

1. ชื่อเรื่อง : สถานการณ์ภาวะโภชนาการ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารเด็กปฐมวัย เขตสุขภาพที่ 10
2. ผู้วิจัย : นางสาวนิตยา พรธนาภพ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี

ภาวะโภชนาการเป็นดัชนีบ่งชี้ภาวะสุขภาพโดยรวมของเด็ก และเป็นต้นทุนสำคัญสำหรับการพัฒนาเด็กให้เติบโตเต็มศักยภาพ มีสุขภาพดี และมีเขาวนปัญญาที่พร้อมจะเรียนรู้ฝึกฝนทักษะ สะสมประสบการณ์เพื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ แต่หากปล่อยให้เด็ก ขาดสารอาหาร จะก่อให้เกิดผลเสียในทุกช่วงอายุ ส่งผลโดยตรงต่อพัฒนาการทางด้านสมองและโครงสร้างของร่างกาย ทำให้พัฒนาการและการเจริญเติบโตไม่สมวัย เด็กที่มีภาวะเตี้ย เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่จะมี รูปร่างเล็ก นอกจากนี้ ยังส่งผลให้การสร้างภูมิคุ้มกันต้านโรคลดลง เป็นผลให้เจ็บป่วยบ่อย<sup>2</sup> เพิ่มความเสี่ยง ต่อการเกิดโรคเรื้อรัง ส่วนความเกี่ยวข้องด้านการพัฒนาสมอง ภาวะขาดสารอาหาร มีผลเสียโดยตรงต่อโครงสร้างของสมอง โดยพบว่า เด็กที่มีภาวะเตี้ย และค่อนข้างเตี้ย มีค่าเฉลี่ยของระดับพัฒนาการ/เขาวนปัญญาต่ำกว่าเด็กที่มี ส่วนสูงตามเกณฑ์<sup>2</sup> และในเด็กแคะแกระรุนแรงใน 2 ปีแรก จะมีระดับไอคิวที่อายุ 8-10 ปี ต่ำกว่าเด็กที่ ความสูงปกติ 3-10 จุด จากข้อมูลการสำรวจสถานการณ์เด็กและสตรีในประเทศไทย ของสำนักงานสถิติแห่งชาติใน ปี 2555 พบแนวโน้มเด็ก 0-5 ปี มีภาวะน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ จากร้อยละ 3.5 ในปี 2552 เป็นร้อยละ 10.42 ในปี 2554 ซึ่งภาคที่มีน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์มาตรฐานสูงสุดคือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือที่ร้อยละ 11.76<sup>3</sup> และจากการสำรวจสถานการณ์พัฒนาการเด็ก และพฤติกรรมสุขภาพของครอบครัวด้านอนามัยแม่และเด็ก เขตสุขภาพที่ 10 พบ เด็กโภชนาการดี ร้อยละ 69.2 เด็กผอม ร้อยละ 8.6 อ้วน ร้อยละ 4.0 และเตี้ย ร้อยละ 4.6<sup>1</sup> จากสถานการณ์ดังกล่าวข้างต้น จึงทำให้คณะผู้วิจัยสนใจศึกษาสถานการณ์ภาวะโภชนาการเด็กปฐมวัย รวมถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารเด็กปฐมวัย เขตสุขภาพที่ 10 วัดอุประสงคในการวิจัย เพื่อศึกษาสถานการณ์ภาวะโภชนาการ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารเด็กปฐมวัย

### วิธีการศึกษา/การดำเนินงาน

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Study) เก็บรวบรวมข้อมูล ในช่วงเดือนมีนาคม - พฤษภาคม 2560 กลุ่มตัวอย่างคือ พ่อ แม่ หรือผู้ดูแลเด็ก และเด็กปฐมวัยที่มีอายุ 8 เดือน 16 วัน ถึง 5 ปี 11 เดือน 29 วัน จำนวน 819 คน สุ่มตัวอย่างแบบ Stratified Three-stage Sampling เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสัมภาษณ์ พ่อแม่หรือผู้ดูแลเด็ก และชั่งน้ำหนัก วัดความยาว/ส่วนสูงเด็ก วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย

### ผลการศึกษา

จากผลการวิจัย พบว่า เด็กปฐมวัยเป็นเด็กหญิง มากกว่าเด็กชาย คือ เด็กหญิงร้อยละ 50.2 อยู่ในช่วงอายุ 0-2 ปี ร้อยละ 42.4 และ 3-5 ปี ร้อยละ 57.6 โดยเด็กร้อยละ 56.5 ได้รับการดูแลโดยแม่ รองลงมาเป็นการดูแลโดย ปู่ ย่า ตา ยาย ร้อยละ 39.7 มีเพียง ร้อยละ 3.8 ที่ดูแลโดย พ่อ และครอบครัวมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 10,273 บาท ในส่วนการประเมินภาวะโภชนาการของเด็กปฐมวัย พบว่า ในภาพรวมเด็กมี ภาวะโภชนาการดี ร้อยละ 67.4 ผอม ร้อยละ 5.3 อ้วน ร้อยละ 4.6 และเตี้ย ร้อยละ 6.8 โดยเด็กหญิงมีภาวะโภชนาการดีกว่าเด็กชาย ร้อยละ 34.9 และ 32.5 ตามลำดับ และทุกเกณฑ์การประเมินการเจริญเติบโต เด็ก 3-5 ปี มีภาวะโภชนาการดีกว่าเด็ก 0-2 ปี ร้อยละ 72.5 และ 60.5 ตามลำดับ ซึ่งทุกเกณฑ์การประเมินเด็ก 3-5 ปี มีผลการประเมินดีกว่าเด็ก 0-2 ปี โดยน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ เด็ก 3-5 ปี น้ำหนักตามเกณฑ์ ร้อยละ 76.5 เด็กชาย ร้อยละ 75.2 ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ เด็ก 3-5 ปี

สูงตามเกณฑ์ร้อยละ 79.0 เด็ก 0-2 ปี ร้อยละ 74.1 น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง เด็ก 3-5 ปี มีรูปร่างสมส่วน ร้อยละ 78.8 เด็ก 0-2 ปี ร้อยละ 72.3

สำหรับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร พบว่า เด็กมีการบริโภคอาหารมื้อหลัก ร้อยละ 99.4 อาหารว่าง ร้อยละ 92.8 พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมในแต่ละสัปดาห์ เด็กกินอาหารกลุ่มข้าว-แป้งทุกวัน ร้อยละ 88.6 ต้มมันรสจืด ร้อยละ 67.2 ไข่ ร้อยละ 45.4 ผลไม้ ร้อยละ 42.1 และกินอาหารที่มีแหล่งธาตุเหล็ก เช่น ตับ เลือด ร้อยละ 8.7 สำหรับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม เด็กกินขนมขบเคี้ยว ขนมกรุบกรอบ ทุกวัน ร้อยละ 27.7 กินเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำอัดลม นมเปรี้ยว ร้อยละ 25.9 กินขนมที่มีรสหวาน เช่น ไอศกรีม ลูกอม เยลลี่ ร้อยละ 19.3 ทั้งนี้ผู้ปกครองมีการเติมเครื่องปรุงรสเค็ม เช่น น้ำปลา ซีอิ๊ว ในอาหารที่ปรุงสุกแล้วให้เด็ก ร้อยละ 35.0 พร้อมทั้งเติมน้ำตาลในอาหารที่ปรุงสุกแล้วให้เด็ก ร้อยละ 11.7 เมื่อประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามกลุ่มอายุ พบว่า เด็ก 0-3 ปี กินไข่ ผลไม้ ปลาและเนื้อสัตว์ ร้อยละ 98.1 96.8 และ 95.8 ตามลำดับ มากกว่าเด็ก 0-2 ปี ซึ่งกินไข่ ผลไม้ ปลาและเนื้อสัตว์ ร้อยละ 94.5, 95.1, 91.9 และ 89.3 ตามลำดับ

### อภิปราย สรุป และข้อเสนอแนะ

ภาวะโภชนาการที่ดีขึ้นอยู่กับ การได้รับสารอาหารที่ร่างกายต้องการเป็นปัจจัยสำคัญในการส่งเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการเด็กปฐมวัยให้ดำเนินไปตามปกติ หากเด็กได้รับสารอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายก็ย่อมส่งผลต่อภาวะโภชนาการและพัฒนาการในด้านต่างๆได้ จากผลการวิจัย พบว่า ในภาพรวมเด็กมีภาวะโภชนาการดี ร้อยละ 67.4 ผอม ร้อยละ 5.3 อ้วน ร้อยละ 4.6 และเตี้ย ร้อยละ 6.8 ซึ่งภาวะอ้วนเพิ่มมากขึ้นกว่าปี 2557 (ปี 2557 มีภาวะอ้วน ร้อยละ 4.0) ในส่วนของพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็ก พบว่า เด็กบริโภคอาหารที่มีพลังงานสูงอุดมไปด้วยไขมันและน้ำตาลแต่มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ ได้แก่ ขนมขบเคี้ยวบรรจุซอง น้ำอัดลม นมเปรี้ยว ขนมรสหวาน และมีการเติมน้ำตาล น้ำปลา ในอาหารที่ปรุงสุก ซึ่งจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารเหล่านี้ ล้วนเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคอ้วนในเด็ก สำหรับภาวะโภชนาการเมื่อประเมินตามกลุ่มอายุ พบว่า เด็ก 3-5 ปี มีภาวะโภชนาการดีกว่าเด็ก 0-2 ปี ซึ่งเด็ก 3-5 ปี มีพฤติกรรมการบริโภคไข่ ผลไม้ ปลาและเนื้อสัตว์ ซึ่งเป็นอาหารที่ให้โปรตีนคุณภาพ มีแร่ธาตุและวิตามินหลายชนิด ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย มากกว่าเด็ก 0-2 ปี

สรุปและข้อเสนอแนะ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัย โดยเฉพาะในเด็กอายุ 0-2 ปี มีแนวโน้มที่จะก่อปัญหาโภชนาการในอนาคต และส่งผลต่อเนื่องถึงระดับไอคิวเมื่อโตขึ้น ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ สามารถนำไปใช้ในการพัฒนารูปแบบการให้ความรู้และความเข้าใจเรื่องอาหารและโภชนาการที่ถูกต้องแก่ผู้ปกครองเด็กวัย 0-2 ปี และบูรณาการร่วมกับทีมสุขภาพในระดับครอบครัวชุมชน

### เอกสารอ้างอิง

1. ไปยดา วิรัชมี. (2557). สถานการณ์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์และมีอิทธิพลต่อพัฒนาการเด็กปฐมวัยเขตสุขภาพที่ 10. ศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี.
2. ลัดดา เหมาะสุวรรณ. ( 2551-2552). ภาวะโภชนาการเด็ก รายงานการสำรวจสุขภาพของประชาชนโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 .
3. สำนักงานสถิติแห่งชาติ. ( 2556). การสำรวจสถานการณ์เด็กและสตรีในประเทศไทย พ.ศ. 2555. กรุงเทพฯ
4. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย. (2558). คู่มือแนวทางการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการ ในคลินิกสุขภาพเด็กดี. โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.



# กรมอนามัย

ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี