

ปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อการมีน้ำหนักเกินเกณฑ์ของเด็กปฐมวัย
ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร

บทคัดย่อ
ของ
ศิริพร สุรังษ์

- 5 เม.ย. 2549

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย
กุมภาพันธ์ 2549

ศิริพร สุริวงษ์. (2549). ปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อการมีน้ำหนักเกินเกณฑ์ของเด็กปฐมวัย ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร. ปรินทิพนิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม: รองศาสตราจารย์ ดร.กฤษยา ดันติผลาชีวะ, อาจารย์ ดร. ราชันย์ บุญธิมา

จุดมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ เพื่อศึกษารูปแบบความสัมพันธ์ปัจจัยเชิงสาเหตุ ที่มีผลให้เด็กปฐมวัยมีน้ำหนักเกินเกณฑ์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้ปกครองที่มีบุตรเป็นเด็กปฐมวัยที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นอนุบาลปีที่ 1 - 2 ของโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 507 คน ซึ่งได้มาด้วยการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows 11.5 และ LISREL for Windows 8.54

ผลการวิจัย พบว่า น้ำหนักเกินเกณฑ์มีความสัมพันธ์กับปัจจัยเชิงสาเหตุทั้ง 6 ตัว โดยระดับการศึกษาของผู้ปกครอง ค่านิยมของผู้ปกครอง พฤติกรรมการเลี้ยงดู และการรับรู้สื่อโฆษณาต่างๆ เป็นปัจจัยเชิงสาเหตุทางอ้อมต่อการมีน้ำหนักเกินเกณฑ์ในเด็กปฐมวัย

ส่วนรายได้ของผู้ปกครอง เป็นปัจจัยทางตรงที่มีผลต่อการมีน้ำหนักเกินเกณฑ์ ของเด็กปฐมวัย ด้วยขนาดอิทธิพลเท่ากับ 0.08 และความรู้เกี่ยวกับโภชนาการของผู้ปกครองเป็นปัจจัยทางตรงเชิงลบต่อการมีน้ำหนักเกินเกณฑ์ของเด็กปฐมวัย ด้วยขนาดอิทธิพลเท่ากับ 0.05

THE EFFECT OF CAUSAL FACTORS INFLUENCING OVERWEIGHT ON YOUNG
CHILDREN IN ELEMENTARY SCHOOLS UNDER THE AUSPICES OF BANGKOK
METROPOLIS

ABSTRACT
BY
SIRIPORN SURIWONG

Presented in Partial Fulfillment of the Requirement
For the Master of Education in Early Childhood Education
at Srinakharinwirot University
February 2006

Siriporn Suriwong (2006). The Effect of Causal Factors Influenced on Young Children with Overweight in Elementary Schools under the Auspices of Bangkok Metropolis. Master thesis, M.Ed. (Early Childhood Education). Bangkok: Graduate School. Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Assoc. Prof. Dr. Kulaya Tantiphlachiva. Dr. Rachun Bunthima.

The aim of the study was to investigate the causal factors influenced on overweight of young children. A sample was drawn from group of parents who have their children studying in K 1-2 of the schools under the auspices of Bangkok Metropolis.

A total of 507 subjects completed the questionnaire which created by the researcher. Then data were analyzed by SPSS for Windows 11.5 and LISREL for Windows 8.54

The result revealed that all 6 selected factors were influenced on overweight young children. Despite parents' educational level, parents' value, child rearing behavior and advertising perception were indirect causal factors. Otherwise, parents' income influenced positive directly with the degree of 0.08, and parents' nutritional knowledge had the direct influence negatively with the degree of 0.05.

ปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อการมีน้ำหนักเกินเกณฑ์ของเด็กปฐมวัย
ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร

ปริญญานิพนธ์
ของ
ศิริพร สุริวงษ์

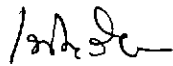
เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย
กุมภาพันธ์ 2549
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

ปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อการมีน้ำหนักเกินเกณฑ์ของเด็กปฐมวัย
ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร

ของ
ศิริพร สุวิงษ์

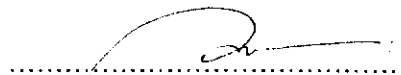
ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาการศึกษาปฐมวัย
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

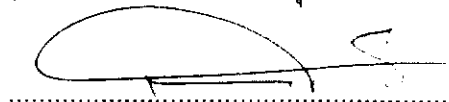


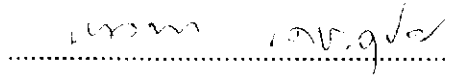
.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

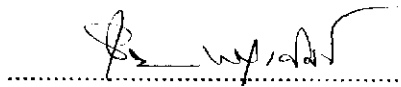
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เพ็ญศิริ จีระเดชากุล)
วันที่ 20 เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2549

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์


.....ประธาน
(รองศาสตราจารย์ ดร. กุลยา ตันติผลาชีวะ)


.....กรรมการ
(อาจารย์ ดร. ราชันย์ บุญธิมา)


.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(รองศาสตราจารย์ ดร.เยาวพา เดชะคุปต์)


.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(อาจารย์ ดร. สุจินดา ขจรรุ่งศิลป์)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี ด้วยความกรุณาอย่างสูงจาก รองศาสตราจารย์ ดร. กุลยา ตันติผลาชีวะ อาจารย์ ดร. ราชนัย บุญธิมา ที่ได้ให้คำปรึกษา แนะนำ ข้อคิดเห็นและ แก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยความเอาใจใส่เป็นอย่างดีมาตลอด ผู้วิจัยรู้สึกทราบบ้างในความ กรุณา จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้ และขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ ดร. สุจินดา ขจรรุ่งศิลป์ อาจารย์ ดร. พัฒนา ชัชพงศ์ ที่ให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม ทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณ ผศ. รัตมี ดันเจริญ นางนาคยา เกรียงชัยพฤกษ์ นางสาวศิริ บงกช ดาวดวง ที่กรุณาให้คำแนะนำ และแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ในการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณท่านผู้บริหาร คณะครูและผู้ปกครองทุกท่าน ของโรงเรียนกลุ่ม ทดลอง และโรงเรียนกลุ่มตัวอย่าง สังกัดสำนักการศึกษากรุงเทพมหานคร ที่ให้ความร่วมมือและ กรุณาตอบแบบสอบถาม และรวบรวมแบบสอบถามจนครบสมบูรณ์อย่างดียิ่ง

ขอกราบขอบพระคุณ คณะอาจารย์ประจำสาขาวิชาการศึกษาปฐมวัยทุกท่าน ที่ได้กรุณา ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ ทักษะ และประสบการณ์แก่ผู้วิจัย จนทำให้ประสบผลสำเร็จใน การศึกษา ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อบุญลือ สุริวงษ์ คุณแม่บุญนะ ศรีวิเชียร คุณไกรศรี พาลเลิศ และญาติพี่น้องทุกคนที่ให้การสนับสนุน ช่วยเหลือ และกำลังใจด้วยดีตลอดมา จนทำให้ ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จอย่างสมบูรณ์ด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณ ดร.พระมหาประเสริฐ รัตนวัน ผศ. ชีรโชติ เกิดแก้ว ที่ได้ให้ ความรู้ คำแนะนำ และเป็นกำลังใจในการทำปริญญานิพนธ์ด้วยดีเสมอมา

ขอบคุณ นิสิตปริญญาโทรุ่นที่ 19 และ นิสิตปริญญาโทรุ่นที่ 20 สาขาวิชาการศึกษา ปฐมวัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ขอขอบคุณ คุณดวงใจ จันทะเก คุณเจนจิต แ่งขัน ที่เป็น กำลังใจให้คำแนะนำ และให้ความช่วยเหลืออย่างดียิ่ง

คุณค่าและประโยชน์ของปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ขอมอบเป็นเครื่องบูชา บิดา มารดา ที่ได้อบรมเลี้ยงดู ให้โอกาสทางการศึกษาแก่ผู้วิจัย ขอขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ ประสาทความรู้ แก่ผู้วิจัยทำให้ผู้วิจัยได้รับประสบการณ์ที่ทรงคุณค่ายิ่ง

ศิริพร สุริวงษ์

สารบัญ

บทที่

หน้า

1	บทนำ.....	1
	ภูมิหลัง.....	1
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	3
	ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....	3
	ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	4
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	4
	ตัวแปรที่ศึกษา.....	4
	นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
	สมมติฐานในการวิจัย.....	6
	กรอบแนวคิด.....	6
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
	พัฒนาการทางร่างกายเด็กปฐมวัย.....	9
	ความหมายของพัฒนาการทางร่างกายของเด็กปฐมวัย.....	9
	หลักการพัฒนาการ.....	10
	การเจริญเติบโตของร่างกาย.....	11
	ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการทางร่างกายของเด็กปฐมวัย.....	12
	การอบรมเลี้ยงดูเด็กปฐมวัย.....	13
	ความหมายของการอบรมเลี้ยงดูเด็กปฐมวัย.....	13
	ความสำคัญของการอบรมเลี้ยงดู.....	13
	หลักการเลี้ยงดู.....	16
	รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูเด็ก.....	20
	บทบาทของพ่อแม่ ผู้ปกครองในการอบรมเลี้ยงดูเด็ก.....	24
	วิธีการอบรมเลี้ยงดู.....	25
	อาหารและโภชนาการสำหรับเด็ก.....	28
	ความหมายโภชนาการและอาหาร.....	28
	ความสำคัญของอาหารและโภชนาการ.....	28
	โภชนบัญญัติ.....	31
	นิสัยการรับประทานอาหาร และสิ่งที่มีอิทธิพลต่อการเกิดนิสัยในการกิน.....	34
	อาหารที่ไม่สมควรรับประทาน.....	34

สารบัญ(ต่อ)

บทที่

หน้า

2 (ต่อ)

หลักการเลือกอาหาร.....	36
ปัญหาการรับประทานอาหาร.....	38
การฝึกหัดนิสัยการรับประทานอาหารที่ดี.....	39
การจัดอาหารสำหรับเด็ก.....	41
ความต้องการสารอาหาร.....	42
ปริมาณอาหารที่เด็กควรได้รับใน 1 วัน.....	43
คุณลักษณะส่วนบุคคลของผู้ปกครอง.....	46
วัฒนธรรม.....	47
วัฒนธรรมการกินแบบไทย.....	49
วัฒนธรรมการบริโภคอาหารจานด่วน (ฟาสต์ฟู้ด).....	52
วัฒนธรรมครอบครัวและชุมชนเกี่ยวกับการบริโภค.....	54
คำนิยาม.....	55
ทัศนคติ.....	59
ความเชื่อ.....	59
น้ำหนักเกินเกณฑ์.....	60
ความหมายของน้ำหนักเกินเกณฑ์.....	61
ความหมายของความอ้วน.....	61
สาเหตุของภาวะอ้วนในเด็ก.....	62
วิธีการประเมินภาวะอ้วน.....	64
ปัญหาที่พบบรร่วมกับโรคอ้วน.....	66
การป้องกันและรักษาโรคอ้วนในเด็ก.....	67
การรับรู้สื่อโฆษณา.....	72
สื่อประเภทต่างๆ.....	72
ปัจจัยด้านตัวผู้รับสาร.....	76
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อกระบวนการตัดสินใจของผู้บริโภค.....	78
พฤติกรรม การซื้อของผู้บริโภคกับการโฆษณา.....	81
สิทธิของผู้บริโภค และกฎหมายคุ้มครองผู้บริโภคด้านการโฆษณา.....	82
การควบคุมการโฆษณาอาหาร.....	83
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	83
งานวิจัยในประเทศ.....	83

สารบัญ(ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ)	
งานวิจัยต่างประเทศ.....	85
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	87
ขอบเขตประชากรและการกำหนดกลุ่มตัวอย่าง.....	87
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	89
การสร้างเครื่องมือและหาคุณภาพเครื่องมือในการวิจัย.....	91
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	92
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	93
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	95
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	99
สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	99
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	100
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	100
5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	112
วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	113
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	113
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	113
อภิปรายผล.....	115
ข้อเสนอแนะ.....	121
ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป.....	121
บรรณานุกรม.....	123
ภาคผนวก.....	130
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	144

บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

1	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง.....	88
2	สถิติที่ใช้ตรวจสอบความสอดคล้องกลมกลืนของรูปแบบความสัมพันธ์ ตามภาวะสันนิษฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์และเกณฑ์พิจารณา.....	94
3	จำนวนและร้อยละของปัจจัยพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	101
4	ผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นผู้ปกครองที่มีต่อปัจจัยที่ส่งผลต่อการมี น้ำหนักเกินเกณฑ์ของเด็กปฐมวัย.....	102
5	ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาและการประมาณ ค่าเฉลี่ยประชากร.....	102
6	ผลการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันของตัวแปรที่ใช้ในการ ศึกษาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อน้ำหนักเกณฑ์.....	103
7	ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ตรวจสอบความสอดคล้องกลมกลืนของรูปแบบ ตามภาวะสันนิษฐานการวิจัยกับข้อมูลเชิงประจักษ์.....	104
8	การปรับรูปแบบตามแนวทางการวิเคราะห์ด้วยโปรแกรม LISREL.....	107
9	ค่าสถิติที่ใช้ตรวจสอบความสอดคล้องกลมกลืนของรูปแบบตาม ภาวะสันนิษฐานที่ปรับแก้ข้อมูลเชิงประจักษ์.....	108
10	ค่าสถิติของผลการวิเคราะห์อิทธิพลทางตรง (DE) อิทธิพลทางอ้อม(IE) และ อิทธิพลรวม (TE) ของปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อน้ำหนักเกินเกณฑ์.....	109

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ

หน้า

1 รูปแบบอิทธิพลของปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อน้ำหนักเกินเกณฑ์.....	6
2 รูปแบบอิทธิพลของปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อน้ำหนักเกินเกณฑ์.....	106
3 รูปแบบอิทธิพลของปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อน้ำหนักเกินเกณฑ์ ที่ปรับแก้.....	110

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงมีพระราชดำรัส ความว่า "ปัจจุบัน นานาประเทศ ทราบตระหนักถึง ความสำคัญของภาวะโภชนาการที่ดี ว่าเป็นพื้นฐานในการพัฒนา ชีวิต และศักยภาพของประชาชน อันมีผลต่อความเข้มแข็ง ความมั่นคงของประเทศชาติ (ตามรอยพระยุคลบาท สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในงานด้านอาหารและ โภชนาการ. 2540 : 40, 68) ซึ่งในพระมหากฤษฎีคุณนี้ แสดงให้เห็นถึง ความสำคัญยิ่งของอาหาร และโภชนาการ ที่มีความสำคัญต่อร่างกาย และการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทย

การดูแลเด็กต้องครอบคลุมองค์รวมสี่อย่าง คือ ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม โดยเฉพาะ ด้านร่างกาย เป็นความสำคัญด้านหนึ่ง เช่นเดียวกับด้านอื่นๆ เพราะเด็กต้องการร่างกายที่แข็งแรง ซึ่งทำได้ด้วยการให้เด็กได้วิ่ง ได้เล่น ได้ปีนได้ไต่ตามวัยของเด็ก ได้รับประทานอาหารถูกต้องตาม หลักโภชนาการ และการดูแลสุขภาพที่ดี กุลยา ตันติผลาชีวะ ได้กล่าวถึง การเจริญเติบโตทาง ร่างกายของเด็กไว้ว่า ในด้านร่างกาย เด็กปฐมวัยนั้นมีการเปลี่ยนแปลง ด้านสัดส่วนของร่างกายที่ นอกจากส่วนสูงแล้ว ยังมีการเพิ่มน้ำหนักของเด็กอีกด้วย การเจริญเติบโตช่วงนี้เป็นไปอย่างรวดเร็ว ในส่วนของร่างกายเด็กปกติ มีการเจริญเติบโตปรากฏชัด ตามสัดส่วนทางร่างกาย (กุลยา ตันติ ผลาชีวะ. 2542 : 58) นักจิตวิทยาเห็นพ้องต้องกันว่า อิทธิพลต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการของ เด็กเป็นผลพวง โดยตรงมาจากพันธุกรรม และสิ่งแวดล้อมที่นำไปสู่ การวางรูปแบบพฤติกรรม การเจริญเติบโต การตอบสนองความต้องการเบื้องต้นของเด็ก (กุลยา ตันติผลาชีวะ. 2542:6)

กรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542 ได้กำหนดดัชนีบ่งชี้การเจริญเติบโต ซึ่งเรา สามารถประเมินผล การเจริญเติบโตของเด็กว่าเป็นปกติหรือไม่ โดยเปรียบเทียบการเจริญเติบโต ของเด็ก กับเกณฑ์เฉลี่ยมาตรฐานน้ำหนัก และส่วนสูงของเด็กปฐมวัยที่เป็นมาตรฐาน (เพ็ญศรี กาญจนันท์. 2546: 134 -147) ประกอบด้วย

เด็กหญิงอายุ 4 ขวบ	สูง 95 – 107 เซนติเมตร	น้ำหนัก 13 – 19 กิโลกรัม
เด็กชายอายุ 4 ขวบ	สูง 96 – 108 เซนติเมตร	น้ำหนัก 13 – 20 กิโลกรัม
เด็กหญิงอายุ 5 ขวบ	สูง 101 – 114 เซนติเมตร	น้ำหนัก 14 – 22 กิโลกรัม
เด็กชายอายุ 5 ขวบ	สูง 102 – 115 เซนติเมตร	น้ำหนัก 15 – 23 กิโลกรัม
เด็กหญิงอายุ 6 ขวบ	สูง 107 – 120 เซนติเมตร	น้ำหนัก 16 – 25 กิโลกรัม
เด็กชายอายุ 6 ขวบ	สูง 108 – 121 เซนติเมตร	น้ำหนัก 17 – 25 กิโลกรัม

เด็กปฐมวัยเป็นช่วงของชีวิต ที่ร่างกายมีการเจริญเติบโต และมีพัฒนาการอย่างรวดเร็ว หนทางหนึ่ง ที่ช่วยส่งเสริมให้เด็กมีพัฒนาการ เป็นไปตามวัยได้ด้วยดีนั้น ก็คือให้เด็กได้รับประทานอาหาร ในปริมาณที่เพียงพอ และอาหารนั้นต้องให้สารอาหารครบถ้วน ตามที่ร่างกายต้องการ (ประภาพรพรณ เอี่ยมสุภามาต.2548 : 37) ซึ่งสอดคล้องกับ กลุ่มวิจัยและประเมินคุณภาพการศึกษา ด้านวิจัยและประเมินคุณภาพการศึกษาระดับก่อนประถมศึกษา. ได้กล่าวว่า ร่างกายของผู้มีภาวะโภชนาการดี จะมีความสามารถต้านทานโรคดีกว่าร่างกายของผู้ที่มี ภาวะทุพโภชนาการ ถ้าได้รับเชื้อโรคร่างกายก็มีโอกาสติดโรคได้น้อยกว่า เพราะมีความต้านทานดีกว่า และเมื่อติดโรคแล้วก็จะมีอาการรุนแรงน้อยกว่า และหายป่วยได้เร็ว ในด้านการเจริญเติบโตของสมอง เมื่อขาดสารอาหารจะมีผลให้สมองหยุดการเจริญเติบโต เด็กที่อยู่ในภาวะทุพโภชนาการ จะมีพัฒนาการช้า ขาดความกระตือรือร้น และเด็กที่อยู่ในภาวะโภชนาการเกิน จะทำให้เป็นโรคอ้วน ซึ่งกำลังเป็นปัญหาในปัจจุบัน (กลุ่มวิจัยและประเมินคุณภาพการศึกษาด้านวิจัยและประเมินคุณภาพการศึกษาระดับก่อนประถมศึกษา. 2545 : 8)

เทพ หิมะทองคำ กล่าวว่า สาเหตุที่เด็กไทยเป็นโรคอ้วน มาจากทัศนคติของพ่อแม่ ต่อเรื่องการรับประทานอาหารของเด็ก ซึ่งโรคอ้วนกำลังเป็นโรคระบาด และอนาคตของเด็กอ้วน คือโรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือด โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคหลอดเลือด ปกติจะเกิดขึ้นในผู้ใหญ่ อายุ 50-70 ปี แต่ในอนาคตของเด็กอ้วน อาจเกิดโรคหัวใจและโรคหลอดเลือด ตั้งแต่อายุเพียง 30-40 ปี (เทพ หิมะทองคำ. 2547). (Online). ปัญหาเด็กอ้วนของประเทศไทย ทำให้แต่ละรัฐต้องจ่ายเงินมากกว่า 9 หมื่นล้านดอลลาร์ เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการรักษาเด็กอ้วน ที่เติบโตกลายเป็นผู้ใหญ่ที่โรค เงินจำนวนนี้ยังไม่รวมรายได้ที่ขาดหายไป เพราะคนเหล่านี้หาเงินจ่ายภาษีให้รัฐไม่ได้ (วินัย ตะหลั่น. 2547). (Online).

การได้รับอิทธิพลจาก สื่อโฆษณาอาหารจากทางโทรทัศน์ วิทยุ และสิ่งพิมพ์ต่างๆ ที่มุ่ง เน้นไปในทางกระตุ้น ให้เด็กเกิดความต้องการ อาหารจนเกิดภาวะโภชนาการเกิน บวกกับพ่อแม่ที่เลี้ยงดูแบบตามใจ ทำให้เด็กขาดวินัยในการรับประทานอาหาร ส่งผลให้เด็กเป็นโรคอ้วนเพิ่มขึ้น ประกอบกับการมีส่วนร่วม ในการทำกิจกรรมต่างๆ และการออกกำลังกาย ของสมาชิกในครอบครัว ลดลง ปัญหาเหล่านี้ ล้วนส่งผลให้เด็กเกิดภาวะโภชนาการเกิน

สาเหตุที่ทำให้เด็กอ้วน เนื่องจากการบริโภค เกิดจากการพัฒนาเศรษฐกิจ ไปเป็นประเทศอุตสาหกรรมมากขึ้น ทำให้วิถีชีวิตของประชาชน โดยเฉพาะคนเมือง เปลี่ยนแปลงไปอย่างมากด้วยชีวิตที่เร่งรีบ ทำให้ผู้ปกครองส่วนใหญ่ ต้องออกไปทำงานนอกบ้าน ไม่มีเวลาในการดูแลจัดเตรียมอาหารให้เด็ก จึงพึ่งพาหาซื้ออาหารที่สะดวก และบริโภคง่าย

คาอา นอร์รัม (Kaare Norum) หัวหน้าโครงการวิจัยสุขภาพประชากรโลก ได้กล่าวถึงปัญหาของเด็กอ้วนไว้ว่า โลกเราทุกวันนี้มีประชากรกว่า 1.1 พันล้านคน ที่อยู่ในสภาวะน้ำหนักเกิน และการศึกษาในยุโรปแสดงให้เห็นมูลค่า ของค่าใช้จ่ายที่ใช้ในการแก้ปัญหา ที่เกิดจากความอ้วนว่ามีอยู่ระหว่าง 75 – 130 พันล้านยูโรต่อปีและในปี 2004 มีผู้ป่วยด้วยโรคเมตาเร็ง ที่อยู่ในกรณีที่เกิดจากความอ้วนนี้มากกว่า 72,000 คน (ส้มโอมือ. 2547 : 20) จากการสำรวจภาวะอาหาร

และโภชนาการ ของกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุขครั้งที่ 3 พ.ศ. 2529 พบว่า เด็กอยู่ในภาวะ โภชนาการเกิน ร้อยละ 14.3 เมื่อทำการสำรวจครั้งที่ 4 ในปี พ.ศ. 2538 เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 29.9 ขณะที่การสำรวจในโรงเรียนอนุบาลทั่วประเทศ ของกรมอนามัยเมื่อปี พ.ศ. 2542 พบภาวะ โภชนาการเกินร้อยละ 12.1 – 14.8 (จิตติวัฒน์ สุประสงค์สิน. 2546:44)

วินัย ดะห์ลัน ได้เสนอทางแก้ปัญหาเด็กอ้วน ด้วยการกินอาหารเป็นมื้อ ลดการบริโภค น้ำอัดลม ขนมหวาน ท็อฟฟี่ลงให้ได้ อย่าส่งเสริมอาหารนอกมื้อ ควรใส่ใจพฤติกรรมบริโภค ของเด็ก (วินัย ดะห์ลัน. 2547) ซึ่งสอดคล้องกับ ลำดวน นาคศิริกุล. (2534: 177 – 178) ได้กล่าวถึง แนวทางการป้องกัน และรักษาเด็กที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วน จะต้องปรับเปลี่ยนแปลงอาหาร ให้ออก กำลังกาย ลดอาหารประเภทไขมัน หรือใช้คาร์โบไฮเดรต แทนไขมันจะทำให้การสะสมไขมันลด น้อยลง และควรลดชั่วโมงดูโทรทัศน์

จากข้อมูลทีกล่าวนมาผู้วิจัย ยังพบอีกว่าสาเหตุ ของภาวะอ้วนในเด็กยังมาจากปัจจัยอื่น เช่น การศึกษา รายได้ อาชีพของผู้ปกครอง มีผลต่อภาวะโภชนาการของเด็ก และโฆษณามีส่วน ชี้นำให้ทั้งผู้ปกครอง และเด็กตัดสินใจ ซื้อผลิตภัณฑ์อาหารง่ายขึ้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้คิดถึงปัญหา สนใจศึกษาใน เรื่องปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อการมีน้ำหนักเกินเกณฑ์ของเด็กปฐมวัย ใน โรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพฯ ทั้งนี้ผู้วิจัยจำแนกสาเหตุออกเป็น 6 สาเหตุ 1) คุณลักษณะ ส่วนบุคคลของผู้ปกครอง 2) โฆษณา 3) ลำดับที่ของบุตร 4) ค่านิยม 5) พฤติกรรมการเลี้ยงดู 6) โภชนาการ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ ของปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีผลให้เด็กปฐมวัยมี น้ำหนักเกินเกณฑ์ ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ประกอบด้วย การศึกษาของ ผู้ปกครอง รายได้ของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง ลำดับที่ของบุตร ค่านิยม โฆษณา พฤติกรรมการเลี้ยงดู โภชนาการ
2. เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุตามภาวะ สันนิษฐาน กับข้อมูลเชิงประจักษ์
3. เพื่อศึกษาอิทธิพลของ ปัจจัยเชิงสาเหตุทั้งทางตรง และทางอ้อมต่อน้ำหนักเกินเกณฑ์ ของเด็กปฐมวัย ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลของการศึกษาวิจัยครั้งนี้ จะทำให้ได้ข้อมูลพื้นฐาน เกี่ยวกับปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพล ต่อการมีน้ำหนักเกินเกณฑ์ของเด็กปฐมวัย ซึ่งจะใช้เป็นหลักในการแก้ปัญหา ของเด็กที่มีโภชนาการ เกิน โดยเป็นแนวทางให้ครู และผู้ปกครอง รู้ถึงสาเหตุของโรคอ้วนในเด็ก การสร้างการมีส่วนร่วม ของผู้ปกครองกับโรงเรียน ในการเลี้ยงดูเด็กด้านโภชนาการ นอกจากมีผลการวิจัย ยังใช้เป็นข้อมูล

ให้ครูติดตามเด็ก ที่เกิดภาวะโภชนาการเกิน และเป็นแนวทางให้สถานพัฒนาเด็ก ใช้เป็นกรอบในการกำหนดทิศทางเลี้ยงดูเด็ก

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้ปกครองของเด็กปฐมวัยที่เรียนอยู่ชั้นอนุบาลปีที่ 1 และ 2 ที่มีบุตรน้ำหนักเกิน โดยใช้เกณฑ์ของกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข พ.ศ.2542 ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2548 ทั้งหมด 433 โรงเรียน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นผู้ปกครองที่มีบุตรเป็นเด็กปฐมวัย ที่เรียนอยู่ชั้นอนุบาลปีที่ 1 และ 2 ของโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ซึ่งได้มาด้วยการสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับสลาก ได้กลุ่มตัวอย่างเด็กปฐมวัยที่มีน้ำหนักเกิน เกณฑ์จำนวน 507 คน จากทั้งหมด 49 โรงเรียน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ แบ่งเป็นดังนี้
 - 1.1 ปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีผลให้เด็กปฐมวัยมีน้ำหนักเกินเกณฑ์
 - 1.1.1 คุณลักษณะส่วนบุคคลของผู้ปกครอง
 - 1.1.2 โภชนา
 - 1.1.3 ลำดับที่ของบุตร
 - 1.1.4 ค่านิยมของผู้ปกครอง
 - 1.1.5 พฤติกรรมการเลี้ยงดู
 - 1.1.6 โภชนาการ
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ เด็กปฐมวัยที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานการยอมรับ

ระยะเวลาของการวิจัย ระหว่าง วันที่ 6 กันยายน 2548 ถึงวันที่ 6 ตุลาคม 2548

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. เด็กปฐมวัย หมายถึง เด็กอายุ 4 - 6 ปี ที่เรียนอยู่ชั้นอนุบาลปีที่ 1 และ 2 ของโรงเรียนประถมศึกษา ในสังกัดกรุงเทพมหานคร
2. เด็กปฐมวัยที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ หมายถึง เด็กที่มีน้ำหนักเกินตามเกณฑ์มาตรฐานของกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542

3. ผู้ปกครอง หมายถึง พ่อแม่หรือผู้ดูแลที่รับผิดชอบในการเลี้ยงดู และส่งเสียค่าเล่าเรียนให้กับเด็กที่กำลังเรียนอยู่ชั้นอนุบาลในโรงเรียนประถมศึกษา ในสังกัดกรุงเทพมหานคร

4. ปัจจัยเชิงสาเหตุ หมายถึง ปัจจัยที่ส่งผลต่อน้ำหนักเกินเกณฑ์ของเด็กปฐมวัย ดังนี้

4.1 คุณลักษณะส่วนบุคคลของผู้ปกครอง ประกอบด้วย การศึกษา รายได้ และอาชีพ

4.1.1 ระดับการศึกษา หมายถึง ระดับการศึกษาขั้นสูงสุดที่ผู้ปกครองสำเร็จ

4.1.2 รายได้ หมายถึง เงินเดือนปัจจุบันที่ผู้ปกครองได้รับต่อเดือน

4.1.3 อาชีพ หมายถึง งานที่ผู้ปกครองทำอยู่ในปัจจุบันเพื่อเป็นการหารายได้หลักเลี้ยงครอบครัว

4.2 โภชนา หมายถึง การรับรู้ข้อมูลข่าวสารของผู้ปกครองจากแหล่งต่างๆ ได้แก่ โทรทัศน์ วิทยุ และสิ่งพิมพ์ต่างๆ เป็นตัวชี้้นำให้ตัดสินใจใช้ผลิตภัณฑ์อาหารง่ายขึ้น

4.3 ลำดับที่ของบุตร หมายถึง การเรียงลำดับการให้กำเนิดบุตรของผู้ปกครอง

4.4 ค่านิยม หมายถึง ความรู้สึกและความเข้าใจ ในการเลือกปฏิบัติของผู้ปกครอง

4.5 พฤติกรรมการเลี้ยงดู หมายถึง ความรู้ความเข้าใจและวิธีการที่ผู้ปกครองใช้ในการเลี้ยงดูเกี่ยวกับการดูแลในเรื่องอาหาร สุขภาพ ความเป็นอยู่ เพื่อสนองความต้องการของเด็ก และเลี้ยงดูส่งเสริมเด็กให้ได้รับการพัฒนา ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ และสติปัญญา เหมาะสมตามวัย

4.6 โภชนาการ หมายถึง ความเข้าใจของผู้ปกครองเกี่ยวกับสารอาหาร และการบริโภคที่เด็กควรได้รับ

5. โรงเรียนอนุบาลในสังกัดกรุงเทพมหานคร หมายถึง สถานที่จัดการศึกษาที่มีการเปิดสอนระดับก่อนประถมศึกษา หรือชั้นอนุบาลขึ้นอยู่กับการศึกษา กรุงเทพมหานคร

สมมติฐานในการวิจัย

1. มีความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยกับน้ำหนักเกินเกณฑ์
2. มีความสอดคล้องของรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ ตามภาวะสันนิษฐาน กับข้อมูลเชิงประจักษ์
3. มีปัจจัยเชิงสาเหตุ บางประการที่มีอิทธิพลต่อการมีน้ำหนักเกินเกณฑ์ทั้งทางตรง และทางอ้อม จากปัจจัยเชิงสาเหตุ ได้แก่ ปัจจัยทั้ง 8 ตัว ที่มีผลต่อการมีน้ำหนักเกินเกณฑ์ของเด็กปฐมวัย ดังนี้

3.1 ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง

3.2 รายได้ของผู้ปกครอง

3.3 อาชีพของผู้ปกครอง

3.4 ลำดับที่ของบุตร

3.5 ค่านิยม

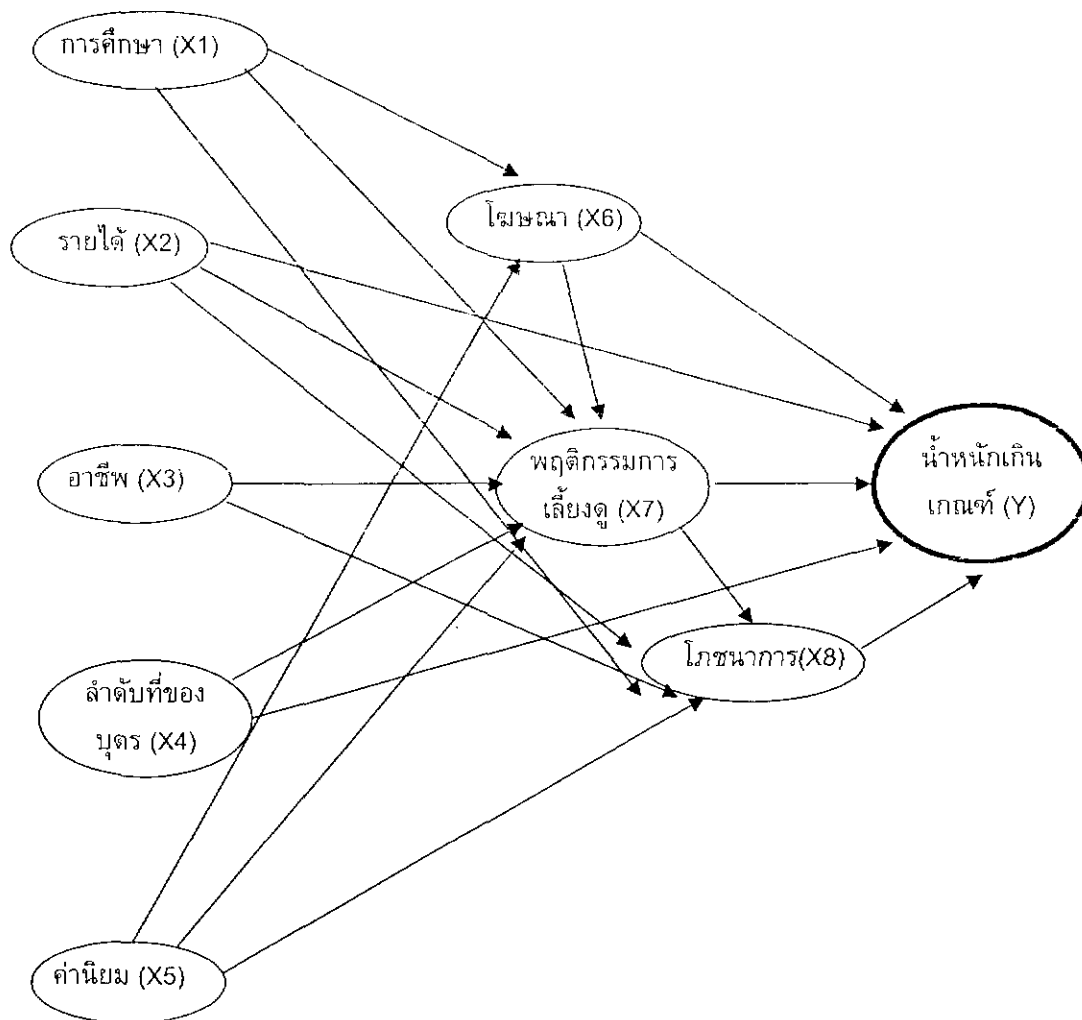
3.6 โฆษณา

3.7 พฤติกรรมการเลี้ยงดู

3.8 โฆษณาการ

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ผลจากการศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่าปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผล ต่อ น้ำหนักเกินเกณฑ์ ได้แก่ การศึกษาของผู้ปกครอง รายได้ของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง ลำดับที่ของบุตร ค่านิยม โฆษณา พฤติกรรมการเลี้ยงดู และโฆษณาการ โดยปัจจัยต่างๆ ส่งผลทั้งทางตรง และทางอ้อมต่อน้ำหนักเกินเกณฑ์ของเด็กปฐมวัย ดังภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดรูปแบบอิทธิพลของปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อน้ำหนักเกินเกณฑ์

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยเรื่อง ปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อการมีน้ำหนักเกินเกณฑ์ของเด็กปฐมวัย ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่างๆ ตามรายชื่อดังนี้

1. พัฒนาการทางร่างกายเด็กปฐมวัย
 - 1.1 ความหมายของพัฒนาการทางร่างกายของเด็กปฐมวัย
 - 1.2 หลักการพัฒนาการ
 - 1.3 การเจริญเติบโตของร่างกาย
 - 1.4 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการทางร่างกายของเด็กปฐมวัย
2. การอบรมเลี้ยงดูเด็กปฐมวัย
 - 2.1 ความหมายของการอบรมเลี้ยงดูเด็กปฐมวัย
 - 2.2 ความสำคัญของการอบรมเลี้ยงดู
 - 2.3 หลักการเลี้ยงดู
 - 2.4 รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูเด็ก
 - 2.5 บทบาทของพ่อแม่ ผู้ปกครองในการอบรมเลี้ยงดูเด็ก
 - 2.6 วิธีการอบรมเลี้ยงดู
3. อาหารและโภชนาการสำหรับเด็ก
 - 3.1 ความหมายโภชนาการและอาหาร
 - 3.2 ความสำคัญของอาหารและโภชนาการ
 - 3.3 โภชนบัญญัติ
 - 3.4 นิสัยการรับประทานอาหาร และสิ่งที่มีอิทธิพลต่อการเกิดนิสัยในการกิน
 - 3.5 อาหารที่ไม่สมควรรับประทาน
 - 3.6 หลักการเลือกอาหาร
 - 3.7 ปัญหาการรับประทานอาหาร
 - 3.8 การฝึกหัดนิสัยการรับประทานอาหารที่ดี
 - 3.9 การจัดอาหารสำหรับเด็ก
 - 3.10 ความต้องการสารอาหาร
 - 3.11 ปริมาณอาหารที่เด็กควรได้รับใน 1 วัน
4. คุณลักษณะส่วนบุคคลของผู้ปกครอง
 - 4.1 วัฒนธรรม
 - 4.2 วัฒนธรรมการกินแบบไทย

- 4.3 วัฒนธรรมการบริโภคอาหารจานด่วน (ฟาสต์ฟู้ด)
- 4.4 วัฒนธรรมครอบครัวและชุมชนเกี่ยวกับการบริโภค
- 4.5. ค่านิยม
- 4.6 ทักษะคติ
- 4.7 ความเชื่อ
- 6. น้ำหนักเกินเกณฑ์
 - 6.1 ความหมายของน้ำหนักเกินเกณฑ์
 - 6.2 ความหมายของความอ้วน
 - 6.3 สาเหตุของภาวะอ้วนในเด็ก
 - 6.4 วิธีการประเมินภาวะอ้วน
 - 6.5 ปัญหาที่พบบ่อยกับโรคอ้วน
 - 6.6 การป้องกันและรักษาโรคอ้วนในเด็ก
- 7. การรับรู้สื่อโฆษณา
 - 7.1 สื่อประเภทต่างๆ
 - 7.2 ปัจจัยด้านตัวผู้รับสาร
 - 7.3 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อกระบวนการตัดสินใจของผู้บริโภค
 - 7.4 พฤติกรรมการซื้อของผู้บริโภคกับการโฆษณา
 - 7.5 สิทธิของผู้บริโภค และกฎหมายคุ้มครองผู้บริโภคด้านการโฆษณา
 - 7.6 การควบคุมการโฆษณาอาหาร
- 8. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 8.1 งานวิจัยต่างประเทศ
 - 8.2 งานวิจัยในประเทศ

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อการ น้ำหนักเกินเกณฑ์ของเด็กปฐมวัยในโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานคร

1. พัฒนาการทางร่างกายเด็กปฐมวัย

1.1 ความหมายของพัฒนาการทางร่างกายของเด็กปฐมวัย

กรมพลศึกษา. (2536 : 6) ได้ให้ความหมายว่า พัฒนาการทางร่างกาย หมายถึง กระบวนการเปลี่ยนแปลงลักษณะ หรือการทำหน้าที่ของระบบอวัยวะต่างๆ ทั้งภายใน และภายนอก ร่างกาย ซึ่งมีผลต่อเนื่อง มาจากการเจริญเติบโตที่สามารถวัด หรือทดสอบความเจริญ ก้าวหน้าใน การทำงานของระบบต่างๆ นั้นได้

อรพรรณ สุมนัส. (2539 : 45) ได้กล่าวว่า พัฒนาการทางกาย หมายถึง การ เจริญเติบโต ทางด้านร่างกายมีการเพิ่มจำนวน และขนาดของเซลล์การเจริญเติบโต นี้สามารถวัดได้ จาก น้ำหนัก ความยาว ความกว้าง และความหนา

นภเนตร ธรรมบวร. (2540 : 73) ได้ให้ความหมาย พัฒนาการทางร่างกาย หมายถึง การเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัดทั้งนี้ เนื่องจากอัตราการเจริญเติบโตทางร่างกาย เป็นไปอย่างรวดเร็ว มาก เมื่อเปรียบเทียบกับพัฒนาการทางด้านอารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา การเปลี่ยนแปลง ที่ว่านี้ ได้แก่ น้ำหนัก ส่วนสูง และโครงสร้างของอวัยวะต่าง ๆ รวมทั้งกล้ามเนื้อต่างๆ ด้วย

กลุ่มวิจัยและประเมินคุณภาพการศึกษาด้านวิจัยและประเมินคุณภาพการศึกษาระดับ ก่อนประถมศึกษา. (2545 : 11 – 13; อ้างถึงใน ทิศนา ขัมมณี และคณะ. 2536) กล่าวถึง ลักษณะพัฒนาการ และความต้องการด้านร่างกายของเด็ก คือ ลักษณะทางกายตามปกติของเด็ก ปฐมวัย เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ด้านส่วนสูง น้ำหนัก และสัดส่วนของร่างกาย ในระยะแรกของ ชีวิตอวัยวะต่างๆ กำลังอยู่ในระยะก่อตัวให้สมบูรณ์ เซลล์สมอง และระบบการทำงานของส่วนต่างๆ ของร่างกายต้องพัฒนาไปเรื่อยๆ ระยะหนึ่ง จึงจะสมบูรณ์เต็มที่ พัฒนาการทางด้านร่างกาย 2 ลักษณะใหญ่ๆ คือ พัฒนาการทางสุขภาพ และพัฒนาการทางการเคลื่อนไหว

1. พัฒนาการทางสุขภาพพัฒนาขึ้นสำคัญได้แก่ น้ำหนัก และส่วนสูงเด็กควรมีน้ำหนักและ ส่วนสูงเหมาะสมกับวัยมีการเพิ่มน้ำหนัก และส่วนสูงตามอัตราการเพิ่ม โดยเฉลี่ยของเด็กในประเทศ ของตน

2. พัฒนาการทางการเคลื่อนไหว เด็กปฐมวัยจะพัฒนาความสามารถ ในการควบคุม การเคลื่อนไหว โดยเริ่มต้นจากส่วนบนของร่างกาย คือ ศีรษะไปสู่ลำตัว ขา และเท้า และเริ่ม จากลำตัวไปยังแขนขา ไปสู่ปลายนิ้วตามลำดับ ตลอดจนเริ่มจากการควบคุมกล้ามเนื้อมัดใหญ่ไปสู่ กล้ามเนื้อมัดเล็ก นอกจากการควบคุมกล้ามเนื้อเพื่อการเคลื่อนไหวแล้ว เด็กยังพัฒนาความสามารถ ในการใช้ประสาทสัมผัสต่างๆ ได้แก่ การมอง การชิม การดม การลูบคลำสัมผัส

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า พัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย หมายถึง การที่ ร่างกายเด็ก มีการเปลี่ยนแปลงเนื่องจากการเจริญเติบโต ทางด้านร่างกายสูงขึ้น มีน้ำหนักเพิ่มขึ้น

สามารถสังเกตเห็น การเปลี่ยนแปลงได้อย่างชัดเจน ซึ่งจำแนกได้เป็น 2 ลักษณะ คือ สุขภาพ และเคลื่อนไหว

1.2 หลักการพัฒนากาย

กลุ่มวิจัยและประเมินคุณภาพการศึกษาด้านวิจัยและประเมินคุณภาพการศึกษาระดับก่อนประถมศึกษา. (2545 : 8; อ้างถึงใน ประไพพรรณ ภูมิวิธสาร. 2530 : 73 – 76) ได้กล่าวถึงหลักการของการพัฒนาไว้ว่า การศึกษาพัฒนากายของมนุษย์ไม่เพียงแต่ ศึกษาการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเด็กในระยะหนึ่งๆ ของการพัฒนากายเพียงเท่านั้น แต่ยังศึกษา เพื่อค้นหาหลักหรือแบบแผนของการพัฒนาโดยทั่วๆ ไปด้วยทั้งนี้ เพื่อให้เข้าใจในพฤติกรรมของมนุษย์ได้ดียิ่งขึ้น หลักของการพัฒนาเด็กมีหลักต่างๆ ดังนี้ พัฒนากาย จะเป็นไปตามแบบแผนเฉพาะ นั่นคือ ในการพัฒนาของเด็ก จะมีแบบแผนของการพัฒนาเป็นระยะๆ มิได้เกิดขึ้นโดยบังเอิญ เช่น เด็กสามารถจะนั่งก่อนยืน ยืนได้ก่อนเดิน และเดินได้ก่อนวิ่ง พัฒนากายทางร่างกาย จะมีทิศทางของการพัฒนากาย ที่ถูกกำหนดแน่นอนเป็น 2 ทิศทางด้วยกัน

1. ทิศทางที่ 1 พัฒนากายจะเริ่มจากส่วนบนลงมาส่วนล่าง ซึ่งเราจะสังเกตได้ว่า เด็กทารกจะพัฒนาอวัยวะส่วนบนก่อน เช่น อวัยวะบริเวณหน้า เช่น ตา ปาก แล้วค่อยๆ พัฒนาอวัยวะตามลำตัว แขน ขา

2. ทิศทางที่ 2 พัฒนากายจะเริ่มจากแกนกลางของลำตัว ไปสู่อวัยวะส่วนข้างที่ไกลออกไป เช่น เด็กสามารถเคลื่อนไหวลำตัวได้ก่อนการใช้แขน มือ และนิ้วมือ ตามลำดับ

พัฒนากายจะเริ่มจากส่วนใหญ่ ไปสู่ส่วนย่อยนั่นคือ เด็กทารกจะมีการเคลื่อนไหวทั้งตัวก่อนส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกาย หรือจากพฤติกรรมทั่วๆ ไปสู่พฤติกรรมที่เฉพาะเจาะจง นั่นก็คือ เมื่อเด็กทารกมีการพัฒนากายที่ก้าวหน้ามากขึ้น ทารกจะใช้ส่วนต่างๆ ของร่างกายได้มากขึ้น และมีประสิทธิภาพขึ้น โดยปกติพัฒนากายจะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยไม่มีการหยุดหรือขาดตอนจะเห็นได้จากอวัยวะส่วนต่างๆ ของเด็กทารกในครรภ์มารดา จะมีการสร้างอวัยวะต่างๆ ขึ้นอย่างต่อเนื่อง และไม่มีวันหยุดยั้ง นอกจากร่างกายเกิดภาวะผิดปกติขึ้นเท่านั้น และถ้าพัฒนากายระยะใดระยะหนึ่งบกพร่อง ก็จะส่งผลกระทบต่อตอน ไปสู่พัฒนากายในระยะต่อไป ด้วย อัตราพัฒนากายของเด็กแต่ละคนจะแตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบใหญ่ ๆ 2 ชนิด คือ พันธุกรรม และสภาพแวดล้อม เช่น เด็กบางคนเจริญเติบโตเร็ว บางคนช้า พฤติกรรมบางอย่าง อาจปรากฏเร็วในเด็กอีกคนหนึ่ง ปรากฏช้าในเด็กอีกคนหนึ่ง เช่น พฤติกรรมของการพูด ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับพันธุกรรม พบว่าลูกที่มาจากพ่อแม่ที่สูง มักจะมีแนวโน้มสูงตามไปด้วย ส่วนในสภาพแวดล้อม พบว่าเด็ก ที่เจริญเติบโตได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนจะโตเร็วกว่า เด็กที่ขาดสารอาหาร อัตราพัฒนากายส่วนต่างๆ ของร่างกายแตกต่างกัน กล่าวคือ อวัยวะต่างๆ หรือส่วนต่างๆ ของร่างกาย จะมีพัฒนากายที่แตกต่างกันไม่เติบโตพร้อมกันหมดในเวลาเดียวกัน เช่น วัยเด็กตอนต้น พัฒนากายด้านการคิดการสร้างมโนภาพ จะเจริญรวดเร็วในระยะวัยรุ่น พัฒนากายมือ เท้า และระบบย่อยอาหาร จะเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว พัฒนากายทุกด้านจะสัมพันธ์กัน และเราสามารถทำนาย พัฒนากาย

ของเด็กได้พัฒนาการในทุกๆ ด้านทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจริยธรรม จะมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันหมด ถ้าพัฒนาการด้านใดด้านหนึ่งบกพร่อง ก็จะนำไปสู่ความบกพร่องในด้านอื่นๆ ต่อไปด้วย

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า หลักพัฒนาการของเด็ก จะมีแบบแผนของการพัฒนาตามช่วงอายุ ซึ่งเด็กแต่ละคนมีพัฒนาการช้าเร็วต่างกันขึ้นอยู่กับพันธุกรรม สิ่งแวดล้อม และการเลี้ยงดู

1.3 การเจริญเติบโตของร่างกาย

กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2542 : 58 -60) กล่าวถึง การเจริญเติบโตของเด็กก่อนวัยเรียน ปรากฏชัดด้านสัดส่วนของร่างกาย ดัชนีบ่งชี้ การเจริญเติบโตคือ น้ำหนัก ส่วนสูง ศีรษะ และการเปลี่ยนแปลงของร่างกายด้านอื่นๆ เราสามารถประเมินผลการเจริญเติบโต ของเด็กว่าเป็นปกติหรือไม่ โดยเปรียบเทียบการเจริญเติบโตของเด็ก กับเกณฑ์เฉลี่ยมาตรฐานตามวัยของเด็กที่กำหนด

ส่วนสูง การเจริญด้านความสูงของเด็กก่อนวัยเรียนจะเป็นอย่างรวดเร็ว เมื่อแรกเกิด เด็กจะสูงประมาณ 45 – 55 ซม. ระหว่างอายุ 2 – 6 ขวบ เด็กจะสูงเพิ่มขึ้น เฉลี่ยปีละ 7.5 ซม. เมื่ออายุ 6 ปี เด็กจะสูงประมาณ 75 – 115 ซม. อาจมาน้อยกว่านี้ประมาณ 3 – 4 ซม. ขาจะเป็นอวัยวะที่มีการเจริญเติบโตรวดเร็ว แต่ทั้งเด็กหญิงเด็กชายมีความสูงไม่แตกต่างกัน

น้ำหนัก ปกติแล้วเราจะสังเกตความแตกต่างของน้ำหนักเด็กใน 2 ขวบแรกได้ไม่ชัดเจนนัก เพราะในช่วงแรกน้ำหนักจะเพิ่มขึ้นช้าเนื่องจากเด็กเล่นและกินน้อย 2 ขวบแรกน้ำหนักเพิ่มประมาณ 4 เท่า ของน้ำหนักแรกเกิด โดยเฉลี่ยเด็กก่อนวัยเรียนน้ำหนักจะขึ้นประมาณปีละ $\frac{1}{2}$ - 1 กิโลกรัม 5 ขวบ จะหนักประมาณ 7 – 8 กิโลกรัม อายุ 6 ขวบจะหนักเพิ่มขึ้นประมาณ 7 เท่า หรือโดยเฉลี่ยประมาณ 10 – 22 กิโลกรัม อาจมาน้อยกว่านี้ 2 – 4 กิโลกรัม เด็กผู้ชายน้ำหนักมากกว่าเด็กผู้หญิง

ความแข็งแรงตามวัย สัดส่วนของเด็กในช่วงวัยทารก กลับก่อนเรียนแตกต่างกันมาก ช่วงวัยทารกลำตัวยาว แขนขาสั้น เวลาใส่ผ้าอ้อมจะสังเกตว่าผ้าอ้อมห้อยต่ำมาที่สะโพก เมื่อเด็กโตขึ้น ขาจะยาวกว่าลำตัวเป็นรูปร่างเข้าสัดส่วน เพราะกลไกการเก็บไขมัน และกำลังกล้ามเนื้อมีการพัฒนาดีขึ้น ลักษณะอ้วนกลมของวัยเด็กเล็กจะหายไป อายุ 4 – 5 ขวบ ท้องจะแบนราบ ออกขยาย การประเมินความแข็งแรงตามวัย ประเมินได้จากความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง (Skinfold Technic) ซึ่งเป็นการวัดภาวะโภชนาการในเด็ก โดยวัดวง รอบต้นแขนซ้าย ความยาวของวงรอบแขนปกติเป็นดังนี้

แรกเกิด	10 ซม.
1 ปี	16 ซม.
5 ปี	17 ซม.

การมีเส้นรอบวงแขนน้อยกว่านี้แสดงว่า เด็กมีปัญหาภาวะโภชนาการ ซึ่งโดย ประมาณเฉลี่ยไม่ควรต่ำกว่า 13.5 ซม.

ศีรษะ ขนาดของศีรษะเป็นดัชนีบ่งชี้หนึ่ง ของการประเมินการเจริญเติบโต เพราะสมอง จะเริ่มเข้าสู่ขนาดคงที่ประมาณอายุ 6 ขวบ ขนาดของศีรษะเด็กก่อนวัยเรียนจะประมาณ ร้อยละ 90 ของผู้ใหญ่ ขนาดของศีรษะจะเจริญช้า ตามเส้นรอบศีรษะเมื่อแรกเกิดประมาณ 35 ซม. ใน 2 ขวบแรกจะเพิ่มประมาณ 10 – 12 ซม. แล้วจะลงหลังอายุ 2 – 5 ปีไปแล้วรอยต่อของกระดูก กะโหลกศีรษะเริ่มปิด ลักษณะการเจริญของศีรษะ จะช้าลงซึ่งตรงข้ามกับ ลำตัว แขนขา จะพัฒนา มากขึ้น

ฟัน ปกติฟันน้ำนมจะเริ่มขึ้น เมื่ออายุประมาณ 6 เดือน ฟันหน้าและฟันฉีกจะขึ้น ก่อนในขบวนแรก ฟันกรามจะขึ้นประมาณขวบที่ 2 และฟันกรามซี่สุดท้ายจะขึ้นเมื่อประมาณ 3 ขวบ ตอนนี้ฟันน้ำนมจะขึ้นครบ 20 ซี่ ฟันแท้จะเริ่มปรากฏขึ้นเมื่อ อายุ 6 ขวบ

การเจริญของร่างกายของเด็กแต่ละคน อาจมีความแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับการเลี้ยงดู ภาวะโภชนาการ กรรมพันธุ์ แต่ถ้าพบว่าเด็กมีการเจริญเติบโตช้าต้องรีบแก้ไข เพื่อให้เด็กมีสุขภาพ สมบูรณ์ใกล้เคียงมาตรฐานให้ได้มากที่สุด

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า การเจริญเติบโตของร่างกายเด็กปฐมวัย จะปรากฏชัดเจนด้าน สัดส่วนร่างกาย ลักษณะการเจริญเติบโต ของเด็กแต่ละคนจะแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับ กรรมพันธุ์ การเลี้ยงดู อาหาร/โภชนาการ และสิ่งแวดล้อม

1.4 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการทางร่างกายของเด็กปฐมวัย

วาสนา พรหมทอง(วาสนา พรหมทอง. 2545 : 25 – 26; อ้างอิงจาก ไกรสิทธิ์ ตันดิลลิตินทร์. 2531: 27 -32) ได้กล่าวถึงปัจจัยต่าง ๆ ดังนี้

ปัจจัยที่ 1 พันธุกรรม พันธุกรรมนี้จะเป็เครื่องบ่งชี้ ถึงความสูงที่สุดของคน ถ้าพ่อ แม่เต็ยลูกก็มีแนวโน้มที่จะเต็ย แต่บางครั้งพ่อแม่ที่เต็ย อาจจะมีพันธุกรรมสูงแฝงอยู่ ซึ่งมาจากปู่ย่า ตายาย ถ้าพันธุกรรมแฝงที่ว่านี้ มาพบกันลูกคนนั้นก็อาจสูงได้ อย่างไรก็ตามขนาดความสูงตาม พันธุกรรม ที่แท้จริงจะเห็นได้ก็ต่อเมื่อ ได้รับปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อมอย่างอุดมสมบูรณ์เต็มที่

ปัจจัยที่ 2 อาหารการกินสิ่งที่สำคัญที่สุดคือ โปรตีน และแคลเซียมรวมทั้งอาหารกลุ่ม อื่นที่ให้พลังงานทางด้านวิตามิน และเกลือแร่ต่าง ๆ ถ้าเด็กได้รับอาหารเหล่านี้พอเพียง ร่างกาย ต้องการตั้งแต่อยู่ในท้องแม่ วัยก่อนเรียนจนกระทั่งวัยรุ่น เด็กก็จะมี ความสูงเป็นไปตามพันธุกรรมที่ ควรจะเป็น แต่ถ้าเด็กได้อาหารการกินไม่พอเพียง กับความต้องการของร่างกาย มีการขาด สารอาหารเป็นระยะ ๆ เด็กจะมีการเจริญเติบโตความสูงไม่เต็มที่

ปัจจัยที่ 3 การออกกำลังกาย จะช่วยให้กระดูกมีการเจริญเติบโต เป็นไปตามปกติ เรื่องนี้ มีความสำคัญมาก เพราะการที่กระดูกจะแข็งแรงได้นั้น จะต้องมีการออกกำลังกาย

ปัจจัยที่ 4 ความเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ จะมีผลกระทบต่อความสูง เช่นกันที่สำคัญ ที่สุดคือ การขาดอาหาร ถือว่าเป็นความเจ็บป่วยชนิดหนึ่ง ทำให้เด็กเจริญเติบโตไม่สมบูรณ์ ในด้าน น้ำหนัก และความสูง

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการ ทางร่างกายของเด็กปฐมวัย ได้แก่ พันธุกรรม อาหาร การออกกำลังกาย และความเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ ซึ่งองค์ประกอบเหล่านี้ จะส่งผลต่อพัฒนาการทางร่างกายของเด็กที่กำลังเจริญเติบโต

2. การอบรมเลี้ยงดูเด็กปฐมวัย

2.1 ความหมายของการอบรมเลี้ยงดูเด็กปฐมวัย

มีผู้ให้ความหมายเกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูไว้ดังต่อไปนี้

กุศล สุนทรธาดา และคณะ. (2541 : 29) กล่าวว่า การอบรมเลี้ยงดู หมายถึง การที่พ่อแม่ และผู้ใหญ่ช่วยเลี้ยงดู โดยเข้าใจเด็ก และปกป้องจากอันตราย พร้อมตอบสนองความต้องการพื้นฐาน ที่เปลี่ยนตามวัยได้อย่างเหมาะสม ให้สมดุลกันทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา และสังคม

รติชน พิริยสภ. (2543 : 60) ได้กล่าวว่า การอบรมเลี้ยงดูสามารถแบ่งความหมายออกเป็น 2 ส่วน คือ การอบรม และการเลี้ยงดู

การอบรม หมายถึง การแนะนำสั่งสอนให้ความรู้ ให้แนวคิดแนวปฏิบัติถ่ายทอดบุคลิกภาพ ค่านิยม ตลอดจนการทำตัวเป็นตัวอย่างในเรื่องต่างๆ ให้เด็กมีลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์

การเลี้ยงดู หมายถึง การดูแลในเรื่องอาหาร ดูแลสุขภาพ ดูแลความเป็นอยู่ เพื่อสนองความต้องการของเด็ก เลี้ยงดูส่งเสริมให้เด็ก ได้พัฒนาการทั้งทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ตามวัยอันเหมาะสม

การอบรมเลี้ยงดูจึงหมายถึง การแนะนำสั่งสอน เป็นแบบอย่างที่ดีให้กับเด็ก เลี้ยงดู ส่งเสริมให้เด็กได้มีพัฒนาการครบทั้ง 4 ด้าน

กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2546 : 46) ได้กล่าวถึง การเลี้ยงดูให้ถูกต้อง หมายถึง การดูแลอบรมเลี้ยงดู ลูกด้วยความเข้าใจ ถึงการเจริญเติบโต และพัฒนาการของลูกช่วยลูก ให้ได้เรียนรู้อย่างเต็มศักยภาพ

จากความหมายการอบรมเลี้ยงดูดังกล่าว สรุปได้ว่า การอบรมเลี้ยงดู หมายถึง การปฏิบัติหน้าที่ให้การดูแล เอาใจใส่ อบรมสั่งสอน ให้ความรู้แนวคิดหลักศีลธรรม จรรยา มารยาทตลอดถึง วัฒนธรรมการเป็นอยู่ เพื่อส่งเสริมให้เด็กมีพัฒนาการครบทั้ง ด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา

2.2 ความสำคัญของการอบรมเลี้ยงดู

เด็กจะเจริญเติบโตขึ้นมา เป็นคนที่มีคุณภาพได้นั้นต้องผ่าน การอบรมสั่งสอน ปรนนิบัติ เลี้ยงดูจากบิดามารดา ซึ่งเป็นบุคคลแรกๆ ที่ให้การปลูกฝังสิ่งดีงามให้ลูก ซึ่ง สุวรรณ ทองรัมย์ภากุล. (2539 : 30) กล่าวว่า สภาพแวดล้อมทางสังคม ที่มีอิทธิพลต่อชีวิต และพัฒนาการทุกด้านของบุคคล คือ ครอบครัว ซึ่งเป็นบิดามารดาเป็นหลัก และเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการถ่ายทอดความเชื่อ ทศนคติ ค่านิยม และแบบแผนพฤติกรรมต่างๆ แก่เด็กด้วยการอบรมเลี้ยงดู ซึ่ง

เป็นกระบวนการที่มีผลต่อลักษณะทางจิตใจ และพฤติกรรมของเด็ก ทั้งในปัจจุบันตลอดจนศักยภาพของบุคคลในอนาคตอีกด้วย

วราภรณ์ รักวิจัย. (2529 : 7-8) ได้กล่าวถึง ความสำคัญของพ่อแม่ในการอบรมเลี้ยงดู ดังนี้ พ่อแม่รักลูกทุกคนปรารถนา ที่จะให้ลูกเติบโตเป็นพลเมืองดีของชาติ มีความเจริญก้าวหน้า มีความสุขประสบผลสำเร็จ และมีชีวิตที่เปลี่ยนแปลง จากเดิมให้ดีขึ้นตามลำดับ โดยมีบุคลิกภาพที่ดีมีคุณภาพ และมีประสิทธิภาพในด้านต่างๆ สูงเพื่อความอยู่รอดในสังคม พ่อแม่มีหน้าที่ และบทบาทสำคัญ ในการอบรมเลี้ยงดู ให้เด็กมีคุณสมบัติดังกล่าว คุณภาพ และประสิทธิภาพของมนุษย์นั้น ขึ้นอยู่กับพัฒนาการของแต่ละคนตามวัยต่างๆ โดยเฉพาะบุคคลในวัยทำงาน นั้นจะมีคุณภาพ และประสิทธิภาพเท่าใด ก็ขึ้นอยู่กับการเรียนรู้ การฝึกฝน และประสบการณ์ที่ต่อเนื่องกัน ตั้งแต่แรกเกิดถึงวัยปัจจุบัน การเรียนรู้ครั้งแรกของมนุษย์ขึ้นอยู่กับ การเลี้ยงดูของพ่อแม่ โดยที่ถือว่าพ่อแม่คือ ครูคนแรกของลูก นักจิตวิทยากล่าวไว้ว่า เด็กที่มีความแตกต่างกัน เนื่องมาจากการอบรมเลี้ยงดูที่ต่างกัน โดยเฉพาะวัยเด็กบุคลิกภาพและอุปนิสัยต่างๆ จะถูกกำหนด และวางรากฐานไว้ตั้งแต่เด็ก จะติดตัวเด็กต่อไปจนตลอดชีวิต ดังนั้นการอบรมเลี้ยงดูจึงมีความสำคัญมาก บทบาทของพ่อแม่ที่มีต่อลูก คือการให้ความรัก ความอบอุ่น การเอาใจใส่ ตั้งแต่แรกเกิดช่วยให้ลูกเติบโตทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมอย่างดีที่สุด จัดประสบการณ์ สิ่งแวดล้อมที่ดี ที่จะช่วยพัฒนาด้านสติปัญญาให้กับลูก เพื่อให้ลูกมีความพร้อม เพื่อจะเรียนรู้ ประสบการณ์ใหม่ๆ และอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

กุศล สุนทรธาดา และคณะ. (2541 : 7 – 8 ; อ้างใน มหาวิทยาลัยสุโขทัย ธรรมธราช, 2534) ได้กล่าว การอบรมเลี้ยงดูเด็กมีองค์ประกอบหลายส่วน ส่วนสำคัญยิ่งส่วนหนึ่งคือ สิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพล ต่อการพัฒนาบุคลิกลักษณะ ของพฤติกรรมหลายต่อหลายอย่างของบุคคล และในการอบรมเลี้ยงดูเด็ก นี้มักจะสัมพันธ์กับขนบธรรมเนียม จารีตประเพณีและค่านิยม อันเป็นกฎเกณฑ์ ทางพฤติกรรมของบุคคลในสังคมขณะนั้นๆ จะสอดคล้องสัมพันธ์กับสถานการณ์ในสังคมนั้น และในขณะนั้นๆ ด้วยในการอบรมต่างๆ ของเด็ก โดยเฉพาะถ้าตนมีความเชื่อเกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูเด็กอย่างไร ก็จะมีพฤติกรรมการอบรมเลี้ยงดูเด็ก สอดคล้องไปตามความเชื่อนั้นๆ จากพฤติกรรมการอบรมเลี้ยงดูเด็กนี้บิดามารดา จะถ่ายทอดความคิด และแนวทางปฏิบัติ ให้แก่เด็ก ได้กระทำตามต่อไป ทำให้เด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดู จากครอบครัวที่มีหลักปรัชญา และความเชื่อ ในการอบรมเลี้ยงดูต่างกันมีจิตลักษณะ และพฤติกรรมแตกต่างกันไปด้วย จะพบว่าในทุกสังคม – วัฒนธรรมของตน ในขนบธรรมเนียมประเพณีที่ปฏิบัติต่อๆ กันมาความเชื่อ เกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูเด็กนั้นในอดีต และปัจจุบัน อาจแตกต่างกันตามความเปลี่ยนแปลง ทางเศรษฐกิจสังคม วัฒนธรรม และยังให้เกิดการตระหนัก และการยอมรับเรื่องนี้ต่างกันไป

กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2542 : 8) ได้กล่าวถึง ความสำคัญของการเลี้ยงเด็ก ดังนี้ การเลี้ยงเด็กที่แท้จริง ไม่ใช่ความต้องการเพียงให้เด็กโต ได้เรียน และมีอาชีพเมื่อเป็นผู้ใหญ่ การเลี้ยงเด็ก มีความหมายมากกว่าการให้อาหาร เสื้อผ้า ดูแลและช่วยเหลือให้เด็กสุขสบายดีเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการให้ความมั่นคงทางจิตใจ และการช่วยให้เด็กต่อสู้ของโลกว่าที่ซับซ้อน และ

อันตรายเป็นไปด้วย ซึ่งหมายถึงการเลี้ยงดูที่สามารถทำให้เด็กมีการเจริญ และพัฒนาถึงขีดสุดซึ่งเรียกว่า วุฒิภาวะ เกิดก่อนวัยเรียนมีการเจริญเติบโต และพัฒนาการ เช่นเดียวกับเด็กวัยอื่นเปลี่ยนแปลงทั้งรูปร่าง สัดส่วน และพัฒนาการใหม่ๆ เกิดขึ้น การเปลี่ยนแปลงนี้เป็นไปทั้งปริมาณ และคุณภาพ เป็นความต่อเนื่องสิ่งเก่าที่ไม่จำเป็น จะหมดไปแต่มีสิ่งใหม่เกิดขึ้นเป็นลำดับขั้น จาก ค่ำ คืบ นั่ง คลาน ยืน และเดิน จากกล้ามเนื้อใหญ่ไปกล้ามเนื้อเล็กที่ได้รับสัมผัส จาก ประสบการณ์การเคลื่อนไหวทำให้สายตา และกล้ามเนื้อได้ทำงานประสานกัน ซึ่งการสอน ดูแล สนับสนุน และให้ประสบการณ์ จะสร้างเสริมพัฒนาการ ส่วนนี้ให้สมบูรณ์นอกจากนี้ การเลี้ยงดูใน ขั้นต้นที่ดีต้องอยู่บนพื้นฐาน ของการมีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง โดยเด็กต้องได้รับอาหารถูกต้อง ได้ออกกำลังกาย และมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม ตามลำดับขั้นของพัฒนาการ

รติชน พริยสภ. (2543 : 33) ได้กล่าวถึงความสำคัญ ของการอบรมเลี้ยงดูเด็กปฐมวัย ดังนี้เด็กเป็นทรัพยากรที่มีค่ามีสิทธิพื้นฐาน ที่จะได้รับการอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัว และ สังคมมีศักยภาพในการที่จะรับช่วง ทุกสิ่งทุกอย่างต่อจากผู้ใหญ่ ตั้งแต่พ่อแม่ ตลอดจนถึงรับช่วง ความรับผิดชอบ ต่อความสงบสุขของสังคม อันถือเป็นกลุ่มเป้าหมายหลัก ที่สำคัญที่สมควรได้รับการเลี้ยงดูอย่างเหมาะสมทุกด้าน เพราะเด็กในวัยนี้มีการพัฒนาการที่รวดเร็ว นักวิทยาศาสตร์ได้ ค้นพบว่าเซลล์สมองของเด็กในช่วง 6 ปีแรกของชีวิตนั้นแตกกิ่งก้านสาขา ไปได้อย่างรวดเร็วมากถึง 90% ของการเจริญเติบโตตลอดชีวิต แขนงกิ่งก้านเหล่านี้ เป็นตัวกำหนดความสามารถความเฉลียวฉลาด บุคลิกภาพ อารมณ์ และพฤติกรรมของเด็ก พัฒนาการในด้านต่างๆ ในวัยนี้จึงเป็น พื้นฐานสำคัญที่มีอิทธิพลต่อชีวิต ในวัยต่อมาอย่างยิ่ง ดังนั้น การอบรมเลี้ยงดูเด็กปฐมวัย จึงมีความสำคัญยิ่งต่อการวางรากฐาน ของชีวิตให้เจริญเติบโตเป็น ประชากรที่มีคุณภาพสมบูรณ์ทั้งด้าน ร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา เพื่อเป็นตัวแทนของผู้ใหญ่ นำประเทศชาติพัฒนา เจริญก้าวหน้าต่อไป

กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2547 : 18) ได้กล่าวว่า การสอนนั้นต้องเริ่มตั้งแต่วัยเด็ก เล็ก การมาสอนเมื่อเด็กโตแล้วย่อมเป็นการยาก เพราะเด็กได้เรียนรู้ และซึมซับทั้งสิ่งดี และไม่ดีเข้าไปในตัวแล้ว เป็นไปตามหลักทฤษฎีการเรียนรู้ของ พียาเจท์ (Piaget) และการเลียนแบบของเบน ดูรา (Bandura)

แอร์เลน. (Arlene Skolnick and Jerome Skolnick.1983: 523) ได้กล่าวถึง อิทธิพลของสิ่งแวดล้อม ที่ส่งผลให้ครอบครัวเลี้ยงดูเด็กไม่เหมาะสม คือ การหย่าร้างของพ่อแม่ ผู้เลี้ยงเด็กที่มีความผิดทางกฎหมาย การอาศัยอยู่ในเมืองใหญ่ การแยกตัวออกจากสังคม ความแตกร้างในครอบครัว และอาชีพของมารดา

ชานชนา ชูวานาแรท และคณะ. (Chancha Suvannathat. Fuller;et al. 1985 : 281) ได้กล่าวว่า มารดาส่วนใหญ่ในภูมิภาคเอเชีย จะมีเวลาอยู่กับเด็กก่อนวัยเรียนมากถึงวันละ 18 – 24 ชั่วโมงต่อวัน เด็กจะได้รับการเลี้ยงดู โดยให้อิสระในการเล่นที่หลากหลาย อยู่บนพื้นฐานของความปลอดภัย โดยคำนึงถึงเหตุผล และความเหมาะสม การเลี้ยงจะเน้นส่งเสริมพัฒนาการ และการเจริญเติบโตด้านร่างกาย โดยมารดาจะเสริมพัฒนาการด้วย นิทาน เพลง รูปภาพ การ

สนทนาพูดคุย การพาเด็กไปเที่ยว การประดิษฐ์สิ่งของ และให้เด็กได้เล่นของเล่นชิ้นส่วนประกอบ เด็กจะพัฒนาการดีเมื่อเข้าโรงเรียนอนุบาล

ดังที่กล่าวมาสรุปได้ว่า บิดา มารดาเป็นบุคคลสำคัญที่ถ่ายทอดคุณลักษณะ ที่พึงประสงค์ให้บุตร พร้อมทั้งส่งเสริมให้บุตรมีพัฒนาการครบทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และด้านสติปัญญาให้พัฒนาเหมาะสมตามวัย อีกทั้งยังให้การอบรม สั่งสอน เลี้ยงดู เพื่อให้บุตรเป็นคนดี มีคุณภาพอยู่ร่วมกับผู้อื่น ในสังคมได้อย่างมีความสุข

2.3 หลักการเลี้ยงดู

วราภรณ์ รักวิจัย. (2529 : 9 – 11) ได้กล่าวถึง หลักการอบรมเลี้ยงดูแบบที่พ่อแม่จะทำได้ คือ

1. พ่อแม่ให้สิทธิแก่ลูก ในฐานะเป็นส่วนหนึ่ง ของครอบครัวให้เขาเป็นตัวของตัวเอง ให้มากที่สุดพ่อแม่จะต้องไม่คิดแทนลูก ฝึกให้เขาได้คิดด้วยตนเอง และรับผิดชอบตนเอง สามารถเลือกใช้ชีวิตในสังคม ในอนาคตเมื่อเขาเติบโตขึ้นได้อย่างเหมาะสม
2. พ่อแม่มีหน้าที่ให้สิ่งต่างๆตรงกับพัฒนาการของลูก ตามความเหมาะสม และความสามารถทางร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญาและทักษะของลูก ไม่บังคับให้เด็กต้องทำในสิ่งที่เด็กยังไม่พร้อมที่จะทำได้
3. พ่อแม่ควรต้องเอาใจใส่ ต่อความคิดเห็นของลูก สนใจกิจกรรมต่างๆ ของลูกให้คำแนะนำส่งเสริม และเฝ้าดูผลสำเร็จในงานของลูกด้วยความตั้งใจ และอดทน เมื่อลูกประสบความสำเร็จ พ่อแม่ควรแสดงความดีใจอย่างชัดแจ้ง และการให้แรงเสริมด้วยการชมเชยหรือการให้รางวัล (อาจจะเป็นการกอด จูบ ลูบศีรษะ) เพื่อให้เด็กเกิดความภาคภูมิใจ และเชื่อมั่นในตนเอง และมีกำลังใจในการทำงานอย่างอื่นต่อไป
4. พ่อแม่ควรมีเวลาใกล้ชิดลูกและทำตัวเป็นเพื่อนที่ดี ของลูกให้คำแนะนำมากกว่าการออกคำสั่ง ให้ทำตามเลี้ยงดูลูกแบบประชาธิปไตย ไม่ใช่เผด็จการ เพราะจะช่วยให้เด็กได้เติบโตอย่างมีอิสระ ตามพัฒนาการขั้นต่างๆ ของตนเองเต็มที่ ดังผลงานวิจัยของ สุกัญญา กุลอึ้ง : 2522 พบว่าการเลี้ยงดูแบบให้ประชาธิปไตยแก่เด็กนี้ เด็กจะเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่มีพฤติกรรม ที่เหมาะสม ในการแสดงออกมากกว่าเลี้ยงดูแบบอื่น
5. พ่อแม่ควรใช้แรงเสริม เป็นตัวสร้างบุคลิกภาพของเด็ก ตามที่ต้องการ จะให้เด็กเป็น พ่อแม่จะต้องเป็นแบบอย่าง โดยแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม ให้ลูกเห็นอย่างเด่นชัด เช่น การแสดงถึงความเป็นคนอดทน ในการทำงานควรมีระเบียบวินัย มีเหตุผล และมีอารมณ์มั่นคง เพื่อลูกจะได้ยึดเป็นแบบอย่างที่ดีต่อไป
6. พ่อแม่ควรต้องส่งเสริม ความเป็นคนมีสุขภาพจิตที่ดีให้แก่ลูก โดยให้อิสระแก่ลูกควบคู่ไปกับการมีหน้าที่และความรับผิดชอบ ทำให้ทั้งสองสิ่งนี้มีความสมดุลกันขึ้นในตัวของลูก เช่น ยอมให้ลูกมีสิทธิแสดงความคิดเห็น และมีส่วนร่วมในกิจกรรมของครอบครัวในฐานะ

ที่เป็นส่วนหนึ่ง ของครอบครัวในขณะเดียวกัน ก็ฝึกให้ลูกรู้จักหน้าที่ และมีความรับผิดชอบ เช่น ให้อ่านหนังสือช่วยตนเอง ในปัญหาพื้นฐานทั่วไปได้แก่ การกิน การนอน การขับถ่าย การเล่น ฯลฯ

7. พ่อแม่ควรจะใช้วิธีการลงโทษ ให้เหมาะสมการทำโทษ ยังเป็น สิ่งจำเป็นสำหรับเด็ก การลงโทษทางร่างกาย ยังไม่ใช่เป็นสิ่งที่ล้าสมัย หรือใช้ไม่ได้ตามทฤษฎีของ โคเบอร์ก (Kolhberg) กล่าวไว้ว่าในเด็กอายุ 1 – 7 ปี การทำโทษทางกาย ยังใช้ได้ดี เพราะเด็ก ในวัยนี้กำลังเกิดการเรียนรู้ โดยหลีกเลี่ยงการถูกทำโทษทางร่างกาย การตีเด็ก เป็นการตี เพื่อสั่งสอน ไม่ใช่ตีเพราะความโกรธ หรือสาเหตุอื่น ฉะนั้นการตีเด็กเพื่อลงโทษจึงไม่ผิด และใช้ได้ดีที่สุด สำหรับการพัฒนาริยธรรมให้แก่เด็กในวัยนี้ แต่อย่างไรก็ตามการลงโทษเด็ก ควรมีหลักการที่ ถูกต้องด้วย จึงจะทำให้การลงโทษนั้น เกิดผลดีแก่ตัวเด็ก และการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่

8. การฝึกวินัยให้กับลูก เป็นสิ่งที่จำเป็น ควรเริ่มทำในเมื่อลูกโตพอที่จะ เข้าใจเหตุผลแล้ว (ประมาณ 2 – 3 ปี) ไม่ควรยึดเยียด ให้เด็กมีระเบียบวินัยที่มากเกินไปในเมื่อ เด็กยังไม่พร้อม เพราะจะทำให้เกิดผลเสียแก่เด็ก มากกว่าผลดีจะทำให้เด็กเก็บกดต่อต้าน และเอาแต่ใจตัวเองไม่คำนึงถึงผู้อื่น

9. พ่อแม่ควรสร้างสิ่งแวดล้อม ที่กระตุ้นให้ลูกเกิด ความอยากรู้อยากเห็น และเกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ต่างๆ ให้เขาได้เรียนรู้ทุกอย่างด้วยตัวของเขาเองเป็นหลัก โดยพ่อแม่ เป็นเพียงผู้ให้ความช่วยเหลือ และคอยแนะนำเท่านั้น

10. พ่อแม่ควรช่วย ให้ลูกได้เรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น อย่างมีความสุข โดยเฉพาะ อย่างยิ่งกับเด็กวัยเดียวกัน เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้ถึงการปรับตัวเอง ให้เข้ากับสังคม และ อยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข เมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ในภายหน้า

ถ้าหากพ่อแม่สามารถสร้างบรรยากาศภายในบ้าน ให้ความสัมพันธ์ระหว่าง พ่อแม่ลูก เป็นไปด้วยความรักความอบอุ่น และมีประชาธิปไตย พ่อแม่จะประสบความสำเร็จในการ ปลูกฝังลูก ให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดี ทั้งร่างกาย และจิตใจ และสามารถปรับตัว ให้อยู่ใน สังคมที่สับสนวุ่นวาย และมีปัญหา อย่างมีความสุข

กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2542 : 8 – 9) ได้กล่าวถึงหลักการเลี้ยงดูเด็ก 3 ประการ ดังนี้ หลักการจิตวิทยาเด็ก เป็นอินทรีย์ที่มีชีวิตมีจิตใจ มีความต้องการเช่นเดียวกับผู้ใหญ่ต่างกัน แต่ ว่าเด็กอยู่ในระดับพัฒนาการเบื้องต้น ความต้องการของเด็กยังอยู่ในระดับพื้นฐาน เป็นความ ต้องการ ด้านสรีระมากที่สุด แต่ในขณะเดียวกัน เด็กก็มีความต้องการทางจิตใจ และการเรียนรู้ ควบคู่กันไปในการเลี้ยงเด็กในเชิงจิตวิทยา จึงต้องเข้าใจเด็กและเข้าถึงเด็กดังนี้

1. เด็กมีความต้องการการดูแลทางด้านร่างกาย เด็กต้องการอาหาร น้ำ ที่อยู่ อาศัย อากาศที่บริสุทธิ์ และสุขภาพที่ดี

2. เด็กต้องการความรัก ความเข้าใจ ความปลอดภัย ต้องการความช่วยเหลือที่ ทำให้เขาสามารถพัฒนาร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

3. เด็กต้องการเรียนรู้แม่พูดได้น้อย เข้าใจช้า เพราะติดด้วยวัยก็ตามเด็กมีความคิด ความรู้สึก และรับรู้ได้ตั้งแต่แรกเกิด สัมผัสที่ผู้ใหญ่ให้กับเด็ก ไม่ว่าจะเป็นการจับต้อง การพูดเด็กสามารถซึมซับ และเรียนรู้ได้ทั้งนั้น

4. เด็กมีความแตกต่าง กันทางด้านพื้นอารมณ์ ความถนัด ที่ถ่ายทอดมาโดยพันธุกรรม ซึ่งจะเปรียบเทียบกับไม่ได้ แม้จะเป็นลูกพ่อแม่เดียวกัน จึงทำให้เมื่อเด็กอายุเพิ่มขึ้นวิธีการเรียนรู้ การพูด การคิดจะแตกต่างกันไป

5. เด็กไม่เหมือนผู้ใหญ่ เพราะสังคมเด็ก และความต้องการ การแสดงออกของเด็กต่างจากผู้ใหญ่ เด็กต้องการการเลี้ยง เพื่อเจริญสู่วุฒิภาวะที่ดีต้องการการตอบสนองที่เหมาะสม ต้องการตัวอย่างที่ดี และการอบรมสั่งสอนที่ถูกต้อง

การที่เข้าถึงเด็ก โดยสมบูรณ์ต้องให้เวลากับเด็ก เอาใจใส่ สังเกตความผิดปกติ การพูดคุยสนทนา การสมาคม และการตอบโต้ เพื่อจะได้แก้ปัญหาได้ถูกต้อง การเลี้ยงเด็ก ต้องมีเหตุผลมีการทำตนเป็นแบบอย่าง มีความสม่ำเสมอรู้จักสังเกตเด็ก พร้อมช่วยเหลือเด็กได้เมื่อมีปัญหา การเลี้ยงดูเด็กไม่ใช่สิ่งที่ยุ่งยาก เมื่อดูแลร่างกายต้องพัฒนาทักษะทางสังคม และปัญญาให้เด็กด้วยการฝึก ให้เด็กได้รับผิดชอบช่วยเหลือตัวเอง หัดแก้ไขตนเอง สามารถเผชิญกับปัญหาต่างๆ ผู้ใหญ่ไม่ควรปกป้องเด็กมากเกินไป ให้โอกาสเด็กได้คิด ได้กระทำสมหวัง ผิดหวัง จะเป็นการสร้างความเชื่อมั่นให้กับเด็ก สร้างความภูมิใจ และความเป็นตัวของตัวเองในกับเด็ก (อัมพล สุอำพันธ์, 2539 : 5-6)

เด็กมีทั้งร่างกาย และจิตใจที่ต้องพัฒนา การเลี้ยงเด็กต้องเข้า ถึงองค์รวมของเด็ก ที่ประกอบด้วยร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และวิญญาณ ทั้ง 5 องค์ประกอบนี้ที่มีกลไกเกี่ยวข้องซึ่งกันและกัน โดยไม่สามารถพิจารณาแยกออกจากกันได้ในแง่ของบุคคล ถ้าส่วนประกอบใด ส่วนประกอบหนึ่ง ขององค์รวมได้รับผลกระทบจะมีผลโยงไป ไปสู่ส่วนประกอบอื่นด้วย และผลกระทบอย่างเดียวกัน เด็กต่างคนกันจะมีผลแตกต่างกัน (กุลยา ดันติผลาชีวะ, 2541 : 5 - 6) การเลี้ยงดูที่เข้าถึงองค์รวมของเด็ก จะเป็นการส่งเสริมเด็กให้เจริญเติบโต และมีพัฒนาการตามวัยที่สมบูรณ์

รติชน พริยสตร์. (2543 : 61 – 65) ได้กล่าวว่า พ่อแม่ควรมีหลักในการอบรมเลี้ยงดูเด็กปฐมวัย ให้เป็นเด็กที่มีคุณภาพแม้ว่าการอบรมเลี้ยงดูนั้น จะเป็นงานที่หนัก ต้องอาศัยทั้งศาสตร์ และศิลปอาศัยความอดทนพยายาม หลักในการเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยได้มีนักจิตวิทยา และนักการศึกษากล่าวไว้ ดังนี้ การมีชีวิตของเด็กขึ้นอยู่กับ การเลี้ยงดูของผู้ใหญ่ วิธีการเลี้ยงดูมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิด กับภาวะสุขภาพการพัฒนาความสามารถ และบุคลิกภาพของเด็ก เด็กแต่ละคนมีชีวิตของเขาเองมีจุดเด่น จุดด้อย และอารมณ์แตกต่างกัน และแม้ในเด็กคนเดิม เมื่อเวลาเปลี่ยนไปนอกจากขนาดตัว และรูปร่างจะเปลี่ยนไปแล้ว ยังมีการเปลี่ยนแปลงในด้านการรับรู้ ความคิดอ่าน และการแสดงออกอีกด้วยเด็กจะเติบโตขึ้น อย่างมีคุณภาพชีวิตครบถ้วนทุกด้านทั้งร่างกาย และจิตใจ อารมณ์ สติปัญญา และสังคมก็ด้วยการอบรมเลี้ยงดูอย่างเหมาะสม มีเหตุมีผล ด้วยความรัก และเอาใจใส่อย่างสม่ำเสมอจากพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดู ได้รับการตอบสนองความต้องการทั้ง

ทางร่างกาย และจิตใจให้เหมาะสมกับวัย และระดับพัฒนาการของเด็ก โดยพ่อแม่ และผู้เลี้ยงดู จำเป็นต้องปรับวิธีการเลี้ยงดู ให้สอดคล้องกับธรรมชาติของเด็ก และการดำเนินชีวิตครอบครัวในสังคมของตนอีกด้วย (นิตยา คชภักดี. 2531 : 95)

รติชน พืชมงคล. (2543 : 61 – 65 อ้างอิงจาก กรรณิการ์ วิจิตรสุนทร. 2529 : 24 – 25) ได้พูดถึงหลัก ในการอบรมเลี้ยงดูเด็กพ่อแม่ควรปฏิบัติดังนี้

1. พ่อแม่หรือผู้อบรมจะต้องเข้าใจว่าเด็กแต่ละคน มีความสามารถ ความสนใจและอายุที่แตกต่างกัน เด็กจะมีเอกลักษณ์ของตนเอง และแตกต่างจากคนอื่น ดังนั้น ในการอบรมเด็ก จะต้องคำนึงถึงพัฒนาการ และความต้องการของเด็กด้วย ซึ่งจะเริ่มตั้งแต่แรกเกิด จนถึงวัยรุ่นว่าเด็กแต่ละวัย นั้นจะสามารถทำอะไรได้บ้างเรียนรู้อะไรบ้าง และมีความสามารถจำกัดเพียงใด ในการอบรมจะต้องไม่คาดหวังว่า เด็กจะสามารถกระทำการต่างๆ ได้มากกว่าความสามารถที่แท้จริงของเขา แต่จะต้องคาดหวังให้พอเหมาะ ดังนั้น พ่อแม่หรือผู้อบรมเด็กจึงควรมีความรู้เกี่ยวกับ หลักจิตวิทยา การเรียนรู้ด้วย เพื่อนำมาใช้ในการอบรมเด็กให้ถูกต้อง เหมาะสมกับพัฒนาการ และเอกลักษณ์ของเด็กแต่ละคน

2. การอบรมเด็กจะต้องกระทำต่อเนื่องอยู่ตลอดเวลา ไม่ควรกระทำเป็นเพียงบางโอกาส และจะต้องยึดถือประโยชน์ของเด็กเป็นหลัก

3. พ่อแม่หรือผู้อบรมเด็กควรจะต้องอยู่ใกล้ชิด และมีสัมพันธภาพที่ดีกับเด็กทำให้เด็กมีความรู้สึกรัก ไว้วางใจ และยอมรับนับถือ เพื่อให้เด็กเกิดความเชื่อมั่นในการที่จะประพฤติตามสิ่งที่ได้รับการอบรมการอบรมสั่งสอนที่ถูกวิธีจะ ทำให้สัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่ หรือผู้อบรมเด็กกับเด็กมีการพัฒนาไปอย่างดี ถ้าใช้วิธีการที่ไม่ถูกต้องมีการลงโทษเด็กบ่อยๆ จะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกเกลียดผู้อบรมเลี้ยงดู ไม่ยอมรับนับถือ และมีความรู้สึกต่อต้านเกิดขึ้นได้

4. พ่อแม่หรือผู้อบรมเด็ก จะต้องมีความมั่นคงที่ และหลีกเลี่ยงการใช้อารมณ์ของตนเองเป็นใหญ่ จะต้องมีความมั่นใจ และยึดหลักการเดียวกัน ในการอบรมเด็กระมัดระวัง อย่าให้มีการขัดแย้งเกิดขึ้น เพราะจะทำให้เด็กเกิดความสับสน และวิตกกังวล กฎเกณฑ์หรือระเบียบต่างๆ ที่ตั้งขึ้นหรือวางระเบียบไว้ให้เด็กปฏิบัติ จะต้องมีความเหตุผลและสามารถปฏิบัติตามได้อย่างมีความสุข จะต้องเปิดโอกาสให้เด็ก ได้แสดงความรู้สึกลักษณะเป็นอิสระแต่จะต้องมีข้อจำกัด และกำหนดขอบเขตของการกระทำ ของเด็กไว้ให้มั่นคงแน่นอนมีเหตุผล และเป็นไปตามพัฒนาการของเด็ก วิธีนี้จะทำให้เด็กสามารถควบคุมตนเองได้เมื่อเติบโตขึ้น

5. พ่อแม่หรือผู้อบรมเด็กจะต้องทำตนเป็นแบบอย่างที่ดีสำหรับเด็ก เนื่องจากเด็กมักจะเลียนแบบการกระทำของพ่อแม่ หรือผู้ใกล้ชิด ในการสอนไม่让孩子ทำอะไร พ่อแม่หรือผู้อบรมจะต้องไม่ทำด้วย มิฉะนั้นจะทำให้เด็กไม่เชื่อถือ เนื่องจากสิ่งที่เด็กเห็นอยู่นั้นจะมีอิทธิพล ต่อเด็กมากกว่าคำบอกเล่า หรือสั่งสอนดังนั้น พ่อแม่หรือผู้อบรมเด็ก จึงควรพิจารณาตนเองด้วยว่าสิ่งใดบกพร่อง และควรปรับปรุงแก้ไข เพื่อให้เป็นแบบอย่างที่ดีสำหรับเด็กก่อน จึงค่อยอบรมสั่งสอนเด็ก

กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2547 : 18 – 19) ได้กล่าวถึง การเลี้ยงลูกให้ถูกต้อง หมายถึง การดูแลอบรมเลี้ยงดูลูกด้วยความเข้าใจ ถึงการเจริญเติบโตและพัฒนาการของลูก ช่วย

ลูก ให้ได้เรียนรู้อย่างเต็มศักยภาพคนที่เลี้ยงลูกเป็น คือ คนที่เลี้ยงลูกให้พัฒนาทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ลูกรู้จักเรียนรู้ ไม่ต่อต้าน เป็นเด็กที่มีคุณภาพ คือมีร่างกายแข็งแรง ไม่เป็นโรค อารมณ์ดี เข้ากับเพื่อนได้ คิดเป็น แก้ปัญหาเป็น มีความรู้ทางสังคม และสิ่งแวดล้อม ช่วยเหลือตัวเองได้ การเลี้ยงลูกให้มีคุณภาพนั้นต้องทำให้ลูกเกิดความงอกงาม และพัฒนาทั้ง ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ปัญญา และจิตวิญญาณ การรักลูกไม่ใช่การตามใจ ไม่ใช่การ ปกป้อง ไม่ใช่การคุ้มครอง ไม่ใช่การช่วยเหลือ แต่เป็นการสร้างให้เด็กมีความพร้อม ที่จะก้าวสู่ ความเป็นผู้ใหญ่ในอนาคตอย่างมั่นใจ

คะเรน เทมเพิน. (Karen Temple, Mrcp.1990 : 41 – 43) ได้กล่าวถึง หลักการเลี้ยงดูที่พ่อแม่ควรเอาใจใส่ในทุกๆ วันดังนี้

- ให้เด็กได้เรียนรู้มารยาทในการรับประทานอาหาร
- สอนเด็กให้เรียนรู้เกี่ยวกับเวลาและสถานที่
- พ่อแม่ต้องทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดี
- ให้กำลังใจ คำชมเชย และ ให้ของขวัญในโอกาสพิเศษ
- สนับสนุนให้เด็กได้ทำสิ่งต่างๆ ที่ง่าย ๆ ด้วยตนเอง
- ให้การเลี้ยงดูให้เขาเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดี
- สอนการวางตัวให้เหมาะสมกับสถานที่ต่างๆ

จากที่กล่าวถึงหลักการเลี้ยงดู สรุปได้ดังนี้ ผู้ปกครองต้องเข้าใจใน 3 หลัก คือ หลักการทางจิตวิทยา หลักการทางพัฒนาการ และหลักการทางวุฒิภาวะของเด็กในแต่ละช่วงวัย เพื่อความเข้าใจเด็กสามารถส่งเสริมเด็กให้มีพัฒนาการสมบูรณ์ตามวัย

2.4 รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูเด็ก

พ่อแม่แต่ละคนจะมีหลักการเลี้ยงดูบุตร ที่หลากหลายต่างกันตามสภาพแวดล้อม ประเพณี วัฒนธรรม ฐานทางเศรษฐกิจ ระดับการศึกษา และความรับผิดชอบในหน้าที่ของความ เป็นพ่อคน แม่คน ซึ่ง กุลยา ดันติผลาชีวะ. (2542 : 15 – 18) ได้จำแนกรูปแบบการเลี้ยงดูไว้ 2 ลักษณะดังนี้

1. การเลี้ยงเด็กที่ยึดเด็กเป็นศูนย์กลาง เป็นการเลี้ยงที่พ่อแม่ให้ความสำคัญกับ เด็กมาก มีอยู่ 2 ลักษณะ คือ

1.1 รับผิดชอบเด็กให้ความรักความอบอุ่น เป็นการเลี้ยงดูที่พ่อแม่ตระหนัก ต่อหน้าที่การเลี้ยงดูว่าเป็นการกระทำตามบทบาทหน้าที่ ที่ต้องให้การดูแล และส่งเสริมให้เด็กพัฒนา ตามศักยภาพอย่างเต็มที่ พ่อแม่กลุ่มนี้จะรับฟังเด็กพร้อมปรับแก้ไขเพื่อให้เด็กเป็นคนมีคุณภาพ เด็ก ที่ได้รับการเลี้ยงดูตามรูปแบบนี้ จะมีความมั่นใจในตนเอง ควบคุมตนเองได้มีทักษะทางสังคมที่ดี และภูมิใจในตน

1.2 ตามใจเด็ก มักพบในผู้ปกครองประเภทรักเด็กมากเกินไป การเลี้ยง ดูตามรูปแบบนี้ พ่อแม่จะยอมเด็กหมดทุกอย่างคอยช่วยเหลือป้อนข้าว ป้อนน้ำ ทำการบ้าน ไม่ยอม

ให้เด็กช่วยเหลือตนเอง เรียกว่าเด็กไขว่หน้าในการที่เด็กได้รับการตามใจ และช่วยเหลือตนเองไม่ได้ มีผลทำให้เด็กแก้ปัญหาด้วยตนเองไม่เป็น ไม่กล้าเล่นกับคนอื่นเพราะถูกรังแก

การเลี้ยงแบบตามใจมากเกินไป เป็นการเลี้ยงดูที่ไม่ฝึกให้เด็กเรียนรู้ควบคุมความต้องการของตนเอง แม้แต่ลูกทำผิดยังให้คำชมพ้อแม่กลุ่มนี้มักไม่มีเวลาให้กับลูกฐานะดี และเลี้ยงลูกด้วยเงินผลที่ตามมาทำให้เด็กถูกรังแก ก้าวร้าว เอาแต่ใจตัวเอง ไม่รับผิดชอบ ขาดความอดทน และเรียกร้องสูง

พ่อแม่อีกกลุ่มหนึ่งที่เลี้ยงลูกตามใจ คือกลุ่มที่ต้องการชดเชย สิ่งที่ตนเองเคยขาดมาก่อนเมื่อมีลูก มีฐานะ จึงพยายามจัดทำให้ลูกไปหมดทุกอย่างด้วยเกรงว่าลูกจะคับข้องใจเหมือนตัวเองในวัยเด็ก โดยลืมมองบริบทของตนเอง เมื่อวัยเด็กกับลูกปัจจุบันปัญหาที่ตามมาก็เช่นกัน แต่เด็กกลุ่มนี้จะมีลักษณะเย่อหยิ่งมากกว่ากลุ่มแรก

2. การเลี้ยงเด็กที่พ่อแม่ยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง เป็นการเลี้ยงที่พ่อแม่เป็นผู้มีอำนาจสูงสุด การเลี้ยงแบบนี้มักทำให้เด็กมีความเครียด เนื่องจากไม่อิสระในการดำเนินชีวิตลักษณะของการเลี้ยงดูที่พ่อแม่ยึดตัวเองเป็นศูนย์กลางอย่างน้อย 3 ประการที่ทำให้เด็กเครียด คือการเลี้ยงดูที่ปกป้องมากเกินไป การเลี้ยงดูที่ไม่คงเส้นคงวา และการเลี้ยงดูที่ตามใจมากเกินไป (เกษม ดันติผลาชีวะ, 2540 : 54 – 55) การเลี้ยงดูที่พ่อแม่ตั้งตนเป็นใหญ่ ล้วนแต่เป็นเหตุของปัญหาในเด็ก ลักษณะการเลี้ยงดูต่อไปนี้เป็นการเลี้ยงดูที่สร้างปัญหาให้เด็ก

2.1 การเลี้ยงเด็กแบบปกป้องมากเกินไป หมายถึง พ่อแม่ที่ทำให้ลูกทุกอย่าง เพราะเห็นว่าลูกเป็นเด็กไม่แข็งแรง ต้องดูแลช่วยเหลือ การเลี้ยงดูแบบนี้ทำให้เด็กขาดอิสระ ขาดความคิด ไม่เป็นตัวของตัวเอง ขาดความมั่นใจในตัวเอง พ่อแม่ที่ใช้วิธีการเลี้ยงดูแบบนี้จะเป็นพ่อแม่ที่ไม่เชื่อมั่นตนเอง ชอบการประนีประนอม ยอมรับบุคคลอื่น ไม่กล้าแสดงออก จึงรักลูกมากไม่ยอมให้ลูกต้องเผชิญกับสิ่งต่างๆ เหมือนตนเองจึงปกป้องลูก และป้องกันลูกในทุกทาง ซึ่งมีผลทำให้เด็กอ่อนแอพบมากในครอบครัวของชนชั้นกลาง และชนชั้นสูง

2.2 การเลี้ยงเด็กแบบไม่คงเส้นคงวา เป็นการเลี้ยงแบบขาดเอกภาพ คนในครอบครัว ประพฤติปฏิบัติกับเด็กแตกต่างกันมากขึ้นอยู่กับอารมณ์ และความพึงพอใจ เดี่ยวตามใจ เดี่ยวดุ เด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูแบบนี้จะไม่ไว้วางใจพ่อแม่ไม่รู้จักประนีประนอม โตขึ้นจะแสดงเป็นผู้มีอำนาจ ก้าวร้าว

2.3 การเลี้ยงเด็กแบบเคร่งครัด ทุกอย่างมีระเบียบ เด็กต้องทำสิ่งที่ผู้ปกครองเห็นดีงามเท่านั้น มีผลทำให้เด็กอ่อนแอ ต้องพึ่งผู้อื่นขาดความเป็นตัวของตัวเอง ขาดความมั่นใจ เพราะรู้สึกว่าการทำผิดตลอดเวลา ในสายตาของผู้ปกครอง แต่ในทางตรงกันข้ามเด็กบางคนอาจแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว รุนแรง และต่อต้านสังคมเป็นการชดเชย ที่ถูกเก็บกด การที่พ่อแม่จุกจิก จู้จี้ตลอดเวลา ทำให้เด็กรู้สึกมีปมด้อย และต่ำต้อย

2.4 การเลี้ยงเด็กแบบปล่อยปละละเลย เป็นการเลี้ยงดูที่เกิดจากความตั้งใจหรือความเข้าใจของพ่อแม่ การปล่อยปละละเลย หรือการละเลยนี้ หมายถึง พฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งของพ่อแม่ ที่แสดงถึงการขาดความรับผิดชอบการเลี้ยงเด็ก หรือพ่อแม่ไม่เข้าใจ ขั้นตอน

ของการเลี้ยงเด็กว่าต้องเลี้ยงให้เจริญเติบโต และพัฒนาถึงขีดสุด รวมถึงการไม่รู้สึกว่าเด็กมีคนที่ต้องเข้าใจให้ชีวิต และจิตใจการละเลยนี้มีอย่างน้อย 3 ประการ

(1) การละเลยอย่างตั้งใจ ผู้ปกครองบางคนทอดทิ้งเด็กอย่างตั้งใจ ไม่สนใจเด็ก อาจเนื่องมาจากความไม่พอใจในตัวเด็กที่เห็นว่า เกิดมาจากความไม่ตั้งใจความไม่พร้อม หรือเกิดมาทำให้พ่อแม่ล้มจม แต่บางคนเกิดจากการขาดความรับผิดชอบตัวเอง ใช้เหตุผลเลือกเงินมากกว่าเด็กทำให้ทอดทิ้งเด็ก นอกจากนี้ ยังพบว่าพ่อแม่บางรายรังเกียจเด็กมาก นอกจากละเลยแล้วยังแสดงอาการไม่ชอบเด็กอย่างเปิดเผย แสดงอารมณ์โกรธ ลงโทษรุนแรง ถึงขั้นทำร้ายเด็กกลุ่มนี้ จะเจริญเติบโตมาด้วยความพิการ ทั้งร่างกาย และจิตใจ กลายเป็นเด็กก้าวร้าวต่อต้าน และเป็นภัยแก่สังคม อีกประการหนึ่ง ที่สำคัญเด็กจะขาดความไว้วางใจพ่อแม่ และสังคมมีแนวโน้มต่อต้านสังคม

(2) การละเลยโดยเข้าใจผิด ผู้ปกครองกลุ่มนี้ อาจมีความรักความพอใจเด็ก แต่คิดว่าการให้บางสิ่งบางอย่าง แก่เด็กสามารถทดแทนความรัก หรือสิ่งที่เด็กต้องการอย่างแท้จริงได้ เช่นคิดว่า ของเล่นแทนความรัก ให้กับเด็กได้ทำทุกอย่างแทนเด็กห่วงใยเด็ก ผลทำให้เด็กก้าวร้าว ขาดความมั่นใจ วิตกกังวล

(3) การละเลยไม่ได้ตั้งใจ เป็นการละเลยที่ผู้ปกครองคิดว่าไม่เป็นไร และเป็นความเคยชินมาตั้งแต่เดิม เช่น ทิ้งลูกให้เล่นอย่างโดดเดี่ยว ไม่ชมลูก ไม่กอดลูก เพราะเห็นเป็นเรื่องธรรมดาไม่จำเป็นต้องสนใจ และคิดว่าไม่สำคัญเวลาลูกชนอาจขู่ลูก และลงโทษรุนแรงอย่างไม่สมเหตุผล ไม่ชี้แนะ แต่คิดว่าเด็กจะเรียนรู้ได้เอง จึงเป็นการละเลย โดยไม่ตั้งใจ

การเลี้ยงดูแบบละเลย มีผลต่อพัฒนาการของเด็ก เด็กขาดความอบอุ่นทางจิตใจ ขาดการปรุงแต่งทางอารมณ์ ทำให้เด็กเป็นคนมีปัญหาเข้าสังคมไม่ได้ ไม่เชื่อฟังผู้ใหญ่ อาจต่อต้านสังคม ก้าวร้าว หรือแยกตัวจากสังคม ขาดความมั่นใจในตัวเอง ไม่มีเหตุผล เรียกร้องความสนใจจากผู้อื่น ซึ่งอาจยากแก่การเยียวยาสุขภาพจิตไม่ดี เมื่อเด็กโตขึ้นทำให้เป็นปัญหาของสังคม

2.5 การเลี้ยงดูแบบคาดหวังเด็กมากเกินไป มีผู้ปกครองหลายคนเลี้ยงเด็กโดยลืมนึกว่าเด็กมีชีวิต มีจิตใจ ตั้งความคาดหวังไว้กับเด็กมาก กำกับชีวิตเด็กและพยายามให้เด็กดำเนินวิถีชีวิต และการเรียนตามจุดประสงค์ของผู้ปกครอง ซึ่งผลที่เกิดกับเด็ก คือ ทำให้เด็กมีปัญหาทางอารมณ์ ปรับตัวเข้ากับสังคมได้ยาก ขาดความมั่นใจในตัวเอง อาจดูคล้ายว่านอนสอนง่าย แต่เมื่อไม่สามารถทำตามที่ผู้ปกครองคาดหวัง เด็กอาจหาทางออกที่เป็นอันตราย ต่อชีวิต เพราะบางความคิดเห็นของตนเอง ต้องฟังพาผู้อื่นเสมอ และหลายครั้งที่เด็กไม่สามารถทำได้ตั้งใจของพ่อแม่ ถึงกับหาทางออกโดยการฆ่าตัวตาย

กุศล สุนทรธาดา. (2541 : 40 - 46) ได้นำงานวิจัยเรื่อง การศึกษาเชิงมานุษยวิทยา เกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูเด็กตามวิถีไทย (สุนน อมรวิวัฒน์, 2534 อ้างใน ทิศนา ขัมมณี, 2535) มีด้วยกัน 10 แบบ คือ

1. แบบให้อิสระเชิงควบคุม โดยเมื่ออยู่บ้านผู้ใหญ่จะให้อิสระ กับเด็กในการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเอง เช่น ให้กินข้าวเอง อาบน้ำเองเล่นเอง เป็นต้น เพื่อให้เด็กช่วยตนเอง

และเป็นการลดภาระของผู้ใหญ่ โดยผู้ใหญ่จะควบคุมดูแลอยู่ห่างๆ เพื่อความปลอดภัยแก่เด็ก แต่ความอิสระจะน้อยลง เมื่อเด็กไปอยู่ที่ศูนย์เด็ก เพราะเด็กต้องปฏิบัติตามตารางที่ศูนย์กำหนด เช่น จะเล่นเมื่อถึงเวลาเล่น จะกิน/นอนเมื่อถึงเวลา เด็กจำเป็นต้องปรับตัวให้เข้ากับวิถีชีวิตแบบใหม่ที่ต่างจากวิถีชีวิตที่บ้าน

2. แบบควบคุมเชิงละเลย การเลี้ยงดูแบบนี้ผู้ใหญ่จะคอยควบคุมดูแลให้เด็กได้กินอยู่หลับนอน โดยอยู่ในสายตาของผู้ใหญ่ แต่ไม่เป็นการควบคุมตลอดกระบวนการ ถ้าพฤติกรรมใดที่บอกเด็ก หรือห้ามเด็กแล้วเด็กนิ่งเฉย หรือยังทำอยู่ผู้ใหญ่บางครั้งก็ยังไม่เฉย ปลอ่ยเด็กทำไป บางครั้งก็เข้มงวดขึ้นกับอารมณ์ของผู้ใหญ่ทำให้เด็กสับสนแต่เมื่อเด็กไปโรงเรียน/ศูนย์เด็กแล้ว เด็กจะได้รับการควบคุมตลอดกระบวนการ มากกว่าอยู่ที่บ้าน

3. แบบยอมรับแบบไม่แสดงออก ผู้ใหญ่ให้การยอมรับเด็ก โดยไม่แสดงออกอย่างชัดเจนทางพฤติกรรม เมื่อเด็กยังเล็กจนอายุได้ประมาณ 3 ขวบผู้ใหญ่จะแสดงความรัก โดยการกอดรัดจับแต่เมื่อโตขึ้น การสัมผัสทางกายจะลดน้อยลง การแสดงความรักและการยอมรับจะเปลี่ยน จากการสัมผัส และสัมผัสทางกาย เป็นการแสดงออกทางวาจาและการกระทำ เมื่อเด็กมีพฤติกรรมในทางที่ดีเป็นที่พอใจของผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่มักไม่ให้การชมเชย บางทีการเฉย หรือนิ่งของผู้ใหญ่ถือเป็นการแสดงการยอมรับเด็ก แต่ถ้าการกระทำไม่เป็นที่พอใจผู้ใหญ่จะดักเตือน ดุ ว่า หรือสั่งสอน สภาพการณ์นี้เริ่มเปลี่ยนแปลง เมื่อเด็กไปศูนย์เด็ก ถ้าครู หรือผู้ดูแลเด็กจะให้คำชมเชย หรือยกย่องทางวาจามากขึ้น เมื่อเด็กมีพฤติกรรมที่น่าพึงพอใจ

4. การเป็นแบบอย่าง เด็กเรียนรู้จากการเลียนแบบพฤติกรรมผู้ใหญ่ ซึ่งมีทั้งพฤติกรรมทางบวก เช่น การแสดงความมีสัมมาคารวะต่อผู้ใหญ่ และพระสงฆ์ การช่วยเหลือกันในหมู่เพื่อนบ้าน ส่วนพฤติกรรมทางลบก็มี เช่น การพูดไม่จริงหรือหลอกกันเห็นเป็นเรื่องสนุก การด่าทอทะเลาะวิวาท นอกจากนี้ยังมีพฤติกรรมที่ยังตัดสิน ไม่ได้ว่าถ้าเด็กเลียนแบบแล้วจะให้คุณหรือโทษอย่างไร เช่น การบนบานสาธยายและการเชื่อถือโศกลาง เป็นต้น

5. แบบให้เด็กสัมผัสกับสภาพแวดล้อม พาไปร่วมกิจกรรมต่าง ๆ เด็กเกิดการเรียนรู้ตามธรรมชาติ เด็กได้เรียนรู้จากการสัมผัส และสัมผัสกับสภาพแวดล้อมทั้งที่เป็นบุคคล สภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ สภาพแวดล้อมทางจิตวิญญาณ และสภาพแวดล้อมทางวัตถุเป็นต้น เด็กได้สัมผัสประสบการณ์ต่างๆ จากการทำกิจวัตรประจำวัน การสังเกต และเรียนรู้บทบาทของตนในครอบครัว การเรียนรู้ โดยมีส่วนร่วมในพิธีกรรมที่เกี่ยวกับศาสนา และการทำมาหากิน การเรียนรู้จากการเล่นจากเพื่อนเล่น และจากการเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ การเรียนรู้ของเด็กเป็นไปตามธรรมชาติ

6. แบบใช้พฤติกรรมทางวาจามาก และแสดงเหตุผลน้อย ในการอบรมเลี้ยงดูเด็กผู้ใหญ่ มักใช้พฤติกรรมทางวาจาโดยการบอก การออกคำสั่ง การห้าม การดักเตือน การหลอก การขู่ และดุด่า พ่อแม่ ผู้ดูแลเด็ก และครู ที่โรงเรียนใช้พฤติกรรมทางวาจามากเหมือนๆ กัน วิธีการพูดของผู้ใหญ่มีการชี้แจงเหตุผลน้อย

7. แบบใช้อำนาจในการอบรมเลี้ยงดู ผู้ใหญ่ใช้อำนาจทั้งทางวาจา และท่าทางเมื่อเด็กทำสิ่งใดที่ผู้ใหญ่ไม่พอใจ ผู้ใหญ่จะดุด่า หรือลงโทษเด็กด้วยการตี หรือตรงวาล์ การใช้อำนาจของผู้ใหญ่ขึ้นอยู่กับอารมณ์ ถ้าผู้ใหญ่อารมณ์ไม่ดีจะใช้อำนาจมาก และรุนแรงกว่าเวลาอารมณ์ดี เด็กเล็กจะได้รับโทษน้อย และรุนแรงน้อยกว่า เด็กโตครู หรือผู้ดูแลเด็กในศูนย์เด็กก็ใช้อำนาจเช่นเดียวกัน เมื่อออกคำสั่งแล้วคาดหวังว่าเด็กต้องปฏิบัติตาม ส่วนใหญ่เด็กสามารถรับคำสั่ง และเชื่อฟังดี

8. แบบไม่คงเส้นคงวา ในการอบรมเลี้ยงดูเด็ก ผู้ใหญ่แสดงพฤติกรรมทั้งทางวาจา และการกระทำไม่คงเส้นคงวา ขึ้นอยู่กับอารมณ์ของผู้ใหญ่ ถ้าผู้ใหญ่อารมณ์ดีจะแสดงออกอย่างหนึ่ง แต่ถ้าอารมณ์ไม่ดีก็จะแสดงออกอีกแบบหนึ่ง พ่อ แม่อบรมสั่งสอนเด็กโดยใช้อารมณ์ค่อนข้างมากไม่ค่อยสนใจ สาเหตุของพฤติกรรมที่เป็นปัญหาเหล่านั้น

9. แบบมีผู้ดูแลเด็กหลายคน ครอบครัวในชนบทยังมีลักษณะเป็นครอบครัวขยาย นอกจากพ่อแม่มีบทบาทการอบรมเลี้ยงดูเด็ก แล้วยังมีญาติพี่น้องที่อาศัยอยู่ด้วยกัน เช่น ยาย หรือป้ามีส่วนในการอบรมเลี้ยงดู พี่ก็มีบทบาทในการอบรมเลี้ยงดูน้อง นอกจากนั้นบางครั้งเพื่อนบ้านก็ให้ความช่วยเหลือในเรื่องนี้ด้วย

10. การเลี้ยงดูแบบสนอง ความต้องการของเด็กตามวิวุฒิภาวะลำดับที่ของบุตรและเพศของเด็ก ลักษณะการเลี้ยงดูอย่างใกล้ชิด เน้นการสัมผัสทางกายพอมากขึ้นก็เปลี่ยนเป็นการอบรมเลี้ยงดูแบบคำพูด/วาจา แสดงความห่วงใย แทนการสัมผัสทางกายจะลดลงไป หรือแทบไม่มีเลยบางครั้งครอบครัวเด็กชาย และเด็กหญิงต่างกัน เด็กชายเน้นปลูกฝังให้เข้มแข็ง อดทน ถ้าเป็นพี่ก็ต้องดูแลน้องๆ ส่วนเด็กหญิงเน้น เรื่องกิริยามารยาท สอนให้ทำงานบ้าน บางครอบครัวเลี้ยงดูจนสุดท้องแบบตามใจเป็นต้น

ดังที่ได้กล่าวมา สรุปรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูเด็กได้ดังนี้ พ่อแม่ ผู้ปกครอง มีรูปแบบการเลี้ยงดูเด็ก ที่แตกต่างกันไปตามองค์ประกอบแวดล้อม และภูมิหลังซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงการเอาใจใส่ดูแล ส่งเสริม และเข้าใจพัฒนาการเด็กในแต่ละช่วงวัยมากแค่ไหน ซึ่งการเลี้ยงดูในวัยเด็กนั้นถือว่าสำคัญมากต่อสร้างชีวิต

2.5 บทบาทของพ่อแม่ ผู้ปกครองในการอบรมเลี้ยงดูเด็ก

พ่อแม่ผู้ปกครองเป็นบุคคลแรกๆ ที่ให้ความรัก ความอบอุ่น ความใกล้ชิดสร้างเกราะป้องกันให้บุตรได้รับความปลอดภัยทั้งด้านร่างกาย และด้านจิตใจ พ่อแม่ผู้ปกครองยังเป็นผู้ที่มีอิทธิพล ต่อการเสริมสร้างพัฒนาการด้านต่างๆ ของเด็กซึ่งสอดคล้องกับ วราภรณ์ รักวิจัย. (2540 : 57) ได้กล่าวถึง บทบาทของพ่อแม่ผู้ปกครองไว้ดังนี้

1. ให้การอบรมเลี้ยงดูและบ่งชี้ 4
2. ให้การศึกษาขั้นพื้นฐาน
3. ฝึกอบรมเด็กให้สามารถช่วยเหลือตนเองได้

4. ถ่ายทอดวัฒนธรรมขนบธรรมเนียมประเพณีตลอดจนบทบาทหน้าที่ในครอบครัวให้แก่เด็ก
5. ช่วยแก้ปัญหาและอบรมสร้างวินัยอันดีให้แก่เด็ก
6. จัดประสบการณ์และสิ่งแวดล้อมเพื่อช่วยให้เด็กได้เกิดการเรียนรู้และพัฒนาทุกๆ ด้าน
7. เป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่เด็ก
8. เสริมสร้างบุคลิกภาพและสร้างสรรค์
9. ปลูกฝังคุณธรรมให้กับเด็ก

กุศล สุนทรธาดา. (2541 : 90) ได้สรุป บทบาทของครอบครัวไทยในการอบรมเลี้ยงดูเด็กไทย ดังนี้ ผู้มีบทบาทสำคัญในการเลี้ยงดูเด็กของครอบครัวมากที่สุด คือแม่ แต่รูปแบบของผู้เลี้ยงดูมีความแตกต่างจากในอดีต เนื่องจากการทำงานนอกบ้านของแม่ การย้ายถิ่น และฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว กล่าวคือ สำหรับครอบครัวเดี่ยวในชนบทที่ไม่มีการย้ายถิ่นผู้เลี้ยงดูหลัก ได้แก่ แม่ ส่วนพ่อมีบทบาทบ้างแต่ไม่มากนัก และผู้เลี้ยงดูหลักของครอบครัวขยาย คือแม่ และยาย ส่วนพ่อ และญาติอื่นในครอบครัวมีส่วนในการช่วยเหลือเด็กด้วย แต่ถ้าแม่ทำงานนอกบ้าน หรือย้ายไปต่างถิ่นกับพ่อ ผู้เลี้ยงดูหลักในครอบครัวมักเป็นยาย ย่า หรือญาติคนอื่นในครอบครัว และถ้าพ่อย้ายถิ่นไปคนเดียว แม่ก็จะเป็นผู้เลี้ยงดูลูกตามลำพัง หรือเลี้ยงดูร่วมกับยาย ย่า หรือญาติคนอื่นนำกรณีที่เป็นครอบครัวขยาย และสำหรับครอบครัวในเมือง ที่แม่ไม่ได้ทำงานนอกบ้าน หรือที่แม่ทำงานนอกบ้านแต่อยู่ในครอบครัวขยาย รูปแบบของผู้เลี้ยงดูก็เหมือนกับของครอบครัวในชนบท แต่ถ้าอยู่เป็นครอบครัวเดี่ยวรูปแบบของผู้เลี้ยงดู ก็มีความหลากหลายมากขึ้น มีทั้งที่จ้างคนมาเลี้ยงลูกที่บ้านของตนเอง หรือนำไปฝากเลี้ยงที่บ้านของผู้เลี้ยงทั้งที่เป็นญาติ และที่ไม่ใช่ญาติ ซึ่งพ่อแม่สามารถไปรับกลับหลังเลิกงานได้ทุกวัน หรือทุกอาทิตย์ และที่ส่งลูกกลับไปอยู่กับยาย ย่า หรือญาติที่บ้านเดิมของตนซึ่งส่วนใหญ่เป็นแม่ที่ทำงานนอกบ้าน และมีฐานะเศรษฐกิจต่ำ อย่างไรก็ตามพ่อยังมีบทบาทในการเลี้ยงดูเด็กน้อยมาก และบทบาทหรือกิจกรรมที่ทำก็ยังไม่ส่งผลต่อการพัฒนาเด็กมากเท่าที่ควร การอบรมเลี้ยงดูของพ่อไทยส่วนใหญ่ยังใช้อำนาจ/วาจา ดูด่า ว่ากล่าว การลงโทษมากกว่าการพูดคุยกับเด็กอย่างมีเหตุผลและการให้รางวัลเด็กเมื่อเด็กทำดี

ดังที่กล่าวมา สรุปได้ดังนี้ พ่อแม่ ผู้ปกครองเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการเป็นแบบอย่างที่ดีให้บุตร ให้การอบรมเลี้ยงดูหล่อหลอมให้เด็กได้เรียนรู้ พร้อมทั้งให้คำปรึกษา สร้างเสริมพัฒนาให้เด็กสามารถพัฒนาตนให้สมวัย มีพัฒนาการครบทุกด้านมีคุณภาพชีวิตที่ดีมีความสุข

2.6 วิธีการอบรมเลี้ยงดู

พ่อแม่ทุกคน ย่อมปรารถนาจะเลี้ยงลูกของตนให้ดีที่สุด ซึ่งบางครั้งด้วยความที่เป็นพ่อแม่มือใหม่รักลูกมากเกินไป หรือไม่มีเวลาให้ลูกมากพอจึงทำให้เกิดปัญหาในการอบรมเลี้ยงดูซึ่งสอดคล้องกับ กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2546 : 46 – 47) ได้กล่าวถึง หลักการปฏิบัติที่แสดงว่าผู้ปกครองเลี้ยงลูกถูกต้อง 10 ประการดังนี้

1. ดูแลสุขภาพร่างกายของเด็กให้แข็งแรงโดยให้เด็กได้วิ่ง ได้เล่น ได้ปีน ได้ป่ายตามวัยของเด็ก รับประทานอาหารถูกต้องตามหลักโภชนาการ เด็กไม่อ้วนเกินไป หรือผอมเกินไป ได้รับภูมิคุ้มกันโรคตามอายุที่กำหนด

2. ดูแลสุขภาพจิตของเด็กให้เบิกบานด้วยการพูดกับเด็ก สัมผัสเด็ก แสดงท่าทางต่อเด็กด้วยความรัก เมตตา กอดเด็กบ้าง หอมเด็กบ้าง พูดคุยกับเด็ก เท่านั้นหัวใจเด็กก็บานยิ่งกว่าต้นไม้ได้ฝน ดอกไม้ได้น้ำ

3. ส่งเสริมพัฒนาการตามวัย เด็กต้องการร่างกายที่แข็งแรง ต้องการอารมณ์ที่ดี ต้องการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมรู้จักการมีเพื่อนการเล่นกับผู้อื่น ดังนั้นการเลี้ยงเด็กที่ถูกต้องต้องให้เด็กเล่นกับเพื่อน เด็กจะได้เรียนรู้สังคมเรียนรู้การให้เรียนรู้การรับ และการปรับตัวเข้ากับผู้อื่น นอกจากนี้เด็กต้องการสร้างเสริมปัญญาต้องพาเด็กเที่ยว ชวนเด็กสนทนาพูดคุย สอนเด็กบอกเด็กเกี่ยวกับความรู้ต่างๆ รอบตัว เช่น รู้จักต้นไม้ ดอกไม้ เป็นต้น เด็กจะได้เรียนรู้ และเกิดความงอกงามทางปัญญา อย่างลึบให้โอกาสเด็กได้เล่นให้มากเพราะการเล่นของเด็กเป็นงานแห่งการเรียนรู้

4. สร้างลูกให้มีจิตใจเอื้อเฟื้อและความภูมิใจในตนเองผู้ใหญ่ต้องพัฒนาอัตมโนทัศน์ ในทางบวก ให้กับเด็กเด็กชายจะรู้สึกว่าเขาดีมีพลังอำนาจท้าทาย ต้องการความเข้มแข็ง และมีตนเป็นศูนย์กลางการเล่นเด็ก คือการให้เด็กเล่นกับเพื่อน มีกลุ่ม มีการฝึกอดทนรอคอยในการเล่นกับเพื่อน จะทำให้เด็กคลายพลังอำนาจเป็นอ่อนโยน ส่วนเด็กหญิงมีแนวโน้มที่จะยอมพร้อมช่วยเหลือ แต่ยังคงใช้การฝึกเหมือนเด็กชาย เพื่อให้เด็กคลายการยึดตนเป็นศูนย์กลาง

5. สร้างเด็กให้ภูมิใจในตน และรู้จักตนเอง สิ่งที่ผู้ใหญ่มักลืมนึกคือสัตว์เลื้อย การมีสัตว์เลื้อย ให้เด็กได้สัมผัสสัตว์เลื้อยจะช่วยเด็กให้ภูมิใจในตนเด็กจะรู้สึกถึงความรัก การยอมรับ การสร้างความมั่นใจ การสร้างความมั่นใจ และการสร้างความปลอดภัยให้กับเด็กการมีสัตว์เลื้อยทำให้เด็กมีความภูมิใจสูง

6. สร้างลูกให้กล้าแสดงออก เด็กที่กล้าแสดงออก ต้องมีความเชื่อมั่นในตนเองมีความมั่นใจที่จะทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จมีความเป็นตัวของตัวเอง บุคคลสำคัญที่จะทำให้เด็กเชื่อมั่น และกล้าแสดงออกคือ พ่อ แม่ ครู และคนแวดล้อมที่จะสร้างบรรยากาศให้เด็กพัฒนาอิสระและอบอุ่นใจ วิธีการเลี้ยงให้ลูกกล้าแสดงออก คือการให้โอกาสเด็กในการพูด กระทำ และเสนอความคิดเห็น โดยไม่เครียด พ่อแม่ตอบสนองเด็กด้วยความรัก และกำลังใจ พร้อมคำชี้แนะเพื่อพัฒนา เช่น ให้เด็กเล่าเรื่องให้ฟัง แล้วผู้ใหญ่ฟังอย่างสนใจให้เด็กร่วมกิจกรรมของบ้านถ้าเด็กสนใจ เช่น ล้างจาน จัดโต๊ะ กวาดบ้าน ผู้ปกครองต้องไม่คาดหวังว่าเด็กจะทำได้ดีเพียงแต่ให้ได้ทำเด็กก็พอใจ

7. สนับสนุนให้ลูกมีเพื่อน การมีเพื่อน คือการสร้างเสริมพัฒนาการทางสังคมให้กับเด็ก โดยเฉพาะพ่อแม่ที่มีลูกคนเดียว ต้องพาลูกไปเล่นกับเพื่อน หรือพาเพื่อนมาเล่นกับลูก การมีเพื่อนเล่นจะทำให้เด็กเรียนรู้บทบาทของตน พัฒนาความคิดสร้างสรรค์เรียนรู้การให้การรับการปรับตัว เพื่อที่จะอยู่ร่วมกับคนอื่นอย่างมีความสุข

8. ส่งเสริมให้ลูกช่วยเหลือตัวเองและเรียนรู้แก้ปัญหา ปัญหาที่ลูกแก้ได้ ได้แก่ปัญหาง่ายๆ ประจำวันเด็กควรเรียนรู้การช่วยเหลือตนเองตั้งแต่เรื่องง่ายที่สุด ได้แก่ การแต่งตัว ใส่รองเท้า จัดกระเป๋านักเรียน เก็บเสื้อผ้าเก็บของเข้าที่สิ่งเหล่านี้ฝึกได้ตั้งแต่เด็กเริ่มเล่นของเล่นได้ เด็กควรฝึกเก็บของเล่นตามด้วยการดูแลตนเองจนถึงการจัดเก็บสิ่งต่างๆ เด็กอาจพบปัญหา เช่น อายุ 2 ขวบ ใส่เสื้อติดกระดุมจะยากที่สุดเพราะกลัมนิ้วเล็กและความสัมพันธ์ตามือยังไม่ดี แต่การให้เด็กได้พยายามติดกระดุมด้วยตนเองแม้ 1 เม็ดนับว่าเป็นการสร้างเชื่อมั่นและการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาด้วยตนเอง

9. ส่งเสริมให้คิดเป็นเด็กไทยมักไม่ได้ฝึกการคิดส่วนใหญ่ พ่อแม่คิดแทนหมด เมื่อไปโรงเรียนครูก็คิดแทน เมื่อโตขึ้นจะคิดไม่เป็น และเมื่อพบปัญหาหรือเครียดมักแก้ปัญหาอย่างไม่ถูกต้อง โดยใช้วิธีง่ายเกินไปการฝึกให้เด็กคิดทำง่าย ๆ ดังนี้

9.1 ให้เด็กได้ลงมือกระทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเองให้ค้นหาสิ่งใหม่ๆ ที่เด็กสนใจเด็กจะได้คิด

9.2 ใช้คำถามกระตุ้นให้เด็กคิดคำถามที่ควรใช้ คือ ทำไม อย่างไร มากกว่าที่จะใช้คำว่าอะไร

9.3 ให้ของเล่นที่เด็กต้องคิดจัดแปลงเองไม่ใช่ของเล่นสำเร็จรูป เช่น ให้กล่องเด็กเล่นเป็นรถแทนรถของเล่นสำเร็จรูป เป็นต้น

9.4 ฝึกให้แก้ปัญหาด้วยตนเอง โดยสอดคล้องกับศักยภาพ และพัฒนาการของเด็ก

10. สร้างเสริมให้รู้จักเมตตา การเลี้ยงเด็กให้มีความเมตตาคือการให้เด็กสัมผัสสัต์การที่เด็กได้จับสัตว์ได้เลี้ยงนกได้จับสัตว์ได้เด็กจะมีอารมณ์สุนทรีย์ดังงาม ดังนั้นถ้ามีโอกาสควรให้เด็กได้จับ หรือสัมผัสสัตว์ด้วยมือของเด็กเองจะเป็นการถ่ายทอดความรัก และสร้างความเมตตาในจิตใจเด็ก

การเลี้ยงลูกต้องสอนเพราะมีบางจุดที่เด็กคิดไม่ได้ คำชี้แนะของพ่อแม่จะช่วยเด็กได้คิดและพัฒนา การโอ้อู่มากเกินไปจะมีผลต่อเด็กเพราะเด็กไม่ได้เรียนรู้ ขาดความอดทนขัดใจไม่ได้ เห็นแก่ตัว บางคนจะเป็นเด็กขี้กังวล เด็กชายขี้อ่อน เพราะฉะนั้นเลี้ยงลูกให้ดีมีเหตุผลคือการสอนให้พึ่งตนเอง

ดังที่กล่าวมา สรุปได้ดังนี้ พ่อแม่ต้องใส่ใจดูแล ส่งเสริมสนับสนุนให้ลูกได้พัฒนาตนให้สมบูรณ์ตามวัย กล้าคิด กล้าทำ กล้าแสดงออก มีจิตใจที่ดีงาม ช่วยเหลือตัวเองได้ อยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข

3. อาหารและโภชนาการสำหรับเด็ก

3.1 ความหมายโภชนาการและอาหาร

ปาหนัน บุญหลง. (2532 : 1) ได้กล่าวถึง โภชนาการ หมายถึง ความต้องการอาหาร การเปลี่ยนแปลงของอาหารในร่างกาย และการที่ร่างกายนำเอาสารอาหารไปใช้ เพื่อความแข็งแรงเจริญเติบโต

อาหาร หมายถึง สิ่งใดก็ตามที่มนุษย์กิน ดื่ม หรือรับเข้าสู่ร่างกายแล้วก่อให้เกิดประโยชน์ ช่วยในการเจริญเติบโตซ่อมแซมเนื้อเยื่อของร่างกาย และช่วยให้มีภาวะต่างๆ ของร่างกายทำงาน เพื่อช่วยให้ชีวิตดำรงอยู่ได้อย่างปกติ อาหารเป็นได้ทั้งของแข็ง ของเหลว

ประสงค์ วงศาโรจน์. (2536 : 1) ได้ให้ความหมาย อาหาร (Food) หมายถึง สิ่งที่กินได้ และไม่ก่อให้เกิดโทษ พิษ หรืออันตรายเมื่อบริโภคเข้าไปแต่จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย

สารอาหาร สารเคมีที่ประกอบอยู่ในอาหาร ที่เรากินและเป็นตัวที่ทำให้อาหารแต่ละชนิดเกิดประโยชน์ ในการบำรุงร่างกายและมีสุขภาพสมบูรณ์ แบ่งออกได้เป็น 2 ชนิด คือ

1. สารอินทรีย์ เป็นสารเคมีที่ได้มาจากสิ่งมีชีวิต เช่น โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต และวิตามิน

2. สารอนินทรีย์ เป็นสารอาหารประเภทเกลือแร่ เช่น ธาตุเหล็ก ไอโอดีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส ฯลฯ

ลิน, แมรี และเอทเทีย. (Lynn, Marie. & Ettia. 2001: PP. 299 -311) ได้กล่าวว่า โภชนาการ คือ การศึกษาเกี่ยวกับสารอาหารที่มีความจำเป็นต่อร่างกายมนุษย์ และการบริโภคอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ คือการบริโภคอาหารในปริมาณที่เพียงพอ ต่อความต้องการของร่างกาย ไม่บริโภคมากเกินไปจนเป็นปัญหาสุขภาพ

จากความหมายดังกล่าว สรุปได้ว่า อาหารและโภชนาการ หมายถึง สิ่งที่ได้รับประทานแล้ว มีประโยชน์ต่อการทำงานของร่างกายทำให้สุขภาพแข็งแรง มีภูมิคุ้มกันโรคดำรงชีวิตประจำวันอยู่ได้อย่างปกติ

3.2 ความสำคัญของอาหารและโภชนาการ

ปาหนัน บุญหลง. (2532 : 2) ได้กล่าวว่า อาหารเป็นสิ่งสำคัญในการดำรงชีวิตเพราะ ได้ถูกจัดให้เป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ นับได้ว่าเป็นองค์ประกอบต้องการพื้นฐานของมนุษย์โลก และผู้ที่มีสุขภาพดีนั้น หมายถึง ผู้ที่มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย และจิตใจ ดังจะแบ่ง ไว้ดังนี้

1. ทางร่างกาย

- กรรมพันธุ์ ขนาดของร่างกาย แม้ว่าจะสูงใหญ่ก็จริงแต่ต้องการอาหาร เพื่อช่วยให้หน่วยพันธุกรรมนั้นเจริญไปได้ถ้าได้รับอาหารไม่เพียงพอโภชนาการไม่ดี การเจริญเติบโตของเด็กจะไม่สมบูรณ์ เพราะอาหาร และพันธุกรรมมีความสัมพันธ์กันมาก

- การมีกรรม และสุขภาพของเด็กพบว่า โภชนาการที่ดีจะช่วยลดอัตราการแท้งการคลอดก่อนกำหนด และกรรมเป็นพิษได้มากเด็กจะแข็งแรงสมบูรณ์อวัยวะครบถ้วนสติปัญญาดี

- ความต้านทานโรคจะมีสูงมากในคนที่มีโภชนาการดี โอกาสติดโรคน้อย

- อายุยืน อาหารก็เป็นองค์ประกอบสำคัญ

2. ทางจิตใจ ผลทางสติปัญญาและอารมณ์

- ผลทางสติปัญญาดีและสูง อารมณ์คงที่

- ประสิทธิภาพในการทำงานในคนที่มีโภชนาการดีมีความสมบูรณ์และกำลังดี มีความแข็งแรง อดทนในการทำงานได้ดีกว่าผู้ที่มีภาวะโภชนาการไม่ดี

3. ความเชื่อต่างๆ เกี่ยวกับอาหาร และผู้บริโภค

- ความเชื่อเรื่องอาหาร พบว่าบางครั้งเกิดเนื่องจากนิสัย และวัฒนธรรมประเพณี ซึ่งถูกบังคับด้วยอิทธิพลของสังคมที่ตนอยู่

- พัฒนาการนิสัยของการกิน จะต้องถูกเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เมื่อถูกกระตุ้น โดยศีลธรรมขนบธรรมเนียมประเพณี ความต้องการของสังคม ความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ หรือสภาพดินฟ้าอากาศ การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญที่สุดก็คือ การขนส่งซึ่งทำให้สภาพอาหารเปลี่ยนแปลง

- การเปลี่ยนภาวะร่างกายสถานภาพของคนก็เป็นเหตุให้นิสัยเกี่ยวกับอาหารเปลี่ยนแปลงไปด้วย เช่น การมีกรรม เจ็บป่วย

- ทักษะคิดเกี่ยวกับอาหาร ก็เป็นส่วนสำคัญที่ร่วมสร้างนิสัยในการกิน สภาพที่อยู่อาศัย เมื่อย้ายภูมิลำเนาที่มีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องอาหาร

เด็กสร้างนิสัยเรื่องการกิน สืบต่อจากพ่อแม่สิ่งที่พ่อแม่ชอบไม่ชอบเด็กก็จะกินหรือไม่กินอย่างนั้นเกิดเป็นนิสัยต่อมา เพราะฉะนั้นพ่อแม่ จึงเป็นผู้มีอิทธิพลมากในการปลูกฝังนิสัยการกินของเด็ก โดยเฉพาะแม่ดังนั้น แม่ควรจะตระหนักว่าสิ่งที่แม่ไม่ชอบ แต่มีประโยชน์ให้คุณค่าทางอาหารสูง ก็ควรจะให้เด็กได้รับประทานตั้งแต่วัยเด็ก เพื่อให้เกิดความเคยชิน และเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาของร่างกายด้วย

ประสงค์ วงศาโรจน์. (2536 : 2 – 3) ได้กล่าวถึงความสำคัญของอาหารและโภชนาการที่มีต่อชีวิต และความเป็นอยู่ของมนุษย์ ดังนี้

1. ผลทางร่างกาย

1.1 ขนาดของร่างกาย ปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพล ต่อขนาดของร่างกายมีอยู่ 2 อย่าง คือ พันธุกรรม และสิ่งแวดล้อมเด็กแต่ละคนจะเจริญเติบโตได้สมบูรณ์ตามขอบเขตที่กรรมพันธุ์ของตน กำหนดไว้มากน้อยเพียงใดนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อม และสิ่งแวดล้อมที่สำคัญมาก สำหรับการเจริญเติบโตของเด็กก็คือ อาหาร และโภชนาการ อาหารและโภชนาการมีผลสำคัญ

ที่สุด ต่อขนาดของร่างกาย พันธุกรรมเป็นสิ่งที่เราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ แต่โภชนาการเป็นสิ่งที่มนุษย์สามารถสร้างดัดแปลงปรับปรุง และแก้ไขให้เป็นไปตามที่ต้องการได้

1.2 การตั้งครรภ์ และสุขภาพของทารก โภชนาการมีผลต่อสุขภาพของทั้งมารดา และทารก

- สำหรับมารดา โภชนาการที่ดีจะช่วยลดอันตราย อันอาจเกิดขึ้นในระยะตั้งครรภ์ เช่น ครรภ์เป็นพิษ แท้ง คลอดก่อนกำหนด คลอดตาย และคลอดผิดปกติให้น้อยลง ทั้งยังช่วยให้มารดามีสุขภาพโดยทั่วไปดีอีกด้วย

- สำหรับทารกในครรภ์ ถ้าโภชนาการของมารดาดีตลอดระยะตั้งครรภ์ โดยเฉพาะในเดือนท้ายๆ ของการตั้งครรภ์ทารกจะสมบูรณ์แข็งแรง มีอวัยวะครบถ้วนและเมื่อคลอดแล้วก็จะเจริญเติบโตได้อย่างปกติ โดยเฉพาะการเจริญเติบโตของสมองมีสติปัญญาดี และจะมีอำนาจต้านทานโรคได้ดี

1.3 ความสำคัญในการต้านทานโรค ร่างกายของผู้ที่มีภาวะโภชนาการดี จะมีความสามารถต้านทานโรค ได้ดีกว่าร่างกายของผู้ที่มีภาวะทุพโภชนาการ ถ้าได้รับเชื้อโรค ร่างกายก็มีโอกาสติดโรคได้น้อยกว่า เพราะมีความต้านทานดีกว่า และเมื่อติดโรคแล้วก็จะมีอาการรุนแรงน้อยกว่า และหายป่วยได้เร็วกว่า

1.4 ความมีอายุยืน ผลในด้านความมีอายุยืน นี้เห็นได้ชัดในประเทศที่พัฒนาแล้ว สิ่งที่จะช่วยให้คนมีอายุยืนมีหลายประการ เช่นความก้าวหน้าทางการแพทย์ การปรับปรุงด้านสุขาภิบาล การบริการสาธารณสุขดี และโภชนาการดีก็เป็น ปัจจัยสำคัญอันหนึ่ง

1.5 ให้กำลังงาน และความอบอุ่น คนเราต้องมีแรงงาน เพื่อการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน และการปฏิบัติงานในการประกอบอาชีพ แม้แต่การเคลื่อนไหวอวัยวะต่างๆ ก็ต้องใช้กำลังงานและอวัยวะต่างๆ ของร่างกายจะทำงานได้ก็ต้องมีอุณหภูมิที่เหมาะสม ทั้งแรงงานและความอบอุ่นของร่างกายนี้ร่างกายของคนเราต้องได้มาจากอาหาร

2. ผลทางอารมณ์และสติปัญญา

2.1 ผลทางการเจริญเติบโตของสมอง และสติปัญญา การขาดสารอาหาร มีผลให้การเจริญเติบโตของเด็กชะงักทั้งทางร่างกาย จิตใจ สมอง และสติปัญญา เด็กที่ขาดอาหาร จะมีความเข้าใจช้า ขาดการเรียนรู้ ขาดความกระตือรือร้น และขาดความสัมพันธ์ระหว่างมือกับตา สมอง และสติปัญญาเสื่อม กลายเป็นบุคคลที่ไร้สมรรถภาพ โดยสิ้นเชิง

2.2 ประสิทธิภาพในการทำงาน ขึ้นอยู่กับสุขภาพทางกายอารมณ์ และสติปัญญา ผู้ที่ได้รับอาหารดีมีประโยชน์ อย่างพอเพียงย่อมมีร่างกายแข็งแรงอารมณ์ดี ซึ่งช่วยให้มีความอดทน ในการทำงานมากกว่าผู้ที่อ่อนแอ ผู้ที่โภชนาการไม่ดีแม้ในระยะสั้นก็ให้โทษ ทำให้ความสามารถในการใช้ปัญญาน้อยลง ขาดสมาธิความสามารถในการคิด ก็ลดน้อยลงด้วย

สรุปได้ว่าอาหาร และโภชนาการมีความสำคัญต่อ ร่างกาย จิตใจ ดังนั้นการที่ผู้ปกครองจะสร้างนิสัย การรับประทานอาหารที่ดีให้เด็กได้นั้น ผู้ปกครองควรทำตัวเป็นแบบอย่าง

ดี โดยไม่เลือกรับประทานอาหาร อาหารใดดีมีประโยชน์ ควรนำมาให้เด็กได้รับประทานโดยไม่ยึดความชอบ ไม่ชอบส่วนตัวของผู้ปกครองมาเป็นเกณฑ์ ตัดสินการเลือกอาหารให้เด็ก

3.3 โภชนบัญญัติ

ศาสตราจารย์ ศาสตราจารย์ ดร. (2544 : 52 – 55) ได้กล่าวถึง โภชนบัญญัติ หมายถึง ข้อปฏิบัติการกินอาหาร เพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย ซึ่งเป็นแนวปฏิบัติสำหรับคนไทยในการกินอาหารที่จะนำไปสู่การป้องกันไม่ให้เกิดภาวะขาดสารอาหาร และภาวะโภชนาการเกินตลอดจนพิษภัยจากอาหารมีทั้งหมด 9 ประการ ตามที่กองโภชนาการ. 2541. ได้กล่าวไว้ดังนี้ คือ

1. กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย

อาหารเป็นส่วนสำคัญในการช่วยให้คนเรามีภาวะโภชนาการดี ซึ่งทุกชีวิตจะต้องกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย คือ การกินอาหารหลายๆ ชนิด เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่างๆ ครบในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการ ถ้ากินอาหารไม่ครบ 5 หมู่ หรือกินอาหารซ้ำซากเพียงบางชนิดทุกวัน อาจทำให้ได้รับสารอาหารบางประเภทไม่เพียงพอ หรือมากเกินไป อาหารแต่ละชนิด ประกอบด้วยสารอาหารหลายประเภท ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน แร่ธาตุ น้ำ และยังมีสารอาหารอื่นๆ เช่นใยอาหาร ซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกาย ทำให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายทำงานได้ตามปกติ

2. กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ

ข้าวเป็นอาหารหลักของคนไทย เป็นแหล่งอาหารสำคัญ ที่ให้พลังงานสารอาหารที่มีมากในข้าวได้แก่ คาร์โบไฮเดรต และโปรตีน โดยเฉพาะข้าวกล้อง หรือข้าวซ้อมมือ ซึ่งเป็นข้าวที่ขัดสีน้อย ถือว่าเป็นข้าวที่มีประโยชน์ มากกว่าที่ขัดสีจนขาว เนื่องจากมีสารอาหารโปรตีน ไขมันที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย โดยเฉพาะน้ำมันในข้าวกล้อง เป็นน้ำมันที่ไม่มีโคเลสเตอรอล หรือไขมันในเลือด ใยอาหาร แร่ธาตุ และวิตามินในปริมาณที่สูงกว่า ส่วนผลิตภัณฑ์จากข้าว และธัญญาพืชอื่นๆ เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน บะหมี่ เป็นแหล่งที่ให้พลังงานเช่นเดียวกัน และสามารถจัดให้บริการอย่างรวดเร็ว ซึ่งเป็นอาหารจานด่วน หรืออาหารจานด่วนแบบไทย ทั้งยังมีใยอาหารจากผักประเภทต่างๆ มากกว่าอาหารจานด่วนแบบตะวันตก

3. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ

พืชผัก และผลไม้เป็นแหล่งสำคัญของวิตามิน และแร่ธาตุรวมทั้งสารอื่นๆ ซึ่งล้วนแต่มีความจำเป็นต่อร่างกาย พืชผัก ผลไม้บางชนิดให้พลังงานต่ำ ดังนั้นการกินให้หลากหลายเป็นประจำจะไม่ก่อให้เกิดโรคอ้วน และไขมันอุดตันในเส้นเลือด ในทางตรงกันข้ามกับลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเมร็งและหัวใจ

เพื่อการมีสุขภาพที่สมบูรณ์ และแข็งแรงเด็กในวัยเรียน จึงควรกินพืชผักทุกมื้อ ให้หลากหลายชนิดสลับกันไปส่วนผลไม้ควรกินเป็นประจำ โดยเฉพาะกินหลังอาหารแต่ละมื้อ และกินเป็นอาหารว่าง และควรกินพืชผักผลไม้ตามฤดูกาล

4. กินปลา เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ

ปลา เป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่ดี ย่อยง่ายมีไขมันต่ำ หากกินปลาแทนเนื้อเป็นประจำจะช่วยลดไขมันในโลหิต ในเนื้อปลามีฟอสฟอรัสสูง และถ้ากินปลาเล็กปลาน้อย รวมทั้งปลากระป๋องจะได้แคลเซียม ซึ่งทำให้กระดูกและฟันแข็งแรงนอกจากนั้นปลาทะเลทุกชนิดมีสารไอโอดีน ป้องกันไม่ให้เป็นโรคขาดสารอาหารไอโอดีน

เนื้อสัตว์ไม่ติดมันการกินเนื้อสัตว์ไม่ติดมันเป็นประจำจะเป็นการลดการสะสมไขมันในร่างกาย และโลหิต และนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี

ไข่ เป็นอาหารโปรตีนราคาถูกหาซื้อได้ง่าย ปรุง และกินง่าย ในเด็กควรกินไข่วันละฟอง ผู้ใหญ่ที่มีภาวะโภชนาการปกติควรกินไข่สัปดาห์ละ 2 – 3 ฟอง ที่สำคัญคือ ควรกินไข่ที่ปรุงให้สุก ทั้งไข่เป็ด และไข่ไก่ มีคุณค่าทางโภชนาการไม่แตกต่างกัน

ถั่วเมล็ดแห้ง เป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่ดีหาง่าย ราคาถูก และมีหลายชนิดรวมทั้งผลิตภัณฑ์ที่ทำจากถั่วเมล็ดแห้ง ควรกินถั่วเมล็ดแห้งสลับกับเนื้อสัตว์เป็นประจำ จะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนยิ่งขึ้น ถัวยังให้พลังงานแก่ร่างกายได้อีกด้วย

งา เป็นอาหารที่มีคุณค่าประโยชน์ทางโภชนาการที่ให้ทั้งโปรตีน ไขมัน วิตามิน โดยเฉพาะวิตามินอี แคลเซียม จึงควรกินเป็นประจำ

5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย

นมเป็นอาหารที่เหมาะสม สำหรับเด็กและผู้ใหญ่ ประกอบไปด้วยแร่ธาตุที่สำคัญ คือ แคลเซียม และฟอสฟอรัส ซึ่งจะช่วยให้กระดูก และฟันแข็งแรง นอกจากนี้ยังมีโปรตีน น้ำตาลแลคโตส และวิตามินต่างๆ โดยเฉพาะวิตามินบี 2 ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต และทำให้เนื้อเยื่อต่างๆ ทำหน้าที่ปกติ นมมีหลายชนิดมีทั้งนมรสจืดและนมปรุงแต่งชนิดต่างๆ ซึ่งให้คุณค่าอาหารใกล้เคียงกัน

หญิงตั้งครรภ์ เด็กในวัยเรียน ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุควรดื่มนมวันละ 1 – 2 แก้ว ควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย จะทำให้กระดูกแข็งแรง และชะลอการเสื่อมสลายของกระดูก ผู้ใหญ่บางคนไม่สามารถดื่มนมสดได้ เนื่องจากดื่มแล้วเกิดปัญหาท้องเดิน ท้องอืด เพราะร่างกายไม่สามารถย่อยน้ำตาลแลคโตสในนมได้ จึงอาจปรับเปลี่ยนวิธีการโดยให้ดื่มนมครึ่งลิ้นน้อยๆ แล้วค่อยเพิ่มขึ้นดื่มนมหลังอาหาร หรือดื่มนมถั่วเหลือง หรือเปลี่ยนเป็นโยเกิร์ตชนิดครีม ซึ่งจัดเป็นนมเปรี้ยวชนิดหนึ่ง นมเปรี้ยวมีจุลินทรีย์ที่ไม่เป็นอันตรายต่อคน และสามารถย่อยน้ำตาลแลคโตสในนมช่วยลดปัญหาท้องเดิน หรือท้องอืดนมถั่วเหลือง หรือน้ำเต้าหู้เป็นผลิตภัณฑ์ที่ทำจากถั่วเหลืองให้วิตามิน โปรตีน แร่ธาตุที่มีประโยชน์ต่อร่างกายจึงดื่มได้เป็นประจำ

6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร

ไขมันเป็นอาหารที่จำเป็นต่อสุขภาพให้พลังงาน และความอบอุ่น การกินอาหารที่มีไขมันมากเกินไป จะทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นทำให้อ้วน และเกิดโรคอื่นๆตามมา ซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพทั้งสิ้น จึงควรจำกัดพลังงาน ที่ได้จากไขมันในอาหารแต่ละวันอย่างมากที่สุดไม่

เกินร้อยละ 30 ของพลังงานที่รับจากอาหารทั้งหมด หรือวันละ 2 – 3 ช้อนโต๊ะ ดังนั้นเด็กในวัยเรียนจึงควรกินไขมันที่ได้จากพืช หรือใช้ปรุงอาหารเป็นประจำ ยกเว้นไขมันที่ได้จากน้ำมันปาล์ม และกะทิ ควรหลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีไขมันสูง โดยเฉพาะไขมันจากสัตว์และควรหลีกเลี่ยงการกินอาหารประเภททอดแต่กินอาหารที่ปรุงโดยการต้ม อย่าง อบ นึ่ง แทน ยกเว้นในเด็กที่ไม่อ้วน และมีกิจกรรมเคลื่อนไหวมาก ต้องการพลังงานสูง จึงควรกินอาหารประเภททอดได้บ้าง

7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด

การกินอาหารรสจัดมากเกินไป เช่น เค็มจัด หวานจัด จนเป็นนิสัย จะทำให้เกิดโทษต่อร่างกายได้ปกติ คนเราจะได้รับความหวานจากอาหารที่กินเป็นประจำวัน เช่น กับข้าว ขนมที่ใส่น้ำตาล นอกจากนี้ยังได้จากอาหารที่ฟุ่มเฟือย ได้แก่ น้ำหวาน ท็อฟฟี่ น้ำอัดลม ลูกกวาด เยลลี่ และจากการใช้น้ำตาลเติมเครื่องดื่มต่างๆ ทำให้ร่างกายได้รับพลังงานเพิ่มขึ้น นอกเหนือจากพลังงานที่ได้จากอาหารแต่ละมื้อ ซึ่งเป็นพลังงานที่เพิ่มขึ้น โดยไม่จำเป็นในเด็กหากกินรสหวานมากจะทำให้ความอยากอาหารลดลงเบื่ออาหาร ถ้าได้รับน้ำตาลจากท็อฟฟี่ ลูกกวาด ฯลฯ จะทำให้ฟันผุเร็วขึ้น จึงไม่ควรกินน้ำตาลเกินวันละ 40 – 55 กรัม หรือมากกว่า 4 ช้อนโต๊ะ ต่อวันส่วนการกินอาหารรสเค็มจัดที่ได้จากการเติมน้ำปลา เกลือแกง หรือเกลือโซเดียมในการปรุงอาหาร ถนอมอาหารประเภทหมักดองในขนมอบกรอบ ขนมขบเคี้ยว และผงชูรสในการปรุงอาหาร ถ้ากินเกลือแกงมากกว่า 6 กรัมต่อวัน หรือมากกว่า 1 ช้อนชาขึ้นไปจะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง และในคนที่ไม่ชอบกินผักผลไม้ ยังมีโอกาสเป็นมะเร็งในกระเพาะอาหารอีกด้วย

8. กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน

การกินอาหารที่สะอาด จะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหาร และสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างเต็มที่ แต่ถ้ากินอาหารที่มีการปนเปื้อนสารพิษต่างๆ เข้าไปก็ก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย อาหารปนเปื้อนเกิดจากหลายสาเหตุ เช่น จากเชื้อโรคและพยาธิต่างๆ สารเคมีที่เป็นพิษ สารปนเปื้อน หรือโลหะหนักที่เป็นอันตรายทั้งนี้เกิดจากขบวนการผลิต ปรุง ประกอบ และจำหน่ายอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ หรือจากการที่สิ่งแวดล้อมไม่เหมาะสม เช่น การมีแผงลอยจำหน่ายอาหารตามบาทวิถี หรือการใช้สารปรุงแต่งอาหารที่ไม่ได้มาตรฐาน และการใช้สารเคมีในการถนอมอาหารที่เป็นอันตราย เช่น การใช้สารบอแรกซ์ ให้ลูกชิ้นเต๋งกรอบ การใส่ฟอร์มาลินเพื่อให้อาหารทะเลและผักดูสด การใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืชในปริมาณมาก เป็นต้น

9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ถึงแม้ว่าสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ จะให้พลังงานแก่ร่างกายแต่เราสามารถใช้พลังงานจากแหล่งอื่นๆ เพราะการดื่มสุราให้ได้พลังงาน นั้นผลที่ได้ไม่คุ้มกับอันตรายที่คุกคามสุขภาพ คนติดสุรามักจะเป็นโรคขาดสารอาหาร โรคแผลในกระเพาะอาหาร และลำไส้ โรคตับ โรคมะเร็ง แอลกอฮอล์มีฤทธิ์ต่อประสาทส่วนกลาง โดยจะกดสมองศูนย์ควบคุมสติสัมปชัญญะ และศูนย์หัวใจ จึงทำให้ขาดสติเสียการทรงตัว สมรรถภาพการทำงานลดน้อยลงและทำให้เกิดความประมาท อันเป็นสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุต่างๆ ได้นอกจากนั้นยังก่อให้เกิดการสูญเสียทรัพย์สิน

เงินทอง และเกิดความไม่สงบสุขในครอบครัวได้ตลอดเวลา ถ้าเด็กในวัยเรียนดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ก็จะทำให้เกินโทษต่อร่างกายทำให้สุขภาพเสื่อมโทรม และเป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยได้นอกจากนั้น ยังส่งผลต่อการเล่าเรียนและมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ อันจะนำมาซึ่งการเสื่อมเสียชื่อเสียงต่อตนเอง ครอบครัว โรงเรียน และสังคม

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า โภชนบัญญัติ ทั้ง 9 ประการ เป็นการบัญญัติขึ้นเพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต ให้ประชาชนชาวไทย มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ห่างไกลจากโรคภัยที่เกิดจากการบริโภคที่ผิดๆ

3.4 นิสัยการรับประทานอาหาร และสิ่งที่มีอิทธิพลต่อการเกิดนิสัยในการกิน

กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2542 : 29 -30) กล่าวไว้ดังนี้ เด็กก่อนวัยเรียนจะมีนิสัยการรับประทานอาหารแตกต่างไปจากวัยเด็กเล็ก มีความเป็นตัวของตัวเอง และมีความสนใจต่อการรับประทานอาหารต่างๆ กัน ที่พ่อแม่ต้องเข้าใจดังนี้

เด็กอายุ 3 ขวบ รับประทานอาหารน้อยลง ตัวยืดขึ้นจะดูเหมือนผอม ชอบรับประทานอาหารขนมหวาน เพราะให้พลังงานเร็ว ไม่ชอบรับประทานอาหารผักหรือของแปลก

เด็กอายุ 4 ขวบ รับประทานอาหารน้อยลง น้ำหนักขึ้นน้อย ชอบรับประทานอาหารขนม ห่วงเล่นมากกว่ารับประทานอาหาร เลือกอาหารมากขึ้น รับประทานอาหารเฉพาะที่ชอบอย่างเดียว

เด็กอายุ 5 ขวบ รับประทานอาหารไม่ตรงเวลา ชอบรับประทานอาหารขนมมากกว่ารับประทานอาหารข้าว รับประทานอาหารมากกว่าข้าว ชอบรับประทานอาหาร เนื้อ ปลา ไข่ ถ้าไม่ชอบ ปลาเนื้อ ให้นมแทน

ด้วยลักษณะนิสัยการรับประทานอาหารของเด็กตามวัยนี้ เป็นเหตุให้ พ่อ แม่ ห่วงใยด้วยความไม่เข้าใจ พ่อ แม่ หลายคนพยายามขดเซยให้อาหารเพิ่ม ให้นมเสริม ซึ่งเป็นผลทำให้เด็กมีน้ำหนักมากและอ้วนเกินปกติ โดยแท้จริงเด็กก่อนวัยเรียนต้องการสารอาหารเพื่อการบำรุง ช่วงวัยนี้เป็นช่วงวัยที่น้ำหนักเด็กจะขึ้นโดยประมาณ 1 ½ - 2 ก.ก. ต่อปี ในขณะที่ส่วนสูงจะมีมากขึ้นจึงดูเหมือนว่าเด็กผอมเป็นธรรมชาติของเด็ก

3.5 อาหารที่ไม่สมควรรับประทาน

อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ ที่มนุษย์ขาดไม่ได้ ในอดีตอาหารของเราได้มาจากธรรมชาติเมื่อโลกเจริญมากขึ้น เกิดการเปลี่ยนวิถีชีวิตชีวิตอยู่กับความเร่งรีบ การบริโภคอาหารของคนจึงเปลี่ยนไป คนในสังคมปัจจุบันหันมาให้ความนิยม รับประทานอาหารที่สามารถกินได้อย่างรวดเร็วในเวลาจำกัด ซึ่งอาหารเหล่านั้นก็หนีไม่พ้นอาหารจานด่วน (ฟาสต์ฟู้ด) หรืออาหารขยะดังที่

มอนเต โกลน์ เขียน; ภานุ อัมพรบุพชา.เรียบเรียง (2535: 18 - 28) ดังนี้ อาหารขยะมีลักษณะสำคัญอยู่สามประการ คือ

1. ซากอาหาร (ตรงข้ามกับอาหารสด)

ซากอาหาร ปรากฏจากคุณค่าทางโภชนาการ มันทำให้อัมระเพาะได้แต่ว่า ร่างกายไม่สามารถใช้ประโยชน์ จากซากอาหารได้ใช้เสริมสุขภาพไม่ได้

2. อาหารดัดแปลง (ตรงข้ามกับอาหารจากธรรมชาติ)

สารอาหารจำเป็นสำหรับสุขภาพ พบได้ในอาหารหลายประเภท รวมทั้งสารจำเป็นสำหรับกระบวนการย่อย และใช้อาหาร แต่คนเราก็กดในการดัดแปลงอาหารให้ร่อยล้น แลดูน่ากิน ทั้งยังเก็บไว้ได้นาน เราฉลาดดัดแปลงอาหาร เสียจนสิ่งที่เรากินเข้าไปแตกต่างจากธรรมชาติ ดั้งเดิมจนไม่เหลือเค้าอาหารที่เรากินเข้าไป จะเป็นประโยชน์ต่อร่างกายเต็มที่ ได้อย่างไร ในเมื่อกระบวนการดัดแปลงอาหารได้ทำลายวิตามิน เกลือแร่ และเอนไซม์ที่จำเป็นต่อการนำเอาสารอาหารไปใช้จนหมดสิ้นลง พิจารณาดูอย่างดังต่อไปนี้

น้ำตาลทรายขาวเป็นต้น รูปดั้งเดิมของน้ำตาลทรายขาวคือ น้ำอ้อย ซึ่งมีวิตามินเกลือแร่อุดม แต่เมื่อถูกดัดแปลงให้เป็นน้ำตาลทราย มันจะขาดวิตามินบี

แป้งและข้าวที่ถูกขัดสีจนขาวก็เช่นเดียวกับน้ำตาลทราย ส่วนขนมปังโฮลวีท และข้าวซ้อมมือเป็น "สิ่งจำเป็นสำหรับชีวิต" มีวิตามินและเกลือแร่ แต่ถ้าเอาสีเป็นแป้งหรือขัดให้เป็นข้าวขาววิตามินบีที่มีอยู่จะสลายไปถึง 80 % สารอาหารซึ่งมีคุณค่าทางโภชนาการอื่นๆ จะหมดไป ไม่เหมาะแม้กระทั่งใช้เป็นอาหารของหนูทดลอง

3. อาหารปลอมปน (ตรงข้ามกับอาหารบริสุทธิ์)

ไม่ว่าธรรมชาติจะสร้างอาหารมา ให้ปราศจากสารเคมีเพียงไร แต่คนเรามักจะเติมโน่นเติมนี่ลงไปในการ บางครั้งตั้งใจ บางครั้งเป็นเรื่องบังเอิญ "ความตั้งใจ" ในการปลอมปนอาหารของเรามีตั้งแต่การปรุงรส แต่งสี ใส่สารกันบูด ส่วน "ความบังเอิญ" นั้นเกิดจากมียาฆ่าแมลง ยา และสารเคมี ซึ่งเป็นพิษตกค้างอยู่ในอาหารโดยไม่ตั้งใจอาหารที่มีสิ่งปลอมปนมักจะทำให้เสียสุขภาพ อาหารเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับร่างกายก็จริง แต่สารเคมีที่ปนมาทำให้อาหารไร้คุณค่า สารเคมีที่ปลอมปนมาจะทำอันตรายเราสองลักษณะ

ประการแรก อวัยวะในร่างกายของเราต้องทำหน้าที่ขับพิษ และสิ่งแปลกปลอมออกจากร่างกายเป็นเหตุให้ร่างกายของเราต้องทำงานหนักขึ้น

ประการที่สอง สารสังเคราะห์บางอย่างเป็นอันตราย ต่อร่างกายโดยตรง ทำให้เกิดโรค เช่น สีเหลืองที่ใส่ผสมในเนย และสีย้อมสีแดงเบอร์สองจะทำให้เกิดโรคมะเร็ง

ทวีศักดิ์ พงษ์ปัญญา. (2539 : 67 - 69). ได้กล่าวว่า อาหารที่เป็นขยะน่าจะดูได้จาก
ประการแรก

สภาพของอาหาร ซึ่งเราอาจพิจารณาง่ายๆ ถ้าหากสภาพของอาหารนั้นค่อยๆ ลดความสดลง เหมือนกับขยะที่เราไม่ต้องการอาหารนั้นน่าจะเป็นขยะด้วย ซึ่งคุณค่าทางอาหารจะค่อยๆ หมดไปด้วยเช่นกัน ดังนั้นหากเรานำเอาอาหารพวกนี้ ไปใช้เป็นอาหารคุณค่าทางโภชนาการ จะไม่เหลืออยู่เลย ร่างกายจะไม่สามารถใช้ประโยชน์ จากซากอาหารได้ใช้เสริมสุขภาพก็ไม่ได้แต่จะทำให้เสียชีวิตเร็วขึ้นเท่านั้นเอง

ประการที่สอง

กรรมวิธีในการผลิตหรือดัดแปลง สารอาหารที่จำเป็นสำหรับสุขภาพ เราสามารถพบได้จากอาหารสดหลายๆ ประเภทรวมทั้งสารที่จำเป็น สำหรับกระบวนการย่อยอาหาร และใช้อาหาร หากอาหารใดก็ตามที่มีการดัดแปลงมาก สารอาหารที่จำเป็นจะยิ่งถูกทำลายลงไปมากจนบางครั้ง อาหารที่เรารับประทานเข้าไป นั้นเป็นเพียงให้อิ่มท้องเท่านั้นเองแต่ไม่มีคุณค่าทางอาหารเลยยิ่งรับประทาน นานวันติดต่อกันร่างกายจะค่อยๆ อ่อนแอลงเรื่อยๆ ดังนั้นอาหารที่มีการดัดแปลงน้อยเท่าไร ยิ่งเหลือคุณค่าทางอาหารมากเท่านั้น

ประการที่สาม

สิ่งปลอมปน หรือเจือปนในอาหาร โดยปกติอาหารสดทุกชนิดที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติจะมีรสชาติติดอยู่แล้ว จึงทำให้เราไม่ต้องเติมหรือปรุงแต่งมากมาย ซึ่งบางครั้งการปรุงแต่งต่างๆ อาจเป็นไปด้วยความบังเอิญหรือเกิดจากความตั้งใจก็เป็นได้ เช่น แต่งรส แต่งสี ใส่สารกันบูด ซึ่งในบางครั้งอาจมีสารฆ่าแมลง หรือสารเคมีที่เป็นสารพิษ หรืออาจมีพิษตกค้างอยู่ก็ได้

ดังนั้นอาจสรุปได้ว่า อาหารที่เป็นขยะมีผลต่อร่างกายดังนี้

- ซากอาหารจะทำให้เราเป็นซาก
- อาหารดัดแปลงจะทำให้เราขาดอาหาร
- อาหารปลอมปนจะทำให้เราถูกพิษ

แนวทางการเลิกกินอาหารขยะ

สร้างทัศนคติใหม่

ก่อนที่จะเลิกกินอาหารขยะได้ จำเป็นต้องมีทัศนคติที่ถูกต้องเสียก่อน ต่อไปนี้เป็นข้อควรคำนึงที่จะต้องทำความเข้าใจ

1. การเลิกกินอะไรที่เคยกินไม่ง่าย แต่ใช้ว่าจะเลิกไม่ได้
2. บอกตัวเองว่า ฉันอยากอยู่อย่างมีสุขภาพดีและต้องการเลิกกินขยะเสีย
3. ฉันไม่อยากกินอาหารที่ทำลายสุขภาพอีกต่อไปต่อไปฉันจะทำอาหารที่

อร่อยที่สุดในโลกและมีผลเสริมสร้างสุขภาพ

4. ถ้าเปลี่ยนจากขยะ ไปกินอาหารจากธรรมชาติแล้ว ฉันจะได้ลิ้มรสอาหารตามธรรมชาติซึ่งมีรสอร่อยเป็นเลิศในโลก และเป็นรสอาหารที่ฉันไม่เคยลิ้มลองมาก่อน

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า อาหารสดจากธรรมชาติ เป็นอาหารที่มีคุณค่ามากที่สุด มีความเหมาะสมกับร่างกายมนุษย์ ดังนั้นจึงควรหันกลับมาใส่ใจ ในการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ

3.6 หลักการเลือกอาหาร

ถนอมขวัญ ทีวีบุรณ์. (2541 : 176-177) ได้กล่าวถึงหลักการเลือกอาหาร ไว้ดังนี้

1. คุณค่าทางโภชนาการของอาหาร พิจารณาอาหารที่ชื่อ มีสารอาหารอะไรบ้าง มีผลต่อการเจริญเติบโตส่งเสริมความแข็งแรงของร่างกาย หรือให้พลังงาน

2. ความปลอดภัยของอาหาร เป็นสิ่งสำคัญเพราะถ้ารับประทานอาหาร ที่ปนเปื้อนกับจุลินทรีย์ พยาธิ หรือสารเคมีที่เป็นอันตรายแก่ร่างกาย ถ้าบริโภคเข้าไปจะทำให้เกิดโทษแก่ร่างกาย เกิดโรคถึงกับเจ็บป่วยได้

3. คุณภาพอาหารทางกายภาพ ผู้ซื้อสามารถมอง สัมผัส ดม จับต้องอาหาร เพื่อพิจารณาว่าอาหารนั้นสดหรือไม่ นุ่มหรือแข็งกระด้าง เมื่อมองดูสวยงาม สด สะอาด สัมผัสดูนุ่มนวลรับประทานกลิ่นหอมชวนรับประทาน

4. เศรษฐกิจ การใช้จ่ายซื้ออาหารบริโภค ต้องได้อาหารที่มีคุณภาพคุ้มกับเงิน คือ

4.1 กำหนดรายการอาหาร (Menu Planning) ให้เหมาะสมกับบุคคลในครอบครัววางแผนรายการอาหารไว้ล่วงหน้า เพื่อจ่ายอาหารล่วงหน้าเก็บไว้ และใช้หมดตามที่วางแผนไว้

4.2 ไม่ซื้ออาหารมาเก็บไว้ โดยไม่มีการวางแผนกำหนดรายการอาหาร เพราะจะทำให้ใช้ของไม่หมด ถ้าไม่มีการวางแผนที่ดี

4.3 ติดตามราคาอาหารเป็นประจำจะเลือกซื้ออาหารได้ในราคาไม่แพงมาก และบางครั้งสามารถต่อรองราคากับผู้ขายได้

4.4 เลือกซื้ออาหารตามฤดูกาล และท้องถิ่นราคาจะไม่แพงมาก

4.5 เลือกซื้ออาหารที่จำเป็นสำหรับครอบครัวเพื่อการดำรงชีวิต เช่น ข้าว เนื้อสัตว์ ไข่ ผัก ผลไม้ ก่อนซื้อของเกี่ยวกับกินเล่น เช่น น้ำอัดลม ช็อกโกแลต

4.6 ถ้าจะซื้อของที่กองขาย หรือเหมาขาย ต้องสังเกตว่ามีของดีหรือนำไปปรุงอาหารได้มากคุ้มกับเงินที่ซื้อหรือไม่ เพราะของที่กองขาย หรือเหมาขายมักจะเป็นของเก่าหรือไม่สดปนอยู่มาก

5. เลือกซื้อประเภทอาหารที่บุคคลในครอบครัวชอบรับประทาน โดยต้องยึดหลักให้ครบ 5 หมู่

6. ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ทำสำเร็จรูปพร้อมนำไปปรุงได้ทันทีเพราะอาหารดังกล่าว มีการเตรียมโดยการปอก การหั่น การล้างมานานพอสมควร กว่าถึงมือผู้บริโภคทำให้สูญเสียคุณค่าทางโภชนาการ ไปค่อนข้างมากแล้วอาหารพร้อมปรุงพวกนี้จะมีราคาแพงเวลาซื้อต้องพิจารณาถึงคุณค่าของอาหาร และความปลอดภัยจากจุลินทรีย์ต่างๆ ด้วยถึงแม้จะมีฉลากติดวันที่บรรจุ หรือวันหมดอายุก็ตาม

7. ไม่เลือกซื้ออาหาร ตามคำโฆษณาถึงสรรพคุณของอาหาร ที่ชักชวนให้รับประทานบางอย่างมีราคาแพงมาก เช่น หูฉลาม รังนก สาหร่ายทะเล เป็นต้น หรืออาหารสำเร็จรูปบรรจุกระป๋อง บรรจุขวด ซึ่งให้ความสะดวกสบายแก่ผู้บริโภคแต่จะต้องในด้านคุณค่าทางโภชนาการว่าอาหารสดมาก

สรุปได้ว่า หลักการเลือกอาหารควรคำนึงถึง คุณประโยชน์ และความสะอาดปลอดภัยที่จะได้รับจากอาหารเป็นหลักว่าเหมาะสมกับรายจ่ายที่ต้องเสียไปหรือไม่

3.7 ปัญหาการรับประทานอาหาร

กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2542 : 30 - 32) ได้กล่าวถึงปัญหาการรับประทานอาหาร ได้แก่ รับประทานอาหารได้น้อย ไม่ยอมรับประทานอาหารไม่รับประทานผัก เลือกอาหารหรือรับประทานอาหาร อย่างใดอย่างหนึ่งเท่านั้น การที่เด็กเกิดพฤติกรรมเหล่านี้ไม่ได้เป็นความผิดปกติของเด็ก แต่เป็นเพราะธรรมชาติของเด็กเอง และวิธีการดูแลเกี่ยวกับการรับประทานอาหารของเด็กไม่ถูกต้อง การที่เด็กรับประทานอาหารน้อย เป็นเพราะกระเพาะเด็กเล็กเด็กจะอิ่มไว หากสังเกตดูแล้วเด็กมีสุขภาพ ภายปกติ ถือเป็นการถูกต้อง ไม่จำเป็นต้องไปรักษา หรือขู่เข็ญให้เด็กรับประทานอาหาร โดยไม่พอใจ เด็ก ควรใช้เวลาตามมื้ออาหารรับประทานอาหารด้วยความสบายใจสิ่งที่น่าสนใจ คือระวังปัญหาการรับประทานอาหาร ของเด็ก ที่มักเป็นความวิตกกังวลของพ่อแม่ แต่ควรให้เป็นปัญหาจากตัวเด็กเอง ถ้าเด็กไม่ รับประทานอาหาร หรือรับประทานอาหารได้น้อยควรปล่อยให้เด็กอยู่คนเดียว รับประทานอาหารเอง หรือให้เด็ก ต้องขออาหารเองตามมื้ออาหารที่กำหนด แต่ให้สังเกตด้วยว่าที่เด็ก ไม่รับประทานอาหาร หรือรับ ประทานอาหารได้น้อย นั้นเหตุมาจากอะไร เช่น เด็กอาจรับประทานอาหารขนมไปมาก หรือดื่มน้ำมาก เกินไปหากรู้สาเหตุต้องลดอาหารจุกจิกลงแล้วให้แต่น้อย เพื่อให้เด็กหิวแล้วอยากรับประทานอาหาร หลักมากขึ้น ถ้าเป็นนมให้นำนมไปทำให้เจือจางลง เพื่อให้เด็กรู้สึกหิว และอยากรับประทานอาหาร อื่น เป็นการเพิ่มเติมหากให้นมเข้มข้นตามปกติ เด็กจะอิ่มไม่ยอมรับประทานอาหารอื่น เด็กบางคน อาจเลือกอาหาร บางคนไม่รับประทานผัก แต่บางคนอาจมีปัญหามากกว่านั้น กล่าวคือ ไม่ต้องการ อาหารชนิดใดเลยนอกจากผัก หรือรับประทานแต่เนื้ออย่างเดียว หรือชอบอาหารเหลวๆ และๆ อาการเหล่านี้เกิดขึ้นชั่วระยะหนึ่งเท่านั้นเหตุเพราะเด็กมีความคิดพัฒนาไปในแบบเฉพาะของเด็กไม่ มีเหตุผล ผู้ใหญ่ต้องดูแลและพยายามให้อาหารอื่นๆ เสริมเป็นระยะจนกว่าเด็กจะเคยชิน

สาเหตุส่งเสริมที่ทำให้เด็กปฏิเสธอาหารเนื่องมาจาก

1. ประสบการณ์การรับประทานอาหารมื้อหลักครั้งแรกเป็นความเครียด
2. รับประทานอาหารเป็นอาหารระหว่างมื้อหลักมากเกินไป
3. เล่นจนลืมหิว
4. พ่อแม่ปล่อยและละเลยหรือบังคับมากเกินไป
5. มีอาหารแปลกไม่คุ้นเคยทำให้ไม่เจริญอาหาร
6. อารมณ์หงุดหงิดเวลารับประทานอาหาร

ในกรณีที่เด็กปฏิเสธอาหารไม่ยอมกินอาหารมื้อหลัก วิธีการง่ายๆ ไม่ส่งเสริมให้เด็ก รับประทานอาหารที่ต้องการ โดยไม่ตำหนิ หรือวิจารณ์แล้วฝึกเด็กให้รับประทานอาหารตามเวลาด้วย การปล่อยให้หิว เมื่อถึงเวลาเด็กจะรับประทานอาหารเอง ปัญหาอีกกรณีหนึ่ง คือการเลือกอาหาร เราจะ พบว่าเด็กบางคนรับประทานอาหารเพียง 1 – 2 อย่าง เช่น ไข่ นม ปลา หรือผักปฏิเสธ ไม่ยอมรับประทานอาหารชนิดอื่น หรืออาหารแปลกใหม่ ซึ่งเด็กได้อาหารที่หลากหลายการที่เด็ก เลือกอาหารมากเกินไป รับประทานอาหารเฉพาะอาหารที่ตนคุ้นเคยนั้น ทำให้เด็กได้คุณค่าอาหารไม่ครบ มีปัจจัยหลายประการที่ทำให้เด็กไม่ต้องการอาหารอื่น เช่น อาหารใหม่ไม่น่ารับประทาน ไม่สะอาด

วิธีเตรียมไม่น่าดูสิ่งแวดล้อมไม่มีบรรยากาศไม่น่าสนใจเป็นต้น หรือ พ่อแม่ฝึกเด็กจนติดนิสัยแล้วมาต้องการแก้ไขภายหลัง ก็เป็นเหตุอีกประการหนึ่ง การเพิ่มความหลากหลายของอาหาร ให้เด็กรับประทานควรเริ่มอาหารชนิดใหม่ ด้วยปริมาณน้อย เพื่อให้เด็กเกิดความเคยชิน การให้อาหารแปลกใหม่ ตอนที่เด็กอารมณ์ดีสบายใจจะทำให้เด็กอยากชิม และทดลองอาหารใหม่นั้นตัดอาหารให้เป็นชิ้นเล็กๆ จำนวนน้อย เพื่อให้เด็กคิดว่าตนรับประทานได้หมด ไม่บังคับเด็กจะมีความสุขกับการรับประทาน และรับประทานอาหารได้มากขึ้นการให้ความรัก ความเข้าใจ ไม่บังคับ และเป็นมิตร ในช่วงรับประทานอาหาร จะทำให้ช่วงรับประทานอาหารเป็นช่วงที่ดีที่สุด ของเด็กกลวิธีที่จะให้เด็กรับประทานอาหารได้หลายอย่าง เพื่อให้เด็กคุ้นเคยกระทำดังนี้

1. นำอาหารใหม่ให้ครั้งละ 1 อย่างเท่านั้น
2. เสริฟอาหารใหม่ร่วมกับอาหารที่คุ้นเคย
3. ให้จำนวนน้อยๆ ประมาณ 1 ช้อนชา เพื่อชิม
4. แนะนำอาหารใหม่เฉพาะตอนที่เด็กหิว
5. คุยกับเด็กเรื่องอาหารใหม่เกี่ยวกับ รสชาติ สี ลักษณะและรูปร่าง
6. กระตุ้นให้เด็กลองชิมอาหารใหม่ไม่บังคับ ถ้าเด็กไม่ชอบก็ให้พยายามใหม่ประมาณ 2-3 สัปดาห์ เด็กจะคุ้นไปเอง
7. ถ้าเด็กปฏิเสธต้องสังเกต และค้นดูว่าทำไมเด็กไม่ชอบ บ่อยครั้งที่เด็กชอบให้มีการจัดเตรียมแบบที่แปลกไป เช่น แครอทดิบดูดีกว่าแครอททำให้สุก
8. ให้เด็กมีประสบการณ์ปรุงอาหาร เมื่อเด็กได้มีโอกาส เตรียมอาหาร เด็กก็จะชิมอาหารนั้น
9. เป็นตัวอย่างถ้าเด็ก สังเกตเห็นผู้ใหญ่ รับประทานอาหารใหม่ อย่างเพลิดเพลิน เด็กก็จะเพลิดเพลินด้วย อย่าลืมว่าเด็กเรียนแบบนิสัยการกินมาจากพ่อแม่ชอบหรือไม่ชอบตามพ่อแม่
10. จงพยายาม ความกลัวอาหารใหม่ของเด็ก จะลดลงเพียงเราเพิ่มอาหารใหม่ ให้เด็กทีละน้อย

สรุปปัญหา การรับประทานอาหารของเด็ก นั้นผู้ปกครองสามารถแก้ไขได้ โดยที่ผู้ปกครอง ต้องใส่ใจที่จะแก้ไขอย่างจริงจังและผู้ปกครองต้องทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดี ต่อการรับประทานอาหารให้ลูกเห็น

3.8 การฝึกหัดนิสัยการรับประทานอาหารที่ดี

กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2542 : 33 -34) ได้กล่าวถึงการฝึกหัดนิสัยการรับประทานอาหารที่ดี ไว้ดังนี้ การฝึกเด็กให้รู้จักการเป็นผู้มีบริโภคนิสัยที่ดี จะทำให้เด็กรับประทานอาหารที่มีคุณค่า และการติดนิสัยจนถึงเจริญวัย พ่อแม่ ผู้ปกครองมีอิทธิพลต่อการรับประทานของเด็กมาก เด็กจะรับประทานอาหารมากน้อยถูกต้อง หรือไม่ถูกต้องเกิดจากความคุ้นเคย การฝึกหัด และการเห็นตัวอย่างในครอบครัว พ่อแม่ต้องฝึกหัดนิสัยการรับประทานให้กับเด็กตั้งแต่เล็ก ดังนี้

1. ฝึกให้เด็กรับประทานอาหารที่มีคุณค่าในแต่ละวัน และให้เด็กรับประทาน 3 มื้อหลัก มื้อเช้า กลางวัน เย็น เช่นเดียวกับผู้ใหญ่ ระหว่างมื้อ อาจมีนม ผลไม้ น้ำผลไม้บ้าง อย่าให้ เด็กกินจุบจิบก่อนเวลาอาหารถ้าเด็กหิว ให้ผลไม้รับประทานไม่ควรให้ขนมหวาน ผลไม้จะช่วยให้อิ่มในระยะแรก และกระตุ้นความอยากอาหารตามมาควรให้ใกล้ หรือได้เวลาอาหารในมื้อต่อไปพอดี การให้ขนมหวานจะทำให้เด็กอึด และไม่อยากอาหารในมื้อต่อไป ทำให้ช่วงเวลา รับประทานอาหารเปลี่ยนไปด้วย อย่าให้ขนมระหว่างมื้อ หรือใช้ขนมเป็นรางวัลในการรับประทาน อาหารสำหรับอาหารประเภทผัก และผลไม้เด็กหลายคนอาจไม่ชอบ หรือไม่คุ้นเคย เนื่องจากได้รับการฝึกที่ไม่เหมาะสม เพื่อจูงใจให้เด็กสนใจรับประทานผักผู้ปกครองควรแกะผักเป็นรูปสัตว์ ลูกเต๋า รูปทรงเรขาคณิต นอกจากสวยงาม แล้วเด็กยังเรียนจากรูปร่างผักได้ด้วย หรืออาจให้เด็กร่วมปรุงอาหาร

2. จัดอาหารให้สวยงามขนาดชิ้นอาหารต้องเล็ก เคี้ยวง่าย ปริมาณอาหารที่ตักให้เด็กแต่ละครั้ง ให้พอกับที่เด็กจะรับประทานให้หมด เพื่อเป็นกำลังใจในโต๊ะอาหารทุกครั้งต้องมีผักผลไม้ เพื่อให้เด็กคุ้นเคยและหิวยับรับประทาน

3. พ่อแม่ต้องเป็นตัวอย่าง ของการรับประทานอาหารที่ดี และถูกต้อง เด็กจะเรียนรู้ ทุกอย่างจากตัวแบบ พ่อแม่เป็นตัวอย่างที่ถ่ายทอดทุกอย่าง ให้เด็กเกิดการเรียนรู้ อย่างอัตโนมัติถ้าพ่อแม่เลือกอาหาร แสดงการไม่ชอบอาหารให้เด็กเห็น เด็กก็จะเลียนแบบไป ดังนั้นพ่อแม่ไม่ควรเลือกอาหาร ไม่บอกว่าไม่ชอบอาหารอะไรให้เด็กเห็น การรับประทานแบบอร่อยสนุก และ ชักชวนให้เด็กรับประทานเด็ก อาจปฏิเสธในระยะแรกแต่ต่อไปเด็กจะรับประทานได้เองเด็กอายุ 4 – 5 ขวบ ยอมรับฟังเหตุผล โดยเฉพาะคำอธิบายง่ายๆ เด็กชอบเลียนแบบคนรอบข้าง ดังนั้นควรเป็นตัวอย่างที่ดีในการกินอาหารที่มีประโยชน์ ไม่กินจุบจิบ และของไม่มีประโยชน์

4. สร้างบรรยากาศเวลารับประทานอาหาร ให้เป็นเวลาแห่งครอบครัว และความสุขโต๊ะอาหารมีส่วนสำคัญต่อจิตใจเด็กมาก ถ้าโต๊ะอาหารมีความเครียด จะทำให้เด็กเกิดความไม่ชอบอาหารในทันที โดยเฉพาะการขู่บังคับ อันที่จริงชั่วโมงการรับประทาน เป็นชั่วโมงที่เด็กชอบ เพราะเขาจะได้พักได้สนทนาลลายผู้ใหญ่ พ่อแม่ควรใช้ชั่วโมงที่เด็กพอใจนี้ให้เป็นประโยชน์กับการฝึกเด็กด้วยการให้เด็กมีส่วนร่วมในการ จัดโต๊ะอาหาร วางจานช้อน จัดวางอาหารหรือแม้แต่ตั้งชื่ออาหารเด็กจะสนุก และมีความสุขกับการรับประทาน และยังได้ฝึกงานบ้าน และมารยาทการรับประทานด้วย เมื่อเด็กมีปัญหาการรับประทานอาหาร ต้องไม่มีการขู่เด็กให้เห็นว่าการรับประทาน อาหารมื้อหลัก นั้นสำคัญเพราะเด็กไม่เชื่อ เนื่องจากเด็กสามารถรับประทานอย่างอื่นทดแทน และสบายใจ กว่าที่ต้องถูกบังคับให้รับประทานในโต๊ะอาหาร ต้องคอยสังเกตปัญหา และปล่อยให้เด็กเกิดการอยากรับประทานเอง ไม่ให้อาหารว่างกับเด็ก เพราะปัญหาจะตามมา ดังกล่าวแล้ว อีกประการหนึ่งการให้อิสระแก่เด็กให้ช่วยเหลือตัวเองในการรับประทานอาหาร เลือกอาหารแม้จะมีพ่อแม่ ผู้ปกครองชี้นำบ้างเด็ก จะสนุกกับการรับประทาน อย่างลงโทษเด็กถ้าไม่รับประทาน และเช่นเดียวกันไม่ให้รางวัลเด็ก ถ้าเด็กรับประทานได้ เพราะการรับประทาน หรือไม่รับประทานเป็นธรรมชาติของเด็กที่อาจพบได้บ้างบางขณะ

สรุปได้ว่าการฝึกหัดนิสัยการรับประทานอาหารที่ดีนั้น นอกจากพ่อแม่จะทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดีแล้วยังต้องมีสิ่งจูงใจจากสิ่งแวดล้อมมาประกอบ เพื่อให้เด็กเกิดความอยากรับประทานอาหาร

3.9 การจัดอาหารสำหรับเด็ก

วรารณ รักรวิชัย. (2529 : 43 – 46) ได้กล่าวถึง การจัดอาหารสำหรับเด็ก ดังนี้ การจัดอาหารสำหรับเด็กปฐมวัยนั้น เรายึดหลักอาหาร 5 หมู่ เด็กจะต้องได้รับอาหารให้พอเพียง และครบสารอาหาร พ่อแม่จะต้องมีความรู้ ความเข้าใจ การให้อาหารเด็ก ควรจะคำนึงถึงความสะดวกด้วย เพราะอาหารดีมีประโยชน์ แต่ถ้าไม่สะดวกไม่ได้ระมัดระวังให้ถูกอนามัยแล้วอาจจะทำให้เกิดโรคได้ เช่น โรคอุจจาระร่วง อาหารเป็นพิษได้

เด็กเล็กๆมักจะพบว่าเลือกอาหาร บางคนไม่รับประทานผัก บางคนไม่รับประทานเนื้อ หนู หรือไข่ พ่อแม่ควรมีวิธีการให้อาหารตั้งแต่เด็กเล็กๆ ทดลองป้อนทุกอย่าง จากประสบการณ์ที่สอนเด็กเล็ก พบว่าที่ไม่รับประทานผัก หรือเนื้อเป็นเพราะว่าพ่อแม่ไม่ได้ป้อนให้กินตั้งแต่เล็กๆ ดังนั้นเมื่อโตขึ้นก็ถูกตามใจ ไม่ยอมกิน ดังนั้นพ่อแม่ควรช่วยเหลือโดย

1. ฝึกให้กินตั้งแต่เล็กๆ
2. การให้เด็กกินควรจะชิมดูสไม่เผ็ดหรือร้อนจนเกินไป
3. พยายามอย่าทำอาหารที่ซ้ำๆ ให้เด็กกินบ่อยๆ ควรจะมีการเปลี่ยน ทุกวัน สลับกันไป
4. อาหารควรจะละเอียดง่ายต่อการเคี้ยวเพราะฟันของเด็กยังไม่แข็งแรง
5. ไม่ควรบังคับเด็กกินเมื่อเด็กอิ่มแล้ว
6. เมื่อเด็กโตขึ้นควรมีการพูดคุยถึงประโยชน์ของอาหารที่ประทาน
7. พยายามแนะนำอาหารแปลกๆ ให้เด็กได้ทดลองชิม
8. เมื่อเวลาเด็กรับประทานควรจะเป็นเชิญชวนอย่างให้มีการบังคับเด็ก
9. อธิบายประโยชน์ของอาหารด้วยการบอกเล่าง่ายๆ หรือเล่านิทานประกอบ
10. ให้กำลังในการชิมอาหารใหม่ ๆ แปลกๆ โดยการชมเชย
11. ปลูกฝังสุขนิสัยและบริโภคนิสัยที่ดีให้กับเด็ก

เนื่องจากอาหารเป็นสิ่งจำเป็น และสำคัญต่อเด็กในการเจริญเติบโต ทั้งทางด้านร่างกาย และสมองเพราะจะทำให้เด็ก มีร่างกายแข็งแรงมีภูมิต้านทานโรคสูง สติปัญญาดี ฉะนั้นฉลาดพ่อแม่ควรมีความรู้ในการจัดอาหารให้ลูก เพื่อจะเป็นการส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกาย ได้ถูกต้อง และสมบูรณ์การจัดอาหารต้องคำนึงถึงหลักดังนี้

- อาหารที่ลูกต้องเพียงพอแก่ความต้องการของร่างกายของลูก
- อาหารที่ปรุงนั้นต้องคิดถึงการสงวนคุณค่าของอาหารด้วย
- อาหารที่ปรุง ควรจะมีสีสดดึงดูดใจ อยากให้รับประทานสีในที่นี้มีได้ หมายถึง

สีทางวิทยาศาสตร์ ควรใช้สีธรรมชาติของอาหาร

- สังเกตว่าลูกชอบอาหารชนิดไหนควรจะมีการตัดแปลงการปรุงแต่ง คิดอาหารแปลกๆ ใหม่ๆ ให้เด็กทีละน้อย ไม่ควรบังคับแต่ควรจะใช้วิธีจูงใจให้รับประทาน
- อาหารควรเป็นอาหารที่หาได้ง่ายๆ ในท้องถิ่น และฤดูกาล ไม่ควรให้ลูกรับประทานอาหารจำพวกอาหารกระป๋องมากเกินไป
- การระวังบางสิ่งบางอย่าง ที่ติดมากับอาหาร ควรจะเอาใจใส่ในเรื่องนี้ เช่น เมล็ดในผลไม้ ก้างปลา ฯลฯ
- สังเกตดูว่าถ้าลูกรับประทานอาหารใหม่ๆ แปลกๆ แล้วมีอาการแพ้ควรให้งดการเตรียมและให้อาหารสำหรับเด็ก

1. ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำสะอาดก่อนจับอาหาร
2. ใช้ภาชนะที่สะอาด เก็บไว้มิดชิดไม่ให้แมลงตอม
3. เวลาหุงต้มอาหารและน้ำให้สุกเดือดอย่างทั่วถึง
4. การต้มหรือตุ๋นข้าวสุก ควรจะดูให้เหมาะสมกับอายุของเด็ก เช่น ของทารก ควรจะบดให้ละเอียด
5. หมู เนื้อไก่ เมื่อจะนำไปหุงต้มควรจะล้างให้สะอาดและสับให้ละเอียด ควรจะให้รับประทานเฉพาะเนื้อเท่านั้นไม่ควรจะให้กระดูกหรือหนัง
6. ผักควรจะล้างให้สะอาด และนำไปต้มกับเนื้อสัตว์สับละเอียด รับประทานแกงจืดโดยไม่ต้องเค็มผสมกับข้าวที่ต้ม
7. ควรให้อาหารที่สดใหม่และทำสุกใหม่ๆ แก่เด็ก
8. อย่าบังคับให้เด็กกิน เมื่อเด็กอิ่ม หรือไม่ต้องการพยายามลองใหม่ในวันต่อไป
9. อาหารที่ให้เด็กไม่ควรจะเป็นอาหารรสจัด เช่น เค็ม หวาน หรือเปรี้ยวจัดเกินไป

สรุปได้ว่า การจัดอาหารสำหรับเด็กเป็นสิ่งสำคัญ ที่พ่อแม่ควรใส่ใจในขั้นตอน และวิธีการที่นำมาใช้กับเด็ก เพื่อส่งเสริมให้เด็กได้รับประทานอาหาร ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ซึ่งจะส่งผลถึงให้เด็กได้พัฒนาร่างกายเจริญสมวัย

3.10 ความต้องการสารอาหาร

กุลยา ดันติผลาชีวะ. (2542 : 24) กล่าวว่า การเจริญเติบโตของเด็กขึ้นอยู่กับหลายองค์ประกอบ ทั้งสิ่งแวดล้อม และการเลี้ยงดูสุขภาพและอาหาร เป็นปัจจัยหนึ่งที่สามารถจัดการ และสร้างเสริมได้ทำให้เด็กได้อาหารที่เหมาะสมกับวัย ทั้งปริมาณ และคุณค่าจะช่วยให้เด็กมีร่างกายเจริญเติบโต มีความสามารถในการทำกิจกรรมได้เหมาะสมกับวัย และมีสติปัญญาดี ปัญหาเกี่ยวกับอาหารนี้ มีผลมาตั้งแต่เด็กอยู่ในครรภ์สตรีที่ขาดอาหารในระยะตั้งครรภ์ จะมีผลทำให้เด็กมีสติปัญญาต่ำกว่าปกติและหากได้รับการเลี้ยงดูที่ไม่ดีด้วยแล้วนอกจากเด็กไม่เจริญเติบโตตามปกติ ยังอาจทำให้มีการเจ็บป่วยร่วมมาด้วย ได้อาหารที่เด็กได้ต้องสมดุล ทั้งคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน และแร่ธาตุ มีปริมาณเพียงพอกับกลไกการทำงานของร่างกาย การเจริญเติบโต

กิจกรรมทางกาย และพัฒนาการตามวัย จำนวนแคลอรีของอาหารที่เด็กควรได้รับต่อวัน ตามอายุเป็นดังนี้

- | | | |
|-------|------------------------------|--------------------|
| 3 ขวบ | ต้องการพลังงานจากอาหารประมาณ | 1,250 แคลอรีต่อวัน |
| 4 ขวบ | ต้องการพลังงานจากอาหารประมาณ | 1,400 แคลอรีต่อวัน |
| 5 ขวบ | ต้องการพลังงานจากอาหารประมาณ | 1,600 แคลอรีต่อวัน |

3.11 ปริมาณอาหารที่เด็กควรได้รับใน 1 วัน

ปริมาณอาหารที่เด็กได้รับในแต่ละวัน นอกจากอาหารหลักแล้ว ควรให้อาหารว่างให้เด็ก เพราะเด็กวัยนี้รับประทานอาหารได้ครั้งละไม่มากนัก อาจจะรู้สึกหิวระหว่างมื้อหรือหลังจากเล่น จึงควรจัดอาหารว่างมื้อเช้า และบ่ายให้เด็กด้วยอาหารว่าง ควรเป็นอาหารที่มีประโยชน์ เช่น นานม น้ำผลไม้ ผลไม้ ถั่วลิสงต้ม หรือขนมที่ทำจากถั่วเมล็ดแห้ง

หลักการเลี้ยงดูที่สำคัญที่มองข้ามไม่ได้สำหรับผู้ปกครองแล้ว ควรใส่ใจเรื่องอาหารและโภชนาการของเด็ก เพราะเด็กเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโต ร่างกายต้องการสารอาหารที่หลากหลายเพียงพอ เพื่อนำมาสร้างเสริมส่วนต่างๆ ของร่างกาย ฉะนั้นผู้ปกครองควรมีความรู้ความเข้าใจ ในหลักโภชนาการ และการคัดสรรอาหารที่มีประโยชน์ และมีคุณค่าทางอาหาร ให้มีความเหมาะสม กับความต้องการของเด็ก ดังที่ กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2547 : 51) ได้กล่าวว่า ถ้าผู้ปกครองปล่อยให้เด็กรับประทานอาหารมากเกินไป หรือกระตุ้นให้รับประทานมาก จนกระทั่งเด็กเกิดภาวะโภชนาการเกิน โดยมีอาการแสดงอ้วนผิดปกติ และการที่เด็กมีน้ำหนักมากกว่าปกติเป็นข้อสังเกตว่า เด็กได้รับอาหารเกินความต้องการ ของร่างกายทำให้เกิดการสะสม ไขมันในร่างกายเพิ่มขึ้น เมื่อเด็กอ้วนแล้วน้ำหนักจะลดยาก วิธีการป้องกันที่ดีที่สุดคือ การให้เด็กรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ มีกิจกรรมเหมาะสมตามวัย อาหารที่เด็กควรกินและวิธีกินเป็นดังนี้

1. รับประทานอาหารหลากหลายชนิดเน้นแบ่งผักผลไม้
2. หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง ขนมหวาน ของทอด ของมัน และเค็ม
3. รับประทานอาหารเป็นเวลา ไม่รับประทานจุกจิก

เพ็ญศรี กาญจนันฐิติ. (2546 : 51 – 60) ได้กล่าวถึง อาหาร 5 หมู่ไว้ดังนี้

1. อาหารหมู่ที่ 1 ได้แก่ อาหารคาร์โบไฮเดรต คืออาหารแป้ง น้ำตาล ในธรรมชาติที่คนกินคือ ข้าวขาว ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ข้าวมันปู ข้าวสาลี ข้าวโอ๊ต ข้าวโพด ข้าวฟ่าง และธัญพืชอื่นๆ ประเภทหัวได้แก่ เผือก มันเทศ มันฝรั่ง มันมือเสือ ถั่วฝักยาว และอื่นๆ อาหารจากธัญพืชที่แปรรูป แป้งข้าวเจ้า แป้งข้าวเหนียว แป้งสาลี แป้งมันสำปะหลัง เส้นก๋วยเตี๋ยว เป็นต้น อาหารให้น้ำตาลกลูโคส น้ำตาลฟรุคโทสจากผลไม้ น้ำตาลแลกโทสจากนมมารดา และนมวัว แป้ง หรือน้ำตาล 1 กรัม ให้กำลังงาน 4 กิโลแคลอรี อาหารจากธัญพืชหัวต่างๆ ให้ใยจากอาหารช่วยในการขับถ่าย และป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้ด้วยวิตามินต่างๆ ได้จากข้าวซ้อมมือที่เปลือกข้าวมีวิตามินบี 1 สูงป้องกันโรคเหน็บชา อาหารประเภทหัวมีวิตามินซี

โฟเลต และวิตามินอื่นนอกจากนี้ยังให้เกลือแร่ เช่น เหล็ก สังกะสี เป็นต้นอาหารประเภทแป้งนั้น คนจะบริโภคเป็นจำนวนมากเป็นอาหารหลักที่ให้งาน

2. อาหารหมู่ที่ 2 ไขมันให้งาน ได้แก่ ไตรกลีเซอไรด์ คอเลสเตอรอล และฟอสโฟไลพิด ซึ่งกรดไขมัน แบ่งได้เป็น

2.1. กรดไขมันอิ่มตัว ซึ่งมาจากไตรกลีเซอไรด์ และคอเลสเตอรอล ไขมันอิ่มตัวจากสัตว์ ได้แก่มันหมู มันเนื้อวัว แกะ มันไก่ ปลา ไข่แดง เนย เนื้อสัตว์ที่ติดมัน และมีหนังจะให้ไขมันอิ่มตัวสูง จากพืชได้แก่ น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม กะทิ และเนยขาว (ช็อกโกแลต) ถ้ากินไขมันอิ่มตัวอย่างเดียว และจำนวนมากจะเพิ่มไตรกลีเซอไรด์ และคอเลสเตอรอลในกระแสโลหิต คอเลสเตอรอลนั้นร่างกาย ต้องการสำหรับสร้างฮอร์โมนต่างๆ และวิตามิน เช่น วิตามินดี ถ้ากินคอเลสเตอรอลมากเกินไป จะไปเกาะตามผนังเส้นเลือด ทำให้เส้นโลหิตแข็งตัวก่อนวัยมีโรคแรงดันโลหิตสูง ได้ไขมันส่วนที่ไปเกาะที่ผนังเส้นเลือด จะเกิดการแข็งตัวของโลหิตตามกระแสเลือด ทำให้เกิดการอุดตันของเส้นเลือดที่อื่นๆ การอุดตันของเส้นเลือด ถ้าเกิดกับเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงอวัยวะที่สำคัญ คือ หัวใจ ปอด สมอง ไต จะเป็นอันตรายมากอาจถึงชีวิตได้

2.2 กรดไขมันไม่อิ่มตัว ได้แก่

2.2.1 โมโนอโนแซทจูเลทเตดแฟทที่แอสิด ได้แก่ น้ำมันมะกอก น้ำมันถั่วลิสง เนยถั่วลิสง น้ำมันรำข้าว เม็ดมะม่วงหิมพานต์ น้ำมันงา ได้มีรายงานว่าคนที่กินน้ำมันมะกอก ในแถบเมดิเตอร์เรเนียน เช่น ในสเปนมีอุบัติการณ์ของโรคหัวใจขาดเลือดน้อยกว่าที่อื่น ของยุโรป

2.2.2 โพลีอโนแซทจูเลทเตดแฟทที่แอสิด ซึ่งมีกรดไขมันจำเป็นที่ร่างกายต้องการใช้ แต่ร่างกายคนสร้างเองไม่ได้ เช่น กรดไลโนเลอิก แบ่งเป็น 2 พวก คือ

- กรดไขมันไม่อิ่มตัว เอ็น 6 หรือโอเมก้า 6 ได้แก่กรดไขมันไลโนเลอิก เป็นกรดไขมันจำเป็นเพราะร่างกายสร้างไม่ได้ กรดไขมันอาราคิไดนิค ร่างกายสร้างได้ น้ำมันพืชที่ให้สารเหล่านี้ได้แก่ น้ำมันดอกทานตะวัน ดอกคำฝอย น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด น้ำมันสลัด เม็ดฟักทอง ในการเติบโตของ เซลล์สมอง และ จอตา นั้นกรดไขมันอาราคิไดนิค (และดีเอชเอ) มีความสำคัญมาก

- กรดไขมันไม่อิ่มตัวเอ็น – 3 หรือโอเมก้า 3 ซึ่งประกอบด้วย

- กรดแอลฟาไลโนเล

- กรดอีโคซาเพนทาอีโนอิก

- กรดโดโคซาเฮกซะอีโนอิก หรือ ดีเอชเอมีในน้ำมันปลา นมมารดา

ดีเอชเอ และกรดไขมันในกลุ่มโอเมก้า 3 นี้ มีความสำคัญต่อการเจริญของสมอง จอตา ซึ่งใน 0 – 1 ปีแรกของชีวิตดีเอชเอจะช่วยให้ การเพิ่มจำนวนเซลล์ประสาทชนิดของเซลล์ประสาท และช่วยเพิ่มขนาดของเซลล์ ให้เป็นไปด้วยดีตลอด จนการแตกแขนงของเซลล์ประสาทที่ส่งแขนงติดต่อระหว่างเซลล์ให้ และแขนงที่เป็นเส้นประสาทไปยังอวัยวะต่างๆ ให้เจริญได้ดีด้วยตลอดจนการเติบโต และเพิ่มจำนวนเซลล์รับแสงของจอตา โอเมก้า 3 ยังเป็นส่วนประกอบของผนัง

เซลล์ประสาทด้วย และยังมีคุณสมบัติ ลดระดับไตรกลีเซอไรด์ และคอเลสเตอรอลในกระแสโลหิต โดยการเพิ่มระดับ ไฮเดนซิทิลโพรทีนคอเลสเตอรอล ซึ่ง ทำหน้าที่จับคอเลสเตอรอล ส่งให้ตับ ทำลายแล้วขับออกเป็นน้ำดี ดังนั้นจึงสามารถป้องกัน การแข็งตัวของเส้นโลหิตได้ และสามารถ ป้องกันมะเร็งได้ ไขมันประเภทนี้ได้แก่ น้ำมันปลา และน้ำมันในนมมารดา ในการกินไขมันควรจะ ให้สมดุลในประเทศญี่ปุ่น แนะนำให้อัตราส่วนของไขมันอิ่มตัว : ไขมันโมโน : ไขมันโพลี ใน อัตราส่วนประมาณ = 1.0 : 1.5 : 1.0 ศาสตราจารย์ นพ. เพ็ญวิทย์ ตันติแพทยากุล แนะนำให้ใช้ไขมันโมโน : ไขมันโพลี ในอัตราส่วน 1 : 1 และแนะนำว่าการกินไขมันไม่อิ่มตัว โอเมก้า 6 มากเกินไปจะมีผลต่อ การเกิดอนุมูลอิสระ ซึ่งเพิ่มออกซิเดชั่นจะต้องได้วิตามินให้ สมดุลกัน ควรกินกรดไขมันโพลีอันแซททูเทด โดยมีอัตราส่วนของโอเมก้า 6 : โอเมก้า 3 = 4 : 1 ตามตัวเลขของประเทศญี่ปุ่น

คุณสมบัติของโอเมก้า 3 โดยเฉพาะดีเอชเอ พอลิแซททูเรตได้ดังนี้

1. ช่วยลดไตรกลีเซอไรด์ ลดคอเลสเตอรอล เป็นการป้องกันไม่ให้เส้น โลหิตแข็งก่อนวัย ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่ง ที่ทำให้แรงดันโลหิตสูง เส้นเลือดตีบตันโดยการ นำ คอเล สเตอรอลไปทำลายที่ตับ ขับออกเป็นน้ำดีในอุจจาระ

2. ป้องกันการแข็งตัว ของโลหิตในเส้นโลหิต การแข็งตัวของโลหิต เกิดจาก จุดที่เส้นโลหิต เกิดจากจุดที่เส้นโลหิต มีคอเลสเตอรอลไปเกาะ จึงทำให้เกิดเลือดไปเกาะด้วยทำ ให้โลหิตแข็งตัว ทำให้มีการตีบ หรือ ตัน ของเส้นโลหิตได้ถ้าเส้นเลือดที่ไปสู่สมอง หัวใจ ไต และ ปอดอุดตันจะมีอันตรายต่อชีวิต

3. ป้องกันการอักเสบ

4. ป้องกัน การเกิดมะเร็งบางอย่าง (ที่เกิดร่วมกับไขมันสูงในกระแสโลหิต)

5. ส่งเสริมการเจริญเติบโต ของเซลล์สมอง และจอตา ทั้งการเพิ่มขนาด จำนวนเซลล์ และเพิ่มชนิดต่างๆ ของเซลล์สมองและจอตา และทำหน้าที่เป็นผนังของเซลล์ประสาท สมองและประสาทของจอตา โอเมก้า 3 มีในน้ำมันคนและไขมันจากปลา อาหารไขมัน 1 กรัม ให้ กำลังงาน 9 กิโลแคลอรี

3. อาหารหมู่ที่ 3 โปรตีน โปรตีนได้จากเนื้อสัตว์ต่างๆ ไข่ น้านม เนื้อสัตว์ทะเล ปลา กุ้ง หอย ปู เนื้อหมู เนื้อวัว ไก่ แพะ แกะ ซึ่งจะให้กรดแอมิโนจำเป็นครบถ้วนทั้ง 9 ชนิด ได้แก่

กรดแอมิโนฮิสทีดีน	ฟีนิลแอลลานีน
ไอโซลูซีน	ทรีโตน
เอซไธโอนีน	ไลซีน
เมธไธโอนีน	ทรีโอนีน
วาลีน	

กรดแอมิโนจำเป็นนี้ ร่างกายสร้างเองไม่ได้ ต้องได้รับจากอาหารเท่านั้น สาร โปรตีนจากพืช ได้จากเมล็ดถั่วต่างๆ ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วขาว ถั่วแดง ถั่วแดงหลวง โปรตีนจาก

ถั่ว จะขาดกรดแอมมิโนเมทไธโอนีน จึงต้องให้ผสมงา ลงไปด้วยธัญพืชให้โปรตีนน้อย แต่คนกินธัญพืชเป็นจำนวนมาก จึงต้องคิดโปรตีนจากธัญพืช ด้วยข้าวให้โปรตีนแต่ขาดกรดแอมมิโนไลซีน ข้าวโพดให้โปรตีนที่ขาดกรดแอมมิโนทรีโฟแฟน

ในน้ำนมมารดามีกรดแอมมิโนทอรีน ซึ่งมีความสำคัญ ต่อการเจริญเติบโตของเซลล์สมอง ทั้งการเพิ่มจำนวน และเพิ่มขนาดเซลล์ในนมวัวไม่มีทอรีน ดังนั้นนมมารดา จึงเหมาะสำหรับทารกคนมากที่สุด

ในเนื้อสัตว์ดิบ 100 กรัม ให้สารโปรตีน 17 – 22 กรัม เกลี้ย 20 กรัม ในน้ำนมมารดาให้โปรตีนประมาณ 1.3 กรัมต่อเดซิลิตร นมวัวให้โปรตีน 3.6 กรัมต่อเดซิลิตร โปรตีน 1 กรัม ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี เนื้อสัตว์ต่างๆ ให้เกลือแร่และวิตามินด้วย หมูมีวิตามินบี 1 และบี 2 มาก เนื้อวัว เครื่องในสัตว์ให้ธาตุเหล็ก โฟเลท และบี 12 เป็นต้น

4. อาหารหมู่ที่ 4 ผักต่างๆ ให้วิตามิน เกลือแร่ และใยจากอาหาร ที่ช่วยการถ่ายอุจจาระ และป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่ ให้พลังงานน้อย ไม่จำเป็นต้องคิดพลังงานจากผัก ผักใบสีเขียวแก่ กระหล่ำ บรอกโคลี ตำลึง ผักโขมจีน ผักบุ้ง ให้เบต้าแคโรทีนสูง ซึ่งเปลี่ยนเป็นวิตามินเอในร่างกายคน และยังให้ธาตุเหล็ก สังกะสีและอื่นๆ อีก พืชสีส้มเหลือง เช่น แครอท ฟักทอง ให้เบต้าแคโรทีนสูง ยอดผัก ยอดตำลึง ฟักทอง อื่นๆ ผักใบอ่อนให้วิตามินซีสูง ถั่วฝักยาว ถั่วแขก ถั่วงอก ถั่วพู ถั่วพุ่ม ถั่วงอกหัวโต ให้เกลือแร่ วิตามินซี และให้โปรตีน

5. อาหารหมู่ที่ 5 ผลไม้ต่างๆ ให้วิตามิน เกลือแร่ ใยจากอาหาร และให้พลังงานตามระดับความหวานของผลไม้ได้แก่ เงาะ มังคุด สับปะรด ทูเรียน กล้วยต่างๆ แดงไม่อ่อนๆ พลับ มะม่วงมัน มะม่วงสุก ผลไม้ที่รสไม่หวานจัด คนเป็นเบาหวานกินในประมาณพออิ่มได้ ได้แก่ ฝรั่ง มะละกอสุก ชมพู พุทรา แก้วมังกร กระท้อน

น้ำมีความสำคัญ เป็นส่วนประกอบ ของร่างกายเด็กมีน้ำประมาณร้อยละ 70 ของน้ำหนักตัวและร้อยละ 60 ของน้ำหนักตัวของร่างกาย ผู้ใหญ่ช่วยในการไหลเวียนโลหิต ในการขับถ่ายปัสสาวะทางไต อุจจาระทางระบบทางเดินอาหาร ถ้าขาดน้ำจะขาดโลหิตไปเลี้ยงไต ทำให้ปัสสาวะลดลงหรือไม่ถ่ายเกิน 6 ชั่วโมง จะเกิดไตวายได้ เช่น ในรายที่เป็นโรคอุจจาระร่วงอย่างแรงที่เสียน้ำมากทำให้มีโลหิตไปสู่น้อย

สรุปได้ว่า เด็กจะเจริญเติบโตได้อย่างดีมีคุณภาพนั้น ต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่ ด้านคุณค่าทางโภชนา และอาหารอย่างเหมาะสมกับวัยจาก พ่อ แม่ และผู้ปกครอง

4. คุณลักษณะส่วนบุคคล

วัฒนธรรมเป็นสิ่งที่ผูกติดกับชีวิตมนุษย์ มาตั้งแต่เกิดวัฒนธรรมต่างๆ นั้นสามารถถ่ายทอดจากคนๆ หนึ่งไปยังอีกคนหนึ่งวัฒนธรรม จึงมีผลต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ เด็กนอกจากร่างกายจะเจริญเติบโต ตามวัยเพราะได้รับอาหารแล้ว ยังมีวัฒนธรรมเป็นกรอบแนวทางให้เด็ก ได้พัฒนาตนเองสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์

4.1 วัฒนธรรม

สุพัตรา สุภาพ. (2520 : 138 -145) ได้กล่าวถึง บrooms (Broom) และ ซีไซนิค (Zelznick) อธิบายว่าวัฒนธรรมเป็นมรดกทางสังคมที่ประกอบด้วยความรู้ ความเชื่อ ประเพณี และความชำนาญที่คนเราได้มาในฐานะเป็นสมาชิกของสังคมส่วน เบียร์สเตท (Bierstedt) มินฮาน (Meehan) และ แซมมิวอัลสัน (Samuelson) กล่าวว่า วัฒนธรรม คือ ส่วนทั้งหมดอันซับซ้อน ประกอบด้วยทุกสิ่งทุกอย่างที่เขาคิด และทำในฐานะเป็นสมาชิกของสังคมวัฒนธรรมเป็นสิ่งที่สร้างขึ้น โดยมนุษย์มนุษย์จะเป็นผู้สร้างทะนุบำรุงถ่ายทอด และเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมมนุษย์เป็นสัตว์ประเภทเดียวที่มีวัฒนธรรม คือ มีวิธีการเรียนรู้รับช่วงสืบต่อกันมาได้ และสร้างสรรค์เพิ่มเติม การที่มนุษย์สามารถสร้างวัฒนธรรมได้ดี ก็เพราะมนุษย์มีลักษณะทางกาย และจิตใจเป็นพิเศษเหนือกว่าสัตว์ทั้งปวง และสิ่งนี้เองทำให้มนุษย์แตกต่างกับสัตว์ เพราะวัฒนธรรมทำให้คนเป็นมนุษย์อย่างแท้จริง วัฒนธรรมตรงกับภาษาอังกฤษว่า คัลเชอะ (Culture) และคำว่า Culture นี้มีที่มาจากภาษาฝรั่งเศส โดยฝรั่งเศสเองเอามาจากภาษาละติน คือ Culture อีกต่อหนึ่ง วัฒนธรรมหมายถึง ลักษณะที่แสดงความเจริญงอกงาม ความเป็นระเบียบ ความกลมเกลียวก้าวหน้าของชาติ และศีลธรรมอันดีงามของประชาชน วัฒนธรรมเป็นมรดกทางสังคมที่ครอบคลุมทุกสิ่งทุกอย่างที่แสดงออกถึงวิถีชีวิตของมนุษย์ โดยแต่ละสังคมมีวัฒนธรรมเฉพาะของตนเอง เพราะเป็นวิถีชีวิตที่แตกต่างกัน ของแต่ละกลุ่มสังคม

ประเภทของวัฒนธรรม

ออกเบิร์น (Ogburn) ได้แบ่งวัฒนธรรมออกเป็น 2 ส่วน คือ

1. วัฒนธรรมวัตถุ ซึ่งได้แก่สิ่งประดิษฐ์และเทคโนโลยีต่างๆ เช่น ตู้เย็น หม้อหุงข้าว แก้วน้ำ มีด โต๊ะ รถ เครื่องบิน โทรศัพท์ จรวด บ้าน วัด หอประชุม เป็นต้น
2. วัฒนธรรมไม่เกี่ยวกับวัตถุ หมายถึง อุดมการณ์ ค่านิยม แนวความคิดในเรื่องการแข่งขันอย่างมีเหตุมีผล ประเพณี การปฏิบัติสืบต่อกันมา และเป็นที่ยอมรับกันในชนกลุ่มของตนว่าดีงาม เหมาะสม เช่น ศาสนา ความเชื่อ ความสนใจ ทศนคติ ความรู้ ความสามารถ ซึ่งเป็นนามธรรม ที่มองเห็นไม่ได้

ลักษณะของวัฒนธรรม

1. เป็นสิ่งที่ได้มาโดยการเรียนรู้ เนื่องจากมนุษย์เราแตกต่าง จากสัตว์ในแง่ที่เราอาศัยสัญชาตญาณกระทำการต่างๆ ได้น้อยมากหรือไม่ได้เลยและการเรียนรู้ก็ต้องเรียนรู้จากมนุษย์ด้วยกัน โดยเฉพาะจากกลุ่มที่บุคคลนั้นเป็นสมาชิกอยู่ เช่น หุงข้าว ทอดไข่ แกง แต่งกาย การนั่ง การเดิน ร้องเพลง การใช้พลังงานจากดวงอาทิตย์ ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ต้องรับการเรียนรู้มาก่อนเป็นสิ่งที่ไม่ได้มาโดยกรรมพันธุ์ แต่เราเรียนสิ่งที่ใช้อยู่ในสังคมที่เราเป็นสมาชิกอยู่
2. เป็นมรดกทางสังคมวัฒนธรรมจะต้องมีการเรียนรู้ แม้ว่าจะเป็นการเรียนแบบไม่รู้ตัวก็ตาม (เพราะวัฒนธรรมเป็นของมีอยู่แล้วในสังคม) วัฒนธรรมจะต้องมีการสอน แม้จะไม่ตั้งใจก็ตาม ถ้าวัฒนธรรมต้องสิ้นสุดหรือสูญหายไปก็แสดงว่าคนรุ่นก่อนไม่ได้ถ่ายทอด ให้แก่คนรุ่นต่อมา

3. เป็นวิถีชีวิต หรือแบบของการดำรงชีวิตความคิด ในเรื่องวัฒนธรรมทำให้สามารถจำแนก วัฒนธรรมของสังคมหนึ่งจากอีกสังคมหนึ่ง เป็นวัฒนธรรมเฉพาะอย่าง เพราะบุคคลเกิดในสังคมใดก็เรียนรู้วัฒนธรรมของสังคมนั้น

4. เป็นสิ่งไม่คงที่เพราะมนุษย์มีการคิดค้นสิ่งใหม่ๆ หรือปรับปรุงของเดิมให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป จึงทำให้วัฒนธรรมมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ

การเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม

วัฒนธรรมหากมีแต่การคงที่วัฒนธรรมจะไม่ก้าวหน้าไปได้ ถ้าจะให้เจริญก้าวหน้าจะต้องมีการเปลี่ยนแปลง และปรับปรุงเสริมสร้าง และวัฒนธรรมอาจจะเปลี่ยนแปลงช้า หรือเร็วก็ได้ขึ้นอยู่กับกาลเวลา และ/หรือสมาชิกของสังคมนั้นๆว่าจะยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นหรือไม่

สาเหตุของการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม

1. การค้นพบ เป็นการค้นพบวัฒนธรรมที่มีอยู่แล้ว แต่ยังซ่อนเร้นอยู่ไม่มีใครรู้มาก่อน เช่น เมื่อก่อนเราใช้สีไฟ หินเหล็กไฟ ฯลฯ พอเห็นต่างชาติเขาใช้ไฟฟ้า ทำให้เราปรับเปลี่ยนอย่างเขา หรือการค้นพบน้ำมันพืชที่ใช้แทนน้ำมันหมูได้ ซึ่งเหมาะสำหรับผู้ที่เป้นความดันสูง หรือผู้ที่ต้องการลดความอ้วน ฯลฯ นิยมใช้เพราะไม่มีไขมันเหมือนน้ำมันหมู น้ำมันพืชจึงมีส่วนในชีวิตประจำวันมากขึ้น

2. การประดิษฐ์ เป็นการนำเอาความรู้ มาประดิษฐ์คิดค้นสิ่งต่างๆ ที่อำนวยความสะดวกแก่มนุษย์ เช่น อาหารกระป๋อง รถยนต์ โทรศัพท์ โทรทัศน์ วิทยุ ฯลฯ มนุษย์จึงมีวิถีชีวิตที่สะดวกสบายกว่าอยู่ตามธรรมชาติ

3. การเผยแพร่ เมื่อมีการค้นพบวัฒนธรรม หรือการสร้างสรรควัฒนธรรมใหม่ วัฒนธรรมนั้นจะไม่คงที่ หากมีการอพยพเคลื่อนย้าย บุคคลจะนำวัฒนธรรมที่จนปฏิบัติไปยังที่ใหม่ เป็นการกระจายตัว ของวัฒนธรรมของชนกลุ่มหนึ่ง ไปยังอีกกลุ่มหนึ่ง การเผยแพร่ จึงเป็นกระบวนการเลือก คือ ถ้าเห็นว่าดี ก็นำไปปฏิบัติ หากเห็นว่าสู้ของเก่าไม่ได้ก็ทิ้งสิ่งใหม่ไป การรู้จักเลือกสรรนี้ ทำให้วัฒนธรรมเปลี่ยนแปลงเจริญก้าวหน้า

อิทธิพลของวัฒนธรรม

วัฒนธรรมเป็นสิ่งทำให้เห็น ความแตกต่างของในแต่ละสังคม วัฒนธรรมจะกำหนดชนิดของที่อยู่อาศัย อาหารที่ใช้ในการดำรงชีพ เช่น ชาวฝรั่งเศสเห็นว่า น้ำเหมาะที่จะใช้ชำระล้างสิ่งต่างๆ มากกว่าจะใช้ดื่ม แต่ของไทยเราใช้ทั้งดื่ม และชำระสิ่งต่างๆ หรือฝรั่งเศสดื่มนมตลอดชีพ ในขณะที่เรานิยม ให้เด็กดื่มเท่านั้นโดยผู้ใหญ่ควรดื่มน้ำ หรือชาวยุโรปและอเมริกาชอบกินเนื้อสัตว์ ในขณะที่ชาวฮินดูถือว่าเป็นของศักดิ์สิทธิ์ เป็นต้น ความแตกต่างนี้เกิดจากวัฒนธรรมไม่ใช่เกิดเองโดยธรรมชาติ หรือชีวภาพเพราะลักษณะทางชีวภาพ กำหนดแต่เพียงว่า เราต้องกินอาหารแต่ไม่ได้กำหนดว่าต้องกินจิ้งจก วัว ควาย หมู เนื้อ ฯลฯ

งามพิศ สัตย์สงวน. (2543 : 22) กล่าวถึง โครเบอร์ ได้ให้นิยามวัฒนธรรม และลักษณะต่างๆ ของวัฒนธรรมไว้ดังนี้ วัฒนธรรมประกอบไปด้วยแบบแผนพฤติกรรมที่ได้มา โดยการเรียนรู้ และที่ถ่ายทอดจากรุ่นหนึ่งไปยังอีกรุ่นหนึ่ง โดยใช้ระบบสัญลักษณ์นั้น เป็นผลสำเร็จที่แตกต่างกันไป

ในกลุ่มชนต่างๆ วัฒนธรรมยังรวมถึง เครื่องมือเครื่องใช้ ที่มนุษย์สร้างขึ้นมา ส่วนประกอบสำคัญของวัฒนธรรมยังประกอบไปด้วย ความคิดตามประเพณี (ที่มีประวัติศาสตร์ และมีการเลือกมาจากหลายๆ อย่าง) และค่านิยมที่ติดตามาระบบวัฒนธรรมนั้น อาจพิจารณาในแง่หนึ่งว่าเป็นผลผลิตของการกระทำ และในอีกแง่หนึ่งมันเป็นเงื่อนไข ที่จะทำให้เกิดการกระทำต่อๆ ไป

สรุปแล้ววัฒนธรรมมีความหมาย ครอบคลุมถึงทุกสิ่งทุกอย่าง ที่แสดงออกถึงวิถีชีวิตของมนุษย์ ในสังคมของกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง หรือสังคมใดสังคมหนึ่งมนุษย์ได้คิดสร้างระเบียบกฎเกณฑ์ขึ้นในการปฏิบัติ การจัดระเบียบตลอดจนระบบความเชื่อ ความนิยม ความรู้ และเทคโนโลยีต่างๆ ในการควบคุมและใช้ประโยชน์จากธรรมชาติ

4.2 วัฒนธรรมการกินแบบไทย

มนุษย์ดำรงชีพอยู่ได้ด้วยอาหาร วิถีชีวิตของมนุษย์จึงผูกพันอยู่กับการอาหารตั้งแต่เกิดจนตาย อาหารของคนในสังคมมีเอกลักษณ์ แตกต่างกันไปตามลักษณะของภูมิประเทศ คนไทยเป็นกลุ่มคนที่มีวัฒนธรรมการกินเป็นของตนเอง ซึ่งไม่เหมือนชาติใดๆ ดังจะกล่าว ดังต่อไปนี้

รัชนิกร เศรษฐฐิติ (2532 : 127 – 129) กล่าวถึง คนไทยบริโภคข้าวและกับข้าววันละ 3 มื้อ ในภาคเหนือ และภาคอีสานนิยมบริโภคข้าวเหนียว ส่วนคนภาคอื่นๆ นิยมบริโภคข้าวเจ้า ความใกล้ชิดผูกพัน ของคนไทยกับข้าวนั้นมีอยู่มาก โดยเฉพาะคนไทยในชนบท จนดูราวกับว่า วัฒนธรรมในชนบทนั้นเป็นวัฒนธรรมข้าว คือ มีวิถีชีวิตที่เกี่ยวเนื่องกับข้าว เป็นส่วนใหญ่ กับ หรือนิยมเรียก กับข้าว ที่เป็นวัฒนธรรมไทยแท้แต่โบราณนั้นมีรสจัด คือ เปรี้ยวจัด เค็มจัด หวานจัด และเผ็ดจัด โดยเฉพาะประการหลังนี้ แทบจะเรียกได้ว่าเป็นเอกลักษณ์ของไทยก็ว่าได้ น้ำพริกซึ่งมีรสจัดครบครัน จึงเป็นกับข้าวที่โปรดปรานกันมาก นิยมรับประทานกันทั่วไปไม่ว่าจะเป็น ไทยในชนบท หรือในเมือง น้ำพริกมีอยู่มากมายหลายชนิด แต่ที่รู้จัก และนิยมรับประทานกัน ทั่วไป ได้แก่ น้ำพริกกะปิ น้ำพริกมะดัน น้ำพริกมะม่วง น้ำพริกมะขามสด น้ำพริกมะขามเปียก น้ำพริกไข่เค็ม น้ำพริกไข่ปูทะเล น้ำพริกมะเขือพวง น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกนรก น้ำพริกตาแดง น้ำพริกขี้กา น้ำพริกโจร และน้ำพริกลูกมะเอ็ก เป็นต้น สำหรับกับข้าวที่มีรสเผ็ดอื่นๆ ได้แก่ กับข้าวจำพวกแกง เช่น แกงเขียวหวาน แกงส้ม แกงเผ็ด และแกงป่า เป็นต้น กับข้าวประเภท น้ำแกงรสจัดอีกประเภทหนึ่ง คือ ต้มยำ โดยเฉพาะต้มยำกุ้ง เป็นที่รู้จักแพร่หลายในหมู่ชาวต่างประเทศ จนกลายเป็นเอกลักษณ์ของวัฒนธรรม ประเภทอาหารการกินของไทยว่าจะต้องเป็นต้มยำ กุ้ง เหมือนกับที่ฝรั่งมักเรียกหาซื้อบ่อย เมื่อเข้าร้านอาหารจีน และปลาดิบเมื่อเข้าร้านอาหารญี่ปุ่น ทุกครั้ง เมื่อรับประทานอาหาร และกับข้าวแล้วคนไทยมักรับประทานของหวาน เรียกว่า “ขนม” เป็นการแก้คาว ขนมไทยมักมีรสหวานนำและมีหลากหลายชนิดด้วยกัน เช่น ขนม หม้อแกง สังขยา ฝอยทอง ทองหยิบ (ซึ่งรับวัฒนธรรมมาจากโปรตุเกส) ขนมต้มแดง ขนมต้มขาว ขนม ขี้หนู ขนมเหนียว ขนมครก ถั่วแปบ สาลี่ ขนมชั้น ขนมประเภทเชื่อมและประเภทแกงบวด ทั้งหลายเป็นต้น อาหารในแต่ละภาค ของสังคมไทยแตกต่างกันไป ซึ่งล้วนแล้วแต่มีเอกลักษณ์ เฉพาะตน เช่น อาหารภาคใต้รสเผ็ดจัดมากที่สุด ในขณะที่อาหารภาคเหนือมีรสเผ็ดจัดน้อยที่สุด

อาหารขึ้นชื่อแสดงความเป็นภาคเหนือ ได้แก่ น้ำพริกอ่อน ของภาคอีสาน ได้แก่ อาหารประเภท ปลาว่า ลาบ ส้มตำ ซึ่งปัจจุบันรวมเอาไก่ (บ้าน) อย่าง เข้าไว้ด้วย ภาคใต้มี ข้าวยา สะตอ น้ำบูดู แหม่ด้วยผักนานาชนิด ส่วนภาคกลางนั้นเป็นที่รวมของคนทุกภาค จึงมีอาหารทุกรูปแบบรวมทั้งอาหารจากวัฒนธรรมตะวันตก ประเภทฟาสต์ฟู้ด หรืออาหารจานด่วนสำหรับวัยรุ่น คนในชนบท และในชุมชนแออัด นิยมลือมวงรับประทานอาหารบนพื้นบ้าน ส่วนคนที่มีฐานะดีมีโต๊ะเก้าอี้ใช้ก็นิยมนั่งโต๊ะรับประทานอาหาร พวกที่มีฐานะดีมาก นิยมรับวัฒนธรรมในการนั่งโต๊ะรับประทานอาหารจากตะวันตก ซึ่งเต็มไปด้วยความซับซ้อน และยุ่งยากมากกว่าวัฒนธรรมการกินแบบพื้นบ้าน เนื่องจากคนไทยมีวัฒนธรรมในการกิน อย่างพริ้งเปรี้ยว และมีค่านิยมในเรื่องความสะดวกสบายเป็นประการสำคัญ คนไทยจึงนิยมรับประทานอาหารบ่อยครั้ง ซึ่งบางครั้งก็เป็นอาหารส่วนเกินโดยไม่คำนึงถึงเวลาในสังคมไทย จึงมีร้านอาหารประเภทโต้รุ่งอยู่ทั่วไป โดยเฉพาะในแหล่งชุมชนทั้งหลาย นอกจากนั้นแล้วร้านอาหาร ประเภทชวนชิมก็เป็นที่นิยมกันทั่วไปด้วย

ชลธิชา บุญนาค. (2538 : 36 – 37) ได้กล่าวถึงวิธีการต่างๆ ที่มนุษย์นำมาใช้ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับอาหาร ดังนี้ 1) เพื่อสนองความต้องการของร่างกายในการดำรงชีวิต ข้อนี้ถือเป็นความต้องการหรือปัจจัยพื้นฐานที่สุดของมนุษย์ ในการกินอาหาร 2) เพื่อสนองความต้องการในเรื่องของความมั่นคง / ความปลอดภัยในการดำรงตนอยู่ในสังคม หมายความว่า เมื่อมนุษย์มีอาหารบริโภคในปัจจุบันอย่างพอเพียง มนุษย์จะเริ่มนึกถึงอนาคต หรือความมั่นคงในอนาคต ว่าจะมีอาหารรับประทาน เช่นนี้ตลอดไป หรือไม่วิธีหนึ่งที่จะทำให้เกิดความมั่นใจในเรื่องนี้ คือ การรู้จักเก็บรักษาอาหารที่มีอยู่ หรือที่หามาได้เพื่อใช้กินในอนาคตเป็นการรับประกันว่า จะไม่เกิดการอดมื้อกินมื้อแน่ๆ 3) เพื่อแสดงความเป็นส่วนหนึ่งของสังคม การได้ร่วมรับประทานอาหาร กับกลุ่มคนในสังคมไม่ว่าจะเป็นสังคมเล็ก เช่น ครอบครัวสังคมใหญ่ เช่น สถานที่ทำงาน งานจัดเลี้ยง การประชุม ถือได้ว่า เป็นความพึงพอใจอย่างหนึ่งของมนุษย์ เพราะเท่ากับว่าตนได้รับการยอมรับ จากสังคมนั้นๆ 4) เพื่อแสดงสถานะของบุคคลนั้น โดยทั่วไปแล้วการรับประทานอาหาร ร่วมกับบุคคลใดบุคคลหนึ่ง มักจะมีความหมายแอบแฝงว่าสถานะ ของบุคคลที่ร่วมโต๊ะเดียวกันนั้นเท่าเทียมกัน 5) เพื่อความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งจะเกิดขึ้นเมื่อความต้องการของมนุษย์ตั้งแต่ข้อ 1 – 4 สัมฤทธิ์ผล

พิภพ จิรภิญโญ. (2538 :3) ได้กล่าวถึง วัฒนธรรมกับโภชนาการอาหารของมนุษย์จะมาจากพืชหรือสัตว์ก็ตามจะต้องมีสารอาหารครบถ้วนตามความต้องการวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม ประเพณีของแต่ละชุมชน และสังคมจะมีวิธีการเลือกหาอาหาร และการประกอบอาหารที่แตกต่างกัน ส่วนใหญ่มักจะขึ้นอยู่กับอาหารที่มีอยู่ในท้องถิ่น และประชาชนต้องการ นำเสียดายที่อาหารบางชนิดมีคุณค่าทางอาหาร แต่ได้ถูกกำหนดเป็นของแสลง หรือห้ามกิน การถนอมอาหาร หรือการทำให้อาหารนั้นน่ากิน เช่น การตากแดด หมักดอง การขัดสี ฯลฯ เหล่านี้จะทำให้สารอาหารนั้นด้อยคุณค่าลงได้

นิตยา บุญสิงห์. (2544 : 80 - 82) ได้กล่าวถึง การกินอยู่ ดังนี้ ประเทศไทยเป็นประเทศกสิกรรมราษฎรส่วนใหญ่มีอาชีพ ทำนา ทำสวน ทำไร่ และการประมง อาหารการกินที่สำคัญ ต่อการดำรงชีวิตของคนไทย จึงขึ้นอยู่กับผลผลิตของแต่ละอาชีพ ข้าวเป็นอาหารหลักของ

คนไทยมาช้านานแล้ว ข้าวมี 2 ชนิด คือ ข้าวเจ้า และข้าวเหนียว ข้าวเจ้านั้นคนไทยทั่วทั้งประเทศนิยมรับประทาน ส่วนข้าวเหนียวเป็นอาหารหลัก ของคนไทยภาคเหนือ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ธรรมเนียมการประกอบอาหาร ของคนไทยนั้น มีลักษณะเด่นในเรื่องความพิถีพิถัน และประณีตบรรจงมาก สามารถคิดค้นวิธีปรุงอาหาร วิธีประดิดประดอยผัก และผลไม้ให้มีความสวยงาม นำกินอาหารที่คนไทยบริโภควันหนึ่งๆ พอจะแบ่งได้เป็น 5 ประเภท

1. กับข้าวหรือของคาว ได้แก่ อาหารประเภท ต้ม หรือแกง ผัด ยำ เครื่องจิ้ม ฯลฯ
2. ของหวานหรือขนมไทย ซึ่งส่วนใหญ่จะประกอบ จากแป้งข้าวเจ้า แป้งข้าวเหนียว มะพร้าว น้ำตาล
3. ผักและผลไม้ คนไทยนิยมรับประทานผักกันมาก ส่วนผลไม้ที่ประเทศไทยอุดมไปด้วย ผลไม้หลากหลายชนิดผลัด ให้ออกบริโภคตามฤดูกาล และคนไทยยังมีความสามารถเป็นเลิศในการแกะสลัก หรือฉลุลูก ผัก และผลไม้ให้สวยงามยิ่งขึ้น
4. เครื่องดื่ม ส่วนมากทำมาจากพืช และผลไม้ ชา และกาแฟก็จัดเป็นเครื่องดื่ม ที่เป็นที่ยิยมของคนไทย นับตั้งแต่สมัยพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว
5. ของว่างหรือของกินเล่น คนไทยสามารถปรุงได้ หลากรูปแบบ เช่น สาหร่าย ขนมจีบ ข้าวตังหน้าตั้ง เมี่ยงคำ ไส้กรอกปลาเนม

การประกอบอาหารนั้น โบราณถือว่าเป็นเรื่องสำคัญ และเป็นหน้าที่ของสตรีไทย ทุกคนสตรี มักจะรับการอบรมสั่งสอนให้เป็น “แม่ศรีเรือน” ซึ่งถือว่าเป็นเสน่ห์ประจำตัว สตรีชั้นสูงส่วนใหญ่จะมีความรู้ความสามารถ และมีฝีมือประณีตกว่าสตรีสามัญ

วิถีกินอาหารของคนไทย

ธรรมเนียมไทยแท้แต่โบราณ บริโภคอาหารด้วยวิธีนั่งราบลงบนเสื่อ นิยมจัดกับข้าวใส่ถาดเป็นสำรับ ข้าวสุก และขันน้ำจะวางไว้ข้างตัว วิถีกินอาหารของคนไทยแต่เดิมใช้มือ เพิ่งจะมาใช้ช้อนหรือส้อม เมื่อ พ.ศ. 2413 ในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ในแต่ละครอบครัว ได้วางระเบียบการกินอาหารไว้ว่า สามียเป็นผู้รับประทานอาหารก่อนแต่ลำพังคนเดียว ต่อเมื่ออิ่มแล้วภรรยาจึงรับประทาน ส่วนบุตรหลาน และบ่าวไพร่จะเข้ารับประทาน ในลำดับต่อไป แต่ในปัจจุบันธรรมเนียมเหล่านี้ ได้เปลี่ยนแปลงเป็นนั่งโต๊ะรับประทาน บิดา มารดา บุตร หลาน รับประทานอาหารพร้อมกัน

ศูนย์เครือข่ายความรู้วัฒนธรรม. (2548, พฤษภาคม). (Online) ได้กล่าวถึงวัฒนธรรมการกินของคนไทย มีพัฒนาการยืนยาวมานานมาก แต่กรรมวิธีการปรุงอาหารที่สืบทอดกันมาก คือ “ต้ม ยำ ต้ม แกง” ต้ม: กรรมวิธีการปรุงอาหารให้สุก โดยปรุงในน้ำเดือด ซึ่งได้รับอิทธิพลจากอาหารจีน อาหารญี่ปุ่น และนำมาปรับประยุกต์ ให้เข้ากับเครื่องปรุงพื้นบ้านที่หาได้หลากหลาย เช่น ต้มจืดวุ้นเส้น ต้มจืดตำลึง ที่ให้รสชาติจืด หรือต้มยำ ต้มโคล้งที่ให้รสชาติเปรี้ยว เค็ม เผ็ด รวมทั้งบางอย่างก็เพิ่มกะทิเพิ่มความมัน เข้มข้น เช่น ต้มข่าไก่

ยำ : กรรมวิธีที่ใช้เครื่องพริกคละเคล้ากับเนื้อสัตว์ หรือผลไม้ ใช้มะนาว เกลือ น้ำปลา น้ำส้มสายชู เป็นตัวเชื่อมความกลมกล่อม เช่น ยำเนื้อ ยำประหลาดกุฟุ ยำสมุนไพโร หรือปล่า ที่นำน้ำพริกเผา มาผสมผสาน ตำ : วิธีพื้นฐานในการปรุงอาหารโดยการตำ หรือโขลกให้ละเอียด แล้วคละเคล้ากันใน เครื่องครัวที่มีลักษณะเฉพาะเรียกว่า “ครก” สำหรับคนไทยทุกภาค “น้ำพริก” นับเป็นอาหารหลัก ที่ใช้เทคนิคการตำ แล้วนำไปปรับประยุกต์ ให้มีรสชาติแตกต่างกันไปในแต่ละภาค เช่น ส้มตำ ตำแดงกวา ตำผลไม้ น้ำพริกกุ้งเสียบ น้ำพริกอ่อง เป็นต้น

แกง : การนำน้ำพริกที่ผ่านการตำ มาผสมกับน้ำให้มีปริมาณมากขึ้นกว่าเดิม แล้วนำไปใช้ความร้อน เพื่อให้เกิดเป็นอาหารอีกประเภทที่มีลักษณะเฉพาะ เช่น แกงส้ม แกงหน่อไม้ แกงไตปลา เป็นต้น

สรุป วัฒนธรรมอาหาร หรือวัฒนธรรมในการกินแบบไทย นั้นจัดว่าเป็นวัฒนธรรมข้าว คือ คนไทยรับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก 3 มื้อต่อวัน กับข้าวนั้นมักมีรสจัด โดยเฉพาะรสเผ็ด ในสังคมไทยชอบความอสิริเสรีเป็นอันมากในการบริโภค

4.3 วัฒนธรรมการบริโภคอาหารจานด่วน (ฟาสต์ฟู้ด)

ปัจจุบันพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของคนในชุมชนเมืองใหญ่ๆ ได้เปลี่ยนวิธีไปจากการกินอาหารแบบไทย หันไปลอกเลียนแบบชาวตะวันตกกินอาหาร ประเภทฟาสต์ฟู้ด (อาหารจานด่วน) มากตามกระแสสังคมและแรงโฆษณา ดังที่

มหาวิทยาลัยทักษิณ. (2542 : 171) ได้กล่าวว่า ชาวไทยส่วนหนึ่ง โดยเฉพาะผู้ที่อาศัยอยู่ตามเมืองใหญ่ๆ ได้มีพฤติกรรมการกิน ตามแบบชาวตะวันตก โดยเฉพาะชาวสหรัฐอเมริกา ที่เรียกว่ากินแบบฟาสต์ฟู้ด (อาหารจานด่วน) นิยมดื่มน้ำอัดลมชนิดต่างๆ แทนการดื่มน้ำธรรมดา คิดว่าการกินพิซซ่า ไก่ทอดเคเอฟซี ไอศกรีมเชเวนเซ่นส์ หรือขนมโดนัท แมคโดนัลด์ จะทำให้ตนเองกลายเป็นคนโก้หรูทันสมัย โดยที่ไม่พยายามพิจารณาว่า อาหารเหล่านั้น ประกอบด้วย วัตถุดิบที่จะต้องนำเข้ามาจาก ต่างประเทศทำให้มีต้นทุน ในการผลิตสูง ผู้บริโภคต้องจ่ายเงินในราคาแพง แถมทั้งอาหารบางประเภท แทบจะไม่มีคุณค่าใน ทางโภชนาการเลย เช่น น้ำอัดลม เป็นต้น

อโนมา กลิ่นเจริญ. (2539 : 28 -33) ได้กล่าวถึง ข้อปฏิบัติในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย กรมอนามัยจัดทำขึ้นในปี 2535 ผนวกกับข้อแนะนำ การบริโภคอาหารของประเทศอื่นๆ โดยมีข้อปฏิบัติรวม 10 ข้อดังนี้

1. กินอาหารที่หลากหลายให้ครบทั้ง 5 หมู่ ในปริมาณที่พอเหมาะทุกวัน เพื่อให้ได้สารอาหารต่างๆ ครบตามความต้องการของร่างกาย
2. กินอาหารประเภทธัญพืชเป็นประจำในปริมาณที่พอเหมาะ
3. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ถั่วเมล็ดแห้ง และผลิตภัณฑ์เป็นประจำ
4. ดื่มนมทุกวันในปริมาณที่พอเหมาะ

5. กินอาหารประเภทไขมัน ในปริมาณที่พอเหมาะ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง อาหารประเภททอด และอาหารที่มีคอเลสเตอรอล และไขมันสูง โดยเฉพาะไขมันจากสัตว์ น้ำมันพืชชนิดไขมันอิ่มตัว เช่น น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม และกะทิ เป็นต้น

6. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ เส้นใยอาหารเป็นสารที่ได้จากพืช และผักทุกชนิด ซึ่งน้ำย่อยของมนุษย์ ไม่สามารถย่อยได้ช่วยให้การขับถ่ายเป็นปกติ ท้องไม่ผูก เส้นใยอาหารมีไขมัน และแคลอรีต่ำมาก

7. กินอาหารรสหวาน และน้ำตาลแต่พอควร เพราะน้ำตาลในส่วนที่ร่างกายใช้ไม่หมด จะเก็บสะสมไว้ โดยแปรรูปเป็นไขมันตามส่วนต่างๆ ของร่างกายควรดื่มน้ำผลไม้สดหรือน้ำสะอาดแทน การดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลม ชา โกโก้ กาแฟ และกินผลไม้ที่มีรสไม่หวานจัด แทนการกินขนมหวาน

8. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสเค็มจัด รสเค็มของอาหารได้มาจาก การใช้เกลือปรุงแต่งเกลือ ให้สารอาหารพวกเกลือแร่ที่เรียกว่า "โซเดียม" ซึ่งมีความจำเป็นต่อร่างกาย แต่ถ้ากินมากเกินไปจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพได้ การกินเกลือให้พอเหมาะ ควรปฏิบัติดังนี้

- ลดการกินอาหารที่ปรุง ประกอบ หรือ ถนอมโดยใช้เกลือให้น้อยลง เช่น อาหารพวก ปลาเค็ม เนื้อเค็ม ผักดอง เป็นต้น
- ใช้เกลือ น้ำปลา กะปิ ปลาร้า เต้าเจี้ยว ซีอิ๊ว ปรุงรสอาหารให้น้อย
- เลือกกินอาหารสด หรืออาหารปรุงเองแทนอาหารสำเร็จรูป

การกินอาหารรสเผ็ดจัด ก็เป็นอันตรายต่อสุขภาพได้ เพราะอาหารรสเผ็ดจัดจะไปทำลายเยื่อในช่องปาก ลำไส้และกระเพาะได้ ทำให้เกิดการปวดท้อง ระบบการย่อยหรือการเคลื่อนไหวของลำไส้ผิดปกติไปได้ ดังนี้

1. กินอาหารที่ระคายเคืองจากเชื้อโรค และสิ่งปนเปื้อน กินอาหารหมักดอง หรืออาหารสำเร็จรูปให้น้อยลงหลีกเลี่ยงการกินอาหาร ย่าง เผา ที่ไหม้เกรียม หรืออาหารที่เก็บไว้ โดยที่มีความชื้นทำให้เกิดเชื้อรา เช่น ถัวลิสง พริก หอม กระเทียม ที่เก็บไว้นานขึ้นรา และงดการกินอาหารใส่สีจัดๆ หรืออาหารที่ใส่สารเคมี ที่สำนักงานคณะกรรมการอาหาร และยา (อย.) ไม่อนุญาตให้ใช้

2. งดหรือลดปริมาณการดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด ให้น้อยลง ถ้าเลิกดื่มได้จะเป็นผลดีต่อสุขภาพอย่างยิ่ง เพราะคนติดสุรามักจะ เป็นโรคขาดสารอาหาร โรคแผลในกระเพาะและลำไส้ โรคตับ และโรคมะเร็ง

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า คนในสังคมปัจจุบันให้ความสำคัญ กับการกินอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายลดน้อยลง มีวิถีชีวิตที่ต้องเร่งรีบ จนมองข้ามความสำคัญของอาหารที่จะส่งผลถึงสุขภาพร่างกาย

4.4 วัฒนธรรมครอบครัวและชุมชนเกี่ยวกับการบริโภค

ในปัจจุบันเทคโนโลยีมีความก้าวหน้าพัฒนาไป สู่ความทันสมัยในทุกๆ ด้านสินค้าบริโภคเป็นหนึ่งในผลิตภัณฑ์ ที่มีการแข่งขันด้านการผลิตกันสูงมาก ฉะนั้นกำลังซื้อของคนในชุมชนและสังคมจึงมีความสำคัญต่อการอยู่รอดของตัวผลิตภัณฑ์ ดังที่

ทัศนีย์ ทองสว่าง. (2537 : 95 – 97) ได้กล่าวว่า ครอบครัวเป็นสถาบันที่สำคัญที่สุดของสังคมเพราะเป็นสถาบันมูลฐาน หรือเป็นสถาบันแรกของการพัฒนาการ ของสังคมมนุษย์ ซึ่งเป็นหน่วยองค์ การที่มีขนาดเล็กที่สุดของสังคม สมาชิกในครอบครัวจะมีความสัมพันธ์กัน อย่างใกล้ชิดสนิทสนมกลมเกลียว เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันได้ โดยการรวมกลุ่มกันแบบปฐมภูมิ ครอบครัวจะกำหนดสิทธิ และหน้าที่ที่จะต้องปฏิบัติต่อกัน และต่อสังคมอีกด้วย สมาชิกในครอบครัวจะได้รับสถานภาพ และบทบาทต่างๆ กันองค์ประกอบ และขนาดของครอบครัว ในแต่ละสังคมจะแตกต่างกันไป นอกจากนี้ครอบครัวในสังคมเดียวกัน ยังมีความแตกต่างกันในด้านเชื้อชาติ ภาษา ศาสนา ขนบธรรมเนียมประเพณี การศึกษา และอาชีพ ฯลฯ เบอร์กัส และ ลอค (Burgess & Locke) ได้ให้ความหมาย ว่าครอบครัวจะต้องมีลักษณะสำคัญ 4 ประการคือ

1. ครอบครัวประกอบด้วยบุคคลที่มารวมกัน โดยการสมรส หรือความผูกพันทางสายเลือด หรือการมีบุตรบุญธรรม การแต่งงานแสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างสามีภรรยา ส่วนความสัมพันธ์ต่อเนื่องทางสายเลือด หรือทางชีววิทยาทำให้เกิดความสัมพันธ์ ระหว่างพ่อ แม่ และลูก ส่วนบุตรบุญธรรมนั้น มิได้เกิดจากความสัมพันธ์ทางชีววิทยา หากเกิดจากความสัมพันธ์ตามกฎหมาย ที่สังคมกำหนดขึ้นเป็นสำคัญ
2. สมาชิกของครอบครัวเหล่านี้ อยู่รวมกัน ภายในครัวเรือนเดียวกัน หรือบางครั้งก็แยกกันไปอยู่ต่างหาก ในสมัยโบราณครอบครัวหนึ่ง จะมีขนาดใหญ่กล่าวคือ ในครอบครัวหนึ่งจะมีสมาชิก 3 – 4 – 5 ชั่วอายุคน (ปู่ ย่า ตา ยาย ลูก หลาน เหลน ฯลฯ แต่ปัจจุบันนี้ครอบครัวจะมีขนาดเล็กลงมาก คือจะประกอบด้วย สามี ภรรยา และมีบุตร 1 – 2 คนเท่านั้น บางครอบครัวอาจไม่มีบุตรเลย (ปัจจุบันนี้ขนาดครอบครัวของสังคมอื่นๆ เช่น สังคมไทยมีนโยบายให้มีบุตร 2 – 3 คน สิงคโปร์ 2 คน สาธารณรัฐประชาชนจีน 1 คน เป็นต้น)
3. ครอบครัวเป็นหน่วย ของการติดต่อ ได้ตอบระหว่างบุคคล ได้แก่ พ่อ แม่ ลูก พี่ น้อง และญาติ โดยสังคมได้กำหนดหน้าที่ และบทบาทของสมาชิก แต่ละครอบครัวไว้ ซึ่งขึ้นอยู่กับขนบธรรมเนียมประเพณี และวัฒนธรรมของสังคมนั้นๆ เช่น ความรัก ความผูกพันความเอาใจใส่ต่อกัน ความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน ตลอดจนการอบรมสั่งสอน เป็นต้น
4. ครอบครัวถ่ายทอด การอนุรักษ์วัฒนธรรม สมาชิกในครอบครัวจะถ่ายทอด และรักษารูปแบบ ของการประพฤติปฏิบัติต่อกัน ระหว่าง พ่อ – แม่ – ลูก ก่อปรด้วยวัฒนธรรมประจำชาตินั้นๆ มรดกตกทอดทางสังคมจะอยู่รอดได้ ก็ต้องอาศัยพลังจากพ่อแม่ช่วยอบรมสั่งสอนลูก โดยการถ่ายทอดวัฒนธรรม ทั้งทางด้านจิตใจ และทางด้านวัตถุแก่สมาชิกในครอบครัวตลอดมา

อัจฉรา วงศ์วัฒนามงคล. (2545 : 24 -25; อ้างถึง Slater. 1997 : 131 – 133) ถึงความสำคัญกับการศึกษา การบริโภคสินค้าในฐานะที่เป็นวัฒนธรรม ประกอบด้วยเหตุผล 4 ประการคือ

ประการแรก การบริโภคเป็นสิ่งที่คนในชุมชน มีการให้ความหมายสิ่งต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นสิ่งของการกระทำ และการปฏิบัติต่อกันในสังคม หรือแม้กระทั่งในเรื่องของวัฒนธรรมการกิน การเตรียมอาหารก็คือ การปฏิบัติทางวัฒนธรรมที่ทำให้เกิด การเปลี่ยนจากสิ่งที่ยังกินไม่ได้ สู่สิ่งที่กินได้ การปฏิบัติดังกล่าวนั้นก็คือ การสะสมอาหาร การเลือกอาหาร การเตรียมอาหาร และการปรุงอาหารที่สมาชิกของแต่ละสังคม มีการสร้างแนวทางการปฏิบัติร่วมกัน และในแต่ละสังคม วัฒนธรรมก็มีการสร้างแนวทางการปฏิบัติแตกต่างกัน

ประการที่สอง การให้ความหมายสิ่งต่างๆ ในสังคมชุมชนนั้น เป็นสิ่งที่คนในชุมชน สังคม มีการให้ความหมายร่วมกัน ซึ่งการให้ความหมายร่วมกันนี้จะมีความแตกต่าง ไปตามความแตกต่าง ทางสังคมที่เราจะเห็นได้จากภาษาที่ใช้ คุณค่า ค่านิยม และพิธีกรรม ลักษณะนิสัย ที่แต่ละกลุ่มคนในสังคมจะมีแนวทางการปฏิบัติ และการกระทำที่แตกต่าง ไปตามกระบวนการทางวัฒนธรรม ของการบริโภคสินค้าของแต่ละหมู่บ้านในสังคมชุมชน

ประการที่สาม รูปแบบของการบริโภคในชุมชน มีความแตกต่างไปตามแต่ละกลุ่มนั้นก็เนื่องจากวัฒนธรรมของแต่ละกลุ่มนั้นมีลักษณะเฉพาะ ซึ่งวัฒนธรรมที่มีลักษณะเฉพาะ นี่เป็นสิ่งที่ถูกสร้างขึ้นมาจากในแต่ละกลุ่ม ที่มีลักษณะที่แตกต่างไปจากกลุ่มอื่นๆ ในสังคม

ประการที่สี่ วัฒนธรรมที่มีลักษณะเฉพาะ นั้นก็จะถูกผลิต และผลิตซ้ำขึ้นในสังคม โดยผ่านระบบความสัมพันธ์ทางสังคม และวัฒนธรรมการบริโภคสินค้านั้นฝังรากลึก ลงในชุมชน โดยสมาชิกชุมชน จะรับรู้แนวทางการปฏิบัติ ในชีวิตที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรม ซึ่งในที่นี้ก็คือ วัฒนธรรมการบริโภค ที่เป็นแนวทางที่ทำให้คนในชุมชน หมู่บ้านเองทราบดีว่าต้องกินอย่างไร ใช้อย่างไร อยู่อย่างไร ในชุมชนนั้น

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า วัฒนธรรมครอบครัว และชุมชนเกี่ยวกับการบริโภค นั้นเป็นแนวทางของคนในชุมชนที่เลือกปฏิบัติตามกันมาจนเป็นที่ยอมรับของสังคม

4.5 ค่านิยม

คณะกรรมการการศึกษาวิจัยสังคมสภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย. (2532 : 16 – 17) ได้กล่าวถึงความหมายและความสำคัญของค่านิยม ดังนี้ ในสังคมมนุษย์นั้น เรามีความเชื่อว่า ค่านิยมมีความสำคัญ เป็นอันมากต่อพฤติกรรมของมนุษย์ เพราะค่านิยมจะเป็นเครื่องตัดสินใจ กำหนดหรือผลักดันให้บุคคลแสดงพฤติกรรมโน้มน้าว ไปทางใดทางหนึ่ง ค่านิยมจึงเป็นพลังที่ซ่อนเร้นอยู่ภายใต้ พฤติกรรมทางสังคม ส่วนใหญ่ของมนุษย์ ค่านิยมจะมีผล ต่อการเปลี่ยนแปลง ของสังคมในแง่ของความเจริญก้าวหน้า และการประกอบกิจการทุกแห่งทุกมุมไม่ว่าจะเป็นการศึกษา อาชีพ ชีวิตครอบครัว ศาสนา การปกครองและการเมือง หรือการตั้งเป้าหมาย

ความสำเร็จในชีวิต ดังนั้น ถ้าสามารถปลูกฝังค่านิยมที่ดีงาม เหมาะสมกับความต้องการของสังคม ได้ พฤติกรรม การประพฤติปฏิบัติของสมาชิก ในสังคมก็จะเป็นไปตามที่สังคมปรารถนา

อดุลย์ ดันประยูร. (2540 : 12) ได้ให้ความหมาย ค่านิยม ในวิชาสังคมวิทยา หมายถึง สถานการณ์ใดสภาพการณ์หนึ่งที่มีคุณค่า (ในเชิงบวก หรือเชิงลบ) ต่อสมาชิกในกลุ่ม ค่านิยมแตกต่างจากความเชื่อที่ว่า ค่านิยมเป็นความนิยมชมชอบ แต่ความเชื่อไม่ใช่แตกต่าง จากบรรทัดฐานซึ่งเป็นกฎที่ค่อนข้างแน่ชัด สำหรับวัดพฤติกรรม เพราะค่านิยมเป็นมาตรฐานทั่วไป และไม่ขึ้นกับสภาพการณ์ใดโดยเฉพาะ

ทัศนีย์ ทองสว่าง. (2544 : 107 - 116) ได้กล่าวถึงค่านิยมของครอบครัวไทย ดังนี้ ค่านิยม คือ สิ่งที่คุณนิยมนัดถือประจำใจ สิ่งที่จะช่วยตัดสินใจในการเลือก สิ่งที่คุณสังคมหนึ่งๆ เห็นว่าเป็นสิ่งที่มีค่า ควรแก่การกระทำเป็นสิ่งที่พึงปรารถนา หรือเป็นที่ยกย่องของคนส่วนใหญ่ในสังคมนั้นๆ ค่านิยมจึงเป็น “วิถีของการจัดรูปแบบความประพฤติ” ที่มีความหมายต่อบุคคล และเป็นแบบฉบับความคิดที่ฝังแน่น สำหรับยึดถือ ในการปฏิบัติตัวของตนในสังคม ค่านิยมมีความเกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมอย่างใกล้ชิด ค่านิยมบางอย่าง ได้สร้างแกนของวัฒนธรรม ค่านิยมมีความสำคัญ และมีผลกระทบกระเทือนถึงความเจริญ และความเสื่อมของสังคมตลอดจนความมั่นคงของชาติ เพราะค่านิยมเป็นตัวกำหนด พฤติกรรมของบุคคลในสังคม ที่มีการสร้างค่านิยมที่เหมาะสม เช่น ความซื่อสัตย์ ความขยันหมั่นเพียร ความเสียสละ ความมีระเบียบวินัย ความสามัคคีกลมเกลียว ความเห็นอกเห็นใจช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ไม่เอาัดเอาเปรียบซึ่งกันและกัน มีความสำนึก รับผิดชอบ ต่อหน้าที่ของตน สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นค่านิยมที่ควรแก่การปลูกฝัง ให้เกิดขึ้นกับบุคคลในชาติอย่างยั่งยืน การประพฤติปฏิบัติบางอย่าง ไม่มีคุณค่าควรแก่การกระทำ เป็นค่านิยมที่ผิดแต่บางครั้งก็นิยมทำตามๆ กันจนเป็นรูปแบบ เหมือนเป็นค่านิยมที่ถูกต้องจำเป็นต้องมีการแก้ไข ครอบครัวควรเป็นแกนนำและเป็นแบบอย่างที่ดีในการเริ่มต้นปลูกฝังค่านิยม ที่ถูกต้องเหมาะสมให้แก่สมาชิกของครอบครัว ซึ่งเป็นสมบัติโดยส่วนรวม และมีค่าของชาติ

ค่านิยมเปลี่ยนแปลง ได้ทั้งนี้เพราะค่านิยมบางอย่างขึ้นอยู่กับลักษณะ และสภาพแวดล้อมทางสังคมเมื่อสภาพแวดล้อมทางสังคมเปลี่ยนไปค่านิยมเก่า บางอย่างก็เปลี่ยนแปลงไปด้วยและจะมีค่านิยมใหม่เกิดขึ้นมาแทนที่ ตามยุคตามสมัยของสังคม โดยมากค่านิยมของสังคมไทย มีอิทธิพลมาจากศาสนา ความเชื่อ ระบบเศรษฐกิจการเมือง วิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยี ลักษณะค่านิยมบางประการของครอบครัวในสังคมไทยเป็น ดังนี้

1. ค่านิยมในเรื่องเงิน

สมัยที่คนเราชื่นชมกับวัตถุนิยม และเงินเป็นสื่อกลาง สำหรับใช้ในการแลกเปลี่ยนสิ่งของต่างๆ ได้ทุกชนิดทำให้ค่านิยมของ การนับถือเงินตราเป็นใหญ่ และมีความแพร่หลายถึงกับกล่าวว่า “เงินเป็นพระเจ้า” บ้าง “มีเงินมีทองเขานับเป็นน้องเป็นพี่” และบางครั้งเงินมีอิทธิพลต่อ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคนได้ เงินมีอิทธิพลถึงกับทำให้ในบางครั้งความจริงและความเที่ยงธรรมต้องเสียไปดังที่กล่าวกันว่า “เมื่อเงินพูดความจริงก็เจียน” ฉะนั้น จึงความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องช่วยกันแก้ค่านิยมทางด้านวัตถุ หันไปสู่ค่านิยมทางด้านจิตใจ ช่วยกันส่งเสริม

และฝึกรบมจิตใจของสมาชิกครอบครัวให้รู้จักเสียสละ ดังนั้น จึงต้องรู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่โอบอ้อมอารีบุคคลอื่นบ้าง บางครั้งเงินไม่สามารถซื้อความรัก ความซื่อสัตย์ได้เสมอไป บางคนมีเงินมีทอง มีทรัพย์สินสมบัติมากมาย แต่หาความสุขทางใจไม่ได้เลย จึงไม่ควรที่จะลุ่มหลงอยู่กับค่านิยมของเงินมากเกินไป

2. ค่านิยมในเรื่องการบริโภค

บริโภคนิยมเป็นสิ่งที่พบเห็น ได้ทั่วไปในสังคมไทย นั่นคือ คนไทย โดยเฉพาะในสังคมแบบเมือง ชอบเสาะแสวงหาแหล่งรับประทานอาหารเป็นพิเศษ ทั้งในรูปของอาหารแปลกๆ อาหารสด อาหารหายาก อาหารป่า อาหารทะเล และอาหารรสจัด เป็นต้น ด้วยเหตุนี้กิจกรรมต่างๆ จึงเกี่ยวข้องกับค่านิยมในการบริโภคอาหารตลอดเวลา เช่น การเลี้ยงฉลองสมรส การเลี้ยงฉลองยศ ตำแหน่ง การเลี้ยงฉลองเพื่อนร่วมรุ่น การเลี้ยงฉลองวันคล้ายวันเกิด การเลี้ยงฉลองวันขึ้นปีใหม่ และงานเลี้ยงในโอกาสพิเศษอื่นๆ อีกหลายอย่าง ค่านิยมในเรื่องนี้สมควรได้รับการเปลี่ยนแปลง และปลูกฝังเสียใหม่ โดยให้รู้จักบริโภคอาหาร ที่มีคุณค่าทางยา และประหยัด พยายามปลูกฝังค่านิยม ให้บริโภคอาหาร ที่ปรุงภายในครอบครัวมากกว่า การนิยมออกไปรับประทานอาหาร นอกบ้านลดการเลี้ยงฉลองที่ฟุ่มเฟือย เกินขอบเขตลดสิ่งที่ไม่จำเป็นแก่การบริโภค ลดประมาณเครื่องดื่มประเภทมีแอลกอฮอล์ไป ซึ่งการประหยัด ดังกล่าวจะช่วยให้เศรษฐกิจของบุคคล และครอบครัวดีขึ้นนำไปสู่ การพัฒนาบุคคลสังคม และประเทศชาติ

3. ค่านิยมในเรื่องความหรูหรา

คนไทย นิยมการแสดงออกซึ่งความหรูหรา เพื่อที่จะแสดงให้เห็นว่า สถานภาพ ทางสังคมของตนสูงเป็นคนชั้นสูง มีเงินมีทอง เป็นต้นว่า แสดงออกด้วยการแต่งกายด้วยของมีค่าแพรวพราว มีเครื่องอำนวยความสะดวก เช่น รถยนต์ราคาแพง ๆ และค่านิยมการเปลี่ยนยี่ห้อใหม่อยู่เรื่อยๆ มีเครื่องอำนวยความสะดวก และให้ความเพลิดเพลินภายในบ้านราคาแพงๆ รุ่นใหม่ทันสมัยเสมอ เช่น ทีวีสี วีดีโอ เครื่องสเตอริโอ นิยมจัดงานพิธีใหญ่โต และจัดตามสถานที่หรูหรา ตามโรงแรมชั้นนำราคาแพง เป็นต้น ค่านิยมในเรื่องความหรูหรานี้ จำเป็นต้องช่วยกันแก้ไขอย่างรีบด่วน เพราะนำมา ซึ่งความเสียดุลทางการค้า เป็นการฟุ่มเฟือยบั่นทอนรายได้ของครอบครัวตามปกติคนที่รวยจริงๆ ไม่ค่อยแสดงออก มักมีค่านิยมในลักษณะที่เรียกว่า “ผ้าชีร่วห่อทอง” คือ ไม่โอ้อวด นิยมการเก็บออมรู้จักแต่งตัวแต่พอควร ไม่ฟุ้งเฟ้อมากเกินไป

4. ค่านิยมในเรื่องความเป็นไทยในตัวเอง

คนไทยส่วนใหญ่นิยม ความเป็นตัวของตัวเอง แสดงถึงความมีอิสระเสรีภาพ ในการประกอบกิจกรรมต่างๆ ตามความคิดของตนเอง โดยไม่ขึ้นอยู่กับใครชอบตามใจตัวเอง และทำอะไรตามความสะดวกสบาย ซึ่งหากมีความเป็นไทย ในส่วนนี้มากเกินไปจะทำให้ขาดความรู้สึก ด้านความผูกพันกับกลุ่มคนในสังคม ทำให้ขาดการรวมกลุ่ม ขาดการทำงานเป็นหมู่คณะ ยังผลเสียหายแก่สังคมได้ ค่านิยมในความเป็นไทย และรักอิสระเสรีภาพเป็นสิ่งที่สมควรแก่การปลูกฝังให้คงอยู่ต่อไป แต่ขณะเดียวกันก็ต้องคำนึงถึง ความสำคัญของการทำงาน เป็นกลุ่มเป็นหมู่เป็นคณะ ซึ่งจะก่อให้เกิดพลังในทุกๆ ทางและจะเป็นผลดีแก่ประเทศชาติโดยรวม

5. ค่านิยมในเรื่องการขาดระเบียบวินัย

ด้วยเหตุที่คนไทย ชอบทำอะไรตามใจตัวเองบางครั้งก็ไม่คำนึงถึงระเบียบวินัย หรือแม้แต่กฎหมายบ้านเมืองไม่คำนึงถึงผลต่อส่วนรวมที่บุคคลอื่นจะได้รับ กิจกรรมที่แสดงออกถึงการขาดระเบียบวินัยของคนไทย เช่น การแย่งกันซื้อของ การแย่งกันขึ้นรถเมล์ แย่งกันเข้าหรือออกจากโรงมหรสพ ที่สำคัญมาก คือ การขับรถยนต์ทอ้งถนนตามใจชอบ ทั้งขยะตามถนนหนทาง และที่สาธารณะสิ่งเหล่านี้ ทำให้เกิดปัญหาจราจร ปัญหาความสะอาดของบ้านเมืองตามมา หรือบางครั้งก่อให้เกิดอุบัติเหตุ เกิดภาวะสังคมพิการ เพราะคนในสังคมขาดระเบียบวินัยผู้ใหญ่ ควรจะต้องปฏิบัติตนให้เป็นผู้มีระเบียบวินัย เพื่อเป็นตัวอย่างอันดีแก่เยาวชน

6. ค่านิยมในเรื่องการศึกษา

คนไทยนิยมส่งบุตรหลาน เข้าศึกษาต่อในสถาบันการศึกษา ระดับต่างๆ เท่าที่สภาวะเศรษฐกิจของตนจะเอื้ออำนวยให้ ค่านิยมแต่เดิมต้องการให้บุตรหลาน ได้รับความศึกษาสูงๆ เพื่อเข้ารับราชการเป็นเจ้านายคน แต่ในปัจจุบันนี้ค่านิยมในเรื่องการศึกษาเพื่อเป็นเจ้าคนนายคน เปลี่ยนแปลงไปแล้วแต่เป็นการศึกษาเพื่อชีวิต และอาชีพ การศึกษาเป็นหัวใจของการพัฒนาคนและประเทศชาติ จำเป็นต้องส่งเสริมให้คงไว้ และสนับสนุนให้เกิดความรักที่จะศึกษาเล่าเรียนทั้งในหรือนอกระบบโรงเรียน ตามแต่โอกาสของแต่ละคนจะอำนวยให้ แต่มีสิ่งที่จะต้องพิจารณาแก้ไขกันบางประการ เกี่ยวกับค่านิยมทางการศึกษา คือ คนไทยจำนวนไม่น้อยนิยม ในเรื่องวุฒิการศึกษา มากกว่าประสบการณ์ และความชำนาญ การรับสมัครงานทั่วไปจึงพิจารณา ในเรื่องคุณวุฒิการศึกษา หรือปริญญาบัตรเป็นอันดับแรกขาดการพิจารณาในเรื่องประสบการณ์ของบุคคลเป็นสำคัญ เช่น ในประเทศที่พัฒนาแล้ว เช่น สหรัฐอเมริกา และประเทศในทวีปยุโรป เป็นต้น

7. ค่านิยมในเรื่องขนาดของครอบครัว

ประเทศไทยเป็นประเทศเกษตรกรรมประชากรส่วนมาก จะมีขนาดครอบครัวใหญ่ กว่าประเทศอุตสาหกรรม เพราะมีความจำเป็นต้องใช้แรงงาน ไร่ช่วยเหลือในการประกอบอาชีพ นอกจากนั้นพ่อแม่มักปรารถนาได้บุตรชายไว้ เพื่อเป็นผู้สืบสกุล และบวชเพื่อเป็นบุญแก่พ่อแม่ และดูแลในยามชราตามความเชื่อถือ ที่มีมาตั้งแต่ดั้งเดิม ดังนั้นถ้าครอบครัวใดยังไม่มีบุตรชาย ก็จะยอมให้มีลูกหลายคนจนกว่าจะได้บุตรชาย ตามปรารถนา อัตราเฉลี่ย ของขนาดครอบครัวไทยประมาณ 5 - 6 คน และในอดีตคนไทย จำเป็นต้องมีครอบครัวใหญ่ เพราะขาดแคลนคนประกอบกับ มีความเชื่อว่าผู้คนพลเมือง เป็นทรัพยากรที่นำความสมบูรณ์พูนสุข และอำนาจมาสู่ประเทศ สมัยหนึ่งจึงมีการให้รางวัลแก่คนที่มียูกมาก แต่ในปัจจุบันค่านิยม ในเรื่องขนาดของครอบครัวได้เปลี่ยนไปมาก เนื่องจากภาวะทางเศรษฐกิจและสังคมเป็นต้นว่า การขยายตัว และการเจริญเติบโตของตัวเมืองในด้านอุตสาหกรรม การใช้แรงงานในการผลิตน้อยลง มีการนำเครื่องจักรกลมาใช้แทนแรงคนในการผลิต ระบบชีวิตในครอบครัวเปลี่ยนไปทำให้ พ่อแม่เกิดความคิดใหม่ว่า การมีบุตรมากเป็นภาระในการเลี้ยงดูบุตรด้วยตนเองมากขึ้น ปัญหาในเรื่องการศึกษา อาชีพ และที่อยู่อาศัยก็จะตามมาเป็นเงาตามตัว ถ้าหากครอบครัวมีขนาดใหญ่ นอกจากนั้น พ่อแม่ยังมีความคิดเป็นอิสระจากประเพณีดั้งเดิม ทำให้ครอบครัวให้มีขนาดพอดี

พอเหมาะ กับสถานภาพทางเศรษฐกิจของ แต่ละครอบครัวการเปลี่ยนค่านิยมในเรื่องนี้ นับว่ามีความจำเป็นสำหรับภาวะปัจจุบัน

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า ค่านิยมเป็นความรู้สึกนึกคิด ส่วนบุคคลเป็นตัวกำหนด พฤติกรรมการเลือกปฏิบัติของบุคคลนั้นๆ ซึ่งถูกปลูกฝังโดยสถาบันครอบครัว และสิ่งแวดล้อม

4.6 ทักษะ

(วินัย พรหมอินทร์. 2531 : 11. อ้างจาก ; อัลพอร์ท Allport. 1967: 9) กล่าวว่า ทักษะ คือ สภาพความพร้อมของจิตใจ หรือประสาทซึ่งจัดแจง โดยอาศัยประสบการณ์เป็นตัวกำหนดทิศทาง ของการแสดงออกต่อ การตอบสนองของบุคคลต่อสรรพสิ่ง และสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง

(เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์. 2537 : 12. อ้างจาก ; Robbins. 1991: 162) กล่าวว่า ทักษะ เป็นการประเมินผลเกี่ยวกับสิ่งของ บุคคล หรือเหตุการณ์ต่างๆ โดยอาจจะเป็นการประเมินผลว่าชอบ หรือไม่ชอบต่อสิ่งของ บุคคล หรือเหตุการณ์ดังกล่าว

เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์. (2537 : 13) ได้กล่าวถึง องค์ประกอบของทักษะ ดังนี้ โดยทั่วไป ทักษะมีองค์ประกอบที่สำคัญ 3 ประการ คือ

1. องค์ประกอบที่เกี่ยวกับปัญญา

องค์ประกอบที่เกี่ยวกับปัญญา คือ ความเชื่อ และค่านิยมของบุคคล ที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ความเชื่อ และค่านิยม ดังกล่าวนี้อาจมีขึ้นก่อนการเกิดทักษะของบุคคล ที่มีต่อสิ่งใด

2. องค์ประกอบที่เกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึก

องค์ประกอบที่เกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึกจะเป็นความรู้สึกเฉพาะ ของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งซึ่งเป็นผลเนื่องมาจากความเชื่อ และค่านิยมที่บุคคลมีต่อสิ่งนั้นๆ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นดังกล่าวนี้อาจเป็น ทักษะที่แท้จริงของบุคคล

3. องค์ประกอบที่เกี่ยวกับพฤติกรรม

องค์ประกอบที่เกี่ยวกับ พฤติกรรมเจตนาของบุคคลที่จะแสดง พฤติกรรมอย่างใด อย่างหนึ่งออกมา ตามความรู้สึกของบุคคลนั้นๆ เจตนาที่เกิดขึ้นนี้เป็นผลเนื่องมาจากทักษะของบุคคลต่อสิ่งดังกล่าวนั้นเอง

ดังที่กล่าวมาสรุปได้ว่า ทักษะ คือ ความรู้สึกชอบไม่ชอบที่เป็นผลจากการสัมผัส ต่อสิ่งเร้าที่มากกระทบเป็นผลให้ร่างกาย และจิตใจตอบสนองต่อสิ่งเร้านั้นๆ ต่างกัน

4.7 ความเชื่อ

(สัมพันธุ์ บุญเกิด. 2522 : 10; อ้างจาก ฟิตเชน และเอจเซน (Fihbein and Ajzwn. 1975: 131) กล่าวถึง ความเชื่อ ดังนี้ ความเชื่อโดยทั่วไปหมายถึง ความน่าจะเป็นไปได้ของการตัดสินใจ ของบุคคลที่เกี่ยวข้อง กับการแยกแยะโลกของเขาเกี่ยวกับ ความเข้าใจของบุคคลต่อตนเอง และสิ่งแวดล้อม

อดุลย์ ดันประยูร. (2540 : 12) ได้กล่าวว่า ความเชื่อ (Belief) เป็นระบบเกี่ยวข้องกับความจริงในปรากฏการณ์ เป็นที่ยอมรับของคนใจสังคมในขณะนั้น ความเชื่อ อาจเกิดจากขนบธรรมเนียม ประเพณี ตรีรกศาสตร์ การยอมรับของบุคคลต่างๆ ภายในกลุ่มศรัทธา

เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์. (2537 : 11 – 12; อ้างจาก Fishbein and Ajzen. 1975: 131) ได้จำแนกความเชื่อเป็น 3 ประเภทคือ

1. ความเชื่อเชิงบรรยาย เป็นความเชื่อ ที่เกิดขึ้นจากการที่บุคคล ได้มีประสบการณ์ กับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเชื่อโดยตรง เช่นบุคคลนั้นอาจจะรับรู้ ว่าสิ่งที่เขาสังเกตเห็นมีคุณลักษณะบางประการ ตัวอย่างเช่น เขาอาจจะมองเห็น หรือรู้สึกว่าได้สิ่งที่เขาสังเกตเห็นมีลักษณะกลมหรือนมที่เขาได้ชิม หรือดมมีรสเปรี้ยว เป็นต้น

2. ความเชื่อเชิงอ้างอิง เป็นความเชื่อที่ไม่อาจจะเกิดขึ้น กับบุคคลจากการสังเกตโดยตรงได้ ทั้งนี้เนื่องจากคุณลักษณะบางประการสิ่งที่จะทำให้บุคคล มีความเชื่อเกี่ยวกับสิ่งนั้นไม่อาจจะใช้การสังเกต โดยตรงได้ เช่น คุณลักษณะของบุคคลเกี่ยวกับ ความซื่อสัตย์ ความเป็นมิตร หรือความเฉลียวฉลาด เป็นต้น

3. ความเชื่อเชิงข้อมูล เป็นความเชื่อของบุคคล ซึ่งมีได้เกิดขึ้นจากการสังเกตโดยตรง หรือจากกระบวนการอ้างอิง แต่เป็นความเชื่อที่เกิดขึ้นจากการได้รับข้อมูล จากภายนอก ข้อมูลที่บุคคลอาจจะได้รับจากภายนอก ได้แก่ หนังสือพิมพ์ หนังสือ วารสาร วิทยุและโทรทัศน์ การฟังการบรรยายจากเพื่อน ญาติ และเพื่อนร่วมงาน เป็นต้น

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า ความเชื่อเป็นองค์ประกอบด้านจิตใจ ที่ส่งผลถึงวิถีปฏิบัติในเรื่องต่างๆ ของบุคคลนั้นๆ มนุษย์เรามีการยึดถือความเชื่อที่แตกต่างกัน โดยมีกรอบคร่าวเป็นพื้นฐานในการกำหนดแนวความเชื่อ

6. น้ำหนักเกินเกณฑ์

สถิติที่น่าตกใจของอเมริกันในทศวรรษที่ผ่านมา ตั้งแต่ปี 1986 จนถึง 1998 จำนวนของเด็กผิวดำ ที่มีน้ำหนักเกินเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 6 เป็นร้อยละ 12 ส่วนเด็กเชื้อชาติอื่น เช่น ละติน หรือแอฟริกัน อเมริกัน ประเมินกันว่ามีเด็กน้ำหนักเกินจนน่าเป็นห่วงสูงถึง 1 ใน 5 ของจำนวนเด็กทั้งหมด ซึ่งมากกว่าทศวรรษที่แล้วถึงร้อยละ 120 และการสำรวจโดยศูนย์ควบคุมโรคของอเมริกาเมื่อปีที่แล้ว ระบุว่าทุกวันนี้มีเด็กอเมริกัน ที่มีน้ำหนักมากเกินปกติสูงถึง 1 ใน 4 ของจำนวนเด็กทั้งหมด โสภนา. (2545: 65) ซึ่งสอดคล้องกับ กรณี ขวัญบุญจัน. (2542) กล่าวว่า เด็กที่มีสภาวะน้ำหนักเกิน เด็กเหล่านี้จะทวีจำนวนขึ้นทุก ๆ วันกว่า 20 ปีมาแล้ว แม้ว่าปัญหาสุขภาพในเด็ก จะมีความสัมพันธ์กับน้ำหนักน้อยกว่าผู้ใหญ่ แต่เด็กที่มีสภาวะน้ำหนักเกินจะมีความเสี่ยงสูง ที่จะเติบโตขึ้นเป็นวัยรุ่น และเป็นวัยผู้ใหญ่ที่มีสภาวะน้ำหนักเกิน การมีสภาวะน้ำหนักเกินในผู้ใหญ่ย่อมหมายถึง ผู้นั้นมีความเสี่ยงสูงต่อปัญหาสุขภาพต่างๆ

6.1 ความหมายของน้ำหนักเกินเกณฑ์

สมทรง สมควรเหตุ. (2541: 12) ได้ให้ความหมายว่า ภาวะน้ำหนักเกินตาม สรีระ เป็นภาวะที่ร่างกาย มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนดไว้ ซึ่งได้มีผู้เชี่ยวชาญหลายท่าน ได้ให้ ความหมายของภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน ดังนี้

- ภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน หมายถึง การที่ร่างกายมีน้ำหนัก เมื่อเทียบกับส่วนสูง แล้วเกินกว่ามาตรฐาน แต่ไม่เกินร้อยละ 20 ของน้ำหนักตัวถ้ามีน้ำหนักตัวเกินกว่านี้ถือว่าอ้วน

- ภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน หมายถึง ภาวะที่ร่างกายมีน้ำหนักเกินมาตรฐานเมื่อเทียบกับส่วนสูง และอาจจะมีเนื้อเยื่อไขมันมากเกินไปหรือไม่ก็ได้ ซึ่งคนที่มีภาวะอ้วนทุกคน ถือว่าเป็นคนที่มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน แต่คนที่มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานบางคน อาจจะไม่อ้วน

- ภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน หมายถึง การที่ร่างกายมีค่าดัชนีความหนาของร่างกาย บอดีแมส อินเดกซ์ (Body Mass Index) เท่ากับหรือมากกว่า 25 กิโลกรัม ต่อตารางเมตร และเรียกภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานนี้ว่าโรคอ้วน

- ภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน หมายถึง การมีน้ำหนักตัวมากกว่า น้ำหนักที่ควรเป็นเมื่อเทียบกับมาตรฐานเกินร้อยละ 10 แต่ไม่เกินร้อยละ 19 ของน้ำหนักมาตรฐาน ส่วนโรคอ้วน หมายถึง การมีน้ำหนักตัวมากกว่าน้ำหนักที่ควรจะเป็น เมื่อเทียบกับน้ำหนักมาตรฐาน ร้อยละ 20 ของน้ำหนักมาตรฐานขึ้นไป

จากกล่าวสรุปได้ว่า ภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน หมายถึง การที่ร่างกายมี น้ำหนักเกินกว่ามาตรฐานเมื่อเทียบกับส่วนสูง ร้อยละ 10 แต่ไม่เกินร้อยละ 20 หรือมีค่าดัชนี ความหนาของร่างกาย (BMI) เท่ากับหรือมากกว่า 25 กิโลกรัมต่อตารางเมตร ซึ่งอาจจะมี เนื้อเยื่อไขมันมากเกินไปหรือกล้ามเนื้อมากเกินไป หรือทั้งสองอย่าง ซึ่งผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานบางคนอาจไม่ เป็นโรคอ้วนก็ได้

6.2 ความหมายของความอ้วน

มีผู้ให้ความหมายของคำว่า อ้วน ไว้ต่างกันกล่าว ดังนี้

มานิต มานิตเจริญ. (2533 : 1,498) ได้ให้ความหมาย อ้วน หมายถึง ร่างกาย สมบูรณ์มีเนื้อและมันมาก

ลำดวน นาคศิริกุล. (2543 : 58) ได้ให้ความหมายของเด็กอ้วน หมายถึง เด็กที่มี น้ำหนักตัว มากกว่าปกติ และมีไขมันสะสม ทั่วไปในร่างกาย เมื่อเทียบน้ำหนักเด็กกับน้ำหนัก มาตรฐานของเด็กที่มีอายุ และความสูงเดียวกัน ถ้าน้ำหนักเกินปกติ ไปกว่าร้อยละ 20 เรียกว่า อ้วน

อุมาพร สุทัศน์วรวิ. (2543 : 10) ได้ให้ความหมายของเด็กอ้วน หมายถึง เด็กที่ มีน้ำหนักตัว มากกว่าเกณฑ์ปกติ เมื่อเทียบกับเด็กที่มีส่วนสูงเท่ากัน และเพศเดียวกัน ซึ่งจะถือว่า

อ้วน เมื่อน้ำหนักที่มากกว่าปกติ นี่เป็นส่วนของไขมันไม่โชกกล้ำเนื้อ และในวงการแพทย์ถือว่าเด็กอ้วนเป็นโรคอย่างหนึ่ง

จิตติวัฒน์ สุประสงค์สิน. (2546 : 42) ได้ให้ความหมายของโรคอ้วน หมายถึง ภาวะที่ร่างกายมีไขมันมากกว่าปกติ คำที่ใช้เรียกภาวะนี้ได้แก่ โอเวอร์เวท (Over – Weight) และ โอบีส (Obesity) ซึ่งหมายถึง ภาวะที่ร่างกายมีไขมันสะสมมากกว่าร้อยละ 10

กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2548 : 50 – 51) ได้กล่าวถึง อ้วน หรือ ภาวะอ้วน (Obesity) ปัจจุบันเรียนว่า โรคอ้วนเป็นภาวะเพิ่มพูนสะสมไขมัน ของร่างกายทำให้มีน้ำหนักตัวมากกว่าปกติ

โพสคิต. (Poskitt : 1988; อ้างถึงใน สุภาพรณ เชิดชัยภูมิ. 2542 : 17 - 18) ได้จำแนกภาวะอ้วนไว้ 2 ประเภท คือ

1. ภาวะอ้วนที่เกิดจากพยาธิสภาพเป็นภาวะอ้วนที่เกิดร่วมกับความผิดปกติอื่นๆ เช่น กลุ่มอาการดาวน์ ความผิดปกติ ของต่อมพาราไธรอยด์ (ภาวะน้ำไขสันหลังคั่ง การเจริญเติบโตช้า ซึ่งเด็กจะมาพบแพทย์ด้วยปัญหาของโรคมากกว่าปัญหา

2. ภาวะอ้วนธรรมดา เป็นภาวะอ้วนปกติที่สามารถแก้ไขได้ โดยการจำกัดอาหาร ซึ่งจะมีสาเหตุมาจาก การสะสมของพลังงานส่วนเกินที่เกิดจากร่างกายใช้พลังงานออกไปน้อยกว่าพลังงานที่ร่างกายได้รับ ประกอบกับการเคลื่อนไหวร่างกาย ลดลงทำให้ขนาด และจำนวนเซลล์ไขมันเพิ่มขึ้น

พจนานุกรม. (Oxford English Dictionary. 1992: 3). ได้ให้ความหมาย อ้วน (Fat) หมายถึง ร่างกายที่มีส่วนประกอบของไขมันมากกว่าปกติ

สรุป ความอ้วน หมายถึง ภาวะที่ร่างกายมีไขมัน และมีน้ำหนักมากกว่าปกติ เมื่อเทียบน้ำหนักตัวกับเกณฑ์มาตรฐาน ซึ่งคำว่า อ้วนตรงกับภาษาอังกฤษว่า โอบีส (Obesity)

6.3 สาเหตุของภาวะอ้วนในเด็ก

พจนีย์ บุญนา. (2541) : (Online) ได้กล่าวไว้ว่า สาเหตุที่ทำให้เด็กอ้วน เป็นเพราะว่าปัจจุบัน นิยมเลี้ยงทารกด้วยนมผสมแทนนมแม่ เมื่อเด็กร้องทุกครั้งมักจะให้เด็กดูดนม เพราะคิดว่าเด็กหิวทั้งๆ ที่บางครั้งเด็กอาจจะร้องเพราะเปียก หรือมดกัด ไม่ใช่หิว เมื่อเป็นเช่นนี้ทำให้เด็ก ได้รับนมเกินความต้องการ ของร่างกายเป็นสาเหตุหนึ่ง ที่ทำให้เด็กอ้วนตั้งแต่ยังเป็นทารก เมื่อเด็กเข้าสู่วัยเรียน เด็กวัยนี้จะอ้วนได้ง่าย เนื่องจากไปโรงเรียนรู้จักเพื่อนมากขึ้น รู้จักปรับตัวในเรื่องการกิน บางคนกินเก่งกินตลอดเวลาทำให้อ้วนขึ้น ประกอบกับปัจจุบันการผลิตอาหาร และผลิตภัณฑ์อาหารต่างๆ เจริญรุดหน้าไปมากสื่อโฆษณาต่างๆ มีมากมาย และมีอิทธิพลต่อเด็ก อาหารบางประเภทใช้เด็กโฆษณาเด็กๆ จึงรบเร้าให้ผู้ปกครองซื้อผลิตภัณฑ์เหล่านั้น หรือไม่ก็เลือกซื้อเอง ผู้ปกครองบางคนก็เกียจรำคาญก็ซื้อให้ ทั้งตอนเช้าก่อนเข้าประตูโรงเรียน และหลังโรงเรียนเลิก อาหารเหล่านี้ส่วนใหญ่เป็นพวกแปรรูป ข้าวเกรียบ ข้าวโพดอบเนย มันฝรั่งทอด

ของขบเคี้ยวต่างๆ หรือไม่ก็เป็นพวกน้ำอัดลม อาหารเหล่านี้มีส่วนประกอบของแป้ง น้ำตาล และไขมันเป็นส่วนใหญ่ ถ้าเด็กกินมากจะทำให้อ้วน ทำให้กินอาหารมื้อหลักได้น้อยลง ถ้ารับประทานเป็นครั้งคราวก็ไม่เป็นไร แต่ถ้าเด็กรับประทานเป็นประจำทำให้ร่างกาย ได้รับพลังงานเกินความต้องการของร่างกาย เกิดสะสมในร่างกายทำให้อ้วนได้ ฉะนั้นผู้ปกครองควรพิจารณาด้วย ในเรื่องการกินอาหารของเด็ก ไม่ควรตามใจมากเกินไป ควรชี้แจงเหตุผลให้เด็กเข้าใจ ไม่ควรตอบสนองความต้องการของเด็กทุกครั้งไปมีเช่นนั้นแล้ว ท่านอาจเป็นต้นเหตุ ที่ทำให้ลูกหลานท่านอ้วนทางอ้อม ส่วนทางโรงเรียนควรคัดเลือกให้แม่ค้าขายอาหาร หรือขนมที่มีประโยชน์สำหรับเด็กเท่านั้น

▶ ลำาดวน นำศิริกุล. (2543 : 58 -59) กล่าวถึง โรคอ้วนในเด็ก แบ่งออกเป็น 2 พวก คือ อ้วนแบบธรรมดา เด็กพวกนี้ไม่มีโรค หรือการผิดปกติอื่นใด ในร่างกายอ้วนเพราะรับประทานอาหารมากเกินไป พบมากในเด็กทารกแรกเกิดถึงอายุ 2 ปี และระยะวัยรุ่นประมาณอายุ 8 – 11 ปี สาเหตุของอ้วนธรรมดา 1) กรรมพันธุ์ ถ้าบิดามารดาอ้วน บุตรมีโอกาสอ้วนได้ถึงร้อยละ 70 – 80 2) รับประทานอาหารมากเกินไป เมื่อเทียบกับการใช้พลังงาน อาหารส่วนเกินจะเปลี่ยน เป็นไขมันเก็บสะสมในร่างกาย รับประทานอาหารที่มีแคลอรีสูง ใช้พลังงานน้อย หรือออกกำลังกายน้อย เช่น ชอบนั่งๆ นอนๆ ซักเปีย นั่งเฝ้าโทรทัศน์และคอมพิวเตอร์ นอนป่วยเนื่องจากเจ็บไข้ก้น้ำเนื้อใช้การไม่ได้ เช่น ป่วยด้วยโรคโปลิโอ เป็นต้น

อ้วนเพราะเป็นโรค ได้แก่ 1) มีความผิดปกติทางต่อมไร้ท่อ เช่น เป็นโรคไทรอยด์ฮอร์โมนต่ำหลังผ่าตัดเอาอวัยวะออก 2) เป็นความผิดปกติทางโครโมโซม 3) ความผิดปกติเกี่ยวกับจิตใจ และอารมณ์เด็กที่มีอารมณ์เปลี่ยนแปลง อาจรับประทานอาหารมาก เพื่อปลอบใจตัวเองทำให้อ้วน ปัญหาทางจิตเกิดจากความวิตกกังวล หงุดหงิด ไม่มีความสุข กลุ้มใจ หงอยเหงา ซึมเศร้า โกรธเคือง หวาดกลัวขาดความอบอุ่นในครอบครัว เป็นต้น เด็กพวกนี้นอกจากรับประทานอาหารมากแล้วยังออกกำลังกายน้อย

เด็กอ้วนธรรมดาจะโตสมส่วน อกหนา ไหล่กว้าง ท้องโต แขนขาใหญ่สมตัว อาจพบรอยแตกสีขาวที่หน้าท้องและต้นขา ต้นขา ต้นแขนมักใหญ่กว่าปลายแขน บางรายจะมีเข่าติดกัน และบางรายจะมีประจำเดือนไม่ปกติ

เด็กอ้วนมากๆ จะมีไขมันที่หน้าท้อง ท้องโต พุงห้อย ทำให้อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกดูคล้ายจะมีขนาดเล็กกว่าปกติ แม้ว่าปกติสำหรับอายุจริงก็ตาม เช่น ในเด็กชายของชาติจะดูเล็ก และสั้นเพราะฝังอยู่ ในไขมันที่เหนือกระดูกหัวหน่าว ส่วนในเรื่องความดันเลือด อาจเพิ่มเล็กน้อยแต่ไม่ผิดปกติ แต่ความสูงมักจะเกินค่าเฉลี่ยชาวปัญญายอยู่ในเกณฑ์ปกติ

จากที่กล่าวมา สรุปได้ว่า สาเหตุของภาวะอ้วน ในเด็กนั้นมีผลมาจากกรรมพันธุ์ และการรับประทานอาหาร ที่มากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย ขาดการออกกำลังกาย และในส่วนของผู้ที่อ้วน เนื่องจากโรคต้องได้รับการตรวจรักษาจากแพทย์ เพื่อยับยั้งภาวะอ้วน ซึ่งเป็นภัยใกล้ตัวที่จะนำโรคต่างๆ มาสู่ร่างกาย

▶ สุภาพรณี เชิดชัยภูมิ. (2542 : 20; อ้างอิงจาก เฮียที. Hearty. 1988 : 288 – 300) กล่าวถึง สาเหตุของภาวะอ้วนไว้ว่า เกิดจากการรับประทานอาหารมากเกินไป ใช้พลังงานน้อยไป

และร่างกายเคลื่อนไหว ลดลงร่วมกับเหตุผลอื่นๆ เช่น อายุเพิ่มขึ้นจะมีไขมันสะสม ในร่างกายเพิ่มขึ้น หญิงจะมีไขมันมากกว่าชายความแตกต่าง ของการเผาผลาญสารอาหาร ความผิดปกติของต่อมไธรมอง สภาวะทางอารมณ์ และสภาพเศรษฐกิจวัฒนธรรม

6.4 วิธีการประเมินภาวะอ้วน

การที่จะบอกว่าใครอยู่ในภาวะอ้วนนั้น นอกจากมองด้วยตา แล้วยังมีหลักเกณฑ์อีกมาก ที่จะเป็นเครื่องชี้วัด ให้รู้ว่าบุคคลนั้นอยู่ในภาวะอ้วน ดังนี้

ลำดวน นำศิริกุล. (2543 : 176) ได้กล่าวถึง วิธีการตรวจดูว่าเด็กอ้วนไปหรือไม่ ไว้ 2 วิธี คือ 1) วัด บอดี้ แมส โอลด์ ทิคเนส (Body Mass old Thickness) คือ การวัดความหนาของเนื้อบริเวณท้องแขนด้านบนช่วงกลางๆ การวัด BMI ทำได้ง่ายเพราะเพียงสามารถชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูงก็สามารถคำนวณ BMI ได้จากนั้นก็นำไปเทียบ กับกราฟที่เขาทำสำเร็จ ถ้า BMI มากกว่า 85 เปอร์เซ็นไทล์ ก็ถือว่าอ้วน การวัดความหนา ของเนื้อใต้ท้องแขนส่วนบน โดยวัดตรงกลางระหว่างไหล่และข้อศอก ถ้าวัด เท่าไหร่ก็นำไปเทียบ กับกราฟซึ่งทำสำเร็จหากพบว่า มากกว่า 85 เปอร์เซ็นไทล์ ก็ถือว่าอ้วน เด็กบางคนมีโครงสร้างใหญ่ จึงมีน้ำหนักมาก แต่อาจไม่มีไขมันมาก ก็ได้จึงต้องดูความสูงเทียบ กับน้ำหนักถ้าสูง และน้ำหนักสมส่วนกับความสูง ก็ไม่ถือว่าเป็นไขมันมากเกินไป ซึ่งไม่ต้องรักษามีหลายปัจจัย ที่ทำให้เด็กอ้วน เช่น สถานที่อยู่อาศัย เช่น เด็กในเมืองจะอ้วนกว่าในชนบท ในฤดูหนาว และฤดูใบไม้ผลิ เด็กจะอ้วนมากกว่าในฤดูร้อน และฤดูใบไม้ร่วง ในถิ่นที่มีอาหารผัก ผลไม้มากราคาถูก เด็กจะอ้วนน้อย ในถิ่นที่มีสนามวิ่งเล่น ที่ปลอดภัยให้เด็กมีส่วนทำให้ เด็กไม่อ้วนเช่นกัน เด็กที่พ่อแม่อ้วน ฐานะดี การศึกษาสูง มีขนาดครอบครัวเล็กจะมีโอกาสอ้วนสูง กิจกรรมภายในครอบครัวก็มีความสำคัญเด็กที่ดูแต่โทรทัศน์ และกินขนมขบเคี้ยว ที่โฆษณาทางโทรทัศน์มากเกินไปจะอ้วน

จิตติวัฒน์ สุประสงค์สิน. (2545 : 247 – 248) ได้กล่าวถึง วิธีวัดคนอ้วนหรือไม่ อ้วนแบบง่าย ๆ มี 3 วิธี คือ

วิธีแรก ชั่งน้ำหนักกับวัดส่วนสูง เอามาเทียบกัน เทียบกับมาตรฐานของเด็กไทย

วิธีสอง คำนวณ "ดัชนีมวลกาย" จากน้ำหนักและส่วนสูง โดยเอาความสูงเป็นเมตร มายกกำลังสอง แล้วเอาไปหาร คำนวณน้ำหนักเป็นกิโลกรัม

คือ น้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัม

(ส่วนสูงเป็นเมตร)²

ตามตำราบอกว่า ถ้าค่าดัชนีมวลกายหรือ BMI ซึ่งย่อมาจากคำว่า Body Mass Index เกิน 25 สำหรับคนเอเชีย หรือเกิน 30 สำหรับคนต่างชาติ ถือว่าเป็นโรคอ้วน

วิธีที่สาม คือ การวัดความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง

สุภาพรณ เชิดชัยภูมิ. (2542 : 18 -19) ได้กล่าวถึงวิธีประเมินภาวะอ้วนไว้ ดังนี้
วิธีการที่ใช้อยู่ และง่ายในทางปฏิบัติสามารถทำได้ง่าย และค่าใช้จ่ายในการประเมินต่ำ ได้แก่

1. การดูด้วยตา ความอ้วนผอมที่ใช้ดูด้วยตา เป็นวิธีที่ง่ายที่สุด สามารถบอกได้ว่าผู้ใดอ้วนผู้ใดผอม แต่ในการติดตามความอ้วน โดยการดูด้วยตา จะบอกได้ไม่แน่นอน
2. การใช้ตารางมาตรฐาน เป็นค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวมาตรฐาน โดยนำความสูง และอายุมาร่วมพิจารณา น้ำหนักตัวที่ได้นี้จะแยกตามเพศหญิง และเพศชาย การตัดสินว่าอ้วนหรือไม่นั้นใช้เกณฑ์ น้ำหนักตัวเกินมาตรฐานร้อยละ 20 หรือ
3. ดรรชนีน้ำหนักตามส่วนสูง เป็นการเปรียบเทียบน้ำหนักร่างกาย ซึ่งเป็นตัวแทนของกล้ามเนื้อ ไขมัน กระดูก และอื่นๆ กับส่วนสูงของร่างกาย ซึ่งเป็นตัวแทนของความยาว ของโครงกระดูกดรรชนีน้ำหนักความสูง จึงมักถูกใช้ เพื่อแสดงถึงลักษณะรูปร่างอ้วนผอม เช่น ข้อดีของวิธีนี้คือ ทำง่ายเครื่องมือที่ต้องใช้ประกอบง่ายทำได้รวดเร็ว

มาตรฐานน้ำหนัก ตามส่วนสูงของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2530 แบ่งภาวะโภชนาการเป็น 3 ระดับคือ

ภาวะโภชนาการปกติ	คิดจากค่าน้ำหนักตามส่วนสูงระหว่าง เปอร์เซ็นไทล์ที่ 10 -90
ภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน	คิดจากค่าน้ำหนักตามส่วนสูงระหว่าง เปอร์เซ็นไทล์ ที่ 3 - 10
ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน	คิดจากค่าน้ำหนักตามส่วนสูงระหว่าง เปอร์เซ็นไทล์ ที่ 90 -97
ภาวะอ้วน	คิดจากค่าน้ำหนักตามส่วนสูงระหว่าง เปอร์เซ็นไทล์ ที่ 97

4. การวัดความหนาของ หลับริ้วหนังโดยใช้คีม เป็นการประเมินความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง เป็นการชี้บ่งบริเวณไขมันของร่างกาย และสามารถประเมินปริมาณไขมันที่สะสม ในแต่ละแห่งได้การวัดความหนา ของหลับริ้วหนังสามารถ นำมาคำนวณหาประมาณ ร้อยละ ของไขมันในร่างกายเทียบ กับน้ำหนักร่างกายในแต่ละช่วงอายุ วิธีทำใช้ผลรวมของความหนา ของหลับริ้วหนังต้นแขนด้านหน้า ผิวหนังต้นแขนด้านหลัง ผิวหนังบริเวณใต้สะบัก และผิวหนังบริเวณ เหนือบริเวณเชิงกราน

เพ็ญศรี กาญจนันท์. (2546 : 113 -114) ได้กล่าวถึง เครื่องชี้วัดเด็ก หรือผู้ใหญ่ อ้วน ไว้ดังนี้

1. ไขมันองด้วยตา คนอ้วน หรือเด็กอ้วนจะมีใบหน้าอูม แก้มอูม คางสองชั้น ขาแขนใหญ่ เด็กจะมีรอยย่น ตามขวางของแขน ขา ลำตัว ลำตัวใหญ่หน้าท้องใหญ่ มีไขมันมาสะสมมากเวลาหัวเราะ หรือออกแรงเคลื่อนไหวท้องจะกระเพื่อม

ถ้าเริ่มอ้วนจะเห็นได้ว่า มีการเปลี่ยนแปลงที่ใบหน้า เอวจะใหญ่ขึ้นลำตัวมีความหนาเพิ่ม แสดงถึงการได้รับอาหารเกินต้องการ

2. ใช้มาตรฐานอ้างอิง ของน้ำหนักตามอายุ สูงตามอายุ น้ำหนักตามส่วนสูงของเด็ก และผู้ใหญ่จะสามารถบอกได้ว่าเริ่มอ้วน ถ้าน้ำหนัก / อายุใกล้เคียง ๆ กับค่าเฉลี่ย + 2 SD, และน้ำหนักตามความสูงเกินกว่าค่าเฉลี่ย + SD ไม่เกิน + 3 SD และถ้าเกินค่าเฉลี่ย +3 SD แสดงว่าอ้วนแน่นอน

2.1 ใช้มวลของร่างกาย BMI = 18.0 – 24.99 ต่ำกว่า 18 = ผอม BMI = 25 และมากกว่า แสดงว่าอ้วนในผู้ใหญ่ คนปกติจะมี BMI = 18.0 – 24.99 ต่ำกว่า 18 = ผอม BMI = 25 และ มากกว่า แสดงว่าอ้วน

ผู้ใหญ่ ใช้อัตราส่วนระหว่าง เส้นรอบวงเอว : เส้นรอบวงสะโพก ในคนปกติจะน้อยกว่า 1 ถ้าอ้วนอัตราส่วนจะ = 1 หรือมากกว่า 1

2.2 ใช้ค่าเฉลี่ยของน้ำหนัก / อายุ + ร้อยละ 20 ของค่าเฉลี่ยของน้ำหนัก เป็นเกณฑ์สูงสุดของคนปกติ ถ้าน้ำหนัก / อายุสูงกว่าค่าเฉลี่ย + ร้อยละ 20 ของค่าเฉลี่ยแสดงว่า "อ้วน"

จากความหมายดังกล่าว สรุปได้ว่าวิธีการประเมินภาวะอ้วน อย่างง่ายด้วยตัวเอง ดังนี้

1. การดูด้วยตา เป็นวิธีที่ง่ายที่สุด โดยส่องกระจกสำรวจรูปร่าง ของตนเองขณะ ไม่ได้สวมใส่เสื้อผ้า จะเห็นไขมันส่วนเกินได้ชัดเจน

2. ยืนมองปลายเท้าตัวเอง วิธีนี้ก็เป็นอีกหนึ่งวิธีที่ง่าย โดยให้ยืนลำตัวตรง สันเท้าทั้งสอง แขนชิดกับฝาดผนัง แล้วก้มมองที่ดูที่ปลายเท้าของตนเอง ถ้ามองเห็นปลายเท้า แสดงว่าอ้วน

3. โดยการใช้การคำนวณอย่างง่าย

ผู้ชาย ส่วนสูง - 100 ซม. = น้ำหนักที่เหมาะสม

ผู้หญิง ส่วนสูง - 110 ซม. = น้ำหนักที่เหมาะสม

6.5 ปัญหาที่พบบ่อยกับโรคอ้วน

พิภพ จิริบุญ (2538 : 260 -261) ได้กล่าวถึง ปัญหาที่พบบ่อยมี ดังต่อไปนี้

1. การเจริญเติบโต ผู้ป่วยโรคอ้วนที่เกิดจาก การกินอาหารมาก ส่วนใหญ่มีการเจริญเติบโตเร็วกว่าเด็กทั่วไป ดังนั้นถ้าพบผู้ป่วยเด็กโรคอ้วนคนใด ที่มีความสูงน้อยกว่า เด็กอายุเดียวกัน ที่มีความสูงเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 แล้วควรจะหาสาเหตุอื่นร่วมด้วย อายุกระดูกของผู้ป่วยส่วนใหญ่ จะมากกว่าอายุจริงแต่จะไม่มากกว่าอายุจริง เมื่อเปรียบเทียบกับความสูง ของผู้ป่วย ความเจริญทางเพศ ในผู้ป่วยเหล่านี้จะเร็วกว่าเด็กทั่วไป และเช่นกันจะไม่เร็วกว่าอายุ เมื่อเปรียบ เทียบกับความสูงของผู้ป่วย ผู้ป่วยเพศหญิงจะมีระดู และการเจริญเติบโต ของเต้านมเร็วกว่าเด็กปกติ และในขณะเดียวกันผู้ป่วยเพศชาย จะมีขนขึ้นที่หัวหน้า และรักแร้เร็วกว่าเด็กปกติ เช่นกัน

2. ปัญหาทางเมตาบอลิซึม ถึงแม้ว่าผู้ป่วยเหล่านี้ จะเคลื่อนไหวค่อนข้างช้า แต่ก็ยังไม่มีหลักฐานที่บ่งเด่นชัด ว่าจะมีอัตราเมตาบอลิซึมต่ำกว่า เด็กทั่วไปในทางตรงกันข้าม มีบางรายงาน ว่าอาจจะมี อัตราเมตาบอลิซึมมากกว่าเด็กทั่วไป เนื่องจากมีส่วนที่เป็นกล้ามเนื้อ มากกว่าเด็กปกติ ระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเหล่านี้ มักอยู่ในเกณฑ์ปกติ แต่ระดับไตรกลีเซอไรด์ กรดไขมันอิสระ คีโตนบอดี และอินซูลินในเลือด มักจะมีค่าสูงกว่าปกติ การทำในผู้ป่วยเหล่านี้จะพบว่า มีความผิดปกติถึงร้อยละ 30 – 50

3. ปัญหาทางร่างกายผู้ป่วยเหล่านี้ เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่จะมีช่วงอายุ สั้นกว่าคนทั่วไป ในวัยเด็ก จะพบปัญหาของระบบทางเดินหายใจได้บ่อย และใช้เวลารักษาแต่ละครั้ง นาน กว่าเด็กปกติ ผู้ป่วยจำนวนไม่น้อยจะมา พบแพทย์ด้วยอาการปวดกระดูกหัวเข่า ผู้ป่วยบางรายจะพบความผิดปกติ ของขาเป็น จี้นัส แวบกัม (Genu Valgum) และบางราย พบการเคลื่อนของเอพิฟิซิส ของกระดูกต้นขา ผิวหนังบริเวณที่มีการเสียดสี จะพบการอักเสบได้บ่อย จากการศึกษา ระบบทางเดินหายใจในผู้ป่วยเด็กอ้วน โดย จักรพันธ์ สุศิระ และคณะ พบว่าประมาณร้อยละ 50 ของเด็กอ้วนจะมีลักษณะจำกัด และเมื่อลดน้ำหนัก ร่วมกับการออกกำลังกายที่เหมาะสม การหายใจจะดีขึ้นมากกว่าครึ่งหนึ่ง ของกลุ่มอาการเหล่านี้ เป็นจุดเริ่มต้นก่อนที่จะเกิดเป็นขั้นรุนแรง คือ พิควิกเคียน ซินโดรม (Pickwickian Syndrome) ซึ่งผู้ป่วยเหล่านี้จะหายใจเข้าได้น้อย เกิดการขาดออกซิเจน ง่วงนอน และอาจจะมีเม็ดเลือดแดงเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้ ยังพบปัญหาความดันโลหิตสูง และปัญหาไขมันสูง ในเส้นเลือดมากกว่าคนปกติ

4. ปัญหาทางจิตใจ การถูกหยอกล้อจากเพื่อนๆ เป็นประจำจะทำให้ผู้ป่วยเหล่านี้ รู้สึกรังเกียจรูปร่างตนเอง จากการศึกษาของ พิภพ และคณะ พบว่า ประมาณร้อยละ 50 ของผู้ป่วยมีความรู้สึกเช่นนี้ ผู้ป่วยอาจจะแยกตัวจากกลุ่ม มีความเฉื่อยชา และในที่สุดจะชอบอยู่โดด เดี่ยว ผู้ปกครองบางคนมีส่วนกดดัน ผู้ป่วยในการลดน้ำหนักตัว โดยไม่เข้าใจหลักทางโภชนาศาสตร์ จะมีผลเสีย ทางด้านจิตใจต่อผู้ป่วยมาก แพทย์ก็มีส่วนกดดันในทางลบแก่ผู้ป่วยเช่น ให้ยากดประสาท เพื่อลดความหิว โดยไม่ให้ความสนใจทางด้านโภชนาศาสตร์ ผลแทรกซ้อนอันเกิดจากยากดประสาท ร่วมกับความกดดันด้านอื่นๆ จะส่งผลร้ายต่อผู้ป่วยในระยะยาว หมดความเชื่อถือการรักษาทาง ด้านต่างๆ และปล่อยปละละเลย ในการดูแลสุขภาพตนเองในที่สุด

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า ปัญหาที่พบบ่อยกับโรคอ้วน นั้นส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกาย จิตใจ และการดำเนินชีวิตประจำ ดังนั้นจึงสมควรอย่างยิ่ง ต่อผู้ที่อยู่ในภาวะอ้วนต้องใส่ใจดูแลตัวเอง โดยการรักษาสุขภาพ ลดน้ำหนัก เพิ่มการออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ

6.6 การป้องกันและรักษาโรคอ้วนในเด็ก

ลำดวน นำศิริกุล. (2534 : 177 – 178) ได้กล่าวถึง การป้องกันและการรักษาโรคอ้วน ดังนี้ เด็กที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วน คือเด็กที่พ่อแม่อ้วน ดังนั้นการติดตามการขึ้นของน้ำหนักของเด็กเหล่านี้ จะทำให้รู้ว่าน้ำหนักขึ้นเร็วเกินไปหรือไม่ ถ้าเห็นว่าน้ำหนักขึ้นเร็วกว่าปกติจะต้องปรับเปลี่ยนแปลง เรื่องอาหารและการออกกำลังกายการให้ลดอาหาร ประเภทไขมัน หรือ

ใช้คาร์โบไฮเดรตแทนไขมัน จะทำให้การสะสมไขมันลดน้อยลง ให้ออกเวลาที่ดูโทรทัศน์ และให้มีกิจกรรมอื่น เช่น การเล่น ฯลฯ แทนการดูโทรทัศน์ นอกจากจะทำให้ไม่ได้ออกกำลังกายแล้วยังทำให้เด็กถูกโฆษณาชวนเชื่อ ให้ซื้อขนมขบเคี้ยวต่างๆ ที่โฆษณาทางทีวีขนมต่างๆ เหล่านี้ส่วนใหญ่จะมีน้ำมันปาล์ม น้ำตาล และแป้ง ซึ่งจะทำให้ไขมันในเลือดสูง และทำให้อ้วน

ขั้นตอนแรก ของการรักษาโรคอ้วนในเด็ก คือต้องสามารถทำให้ครอบครัวเห็นความสำคัญ ของการที่ต้องรักษาโรคอ้วน พ่อแม่ที่อ้วนมักจะรู้สึก ต่อต้านแพทย์ที่แนะนำให้เด็กลดน้ำหนักเพราะ พ่อแม่ก็มีความรู้สึกว่าการกำลังกล่าวหาว่า ตนเป็นสาเหตุที่ทำให้ลูกอ้วน ดังนั้น การพูดชักชวนให้คนลดน้ำหนัก จะต้องใช้จิตวิทยาพอสมควร แพทย์จะต้องค่อยๆ ค่อยๆ และซักถามปัญหาต่างๆ ที่เกี่ยวกับความอ้วนและค่อยๆ บอกคนไข้ว่าเหตุที่เขาอ้วนเกิดจากอะไร และจะแก้ไขอย่างไร เป้าหมายของการลดน้ำหนัก คือจะต้องลดน้ำหนักได้ โดยไม่มีอันตรายต่อสุขภาพ และจะต้องสามารถทำให้น้ำหนักตัว ไม่กลับเพิ่มขึ้นหลังจากที่ลดน้ำหนักแล้ว ในเด็กที่อ้วนน้อย หรืออ้วนปานกลางเราเพียงควบคุม อย่าให้น้ำหนักของเด็กเพิ่มก็พอ การลดน้ำหนักในเด็ก ให้ลดเพียงครึ่งกิโลกรัมต่อเดือนก็เพียงพอที่จะทำให้ น้ำหนักที่ลดลงแล้ว คงที่มีความสำคัญมาก ดังนั้นแพทย์ควรแนะนำให้เปลี่ยนแปลง เรื่องอาหารการกินอย่างต่อเนื่อง โดยให้เปลี่ยนแปลงเฉพาะจุดเล็กๆ เช่น ให้ลดอาหารไขมันอย่างเดียว ดีกว่าให้เปลี่ยนหลายๆ อย่างแต่คนไข้ทำไม่ได้นาน การยอมให้คนไข้รับประทาน อาหารคาร์โบไฮเดรต ทำให้คนไข้ไม่ทรมาน จากการอดอาหารมากนัก ในเด็กการจำกัดอาหาร ทั้งไขมัน และคาร์โบไฮเดรต จะทำเฉพาะในรายที่มีความจำเป็นมากเท่านั้น เช่น เด็กเป็นโรคบางอย่าง ที่จำเป็นต้องลดน้ำหนักอย่างรวดเร็ว เช่น เบาหวาน การจำกัดอาหารมากๆ จะต้องให้แร่ธาตุ เช่น โปแตสเซียม แคลเซียม วิตามิน และเกลือแร่เสริม การจำกัดอาหารอย่างมาก จะทำได้เฉพาะผู้ป่วยที่ไม่มีโรคไต โรคตับ โรคหัวใจ ระหว่างการจำกัดอาหาร ต้องคอยตรวจสอบว่าหัวใจเต้นผิดปกติไหม มีนิ้วในถุงน้ำดีเกินขึ้นหรือไม่ สิ่งควรทำอย่างยิ่งในระหว่างลดน้ำหนัก คือ การเพิ่มกิจกรรม ควรให้เด็กมีงาน หรือกิจกรรมที่ต้องเคลื่อนไหวมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงวิธีการดำเนินชีวิต ให้มีความเอคทีฟขึ้น และการเปลี่ยนนิสัยการกิน มีความสำคัญต่อการลดน้ำหนักมาก วิธีที่ได้ผลในการเปลี่ยนแปลงตัวเอง คือ ต้องคอยตรวจสอบตัวเองวิธีทำได้ง่าย คือ การจดสิ่งต่างๆ ที่รับประทาน และจดกิจกรรมที่ทำในแต่ละวัน ขณะเดียวกันก็ให้คนในครอบครัวช่วยกันตรวจสอบ ถ้าพบว่าปริมาณอาหาร ที่รับประทานมากเกินไปก็ต้องหาวิธียับยั้ง การให้รางวัล เมื่อเด็กทำได้ดีเป็นสิ่งที่ช่วยให้กำลังใจเด็ก เช่น การชมเชย หรือการให้สติ๊กเกอร์รูปสวยๆ เมื่อเด็กยอมรับประทานอาหารที่มีแคลอรีต่ำ หรือเด็กยอมร่วมกิจกรรมต่างๆ ที่ผู้ใหญ่แนะนำ การให้ความรู้ต่างๆ แก่เด็ก และสอนให้รู้จักเลือกอาหารที่แคลอรีต่ำกว่า เช่น ให้เด็กรู้จักเลือกผลไม้ หรือขนมหวานที่ไม่มีไขมันแทนไอศกรีม ขนมเค้ก หรือคุกกี้ เป็นต้น โดยทั่วไปเด็กมักจะลดน้ำหนักได้ แต่จะไม่สามารถรักษาน้ำหนักไม่ให้เกินได้นานนัก จึงต้องให้พ่อแม่ช่วยควบคุมให้ดี หากพ่อแม่อ้วนด้วยก็ควรรักษาไปพร้อมๆ กันจะได้ผลดีกว่ารักษาเฉพาะตัวเด็ก อย่างไรก็ตามการรักษาโรคอ้วนในเด็กอาจมีความเสี่ยงได้ เช่น ทำให้การเติบโตช้าลงหรือทำให้เกิดโรคอื่นๆ ตามมาได้หากลดน้ำหนักอย่างเร่งเกินไป ถ้าเราไปย้ำเรื่องความอ้วนกับ

เด็กมากเกินไป และเด็กจะไม่สามารถลดน้ำหนักได้ อาจทำให้เกิดภาพพจน์ที่ไม่ดีต่อตนเอง ดังนั้น ก่อนรักษาความอ้วน ในเด็กต้องวางแผนให้ดี โดยเฉพาะพ่อแม่ต้องมีความอดทน และมีความตั้งใจจริง ที่จะให้เด็กลดน้ำหนักให้ได้

ประสงค์ ตูจินดา. (2538 : 261 -263) ได้กล่าวถึงการรักษาโรคอ้วน ไว้ดังนี้ ผลที่คาดหวังว่าจะได้รับการรักษามีอยู่ 2 ประการ

1. กวาร์้อยละ 120 เมื่อเปรียบเทียบกับน้ำหนักตัว ของเด็กทั่วไปที่มีความสูงเท่ากับผู้ป่วย

2. ควรจะให้ผู้ป่วย และผู้ปกครองเข้าใจการกินอาหาร และการออกกำลังกายที่เหมาะสม เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถรักษา น้ำหนักตัวที่ลดลงแล้ว ให้คงที่ต่อไปได้ อาหาร ที่แนะนำควรจะเหมาะสม สำหรับการเจริญเติบโต

การรักษาในผู้ป่วย เด็กที่นิยมขณะนี้ ควรประกอบด้วยสิ่งต่างๆ เหล่านี้พร้อมๆ กัน คือ

1. การให้ความรู้ การให้ความรู้ และความเป็นมาของโรคอ้วนนี้ ควรให้ผู้ปกครอง และผู้ป่วยรับฟังร่วมกัน และควรร่วมมือกับผู้ใกล้ชิดในบ้านทุกคน

2. การออกกำลังกาย จุดประสงค์เพื่อ ให้มีการใช้พลังงานมากขึ้น และมีส่วนที่จะเปลี่ยนบุคลิก และพฤติกรรมของผู้ป่วยจากที่เคยเฉื่อยชา ให้เป็นคนกระฉับกระเฉง ชนิดของการออกกำลังกาย ควรจะเลือกที่เหมาะสมกับผู้ป่วย และง่ายต่อการปฏิบัติให้ได้สม่ำเสมอ

3. การเปลี่ยนแปลงอาหาร ประจำวันอาหารที่กิน ประจำวันเป็นสาเหตุที่สำคัญของการเกิดโรคอ้วน ความสำเร็จในการรักษาขึ้นอยู่กับว่า ผู้ป่วยสามารถปฏิบัติตามแพทย์แนะนำได้ หรือไม่อาหารที่ให้พลังงานจำแนกเป็น 3 ชนิด คือ คาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโปรตีน ผู้ป่วยควรกระจายอาหารในวันหนึ่งๆ เป็น 3 มื้อเท่าๆ กัน คือ มื้อเช้า มื้อกลางวัน และมื้อเย็น ผู้ป่วยหลายรายงดอาหารเช้า แต่กินมื้อกลางวัน และมื้อเย็น รวมทั้งก่อนเข้านอนเพิ่มขึ้นทำให้เกิดผลเสีย เพราะพลังงานเหล่านี้ ส่วนใหญ่จะถูกเปลี่ยนเป็นไขมัน และมีผู้ป่วยหลายรายที่เป็น โรคกระเพาะอาหาร จากการงดอาหารมื้อใดมื้อหนึ่ง นอกจากนี้การงดอาหารนี้ จะทำให้ผู้ป่วยหิวมากในมื้อถัดไป และจะกินมากกว่าปรกติผลสุดท้าย จำนวนพลังงานจากอาหาร ไม่ได้ลดลงตามที่ตั้งใจ ผู้ปกครองส่วนใหญ่ไม่เข้าใจว่า ไขมันในอาหารมีส่วนทำให้อ้วนมาก การลดไขมันในอาหาร เป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายกว่า การลดจำนวนอาหารในแต่ละมื้อ และจะสามารถควบคุมน้ำหนักตัว ได้ทันทีเมื่อเริ่มรักษา ตัวอย่างอาหารที่กินเป็นประจำ คือ ปลาทอด หมูทอด และไก่ทอดน้ำมันนั้น สามารถเปลี่ยนเป็นปลาย่าง หมูย่าง ไก่ย่าง หรืออาจจะนึ่งมานึ่ง หรืออบก็ได้ การปฏิบัติเช่นนี้ร่วมกับการงดน้ำอัดลม จะสามารถหยุดการเพิ่มของน้ำหนักตัวผู้ป่วยได้ทันที ถ้ารักษาน้ำหนักตัวให้คงที่ในผู้ป่วย ที่มีน้ำหนักตัวประมาณร้อยละ 140 ถึง 160 ของเด็กปรกติเป็นเวลา 3 ถึง 5 ปี จะไม่เป็นโรคนี้

ในกรณีที่ผู้ป่วยถูกจัดอยู่ในกลุ่มโรคอ้วนขั้นรุนแรงคือ น้ำหนักตัวมากกว่าร้อยละ 160 ของเด็กปรกติ การลดพลังงาน ที่ได้จากอาหารลงอย่างมาก มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อ

การลดน้ำหนักตัว และยังช่วยลดภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้น หรือเกิดขึ้นแล้วอาหารที่แนะนำ และนิยมกันทั่วไป ควรจะให้พลังงานในแต่ละวันประมาณ 800 ถึง 1,200 กิโลแคลอรี และแต่ละมื้อควรจะมีประมาณ 200 ถึง 400 กิโลแคลอรี โดยมีโปรตีนเป็นส่วนประกอบ อย่างต่ำวันละ 60 กรัม พลังงานที่ได้ จากไขมันไม่ควรเกินร้อยละ 30 ของพลังงานทั้งหมด และต้องมีกรดไขมันไม่อิ่มตัว ในรูปของไตรกลีเซอไรด์ ไม่น้อยกว่าร้อยละ 3 ของพลังงานทั้งหมด

4. การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมประจำวัน พฤติกรรมการกิน ที่มีส่วนส่งเสริมให้เกิดโรคนี้ เช่น ความเร็วในการกินอาหาร ควรจะเปลี่ยนให้ช้าลง ในบางรายมักจะกินของขบเคี้ยว ระหว่างดูโทรทัศน์นอกจากนั้น การโฆษณาอาหารขบเคี้ยวต่างๆ ทางรายการโทรทัศน์มีส่วนส่งเสริม การกินเพิ่มขึ้นจากอาหารมื้อปกติ หรือบางภาวะ เช่น เสร้ามากจะกินมากขึ้น ดังนั้น แพทย์ผู้รักษาควรหมั่นซักถามว่ามีภาวะใด หรือไม่ที่ผู้ป่วยจะกินอาหารมากขึ้น และควรแก้ไขพฤติกรรมเหล่านั้น การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนี้มีส่วนทำให้ การรักษาประสบความสำเร็จ

5. การใช้ยาไม่นิยมใช้ยารักษาโรคอ้วนในเด็ก มักจะใช้ในผู้ใหญ่ยาที่ใช้ส่วนใหญ่ จะออกฤทธิ์ที่ระบบประสาทส่วนกลาง โดยการกดความหิวในระยะแรก เคยมีผู้ใช้แอมฟีตามีน แต่เนื่องจากมีผลเสียมาก จึงห้ามใช้เป็นยารักษา

6. การผ่าตัด มักทำในผู้ใหญ่ที่เป็นโรคนี้ขั้นรุนแรง โดยอาจจะทำการตัดต่อลำไส้ให้สั้นลง หรือทำการตัดต่อกระเพาะอาหารเป็นต้น การตัดไขมันทิ้ง มักทำเพื่อความงามภายนอกมากกว่าเพื่อลดความอ้วน ทั้งนี้จะลดไขมันเป็นบริเวณเท่านั้น ส่วนอื่นๆ ยังคงมีไขมันอยู่ และจะเป็นรอยแผลเป็นบริเวณที่ดูดไขมัน

อุมาพร สุทัศน์วีรุฒ. (2543: 15 – 16) ได้กล่าวถึง วิธีลดน้ำหนักสำหรับเด็กอ้วน ไว้ว่า สำหรับเด็กที่อ้วนแล้ว การรักษาโรคอ้วนที่ดี และเหมาะสมกับเด็กทุกวัย คือต้องควบคุมน้ำหนัก โดยไม่ต้องใช้ยาแต่ควรแก้ที่สาเหตุ คือให้พลังงานที่เด็กกินเข้าไปน้อยกว่าความต้องการ ของร่างกายแต่อยู่ในระดับที่ปลอดภัย เพื่อที่ร่างกายจะได้นำเอาไขมัน ที่สะสมเอาไว้มาใช้เป็นพลังงาน แล้วไขมันก็จะค่อยๆ ลดลง ในเด็กเราไม่มีการใช้ยา ในการลดน้ำหนัก สามารถยืนยันได้เลยว่า ถ้าเด็กควบคุมอาหาร ออกกำลังกาย และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างถูกวิธี จะควบคุมน้ำหนักได้ที่ยากจะเน้น คือในเด็กวัยก่อน 2 ขวบ ถึงแม้จะอ้วนเราก็จะไม่ให้เด็กอดอาหาร แล้วก็ไม่ได้ให้เด็กกินอาหารน้อยกว่าความต้องการ แต่จะลดจากการกินมากเกินไป ให้กินพอดีกับที่ร่างกายต้องการ เด็กที่เพิ่งเริ่มอ้วน อาจไม่จำเป็นต้องลดน้ำหนัก เพียงแค่ควบคุมไม่ให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นสักระยะ เมื่อเด็กสูงขึ้นก็จะหายอ้วนเอง ส่วนในเด็กโต หรือวัยรุ่นที่อ้วนมากจะ ต้องลดพลังงานที่เคยได้รับ จากที่เคยกินเกิน ที่ร่างกายต้องการก็ให้ลดลง ประมาณร้อยละ 20 ถึง 30 นั่นคือให้ได้รับพลังงานจากอาหาร ประมาณร้อยละ 70 ถึง 80 ของความต้องการน้ำหนัก ของเด็กก็จะลดลงได้อย่างปลอดภัย สำหรับเด็กแล้ว ในขณะที่คุมน้ำหนักจะต้องดื่มนมด้วย เพื่อให้ได้รับโปรตีน และแคลเซียม ถ้าเป็นเด็กวัยรุ่นที่อ้วนมาก อาจดื่มนมพร่องมันเนยแทน ถ้าเด็กอ้วนมากตามปกติ แล้วการลดน้ำหนักที่ปลอดภัย คือไม่ควรจะลดเกินสัปดาห์ละครึ่งกิโลกรัม ซึ่งในช่วงแรกๆ อาจจะลดได้เร็วกว่านั้น แต่ช่วงหลังจะลดได้ประมาณเดือนละ 2 กิโลกรัม ถ้าเด็กไปโหมลดน้ำหนักเอง อย่างไม่

ถูกวิธีจะเกิดปัญหา การขาดสารอาหารบางอย่างตามมา เช่น ขาดสารธาตุเหล็กทำให้ซีด ขาดโปรตีนที่มีผลต่อกล้ามเนื้อ ภูมิคุ้มกันโรคต่ำ เกิดการติดเชื้อได้ง่าย ที่สำคัญต้องควบคุมอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ ถ้าเด็กอ้วนมากๆ แล้วต้องการควบคุมอาหารควรปรึกษาแพทย์ เพราะถ้าเลือกกินเอง ตามใจชอบบางคนไม่เข้าใจ กินแต่ผลไม้เพื่อลดความอ้วน บางคนอดข้าวมือเย็นหรือมือเข้ ยังมีผลเสียต่อการเรียน

ในเมื่อครอบครัวมีส่วนส่งเสริม ให้เด็กอ้วนเพราะฉะนั้น จึงต้องใช้วิธีครอบครัวบำบัดการลดความอ้วน ด้วยวิถีธรรมชาติเพียงแค่ควบคุมอาหาร เพิ่มการออกกำลังกาย ถึงแม้ว่าจะไม่ใช่เรื่องยาก หรือง่ายเกินไปสำหรับเด็ก แต่ด้วยวัยของเด็ก ซึ่งเป็นวัยที่กำลังกินกำลังนอน อาจจะทนต่อความเคยชินเก่าๆ ไม่ได้ผู้ปกครอง รวมทั้งผู้ใกล้ชิดทุกคนในครอบครัว หรือแม้กระทั่งคุณครูที่โรงเรียน จะต้องให้ความร่วมมือ และกำลังใจไม่ควรปล่อยให้เด็กทำเอง โดยลำพัง โดยเฉพาะเด็กเล็กเพราะอาจเกิดความท้อแท้ได้

สมชาย ดุรงค์เดช. (2546 : 8) ได้กล่าวไว้ว่าอัตราตายใน 10 อันดับต้น ๆ ส่วนใหญ่มาจากโรคหัวใจ โรคหลอดเลือด และโรคมะเร็ง ซึ่งสาเหตุของโรคเหล่านี้ คือ โรคอ้วน ดังนั้น การป้องกันโรคอ้วนในเด็กนักเรียน จึงเป็นการเสริมความเข้มแข็ง ป้องกันโรคตอนเป็นผู้ใหญ่ ได้มีการศึกษา ระยะเวลาที่เด็กดูโทรทัศน์ หรือเล่นเกม ถ้ามากกว่าวันละ 5 ชั่วโมงโอกาสเด็กเกิดโรคอ้วนจะมีสูง เพราะเด็กไม่มีการเคลื่อนไหว และโอกาสเสี่ยงที่เด็กจะเกิด ความผิดปกติของร่างกายจะยาวนาน คือจะเริ่มตั้งแต่อายุ 20 – 25 ปี เมื่ออายุ 30 ปี ขึ้นไปจะมีโรคอื่นเข้าคุกคามชนิดของอาหาร มีผลต่อโรคอ้วนในเด็ก เพราะอาหารจานเดียวที่เด็กนิยมบริโภค มักจะเต็มไปด้วยไขมัน และขนม หรือเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง มีรสหวานจัดมีผลทำให้เกิดโรคเบาหวาน ความดันเลือดสูงตามมา

สิ่งที่สำคัญที่สุด เพื่อไม่ให้เด็กเป็นโรคอ้วน คือ การดูแลป้องกันให้ความใส่ใจต่อการบริโภค และการทำกิจกรรมของเด็ก แต่ถ้าไม่สามารถป้องกันได้ และบุตรหลานเข้าสู่ภาวะโรคอ้วนแล้วนั้น จึงจำเป็นต้องใช้วิธีการรักษาโรคอ้วน ซึ่งมีหลายวิธีทั้งที่สามารถบำบัดเองได้ และต้องพึ่งพาการรักษาจากแพทย์ ดังที่มีผู้กล่าวถึงไว้ดังนี้

กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2574 : 51) ได้กล่าวว่า เด็กไทยปัจจุบันเปลี่ยนขนาดจากเด็กขนาดเล็ก เป็นเด็กขนาดใหญ่ ตัวหนา สูงใหญ่ ส่วนหนึ่งกับอีกส่วนหนึ่ง คือ อ้วน โดยเฉลี่ยแล้วน้ำหนักของเด็กปฐมวัยที่เป็นมาตรฐานเป็นดังนี้

3 ขวบ	หนัก	14 – 15 ก.ก.
4 ขวบ	หนัก	16 – 18 ก.ก.
5 ขวบ	หนัก	18 – 19.5 ก.ก.
6 ขวบ	หนัก	20 ก.ก.

ซึ่งในช่วงปฐมวัยน้ำหนักจะเพิ่มขึ้นอย่างช้าๆ ปีละ 2.3 ก.ก. (5 ปอนด์) ต่อปี โดยประมาณ ในการประเมินน้ำหนักเด็กว่ามากหรือน้อยให้ บวก ลบ 2 – 4 ก.ก. ตามอายุ

สรุป ว่าเมื่อเด็กเข้าสู่ภาวะเป็นโรคอ้วน แล้วผู้ปกครองไม่ควรนิ่งนอนใจ และเข้าใจว่าเด็กอ้วน คือ เด็กน่ารัก สมบูรณ์ แข็งแรง เพราะในความเข้าใจ และความเห็นชอบของท่านนั้นจะเป็นสาเหตุ ของการทำลายชีวิตของเด็กไปทุกวัน เมื่อวันที่ย่างกายเด็กอ้วนเต็มไปด้วยโรคภัยต่างๆ คนที่จะเสียใจมากที่สุดคือ พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ดังนั้นเราต้องตื่นตัวที่จะร่วมมือกัน ป้องกันลูกหลานที่ตกอยู่ในภาวะอ้วน ให้ได้รับการบำบัดรักษาตั้งแต่วันนี้

7. การรับรู้สื่อโฆษณา

ปัจจุบันการโฆษณา มีบทบาท และอิทธิพลต่อความเป็นอยู่ของมนุษย์มา บทบาท และอิทธิพลของการโฆษณานี้ แผ่ขยายครอบคลุม ไปแทบทุกหนทุกแห่งทั่วโลก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในวงการธุรกิจของประเทศต่างๆ ที่มีการผลิตสินค้า และบริการออกจำหน่ายเผยแพร่ ไปยังส่วนต่างๆ ของตลาดทั่วโลก บริษัทธุรกิจผู้ผลิตเหล่านี้ เล็งเห็นถึงบทบาท และความจำเป็นของการโฆษณา ต่างก็ทุ่มเงินงบประมาณ ปีละจำนวนมหาศาล เพื่อใช้ไปในการโฆษณาสินค้า และบริการของตนไปยังลูกค้า และผู้บริโภคโดยใช้เครื่องมือ และสื่อโฆษณา ทุกรูปแบบ เช่น หนังสือพิมพ์ นิตยสาร วิทยุกระจายเสียง โทรทัศน์ ภาพยนตร์ โปสเตอร์ เป็นต้น (วิรัช ลภวิรัตนกุล. 2544 : 345)

เสรี วงษ์มณฑา. (2540 : 205) กล่าวว่า สื่อโฆษณา เป็นการนำพาหนะที่พาข่าวสารทางการตลาด จากผู้ขายไปสู่กลุ่มผู้บริโภคเป้าหมาย อย่างมีประสิทธิภาพ

7.1 สื่อประเภทต่างๆ

วิรัช ลภวิรัตนกุล. (2544 : 283 -305) ได้กล่าวถึงสื่อประเภทต่างๆ ดังนี้

โทรทัศน์

โทรทัศน์เป็นเครื่องมือ สื่อสารมวลชน ที่มีบทบาทสำคัญ ในการประชาสัมพันธ์ โทรทัศน์ มีคุณลักษณะที่เด่น และได้เปรียบสื่อมวลชนอื่นๆ อีกหลายประการตรงที่ โทรทัศน์สามารถนำเอาทั้งภาพนิ่ง ภาพเคลื่อนไหว และเสียงมาแพร่สู่ ประชาชนนับเป็นจำนวนแสน จำนวนล้าน โดยที่ประชาชนพักผ่อน นั่งนอนรับชมอยู่ภายในบ้านเรือนของตนเอง อย่างสะดวกสบาย คุณลักษณะเด่น ข้อนี้ทำให้โทรทัศน์ มีสภาพคล้ายเป็นการรวมเอา สื่อมวลชนประเภทต่างๆ ทั้ง 3 ประเภท มารวมกันเข้าไว้ในสิ่งเดียวกันคือ ทั้งภาพยนตร์ วิทยุกระจายเสียง และหนังสือพิมพ์ สามารถให้ทั้งข่าวสาร ความรู้ และสาระบันเทิงด้วยภาพ แสง เสียง และสีที่สดใสสวยงามถึงภายในบ้าน ฉะนั้นจึงไม่น่าแปลกใจเลยว่า เหตุใดโทรทัศน์ จึงได้รับความนิยม และสนใจอย่างกว้างขวางแพร่หลายจากมหาชนทั่วโลก ยิ่งในปัจจุบันเป็นยุคของโทรทัศน์สีด้วยแล้ว โทรทัศน์ก็ยังเป็นสิ่งที่ ดึงดูดความสนใจได้เพิ่ม มากขึ้นอีกเป็นทวีคูณประชาชน สามารถรับชมรายการต่างๆ ได้ใกล้เคียง ตามสภาพความเป็นจริงของ ธรรมชาติเพิ่มมากยิ่งขึ้น

ข้อได้เปรียบของโทรทัศน์

โทรทัศน์มีข้อดีหรือข้อได้เปรียบหลายประการดังนี้คือ

1. มีลักษณะคล้ายสื่อมวลชน หลายประเภทรวมกัน คือ วิทย์ หนังสือพิมพ์ และ ภาพยนตร์ จึงสร้างและเร้าความสนใจได้มากกว่า

2. ให้ความเข้าใจ และความประทับใจได้ดีกว่า เพราะมีทั้งข่าวสาร ภาพยนตร์ เหตุการณ์ เสียงบรรยาย และสีสันที่สวยงาม

3. มีความรวดเร็วสูง และเชื่อถือได้ สามารถถ่ายทอดเหตุการณ์สดต่างๆ ได้ในเวลานั้น

4. ใช้เพื่อศึกษาอบรม และชี้แจงรายละเอียดต่างๆ บางประการที่ยากแก่การเข้าใจ

5. สามารถเข้าถึงกลุ่มประชาชนผู้ไม่รู้หนังสือ หรือผู้อ่านไม่ออกเขียนไม่ได้ แต่ก็สามารถรับชมโทรทัศน์เข้าใจได้

วิทยุกระจายเสียง

วิทยุกระจายเสียง เป็นเครื่องมือสื่อสาร ประชาสัมพันธ์ที่มีบทบาท และอิทธิพลสำคัญ อีกประเภทหนึ่ง เพราะวิทยุกระจายเสียง เป็นสื่อมวลชนที่สามารถ สื่อข่าวสารต่างๆ ในรูปของ คำพูด เสียงเพลง ดนตรี ข่าว และรายการสารประโยชน์ และบันเทิงต่างๆ ไปสู่มหาชนได้อย่าง กว้างขวาง ทำให้มวลชนที่อยู่กันอย่างกระจัดกระจาย ห่างไกลตามที่ต่างๆ สามารถรับฟังข่าวสาร ต่างๆ ได้ในระยะเวลาที่รวดเร็ว วิทย์สามารถเข้าถึงประชาชน ได้อย่างกว้างขวาง ทั้งในท้องถิ่นที่ ทุกกันดารห่างไกลความเจริญ หรือขาดการคมนาคม ที่สื่อประเภทอื่นไม่สามารถ เข้าถึงแต่วิทย์ก็ สามารถเข้าถึงได้ วิทย์จึงมีบทบาทที่สำคัญมากต่อประชาชน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ประชาชนใน ประเทศด้อยพัฒนา หรือกำลังพัฒนาดังเช่น ประเทศไทย เพราะแม้แต่ประชาชน ผู้ไม่รู้หนังสือหรือ อ่านไม่ออกเขียนไม่ได้ แต่ก็อาจรับฟังข่าวสารจากวิทย์ได้ วิทย์จึงมีบทบาท และอิทธิพลในการ แพร่กระจายข่าวสาร สู่ประชาชนทั้งในเมืองหลวง และตามหัวเมืองชนบทต่างๆ

ข้อได้เปรียบของวิทย์

วิทย์มีทั้งข้อได้เปรียบหรือข้อดี หลายประการเมื่อเปรียบเทียบกับ เครื่องมือ ประชาสัมพันธ์อื่นๆ บางประการ ดังนี้คือ

1. วิทย์สามารถแผ่กระจายรัศมี ครอบคลุมไปในบริเวณพื้นที่ ที่กว้างขวาง มาก หรือในท้องถิ่น ที่ทุกหนทุกแห่งที่คลื่นส่งวิทย์สามารถไปถึงได้ เช่น ประชาชนรับฟังได้ โดยทั่วไป ทั้งในกรุงเทพมหานคร และแม้แต่ตามต่างจังหวัด ป่าเขาลำเนาไพร หรือในท้องถิ่นทุรกันดาร ห่างไกลความเจริญ

2. วิทย์มีความรวดเร็วมาก สามารถรายงานข่าวสด หรือข่าวด่วนสำคัญที่ เกิดขึ้นได้ในทันที เช่น ขณะเกิดเพลิงไหม้ หรือขณะเกิดเหตุการณ์วิกฤตต่างๆ โดยปกติแล้วข่าว ด่วน หรือข่าวเหตุการณ์สำคัญๆ เรามักจะทราบจากวิทย์ก่อนเสมอ

3. วิทย์มีผลทางด้านจิตวิทยาสูงเพราะน้ำเสียง จังหวะ สีสาว ในการพูดการ อ่าน มีผลทางจิตวิทยาในด้านเข้าถึงประชาชน สามารถเร้าอารมณ์ หรือจูงใจได้ง่าย เช่น คำพูด

และน้ำเสียงที่เร้าอารมณ์ ผู้ฟังในเกิดความเคียดแค้น ชิงชัง หรือเกิดความอึดอัด ตามที่โฆษณาวิทยุชักชวนเป็นต้น

4. การฟังวิทยุแม้จะต้องใช้สมาธิอยู่บ้างก็ตาม แต่ก็ไม่ต้องใช้สมาธิ เหมือนสื่ออื่นๆ บางประเภท ดังนั้นขณะฟังวิทยุอยู่ เราอาจทำงานของเรา ไปด้วยอย่างสบายอารมณ์ โดยไม่เสียงาน

5. วิทยุมีความน่าเชื่อถือมาก ในความรู้สึกของประชาชนทั่วไป เพราะสถานีวิทยุกระจายเสียงต่างๆ ในบ้านเราเป็นสถานีของทางราชการ เช่น สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย หรือสถานีวิทยุของทหาร ประชาชนมีแนวโน้มเชื่อถือ ข่าวสารทางวิทยุเพราะเชื่อว่าเป็นข่าวของทางราชการ

6. วิทยุเข้าถึงประชาชนได้ทุกระดับชั้น ประชาชนที่ไม่รู้หนังสือ ก็รับฟังข่าวสารได้ ฉะนั้นวิทยุจึงเป็นเครื่องมือ สื่อสารที่ใช้กันมากในประเทศด้อยพัฒนา หรือประเทศที่ยากจนทั้งหลายเพื่อให้ความรู้ การศึกษาแก่ประชาชน

7. วิทยุสามารถเสนอ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และติดตามรายงานเหตุการณ์นั้น ได้ตลอดไปเท่าที่จำเป็น อันได้แก่การถ่ายทอดรายการต่างๆ เช่น กีฬา การประชุมอภิปราย โดยไม่ต้องมีกระบวนการยุ่งยากมากนัก เหมือนสื่อมวลชนประเภทอื่น บางประเภท

8. วิทยุมีความใกล้ชิดกับผู้ฟังมาก เราสามารถนำวิทยุพกติดตัว ฟังได้ทุกเวลา และแทบทุกหนทุกแห่ง ไม่ว่าจะเป็นในรถยนต์ นอกบ้าน ในบ้าน หรือแม้แต่ในห้องนอน

9. เครื่องรับวิทยุมีราคาถูก และจะมีราคาถูกมาก ถ้าเทียบกับสื่ออื่นๆ บางประเภท นอกจากมีราคาถูกแล้ว ยังมีอายุใช้งานได้ค่อนข้างนาน ประชาชนคนยากจนในบ้านเราสามารถซื้อหา เครื่องรับวิทยุเล็กๆ ราคาถูกๆ เครื่องละประมาณร้อยกว่าบาทได้ โดยไม่เดือดร้อนนัก และสามารถนำมาใช้รับฟังข่าวสาร ความรู้ และรายการเพลง หรือรายการบันเทิงต่างๆ ได้เป็นอย่างดี

จำนวนสถานีวิทยุ (พ.ศ. 2544)

เมื่อรวมจำนวน สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย และสถานีวิทยุของส่วนราชการต่างๆ และของรัฐวิสาหกิจ แล้วปัจจุบันประเทศไทย มีสถานีวิทยุกระจายเสียง จำนวน 524 สถานี

สถานีวิทยุระบบ เอ เอ็ม	211	สถานี
สถานีวิทยุระบบ เอฟ เอ็ม	313	สถานี
เฉพาะกรุงเทพมหานครมีสถานีวิทยุกระจายเสียง	78	สถานี
สถานีวิทยุระบบ เอ เอ็ม	38	สถานี
สถานีวิทยุระบบ เอฟ เอ็ม	40	สถานี

หนังสือพิมพ์และนิตยสาร

หนังสือพิมพ์ เป็นเครื่องมือที่สำคัญในการเผยแพร่ และการประชาสัมพันธ์ เพราะหนังสือพิมพ์ เป็นสื่อมวลชนที่สามารถเข้าถึงประชาชนจำนวนมาก และมีระยะเวลากำหนดออกที่แน่นอนเป็นประจำสม่ำเสมอ หนังสือพิมพ์ติดกับสื่อชนิดอื่นๆ ตรงที่ว่าหนังสือพิมพ์นั้น อาจจะเป็นเครื่องเร่งเร้า ก่อให้เกิดประท้วงดิขึ้น ในหมู่ประชาชนได้และขณะเดียวกัน ก็จะส่งประท้วงดิของประชาชนสะท้อน ออกมาให้เห็นอีกด้วย เราจึงสามารถกล่าวได้อย่างเต็มปากว่า หนังสือพิมพ์เป็นเครื่องมืออันสำคัญยิ่ง ในวงการประชาสัมพันธ์ หนังสือพิมพ์สามารถเสนอ ข่าวสารเรื่องราวต่างๆ หลายด้านปะปนผสมผสานกัน ไปในฉบับเดียวกันมีทั้งข่าวสาร เรื่องราว ที่ประชาชนเฉพาะกลุ่มและประชาชนทั่วไปสนใจ เช่น ข่าวการเมือง อาชญากรรม เศรษฐกิจ สังคม กีฬา บันเทิง เป็นต้น

ข้อได้เปรียบของหนังสือพิมพ์

1. หนังสือพิมพ์ได้เปรียบในด้านความคงทนถาวร กว่าสื่อมวลชนประเภทอื่น เช่น วิทยุ เพราะเมื่อผู้อ่านไม่เข้าใจตอนใด ก็ย้อนกลับมาอ่านทบทวนใหม่ได้ และสามารถเก็บเป็นหลักฐานที่อ้างอิงได้
2. หนังสือพิมพ์ มีช่วงอายุที่สั้น เมื่อคนอ่านเพียงครั้งเดียวแล้วก็ผ่านไป เพราะข่าวต่างๆ มีผ่านเข้ามาทุกวัน วันต่อไปก็มีข่าวใหม่อีกมากมายฉบับเก่า ๆ ก็จะทิ้งไป
3. ผู้อ่านหนังสือพิมพ์ จะอ่านเพียงบางเรื่อง บางคอลัมน์ที่เขา เกี่ยวข้อง หรือสนใจเท่านั้น น้อยคนนักที่จะอ่านหมด โดยละเอียดตลอดทั้งฉบับ ฉะนั้นจึงไม่อาจเชื่อมั่นได้ว่า ข่าวสารที่เผยแพร่ จะเข้าถึงประชาชนได้ทั้งหมดเสมอ
4. หนังสือพิมพ์ไม่มีสีสัน หรือภาพที่สวยงาม สะดุดตาชวนอ่านในข้อนี้ หนังสือพิมพ์เสียเปรียบนิตยสาร

นิตยสาร (Magazines)

นิตยสาร เป็นเครื่องมือหรือสื่อ ในการประชาสัมพันธ์ประเภทสิ่งพิมพ์ที่สำคัญอย่างหนึ่ง นิตยสารมีรูปเล่มที่กะทัดรัดสวยงาม และมีระบบการพิมพ์ที่ประณีต มีสีสวยงาม ช่วยดึงดูดความสนใจ ของผู้อ่านได้เป็นอย่างดี

ข้อได้เปรียบของนิตยสาร

1. นิตยสารมีรูปเล่มที่สวยงาม และมีระบบการพิมพ์ที่ประณีต เช่น พิมพ์สีอาบมัน ชวนให้หยิบจับ และอ่านได้มากกว่าหนังสือพิมพ์
2. นิตยสารสามารถเสนอ เนื้อหาเรื่องราวเฉพาะเรื่อง หรือลึกซึ้งกว่าหนังสือพิมพ์ และมีภาพประกอบที่สวยงาม มากกว่าหนังสือพิมพ์
3. นิตยสารสามารถเข้าถึง กลุ่มชนเป้าหมาย โดยเฉพาะได้ทำให้สามารถเลือก หรือเจาะจงกลุ่มประชาชน เป้าหมายได้ดียิ่งขึ้น เช่น มุ่งไปที่กลุ่มแม่บ้าน หรือกลุ่มวัยรุ่น เป็นต้น

4. นิตยสารปัจจุบันมีแนวโน้ม ที่จะลงเรื่องที่จะเป็นสารประโยชน์ หรือเป็น แก่นสารแก่ประชาชน มากกว่าลงเรื่องนวนิยาย หรือเรื่งรมย์แต่เพียงอย่างเดียว

5. นิตยสารอ่านได้นานกว่าหนังสือพิมพ์ ผู้อ่านมีเวลาอ่านได้มากอาจอ่านใน ยามว่าง และไม่ต้องอ่านทุกวันเหมือนหนังสือพิมพ์ เพราะนิตยสารกำหนดออกครั้งหนึ่งนานกว่า หนังสือพิมพ์ ทำให้ผู้อ่านมีโอกาสดู และคิดทบทวนได้ดีกว่า

6. นิตยสารสามารถสร้าง หรือเปลี่ยนความคิดเห็น ผู้อ่านได้ง่าย โดยเฉพาะ อย่างยิ่ง ในเรื่องเกี่ยวกับ แฟชั่นการแต่งกาย แบบบ้าน เพราะนิตยสารมีภาพประกอบที่สวยงาม และเหมือนของจริงตามธรรมชาติ

7.2 ปัจจัยด้านตัวผู้รับสาร

พรทิพย์ สัมปัตตะวนิช. (2546 : 151-158) กล่าวถึง ปัจจัยด้านตัวผู้รับสาร ดังนี้

1. เพศของผู้รับสาร

มีวิจัยจำนวนมากที่พบว่า การโน้มน้าวใจนั้น ขึ้นกับเพศของผู้รับสารด้วย โดยทั่วๆ ไปมักจะพบว่าผู้หญิงจะถูกชักจูงใจ หรือโน้มน้าวใจได้ง่ายกว่าเพศชาย แต่อย่างไรก็ตาม ความแตกต่างในการโน้มน้าวใจ อาจจะมีไม่มากนัก และมีหลากหลายวิจัยที่พบว่าไม่มีความแตกต่าง ระหว่างเพศ ดังนั้นการพิจารณา ถึงเพศของผู้รับสารอย่างเดียว อาจไม่เพียงพอที่จะอธิบายถึงผล ของการชักจูงใจได้ ปัจจัยที่ควรจะนำมาพิจารณาร่วม มีหลายปัจจัย อาทิ ปัจจัยด้านธรรมชาติของ ประเด็นหรือหัวข้อ คือ หัวข้อหรือประเด็นที่เพศนั้นๆ สนใจ และมีความรู้อยู่ค่อนข้างน้อย จะมี โอกาสชักจูงใจได้ง่ายไม่ว่าจะเพศอะไรก็ตาม ดังนั้นความแตกต่างระหว่างเพศ จะก่อให้เกิดความ สนใจในเนื้อหา หรือหัวข้อต่างๆ แตกต่างกัน และทำให้มีความรู้ในเรื่องนั้นๆ แตกต่างกัน ก่อให้เกิดทัศนคติต่อโฆษณาต่างกัน และเกิดความชอบในจุดจับในที่โฆษณาใช้ต่างกันด้วย

2. อายุของผู้รับสาร

การทำสินค้าให้มีความหมาย โดยผ่านทางารโฆษณา นั้นจำเป็นจะต้อง ทำสินค้าให้แตกต่างกัน เมื่อผู้รับสารมีความแตกต่าง ทางด้านอายุ เนื่องจากอายุที่แตกต่างกัน ทำให้ความเข้าใจในโฆษณา และการตีความโฆษณา แตกต่างกันรวมทั้งความสนใจ และความต้องการ ในคุณค่าของสินค้า ก็แตกต่างกันไปด้วย ดังนั้นโฆษณาที่จะสร้างความหมาย ให้สินค้าจนเกิด คุณค่า หรือคุณประโยชน์ตามที่ผู้รับสารที่มีอายุแตกต่างกันต้องการนั้น จึงเป็นเรื่องที่สำคัญว่า โฆษณานั้นๆ จะสร้างแรงจูงใจให้เกิดทัศนคติที่ดี หรือให้เกิดพฤติกรรมการซื้อสินค้านั้นๆ จากการ วิจัยผู้รับสาร ที่เป็นเด็กในเรื่องของความเข้าใจ ในจุดประสงค์ของโฆษณา ในการโน้มน้าวใจ ให้ทำ ตามรวมทั้ง ความรู้ ในเรื่องเทคนิคต่างๆ ของโฆษณานั้น พบว่าเด็กอายุประมาณ 5 ขวบ สามารถ แยกได้ว่าช่วงไหน คือรายการโทรทัศน์ปกติ ช่วงไหนคือโฆษณา เพียงแต่เด็กอายุประมาณ 5 ขวบ ยังมีความแตกต่างระหว่างลักษณะของรายการ และโฆษณาอย่างจริงจัง พออายุได้ 7 – 8 ขวบ เด็กจะสามารถเข้าใจ จุดประสงค์ของโฆษณาได้ว่า โฆษณาพยายามทำ ให้เราซื้อบางสิ่ง บางอย่าง และเมื่ออายุประมาณ 8 ขวบขึ้นไปเด็กจะเริ่ม เข้าใจจุดมุ่งหมาย ของโฆษณามากยิ่งขึ้น

เด็กที่เคย เชื่อว่าโฆษณากล่าวอ้างมา ความสงสัยในการกล่าวอ้างของโฆษณา จะพัฒนามากยิ่งขึ้น ในช่วงก่อนเข้าสู่วัยรุ่น

3. ระดับการศึกษาและความเฉลียวฉลาดของผู้รับสาร

ระดับการศึกษา และระดับความเฉลียวฉลาด ของผู้รับสารเป็นปัจจัยอีก ปัจจัยหนึ่งที่ผู้สร้างสรรค์โฆษณาต้องพิจารณา เพื่อสร้างสารโฆษณาออกมาให้จูงใจ เพราะการศึกษา และความเฉลียวฉลาด มีอิทธิพลต่อความชอบ สารโฆษณาแตกต่างกัน รวมทั้งมีอิทธิพลต่อการ ตอบสนองของผู้รับสาร ที่มีต่อสารโฆษณา ด้วยระดับการศึกษา และความสามารถในการใช้ความคิด ของ ผู้รับสารมีผลต่อความชอบ ในโฆษณาที่มีลักษณะ ที่เรียกว่าเฟรมมิ่ง แอดเวอร์ไทซิ่ง (Framing Advertising) ซึ่งหมายถึงโฆษณา ที่นำเสนอคุณประโยชน์ หรือผลที่ผู้บริโภคจะได้รับ โดยอาจใช้วิธี นำเสนอในเชิงบวก คือ การให้ข้อมูลที่ดีเกี่ยวกับ ผลที่ผู้บริโภคจะได้รับ เมื่อใช้สินค้า หรือโดยใช้ วิธีนำเสนอในเชิงลบ คือ การให้ข้อมูลที่ไม่ดีเกี่ยวกับผล ที่จะตามมา เมื่อไม่ใช้สินค้าจากการวิจัย พบว่า ผู้บริโภคที่มีระดับการศึกษาน้อย จะมีปฏิกิริยาต่อโฆษณาแบบเฟรมมิ่ง แอดเวอร์ไทซิ่ง ผ่าน ทางสิ่งที่คุ้นเคย หรือผ่านทางสถานการณ์ ที่คล้ายกับชีวิตของตนที่เคยประสบมาก ทำให้เกิด ความชอบโฆษณา และชอบสินค้าที่โฆษณา รวมทั้งมีความตั้งใจซื้อสินค้า เมื่อโฆษณานำเสนอแบบ เชิงลบ (คือแสดงผลที่เกิดขึ้นเมื่อไม่ใช้สินค้า) เพราะผู้บริโภค ที่มีระดับการศึกษาน้อยจะรู้สึกว่าการ นำเสนอในเชิงลบนี้ จะให้ข้อมูลมากตามความต้องการ ซึ่งจะก่อให้เกิดการชักจูงใจได้ มากกว่าการ นำเสนอในเชิงบวก ในทางตรงกันข้ามผู้บริโภคที่มีระดับการศึกษาสูง จะมีปฏิกิริยาต่อโฆษณาแบบ เฟรมมิ่ง แอดเวอร์ไทซิ่ง โดยผ่านทางทัศนคติ กล่าวคือ ทัศนคติที่อยู่ในตัวผู้บริโภคทำให้เกิด ความชอบในโฆษณา และชอบในสินค้าที่โฆษณา รวมทั้งเกิดความตั้งใจ ซื้อสินค้าที่โฆษณา เมื่อ โฆษณานำเสนอแบบเชิงบวก (คือแสดงผลเกี่ยวกับคุณประโยชน์ที่ผู้บริโภคจะได้รับเมื่อใช้สินค้า) และพบว่าโฆษณาที่นำเสนอในเชิงลบ จะทำให้ผู้บริโภคที่มีระดับการศึกษาที่สูง รู้สึกว่าสินค้าไม่มี คุณภาพไม่น่าเชื่อถือ และไม่ได้ให้ข้อมูลใดๆ ที่มีประโยชน์ต่อการตัดสินใจซื้อสินค้า

ผู้บริโภคที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่า จะถูกชักจูงใจได้ง่าย จากข่าวสารข้อมูลแบบด้าน เดียว คือสารที่บอกเฉพาะข้อมูลที่ดีของสินค้าเท่านั้น ในขณะที่ผู้บริโภค ที่มีระดับการศึกษาที่สูง กว่าจะถูกชักจูงใจได้ง่ายจากข่าวสารข้อมูลแบบสองด้าน คือ สารที่บอกข้อมูลของทั้งสินค้าที่โฆษณา และของคู่แข่ง หรือข้อมูลทั้งด้านดี และไม่ดีของสินค้าที่โฆษณา และสำหรับผู้บริโภค ที่มีระดับ ความเฉลียวฉลาดสูง จะมีปฏิกิริยาเชิงบวก ต่อข้อมูลโต้แย้งที่อยู่ในโฆษณา ที่เป็นข้อมูลที่ได้มาจาก หลักฐานที่เป็นข้อเท็จจริง และจะมีปฏิกิริยาต่อต้านต่อ ข้อมูลโต้แย้งที่มีลักษณะทั่วๆ ไปรวมทั้ง ต่อต้าน จุดจับใจทางด้านอารมณ์ และไม่ชอบอยู่ภายใต้การกดดัน ของอิทธิพลกลุ่มทางสังคม เนื่องจากบุคคล ที่มีความเฉลียวฉลาดสูง จะมีความสามารถในการเรียนรู้ สูงซึ่งจะเรียนรู้ข้อมูลจาก แหล่งต่างๆ และจดจำข้อมูลเหล่านั้นได้ และมีความสามารถในการวิพากษ์วิจารณ์ ทำให้ปฏิเสธใน สิ่งที่เขาคิดว่าไร้เหตุผล หรือฟังดูแล้วไม่น่าเชื่อถือ

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า ปัจจุบันสื่อโฆษณาได้พัฒนากลยุทธ์ ที่จะทำให้ลูกค้าตัดสินใจซื้อสินค้าง่ายขึ้น ประชาชนผู้บริโภค จึงควรมีวิจารณ์ญาณในการเลือกซื้อ พึ่งพำเนึงถึงประโยชน์สูงสุด ที่ตนจะได้รับจากเงินที่เสียไป มากกว่าแรงจูงใจทางการตลาด ลด แลก แจก แถม

7.3 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อกระบวนการตัดสินใจของผู้บริโภค

ศักดิ์ชาย พนมศักดิ์. (2547 : 11 – 15; อ้างถึงใน สุปัญญา ไชยชาญ. 2538 : 48) ได้แบ่ง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อกระบวนการ ตัดสินในซื้อของผู้บริโภค ดังนี้

1. ปัจจัยทางวัฒนธรรม ซึ่งวัฒนธรรม หมายถึง พฤติกรรม และสิ่งที่คนในหมู่ผลิตสร้างขึ้นด้วยการเรียนรู้จากกัน และร่วมใช้อยู่ในพวกของตน วัฒนธรรมที่เรียนรู้จากกันนั้นหากเรียนรู้ โดยการถ่ายทอด จากคนรุ่นหนึ่งไปยังคนอีกรุ่นหนึ่ง ซึ่งอาจมีสถาบันทางสังคมต่างๆ เช่น วัด หรือโรงเรียนคอยเสริมแรงให้วัฒนธรรมนั้น ดำรงอยู่สืบไปวัฒนธรรมนั้นเรียกว่า วัฒนธรรมหลัก วัฒนธรรมหลักจึงเป็นวัฒนธรรมที่สูญหายได้ยาก

2. ปัจจัยทางสังคม ปัจจัยทางสังคมที่ส่งอิทธิพล ต่อกระบวนการตัดสินใจของผู้บริโภคมีมากมายดังนี้

2.1 กลุ่มอ้างอิง กลุ่มอ้างอิงของผู้บริโภคคนใด หมายถึง กลุ่มบุคคลซึ่งผู้บริโภคคนนั้นยึดถือเอา หรือไม่เอาเป็นแบบอย่างในการบริโภค หรือไม่บริโภคก็ตาม โดยที่ผู้บริโภคคนนั้นจะเป็นสมาชิกของกลุ่มหรือไม่ก็ได้

2.2 ครอบครัว หมายถึง จำนวนคนที่มาอยู่รวมกันเป็นครอบครัว หรือที่เรียกว่าขนาด ของครอบครัวย่อมมีอิทธิพลต่อ กระบวนการตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อผลิตภัณฑ์ ส่วนกลางที่จะต้องบริโภคร่วมกัน เช่น อาหาร หรือผงซักฟอก ขนาดของครอบครัว จะเป็นตัวกำหนดปริมาณ ในการซื้อแต่ละคราว สถานภาพของสมาชิกในครอบครัวมักเป็นตัวบ่งชี้ ถึงอำนาจในการตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์ เช่น ผู้เป็นหัวหน้าครอบครัว หรือสามีมีอำนาจในการตัดสินใจซื้อ สูงสุดในการพิจารณาซื้อ รถยนต์ บ้าน หรือกรรมธรรม์ประกันชีวิต ผู้เป็นแม่บ้าน หรือภรรยา มักมีอำนาจ ในการตัดสินใจซื้อสูงสุด ในการพิจารณาซื้อเครื่องตกแต่งบ้าน ของใช้ในครัว เครื่องซักผ้า อาหาร หรือเครื่องดูดฝุ่น เป็นต้น

2.3 ชั้นชนของผู้บริโภคในสังคม นักการตลาดมักใช้ สถานะทางเศรษฐกิจ การศึกษาและอาชีพของบุคคลซึ่งรวมเรียกว่า สถานะทางเศรษฐกิจ (SES: Socio – Economic Status) มาเป็นเกณฑ์

กลุ่ม A ได้แก่ กลุ่มที่มีรายได้สูง มีการศึกษาสูงและมีอาชีพเป็นที่นายกอง

กลุ่ม B ได้แก่ กลุ่มที่มีรายได้สูง การศึกษาดำและมีอาชีพเป็นที่นายกอง

บางครั้ง นิยมเรียกว่า “เศรษฐีใหม่” หากเป็นผู้มีรายได้ไม่สูงต้องมีการศึกษาสูงมีตำแหน่งหน้าที่การงานในระดับสูงทางภาครัฐ

กลุ่ม C ได้แก่ กลุ่มที่มีรายได้ปานกลาง มีการศึกษาปานกลาง มีหน้าที่การงานซึ่งปฏิบัติอยู่ในสำนักงาน และมีตำแหน่งระดับหัวหน้างาน ทั้งในภาครัฐ

และในภาคเอกชน ถ้าหากไม่รับราชการ หรือเป็นพนักงานใน
ภาคเอกชนต้องเป็นเจ้าของกิจการขนาดย่อม

กลุ่ม D ได้แก่ กลุ่มที่มีรายได้ต่ำ มีการศึกษาต่ำ มีตำแหน่งหน้าที่การงานที่ไม่ค่อย
ได้รับยกย่องจากสังคม ถ้าเป็นราชการก็เป็นข้าราชการชั้นผู้น้อย หาก
อยู่ในภาคเอกชนก็เป็นเสมียนพนักงาน นักการภารโรง ทั้งนี้รวมถึง
ช่างฝีมือ ชวนา ชาวไร่ พ่อค้า มีคำรายย่อยด้วย

กลุ่ม E ได้แก่ กลุ่มที่มีรายได้ต่ำ ไม่มีการศึกษาหรือมีก้อยู่ในระดับต่ำมาก และมี
อาชีพที่สังคมไม่ให้ความเคารพนับถือ เช่น กรรมกรแบกหาม หรือช่าง
ที่ไร้ฝีมือ เป็นต้น

ชั้นชนของผู้บริโภค เป็นปัจจัยสำคัญ ที่ทำให้ความนิยม ในผลิตภัณฑ์ และตรา
ผลิตภัณฑ์ แตกต่างกันไป โดยเฉพาะผลิตภัณฑ์ ประเภทเครื่องแต่งกาย เครื่องตกแต่งบ้าน
หรือกิจกรรมยามว่าง และยานพาหนะ หรือผลิตภัณฑ์อื่นๆ ที่สามารถสะท้อนให้เห็น ชั้นชนของ
ผู้บริโภคได้ในขณะที่ทำการบริโภคนั้น

2.4 สถานภาพและบทบาท ในฐานะที่เป็นสมาชิก ของสังคมหลายหน่วย
บุคคลทุกคน ย่อมมีสถานภาพ ได้หลายอย่างมากบ้างน้อยบ้าง เช่น เป็นพ่อ เป็นลูก เป็นรัฐมนตรี
เป็นนักเมือง เป็นปลัดกระทรวง เป็นนายธนาคาร เป็นนักศึกษา ฯลฯ สถานภาพเป็นสิ่งที่คนใน
สังคมหนึ่งๆ กำหนดขึ้นเป็นหลักสำหรับแจกแจง หน้าที่ความรับผิดชอบและสิทธิต่างๆ แก่สมาชิกไว้
เป็นบรรทัดฐานสถานภาพ เป็นโครงสร้างของสังคมเป็นนามธรรม ที่อยู่ในความคิดความเข้าใจ
ร่วมกันของสมาชิกในสังคมบทบาท เป็นพฤติกรรมที่สังเกตเห็นได้จาก การกระทำของบุคคล ผู้มี
สถานภาพเหมือนกันในสังคม ย่อมมีการแสดงบทบาท เป็นแบบเดียวกันตามบรรทัดฐาน ที่ได้
กำหนดไว้ในสังคมนั้น มิฉะนั้นสังคมอาจไม่ยอมรับนักการตลาด ย่อมอาศัย ความรู้เกี่ยวกับ
สถานภาพ และบทบาทของผู้บริโภคนั้นเป็น แนวทางพัฒนาผลิตภัณฑ์ ที่สะท้อน ให้เห็นว่าหาก
บริโภคผลิตภัณฑ์ นั้น แล้วย่อมแสดง ให้สังคมเห็นว่าพฤติกรรม ที่สอดคล้องกับบรรทัดฐาน และมีความ
เหมาะสมกับสถานภาพอย่างยิ่ง

3. ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยส่วนบุคคลที่ส่งอิทธิพล ต่อกระบวนการตัดสินใจของ
ผู้บริโภคที่สำคัญๆ ได้แก่

3.1 อายุ พฤติกรรมการตัดสินใจซื้อ หรือการตัดสินใจบริโภค ของบุคคล
ย่อมเปลี่ยนไปตามระยะเวลาที่ดำรงชีพอยู่ ขณะอยู่วัยทารก หรือวัยเด็กบิดามารดาจะเป็นผู้ตัดสินใจ
ซื้อผลิตภัณฑ์ มาให้บริโภคเกือบทั้งหมด เมื่ออยู่ในวัยรุ่นบุคคล จะตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์เองใน
บางอย่าง โดยเฉพาะเมื่ออยู่หลังบิดามารดา ครั้นเข้าสู่วัยผู้ใหญ่มีรายได้เป็นของตนเอง อำนาจใน
การตัดสินใจซื้อจะมีมากที่สุด ต่อเมื่อเข้าสู่วัยชรา จะมีความคิดเห็นจากผู้อื่นๆ เช่น บุตรหลาน เข้า
มามีอิทธิพลต่อการตัดสินใจซื้อ

3.2 วัฏจักรชีวิตครอบครัว วัฏจักรชีวิตครอบครัวของบุคคล แบ่งออกเป็น 4
ขั้นตอนใหญ่ๆ คือ

1. ขั้นตอนการเข้าสู่ชีวิตครอบครัว
2. ขั้นตอนของการก่อนกำเนิดบุตร และการเลี้ยงดูบุตร
3. ขั้นตอนที่บุตรแต่งงาน และแยกไปตั้งครอบครัวใหม่
4. ขั้นตอนการสิ้นสุดของวัฏจักรชีวิตครอบครัว

3.3 อาชีพ อาชีพบุคคลจะมีลักษณะเฉพาะอย่าง บางประการที่ทำให้ บริโภคผลิตภัณฑ์แตกต่าง ไปจากผู้ประกอบอาชีพอื่นๆ เช่น นักธุรกิจที่ต้องใช้ความคิดอยู่ตลอดเวลาหากขับรถด้วยตนเองอาจเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย ทำให้ต้องบริโภคบริการของพนักงานขับรถ

3.4 รายได้ส่วนบุคคลรายได้ ส่วนบุคคลของผู้บริโภคที่มีอิทธิพล ต่อกระบวนการตัดสินใจซื้อหรือไม่ซื้อ ได้แก่ รายได้ส่วนบุคคลที่ถูกหักภาษีแล้ว หลังจากถูกหักภาษีผู้บริโภค จะนำเอารายได้ส่วนหนึ่งไปเก็บออกไว้ และอีกส่วนหนึ่งไป ซื้อผลิตภัณฑ์อันจำเป็นแก่การครองชีพ รายได้ที่เหลือจากการออม และการซื้อผลิตภัณฑ์อันจำเป็นแก่การครองชีพ ผู้บริโภคจึงจะนำไปซื้อ ผลิตภัณฑ์ประเภทฟุ่มเฟือย

3.5 รูปแบบการดำเนินชีวิตรูปแบบ การดำเนินชีวิตของบุคคลใด หมายถึง พฤติกรรมการใช้ชีวิต เงิน และเวลาของบุคคลนั้น ซึ่งแสดงออกมาให้ปรากฏชัดๆ กันในสิ่งมีติดต่อไปนี้เป็น คือ มิติทางด้านประชากรศาสตร์ ที่ประกอบเข้าเป็นตัวเขา

3.6 บุคลิกภาพและมโนทัศน์ ที่มีต่อตนเอง คำว่าบุคลิกภาพ นั้นตาม ความหมาย โดยสรุปแล้วหมายถึง ผลรวมของลักษณะที่มีอยู่ในตัวบุคคล ได้แก่ รูปร่างหน้าตา กริยาอาการ ความรู้สึกนึกคิด ความสนใจ อารมณ์ ตลอดจนการแสดง ถึงการกระทำที่มีต่อสิ่งต่างๆ ซึ่ง ในแต่ละคน จะแตกต่างกันออกไป

4. ปัจจัยทางจิตวิทยา กระบวนการตัดสินใจซื้อของ บริโภคยังตกอยู่ภายใต้ อิทธิพลของปัจจัยทางจิตวิทยาที่สำคัญอีก 5 อย่าง คือ

4.1 การจูงใจ โดยทั่วไปหมายถึงการชักนำหรือการเกลี้ยกล่อม เพื่อบุคคล ให้เห็นคล้อยตามสิ่งที่ใช้ชักนำ หรือเกลี้ยกล่อมเรียกว่า แรงจูงใจ ซึ่งหมายถึง พลังที่มีอยู่ในตัว บุคคลแล้ว และพร้อมที่จะกระตุ้น หรือชี้ทางให้บุคคลกระทำการอย่างใด อย่างหนึ่ง เพื่อให้บรรลุ เป้าหมายของบุคคลนั้น การตัดสินใจซื้อหรือไม่ซื้อผลิตภัณฑ์ ของผู้บริโภคมักตกอยู่ภายใต้ อิทธิพล ของแรงจูงใจหลายๆ อย่างพร้อม ๆ กันแต่ ณ เวลาใดเวลาหนึ่งนั้นแรงจูงใจอย่างใดอย่างหนึ่ง อาจ ส่งอิทธิพลออกมามากกว่าอย่างอื่นๆ ก็ได้และอิทธิพลรวมของแรงจูงใจทุกอย่าง อาจแปรไปตาม กาลเวลาได้อีกด้วย เช่น แรงจูงใจที่จะดื่มกาแฟเวลาเช้า ย่อมมีมากกว่าแรงจูงใจ ที่จะดื่มก่อนนอน เป็นต้น

4.2 การรับรู้ หมายถึง การบวนการที่บุคคลเลือกรับ เอาสารสนเทศ หรือสิ่ง เราเข้ามาจัดระเบียบ และทำความเข้าใจ โดยอาศัยประสบการณ์เป็นเครื่องมือ จากนั้นจึงมีปฏิกิริยา ตอบสนอง การที่ผู้บริโภคสองคนได้รับ สิ่งเราอย่างเดียวกัน และตกอยู่ภายใต้สถานการณ์เดียวกัน แต่มีปฏิกิริยาตอบสนอง แตกต่างกันไป เพราะการรับรู้ที่เอง นักการตลาดพึงเข้าใจว่า ในชีวิต ประจำวัน ของผู้บริโภคจะตกอยู่ ท่ามกลางสิ่งเร้ามากมาย และผู้บริโภคสามารถที่จะเลือกรับได้เลือก

บิดเบือนได้ และเลือกที่จะจดจำเอาไว้ได้การส่งสิ่งเร้า (เช่น การโฆษณา) ออกไปจึงต้องให้โดดเด่นชัดเจนและจำง่าย จึงจะทำให้ผู้บริโภคมีปฏิกิริยาตอบสนองไปในทางที่ประสงค์

4.3 การเรียนรู้ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม อันเป็นผลมาจากการได้มีประสบการณ์ไม่ว่าจะ โดยทางตรง หรือทางอ้อมผู้บริโภค หากมีประสบการณ์มาแล้ว ว่าผลิตภัณฑ์ใด สามารถตอบสนองความต้องการ หรือสร้างความพอใจให้แก่ ความอยากได้ของเขา ได้ดีเมื่อตกอยู่ใน ภาวะที่ความต้องการ หรือความอยากได้เช่นว่านั้นเกิดขึ้นอีก ผู้บริโภคจะซื้อผลิตภัณฑ์เดิมไปบริโภคอีก

4.4 ความเชื่อและทัศนคติ ความเชื่อเป็นลักษณะที่แสดงถึง ความรู้สึกนึกคิดที่จะเป็นไปได้อันเป็นจุดมุ่งหมายที่มีลักษณะเฉพาะ ซึ่งจะเป็นความจริงหรือไม่จริงก็ได้ ความเชื่อนี้อาจเกิดจากความรู้ ความคิดเห็นหรือศรัทธาก็ได้ และอาจอารมณ์ ความรู้สึก หรือความสะท้อนใจเข้ามาเกี่ยวข้อง หรือไม่ก็ได้

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อ กระบวนการตัดสินใจ ของผู้บริโภค มีปัจจัยทางวัฒนธรรม ปัจจัยทางสังคม ปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยทางจิตวิทยามีผลต่อการเลือกบริโภคของกลุ่มคนในสังคม

7.4 พฤติกรรมการซื้อของผู้บริโภคกับการโฆษณา

พิบูล ทิปะปาล. (2545 : 77 – 78) กล่าวถึง พฤติกรรมการซื้อของผู้บริโภคมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับการโฆษณา เพราะจุดมุ่งหมายของการโฆษณา นั้นก็เพื่อต้องการให้ผู้บริโภค เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เปลี่ยนแปลงความรู้สึก หรือท่าที เมื่อพิจารณาถึงตัวแบบพฤติกรรมการซื้อ ของผู้บริโภคจะเห็นได้ชัดว่า พฤติกรรมการซื้อของผู้บริโภค จะประกอบด้วย กระบวนการตัดสินใจซื้อ 3 ขั้นตอนใหญ่ ๆ คือ

1. ขั้นการเรียนรู้ วัตถุประสงค์ของการโฆษณา จะมุ่งเน้นที่การรับรู้ ความรู้ และความเข้าใจ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้บริโภค ได้รู้จักผลิตภัณฑ์ และลักษณะของผลิตภัณฑ์ โดยทั่วไปและผู้บริโภคจะหาซื้อได้ที่ไหน

2. ขั้นมีความรู้สึก วัตถุประสงค์ของการโฆษณา จะมุ่งเน้นที่ให้ผู้บริโภค ดังนั้น ข้อความโฆษณา ก็จะมีลักษณะกระตุ้นจิตใจ ความรู้สึกของผู้บริโภค ให้เกิดความชอบความอยากได้ผลิตภัณฑ์ เป็นประการสำคัญ ซึ่งการโฆษณาเรียกว่า “การโฆษณาเพื่อสร้างภาพลักษณ์”

3. ขั้นลงมือกระทำวัตถุประสงค์ของการโฆษณา ก็จะเป็นการมุ่งเน้น ให้ผู้บริโภคได้กระทำบางสิ่งบางอย่าง เช่น ให้เกิดการซื้อการซื้อซ้ำ การทดลองซื้อไปใช้ และการอนุญาตให้พนักงานเข้าไปเสนอขายในบ้าน เป็นต้น

จากที่กล่าวมาสรุป ได้ว่าพฤติกรรมการซื้อของผู้บริโภค มีผลจากการโฆษณาทั้งทางตรงและทางอ้อม เพื่อผลประโยชน์ของผู้ขาย ดังนั้นผู้บริโภคควรใช้วิจารณญาณ ในการเลือกรับสื่อโฆษณา

7.5 สิทธิของผู้บริโภค และกฎหมายคุ้มครองผู้บริโภคด้านการโฆษณา

พินุล ทิเบปาล. (2545 : 298) ได้กล่าวถึง พระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค พ.ศ. 2522 ซึ่งแก้ไขเพิ่มเติมโดย (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2541 ได้บัญญัติสิทธิของผู้บริโภค ที่จะได้รับความคุ้มครองตามกฎหมาย 5 ประการ ดังนี้

1. สิทธิที่จะได้รับข่าวสาร รวมทั้งคำพรรณนา คุณภาพที่ถูกต้อง และเพียงพอเกี่ยวกับสินค้าหรือบริการ ได้แก่ สิทธิที่จะได้รับการโฆษณา หรือการแสดงฉลากตามความเป็นจริง และปราศจากพิษภัยแก่ผู้บริโภค รวมตลอดถึงสิทธิที่จะ ได้รับทราบข้อมูลเกี่ยวกับสินค้า หรือบริการอย่างถูกต้อง และเพียงพอที่จะไม่หลงผิดในการซื้อสินค้า หรือรับบริการโดยไม่เป็นธรรม
2. สิทธิที่จะมีอิสระในการเลือก หาสินค้าหรือบริการ ได้แก่ สิทธิที่จะเลือกซื้อสินค้า หรือรับบริการ โดยความสมัครใจของผู้บริโภค และปราศจากการชักจูงใจอันไม่เป็นธรรม
3. สิทธิที่จะได้รับความปลอดภัยจากการใช้สินค้า หรือบริการ ได้แก่ สิทธิที่จะได้รับสินค้า หรือบริการที่ปลอดภัย มีสภาพ และคุณภาพได้มาตรฐานเหมาะสมแก่การใช้ ไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อชีวิตร่างกาย หรือทรัพย์สินในกรณีใช้ตามคำแนะนำ หรือระมัดระวังตามสภาพของสินค้าหรือบริการนั้นแล้ว
4. สิทธิที่จะได้รับความเป็นธรรม ในการทำสัญญา ได้แก่ สิทธิที่จะได้รับข้อสัญญา โดยไม่ถูกเอาเปรียบจากผู้ประกอบการ
5. สิทธิที่จะได้รับการพิจารณา และชดเชยความเสียหาย ได้แก่ สิทธิที่จะได้รับการคุ้มครอง และชดเชยค่าเสียหาย เมื่อมีการละเมิดสิทธิของผู้บริโภคตามข้อ 1,2,3 และ 4 ดังกล่าว

กฎหมายคุ้มครองผู้บริโภค

ก. การคุ้มครองผู้บริโภคด้านการโฆษณา

มาตรา 22 การโฆษณาต้องไม่ใช้ข้อความ ที่เป็นการไม่เป็นธรรมต่อผู้บริโภค หรือใช้ข้อความที่ อาจก่อให้เกิดผลเสียต่อสังคมเป็นส่วนรวม ทั้งนี้ไม่ว่าข้อความนั้นจะเป็นข้อความ ที่เกี่ยวกับแหล่งกำเนิดสภาพ คุณภาพ หรือลักษณะของสินค้าหรือบริการตลอดจนการส่งมอบ การจัดทำ หรือการใช้สินค้าหรือบริการ

มาตรา 24 ในกรณีที่คณะกรรมการ ว่าด้วยการโฆษณาเห็นว่าสินค้าใดอาจเป็นอันตรายแก่ผู้บริโภค และคณะกรรมการว่าด้วยฉลาก ได้กำหนดให้สินค้านั้นเป็นสินค้าที่ควบคุม ฉลากตามมาตรา 30

(1) กำหนดให้การโฆษณานั้น ต้องกระทำไปพร้อมกับ คำแนะนำ หรือ คำเตือน เกี่ยวกับวิธีใช้หรืออันตราย ตามเงื่อนไขที่คณะกรรมการ ว่าด้วยการโฆษณา กำหนด ทั้ง โดยคณะกรรมการว่าด้วยการโฆษณา จะกำหนดเงื่อนไขให้แตกต่างกัน สำหรับการโฆษณาที่ใช้สื่อ โฆษณาต่างกันก็ได้

(2) จำกัดการใช้สื่อโฆษณาสำหรับสินค้านั้น

(3) ห้ามการโฆษณาสินค้านั้น

ความในข้อ 2 และ 3 ให้นำมาใช้บังคับแก่การโฆษณาที่คณะกรรมการว่าด้วยการโฆษณา เห็นว่าการใช้ หรือประโยชน์ของสินค้า นั้นขัดต่อนโยบายทางสังคม ศีลธรรม หรือวัฒนธรรมของชาติด้วย

7.6 การควบคุมการโฆษณาอาหาร

พินุล ทีปะปาล. (2545 : 311) กล่าวถึง พระราชบัญญัติว่าด้วยอาหาร พ.ศ. 2522 และอาหารควบคุมพิเศษ ได้วางบรรทัดฐานในการโฆษณาไว้ดังนี้

มาตรา 40 ห้ามมิให้ผู้ใดโฆษณาคุณประโยชน์ คุณภาพ หรือสรรพคุณ ของอาหารอันเป็นเท็จ หรือเป็นการหลอกลวง ให้เกิดความหลงเชื่อโดยไม่สมควร

มาตรา 41 ผู้ใดประสงค์จะโฆษณา คุณประโยชน์คุณภาพ หรือสรรพคุณ ของอาหาร ทางวิทยุกระจายเสียง วิทยุโทรทัศน์ ทางฉายภาพ ภาพยนตร์ หรือทางหนังสือพิมพ์ หรือสิ่งพิมพ์อื่น หรือด้วยวิธีอื่นใด เพื่อประโยชน์ในทางการค้าต้องนำเสียง ภาพ ภาพยนตร์หรือ ข้อความที่โฆษณา ดังกล่าวนั้นให้ผู้อนุญาตตรวจ พิจารณาก่อนเมื่อได้รับอนุญาต แล้วจึงจะโฆษณา ได้

มาตรา 42 เพื่อพิทักษ์ประโยชน์ และความปลอดภัย ของผู้บริโภคให้ผู้ อนุญาต มีอำนาจสั่งเป็นหนังสืออย่างใดอย่างหนึ่ง ดังนี้

(1) ให้ผู้ผลิตผู้นำเข้า หรือผู้จำหน่ายอาหาร หรือผู้ทำการโฆษณา ระวัง การโฆษณาอาหาร ที่เห็นว่าเป็นการโฆษณาโดยฝ่าฝืนมาตรา 41

(2) ให้ผู้ผลิตผู้นำเข้า หรือผู้จำหน่ายอาหาร หรือผู้ทำการโฆษณาอาหาร ระวังการผลิต การนำเข้า หรือการโฆษณาอาหาร ที่คณะกรรมการเห็นว่า อาหารดังกล่าวไม่มี คุณประโยชน์ คุณภาพ หรือสรรพคุณตามที่โฆษณา

8. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อการมีน้ำหนักเกิน เกณฑ์ของเด็กปฐมวัย ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร

8.1 งานวิจัยในประเทศ

รติพร ถึงผ้ง. (2541) ได้กล่าวถึง ปัจจัยที่มีผลต่อการมีส่วนร่วมในการเลี้ยงดู บุตรของบิดา และพัฒนาการตามวัยของบุตรวัย 0 – 6 ปี จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า มีบิดา เพียงร้อยละ 3.3 ที่มีส่วนร่วมในการดูแลบุตรมาก ปัจจัยที่มีผลต่อ การมีส่วนร่วมของบิดาการเลี้ยงดู บุตรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ อายุของบิดา โดยเมื่อบิดาที่มีอายุมากขึ้น 1 ปี บิดาจะมี ส่วนร่วม ในการเลี้ยงดูบุตรเพิ่มขึ้นร้อยละ 5.6 และจะมีส่วนร่วมในการเลี้ยงดูบุตร มากกว่าบิดาที่ ประกอบอาชีพ และมารดาที่ประกอบอาชีพค้าขาย และบริการหรือรับจ้าง บิดาจะเข้ามีส่วนร่วมใน การเลี้ยงดูบุตรมากกว่า มารดาที่ไม่ได้ประกอบอาชีพ

สมทรง สมควรเหตุ. (2541) ได้ศึกษาการลดน้ำหนักด้วยตนเองของผู้ที่รับรู้ว่ามีภาวะน้ำหนักเกินในกรุงเทพฯ ผลการศึกษาพบว่า ผู้ที่มีน้ำหนักเกิน ไม่ทราบความหมาย ของภาวะน้ำหนักเกินว่าเกิด จากสาเหตุของพฤติกรรม การรับประทานอาหาร และการไม่ออกกำลังกาย ผลเสียของภาวะน้ำหนักเกิน ทำให้เสียความงาม และบุคลิกภาพ วิธีลดน้ำหนักที่นิยมใช้ คือ การควบคุมอาหาร ควบคู่กับการออกกำลังกาย

สุภาพรณี เชิดชัยภูมิ. (2542) ได้ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะอ้วนในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 6 อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี ผลการศึกษาพบว่า ภาวะอ้วนในบิดา มารดา พี่น้องพ่อแม่เดียวกัน เครือญาติ อาชีพของบิดามารดา และรายได้ของครอบครัว ไม่มีความสัมพันธ์ กับภาวะอ้วนใน กลุ่มนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 แต่มีความสัมพันธ์กับภาวะอ้วน ในกลุ่มนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 – 5 และความถี่ในการบริโภคอาหารระหว่างมื้อก่อนนอน ทั้งช่วงเปิดเรียนและปิดเรียน ความถี่ในการบริโภคอาหารมื้อเช้า และมื้อกลางวันช่วงเปิดเรียนมีความสัมพันธ์กับภาวะอ้วน

ภาววิ หิรัญรัตน์. (2543) ได้ศึกษา ความชุก และปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโคเลสเตอรอลในเลือดสูงในเด็กอ้วน ผลการศึกษา พบว่าเด็กอ้วนมีความชุกของ ภาวะโคเลสเตอรอลในเลือดสูงร้อยละ 34.8 และมีความสัมพันธ์กับบิดามารดา ที่มีประวัติเป็น โรคโคเลสเตอรอลในเลือดสูง

อ้อยฤดี สันทร. (2544) ได้กล่าวถึง การรับรู้และพฤติกรรมการเลี้ยงดูเด็กอายุแรกเกิดถึง 6 ปี ของผู้สูงอายุ ชุมชนบ้านโคกสี ตำบลโคกสี อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น จากการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุมีการรับรู้การเลี้ยงดูเด็กอายุแรกเกิดถึง 6 ปี อยู่ในระดับกลางคือ การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ปัญหาอุปสรรคของการเลี้ยงดูเด็ก และพฤติกรรมการเลี้ยงดูเด็ก ด้านการส่งเสริมพัฒนาการ และพฤติกรรมการเลี้ยงดูเด็ก ด้านการเสริมคุณลักษณะของเด็กไทย การรับรู้ที่อยู่ในระดับดี คือ การรับรู้ความสำคัญของการเลี้ยงดูเด็ก และการรับรู้ประโยชน์ ของการเลี้ยงดูเด็ก พฤติกรรม การเลี้ยงดูในระดับดี คือ พฤติกรรมการเลี้ยงดูเด็ก ด้านการดูแลสุขภาพ และพฤติกรรม การเลี้ยงดูเด็ก ด้านการป้องกันโรค เพศชายมีพฤติกรรม การเลี้ยงดูเด็กน้อยกว่าเพศหญิง ผู้สูงอายุโสดมีการรับรู้เกี่ยวกับความสำคัญ ของการเลี้ยงดูเด็กมากกว่า ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพหย่าร้าง และผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรส และสถานภาพหย่าร้าง มีการรับรู้ปัญหา และอุปสรรคที่เกิดขึ้นกับเด็ก มากกว่าผู้สูงอายุสถานภาพโสด

ยอดขวัญ เกศทองมา. (2545) ได้ศึกษาพฤติกรรมของผู้ปกครองในการดูแลเด็กวัยเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินที่ควบคุมน้ำหนักได้ และควบคุมน้ำหนักไม่ได้ ในเขตเทศบาลเมืองหนองบัวลำภู จังหวัดหนองบัวลำภู. จากการศึกษาพบว่า กลุ่มผู้ปกครองที่เด็กควบคุมน้ำหนักได้ มีเทคนิค มากกว่าเทคนิคที่สำคัญ อาทิเช่น การตระหนักถึงความสำคัญ ในการควบคุมน้ำหนักเด็ก การเอาใจใส่เด็กอย่างจริงจัง การสร้างความรักความอบอุ่นในครอบครัว ดังนั้น จึงควรมีการส่งเสริม ความรู้ด้านโภชนาการแก่เด็ก และผู้ปกครอง ส่งเสริมการดูแลและเทคนิคการดูแล เด็กวัย

เรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินแก่ผู้ปกครอง โดยใช้สื่อ หรือวิธีการที่เหมาะสม และต่อเนื่อง เพื่อให้เด็กวัยเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน เป็นเด็กที่มีภาวะโภชนาการ และสุขภาพที่ดีในอนาคต

วาสนา พรหมทอง. (2545) ได้กล่าวถึง การศึกษาการเลี้ยงดู เด็กปฐมวัยด้านการส่งเสริม พัฒนาการทางร่างกาย ตามปัจจัยพื้นฐาน ของผู้ปกครองครอบครัวชาวประมง จากผลการศึกษาพบว่า ผู้ปกครองที่มีระดับการศึกษาต่างกัน การเลี้ยงดูเด็กไม่ต่างกัน เมื่อเปรียบเทียบการเลี้ยงดูเด็กปฐมวัย ด้านการส่งเสริมพัฒนาการ ทางร่างกายในภาพรวม พบว่า การส่งเสริมทักษะ กล้ามเนื้อใหญ่ทำเป็นบางครั้ง การส่งเสริมทักษะกล้ามเนื้อเล็กทำสม่ำเสมอ

สมชาย เพ็ชรรัตน์. (2545) ได้ศึกษาจำนวนไขมันในร่างกาย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดสมุทรปราการ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีจำนวนไขมันในร่างกายน้อยกว่า นักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 นักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีจำนวนไขมันในร่างกาย ไม่แตกต่างกัน นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีจำนวนไขมัน ในร่างกายมากกว่านักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และ 2 แต่จำนวนไขมันในร่างกายระหว่าง นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ไม่แตกต่างกัน

สมพร อัมเถื่อน. (2546) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบ สมรรถภาพทางกายระหว่างเด็กน้ำหนักปกติ กับเด็กอ้วน ช่วงชั้นที่ 1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 – 3 โรงเรียนสังกัดสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน ในเขตเทศบาลเมืองชัยภูมิ โดยการทดสอบสมรรถภาพ ทางกายด้วยวิธี งอตัวไปข้างหน้า ยืนกระโดดไกล การลุก – นั่ง 30 วินาที วิ่งเก็บของ และวิ่ง 50 เมตร ผลการศึกษาพบว่า เด็กน้ำหนักปกติมีสมรรถภาพทางกาย ดีกว่าเด็กอ้วนในทุกช่วงชั้น

8.2 งานวิจัยต่างประเทศ

จามา. (Jama. 2001) ได้ศึกษาเรื่อง การป้องกันเด็กมีน้ำหนักเกินเกณฑ์ โดยติดตามดูสุขภาพเด็กที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ที่มีอายุ 3 – 5 ปี ระหว่างปี 1988 – 1994 จากการศึกษาพบว่า น้ำหนักตัวที่เกินเกณฑ์ ของเด็กเกือบสามเท่า มีความสัมพันธ์กับมารดา ถ้ามารดาอ้วนบุตรจะมีโอกาสน้ำหนักเกินเกณฑ์ ถึงสี่เท่าของมารดาน้ำหนักปกติ ปัจจัยที่มีผลกระทบให้เด็กมีน้ำหนักเกินเกณฑ์ คือ พันธุกรรม โภชนาการ โครงสร้างของร่างกาย และกิจกรรมการเคลื่อนไหว

แพทริเซีย เอ็ม เอ็นเดอร์สัน. (Patricia M. Anderson. 2002) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ ระหว่างเด็กที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ กับอาชีพของมารดา จากการศึกษาพบว่าเด็กที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มีความสัมพันธ์ กับมารดาที่ทำงานนอกบ้าน จากการสำรวจมารดาของเด็กผิวขาวมีการศึกษาสูงรายได้สูง มีความสัมพันธ์ที่บุตร จะมีน้ำหนักเกินเกณฑ์สูงมากด้วย

เคนเนธ เฟอเรโร แอนด์ โรแลนด์ เจ. (Kenneth Ferraro and Roland J. 2003) ได้ศึกษาผู้ใหญ่ที่อยู่ในภาวะอ้วนมากขั้นรุนแรง ที่มีประวัติอ้วนในวัยเด็ก ในประเทศสหรัฐอเมริกา จากการศึกษาพบว่าในช่วง 20 ปีที่ผ่านมาอัตราการตาย ของผู้ใหญ่ด้วยโรคอ้วนสูงถึง 6,767

คน และ 1 ใน 3 จากการสำรวจพบว่า มีประวัติอ้วนในวัยเด็ก จากการศึกษาพบว่า ถ้าอ้วนในระหว่างอายุ 12 – 13 ปี จะมีความแข็งแรง มากกว่าเด็กที่อ้วนในช่วงอายุที่น้อยกว่า และถ้าอ้วนในช่วงอายุ 15 – 16 ปี จะมีความแข็งแรง มากกว่าอ้วนในวัยผู้ใหญ่ ปัจจัยที่ส่งเสริมให้เด็กอ้วนมากขึ้น มาจากพฤติกรรมของครอบครัว พันธุกรรม และเวลาในการศึกษาที่มากขึ้น

อรธา และคนอื่นๆ. (Ariza & Bora Reese. 2004) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลให้น้ำหนักเกินเกณฑ์ในช่วงอายุ 5 – 6 ปี ในประเทศสหรัฐอเมริกา จากการศึกษาพบ ปัจจัยที่มีผลให้เด็กน้ำหนักเกิน มาจากสาเหตุคือ วัฒนธรรมการบริโภค ของครอบครัว ชั่วโมงการดูโทรทัศน์มากกว่า 3 ชั่วโมงต่อวัน และการบริโภคอาหาร และเครื่องดื่มที่มีรสหวานเป็นประจำ จากการสัมภาษณ์ มารดาของเด็กที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มีเพียง 40% เท่านั้นที่จะแก้ไขภาวะน้ำหนักเกินในบุตร และได้มีการประมาณการ ไว้ว่ามีเด็กนักเรียนถึง หนึ่งในสี่ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์

ดาตาร์ และคนอื่นๆ. (Daatar & Bora Reese. 2004) ได้ศึกษาพฤติกรรมการเรียนรู้ของเด็กอนุบาล ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ในสหรัฐอเมริกา จากการศึกษาพบว่า เด็กที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ได้คะแนนวิชาคณิตศาสตร์ และการทดสอบการอ่านต่ำ กว่าเด็กที่น้ำหนักปกติ อย่างมีนัยสำคัญ คะแนนสอบ ที่มีความแตกต่างของเด็ก ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ และเด็กน้ำหนักปกติมีความสัมพันธ์กับ การศึกษาของพ่อแม่ สิ่งแวดล้อมรอบบ้าน และน้ำหนักตัวของเด็ก

จากงานวิจัยข้างต้น สรุปได้ว่า เด็กที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มีความสัมพันธ์ กับปัจจัย การเลี้ยงดู พันธุกรรม สิ่งแวดล้อม และเทคโนโลยี ที่พัฒนาสิ่งอำนวยความสะดวกเพิ่มขึ้น รวมทั้งเด็กมีเวลาในการเล่น และออกกำลังกายน้อยลง แต่มีชั่วโมงการเรียนและการดูโทรทัศน์เล่นเกมเพิ่มขึ้น ฉะนั้นผู้ปกครองต้องใส่ใจเด็ก ในเรื่องการบริโภคอาหาร และการทำกิจวัตรประจำวันของเด็กในสัมพันธ์กัน และเหมาะสมตามวัย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาค้นคว้าเป็นลำดับขั้นตอนดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูล
6. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ขอบเขตประชากรและการกำหนดกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้ปกครองที่มีบุตร เป็นเด็กปฐมวัย ที่เรียนอยู่ชั้นอนุบาลปีที่ 1 และ 2 ของโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ที่มีบุตรน้ำหนักเกินตามเกณฑ์ของกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข พ.ศ.2542 ได้กำหนดเกณฑ์ดังนี้ น้ำหนักของเด็กปฐมวัยที่เป็นมาตรฐานประกอบด้วย โดยประมาณ ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2548 ทั้งหมด 433 โรงเรียน จำนวนเด็กอนุบาล 3,147 คน (สำนักงานกรุงเทพมหานคร. 2548)

เด็กชายอายุ 4 ขวบ	สูง 96 – 108 เซนติเมตร	น้ำหนัก 13 – 20 กิโลกรัม
เด็กหญิงอายุ 5 ขวบ	สูง 101 – 114 เซนติเมตร	น้ำหนัก 14 – 22 กิโลกรัม
เด็กชายอายุ 5 ขวบ	สูง 102 – 115 เซนติเมตร	น้ำหนัก 15 – 23 กิโลกรัม
เด็กหญิงอายุ 6 ขวบ	สูง 107 – 120 เซนติเมตร	น้ำหนัก 16 – 25 กิโลกรัม
เด็กชายอายุ 6 ขวบ	สูง 108 – 121 เซนติเมตร	น้ำหนัก 17 – 25 กิโลกรัม

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นผู้ปกครองที่มีบุตรเป็นเด็กปฐมวัย ที่เรียนอยู่ชั้นอนุบาลปีที่ 1 และ 2 ของโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ซึ่งได้มาด้วยการสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับสลาก ได้กลุ่มตัวอย่างเด็กปฐมวัยที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์จำนวน 507 คน จากทั้งหมด 49 โรงเรียน

ตาราง 1 จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

โรงเรียน	กลุ่มตัวอย่าง
โรงเรียนวัดมกุฏกษัตริยาราม	10
โรงเรียนวัดลิดาราม	7
โรงเรียนสวนลุมพินี	9
โรงเรียนวัดจักรวรรดิ	9
โรงเรียนวัดธรรมมาภิรตาราม	9
โรงเรียนวัดสรีรยทอง	5
โรงเรียนวัดไผ่ตัน	15
โรงเรียนวัดดิศสงสาราม	8
โรงเรียนวัดทองนนทรี	6
โรงเรียนวัดดอน	5
โรงเรียนวัดราชสิงขร	10
โรงเรียนวัดธรรมมงคล	20
โรงเรียนศูนย์รวมน้ำใจ	10
โรงเรียนวิสากร	18
โรงเรียนวัดภาณี	12
โรงเรียนวัดบางนาใน	6
โรงเรียนไทยนิยมสงเคราะห์	17
โรงเรียนบำรุงรวิวรรณวิทยา (ทุ่งสี กัน)	10
โรงเรียนวัดเสมียนนารี	5
โรงเรียนบ้านบางกะปิ	15
โรงเรียนเพชรเกษม (คลองเสือ น้อย)	10
โรงเรียนคลองกุ่ม	10
โรงเรียนวัดหลักสี่	8
โรงเรียนฤทธิยะวรรณาลัย	20
โรงเรียนวัดสามัคคีธรรม	12
โรงเรียนสุวิทย์เสรีอนุสรณ์	20
โรงเรียนบำเพ็ญเหนือ	10
โรงเรียนเกษตรชุมชนลาดกระบัง	12
โรงเรียนวัดหนองจอก (ภักดีนเรศวร)	5

ตาราง 1 (ต่อ)

โรงเรียน	กลุ่มตัวอย่าง
โรงเรียนวัดทองโน	6
โรงเรียนสามแยกคลองหล่อแหล	8
โรงเรียนคันนายาว	14
โรงเรียนบางชัน	11
โรงเรียนวัดอ่างแก้ว (จีบ ปานข้า)	8
โรงเรียนวัดดุสิตาราม	7
โรงเรียนอ่าววิถีสถาราม	12
โรงเรียนวัดโพธิ์	10
โรงเรียนวัดราชสีหธาราม	6
โรงเรียนวัดหนองแขม	10
โรงเรียนคลองทวีวัฒนา	10
โรงเรียนก้นตฬาราราม	9
โรงเรียนวัดทองเพลง	10
โรงเรียนวัดเสา	15
โรงเรียนวัดนางนอง	15
โรงเรียนวัดบางปะกอก	10
โรงเรียนวัดบางไผ่	6
โรงเรียนวัดบางบอน	13
โรงเรียนราษฎร์บูรณะ	7
รวม 49 โรงเรียน	507

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถาม แบบมาตรฐานประมาณค่า (Rating Scale) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วยข้อคำถาม 5 ตอน คือ

ตอนที่ 1 เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับ คุณลักษณะส่วนบุคคลของผู้ปกครอง ประกอบด้วย อายุ ระดับการศึกษา รายได้ และอาชีพ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามแบบสำรวจ รายการ (Check List) และการสอบถาม ตามมาตราประมาณค่า (Rating Scale) จำนวน 10 ข้อ

ตอนที่ 2

เป็นข้อคำถามความคิดเห็นเกี่ยวกับ ค่านิยม ค่าเชื่อ และทัศนคติ ของผู้ปกครอง มีลักษณะ เป็นแบบสอบถามแบบสำรวจ รายการ (Check List) และการสอบถาม ตามมาตราประมาณค่า (Rating Scale) จำนวน 10 ข้อ

ตอนที่ 3

เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับ พฤติกรรมการเลี้ยงดูของผู้ปกครอง 3 ประการ เป็นการสอบถามตามมาตราประมาณค่า (Rating Scale) จำนวน 30 ข้อ โดยแยกเป็นคำถามครอบคลุม เนื้อหาได้แก่

3.1 การเลี้ยงดู	จำนวน	10	ข้อ
3.2 ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคอ้วนในเด็ก	จำนวน	10	ข้อ
3.3 การป้องกันเด็กจากโรคอ้วน	จำนวน	10	ข้อ

ตอนที่ 4

เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับ ปัจจัยด้านโภชนาการ เป็นการสอบถามมาตราประมาณค่า (Rating Scale) จำนวน 9 ข้อ

ตอนที่ 5

เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับ การรับรู้สื่อโฆษณา เป็นการสอบถาม โดยแยกเป็นคำถามครอบคลุมเนื้อหา สื่อโฆษณาทางโทรทัศน์ วิทยุ และสิ่งพิมพ์ จำนวน 9 ข้อ

การอ่านค่าคะแนนจากแบบสอบถาม

1. แบบสอบถามที่คะแนนเต็ม 45 คะแนน ได้แก่ แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับ โภชนาการ และแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับสื่อโฆษณา

คะแนนเฉลี่ย

การแปลความหมาย

38.00 - 45.00	มีความคิดเห็นเกี่ยวกับโภชนาการในระดับสูง
30.00 - 37.99	มีความคิดเห็นเกี่ยวกับโภชนาการในระดับค่อนข้างสูง
23.00 - 29.99	มีความคิดเห็นเกี่ยวกับโภชนาการในระดับปานกลาง
16.00 - 22.99	มีความคิดเห็นเกี่ยวกับโภชนาการในระดับค่อนข้างต่ำ
9.00 - 15.99	มีความคิดเห็นเกี่ยวกับโภชนาการในระดับต่ำ

2. แบบสอบถามที่คะแนนเต็ม 50 คะแนน ได้แก่ แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับ ค่านิยม ความเชื่อ ทัศนคติที่ส่งผลต่อการบริโภค

คะแนนเฉลี่ย

การแปลความหมาย

45.00 - 50.00	มีความคิดเห็นเกี่ยวกับ ค่านิยม ความเชื่อทัศนคติที่ส่งผลต่อการบริโภคในระดับสูง
---------------	---

35.00 - 44.99	มีความคิดเห็นเกี่ยวกับ ค่านิยม ความเชื่อทัศนคติที่ส่ง ผลต่อการบริโภคในระดับค่อนข้างสูง
25.00 - 34.99	มีความคิดเห็นเกี่ยวกับ ค่านิยม ความเชื่อทัศนคติที่ส่ง ผลต่อการบริโภคในระดับปานกลาง
15.00 - 24.99	มีความคิดเห็นเกี่ยวกับ ค่านิยม ความเชื่อทัศนคติที่ส่ง ผลต่อการบริโภคในระดับค่อนข้างต่ำ
10.00 - 14.99	มีความคิดเห็นเกี่ยวกับ ค่านิยม ความเชื่อทัศนคติที่ส่ง ผลต่อการบริโภคในระดับต่ำ

3. แบบสอบถามที่คะแนนเต็ม 150 คะแนน ได้แก่ แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับ
พฤติกรรมการเลี้ยงดู

คะแนนเฉลี่ย	การแปลความหมาย
135.00 - 150.00	มีความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมการเลี้ยงดูในระดับสูง
105.00 - 134.99	มีความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมการเลี้ยงดูในระดับ ค่อนข้างสูง
75.00 - 104.99	มีความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมการเลี้ยงดู ในระดับปานกลาง
45.00 - 74.99	มีความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมการเลี้ยงดู ในระดับค่อนข้างต่ำ
30.00 - 44.99	มีความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมการเลี้ยงดูในระดับต่ำ

3. การสร้างเครื่องมือและหาคุณภาพเครื่องมือในการวิจัย

การสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้าง และหาคุณภาพเครื่องมือตามลำดับ ดังนี้

1. ศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อการนำหนักเกิน
เกณฑ์ของเด็กปฐมวัย
2. สร้างแบบสอบถามฉบับร่าง โดยให้ครอบคลุมปัจจัยเชิงสาเหตุ 4 ด้าน คือ คุณลักษณะ
ส่วนบุคคลของผู้ปกครอง การรับรู้สื่อโฆษณา พฤติกรรมการเลี้ยงดู และ โภชนาการ รวมทั้งหมด
จำนวน 70 ข้อ
3. นำแบบสอบถาม ฉบับร่างไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน พิจารณาตรวจสอบ
คำถาม และตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ของแบบสอบถาม โดยมี
ผู้ทรงคุณวุฒิ เป็นผู้เชี่ยวชาญในการศึกษาปฐมวัย มีประสบการณ์ในการสอน จำนวน 3 ท่าน
ดังนี้

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์รัศมี ดันเจริญ

โปรแกรมวิชาการศึกษาปฐมวัย มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

2. นางนาดยา เกรียงชัยพฤกษ์

นักวิชาการสาธารณสุข 7 กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
กระทรวงสาธารณสุข

3. นางสาวศิริบงกช ดาวดวง

นักโภชนาการ 7 กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

4. จากการตรวจของผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ได้ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา และภาษาที่ใช้ ให้ตรงตามขอบเขตของเรื่อง ที่จะศึกษาในงานวิจัย โดยการหาค่า IOC คัดเลือกข้อ ที่มีค่า $IOC \geq .50$ แล้วดำเนินการแก้ไขปรับปรุง ตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ ได้ค่า IOC เท่ากับ $0.67 - 1.00$ ผู้วิจัยจึงนำข้อคำถามทั้งหมด มาหาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ

5. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงไปทดสอบใช้ (Try Out) กับผู้ปกครองของเด็กปฐมวัยที่มี น้ำหนักเกินเกณฑ์ ที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นอนุบาล โรงเรียนสามเสนนอก ที่ไม่อยู่ในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน และวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้ด้วยวิธีหาสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของ ครอนบัต (Cronbach) ได้ระดับความเชื่อมั่น $\alpha .80$

6. นำแบบสอบถามไปเก็บข้อมูล กับกลุ่มตัวอย่างจริง เป็นผู้ปกครองของเด็กปฐมวัยที่มี น้ำหนักเกินเกณฑ์ จากจำนวน 49 โรงเรียน

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยมี ขั้นตอนในการดำเนินการ ดังนี้

1. นำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอความอนุเคราะห์ จากสำนักงานเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร ในการเก็บรวบรวมข้อมูล จากโรงเรียนในสังกัด ที่ใช้เป็น กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย โดยยื่นขอความอนุเคราะห์ ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ต่อผู้อำนวยการ สำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษากรุงเทพมหานคร ในวันที่ 16 กันยายน 2548

2. นำหนังสือจาก บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และหนังสือขอความ อนุเคราะห์ ในการเก็บรวบรวมข้อมูล จากสำนักงานเขตการศึกษากรุงเทพมหานคร ยื่นต่อผู้บริหาร สถานศึกษา ของแต่ละโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ในเดือนกันยายน - ตุลาคม 2548 เพื่อขอความ ร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

3. เก็บรวบรวมข้อมูลจากโรงเรียนกลุ่มตัวอย่าง ในแต่ละเขตโดย จัดเตรียมแบบสอบถาม ให้เพียงพอกับจำนวนนักเรียน ที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปชี้แจงให้ ผู้ช่วย ผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ ถึงขั้นตอนการเลือกกลุ่มตัวอย่าง และนัดหมายการเก็บแบบสอบถามคืน

4. นำแบบวัดฉบับสมบูรณ์ไปเก็บข้อมูล กับกลุ่มตัวอย่างจริงแล้วนำมาตรวจสอบ ความสมบูรณ์ในการตอบแบบวัดทุกฉบับ จำนวน 507 ฉบับ นำไปวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลสำหรับการวิจัยในครั้งนี้ ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for windows 11.5 และ LISREL for Windows 8.54 ในการวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1. วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน โดยคำนวณหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าความคลาดเคลื่อน มาตรฐานของการประมาณค่าเฉลี่ย ของตัวแปรที่ศึกษา

2. หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ระหว่างปัจจัยเชิงสาเหตุกับตัวแปรตาม โดยใช้สูตร สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product – Moment Correlation Coefficient) และทดสอบนัยสำคัญด้วยค่าที (t – test)

3. วิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อการมีน้ำหนักเกินเกณฑ์ของเด็กปฐมวัย โดยใช้การวิเคราะห์โมเดลลิสเรล ซึ่งเป็นการตรวจสอบความ สอดคล้องระหว่างรูปแบบความสัมพันธ์ตามภาวะสันนิษฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์ วิเคราะห์น้ำหนักความสำคัญทางตรงและทางอ้อมของ ปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อการมีน้ำหนักเกินเกณฑ์ของเด็กปฐมวัย และประมาณค่าพารามิเตอร์ ด้วยวิธีความน่าจะเป็นสูงสุด (Maximum Likelihood Estimates หรือ ML) เพื่อวิเคราะห์โมเดลลิสเรลตามสมมติฐานที่กำหนด และมีค่าสถิติสำคัญที่ใช้ตรวจสอบ ความสอดคล้องกลมกลืนของรูปแบบความสัมพันธ์ตามภาวะสันนิษฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ได้แก่

3.1 ค่าไค-สแควร์ (Chi-Square : χ^2) เป็นค่าสถิติที่ใช้ตรวจสอบความกลมกลืนระหว่างโมเดลลิสเรลที่พัฒนาขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ถ้าค่าไค-สแควร์มีค่าสูงมาก และมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าฟังก์ชันความกลมกลืน มีค่าแตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ หรืออีกนัยหนึ่งก็คือ รูปแบบความสัมพันธ์ตามภาวะสันนิษฐานยังไม่กลมกลืน กับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งผู้วิจัยจะต้องดำเนินการปรับรูปแบบความสัมพันธ์ต่อไป จนเมื่อค่าไค-สแควร์มีค่าต่ำ และไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ จึงแสดงว่ารูปแบบความสัมพันธ์ตามภาวะสันนิษฐานมีความกลมกลืน กับข้อมูลเชิงประจักษ์แล้ว

3.2 ดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (Goodness of Fit Index : GFI) ค่าดัชนี GFI ควรค่าสูงกว่า 0.90 แสดงว่ารูปแบบวิจัยนั้นมีความสอดคล้องหรือกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์

3.3 ดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้ด้วยค่าระดับชั้นความเป็นอิสระ (Adjusted Goodness of Fit Index: AGFI) เมื่อนำค่าดัชนี GFI มาปรับแก้ โดยคำนึงถึงขนาดของชั้นความเป็นอิสระ ซึ่งรวมทั้งจำนวนตัวแปรและขนาดของกลุ่มตัวอย่าง จะได้ค่าดัชนี AGFI ซึ่งมี คุณสมบัติเช่นเดียวกับค่าดัชนี GFI

3.4 ค่าดัชนีรากมาตรฐานของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนที่เหลือ (Standardized Root Mean Squared Residual: SRMR) แสดงขนาดของส่วนที่เหลือโดยเฉลี่ยจากการเปรียบเทียบ

ระดับความกลมกลืน ของรูปแบบความสัมพันธ์ตามภาวะสันนิษฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ค่าดัชนี SRMR ที่มีค่าต่ำกว่า 0.08 แสดงว่ารูปแบบความสัมพันธ์ตามสมมติฐานมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

3.5 ดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของความแตกต่างโดยประมาณ (Root Mean Squared Error of Approximation : RMSEA) เป็นค่าสถิติจากข้อตกลงเบื้องต้นเกี่ยวกับ ค่าไค-สแควร์ ว่ารูปแบบความสัมพันธ์ที่พัฒนาขึ้น มีความเที่ยงตรงนั้นไม่สอดคล้องกับความจริง และเมื่อเพิ่มจำนวนพารามิเตอร์อิสระแล้ว ค่าสถิติมีค่าลดลงเนื่องจากค่าสถิตินี้ขึ้นอยู่กับประชากร และชั้นความ เป็นอิสระ RMSEA ควรีค่าต่ำกว่า 0.06 หรือไม่เกิน 0.08 ซึ่งแสดงว่า รูปแบบความสัมพันธ์ที่พัฒนาขึ้นมีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์

จากข้อ 3.1 ถึง 3.5 สามารถสรุปค่าสถิติที่ใช้ตรวจสอบความสอดคล้องกลมกลืนของรูปแบบความสัมพันธ์ตามภาวะสันนิษฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ได้ดังตาราง 5

ตาราง 2 สถิติที่ใช้ตรวจสอบความสอดคล้องกลมกลืนของรูปแบบความสัมพันธ์ตามภาวะสันนิษฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์และเกณฑ์ที่ใช้พิจารณา

สถิติที่ใช้ตรวจสอบความกลมกลืนของรูปแบบความสัมพันธ์	เกณฑ์ในการพิจารณา
ค่าไค-สแควร์ (χ^2)	ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ
ดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI)	มากกว่า 0.90
ดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้ (AGFI)	มากกว่า 0.90
ดัชนีรากมาตรฐานของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนที่เหลือ (SRMR)	น้อยกว่า 0.08
ดัชนีความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่าพารามิเตอร์ (RMSEA)	น้อยกว่า 0.06

สถิติที่ใช้ตรวจสอบความสอดคล้องกลมกลืนของรูปแบบความสัมพันธ์ตามภาวะสันนิษฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ดังแสดงในตาราง 1 นั้น ใช้พิจารณารูปแบบความสัมพันธ์ตามภาวะสันนิษฐานที่ได้ตั้งไว้ หากค่าสถิติที่คำนวณได้ไม่เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดก็จะต้องทำการปรับรูปแบบความสัมพันธ์ใหม่ โดยอาศัยเหตุผลเชิงทฤษฎี และค่าดัชนีดัดแปลงโมเดล (Model Modification Indices) ซึ่งเป็นค่าสถิติเฉพาะของพารามิเตอร์แต่ละตัว มีค่าเท่ากับ ค่าไค-สแควร์ ที่ลดลง เมื่อกำหนดให้พารามิเตอร์ตัวนั้น เป็นพารามิเตอร์อิสระ หรือมีการผ่อนคลายข้อกำหนดเงื่อนไขบังคับ ของพารามิเตอร์นั้นข้อมูลที่ได้นั้น นำไปใช้ในการปรับรูปแบบความสัมพันธ์จนได้รูปแบบความสัมพันธ์ ที่มีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ และได้ค่าสถิติตามเกณฑ์ที่กำหนด

นอกจากสถิติที่แสดงตามตาราง 1 แล้วการตรวจสอบความสอดคล้องกลมกลืนรูปแบบความสัมพันธ์ ตามภาวะสันนิษฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์ นั้นควรต้องพิจารณาถึงการวิเคราะห์

เศษเหลือ หรือความคลาดเคลื่อน (Analysis of Residuals) ถ้ารูปแบบความสัมพันธ์ตามภาวะสันนิษฐานสอดคล้องกลมกลืน กับข้อมูลเชิงประจักษ์ค่าความคลาดเคลื่อน ในรูปคะแนนมาตรฐาน (Standard Residual) ไม่ควรเกิน 2.00 ถ้ายังมีค่าเกิน 2.00 จะต้องปรับรูปแบบความสัมพันธ์ใหม่ และแสดงผลในรูปของกราฟ (Q - plot) ที่แสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างค่าความคลาดเคลื่อนกับค่าควอไทล์ปกติ (Normal quartiles) ถ้ากราฟที่ได้มีความชันมากกว่าเส้นทแยงมุม แสดงว่ารูปแบบความสัมพันธ์ตามภาวะสันนิษฐาน มีความคลาดเคลื่อนกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์

4. นำเสนอคำแนะนำนักความสำคัญทางตรง แนะนำนักความสำคัญทางอ้อม และน้ำหนักความสำคัญโดยรวมของปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อการมีน้ำหนักเกินเกณฑ์ของเด็กปฐมวัย

6. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพของเครื่องมือ หาค่าความเที่ยงตรงเชิงพื้นิจ (Face Validity) โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ดังนี้ (ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ. 2539: 249; อ้างอิงจาก Rovinelli and Hambleton. 1977)

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ IOC แทน ดัชนีความสอดคล้องความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ
 $\sum R$ แทน ผลรวมของการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ
 N แทน จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

2. การวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบและแบบสอบถาม โดย

2.1 โดยแบบทดสอบใช้สูตร KR. 20 ของคูเดอร์ ริชาร์ดสัน (Kuder Richardson) (ล้วน สายยศ; และ อังคณา สายยศ. 2538: 198; อ้างอิงจาก Kuder and Richardson. 1937)

$$r_n = \frac{n}{n-1} \left\{ 1 - \frac{\sum pq}{s_r^2} \right\}$$

เมื่อ n แทน จำนวนข้อของเครื่องมือวัด
 p แทน สัดส่วนของผู้ทำได้ในข้อหนึ่งๆ นั่นคือสัดส่วนของคนทำถูก กับคนทั้งหมด
 q แทน สัดส่วนของผู้ทำผิดในข้อหนึ่งๆ หรือคือ $1-p$
 s_r^2 แทน คะแนนความแปรปรวนของเครื่องมือฉบับนั้น

2.2 แบบสอบถามใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของ ครอนบัค (Cronbach) (ล้วน สายยศ; และ อังคณา สายยศ. 2538: 200; อ้างอิงจาก Cronbach. 1951)

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum s_i^2}{s_t^2} \right]$$

เมื่อ	α	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่น
	K	แทน	จำนวนข้อของแบบสอบถาม
	s_i^2	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนข้อที่ i
	s_t^2	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนรวมทั้งฉบับ
	Σ	แทน	ผลรวมทั้งหมด

3. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

3.1 ค่าสหสัมพันธ์อย่างง่าย โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product – Moment Correlation Coefficient) (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2544: 314)

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{N \sum X^2 - (\sum X)^2} \sqrt{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2}}$$

เมื่อ	r_{xy}	แทน	สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนตัวแปร X กับตัวแปร Y
	$\sum X$	แทน	ผลรวมของคะแนน X
	$\sum Y$	แทน	ผลรวมของคะแนน Y
	$\sum X^2$	แทน	ผลรวมของคะแนน X แต่ละตัวยกกำลังสอง
	$\sum Y^2$	แทน	ผลรวมของคะแนน Y แต่ละตัวยกกำลังสอง
	$\sum XY$	แทน	ผลรวมของผลคูณระหว่างคะแนน X กับ Y ทุกคู่
		แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

3.2 ทดสอบความมีนัยสำคัญของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์โดยใช้ t – Test (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2544: 317; อ้างอิงจาก Welkowitz. 1971: 158)

$$t = \frac{r\sqrt{N-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

เมื่อ t แทน ค่าแจกแจงแบบที
 r แทน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
 N แทน จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

3.3 สถิติที่ใช้ในการประมาณค่าพารามิเตอร์โดยใช้วิธีความน่าจะเป็นสูงสุด
 (Maximum Likelihood Estimates : ML) (นงลักษณ์ วิรัชชัย. 2537: 41)

$$F = \text{Log}|\Sigma| + \text{tr}(s \Sigma^{-1}) - \text{Log}|S| + k$$

เมื่อ F แทน ฟังก์ชันความกลมกลืน
 S แทน เมทริกซ์ความแปรปรวน – ความแปรปรวนร่วมของกลุ่มตัวอย่าง
 Σ แทน เมทริกซ์ความแปรปรวน – ความแปรปรวนร่วมที่ได้จากค่าพารามิเตอร์
 k แทน จำนวนตัวแปรที่สังเกตได้ทั้งหมดในโมเดลอิสระ
 tr แทน ผลรวมสมาชิกในแนวทแยงของเมทริกซ์

3.4 การตรวจสอบความสอดคล้องกลมกลืนของรูปแบบความสัมพันธ์โดยการวิเคราะห์เส้นทาง (Parch Analysis) แล้วพิจารณาว่าดัชนีความกลมกลืนระหว่างรูปแบบความสัมพันธ์ตามภาวะสันนิษฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยมีดัชนีความกลมกลืน ที่ใช้ในการวิเคราะห์ ดังนี้

3.4.1 ค่าไค-สแควร์ เป็นค่าสถิติที่ใช้ทดสอบสมมติฐานทางสถิติที่ว่าฟังก์ชันความกลมกลืนมีค่าเป็น 0 โดยมีสูตรในการคำนวณดังนี้ (นงลักษณ์ วิรัชชัย. 2537: 48)

$$\chi^2 = (N-1)F[s, \Sigma(\theta)]$$

เมื่อ df แทน $[k(k+1)/2] - t$
 χ^2 แทน ค่าไค-สแควร์
 N แทน ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง
 $F[s, \Sigma(\theta)]$ แทน ค่าต่ำสุดของฟังก์ชันความกลมกลืนของโมเดลจากพารามิเตอร์ θ
 k แทน จำนวนตัวแปรที่สังเกตได้

d แทน จำนวนพารามิเตอร์อิสระ

3.4.2 ดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (Goodness of Fit Index: GFI) เป็นดัชนีเปรียบเทียบระดับความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ของรูปแบบความสัมพันธ์ที่ยังไม่ได้ปรับ โดยรูปแบบความสัมพันธ์ที่ปรับแก้แล้วควรมีค่าตั้งแต่ 0.90 ขึ้นไป โดยมีสูตรในการคำนวณดังนี้

$$GFI = 1 - \{F[S, \Sigma(\theta)] / F[S, \Sigma(\theta)]\}$$

เมื่อ GFI แทน ดัชนีวัดระดับความกลมกลืน

$F[S, \Sigma(\theta)]$ แทน ค่าต่ำสุดของฟังก์ชันความกลมกลืนของรูปแบบความสัมพันธ์จากพารามิเตอร์

$F[S, \Sigma(0)]$ แทน ค่าต่ำสุดของฟังก์ชันความกลมกลืนของรูปแบบความสัมพันธ์ที่ไม่มีพารามิเตอร์ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

3.4.3 ดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (Adjusted Goodness of Fit Index : AGFI) เมื่อนำดัชนีที่ปรับแก้ GFI มาปรับแก้แล้ว ควรมีค่าตั้งแต่ 0.90 ขึ้นไป เช่นเดียวกันกับค่าดัชนี GFI โดยคำนึงถึงชั้นความเป็นอิสระ ซึ่งรวมทั้งจำนวนตัวแปรและขนาดกลุ่มตัวอย่าง จะได้ค่าดัชนี AGFI ดังสูตรต่อไปนี้

$$AGFI = 1 - \{(1 / 2d) * k * (k + 1)\}(1 - GFI)$$

เมื่อ $AGFI$ แทน ดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว

GFI แทน ดัชนีวัดระดับความกลมกลืน

d แทน ชั้นความอิสระ

k แทน จำนวนตัวแปรที่สังเกตได้

ในการทดสอบความสอดคล้องกลมกลืนของรูปแบบความสัมพันธ์ตามภาวะสันนิษฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ถ้าพบว่ารูปแบบความสัมพันธ์ยังไม่มี ความสอดคล้อง ให้ดำเนินการปรับรูปแบบความสัมพันธ์ จนมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ จึงแปลผลค่าน้ำหนักความสำคัญทางตรง น้ำหนักความสำคัญทางอ้อม น้ำหนักความสำคัญโดยรวม และค่าดัชนีความกลมกลืนที่ใช้ตรวจสอบความสอดคล้อง ของรูปแบบความสัมพันธ์ตามภาวะสันนิษฐาน กับข้อมูลเชิงประจักษ์

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน ในการนำเสนอ และการแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยจึงกำหนดสัญลักษณ์ และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

X_1	แทน	ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง
X_2	แทน	รายได้ของผู้ปกครอง
X_3	แทน	อาชีพของผู้ปกครอง
X_4	แทน	ลำดับที่ของบุตร
X_5	แทน	ค่านิยม
X_6	แทน	โฆษณา
X_7	แทน	พฤติกรรมการเลี้ยงดู
X_8	แทน	โภชนาการ
Y	แทน	น้ำหนักเกินเกณฑ์
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
r	แทน	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน
R^2	แทน	สัมประสิทธิ์การพยากรณ์
χ^2	แทน	ค่าไค-สแควร์ (Chi-Square)
GFI	แทน	ดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (Goodness of Fit Index)
AGFI	แทน	ดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้ (Adjusted Goodness Of Fit Index)
CFI	แทน	ค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (Comparative Fit Index)
SRMR	แทน	ค่ามาตรฐานดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองส่วนที่เหลือ (Standard Root Mean Square Residual)
RMSEA	แทน	ค่าดัชนีความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่าพารามิเตอร์ (Root Mean Squared of Error Approximation)
DE	แทน	น้ำหนักความสำคัญทางตรง (Direct Effect)
IE	แทน	น้ำหนักความสำคัญทางอ้อม (Indirect Effect)
TE	แทน	น้ำหนักความสำคัญโดยรวม (Total Effect)

df	แทน	ชั้นความเป็นอิสระ
P	แทน	ค่าความน่าจะเป็นในการปฏิเสธสมมติฐาน

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ ข้อมูลเป็นลำดับขั้นตอน 4 ขั้นตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์สหสัมพันธ์ ระหว่างตัวแปรที่ใช้ ในการศึกษารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ โครงสร้างเชิงเส้นของปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อน้ำหนักเกินเกณฑ์

3.1 การตรวจสอบความสอดคล้องกลมกลืนของ รูปแบบความสัมพันธ์ตามภาวะสันนิษฐาน การวิจัยกับข้อมูลเชิงประจักษ์

3.2 การวิเคราะห์อิทธิพลทางตรง (DE) อิทธิพลทางอ้อม (IE) และอิทธิพลรวม (TE) ของปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อน้ำหนักเกินเกณฑ์

ตอนที่ 4 การปรับรูปแบบความสัมพันธ์ และวิเคราะห์ความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้นของปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อน้ำหนักเกินเกณฑ์ ของรูปแบบที่สอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

4.1 การปรับรูปแบบ ความสัมพันธ์ตามภาวะสันนิษฐาน ให้มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

4.2 การตรวจสอบ ความสอดคล้องกลมกลืน ของรูปแบบความสัมพันธ์ตามภาวะสันนิษฐานการวิจัย กับข้อมูลเชิงประจักษ์ ของรูปแบบที่สอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

4.3 การวิเคราะห์อิทธิพล ของรูปแบบความสัมพันธ์ตามภาวะสันนิษฐานการวิจัยกับผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงประจักษ์ของรูปแบบที่สอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน

การวิเคราะห์ข้อมูลในตอนนี เป็นการวิเคราะห์ข้อมูล จากเครื่องมือ ที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิเคราะห์ปรากฏผลดังตาราง 3

ตาราง 3 จำนวนและร้อยละของปัจจัยพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตัวแปร	จำนวน (N = 507)	ร้อยละ
การศึกษา (X1)		18.97
ระดับ ป. 6	96	54.24
ระดับ ม. 3	275	15.56
ระดับ ม. 6	79	11.23
ตั้งแต่ปริญญาตรีขึ้นไป	57	
รวม	507	100
รายได้ (X2)		
0 – 5,000	117	23.05
5,001 – 10,000	246	48.56
10,001 – 15,000	96	18.91
มากกว่า 15,000	48	9.48
รวม	507	100
อาชีพ		
ค้าขาย	113	22.31
เอกชน	201	39.62
รัฐบาล	54	10.71
รับจ้าง	139	27.36
รวม	507	100
ลำดับที่ของบุตร		
คนที่ 1	218	43.09
คนที่ 2	110	21.76
คนที่ 3	103	20.23
คนที่ 4	76	14.92
รวม	507	100

จากตาราง 3 พบว่า ผู้ปกครองของเด็กปฐมวัยที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีระดับการศึกษามัธยมศึกษาปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 54.24 ด้านรายได้ พบว่า ผู้ปกครองของเด็กปฐมวัยที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ส่วนใหญ่มีรายได้ 5,001 – 10,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 48.56 ด้านอาชีพ พบว่า ผู้ปกครองส่วนใหญ่มีอาชีพทำงานเอกชน จำนวน 201 คน คิดเป็นร้อยละ 39.62 ด้านลำดับที่ของบุตร พบว่า เด็กปฐมวัยที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ส่วนใหญ่เป็นบุตรคนที่ 1 จำนวน 218 คน คิดเป็นร้อยละ 43.09

ตาราง 4 ผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นผู้ปกครองที่มีต่อปัจจัยที่ส่งผลต่อการมีน้ำหนักเกินเกณฑ์ของเด็กปฐมวัย

ตัวแปร	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. ค่านิยม (X5)	29.65	4.93	ปานกลาง
2. โฆษณา (X6)	28.33	4.99	ปานกลาง
3. พฤติกรรมการเลี้ยงดู (X7)	115.80	9.02	ค่อนข้างสูง
4. โภชนาการ (X8)	35.65	3.79	ค่อนข้างสูง

จากตาราง 4 พบว่า ผู้ปกครองของเด็กปฐมวัยที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร มีความคิดเห็น ให้ความสนใจต่อ ค่านิยม และโฆษณา อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนด้านพฤติกรรมการเลี้ยงดู และโภชนาการ ผู้ปกครองมีความคิดเห็น ให้ความสนใจในระดับค่อนข้างสูง

ตาราง 5 ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา และการประมาณค่าเฉลี่ยประชากร

ตัวแปร	N	$\bar{X}$	S.D.
การศึกษา (X1)	507	2.23	1.12
รายได้ (X2)	507	2.67	1.07
อาชีพ (X3)	507	2.57	1.36
ลำดับที่ของบุตร (X4)	507	1.77	0.96
ค่านิยม (X5)	507	29.65	4.93
โฆษณา (X6)	507	28.33	4.10
พฤติกรรมการเลี้ยงดู (X7)	507	115.81	9.03
โภชนาการ (X8)	507	35.66	3.80
น้ำหนักเกินเกณฑ์ (Y)	507	2.07	0.75

จากตารางที่ 5 พบว่า ระดับปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อการมีน้ำหนักเกินเกณฑ์ของเด็กปฐมวัยในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ในภาพรวมอยู่ในระดับค่อนข้างสูง โดยผู้ปกครองมีความคิดเห็นต่อพฤติกรรมการเลี้ยงดู ($\bar{X} = 115.81$) ผู้ปกครองยังให้ความสำคัญต่อโภชนาการ ($\bar{X} = 35.66$) ผู้ปกครองมีค่านิยม ความเชื่อ ทศนคติ ต่อการมีน้ำหนักเกินเกณฑ์ของเด็กปฐมวัย ($\bar{X} = 29.65$) และผู้ปกครองให้ความสำคัญต่อโฆษณา ($\bar{X} = 28.33$)

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

การวิเคราะห์ข้อมูลในตอนนี้ผู้วิจัยได้วิเคราะห์หาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อน้ำหนักเกินเกณฑ์ ซึ่งได้แสดงผลการวิเคราะห์ดังตาราง 6

ตาราง 6 ผลการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อน้ำหนักเกินเกณฑ์

ตัวแปร	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	Y
X1	1.000								
X2	-.207 ^{**}	1.000							
X3	.071	-.033	1.000						
X4	-.203 ^{**}	.008	.081	1.000					
X5	.105	-.070	.055	.051	1.000				
X6	.096	-.042	-.011	.015	.317 ^{**}	1.000			
X7	.178 ^{**}	-.120 ^{**}	.013	-.078	.172 ^{**}	.125 ^{**}	1.000		
X8	.205 ^{**}	-.113	-.034	-.116 ^{**}	.147 ^{**}	.177 ^{**}	.606 ^{**}	1.000	
Y	-.037	.082	.049	.012	.033	-.027	-.058	-.060	1.000

^{**} $p < .01$, ^{*} $p < .05$

ผลการวิเคราะห์ตาราง 6 พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ภายในระหว่างตัวแปรปัจจัยเชิงสาเหตุกับตัวแปรเชิงสาเหตุด้วยกันมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทุกค่า กล่าวคือ ปัจจัยเชิงสาเหตุกับตัวแปรตามไม่มีความสัมพันธ์กัน เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ภายในระหว่างตัวแปรปัจจัย พบว่า ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 กับ พฤติกรรมการเลี้ยงดู และโภชนาการ มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กับ ค่านิยม และโภชนาการ และมีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 กับ รายได้ของผู้ปกครอง และลำดับที่บุตร รายได้ของผู้ปกครองมีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 กับ พฤติกรรมการเลี้ยงดู และมีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กับ โภชนาการ ลำดับที่ของบุตร ความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 กับ โภชนาการ ค่านิยม มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 กับ โภชนาการ พฤติกรรมการเลี้ยงดู และโภชนาการ มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 กับ พฤติกรรมการเลี้ยงดู

และโภชนาการ พฤติกรรมการเลี้ยงดู มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 กับ โภชนาการ

หมายเหตุ คำว่า "ความสัมพันธ์อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ" หมายถึง ตัวแปรไม่มีความสัมพันธ์กัน

คำว่า "มีความสัมพันธ์ทางบวก" หมายถึง มีความสัมพันธ์ไปทางเดียวกัน เช่น X5 สูง X6 จะสูงตาม

คำว่า "มีความสัมพันธ์ทางบวก" หมายถึง มีความสัมพันธ์ตรงข้ามกัน เช่น ถ้า X5 สูง X6 จะต่ำ

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้นของปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีน้ำหนักความสำคัญต่อน้ำหนักเกินเกณฑ์

3.1 การตรวจสอบความสอดคล้องกลมกลืนของรูปแบบความสัมพันธ์ตามภาวะสันนิษฐานการวิจัยกับข้อมูลเชิงประจักษ์

การวิเคราะห์ในส่วนนี้เป็นการวิเคราะห์เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องรูปแบบความสัมพันธ์ตามภาวะสันนิษฐานการวิจัยกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยพิจารณาจากค่า ไค-สแควร์ (χ^2) ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) ค่ามาตรฐานดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองส่วนที่เหลือ (SRMR) ค่าดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของ ค่าความแตกต่างโดยประมาณ (RMSEA) การวิเคราะห์ปรากฏผลดังแสดงในตาราง 5

ตาราง 7 ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ตรวจสอบความสอดคล้องกลมกลืนของรูปแบบตามภาวะสันนิษฐานการวิจัยกับข้อมูลเชิงประจักษ์

ค่าสถิติที่ตรวจสอบ	ค่าสถิติในโมเดล
ค่าสถิติไค-สแควร์ (Chi-Square : χ^2 ที่ df=8)	12.02
ระดับความน่าจะเป็น (Probability level : P)	0.15
ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI)	0.99
ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI)	0.97
ค่ามาตรฐานดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองส่วนที่เหลือ (SRMR)	0.019
ค่าดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของค่าความแตกต่างโดยประมาณ (RMSEA)	0.031

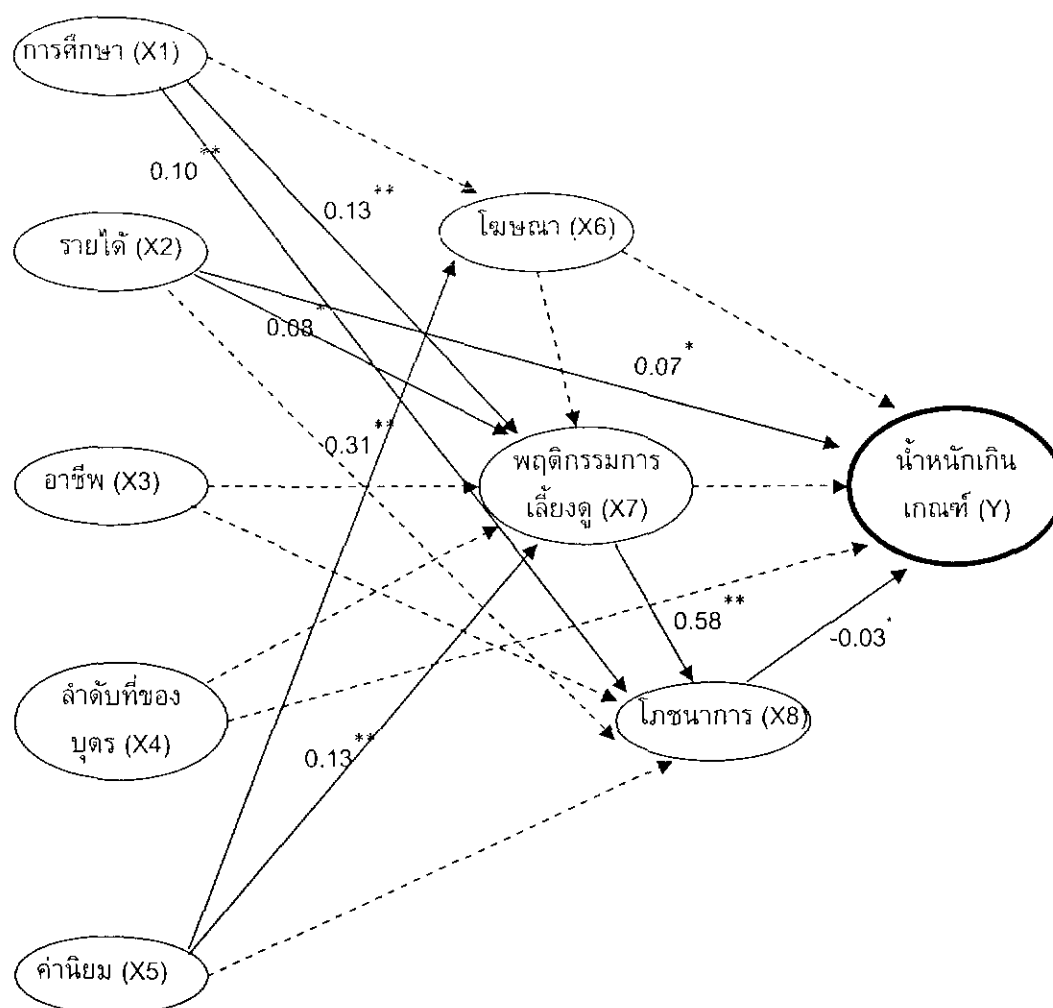
ผลการวิเคราะห์ตาราง 5 พบว่า รูปแบบตามภาวะสันนิษฐานมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ พิจารณาได้จาก ค่าไค-สแควร์ (χ^2) เท่ากับ 12.02 ที่ชั้นความอิสระ (df) 8 มีความน่าจะเป็น (P) เท่ากับ 0.15 ซึ่งจะเห็นว่าค่าไค-สแควร์ ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่

ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ที่ใช้ในการพิจารณาความสอดคล้องกลมกลืนของโมเดลและพบว่า ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) และค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) มีค่าเท่ากับ 0.99 และ 0.97 ตามลำดับ ค่ามาตรฐานดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองส่วนที่เหลือ (SRMR) และค่าดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของค่าความแตกต่างโดยประมาณ (RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.019 และ 0.31 ตามลำดับ ซึ่งค่าที่ใช้ตรวจสอบความสอดคล้องกลมกลืนทั้งหมดนี้เป็นไปตามเกณฑ์ แสดงถึงรูปแบบตามภาวะสันนิษฐานการวิจัยสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

แต่เมื่อพิจารณาการวิเคราะห์เศษเหลือหรือความคลาดเคลื่อน (Analysis of Residuals) ได้ค่าความคลาดเคลื่อนในรูปของคะแนนมาตรฐาน (Standard Residuals) มีค่าต่ำสุด เท่ากับ -2.75 และมีค่าสูงสุดเท่ากับ 2.49 ซึ่งค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานไม่ควรเกิน 2 ดังนั้นค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของรูปแบบความสัมพันธ์นี้สูงเกินไป ทำให้ได้เส้นกราฟคิวพล็อต (Q-Plot) ที่มีความชันน้อยกว่าเส้นทแยงมุม จากที่กล่าวมาแสดงว่าโมเดลยังไม่มี ความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ดังนั้นจึงต้องมีการปรับรูปแบบความสัมพันธ์ต่อไป

3.2 แผนภาพแสดงเส้นทางอิทธิพลของปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อน้ำหนักเกินเกณฑ์

การวิเคราะห์ในส่วนนี้แสดงถึงอิทธิพลทางตรง (DE) ของปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อน้ำหนักเกินเกณฑ์ และแสดงอิทธิพลทางตรงของปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อปัจจัยภายในแต่ละตัว การวิเคราะห์ปรากฏผลอิทธิพลทางตรงดังภาพ 2



- เส้นทางที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05, .01 และ .001
 -----→ เส้นทางที่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ภาพประกอบ 2 รูปแบบอิทธิพลของปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อน้ำหนักเกินเกณฑ์

จากภาพประกอบ 2 พบว่า ปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลทางตรงต่อน้ำหนักเกินเกณฑ์ และมีอิทธิพลทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือ รายได้ของผู้ปกครอง ซึ่งมีขนาดอิทธิพลเท่ากับ .07 และอิทธิพลทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือ โภชนาการ ด้วยขนาดอิทธิพลเท่ากับ -.03

เมื่อพิจารณาอิทธิพลทางตรงระหว่างปัจจัยภายนอกกับปัจจัยภายในพบว่า พฤติกรรมการเลี้ยงดูมีอิทธิพลทางตรงต่อโภชนาการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ระดับการศึกษาของผู้ปกครองมีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมการเลี้ยงดู และโภชนาการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 รายได้ของผู้ปกครองมีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมการเลี้ยงดู อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ค่านิยมมีอิทธิพลทางตรงต่อโฆษณาและพฤติกรรมการเลี้ยงดู อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และ .01 ตามลำดับ

ส่วนเส้นทางของตัวแปรเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อน้ำหนักเกินเกณฑ์ อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ พบว่ามีจำนวน 3 เส้นทาง และเส้นทางอิทธิพลทางตรงระหว่างปัจจัยภายนอกกับปัจจัยภายใน อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ พบว่ามีจำนวน 7 เส้นทาง ดังนั้นผู้วิจัยจึงดำเนินการปรับรูปแบบโดยการลดเส้นทางที่ขนาดอิทธิพลไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ในขั้นตอนต่อไป

ตอนที่ 4 การปรับรูปแบบความสัมพันธ์และวิเคราะห์ความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้นของปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีน้ำหนักความสำคัญต่อน้ำหนักเกินเกณฑ์ของรูปแบบที่ สอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

4.1 การปรับรูปแบบความสัมพันธ์ตามภาวะสันนิษฐานให้มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

จากตอนที่ 3 จะเห็นว่ารูปแบบความสัมพันธ์ตามสมมติฐานยังไม่สอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ผู้วิจัยจึงดำเนินการปรับรูปแบบความสัมพันธ์โดยการลดเส้นทางที่ค่าสถิติที่ (t) ที่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งลดเส้นทางที่เป็นตัวแปรภายนอกก่อนจากนั้นจึงลดเส้นทางที่เป็นตัวแปรภายใน นอกจากผู้วิจัยลดเส้นทางที่ค่าสถิติที่ (t) ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติแล้ว ผู้วิจัยยังเพิ่มเส้นทางอีก 1 เส้นทาง ซึ่งแสดงผลการลดเส้นทางได้ดังตาราง 6

ตาราง 8 การปรับรูปแบบตามแนวทางการวิเคราะห์ด้วยโปรแกรม LISREL

การเปลี่ยนแปลง	เส้นทางที่เปลี่ยนแปลง
ลดเส้นทางอิทธิพล	X1 → X6
	X2 → X8
	X3 → X7
	X3 → X8
	X4 → X7
	X4 → Y
	X5 → X8
	X6 → X7
	X6 → Y
	X7 → Y
เพิ่มเส้นทางอิทธิพล	X6 → X8

จากตาราง 8 ในการเปลี่ยนแปลงเส้นทาง ผู้วิจัยกำหนดลดเส้นทางอิทธิพลจำนวน 10 เส้นทาง ก่อน หลังจากนั้นจึงเพิ่มเส้นทาง จำนวน 1 เส้นทางที่หลัง การปรับโมเดลนอกจากจะพิจารณาขนาดของอิทธิพลที่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติแล้ว ผู้วิจัยยังคำนึงถึงหลักความเป็นจริงตามทฤษฎีและความสมเหตุสมผลเป็นสิ่งสำคัญ

4.2 การตรวจสอบความสอดคล้องกลมกลืนของรูปแบบความสัมพันธ์ตามภาวะสันนิษฐานการวิจัยกับข้อมูลเชิงประจักษ์ของรูปแบบที่สอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

การวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นตอนนี้เป็น การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของรูปแบบความสัมพันธ์ตามภาวะสันนิษฐานที่ปรับแก้กับข้อมูลเชิงประจักษ์อีกครั้งหลังจากลดและเพิ่มเส้นทาง โดยพิจารณาจากค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนซึ่งแสดงผลการวิเคราะห์ดังตาราง 9

ตาราง 9 ค่าสถิติที่ใช้ตรวจสอบความสอดคล้องกลมกลืนของรูปแบบตามภาวะสันนิษฐานที่ปรับแก้ข้อมูลเชิงประจักษ์

ค่าสถิติที่ตรวจสอบ	ค่าสถิติในโมเดล
ค่าสถิติไค-สแควร์ (Chi-Square : χ^2 ที่ df=17)	14.72
ระดับความน่าจะเป็น (Probability level : P)	0.62
ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI)	0.99
ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI)	0.98
ค่ามาตรฐานดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองส่วนที่เหลือ (SRMR)	0.027
ค่าดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของความแตกต่างโดยประมาณ (RMSEA)	0.00

ผลการวิเคราะห์ตาราง 9 พบว่า รูปแบบตามภาวะสันนิษฐานที่ปรับแก้มีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์อยู่ในระดับดีมาก หรือโมเดลมีความเที่ยงตรงสูง พิจารณาได้จากค่าไค-สแควร์ (χ^2) เท่ากับ 14.72 ที่ชั้นความอิสระ (df) 17 มีความน่าจะเป็น (P) เท่ากับ 0.62 นั่นคือ ค่าไค-สแควร์ ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุตามภาวะสันนิษฐานการวิจัยกับข้อมูลเชิงประจักษ์ไม่แตกต่างกัน หรือรูปแบบความสัมพันธ์ตามภาวะสันนิษฐานการวิจัยมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) และค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้ (AGFI) เท่ากับ 0.99 และ 0.98 ตามลำดับ ซึ่งมีค่าสูงกว่าเกณฑ์ 0.90 ค่าดัชนีรากมาตรฐานของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนที่เหลือ (SRMR) เท่ากับ 0.021 และค่าดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของความแตกต่างโดยประมาณ (RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.00 ซึ่งทั้ง 2 ค่านี้มีค่าต่ำกว่าเกณฑ์ แสดงถึงรูปแบบความสัมพันธ์ตามภาวะสันนิษฐานที่ปรับแก้มีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ นอกจากนี้การวิเคราะห์เศษเหลือ (Analysis of Residuals) ได้ค่าความคลาดเคลื่อนในรูปคะแนนมาตรฐาน (Standard Residuals) ซึ่งมีค่าต่ำสุด -2.03 และมีค่าสูงสุด 1.86 ซึ่งมีค่าอยู่ในเกณฑ์ที่ใช้พิจารณา คือค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานไม่ควรเกิน 2 และได้เส้นกราฟคิวพล็อต (Q - plot) ที่มีความชันมากกว่าเส้นทแยงมุม แสดงว่ารูปแบบความสัมพันธ์มีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์

4.3 การวิเคราะห์อิทธิพลของรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุต่อนักเกนเกณฑ์ที่มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

การวิเคราะห์ในส่วนนี้แสดงถึงอิทธิพลทางตรง (DE) อิทธิพลทางอ้อม (IE) และอิทธิพลรวม (TE) ของปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อนักเกนเกณฑ์ ของรูปแบบที่สอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งแสดงผลการวิเคราะห์ดังตาราง 7 และภาพ 2

ตาราง 8 ค่าสถิติของผลการวิเคราะห์อิทธิพลทางตรง (DE) อิทธิพลทางอ้อม (IE) และอิทธิพลรวม (TE) ของปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อน้ำหนักเกินเกณฑ์

ตัวแปร	X6			X7			X8			Y		
	DE	IE	TE	DE	IE	TE	DE	IE	TE	DE	IE	TE
X1	-	-	-	.15 ^{***} (.04)	-	.15 ^{***} (.04)	.09 [*] (.04)	.09 ^{***} (.03)	.18 ^{***} (.04)	-	-	-
X2	-	-	-	-.08 [*] (.04)	-	-.08 [*] (.04)	-	-.05 [*] (.03)	-.05 [*] (.03)	.08 [*] (.04)	-	.08 [*] (.04)
X3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
X4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
X5	.32 ^{***} (.04)	-	.32 ^{***} (.04)	.15 ^{***} (.04)	-	.15 ^{***} (.04)	-	.12 ^{***} (.03)	.12 ^{***} (.03)	-	-	-
X6	-	-	-	-	-	-	.10 ^{***} (.04)	-	.10 ^{***} (.04)	-	-	-
X7	-	.10 ^{***} (.03)	.10 ^{***} (.03)	-	-	-	.58 ^{***} (.04)	-	.58 ^{***} (.04)	-	-	-
X8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-.05 [*] (.04)	-	-.05 [*] (.04)

p<.05 ; ** p<.01 ; *** p<.001

สมการโครงสร้างตัวแปร	X6	X7	X8	Y
R-SQUARE (R^2)	0.10	0.06	0.06	0.10

(ข้อมูลที่อยู่ในวงเล็บ คือ ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน)

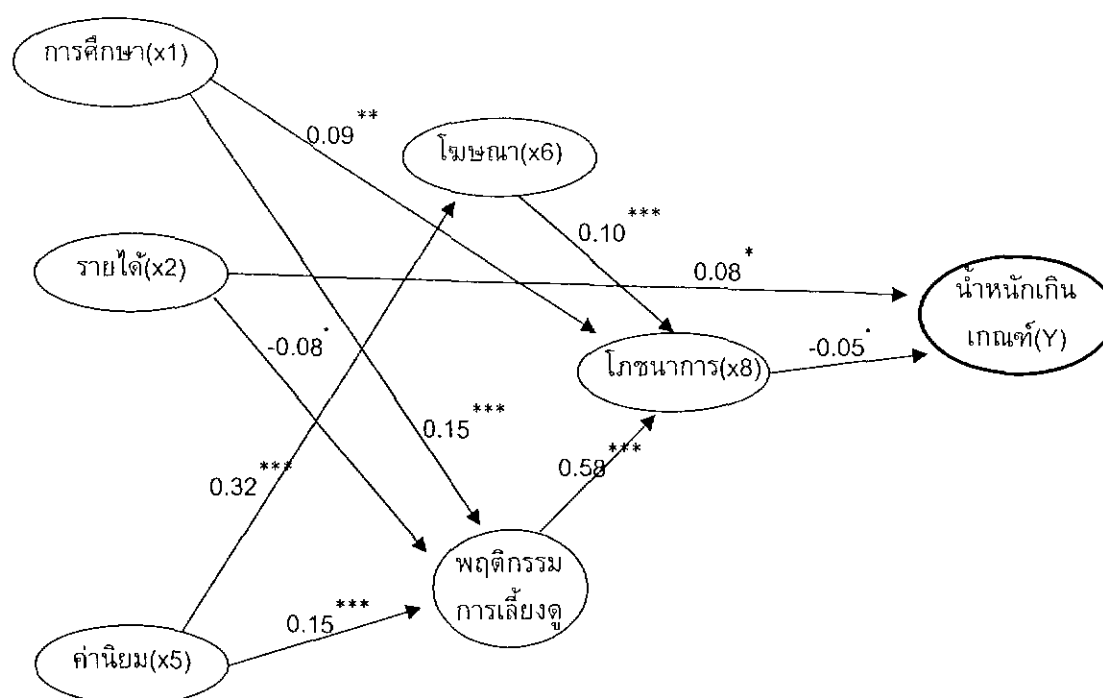
ผลการวิเคราะห์ตาราง 8 พบว่า ปัจจัยเชิงสาเหตุ ที่มีอิทธิพลทางตรง และอิทธิพลรวมในเชิงบวกต่อน้ำหนักเกินเกณฑ์ คือ รายได้ของผู้ปกครอง โดยมีขนาดอิทธิพลทางตรงและอิทธิพลรวม เท่ากันคือ .08 และปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลทางตรงและอิทธิพลรวมในเชิงลบต่อน้ำหนักเกินเกณฑ์ คือ โภชนาการ โดยมีขนาดอิทธิพลทางตรงและอิทธิพลรวมเท่ากันคือ -.05

เมื่อพิจารณาอิทธิพลทางตรง อิทธิพลทางอ้อม และอิทธิพลรวมของปัจจัยภายในแต่ละตัว พบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลทางตรงในเชิงบวก ต่อโฆษณา คือ ค่านิยม ด้วยขนาดอิทธิพล .32 ปัจจัยที่มีอิทธิพลทางตรงในเชิงบวก ต่อพฤติกรรมการเล่นดู คือ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง

และค่านิยม โดยมีขนาดอิทธิพลเท่ากัน คือ .15 ส่วนปัจจัยที่มีอิทธิพลทางตรงในเชิงลบต่อพฤติกรรมการเลี้ยงดู คือ รายได้ของผู้ปกครอง ด้วยขนาดอิทธิพล -.08 ปัจจัยที่มีอิทธิพลทางตรงในเชิงบวกต่อโภชนาการ คือ พฤติกรรมการเลี้ยงดู โฆษณา และระดับการศึกษาของผู้ปกครอง ด้วยขนาดอิทธิพล .58 , .10 และ .09 ตามลำดับ ปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลเชิงบวกทางอ้อมต่อโภชนาการ คือ ค่านิยม โดยมีอิทธิพลทางอ้อมผ่านทาง โฆษณา และพฤติกรรมการเลี้ยงดู ด้วยขนาดอิทธิพลที่เท่ากับ .12 มีอิทธิพลเชิงบวกทางอ้อมต่อโภชนาการ คือ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง โดยมีอิทธิพลทางอ้อมผ่านทาง พฤติกรรมการเลี้ยงดู ด้วยขนาดอิทธิพล .09 และมีอิทธิพลทางลบทางอ้อมโดยผ่านทาง โภชนาการ คือ รายได้ของผู้ปกครอง โดยมีขนาดอิทธิพลทางอ้อมผ่านทาง พฤติกรรมการเลี้ยงดู ด้วยขนาดอิทธิพล -.05

เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์ (R^2) ของน้ำหนักเกินเกณฑ์ มีค่าเท่ากับ .10 แสดงว่าปัจจัยเชิงสาเหตุทั้ง 8 ตัว ในรูปแบบความสัมพันธ์สามารถอธิบายความแปรปรวนของน้ำหนักเกินเกณฑ์ ได้ร้อยละ 10 และค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์ (R^2) ของปัจจัยในแต่ละตัว คือ โฆษณา พฤติกรรมเลี้ยงดู และโภชนาการ มีค่าเท่ากับ .10 , .06 และ .06 ตามลำดับ แสดงว่าปัจจัยเชิงสาเหตุสามารถอธิบายความแปรปรวนของ โฆษณา พฤติกรรมเลี้ยงดู และโภชนาการ ได้ร้อยละ 10 , 6 และ 6 ตามลำดับ

จากที่กล่าวถึงอิทธิพลทางตรง อิทธิพลทางอ้อม และอิทธิพลรวม ของปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อน้ำหนักเกินเกณฑ์ ในตอนต้นนั้นสามารถแสดงแผนภาพรูปแบบอิทธิพลของปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อน้ำหนักเกินเกณฑ์ได้ดังภาพ 3



ภาพประกอบ 3 รูปแบบอิทธิพลของปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อน้ำหนักเกินเกณฑ์ที่ปรับแก้

จากภาพประกอบ 3 พบว่า ปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อน้ำหนักเกินเกณฑ์ คือ รายได้ของผู้ปกครอง ด้วยขนาดอิทธิพลเท่ากับ .08 และปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลทางตรงเชิงลบต่อน้ำหนักเกินเกณฑ์ คือ โภชนาการ ด้วยขนาดอิทธิพลเท่ากับ -.05 ปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลเชิงทางอ้อมต่อโภชนาการ คือ ค่านิยม โดยมีอิทธิพลทางอ้อมผ่านทางโฆษณาและพฤติกรรมการเล่นดู ด้วยขนาดอิทธิพลเท่ากับ .32 และ .15 ปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลเชิงบวกทางอ้อมต่อโภชนาการ คือ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง โดยมีอิทธิพลอ้อมผ่านทางพฤติกรรมการเล่นดู ด้วยขนาดอิทธิพลเท่ากับ .15 และมีปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลทางลบทางอ้อมผ่านทาง พฤติกรรมการเล่นดู ด้วยขนาดอิทธิพลเท่ากับ -.08

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ ซึ่งมีลำดับขั้นตอนของการวิจัยและผลการวิจัยดังต่อไปนี้

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษา รูปแบบความสัมพันธ์ เชิงสาเหตุของปัจจัยเชิงสาเหตุ ที่มีผลให้เด็กปฐมวัยมีน้ำหนักเกินเกณฑ์ ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ประกอบด้วย การศึกษาของ ผู้ปกครอง รายได้ของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง ลำดับที่ของบุตร ค่านิยม โฆษณา พฤติกรรมการเลี้ยงดู โภชนาการ
2. เพื่อตรวจสอบ ความสอดคล้องของรูปแบบ ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุตามภาวะสันนิษฐาน กับข้อมูลเชิงประจักษ์
3. เพื่อศึกษา อิทธิพลของปัจจัยเชิงสาเหตุทั้งทางตรง และทางอ้อมต่อน้ำหนักเกินเกณฑ์ของเด็กปฐมวัย ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร

สมมติฐานในการวิจัย

1. มีความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยกับน้ำหนักเกินเกณฑ์
2. มีความสอดคล้อง ของรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ ตามภาวะสันนิษฐาน กับข้อมูล เชิงประจักษ์
3. มีปัจจัยเชิงสาเหตุ บางประการที่มีอิทธิพลต่อการมีน้ำหนักเกินเกณฑ์ ทั้งทางตรง และทางอ้อม จากปัจจัยเชิงสาเหตุ ได้แก่ ปัจจัยทั้ง 8 ตัว ที่มีผลต่อการมีน้ำหนักเกินเกณฑ์ของเด็กปฐมวัย ดังนี้
 - 3.1 การศึกษาของผู้ปกครอง
 - 3.2 รายได้ของผู้ปกครอง
 - 3.3 อาชีพของผู้ปกครอง
 - 3.4 ลำดับที่ของบุตร
 - 3.5 ค่านิยม
 - 3.6 โฆษณา
 - 3.7 พฤติกรรมการเลี้ยงดู
 - 3.8 โภชนาการ

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้ปกครองของเด็กปฐมวัยที่เรียนอยู่ชั้นอนุบาลปีที่ 1 และ 2 ที่มีบุตรน้ำหนักเกิน โดยใช้เกณฑ์ของกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข พ.ศ.2542 ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2548 ทั้งหมด 433 โรงเรียน

จาก 50 เขต

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้านี้ เป็นผู้ปกครองที่มีบุตรเป็นเด็กปฐมวัย ที่เรียนอยู่ชั้นอนุบาลปีที่ 1 และ 2 ของโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ซึ่งได้มาด้วยการสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับสลาก ได้กลุ่มตัวอย่างเด็กปฐมวัยที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์จำนวน 507 คน จากทั้งหมด 49 โรงเรียน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า เป็นแบบสอบถาม ความคิดเห็นของผู้ปกครอง ที่มีบุตรเป็นเด็กปฐมวัย ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ในเรื่องปัจจัยเชิงสาเหตุ ที่มีอิทธิพลต่อการมีน้ำหนักเกินเกณฑ์ของเด็กปฐมวัย ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นประกอบ ด้วยข้อคำถาม 5 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามคุณลักษณะส่วนบุคคลของผู้ปกครอง

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับ ค่านิยม ความเชื่อ ทศณคติที่ส่งผลต่อการบริโภค

ตอนที่ 3 แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับ พฤติกรรมการเลี้ยงดู

ตอนที่ 4 แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับ โภชนาการ

ตอนที่ 4 แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับ โฆษณา

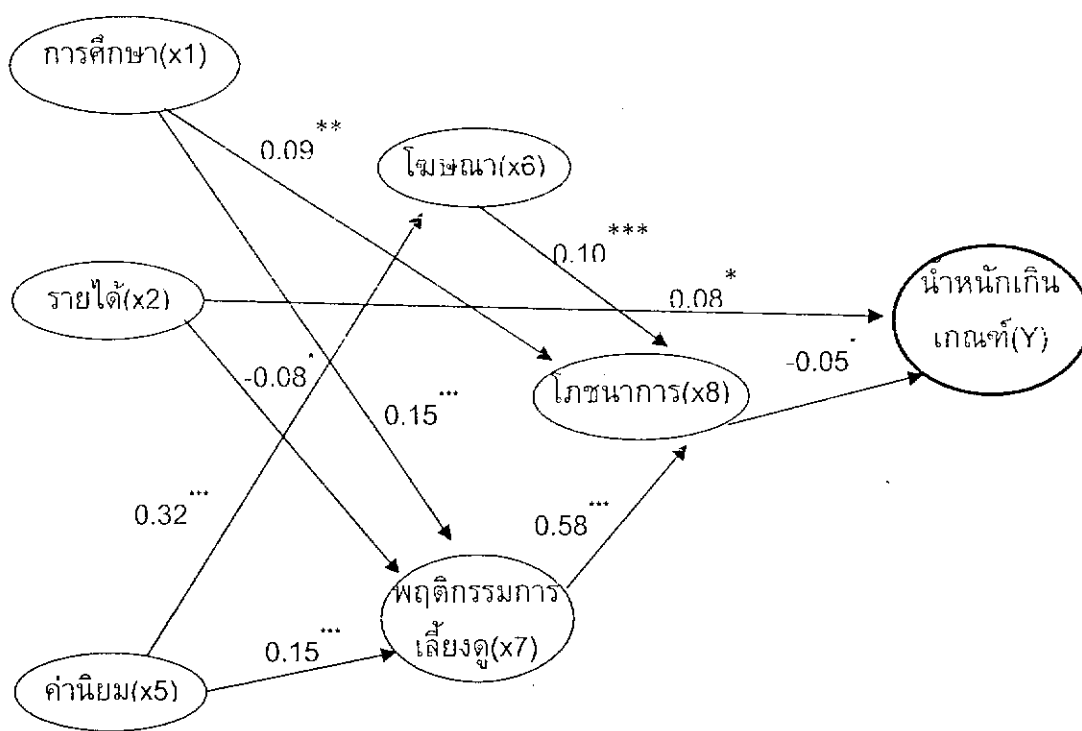
และดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for windows 11.5 และ LISREL for windows 8.54

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

1. ผลการศึกษาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อน้ำหนักเกินเกณฑ์ พบว่า น้ำหนักเกินเกณฑ์มีความสัมพันธ์กับปัจจัยเชิงสาเหตุอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติทุกค่า

2.การตรวจสอบ ความสอดคล้องกลมกลืน ของรูปแบบความสัมพันธ์ ตามภาวะสันนิษฐาน ของการวิจัยในครั้งแรกพบว่า รูปแบบตามภาวะสันนิษฐาน ไม่มีความสอดคล้องกลมกลืน กับข้อมูลเชิงประจักษ์ ดังนั้นผู้วิจัยจึงดำเนินการปรับแก้รูปแบบ โดยการลดเส้นทางที่ขนาดของอิทธิพล ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ จำนวน 10 เส้น และเพิ่มเส้นทางอิทธิพล จำนวน 1 เส้น แล้วพบว่ารูปแบบตามภาวะสันนิษฐาน มีความสอดคล้องกลมกลืน กับข้อมูลเชิงประจักษ์ นอกจากนี้ยังพบว่าค่า สัมประสิทธิ์การพยากรณ์ (R^2) ของน้ำหนักเกินเกณฑ์ มีค่าเท่ากับ 0.10 แสดงว่าปัจจัยเชิงสาเหตุทั้ง 8 ตัว ในรูปแบบความสัมพันธ์ สามารถอธิบายความแปรปรวนของน้ำหนักเกินเกณฑ์ ได้ร้อยละ 10

3. รูปแบบความสัมพันธ์ ของปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อน้ำหนักเกินเกณฑ์ ที่มีความสอดคล้อง กับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีรูปแบบดังภาพประกอบ 3 ที่แสดงไว้ในบทที่ 4 ดังนี้



ภาพประกอบ 3 รูปแบบอิทธิพลของปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อน้ำหนักเกินเกณฑ์ที่ปรับแก้

จากรูปแบบความสัมพันธ์ของปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีผลต่อการมีน้ำหนักเกินเกณฑ์ของเด็กปฐมวัย สามารถสรุปได้ว่า ปัจจัยเชิงสาเหตุทั้ง 6 ตัวมีน้ำหนักความสำคัญต่อการมีน้ำหนักเกินเกณฑ์ของเด็กปฐมวัย โดยมีปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลทางตรงและอิทธิพลรวมในเชิงบวกต่อน้ำหนักเกินเกณฑ์ คือ รายได้ของผู้ปกครอง โดยมีขนาดอิทธิพลทางตรงและอิทธิพลรวมเท่ากันคือ 0.08 และปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลทางตรง และอิทธิพลรวมในเชิงลบต่อ

น้ำหนักเกณฑ์ คือ โภชนาการ โดยมีขนาดอิทธิพลทางตรงและอิทธิพลรวมเท่ากับคือ -0.05 ส่วนปัจจัยเชิงสาเหตุภายใน ที่มีอิทธิพลทางตรงในเชิงบวกต่อปัจจัยภายในสูงที่สุด คือ ค่านิยม มีน้ำหนักความสำคัญต่อโฆษณา ด้วยขนาดของน้ำหนักความสำคัญ 0.32 รองลงมา ได้แก่ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง มีน้ำหนักความสำคัญ ต่อพฤติกรรมการเลี้ยงดูด้วยขนาดของน้ำหนักความสำคัญ 0.15 ส่วนปัจจัยเชิงสาเหตุภายในที่มีอิทธิพลทางตรงในเชิงลบ คือ รายได้ ผู้ปกครอง มีน้ำหนักความสำคัญต่อพฤติกรรมการเลี้ยงดู ด้วยขนาดของน้ำหนักความสำคัญ -0.08 นอกจากนี้ปัจจัยเชิงสาเหตุภายในที่มีน้ำหนักความสำคัญทางตรงในเชิงบวกต่อโภชนาการ คือ พฤติกรรมการเลี้ยงดู โฆษณา และระดับการศึกษาของผู้ปกครอง ด้วยขนาดของน้ำหนักความสำคัญ 0.58, 0.01 และ 0.09 ตามลำดับ และปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีน้ำหนักความสำคัญทางอ้อมต่อการมีน้ำหนักเกินเกณฑ์ของเด็กปฐมวัย ต่อโภชนาการ คือ ค่านิยม โดยอ้อมผ่านทางโฆษณา และพฤติกรรมการเลี้ยงดู มีขนาดของน้ำหนักความสำคัญ 0.12 มีอิทธิพลเชิงบวกทางอ้อมต่อโภชนาการ คือ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง โดยมีอิทธิพลทางอ้อม ผ่านทางพฤติกรรมการเลี้ยงดู มีขนาดของน้ำหนักความสำคัญ 0.09 และมีอิทธิพลทางลบทางอ้อมโดยผ่านทางโภชนาการ คือ รายได้ของผู้ปกครอง โดยมีขนาดอิทธิพลทางอ้อมผ่านทาง พฤติกรรม การเลี้ยงดู มีขนาดของน้ำหนักความสำคัญ -0.05

อภิปรายผล

ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่ารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุตามภาวะสันนิษฐานไม่มีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ดังนั้นผู้วิจัยจึงดำเนินการปรับแก้รูปแบบโดย การลดเส้นทางที่ขนาดของอิทธิพลไม่มีนัยสำคัญทางสถิติจำนวน 10 เส้น และเพิ่มเส้นทางอิทธิพลจำนวน 1 เส้น แล้วพบว่ารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุตามภาวะสันนิษฐานยังคงมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ นอกจากนี้ยังพบว่าปัจจัยเชิงสาเหตุสามารถอธิบายความแปรปรวนของน้ำหนักเกินเกณฑ์ได้ร้อยละ 10 ที่เหลืออีกร้อยละ 90 เป็นอิทธิพลของตัวแปรที่ไม่ได้ถูกเลือก เข้าศึกษาในรูปแบบความสัมพันธ์ เหตุที่ปัจจัยเชิงสาเหตุอธิบายความแปรปรวนของน้ำหนักเกินเกณฑ์ร้อยละ 10 นั้น เป็นเพราะงานวิจัยในครั้งนี้ศึกษาเฉพาะปัจจัยด้านคุณลักษณะของผู้ปกครอง ซึ่งเป็นปัจจัยภายในของตัวผู้ปกครอง ซึ่งถ้านำปัจจัยภายนอก ได้แก่ ปัจจัยด้านตัวเด็ก หรือปัจจัยด้านโภชนาการโรงเรียนมาวิเคราะห์ร่วมด้วย อาจทำให้รูปแบบความสัมพันธ์ สามารถอธิบายความแปรปรวน ของปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อน้ำหนักเกินเกณฑ์ได้เพิ่มขึ้น

สมชาย ดุรงค์เดช. (2546 : 8) ได้กล่าวถึง อัตราการตายใน 10 อันดับต้นๆ ส่วนใหญ่มาจากโรคหัวใจ โรคหลอดเลือด และโรคมะเร็ง ซึ่งสาเหตุของโรคเหล่านี้ คือ โรคอ้วน ดังนั้นการป้องกันโรคอ้วนในเด็กจึงเป็นการเสริมความแข็งแรงให้ร่างกายเพื่อต้านภัยโรคเมื่อตอนเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งงานวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยสนใจศึกษาสาเหตุของการมีน้ำหนักเกินเกณฑ์ของเด็กปฐมวัยเท่านั้น โดยศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพล ดังนั้นผลที่ได้จะสะท้อนไปยังสาเหตุของ

การมีน้ำหนักเกินเกณฑ์ของเด็กปฐมวัยต่อไป โดยผลที่ได้จากการวิจัยสามารถอภิปราย ถึงรายละเอียดได้ดังต่อไปนี้

ปัจจัยที่มีอิทธิพลทางตรง ได้แก่

1. รายได้ของผู้ปกครองมีน้ำหนักความสำคัญทางตรงต่อการมีน้ำหนักเกินเกณฑ์ของเด็กปฐมวัย นั่นคือผู้ปกครองที่มีรายได้สูงย่อมมีกำลังในการเลือกซื้อได้มากกว่า ผู้ปกครองที่มีรายได้ต่ำ ดังนั้นรายได้ของผู้ปกครอง จึงเป็นตัวกำหนดภาวะเศรษฐกิจภายในครอบครัว และเป็นตัวชี้วัดถึงวิธีการดำเนินชีวิตของคนในครอบครัวอีกด้วย ซึ่ง พิภพ จิริกัญญู. (2538 : 5) ได้กล่าวว่า ขณะที่มีการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจของประเทศประเทศที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจต่ำ พบว่าเด็กวัยก่อนเรียน มีสภาวะขาดสารโปรตีนและพลังงานอัตราสูง สภาวะดังกล่าวมีผลกระทบต่อการอยู่รอด และพัฒนาการของเด็กหรือไม่นั้น ส่วนใหญ่ยังไม่ทราบแต่เป็นที่ยอมรับว่าเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญ ประเทศที่มีเศรษฐกิจดีหรือชุมชนบางกลุ่ม ในประเทศที่กำลังพัฒนาจะมีแนวโน้มที่จะมีเด็กเป็นโรคอ้วน ความสัมพันธ์ที่แท้จริง ระหว่างโรคอ้วนของเด็กกับสุขภาพและการเจ็บป่วย ไม่สามารถที่จะอธิบายได้แจ่มแจ้ง แต่เป็นที่ยอมรับกันว่าชีวิตผู้ใหญ่ที่เป็นโรคอ้วนจะมีอัตราตายสูง มีความสัมพันธ์กับโรคความดันโลหิตสูง เบาหวานและโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ นอกจากนี้ยังทำให้การดำเนินชีวิตมีอุปสรรค เช่น การทำงานของระบบหายใจ และโรคกระดูก และไขข้อ สำหรับผู้หญิงอาจมีผลกระทบทางอารมณ์ และสังคมได้ประมาณร้อยละ 30 ของผู้ใหญ่ที่เป็นโรคอ้วนจะเริ่มตั้งแต่วัยเด็ก หรือวัยรุ่น ดังนั้นการป้องกันโรคอ้วนตั้งแต่วัยเด็ก จึงมีความสำคัญอย่างมาก

2. โภชนาการมีน้ำหนักความสำคัญทางตรงเชิงลบต่อการมีน้ำหนักเกินเกณฑ์ของเด็กปฐมวัย แสดงให้เห็นว่า ผู้ที่มีความรู้ในทางโภชนาการน้อย จะส่งผลถึงคุณภาพชีวิตและสุขภาพร่างกาย เพราะผู้ที่มีความรู้ด้านโภชนาการน้อย ย่อมไม่คำนึงถึงคุณค่าทางอาหารและสารอาหารที่ร่างกายจะได้รับ ดังรายงานการวิจัยของ จามา. (Jama. 2001) ได้ศึกษาเรื่องการป้องกันเด็กมีน้ำหนักเกินเกณฑ์ โดยติดตามดูสุขภาพเด็กที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ที่มีอายุ 3 - 5 ปี ระหว่างปี 1988 - 1994 จากการศึกษาพบว่า น้ำหนักตัวที่เกินเกณฑ์ ของเด็กเกือบสามเท่า มีความสัมพันธ์กับมารดา ถ้ามารดาอ้วนบุตรจะมีโอกาสน้ำหนักเกินเกณฑ์ ถึงสี่เท่าของมารดาน้ำหนักปกติ ปัจจัยที่มีผลกระทบ ให้เด็กมีน้ำหนักเกินเกณฑ์ คือ พันธุกรรม โภชนาการ โครงสร้างของร่างกาย และกิจกรรมการเคลื่อนไหว แต่ตรงกันข้ามผู้มีการศึกษาสูง รายได้สูง ก็พบปัญหาการเลี้ยงดู เด็กจนมีน้ำหนักเกินเกณฑ์เช่นกัน ดังที่รายการวิจัยของ แพทริเซีย เอ็ม เอ็นเดอร์สัน. (Patricia M. Anderson. 2002) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ ระหว่างเด็กที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ กับอาชีพของมารดา จากการศึกษาพบว่า เด็กที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มีความสัมพันธ์ กับมารดาที่ทำงานนอกบ้าน จากการศึกษาของเด็กฟีวขาว มีการศึกษาสูง รายได้สูง มีความสัมพันธ์ที่บุตร จะมีน้ำหนักเกินเกณฑ์สูงมากด้วย

ปัจจัยที่มีอิทธิพลทางอ้อมต่อน้ำหนักเกินเกณฑ์ โดยผ่านปัจจัยดังต่อไปนี้

1. โภชนาการ ปัจจัยที่มีอิทธิพลทางอ้อมต่อการมีน้ำหนักเกินเกณฑ์ โดยผ่านโภชนาการ ได้แก่

1.1 ระดับการศึกษาของผู้ปกครองมีความสัมพันธ์กับโภชนาการ นั่นคือ ผู้ปกครองที่มีความรู้ในเรื่องอาหาร และโภชนาการ จะสามารถนำความรู้มาใช้ในการเลือกสรรอาหารที่มีประโยชน์ เหมาะสมกับวัยให้เด็กได้คุณค่าทางอาหารพอเพียง ต่อความต้องการของร่างกาย ดังที่ (กุลยา ตันติผลาชีวะ.2542: 24) ได้กล่าวว่า การเจริญเติบโตของเด็กขึ้นอยู่กับหลายองค์ประกอบ ทั้งสิ่งแวดล้อม และการเลี้ยงดู สุขภาพและอาหารเป็นปัจจัยหนึ่งที่สามารถจัดการและสร้างเสริมได้ทำให้เด็กได้อาหารที่เหมาะสมกับวัย ทั้งปริมาณ และคุณค่าจะช่วยให้เด็กมีร่างกายเจริญเติบโต มีความสามารถในการทำกิจกรรมได้เหมาะสมกับวัย และมีสติปัญญาดี อาหารจึงเป็นสิ่งจำเป็นต่อการเสริมสร้างสุขภาพ ดังที่ ปาหนัน บุญหลง. (2532 : 1) ได้กล่าวว่า อาหารเป็นสิ่งสำคัญในการดำรงชีวิตเพราะ ได้ถูกจัดให้เป็นหนึ่งในปัจจัยสี่และนับได้ว่า เป็นองค์ประกอบความต้องการขั้นพื้นฐาน ของมนุษย์โลกผู้ที่มีสุขภาพดีนั้น หมายถึงผู้ที่มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งมีโภชนาการที่ถูกต้องเป็นรากฐานที่สำคัญ ดังนั้นถ้าผู้ปกครองมีความรู้แล้วนำความรู้มาใช้ ต่อการเลี้ยงดูเด็กจัดสรรอาหารที่ดีมีคุณค่าทางโภชนาการเหมาะสมกับวัยให้บุตรได้รับประทานแต่พอดี ไม่น้อยหรือมากเกินไป บุตรจะมีสุขภาพดี ไม่มีปัญหาเรื่องน้ำหนักเกินเกณฑ์ ตรงข้ามกับผู้ปกครองที่มีความรู้แต่ไม่นำความรู้มาใช้ ยังคงใช้ความเคยชินติดความสะดวกสบาย ว่าง่าย ตามใจเด็ก คงไม่พินิจที่เด็กจะมีปัญหาเรื่องน้ำหนักเกินเกณฑ์

1.2 โฆษณามีความสัมพันธ์กับโภชนาการ นั่นคือ โฆษณาและโภชนาการมีความสำคัญต่อการมีน้ำหนักเกินเกณฑ์ของเด็กปฐมวัย ที่เป็นเช่นนี้เนื่องมาจากผู้ผลิตอาหาร จะใช้โฆษณาเป็นสื่อเพื่อเชิญให้คนเชื่อตามแรงโฆษณา ซึ่งมุ่งไปที่การขายโฆษณาคุณค่าทางโภชนาการเกินจริง จนดูน่าเชื่อถือ จนต้องหาซื้อมารับประทาน โดยที่ผู้บริโภคขาดการคิดวิเคราะห์ตามจริง จึงส่งผลให้ผู้บริโภคตัดสินใจการบริโภคตามสื่อ ดังที่ อำไพพรรณ ปัญญาโรจน์. (2545 : 271) ได้กล่าวถึง ผลจากการโฆษณา บริษัทที่จำหน่ายเครื่องอุปโภคบริโภค มักจะทุ่มเทโฆษณาชวนเชื่อให้ซื้ออาหาร เด็กๆ มักจะอยากได้ อยากลองตามที่เห็นจากโฆษณา ซึ่งอาหารเหล่านั้นไม่มีประโยชน์ ในด้านโภชนาการ เช่น อาหารประเภทที่มีไขมัน น้ำตาล ขนมหขบเคี้ยว ลูกอม จึงควรส่งเสริมความรู้ด้านโภชนาการแก่ผู้ปกครอง เพื่อให้ผู้ปกครองมีความรู้ และสามารถถ่ายทอดไปยังเด็ก ดังที่ กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2542 : 33) ได้กล่าวว่า การฝึกเด็กให้รู้จักการเป็นผู้บริโภคคนสัวยที่ดี จะทำให้เด็กรับประทานอาหารที่มีคุณค่า และตัดสินใจจนถึงวัยเจริญวัย พ่อแม่ผู้ปกครองมีอิทธิพลต่อการรับประทานของเด็กมาก เด็กจะรับประทานอาหารมากน้อยถูกต้อง หรือไม่ถูกต้อง เกิดจากความคุ้นเคย การฝึกหัด และการเห็นตัวอย่างในครอบครัว พ่อแม่ต้องฝึกหัดนิสัยการรับประทานอาหารให้กับเด็กตั้งแต่เล็ก เพื่อที่เด็กจะได้มี

ภาวะโภชนาการดีห่างไกลจากโรคอ้วน จากที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ พบว่าโภชนาการมีน้ำหนักความสำคัญต่อโภชนาการ จึงส่งผลต่อการมีน้ำหนักเกินเกณฑ์ของเด็กปฐมวัย

1.3 พฤติกรรมการเลี้ยงดูมีความสัมพันธ์กับโภชนาการ นั่นคือ พฤติกรรมการเลี้ยงดูและโภชนาการ มีความสัมพันธ์กับการมีน้ำหนักเกินเกณฑ์ของเด็กปฐมวัย ที่เป็นเช่นนี้เนื่องจาก พฤติกรรมการเลี้ยงดู ของผู้ปกครองได้เปลี่ยนไปตามสภาวะแวดล้อมของตน ชีวิตต้องเร่งรีบ ทำงานมากมีเวลาน้อย จึงให้ความสำคัญต่อหลักโภชนาการน้อยลง ดังที่ สิริลักษณ์ ฉายะยันตร์. (2547 : 33) ได้กล่าวว่า พฤติกรรมการกินของเด็กไทยและพฤติกรรมการเลี้ยงดูของพ่อแม่ผู้ปกครองนับเป็นเรื่องสำคัญ และบทบาทอย่างสูงต่อสุขภาพของเด็ก และเยาวชนไทย ยอมรับกันว่า เมื่อเป็นเด็กนั้นจะสนใจในรูปแบบ และความอร่อยของอาหารมากกว่าประโยชน์ แต่เมื่อได้ทราบความจริงเช่นนี้แล้ว จึงถึงเวลาที่พ่อแม่ผู้ปกครองทั้งหลายจะหันมาเอาใจใส่ดูแลการกินของบุตรหลานเป็นพิเศษ ซึ่งสอดคล้องกับ ลัดดา เหมาะสุวรรณ และคณะ. (2543 : 131) ได้กล่าวถึง ภาวะโภชนาการของเด็กเป็นดัชนี ที่บ่งชี้การพัฒนาด้านเศรษฐกิจประเทศที่สภาวะเศรษฐกิจดีขึ้น สภาพความเป็นอยู่ของประชาชนดีขึ้น เด็กจะมีภาวะโภชนาการดีขึ้น มีส่วนสูงเพิ่มขึ้น มีแนวโน้มของเด็กน้ำหนักเกินและอ้วนมากขึ้น และ อำไพพรรณ ปัญญาโรจน์. (2545 : 271) ได้กล่าวถึง สิ่งแวดล้อมในครอบครัว ครอบครัวมีอิทธิพล ต่อการพัฒนาบริโภคนิสัยของเด็กพ่อแม่ หรือผู้เลี้ยงดูเตรียมอาหารให้เด็กบริโภค โดยยึดความพอใจความชอบในอาหาร พบว่า พฤติกรรมการเลี้ยงดูมีผลต่อโภชนาการ จึงส่งผลต่อการมีน้ำหนักเกินเกณฑ์ของเด็กปฐมวัย

2. พฤติกรรมการเลี้ยงดู ปัจจัยที่มีอิทธิพลทางอ้อมต่อการมีน้ำหนักเกินเกณฑ์ โดยผ่านพฤติกรรมการเลี้ยงดู ได้แก่

2.1 ระดับการศึกษาที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเลี้ยงดู นั่นคือ ผู้ปกครองที่มีความรู้ จะสามารถนำความรู้นั้น เพื่อส่งเสริมพัฒนาการบุตรได้เหมาะสมตามวัย ดังที่ แผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2545 – 2559 รัฐบาลได้กำหนดยุทธศาสตร์การดำเนินงาน พัฒนาดนอย่างรอบด้านและสมดุล เพื่อเป็นฐานหลักของการพัฒนาคน ตั้งแต่แรกเกิดได้กล่าวว่รัฐบาลส่งเสริมและสนับสนุนให้พ่อแม่ ผู้ปกครอง และผู้เตรียมตัวเป็นพ่อแม่ มีความรู้มีความสามารถในการอบรมเลี้ยงดูเด็ก ตั้งแต่ในครรภ์มารดา และแรกเกิดได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และสามารถเตรียมความพร้อม ของเด็กปฐมวัยอย่างมีคุณภาพ เพื่อให้เด็กมีวุฒิภาวะและสามารถเข้าสู่ระบบการศึกษา ได้อย่างเหมาะสมต่อไป (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. 2546: 39)

2.2 รายได้มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเลี้ยงดู นั่นคือ รายได้ของ ผู้ปกครองมีความสัมพันธ์กับการเลี้ยงดู ทั้งนี้เนื่องจาก ผู้ปกครองที่มีรายได้สูงสัมพันธ์กับการมีระดับการศึกษาสูง มีงานมั่นคง มีเวลาให้กับการเลี้ยงดูเด็ก ใส่ใจในเรื่องโภชนาการอาหารของเด็ก ในทางตรงข้ามผู้ปกครองที่มีรายได้น้อย จะมีความสัมพันธ์กับระดับการศึกษาที่ไม่สูงนัก ต้องใช้ชั่วโมงการทำงานมาก มีเวลาให้กับครอบครัวน้อยลงสืบเนื่องถึง คุณภาพเด็กจะไม่ได้ได้รับการพัฒนาเต็มที่ ซึ่งสอดคล้องกับ กุศล สุนทรธาดา และคณะ. (2541 : 1 – 2) ได้กล่าวว่า การ

พัฒนาคุณภาพของประชากร หรือคนจำเป็นต้องเน้นที่การอบรมเลี้ยงดูเด็ก เพราะถ้าเด็ก ได้รับการอบรมเลี้ยงดูถูกต้องเหมาะสม ก็จะเป็นการวางรากฐานของชีวิตที่มั่นคง การที่จะพัฒนาคนให้มีคุณภาพได้นั้น จำเป็นต้องเริ่มกันตั้งแต่ระยะต้นของชีวิต โดยเฉพาะช่วงวัย 0 – 5 ปี ซึ่งเป็นวัยรากฐานแห่งการพัฒนาความเจริญเติบโตในทุกด้าน โดยเฉพาะด้านสมอง ซึ่งจะเจริญเติบโตได้ถึงร้อยละ 80 ของผู้ใหญ่ ผลการอบรมเลี้ยงดูและประสบการณ์ต่างๆ ที่เด็กได้รับในระยะต้นของชีวิตนี้จะมีอิทธิพลอย่างมาก ต่อการวางรากฐานชีวิตของเด็กต่อไป เด็กจึงสมควรได้รับการอบรมเลี้ยงดูที่เหมาะสมมาแต่แรก เพื่อช่วยส่งเสริมพัฒนาการทุกด้าน ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สติปัญญา คุณธรรม บุคลิกภาพและสังคม อันจะเป็นรากฐานสำคัญให้เด็กมีพัฒนาการในขั้นต่อไปได้อย่างมั่นคง หากเด็กไม่ได้รับการพัฒนาอย่างเหมาะสม มาตั้งแต่วัยต้นของชีวิต เด็กอาจมีปัญหาในด้านต่างๆ ที่ยากจะแก้ไขในอนาคตก็เป็นได้

2.3 ค่านิยมมีความสัมพันธ์ กับพฤติกรรมกรรมการเลี้ยงดู นั่นคือ พ่อแม่ทุกคนย่อมมาจากสิ่งแวดล้อมที่ต่างกัน จึงมีค่านิยมในการเลี้ยงดู ที่เป็นแบบแผนเฉพาะที่ได้รับการถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น เพื่อเป็นแนวทางในการเลี้ยงดูบุตร ดังที่ กุศล สุนทรธาดา และคณะ. (2541 : 7 – 8 ; อ้างใน มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราช, 2534) ได้กล่าวถึง การอบรมเลี้ยงดูเด็กมีองค์ประกอบหลายส่วน ส่วนสำคัญยิ่งส่วนหนึ่งคือ สิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพล ต่อการพัฒนาบุคลิกลักษณะ ของพฤติกรรมหลายต่อหลายอย่างของบุคคล และในการอบรมเลี้ยงดูเด็ก นี้ มักจะสัมพันธ์กับขนบธรรมเนียม จารีตประเพณีและค่านิยม อันเป็นกฎเกณฑ์ ทางพฤติกรรมของบุคคลในสังคมขณะนั้นๆ จะสอดคล้องสัมพันธ์กับสถานการณ์ในสังคมนั้น และในขณะนั้นๆ ด้วยในการอบรมต่างๆ ของเด็กโดยเฉพาะ ถ้าตนมีความเชื่อเกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูเด็กอย่างไร ก็จะมีพฤติกรรมกรรมการอบรมเลี้ยงดูเด็ก สอดคล้องไปตามความเชื่อนั้นๆ จากพฤติกรรมกรรมการอบรมเลี้ยงดูเด็กนี้บิดามารดา จะถ่ายทอดความคิด และแนวทางปฏิบัติ ให้แก่เด็กได้กระทำตามต่อไป ทำให้เด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดู จากครอบครัวที่มีหลักปรัชญา และความเชื่อในการอบรมเลี้ยงดูต่างกันมีจิตลักษณะ และพฤติกรรมแตกต่างกันไปด้วย จะพบว่าในทุกสังคม – วัฒนธรรมของตน ในขนบธรรมเนียมประเพณีที่ปฏิบัติต่อๆ กันมาความเชื่อ เกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูเด็กนี้ในอดีต และปัจจุบัน อาจแตกต่างกันตามความเปลี่ยนแปลง ทางเศรษฐกิจสังคม วัฒนธรรม และยังให้เกิดการตระหนัก และการยอมรับเรื่องนี้ต่างกันไป ซึ่งสอดคล้องกับมหาวิทยาลัยทักษิณ. (2542 : 171) ได้กล่าวว่า ชาวไทยส่วนหนึ่ง โดยเฉพาะผู้ที่อาศัยอยู่ตามเมืองใหญ่ๆ ได้มีพฤติกรรมการกินตามแบบชาวตะวันตก โดยเฉพาะชาวสหรัฐอเมริกาที่เรียกว่ากินแบบฟาสต์ฟู้ด (อาหารจานด่วน) นิยมดื่มน้ำอัดลมชนิดต่างๆ แทนการดื่มน้ำธรรมดา คิดว่าการกินพิซซ่า ไก่ทอดเคเอฟซี ไอศกรีมเชเวนเซ่นส์ หรือขนมโดนัท แมคโดนัลด์ จะทำให้ตนเองกลายเป็นคนโก้หรูทันสมัย โดยที่ไม่พยายามพิจารณาว่า อาหารเหล่านั้นประกอบด้วยวัตถุติดที่จะต้องนำเข้ามาจาก ต่างประเทศทำให้มีต้นทุน ในการผลิตสูง ผู้บริโภคต้องจ่ายเงินในราคาแพง แถมทั้งอาหารบางประเภท แทบจะไม่มีคุณค่าใน ทางโภชนาการเลย เช่น น้ำอัดลม เป็นต้น

3. โฆษณา ปัจจัยที่มีอิทธิพลทางอ้อมต่อการมีน้ำหนักเกินเกณฑ์ โดยผ่านโฆษณาได้แก่

3.1 ค่านิยมมีความสัมพันธ์กับโฆษณา นั่นคือ ค่านิยมของผู้ปกครองมีผล จากอิทธิพลของสื่อโฆษณา ดังที่ แพทย์หญิง ชุตินา ศิริกุลชยานนท์ หัวหน้าภาควิชาโภชนาวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ในฐานะประธานโครงการเด็กไทยดูดี มีพละนา้มัย มองแนวโน้มโรคอ้วนในเด็กที่กำลังเป็นปัญหาในประเทศที่พัฒนาและกำลังพัฒนา โดยเฉพาะในเขตเมือง ซึ่งได้รับอิทธิพลจากสื่อโฆษณาร้านอาหารมากมายบวกกับพ่อแม่เลี้ยงดูแบบตามใจ ทำให้เด็กขาดวินัยในการรับประทานอาหาร กินจุบจิบ ไม่รู้จักเลือกซื้ออาหาร และอาหารบางประเภทขาดคุณภาพ ส่งผลเสียต่อสุขภาพ ตลอดจนเด็กขาดการออกกำลังกาย และเด็กในยุคไอที สนใจเล่นเกมคอมพิวเตอร์หรืออินเทอร์เน็ต ใช้เวลาว่างในการดูทีวีเพิ่มมากขึ้น ส่วนใหญ่จะรับประทานอาหาร ขนมขบเคี้ยวไปด้วยเป็นการสะสมพลังงานที่ได้รับจากอาหาร เวลาในการวิ่งเล่น และออกกำลังกายลดลง จากที่กล่าวมาทั้งหมดนี้พบว่าค่านิยมของผู้ปกครอง มีผลถึงพฤติกรรม การเลี้ยงดูเด็ก และโภชนาการ จึงส่งผลต่อการมีน้ำหนักเกินเกณฑ์ของเด็กปฐมวัย

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล ปรากฏว่าปัจจัยเชิงสาเหตุ ที่มีผลทางตรงในเชิงบวก ต่อการมีน้ำหนักเกินเกณฑ์ของเด็กปฐมวัย คือ รายได้ผู้ปกครอง และปัจจัยเชิงสาเหตุ ที่มีผลทางตรงในเชิงลบ ต่อการมีน้ำหนักเกินเกณฑ์ของเด็กปฐมวัย คือ โภชนาการ ส่วนการศึกษาของผู้ปกครอง ค่านิยม โฆษณา และพฤติกรรมการเลี้ยงดู ส่งผลทางอ้อมต่อการมีน้ำหนักเกินเกณฑ์ของเด็กปฐมวัย ดังนั้นผู้วิจัย จึงมีข้อเสนอแนะ เพื่อพิจารณานำผลการวิจัยครั้งนี้ ไปใช้เป็นแนวทาง ในการวางแผนปรับปรุง และพัฒนาสุขภาพเด็กปฐมวัย เพื่อเสริมสร้างให้เด็กปฐมวัยมีสุขภาพดี ซึ่งข้อเสนอแนะมีดังนี้

1. ควรมีการจัดอบรมให้ความรู้ผู้ปกครอง ในเรื่องอาหารที่เหมาะสม กับวัยเด็กปฐมวัย
2. สามารถใช้เป็นข้อมูล สำหรับองค์กรที่ทำงานเกี่ยวกับ การพัฒนาเด็กปฐมวัย เพื่อใช้เป็นแนวทางในการวางแผน เพื่อพัฒนาคุณภาพเด็กปฐมวัยไทยต่อไป
3. สามารถใช้เป็นข้อมูลสำหรับโรงเรียน ครูผู้ทำหน้าที่ด้านโภชนาการโรงเรียน เพื่อเป็นแนวทางในการวางแผนจัดอาหารว่าง และอาหารกลางวันให้เหมาะสม กับสภาพการณ์เด็กในปัจจุบัน
4. สามารถใช้เป็นข้อมูลสำหรับผู้ปกครองที่มีบุตรมีน้ำหนักเกินเกณฑ์ เพื่อนำไปศึกษาความรู้มาใช้ในการเลี้ยงดูบุตร
5. เป็นข้อมูลสำหรับการศึกษาค้นคว้าวิจัย ด้านการพัฒนาด้านสุขภาพ และพัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็กปฐมวัยไทย

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการวิจัยเรื่อง ปัจจัยเชิงสาเหตุในโรงเรียน ที่ส่งผลต่อการมีน้ำหนักเกินเกณฑ์ของเด็กปฐมวัยในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร เพื่อเป็นแนวทาง ในการพัฒนาคุณภาพเด็กปฐมวัย โดยครอบคลุมทั้งที่บ้านและโรงเรียน
2. ควรมีการวิจัยเชิงสำรวจ ด้านอาหารและโภชนาการโรงเรียน ที่จัดให้เด็กในแต่ละวัน เพื่อศึกษาสาเหตุที่แท้จริง ของการมีน้ำหนักเกินเกณฑ์ของเด็กปฐมวัย

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรณี ขวัญบุญจัน. (2542, พฤษภาคม). เด็กอ้วน. เดลินิวส์. สืบค้นเมื่อ 14 มกราคม 2548, จาก <http://www.digital.lib.kmutt.ac.th>
- กรมพลศึกษา. (2536). รายงานการวิจัยเรื่อง การพัฒนาส่วนสูงของเยาวชนไทย. กรุงเทพฯ : อรุณสภา ลาดพร้าว.
- กรมวิชาการ. (2546). หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช ๒๕๔๖. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพฯ : กระทรวงศึกษาธิการ.
- กลุ่มวิจัยและประเมินคุณภาพการศึกษาด้านวิจัยและประเมินคุณภาพการศึกษาระดับก่อนประถมศึกษา. (2545). รายงานการประเมินพัฒนาการนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 ปีการศึกษา 2543. กรุงเทพฯ : อรุณสภา ลาดพร้าว.
- กัญญาภรณ์ จตุพรมาศทวี. (2541). การเปลี่ยนแปลงวิธีการอบรมเลี้ยงดูเด็กก่อนวัยเรียน บ้านสวน ตำบลสะเดา อำเภอบัวเขต จังหวัดสุรินทร์. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (ไทยคดีศึกษาเน้นมนุษยศาสตร์). มหาสารคาม : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย มหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.
- กุลยา ดันติผลาชีวะ. (2542). การเลี้ยงดูเด็กก่อนวัยเรียน 3 – 5 ขวบ. กรุงเทพฯ : สาขาการศึกษาปฐมวัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- . (2546). สนทนากับผู้ปกครอง : เลี้ยงลูกให้ถูกต้อง. วารสารการศึกษาปฐมวัย. ปีที่ 7 (ฉบับที่ 3) : 45 – 51.
- . (2547). พันธกิจด้านสุขภาพของสถานศึกษาปฐมวัย. วารสารการศึกษาปฐมวัย. ปีที่ 8 (ฉบับที่ 4) : 17 – 25.
- . (2548). คู่มือเลี้ยงลูกวัยอนุบาลให้เก่ง ฉลาด เป็นคนดี มีคุณภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 1. นนทบุรี : สนุกอ่าน.
- กุศล สุนทรธาดา และคณะ. (2541). สถานการณ์และองค์ความรู้เกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูเด็กในประเทศไทย. นครปฐม : สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ไกรสิทธิ์ ดันติศิริรินทร์,และคณะ. (2540). อาหารและโภชนาการนำความรู้สู่การปฏิบัติ. นครปฐม : สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- คณะกรรมการศึกษาวิจัยสังคม. (2532). การศึกษาทัศนคติเกี่ยวกับจริยธรรม ค่านิยม ประเพณี และวัฒนธรรม ของครอบครัวไทยที่มีผลต่อการอบรมเลี้ยงดูบุตร : ศึกษาเฉพาะกรณีในเขตกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ : สภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย.

- คณะกรรมการเฉพาะกิจกำหนดสภาวะความต้องการพื้นฐานและบริการสำหรับเด็ก
และเยาวชน. (2538). *สภาวะความต้องการพื้นฐานและบริการสำหรับเด็ก*
(สพด.). กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชน
แห่งชาติ.
- งามพศ สัตย์สงวน. (2543). *หลักมานุษยวิทยาวัฒนธรรม*. กรุงเทพฯ : รามา.
- จิตติวัฒน์ สุประสงค์สิน. (2545). เด็กอ้วนมาแรง. *หมอชาวบ้าน*. ปีที่ 24 (ฉบับที่
277) : 10 – 24.
- , (2546). อ้วน. *แม่และเด็ก*. ปีที่ 25 (ฉบับที่ 374) : 41-46.
- ฉัตรชัย สุนทรธ. (2548). 5 มกราคม. โรคอ้วนมหัศจรรย์เด็กไทย. *ข่าวสด* หน้าที่ 9
ปีที่ 14 ฉบับที่ 5,151.
- ชลธิชา บุณนาค. (2538). วัฒนธรรมการกิน. *สุทธิปริทัศน์*. ปีที่ 10 (ฉบับที่ 28) :
36 – 37.
- ชวลิต รัตนกุล. (2514) *ตำราโภชนาการเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ : ธรรมสาร.
- ชนิกานต์ ตูจินดา. (2546). ดัดหวานปัญหาโภชนาการเด็กไทยวันนี้. *รักลูก*. ปีที่ 21
(ฉบับที่ 251) : 124 – 128.
- ชนาธิป จิธาโน. (2546). *การเปิดรับสื่อโฆษณา การจดจำ และพฤติกรรมการ*
บริโภคเครื่องดื่มน้ำนมข้าวยาคุ ของผู้บริโภคในเขต กรุงเทพมหานคร.
ปริญญาณิพนธ์ ปช.ม. (การตลาด). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ. (2528). *ปัจจัยทางจิตวิทยานิเวศที่เกี่ยวข้องกับการ*
อบรมเลี้ยงดูเด็กของมารดาไทย. กรุงเทพฯ : สถาบันพฤติกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ดำรง กิจกุล. (2545). *คู่มือลดความอ้วน*. พิมพ์ครั้งที่ 17. กรุงเทพฯ : หมอชาวบ้าน.
ตามรอยพระยุคลบาท สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในงานด้าน
อาหารและโภชนาการ. (2540). กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยโภชนาการ
มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ทัศนาว ภูมิพะสุต. (2543). *แบบแผนการอบรมเลี้ยงดูบุตรและสัมพันธภาพใน*
ครอบครัว. ปริญญาณิพนธ์ ศศ.ม. (สังคมประยุกต์). กรุงเทพฯ : บัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ทัศนีย์ ทองสว่าง. (2537). *สังคมไทย*. กรุงเทพฯ : โอ. เอส. พรินติ้ง.
- ทัศนีย์ ทองสว่าง. (2544). *สังคมศึกษา*. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- ทศนา แหมมณี และคณะ. (2535). *หลักการและรูปแบบการพัฒนาเด็กปฐมวัยตาม*
วิถีชีวิตไทย. กรุงเทพฯ : โครงการเผยแพร่ผลงานวิจัย ฝ่ายวิจัย จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.

- เทพ หิมะทองคำ. (2546). เด็กอ้วน อายุน้อย และพร้อมที่จะตาย. *สกุลไทย*. ฉบับที่ 2537 อังคารที่ 3 มิถุนายน 2546. สืบค้นเมื่อ 14 มกราคม 2548, จาก <http://www.anamai.moph.go.th>
- นภเนตร ธรรมบวร. (2540). *การประเมินผลพัฒนาการเด็กปฐมวัย*. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิตยา บุญสิงห์. (2544). *วัฒนธรรมไทย*. กรุงเทพฯ : พัฒนาศึกษา.
- บุหงา เม่นทอง. (2547). *ความเชื่อของผู้ปกครองเกี่ยวกับบทบาทของคอมพิวเตอร์ในการพัฒนาการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย*. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- บุญธรรม กิจปรีดาวิสุทธิ. (2542). *เทคนิคการสร้างเครื่องมือรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ
- ประภาพรรณ เอี่ยมสุภชาติ. (2548). *การปลูกฝังพฤติกรรมการบริโภคให้กับเด็กปฐมวัย*. *วารสารการศึกษาปฐมวัย*. ปีที่ 9 (ฉบับที่ 2) : 37.
- ประสงค์ วงศาโรจน์. (2536). *เอกสารประกอบการเรียนการสอนวิชา สุขศึกษา 222 – 207 อาหารและโภชนาการ*. สมุทรสาคร : วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดสมุทรสาคร.
- ประสาร ทิพย์ธารา. (2521). *พัฒนาการเด็กและการอบรมเลี้ยงดู*. กรุงเทพฯ : แพรวพิทยา.
- ประสาร เปรมะสกุล. (2547). *อ้วน ไม่อ้วนก็ควรลดไขมัน*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : อรุณการพิมพ์.
- ปาหนัน บุญหลง. (2532). *โภชนาการ*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์
- พจณีย์ บุญนา. (2541, มีนาคม). *เด็กอ้วน. แม่และเด็ก* ปีที่ 21 (ฉบับที่ 313). สืบค้นเมื่อ 14 มกราคม 2548, จาก <http://www.anamai.moph.go.th>
- พนมวรรณ แสนสุข. (2542). *การมีส่วนร่วมในการเลี้ยงดูบุตรของชายไทย*. *ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (ประชากรศาสตร์)*. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- พรทิพย์ สัมปัตตะวนิช. (2546). *แรงจูงใจกับการโฆษณา*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- พอล ดี. ไทเกอ และ บาร์บาร่า บาร์รอน – ไทเกอ. (2546). *คู่มือเลี้ยงลูกตามธรรมชาติ ของลูกรัก. แปลโดย สิริณา พัฒนาเมือง*. กรุงเทพฯ : แอปเปิ้ลแฟมิลี.
- พัชรี สวนแก้ว. (2536). *เอกสารประกอบการสอนวิชา 2173107 : จิตวิทยาพัฒนาการและการดูแลเด็กปฐมวัย*. กรุงเทพฯ : ดวงกมล.
- พิบูล ทิพย์ปาล. (2545). *การโฆษณาและการส่งเสริมการขาย*. กรุงเทพฯ : มิตรสัมพันธ์กราฟฟิค.

- พิภพ จิรปัญญา. (2538). *โภชนาศาสตร์ทางคลินิกในเด็ก*. กรุงเทพฯ : ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- เพ็ญศรี กาญจนันท์. (2546). *รู้เรื่องโภชนาการเพื่อสุขภาพ*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : อรุณการพิมพ์.
- พิมพ์นธ์ เดชะคุปต์ และ ทศนา แคมมณี. (2540). *พัฒนาการด้านการศึกษาไทยในสมัยรัชกาลที่ 9*. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระบรมราโชวาท. (2522). *ประมวลพระราชดำรัสและพระบรมราโชวาทที่พระราชทานในโอกาสต่างๆ ปี พุทธศักราช 2521*. กรุงเทพฯ : สำนักงานเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ.
- มณฑิยา ทูมพันธ์. (2546). *บทบาทการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองเด็กปฐมวัยที่ใช้การบ้านแบบมีส่วนร่วม*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มอนเต โคลน์. (2535). *อาหารขยะคว่ำชีวิต*. แปลโดย ภาณุ อัมพรบุพผา. กรุงเทพฯ : ชรรษา.
- มหาวิทยาลัยทักษิณ. (2542). *เอกสารประกอบการสอน วิชา สศ. 101 มนุษย์กับการเปลี่ยนแปลง*. มหาวิทยาลัยทักษิณ.
- มานิต มานิตเจริญ. (2524). *พจนานุกรมไทย สมบูรณ์ – ทันสมัยที่สุด*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : รวมสาส์น.
- มูลนิธิสงเคราะห์เด็กของสภากาชาดไทย. (2530). *พัฒนาคน-พัฒนาชาติ*. กรุงเทพฯ : สภากาชาดไทย.
- ยอดขวัญ เกษทองมา. (2545). *พฤติกรรมของผู้ปกครองในการดูแลเด็กวัยเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินที่ควบคุมน้ำหนักได้ และควบคุมน้ำหนักไม่ได้ ในเขตเทศบาล เมืองหนองบัวลำภู จังหวัดหนองบัวลำภู*. วิทยานิพนธ์ สศ.ม. (สาธารณสุข). ขอนแก่น : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. (ถ่ายเอกสาร).
- รติชน ถึงฝั่ง. (2541). *ปัจจัยที่มีผลต่อการมีส่วนร่วมในการเลี้ยงดูบุตรของบิดาและพัฒนาการตามวัยของบุตรวัย 0 – 6 ปี*. วิทยานิพนธ์. สศ.ม. (วิจัยประชากรและสังคม). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- รติชน พียรยศักดิ์. (2543). *การอบรมเลี้ยงดูเด็กปฐมวัย*. กรุงเทพฯ : สุขสบาย.
- รัชนิกร เศรษฐ. (2532). *โครงสร้างสังคมและวัฒนธรรมไทย*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- ลัดดา เหมาะสุวรรณ และคณะ. (2543). *รายงานการทบทวนองค์ความรู้สถานะสุขภาพของเด็กปฐมวัยไทย*. กรุงเทพฯ : ลิขสิทธิ์.
- ลัดดา เหมาะสุวรรณ และคณะ. (2547). *เด็กไทยวันนี้เป็นอยู่อย่างไร*. พิมพ์ครั้งที่ 1

กรุงเทพฯ : ลิมบราเดอร์.

เลนซ์ชุม. (2547, 15 ตุลาคม). มังกรจุ. เดลินิวส์. หน้า 13.

ลำดวน นำศิริกุล. (2534). เด็กอ้วน. แม่และเด็ก. ปีที่ 18 (ฉบับที่ 275) : 176 - 178.

----- (2543). เด็กอ้วน. แม่และเด็ก. ปีที่ 24 (ฉบับที่ 344) : 58 -59.

----- (2546). อ้วน. แม่และเด็ก. ปีที่ 26 (ฉบับที่ 374) : 41 – 46.

วราภรณ์ รักวิจัย. (2529). การอบรมเลี้ยงดูเด็กปฐมวัย. กรุงเทพฯ : ภาคหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

----- (2540). การอบรมเลี้ยงดูเด็กปฐมวัย. กรุงเทพฯ : ภาคหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

วาสนา พรหมทอง. (2546). การศึกษาการเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยด้านการส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกายตามปัจจัยพื้นฐานของผู้ปกครองครอบครัวชาวประมง. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ : (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.ถ่ายเอกสาร.

วินัย ดะห์ลัน. (2547). เด็กอ้วนปัญหาของใคร. ฉลาดบริโภค. ปีที่ 13 (ฉบับที่ 616). สืบค้นเมื่อ 14 มกราคม 2548, จาก [http:// www.anamai.moph.go.th](http://www.anamai.moph.go.th)

วินัย .พรหมอินทร์. (2531). ทศนคติ ค่านิยม และความต้องการของชาวชนบทไทยที่อาศัยอยู่ในหมู่บ้าน ที่มีการพัฒนาต่างกัน และมีพฤติกรรมในครอบครัวต่างกัน. ปรินญาณพนธ์. วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.ถ่ายเอกสาร.

ศักดิ์ชาย พนมศักดิ์. (2547). การศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคล ความรู้ของผู้บริโภค กลุ่มระดับการยอมรับนวัตกรรมของผู้บริโภค และพฤติกรรม การซื้อกล้องดิจิตอล : ศึกษาเฉพาะผู้บริโภคในกรุงเทพมหานคร. สารนิพนธ์.บธ.ม (การจัดการ) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.ถ่ายเอกสาร.

ศูนย์เครือข่ายความรู้วัฒนธรรม. (2548). วัฒนธรรมการกิน. สถาบันศิลปะและวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยบูรพา. สืบค้นเมื่อ 7 พฤษภาคม 2548, จาก <http:// www. sizmculture.org>

ศาสตราจารย์ ศาสตราจารย์ดร. (2544). พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร. ปรินญาณพนธ์. กศ.ม. (สุขศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.ถ่ายเอกสาร.

- สมทรง สมควรเหตุ. (2541). การศึกษาการลดน้ำหนักด้วยตนเองของผู้ที่รับรู้ว่ามีภาวะน้ำหนักเกินในกรุงเทพมหานคร. ปรินูญานิพนธ์ พย.ม. (การพยาบาลผู้ใหญ่). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- สมชาย เพ็ชรรัตน์. (2545). การศึกษาจำนวนไขมันในร่างกายของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดสมุทรปราการ. ปรินูญานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (ถ่ายเอกสาร).
- ส้มโอมี. (2547, พฤศจิกายน). น้ำตาลกับสุขภาพ. ชวัญเรือน. ปักษ์แรก. หน้า 20.
- สัมพันธ์ บุญเกิด. (2542). ความเชื่อเกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูเด็กที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กก่อนวัยเรียน ในจังหวัดภาคเหนือ. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ : (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.ถ่ายเอกสาร.
- สิริลักษณ์ ฉายะยันตร์. (2547, 28 กันยายน). พ่อ – แม่ รักแก ลูก. มติชน. หน้า 33.
- สุพิศรา สุภาพ. (2520). สังคมและวัฒนธรรมไทย คำนิยม : ครอบครัว ศาสนา ประเพณี. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ ไทยวัฒนาพานิช.
- สุมน อมรวิวัฒน์ และคณะ. (2534). การอบรมเลี้ยงดูเด็กตามวิถีชีวิตไทย. กรุงเทพฯ : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรพล เอี่ยมเพชร. (2546). แรงจูงใจกับการโฆษณา. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- โสภณา. (2545, กรกฎาคม). ภัยอ้วนบุกเด็ก. ใกล้เคียง. ปีที่ 26 (ฉบับที่ 7) : 64 – 67.
- สายใจ เจียมสุวรรณ. (2532). ความคิดเห็นของผู้ปกครองที่มีต่อการจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.ถ่ายเอกสาร.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2541). แผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ ฉบับที่ 8 พ.ศ. 2540 – 2544. กรุงเทพฯ : สำนักนายกรัฐมนตรี.
- สำนักงานคณะกรรมการการคุ้มครองผู้บริโภค. (2545, พฤษภาคม). เด็กอ้วนมาแรง เราจะสร้างภูมิคุ้มกันได้อย่างไร. หมอชาวบ้าน. ปีที่ 24 (ฉบับที่ 277) : 10 - 16.
- สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ. (2541). แผนพัฒนาเด็กและเยาวชนในระยะแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 พ.ศ. 2540 – 2544. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2545). พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : สยามสปอร์ตซันดิเตก.

- อรพรรณ สุมานัส. (2539). *ปัจจัยบางประการที่เกี่ยวข้องกับอายุครรภ์ พัฒนาการทางกายและสุขภาพของเด็กแรกเกิด*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. (ถ่ายเอกสาร)
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2546). *แผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2545 – 2559*. กรุงเทพฯ : สำนักนายกรัฐมนตรี.
- อโนมา กลิ่นเจริญ. (2539). ฟาสต์ฟูด, ข้าวแกง, พิซซ่า คุณค่าทางโภชนาการ. *อาหารและยา*. ปีที่ 3 (ฉบับที่ 1) : 28 – 33.
- อัจฉรา วงศ์วัฒนามงคล. (2545). *การเกิดขึ้นของวัฒนธรรมการบริโภคในชุมชน*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ด. (พัฒนศึกษาศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- อ้อยฤดี สันทร. (2544). *การรับรู้และพฤติกรรมการเลี้ยงดูเด็กอายุแรกเกิดถึง 6 ปี ของผู้สูงอายุ ชุมชนบ้านโคกสี ตำบลโคกสี อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). มหาสารคาม : บัณฑิตวิทยาลัย มหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.
- อดุลย์ ต้นประยูร. (2540). *สังคมวิทยาการศึกษา*. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- อุดมลักษณ์ กุลพิจิตร พูนสุข บุญยสวัสดิ์ และ พรภาพรรณ เหลืองสุวรรณ. (2542). *พัฒนาการด้านการศึกษาไทยระหว่างปี พ.ศ. 2489 – 2538: การศึกษาปฐมวัยในพัฒนาการด้านการศึกษาไทยในสมัยรัชกาลที่ 9*. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อุมาพร สุทัศน์วรวิ. (2543, ธันวาคม). *ติตหวานปัญหาโภชนาการเด็กไทยวันนี้*. *รักลูก*. ปีที่ 21 (ฉบับที่ 251) : 124 – 128.
- อำไพพรรณ ปัญญาโรจน์. (2545). *การอบรมเลี้ยงดูเด็กก่อนวัยเรียน*. กรุงเทพฯ : คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สถาบันราชภัฏจันทรเกษม.
- Ariza, and others. (2004). *Risk Factor for overweight in five – to six –Year – old Hispanic – American Children: A Pilot Study*. Retrieved November 19 2004. From Copyright © 2004 New York Academy of Medicine.
- Arlene S. Skolnick and Jerome H. Skolnick. (1983). *The Family and Public Policy. In Transition*. New York : Harper – Collins.
- Chancha Suvannathat. Fuller ; et al. (1985). *Handbook of Asian Child Development and Child Rearing Practices*. Bangkok : Behavioral Science Research Institute, Srinakharinwirot University Prasamitr.

- JAMA. (2001). *Association between Infant Breastfeeding and Overweight in Young children*. Retrieved November 19 2004, from www.hedigerm@exchange.nih.gov
- Karen Temple, Mrcp. (1990). *Childcare 3 – 6 Years*. London : Kingfisher Books.
- Keneth Ferraro and Roland J. (2003). *Child Overweight Linked to Severe Obesity an Adult The Gerontological Society of America*. Retrieved December 24 2004. From [www: syddank .com](http://www.syddank.com).
- Marot Lynn R. Z; Cross Marie Z.; & Rush Jeanettia M. (2001). *Health, Safety, and Nutrition for the Young Child*. . Retrieved December 24 2004. From [www: syddank .com](http://www.syddank.com).
- Datera, and others. (2004). *Childhood Overweight and Academic Performance: National Study of Kindergartens and First – Graders*. Retrieved December 24 2004. From [www. Prwed. com](http://www.Prwed.com).
- Patricia M. Anderson. (2002). *Maternal Employment and Overweight Children*. December 24 2004. From [www. health. com](http://www.health.com).

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
บัญชีรายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

บัญชีรายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์รัศมี ตันเจริญ
โปรแกรมวิชาการศึกษาปฐมวัย
มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
2. นางนาดยา เกรียงชัยพุกกะ
นักวิชาการสาธารณสุข 7
กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข
3. นางสาวศิริบงกช ดาวดวง
นักโภชนาการ 7
กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ภาคผนวก ข
แบบสอบถามประกอบการวิจัย

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย
เรื่อง
ปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อการมีน้ำหนักเกินเกณฑ์ของเด็กปฐมวัยใน
โรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร

.....
คำชี้แจง

1. แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 5 ตอน ดังนี้
ตอนที่ 1 แบบสอบถามคุณลักษณะส่วนบุคคลของผู้ปกครอง
ตอนที่ 2 แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับ ค่านิยม ความเชื่อ ทัศนคติที่ส่งผลต่อการบริโภค
ตอนที่ 3 แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับ พฤติกรรมการเลี้ยงดู
 - 3.1 การเลี้ยงดู
 - 3.2 ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคอ้วนในเด็ก
 - 3.3 การป้องกันเด็กจากโรคอ้วนตอนที่ 4 แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับโภชนาการ
ตอนที่ 5 แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับโฆษณา
2. โปรดตอบแบบสอบถาม ให้ครบทุกข้อตามความคิดเห็น ที่เป็นจริงของท่าน เมื่อท่านตอบแบบสอบถามเสร็จแล้วกรุณาตรวจสอบอีกครั้งว่าท่านได้ตอบแบบสอบถามครบถ้วนหรือไม่ แบบสอบถามที่ตอบครบทุกข้อจะเป็นแบบสอบถามที่สมบูรณ์และใช้ได้
3. แบบสอบถามนี้ใช้สำหรับเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อการวิจัยเท่านั้น จะไม่มีผลกระทบต่อการปฏิบัติงานในหน้าที่ และสถานภาพของท่านแต่ประการใด
4. การวิจัยครั้งนี้จะสำเร็จได้ด้วยดีก็เพราะ ได้รับความอนุเคราะห์ในการตอบแบบสอบถามของท่าน

ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงที่ท่านกรุณาให้ความอนุเคราะห์ตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดี

(นางสาวศิริพร สุริวงษ์)

นิสิตปริญญาโท วิชาเอกการศึกษาปฐมวัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

แบบสอบถามประกอบการวิจัย

เรื่อง ปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อการมีน้ำหนักเกินเกณฑ์ของ
เด็กปฐมวัย ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 1 แบบสอบถามคุณลักษณะส่วนบุคคลของผู้ปกครอง

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงใน () หรือเติมข้อความลงในช่องว่าง
ให้ตรงตามความเป็นจริง

1. ท่านเกี่ยวข้องกับเด็กโดยเป็น
() บิดา () มารดา () ปู่ () ย่า () ตา () ยาย
2. จบการศึกษาระดับ
3. รายได้เฉลี่ยของครอบครัว บาท/เดือน (รวมสามีและภรรยา)
4. อาชีพของท่าน คือ
5. ลำดับที่ของบุตร
() คนที่ 1 () คนที่ 2 () คนที่ 3 () คนที่.....

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับ ค่านิยม ความเชื่อ
ทัศนคติที่ส่งผลต่อการบริโภค

คำชี้แจง ในการตอบแบบสอบถามให้ท่านทำเครื่องหมาย / ลงในช่องใดช่องหนึ่งที่ตรงกับความคิดเห็นหรือใกล้เคียงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียวเท่านั้น

ประเด็น	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. พฤติกรรมการรับประทานอาหารตามความนิยมในสังคมส่งผลให้เด็กมีน้ำหนักเกินเกณฑ์					
2. พฤติกรรมการรับประทานอาหารตามความนิยมของกลุ่มเพื่อนส่งผลให้เด็กมีน้ำหนักเกินเกณฑ์					
3. พฤติกรรมฟุ่มเฟือยตามความนิยมในสังคม ส่งผลให้เด็กเลือกรับประทานอาหารเพื่อให้ตนเป็นที่ยอมรับในสังคม					
4. การกินอาหารประเภท อาหารจานด่วน (ฟาสต์ฟู้ด) เช่น พิซซ่า,แฮมเบอร์เกอร์ แล้วจะทำให้เป็นคนทันสมัย					
5. พ่อแม่ที่นิยมความหรูหรา มักซื้ออาหารราคาแพงๆ ตามคำโฆษณามาบริโภค					
6. ความเชื่อ ที่ว่าเด็กอ้วนโตขึ้น จะผอมได้เอง					
7. การกินผลไม้ที่มีรสไม่หวานจัด แทนการกินขนมหวาน					
8. ความเชื่อที่ว่า เด็กอ้วนเป็นเด็กที่มีสุขภาพแข็งแรง					
9. ความเชื่อที่ว่า เด็กอ้วนเป็นคนที่น่ารัก อารมณ์ดี ไม่โกรธง่าย					
10. ทัศนคติที่ว่า เด็กอ้วนตัวโต จะไม่โดนเพื่อนรังแก ส่งผลให้เด็กรับประทานอาหารจนอ้วน					

ตอนที่ 3 แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับ พฤติกรรมการเลี้ยงดู

คำชี้แจง ในการตอบแบบสอบถามให้ท่านทำเครื่องหมาย / ลงในช่องใดช่องหนึ่งที่ตรงกับความคิดเห็นหรือใกล้เคียงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียวเท่านั้น

3.1 การเลี้ยงดู

ประเด็น	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. เด็กจะเจริญเติบโตขึ้นเป็นคนสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง จะต้องได้รับการอบรม สั่งสอน ปรนนิบัติเลี้ยงดูจากผู้ปกครอง					
2. ท่านคิดว่า เด็กที่มีความแตกต่างกัน เนื่องมาจากการอบรมเลี้ยงดูที่ต่างกัน					
3. ท่านเคยฝึกให้ลูกคิด และรับผิดชอบ เรื่อง การรับประทานอาหารด้วยตนเอง					
4. การสอนต้องเริ่มตั้งแต่วัยเด็กเล็ก เพราะ ถ้าเด็กโตแล้วจะสอนยาก เนื่องจากเด็ก อาจจะมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมจนเป็นนิสัย					
5. การส่งเสริมนิสัยที่ถูกต้องต่อการบริโภค อาหาร คือ การรับประทานอาหารเช้าพออิ่ม					
6. บังคับให้ลูกรับประทานอาหารเช้า เมื่อลูกไม่ ยอมรับประทานอาหารเช้า					
7. การทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดี ในเรื่องการ รับประทานอาหารเช้า					
8. การอบรมสั่งสอน เกี่ยวกับการ รับประทานอาหารเช้าจะช่วยให้ลูกรับประทาน อาหารในปริมาณที่เหมาะสม					
9. การฝึกให้ลูกคิด และรับผิดชอบ เรื่อง การรับประทานอาหารเช้าด้วยตนเอง					
10. การส่งเสริมให้ลูกได้เรียนรู้อย่างถูกต้อง ด้วยการสร้างสิ่งแวดล้อมในครอบครัวอย่าง เหมาะสม					

3.2 ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคอ้วนในเด็ก

คำชี้แจง ในการตอบแบบสอบถามให้ท่านทำเครื่องหมาย / ลงในช่องใดช่องหนึ่งโดยตรง
กับความคิดเห็นหรือใกล้เคียงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียวเท่านั้น

ประเด็น	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. โรคอ้วนเกิดจากกรรมพันธุ์					
2. โรคอ้วนไม่เกิดอันตรายแต่อย่างใด					
3. โรคอ้วนมาจากนิสัยการบริโภคของเด็ก					
4. โรคอ้วนเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง					
5. โรคอ้วน ส่งผลให้เด็กมีผลเรียนต่ำลง					
6. โรคอ้วนเกิดจาก การปลูกฝังนิสัยการ บริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง					
7. โรคอ้วนเป็นผลมาจาก การมีพฤติกรรม การกินที่ไม่ถูกต้อง และขาดการออกกำลังกาย					
8. โรคอ้วนไม่ใช่เป็นโรคร้ายแรง สามารถ แก้ไขได้					
9. โรคอ้วนแก้ไขง่าย ด้วยการรับประทาน ยาลดความอ้วน					
10. การลดอาหารประเภทไขมัน ข้าว แป้ง และน้ำตาล จะช่วยลดน้ำหนักได้					

3.3 การป้องกันเด็กจากโรคอ้วน

คำชี้แจง ในการตอบแบบสอบถามให้ท่านทำเครื่องหมาย / ลงในช่องใดช่องหนึ่งที่ตรงกับความคิดเห็นหรือใกล้เคียงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียวเท่านั้น

ประเด็น	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. ผู้ปกครองควรส่งเสริมให้เด็กบริโภคอาหารที่เหมาะสม					
2. เด็กควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารจุบจิบ					
3. การปลูกฝังนิสัยการบริโภคที่ถูกต้องให้กับเด็ก					
4. การนำเด็กที่อยู่ในภาวะอ้วน ไปปรึกษาแพทย์เฉพาะทาง					
5. การควบคุม และฝึกให้เด็กรู้จักเลือกและรับประทานอาหารในปริมาณที่เหมาะสม					
6. ผู้ปกครองต้อง ศึกษาหลักโภชนาการสำหรับเด็ก					
7. ผู้ปกครองมีความสำคัญ ต่อการควบคุมน้ำหนักของเด็ก					
8. ผู้ปกครองไม่ควรปล่อยให้เด็กรับประทานอาหารประเภท ไขมัน ข้าว แป้ง และน้ำตาลมากเกินไป					
9. ควรมีการจำกัดการดื่มน้ำอัดลม ขนมถุง ขบเคี้ยว ขนมหวาน และอาหารทอดทุกประเภท					
10. ส่งเสริมให้เด็กออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เด็กจะไม่อ้วน					

ตอนที่ 4 แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับ โภชนาการ

คำชี้แจง ในการตอบแบบสอบถามให้ท่านทำเครื่องหมาย / ลงในช่องใดช่องหนึ่ง ที่ตรงกับความคิดเห็นหรือใกล้เคียงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียวเท่านั้น

ประเด็น	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. การบริโภคอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ คือ การบริโภคอาหารในปริมาณที่เพียงพอ ต่อความต้องการของร่างกาย ไม่บริโภคมากเกินไป จนเป็นปัญหาสุขภาพ					
2. เด็กสร้างนิสัยการกิน สืบต่อมาจากพ่อ แม่ สิ่งที่พ่อแม่ชอบ หรือไม่ชอบเด็กก็จะกิน หรือไม่กิน ตามอย่างจนเกิดเป็นนิสัย					
3. พ่อแม่มีอิทธิพลมาก ในการปลูกฝังนิสัย การกินของเด็ก					
4. การขาดสารอาหาร มีผลให้การ เจริญเติบโต ของเด็กช้าลงทั้งทาง ด้านร่างกาย และ สติปัญญา					
5. เด็กควรได้รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสมกับความต้องการของ ร่างกาย					
6. การกินปลา แทนเนื้อสัตว์เป็นประจำ จะ ไม่ก่อให้เกิดโรคอ้วน					
7. การบริโภคผัก และ ผลไม้เป็นประจำจะไม่ ก่อให้เกิดโรคอ้วน					
8. การกินอาหารรสจัด ทำให้รับประทาน อาหารจำพวก ข้าว แป้งเพิ่มขึ้น					
9. การฝึกเด็กให้มีนิสัย การบริโภคที่ดี จะทำ ให้เด็กรับประทานอาหารที่มีคุณค่า					

ตอนที่ 5 แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับ โฆษณา

คำชี้แจง ในการตอบแบบสอบถามให้ท่านทำเครื่องหมาย / ลงในช่องใดช่องหนึ่ง ที่ตรงกับความคิดเห็นหรือใกล้เคียงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียวเท่านั้น

ประเด็น	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. การที่ผู้ปกครอง ปล่อยให้เด็กดูโทรทัศน์ตามลำพัง					
2. การส่งเสริมให้เด็กนิยมการบริโภคตามสื่อโฆษณา					
3. เด็กมีพฤติกรรม การบริโภคสินค้าตามที่โฆษณาทางโทรทัศน์					
4. สินค้าที่โฆษณา ด้วยสื่อที่แปลกใหม่ จะได้รับความสนใจจากผู้บริโภค					
5. การโฆษณาสินค้าด้วยสื่อประเภทการ์ตูน ทำให้เด็กสนใจมากที่สุด					
6. สินค้าที่ผ่านโฆษณาทางโทรทัศน์ วิทยู และสิ่งพิมพ์ต่างๆ จะมีคุณภาพ					
7. สินค้าที่ได้รับการโฆษณาจะเป็นที่นิยมของสังคม					
8. สินค้าที่ผ่านการโฆษณา จะสร้างความเชื่อมั่นให้แก่ผู้บริโภค					
9. เด็กจะเลือกซื้อสินค้า ที่ผ่านการโฆษณา เนื่องจากจำได้ มากกว่าสินค้าที่ไม่ได้โฆษณา					

ប្រវត្តិយ៉ូឡូជី

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ	นางสาวศิริพร สุริวงษ์
สถานที่เกิด	อำเภอศรีประจันต์ จังหวัดสุพรรณบุรี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	97/2 หมู่ 2 ตำบลศรีประจันต์ อำเภอศรีประจันต์ จังหวัดสุพรรณบุรี 72140
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2529	ประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสุพรรณภูมิจังหวัดสุพรรณบุรี
พ.ศ. 2533	มัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสงวนหญิงจังหวัดสุพรรณบุรี
พ.ศ. 2536	มัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสงวนหญิงจังหวัดสุพรรณบุรี
พ.ศ. 2544	หลักสูตรปริญญาตรีคณะครุศาสตร์เอกการศึกษาปฐมวัยจาก ราชภัฏพระนคร
พ.ศ. 2549	การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) วิชาเอกการศึกษาปฐมวัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ