



พฤติกรรมกรบริโภคอาหารว่างและขนมของเด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖  
ในอำเภอหาดใหญ่: ความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ

โดย  
นางสาว อารยา ตั้งวิฑูรย์

วิทยานิพนธ์นี้ถือเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาและฝึกอบรม  
ตามหลักสูตรเพื่อวุฒิบัตรแสดงความรู้ความชำนาญในการประกอบวิชาชีพเวชกรรม  
สาขากุมารเวชศาสตร์ของแพทยสภา

พ.ศ. ๒๕๕๐

ลิขสิทธิ์ของสถาบันผู้ฝึกอบรม

ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

## บทคัดย่อ

ปัจจุบันขนมเป็นอาหารว่างที่เด็กส่วนใหญ่นิยมบริโภค ขนมแต่ละชนิดมีสารอาหารและส่วนประกอบที่แตกต่างกัน นอกจากนี้ยังอาจส่งผลต่อภาวะโภชนาการของเด็กต่างกันด้วย ข้อมูลเกี่ยวกับการบริโภคอาหารว่างและขนมกับภาวะโภชนาการในเด็กวัยเรียนยังมีน้อย จึงได้ทำการศึกษาี้ เพื่อจะได้ทราบถึงชนิดและปริมาณอาหารว่างและขนมที่เด็กวัยเรียนบริโภคและความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ เพื่อเป็นฐานข้อมูลและประโยชน์ในการวางแผนให้ความรู้คำแนะนำ ตลอดจนเป็นแนวทางกำหนดนโยบายในการป้องกันปัญหาโภชนาการในเด็ก อันจะช่วยลดปัญหาเรื้อรังด้านสุขภาพต่างๆที่จะตามมาในวัยผู้ใหญ่ต่อไป

ได้ทำการศึกษาแบบ cross sectional study ในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เขตอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา จำนวน 25 โรงเรียน โดยสุ่มอย่างเป็นระบบตามขนาดโรงเรียน ใช้แบบสอบถามเก็บข้อมูลทั่วไปและข้อมูลพื้นฐานทางด้านครอบครัว ใช้แบบสอบถามร่วมกับภาพแสดงปริมาณอาหารว่างและขนมชนิดต่างๆในการเก็บข้อมูลเกี่ยวกับการบริโภคอาหารว่างและขนม ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง โดยใช้เกณฑ์อ้างอิงน้ำหนัก ส่วนสูงและเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทยอายุ 1 วัน- 19 ปี พ.ศ. 2542 วิเคราะห์ทางสถิติโดยใช้โปรแกรม Stata version 7.0

ผลการศึกษามีเด็กอายุ 11-15 ปี เข้าร่วมการศึกษาทั้งหมด 1,982 คน เพศชาย 1,012 คน เพศหญิง 970 คน พบความชุกของเด็กอ้วน ผอมและเตี้ยเท่ากับร้อยละ 16, 1.6 และ 1.5 ตามลำดับ เด็กเหล่านี้บริโภคอาหารว่างและขนมปริมาณมากหากเทียบกับข้อแนะนำการให้อาหารว่างและขนมแก่เด็กของราชวิทยาลัยกุมารฯ โดยร้อยละ 30 และร้อยละ 8.6 ของพลังงานที่ต้องการต่อวันมาจากขนมและเครื่องดื่ม ตามลำดับ เด็กอ้วนคั่งนมจืดชนิดไขมันต่ำมากกว่าเด็กไม่อ้วน [Odds Ratio (OR) 1.33; 95%CI 1.01 – 1.76] ขณะเดียวกันพบว่าเด็กอ้วนคั่งน้ำหวาน/น้ำผลไม้ และกินขนมกรุบกรอบที่มีโปรตีนสูงน้อยกว่าเด็กไม่อ้วน (OR 0.72; 95%CI 0.53 – 0.97 และ OR 0.76; 95%CI 0.60 – 0.96 ตามลำดับ) นอกจากนี้พบว่า การได้รับพลังงานจากนมเปรี้ยวมากกว่า 165 กิโลแคลอรีต่อวัน และการกินข้าวมากกว่า 6 ทัพพีต่อวัน เป็นปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคอ้วนของเด็กในการศึกษาี้ (OR 1.55; 95%CI 1.08 – 2.24 และ OR 2.62; 95%CI 1.50 – 4.58 ตามลำดับ)

ผลการศึกษาชี้ว่าการคั่งนมเปรี้ยวปริมาณมากเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดภาวะอ้วน นอกจากนี้ยังพบว่า การกินข้าวปริมาณมากส่งผลให้เกิดภาวะอ้วนในเด็กด้วย ดังนั้นควรมีการรณรงค์ให้ความรู้ คำแนะนำเกี่ยวกับอาหารว่างและขนม ในด้านชนิด ปริมาณและสัดส่วนที่เหมาะสม รวมถึงปริมาณข้าวที่เป็นอาหารหลักให้เหมาะสมด้วย

# **Snack and beverage consumption of the grade 6 school children in Hat Yai: association with nutritional status**

Araya Tangwitoon, Ladda Mo-suwan, Pasuree Sangsupawanich  
Department of Pediatrics, Faculty of Medicine, Prince of Songkla University,  
Hat Yai, Songkhla, Thailand

---

**Introduction:** An increasing frequency of snack and beverage consumption has been observed in recent studies. Due to their high-energy density and low-nutrient content, snack and beverage may contribute significantly to nutritional status of children.

**Objective:** To examine associations between snack and beverage consumption and nutritional status in the sixth grade primary school children.

**Materials and methods:** A cross-sectional study of the sixth grade school children, from 25 randomly selected primary schools in Hat Yai, was conducted between January and March 2006. Snack and beverage consumption data were collected by using 7-day recall semi-quantitative food frequency questionnaires. Nutritional status was calculated by using INMU-NutriStat Program. Statistical analysis was performed by using Stata version 7.0.

**Results:** Of the 1,982 children, 51.1% were male. These children consumed snacks and beverages (excluded milk) 1.9 times the recommendation of The Royal College of Pediatricians of Thailand. Compared with non-obese children, obese children were likely to consume low-fat milk (odds ratio, OR 1.33; 95% confidence interval, CI 1.01–1.76). Soft drink and high protein crispy snack consumption were associated with reduced risk for obesity (OR 0.72; 95% CI 0.53–0.97 and OR 0.76; 95% CI 0.60–0.96). Risk factors for childhood obesity were drinking yoghurt > 6 oz/day (OR 1.55; 95% CI 1.08–2.24) and rice intake > 6 servings/day (OR 2.62; 95% CI 1.50–4.58).

**Conclusion:** The present results have confirmed the impact of snack and beverage consumption on nutritional status of children.