

สรุปผลและข้อ เสนอแนะ

การศึกษาคั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงสำรวจด้วยการสัมภาษณ์ตามแบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้น มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางประชากร เศรษฐกิจ สังคม และภาวะแวดล้อมทางกายภาพของชุมชนกับภาวะโภชนาการของนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดสุรินทร์ โดยมีตัวแปรกลางคือ ปัจจัยทางพฤติกรรมการบริโภค คือ ความถี่ในการบริโภคอาหารหลัก 3 ประเภท และพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ สำหรับประชากรที่เป็นตัวแทนในการศึกษาคั้งนี้ มีจำนวนรวมทั้งสิ้น 1,046 คน เป็นชาย 515 คน หญิง 531 คน

ในการศึกษาคั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดสมมติฐานหลักว่า นักเรียนที่มีปัจจัยทางประชากร เศรษฐกิจ สังคม และอาศัยอยู่ในภาวะแวดล้อมทางกายภาพของชุมชนที่แตกต่างกัน ตลอดจนมีความแตกต่างกันในพฤติกรรมการบริโภคประเภทอาหารหลักที่ครบถ้วน และเหมาะสมตามหลักโภชนาการ น่าจะส่งผลให้ เด็กวัยเรียนที่ตก เป็นตัวอย่างในการศึกษาคั้งนี้ มีภาวะโภชนาการที่แตกต่างกัน สำหรับสมมติฐานย่อยได้กำหนดไว้ว่า นักเรียนที่มีคุณลักษณะต่อไปนี้ที่แตกต่างกันคือ เพศ จำนวนสมาชิกในครอบครัว จำนวนของพี่น้องร่วมมารดาเดียวกัน ลำดับที่ของการเป็นบุตร อาชีพหลักของบิดามารดา ระดับการศึกษาของบิดามารดา รายได้ของครอบครัว ความเชื่อเกี่ยวกับบริโภคอาหาร เขตที่อยู่อาศัย เส้นทางคมนาคม แหล่งน้ำที่มีอยู่ในชุมชน การมีโครงการประมงหรือเลี้ยงสัตว์ โดยกำหนดให้ตัวแปรด้านความถี่ในการบริโภคอาหารหลัก และพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการในระดับสูง ปานกลาง ต่ำ เป็นตัวแปรกลาง น่าจะมีอิทธิพลทำให้เกิดความแตกต่างในเรื่องภาวะโภชนาการของนักเรียน ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลได้ข้อค้นพบโดยสรุปดังต่อไปนี้

ผลการวิเคราะห์จากค่าไคสแควร์ เพื่อหาความสัมพันธ์โดยตรงระหว่างตัวแปรอิสระคือ เพศ จำนวนสมาชิกในครอบครัว จำนวนของพี่น้องร่วมมารดาเดียวกัน ลำดับที่ของการเป็นบุตร อาชีพหลักของบิดามารดา ระดับการศึกษาของบิดามารดา รายได้ของครอบครัว ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เขตที่อยู่อาศัย เส้นทางคมนาคม แหล่งน้ำที่มีในชุมชน การมีโครงการประมงหรือเลี้ยงสัตว์ กับภาวะโภชนาการของนักเรียนที่เป็นตัวแปรตาม พบว่าตัวแปรอิสระหลายตัวมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับต่ำกว่า .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ แต่มีตัวแปรอิสระเพียงส่วนน้อยคือ เพศของนักเรียน แหล่งน้ำที่มีในชุมชน เส้นทาง

คมนาคม ที่ไม่พบว่าคุณสัมพันธ์มีนัยสำคัญทางสถิติกับตัวแปรตาม เมื่อนำเอาความถี่ในการบริโภคอาหารหลัก 3 ประเภท และพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการในระดับสูง ปานกลาง และต่ำ มาร่วมพิจารณาในฐานะตัวแปรกลาง พบว่ามีตัวแปรอิสระบางตัว และบางส่วนของบางตัวแปรอิสระมีความสัมพันธ์กับตัวแปรตาม (ภาวะโภชนาการของนักเรียน) ในท่านองเดียวกับแบบแผนของคุณสัมพันธ์เดิมที่เมื่อไม่มีตัวแปรกลางเข้ามาเกี่ยวข้อง ขณะเดียวกันก็พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างบางตัวแปรหรือบางส่วนของบางตัวแปรอิสระกับตัวแปรตาม ไม่เป็นไปตามความสัมพันธ์เดิม กล่าวคือ ความสัมพันธ์นั้นจะลดลงจนไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้นเพื่อให้การสรุปผลเห็นเด่นชัดขึ้น จึงขอเสนอผลการวิเคราะห์โดยแยกออกเป็นปัจจัยทางพฤติกรรมการบริโภคที่มีความถี่ในการบริโภคอาหารหลัก 3 ประเภท และพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการที่เป็นตัวแปรกลาง คือ

1. เมื่อตัวแปรกลางคือ ความถี่ในการบริโภคอาหารหลัก 3 ประเภท ในระดับสูง ปานกลาง และต่ำ

ผลการวิเคราะห์ เมื่อทดสอบความสัมพันธ์ด้วยค่าไคสแควร์พบว่า เมื่อเปรียบเทียบกับความถี่ในการบริโภคอาหารหลัก 3 ประเภท มีตัวแปรอิสระบางตัวหรือบางส่วนของบางตัวแปรอิสระมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับต่ำกว่า .05 มีผลให้ภาวะโภชนาการของนักเรียนแต่ละกลุ่มที่นำมาศึกษาเปรียบเทียบกัน มีความแตกต่างกันอย่างเห็นได้ชัด ความสัมพันธ์จึงเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ แต่พบว่าในบางตัวแปรอิสระมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการที่ไม่เป็นไปตามสมมติฐาน ซึ่งสรุปในประเด็นดังกล่าวได้ดังนี้

1.1 เมื่อทดสอบด้วยค่าไคสแควร์ สำหรับความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระกับตัวแปรตาม (ภาวะโภชนาการของนักเรียน) พบว่า ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับต่ำกว่า .05 และสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ ได้แก่

ระดับความถี่ในการบริโภคอาหาร พบความสัมพันธ์ในทุกะดับของความถี่ในการบริโภคอาหารหลัก 3 ประเภททั้งในระดับสูง ปานกลาง และต่ำ

อาชีพหลักของบิดา และการมีโครงการประมงหรือเลี้ยงสัตว์ในชุมชนที่อยู่อาศัย พบความสัมพันธ์เฉพาะกลุ่มที่มีความถี่ในการบริโภคอาหารหลัก 3 ประเภทในระดับสูง และปานกลาง

ระดับการศึกษาของมารดา พบความสัมพันธ์เฉพาะกลุ่มที่มีความถี่ในการบริโภคอาหารหลัก 3 ประเภทในระดับปานกลาง

รายได้ของครอบครัว และระดับการศึกษาของบิดา พบความสัมพันธ์เฉพาะกลุ่มที่มีความถนัดในการบริโภคอาหารหลัก 3 ประเภทในระดับต่ำเท่านั้น

1.2 เมื่อทดสอบด้วยค่าไคสแควร์ สำหรับความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระกับตัวแปรตาม พบว่าตัวแปรที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับต่ำกว่า .05 แต่มีค่าร้อยละที่แสดงว่าความสัมพันธ์ไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ได้แก่ ตัวแปร

รายได้ของครอบครัว และระดับการศึกษาของบิดา พบความสัมพันธ์เฉพาะกลุ่มที่มีความถนัดในการบริโภคอาหารหลัก 3 ประเภทในระดับสูง และปานกลาง

อาชีพหลักของบิดาและของมารดา พบความสัมพันธ์เฉพาะกลุ่มที่มีความถนัดในการบริโภคอาหารหลัก 3 ประเภทในระดับต่ำเท่านั้น

2. เมื่อตัวแปรกลางคือ พฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ ในระดับสูง ปานกลาง และต่ำ

การวิเคราะห์ในส่วนนี้จะพบความสัมพันธ์ในตนเองเดียวกันกับ เมื่อตัวแปรกลางคือความถนัดในการบริโภคอาหารหลัก 3 ประเภท นั่นคือมีตัวแปรอิสระบางตัวหรือบางส่วนของบางตัวแปรอิสระ เช่นกัน ที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนมากกว่าตัวแปรกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ขณะที่ตัวแปรอิสระบางตัวมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการไม่เป็นไปตามสมมติฐาน ซึ่งอาจสรุปประเด็นได้ดังนี้

2.1 เมื่อทดสอบด้วยค่าไคสแควร์ สำหรับความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระกับตัวแปรตาม (ภาวะโภชนาการของนักเรียน) พบว่าตัวแปรที่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ได้แก่

ความเชื่อในการบริโภคอาหาร และการมีโครงการประมงหรือเลี้ยงสัตว์  
ในชุมชนที่อยู่อาศัย พบความสัมพันธ์ในทุกระดับของพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการไม่ว่าจะในระดับสูง ปานกลาง หรือต่ำ

จำนวนสมาชิกในครอบครัว และอาชีพหลักของบิดา พบความสัมพันธ์เฉพาะกลุ่มที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการในระดับปานกลาง และต่ำ

อาชีพหลักของมารดา และระดับการศึกษาของบิดา พบความสัมพันธ์เฉพาะกลุ่มที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการในระดับปานกลาง

เพศ จำนวนที่น้องร่วมมารดาเดียวกัน รายได้ของครอบครัว และ เขตที่อยู่อาศัย พบความสัมพันธ์ เฉพาะกลุ่มที่มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการในระดับต่ำ เท่านั้น

2.2 เมื่อทดสอบด้วยค่าไคสแควร์ พบว่าความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระกับตัวแปรตามที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับต่ำกว่า .05 แต่มีค่าร้อยละที่แสดงว่าความสัมพันธ์ไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ได้แก่

รายได้ของครอบครัว พบความสัมพันธ์ เฉพาะกลุ่มที่มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการในระดับสูง และปานกลาง

อาชีพหลักของมารดา ระดับการศึกษาของบิดาและมารดา พบความสัมพันธ์ เฉพาะกลุ่มที่มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการในระดับสูง และต่ำ

เขตที่อยู่อาศัย และ เส้นทางคมนาคม พบความสัมพันธ์ เฉพาะกลุ่มที่มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการในระดับปานกลาง เท่านั้น

นอกจากตัวแปรที่กล่าวมาข้างต้นนี้ เมื่อทดสอบด้วยค่าไคสแควร์พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระบางตัว และบางส่วนของบางตัวแปรอิสระกับภาวะโภชนาการของนักเรียน (ตัวแปรตาม) ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ มีผลให้เกิดความแตกต่างในภาวะโภชนาการของนักเรียนแต่ละกลุ่มที่นำมาเปรียบเทียบกันน้อยมาก หรือเกือบไม่แตกต่างกันเลย

แต่อย่างไรก็ตาม การที่นำเอาตัวแปรสำคัญของแต่ละปัจจัยที่เป็นตัวแปรอิสระมาวิเคราะห์ เพื่อหาความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนที่เป็นตัวแปรตาม โดยมีตัวแปรกลาง คือความถี่ในการบริโภคอาหารหลัก 3 ประเภท และพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ ทำให้ได้พบประเด็นสำคัญอีกประการหนึ่งก็คือ ปัจจัยที่เป็นตัวแปรกลางทั้งสองตัวแปรดังกล่าวมีส่วนกำหนดระดับภาวะโภชนาการของนักเรียนมาก แม้ว่าในบางกรณีตัวแปรกลางทั้งสองตัวนี้จะไม่มีอิทธิพลโดยตรงก็ตาม แต่พบว่าเมื่อผลทำให้เกิดความแตกต่างของภาวะโภชนาการในระดับต่างๆ ไม่ว่าจะ เป็นระดับสูงกว่าปกติ ระดับปกติ หรือต่ำกว่าระดับปกติ โดยพิจารณาได้จากค่าร้อยละในทุกตารางที่แสดงไว้ในบทที่ 3 (การวิเคราะห์ข้อมูล) ทั้งนี้เพราะข้อมูลได้แสดงให้เห็นชัดเจนว่านักเรียนที่มีความถี่ในการบริโภคอาหารหลัก 3 ประเภท และมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการในระดับสูง จะมีภาวะโภชนาการต่ำกว่าระดับปกติในสัดส่วนที่น้อยมาก ขณะที่นักเรียนที่อยู่ในกลุ่มที่มีความถี่ในการบริโภคอาหารหลัก 3 ประเภท และมีพฤติกรรมกรรมการบริโภค

อาหารตามหลักโภชนาการในระดับต่ำ มีแนวโน้มที่จะมีภาวะโภชนาการต่ำกว่าระดับปกติในสัดส่วนที่สูงขึ้นอย่างมากอย่างเห็นได้ชัด

### ข้อเสนอแนะ

ผลของการศึกษาที่สรุปในข้างต้นนี้ได้พบว่า มีตัวแปรอิสระบางตัวและบางส่วนของบางตัวแปรอิสระ มีอิทธิพลโดยตรงต่อตัวแปรตาม (คือภาวะโภชนาการของนักเรียน) แต่ประเด็นสำคัญที่ได้พบจากการวิเคราะห์ครั้งนี้ คือ ความถี่ในการบริโภคอาหารหลัก 3 ประเภท และพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ มีความสำคัญอย่างมากต่อภาวะโภชนาการของนักเรียน แม้ว่าในบางกรณีปัจจัยเหล่านี้จะไม่มีอิทธิพลโดยตรงก็ตาม แต่ก็ยังมีผลกระทบที่ทำให้เกิดความแตกต่างของภาวะโภชนาการของนักเรียน ไม่ว่าจะ เป็นระดับภาวะโภชนาการที่สูงกว่าปกติ ระดับปกติ หรือต่ำกว่าระดับปกติ ดังนั้นนโยบายที่ต้องการให้มีการแก้ไขและส่งเสริมให้นักเรียนวัยนี้มีภาวะโภชนาการที่ดีขึ้น ควรเน้นมาตรการด้านการเฝ้าระวังภาวะโภชนาการ และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนักเรียนด้านการบริโภคอาหาร แต่การดำเนินนโยบายหรือสร้างมาตรการใดๆ นั้น ไม่สามารถจะดำเนินการได้ในระดับตัวบุคคล หรือเฉพาะกลุ่มคนเพียงกลุ่มเดียว ผู้วางนโยบายและแผนปฏิบัติจะต้องคำนึงถึงปัจจัยอื่นๆ ด้านภาวะแวดล้อมด้วย ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงใคร่ขอเสนอแนะว่า ควรจะมีการดำเนินการในเรื่องดังกล่าวตามขั้นตอนดังนี้

1. ควรให้มีการประสานงานระหว่างเจ้าหน้าที่ระดับผู้ปฏิบัติการจาก 4 กระทรวงหลัก คือ กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ฯ และกระทรวงมหาดไทย ร่วมกันวางแผนดำเนินการทางด้านโภชนาการให้สอดคล้อง เป็นไปขนานเดียวกันและเป็นไปอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดประโยชน์สำหรับแต่ละชุมชนมากที่สุด
2. ควรกระตุ้นให้เกิดความร่วมมือในระดับกระทรวง ไม่ว่าจะ เป็นกระทรวงสาธารณสุข และกระทรวงศึกษาธิการ ในการสนับสนุนด้านงบประมาณ อบรมครูที่มีหน้าที่รับผิดชอบด้านสุขภาพอนามัยของนักเรียน ให้ทำการตรวจสอบและเฝ้าระวังภาวะโภชนาการของนักเรียนในเบื้องต้นได้อย่างสม่ำเสมอ และต่อเนื่อง
3. เจ้าหน้าที่ระดับผู้ปฏิบัติการควรให้ความสำคัญอย่างจริงจังต่อการเฝ้าระวังภาวะโภชนาการของนักเรียน อย่างน้อยให้มีการปฏิบัติปีละ 2 ครั้งคือ ในช่วงเดือนแรกของเทอมแรก และเทอมสุดท้ายของปีการศึกษา ด้วยการชั่งน้ำหนักและการวัดส่วนสูง แล้วนำผลเหล่านี้ไปเปรียบเทียบกับ เกณฑ์มาตรฐานที่กระทรวงสาธารณสุขและสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่ง

ชาติได้กำหนดไว้ รวมทั้งให้มีการรักษา (โดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข) และส่งเสริมภาวะโภชนาการ (โดยครู) ในกลุ่มเด็กที่มีภาวะโภชนาการที่สูงกว่าระดับปกติและที่ต่ำกว่าระดับปกติ ให้กลับเข้าสู่การมีภาวะโภชนาการปกติโดยเร็วที่สุด ตลอดจนฝึกให้เด็กสามารถช่วยเหลือตัวเองในการชั่งน้ำหนักของตน และสามารถนำไปเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานได้ อีกทั้งยังเป็นการกระตุ้นให้เด็กได้ตระหนักถึงความสำคัญต่อการมีภาวะโภชนาการที่ถูกต้องได้มาตรฐาน และเป็นการเฝ้าระวังภาวะโภชนาการของตนเองไปในตัวด้วย

4. ส่งเสริมให้ประชากรในชุมชนมีการใช้ทรัพยากรของท้องถิ่นให้เกิดประโยชน์มากที่สุด ไม่ว่าจะเป็นอาหารจากแหล่งธรรมชาติ หรือทรัพยากรบุคคล โดยเฉพาะกลุ่มผู้ปกครองเด็ก ได้เข้ามามีส่วนร่วมในการวางแผนและสนับสนุนโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนสำหรับเด็กอย่างต่อเนื่อง และชักจูงให้สมาชิกของชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในรูปของอาสาสมัครของหมู่บ้าน เพื่อช่วยทำหน้าที่ในการเฝ้าระวังภาวะโภชนาการของเด็กในชุมชนที่อยู่อาศัย โดยการฝึกอบรมให้ความรู้ที่ถูกต้อง จนสามารถนำไปปฏิบัติและถ่ายทอดสู่ชุมชนได้ ซึ่งคาดว่าบุคคลที่เป็นอาสาสมัครกลุ่มนี้จะมิบทบาทช่วยเหลือในการลดภาวะทุโภชนาการของเด็กในชุมชนที่อยู่อาศัย ตลอดจนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบางอย่าง เป็นต้นว่าการมีความเชื่อที่ผิดๆ และการมีโรคนิสัยที่ไม่ถูกต้องในกลุ่มผู้ปกครองเด็กได้มาก

5. ปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งที่มีักเป็นอุปสรรคในการปรับปรุงภาวะโภชนาการของเด็กและบุคคลในครอบครัวก็คือ ปัจจัยทางเศรษฐกิจของครอบครัว โดยเฉพาะกลุ่มครอบครัวที่มีรายได้ระดับต่ำ หน่วยงานของรัฐโดยเฉพาะกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ และกระทรวงมหาดไทย ควรร่วมมือเพื่อณรงค์ สนับสนุนและให้ความรู้ในการผลิตอาหารเพื่อการบริโภคในชุมชนที่อยู่อาศัย ซึ่งอาจทำได้ในรูปแบบโครงการร่วม เป็นต้นว่า การเลี้ยงสัตว์ การประมง และการปลูกพืชผักสวนครัว หรือสนับสนุนให้มีการผลิตเพื่อการบริโภคในแต่ละครัวเรือนให้ได้ผลผลิตที่มีคุณภาพ จะเป็นการช่วยลดรายจ่ายที่เป็นค่ากับข้าว ทั้งยังได้บริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการอีกด้วย ซึ่งชุมชนบางแห่งได้ดำเนินการอยู่แล้ว จึงควรส่งเสริมให้โครงการลักษณะดังกล่าวขยายตัวครอบคลุมประชากรมากที่สุด โดยเฉพาะในกลุ่มที่มีรายได้อยู่ในระดับต่ำ

6. หน่วยงานของรัฐโดยเฉพาะอย่างยิ่งกระทรวงมหาดไทยควรสนับสนุน และพัฒนาการจัดระบบสหกรณ์ประจำหมู่บ้าน โดยให้กระจายมากขึ้นโดยเฉพาะในเขตชนบทที่ห่างไกล ซึ่งจะเป็นการสร้างระบบการตลาดและการจำหน่ายในรูปแบบหนึ่งซึ่งช่วยให้อาหารและสิ่งของ เครื่องใช้ที่จำเป็นในชีวิตประจำวันถึงมือผู้บริโภคในราคายุติธรรม

7. ประเด็นสำคัญที่สุดอีกอย่างหนึ่งก็คือ การให้สุขศึกษาและโภชนศึกษาในทุกรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นการอบรมให้กลุ่มแม่บ้านและผู้เลี้ยงดูเด็ก หรือการผ่านทางสื่อต่างๆ เป็นต้นว่า แผ่นพับ วิทยุ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ ฯลฯ ในด้านการรู้จักเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ หาได้ในท้องถิ่น ราคาไม่แพง ตลอดจนการเก็บ การปรุงอาหารเพื่อสงวนคุณค่าของอาหาร และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบางอย่าง เป็นต้นว่า ความเชื่อที่ผิดๆ การมีโรคภัยที่ตามมาถูกต้อง

สำหรับโรงเรียนที่มีโครงการอาหารกลางวันควรหมั่นเวียนให้เด็ก โดยเฉพาะกลุ่มที่กำลังศึกษาในชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ได้เข้าร่วมในการเตรียมและประกอบอาหารที่ถูกต้อง มีคุณค่าทางโภชนาการ เพื่อเป็นการฝึกให้เด็กสามารถนำความรู้เหล่านั้นไปใช้ในชีวิตประจำวันในครอบครัวได้ และสิ่งหนึ่งที่จะต้องดำเนินการควบคู่ไปกับการให้โภชนศึกษาก็คือ การให้ความรู้ด้านการรักษาสุขภาพอนามัยของร่างกายและประชากรศึกษา เพราะนักเรียนกลุ่มนี้เมื่อจบการศึกษาภาคบังคับแล้ว คาดว่าคงมีจำนวนมากที่จะไม่ได้ศึกษาต่อ โดยเฉพาะกลุ่มที่อยู่ในเขตชนบทและอยู่ในครอบครัวที่มีรายได้ระดับต่ำ และมักจะต้องประกอบอาชีพที่ใช้แรงงาน เป็นต้นว่า ทำไร่ ทำนา รับจ้างแบกหาม และส่วนมากอีกเช่นกันที่เด็กเหล่านี้จะแต่งงาน (โดยเฉพาะเพศหญิง) หลังจากจบการศึกษาไม่กี่ปี การให้ความรู้เบื้องต้น เพื่อเป็นการปูพื้นฐานให้เด็กสามารถนำไปปรับปรุงใช้ในชีวิตประจำวันให้เหมาะสมกับฐานะความเป็นอยู่และเศรษฐกิจของครอบครัวในอนาคตได้ด้วย

ส่วนโรงเรียนที่ไม่มีโครงการอาหารกลางวัน ควรสนับสนุนให้เด็กนำอาหารมาบริโภคที่โรงเรียนและครูควรตรวจสอบคุณภาพอาหารที่พ่อค้าแม่ค้านำมาจำหน่ายในโรงเรียน เพื่อเด็กจะได้บริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ

8. ในทุกโรงเรียนควรได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากหน่วยงานที่สังกัดอยู่ เพื่อดำเนินการด้านเกษตรกรรม เพื่อใช้เป็นอาหารกลางวันสำหรับเด็ก โดยเฉพาะกลุ่มเด็กที่ครอบครัวยากจน ควรให้บริโภคน้ำดื่มสะอาดให้เด็กช่วยด้านแรงงาน เช่น ช่วยประกอบอาหาร ล้างจาน หรือช่วยจำหน่ายอาหารในโรงเรียน

9. ในทุกโรงเรียนควรมีการจัดโครงการอาหารกลางวันทุกวัน โดยของบประมาณสนับสนุนจากภาครัฐและเอกชน เพื่ออย่างน้อยนักเรียนจะได้รับอาหารที่ครบถ้วนตามหลักโภชนาการวันละ 1 มื้อ ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนมีภาวะโภชนาการที่ดีขึ้นบ้าง

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาวิจัยเชิงทดลองด้านการฟื้นฟูสภาพร่างกายด้วยการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง หรือการวัดไขมันใต้ผิวหนังก่อน-หลังของการศึกษาวิจัย และในช่วงการทดลองจะให้ อาหารเสริมประเภท ไช่ นม ถั่ว เป็นต้น เฉพาะนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการด้านการขาดสารอาหาร และการมีภาวะโภชนาการที่สูงกว่าระดับปกติ (โรคอ้วน)
2. ควรศึกษาภาวะโภชนาการของนักเรียน ในตนเองเดียวกันกับการวิจัยครั้งนี้ แต่ ใช้ข้อมูลด้านน้ำหนักเทียบส่วนสูง และการวัดไขมันใต้ผิวหนัง เป็นเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการแทน การใช้ข้อมูลด้านน้ำหนักเทียบอายุที่ใช้ เป็นเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของนักเรียน ของการศึกษานครั้งนี้
3. ควรศึกษาเปรียบเทียบสัดส่วนการบริโภคอาหารของนักเรียนระหว่างกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการสูงกว่าปกติ ระดับปกติ และต่ำกว่าระดับปกติ ว่ามีสัดส่วนการบริโภคอาหารแตกต่างกันหรือไม่
4. ควรศึกษาวิจัยถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหาร การเลี้ยงดูเด็ก ของผู้ปกครอง เฉพาะครอบครัวที่เด็กมีภาวะโภชนาการสูงกว่าระดับปกติ และต่ำกว่าระดับปกติ

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย