



บทบาทของผู้ปกครองในการส่งเสริมโภชนาการเด็กวัยเตาะแตะ

PARENTS' ROLES IN PROMOTING TODDLER NUTRITION

นางสาวโชติรส สุทธิประเสริฐ *

Chotirot Sutthiprasert

อ.ดร. อัญญมณี บุญเชื้อ **

Anyamanee Boonsue, Ph.D.

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาบทบาทของผู้ปกครองในการส่งเสริมโภชนาการเด็กวัยเตาะแตะ 4 ด้านคือการมีส่วนร่วมระหว่างผู้ปกครองและเด็กในการรับประทานอาหาร การเป็นแบบอย่างในการรับประทานอาหาร การจัดอาหารที่สอดคล้องกับพัฒนาการและความต้องการของเด็ก และความปลอดภัยในการรับประทานอาหาร ประชากรคือผู้ปกครองของเด็กวัยเตาะแตะที่มาร่วมกิจกรรมที่ศูนย์ส่งเสริมพัฒนาการเด็กเล็ก จิมโบรี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือผู้ปกครองของเด็กวัยเตาะแตะที่มาร่วมกิจกรรมที่ศูนย์ส่งเสริมพัฒนาการเด็กเล็ก จิมโบรี เป็นประจำ ทั้ง 3 สาขา คือ สาขาเซ็นทรัลบางนา เซ็นทรัลปิ่นเกล้า และฟิวเจอร์พาร์ค รังสิต จำนวน 120 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่าผู้ปกครองมีบทบาทในการส่งเสริมโภชนาการเด็กวัยเตาะแตะโดยรวมทุกด้านอยู่ในระดับปฏิบัติมาก ($\bar{X} = 4.33$) เมื่อพิจารณาในแต่ละด้านพบว่า ด้านความปลอดภัยในการรับประทานอาหารมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X} = 4.48$) รองลงมาคือ ด้านการจัดอาหารที่สอดคล้องกับพัฒนาการและความต้องการของเด็ก ($\bar{X} = 4.43$) ด้านการมีส่วนร่วมระหว่างผู้ปกครองและเด็กในการรับประทานอาหาร ($\bar{X} = 4.21$) และ ด้านการเป็นแบบอย่างในการรับประทานอาหาร ($\bar{X} = 4.16$) ตามลำดับ

* นิสิตมหาบัณฑิตสาขาวิชา การศึกษาปฐมวัย ภาควิชา หลักสูตรและการสอน

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

E-mail Address: teddytoey77@gmail.com

** อาจารย์ประจำสาขาวิชา การศึกษาปฐมวัย ภาควิชา หลักสูตรและการสอน

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

E-mail Address: teacherpinny@gmail.com

ISSN 1905-4491

Abstract

The purpose of this research was to study parents' roles in promoting toddler nutrition in 4 aspects: parents and toddler involvement during meal time, being a role model in eating, preparing food in accordance with children's needs and development, and safety during meal times. The population was the parents of toddlers who regularly enrolled in activities at Gymboree. The sample was 120 parents of toddlers in 3 branches of Gymboree: Bangna, Pinklao and Rangsit. The research instruments were a questionnaire form and an interview form. The data from the questionnaire was analyzed using descriptive statistic (frequency distribution, percentage, arithmetic mean and standard deviation.) The interviewing data was compiled by sorting the various answers into different categories and frequencies. The results of this research found that the parents' role in promoting toddler nutrition were performed at a high level ($\bar{X} = 4.33$). When considering these aspects, it was found that safety during meal times was at the highest level ($\bar{X} = 4.48$), followed by preparing food in accordance with children's needs and development ($\bar{X} = 4.43$), parents and toddler involvement during meal times ($\bar{X} = 4.21$) and being a role model in eating ($\bar{X} = 4.16$), respectively.

คำสำคัญ: บทบาทผู้ปกครอง/การส่งเสริมโภชนาการ/เด็กวัยเตาะแตะ

KEYWORDS: PARENT'S ROLES/PROMOTING NUTRITIONS/TODDLER

บทนำ

อาหารเป็นปัจจัยหลักที่มีความสำคัญต่อชีวิตทุกคน ไม่มีใครอยู่ได้โดยปราศจากอาหาร ชีวิตและสุขภาพของแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับโภชนาการในแต่ละมื้อและสารอาหารที่ได้รับในแต่ละวัน สุขภาพที่ดีสามารถสร้างได้ตั้งแต่วัยเด็ก การที่เด็กจะมีสุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์ ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง เช่น การได้รับโภชนาการที่ถูกสุขลักษณะ และการได้ออกกำลังกาย เด็กต้องการสารอาหารที่ถูกหลักโภชนาการและเหมาะสมตามวัย เพราะเด็กจะต้องเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพต่อไป (Ontario Health Public Association, 2009)

เด็กวัยเตาะแตะ ส่วนมากจะไม่สนใจอาหารและไม่เจริญอาหารเหมือนวัยทารก เพราะจะมีความสนใจด้านอื่นมาเกี่ยวข้อง เช่น การสำรวจสิ่งแวดล้อมและสนใจการเล่นมากกว่านอกจากนี้เด็กยังเริ่มเลือกรับประทานอาหารในสิ่งที่ตนเองชอบ ดังนั้นผู้ปกครองควรสร้างสุขนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหารอย่างจริงจังในระยะนี้ ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่สำคัญต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาสมอง การให้อาหารเด็กอย่างไม่เหมาะสมหรือไม่ครบทั้ง 5 หมู่ จะทำให้การเจริญเติบโตหยุดชะงัก มีระดับสติปัญญาไม่เต็มที่เท่าที่ควร และเจ็บป่วยบ่อย เด็กควรได้รับประทานอาหารหลักครบทั้ง 5 หมู่ในแต่ละหมู่ควรรับประทานให้หลากหลายชนิดและควรรับประทานปริมาณสารอาหารที่มีประโยชน์เพื่อนำไปใช้ในการเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2552) ผู้ปกครองย่อมเลือกสิ่งที่ดีที่สุดให้กับลูกเสมอไม่ว่าจะเป็นเรื่อง การตอบสนองความต้องการพื้นฐานทางด้านร่างกาย การให้ความรัก ความอบอุ่นและความปลอดภัย การสร้างความผูกพันจะเกิดเป็นที่แรกจากสถาบันครอบครัว อาจกล่าวได้ว่าสถาบันที่ขัดเกลาทางสังคม ให้กับเด็กแห่งแรกคือครอบครัว ซึ่งหมายถึง พ่อแม่ ญาติพี่น้อง ปู่ย่า ตายาย เด็กสามารถเรียนรู้และพัฒนาการต่างๆ มาจากบ้านและครอบครัว ดังนั้น ผู้ที่เป็นพ่อแม่ หรือผู้ปกครองควรเป็นแบบอย่างที่ดีในด้านการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์และมีคุณค่าทางโภชนาการ ให้เด็กได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วนและเพียงพอ ได้สัดส่วนกับความต้องการของเด็ก หัดให้เด็กรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ทุกชนิด เพื่อร่างกายจะได้รับสารอาหาร

ครบถ้วน และเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย หัดให้เด็กรับประทานอาหารที่แปลกใหม่ที่เด็กไม่เคยรับประทาน

สุขอนามัยของเด็กปฐมวัยมีความสำคัญอย่างยิ่ง นอกจากพัฒนาการของกล้ามเนื้อใหญ่และกล้ามเนื้อเล็กแล้ว สุขภาพอนามัยเป็นปัจจัยที่ส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกายโดยรวมให้มีการเจริญเติบโต แข็งแรง ไม่เจ็บป่วย การจัดประสบการณ์เพื่อส่งเสริมสุขอนามัยเป็นเรื่องของการสร้างนิสัยเด็กที่ครอบคลุมถึงเรื่องโภชนาการ สุขอนามัย และความปลอดภัย (นิติธร ปิลวาสน์, 2557)

เด็กมีขีดความสามารถจำกัดในการเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ซึ่งนิสัยการรับประทานอาหารที่ดี สามารถปลูกฝัง ได้เริ่มตั้งแต่ในวัยทารกจนถึงวัยก่อนเรียน (Birch, 1999) โดย การส่งเสริมสุขนิสัยด้านการรับประทานอาหารในเด็กเล็กนั้นขึ้นอยู่กับผู้ปกครองเป็นสำคัญ (Birch & Fisher, 1998) ผู้ปกครองจึงเป็นบุคคลที่มีอิทธิพล มีหน้าที่รับผิดชอบในการจัดเตรียมอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการให้ครบถ้วน ในปริมาณที่เหมาะสมตามความต้องการของเด็ก จัดบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมในการดูแลเรื่องอาหารเด็กอย่างเหมาะสม เป็นแบบอย่างที่ดีในการเลือกและรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ รวมทั้งต้องเข้าใจและส่งเสริมศักยภาพตามวัยของเด็กด้านการรับประทานอาหาร ซึ่งเด็กสามารถบอกได้ว่าเมื่อไรเขาหิวหรืออิ่ม และต้องการรับประทานอาหารในปริมาณมากน้อยเท่าใด (Horodyski Hoerr & Coleman, 2004) เด็กสามารถหยิบจับชิ้นตักอาหารรับประทานเองได้ รวมทั้งควรเปิดโอกาสให้เด็กได้เลือกรับประทานอาหารจากผู้ปกครองจัดไว้ให้ ทักษะด้านการดูแลเรื่องอาหารเด็กของผู้ปกครอง ที่เหมาะสมจะส่งผลโดยตรงต่อการควบคุมตนเองในการรับประทานอาหารของเด็กซึ่งจะเป็นพื้นฐานสำคัญต่อการสร้างบริโภคนิสัยที่ดีของเด็กอย่างต่อเนื่องจนถึงวัยผู้ใหญ่ (Coleman, *et al.*, 2004)

จากความสำคัญเบื้องต้นผู้วิจัยได้จึงสนใจและนำหลักการของประเด็นที่ศึกษาบทบาทของผู้ปกครองแบ่งออกเป็น 4 ด้าน จาก Early childhood 1-4 year (Elders, 2009) กล่าวถึงการส่งเสริมโภชนาการเด็กวัยเตาะแตะไว้ดังนี้ การมีส่วนร่วมระหว่างผู้ปกครองและเด็กในการรับประทานอาหาร การเป็นแบบอย่างในการรับประทานอาหาร การจัดอาหารที่สอดคล้องกับพัฒนาการและความต้องการของเด็ก และ ความปลอดภัยในการรับประทานอาหาร เพื่อศึกษาการรับรู้ถึงบทบาทของผู้ปกครองในการส่งเสริมโภชนาการเด็กวัยเตาะแตะ ซึ่งข้อมูลจะเป็นแนวทางและประโยชน์ต่อผู้ปกครองที่จะสามารถส่งเสริมโภชนาการเด็กด้วยวิธีที่ถูกต้องต่อไป

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาบทบาทของผู้ปกครองในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กวัยเตาะแตะทั้ง 4 ด้าน คือ การมีส่วนร่วมระหว่างผู้ปกครองและเด็กในการรับประทานอาหาร การเป็นแบบอย่างในการรับประทานอาหาร การจัดอาหารที่สอดคล้องกับพัฒนาการและความต้องการของเด็ก และ ความปลอดภัยในการรับประทานอาหาร

วิธีดำเนินการวิจัย

1. การศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย

ศึกษาเอกสาร งานวิจัย และตำราที่เกี่ยวข้องกับ บทบาทของผู้ปกครองในการส่งเสริมโภชนาการเด็กวัยเตาะแตะ คือ การมีส่วนร่วมระหว่างผู้ปกครองและเด็กในการรับประทานอาหาร การเป็นแบบอย่างในการรับประทานอาหาร การจัดอาหารที่สอดคล้องกับพัฒนาการและความต้องการของเด็ก และ ความปลอดภัยในการรับประทานอาหาร

กรอบแนวคิดการวิจัย

ตัวแปรที่ศึกษา	ประเด็นหลัก	ประเด็นย่อย
บทบาทของ ผู้ปกครองในการ ส่งเสริมโภชนาการ เด็กวัยเตาะแตะ	1. การมีส่วนร่วม ระหว่างผู้ปกครอง และเด็กในการ รับประทานอาหาร	1.1 ขวนรับประทานอาหารที่มีคุณค่าผ่านการสนทนาบนโต๊ะอาหาร
		1.2 พูดคุยกันขณะรับประทานอาหารด้วยบรรยากาศการรับประทานอาหารที่อบอุ่น
		1.3 ให้เด็กช่วยจัดวางอุปกรณ์ประกอบการรับประทานอาหาร
		1.4 หลีกเลี่ยงการทะเลาะกันระหว่างรับประทานอาหาร
	2. การเป็น แบบอย่างในการ รับประทานอาหาร	2.1 แสดงมารยาทการรับประทานอาหารขณะนั่งรับประทานอาหารร่วมกับเด็ก
		2.2 รับประทานอาหารเป็นเวลา
		2.3 รับประทานอาหารที่มีประโยชน์หลากหลายประเภท
		2.4 รับประทานอาหารแปลกใหม่จากที่เด็กเคยรับประทาน
		2.5 รับประทานอาหารเป็นที่
	3.การจัดอาหารที่ สอดคล้องกับ พัฒนาการและ ความต้องการของ เด็ก	3.1 จัดอาหารที่มีปริมาณและคุณค่าพอเพียงกับความต้องการของเด็ก
		3.2 ควบคุมปริมาณสารอาหารที่มีผลเสียต่อร่างกาย
		3.3 จัดลักษณะอาหารที่เหมาะสมกับการรับประทานอาหารด้วยตนเองของเด็ก
	4. ความปลอดภัย ในการรับประทาน อาหาร	4.1 จัดขนาดอุปกรณ์ในการรับประทานอาหารให้เหมาะสมการใช้ของเด็ก
		4.2 เลือกวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการรับประทานอาหารที่ปลอดภัยสำหรับเด็ก
		4.3 จัดสถานที่เหมาะสมกับการรับประทานอาหารของเด็ก

กรอบแนวคิดแบบสัมภาษณ์

ตัวแปรที่ศึกษา	ประเด็นหลัก	ประเด็นย่อย
บทบาทของ ผู้ปกครองในการ ส่งเสริมโภชนาการ เด็กวัยเตาะแตะ	1. การมีส่วนร่วม ระหว่างผู้ปกครอง และเด็กในการ รับประทานอาหาร	1.1 วิธีการชักชวนเด็กให้รับประทานอาหารที่มีคุณค่า
		1.2 วิธีการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นขณะรับประทานอาหาร
		1.3 การให้เด็กมีส่วนร่วมในการจัดอุปกรณ์ในการรับประทานอาหาร
	2. การเป็น แบบอย่างในการ รับประทานอาหาร	2.1 วิธีการแสดงมารยาทในการรับประทานอาหารที่ดีขณะร่วมรับประทานอาหารกับเด็ก
		2.2 มื้อของอาหารที่ให้เด็กรับประทานเป็นเวลา
		2.3 อาหารที่มีประโยชน์และแปลกใหม่ที่ให้เด็กได้ลองรับประทาน

3.การจัดอาหารที่ สอดคล้องกับ พัฒนาการและ ความต้องการของ เด็ก	3.1 วิธีการควบคุมปริมาณสารอาหารที่มีผลเสียต่อร่างกายเด็ก 3.2 ประเภทของอาหารที่เหมาะสมกับพัฒนาการของเด็ก
4. ความปลอดภัย ในการรับประทานอาหาร	4.1 วิธีการเลือกอุปกรณ์ประกอบการรับประทานอาหารที่ ปลอดภัย 4.2 วิธีการจัดสถานที่ให้เด็กรับประทานอาหารอย่างปลอดภัย

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

2.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้ปกครองของเด็กเตาะแตะที่มาร่วมกิจกรรมที่ศูนย์ส่งเสริมพัฒนาการเด็กเล็ก จิมโบรี ทั้งหมด 3 สาขา คือ เซ็นทรัลบางนา เซ็นทรัลปิ่นเกล้า และฟิวเจอร์ พาร์ค รังสิต

2.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้คือ ผู้ปกครองเด็กวัยเตาะแตะที่มาร่วมกิจกรรมที่ศูนย์ส่งเสริมพัฒนาการเด็กเล็ก จิมโบรีเป็นประจำ ทั้งหมด 3 สาขา คือ เซ็นทรัลบางนา เซ็นทรัลปิ่นเกล้า และ ฟิวเจอร์ พาร์ค รังสิต จำนวน 120 คน กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของ เครซีและมอร์แกน (Krejcie & Morgan, 1970) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% จากนั้นผู้วิจัยได้ใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างอย่างง่ายโดยวิธีการจับสลาก

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจงจากผู้ตอบแบบสอบถามที่มีคะแนนสูงสุด 12 คนแรก คิดเป็น 10% ของจำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม โดยเป็นผู้ปกครองจากสาขาเซ็นทรัลบางนา จำนวน 5 คน เซ็นทรัลปิ่นเกล้า จำนวน 3 คน และ ฟิวเจอร์พาร์ค รังสิต จำนวน 4 คน

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี 2 ชุด ประกอบด้วย แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ ลักษณะของเครื่องมือเป็นดังนี้

1) แบบสอบถามผู้ปกครองเรื่อง บทบาทของผู้ปกครองในการส่งเสริมโภชนาการเด็กเตาะแตะ แบ่งเป็น 2 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ประกอบด้วย เพศ อายุ อาชีพ ระดับการศึกษา ความสัมพันธ์กับเด็ก สถานภาพทางครอบครัวของเด็ก โดยมีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List) จำนวน 10 ข้อ

ตอนที่ 2 แบบตรวจสอบรายการ (check lists) บทบาทของผู้ปกครองในการส่งเสริมโภชนาการเด็ก 4 ด้าน คือ การมีส่วนร่วมระหว่างผู้ปกครองและเด็กในการรับประทานอาหาร, การเป็นแบบอย่างในการรับประทานอาหาร, การจัดอาหารที่สอดคล้องกับพัฒนาการและความต้องการของเด็ก และ ความปลอดภัยในการรับประทานอาหาร

1. การมีส่วนร่วมระหว่างผู้ปกครองและเด็กในการรับประทานอาหาร 4 ข้อ

2. การเป็นแบบอย่างในการรับประทานอาหาร	5	ข้อ
3. การจัดอาหารที่สอดคล้องกับพัฒนาการและความต้องการของเด็ก	5	ข้อ
4. ความปลอดภัยในการรับประทานอาหาร	5	ข้อ

แบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า มีเกณฑ์แบ่งออกเป็น 5 ระดับ โดยในแต่ละระดับมีความหมาย ดังนี้

- 5 หมายถึง ปฏิบัติเป็นประจำทุกครั้งที่
- 4 หมายถึง ปฏิบัติเกือบทุกครั้ง
- 3 หมายถึง ปฏิบัติด้วยบางครั้ง
- 2 หมายถึง ปฏิบัติด้วยน้อยครั้ง
- 1 หมายถึง ไม่ได้ปฏิบัติ

2) แบบสัมภาษณ์ผู้ปกครอง เรื่องบทบาทผู้ปกครองในการส่งเสริมโภชนาการเด็กวัยเตาะแตะมีลักษณะเป็นแนวคำถามกึ่งโครงสร้าง จำนวน 12 ข้อ

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามบทบาทผู้ปกครองในการส่งเสริมโภชนาการเด็กวัยเตาะแตะ เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อพิจารณาและตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในด้านความตรงเชิงเนื้อหา ความครอบคลุมของเนื้อหา และการใช้สำนวนภาษา แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้มีประสิทธิภาพตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

4.1 การเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากคุณครูจิมโบรีทั้ง 3 สาขาส่งแบบสอบถามให้กับผู้ปกครองที่เป็นกลุ่มตัวอย่างโดยดำเนินการแจกแบบสอบถามเมื่อวันที่ 7 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2557 สาขาละ 40 ฉบับ รวมทั้งหมด 120 ฉบับ และเก็บแบบสอบถามครบถ้วนเมื่อวันที่ 16 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2557 ได้รับแบบสอบถามครบ 120 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100

4.2 ผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ปกครอง จำนวน 12 คน ในวันที่ 4-6 มีนาคม 2557 สัมภาษณ์เป็นรายบุคคล

5. การวิเคราะห์และนำเสนอข้อมูล

5.1 ข้อมูลจากแบบสอบถาม

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม จากนั้นวิเคราะห์หาค่าสถิติโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ โดยมีกระบวนการวิเคราะห์และนำเสนอข้อมูล ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปที่ได้จากแบบสอบถาม ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูล โดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละเป็นรายข้อจากแบบสอบถาม นำเสนอผลในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 2 บทบาทของผู้ปกครอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ หาค่าเฉลี่ยเลขคณิต และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน นำเสนอผลในรูปตารางประกอบความเรียง โดยมีเกณฑ์การแปลความหมาย ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.51-5.00 หมายถึง ปฏิบัติมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.51-4.50 หมายถึง ปฏิบัติมาก

ค่าเฉลี่ย 2.51-3.50 หมายถึง ปฏิบัติปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.51-2.50 หมายถึง ปฏิบัติน้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00-1.50 หมายถึง ปฏิบัติน้อยที่สุด

5.2 ข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่แล้วนำเสนอด้วยการบรรยาย

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ข้อมูลตามตัวแปรที่ศึกษา โดยการนำข้อมูลมาสรุป เรียบเรียงคำตอบต่างๆให้เป็นหมวดหมู่ แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปแบบของการบรรยายตามประเด็นที่ผู้วิจัยกำหนดไว้

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยเรื่อง บทบาทผู้ปกครองในการส่งเสริมโภชนาการเด็กเตาะเตาะสรุปได้ดังนี้

1. ข้อมูลจากแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์

1.1 สถานภาพผู้ให้ข้อมูล

ผู้ปกครองที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 85.8 มีอายุระหว่าง 26-40 ปีหรือ 40 ปีขึ้นไปคิดเป็นร้อยละ 87.5 ผู้ปกครองส่วนใหญ่ประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัวคิดเป็นร้อยละ 40 โดยมีรายได้ของครอบครัวได้เฉลี่ยมากกว่า 50,000 บาทต่อเดือนคิดเป็นร้อยละ 85 สำเร็จการศึกษาสูงสุดระดับปริญญาตรีคิดเป็นร้อยละ 56.7 ผู้ปกครองที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์เป็นแม่ของเด็กคิดเป็นร้อยละ 81.7 สถานะความสัมพันธ์ในครอบครัวพ่อแม่ของเด็กอาศัยอยู่ด้วยกันคิดเป็นร้อยละ 90 ครอบครัวส่วนใหญ่มีบุตรเพียงคนเดียวคิดเป็นร้อยละ 73.3 ผู้ดูแลเรื่องโภชนาการของเด็กเป็นหลักส่วนใหญ่เป็นแม่ของเด็กคิดเป็นร้อยละ 81.7

1.2 บทบาทของผู้ปกครองในการส่งเสริมโภชนาการเด็กวัยเตาะเตาะ

ผู้ปกครองมีบทบาทในการส่งเสริมโภชนาการเด็กเตาะเตาะ โดยรวมทุกด้านอยู่ในระดับปฏิบัติมาก ($\bar{x} = 4.33$) เมื่อพิจารณาในแต่ละด้านพบว่า ด้านความปลอดภัยในการรับประทานอาหาร มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{x} = 4.48$) รองลงมาคือ ด้านการจัดอาหารที่สอดคล้องกับพัฒนาการและความต้องการของเด็ก ($\bar{x} = 4.43$) ด้านการมีส่วนร่วมระหว่างผู้ปกครองและเด็กในการรับประทานอาหาร ($\bar{x} = 4.21$) และ ด้านการเป็นแบบอย่างในการรับประทานอาหาร ($\bar{x} = 4.16$) รายละเอียดในแต่ละด้านเป็นดังนี้

1.2.1 ด้านความปลอดภัยในการรับประทานอาหาร

ผู้ปกครองมีการส่งเสริมโภชนาการในด้านความปลอดภัยโดยรวมแล้วอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.48$) เมื่อพิจารณาแต่ละประเด็นพบว่า การหลีกเลี่ยงวัสดุที่มีสารปนเปื้อนมีระดับการปฏิบัติมากที่สุด ($\bar{x} = 4.71$) ส่วนรายการที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ การให้เด็กนั่งรับประทานอาหารบนเก้าอี้รับประทานอาหารสำหรับเด็ก ($\bar{x} = 4.14$) ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์ ผู้ปกครองจำนวน 9 คนเลือกอุปกรณ์การรับประทานอาหารที่ปลอดภัยสำหรับเด็กโดยคำนึงถึงวัสดุที่ใช้ปลอดภัยสำหรับเด็กและเลือกยี่ห้อที่มีคุณภาพ ผู้ปกครองจำนวน 3 คนคำนึงถึงวัสดุที่ใช้ปลอดภัยกับเด็กและเลือกผลิตภัณฑ์จากคำแนะนำของผู้อื่น ผู้ปกครองทั้ง 12 คนยังสนใจหาข้อมูลเพิ่มเติมของผลิตภัณฑ์จากอินเทอร์เน็ตประกอบการตัดสินใจโดยผู้ปกครองจะเลือกอุปกรณ์พลาสติกที่มีสัญลักษณ์ BPA Free (สารประกอบที่ใช้ในอุตสาหกรรมพลาสติกซึ่งจะทำให้พลาสติกมีความแข็งและใส) กำกับ ผู้ปกครองทั้ง 12 คนจัดสถานที่ให้เด็กนั่งรับประทานอาหารเป็นที่เพื่อความปลอดภัยพร้อมทั้งมีข้อเสนอแนะว่าบางครั้งต้องใช้เครื่องมือสื่อสารเช่น แท็บเล็ตหรือสมาร์ทโฟน เพื่อให้เด็กนั่งอยู่กับที่และหลีกเลี่ยงให้เด็กรับประทานอาหารบนรถ

1.2.2 ด้านการจัดอาหารที่สอดคล้องกับพัฒนาการและความต้องการของเด็ก

ผู้ปกครองมีการส่งเสริมในด้านการจัดอาหารโดยรวมแล้วอยู่ในระดับมาก

($\bar{x} = 4.43$) เมื่อพิจารณาแต่ละประเด็นพบว่า การจัดอาหารที่มีปริมาณและคุณค่าเพียงพอต่อความต้องการของเด็กมีระดับการปฏิบัติมากที่สุด ($\bar{x} = 4.64$) ส่วนรายการที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ การจัดอาหารที่เด็กสามารถใช้มือหยิบรับประทานได้ด้วยตนเอง ($\bar{x} = 4.08$) แต่ข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์ผู้ปกครองให้การปฏิบัติในประเด็นการควบคุมปริมาณสารอาหารที่มีผลเสียต่อร่างกายมากที่สุดโดยผู้ปกครองจำนวน 9 คน ควบคุมปริมาณสารอาหารที่มีผลเสียต่อร่างกายเด็กโดยหลีกเลี่ยงอาหารทอดและไม่ปรุงอาหารที่มีรสจัดเช่น เค็มหรือหวานเกินไป และผู้ปกครองจำนวน 6 คน ได้จัดอาหารประเภทข้าวบดหรือต้มและเนื้อสัตว์บด เพื่อให้เหมาะสมกับพัฒนาการการเคี้ยวของเด็ก

1.2.3 ด้านการมีส่วนร่วมระหว่างผู้ปกครองและเด็กในการรับประทานอาหาร

ผู้ปกครองมีการส่งเสริมด้านการมีส่วนร่วมโดยรวมแล้วอยู่ในระดับมาก

($\bar{x} = 4.21$) เมื่อพิจารณาแต่ละประเด็นพบว่า การพูดคุยกันขณะรับประทานอาหารด้วยบรรยากาศที่อบอุ่นมีระดับการปฏิบัติมากที่สุด ($\bar{x} = 4.53$) ส่วนรายการที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ การให้เด็กช่วยจัดอุปกรณ์ในการรับประทานอาหารตามความสามารถของเด็ก ($\bar{x} = 3.55$) ซึ่งข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่าผู้ปกครองทั้ง 12 คนให้ความสำคัญกับประเด็นไม่สร้างสิ่งรบกวนระหว่างรับประทานอาหารมากที่สุด เช่น ปิดโทรทัศน์ ไม่เล่นโทรศัพท์และ ไม่ทะเลาะกันขณะรับประทานอาหาร เป็นต้น เป็นวิธีการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นขณะรับประทานอาหาร ผู้ปกครองจำนวน 9 คนใช้วิธีเป็นแบบอย่างในการรับประทานอาหารที่มีคุณค่าในการชักชวนเด็กให้รับประทานอาหาร และผู้ปกครองจำนวน 2 คนให้เด็กมีส่วนร่วมในการจัดอุปกรณ์รับประทานอาหารโดยให้เด็กหยิบจับ ช้อน ส้อมด้วยตนเอง

1.2.4 ด้านการเป็นแบบอย่างในการรับประทานอาหาร

ผู้ปกครองมีการส่งเสริมด้านการเป็นแบบอย่างในการรับประทานอาหารโดยรวมแล้ว

อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.16$) เมื่อพิจารณาแต่ละประเด็นพบว่า การนั่งรับประทานอาหารเป็นที่ที่มีระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.40$) ส่วนรายการที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ การรับประทานอาหารเป็นเวลาไปพร้อมกับเด็ก ($\bar{x} = 3.67$) ซึ่งข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์ผู้ปกครองให้ความสำคัญกับประเด็นร่วมรับประทานอาหารไปพร้อมกับเด็กโดย ผู้ปกครองทั้งหมด 12 คนให้เด็กรับประทานอาหารมือเช้าและเย็นเป็นเวลาเพราะผู้ปกครองคิดว่ามือเช้าเป็นมือที่สำคัญมากที่สุด ส่วนมือกลางวันเวลาจะไม่แน่นอนเพราะเด็กจะนอนหลับไม่เป็นเวลา มือเย็นผู้ปกครองจะมีเวลาร่วมรับประทานอาหารกับเด็กและผู้ปกครองจำนวน 8 คนใช้วิธีนั่งรับประทานอาหารเป็นที่เป็นการแสดงมารยาทในการรับประทานอาหารที่ดี

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยเรื่อง บทบาทของผู้ปกครองในการส่งเสริมโภชนาการเด็กวัยเตาะแตะ มีประเด็นสำคัญที่นำมาอภิปรายดังนี้

1. ความปลอดภัยในการรับประทานอาหาร ผลการวิจัยพบว่าผู้ปกครองมีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก โดยเฉพาะด้านการเลือกใช้อุปกรณ์ในการรับประทานอาหารที่มีคุณภาพโดยผู้ปกครองจะเลือกใช้อุปกรณ์ที่มีสัญลักษณ์ “BPA Free” กำกับ ซึ่งสอดคล้องกับ ยุทธนา เจริญตระการ (2012) กล่าวว่าผลการวิจัยของศูนย์พิษวิทยาแห่งชาติ (NIP) ของสถาบันสุขภาพแห่งชาติสหรัฐอเมริกาจะบ่งชี้ว่า BPA ส่งผลต่อระบบประสาทระดับฮอโมนการเจริญเติบโต และพัฒนาการของทารกและเด็ก และอุปกรณ์ที่มีสัญลักษณ์ “BPA Free” จะ

มีราคาค่อนข้างสูง ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลพื้นฐานของผู้ปกครองร้อยละ 85 ที่มีรายได้เฉลี่ยของครอบครัวต่อเดือนมากกว่า 50,000 บาทเป็นปัจจัยที่ทำให้ผู้ปกครองสามารถส่งเสริมเด็กในด้านการซื้อหาผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพสำหรับเด็กได้

2. การสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นระหว่างรับประทานอาหาร ผลการวิจัยในด้านการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองกับเด็กระหว่างการรับประทานอาหารแสดงให้เห็นว่าผู้ปกครองให้ความสำคัญกับประเด็นไม่สร้างสิ่งรบกวนระหว่างการรับประทานอาหารมากที่สุด แต่จากการสัมภาษณ์เพิ่มเติมผู้ปกครองมีข้อเสนอแนะเพิ่มเติมว่าบางครั้งต้องใช้เครื่องมือสื่อสาร เช่น สมาร์ทโฟนหรือแท็บเล็ตเพื่อให้เด็กนั่งอยู่กับที่ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยขององค์กร Common sense media (2013) กล่าวว่าเด็กที่อายุไม่ถึง 2 ขวบ กว่าร้อยละ 29 สามารถใช้มือถือสมาร์ทโฟนหรือแท็บเล็ตสำหรับดูหนัง เล่นเกมเป็นก่อนที่จะพูดได้ ทั้งนี้ผลสำรวจดังกล่าวมีอัตราสูงขึ้นเท่าตัวเมื่อนำไปเปรียบเทียบกับผลสำรวจเมื่อปี 2011 ที่มีเด็กอายุไม่ถึง 2 ขวบเพียงร้อยละ 10 ที่รู้จักวิธีใช้สมาร์ทโฟนและแท็บเล็ต ซึ่งผลมาจากผู้ปกครองที่มีเครื่องมือสื่อสารเหล่านี้และนำมาใช้อำนวยความสะดวกขณะที่อยู่กับเด็กในช่วงเวลารับประทานอาหารซึ่งอาจจะส่งผลกับเด็กในระยะยาวทั้งในด้านของอารมณ์และพัฒนาการซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลพื้นฐานของผู้ปกครองส่วนมากที่ประกอบอาชีพทำธุรกิจส่วนตัวร้อยละ 40 ซึ่งเป็นผลที่ทำให้ต้องมีเครื่องมือสื่อสารติดตัวอยู่ตลอดเวลาและสะดวกต่อการนำมาใช้

3. การมีส่วนร่วมระหว่างผู้ปกครองและเด็ก ผลการวิจัยพบว่าการให้เด็กมีส่วนร่วมในการจัดอุปกรณ์ตามความสามารถของเด็กเป็นประเด็นที่ผู้ปกครองให้ความสำคัญน้อยที่สุด ซึ่งนิติธร ปิลวาสน์ (2013) กล่าวว่าในการปรุงอาหารของผู้ปกครองในแต่ละมื้อถ้าเป็นไปได้ควรให้เด็กได้เข้าร่วมและให้เขาช่วยเหลือในสิ่งที่เหมาะสมกับวัย เช่น การเตรียมผัก การหั่นผลไม้ การหยิบจับอุปกรณ์ การให้เด็กผสมเครื่องปรุง หรือเติมเครื่องปรุงลงในภาชนะปรุงอาหาร ซึ่งจะทำให้เด็กได้รับประสบการณ์ตรงในขณะที่อยู่กับครอบครัว เป็นการสร้างพฤติกรรมมารยาทที่เหมาะสมให้กับเด็กนอกจากนี้ ยังเป็นการทำให้เขามีความภาคภูมิใจ และมีความเชื่อมั่น นำไปสู่การสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ควรศึกษาเพิ่มเติมในเรื่องพฤติกรรมรับประทานอาหารของเด็กเพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกเพิ่มเติมว่านอกเหนือจากการที่ผู้ปกครองได้มีบทบาทในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กในด้านต่างๆแล้วจะมีผลต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กในแต่ละวันให้ดีขึ้นหรือไม่

2. ในการวิจัยครั้งต่อไปสามารถนำเรื่องเครื่องมือสื่อสารที่มีผลต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กมาศึกษาเพิ่มเติม

ข้อจำกัดในงานวิจัย

ในงานวิจัยครั้งนี้มีข้อจำกัดคือผู้วิจัยไม่สามารถทำงานวิจัยแบบทดลองได้ซึ่งอาจทำให้ได้มาซึ่งข้อมูลที่ไม่เที่ยงตรงเท่าที่ควรในงานวิจัยครั้งหน้าควรศึกษาข้อมูลเชิงลึกเพิ่มเติมในเรื่องพฤติกรรมการกินของเด็กและการได้มาซึ่งแหล่งข้อมูลของผู้ปกครองที่นำมาใช้ในการส่งเสริมบทบาททางโภชนาการของเด็กเนื่องจากในปัจจุบันมีช่องทางการสื่อสารมากมายซึ่งเป็นช่องทางของผู้ปกครองสามารถที่จะเข้าถึงแหล่งข้อมูลต่างๆได้

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

กรมส่งเสริมสุขภาพจิต. (2552). *คู่มือส่งเสริมพัฒนาการเด็กแรกเกิด-5ปี*. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงสาธารณสุข.

นิติธร ปิลวาสน์. *สอนลูกเรื่องการบริโภคอาหาร*. (2557). สืบค้นวันที่ 22 มีนาคม 2557, จาก <http://taamkru.com/th/>

ยุทธนา เขียวตระการ. (2012). *Bisphenol A (BPA)* สืบค้นวันที่ 22 มีนาคม 2557 จาก <http://www.ftiplastic.com/images/download/100/%E0%B8%89%E0%B8%9A%E0%B8%B1%E0%B8%9A%E0%B8%97%E0%B8%B5%E0%B9%88%2040%2015%20%E0%B8%A1%E0%B8%84.55.pdf>

ภาษาอังกฤษ

Birch, L.L. (1999). Development of food preferences. *Annual Review of Nutrition*, 19, 41-62.

Birch, L.L., & Fisher, J.O. (1998). Development of eating behaviors among children and adolescents. *Pediatrics*, 101, 539-549.

Coleman, G., *et al.* (2005). Nutrition education aimed at toddlers (NEAT) curriculum. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 37, 96-97.

Common sense media. (2013). *Mobile media use among young children has tripled in two years*. Retrieved March, 22, 2013, from <http://www.common sense media.org/about-us/news/press-releases/new-research-from-common-sense-media-reveals-mobile-media-use-among>

Horodyski, Hoerr, S., & Coleman. (2004). Nutrition education aimed at toddlers: A pilot program for rural, low-income families. *Family and Community Health*, 27, 103-113.

Joycelyn Elders. (2009). *Early childhood 1-4 years*. Washington, D.C.: Public health service.

Krejcie, R. V., & Morgan, D.W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30, 607-608.

Ontario public health association. (2009). *Eat right be active*. Ontario: Nutrition Resource Center.