั้นภาวะโภชนาการเกินและโรคอ้วนจึงเป็นสาเหตุหนึ่งที่เกิดปัญหาสุขภาพต่อตัวเด็ก ครอบครัว และสังคมตามมา พยาบาลจึงควรให้ความสำคัญและตระหนักถึงปัญหาภาวะโภชนาการเกินในเด็กอย่างมาก เพื่อป้องกันโรคอ้วน และลดผลกระทบจากปัญหาภาวะโภชนาการเกิน ซึ่งจะเป็นปัญหาสุขภาพที่คุกคามระบบสุขภาพไทยในอนาคต

จากการศึกษาเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกินนั้นมักพบปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดภาวะโภชนาการเกินและโรคอ้วนในเด็กหลายประการ ที่สำคัญคือ ปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อม ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับวิถีการดำเนินชีวิตและพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เนื่องจากในปัจจุบันมีอาหารให้เลือกมากมาย ราคาถูก และสามารถซื้อหาได้สะดวก อีกทั้งสภาพเศรษฐกิจและสังคมมีการแข่งขันกันสูง ผู้คนมีวิถีชีวิตที่เร่งรีบ การรับเอาวัฒนธรรมตะวันตกเข้ามา ไม่ว่าจะเป็นการบริโภคอาหารจานด่วน น้ำอัดลม ล้วนแล้วแต่เป็นอาหารที่ให้พลังงานและไขมันสูง และด้วยกลยุทธ์ทางการตลาดทำให้อาหารเหล่านี้เป็นที่รู้จักและได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายในเวลาอันรวดเร็ว เนื่องจากสามารถซื้อมารับประทานได้ง่าย นอกจากนี้ความก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยียังมีผลต่อพฤติกรรมของเด็กอย่างมาก เช่น การดูโทรทัศน์ เล่นเกมคอมพิวเตอร์ เป็นต้น จากรายงานสถานการณ์และแนวโน้มของปัจจัยต่างๆที่มีผลกระทบต่อสุขภาพเด็กไทย พบว่า เด็กที่มีอายุ 1-18 ปี ส่วนใหญ่ใช้เวลาดูโทรทัศน์ทุกวัน



โดยใช้เวลาดูโทรทัศน์ประมาณวันละ 2.35-5.51 ชั่วโมง และจากรายงานสภาวะการณเด็กและเยาวชนในปี พ.ศ. 2547-2548 พบว่า เด็กประถมศึกษาใช้เวลาเล่นอินเทอร์เน็ต 75.66 นาทีต่อวัน และในปี 2549-2550 มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเป็น 108.89 นาทีต่อวัน โดยพบว่าเด็กวัย 6-10 ปี เล่นเกมบนอินเทอร์เน็ตมากที่สุด (สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข, 2552) นอกจากนี้ยังพบว่า ค่านิยมของผู้ปกครอง พฤติกรรมการเลี้ยงดู และการรับรู้สื่อโฆษณาต่างๆ เป็นปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการเกินของเด็กวัยก่อนเรียน (ศิริพร สุริวงษ์, 2549) รวมทั้งค่าใช้จ่ายรายวัน พฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้า และเวลาที่ใช้ในการดูโทรทัศน์ เป็นปัจจัยที่สามารถทำนายค่าดัชนีมวลกายของวัยรุ่นได้ร้อยละ 14.3 (อาภรณ์ ดินาน, สงวน ธาณี และสมจิตร พึ่งวงศ์สำราญ, 2550) และพฤติกรรมการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการเกินของเด็กนักเรียน (ชั้นทอง สุขผ่อง, 2551) โดยการรับประทานอาหารเช้าไม่เหมาะสม ไม่ออกกำลังกาย มีการใช้แรงงานน้อย และพฤติกรรมการเลี้ยงดูของบิดามารดามีส่วนส่งเสริมในการเลือกรับประทานอาหารของเด็ก (มณีรัตน์ ภาคฐูป และรัชนิวรรณ รอส, 2549) จะเห็นได้ว่า ในสังคมปัจจุบันสิ่งแวดล้อมได้เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมอย่างมาก ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของเด็ก เนื่องจากเด็กมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ให้พลังงานจากแป้งและไขมันสูง แต่มีการใช้พลังงานน้อย จึงทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินหรือภาวะอ้วนมากขึ้น

เมื่อเด็กเกิดภาวะโภชนาการเกินและโรคอ้วนย่อมส่งผลกระทบต่อตัวเด็ก ครอบครัวย และสังคมอย่างมาก โดยมีปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมเป็นสำคัญดังที่กล่าวมาแล้ว ดังนั้นการส่งเสริมและป้องกันการเกิดภาวะโภชนาการเกินและโรคอ้วน จึงเป็นบทบาทและความรับผิดชอบของพยาบาลโดยตรง โดยเฉพาะพยาบาลผู้ปฏิบัติการพยาบาลขั้นสูง สาขาการพยาบาลเด็กจะเป็นผู้ให้การพยาบาลโดยตรงและเป็นองค์รวมแก่เด็กตั้งแต่วัยแรกเกิดถึงวัยรุ่น เฉพาะกลุ่มหรือเฉพาะโรคที่มีปัญหาซับซ้อนหรือมีปัญหาลักษณะที่สำคัญ รวมทั้งครอบครัวอย่างต่อเนื่อง โดยสามารถวิเคราะห์สถานการณ์ปัญหาภาวะโภชนาการเกินในเด็ก ประเมินครอบครัว วินิจฉัยความต้องการ วางแผนการพยาบาลร่วมกับครอบครัวและทีมสุขภาพ และประสานความร่วมมือกับครอบครัว พยาบาลชุมชน และแหล่งประโยชน์ในชุมชน เพื่อให้การดูแลช่วยเหลือเด็กและครอบครัวได้อย่างถูกต้องเหมาะสม (สภาการพยาบาล, 2552) จากการทบทวนวรรณกรรมดังที่กล่าวมาแล้วจะเห็นได้ว่า แม่จะมีการศึกษาเกี่ยวกับภาวะโภชนาการเกินในเด็กอย่างต่อเนื่อง แต่ก็ยังพบว่าภาวะโภชนาการเกินหรือโรคอ้วนในเด็กยังคงมีอัตราสูงและเพิ่มขึ้น และการศึกษาส่วนใหญ่เป็นการศึกษาในเด็กวัยเรียนและวัยรุ่น ซึ่งผลการศึกษาที่ได้อาจจะไม่สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับเด็กวัยก่อนเรียนได้ เนื่องจากเด็กวัยเรียนและวัยรุ่นจะมีพัฒนาการในการเรียนรู้สิ่งต่างๆ และสามารถช่วยเหลือตนเองได้มากขึ้น เด็กจึงสามารถดูแลตนเองเกี่ยวกับการรับประทานอาหารเช้า (อำไพพรรณ ปัญญาโรจน์, 2545) ซึ่งแตกต่างจากพัฒนาการของเด็กวัยก่อนเรียน โดยการเลี้ยงดูของบิดามารดา มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็กวัยก่อนเรียนอย่างมาก โดยเฉพาะในด้านโภชนาการ เนื่องจากเด็กวัยก่อนเรียนจำเป็นต้องได้รับอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วนถูกสัดส่วน และการปลูกฝังลักษณะนิสัยในการรับประทานที่เหมาะสม ซึ่งส่งผลต่อภาวะโภชนาการของเด็กในอนาคต (สุชา จันทน์อม, 2541) รวมทั้งด้วย



ปัจจัยทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปดังที่กล่าวมาแล้ว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความคิดเห็นและการปฏิบัติของมารดาบุตรวัยก่อนเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน โดยประยุกต์ใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ เพื่อจะทำให้เข้าใจปัญหาได้อย่างถ่องแท้ และสามารถนำข้อมูลพื้นฐานที่ได้ไปเป็นแนวทางในการวางแผนเพื่อส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียนได้อย่างเหมาะสมต่อไป

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความคิดเห็นของมารดาเกี่ยวกับปัจจัยที่ทำให้บุตรมีภาวะโภชนาการเกิน ผลที่เกิดจากภาวะโภชนาการเกิน
2. เพื่อศึกษาการปฏิบัติของมารดาเมื่อบุตรมีภาวะโภชนาการเกิน

### ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา เพื่อบรรยายความคิดเห็นของมารดาเกี่ยวกับปัจจัยที่ทำให้บุตรมีภาวะโภชนาการเกิน ผลที่เกิดจากภาวะโภชนาการเกิน และการปฏิบัติของมารดาเมื่อบุตรมีภาวะโภชนาการเกิน โดยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก ผู้ให้ข้อมูลเป็นมารดาของบุตรวัยก่อนเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน ซึ่งบุตรกำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นอนุบาลในโรงเรียนระดับประถมศึกษาในเขตชุมชนเมืองของอำเภอหนึ่ง จังหวัดชลบุรี โดยคัดเลือกเฉพาะมารดาที่มารับบุตรที่โรงเรียนด้วยตนเอง เก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2553 ถึงเดือนมีนาคม พ.ศ. 2554

### วิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา เพื่อศึกษาความคิดเห็นและการปฏิบัติของมารดาบุตรวัยก่อนเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน ประยุกต์ระเบียบวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก

### ผู้ให้ข้อมูล

ผู้วิจัยคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) โดยเลือกมารดาที่มีบุตรวัยก่อนเรียนอายุระหว่าง 3-6 ปีที่มีภาวะโภชนาการเกิน (น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงมากกว่า 2 เท่าของส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน) ที่อาศัยอยู่ในเขตชุมชนเมืองของอำเภอหนึ่งจังหวัดชลบุรี โดยเป็นมารดาที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป และเลี้ยงดูบุตรวัยก่อนเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินด้วยตนเอง สามารถสื่อสารด้วยภาษาไทยได้เป็นอย่างดี และเป็นผู้ที่ยินยอมเข้าร่วมในการทำวิจัย นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลจากมารดาที่มารับบุตรที่โรงเรียนด้วยตนเอง ซึ่งมีจำนวนทั้งหมด 29 ราย ขนาดของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลเมื่อการวิจัยสิ้นสุดลงและข้อมูลอ้อมตัวมีจำนวน 13 ราย ซึ่งเป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลที่โรงเรียน จำนวน 8 ราย และที่บ้าน จำนวน 5 ราย



## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคลของมารดาและเด็กวัยก่อนเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน แบบบันทึกภาคสนาม แบบบันทึกการสะท้อนคิด แบบบันทึกถอดความจากเรื่องบันทึกแถบเสียงและการให้รหัส เครื่องบันทึกแถบเสียง และแนวคำถามในการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างแนวคำถามขึ้นเอง จากการทบทวนวรรณกรรมและเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิ ลักษณะเป็นคำถามปลายเปิด ซึ่งประกอบด้วยคำถามเปิดประเด็นและคำถามแบบเจาะลึกในเรื่องความคิดเห็นของมารดาบุตรวัยก่อนเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน ปัจจัยที่ทำให้เด็กมีภาวะโภชนาการเกิน ผลที่เกิดจากภาวะโภชนาการเกิน และการปฏิบัติของมารดาเมื่อบุตรมีภาวะโภชนาการเกิน

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยทำการรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ในช่วงเดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2553 ถึงเดือนมีนาคม พ.ศ. 2554 โดยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ทำหนังสือแนะนำตัวและขออนุญาตเก็บข้อมูลจากคณบดี คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา เสนอต่อผู้อำนวยการโรงเรียนประถมศึกษาแห่งหนึ่งที่รับนักเรียนตั้งแต่ระดับชั้นอนุบาลถึงประถมศึกษาในเขตจังหวัดชลบุรี จากนั้นเข้าพบครูหัวหน้าชั้นอนุบาล และครูอนามัยโรงเรียน เพื่อแนะนำตัว อธิบายวัตถุประสงค์ ขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูล และขอรายชื่อเด็กอนุบาลทั้งหมดพร้อมทั้งข้อมูลการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงของเด็กอนุบาลครั้งล่าสุด เพื่อนำข้อมูลดิบที่ได้ไปประเมินภาวะโภชนาการเด็ก

2. หลังจากได้รายชื่อเด็กอนุบาลที่มีภาวะโภชนาการเกินโดยแยกตามห้องแล้ว จึงเข้าพบครูประจำชั้นอนุบาลเพื่อตรวจสอบว่ารายชื่อของเด็กอนุบาลที่มีภาวะโภชนาการเกินนั้นเป็นผู้ปกครองมารับที่โรงเรียนเองและขอความร่วมมือในการประสานงานกับผู้ปกครองในการแนะนำให้รู้จักกับผู้วิจัย เมื่อได้รับการแนะนำตัวจากครูประจำชั้นอนุบาล ผู้วิจัยเข้าไปติดต่อขอเก็บข้อมูลจากมารดาของเด็กวัยก่อนเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินด้วยตนเอง

3. ติดต่อขอเก็บข้อมูลจากมารดาของเด็กวัยก่อนเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินด้วยตนเอง เพื่อสร้างสัมพันธภาพ โดยการแนะนำตัว บอกวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล การพิทักษ์สิทธิ์ผู้ให้ข้อมูล และขอความร่วมมือในการเข้าร่วมการวิจัย เมื่อผู้ให้ข้อมูลยินยอมเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยขออนุญาตเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์และขออนุญาตบันทึกเทป จากนั้นจึงนัดเวลาหรือสถานที่สัมภาษณ์ครั้งต่อไป โดยการสัมภาษณ์แต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 45-90 นาที และทุกรายสัมภาษณ์จำนวน 2 ครั้ง โดยในการพบกันแต่ละครั้งมีการนัดหมายเวลาตามความสะดวกของผู้ให้ข้อมูล โดยมีมารดาที่ให้สัมภาษณ์ที่โรงเรียน จำนวน 8 ราย และที่บ้าน จำนวน 5 ราย

4. ทำการถอดข้อความจากเทปบันทึกเสียงแบบคำต่อคำ ประโยคต่อประโยคทันทีภายหลังจากสัมภาษณ์เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลและทราบข้อบกพร่องหรือข้อมูลที่ไมครบถ้วนเพื่อวางแผนในการสัมภาษณ์ในครั้งต่อไป และในระหว่างการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาตลอดระยะเวลาที่ทำการรวบรวมข้อมูล



## การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลและรวบรวมข้อมูลไปพร้อมๆกับการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งการวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) โดยผู้วิจัยจัดแยกประเภทหรือจัดหมวดหมู่ของข้อมูลเป็นไปตามแนวคำถามในการสัมภาษณ์ ตรวจสอบความชัดเจน ครบถ้วนแล้วจึงสรุปเป็นผลการวิจัย

## ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาความคิดเห็นและการปฏิบัติของมารดาบุตรวัยก่อนเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน โดยเลือกใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพในการดำเนินการวิจัย ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกจากผู้ให้ข้อมูลจำนวน 13 ราย สรุปผลการวิจัยเป็น 3 ส่วน ดังต่อไปนี้

### ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ให้ข้อมูลและเด็กวัยก่อนเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน

ผู้ให้ข้อมูลในการศึกษาครั้งนี้มีจำนวน 13 ราย มีอายุระหว่าง 30 - 42 ปี สำเร็จการศึกษาในระดับประถมศึกษา 1 ราย มัธยมศึกษาตอนต้น 1 ราย มัธยมศึกษาตอนปลาย 4 ราย ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง 2 ราย ระดับปริญญาตรี 4 ราย และสูงกว่าปริญญาตรี 1 ราย มีอาชีพราชการหรือพนักงานของรัฐ 3 ราย ค้าขายหรือประกอบกิจการส่วนตัว 3 ราย และแม่บ้าน 7 ราย ลักษณะของครอบครัวเป็นครอบครัวเดี่ยว จำนวน 9 ราย และครอบครัวขยาย จำนวน 4 ราย

เด็กวัยก่อนเรียนในการศึกษาครั้งนี้ เป็นเพศชาย จำนวน 6 ราย เพศหญิง จำนวน 7 ราย อายุระหว่าง 3 ปี 3 เดือน ถึง 5 ปี 5 เดือน กำลังศึกษาในระดับชั้นอนุบาลศึกษาปีที่ 1 จำนวน 10 ราย และระดับชั้นอนุบาลศึกษาปีที่ 2 จำนวน 3 ราย มีภาวะโภชนาการเกินในระดับเริ่มอ้วน จำนวน 3 ราย และมีภาวะโภชนาการเกินในระดับอ้วน จำนวน 10 ราย

### ส่วนที่ 2 ความคิดเห็นของมารดาเกี่ยวกับบุตรวัยก่อนเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน

#### 2.1 ปัจจัยที่ทำให้บุตรเกิดภาวะโภชนาการเกิน

ผู้ให้ข้อมูลระบุว่า ปัจจัยที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการเกิดภาวะโภชนาการเกินของบุตรนั้น ประกอบด้วย 4 ปัจจัย คือ การเลี้ยงดูแบบตามใจ การชอบรับประทานอาหารที่ทำให้อ้วน การรับประทานอาหารมากและบ่อยครั้ง และการออกกำลังกายน้อย โดยการเลี้ยงดูบุตรแบบตามใจนั้น บุตรหลานจะถูกตามใจทั้งจากบิดามารดาเอง หรือจากปู่ย่าตายาย โดยเฉพาะการตามใจในเรื่องการรับประทานอาหาร ซึ่งบุตรชอบรับประทานอาหารที่มีไขมันและพลังงานสูง และรับประทานในปริมาณที่มากและบ่อยครั้ง อีกทั้งบุตรมีการออกกำลังกายน้อย ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า บิดามารดาหรือผู้เลี้ยงดู จะเลี้ยงดูบุตรแบบตามใจ โดยจะซื้ออาหารหรือขนมมาเก็บไว้ที่บ้านครั้งละหลายๆ เมื่อบุตรอยากรับประทานอาหารชนิดใด ก็สามารถรับประทานได้ตามความต้องการ ซึ่งบุตรสามารถที่จะเลือกรับประทานอาหารได้เอง โดยที่มารดาจะตามใจให้รับประทานและไม่ห้ามปรามบุตร ดังคำกล่าวต่อไปนี้



“พ่อเค้าตามใจ... อย่างเราจะให้เค้ากินอาหารอย่างอื่นด้วยอย่างงี้ พ่อซื้อมาให้ลูกก็เมื่อกินพ่อก็จะบอกให้ซื้อ... ซื้อมาที่ลูกชอบนะ ไก่ย่างข้าวเหนียว หมูย่าง... ลูกจะเอาอะไรนี้ต้องให้... ตามใจปากเค้า ออยากกินอะไร กินไม่เป็นเวลา กินเยอะ... เห็นเค้ากินได้เยอะเราก็เลยโอเค ตามใจ (หัวเราะ)”

“เลี้ยงแบบตามใจลูก ลูกอยากกินก็คือให้ลูกกิน ไม่ได้กำหนดกฎเกณฑ์อะไร ออยากกินอะไรก็คือให้ลูกกิน... ปล่อยๆให้เค้า ตามใจกินจนกว่าลูกเค้าจะอิ่มจะพอ”

การชอบรับประทานอาหารที่ทำให้วอนนั้นมีส่วนทำให้บุตรมีภาวะโภชนาการเกิน ผู้ให้ข้อมูลระบุว่า บุตรจะชอบรับประทานของทอดและของมัน ดีมันมมาก ไม่ค่อยทานผักและผลไม้ และชอบทานขนม น้ำหวาน และน้ำอัดลม โดยผู้ปกครองมีส่วนในการจัดหาอาหารที่เด็กชอบมาให้รับประทาน ดังคำกล่าวต่อไปนี้

“พวกอาหารมันๆ พวกหนังไก่ทอด พวกอะไรทอดๆ อย่างเคเอฟซี (KFC) เค้าชอบ... เฟรนฟรายด์อะไรเนี่ย ออร่อยมันๆไง... เดือน 7-8 ครั้งได้เพราะเค้าจะซื้อมาทานที่บ้านด้วยไง บางทีก็ซื้อตามตลาดนัด ตามตลาดเนี่ย พวกเฟรนฟรายด์นะ คือว่าเค้าชอบ”

“เค้ากินขนมเยอะ ของหวาน พวกน้ำอัดลม... ปกติที่เค้าอยู่บ้าน เค้าก็จะกิน กิน กินตลอดนะ กินนม กินขนมเค้าจะสลบกันอยู่อย่างเนี่ย... พวกมันฝรั่งอย่างเนี่ย เค้าจะชอบมากเลย เค้าจะหยิบก่อนเพื่อนเลย... ถ้าห่อ 5 บาทก็ 4 ห่อ ถ้าห่อใหญ่เค้าก็กินห่อเดียว”

ผู้ให้ข้อมูลระบุว่า บุตรรับประทานอาหารในปริมาณที่มาก และทานวันละหลายมื้อ ไม่ว่าจะเป็นการรับประทานที่บ้านหรือที่โรงเรียน นอกจากนี้บางครั้งครอบครัวรับประทานอาหารไม่พร้อมกัน หรือมีบ้านญาติอยู่ใกล้ๆ จึงทำให้บุตรรับประทานอาหารหลายมื้อต่อวัน ดังคำกล่าวต่อไปนี้

“อาจจะเป็นเพราะว่ากินเก่งนะแหละ อย่างว่าอยู่บ้านแม่ให้กินแค่นี้ เค้าก็จะวิ่งไปบ้านป้า... ไปเจอป้าก็กินกับป้า... ถ้าวิ่งไปเจอที่กินกันอยู่ ก็จะไปกินข้าวกับเค้าด้วย... เค้ากินเยอะมาก... ป้าป้ากินข้าวมีไหนด ลูกก็กินมีไหนด... มือปกติเค้าก็กินนะ แต่พอป้าป้ากินเค้าก็จะกินอีก”

“กินจุจิก (หัวเราะ) กินข้าวหลายรอบ... ทานหลายรอบ (หัวเราะ) คือครอบครัวทานข้าวไม่พร้อมกัน พ่อแม่ลูกทานข้าวไม่พร้อมกัน... เค้าจะแบบอย่างพี่ทาน น้องทาน พ่อทานเค้าจะทานด้วยทุกรอบ ก็พยายามห้ามเขาอะ คิดว่าเขาคงอ้วนเพราะตรงเนี่ย”

พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุตรมีส่วนทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า บุตรออกกำลังกายน้อย อาจจะมีวิ่งเล่นบ้างตามประสาเด็ก และบุตรจะชอบทำกิจกรรมที่ไม่ค่อยใช้พลังงานหรือใช้พลังงานน้อย เช่น การดูทีวี เล่นเกม หรืออ่านหนังสือ เป็นต้น นอกจากนี้ การที่บุตรออกกำลังกายน้อย เนื่องจากผู้ให้ข้อมูลบางรายไม่ค่อยมีเวลาที่จะพาบุตรไปออกกำลังกาย ดังคำกล่าวต่อไปนี้

“ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย... ก็เล่นของเค้าตามประสาเด็กๆนั่นแหละ... ยามว่างก็ไม่มิกิจกรรมอะไรที่ต้องทำ เหมือนกับการออกกำลังกาย... ช่วงที่กินเสร็จ ถ้าดูการ์ตูนอย่างเดียวก็นานนะคะ จะอยู่แต่หน้าโทรทัศน์ บางทีก็หลับไปเลย”





“เค้าไม่ได้ออกกำลังกาย คือวิ่งเล่นปกติ ไม่มีการออกกำลังกาย เพราะเราไม่ค่อยมีเวลาพาเค้าไปออกกำลังกาย และเรายังไม่เห็นความสำคัญตรงนั้น”

## 2.2 ผลที่เกิดจากการที่บุตรมีภาวะโภชนาการเกิน

ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่าการที่บุตรมีภาวะโภชนาการเกินนั้น ผลที่เกิดขึ้นมีผลโดยตรงต่อเด็กทางด้านร่างกายและจิตใจ โดยผลทางด้านร่างกาย ได้แก่ เห็นอ้วนง่าย อู้อาย ไม่คล่องตัว เจ็บป่วยบ่อย และหาเสื้อผ้าใส่ยาก สำหรับผลทางด้านจิตใจ คือ ถูกล้อเลียน ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า ไม่ว่าบุตรจะทำกิจกรรมใด ทั้งการเล่นหรือการช่วยเหลือตัวเอง บุตรจะดูเหนื่อยง่ายกว่าเด็กในวัยเดียวกัน ต้องมีการหยุดพักระหว่างทำกิจกรรม ดังคำกล่าวที่ว่า

“เค้าจะเห็นอ้วนง่ายจะวิ่งหรือว่าทำกิจกรรมอะไรจะเหงื่อออกเยอะ แล้วก็เห็นอ้วนง่าย วิ่งนิดเดียวก็เหนื่อยง่ายนะคะ... เราต้องช่วยลูกต้องเอามือพยุงกันเค้า หรือว่าช่วยยกตัวเค้าในการที่เค้าจะปีนเล่นกิจกรรม เพราะว่าเค้าอ่อนคะจะทำให้ยากกว่าเพื่อนในวัยเดียวกัน”

ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า เมื่อบุตรมีภาวะโภชนาการเกินแล้ว ทำให้บุตรทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างยากลำบาก ดูเชื่องช้า อู้อาย และไม่คล่องตัว ดังคำกล่าวที่ว่า

“การเล่นการอะไรจะไม่ทันเค้า อู้อายอะไรไม่คล่องตัว... ครูให้ออกกำลังกายพวกวิ่งอะไรก็ตามโรงเรียน ก็ไม่ทันเพื่อนเค้าเพราะว่าอู้อาย... ไม่ทันเพื่อนเค้า... ไม่ค่อยคล่องตัวอะไรอย่างเนี่ยจะช้ากว่าเพื่อนเค้า”

อีกทั้งการที่บุตรมีภาวะโภชนาการเกินยังทำให้ร่างกายไม่แข็งแรง มีภูมิคุ้มกันโรคน้อย เมื่อสภาพอากาศเปลี่ยนแปลงแม่อเพียงเล็กน้อย บุตรก็จะเริ่มมีอาการเจ็บป่วยขึ้นมา ดังคำกล่าวต่อไปนี้

“น่าจะเป็นเรื่องสุขภาพร่างกาย ที่ว่าเค้าจะป่วยบ่อย แล้วก็ไม่ค่อยมีภูมิคุ้มกัน... พออากาศเปลี่ยนแปลงนิดหนึ่งก็จะเป็นหวัดละ มีน้ำมูกอะไรอย่างเนี่ย... นิดหนึ่งเดี๋ยวก็เป็นไข้ เดี่ยวก็ตัวร้อน เดี่ยวก็มีน้ำมูก”

ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่าการที่บุตรมีภาวะโภชนาการเกินนั้น ทำให้มีรูปร่างที่โตกว่าเด็กในวัยเดียวกัน การเลือกซื้อเสื้อผ้าให้สมวัยนั้นทำได้ยาก เพราะบุตรต้องใส่เสื้อผ้าที่มีขนาดใหญ่กว่าเด็กทั่วไป ทำให้ดูแล้วไม่สมวัยของบุตร ดังคำกล่าวต่อไปนี้

“เวลาเสื้อผ้าที่จะใส่จะต้องหาตัวที่มันใหญ่ขึ้น ทำให้เสื้อผ้าที่เค้าใส่มันดูไม่สมวัยกับเค้า เพราะเค้ายังเด็กอยู่ แต่ว่าต้องหาเสื้อผ้าคล้ายๆ เป็นดูเป็นวัยที่โตกว่าอายุเค้า... เพราะว่าเค้าอ่อนไปก็เลยหาเสื้อผ้ามาใส่ยาก”

นอกจากนี้ ภาวะโภชนาการเกินยังส่งผลต่อจิตใจของบุตร โดยผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า การที่บุตรมีภาวะโภชนาการเกินนั้น มักจะถูกล้อเลียนจากคนรอบข้าง โดยจะเรียกว่าหรือถูกล้อว่าอ้วนหรือหม้ออ้วน และเมื่อบุตรถูกล้อเลียนแล้วจะไม่ชอบ บุตรจะแสดงอาการโกรธ งอน หรือหงุดหงิดได้ ดังคำกล่าวต่อไปนี้

“เค้าเรียกอ้วนๆกันทั้งนั้นแหละ... เวลาเดินมานี้เรียก อ้วนๆตลอดทาง... เขา (บุตร) ไม่ชอบให้ใครมาเรียกเขาว่าอ้วนหรือ... เขาโกรธ โมโห บอกเดี๋ยวตอยแม่งเลย (หัวเราะ)”



### ส่วนที่ 3 การปฏิบัติของมารดาเมื่อบุตรวัยก่อนเรียนมีภาวะโภชนาการเกิน

การปฏิบัติของมารดาเมื่อบุตรวัยก่อนเรียนมีภาวะโภชนาการเกินนั้น ผู้ให้ข้อมูลระบุว่า เมื่อบุตรมีภาวะโภชนาการเกิน มารดาต้องหาวิธีการแก้ไขภาวะโภชนาการเกินของบุตรด้วยวิธีการต่างๆ ได้แก่ การจัดอาหารให้รับประทาน และการส่งเสริมการออกกำลังกายและการทำกิจกรรม สำหรับการจัดอาหารให้บุตรรับประทานนั้น มารดาจะจำกัดทั้งจำนวนมื้ออาหารที่รับประทาน ประเภทของอาหาร และปริมาณของอาหาร โดยจะลดปริมาณอาหารในแต่ละมื้อให้น้อยลง ให้รับประทานอาหารเป็นเวลา และจำกัดประเภทของอาหารที่รับประทาน ดังคำกล่าวต่อไปนี้

“จะจำกัดเค้า ไม่ให้เค้าทานในเรื่องของพวกไขมันเยอะ แล้วก็เน้นอาหารที่มีประโยชน์ผัก ผลไม้... เนื้อสัตว์ถ้าเป็นไก่ก็เอาแต่เนื้อไม่เอาหนังแล้วก็ปลา ผักต้มน้ำซूप... ขนมนี่ก็จะให้กินแต่น้อยคือไม่ได้ถึงกับงดเลยก็ให้เค้าทานบ้าง ให้เค้ารู้สึกว่าได้ทาน... แต่ก็ไม่ได้ให้ถี่... ที่บ้านจะไม่มีน้ำอัดลมในตู้เย็น ไม่มีน้ำหวานในตู้เย็น จะทานน้ำหวานเปลวอย่างเดียวนะ แล้วก็นม... ทานแต่พอกที่เค้าอิ่มแล้วเค้าก็จะไม่ทานจุกจิก”

“คอยคุมเรื่องอาหารไม่ให้เยอะเกิน... เริ่มงดอาหารที่มันมีไขมัน เอาเป็นพวกที่ทอดๆ เนี่ยลดลง... ลดพวกอาหารพวกที่มีแคลอรีสูงๆ และกึ่งดพวกทอด พวกแกง พวกกะทิ... ลดจำนวนแป้ง จำกัดแป้งกับน้ำตาลลงนะค่ะ พวกกับข้าวก็ต้องลดพวกจำนวนข้าว... จากปกติชอบทานขนมพวกขนมปัง... พวกขนมหวาน ขนมไทยก็จะงดเป็นผลไม้”

ส่วนการส่งเสริมให้บุตรได้มีการออกกำลังกายและทำกิจกรรมมากขึ้น เป็นวิธีการหนึ่งที่น่าสนใจในการปฏิบัติเมื่อบุตรมีภาวะโภชนาการเกิน โดยผู้ให้ข้อมูลได้ส่งเสริมให้บุตรออกกำลังกาย อีกทั้งยังส่งเสริมให้มีการทำกิจกรรมมากขึ้น เช่น การพาบุตรไปเล่นสนามเด็กเล่น การเดินในระยะไกลๆ ดังคำกล่าวต่อไปนี้

“พยายามพาเค้าออกกำลังกายบ้าง... ให้องค์เค้าวิ่งเล่นหรือไม้ก็ขี่รถจักรยานหรือไม้ก็กระโดดทำอะไรของเค้าก็จะมีสุขภาพนะ... ถ้าไปสนามเด็กเล่น ก็คือจะวิ่งรอบสนามของเค้านะค่ะ บางทีก็ไปกระโดดที่ออกกำลังกายอะไรของคนโต... สมมุติอาทิตย์หนึ่งไม่ได้ทุกวันก็สักสองสามวันนะค่ะ”

“ให้เค้ามีกิจกรรมได้ออกกำลังกายจะได้เออเผาผลาญไขมัน... ทำกิจกรรมอย่างอื่นให้เค้าไปทำ... ไม่ต้องอยู่กับดูทีวี หรือนั่งกินขนมจะได้เปลี่ยนแปลงเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม”

### อภิปรายผล

#### 1. ปัจจัยที่ทำให้บุตรเกิดภาวะโภชนาการเกิน

จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า ความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่ทำให้บุตรเกิดภาวะโภชนาการเกิน ได้แก่ การเลี้ยงดูแบบตามใจ การชอบรับประทานอาหารที่ทำให้อ้วน การรับประทานอาหารมากและบ่อยครั้ง และการออกกำลังกายน้อย โดยพฤติกรรมการเลี้ยงดูแบบตามใจนั้น พบว่า บิดามารดาหรือผู้เลี้ยงดูจะเลี้ยงดูบุตรแบบตามใจ เมื่อบุตรอยากรับประทานอะไร ก็สามารถรับประทานได้ตามความต้องการ เนื่องจากมารดา



จะซื้ออาหารหรือขนมมาเก็บไว้ที่บ้านครั้งละมากๆ ทำให้บุตรเลือกรับประทานอาหารได้เองโดยมารดาจะตามใจให้รับประทานและไม่ห้ามปรามบุตร สอดคล้องกับการศึกษาที่กล่าวว่า สมาชิกในครอบครัวส่วนใหญ่มักจะทำตามใจเด็กในเรื่องการรับประทานอาหารโดยไม่มีขอบเขต โดยเฉพาะเด็กในวัยนี้มักจะเลือกรับประทานอาหารที่ตนเองชอบ บิดามารดาจึงจัดอาหารที่เด็กชอบให้รับประทานเป็นประจำ บางครั้งอาจจะมีการชักจูงให้เด็กยอมรับประทานโดยการให้อาหารหรือขนม เช่น ลูกอม ซ็อคโกแลต หรือขนมที่เด็กชอบรับประทาน เป็นต้น ทำให้เด็กมีโอกาสได้รับประทานอาหารหรือขนมเหล่านี้บ่อยขึ้น (นวลอนงค์ บุญจรรยาศิลป์, 2546; ดารณี หมูขจรพันธ์, 2550) นอกจากนี้ยังพบอีกว่า ในปัจจุบันมีห้างหรือร้านค้าที่ลดราคาสินค้าที่ขายแบบแพ็คหรือลัง ซึ่งครอบครัวมักจะทำซื้อสินค้าดังกล่าวมาเก็บกักตุนไว้ ทำให้เด็กซึ่งยังไม่สามารถยับยั้งความอยากได้ เมื่อมีอาหารหรือขนมอยู่ที่บ้านจำนวนมาก ก็จะหยิบทานครั้งละหลายๆ จนหมดในเวลาอันรวดเร็ว (ลัดดา เหมาะสุวรรณ, 2548) ในทำนองเดียวกัน พฤติกรรมการรับประทานอาหารของบุตรนั้นก็มีส่วนทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน ซึ่งจากการวิจัยพบว่า เด็กจะชอบรับประทานอาหารที่ทำให้อ้วน โดยชอบอาหารประเภททอดและมัน ชอบรับประทานขนม ต้มขนม น้ำหวาน หรือน้ำอัดลม ไม่ค่อยรับประทานผักและผลไม้ อีกทั้งยังรับประทานอาหารในปริมาณที่มากและบ่อยครั้ง ว่าจะเป็นการรับประทานที่โรงเรียนหรือที่บ้าน สอดคล้องกับรายงานสถานการณ์และแนวโน้มของปัจจัยต่างๆ ที่มีผลกระทบต่อสุขภาพของเด็กไทยที่พบว่า การบริโภคน้ำตาลในนมและเครื่องดื่มของเด็กกลุ่มอายุ 3-5 ปี ส่วนใหญ่มาจากการรับประทานนมเปรี้ยว นมพร้อมดื่มรสหวาน น้ำอัดลม และเครื่องดื่ม รสช็อคโกแลต ซึ่งส่งผลต่อภาวะโภชนาการเกินในเด็ก (สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข, 2552) นอกจากนี้บางครั้งการที่ครอบครัวรับประทานอาหารไม่พร้อมกันก็ทำให้บุตรรับประทานอาหารวันละหลายมื้อ สอดคล้องกับการศึกษาของ เขมณัญญ์ เชื้อชัย และขวัญจิต ศศิวงศาโรจน์ (2552) ที่ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพและผลกระทบต่อภาวะอ้วนของเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกินในกรุงเทพมหานคร พบว่า พฤติกรรมการกินของเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกิน คือ กินอาหารรสหวานเป็นประจำ กินอาหารที่มีไขมันสูงเป็นทั้งอาหารหลักและอาหารว่างเป็นประจำ พฤติกรรมการกินจุบจิบ กินระหว่างมื้อบ่อยครั้งเป็นประจำ และไม่ชอบกินผักและผลไม้

สำหรับพฤติกรรมออกกำลังกายของบุตรนั้น เป็นอีกส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน โดยบุตรออกกำลังกายน้อย อาจจะมีวิ่งเล่นบ้างตามประสาเด็ก แต่ใช้เวลาในการวิ่งเล่นไม่นาน ประกอบกับบุตรชอบทำกิจกรรมที่ไม่ค่อยใช้แรงมาก เช่น การดูโทรทัศน์ เล่นเกม หรืออ่านหนังสือ เป็นต้น เด็กที่ใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับกิจกรรมที่ไม่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย จะมีโอกาสอ้วนมากกว่า (มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ, 2551) จากรายงานสถานการณ์และแนวโน้มของปัจจัยต่างๆ ที่มีผลกระทบต่อสุขภาพเด็กไทย พบว่า เด็กวัย 1-18 ปี ส่วนใหญ่ดูโทรทัศน์ทุกวัน เฉลี่ยวันละ 2.35-5.51 ชั่วโมง ซึ่งในขณะที่ดูโทรทัศน์เด็กจะนั่งหรือนอนจึงมีการใช้พลังงานน้อย และส่วนใหญ่เด็กจะรับประทานขนมขบเคี้ยวที่ให้พลังงานจากแป้งและไขมันสูง กระตุ้นให้เด็กอยากรับประทานมากขึ้น (สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข, 2552) เนื่องจากฮอว์โมนเลปตินสร้างและหลังจากเซลล์ไขมันซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับกลไกการควบคุมการกินอาหารและการใช้พลังงาน



ระดับของฮอร์โมนเลปตินจึงมีความสัมพันธ์กับเนื้อเยื่อไขมัน และจะมีระดับสูงในเด็กโรคอ้วน ความอยากอาหารมีผลโดยตรงต่อการรับประทานอาหารประเภทไขมันสูง มีรสอร่อย ทำให้รับประทานได้ปริมาณมาก เมื่อไขมันเข้าสู่ร่างกายจะถูกเปลี่ยนเป็นเนื้อเยื่อไขมันสะสมได้เร็วกว่าสารอาหารกลุ่มคาร์โบไฮเดรตและโปรตีน การรับประทานอาหารกลุ่มคาร์โบไฮเดรตปริมาณมาก โดยเฉพาะน้ำตาล ร่างกายจะย่อยและดูดซึมได้เร็ว ทำให้น้ำตาลและอินซูลินในเลือดสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว ต่อมาเมื่อเกิดน้ำตาลในเลือดต่ำจึงทำให้เกิดอาการหิวมาก (สุนทรี รัตนชูเอก, 2549) ดังนั้น เด็กที่ชอบทานอาหารประเภทแป้งและไขมันสูงจึงเกิดภาวะโภชนาการเกินได้ง่าย

## 2. ผลที่เกิดจากการที่บุตรมีภาวะโภชนาการเกิน

การที่บุตรมีภาวะโภชนาการเกินส่งผลแก่ตัวบุตรเองทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งผลจากการที่บุตรมีภาวะโภชนาการเกินทางด้านร่างกาย ได้แก่ เหนื่อยง่าย อ้วนง่าย ไม่คล่องตัว เจ็บป่วยบ่อย และหาเสื้อผ้าใส่ยาก โดยมารดาบรูว่า เมื่อบุตรมีภาวะโภชนาการเกินแล้ว เมื่อทำกิจกรรมต่างๆหรือการช่วยเหลือตนเองของบุตรนั้นทำได้ยาก บุตรจะมีอาการเหนื่อยง่ายกว่าเด็กในวัยเดียวกัน เด็กต้องหยุดพักระหว่างการทำกิจกรรม การเคลื่อนไหวร่างกายไม่คล่องตัว จะดูเชื่องช้าไม่ทันเพื่อน ทั้งนี้เนื่องจากเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกินหรืออ้วนจะมีไขมันที่สะสมในทรวงอก ช่องปอด และช่องท้อง ทำให้การหายใจเป็นไปได้ไม่เต็มที่ ทำให้เด็กที่อ้วนเหนื่อยง่ายกว่าปกติ เดินหรือวิ่งเพียงเล็กน้อยก็เหนื่อย (จันทร์ทิศา พุกษานานนท์, 2545) และเด็กที่อ้วนมากมักจะมีปัญหาทางพัฒนาการที่ต้องใช้กล้ามเนื้อ คือ จะเดินไม่คล่องตัว การเคลื่อนไหวร่างกายอ้วนง่าย การเดินหรือการวิ่งจะเหนื่อยง่าย (อุมาพร สุธัตินวรุฒิ, 2543) สอดคล้องกับการศึกษาของ Samartin & Chandra (2001) ที่ศึกษาเกี่ยวกับโรคอ้วน ภาวะโภชนาการเกิน และระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย พบว่า โรคอ้วนและภาวะโภชนาการเกินมีส่วนทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันร่างกายลดลง โดยมีผลต่อกลไกการป้องกันเชื้อโรคของระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้ร่างกายมีการติดเชื้อได้ง่าย นอกจากนี้การที่บุตรมีภาวะโภชนาการเกินยังทำให้บุตรตัวโตกว่าเด็กในวัยเดียวกัน ขนาดของเสื้อผ้าจึงหาใส่ยาก ดังการศึกษาของ เขมฉัญญ์ เชื้อชัย และขวัญจิต ศศิวงศาโรจน์ (2552) ที่ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพและผลกระทบจากภาวะอ้วนของเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกินในกรุงเทพมหานคร พบว่า เด็กที่มีภาวะโภชนาการเกินส่วนใหญ่บรูว่า ตนเองมีรูปร่างใหญ่กว่าเพื่อนอย่างเห็นได้ชัด และมักมีปัญหาเรื่องเสื้อผ้า ต้องเปลี่ยนขนาดให้ใหญ่ขึ้นบ่อยๆ

นอกจากนี้ยังพบว่า การที่บุตรมีภาวะโภชนาการเกินนั้นมีผลทางด้านจิตใจของบุตร โดยบุตรมักจะถูกหักหรือล้อเลียนจากคนรอบข้าง ซึ่งเมื่อบุตรถูกล้อเลียนมักจะมีอาการโกรธ งอน หรือหงุดหงิด ทั้งนี้เนื่องจากภาวะอ้วนทำให้เด็กมีปัญหาเรื่องบุคลิกภาพ เช่น การถูกเพื่อนล้อเลียนว่าอ้วน ไม่เป็นที่ยอมรับของเพื่อน ทำให้เกิดปมด้อยและแยกออกจากสังคม (อุมาพร สุธัตินวรุฒิ, 2543)

### 3. การปฏิบัติของมารดาเมื่อบุตรมีภาวะโภชนาการเกิน

เมื่อบุตรมีภาวะโภชนาการเกิน มารดาได้หาวิธีการปฏิบัติในการดูแลบุตรด้วยวิธีการต่างๆ ได้แก่ การจัดอาหารให้รับประทาน ซึ่งวิธีการจัดอาหารนั้นกระทำได้หลายวิธี ได้แก่ การจำกัดจำนวนมื้ออาหาร ประเภทของอาหาร และปริมาณอาหารที่บุตรรับประทาน ร่วมกับการส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกายและทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันให้มากขึ้นการศึกษาของ มณีรัตน์ ภาควิชา และรัชชนิวรรณ รอส (2549) ที่ศึกษาสาเหตุและผลของความอ้วนกับการจัดการกับความอ้วนในเด็กที่มีภาวะอ้วนในเขตจังหวัดชลบุรี พบว่า เด็กที่มีภาวะอ้วนใช้วิธีการจัดการความอ้วนด้วยวิธีการควบคุมอาหารและการออกกำลังกาย เช่นเดียวกับการศึกษาของ เบญจมา สันามทอง (2548) ที่ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของเด็กโรคอ้วนที่อยู่ในโปรแกรมการควบคุมน้ำหนัก พบว่า บทบาทของบิดามารดาในการดูแลพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของเด็กโรคอ้วนนั้น บิดามารดาต้องจัดอาหารที่ให้พลังงานต่ำให้เด็กรับประทานเป็นประจำและเป็นแบบอย่างในการรับประทานอาหาร รวมถึงการเสริมแรงจูงใจในการออกกำลังกายและเป็นแบบอย่างในการออกกำลังกายของเด็กอีกด้วย

#### ข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษาความคิดเห็นและการปฏิบัติของมารดาบุตรวัยก่อนเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน พยาบาลและบุคลากรด้านสุขภาพควรนำผลการวิจัยครั้งนี้ไปเป็นข้อมูลพื้นฐาน เพื่อวางแผนหาแนวทางให้การช่วยเหลือมารดาในการส่งเสริมสุขภาพเด็กวัยก่อนเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและป้องกันการเกิดภาวะโภชนาการเกินในเด็ก อีกทั้งผู้บริหารหรือหัวหน้าหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง สามารถใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนเพื่อสร้างเสริมสุขภาพด้านโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน นอกจากนี้ ผลการศึกษานำไปเป็นข้อมูลพื้นฐานในการทำวิจัยเชิงปริมาณที่เกี่ยวข้องกับการเลี้ยงดูบุตรที่มีภาวะโภชนาการเกินต่อไป เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาวิธีการที่ใช้สร้างเสริมสุขภาพด้านโภชนาการแก่เด็กวัยก่อนเรียนต่อไป

#### รายการอ้างอิง

- กุสุมา ชูศิลป์. (2552). โรคอ้วนในเด็ก. ใน สุขชาติ เกิดผล, อวยพร ปะนะมณฑา, จามรี ธีรตกุลพิศาล, ชาญชัย พาทองวิริยะกุล, ณรงค์ เอื้อวิชญาแพทย์ และจรรยา จิระประดิษฐา (บรรณาธิการ), **วิชากุมารเวชศาสตร์ เล่ม 3**. (พิมพ์ครั้งที่ 4) (หน้า 877-896). ขอนแก่น: แอนนาออฟเซต.
- ชนทอง สุขผ่อง. (2551). พฤติกรรมสุขภาพและปัจจัยที่สัมพันธ์กับภาวะโภชนาการเกินของนักเรียนโรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา. **วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา**, 16(3), 70-82.
- เขมณัญญ์ เชื้อชัย และขวัญจิต ศศิวงศาโรจน์. (2552). พฤติกรรมสุขภาพและผลกระทบจากภาวะอ้วนของเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกินในกรุงเทพมหานคร. **วารสารกรมการแพทย์**, 34(5), 391-399.



- จันทร์จิตา พุกษานานนท์. (2545). อ้วนอันตราย ตอน: อุบัติแห่งความอ้วน. **ใกล้หมอ**, 26(4), 90-91.
- (2545). อ้วนอันตราย ตอน: โรคที่มากับความอ้วน. **ใกล้หมอ**, 26(5), 90-91.
- ดารณี หมูขจรพันธ์. (2550). โรคอ้วนและแนวโน้มของสุขภาพ. **วารสารเพื่อคุณภาพ (Quality of life)**, 14(118), 79-82.
- ดวงทิพย์ ชีระวิทย์. (2549). **สถานการณ์ทางสุขภาพในเด็กและเยาวชน**. วันที่ค้นข้อมูล 19 กรกฎาคม 2552, เข้าถึงได้จาก [http://www.hiso.or.th/hiso/picture/reportHealth/pro-6\\_Chapter1\(1\).pdf](http://www.hiso.or.th/hiso/picture/reportHealth/pro-6_Chapter1(1).pdf)
- นวลอนงค์ บุญจรรยาศิลป์. (2546). **โครงการทบทวนองค์ความรู้ทางพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการป้องกันภาวะโภชนาการเกินในเด็ก**. กรุงเทพฯ: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- เบญจมา สนามทอง. (2548). **พฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของเด็กโรคอ้วนที่อยู่ในโปรแกรมการควบคุมน้ำหนัก**. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเด็ก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- มณีรัตน์ ภาครูป และรัชนีวรรณ รอส. (2549). สาเหตุและผลของความอ้วน กับการจัดการกับความอ้วน การวิจัยเชิงคุณภาพแบบพรรณนาในเด็กที่มีภาวะอ้วนในเขตจังหวัดชลบุรี. **วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา**, 14(2), 34-48.
- มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ. (2551). **ลูกอ้วนพ่อแม่ควรทำอะไร**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์กรีน-ปัญญาญาณ.
- ลัดดา เหมาะสุวรรณ. (2548). การให้อาหารเด็ก 1-5 ขวบ. ใน **สำหรับ จิตตินันท์ และลัดดา เหมาะสุวรรณ (บรรณาธิการ), แนะนำการอบรมเลี้ยงดูเด็ก จากแรกเกิดถึง 5 ปี (หน้า 131-146)**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์กรุงเทพเวชสาร.
- (2551). **โภชนาการเด็กไทย**. วันที่ค้นข้อมูล 21 มิถุนายน 2552, เข้าถึงได้จาก <http://www.cf.mahidol.ac.th/autopage/file/MonAugust2008-12-30-1-Copy%20of%202.pdf>
- ศิริพร สุริวงษ์. (2549). **ปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อการมีน้ำหนักเกินเกณฑ์ของเด็กปฐมวัยในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร**. ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาการศึกษาปฐมวัย, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สภาการพยาบาล. (2552). **ประกาศสภาการพยาบาล เรื่องขอบเขตและสมรรถนะผู้ปฏิบัติการพยาบาลขั้นสูงสาขาต่างๆ**. วันที่ค้นข้อมูล 14 ตุลาคม 2554, เข้าถึงได้จาก [http://www.tnc.or.th/files/2010/10/act\\_of\\_parliament-391/091\\_pdf\\_11896.pdf](http://www.tnc.or.th/files/2010/10/act_of_parliament-391/091_pdf_11896.pdf)
- สุชา จันทร์แอม. (2541). **จิตวิทยาเด็ก**. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- สุนทราวดี เขียวพิเชษฐ, จินตนา วัชรสินธุ์, สุกัญญา พรพิบูลย์, วันเพ็ญ ประศาสน์เศรษฐ และมณีรัตน์ ภาครูป. (2552). **รายงานวิจัยโครงการติดตามสภาวะการณเด็กและเยาวชนรายจังหวัด จังหวัดชลบุรี**. ชลบุรี: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.



- สุนทรีย์ รัตนชูเอก. (2549). Obesity. ใน ศรีศุภลักษณ์ สิงคาลวณิช, ชัยสิทธิ์ แสงทวีสิน, สมจิต ศรีอุดมขจร และ สมใจ กาญจนพงศ์กุล (บรรณาธิการ), **ปัญหาโรคเด็กที่พบบ่อย (หน้า 423-433)**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์กรุงเทพเวชสาร.
- สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข. (2552). **รายงานสถานการณ์และแนวโน้มของปัจจัยต่างๆที่มีผลกระทบต่อสุขภาพเด็กไทย**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย. (2550). **รายงานการเฝ้าระวังภาวะโภชนาการของเด็กอายุ 0-72 เดือน พ.ศ. 2546-2550**. วันที่ค้นข้อมูล 9 พฤศจิกายน 2552, เข้าถึงได้จาก <http://www.anamai.moph.go.th/download/upload/.../รายงานเฝ้าระวัง2546-2550.pdf>
- อาภรณ์ ดีนาน, สงวน ธาณี และสมจิตร พึ่งวงศ์สำราญ. (2550). **การศึกษาสถานการณ์โรคอ้วนของวันรุ่นไทยในภาคตะวันออก**. ชลบุรี: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อุมาพร สุกข์นั้วรุฒิ. (2543). เด็กอ้วน...โรคจากการเลี้ยงดูไม่ถูกวิธี ปัญหาสุขภาพในความน่ารัก. **หมอชาวบ้าน**, 22(258), 9-16.
- อำไพพรรณ ปัญญาโรจน์. (2545). **การอบรมเลี้ยงดูเด็กก่อนวัยเรียน**. กรุงเทพฯ: คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สถาบันราชภัฏจันทรเกษม.
- Samartin, S., & Chandra, R.K. (2001). Obesity, overnutrition and the immune system. **Nutrition Research**, 21(1-2), 243-262.