

วิจัยเรื่อง ผลการใช้แนวคิดหลากหลายกับอาหารเมนูแห่งชีวิตของนักเรียน ในวิชาสุขศึกษา
ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จากแผนการจัดการเรียนรู้วิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ15101

ชื่อผู้วิจัย พิชชาอร ศิริพูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการทำกิจกรรมทั้งหมด 6 ขั้นตอนพบว่า

1. นักเรียนเมื่อได้ทำกิจกรรมในขั้นที่ 1 พบว่าจากกิจกรรมนี้ทำให้ทราบถึงความสำคัญของการทานอาหารเข้ามีผลต่อสุขภาพและส่งผลถึงประสิทธิภาพในการเรียนหรือทำงานในช่วงเช้าและการเลือกอาหารทานโดยเฉพาะอาหารที่มีปริมาณของแป้ง น้ำตาลมากจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพของผู้ทาน และการทานอาหารที่ไม่สอดคล้องกับเพศ วัยและช่วงอายุของตนเอง จะส่งผลต่อการเกิดภาวะโรคอ้วนได้

2. นักเรียนเมื่อได้ทำกิจกรรมในขั้นที่ 2 พบว่าจากกิจกรรมนี้ทำให้ทราบว่านักเรียนส่วนใหญ่ยังติดอาหารประเภททอด อย่างที่มีการใช้น้ำมันถึงร้อยละ 97.56 ร้อยละ 34.15 มีความนิยมอาหารประเภทฟาส์ฟู้ด ร้อยละ 29.27 มีความนิยมดื่มน้ำอัดลม และร้อยละ 14.63 ไม่นิยมรับประทานอาหารประเภทฟาส์ฟู้ด และ ดื่มน้ำอัดลม แต่ยังรับประทานอาหารไทยที่ผ่านกระบวนการทอด, อย่าง

3. นักเรียนเมื่อได้ทำกิจกรรมในขั้นที่ 3 พบว่าจากกิจกรรมนี้จะทราบถึงปริมาณของการทานอาหารประเภทที่ผ่านการทอดด้วยน้ำมันจากการทดลองในห้องปฏิบัติการ ทำให้นักเรียนทราบว่าไขมันที่ผ่านกระบวนการทอด จะมีปริมาณของไขมันที่ค่อนข้างมาก หากร้านค้าไม่ใช้กระดาษซับน้ำมันหรือมีตะแกรงพักให้น้ำมันส่วนเกินออกจากอาหาร นักเรียนที่ซื้อทานก็จะได้รับปริมาณของไขมันในปริมาณมากขึ้น ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนตระหนักถึงการเปลี่ยนพลังงานจากน้ำตาลเป็นแป้ง และจากแป้งเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมในร่างกายซึ่งก็ให้เกิดภาวะโรคอ้วนขึ้นโดยใช้กระบวนการกลุ่มศึกษาจากใบความรู้ ซึ่งนักเรียนสามารถบอกตัวอย่างอาหารที่มีแป้ง และน้ำตาลมากแต่ยังชอบรับประทานกันอยู่ได้ ทำให้นักเรียนบางคนมีความรู้สึกในการเลือกรับประทานอาหารขึ้นมาเมื่อครูสัมภาษณ์ด้วยปากเปล่า

4. นักเรียนเมื่อได้ทำกิจกรรมในขั้นที่ 4 พบว่าจากกิจกรรมนี้เมื่อนักเรียนตระหนักถึงการรับประทานอาหารที่มีปริมาณของไขมันมากมีผลต่อสุขภาพแล้วเมื่อนักเรียนออกแบบเมนูอาหารของตนเองพบว่านักเรียนชาย ร้อยละ 76.92 และนักเรียนหญิง ร้อยละ 40 มีการเลือกอาหารที่ได้รับพลังงานตามที่ร่างกายต้องการแล้วไม่เกินจากความต้องการของร่างกาย ส่วนเมนูอาหารที่ออกแบบพลังงานที่ได้รับใน 1 วันแล้วได้รับพลังงานเกินจากความต้องการของร่างกายพบว่า นักเรียนชายร้อยละ 23.08 และนักเรียนหญิง ร้อยละ 60 ที่เลือกอาหารที่ไม่พอดีกับความต้องการของร่างกาย ซึ่งการแก้ไขปัญหานักเรียนที่ได้รับพลังงานเกินจะใช้การออกกำลังกายในการลดพลังงานที่ได้รับ ส่วนคนที่ทานอาหารพอดีกับความต้องการของร่างกายก็ยังคงที่จะทานอาหารตามเดิม

5. นักเรียนเมื่อได้ทำกิจกรรมในขั้นที่ 5 พบว่าจากกิจกรรมนี้นักเรียนจะทราบว่ากิจกรรมทุกชนิดที่นักเรียนทำมีการใช้พลังงาน ซึ่งพลังงานที่นักเรียนได้ใช้มาจากการทานอาหารหากทานอาหารมากกว่าพลังงานที่จะใช้ก็จะมีผลต่อสุขภาพ กิจกรรมหรือกีฬาที่นักเรียนจะนำมาใช้เพื่อนำพลังงานที่ได้มาเผาผลาญพลังงานที่เหลือจากการทานอาหารใน 1 วัน ซึ่งจะทำให้พลังงานที่ใช้กับพลังงานที่ได้จากการทานอาหารอยู่ในสภาวะสมดุล พบว่าเป็นกิจกรรมที่เป็นการว่ายน้ำ ร้อยละ 26.83 การปั่นจักรยานและการนั่งเฉยๆ ดูโทรทัศน์ ร้อยละ 24.39 และการวิ่ง ร้อยละ 14.63

6. นักเรียนเมื่อได้ทำกิจกรรมในขั้นที่ 6 พบว่าจากกิจกรรมนี้นักเรียนจะแสดงศักยภาพของตนเองในการคิดและออกแบบเมนูอาหารให้กับเพื่อนใน 3 กลุ่ม คือรูปร่างสมส่วน รูปร่างผอม และรูปร่างอ้วน นักเรียนเลือกที่จะออกแบบเมนูอาหารให้กับเพื่อนที่มีรูปร่างที่ผอมมากที่สุดคือร้อยละ 28.54 รองลงมาคือคนที่รูปร่างอ้วน ร้อยละ 29.27 และคนที่รูปร่างสมส่วนเพียง 12.20 เมื่อให้นักเรียนออกแบบเมนูอาหารสำหรับตนเองพบว่านักเรียนชายมีการคำนวณค่าพลังงานจากอาหารที่พอดีและไม่เกินจากที่กำหนดร้อยละ 61.53 ในขณะที่นักเรียนหญิงมีการคำนวณค่าพลังงานจาก

อาหารที่พอดีและไม่เกินจากที่กำหนด ร้อยละ 80.00 ส่วนนักเรียนชายมีการคำนวณค่าพลังงานจากอาหารที่เกินจากที่กำหนดร้อยละ 38.46 ในขณะที่นักเรียนหญิงมีการคำนวณค่าพลังงานจากอาหารที่เกินจากที่กำหนดเพียง ร้อยละ 20.00

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการใช้นวัตกรรมการคิดหลากหลายกับอาหารเมนูแห่งชีวิต ซึ่งเป็นนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่เรียนรูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่ส่งเสริมความสามารถในการใช้ทักษะกระบวนการคิดที่หลากหลาย ออกแบบเมนูอาหารส่วนบุคคลที่สอดคล้องกับความต้องการพลังงานของร่างกายใน 1 วันตามเพศและช่วงวัยกลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้คือ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 โรงเรียนเซนต์ฟรังซิสเซเวียร์ จำนวน 1 ห้องเรียน ห้องประถมศึกษาปีที่ 5 / 1 จำนวนนักเรียน 32 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แผนการสอนเรื่อง อาหารและสารอาหาร จำนวน 9 คาบเรียน วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยและค่าร้อยละ ผลการศึกษาปรากฏดังนี้ 1. นักเรียนชาย ร้อยละ 61.53 และนักเรียนหญิงร้อยละ 80.00 มีความสามารถในการออกแบบเมนูอาหารที่การนำความรู้เกี่ยวกับการคิดค่าพลังงานจากอาหารกับการเผาผลาญพลังงานด้วยการออกกำลังกายมาใช้ในการคำนวณได้เป็นอย่างดี 2. นักเรียนบางส่วนยังมีพฤติกรรมในการทำงานโดยไม่คำนึงถึงพลังงานที่ได้รับ ยังทำตามใจของตนเองในการทำงานอาหาร เช่น นักเรียนชาย มีการคำนวณค่าพลังงานจากการทำงานอาหารเกินพลังงานที่ต้องได้รับจำนวน 10 คนคิดเป็นร้อยละ 38.46 ส่วนนักเรียนหญิง มีการคำนวณค่าพลังงานจากการทำงานอาหารเกินพลังงานที่ต้องได้รับจำนวน 3 คนคิดเป็นร้อยละ 20.003. นักเรียนบางส่วนยังไม่เห็นประโยชน์ของการออกกำลังกายซึ่งนักเรียนร้อยละ 24.39 ชอบกิจกรรมที่นั่งเฉยๆ / นั่งดูโทรทัศน์ ซึ่งเป็นกิจกรรมในการเผาผลาญพลังงานซึ่งต้องใช้เวลาอย่างน้อย 6 - 8 ชั่วโมงขึ้นไปถึงจะเผาผลาญพลังงานที่ทานเกินไปได้หมด ในขณะที่การออกกำลังกายใช้เวลาเพียง 30 นาที - 1 ชั่วโมงก็สามารถเผาผลาญพลังงานที่เกินได้จากพฤติกรรมนี้อาจก่อให้เกิดปัญหาภาวะโรคอ้วนขึ้นได้