

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัย เรื่อง รูปแบบการจัดการภาวะโภชนาการเกินในเด็กชั้นประถมศึกษาในเขตเทศบาลเมืองและเทศบาลนครของกลุ่มจังหวัดร้อยแก่นสารสินธุ์ ผู้วิจัย ได้กำหนดรูปแบบการวิจัยออกเป็น 3 ระยะและนำเสนอผลการวิจัย ดังนี้

ระยะที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยที่ส่งผลต่อจัดการภาวะโภชนาการเกินในเด็กชั้นประถมศึกษาในเขตเทศบาลเมืองและเทศบาลนครของกลุ่มจังหวัดร้อยแก่นสารสินธุ์

ระยะที่ 2 ผลการสร้างรูปแบบจัดการภาวะโภชนาการเกินในเด็กชั้นประถมศึกษาในเขตเทศบาลเมืองและเทศบาลนครของกลุ่มจังหวัดร้อยแก่นสารสินธุ์

ระยะที่ 3 ผลการทดลองและประเมินผลรูปแบบจัดการภาวะโภชนาการเกินในเด็กชั้นประถมศึกษาในเขตเทศบาลเมืองและเทศบาลนครของกลุ่มจังหวัดร้อยแก่นสารสินธุ์

ระยะที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยที่ส่งผลต่อจัดการภาวะโภชนาการเกินในเด็กชั้นประถมศึกษาในเขตเทศบาลเมืองและเทศบาลนครของกลุ่มจังหวัดร้อยแก่นสารสินธุ์

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยที่ส่งผลต่อจัดการภาวะโภชนาการเกินในเด็กชั้นประถมศึกษาในเขตเทศบาลเมืองและเทศบาลนครของกลุ่มจังหวัดร้อยแก่นสารสินธุ์ ในระยะที่ 1 ผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อที่จะศึกษาหาปัจจัยที่มีผลต่อการจัดการภาวะโภชนาการเกินในเด็กชั้นประถมศึกษาในเขตเทศบาลเมืองและเทศบาลนครของกลุ่มจังหวัดร้อยแก่นสารสินธุ์ โดยตั้งสมมุติฐานว่า ปัจจัยด้านความรู้เกี่ยวกับโภชนาการและภาวะโภชนาการเกิน ปัจจัยพฤติกรรม การบริโภคอาหาร ปัจจัยพฤติกรรมการเล่นและออกกำลังกาย ปัจจัยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ปัจจัยการมีส่วนร่วม ปัจจัยการบริหารจัดการแบบบูรณาการ ปัจจัยการสร้างแรงจูงใจ มีผลต่อภาวะโภชนาการเกินในเด็กชั้นประถมศึกษาในเขตเทศบาลเมือง และเทศบาลนคร ของกลุ่มจังหวัดร้อยแก่นสารสินธุ์ ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามเพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัย โดยนำแบบสอบถามไปเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในเขตเทศบาลเมืองและเทศบาลนครของกลุ่มจังหวัดร้อยแก่นสารสินธุ์ จำนวน 382 คน ผลการวิจัยในระยะที่ 1 สามารถสรุปได้ ดังนี้

### 1. คุณลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

จากการนำแบบสอบถาม ไปเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง 382 คน ในโรงเรียนในเขตเทศบาลและเทศบาลนครของกลุ่มจังหวัดร้อยแก่นสารสินธุ์ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคุณลักษณะทั่วไป ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 8 ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ข้อมูลคุณลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างเด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

โรงเรียนในเขตเทศบาลและนครเทศบาลในกลุ่มจังหวัดร้อยแก่นสารสินธุ์

ข้อมูลลักษณะทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ		
- ชาย	175	45.8
- หญิง	207	54.2
2. อายุ		
- 7-8 ปี	1	.3
- 9-10 ปี	17	4.5
- 11-12 ปี	364	95.3
3. อาชีพของบิดามารดา		
- เกษตรกร	41	10.7
- รับจ้างทั่วไป	127	33.2
- รับราชการ	83	21.7
- พนักงานบริษัท	50	13.1
- ค้าขาย	13.1	21.2
- อื่น ๆ	-	-
4. อาชีพของมารดา		
- เกษตรกร	36	9.4
- รับจ้างทั่วไป	128	33.5
- รับราชการ	68	17.8
- พนักงานบริษัท	54	14.1
- ค้าขาย	96	25.1
- อื่น ๆ	-	-

ข้อมูลลักษณะทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
5. รายได้ครอบครัว		
- 5,000-10,000 บาท	196	51.3
- 10,001-20,000 บาท	88	23
- 20,001-30,000 บาท	15.7	15.7
- มากกว่า 30,001 ขึ้นไป	38	9.9

ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุดและค่าสูงสุด ข้อมูลคุณลักษณะและข้อมูลสุขภาพทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างเด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในเขตเทศบาลและนครเทศบาลในกลุ่มจังหวัดร้อยแก่นสารสินธุ์

ข้อมูลด้านคุณลักษณะทั่วไป	$\bar{X}$	SD	ค่าต่ำสุด	ค่าสูงสุด
1. น้ำหนัก	46.8757	12.19272	21	83
2. ส่วนสูง	149.4097	7.78387	129	175

จากตารางที่ 9 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นนักเรียนหญิง โดยมีจำนวนร้อยละ 54.2 และเป็นนักเรียนชายเป็นจำนวนร้อยละ 45.8 เด็กนักเรียนมีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 11 - 12 ปี บิดาและมารดาโดยส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้าง รายได้เฉลี่ยของครอบครัวอยู่ที่ 10,001 - 20,000 บาท ส่วนข้อมูลในเรื่องของสุขภาพ พบว่า ยังมีนักเรียนที่มีความสมดุลของน้ำหนักและส่วนสูงเกินเกณฑ์มาตรฐานเป็นจำนวนมาก

2. การตรวจสอบข้อมูลเบื้องต้นเพื่อนำไปสู่การทดสอบสมมุติฐานในการตรวจสอบตามเงื่อนไขของการวิเคราะห์สมการเชิงโครงสร้างโดยใช้โปรแกรม LISREL

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์สมการเชิงโครงสร้าง ด้วยโปรแกรม Lisrel for windows (Joreskog and Sorbom. 1998 : 70 ; อ้างถึงใน ถัตรีศิริ ปิยะพิมลสิทธิ์. 2543) เพื่ออธิบายอิทธิพลเส้นทาง (Path Analysis) หรือปัจจัยเชิงสาเหตุสมการเชิงเส้นอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่าง ๆ ของตัวแปรอิสระ ตัวแปรคั่นกลางที่ส่งผลทั้งโดยตรงและโดยอ้อมต่อตัวแปรตาม โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 (Level of Significance.05) โดยการเริ่มจากการกำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลตามแบบจำลองสมมุติฐานการ

วิจัยการกำหนดข้อมูลจำเพาะตามรูปแบบความสัมพันธ์เชิงโครงสร้างของแบบจำลอง สมมุติฐานการวิจัย การตรวจสอบคุณสมบัติของข้อมูลตามข้อตกลงเบื้องต้นของสถิติ การตรวจสอบเงื่อนไขที่กำหนดของการวิเคราะห์สมการเชิงโครงสร้าง และในการตรวจสอบความตรงของแบบจำลองสมมุติฐานการวิจัย รวมถึงการปรับแบบจำลองและทดสอบความตรงตามข้อกำหนด จนแบบจำลองสมมุติฐานการวิจัยมีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ แล้วสรุปแปรความหมายผลการวิเคราะห์ โดยการจำแนกค่าอิทธิพลเชิงสาเหตุออกเป็นอิทธิพลทางตรง อิทธิพลทางอ้อม และอิทธิพลโดยรวมของตัวแปร ตามรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการส่งการจัดการภาวะโภชนาการเกินในเด็กชั้นประถมศึกษา และผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์แทนตัวแปรและค่าสถิติต่าง ๆ ดังนี้

## 2.1 สัญลักษณ์ใช้แทนตัวแปร

### 2.1.1 ตัวแปรภายนอก (Exogenous Variable)

Knowledge	แทน	ความรู้ด้านโภชนาการและภาวะโภชนาการเกิน
Consumption	แทน	พฤติกรรมการบริโภคอาหาร
Exercise	แทน	พฤติกรรมการเคลื่อนไหวและออกกำลังกาย
Adaptation	แทน	การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
Participation	แทน	การมีส่วนร่วม

### 2.1.2 ตัวแปรภายใน (Endogenous Variable)

Integration	แทน	การบริหารแบบบูรณาการ
Motivation	แทน	การสร้างแรงจูงใจ
Finish	แทน	ภาวะโภชนาการเกิน

## 2.2 สัญลักษณ์ที่ใช้แทนค่าสถิติ

$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย (Mean)
SD	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
SKEWNESS	แทน	ค่าความเบ้ (Skewness)
KURTOSIS	แทน	ค่าความโค้ง (Kurtosis)
r	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's Product moment correlation coefficient)

$R^2$	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์พหุคูณยกกำลังสอง (Square multiple correlation) หรือสัมประสิทธิ์การ ตัดสินใจ (Coefficient of Determination)
$\chi^2$	แทน	ค่าสถิติไค-สแควร์ (Chi-square)
df	แทน	องศาอิสระ (Degree of Freedom)
GFI	แทน	ดัชนีวัดระดับความสอดคล้อง (Goodness of Fit Index)
AGFI	แทน	ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องที่ปรับแล้ว (Adjusted Goodness of Fit Index)
RMSEA	แทน	ค่าประมาณความคลาดเคลื่อนของรากกำลังสอง เฉลี่ย (Root Mean Square Error of Approximation)
RMR	แทน	ค่าดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของเศษเหลือ (Root Mean Square Residual)
CN	แทน	ค่าขนาดตัวอย่างวิกฤต (Critical N)
DE	แทน	อิทธิพลทางตรง (Direct Effects)
IE	แทน	อิทธิพลทางอ้อม (Indirect Effects)
TE	แทน	อิทธิพลรวม (Total Effects)

ข้อตกลงเบื้องต้นของการใช้โปรแกรม Lisrel คือ ลักษณะการกระจายของข้อมูล  
ต้องกระจายแบบโค้งปกติ ทุกตัวแปรจะต้องมีได้ค่า ความเบ้ (Skewness) และความโด่ง  
(Kurtosis) ไม่เกิน  $\pm 1$  ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ทำการตรวจสอบค่าความเบ้ และค่า  
ความโด่ง ดังแสดงในตารางที่ 10

ตารางที่ 10 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสถิติความเบ้ (Skewness) และค่า  
ความโด่ง (Kurtosis) ของตัวแปร

ตัวแปร	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ค่าความเบ้ (Skewness)	ค่าความโด่ง (Kurtosis)
1. ปัจจัยความรู้เรื่องโภชนาการ และภาวะโภชนาการเกิน	4.27	.474	-1.116	.818
2. ปัจจัยพฤติกรรมการบริโภคอาหาร	2.93	0.659	0.186	0.685

ตัวแปร	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ค่าความเบ้ (Skewness)	ค่าความโด่ง (Kurtosis)
3. ปัจจัยพฤติกรรมการเคลื่อนไหว และการออกกำลังกาย	3.51	0.697	-0.464	0.820
4. ปัจจัยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	3.79	0.605	-0.577	0.898
5. ปัจจัยการมีส่วนร่วม	4.39	0.465	-1.042	.927
6. ปัจจัยการบริหารแบบบูรณาการ	4.3	0.735	-.965	1.036
7. ปัจจัยการสร้างแรงจูงใจ	4.04	0.636	-0.739	0.889

จากตารางที่ 10 เป็นการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน รวมทั้งการวิเคราะห์ลักษณะการกระจายของข้อมูลว่าเป็นโค้งปกติหรือไม่ ด้วยการหาค่าความเบ้ (Skewness) และค่าความโด่ง (Kurtosis) ของตัวแปรทั้ง 7 ตัวจะเห็นได้ว่ามีค่าไม่เกิน  $\pm 1$  ซึ่งแสดงให้เห็นว่าข้อมูลทั้งหมดมีการกระจายของข้อมูลเป็นโค้งปกติ สามารถนำข้อมูลไปวิเคราะห์ในขั้นตอนต่อไปได้

ในขั้นตอนต่อไปเป็นการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณเชิงเส้นตรง (Multiple Linear Regression) ระหว่างตัวแปรอิสระ ได้แก่ ปัจจัยความรู้เรื่องโภชนาการและภาวะโภชนาการเกิน (Knowledge) ปัจจัยพฤติกรรมการบริโภค (Consumption) ปัจจัยพฤติกรรมการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย (Exercise) ปัจจัยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Adaptation) ปัจจัยการมีส่วนร่วม (Participation) ปัจจัยการบริหารแบบบูรณาการ (Integration) ปัจจัยการสร้างแรงจูงใจ (Motivation) และตัวแปรตาม คือ ภาวะโภชนาการเกินในเด็กชั้นประถมศึกษา (Over Nutrition) พบว่า มีตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการเกินในเด็กชั้นประถมศึกษาในเขตเทศบาลเมืองและเทศบาลนครของกลุ่มจังหวัดร้อยแก่นสารสินธุ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อยู่ 4 ตัวแปรเท่านั้น ได้แก่ ปัจจัยความรู้เรื่องโภชนาการและภาวะโภชนาการเกิน (Knowledge) ปัจจัยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Adaptation) ปัจจัยการมีส่วนร่วม (Participation) และปัจจัยการสร้างแรงจูงใจ (Motivation) ดังที่แสดงในตารางที่ 11

ตารางที่ 11 ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวแปรอิสระทุกตัวที่มีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการ  
 เภทในเด็กชั้นประถมศึกษาในเขตเทศบาลเมืองและเทศบาลนครของกลุ่ม  
 จังหวัดร้อยแก่นสารสินธุ์

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	.531	.329		1.961	.027
Knowledge	.277	.057	.225	4.879*	.000*
Adaptation	.037	.043	.117	2.679*	.008*
Participation	.214	.057	.178	3.740*	.000*
Motivation	.284	.041	.337	6.868*	.000*
consumption	.091	.034	.874	.875	.385
exercise	-.006	.032	-.009	-.197	.844
integration	.028	.029	.039	.950	.343

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 11 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณเชิงเส้นตรง (Multiple Linear Regression) พบว่า ตัวแปรที่มีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยพหุคูณเชิงเส้นตรงของตัวแปรอิสระที่มีอิทธิพลต่อการจัดการภาวะโภชนาการในเด็กชั้นประถมศึกษาในเขตเทศบาลเมืองและเทศบาลนครของกลุ่มจังหวัดร้อยแก่นสารสินธุ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อยู่ 4 ตัวแปร ได้แก่ ปัจจัยความรู้เรื่องโภชนาการและภาวะโภชนาการ (Knowledge) ปัจจัยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Adaptation) ปัจจัยการมีส่วนร่วม (Participation) และปัจจัยการสร้างแรงจูงใจ (Motivation) โดยเรียงลำดับจากปัจจัยที่มีอิทธิพลมากไปหาน้อย ได้แก่ ปัจจัยการสร้างแรงจูงใจ (Motivation) (Beta = .337) รองลงมา คือ ปัจจัยความรู้เรื่องโภชนาการและภาวะโภชนาการ (Knowledge) (Beta = .225) อันดับที่ 3 คือ ปัจจัยการมีส่วนร่วม (Participation) (Beta = .178) และสุดท้าย คือ ปัจจัยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Adaptation) (Beta = .117) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์การตัดสินใจ (Coefficient of Determination)  $R^2 = 0.372$  ซึ่งแสดงว่าตัวแปรต้นหรือตัวแปรอิสระทุกตัว มีอิทธิพลต่อตัวแปรตาม คือ ภาวะโภชนาการในเด็กชั้น

ประถมศึกษาในเขตเทศบาลเมืองและเทศบาลนคร ของกลุ่มจังหวัดร้อยแก่นสารสินธุ์ ร้อยละ 37.20 ดังแสดงในตารางที่ 12

ตารางที่ 12 ค่าสัมประสิทธิ์การตัดสินใจ (Coefficient of Determination)

Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	Std. Error of the Estimate
1	.610	.372	.361	.93514

ซึ่งผู้วิจัยจะนำตัวแปรอิสระทั้ง 4 ตัวที่มีอิทธิพลต่อภาวะ โภชนาการเกินในเด็กชั้นประถมศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ไปทำการวิเคราะห์ในขั้นต่อไปด้วยการวิเคราะห์เส้นทาง (Path Analysis) หรือสมการเชิงโครงสร้าง (Structural Equation Model : SEM) ด้วยโปรแกรมลิสเรล (LISREL) เพื่อวิเคราะห์อิทธิพลทั้งทางตรงและทางอ้อมของตัวแปรอิสระทั้ง 4 ตัวที่มีต่อภาวะ โภชนาการเกินในเด็กชั้นประถมศึกษา

3. ผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการจัดการภาวะโภชนาการเกินในเด็กชั้นประถมศึกษาในเขตเทศบาลเมืองและเทศบาลนครของกลุ่มจังหวัดร้อยแก่นสารสินธุ์

### 3.1 การวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson Correlation)

การวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson Correlation) เพื่ออธิบายความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จในการจัดการภาวะ โภชนาการเกิน โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 (Level of Significant .05) ได้ผลตามตารางที่ 13

ตารางที่ 13 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันของตัวแปรสังเกตที่ใช้ในการศึกษา  
โครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการจัดการภาวะ โภชนาการเกินในเด็กชั้นประถมศึกษา

ตัวแปร	Knowledge	Adaptation	Participation	Motivation	Finish
Knowledge	1.00				
Adaptation	.351**	1.00			
Participation	.391**	.387**	1.00		



ตัวแปร	Knowledge	Adaptation	Participation	Motivation	Finish
Motivation	.352**	.451**	.441**	1.00	
Finish	.433**	.336**	.429**	.521**	1.00

N = 382 \*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 13 พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรความรู้เรื่องภาวะโภชนาการและโภชนาการเกิน การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การมีส่วนร่วม และแรงจูงใจ กับการสำเร็จในการจัดการภาวะโภชนาการเกินในเด็กชั้นประถมศึกษา มีค่าตั้งแต่ .351-.521 ซึ่งมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยปัจจัยแรงจูงใจคือตัวแปรอิสระที่มีความสัมพันธ์กับตัวแปรตามมากที่สุด และตัวแปรอิสระที่มีความสัมพันธ์กับตัวแปรตามน้อยที่สุด คือ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

### 3.2 การวิเคราะห์อิทธิพลเส้นทาง (Path Analysis) โดยใช้โปรแกรมลิสเรล

การวิเคราะห์เส้นทาง (Path Analysis) หรือสมการเชิงโครงสร้างเพื่อวิเคราะห์ปัจจัยเชิงสาเหตุสมการเชิงเส้นอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่าง ๆ ของตัวแปรต้น ได้แก่ ปัจจัยความรู้เรื่องโภชนาการและภาวะโภชนาการเกิน (Knowledge) ปัจจัยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Adaptation) ปัจจัยการมีส่วนร่วม (Participation) และปัจจัยการสร้างแรงจูงใจ (Motivation) ส่งผลโดยตรง โดยอ้อมและโดยรวมต่อตัวแปรตาม คือ ภาวะโภชนาการเกินในเด็กชั้นประถมศึกษา (Over Nutrition)

สมมุติฐานการวิจัย คือ ปัจจัยความรู้เรื่องโภชนาการและภาวะโภชนาการเกิน ปัจจัยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ปัจจัยการมีส่วนร่วม และปัจจัยการสร้างแรงจูงใจ มีผลต่อภาวะโภชนาการเกินในเด็กชั้นประถมศึกษา โดยส่งผลทั้งทางตรงและทางอ้อม และจากการทดสอบความสอดคล้องของแบบจำลองสมมุติฐานการวิจัยกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ได้ค่าสถิติดังต่อไปนี้

$$\text{Chi-Square} = 14.27 \text{ (ค่าที่ผ่านเกณฑ์ยอมรับ คือ } \text{Chi-Square} / \text{df} = < 3)$$

$$\text{Degrees of Freedom} = 2$$

$$\text{Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA)} = 0.13 \text{ (ค่าที่ผ่านเกณฑ์}$$

$$\text{ยอมรับ คือ } \leq 0.05)$$

$$\text{P-value} = 0.016$$

$$\text{Critical N (CN)} = 246.95$$

Root Mean Square Residual (RMR) = 0.036 (ค่าที่ผ่านเกณฑ์ยอมรับ คือ  $\leq 0.05$ )

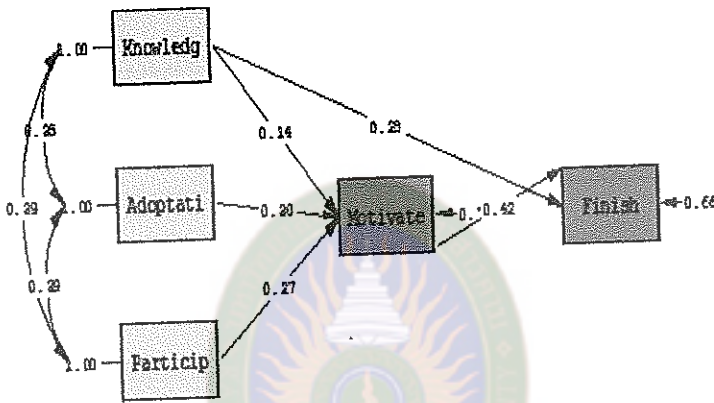
Standardized RMR = 0.036 (ค่าที่ผ่านเกณฑ์ยอมรับ คือ  $\leq 0.05$ )

Goodness of Fit Index (GFI) = 0.99 (ค่าที่ผ่านเกณฑ์ยอมรับ คือ  $\geq 0.90$ )

Adjusted Goodness of Fit Index (AGFI) = 0.893 (ค่าที่ผ่านเกณฑ์ยอมรับ คือ  $\geq 0.90$ )

Parsimony Goodness of Fit Index (PGFI) = 0.13

แสดงเป็นภาพได้ดังแผนภาพที่ 14



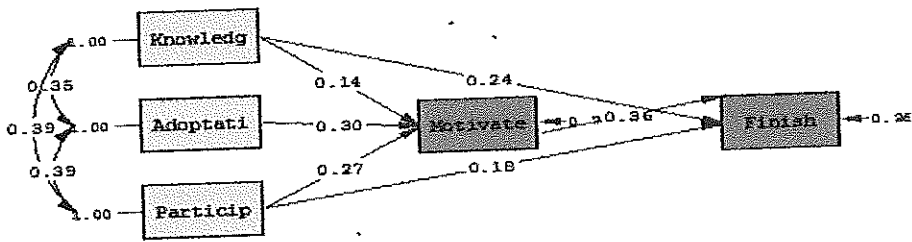
แผนภาพที่ 14 รูปแบบความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้นของปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อภาวะ  
โภชนาการเกินในเด็กชั้นประถมศึกษาในเขตเทศบาลและเทศบาลนครของกลุ่ม  
จังหวัดร้อยแก่นสารสินธุ์ก่อนปรับปรุง

ตารางที่ 14 ดัชนีความสอดคล้องของแบบจำลองกับข้อมูลเชิงประจักษ์

ค่าดัชนี	เกณฑ์ที่ใช้ในการพิจารณา	ค่าสถิติในตัวแบบตั้งต้น	ผลการพิจารณา
Chi-square /df	Chi-Square /df = < 3	$\chi^2 = 24.27, df=2$ (p-value=0.00)	ไม่ผ่าน
GFI	$\geq 0.90$	0.99	ผ่าน
AGFI	$\geq 0.90$	0.89	ไม่ผ่าน
RMSEA	$\leq 0.05$	0.13	ไม่ผ่าน
RMR	$\leq 0.05$	0.036	ผ่าน

จากตารางที่ 14 พบว่า แบบจำลองตั้งต้นไม่มีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ผู้วิจัยจึงได้ปรับปรุงแบบจำลองใหม่โดย การเพิ่มเส้นอิทธิพลทางตรงจากการมีส่วนร่วม

ร่วมไปถึงความสำเร็จในการจัดการภาวะโภชนาการเกินในเด็กชั้นประถมศึกษา การปรับปรุงแบบจำลองใหม่ผู้วิจัยได้พิจารณาจากดัชนีการปรับปรุงแบบจำลอง (Modification Indices) ประกอบกับการพิจารณาเชิงทฤษฎี ผลการปรับปรุงปรากฏดังภาพที่ 15



แผนภาพที่ 15 รูปแบบความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้นของปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อภาวะโภชนาการในเด็กชั้นประถมศึกษาในเขตเทศบาลและเทศบาลนครของกลุ่มจังหวัดร้อยแก่นสารสินธุ์หลังปรับปรุง

ตารางที่ 15 ค่าสถิติต่าง ๆ ในการตรวจสอบความกลมกลืนของโมเดลอิสระตามสมมุติฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์ของตัวแปรที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการจัดการภาวะโภชนาการเกินในเด็กชั้นประถมศึกษา

ค่าดัชนี	เกณฑ์ที่ใช้ในการพิจารณา	ค่าตัวแบบสุดท้ายของการวิจัย	ผลการพิจารณา
Chi-square /df	Chi-Square /df = < 3	$\chi^2 = 0.04, df=1$ (p-value=0.572)	ผ่านเกณฑ์
GFI	≥ 0.90	1.00	ผ่านเกณฑ์
AGFI	≥ 0.90	0.99	ผ่านเกณฑ์
RMSEA	≤ 0.05	0.00	ผ่านเกณฑ์
RMR	≤ 0.05	0.0057	ผ่านเกณฑ์
CN	≥ 200	6344.49	ผ่านเกณฑ์

จากตารางที่ 15 พบว่าโมเดลความสำเร็จในการจัดการภาวะโภชนาการเกินในเด็กชั้นประถมศึกษา มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์พิจารณาจากค่าไค - สแควร์ ( $\chi^2$ ) มีค่าเท่ากับ 0.04 ที่องศาอิสระ (df) 1 มีค่าความน่าจะเป็น (p-value of  $\chi^2$ ) เท่ากับ 0.572

จากตารางที่ 15 พบว่าโมเดลความสำเร็จในการจัดการภาวะโภชนาการเกินในเด็กชั้นประถมศึกษา มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์พิจารณาจากค่าไค - สแควร์ ( $\chi^2$ ) มีค่าเท่ากับ 0.04 ที่องศาอิสระ (df) 1 มีค่าความน่าจะเป็น (p-value of  $\chi^2$ ) เท่ากับ 0.572 นั่นคือ ค่าไค - สแควร์ ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติสอดคล้องกับเกณฑ์ในการพิจารณากำหนดไว้ว่า ค่าไค - สแควร์ ( $\chi^2$ ) ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่ารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุตามสมมติฐานการวิจัยกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ไม่แตกต่างกันหรือรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุตามสมมติฐานมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ค่าดัชนีอัตราส่วนไค - สแควร์สัมพันธ์ (Chi-square / df) มีค่าเท่ากับ 0.04 อยู่ในเกณฑ์ที่กำหนด คือ น้อยกว่า 3.00 ดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) และดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้ (AGFI) เท่ากับ 1.00 และ 0.99 ตามลำดับ เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด คือ มากกว่า 0.90 ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI) มีค่าเท่ากับ 1.00 เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด คือ มากกว่า 0.95 ดัชนีรากมาตรฐานของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนที่เหลือ (SRMR) เท่ากับ 0.0057 และค่าดัชนีความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่าพารามิเตอร์ (RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.00 เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด คือ น้อยกว่า 0.05 แสดงถึงรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุตามสมมติฐานการวิจัยมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ส่วนค่าดัชนีระบุขนาดกลุ่มตัวอย่าง (CN) มีค่าเท่ากับ 6344.49 โดยค่า CN ที่ได้มีค่ามากกว่าเกณฑ์ที่ใช้ในการพิจารณา สามารถสรุปได้ว่า กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดสอบโมเดลในครั้งนี้ มีขนาดใหญ่เพียงพอที่จะทำให้โมเดลมีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์

เมื่อผู้วิจัยได้ผลการตรวจสอบว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์แล้ว ผู้วิจัยอ่านค่าอิทธิพลในรูปคะแนนมาตรฐาน ทั้งอิทธิพลทางตรง (DE) อิทธิพลทางอ้อม (IE) และอิทธิพลรวม (TE) เพื่ออธิบายความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างตัวแปรที่อธิบายความสำเร็จ ในการจัดการภาวะโภชนาการเกินในเด็กชั้นประถมศึกษาซึ่งจะนำเสนอตามตารางที่ 16

ตารางที่ 16 ค่าสถิติของผลการวิเคราะห์อิทธิพลทางตรง (DE) อิทธิพลทางอ้อม (IE) และอิทธิพลรวม (TE) ของตัวแปรที่ส่งผลกระทบต่อความสำเร็จในการจัดการภาวะโภชนาการเกินในเด็กชั้นประถมศึกษา

ตัวแปรเชิงสาเหตุ	ตัวแปรผลลัพธ์ภายในแบบจำลองที่ปรับปรุงใหม่					
	ความสำเร็จ			แรงจูงใจ		
	DE	IE	TE	DE	IE	TE
ความรู้เรื่อง ภาวะโภชนาการ และ โภชนาการเกิน	0.24	0.05	0.29	0.14	-	0.14
การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	-	0.11	0.11	0.30	-	0.30
การมีส่วนร่วม	0.18	0.10	0.28	0.27	-	0.27
แรงจูงใจ	0.36	-	0.36	-	-	-
$R^2$	0.64			0.30		

จากตารางที่ 16 พบว่า การกำหนดเส้นอิทธิพลปัจจัยเชิงสาเหตุต่อความสำเร็จในการจัดการภาวะโภชนาการเกินในเด็กชั้นประถมศึกษาในเขตเทศบาลเมืองและเทศบาลนครของกลุ่มจังหวัดร้อยแก่นสารสินธุ์ ทั้งอิทธิพลทางตรง อิทธิพลทางอ้อมและอิทธิพลโดยรวม ดังนี้

### 1. อิทธิพลทางตรง

1.1 ปัจจัยความรู้เรื่อง โภชนาการและภาวะโภชนาการเกิน มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลโดยตรงเท่ากับ 0.24

1.2 ปัจจัยการมีส่วนร่วม มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลโดยตรงเท่ากับ 0.18

1.3 ปัจจัยการสร้างแรงจูงใจ มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลโดยตรงเท่ากับ

0.36

### 2. อิทธิพลทางอ้อม

ปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลกระทบต่อความสำเร็จในการจัดการภาวะโภชนาการเกินในเด็กชั้นประถมศึกษาในเขตเทศบาลเมืองและเทศบาลนครของกลุ่มจังหวัดร้อยแก่นสารสินธุ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 โดยส่งผ่านปัจจัยการสร้างแรงจูงใจ มีดังนี้

2.1 ปัจจัยความรู้เรื่อง โภชนาการและภาวะโภชนาการเกินมีค่า

สัมประสิทธิ์โดยอ้อมเท่ากับ 0.05

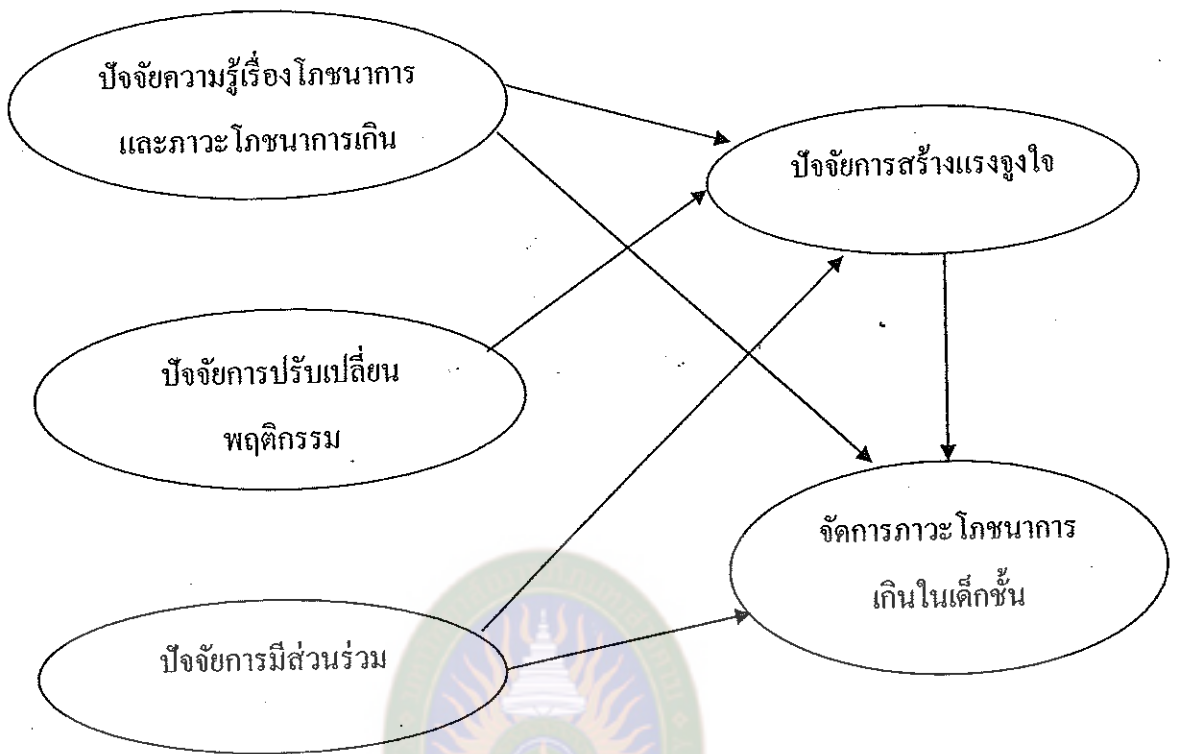
2.2 ปัจจัยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม มีค่าสัมประสิทธิ์โดยอ้อม เท่ากับ 0.11

2.3 ปัจจัยการมีส่วนร่วม มีค่าสัมประสิทธิ์โดยอ้อม เท่ากับ 0.10

### 3. อิทธิพลโดยรวม

อิทธิพลโดยรวมของตัวแปรที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการจัดการภาวะโภชนาเกินในเด็กชั้นประถมศึกษาในเขตเทศบาลเมืองและเทศบาลนครของกลุ่มจังหวัดร้อยแก่นสารสินธุ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มากที่สุด คือ ปัจจัยการสร้างแรงจูงใจ มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลโดยรวม เท่ากับ 0.36 รองลงมา คือ ปัจจัยความรู้เรื่อง ภาวะ โภชนาการ และโภชนาการเกิน ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลโดยรวม เท่ากับ 0.29 ลำดับต่อมา คือ ปัจจัยการมีส่วนร่วม มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลโดยรวม เท่ากับ 0.28 และปัจจัยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลโดยรวม เท่ากับ 0.11

สรุปผลจากการวิจัยในระยะที่ 1 นี้ ผู้วิจัยได้นำเอาปัจจัยทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ปัจจัยความรู้เรื่องภาวะ โภชนาการและภาวะโภชนาการเกิน ปัจจัยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ปัจจัยการมีส่วนร่วมและปัจจัยการสร้างแรงจูงใจ มาพัฒนาเป็นรูปแบบการจัดการภาวะโภชนาการเกินในเด็กชั้นประถมศึกษาในเขตเทศบาลเมืองและเทศบาลนครของกลุ่มจังหวัดร้อยแก่นสารสินธุ์ต่อไป ดังแสดงในแผนภาพที่ 16



แผนภาพที่ 16 แบบจำลองปัจจัยที่มีผลต่อการจัดการภาวะ โภชนาการเกินในเด็กชั้น  
ประถมศึกษาในเขตเทศบาลเมืองและเทศบาลนครของกลุ่มจังหวัดร้อยแก่น  
สารสินธุ์

ระยะที่ 2 ผลการสร้างรูปแบบจัดการภาวะโภชนาการเกินในเด็กชั้นประถมศึกษาใน  
เขตเทศบาลเมืองและเทศบาลนครของกลุ่มจังหวัดร้อยแก่นสารสินธุ์

จากการวิเคราะห์การวิจัยในระยะที่ 1 พบว่า มี 4 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการจัดการภาวะ  
โภชนาการเกินในเด็กชั้นประถมศึกษาในเขตเทศบาลเมืองและเทศบาลนครของกลุ่มจังหวัด  
ร้อยแก่นสารสินธุ์และเพื่อให้ได้รูปแบบการจัดการภาวะ โภชนาการเกินในเด็กชั้นประถมศึกษา  
ผู้วิจัยมีการดำเนินขั้นตอน ดังนี้

1. นำผลการวิเคราะห์ข้อมูลและข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัยระยะที่ 1 นำมาจัด  
กลุ่ม (Grouping) สร้างเป็นรูปแบบการจัดการภาวะ โภชนาการเกินในเด็กชั้นประถมศึกษาใน  
เขตเทศบาลเมืองและเทศบาลนครของกลุ่มจังหวัดร้อยแก่นสารสินธุ์ เพื่อใช้เป็นร่างรูปแบบใน  
การพิจารณา

2. จัดการประชุมปฏิบัติการ (Workshop) โดยผู้วิจัยนำรูปแบบการวิจัยที่ผู้วิจัยทำขึ้นมาแนะนำเสนอในที่ประชุมปฏิบัติการ ซึ่งในที่ประชุมประกอบด้วยกลุ่มที่มีส่วนเกี่ยวข้องที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย ใช้เวลาในการประชุมปฏิบัติ 1 วัน ในการประชุมเชิงปฏิบัติการได้มีการร่วมกันวิพากษ์รูปแบบการจัดการภาวะ โภชนาการเกินในเด็กชั้นประถมศึกษาในเขตเทศบาลเมืองและเทศบาลนครของกลุ่มจังหวัดร้อยแก่นสารสินธุ์ ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น และมีการนำเสนอข้อวิพากษ์และข้อเสนอแนะในการประชุมย่อย (Focus Group) ของตัวเองมาสรุปและอภิปรายผลทั้งหมดในที่ประชุมใหญ่เพื่อร่วมกันวิพากษ์ (Brain Storming) และนำผลจากการเสนอแนะมาปรับปรุงเป็นรูปแบบการจัดการภาวะ โภชนาการเกินในเด็กชั้นประถมศึกษาในเขตเทศบาลเมืองและเทศบาลนครของกลุ่มจังหวัดร้อยแก่นสารสินธุ์ให้สมบูรณ์ขึ้น

3. นำการจัดการภาวะ โภชนาการเกินในเด็กชั้นประถมศึกษา ที่ได้จากการประชุมปฏิบัติการ (Workshop) ที่ได้ปรับปรุงแล้ว นำเสนอให้ผู้เชี่ยวชาญประเมินรูปแบบและเลือกกิจกรรม ด้วยการให้คะแนนความเหมาะสม 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง (5) เห็นด้วย (4) ไม่เห็นใจ (3) ไม่เห็นด้วย (2) ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (1) และเลือกรูปแบบกิจกรรมที่ได้คะแนนตั้งแต่ 3.51-5 มาพัฒนาปรับปรุงรูปแบบตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญให้สมบูรณ์ ก่อนจะนำไปทดลองในระยะที่ 3 ต่อไป

1. การร่างรูปแบบการจัดการภาวะโภชนาการเกินในเด็กชั้นประถมศึกษาในเขตเทศบาลเมืองและเทศบาลนครของกลุ่มจังหวัดร้อยแก่นสารสินธุ์ โดยผู้วิจัย

ผู้วิจัยได้นำผลการวิเคราะห์ข้อมูลและข้อเสนอแนะที่ได้จากการถอดข้อความในการวิเคราะห์การศึกษาในระยะที่ 1 นำมาจัดกลุ่ม (Grouping) เพื่อนำมาสร้างเป็นรูปแบบการจัดการภาวะ โภชนาการเกินในเด็กชั้นประถมศึกษาในเขตเทศบาลเมืองและเทศบาลนครของกลุ่มจังหวัดร้อยแก่นสารสินธุ์ ซึ่งจากการวิจัย พบว่า มี 4 ปัจจัยที่มีผลต่อการจัดการภาวะ โภชนาการเกินในเด็ก ได้แก่ ปัจจัยด้านความรู้เกี่ยวกับโภชนาการและภาวะโภชนาการ ปัจจัยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ปัจจัยการมีส่วนร่วมและ ปัจจัยการสร้างแรงจูงใจ ซึ่งเมื่อทำการศึกษาและจัดกลุ่มแล้วจะพบว่า สามารถจัดกลุ่มปัจจัยได้เป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 การจัดการภาวะ โภชนาการเกินในส่วนบุคคล โดยผ่านกิจกรรมการอบรมการให้ความรู้ภาวะ โภชนาการและภาวะ โภชนาการเกิน การอบรมเชิงปฏิบัติการการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และกลุ่มที่ 2 คือ การจัดการภาวะ โภชนาการเกินในเด็ก โดยผ่านปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการจัดการภาวะ โภชนาการเกินในเด็ก



## 1.1 การจัดการภาวะโภชนาการเกินในส่วนบุคคล

**กิจกรรมที่ 1** กิจกรรมการอบรมเชิงปฏิบัติการการให้ความรู้ โภชนาการและภาวะ โภชนาการเกิน

**หลักการและเหตุผล** การดูแลความสมดุลน้ำหนักและส่วนสูงของเด็ก ส่วนสำคัญคือ ตัวเด็กเอง ซึ่งการการดูแลสุขภาพจะสามารถแสดงออกได้จากการบริโภคและการออกกำลังกาย การที่เด็กจะสามารถดูแลและจัดการภาวะ โภชนาการเกินได้ มีความจำเป็นอย่างมากที่จะต้องให้ความรู้ที่ถูกต้องในด้าน โภชนาการที่ถูกต้อง และต้องสร้างความตระหนักถึงอันตรายของการมีภาวะ โภชนาการเกินให้เด็กได้รับรู้ การขาดความรู้หรือการมีความรู้ที่ไม่ถูกต้องในเรื่อง โภชนาการในเรื่องอาหารและการออกกำลังกายทำให้เด็กมีพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องและขาดความใส่ใจที่จะดูแลภาวะ โภชนาการของตนเอง การให้ความรู้เรื่อง โภชนาการและ โภชนาการเกินจะทำให้เด็กรู้จักเลือกอาหารที่จะรับประทานที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ รู้จักละอาหารที่ไม่มีประโยชน์และรู้จักวิธีการที่จะออกกำลังกายและเคลื่อนไหวร่างกาย

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อเสริมสร้างให้เด็กนักเรียนมีความรู้ที่ถูกต้องในเรื่อง โภชนาการ
2. เพื่อเสริมสร้างให้เด็กนักเรียนมีความรู้ที่ถูกต้องในเรื่องภาวะ โภชนาการเกิน และสร้างการตระหนักถึงอันตรายของการมีภาวะ โภชนาการเกิน
3. เพื่อเสริมสร้างให้เด็กนักเรียนมีความใส่ใจและเกิดความตระหนักที่จะดูแลให้ตนเองมีความดูแลสุขภาพของน้ำหนักและส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ปกติ

เป้าหมาย เด็กนักเรียน

### การดำเนินงาน

1. จัดการประชุมเชิงปฏิบัติ จำนวน 1 ครั้ง จำนวน 2 วัน
2. ทดสอบความรู้ โภชนาการและ โภชนาการเกินก่อนอบรมและหลังอบรม
3. จัดกิจกรรมการให้ความรู้ โดยประสานงานเชิญผู้เชี่ยวชาญทางด้าน โภชนาการ ทำหน้าที่เป็นผู้ให้ความรู้กับเด็กนักเรียน
4. ดำเนินการอบรมเชิงปฏิบัติการ ตามหัวข้อ วัตถุประสงค์และขั้นตอนที่กำหนด ดังนี้

ตารางที่ 17 หัวข้อในการอบรมเรื่อง โภชนาการและภาวะ โภชนาการเกิน

หัวข้อ	จุดประสงค์	การปฏิบัติ
<p>1. เรื่อง โภชนาการที่ถูกต้อง</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อให้ นักเรียนสามารถเรียนรู้เกี่ยวกับความรู้ทางโภชนาการ</li> <li>- เพื่อให้ทราบประโยชน์ของการมีพฤติกรรมการบริโภคที่ถูกต้อง</li> <li>- เพื่อให้ นักเรียนทราบผลเสียจากการขาดสารอาหารแต่ละชนิด</li> <li>- เพื่อ โน้มน้าวให้ นักเรียนสนใจเพื่อส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคที่ถูกต้องเกิดขึ้นจริง</li> <li>- เพื่อให้ได้รู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- จัดเตรียมสื่อการสอนและเนื้อหาที่พอเพียงและง่ายต่อการเข้าใจ</li> <li>- มีการทดสอบก่อนการอบรม</li> <li>- มีการทดสอบหลังการอบรม</li> <li>- กิจกรรมแข่งขันการตอบคำถามเพื่อเป็นการสร้างความสนใจจากนักเรียน</li> </ul>
<p>2. ความรู้เรื่องภาวะ โภชนาการเกิน</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อให้ นักเรียนทราบสาเหตุของการเกิดภาวะ โภชนาการเกิน</li> <li>- เพื่อให้ นักเรียนทราบถึงอันตรายของการมีภาวะ โภชนาการเกิน</li> <li>- เพื่อให้ นักเรียนเกิดความตระหนักที่จะมีภาวะ โภชนาการเกินในระดับปกติ</li> <li>- เพื่อให้ รู้จักที่จะละเว้นอาหารที่ทำให้เกิดภาวะเสี่ยงต่อการมีภาวะ โภชนาการเกิน</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- จัดเตรียมสื่อการสอนและเนื้อหาที่พอเพียงและง่ายต่อการเข้าใจ</li> <li>- มีการทดสอบก่อนการอบรม</li> <li>- มีการทดสอบหลังการอบรม</li> <li>- กิจกรรมแข่งขันการตอบคำถามเพื่อเป็นการสร้างความสนใจจากนักเรียน</li> </ul>

หัวข้อ	จุดประสงค์	การปฏิบัติ
3. ทักษะในการเตรียมอาหารรับประทานเอง	- เพื่อให้นักเรียนรู้จักวิธีการเตรียมปรุงและเก็บรักษาอาหารอย่างถูกวิธีและปลอดภัย	- จัดสาธิตวิธีการปรุง การเตรียมและการเก็บรักษาอาหาร

### งบประมาณและสิ่งสนับสนุน

1. ค่าอาหาร เครื่องดื่มและอาหารว่างในการจัดการอบรม
2. ค่าวัสดุสำนักงาน
3. ค่าวิทยากร
4. ค่าวัสดุและอุปกรณ์ในการสาธิต
5. ค่าใช้สอยอื่น ๆ

### กิจกรรมที่ 2 การอบรมเชิงปฏิบัติการการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

หลักการและเหตุผล โรคอ้วนในเด็กเป็นปัญหาที่ทวีความรุนแรงเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ พฤติกรรมการบริโภคและการใช้พลังงานเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อภาวะโภชนาการเกินของเด็ก ซึ่งพบว่า เด็กในปัจจุบันมีพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่ถูกต้อง เลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่า กินอาหารฟาสต์ฟู้ดมากขึ้น ไม่กินผักและผลไม้ ชอบกินขนมถุงกรอบและดื่มน้ำหวานน้ำอัดลม ในขณะที่เด็กก็มีกิจกรรมที่ใช้พลังงานน้อย มีกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายในแต่ละวันน้อยและไม่ออกกำลังกาย และการที่จะมีภาวะโภชนาการที่ได้มาตรฐานต้องเกิดจากการกินอาหารที่ดีมีประโยชน์ และมีการใช้พลังงานให้สมดุลกับที่ร่างกายได้รับเข้าไป

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เด็กนักเรียนมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภค โดยรู้จักเลือกรับประทานที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย
2. เพื่อให้เด็กนักเรียนมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายและออกกำลังกายอย่างเหมาะสม

เป้าหมาย นักเรียน

### การดำเนินงาน

1. จัดอบรมเชิงปฏิบัติ จำนวน 3 ครั้ง เพื่อเป็นการให้ความรู้ คำแนะนำ และติดตามผลพฤติกรรมของเด็กนักเรียน โดยครั้งที่ 1 จัดร่วมกับกิจกรรมการอบรมการให้ความรู้ภาวะโภชนาการและภาวะโภชนาการเกิน ครั้งที่ 2 และครั้งที่ 3 จัดเป็นระยะเวลา 2 วัน ระยะเวลาห่างในแต่ละครั้ง คือ 1 เดือน เพื่อติดตาม ให้คำแนะนำและให้คำปรึกษาที่เหมาะสมแก่นักเรียนเป็นรายบุคคล
  2. แจกสมุดบันทึกประจำตัวเพื่อให้เด็กบันทึกพฤติกรรมกรรมการบริโภคและการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกายตลอดระยะเวลาของการทดลอง
  3. สืบหาข้อมูลพฤติกรรมของเด็กแต่ละคนจากสมุดบันทึก เพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการจัดการดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด
  4. ให้คำแนะนำ ตั้งข้อสังเกต ให้คำปรึกษาและให้กำลังใจ เพื่อให้เด็กสามารถที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนได้อย่างเหมาะสมและประสบความสำเร็จ
  5. สอนและแนะนำการยืดเหยียดร่างกายให้กับนักเรียน
  6. แนะนำกิจกรรมการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับนักเรียนรายบุคคล
  7. แนะนำเกี่ยวกับอาหารสุขภาพและเหตุผลในการเลือก เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรมกรรมการบริโภค
- งบประมาณและสิ่งสนับสนุน
1. ค่าอาหาร เครื่องดื่มและอาหารว่างในการจัดการอบรม
  2. ค่าวัสดุสำนักงาน
  3. ค่าวิทยากร
  4. ค่าวัสดุและอุปกรณ์ในการสาธิต
  5. ค่าใช้สอยอื่น ๆ

1.2 การจัดการภาวะโภชนาการเกินในเด็ก โดยผ่านบุคคล สิ่งแวดล้อม และแรงจูงใจภายนอก

กิจกรรมที่ 1 การจัดการประภควัยใส่ใจโรคอ้วน

หลักการและเหตุผล ที่มาของแรงจูงใจ มาจากหลายปัจจัย คือ ความต้องการ แรงขับ สิ่งล่อใจ การตื่นตัว การคาดหวัง และการตั้งเป้าหมาย ทั้งหมดของที่มาของแรงจูงใจไม่สามารถ

ที่แยกออกจากกันได้อย่างสิ้นเชิง ทั้งหมดมีความสัมพันธ์กัน เป็นที่มาของกันและกัน ดังนั้น เพื่อจะสร้างแรงจูงใจ จึงต้องอาศัยทุกที่มาของแรงจูงใจ ซึ่งกิจกรรมทุกกิจกรรมที่จัดขึ้นมาล้วน มีการสร้างแรงจูงใจอยู่ในกิจกรรมเหล่านั้น ในกิจกรรมนี้เป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่ใช้สร้างแรงจูงใจ โดยผ่านที่มาที่เรียกว่า สิ่งล่อใจ

### วัตถุประสงค์

เพื่อใช้ในการสร้างแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

เป้าหมาย นักเรียน

การดำเนินการ

1. การประกวดจะแบ่งประเภทของการประกวดออกเป็น 3 ประเภท อันประกอบด้วย
  1. นักเรียนที่มีความก้าวหน้าในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้มากที่สุด
  2. นักเรียนผู้ที่มีผลคะแนนในการทำแบบทดสอบก่อนและหลังมากที่สุด และนักเรียนที่มีคะแนนเพิ่มมากที่สุด
  3. นักเรียนผู้ที่มีภาวะ โภชนาการเกินที่สามารถควบคุมน้ำหนักได้มาตรฐานมากที่สุด
2. จากสมุดบันทึกสมุดบันทึกประจำตัวเพื่อให้เด็กบันทึกพฤติกรรมการบริโภคและการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกายตลอดระยะเวลาของการทดลองรูปแบบ จะมีผู้เชี่ยวชาญประเมินความก้าวหน้าของเด็กนักเรียนและทำการให้คะแนน เพื่อคัดเลือกนักเรียนที่มีความก้าวหน้าในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมากที่สุด
3. จากการอบรมเชิงปฏิบัติในเรื่องของการให้ความรู้เรื่องภาวะ โภชนาการและภาวะ โภชนาการเกินจะมีการทดสอบความรู้ก่อนและหลัง นำผลที่ได้จากการทดสอบ เพื่อคัดเลือกนักเรียนที่ได้ผลคะแนนสูงสุดในการทำแบบทดสอบก่อนและหลัง และนักเรียนที่มีผลการทดสอบที่เพิ่มสูงที่สุด
4. ประเมินผลจากน้ำหนักและส่วนสูงของนักเรียน โดยคัดเลือกนักเรียนที่อยู่ในกลุ่มภาวะ โภชนาการเกิน จัดทำการประกวดนักเรียนที่สามารถควบคุมน้ำหนักได้มากที่สุด
5. มอบประกาศนียบัตรให้กับเด็กทุกคนที่เข้าร่วมโครงการ

งบประมาณและสิ่งสนับสนุน

1. ค่าวัสดุสำนักงาน
2. ค่าใบประกาศนียบัตร

## กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมการอบรมผู้ที่มีส่วนร่วมในการจัดการภาวะโภชนาการเกินในเด็ก ได้แก่ ผู้ปกครอง ครู โรงเรียนและผู้ประกอบการขายอาหารในโรงเรียน

หลักการและเหตุผล ในการแก้ไขปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นในเด็กรวมทั้งการจัดการภาวะโภชนาการเกินในเด็กนักเรียนเพื่อให้ประสบความสำเร็จ ต้องอาศัยความร่วมมือจากภาคส่วนต่าง ๆ ทั้งพ่อแม่ผู้ปกครอง ครู โรงเรียนและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการจัดเตรียมอาหารสำหรับเด็ก นั่นคือ ผู้ประกอบการขายอาหารในโรงเรียนนั่นเอง ที่กล่าวเช่นนี้เพราะ ในชีวิตประจำวันของผู้ปกครอง ครูและโรงเรียนเป็นกลุ่มบุคคลที่ใกล้ชิดกับเด็กมากที่สุด เด็กต้องการการเอาใจใส่ดูแลอย่างใกล้ชิด เด็กต้องการสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม ต้องการต้นแบบเพื่อเรียนรู้และต้องการการสนับสนุนและคำปรึกษาเพื่อแก้ไขปัญหาสุขภาพของตนเองให้ประสบความสำเร็จ

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นการให้ความรู้เรื่อง โภชนาการและภาวะโภชนาการเกินให้กับผู้ปกครอง ครู โรงเรียนและผู้ประกอบการขายอาหารในโรงเรียน
2. สร้างการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้กับผู้ปกครองและครู เพื่อให้กลุ่มบุคคลเหล่านี้เป็นต้นแบบให้กับเด็ก
3. สร้างความรู้ที่ถูกต้องด้านอาหารและสิ่งแวดล้อมรวมทั้งขั้นตอนการเตรียมอาหารที่ถูกวิธีให้กับผู้ปกครองและผู้ประกอบการขายอาหารในโรงเรียน
4. เพื่อให้ผู้ปกครอง ครู โรงเรียนและผู้ประกอบการขายอาหารในโรงเรียนสามารถนำความรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ได้จริง
5. ให้แนวทางในการจัดการภาวะโภชนาการเกินในเด็กกับโรงเรียน เพื่อให้โรงเรียนรู้วิธีและมาตรการที่ควรดำเนินการเพื่อในการจัดการภาวะโภชนาการเกินในเด็กประสบความสำเร็จ

เป้าหมาย ผู้ปกครอง ครู โรงเรียน และผู้ประกอบการขายอาหารในโรงเรียน  
การดำเนินการ

1. ผู้ปกครอง
  - 1.1 จัดการอบรมเชิงปฏิบัติการ 1 ครั้ง ระยะเวลา 1 วัน
  - 1.2 การให้ความรู้เรื่องโภชนาการและภาวะโภชนาการเกินให้ข้อมูลโภชนาการและการแนะนำต่าง ๆ โดยการจัดทำหนังสือแจกจ่ายกับผู้ปกครอง
  - 1.3 สาธิตวิธีการจัดเตรียมอาหาร การปรุงอาหารและการจัดเก็บอาหารที่ถูกวิธี และให้ผู้ปกครองได้มีโอกาส Work shop การทำอาหารประเภทต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับเด็ก

1.4 ให้ผู้ปกครองมีส่วนในการวางแผนเกี่ยวกับการดูแลภาวะโภชนาการเกินของบุตรหลาน

1.5 แนะนำให้ผู้ปกครองเป็นตัวอย่างที่ดีทั้งการบริโภคและการออกกำลังกาย

1.6 แนะนำให้ผู้ปกครองรู้จักวิธีการให้กำลังใจให้กับเด็กนักเรียน

1.7 แนะนำกิจกรรมการเคลื่อนไหวและออกกำลังกายที่ทั้งครอบครัวมีส่วนร่วมด้วยกันได้

## 2. ครู

2.1 จัดการอบรมเชิงปฏิบัติการ 1 ครั้ง ระยะเวลา 1 วัน

2.2 การให้ความรู้เรื่องโภชนาการและภาวะโภชนาการเกิน เพื่อให้ครูสามารถจัดการเรียนการสอนในด้านโภชนาการให้กับเด็ก ได้อย่างน่าสนใจ และผสมผสานกับวิชาอื่นได้

2.3 แนะนำให้ครูเป็นตัวอย่างที่ดีทั้งการบริโภคและการออกกำลังกาย

2.4 ส่งเสริมให้ครูได้มีส่วนร่วมรับรู้และมีส่วนร่วมในการจัดการภาวะ

โภชนาการเกินของเด็กนักเรียน

2.5 แนะนำให้ครูให้การสนับสนุนทางด้านจิตใจกับเด็ก

## 3. ผู้ประกอบการขายอาหารในโรงเรียน

3.1 จัดการอบรมเชิงปฏิบัติการ 1 ครั้ง ระยะเวลา 1 วัน

3.2 การให้ความรู้เรื่องโภชนาการและภาวะโภชนาการเกิน

3.3 สาธิตวิธีการจัดเตรียมอาหาร การปรุงอาหารและการจัดเก็บอาหารที่ถูกวิธี

3.4 สร้างเสริมให้ผู้ประกอบการตระหนักถึงความสำคัญในการเตรียมหรือ

จำหน่ายอาหารที่ถูกหลัก โภชนาการให้กับเด็ก

งบประมาณและสิ่งสนับสนุน

1. ค่าอาหาร เครื่องดื่มและอาหารว่างในการจัดการอบรม

2. ค่าวัสดุสำนักงาน

3. ค่าวิทยากร

4. ค่าวัสดุและอุปกรณ์ในการสาธิต และ workshop

5. ค่าใช้สอยอื่น ๆ

2. การสร้างรูปแบบการจัดการภาวะโภชนาการเกินในเด็กชั้นประถมศึกษาในเขตเทศบาลเมืองและเทศบาลนครของกลุ่มจังหวัดร้อยแก่นสารสินธุ์ โดยการประชุมปฏิบัติการ

2.1 ผู้วิจัยได้จัดการประชุมปฏิบัติการ (Workshop) เพื่อให้ผู้เชี่ยวชาญได้พิจารณาร่างรูปแบบ

2.2 การจัดการภาวะโภชนาการเกินในเด็กที่ผู้วิจัยได้นำเสนอในที่ประชุมและเสนอรูปแบบการจัดการภาวะโภชนาการเกินในเด็กชั้นประถม โดยกลุ่มที่เข้าร่วมการประชุมหรือกลุ่มเป้าหมาย คือ แพทย์ นักวิชาการสาธารณสุข ครู ผู้ปกครอง เด็กนักเรียน และผู้ที่เกี่ยวข้องในการจัดการปัญหาภาวะโภชนาการเกินในเด็ก จำนวน 20 คน ใช้การเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) โดยเป็นนักโภชนาการ จำนวน 2 คน แพทย์ จำนวน 2 คน นักวิชาการสาธารณสุข จำนวน 5 คน ครู จำนวน 2 คน ผู้ปกครอง จำนวน 5 คน และนักเรียน จำนวน 4 คน ใช้เวลาในการจัดการประชุมเชิงปฏิบัติการ 1 วัน ในที่ประชุมจะมีการวิพากษ์ร่างรูปแบบการจัดการภาวะโภชนาการเกินในเด็กที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น และนำเสนอข้อวิพากษ์และข้อเสนอแนะที่ได้จากการประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group) มาสรุปและอภิปรายผลทั้งหมดในที่ประชุมใหญ่เพื่อร่วมกันวิพากษ์ (Brainstorming) อีกครั้ง เพื่อนำผลการเสนอแนะมาปรับปรุงเป็นรูปแบบการจัดการภาวะโภชนาการเกินในเด็กชั้นประถมศึกษาในเขตเทศบาลและเทศบาลนครของกลุ่มจังหวัดร้อยแก่นสารสินธุ์ให้สมบูรณ์ขึ้น โดยมีกิจกรรมเพิ่มเติมดังนี้

กิจกรรมที่ 1 การตรวจสอบภาพ ตรวจไขมัน คำนวณค่าดัชนีมวลกายและกิจกรรมสาธิตการอ่านฉลากโภชนาการ

หลักการและเหตุผล โดยปกติเด็กจะเป็นวัยที่มีความใส่ใจต่อสุขภาพของตนเองน้อย ไม่มีการตรวจสอบภาพเป็นประจำ แม้หากโรงเรียนหรือสถานศึกษาจัดให้มีการตรวจสอบภาพประจำปีให้ แต่การตรวจสอบภาพที่เป็นการประเมินภาวะโภชนาการมักจะถูกละเอียดและไม่มีการจัดให้อยู่ในโปรแกรมของการตรวจสอบภาพของเด็กนักเรียน จึงทำให้เด็กไม่ทราบว่าตนเองมีภาวะโภชนาการเกินหรือไม่ เพราะในบางกรณีรูปร่างของเด็กไม่สามารถที่จะบ่งชี้ได้อย่างชัดเจนว่าเด็กอยู่ในภาวะโภชนาการเกิน ดังนั้นจึงมีความจำเป็นที่จะต้องจัดกิจกรรมนี้เพื่อประเมินให้เด็กรู้ว่า ตนเองมีภาวะโภชนาการอยู่ในระดับใด จะได้ดูแลตัวเองได้อย่างถูกต้อง อีกหนึ่งกิจกรรมที่จำเป็นสำหรับเด็ก คือ การให้เด็กอ่านฉลากโภชนาการได้ เพื่อให้เด็กสามารถที่



จะเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าและได้รับสารอาหารที่เพียงพอ ไม่มากและไม่น้อยเกินกว่าความต้องการของร่างกาย

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถประเมินภาวะโภชนาการได้
2. เพื่อให้นักเรียนอ่านฉลากอาหารได้และเข้าใจถึงความหมายของฉลากอาหาร
3. เพื่อเป็นการตรวจสอบสุขภาพนักเรียนอย่างจริงจัง อันจะนำมาซึ่งการดูแลสุขภาพ

นักเรียน ได้อย่างเหมาะสมและถูกต้อง

4. นักเรียนสามารถที่จะคำนวณสารอาหารที่ควรได้รับในแต่ละวัน เพื่อให้ได้สารอาหารที่พอเพียงกับความต้องการของร่างกาย

เป้าหมาย เด็กนักเรียน

#### การดำเนินงาน

1. การจัดการตรวจสอบสุขภาพ ตรวจไขมัน 3 ครั้ง
2. การสอนวิธีการคำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย โดยการเชิญผู้เชี่ยวชาญเป็น

วิทยากร

3. การสอนวิธีการอ่านฉลากโภชนาการ โดยการเชิญผู้เชี่ยวชาญเป็นวิทยากร
4. แนะนำให้นักเรียนทราบถึงจำนวนสารอาหารที่นักเรียนควรได้รับในแต่ละ

วันเพื่อให้นักเรียนได้สารอาหารที่สมดุลกับร่างกาย

5. เป็นการดำเนินกิจกรรมที่ทำร่วมกับกิจกรรมการอบรมการให้ความรู้ภาวะ

โภชนาการและภาวะ โภชนาการเกินและกิจกรรมการอบรมเชิงปฏิบัติการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

#### งบประมาณและสิ่งสนับสนุน

1. ค่าวัสดุสำนักงาน
2. ค่าวิทยากร
3. ค่าวัสดุและอุปกรณ์ในการสาธิต
4. ค่าใช้สอยอื่น ๆ

#### กิจกรรมที่ 2 การจัดการประกวดโรงเรียนที่มีการจัดการภาวะโภชนาการเกินดีเด่น

หลักการและเหตุผล ในการจัดการภาวะ โภชนาการเกินในเด็กจะประสบความสำเร็จต้องอาศัยความร่วมมือจะหลายภาคส่วน ซึ่งโรงเรียนนับว่าเป็นส่วนสำคัญอย่างมาก เพราะเด็กใช้เวลาส่วนใหญ่ในชีวิตประจำวันที่โรงเรียนมากที่สุด โรงเรียนจึงเป็นสิ่งแวดล้อมที่สำคัญที่มี

อิทธิพลต่อเด็ก โดยทั้งทางตรงและทางอ้อมในพฤติกรรมต่าง ๆ ของเด็ก นั้นรวมถึงพฤติกรรม สุขภาพด้วย ดังนั้น หากโรงเรียนที่จริงจังและมีการจัดสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนที่ถูกต้องจะส่งผล ให้เด็กมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง และในการที่จะทำให้โรงเรียนหันมาเห็นความสำคัญและ จริงจังกับการดูแลการจัดการภาวะโภชนาการเกิน จึงมีความจำเป็นที่จะต้องขอความร่วมมือ พร้อมทั้งการสร้างแรงจูงใจ ซึ่งในวิธีของการสร้างแรงจูงใจ คือ การจัดการประกวด

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้โรงเรียนเห็นความสำคัญของการจัดการภาวะโภชนาการเกินในเด็ก

### เป้าหมาย โรงเรียน

#### การดำเนินการ

1. ระยะเวลาที่ใช้ในการประกวด 1 เดือน
2. ประชาสัมพันธ์ให้กับ โรงเรียนที่เข้าร่วม โครงการการจัดการภาวะโภชนาการเกินในเด็กชั้นประถมที่ผู้วิจัยจัดขึ้น
3. ประสานงานผู้เชี่ยวชาญ เป็นคณะกรรมการในการตัดสินและตั้งเกณฑ์ในการประกวด
4. แนะนำและให้ข้อเสนอแนะถึงมาตรการต่างๆที่โรงเรียนควรดำเนินการ
5. นำมาตรการและวิธีการต่างๆ ที่โรงเรียนที่ชนะเลิศการประกวดมาเป็นต้นแบบในการจัดการภาวะโภชนาการให้กับโรงเรียนอื่น ๆ

#### งบประมาณและสิ่งสนับสนุน

1. ค่าวัสดุสำนักงาน
2. ค่าคณะกรรมการประเมินการประกวด
3. ค่าวัสดุและอุปกรณ์ในประกวด
4. ค่าเกียรติบัตร
5. ค่าใช้สอยอื่น ๆ

#### กิจกรรมที่ 3 หุ่นสวยด้วยมือเรา

หลักการและเหตุผล แรงจูงใจเป็นสิ่งสำคัญในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การสร้างแรงจูงใจสามารถทำได้หลากหลายวิธี การทำให้รู้ว่าประโยชน์ที่จะได้รับจากการปรับเปลี่ยนเป็นสิ่งล่อใจที่ดีอีกวิธีการ เพื่อให้ประสบความสำเร็จในการจัดการภาวะโภชนาการเกินในเด็ก จึงนำแนวทางการสร้างแรงจูงใจด้วยแรงกระตุ้นทางบวกมาใช้

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างแรงจูงใจให้นักเรียนเห็นถึงประโยชน์และข้อดีของการมีภาวะโภชนาการที่ดีและสมดุล

2. เพื่อสร้างแรงจูงใจให้นักเรียนปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

เป้าหมาย นักเรียน

ดำเนินการ

1. เป็นกิจกรรมที่เป็นกิจกรรมส่วนร่วมในการอบรมเชิงปฏิบัติการให้ความรู้เรื่องโภชนาการและภาวะโภชนาการเกิน เพื่อชี้ให้เห็นว่า การมีภาวะโภชนาการที่ดี จะนำมาซึ่งการมีร่างกายที่สมส่วนและมีบุคลิกที่ดี

2. ติดตามผลความก้าวหน้าของการจัดการภาวะโภชนาการของเด็ก โดยทำให้เด็กรู้สึกได้ว่าตัวเองมีสุขภาพที่ดีขึ้น มีรูปร่างที่สมส่วนมากขึ้น

งบประมาณและสิ่งสนับสนุน

1. ค่าวัสดุสำนักงาน

2. ค่าใช้สอยอื่น ๆ

### กิจกรรมที่ 4 กิจกรรม โครงการอาหารเช้า

หลักการและเหตุผล การบริโภคนอาหารที่ถูกต้อง คือ การที่เด็กจะต้องได้รับประทานอาหารครบทั้ง 3 มื้อ และอาหารเป็นอาหารมื้อที่สำคัญที่สุดของวัน การรับประทานอาหารเช้าจะทำให้ร่างกายได้รับพลังงานและมีกรใช้พลังงานเผาผลาญไขมันได้ดี แต่ด้วยภาวการณ์ดำเนินชีวิตในปัจจุบัน ด้วยความรีบเร่งทำให้ครอบครัว ผู้ปกครองไม่มีเวลาจัดเตรียมอาหารให้กับเด็ก จึงทำให้เด็กไม่ได้รับประทานอาหารเช้าหรือได้รับประทานอาหารที่ไม่มีคุณค่ามากพอ และเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย การไม่รับประทานอาหารเช้าจึงทำให้เด็กมีความรู้สึกริวอย่างมาในมื้อต่อไป ทำให้รับประทานอาหารเช้าในจำนวนที่มากกว่าปกติ ซึ่งเมื่อปฏิบัติเป็นประจำ จะทำให้ร่างกายเคยชินกับการทานอาหารในปริมาณที่มากในทุก ๆ ครั้ง ซึ่งจะนำมาซึ่งการได้รับสารอาหารที่มากกว่าที่ร่างกายต้องการ

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อชี้ให้นักเรียนเห็นความสำคัญของอาหารเช้า

2. เพื่อให้นักเรียนมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่ถูกต้อง

เป้าหมาย นักเรียน

### การดำเนินการ

1. ให้คำแนะนำถึงการรับประทานอาหารเข้าให้กับเด็กนักเรียนและผู้ปกครอง ในกิจกรรมการอบรมเชิงปฏิบัติการให้ความรู้เรื่องโภชนาการและภาวะโภชนาการเกิน
2. สาธิตและแนะนำรายการอาหารเข้าให้กับนักเรียนและผู้ปกครอง โดยผ่าน กิจกรรมการอบรมเชิงปฏิบัติการให้ความรู้เรื่องโภชนาการและภาวะโภชนาการเกิน
3. แนะนำและขอความร่วมมือกับโรงเรียนในการจัดโครงการอาหารเข้าให้กับ

นักเรียน

### งบประมาณและสิ่งสนับสนุน

1. ค่าวัสดุสำนักงาน
3. ค่าใช้สอยอื่น ๆ

### กิจกรรมที่ 5 กิจกรรมเยี่ยมบ้าน

หลักการและเหตุผล ในการทำงานเพื่อให้ได้ประสิทธิผลและประสิทธิภาพ การติดตามผลเป็นปัจจัยสำคัญอย่างยิ่ง เพราะการติดตามผลจะทำให้ทราบถึงปัญหาที่เกิดขึ้นในการดำเนินงาน และสภาพปัญหาที่แท้จริง อันจะนำมาซึ่งการหาวิธีแก้ไขได้อย่างถูกต้องและถูกวิธี ซึ่งแนวทางนี้ได้นำมาใช้กับการจัดการภาวะโภชนาการเกินในเด็กชั้นประถม ซึ่งจะทำให้การจัดการภาวะโภชนาการเกินประสบความสำเร็จ

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ทราบถึงสภาพความเป็นอยู่ที่แท้จริงของเด็กนักเรียน
2. เพื่อเป็นการติดตามผลอย่างใกล้ชิดทั้งกับเด็กนักเรียนและผู้ปกครอง
3. เพื่อเป็นการสร้างแรงกระตุ้น โดยทางอ้อมให้กับทั้งเด็กและผู้ปกครองเห็นว่า ต้องมีความจริงจังกับการจัดการภาวะโภชนาการเกิน และเป็นการสร้างความรู้สึกรู้สึกให้เห็นว่า ปัญหาภาวะโภชนาการเกินเป็นปัญหาใหญ่ จนกระทั่งผู้มีส่วนเกี่ยวข้องต้องออกมาติดตามถึงบ้าน
4. เพื่อให้ทราบถึงแนวทางในการจัดการภาวะโภชนาการของเด็กแต่ละคนได้ ถูกต้องและเหมาะสม
5. เพื่อเป็นการให้คำแนะนำได้อย่างใกล้ชิดและเหมาะสม

เป้าหมาย นักเรียนและผู้ปกครอง

### การดำเนินการ

1. ออกเยี่ยม 3 ครั้ง ระยะเวลาครั้งละ 1 เดือน

2. มีผู้เชี่ยวชาญที่ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการการโภชนาการและภาวะโภชนาการเกินออกเเย่มด้วย

3. ขอความร่วมมือกับทางโรงเรียน ส่งครูประจำชั้นของเด็กออกเเย่มด้วย

4. มีการบันทึกข้อสังเกตและให้คำแนะนำในที่ที่ออกเเย่ม

#### งบประมาณและสิ่งสนับสนุน

1. ค่าวัสดุสำนักงาน

2. ค่าเบี้ยเลี้ยงและค่าเดินทางของกลุ่มผู้ออกเเย่ม

3. ค่าอาหาร

4. ค่าใช้สอยอื่น ๆ

โดยสรุป การนำเสนอร่างรูปแบบการจัดการภาวะโภชนาการเกินในเด็กชั้นประถมศึกษาในเขตเทศบาลเมืองและเทศบาลนครของกลุ่มจังหวัดร้อยแก่นสารสินธุ์ โดยวิจัยมีจำนวน 4 กิจกรรมและผลจากการประชุมปฏิบัติการเพื่อพิจารณาร่างรูปแบบการจัดการภาวะโภชนาการเกินในเด็กชั้นประถมศึกษา มีเพิ่มเติม 5 กิจกรรม ดังนั้น รวมเป็น 9 กิจกรรม ซึ่งผู้วิจัยได้สรุปรูปแบบการจัดการภาวะโภชนาการเกินในเด็กชั้นประถมศึกษาในเขตเทศบาลเมืองและเทศบาลนครของกลุ่มจังหวัดร้อยแก่นสารสินธุ์ เพื่อเสนอผู้เชี่ยวชาญพิจารณาต่อไป

3. การพิจารณารูปแบบการจัดการภาวะโภชนาการเกินในเด็กชั้นประถมศึกษาในเขตเทศบาลเมืองและเทศบาลนครของกลุ่มจังหวัดร้อยแก่นสารสินธุ์ โดยผู้เชี่ยวชาญ

เมื่อผู้วิจัยได้ผลจากการประชุมปฏิบัติการและข้อเสนอแนะจากที่ประชุมแล้วผู้วิจัยได้นำมาปรับปรุงให้เป็นรูปแบบการจัดการภาวะโภชนาการเกินในเด็กชั้นประถมศึกษาที่สมบูรณ์มากขึ้น เพื่อเสนอให้ผู้เชี่ยวชาญอีก 1 ชุด ได้แสดงความคิดเห็นและส่งกลับคืนให้ผู้วิจัยเพื่อทำการทดลองในขั้นต่อไป การคัดเลือกจะทำจาก 9 กิจกรรม วิธีการคัดเลือก คือ ให้ผู้เชี่ยวชาญแสดงความคิดเห็นโดยการผ่านการให้ความคิดเห็นแบบ Scaling โดยผู้เชี่ยวชาญประกอบด้วย

3.1 พ.อ.นายแพทย์ศิวพล บุญรินทร์ แพทย์ศาสตร์บัณฑิต

มหาวิทยาลัยขอนแก่น นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ ผู้ช่วยผู้อำนวยการ โรงพยาบาลร้อยเอ็ด หัวหน้ากลุ่มเวชกรรมสังคม ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ

3.2 นายฉัตรชัย นวลเพ็ญ ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อมเทศบาลเมืองร้อยเอ็ด

3.3 นายวัทธิกร นาดประณีต นักโภชนาการ โรงพยาบาลร้อยเอ็ด โดยมีเกณฑ์ในการวิเคราะห์และแปลผลข้อมูลดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 4.51 - 5.00 กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์ เห็นด้วยอย่างยิ่ง

คะแนนเฉลี่ย 3.51 - 4.50 กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์ เห็นด้วย

คะแนนเฉลี่ย 2.51 - 3.50 กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์ ไม่แน่ใจ

คะแนนเฉลี่ย 1.51 - 2.50 กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์ ไม่เห็นด้วย

คะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.50 กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

เกณฑ์ในการคัดเลือกกิจกรรมที่นำมาใช้เป็นรูปแบบการจัดการภาวะโภชนาการเกินในเด็กชั้นประถมศึกษาในเขตเทศบาลเมืองและเทศบาลนครของกลุ่มจังหวัดร้อยแก่นสารสินธุ์ ผู้วิจัยคัดเลือกกิจกรรมที่จะนำไปใช้ในการพัฒนา จำนวน 9 กิจกรรม นำเสนอให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณา โดยเลือกกิจกรรมที่มีค่าคะแนนความเห็นชอบตั้งแต่ 3.51-5.00 เพื่อนำมาใช้เขียนโครงการการจัดการภาวะโภชนาการเกินในเด็กชั้นประถมศึกษาในเขตเทศบาลเมืองและเทศบาลนครของกลุ่มจังหวัดร้อยแก่นสารสินธุ์ ต่อไป ดังปรากฏผลการวิเคราะห์ข้อมูลความเห็นชอบของผู้เกี่ยวข้อง ในตารางที่ 18

ตารางที่ 18 ระดับความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ ต่อกิจกรรมและเนื้อหาในรูปแบบการจัดการภาวะโภชนาการเกินในเด็กชั้นประถมศึกษาในเขตเทศบาลเมืองและเทศบาลนครของกลุ่มจังหวัดร้อยแก่นสารสินธุ์

รายการกิจกรรมประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญคนที่			X	แปลผล
	1	2	3		
1. กิจกรรมการอบรมเชิงปฏิบัติการการให้ความรู้ภาวะโภชนาการและภาวะโภชนาการเกิน	5	5	5	5.00	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
2. กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	5	5	5	5.00	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
3. กิจกรรมอบรมผู้ที่มีส่วนร่วมในการจัดการภาวะโภชนาการเกินในเด็ก ได้แก่ผู้ปกครอง ครูและผู้ประกอบการขายอาหารในโรงเรียน	5	5	5	5.00	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
4. กิจกรรมการจัดการประกวดวัยใสใจโรคล้วน	4	4	3	3.67	เห็นด้วย

รายการกิจกรรมประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญคนที่			X	แปลผล
	1	2	3		
5. กิจกรรมการตรวจสอบภาพ ตรวจไข่มัน คำนวณหาค่าดัชนีมวลกายและกิจกรรมสาธิตการอ่านฉลากโภชนาการ	4	4	4	4.00	เห็นด้วย
6. กิจกรรมการจัดการประกวดโรงเรียนที่มีการจัดการภาวะโภชนาการเกินดีเด่น	4	5	3	4.00	เห็นด้วย
7. กิจกรรมหุ่นสวยด้วยมือเรา	3	3	2	2.67	ไม่แน่ใจ
8. กิจกรรมโครงการอาหารเช้า	1	2	1	1.33	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
9. กิจกรรมเยี่ยมบ้าน	4	3	4	3.67	เห็นด้วย

จากการเสนอร่างรูปแบบการจัดการภาวะโภชนาการเกินในเด็กชั้นประถมศึกษา ในเขตเทศบาลเมืองและเทศบาลนครของกลุ่มจังหวัดร้อยแก่นสารสินธุ์ เพื่อให้ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่านได้พิจารณาว่ากิจกรรมใดเหมาะสมที่นำไปทดลองใช้ในลำดับต่อไป พบว่า รูปแบบที่ผ่านการประเมินความเห็นชอบจากผู้เชี่ยวชาญ ครอบคลุมปัจจัยทั้ง 4 ด้าน กิจกรรมที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.51-5.00 ประกอบด้วย 7 กิจกรรม และผู้เชี่ยวชาญได้ให้คำแนะนำเพิ่มเติมเพื่อนำไปใช้ในการวิจัยระยะที่ 3 โดยเรียงลำดับจากค่าเฉลี่ยมากไปหาน้อย ดังนี้

1. กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการการให้ความรู้โภชนาการและภาวะโภชนาการเกิน
2. กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
3. กิจกรรมอบรมผู้ส่วนร่วมในการจัดการภาวะโภชนาการเกินในเด็ก ได้แก่ ผู้ปกครอง ครูและโรงเรียนและผู้ประกอบการขายอาหารในโรงเรียน
4. กิจกรรมการตรวจสอบภาพ ตรวจไข่มัน คำนวณหาค่าดัชนีมวลกายและกิจกรรมสาธิตการอ่านฉลากโภชนาการ
5. กิจกรรมการจัดการประกวดโรงเรียนที่มีการจัดการภาวะโภชนาการเกินดีเด่น
6. กิจกรรมการจัดการประกวดวัยใสใส่ใจโรคอ้วน
7. กิจกรรมเยี่ยมบ้าน
8. กิจกรรมหุ่นสวยด้วยมือเรา
9. กิจกรรมโครงการอาหารเช้า

### ระยะที่ 3 ผลการทดลองและประเมินผลรูปแบบการจัดการภาวะโภชนาการเกิน ในเด็กชั้นประถมศึกษาในเขตเทศบาลเมืองและเทศบาลนครของกลุ่มจังหวัดร้อย แก่นสารสินธุ์

#### 1. ผลการทดลองและประเมินผลรูปแบบการจัดการภาวะโภชนาการเกินในเด็กชั้น ประถมศึกษาในเขตเทศบาลเมืองและเทศบาลนครของกลุ่มจังหวัดร้อยแก่นสารสินธุ์

1.1 เมื่อผู้วิจัยได้รูปแบบการจัดการภาวะโภชนาการเกินในเด็กชั้นประถมศึกษา  
ในเขตเทศบาลเมืองและเทศบาลนครของกลุ่มจังหวัดร้อยแก่นสารสินธุ์ ที่ได้ผ่าน  
กระบวนการวิจัย กระบวนการประชุมเชิงปฏิบัติการและกระบวนการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ  
ทำให้ได้กิจกรรมทั้งหมด 7 กิจกรรม เป็นรูปแบบพัฒนาปัจจัยทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ปัจจัยด้าน  
ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการและภาวะโภชนาการ ปัจจัยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ปัจจัยการมี  
ส่วนร่วมและปัจจัยการสร้างแรงจูงใจ เพื่อให้การดำเนินการรูปแบบการพัฒนาที่ได้ดำเนินไป  
อย่างเป็นระบบและมีความสอดคล้องและต่อเนื่อง ผู้วิจัยจึงได้มีการเรียบเรียงการดำเนินการ  
ตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

กิจกรรมที่ 1 กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการทำให้ความรู้โภชนาการและ  
ภาวะโภชนาการเกิน

กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

กิจกรรมที่ 3 กิจกรรมการตรวจสอบสุขภาพ ตรวจไขมัน คำนวณหาค่าดัชนีมวล  
กายและกิจกรรมสาธิตการอ่านฉลากโภชนาการ

กิจกรรมที่ 4 กิจกรรมอบรมผู้มีส่วนร่วมในการจัดการภาวะโภชนาการเกิน  
ในเด็ก ได้แก่ ผู้ปกครอง ครู และโรงเรียน และผู้ประกอบการขายอาหารในโรงเรียน

กิจกรรมที่ 5 กิจกรรมการจัดการประกวดวัยใสใส่ใจโรคอ้วน

กิจกรรมที่ 6 กิจกรรมเยี่ยมบ้าน

กิจกรรมที่ 7 กิจกรรมการจัดการประกวดโรงเรียนที่มีการจัดการภาวะ

โภชนาการเกินดีเด่น



## 2. ผลการดำเนินการ

กิจกรรมที่ 1 กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการการให้ความรู้โภชนาการและภาวะโภชนาการเกิน

### ผลดำเนินการ

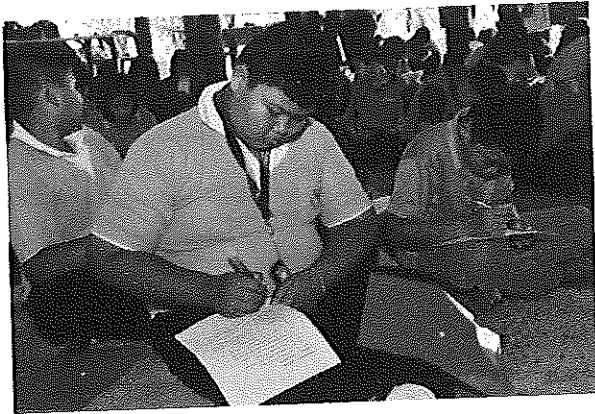
1. การให้ความรู้ในเรื่องโภชนาการและภาวะโภชนาการเกิน เพื่อวัตถุประสงค์ให้ความรู้ มีการทดสอบความรู้ก่อนและหลัง เพื่อประเมินความรู้ของผู้เข้าอบรม การให้ความรู้ จะมีวิทยากรผู้เชี่ยวชาญ เป็นผู้ให้ความรู้ และมีการจัดการให้ความรู้เป็น ฐานๆ เพื่อให้เด็กมีความสุขในการเข้าฟังการอบรม และในแต่ละฐานจะมีกิจกรรมการถามตอบปัญหา

2. จากการทดสอบก่อนและหลัง พบว่า นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มมากขึ้นและนักเรียนทราบถึงสาเหตุของการเกิดภาวะโภชนาการเกิน ตระหนักถึงอันตรายจากการมีภาวะโภชนาการเกินมากขึ้น

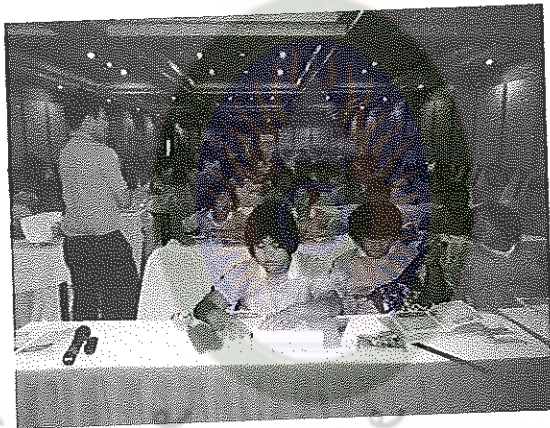
3. จากการที่นักเรียนมีความรู้ในเรื่องโภชนาการมากขึ้น ทำให้นักเรียนสามารถที่จะรู้จักการเลือกรับประทานอาหารมากขึ้น รู้จักประเภทของอาหารที่ควรหลีกเลี่ยง

4. จากกิจกรรมการสอนและสาธิตทักษะในการเตรียมอาหารรับประทานเอง ทำให้นักเรียนสามารถที่จะรู้จักวิธีเตรียมอาหาร ปรุง เก็บรักษาอาหารเองได้อย่างถูกวิธีและปลอดภัย มีความเข้าใจใส่ในรายการอาหารที่จะบริโภคมากขึ้น

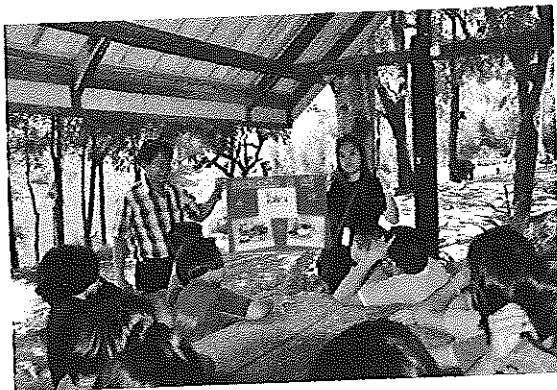
5. จากการได้พูดคุยกับนักเรียน พบว่า นักเรียนมีแนวโน้มที่จะดูแลรักษาสุขภาพของตนเองมากขึ้น โดยนักเรียนที่น้ำหนักและส่วนสูงในเกณฑ์มาตรฐาน มีแนวโน้มที่จะไม่นำพาตนเองเข้าไปสู่การเป็นกลุ่มเสี่ยงของการมีภาวะโภชนาการเกิน ในเด็กที่มีภาวะกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มภาวะโภชนาการเกิน มีแนวโน้มที่ต้องการที่จะปรับให้ตนเองพ้นจากการภาวะโภชนาการเกิน



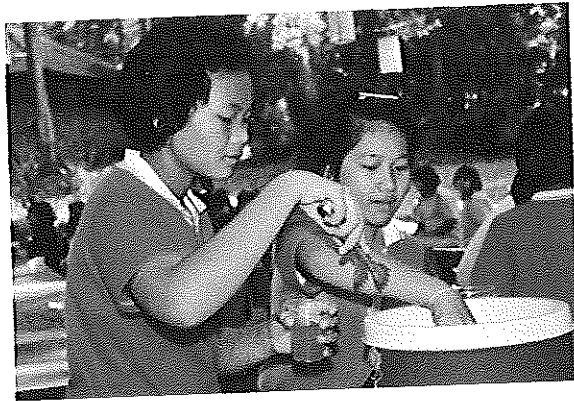
การทดสอบความรู้เรื่องโภชนาการและภาวะโภชนาการเกิน



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
การอบรมเชิงปฏิบัติการให้ความรู้เรื่องโภชนาการและภาวะโภชนาการเกิน  
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY



ฐานให้ความรู้



## สอนและสาธิตทักษะในการเตรียมอาหารรับประทานเองให้กับเด็กนักเรียน

### กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

#### ผลการดำเนินการ

1. ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การทดลองมุ่งเน้นการปรับเปลี่ยน 2 กลุ่ม คือ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย และการออกกำลังกาย ซึ่งในการทดลองจะทำตลอดระยะเวลาของการทดลอง โดยมีการจัดกิจกรรมการอบรมเชิงปฏิบัติการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 3 ครั้ง มีการตั้งข้อสังเกต การให้คำแนะนำและให้คำปรึกษาตลอดระยะเวลาของการทดลอง ขั้นตอนของกิจกรรม คือ 3 ขั้นตอน กิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมครั้งที่ 1 โดยในครั้งนี้นำมาจัดรวมกับการอบรมเชิงปฏิบัติการให้ความรู้เรื่องโภชนาการและภาวะโภชนาการเกิน มีการสำรวจข้อมูลพฤติกรรมของนักเรียน และแจกสมุดบันทึกพฤติกรรมการบริโภคและการเคลื่อนไหวร่างกายและออกกำลังกายให้กับเด็กนักเรียน ซึ่งจะบันทึกความก้าวหน้าของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนักเรียน ในการตั้งข้อสังเกต การให้คำแนะนำและการให้คำปรึกษาจะดูจากสมุดบันทึกและการพูดคุยเป็นหลักฐานสำคัญ ในการอบรมเชิงปฏิบัติการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมครั้งที่ 1, 2 และ 3 มีระยะห่างที่ 1 เดือน ในการอบรมจะดูความก้าวหน้าของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม มีการจัดการสาธิตกิจกรรมการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย และการจัดเตรียมอาหารตัวอย่างให้กับเด็กนักเรียน เพื่อให้เด็กนักเรียนเข้าใจและนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ได้จริง

2. ในการอบรมทั้ง 3 ครั้ง นักเรียนมีความตั้งใจที่จะเรียนรู้และสนุกกับการอบรม มีความเข้าใจในเรื่องของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ทั้งพฤติกรรมการบริโภคและการเคลื่อนไหวร่างกายและการออกกำลังกายมากขึ้น และจากการพูดคุยทำให้ทราบว่า นักเรียนมี

ความคิดเห็นว่า การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นสิ่งที่สามารถทำได้ โดยเฉพาะเมื่อมีแรงขับเคลื่อนที่ดี

3. จากการทดลองพบว่า นักเรียนโดยส่วนใหญ่สามารถที่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ดี มีความตั้งใจที่จะนำสิ่งที่ได้จากการอบรมใช้ในชีวิตประจำวัน

4. สมุดบันทึกพฤติกรรมมีประโยชน์อย่างมาก เพราะทำให้ทราบถึงความก้าวหน้าในพฤติกรรม การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนักเรียน และทำให้สามารถที่จะตั้งข้อสังเกต ให้คำปรึกษาและให้คำแนะนำได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

5. จากสมุดบันทึกและการตั้งข้อสังเกต ให้คำปรึกษาและให้คำแนะนำได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม ส่งผลให้นักเรียนมีความตั้งใจที่จะปฏิบัติตามข้อแนะนำที่ได้มา

**สมุดบันทึกประจำตัว**

โครงการป้องกันควบคุมภาวะโภชนาการในเด็กและเยาวชน  
ในเขตเทศบาลเมืองร้อยเอ็ด

โรงเรียน \_\_\_\_\_

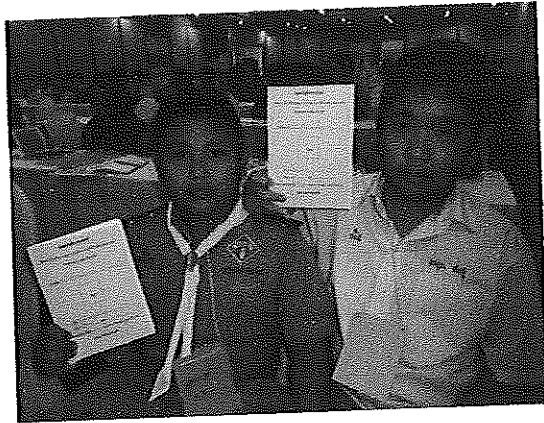
รูป

ชื่อ \_\_\_\_\_

ชั้น \_\_\_\_\_ วันที่ \_\_\_\_\_

เครือข่ายคนไทยไร้พุง ๖.๘ / อาหาร อานามัย ออกกำลังกาย  
เทศบาลเมืองร้อยเอ็ด

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

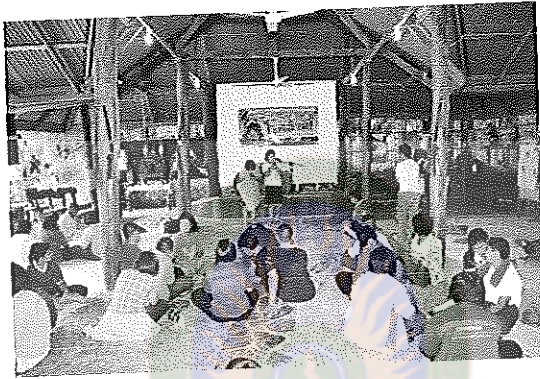
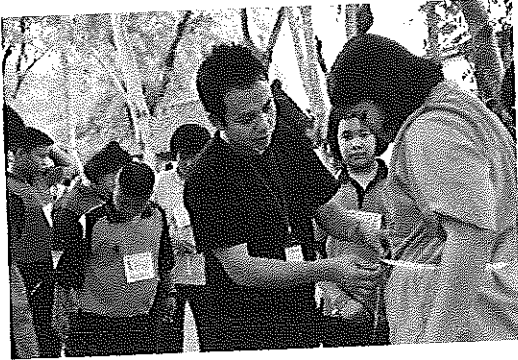


สมุดบันทึกพฤติกรรมกรรมการบริโภคและการเคลื่อนไหวร่างกายและออกกำลังกาย

การอบรมเชิงปฏิบัติการปรับพฤติกรรม ครั้งที่ 1



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY



การอบรมเชิงปฏิบัติการปรับพฤติกรรม ครั้งที่ 2



มหาวิท  
RAJABH

สารคาม  
UNIVERSITY



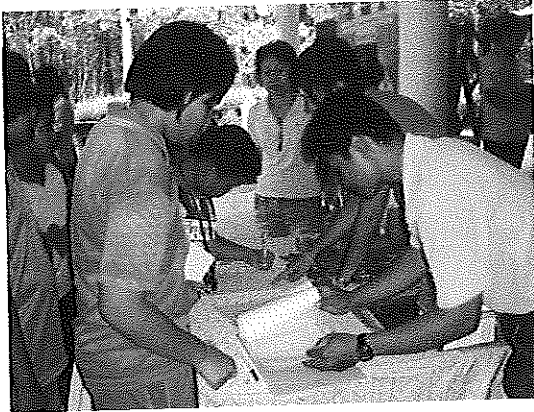
มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์  
RAJABHARUWACHIRASUKHONGWITTHAYODIN UNIVERSITY

การอบรมเชิงปฏิบัติการปรับพฤติกรรม ครั้งที่ 3



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY





มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี  
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

กิจกรรมที่ 3 กิจกรรมการตรวจสอบสุขภาพ ตรวจไขมัน คำนวณหาค่าดัชนีมวลกายและ  
กิจกรรม สาธิตการอ่านฉลากโภชนาการ

### ผลการดำเนินการ

1. กิจกรรมการตรวจสอบสุขภาพ ตรวจไขมัน คำนวณหาค่าดัชนีมวลกายและ  
กิจกรรมสาธิตการอ่านฉลากโภชนาการ เป็นอีกกิจกรรมที่จะส่งเสริมให้นักเรียนได้ตระหนักถึง  
ภาวะโภชนาการเกิน นักเรียนจะได้ทราบและสามารถประเมินตัวเองได้ว่า ตนเองอยู่ในระดับ  
โภชนาการใด และในการสอนให้นักเรียนสามารถอ่านฉลากโภชนาการได้ เพื่อมุ่งเน้นให้  
นักเรียนสามารถที่จะรู้ได้ว่า อาหารชนิดใดให้พลังงานชนิดใด มีพลังงานเท่าไร นักเรียน  
สามารถที่จะประเมินได้ว่า ในแต่ละวันตนเองรับพลังงานจากการรับประทานอาหารเท่าไร ได้รับ  
สารอาหารที่เพียงพอหรือมากเกินไปกว่าที่ร่างกายต้องการหรือไม่
2. กิจกรรมนี้จะจัดร่วมกับการจัดการอบรมเชิงปฏิบัติการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม  
เพราะผลของการตรวจสอบสุขภาพ ตรวจไขมัน จะใช้เป็นของการดูความก้าวหน้าของการ  
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในนักเรียนด้วย
3. คำนีงานจะมีการตรวจสอบสุขภาพ ตรวจไขมัน คำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย  
จำนวน 3 ครั้งและมีการจดบันทึก เพื่อให้ทราบถึงผลของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยพบว่า  
จากการทดลอง เด็กนักเรียนหลายคนสามารถที่จะรักษาระดับสุขภาพได้ดี บางคนที่มีปัญหา  
และมีภาวะโภชนาการเกิน ระดับผลของการตรวจดีขึ้น
4. จากการทดลองนักเรียนสามารถที่จะคำนวณดัชนีมวลกายได้ สามารถที่จะ  
ประเมินภาวะโภชนาการเกินของตนเองได้ และทำให้เด็กตระหนักได้ว่า ตนควรจะต้องรักษา  
ให้ตนเองมีความสมดุลของน้ำหนักและส่วนสูงอยู่ในระดับปกติหรือมีมาตรฐาน
5. นักเรียนสามารถที่จะอ่านฉลากโภชนาการได้ เข้าใจถึงความหมายของฉลาก  
อาหาร ซึ่งทำให้นักเรียนสามารถประเมินสารอาหารและพลังงานที่ตนจะได้รับในแต่ละวันได้  
จากการบริโภคอาหาร และสามารถที่จะประเมินพลังงานที่ตนควรจะได้รับเพื่อให้สมดุลกับความ  
ต้องการของร่างกายได้



**กิจกรรมการตรวจสอบภาพ ตรวจไขมัน**



**คำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย**

มหาวิทยาลัยราชภัฏราชสารคาม  
RAJABHAT RAJASARAKAM UNIVERSITY



### กิจกรรมสาธิตการอ่านฉลากโภชนาการ

กิจกรรมที่ 4 กิจกรรมอบรมผู้ส่วนร่วมในการจัดการภาวะโภชนาการเกินในเด็ก ได้แก่ ผู้ปกครอง ครู และโรงเรียน และผู้ประกอบการขายอาหารในโรงเรียน

ผลการดำเนินการ แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ

#### 1. ผู้ปกครอง

1.1 จัดอบรมเชิงปฏิบัติในส่วนของผู้ปกครอง จำนวน 1 ครั้ง ซึ่งจัดพร้อมกับการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการให้ความรู้ภาวะโภชนาการและภาวะโภชนาการเกิน

1.2 การจัดให้ความรู้โภชนาการและภาวะโภชนาการเกิน ทำให้ผู้ปกครองมีความรู้ความเข้าใจเรื่อง โภชนาการและภาวะ โภชนาการเกินเพิ่มมากขึ้น ตระหนักถึงอันตรายของการมีภาวะโภชนาการเกิน

1.3 การสาธิตการจัดเตรียมอาหาร การปรุงอาหารและการจัดเก็บอาหาร ทำให้ผู้ปกครองสามารถที่จะรู้จักวิธีการจัดเตรียมอาหารที่ถูกต้องตามหลัก โภชนาการให้กับนักเรียน รู้จักเลือกอาหารที่มีประโยชน์และที่ควรหลีกเลี่ยงให้กับบุตรหลานของตนเองและให้กับตนเอง ซึ่งทำให้นักเรียนอยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมที่ดีต่อการมีภาวะ โภชนาการที่ดีและมีสมดุล

1.4 การแนะนำกิจกรรมที่ครอบครัวทำร่วมกัน ส่งผลผู้ปกครองและนักเรียนมีกิจกรรมที่เหมาะสมกับการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย

1.5 ผู้ปกครองมีความตระหนักที่จะเป็นตัวอย่างที่ดีและส่งเสริมให้นักเรียนมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และเข้าใจว่าตนมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งที่จะทำให้เด็กมีภาวะ

โภชนาการที่ดีและมีสมดุล ดังนั้น ผู้ปกครองจึงเริ่มที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีกับบุตรหลาน และพร้อมที่จะเข้ามามีบทบาทในการวางแผนร่วมกับผู้วิจัย เพื่อดูแลบุตรหลานของตน

## 2. ครูและโรงเรียน

2.1 จัดอบรมเชิงปฏิบัติในส่วนของครู จำนวน 1 ครั้ง ซึ่งจัดพร้อมกับการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการให้ความรู้ภาวะโภชนาการและภาวะโภชนาการเกิน

2.2 การจัดให้ความรู้โภชนาการและภาวะโภชนาการเกิน ทำให้ครูมีความรู้ความเข้าใจเรื่องโภชนาการและภาวะโภชนาการเกินเพิ่มมากขึ้น ตระหนักถึงอันตรายของการมีภาวะโภชนาการเกิน

2.3 ครูเข้าใจถึงบทบาทของตนเอง ที่จะต้องมีพฤติกรรมกรบิ โภคและการออกกำลังกายเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับนักเรียนของตน และยังพร้อมที่จะให้คำปรึกษา ดูแลนักเรียนและให้กำลังใจกับนักเรียนของตนอีกด้วย

2.4 ครูเข้าใจได้ว่า จะต้องมีการจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการจัดการภาวะโภชนาการของนักเรียนและจะมีการปรับนำความรู้เรื่องโภชนาการและภาวะโภชนาการเกินในชั่วโมงเรียนให้มากขึ้น

2.5 สร้างความตระหนักให้ผู้บริหาร โรงเรียนเห็นความสำคัญของการจัดภาวะโภชนาการเกินในเด็ก

2.6 แนะนำมาตรการการจัดการภาวะโภชนาการเกินในเด็กที่ควรปฏิบัติในโรงเรียน

## 3. ผู้ประกอบการขายอาหารในโรงเรียน

3.1 จัดอบรมเชิงปฏิบัติในส่วนของผู้ประกอบการขายในโรงเรียนจำนวน 1 ครั้ง ซึ่งจัดพร้อมกับการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการให้ความรู้ภาวะโภชนาการและภาวะโภชนาการเกิน

3.2 การจัดให้ความรู้โภชนาการและภาวะโภชนาการเกิน ทำให้ผู้ประกอบการขายอาหารในโรงเรียนมีความรู้ความเข้าใจเรื่องโภชนาการและภาวะโภชนาการเกินเพิ่มมากขึ้น ตระหนักถึงอันตรายของการมีภาวะโภชนาการเกิน

3.3 ผู้ประกอบการขายอาหารในโรงเรียนตระหนักถึงบทบาทของตนและพร้อมที่จะช่วยในการ

สร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวยให้นักเรียนมีอาหารที่ถูกหลักโภชนาการรับประทานขณะที่อยู่  
โรงเรียน โดยมีการเตรียมและการปรุงอาหารที่ถูกตามหลักโภชนาการและจำหน่ายในราคาที่  
แพง



กลุ่มผู้ปกครองที่เข้าร่วมการอบรม



กลุ่มครูที่เข้าร่วมการอบรม



กลุ่มผู้ประกอบการขายอาหารในโรงเรียนที่เข้าร่วมอบรม

## กิจกรรมที่ 5 กิจกรรมการจัดการประกวดวัยใสใสใจโรคอ้วน

### ผลการดำเนินการ

1. กิจกรรมการจัดการประกวดวัยใสใสใจโรคอ้วนเป็นกิจกรรมที่มุ่งหวังในปัจจัยการสร้างแรงจูงใจ เป็นการสร้างแรงจูงใจที่ใช้รางวัลเป็นสิ่งล่อ เป็นแรงขับและแรงกระตุ้น ซึ่งพบว่า เป็นการสร้างแรงจูงใจที่ได้ผล นักเรียนให้ความร่วมมืออย่างมากในการจัดการภาวะโภชนาการ

2. นอกจากรางวัลที่จะใช้เป็นแรงจูงใจที่ดีแล้ว การให้กำลังใจ ให้คำชมและการใส่ใจเป็นอีกหนึ่งวิธีในการสร้างแรงจูงใจที่ดี





รับรางวัลในกิจกรรมวิถีใสใจไร้แอลกอฮอล์

## กิจกรรมที่ 6 กิจกรรมเยี่ยมบ้าน

### ผลการดำเนินการ

1. กิจกรรมนี้มุ่งหวังเพื่อให้ได้เห็นสภาพความเป็นอยู่ที่แท้จริงและสิ่งแวดล้อมที่ในชีวิตประจำวันของนักเรียน เพื่อที่จะสามารถให้คำปรึกษาและแนะนำกับนักเรียน ได้อย่างถูกต้อง พร้อมทั้งเป็นการกระตุ้นให้ผู้ปกครองและนักเรียนเห็นว่า การจัดการภาวะโภชนาการเป็นสิ่งสำคัญ การติดตามผลอย่างใกล้ชิดจะมีส่วนจำเป็นอย่างมากในการจัดการภาวะโภชนาการเกิน
2. จากรูปแบบกิจกรรมการเยี่ยมบ้าน ทำให้ผู้ปกครองและนักเรียนมีแรงกระตุ้นที่จะนำความรู้ที่ได้จากการอบรมนำมาปรับใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน ผู้ปกครองได้พยายามที่จะสร้างสิ่งแวดล้อมในครอบครัวและในเวลาที่นักเรียนอยู่บ้านให้เหมาะสมและเอื้ออำนวยต่อการจัดการภาวะโภชนาการ
3. ผู้ปกครองและนักเรียนรู้สึกถึงความเป็นกันเอง พร้อมทั้งจะให้ข้อมูลและถกถึงปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาของการทดลอง ทำให้ผู้วิจัยและทีมงานสามารถที่จะให้คำแนะนำที่เหมาะสมได้





กิจกรรมเยี่ยมบ้าน



กิจกรรมเยี่ยมบ้าน

กิจกรรมที่ 7 กิจกรรมการจัดการประกวดโรงเรียนที่มีการจัดการภาวะโภชนาการเกินคี่เด่น

#### ผลการดำเนินการ

1. กิจกรรมการจัดการประกวดโรงเรียนที่มีการจัดการภาวะโภชนาการเกินคี่เด่น เป็นกิจกรรมที่สำคัญ โรงเรียนมีส่วนสำคัญที่จะช่วยให้การจัดการภาวะโภชนาการเกินประสบความสำเร็จ

2. จากกิจกรรมนี้ เป็นการสร้างจุดใจให้โรงเรียนเห็นความสำคัญและตระหนักถึงความสำคัญของการจัดการภาวะโภชนาการในนักเรียน พบว่า โรงเรียนที่ชนะเลิศประกวดผู้บริหาร โรงเรียนต้องเห็นความสำคัญของการจัดการภาวะโภชนาการเกิน และดำเนินการให้

การจัดการภาวะโภชนาการเป็นนโยบายหรือเป็นงานนโยบายของโรงเรียน เพื่อผลักดันให้ทุกภาคส่วนของโรงเรียน อันประกอบด้วย ผู้บริหารโรงเรียน ครู ครู โภชนาการ ผู้ประกอบการขายอาหารในโรงเรียน และอื่น ๆ มีเป้าหมายและทิศทางเดียวกันในการดำเนินงาน

3. จากกิจกรรมการประกวดที่มีการจัดการภาวะโภชนาการเกิดขึ้น ทำให้สามารถที่จะนำการดำเนินงาน ขั้นตอนและวิธีการของโรงเรียนที่ชนะการประกวด มาจัดทำเป็นโรงเรียนต้นแบบหรือสร้างเป็น โมเดลแก่โรงเรียนอื่น ๆ ที่ต้องการจะดำเนินการจัดการภาวะโภชนาการในโรงเรียน

4. สามารถที่จะรวบรวมมาตรการและแนวทางที่โรงเรียนดำเนินการประสบความสำเร็จในการจัดการภาวะโภชนาการ ได้ดังนี้

4.1 ส่งเสริมนิสัยการบริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่ดีต่อสุขภาพ เช่น จัดอาหารว่างที่เป็นจำพวกผักและผลไม้ จัดการจำหน่ายน้ำอืดลมและจำหน่ายน้ำเปล่าที่สะอาดแก่นักเรียน ลดหรืองดการจำหน่ายขนมกรุบกรอบในโรงเรียน

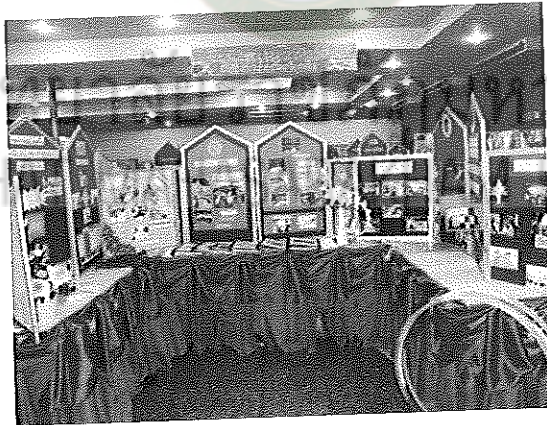
4.2 จัดตั้งเวคดล้อมที่เอื้อต่อการมีการบริโภคนิสัยที่ดีต่อสุขภาพ เช่น ส่งเสริมอาหารสุขภาพ ตั้งราคาอาหารเพื่อสุขภาพที่โน้มน้าวให้นักเรียนสามารถซื้อได้

4.3 ให้การสนับสนุนทางด้านจิตใจอยู่เสมอ เช่น ครูเป็นที่เลี้ยงและเป็นตัวอย่างที่ดีของการมีนิสัยการบริโภคที่ดีทั้งในและนอกห้องเรียนไม่ให้ของกินที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายเป็นรางวัลเช่นลูกอม

4.4 จัดห้องเรียนเพื่อให้ความรู้ทางด้านโภชนาการ เช่น จัดการเรียนการสอนอย่างสม่ำเสมอในเรื่องโภชนาการเกินเชิญผู้เชี่ยวชาญมาเป็นวิทยากรให้ความรู้

4.5 สร้างเครือข่ายกับพ่อแม่ผู้ปกครอง หน่วยงานที่เกี่ยวข้องมาเป็นส่วนร่วมในการจัดการภาวะโภชนาการ

4.6 เพิ่มกิจกรรมทางกายแก่เด็กนักเรียน เช่น ส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ทั้งช่วงเวลาเรียนและหลังเวลาเรียน เพิ่มชั่วโมงพลศึกษา



มหาวิ  
RAJABH

ศาสตร์คาม  
UNIVERSITY



### โรงเรียนที่ชนะการประกวดโรงเรียนที่มีการจัดการภาวะโภชนาการเกินดีเด่น

#### 3. ผลการประเมินผลรูปแบบการจัดการภาวะโภชนาการเกินในเด็กชั้นประถมศึกษา ในเขตเทศบาลเมืองและเทศบาลนครของกลุ่มจังหวัดร้อยแก่นสารสินธุ์

จากวัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 3 ผู้วิจัยต้องการศึกษาเพื่อทดลองใช้และประเมินผลรูปแบบการจัดการภาวะโภชนาการเกินในเด็กชั้นประถมศึกษาในเขตเทศบาลเมืองและเทศบาลนครของกลุ่มจังหวัดร้อยแก่นสารสินธุ์ โดยใช้ในการเปรียบเทียบผลก่อนและหลังการทดลองรูปแบบ กลุ่มทดลองคือ นักเรียนชั้นประถมปีที่ 6/1 โรงเรียนวัดสระทอง จำนวน 40 คน โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองตามรูปแบบการจัดการภาวะโภชนาการเกินในเด็กชั้นประถมศึกษาในเขตเทศบาลเมืองและเทศบาลนครของกลุ่มจังหวัดร้อยแก่นสารสินธุ์ ดังต่อไปนี้

3.1 ผู้วิจัยดำเนินการรูปแบบการจัดการภาวะโภชนาการเกินในเด็กชั้นประถมศึกษาในเขตเทศบาลเมืองและเทศบาลนครของกลุ่มจังหวัดร้อยแก่นสารสินธุ์ โดยเริ่มเก็บข้อมูลก่อนการทดลองในครั้งแรกของการอบรมตาม โครงการ การดำเนินการเริ่มในเดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2555 ถึงเดือน กันยายน พ.ศ. 2555 รวมเป็นระยะเวลา 3 เดือน

3.2 ในการทดลองรูปแบบ ผู้วิจัยได้ออกแบบสอบถามและแบบทดสอบ ที่ครอบคลุมปัจจัยทั้ง 4 ด้าน คือ ปัจจัยด้านความรู้เกี่ยวกับโภชนาการและภาวะโภชนาการเกิน ปัจจัยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ปัจจัยการมีส่วนร่วม ปัจจัยการสร้างแรงจูงใจ นำมาทดสอบกับนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง และนำคะแนนที่ได้ก่อนและหลังการทดสอบ มาทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบข้อมูล โดยการวิเคราะห์ด้วย MANOVA (Repeated Measure)

ตารางที่ 19 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของตัวแปรรูปแบบการจัดการภาวะโภชนาการ  
 เกิดในเด็กชั้นประถมศึกษาในเขตเทศบาลเมืองและเทศบาลนครของกลุ่มจังหวัด  
 ร้อยแก่นสารสินธุ์ จำแนกตามระยะเวลา

ระยะเวลา/ตัวแปร	n	$\bar{X}$	S.D.
<b>Pretest</b>			
1. ความรู้ด้านโภชนาการและภาวะ โภชนาการเกิน	40	11.03	2.37
2. แรงจูงใจ	40	3.08	.50
3. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	40	3.65	.56
4. การมีส่วนร่วม	40	3.61	.58
5. การจัดการภาวะ โภชนาการเกิน	40	3.45	.96
<b>Posttest</b>			
1. ความรู้ด้านโภชนาการและภาวะ โภชนาการเกิน	40	16.15	2.47
2. แรงจูงใจ	40	4.58	.45
3. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	40	4.34	.42
4. การมีส่วนร่วม	40	3.90	.38
5. การจัดการภาวะ โภชนาการเกิน	40	4.6	.545

ตารางที่ 20 เปรียบเทียบคะแนนตัวแปรก่อนและหลังการดำเนินการ ในทุกตัวแปรตามรูปแบบ  
 การจัดการภาวะ โภชนาการเกินในเด็กชั้นประถมศึกษาในเขตเทศบาลเมืองและ  
 เทศบาลนครของกลุ่มจังหวัดร้อยแก่นสารสินธุ์ แบบ Multivariate Test

Effect		Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.	Partial Eta Squared
times	Pillai's Trace	.950	745.396 <sup>a</sup>	1.000	39.000	.000*	.950
	Wilks' Lambda	.050	745.396 <sup>a</sup>	1.000	39.000	.000*	.950
	Hotelling's Trace	19.113	745.396 <sup>a</sup>	1.000	39.000	.000*	.950
	Roy's Largest Root	19.113	745.396 <sup>a</sup>	1.000	39.000	.000*	.950

	Effect	Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.	Partial Eta Squared
vol	Pillai's Trace	.965	245.206 <sup>a</sup>	4.000	36.000	.000*	.965
	Wilks' Lambda	.035	245.206 <sup>a</sup>	4.000	36.000	.000*	.965
	Hotelling's Trace	27.245	245.206 <sup>a</sup>	4.000	36.000	.000*	.965
	Roy's Largest Root	27.245	245.206 <sup>a</sup>	4.000	36.000	.000*	.965
times * vol	Pillai's Trace	.974	333.772 <sup>a</sup>	4.000	36.000	.000*	.974
	Wilks' Lambda	.026	333.772 <sup>a</sup>	4.000	36.000	.000*	.974
	Hotelling's Trace	37.086	333.772 <sup>a</sup>	4.000	36.000	.000*	.974
	Roy's Largest Root	37.086	333.772 <sup>a</sup>	4.000	36.000	.000*	.974

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวิเคราะห์ค่าสถิติ Repeated Measures MANOVA การเปรียบเทียบโดยการทดสอบ Multivariate จากพิจารณาระยะเวลาก่อนและหลังการดำเนินงานตามรูปแบบการจัดการภาวะโภชนาการเกินในเด็กชั้นประถมศึกษาในเขตเทศบาลเมืองและเทศบาลนครของกลุ่มจังหวัดร้อยแก่นสารสินธุ์ โดยใช้การวัดด้วยวิธี Pillai's Trace, Wilks' Lambda, Hotelling's Trace, และ Roy's Largest Root พบว่า มีค่า Significant ที่ระดับ .000 เท่ากัน แสดงว่าคะแนนการทดสอบก่อนและหลังการดำเนินงานตามรูปแบบการจัดการภาวะโภชนาการเกินในเด็ก แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าคะแนนหลังการดำเนินงานสูงกว่าก่อนการดำเนินงาน ซึ่งสรุปตามสมมติฐานได้ว่าการจัดการภาวะโภชนาการเกินในเด็กดีขึ้นหลังจากได้ดำเนินงานตามรูปแบบการจัดการภาวะโภชนาการเกินในเด็กชั้นประถมศึกษา ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นซึ่งผู้วิจัยได้ทำการทดสอบแบบ Univariate Tests เพื่อเปรียบเทียบแต่ละตัวแปรต่อไปในตารางที่ 21

ตารางที่ 21 เปรียบเทียบคะแนนตัวแปรก่อนและหลังการดำเนินการที่ละตัวแปรตามรูปแบบการจัดการภาวะโภชนาการเกินในเด็กชั้นประถมศึกษาในเขตเทศบาลเมืองและเทศบาลนครของกลุ่มจังหวัดร้อยแก่นสารสินธุ์ แบบ Univariate Tests

แหล่งความแปรปรวน	ตัวแปรตาม	SS	df	MS	F	Sign	
การวัด	1. ความรู้เรื่องโภชนาการและภาวะโภชนาการเกิน	1348.882	1	1348.882	594.690*	.000*	
	2. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	43.097	1	43.097	60.231*	.000*	
	3. การมีส่วนร่วม	534.400	1	534.400	595.487	.000*	
	4. การสร้างแรงจูงใจ	595.863	1	595.863	814.151*	.000*	
	5. ความสำเร็จในการจัดการภาวะโภชนาการเกิน	13628.228	1	13628.228	4283.927*	.000*	

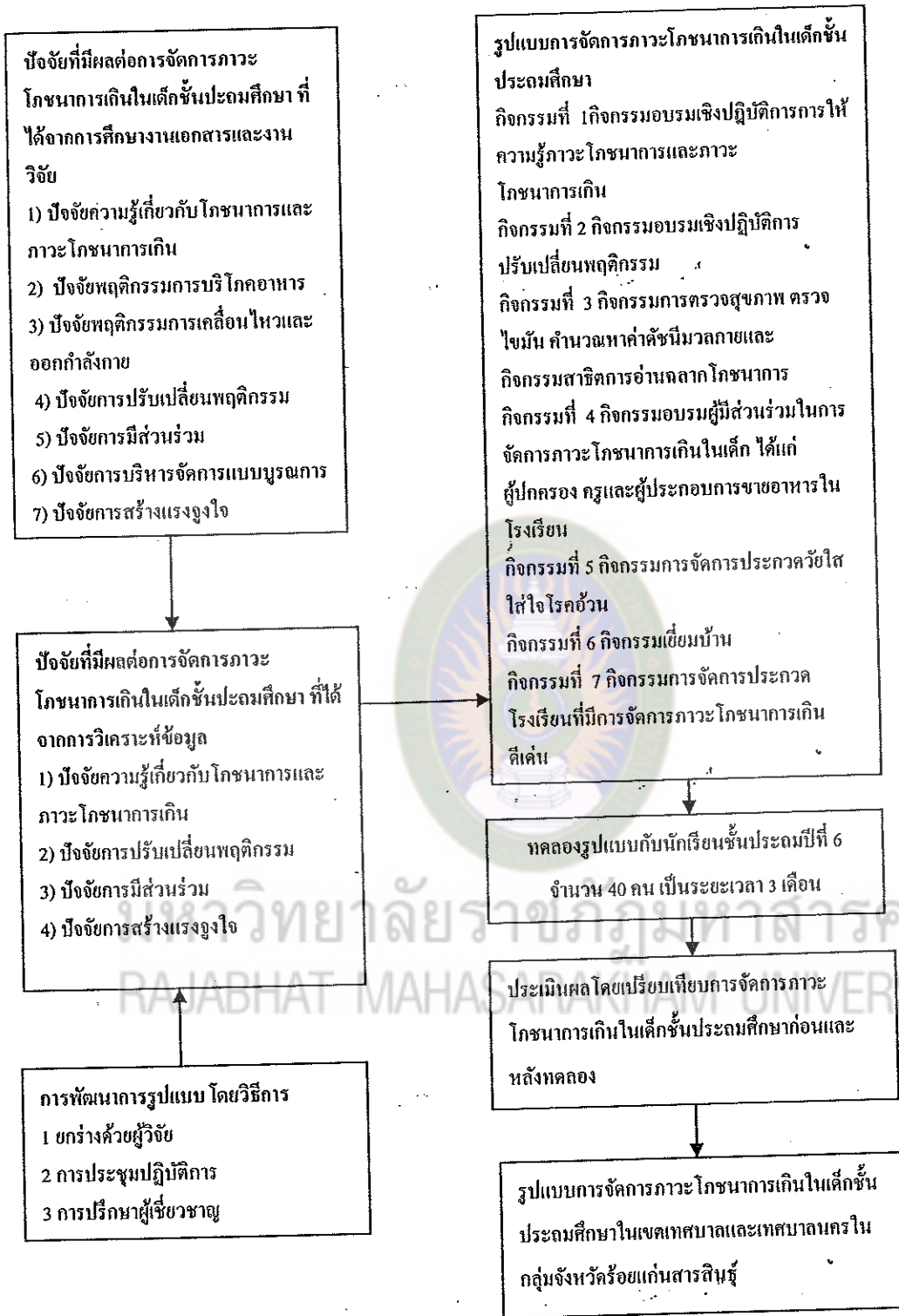
\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการทดสอบแบบ Multivariate Tests พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติแล้ว ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบแบบ Univariate Tests เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างที่ละตัวแปร พบว่า ปัจจัยการให้ความรู้ทางโภชนาการและภาวะโภชนาการเกิน ปัจจัยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ปัจจัยการมีส่วนร่วม ปัจจัยการสร้างแรงจูงใจและการจัดการภาวะโภชนาการเกิน มีค่า Significant ที่ระดับ .000 ตามลำดับ ซึ่งแสดงว่า เด็กนักเรียนมีการจัดการภาวะโภชนาการเกิน ทั้ง 5 ด้าน ก่อนและหลังการดำเนินงานรูปแบบการจัดการภาวะโภชนาการเกินแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยหลังการทดลองมีการจัดการภาวะโภชนาการเกินดีขึ้นกว่าก่อนทดลอง

ดังนั้น สามารถสรุปได้ว่า ในการวิจัยระยะที่ 1 ตัวแปรที่มีผลต่อการจัดการภาวะโภชนาการเกินในเด็กชั้นประถมประถมศึกษาในเขตเทศบาลเมืองและเทศบาลนครของกลุ่มจังหวัดร้อยแก่นสารสินธุ์ ที่เป็นตัวแปรพยากรณ์ ที่ได้จากการศึกษาเอกสาร และการวิจัย พบว่ามี 7 ตัวแปร เมื่อนำเข้าสมการ โครงสร้างเพื่อตรวจสอบความตรงของตัวแบบจำลองสมมติฐาน

ซึ่งได้มีการปรับค่าสถิติให้เป็นไปตามเกณฑ์ดัชนีความกลมกลืนของตัวแบบสุดท้าย พบว่า มีตัวแปรพยากรณ์ 4 ตัวที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ ปัจจัยด้านความรู้เกี่ยวกับโภชนาการและภาวะโภชนาการเกิน ปัจจัยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ปัจจัยการมีส่วนร่วม ปัจจัยการสร้างแรงจูงใจ เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการจัดการภาวะโภชนาการเกินในเด็กชั้นประถมศึกษาในเขตเทศบาลเมืองและเทศบาลนครของกลุ่มจังหวัดร้อยแก่นสารสินธุ์ และต่อมาในระยะที่ 2 ผู้วิจัยได้นำผลจากระยะที่ 1 มาสร้างรูปแบบในการจัดการภาวะโภชนาการเกินในเด็กชั้นประถมโดยผู้วิจัยและการประชุมปฏิบัติของผู้ที่เกี่ยวข้อง โดยได้รับคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ ผลทำให้ได้รูปแบบการจัดการภาวะโภชนาการเกินในเด็กชั้นประถมศึกษาในเขตเทศบาลเมืองและเทศบาลนครของกลุ่มจังหวัดร้อยแก่นสารสินธุ์ จำนวน 2 กลุ่ม 7 กิจกรรม ได้แก่ 1. กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการการให้ความรู้เรื่องโภชนาการและภาวะโภชนาการเกิน 2. กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 3. กิจกรรมการตรวจสอบสุขภาพ ตรวจไขมัน ค่านวณค่าดัชนีมวลกายและกิจกรรมสาธิตการอ่านฉลากโภชนาการ 4. กิจกรรมอบรมผู้ส่วนร่วมในการจัดการภาวะโภชนาการเกินในเด็ก ได้แก่ ผู้ปกครอง ครูและโรงเรียน และผู้ประกอบอาหารขายอาหารในโรงเรียน 5. กิจกรรมการจัดการประกวดวัยใสใสใจโรคอ้วน 6. กิจกรรมเยี่ยมบ้าน และ 7. กิจกรรมการจัดการประกวดโรงเรียนที่มีการจัดการภาวะโภชนาการเกินดีเด่น ต่อจากนั้นในระยะที่ 3 ผู้วิจัยได้นำรูปแบบการจัดการภาวะโภชนาการเกินในเด็กชั้นประถมประถมศึกษาในเขตเทศบาลเมืองและเทศบาลนครของกลุ่มจังหวัดร้อยแก่นสารสินธุ์ ทั้ง 4 ปัจจัย 7 กิจกรรม ไปทดลองดำเนินการตามรูปแบบที่ได้ในระยะที่ 2 และกำหนดให้มีการประเมินผลก่อนและหลังการดำเนินงานรูปแบบการจัดการภาวะโภชนาการเกินในเด็กชั้นประถมประถมศึกษา พบว่า หลังการทดลองมีการจัดการภาวะโภชนาการเกินในเด็กชั้นประถมศึกษาได้ดีขึ้น อันนำมาซึ่งผลการวิจัยระยะที่ 3 ซึ่งสามารถแสดงเป็นแผนภาพได้ ดังแผนภาพที่ 17





แผนภาพที่ 17 กระบวนการดำเนินการวิจัยรูปแบบการจัดการภาวะโภชนาการเกินในเด็กชั้น  
ประถมในเขตเทศบาลและเทศบาลนครในกลุ่มจังหวัดร้อยแก่นสารสินธุ์