

การพัฒนาสื่อแนวทางการจัดอาหารมื้อกลางวันในกลุ่มนักเรียนที่เริ่มอ้วนและอ้วนสำหรับครูผู้รับผิดชอบ
โครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษาแบบมีส่วนร่วมกรณีศึกษาจังหวัดนครปฐม
Participatory Development Of School Lunches Dietary Guidelines InOverweight And Obese
Students Tool For Elementary School Nutrition
Teachers: A Case Study Of Nakhon Pathom Province

เกษร กำลังหาญ*, ชนาภาณจน์ ออบมาลี, จุติพร นงษ์รัก
ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

คำนำ: เด็กวัยเรียนกำลังเผชิญกับภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน สาเหตุสำคัญที่ก่อให้เกิดเริ่มอ้วนและอ้วนในเด็ก คือปัจจัยด้านพฤติกรรมที่สามารถป้องกันได้ โดยเฉพาะพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โครงการอาหารกลางวันโรงเรียน มีบทบาทสำคัญในการป้องกันการเกิดโรคอ้วน ภาวะสุขภาพโดยรวม และบรรลุผลสำเร็จด้านการเรียน



วัตถุประสงค์: เพื่อพัฒนาสื่อแนวทางการจัดอาหารมื้อกลางวันในกลุ่มนักเรียนที่มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน สำหรับครูผู้รับผิดชอบโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษาแบบมีส่วนร่วม



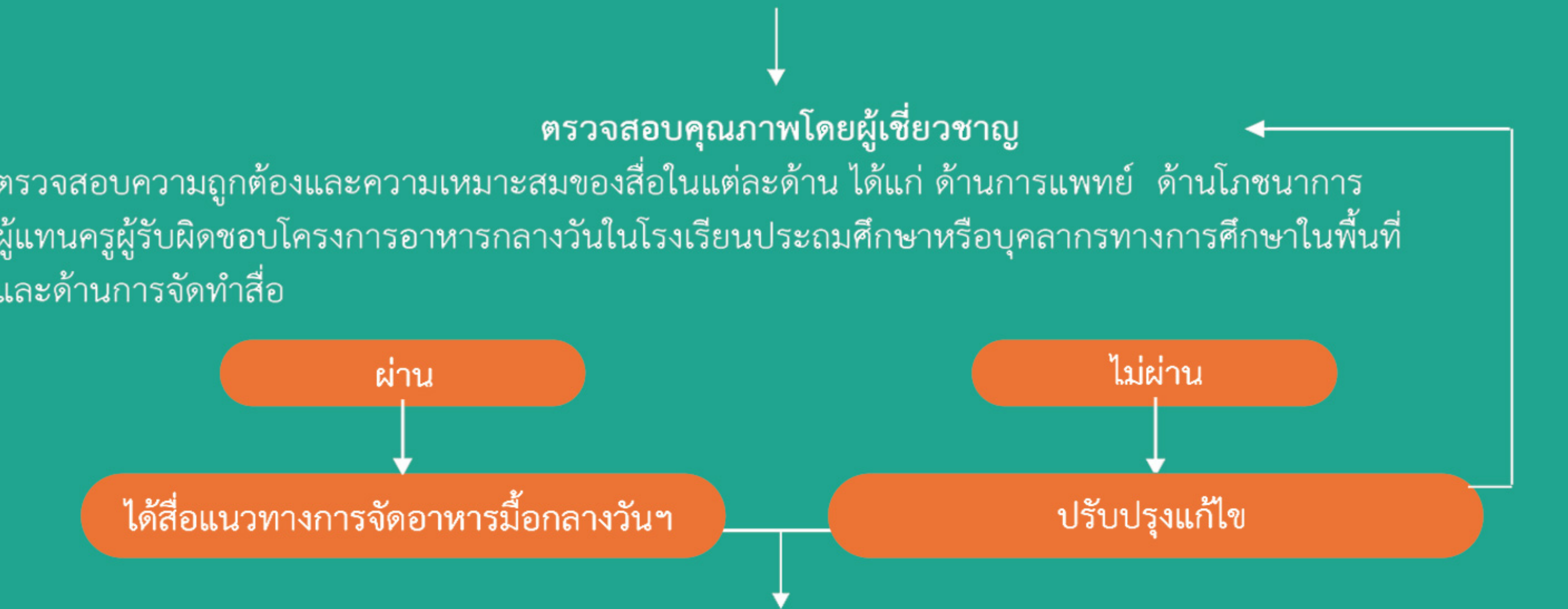
วิธีดำเนินการ: การวิจัยเชิงปฏิบัติการครั้งนี้

ทำการศึกษาในครูผู้รับผิดชอบโครงการอาหารกลางวัน
โรงเรียนประถมศึกษาที่มีนักเรียนกลุ่มที่มีภาวะเริ่มอ้วน
และอ้วนมากกว่าหรือเท่ากับร้อยละ 10 จำนวน 45 คน
โดยแบ่งเป็น 2 ระยะ ได้แก่ ระยะเตรียมเครื่องมือ
และระยะทดสอบสื่อ โดยผู้เข้าร่วมการวิจัยตอบ
แบบทดสอบความรู้ด้านโภชนาการก่อนและหลัง
การใช้สื่อ และประเมินความพึงพอใจหลังนำสื่อไปใช้



ระยะที่ 1 ระยะเตรียมเครื่องมือ

- ศึกษาข้อมูล ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องจากตำรา งานวิจัย และเอกสารต่างๆ
- วางแผน กำหนดโครงสร้าง ขอบเขตของเนื้อหาหัวข้อหลักที่จะนำมาใช้ในการสร้างสื่อให้ครอบคลุมเนื้อหา และวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยใช้ข้อมูลจากการทบทวนวรรณกรรม
- ดำเนินการสนทนากลุ่มตัวแทนครูผู้รับผิดชอบโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษา และวิเคราะห์ข้อมูลจากการสนทนากลุ่ม
- สรุปโครงสร้าง ขอบเขตของเนื้อหาหัวข้อหลัก และหัวข้อย่อยที่จะนำมาใช้ในการสร้างสื่อให้ครอบคลุมเนื้อหา และวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยใช้ข้อมูลจากการทบทวนวรรณกรรม และการสนทนากลุ่ม
- ร่างเนื้อหา และออกแบบสื่อ



ระยะที่ 2 ระยะทดสอบสื่อ

- ทดลองใช้สื่อ และทดสอบความรู้ด้านโภชนาการก่อนและหลังการนำสื่อไปใช้ และประเมินความพึงพอใจของครูผู้รับผิดชอบโครงการอาหารกลางวันต่อสื่อ
- ทดลองใช้สื่อแนวทางการจัดอาหารมื้อกลางวันในกลุ่มนักเรียนที่มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน สำหรับครูผู้รับผิดชอบโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษาแบบมีส่วนร่วม
 - เก็บรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ และสรุปผล
- รูปภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

ผลการวิจัย: หลังนำสื่อไปใช้ปฏิบัติงาน พบว่าผู้เข้าร่วมการวิจัยมีความรู้ด้านโภชนาการเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.001$) สำหรับผลการประเมินความพึงพอใจต่อสื่อ พบค่าเฉลี่ยความพึงพอใจต่อสื่อในด้านรูปเล่ม เนื้อหา รูปภาพ และภาพโดยรวมอยู่ในช่วงคะแนน 4.60–4.64 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ระดับความพึงพอใจมากที่สุด โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ด้านรูปเล่ม (ค่าเฉลี่ย = 4.64)



ตารางที่ 1 เปรียบเทียบคะแนนความรู้ด้านโภชนาการของผู้เข้าร่วมการวิจัย ก่อนและหลังการนำสื่อไปใช้

	คะแนนความรู้ด้านโภชนาการ		t	P- value
	ก่อนการนำสื่อไปใช้	หลังการนำสื่อไปใช้		
คะแนนความรู้ด้านโภชนาการ	Mean (SD)	Mean (SD)		
	13.27 (2.406)	15.09 (2.439)	-3.811	<0.001

วิจารณ์และสรุป: สื่อแนวทางการจัดอาหารมื้อกลางวันในกลุ่มนักเรียนที่มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน สำหรับครูผู้รับผิดชอบโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษาแบบมีส่วนร่วม มีประสิทธิผลหลังนำสื่อไปใช้ ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีความรู้ด้านโภชนาการเพิ่มขึ้นและมีความพึงพอใจต่อสื่อในระดับมากที่สุด ดังนั้นจึงควรนำสื่อนี้ไปประยุกต์ใช้ดำเนินงานโครงการอาหารกลางวันนักเรียนในพื้นที่ที่นักเรียนมีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนบริโภคอาหารตามมาตรฐาน เพียงพอกับความต้องการของร่างกายได้รับพลังงานและสารอาหารครบถ้วน สอดคล้องกับภาวะโภชนาการของเด็ก และส่งผลให้มีสุขภาพดี

คำสำคัญ: การจัดบริการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษา, นักเรียนที่มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน, ครูผู้รับผิดชอบโครงการอาหารกลางวัน

*Corresponding author: เกษร กำลังหาญ/ E-mail: fishaa003@hotmail.com

