



เด็กไทยในปัจจุบันอยู่ในภาวะโรคอ้วนเพิ่มมากขึ้น ซึ่งอาจเกิดจากหลายสาเหตุ เช่น พันธุกรรม ความผิดปกติของฮอร์โมน แต่สาเหตุสำคัญที่พบโดยทั่วไปมักจะมาจากนิสัยการรับประทานอาหารเนื่องจากในชีวิตประจำวันและความอุดมสมบูรณ์ ความสะดวกสบายที่มาตามความเจริญของบ้านเมืองทำให้ผู้คนเลือกรับประทานอาหารตามความสะดวก จึงเกิดการสะสมพลังงานในร่างกายที่ใช้ไม่หมดกลายเป็นไขมันสะสมในร่างกาย ผลที่ตามมาคือโรคภัยต่าง ๆ ที่มีสถิติเกิดขึ้นตั้งแต่วัยเด็ก โรคเหล่านี้เริ่มมาจากนิสัยการรับประทานอาหารที่สามารถป้องกันการเกิดโรคได้ถ้าเรางดการบริโภคอาหารอาหารจานด่วน เช่น ขนมขบเคี้ยว อาหารทอด ของหวาน เครื่องดื่มรสหวานและควรมีการออกกำลังกายควบคู่ไปด้วย อย่ายู่กับที่ เช่น ดูโทรทัศน์หรือเล่นเกมมากกว่า 2 ชั่วโมง/วันและอีกหลาย ๆ สาเหตุที่ทำให้เด็กอ้วน เช่น ไม่ค่อยได้เคลื่อนไหว ขาดการออกกำลังกายในระดับที่เหมาะสม เมื่อเด็กมีภาวะอ้วนจะมีผลกระทบและอันตรายต่อเด็กทั้งทางกายและจิตใจผลที่ตามมาที่สำคัญและมักพบบ่อย คือ มีผลกระทบต่อกระดูกและข้อต่อ เสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ ความดันโลหิตสูง นิ้วในถุงน้ำดี ผลการเรียนแย่งเพราะง่วงซึม สมาธิสั้น หายใจไม่สะดวก อาจเกิดอาการหัวใจล้มเหลวได้ง่าย การหลังฮอร์โมน การเจริญเติบโตผิดปกติ เด็กผู้หญิงอาจมีประจำเดือนผิดปกติ และเมื่อโตขึ้นอาจกลายเป็นผู้ใหญ่ที่อ้วนส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจ เช่น ถูกเพื่อนล้อ เป็นปมด้อย ใส่เสื้อผ้าไม่สวย เป็นต้น



จากผลการวิจัยของพัชรี ดวงจันทร์ (2551) ซึ่งศึกษา ปัจจัยเชิงสาเหตุของพฤติกรรม การป้องกันโรคอ้วนและดัชนีมวลกายในเด็กช่วงอายุ 9 - 10 ขวบ จำนวน 231 คน ผู้วิจัยได้ ให้ข้อเสนอแนะจากการวิจัยว่า ผู้ปกครอง โรงเรียนและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีแนว ทางการป้องกันโดยการสังเกต/ติดตามการเจริญเติบโตของเด็กที่มีภาวะโรคอ้วนให้มีการ ควบคุมอาหาร เพิ่มการเคลื่อนไหวออกกำลัง โดยอาจใช้เทคนิคการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การออกกำลังและการบริโภคอาหาร สร้างทัศนคติต่อการออกกำลังกาย เพื่อเป็นการสร้าง แนวทางการดูแลสุขภาพโดยให้เด็กได้มีโอกาสติดตามการเจริญเติบโตและตั้งเป้าหมาย พฤติกรรมด้วยตนเอง และคอยให้ข้อมูลย้อนกลับตามความเหมาะสม พ่อแม่เองก็ควรเป็น แบบอย่างและมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมในครอบครัว ให้เด็กได้มีส่วนร่วมในการวางแผน เมนู จ่ายกับข้าว และทำอาหารโดยสอดแทรกการสอนให้เด็กอ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้อ หรือทานอาหาร ฝึกนิสัยการรับประทานอาหารโดยให้ทานเฉพาะในมืออาหาร

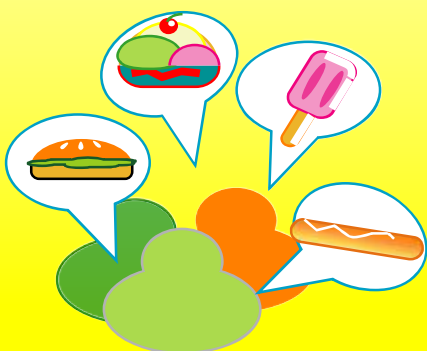
เมื่ออ้อมควรลุกออกจากโต๊ะอาหารทันทีหรือซื้ออาหารเท่าที่จำเป็นเท่านั้น อย่าซื้อเวลา หิว หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันและของหวานรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เน้น ผัก ผลไม้ อาหารที่มีกากใยให้มากขึ้น และพบจากผลวิจัยว่าแม้ว่าเด็กจำนวนหนึ่งจะมีความรู้ด้าน สุขภาพและมีทัศนคติที่ดีต่อสุขภาพอนามัย แต่ยังไม่สามารถปฏิบัติตนด้านสุขภาพอนามัยได้ เป็นระดับที่น่าพอใจ ซึ่งชี้ให้เห็นข้อจำกัดว่า การมีความรู้และมีทัศนคติที่ดีต่อสุขภาพเพียง อย่างเดียวนั้น ไม่เพียงพอที่จะทำให้เด็กกระทำพฤติกรรมด้านสุขภาพที่เหมาะสมได้ ดังนั้น การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการปฏิบัติเพื่อสุขภาพ จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง



รวมถึงต้องพัฒนาปัจจัยภายในตัวบุคคลให้เข้มแข็งมากขึ้น เช่น มีการพัฒนาแรงจูงใจและความเชื่อมั่นในตน จึงจะสามารถทำพฤติกรรมได้มากขึ้นและยั่งยืน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของรัตนา ประเสริฐสม (2526) โดยให้เด็กได้ฝึกการปฏิบัติด้านสุขภาพ ด้วยการให้เด็กรู้ว่าการรักษาสุขภาพอนามัยของตน ช่วยทำให้สุขภาพอนามัยดีและสามารถป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้ ซึ่งผลการทดลองพบว่า เด็กนักเรียนที่ได้รับการฝึกฝนมีความพยายามที่จะปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพสูงขึ้น และผู้วิจัยได้แนะนำในส่วนของกรอบเลี้ยงดู และการเป็นแบบอย่างที่ดีในการดูแลสุขภาพของพ่อแม่ ผู้ปกครอง ส่งผลต่อความรู้ด้านสุขภาพอนามัย และพฤติกรรมรักษาสุขภาพอนามัยของลูกเป็นอย่างมาก

กองอนามัย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2544) ได้จัดอาหารเป็นໂໜ່ສີ່เพื่อง่ายต่อการเข้าใจและเป็นสิ่งดึงดูดความสนใจของเด็ก ๆ โดยใช้สีช่วยในการจดจำได้ง่ายขึ้น คือ

1. ໂໜ່ສີ່เขียว เป็นอาหารที่ให้พลังงาน ไขมันหรือน้ำตาลต่ำควรเลือกกินให้มากที่สุด
2. ໂໜ່ສີ່เหลือง เป็นอาหารที่ให้พลังงาน ไขมันหรือน้ำตาลปานกลางควรเลือกกินให้น้อยลง
3. ໂໜ່ສີ່แดง เป็นอาหารที่ให้พลังงาน ไขมันหรือน้ำตาลสูง ไม่ควรกินมากนักเพราะจะทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นง่าย







กลุ่มอาหาร	โภชนาการเลือกกินให้มาก	โภชนาการเลือกกินแต่น้อย	โภชนาการเลือกกินให้น้อยที่สุด
ข้าว แป้ง	ข้าวกล้อง ข้าวเจ้า ข้าวโอ๊ต ขนมหังโฮลวีท มัน เผือก ข้าวโพดต้ม	ข้าวเหนียว ขนมหัง เส้นหมี่ เส้นใหญ่ บะหมี่ ขนมหังขาว รุ้นเส้น	หมี่กรอบ คุกกี้ เค้ก พาย โดนัท ก๋วยทอด น้ำตาล แยม เยลลี่ ท็อฟฟี่ ขนมหวานต่างๆ
ผัก	ผักสด ผักนึ่ง ผักลวก ผักใบเขียว ผักตระกูลกะหล่ำ	ผักกระป๋องชนิดจืด สะตอ ผักทอง แครอท	ผัดผัก ผักทอด ชอสครีม ผักกระป๋องชนิดเค็ม
ผลไม้	ผลไม้สด ส้ม ชมพู่ ฝรั่ง แคนตาลูป มะละกอ แตงโม สาลี่ แอปเปิ้ล แก้วมังกร	มะม่วงสุก ก๋วยขุ่น น้อยหน้า สะมุต ลำไย ลิ้นจี่ สับปะรด องุ่น	ทุเรียน ลำไยแห้ง ผลไม้อบแห้ง อะโอคาโต มะขามหวาน
เครื่องดื่ม	น้ำเปล่า ชาจีน ชาเขียวหรือน้ำสมุนไพรที่ไม่เติมน้ำตาล	กาแฟร้อนใส น้ำตาลและครีมเล็กน้อย	เหล้า เบียร์ ไวน์ น้ำอัดลม น้ำหวาน ไอศกรีม ชาดำเย็น เครื่องดื่มรสผลไม้
อาหารสำเร็จรูป	ประเภทต้ม นึ่ง ลวก ยำ อบ ตุ่น	บิง ย่าง (ตัดส่วนที่ไหม้ทิ้งไป)	ประเภทผัด ทอด ไข่กะทิ

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่า พ่อแม่ ผู้ปกครอง มีบทบาทอย่างสำคัญอย่างยิ่งในการช่วยเหลือ ควบคุม ดูแลสุขภาพของเด็กให้แข็งแรงไม่เป็นโรคอ้วน ซึ่งในบทปริทัศน์ของผลงานวิจัยด้านพฤติกรรมศาสตร์และสุขภาพเด็กไทย งามตา วณิชานนท์ (2548) ได้สรุปไว้ว่าพ่อแม่ ผู้ปกครองที่มีลูกวัยก่อนเรียนและวัยประถมศึกษา ควรมีความเชื่อมั่นในตนในการเลี้ยงดูลูกให้มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี มีลักษณะมุ่งอนาคตในการดูแล สุขภาพของบุตร และเสนอแนะให้พ่อแม่หาวิธีให้ลูกได้ออกกำลังกายโดยเน้นความสนุกสนานเพลิดเพลิน เพื่อที่ไม่ให้เด็กเบื่อหน่ายการออกกำลังกายและควรทำให้การออกกำลังกายกลายเป็นกิจวัตรประจำวันที่เด็กจะต้องทำด้วยความเต็มใจ ลดกิจกรรมที่เด็กไม่ค่อยได้เคลื่อนไหวร่างกาย แต่เพิ่มกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่เด็กชอบ เพียงเท่านี้ก็ทำให้ลูกหลานของท่านห่างไกลจากผลกระทบและโรคอื่น ๆ ที่จะเกิดกับลูกของท่าน



บรรณานุกรม

- 
- กรมอนามัย. (2544). การศึกษาภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในกลุ่มเด็กนักเรียนระดับ
มัธยมศึกษา.กระทรวงสาธารณสุข, กรุงเทพฯ: ถ่ายเอกสาร.
- 
- งามตา วรินทร์านนท์ (2548). พฤติกรรมครอบครัวกับสุขภาพเด็ก. วารสารพฤติกรรมศาสตร์
: ระบบพฤติกรรมไทย. โครงการวิจัยแม่บท : การวิจัยและพัฒนาระบบพฤติกรรมไทย
สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.)
- 
- พัชรวิ ดวงจันทร์ (2551) . ปัจจัยเชิงสาเหตุของพฤติกรรมการป้องกันโรคอ้วนและ
ดัชนีมวลกายในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสาธิต ในเขต
กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ วท.ด.(วิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ:
สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- 
- รัตนา ประเสริฐสม(2526). เรื่อง การเสริมสร้างจิตลักษณะเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมอนามัย
ของนักเรียนประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์ กศ.ด.(พัฒนศึกษาศาสตร์). กรุงเทพฯ:
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

