

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

อาหารถือเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งในการดำรงชีวิตของมนุษย์ เพราะอาหารประกอบด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายของมนุษย์มาก ดังนั้นการรับประทานอาหารที่มีคุณภาพและปริมาณเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย โดยเฉพาะเด็กในวัยเรียนย่อมส่งผลให้เด็กมีพัฒนาการขึ้นทั้งร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา เด็บโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพในอนาคต ในทางตรงกันข้ามเด็กที่ขาดอาหารมือใดมือหนึ่งหรือได้รับอาหารครบทั้ง 3 มื้อ แต่เป็นอาหารที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการย่อมจะส่งผลกระทบต่อพัฒนาการของเด็ก เพราะวัยเด็กสมองยังมีการเจริญเติบโต ถึงร้อยละ 80 เด็กที่มีภาวะทุพโภชนาการ สมองจะไม่พัฒนาทำให้เกิดความบกพร่องทางสติปัญญามีโอกาสพิการทางสมองส่งผลต่อการเรียนรู้ของเด็กอย่างมาก (สุจินดา ผ่องอักษร, 2534) นอกจากนี้การขาดสารอาหารจะมีผลกระทบต่อทุกส่วนของร่างกายเช่น ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย น้ำหนักตัวลด ไม่เจริญเติบโตเท่าที่ควรและขาดภูมิคุ้มกันต้านทานโรค เพราะประสิทธิภาพในการทำงานและการประกอบกิจกรรมของมนุษย์ทุกวัยขึ้นอยู่กับสภาพทางร่างกาย จิตใจและสติปัญญา ผู้ที่ได้รับอาหารที่มีประโยชน์อย่างเพียงพอ ย่อมช่วยให้ร่างกายแข็งแรง มีความอดทน มีจิตใจที่ดี มีอารมณ์ดี ดังที่ว่า “จิตที่แจ่มใส ย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์” (ณัฐยา วิสุทธสิน, 2542) จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นว่า การได้รับประทานอาหารที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการจะมีผลหลายอย่างต่อร่างกาย โดยเฉพาะในวัยเด็ก ภาวะโภชนาการที่ไม่ดีมีผลกระทบต่อระบบการทำงานของร่างกายทั้งในระยะสั้นและระยะยาวทำให้ขาดสมาธิ ความสามารถในการคิดลดน้อยลง การเรียนรู้และการรับรู้ช้ากว่าเด็กที่ได้รับประทานอาหารที่มีคุณค่าครบถ้วนทุกมื้อ ดังนั้นอาหารแต่ละมื้อจึงมีความจำเป็นต่อร่างกายของเด็กวัยเรียนซึ่งอยู่ในวัยกำลังเจริญเติบโต มีการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบกิจกรรมต่างๆ เกือบตลอดทั้งวัน เด็กในวัยเรียนควรได้รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ จะช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่างๆ ในปริมาณเพียงพอความต้องการของร่างกาย ซึ่งเป็นการยากที่จะชดเชยให้ร่างกายได้รับสารอาหารและพลังงานเพียงพอโดยการรับประทานทดแทนในมื้ออื่น ถ้าหากรับประทานอาหารไม่ครบ 3 มื้อ หรือรับประทานไม่อิ่ม เด็กวัยเรียนมักจะรับประทานของว่างทดแทน ของว่างของเด็กวัยเรียนนี้จะรับประทานเพื่อสังคมด้วยไม่ใช่เพราะความหิวแต่เพียง

อย่างเดียว (อบเชย วงศ์ทอง, 2546) ช่วงระยะเวลาจากอาหารมื้อเย็นถึงอาหารมื้อเช้าเป็นระยะเวลาที่ห่างกันถึง 12 ชั่วโมง ระยะเวลาที่ระดับน้ำตาลในเลือดจะต่ำลงทำให้รู้สึกหิว ร่างกายอ่อนเพลีย หงุดหงิด ประสิทธิภาพในการเรียนลดลงและมีสมาธิ การทำงานไม่ดี ดังนั้นจะเห็นว่าอาหารมื้อเช้ามีความสำคัญต่อการทำงานของร่างกาย ช่วยให้ได้สารอาหารเพียงพอกับความต้องการ ช่วยให้ระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในระดับปกติ เป็นผลให้การทำงานต่างๆ ในร่างกายมีประสิทธิภาพ อาหารมื้อเช้าที่ดีควรมีคุณค่าทางโภชนาการเพียงพอ ควรให้พลังงานอย่างน้อย ประมาณ 300 แคลอรี อาหารมื้อเช้าควรประกอบด้วยโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน เกลือแร่ วิตามิน และน้ำ ซึ่งเป็นสารอาหารที่ร่างกายต้องการ จึงควรกินอาหารมื้อเช้าก่อนไปโรงเรียนทุกวันจะช่วยให้มีสมาธิในการเรียน อาหารกลางวันเป็นอาหารมื้อหลักที่สำคัญมื้อหนึ่ง ทั้งนี้เพราะอาหารกลางวันให้โปรตีนและพลังงาน ถึง 1 ใน 3 ของความต้องการทั้งวันของร่างกาย อาหารกลางวันที่มีคุณค่าทางโภชนาการเพียงพอ จะช่วยป้องกันโรคขาดโปรตีนและพลังงานในเด็กวัยเรียนได้ โรงเรียนจึงควรจัดอาหารกลางวันเพื่อช่วยให้เด็กในวัยเรียน ได้รับอาหารที่ถูกต้องหลักโภชนาการ มีสารอาหารครบถ้วนเพียงพอ (ชวลิต รัตนกุล และคณะ, 2541)

ทางบ้านซึ่งผู้ปกครองมีส่วนในการจัดอาหาร ที่มีคุณค่าทางโภชนาการให้เพียงพอกับความต้องการของเด็กวัยเรียน โดยจัดอาหารครบทั้ง 3 มื้อ ในวันหยุดและมื้อเช้ากับมื้อเย็นในวันจันทร์ถึงวันศุกร์ ซึ่งส่วนใหญ่เด็กวัยเรียนรับประทานอาหารที่บ้าน ดังนั้นจะเห็นว่าอาหารมื้อเช้าและมื้อเย็นมีความสำคัญต่อเด็กวัยเรียน เพื่อช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตและระบบการทำงานของร่างกายเป็นปกติ นอกจากนี้ยังมีส่วนช่วยการพัฒนา ด้านร่างกาย ด้านการเรียนรู้และสมอง ฉะนั้นการจัดอาหารมื้อเช้าและมื้อเย็นต้องคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการที่เพียงพอ ประกอบด้วยอาหารหลัก 5 หมู่ คือ อาหารหมู่ที่ 1 อาหารจากเนื้อสัตว์ต่างๆ เช่น เนื้อหมู เนื้อวัว เนื้อไก่ กุ้ง ปลาหมึก ไช้ นมและถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วเขียว ถั่วแดง ถั่วเหลือง ถั่วดำ อาหารเหล่านี้ให้สารอาหารโปรตีน ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงเจริญเติบโตตามวัย ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกายและเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของเซลล์ในร่างกาย เพื่อเสริมสร้างร่างกายให้เจริญเติบโตและซ่อมแซมเนื้อเยื่อซึ่งเสื่อมสลายไปให้อยู่ในสภาพปกติ เป็นส่วนประกอบของฮอร์โมน เอนไซม์ การสร้างภูมิคุ้มกัน โรคติดเชื้อบางชนิด รักษาความสมดุลของกรดด่างและสมดุลของน้ำในร่างกาย อาหารหมู่ที่ 2 อาหารจำพวกแป้ง ข้าว น้ำตาลและไขมัน รวมทั้งข้าวโพดและข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ อาหารในหมู่นี้จะให้สารอาหารที่เรียกว่า คาร์โบไฮเดรตเป็นสารอาหารที่สำคัญที่สุดในการให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกายและไปใช้สำหรับการทำงานของอวัยวะต่างๆ เช่น การเต้นของหัวใจ การทำงานของเซลล์สมอง ปอด ตับ ไตและเนื้อเยื่อประสาท อาหารหมู่ที่ 3 อาหารในหมู่นี้คือผักสดทุกชนิด โดยเฉพาะผักใบเขียวซึ่งให้วิตามินเอและเส้นใยเป็นแหล่งวิตามินและแร่ธาตุที่

ร่างกายต้องการ เป็นประโยชน์ในการควบคุมการทำงานของหัวใจ เป็นส่วนประกอบของ เม็ดเลือดแดงและสร้างเม็ดเลือดแดง ทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง อาหารหมู่ที่ 4 ในหมู่นี้คืออาหาร ที่มาจากผลไม้ต่างๆ เช่น ขนุนสุก น้อยหน่า ทุเรียน กล้วย มะม่วง ส้ม ฝรั่ง องุ่น เป็นต้น ซึ่งเป็น แหล่งที่ให้สารอาหารวิตามินและแร่ธาตุ เป็นสารอาหารที่จำเป็นสำหรับการเจริญเติบโตและ พัฒนาการของเด็กวัยเรียน ช่วยในการทำงานของเอนไซม์เร่งปฏิกิริยา ในกระบวนการ เมตาบอลิซึมต่างๆ ภายในร่างกายให้เป็นไปตามปกติ อาหารหมู่ที่ 5 อาหารประเภทที่มาจาก ไขมันและน้ำมัน ทั้งที่มาจากพืชและมาจากสัตว์ วิตามิน เอ ดี อีและเค ต้องการไขมันในการละลาย แยกตัวเพื่อให้ร่างกายสามารถดูดซึมไปใช้ประโยชน์ได้เต็มที่ซึ่งจะช่วยป้องกันไม่ให้เกิดผิวหนัง อักเสบและมีความจำเป็นสำหรับการเจริญเติบโตของเด็กและยังช่วยป้องกันการกระทบกระเทือน ของอวัยวะภายใน ช่วยป้องกันการสูญเสียความร้อนจากร่างกายทำให้อุณหภูมิร่างกายอบอุ่น (ประหยัด สายวิเชียร, 2547)

อาหารที่ดีควรมีคุณลักษณะดังนี้ มีความสะอาดปราศจากสารปนเปื้อนและสารปลอมปน ต่างๆ ที่จะก่อให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพ ต้องมีปริมาณพอเหมาะกับวัยและความต้องการของร่างกาย ให้คุณค่าทางโภชนาการมีสารอาหารครบถ้วนและมีความหลากหลาย เมื่อร่างกายได้รับอาหารดี จะส่งผลให้สุขภาพดี แข็งแรง เจริญเติบโตตามวัย มีภูมิคุ้มกันโรค ทำให้เป็นคนที่มีคุณภาพและ ประสิทธิภาพในการเรียนดี แต่ถ้าร่างกายได้รับในปริมาณที่น้อยเกินไปหรือมากเกินไปจะก่อให้เกิด ปัญหาตามมา กล่าวคือถ้าร่างกายได้รับอาหารไม่เพียงพอ ถ้าเกิดขึ้นกับเด็กจะทำให้ร่างกาย ไม่สามารถเจริญเติบโตได้ตามวัยหรือน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์อายุอันเป็นผลนำไปสู่ร่างกายมี ภูมิคุ้มกันโรคต่ำ ร่างกายไม่แข็งแรงสมองไม่สามารถพัฒนาได้ตามที่ควรจะเป็นในเวลาเดียวกัน ถ้าเด็กได้รับอาหารมากกว่าที่ร่างกายต้องการทำให้น้ำหนักตัวมากเกินไป (ประหยัด สายวิเชียร, 2547)

สำหรับมื้อกลางวันเป็นอาหารมื้อหลักที่สำคัญอีกมื้อหนึ่ง เป็นหน้าที่ของทางโรงเรียนใน การจัดบริการอาหารให้กับเด็กวัยเรียน ทั้งนี้เพราะอาหารกลางวันให้โปรตีนและพลังงานถึง 1 ใน 3 ของความต้องการทั้งวันของร่างกาย ควรจัดอาหารกลางวันให้มีคุณค่าทางโภชนาการมีสารอาหาร ครบถ้วนและมีปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย จะช่วยป้องกันโรคขาดโปรตีนและ พลังงานในเด็กวัยเรียนได้ ส่วนใหญ่เด็กวัยเรียนรับประทานอาหารกลางวันที่โรงเรียน ซึ่งโรงเรียน จำนวนมากจัดบริการอาหารกลางวันและโรงเรียนวัดสวนดอกเป็นโรงเรียนหนึ่งที่มีบริการดังกล่าว ตั้งตั้งแต่ปี พ.ศ.2518 จนถึงปัจจุบัน จากการสำรวจภาวะโภชนาการของนักเรียนโรงเรียนวัดสวนดอก ภาคเรียนที่ 1/2547 และเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2542) ผลปรากฏว่า จากนักเรียนจำนวน 396 คน มีนักเรียนที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ จำนวน 37 คน และ น้ำหนักเกินเกณฑ์ จำนวน 25 คน (งานอนามัยโรงเรียนวัดสวนดอก, 2547) จากข้อมูลดังกล่าวทำให้

โรงเรียนและผู้ที่ได้รับผิดชอบต้องทบทวนบทบาทหน้าที่ แม้ว่าทางโรงเรียนจะจัดอาหารกลางวันที่มีประโยชน์สำหรับนักเรียนแต่ยังพบปัญหาภาวะโภชนาการขาดและเกินเกณฑ์ ซึ่งอาจเป็นผลมาจากการเลือกรับประทานอาหารของนักเรียนด้วยในขณะที่โรงเรียนซึ่งเป็นผู้ให้บริการมองว่า ได้จัดบริการอาหารกลางวันอย่างดี มีปริมาณเพียงพอและมีคุณค่าทางโภชนาการ แต่โรงเรียนยังไม่เคยมีการประเมินความเห็นของนักเรียนซึ่งเป็นผู้ใช้บริการดังกล่าวเลย

การศึกษาในครั้งนี้จึงมีแนวคิดที่จะศึกษาถึงความพึงพอใจของเด็กที่มีต่อการบริการอาหารกลางวันในโรงเรียน ทั้งชนิดอาหาร ปริมาณอาหาร รสชาติอาหาร สีสัมผัสของอาหาร อุณหภูมิของอาหาร กลิ่นของอาหาร สถานที่ อุปกรณ์และคุณภาพการบริการ (ความเร็ว ตรงเวลา) ซึ่งข้อมูลที่ได้จะนำไปปรับปรุงคุณภาพการจัดอาหารกลางวันและการบริการให้สอดคล้องกับความต้องการของนักเรียนอันจะเป็นส่วนหนึ่งของการส่งเสริมให้นักเรียนมีภาวะโภชนาการที่เหมาะสมต่อไป

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

เพื่อศึกษาความพึงพอใจของเด็กที่มีต่อการบริการอาหารกลางวันในโรงเรียนระดับประถมศึกษา

ขอบเขตของการศึกษา

ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ทั้งชายและหญิงซึ่งมีจำนวน 58 คนในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547 โรงเรียนวัดสวนดอก อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่

ขอบเขตด้านเนื้อหา

ความพึงพอใจในการบริการอาหารกลางวันเกี่ยวกับชนิดอาหาร ปริมาณอาหาร ลักษณะอาหาร รสชาติของอาหาร สีสัมผัสของอาหาร อุณหภูมิของอาหาร กลิ่นของอาหารและคุณภาพการบริการ (ความเร็ว ตรงเวลา) รวมทั้งภาชนะ อุปกรณ์และสถานที่

นิยามศัพท์เฉพาะ

ความพึงพอใจ หมายถึง ความรู้สึกด้านบวกของนักเรียนที่มีต่อการได้รับบริการอาหารกลางวันด้านชนิดอาหาร ปริมาณอาหาร ลักษณะอาหาร รสชาติของอาหาร สีสันทของอาหาร อุณหภูมิของอาหาร กลิ่นของอาหาร ภาชนะ อุปกรณ์ สถานที่และคุณภาพการบริการ (ความรวดเร็ว ตรงเวลา)

การบริการอาหารกลางวัน หมายถึง การจัดบริการอาหารกลางวันอาหารหวาน อาหารคาว และเครื่องดื่ม รวมทั้งภาชนะ อุปกรณ์ สถานที่ที่เกี่ยวข้องและจำเป็นที่ใช้ในการรับประทานอาหารของโรงเรียนวัดสวนดอก อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547

นักเรียน หมายถึง นักเรียนที่ศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนวัดสวนดอก อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547

ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

1. ได้ข้อมูลความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อการบริการอาหารกลางวันของโรงเรียน
2. ได้แนวทางในการปรับปรุงและพัฒนาการบริการอาหารกลางวันของโรงเรียน
3. เป็นข้อมูลพื้นฐานในการศึกษาที่เกี่ยวกับความพึงพอใจในการบริการอาหารกลางวันต่อไป