



ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ พฤติกรรมการดูแลด้านโภชนาการของผู้ปกครองกับภาวะ โภชนาการของนักเรียนประถมศึกษา จังหวัดชลบุรี

The Relationship between Guardians' Knowledge, Nutritional Caregiving Behaviors, and Nutritional Status of Primary School Students in Chonburi Province

ทัศนียา วังสะจันทานนท์¹ อุษณีย์ จินตะเวช¹

Tassaneeya Wangsachantanon¹ Usanee Jintrawet¹

¹คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์ School of Nursing, Panyapiwat Institute of Management

Corresponding author, Usanee Jintrawet, E-mail: usaneejin@pim.ac.th

บทคัดย่อ

ภาวะโภชนาการในเด็กวัยเรียนเป็นปัจจัยสำคัญต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการ ผู้ปกครองมีบทบาทหลักในการส่งเสริมโภชนาการของเด็ก การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาหาความสัมพันธ์ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ด้านโภชนาการในเด็กวัยเรียนของผู้ปกครองและพฤติกรรมการดูแลด้านโภชนาการในเด็กวัยเรียนของผู้ปกครอง กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้ปกครองของเด็กวัยเรียนและเด็กวัยเรียนใน โรงเรียนระดับประถมศึกษาสังกัดสำนักคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) แห่งหนึ่งในจังหวัดชลบุรีจำนวน 262 คน รวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนมกราคม ถึง กุมภาพันธ์ 2569 เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย 1) แบบสอบถามผู้ปกครองเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครอง ความรู้ด้านโภชนาการในเด็กวัยเรียน และพฤติกรรมการดูแลด้านโภชนาการในเด็กวัยเรียน และ 2) แบบบันทึกข้อมูลภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียน ตรวจสอบดัชนีความตรงเชิงเนื้อหาของแบบสอบถามความรู้ด้านโภชนาการในเด็กวัยเรียนของผู้ปกครอง และแบบสอบถามพฤติกรรมการดูแลด้านโภชนาการในเด็กวัยเรียนของผู้ปกครอง โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ได้ค่าความตรง 0.99 เท่ากัน ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งสองชุด ได้ค่า KR-20 = 0.72 และค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค = 0.70 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนาและสถิติไคสแควร์

ผลการวิจัยพบว่า ความรู้ด้านโภชนาการในเด็กวัยเรียนของผู้ปกครองมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการในเด็กวัยเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 ($\chi^2 = 3.869, p < .05$) ส่วนพฤติกรรมการดูแลด้านโภชนาการในเด็กวัยเรียนของผู้ปกครองไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการในเด็กวัยเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\chi^2 = 0.070, p >$

0.05) ผลการศึกษาครั้งนี้ สามารถใช้เป็นข้อมูลพื้นฐาน เพื่อการให้ความรู้และปรับพฤติกรรมการดูแลด้านโภชนาการแก่ผู้ปกครอง เพื่อให้เด็กวัยเรียนมีภาวะโภชนาการที่เหมาะสมตามวัยอย่างต่อเนื่อง

คำสำคัญ ความรู้ พฤติกรรมการดูแลด้าน โภชนาการ ภาวะโภชนาการ ผู้ปกครองเด็กวัยเรียน

Abstract

Nutritional status among school-aged children is an important factor influencing growth and development. Guardians play a major role in promoting children's nutrition. This descriptive correlational study aimed to examine the relationship between guardians' nutritional knowledge regarding school-aged children and their nutritional caregiving behaviors. The sample comprised 262 guardians of school-aged children and their children enrolled in a primary school under the Office of Basic Education Commission (OBEC) in Chonburi province. Data were collected between January and February 2026. The research instruments included: (1) a questionnaire for guardians covering demographic characteristics, nutritional knowledge regarding school-aged children, and nutritional caregiving behaviors; and (2) a nutritional status of school-aged children record form. Content validity of the guardian's questionnaires on nutritional knowledge and nutritional caregiving behaviors was evaluated by five experts, yielding the equal value of 0.99. The reliability of the two instruments was assessed, demonstrating a KR-20 coefficient of 0.72 and a Cronbach's alpha coefficient of 0.70, respectively. Data were analyzed using descriptive statistics and the Chi-square test.

The findings showed that guardians' nutritional knowledge regarding school-aged children was significantly associated with the nutritional status of school-aged children ($\chi^2= 3.869, p < 0.5$). Guardians' nutritional caregiving behaviors were not associated with the nutritional status of school-aged children ($\chi^2=0.070, p > 0.05$). The findings can serve as baseline information for providing nutritional education and guiding improvement of guardians' nutritional caregiving behaviors, with the aim of promoting and sustaining age-appropriate nutrition status among school-aged children.

Keywords knowledge, nutritional caregiving behaviors, nutritional status, guardians of school-aged children

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ภาวะโภชนาการที่ดีเป็นพื้นฐานในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและศักยภาพของประชาชน เด็กที่ได้รับอาหารถูกต้องเหมาะสมจะมีการ

เจริญเติบโตที่ดี เด็กวัยเรียนเป็นช่วงชีวิตที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตและการอย่างรวดเร็ว กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข กำหนดธงโภชนาการสำหรับเด็กวัยเรียน อายุ 6-11 ปี ว่าอาหารใน 1 วัน



ควรประกอบด้วย ข้าว-แป้ง 7 ทัพพี ผัก 2 ทัพพี ผลไม้ 2 ส่วน นม 2 แก้ว เนื้อสัตว์ 9 ช้อนกินข้าว ไข่ 1 ฟอง ถั่วเมล็ดแห้งสุก 1 ทัพพีสัปดาห์ละ 3 ครั้ง อีก 2 ชนิดควรใช้น้อย คือ ไขมัน 3 ช้อนชา น้ำตาล 5 ช้อนชา (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2563) การส่งเสริมโภชนาการอย่างเพียงพอและครบถ้วนตามความต้องการของร่างกายจึงเป็นสิ่งสำคัญ

ตามแผนยุทธศาสตร์ชาติระยะ 20 ปี ด้านสาธารณสุข พ.ศ.2560-2579 ได้กำหนดเป้าหมายด้านโภชนาการระยะ 2 ช่วง พ.ศ. 2565 – 2569 ของเด็กวัยเรียนว่าให้มีภาวะโภชนาการสูงคี่สมส่วนที่ร้อยละ 67 โดยกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข กำหนดการประเมินภาวะโภชนาการในเด็ก ด้วยกราฟการเจริญเติบโต น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ และน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง โดยแบ่งเป็น ผอม ค่อนข้างผอม สมส่วน ท้วม เริ่มอ้วน และอ้วน (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2566) จากผลการสำรวจสถานการณ์เด็กและสตรีในประเทศไทย ครั้งที่ 7 ปีพ.ศ. 2566 พบว่าภาวะโภชนาการเด็กวัยเรียน อายุ 6 – 14 ปี มีภาวะโภชนาการสูงคี่สมส่วนเพียงร้อยละ 56.10 และมีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนถึงร้อยละ 13.70 ภาวะเตี้ยร้อยละ 10.10 และมีภาวะผอมร้อยละ 5.10 ซึ่งยังไม่เป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนด (สำนักงานสถิติแห่งชาติ ประเทศไทย, 2566) และจากรายงานการส่งเสริมสุขภาพเด็กวัยเรียนของศูนย์อนามัยที่ 6 จังหวัดชลบุรีในปีงบประมาณ 2567 พบว่าเด็กวัยเรียนอายุ 6-14 ปี มีภาวะโภชนาการสูงคี่สมส่วนเพียงร้อยละ 57.69 และพบมีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน

ถึงร้อยละ 13.92 ซึ่งภาวะโภชนาการดังกล่าวยังไม่เป็นไปตามเป้าหมายและตัวชี้วัด โดยเฉพาะอย่างยิ่งภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนมีจำนวนมากกว่าระดับเขตและประเทศที่กำหนดไว้ว่าไม่เกินร้อยละ 10 (ศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี, 2567)

ผู้ปกครองมีบทบาทสำคัญในการดูแลด้านโภชนาการเด็ก เนื่องจากเป็นบุคคลที่ใกล้ชิดกับเด็ก การศึกษาครั้งนี้ใช้กรอบแนวคิดจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง เพื่อต้องการทราบความรู้ของผู้ปกครองด้านโภชนาการสำหรับเด็กวัยเรียนและพฤติกรรมการดูแลด้านโภชนาการในเด็กวัยเรียนของผู้ปกครอง จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่าในการดูแลเด็กด้านโภชนาการ ผู้ปกครองซึ่งรวมถึง บิดา มารดา ปู่ย่าตายาย หรือบุคคลอื่น ๆ ในครอบครัวมีส่วนสำคัญในการเลือกอาหาร 5 หมู่ อาหารสดใหม่และปลอดภัย รวมถึงการสร้างนิสัยการบริโภคที่ดีแก่เด็ก (โสภภาพร ลุนสำโรง, และทัศนีย์ นาคคุณทรง, 2568) อย่างไรก็ตาม พบว่าผู้ที่มีหน้าที่ดูแลเด็กวัยเรียนส่วนใหญ่เป็นมารดา ผลการศึกษาพบว่า ภาวะโภชนาการของเด็กชั้นประถมศึกษาที่มีความสัมพันธ์กับความรู้ของมารดา เรื่องอาหารสมดุลและการดูแลการบริโภคอาหารที่แตกต่างกัน (วิวัน ละมณเทียร, วิภากร สอนสนาม, ชูดาภา เพิ่มวงศ์, และมยุรี กมลบุตร, 2565; Putri, Andalasari, Naysilla, Amalia, & Wijirahayu, 2024) ในการเลี้ยงดูเด็กของครอบครัวนับว่ามารดา มีบทบาทสำคัญ (Prasetyo, Permatasari, & Susanti, 2023) ดังนั้น ความรู้ของมารดา มีความสำคัญต่อภาวะโภชนาการของเด็ก และส่งผลโดยตรงต่อ

ความเข้าใจของการให้อาหารเด็กตามวัย รวมถึงการวางแผนการให้อาหารเด็กอย่างเหมาะสม (Putri et al., 2024) การสร้างนิสัยการรับประทานอาหารของครอบครัวและเด็ก ความรู้ของมารดาเกี่ยวกับสารอาหารและโภชนาการ มีผลต่อนิสัยการรับประทานอาหารของเด็กและความชอบอาหาร ซึ่งส่งผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการเด็ก พฤติกรรมการปฏิบัติของมารดาเด็กที่ส่งผลให้เด็กมีภาวะโภชนาการเกิน ได้แก่ การเลี้ยงดูแบบตามใจ การให้รับประทานอาหารทอดที่ทำให้อ้วน การรับประทานอาหารมากและบ่อยครั้ง (วิวัฒน์ เสนอ และคณะ, 2565) จากการศึกษาวิจัยที่ผ่านมาดังกล่าวกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นกลุ่มมารดาเป็นส่วนใหญ่ แต่สภาพสังคมในปัจจุบันพบว่า เด็กวัยเรียนยังมีผู้เลี้ยงดูหรือผู้ดูแลอื่นที่เป็นบุคคลในครอบครัว เช่น ปู่ย่า ตายายหรือญาติทำหน้าที่ดูแลด้านโภชนาการของเด็ก ซึ่งความรู้ของผู้ดูแลเกี่ยวกับภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการจัดอาหารของผู้ดูแลมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะโภชนาการในเด็กวัยก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ปราโมทย์ เทพจันทร์, เนตรทอง นามพรหม, และจุฑามาศ โชติบาง, 2568) รวมทั้งพบว่าผลการศึกษายังจำกัดเฉพาะในกลุ่มเด็กวัยก่อนเรียนเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งผลการศึกษาอาจจะไม่สามารถอธิบายได้ครอบคลุมถึงกลุ่มเด็กวัยเรียน เพราะเด็กวัยเรียนมีความแตกต่างจากเด็กวัยก่อนเรียนทั้งอัตราการเจริญเติบโตและมีพัฒนาการ ความต้องการสารอาหารและพลังงานต่อวัน (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2563) ตลอดจนเด็กวัยเรียน

ใช้เวลาในโรงเรียนและมีกิจกรรมนอกบ้านมากกว่าเด็กวัยก่อนเรียนซึ่งอาจส่งผลต่อภาวะโภชนาการของเด็ก ผู้วิจัยในฐานะอาจารย์พยาบาลสาขาวิชาการพยาบาลเด็กและวัยรุ่นและผู้ให้บริการวิชาการแก่ประชาชนในชุมชน จึงได้เลือกพื้นที่ของโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาในอำเภอ สัตหีบ จังหวัดชลบุรี ซึ่งเป็นแหล่งฝึกภาคปฏิบัติของนักศึกษาพยาบาลและเป็นพื้นที่การให้บริการวิชาการแก่สังคมของสถาบันการศึกษา และจากการสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพของนักเรียนของโรงเรียนในเขตพื้นที่ดังกล่าวจากครูผู้สอน พบปัญหาเด็กในโรงเรียนมีทั้งโภชนาการเกิน เด็กขาดสารอาหาร และเด็กไม่รับประทานอาหารเข้า ปัญหาที่พบดังกล่าว อาจจะเกี่ยวข้องกับความรู้และพฤติกรรมการดูแลด้านโภชนาการเด็กวัยเรียนของผู้ปกครอง

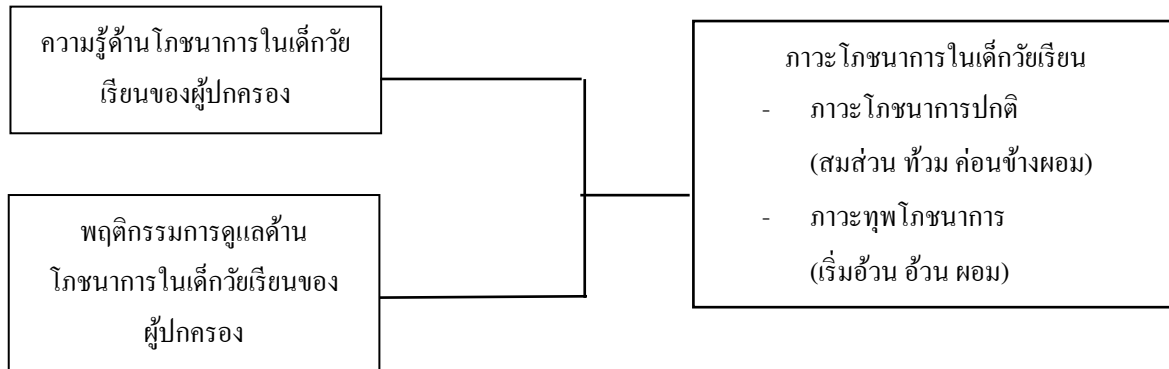
ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ด้านโภชนาการในเด็กวัยเรียนของผู้ปกครอง พฤติกรรมการดูแลด้านโภชนาการในเด็กวัยเรียนของผู้ปกครอง กับภาวะโภชนาการในเด็กวัยเรียนของโรงเรียนประถมศึกษา จังหวัดชลบุรี เพื่อนำผลการวิจัยมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนากิจกรรมหรือโครงการส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการให้แก่ผู้ปกครองและเด็กวัยเรียนได้อย่างเหมาะสม

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ใช้กรอบแนวคิดจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง มาประยุกต์เป็นกรอบแนวคิดในการศึกษาวิจัย ซึ่งพบว่า ความรู้

พฤติกรรมการดูแลด้านโภชนาการของผู้ปกครอง เป็นปัจจัยสำคัญต่อภาวะโภชนาการเด็กวัยเรียน งานวิจัยส่วนใหญ่ใช้กรอบแนวคิดที่เกี่ยวกับปัจจัยการดูแลและพฤติกรรมโภชนาการของผู้ปกครอง (Kusol & Kaewpawong, 2025; Ratala, Rai, Joshi, Shrestha, &

Sarki, M,2024) และความรู้ด้าน โภชนาการของผู้ปกครองเป็นตัวกำหนดภาวะโภชนาการ (Zuraida, Angraini, Yunianto, & Nurtandhee, 2025)



รูปที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ด้านโภชนาการในเด็กวัยเรียนของผู้ปกครอง กับภาวะโภชนาการในเด็กวัยเรียน
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการดูแลด้านโภชนาการในเด็กวัยเรียนของผู้ปกครอง กับภาวะโภชนาการในเด็กวัยเรียน

วิธีการดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาหาความสัมพันธ์ (descriptive correlation research)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ศึกษาครั้งนี้ คือ ผู้ปกครองของนักเรียนและนักเรียนชั้นประถมศึกษาของโรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้น

พื้นฐานแต่ (สพฐ.) แห่งหนึ่ง ในอำเภอสตึกหีบ จังหวัดชลบุรี จำนวนประชากร 1,052 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ปกครองนักเรียนชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 1 ถึง 6 ของโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา ในอำเภอสตึกหีบ จังหวัดชลบุรี คำนวณหาขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยตารางสำเร็จรูปของเครซีและมอร์แกน (Krejcie & Morgan, 1970) ผู้วิจัยสุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม (cluster sampling) ได้พื้นที่อำเภอนาจอมเทียน ตำบลเขาชีจรรย์ และสุ่มตัวอย่างง่ายโดยจับสลากเลือก 1 โรงเรียน และสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (simple random sampling) ด้วยวิธีการจับฉลากแบบไม่แทนที่ได้กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ปกครองของนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 1-6 จากแบบสอบถามที่แจกให้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 278 คน ได้รับ

แบบสอบถามกลับคืน 262 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 94.24

เกณฑ์ในการคัดเข้า มีดังนี้

1. เป็นผู้ปกครองของเด็กนักเรียนที่กำลังศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6

2. สามารถอ่านออกเขียนได้ด้วยภาษาไทยเป็นอย่างดี

3. ยินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยด้วยความสมัครใจ

เครื่องมือวิจัย ประกอบด้วย

1. แบบสอบถาม ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ปกครอง ประกอบด้วย อายุ เพศ อาชีพ ความสัมพันธ์ของครอบครัวกับเด็กและรายได้ต่อเดือนของครอบครัว ลักษณะคำถามเป็นแบบให้เลือกตอบ (check list) และเติมข้อความโดยเป็นคำถามปลายเปิด (open-ended question)

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความรู้ด้านโภชนาการในเด็กวัยเรียนของผู้ปกครอง เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองจากการทบทวนวรรณกรรม ตำรา บทความและเอกสารวิชาการที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการเด็กวัยเรียน สารอาหารและพลังงานที่จำเป็นตามหลักธงโภชนาการวัยเรียน และโภชนบัญญัติ ลักษณะคำถามเป็นแบบ 2 ตัวเลือก คือ ใช่ และไม่ใช่ จำนวนข้อคำถามทั้งหมด 18 ข้อ มีคำถามเชิงบวก 15 ข้อ เชิงลบ 3 ข้อ เกณฑ์การแปลความหมาย ระดับคะแนนความรู้มาก คือ ร้อยละ 80 ขึ้นไป เท่ากับ 15-18 คะแนน ระดับคะแนนรู้น้อย คือน้อยกว่า 15 คะแนน

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมการดูแลด้านโภชนาการในเด็กวัยเรียนของผู้ปกครอง เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยทบทวนวรรณกรรม ตำรา บทความและเอกสารวิชาการ ที่เกี่ยวข้องกับการจัดอาหาร การเตรียมและเลือกอาหาร การประกอบอาหารสำหรับเด็กวัยเรียน ตามหลักธงโภชนาการวัยเรียน มีคำถามด้านบวกและด้านลบ จำนวน 18 ข้อ ลักษณะคำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า แบบลิเคิร์ตสเกล (Likert scale) 2 ระดับ คือ ระดับปฏิบัติเป็นประจำเท่ากับ 43.2 -54 คะแนนและระดับปฏิบัติเนือยครั้งน้อยกว่า 43.2 คะแนน

2. แบบบันทึกข้อมูลภาวะโภชนาการในเด็กวัยเรียน

เป็นแบบบันทึกเพศ น้ำหนัก ส่วนสูงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 ซึ่งเป็นเอกสารที่ทางโรงเรียนบันทึกข้อมูลไว้ ผู้วิจัยนำข้อมูลน้ำหนัก ส่วนสูง มาวิเคราะห์และแปลผลภาวะโภชนาการโดยใช้เกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 6 - 19 ปี (น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง) แยกตามเพศ ที่กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขประยุกต์ขึ้น (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2564) การแปลผลภาวะโภชนาการแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ 1) ภาวะโภชนาการปกติ (กลุ่มสมส่วน ท้วม ค่อนข้างผอม) 2) ภาวะทุพโภชนาการ (กลุ่มเริ่มอ้วน อ้วน ผอม)

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

แบบสอบถามความรู้ด้านโภชนาการในเด็กวัยเรียนของผู้ปกครอง และแบบสอบถามพฤติกรรม

การดูแลด้านโภชนาการในเด็กวัยเรียนของผู้ปกครอง ผ่านตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 คน ประกอบด้วย กุมารแพทย์ 1 คน อาจารย์พยาบาลสาขาการพยาบาลกุมารเวชศาสตร์ 2 คน และอาจารย์พยาบาลด้านโภชนาการ 2 คน ได้ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา (content validity index: CVI) เท่ากับ 0.99 ทั้ง 2 ชุด ภายหลังจากปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือตามข้อเสนอแนะ ผู้วิจัยหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือโดยทดลองใช้ในกลุ่มที่คล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ตรวจสอบความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความรู้ด้านโภชนาการในเด็กวัยเรียนของผู้ปกครอง ด้วยสูตรคูเดอริชาร์ดสัน (Kuder-Richardson 20: KR-20) ได้เท่ากับ 0.72 และค่าหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถามพฤติกรรมดูแลด้านโภชนาการในเด็กวัยเรียนของผู้ปกครอง ด้วยค่าสัมประสิทธิ์ครอนบาคแอลฟา (Cronbach alpha coefficient) ได้เท่ากับ 0.70

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยนำโครงการวิจัย เข้าขอรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของสถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์ เมื่อวันที่ 16 มกราคม 2569 โดยได้รับการรับรองโครงการวิจัย เลขที่ PIM-REC 061/2568 หลังจากผ่านการขออนุญาตดำเนินการวิจัยแล้ว ผู้วิจัยเข้าชี้แจงวัตถุประสงค์การทำวิจัย ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล ระยะเวลาการวิจัย กิจกรรมที่ต้องปฏิบัติเมื่อเข้าร่วมการวิจัย ประโยชน์ที่จะได้รับจากการข้อมูลวิจัยต่อกลุ่มตัวอย่างตามที่โรงเรียนนัดหมาย และ

เปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างซักถามข้อสงสัย รวมทั้งขออนุญาตผู้ปกครองในการรวบรวมข้อมูลภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนจากทางโรงเรียน ผู้วิจัยทำการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างโดยให้ลงนามในใบยินยอมการเข้าร่วมการวิจัยโดยสมัครใจ กลุ่มตัวอย่างมีสิทธิในการตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัย ข้อมูลการวิจัยจะถูกเก็บเป็นความลับ ผลการวิจัยจะนำเสนอเป็นภาพรวมในเชิงวิชาการ และนำไปใช้ประโยชน์ในทางการวิจัยเท่านั้น ข้อมูลจากแบบสอบถาม ผู้วิจัยจะเก็บรักษาไว้ในระบบเป็นเวลา 1 ปี มีการนำเสนอข้อมูลเป็นภาพรวมโดยไม่ระบุชื่อผู้ตอบแบบสอบถาม สำหรับข้อมูลภาวะโภชนาการของนักเรียนทางโรงเรียนจะเก็บบันทึกข้อมูลไว้เพื่อรายงานต้นสังกัด เป็นภาพรวมของแต่ละชั้นเรียน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยทำหนังสือขออนุญาตดำเนินการวิจัยผ่านคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์ ขึ้นต่อนายกเทศมนตรีเทศบาลตำบลเขาชีจรรย์ และผู้อำนวยการโรงเรียนประถมศึกษาที่ทำทำการเก็บรวบรวมข้อมูล เมื่อได้รับอนุญาตแล้ว ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยที่เป็นอาจารย์พยาบาล จำนวน 1 คน มีการประชุมร่วมกัน เพื่อตกลงในขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล และการใช้แบบสอบถาม มีการซักถามความคิดเห็นทุกขั้นตอนจนมีความเข้าใจตรงกัน เมื่อกลุ่มตัวอย่างตกลงยินยอมเข้าร่วมการวิจัยแล้ว จึงดำเนินการเก็บข้อมูลตามที่โรงเรียนนัดหมาย โดยให้ครูประจำชั้นของนักเรียนเป็นผู้แจกแบบสอบถามและรวบรวมแบบสอบถาม โดยให้

ผู้ปกครองตอบหรือให้ส่งแบบสอบถามกลับคืน มีผู้ปกครองที่ตอบแบบสอบถามและที่ส่งแบบสอบถามกลับคืนรวมจำนวน 262 คน คิดเป็นร้อยละ 94.24 ซึ่งผู้วิจัยได้ตรวจสอบความถูกต้องครบถ้วนของข้อมูลก่อนนำไปวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลโดยโปรแกรมสถิติสำเร็จรูปเชิงพรรณนาหรือโปรแกรมทางสถิติทางการวิจัยเบื้องต้น ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป ความรู้ด้านโภชนาการในเด็กวัยเรียนของผู้ปกครอง และด้วยสถิติพรรณนา (descriptive statistics) โดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. วิเคราะห์ข้อมูลความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ด้านโภชนาการในเด็กวัยเรียนของผู้ปกครอง

และพฤติกรรมการดูแลด้านโภชนาการในเด็กวัยเรียนของผู้ปกครองกับภาวะโภชนาการในเด็กวัยเรียนด้วยสถิติไคสแควร์ (Chi-square)

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ปกครองของนักเรียนประถมศึกษา

ผู้ปกครองส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 72.90 อายุระหว่าง 19 – 67 ปี อายุเฉลี่ย 39.77 ปี (SD = 8.76) ส่วนใหญ่มีช่วงอายุ 31-40 ปี ร้อยละ 36.65 เกี่ยวข้องกับเด็กนักเรียนโดยส่วนใหญ่เป็นมารดา ร้อยละ 61.07 ประกอบอาชีพเป็นพนักงานหรือลูกจ้างร้อยละ 45.03 มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นร้อยละ 30.92 และมีรายได้ครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือนระหว่าง 10,001 -20,000 บาท ร้อยละ 40.84 ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวน ร้อยละข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ปกครองนักเรียน (n=262)

ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ปกครอง	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
หญิง	191	72.90
ชาย	71	27.10
อายุ (ปี)		
≤20	50	19.08
21-30	89	33.97
31-40	96	36.65
41-50	23	8.78
51-60	3	1.14
มากกว่า 60	1	0.38
อายุต่ำสุด-สูงสุด(ปี)	19-67	
M ±SD	39.77±8.76	



ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ปกครอง	จำนวน	ร้อยละ
ผู้ปกครองมีความสัมพันธ์กับเด็ก		
มารดา	160	61.07
บิดา	56	21.37
ปู่ย่าตายาย	36	13.74
อื่น ๆ (ญาติ)	10	3.82
อาชีพ		
พนักงาน/ลูกจ้าง	118	45.03
รับจ้างทั่วไป	75	28.63
ค้าขาย/ธุรกิจ	52	19.85
รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	15	5.73
เกษตรกรรม	2	0.76
ระดับการศึกษา		
ประถมศึกษา	67	25.57
มัธยมศึกษาตอนต้น	81	30.92
มัธยมศึกษาตอนปลาย	57	21.76
ปวช./ปวส.	37	14.12
ปริญญาตรี	20	7.63
รายได้ต่อเดือน		
น้อยกว่า 5,000 บาท	17	6.49
5,001 - 10,000 บาท	64	24.43
10,001 - 20,000 บาท	107	40.84
20,001 - 30,000 บาท	40	15.26
30,001 - 40,000 บาท	11	4.20
มากกว่า 40,000 บาท	10	3.82
ไม่ประสงค์ตอบ	13	4.96

2. ระดับความรู้ด้านโภชนาการในเด็กวัยเรียนของผู้ปกครองและระดับพฤติกรรมการดูแลด้านโภชนาการในเด็กวัยเรียนของผู้ปกครอง

ผลการวิจัยพบว่า ส่วนใหญ่ร้อยละ 83.59 ผู้ปกครองมีความรู้ด้าน โภชนาการในเด็กวัยเรียน

ระดับมาก(15-18 คะแนน) และร้อยละ 16.41 ผู้ปกครองมีความรู้ด้าน โภชนาการในเด็กวัยเรียนระดับน้อย (น้อยกว่า 15 คะแนน) ดังตารางที่ 2

เมื่อพิจารณาแบบสอบถามเป็นรายข้อ พบว่า ข้อคำถามความรู้ด้าน โภชนาการในเด็กวัย

เรียนที่ผู้ปกครองตอบถามได้ไม่ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่ ได้แก่ 1) ไขมันจากสัตว์ เนย กะทิและน้ำมันมะพร้าว เป็นไขมันอิ่มตัวเด็กสามารถรับประทานได้มาก 2) การจัดให้เด็กรับประทานเนื้อสัตว์สลับกับกินไข่หรือ ถั่วเมล็ดแห้งทำให้เด็กได้โปรตีนไม่เพียงพอ 3) ข้าวกล้องเป็นคาร์โบไฮเดรตที่ไม่เหมาะกับเด็กวัยเรียน และ 4) การดื่มนมเปรี้ยวหรือนมรสหวานทุกวันบ่อย ๆ อาจทำให้เด็กมีน้ำหนักเกินได้ง่าย เป็นต้น

พฤติกรรมการดูแลด้านโภชนาการในเด็กวัยเรียนของผู้ปกครอง กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 80.20 มีพฤติกรรมการดูแลด้านโภชนาการระดับปฏิบัติเป็นประจำ (43.2 – 54 คะแนน) และระดับปฏิบัติน้อยครั้งร้อยละ 19.80 (น้อยกว่า 43.2 คะแนน) ตามลำดับ ดังตารางที่ 2 เมื่อพิจารณารายชื่อ พบว่ามีข้อคำถามที่ผู้ปกครองตอบว่าปฏิบัติเป็นประจำส่วนใหญ่ ได้แก่ 1) การให้บุตรหลานล้างมือให้สะอาดก่อนและหลังการรับประทานอาหารทุกครั้ง 2) การให้บุตรหลานรับประทานผัก 2-4 ทักษิทุกวัน 3) การเลือกซื้อของสด สะอาด ในการประกอบอาหารและ 4) การให้บุตรหลานรับประทานข้าวเป็นหลักมากกว่าการรับประทานก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง และข้อคำถามที่ตอบว่าปฏิบัติน้อยครั้งกว่าข้ออื่น ได้แก่ 1)

การให้บุตรหลานรับประทานอาหารฟาสฟู๊ดส์ (เชิงลบ) 2) การให้บุตรหลานรับประทาน ขนมหวาน ขนมกรุบกรอบ น้ำหวาน น้ำอัดลม (เชิงลบ) และ 3) การให้ได้รับสารอาหารและพลังงานอย่างครบถ้วนต่อวัน

3. ภาวะโภชนาการในเด็กวัยเรียน

การแปลผลภาวะโภชนาการในการวิจัยครั้งนี้อ้างอิงการแปลผลจากกราฟน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (weight for height) ของสำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2566) โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ 1) ภาวะโภชนาการปกติ (สมส่วน ท้วม ก่อนข้างพอม) แปลผลจากค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานตั้งแต่ +2SD ถึง -2SD และ 2) ภาวะทุพโภชนาการ ประกอบด้วย กลุ่มอ้วน-เริ่มอ้วน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานที่มากกว่า +2SD ขึ้นไป และกลุ่มผอม ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานต่ำกว่า -2SD ผลการวิจัยพบว่า เด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษา ปีที่ 1 – 6 ส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการปกติ (สมส่วน ท้วม ก่อนข้างพอม) ร้อยละ 72.90 และกลุ่มเด็กที่เริ่มอ้วนและอ้วนร้อยละ 21.00 และผอม ร้อยละ 6.10 ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ระดับความรู้ด้านโภชนาการในเด็กวัยเรียนของผู้ปกครอง พฤติกรรมดูแลด้านโภชนาการในเด็กวัยเรียนของผู้ปกครอง และ ภาวะโภชนาการในเด็กวัยเรียน (n = 262)

ตัวแปร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ระดับความรู้ของผู้ปกครองด้านโภชนาการ		
ระดับความรู้น้อย	43	16.41
ระดับความรู้มาก	219	83.59
M ±SD 14.59±2.99		
พฤติกรรมดูแลด้านโภชนาการของผู้ปกครอง		
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	52	19.80



ตัวแปร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ปฏิบัติเป็นประจำ	210	80.20
M±SD 46.16±7.77		
ภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียน		
ภาวะโภชนาการปกติ	191	72.90
ภาวะทุพโภชนาการ		
- อ้วนและเริ่มอ้วน	55	21.00
- ผอม	16	6.10

4. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ พฤติกรรมการดูแลด้านโภชนาการในเด็กวัยเรียนของผู้ปกครองกับภาวะโภชนาการในเด็กวัยเรียน

ผลการศึกษาพบว่า ความรู้ด้านโภชนาการในเด็กวัยเรียนของผู้ปกครองมีความสัมพันธ์กับ

ภาวะโภชนาการในเด็กวัยเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\chi^2= 3.869, p < .05$) ดังตารางที่ 3 ส่วนพฤติกรรมการดูแลด้านโภชนาการไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการในเด็กวัยเรียน ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ด้านโภชนาการในเด็กวัยเรียนของผู้ปกครองกับภาวะโภชนาการในเด็กวัยเรียน (n=262)

ระดับความรู้	ภาวะโภชนาการ		รวม	df	χ^2	p-value
	ภาวะทุพโภชนาการ (ร้อยละ)	ภาวะโภชนาการปกติ (ร้อยละ)				
น้อย	21 (20.39)	82 (79.61)	103	1	3.869	0.049
มาก	50 (31.45)	109 (68.55)	159			

ตารางที่ 4: ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการดูแลด้านโภชนาการในเด็กวัยเรียนของผู้ปกครอง กับภาวะโภชนาการในเด็กวัยเรียน (n= 262)

พฤติกรรมการดูแลด้านโภชนาการ	ภาวะโภชนาการ		รวม	df	χ^2	p-value
	ภาวะทุพโภชนาการ (ร้อยละ)	ภาวะโภชนาการปกติ (ร้อยละ)				
ระดับปฏิบัติน้อยครั้ง	7 (25)	21 (75)	28	1	.070	0.791
ระดับปฏิบัติเป็นประจำ	64 (27.35)	170 (72.64)	234			

การอภิปรายผล

1. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ด้านโภชนาการในเด็กวัยเรียนของผู้ปกครองกับภาวะโภชนาการในเด็กวัยเรียน

ความรู้ด้านโภชนาการในเด็กวัยเรียนของผู้ปกครองมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการในเด็กวัยเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับการศึกษาที่พบว่าความรู้ของผู้ปกครองของเด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 ที่มีความสัมพันธ์กับการกินอาหารและภาวะโภชนาการของเด็ก (Rolf, Cebulak, & Kmicik, 2025) แต่ไม่สอดคล้องกับการศึกษาที่พบว่า ความรู้ในการดูแลโภชนาการเด็กวัยเรียนของผู้ปกครองมีระดับปานกลางและไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็ก (ถวิล สกุลวรรณวงศ์ และภูเบศร์ แสงสว่าง, 2561) อย่างไรก็ตามเมื่อวิเคราะห์ข้อมูลตารางที่ 2 กลับพบว่ากลุ่มผู้ปกครองที่มีคะแนนความรู้ น้อย เด็กวัยเรียนมีภาวะโภชนาการปกติ (ร้อยละ 79.61) มากกว่าเด็กกลุ่มผู้ปกครองที่มีคะแนนความรู้มาก ซึ่งเด็กมีภาวะโภชนาการปกติ (ร้อยละ 68.55) อาจอธิบายได้ว่าผู้ปกครองกลุ่มที่ความรู้ น้อย มีการแสวงหาความรู้เพิ่มเติมด้วยตนเอง จากข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 52.68 จบการศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาทั้งตอนต้นและตอนปลาย แสดงว่าผู้ปกครองสามารถทำความเข้าใจกับข้อมูลความรู้ด้านโภชนาการและเข้าถึงข้อมูลสุขภาพได้ ผู้ปกครองร้อยละ 70.62 มีช่วงอายุ 21- 40 ปี และ 30 - 40 ปี ซึ่งเป็นช่วงอายุของผู้ใหญ่วัยทำงานที่สามารถแสวงหาความรู้ด้านสุขภาพได้ง่ายจาก

หลากหลายช่องทางทั้งทางโซเชียลมีเดียหรือจากเพื่อนร่วมงาน รวมทั้งอาจจะมีปัจจัยด้านอื่นที่ส่งผลต่อภาวะโภชนาการของเด็กได้ ไม่เพียงแต่ความรู้ด้านโภชนาการของผู้ปกครอง เนื่องจากเด็กวัยเรียนใช้เวลาในแต่ละวันอยู่ที่โรงเรียนเป็นส่วนใหญ่ เด็กอาจมีพฤติกรรมการบริโภคที่มีอิทธิพลจากเพื่อน รวมถึงอิทธิพลจากสื่อโฆษณาที่อาจส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารหรือภาวะโภชนาการได้ ซึ่งมีการศึกษาพบว่าอิทธิพลจากเพื่อนเป็นปัจจัยร่วมทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน (บุญฤทธิ์ ประสิทธิ์นราพันธุ์ และคณะ, 2561)

2. ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการดูแลด้านโภชนาการในเด็กวัยเรียนของผู้ปกครองกับภาวะโภชนาการในเด็กวัยเรียน

ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการดูแลด้านโภชนาการในเด็กวัยเรียนของผู้ปกครองไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการในเด็กวัยเรียน ผู้ปกครองส่วนใหญ่มีพฤติกรรมดูแลด้านโภชนาการในเด็กวัยเรียนอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นประจำถึงร้อยละ 80.20 แต่ไม่พบว่าพฤติกรรมดูแลด้านโภชนาการในเด็กวัยเรียนของผู้ปกครองมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็ก อธิบายได้ว่าไม่เพียงแต่ความรู้และพฤติกรรมดูแลด้านโภชนาการของผู้ปกครอง อาจจะมีปัจจัยด้านอื่นที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการของเด็กอีกหลายส่วน เช่น เด็กวัยเรียนใช้เวลาในแต่ละวันอยู่ที่โรงเรียนเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งเด็กในวัยนี้ อาจจะมีพฤติกรรมการบริโภคที่มีอิทธิพลจากเพื่อน รวมถึงอิทธิพลจากสื่อโฆษณาต่าง ๆ ที่อาจส่งผลต่อภาวะโภชนาการของ



เด็กได้ สอดคล้องกับการศึกษาที่พบว่าภาวะโภชนาการของเด็กไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้พฤติกรรมการบริโภคอาหารหรือการออกกำลังกาย (Khan, Hameed, & Avan, 2024; Sammi et al., 2024) ที่ไม่พบความสัมพันธ์ที่มีนัยสำคัญระหว่างความรู้ของผู้ดูแลกับภาวะทุพโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น แตกต่างจากการศึกษาของฐิติพร มั่งคลาด และสมคิด จุฬาวัว (2568) ที่พบว่ามีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ ได้แก่ อายุ ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ ทักษะการคิดเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จากรายงานของสำนักโภชนาการกรมอนามัย ปี พ.ศ. 2568 ระบุว่าจากการลงพื้นที่สำรวจบริเวณรอบ ๆ โรงเรียน พบว่าสภาพแวดล้อมมีการจำหน่ายอาหาร ประกอบด้วย เครื่องดื่ม ขนมขบเคี้ยว และอาหารประเภทแป้ง ย่าง ทอด และสภาพแวดล้อมไม่เอื้อต่อการซื้ออาหารและเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายได้ องค์ประกอบของอาหารส่วนใหญ่เป็นแป้งและน้ำตาล ไขมัน หากเด็กซื้อบริโภคเป็นประจำอาจส่งผลทำให้เด็กอ้วนหรือเริ่มอ้วน และในระยะยาวอาจก่อให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในอนาคต (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2568: น.40) ดังนั้นอาจจะมีปัจจัยอื่น ๆ ที่ส่งผลต่อภาวะโภชนาการได้ เช่น ปัจจัยสภาพแวดล้อม การเข้าถึงอาหาร พฤติกรรมการดูแลด้านโภชนาการของผู้ปกครองจึงไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการในเด็กวัยเรียน

ผลการศึกษานี้สะท้อนว่า แม้ว่าผู้ปกครองส่วนใหญ่จะมีความรู้ด้านโภชนาการในเด็กวัยเรียนในระดับมาก แต่ปัจจัยด้านความรู้และพฤติกรรมการดูแลด้านโภชนาการ อาจจะไม่อธิบายความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียนได้ทั้งหมด และนอกจากปัจจัยด้านความรู้และพฤติกรรมการดูแลด้านโภชนาการแล้ว บุคลากรที่ดูแลด้านสุขภาพเด็กวัยเรียน ควรคำนึงถึงตัวแปรอื่นๆที่เป็นปัจจัยร่วมต่อภาวะโภชนาการเด็กด้วย เพื่อนำผลการวิจัยไปใช้ในการส่งเสริมสุขภาพให้เด็กวัยเรียน ให้มีภาวะโภชนาการที่เหมาะสมตามวัย

ข้อจำกัดการวิจัย

การศึกษาในครั้งนี้ ใช้วิธีการประเมินน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (weight-for-height) ในการประเมินภาวะโภชนาการปัจจุบันของเด็กเป็นหลัก ซึ่งผลการวิจัยอาจจะไม่สะท้อนภาวะโภชนาการต่อเนื่องในระยะยาวที่ผ่านมาได้ เช่น ภาวะเตี้ย (stunting) ทั้งนี้ อาจจะใช้การประเมินน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (weight-for-age) และส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (height-for-age) ในการประเมินภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียนด้วย

ข้อเสนอแนะ

ควรศึกษาเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มผู้ดูแล/ผู้เลี้ยงดูที่เป็นมารดา กับกลุ่มบุคคลอื่นด้วย และตัวแปรภาวะโภชนาการเด็กควรแบ่งเป็นกลุ่มอ้วน ผอมและปกติ เพื่ออธิบายความสัมพันธ์ให้ชัดเจนขึ้น รวมทั้งเพิ่มการเก็บรวบรวมข้อมูลจากหลายพื้นที่ เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่มากพอในการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติไคสแควร์

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณผู้อ่าน วยการและ คณะครู
โรงเรียนบ้านหนองจับเต่า ตำบลนาจอมเทียน จังหวัด
ชลบุรี และกลุ่มตัวอย่างทุกท่านที่ให้ความร่วมมือใน
การเก็บข้อมูลวิจัยเป็นอย่างดี รวมถึงขอขอบคุณ
อาจารย์ ดร. พุฒินา โอชารส และผู้ช่วยศาสตราจารย์
ดร. บุญเดือน วัฒนกุล ที่ให้คำแนะนำด้านสถิติวิจัยใน
ครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2563). *ธงโภชนาการ
สำหรับเด็กอายุ 6-11 ปี และ 12-18 ปี*. สืบค้น 3
มีนาคม 2569, จาก

[https://nutrition2.anamai.moph.go.th/th/cms-
of-10](https://nutrition2.anamai.moph.go.th/th/cms-of-10)

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2564). *คู่มือการใช้
เกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 6-
19 ปี* (พิมพ์ครั้งที่ 2). สมุทรปราการ: บริษัท ที
เอส อินเตอร์พรีนซ์ จำกัด.

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2566). *กราฟแสดง
เกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตเด็ก 6-19 ปี*.
สืบค้น 5 มีนาคม 2569, จาก

[https://nutrition2.anamai.moph.go.th/th/kidgr
aph](https://nutrition2.anamai.moph.go.th/th/kidgr
aph)

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2568). *รายงาน
ประจำปี 2568 สำนักโภชนาการ*.
กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อักษรกราฟฟิค
แอนด์ดีไซน์.

จิตติพร มั่งกลาด, และสมคิด จุฬาวัว. (2568). ปัจจัยที่มี
ความสัมพันธ์ต่อภาวะโภชนาการของนักเรียน
ประถมศึกษาในเขตพื้นที่อำเภอจุน จังหวัด

พะเยา. *วารสารวิชาการสาธารณสุขชุมชน*,
11(2), 47-61.

ถวิล สกุลวรรณวงศ์, และภูเบศร์ แสงสว่าง. (2561). การ
ดูแลการบริโภคอาหารโดยผู้ปกครองกับภาวะ
โภชนาการของเด็กวัยเรียนในอำเภองาว จังหวัด
ลำปาง. *วารสารโรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิม
พระเกียรติ*, 3(2), 29-38.

บุญฤทธิ์ ประสิทธิ์นราพันธุ์, วิมล อ่อนเสียง, ปฐพร แสง
เขียว, คุณเดือน เขียวเหลือง, อุดลย์ วุฒิจูริพันธุ์,
อัญชลี เข้มเพ็ชร, และสายฝน วรรณขาว.
(2561). ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการบริโภค
อาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6.
*วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี
อุตรดิตถ์*, 9(2), 41-53.

ปราโมทย์ เทพจันทร์, เนตรทอง นามพรหม, และ จุฑามาศ
โชติบาง. (2568). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะ
โภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียนในสามจังหวัด
ชายแดนใต้. *วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏวราชน
นครินทร์*, 17(1), 115-136.

วิวัฒน์ ละมุนเทียร, วิภากร สอนสนาม, ชุตาภา เพิ่มวงศ์,
และมยุรี กมลบุตร. (2565). ความรู้ ทักษะ
พฤติกรรมการสร้างเสริมโภชนาการของผู้ดูแล
และระดับภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัย
เรียน. *วารสารการพยาบาล*, 24(1), 67-74.

ศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี. (2567). *สรุปผลการตรวจราชการ
และนิเทศงาน เขตสุขภาพที่ 6 ปี 2567 รอบ 1*.
สืบค้น 1 มีนาคม 2569, จาก

[https://hpc6.anamai.moph.go.th/th/inspection
67-1/](https://hpc6.anamai.moph.go.th/th/inspection
67-1/)

โสภภาพร ลุนสำโรง, และทัศนีย์ นาคคุณทรง. (2568).
การศึกษาพฤติกรรมการดูแลด้านโภชนาการ
ของผู้ปกครองเด็กปฐมวัย อำเภอเมือง จังหวัด



- นครราชสีมา. วารสารสหศาสตร์การพัฒนาศักดิ์, 3(3), 1014-1026.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ ประเทศไทย. (2566). การสำรวจสถานการณ์เด็กและสตรีในประเทศไทย พ.ศ. 2565, รายงานผลฉบับสมบูรณ์. กรุงเทพมหานคร, ประเทศไทย: สำนักงานสถิติแห่งชาติ ประเทศไทย.
- Khan, B. , Hameed, W. , & Avan, B. I. (2024) . Behavioural problems in preadolescence: Does nutritional status have a role?. *Child Care Health and Development*, 50(6), e13328. doi: 10.1111/cch.13328
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), 607-610. doi: 10.1177/001316447003000308
- Kusol, K., & Kaewpawong, P. (2025). Relationship between family factors, food consumption behaviors, and nutritional status among muslim school-age students in rural southern Thailand. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 18, 1615-1627.
- Prasetyo, Y. B., Permatasari, P., & Susanti, H. D. (2023). The effect of mothers' nutritional education and knowledge on children's nutritional status: A systematic review. *International Journal of Child Care and Education Policy*, 17, 11. doi: 10.1186/s40723-023-00114-7
- Putri, R.A.P., Andarasari, E., Naysilla, A.V., Amalia, A.P., & Wijirahayu, S. (2024) . *The relationship between parental knowledge and children nutritional status. Forum for University Scholars in Interdisciplinary Opportunities and networking, Graduate School, University Terbuka*. Retrieved March 4, 2026, from <https://conference.ut.ac.id/index.php/fusion/article/download/3972/1518/10973>
- Ratala, D. P. J., Rai, S. C., Joshi, P., Shrestha, A., & Sarki, M. (2024) . Study of nutritional knowledge, attitude, and practice among parents of young children in public and private schools in rural Nepal. *Public Administration Research*, 13(1), 32-41. doi:10.5539/par.v13n1p32
- Rolf, K., Cebulak, T., & Kmiecik, K. (2024). Dietary habits of early school- aged children and nutritional knowledge of their parents. *Roczniki Państwowe Zakładu Higieny*, 75(4), 349-358. doi: 10.32394/rpzh/202099
- Sanni, T. A. , Elegbede, O. E. , Adewoye, K. R. , Durowade, K. A. , Ipinimo, T. M. , Alabi, A. K. , ... & Oni, O. B-u-d. (2024). Nutritional status of primary school children and their caregiver's knowledge on malnutrition in rural and urban communities of Ekiti State, Southwest Nigeria. *PloS ONE*, 19(5) , e0303492 doi: 10.1371/journal.pone.0303492
- Zuraida, R., Angraini, D. I., Yunianto, A. E., & Nurtandhee, M. (2025). The influence of maternal knowledge, attitudes and parenting practices on the incidence of stunting in the capital city of central Lampung regency, Indonesia. *Media Gizi Indonesia (National Nutrition Journal)*, 20(3). 353-373. doi:10.20473/mgi.v20i3.363-37