

บทที่ 5

สรุปผลและข้อเสนอแนะ

การให้อาหารเสริมที่เหมาะสมตามวัยสำหรับทารกเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญสำหรับพัฒนาการทางด้านร่างกายและสมองของทารก จากการศึกษารูปแบบการให้อาหารเสริมสำหรับทารกตั้งแต่ 6 เดือน ถึง 12 เดือน ในจังหวัดปัตตานี สรุปได้ดังนี้

1. อายุที่เริ่มให้อาหารเสริม เป็น 4.6 เดือน ซึ่งมีแนวโน้มมากกว่าในอดีต แต่อย่างไรก็ตาม มีทารกร้อยละ 57.7 ที่ได้รับอาหารเสริมก่อนอายุครบ 6 เดือน

2. ช่วงอายุที่มีการให้อาหารชนิดต่าง ๆ เป็นไปตามข้อแนะนำ แต่ อาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไข่ ผัก ทารกได้รับในปริมาณน้อยกว่าปริมาณแนะนำ และยังพบมีการให้น้ำผึ้งแก่ทารกอายุน้อยกว่า 4 เดือนด้วย ไม่พบว่ามีการให้นมข้นหวาน ร้อยละ 78 ของทารกอายุ 8-12 เดือนยังมีการให้อาหารที่มีลักษณะเนื้อสัมผัสไม่เหมาะสมตามวัย อาหารไม่ค่อยมีความหลากหลาย ร้อยละ 64 ของทารก 8-12 เดือนที่มีการบริโภคอาหารเพียงแค่ 1-3 หมู่ต่อวัน

3. จำนวนมื้ออาหารที่ทารกได้รับ สำหรับทารกอายุ 8-12 เดือนส่วนใหญ่รับประทานอาหารเสริมเพียงวันละ 2-3 มื้อต่อวัน ซึ่งน้อยกว่าเกณฑ์ที่แนะนำ

4. อาหารเสริมที่ให้สำหรับทารกมีทั้งที่เป็นอาหารสำเร็จที่ซื้อมา และปรุงเองในครัวเรือน โดยส่วนใหญ่มีการปรุงอาหารทารกแยกจากอาหารของสมาชิกอื่นในครอบครัว ร้อยละ 63 ของผู้เลี้ยงดูมีการเตรียมอาหารพอดีมี้อ สำหรับผู้ที่มีการเตรียมอาหารเพื่อมื้ออื่น ๆ นั้น มีร้อยละ 82 ที่เก็บอาหารไว้ที่อุณหภูมิห้อง

5. ผู้เลี้ยงดูส่วนใหญ่มีพฤติกรรมในการป้อนอาหารที่มีลักษณะตอบสนองต่อความต้องการของทารกใน 2 องค์ประกอบ คือ วิธีการป้อนอาหารตอบสนองความต้องการของทารก และ ผู้เลี้ยงดูแสดงถึงความรักความเอาใจใส่ในขณะที่ป้อนอาหาร แต่ ร้อยละ 56 ของผู้เลี้ยงดูที่ยังขาดทักษะในการกระตุ้นให้เด็กรับประทานอาหารเมื่อเด็กทารกปฏิเสธอาหาร

สำหรับคุณค่าทางโภชนาการของอาหารที่มีการบริโภคในกลุ่มทารกอายุ 6-12 เดือน ในจังหวัดปัตตานี พบว่า เด็กทารกได้รับพลังงาน สารอาหารหลัก แคลเซียม ในปริมาณร้อยละ 67-147 ของปริมาณที่ควรจะได้รับ ในขณะที่ วิตามินเอ วิตามินซี และธาตุเหล็กเพียงร้อยละ 46-62 ของปริมาณที่ควรจะได้รับ ดัชนีคุณภาพทางโภชนาการของอาหาร (INQ) บ่งชี้ว่าอาหารเสริมที่มีการบริโภคของทารกมีความหนาแน่นของสารอาหารหลักอยู่ในเกณฑ์ดี ($INQ > 1$) ในขณะที่มีความหนาแน่นของวิตามินเอ วิตามินซี และธาตุเหล็กค่อนข้างน้อย ($INQ = 0.4-0.5$)

ผลการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่า รูปแบบการให้อาหารเสริมสำหรับทารก 6-12 เดือน ในจังหวัดปัตตานีมีพัฒนาการในทางที่ดีขึ้นจากอดีตในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับอายุที่เริ่มให้อาหารเสริม และ ช่วงอายุที่มีการให้อาหารชนิดต่าง ๆ แต่ประเด็นที่ยังเป็นปัญหาอยู่ คือ อายุที่เริ่มให้อาหารเสริม จำนวนมื้ออาหารที่เหมาะสมตามวัย ความหลากหลายของชนิดอาหารที่ประกอบเป็นอาหารเสริม และ ที่สำคัญคือคุณภาพทางโภชนาการของอาหารเสริมทารก โดยเฉพาะความหนาแน่นของสารอาหารที่ ร่างกายต้องปริมาณน้อยที่มีในอาหารเสริมยังไม่พอเพียง จำเป็นต้องมีการปรับปรุงให้เหมาะสมต่อไป

ข้อเสนอแนะ

งานวิจัยที่ควรจะทำต่อไป

1. การพัฒนาสื่อ/แนวทางในการให้โภชนาการศึกษามีประสิทธิภาพ เพื่อการส่งเสริมพฤติกรรมการให้อาหารเสริมที่ถูกต้อง เหมาะสม
2. การปรับปรุง/พัฒนาสูตรอาหารเสริมทารกที่มีคุณค่าทางโภชนาการ โดยเฉพาะปริมาณสารอาหารที่ร่างกายต้องการปริมาณน้อย โดยเป็นสูตรอาหารที่สอดคล้องกับบริบทของชุมชน ทั้งในด้านของวัตถุดิบอาหารที่มีและความเชื่อ/วัฒนธรรมในการบริโภคอาหารของประชากรในจังหวัดชายแดนภาคใต้
3. การพัฒนาสูตรอาหารกึ่งสำเร็จรูป/สำเร็จรูป เพื่อความสะดวกสำหรับผู้ที่ไม่มีความสามารถในการจัดเตรียมอาหารเอง
4. ควรมีการวิจัยต่อเนื่องติดตามจนเด็กโต โดยเฉพาะกลุ่มเด็กที่มีภาวะโภชนาการปกติ แต่มีรูปแบบการให้อาหารที่ไม่เหมาะสม เพื่อคอยเฝ้าระวังภาวะโภชนาการของเด็กที่อาจมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ไม่เหมาะสม