

ภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย The Nutritional Status of Elementary School Students

อมินตรา เทศชัยภูมิ¹ สุชาภา กรวยสวัสดิ์¹ ณิชฉรียา คำยัง²
E-mail: amintra6116@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเลย โดยกลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวน 84 คน เพศชาย 44 คน คิดเป็นร้อยละ 52.38 และเพศหญิง 40 คน 47.61 เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ และแบบบันทึกข้อมูล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ คือ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษา จำนวน 40 คน ที่มีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 47.61 นักเรียนชั้นประถมศึกษา จำนวน 14 คน ตามเกณฑ์มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 16.66 และนักเรียนชั้นประถมศึกษา จำนวน 34 คน เกินเกณฑ์มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 40.47

คำสำคัญ: ภาวะโภชนาการ ภาวะน้ำหนักเกิน นักเรียนชั้นประถมศึกษา

Abstract

This study aims to study about the elementary school student's nutritional status in the Demonstration School of Loei Rajabhat University. The sample used in this study is the 84 students who study between 4th -6th grade consisted of 44 male students as 52.38 % and 40 female students as 47.61 %. The data collected by a interview form and analyzed by using percentage, mean and standard deviation (S.D.). The result demonstrates that elementary school students 40 who are under the standard of nutritional status as 47.61%, elementary school students 14 follow the standard of nutritional status as 16.66% and elementary school students 34 who are over the standard of nutritional status as 40.47%

Keywords: nutritional status, overweight, elementary school students

ความเป็นมาของปัญหา

ปัญหาโภชนาการมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น จากข้อมูลการเฝ้าระวังติดตามการเจริญเติบโตในนักเรียนอายุระหว่าง 6-12 ปี จำนวน 1,492,089 คน จาก 76 จังหวัด พบว่า นักเรียนมีภาวะอ้วน จำนวน 187,000 คน ส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ จำนวน 254,620 คน น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ จำนวน 99,112 คน (ณรงค์ สายวงศ์, 2555) การศึกษาของลัดดา เหมาะสุวรรณ (2552) พบว่า ความชุกของภาวะโภชนาการเกินหรืออ้วนในเด็กอายุ 6-14 ปี โดยสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคอ้วนในเด็กวัยเรียน คือ การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อพฤติกรรม การบริโภคอาหารตามกระแสนิยม และวิถีชีวิตประจำวันที่ไม่มีการรับประทานอาหารเช้า ๆ เกือบทุกวัน จนเกินความต้องการของร่างกาย หรือรับประทานอาหารที่ให้พลังงานสูง และมีการออกกำลังกายน้อย (อุรวรรณ แยมบริสุทธิ์, 2552)

ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบเด็กที่มีภาวะอ้วนต่ำสุดร้อยละ 8.4 สัดส่วนของเด็กที่มีน้ำหนักสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐาน (อ้วน) พบในเขตเทศบาลร้อยละ 11.3 และ 10.6 ตามลำดับ โดยเด็กที่ไม่มีมีการศึกษาสูงกว่าระดับมัธยมศึกษา มีภาวะอ้วนสูงกว่าระดับการศึกษาอื่นๆ ร้อยละ 13.7 เด็กในครัวเรือนที่มีฐานะดี มีน้ำหนักสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 14.9 (สำนักงานสถิติ, 2557) จากรายงานการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 6-12 ปี ในปี 2556 มีส่วนสูงระดับดีและรูปร่างที่สมส่วนเพียงร้อยละ 60.7 เนื่องจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องทั้งปริมาณ และสัดส่วน ได้แก่ ข้าว แป้ง น้ำตาล และอาหารที่มีไขมันสูงในปริมาณมาก มีการบริโภคผลไม้ น้อย (กรมอนามัย, 2557) และจากการสำรวจสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล (2557) วัยเรียนอายุ 6-14 ปี ประมาณ 1 ใน 10 คน มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน

ปัญหาน้ำหนักเกินเกณฑ์ หรือโรคอ้วนนั้นถือเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อโรคหัวใจขาดเลือด โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง อัมพฤกษ์ อัมพาต โรคไม่ติดต่อ ซึ่งโรคเหล่านี้ไม่ได้มีผลกระทบเฉพาะบุคคลผู้ที่เป็น โรคเท่านั้น แต่ยังสามารถส่งผลกระทบต่อครอบครัว ชุมชน รวมไปถึงการพัฒนาทางเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ โรคเหล่านี้เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม โดยเฉพาะการบริโภคอาหารตั้งแต่ช่วงก่อนวัยเรียน ซึ่งเป็นวัยที่ต้องการอาหารที่มีประโยชน์ต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการ (สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทยและศูนย์วิจัย, 2553)

¹ นักศึกษาลัทธิสุทธสาธิตสาธิตสาธิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย

² อาจารย์ประจำสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย

โดยจังหวัดเลยมีนโยบายในการบริหารจัดการโครงการอาหารกลางวัน ภายใต้แนวคิดการรับประทานอาหาร 5 หมู่ และได้รับสารอาหารอย่างเพียงพอ (ชัยวัฒน์ ชื่นโกสุม, 2561) ดังนั้นผู้วิจัยจึง สนใจศึกษาภาวะโภชนาการเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเลย ตำบลเมือง อำเภอเมือง จังหวัดเลย เพื่อเป็นแนวทางสำหรับผู้ปกครองในการแก้ไขปัญหาภาวะโภชนาการของเด็ก ตลอดจนส่งเสริมให้นักเรียนระดับประถมศึกษา รู้จักการบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับการเจริญเติบโต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเลย

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประเภทของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาเชิงภาคตัดขวางเชิงพรรณนา (Cross-sectional Descriptive Studies)

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

2.1 ประชากรที่ศึกษา คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเลย จำนวน 98 คน แบ่งตามระดับชั้นต่างๆ จำนวน 3 ระดับ ประกอบด้วย ประถมศึกษาปี 4 ประถมศึกษาปี 5 และประถมศึกษาปี 6

2.2 กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โดยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยสูตรเครซีและมอร์แกน (Kreicic an Morgan,1970 อ้างถึงในธีรวิฑูมิ เอกะกุล, 2543) กำหนดให้มีค่าคลาดเคลื่อนจากประมาณค่าเฉลี่ยของประชากรทั้งสิ้น 5% กำหนดค่าเฉลี่ยเชื่อมั่นที่ 0.05 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย จำนวน 80 คน ผู้วิจัยจะทำการเพิ่มขนาดกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 5 เพื่อป้องกันการขาดหายไปของกลุ่มตัวอย่าง โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างตามระดับชั้นการศึกษา จำนวน 84 คน

3. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นแบบบันทึกข้อมูลสุขภาพ ประกอบด้วย 1)แบบสอบถาม (Questionnaire) ภาวะโภชนาการเด็กประถมศึกษาตอนปลายประกอบด้วยข้อคำถาม 2 ตอน ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ประกอบด้วย เพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง ตอนที่ 2 ข้อมูลการบริโภคอาหาร ประกอบด้วย การบริโภคอาหาร 7 กลุ่ม ค่าความต้องการพลังงานต่อวัน

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ทำการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยเก็บข้อมูลทั่วไป เช่น ชื่อ-นามสกุล อายุ น้ำหนัก และส่วนสูง และเก็บข้อมูลด้านการบริโภคอาหารลงแบบบันทึกข้อมูลการบริโภคอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมง โดยการสัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูล จำนวน 3 วัน ใน 1 อาทิตย์ โดยเลือกวันหยุด 1 วัน และวันปกติ 2 วัน เพื่อให้ได้ข้อมูลการบริโภคอาหารที่เป็นแบบแผนการบริโภคของกลุ่มตัวอย่างมากที่สุด

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้สถิติเชิงพรรณนา โดยการอธิบายด้วยค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และร้อยละ (Percentage)

6. เกณฑ์การประเมินภาวะโภชนาการ

เกณฑ์	สูงมาก	ค่อนข้างสูง	ตามเกณฑ์	ค่อนข้างน้อย	น้อยมาก
ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ	>+2 SD	>+1.5 SD ถึง +2 SD	-1.5 SD ถึง +1.5 SD	<-1.5 SD ถึง -2 SD	<-2 SD
น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ	>+2 SD	>+1.5 SD ถึง +2 SD	-1.5 SD ถึง +1.5 SD	<-1.5 SD ถึง -2 SD	<-2 SD
น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง	>+3 SD	>+2 SD ถึง +3 SD	-1.5 SD ถึง +1.5 SD	<-1.5 SD ถึง -2 SD	<-2 SD

อ้างอิงเกณฑ์การประเมินภาวะโภชนาการจากสำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (ลัดดา เหมาะสุวรรณ, 2551)

7. จริยธรรมในการวิจัย

ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูล โดยทำหนังสือขออนุญาตโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเลย เพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย ผู้วิจัยได้แจ้งให้ผู้ปกครองและนักเรียนทราบถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ประโยชน์ของข้อมูลที่ได้รับจากกลุ่มตัวอย่าง และชี้แจงขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยละเอียด พร้อมทั้งอธิบายลักษณะการสัมภาษณ์ การรักษาความลับด้วยการทำลายข้อมูลเมื่อสิ้นสุดการวิจัย เมื่อผู้ปกครองตัดสินใจยินยอมให้ข้อมูล ผู้วิจัยให้ลงนามอนุญาต โดยงานวิจัยนี้ได้ ผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัยจาก คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัย ราชภัฏเลย H 002/2563 วันที่ 27 มกราคม 2563

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

จากข้อมูลผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 84 ราย พบว่า ประมาณครึ่งหนึ่งเป็นเพศชาย ร้อยละ 52.38 มีอายุระหว่าง 11-12 ปี ร้อยละ 57.14 น้ำหนักเฉลี่ย 42.25 กิโลกรัม ส่วนสูงเฉลี่ย 146.63 เซนติเมตร โดยแบ่งตามระดับชั้น ดังนี้ ประถมศึกษาปีที่ 4 ร้อยละ 35.72 ประถมศึกษาปีที่ 5 ร้อยละ 32.14 และประถมศึกษาปีที่ 6 ร้อยละ 32.14

2. ข้อมูลการบริโภคอาหาร 7 กลุ่ม เทียบกับเกณฑ์การประเมินภาวะโภชนาการ

ตารางที่ 1 ข้อมูลการบริโภคอาหารของเด็กระดับประถมศึกษาตอนปลาย เทียบกับเกณฑ์การประเมินภาวะโภชนาการ

กลุ่มอาหาร	น้อยมาก	น้อย	พอดี	มาก	มากเกินไป
1. ข้าว, แป้ง, น้ำตาล			✓		
2. ผัก		✓			
3. ผลไม้		✓			
4. เนื้อสัตว์			✓		
5. นม		✓			
6. ขนมน		✓			
7. ไขมัน			✓		

จากตารางที่ 1 ข้อมูลการบริโภคอาหาร 7 กลุ่ม พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามบริโภคอาหารในกลุ่มข้าว, แป้ง, น้ำตาล กลุ่มเนื้อสัตว์ และกลุ่มไขมัน อยู่ในระดับเพียงพอต่อความต้องการพลังงานต่อวัน และพบว่ามีกรบริโภคอาหารกลุ่มผัก กลุ่มผลไม้กลุ่มนม และกลุ่มขนมนในระดับน้อยต่อความต้องการพลังงานต่อวัน

3. ข้อมูลค่าความต้องการพลังงานของร่างกายต่อวัน

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของนักเรียนต่อความต้องการพลังงานต่อวัน (BMR)

อายุ	เพศ	จำนวน	เกณฑ์มาตรฐาน	BMR	ระดับเกณฑ์		
					ต่ำกว่าเกณฑ์	ตามเกณฑ์	สูงกว่าเกณฑ์
9	ชาย	1	1210	1356	-	-	1
	หญิง	4	1157	983	2	-	2
10	ชาย	19	1214	1227	8	2	9
	หญิง	12	1222	1118	6	1	5
11	ชาย	14	1377	1337	7	1	6
	หญิง	12	1256	1220	7	1	4
12	ชาย	10	1547	1601	1	4	5
	หญิง	12	1314	1294	5	5	2
รวม					36	14	34

ตารางที่ 3 การแปลผลค่าความต้องการพลังงานต่อวัน (BMR)

ระดับเกณฑ์มาตรฐาน	จำนวน(คน)	ร้อยละ	แปลผล
1. ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน	36	42.85	ผอม
2. ตามเกณฑ์มาตรฐาน	14	16.67	สมส่วน
3. สูงกว่าเกณฑ์มาตรฐาน	34	40.48	อ้วน

จากตารางที่ 2 และตารางที่ 3 ระดับค่าความต้องการพลังงานของร่างกายต่อวัน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับค่าความต้องการพลังงานต่อวัน ต่ำกว่าระดับเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 42.85 สูงกว่าระดับเกณฑ์มาตรฐาน 40.48 และอยู่ในระดับตามเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 16.67 ตามลำดับ

อภิปรายผล

จากการศึกษาภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเลย พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีการบริโภคอาหารในกลุ่มข้าว, แป้ง, น้ำตาล กลุ่มเนื้อสัตว์ และกลุ่มไขมัน อยู่ในระดับเพียงพอต่อความต้องการพลังงานต่อวัน ในกลุ่มร่างกายสมส่วน ร้อยละ 16.67 และกลุ่มอ้วนหรือกลุ่มโภชนาการเกิน มีการบริโภคสูงกว่ามาตรฐาน ร้อยละ 40.48 ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลการเฝ้าระวังติดตามการเจริญเติบโตในนักเรียนอายุระหว่าง 6-12 ปี จำนวน 1,492,089 คน จาก 76 จังหวัด พบว่า นักเรียนที่มีภาวะอ้วน จำนวน 187,000 คน โดยปัญหาในกลุ่มอ้วนจะส่งผลให้เกิดโรคไม่ติดต่อตามมา และในกลุ่มผอมหรือกลุ่มภาวะทุพโภชนาการต่ำกว่าระดับเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 42.85 สอดคล้องกับ สุธี สฤกษ์ศิริ (2555) ทำการศึกษาภาวะโภชนาการของนักเรียนในโรงเรียนเขตทวีวัฒนากรุงเทพมหานคร พบว่าเด็กมีภาวะโภชนาการขาด (ผอม) เพิ่มขึ้นทุกปี ซึ่งส่งผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางร่างกายของเด็กนักเรียน (สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทยและศูนย์วิจัย, 2553) ดังนั้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพจะส่งผลให้เด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายมีภาวะโภชนาการดีขึ้น ในการศึกษาของกรรณิการ์ จิตต์หาญ และคณะ (2562) แนะนำให้ใช้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของเด็กนักเรียน โดยพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมมีภาวะโภชนาการดีขึ้น พฤติกรรมการบริโภคอาหารก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมแตกต่างกันไปในทางที่ดีขึ้น และการศึกษาของธนัญดา บัวเผื่อน (2561) แนะนำให้ควบคุมอาหารและออกกำลังกายร่วมด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ อัศรียี พิชัยรัตน์ และคณะ (2557) การออกกำลังกายทำให้เด็กวัยเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินน้ำหนักเฉลี่ยลดลงมากกว่ากลุ่มปกติ

สรุปผลการวิจัย

ภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเลย มีการบริโภคอาหารอยู่ในระดับต่ำกว่าระดับเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 42.85 และสูงกว่าระดับเกณฑ์มาตรฐาน 40.48 ซึ่งมีผลต่อภาวะทุพโภชนาการในเด็ก จึงควรควบคุมการบริโภคอาหารและออกกำลังกายเพื่อให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายมีระดับค่าความต้องการพลังงานต่อวันให้อยู่ในระดับตามเกณฑ์มาตรฐาน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากการศึกษาพบว่าเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายมีภาวะโภชนาการต่ำ และภาวะโภชนาการเกิน ควรแนะนำนักเรียนและผู้ปกครองให้บริโภคผัก ผลไม้ นมเพิ่มขึ้น และควบคุมปริมาณการบริโภคคาร์โบไฮเดรต และน้ำหวานต่างๆ และแนะนำให้ออกกำลังกายเป็นประจำ เพื่อลดความเสี่ยงการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาปัจจัยอื่นๆที่เกี่ยวข้องที่ส่งผลต่อภาวะทุพโภชนาการในเด็ก
2. ศึกษาวิจัยเชิงทดลองโดยจัดโปรแกรมการควบคุมอาหารและการออกกำลังกาย

เอกสารอ้างอิง

- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2557). ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2546. กรุงเทพฯ: องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- กรรณิการ์ จิตต์หาญ และคณะ (2562). ผลของการใช้โปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของเด็กนักเรียน ประถมศึกษาตอนปลายที่มีภาวะโภชนาการเกินโดยการมีส่วนร่วม ของผู้ปกครองและครู อำเภอคง จังหวัดนครราชสีมา. วารสารการพยาบาลและการดูแลสุขภาพ, 37(2), 83-92.
- ชัยวัฒน์ ชื่นโกสุม. (2561). ผู้ว่าราชการจังหวัดเลย. สัมภาษณ์ 27 มิถุนายน 2561
- ณรงค์ สายวงศ์. (2555). สำนักสื่อสารและตอบโต้ ความเสี่ยง. สืบค้นจาก http://www.anamai.moph.go.th/ewt_news.php?nid=6858.
- ธนัญดา บัวเผื่อน. (2561). รูปแบบกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ในการควบคุมน้ำหนักตัวของเด็กวัยเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินในเขตเมือง. วารสารอินทนิลทักษิณสาร, 13(1), 176-187.
- ธีรวิมลโกละกุล. (2543). ระเบียบวิธีวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. อุบลราชธานี: สถาบันราชภัฏอุบลราชธานี.
- ลัดดา เหมาะสุวรรณ. (2551). ภาวะโภชนาการของเด็ก. รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2, กรุงเทพฯ: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์, (9)2, 66-75.
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. (2557). ภาวะโภชนาการเด็กไทย. วารสารวิชาการศึกษาศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 17(2), 11-13.

- สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทยและศูนย์วิจัย. (2553). **สร้างเด็กไทยให้เต็มศักยภาพด้วยอาหารและโภชนาการ**. กรุงเทพฯ: คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2557). **การสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชากร พ.ศ. 2566**. กรุงเทพฯ: สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- สุธี สฤกษ์ศิริ. (2555). **ภาวะโภชนาการของนักเรียนในโรงเรียนเขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร**. วารสารสาธารณสุขศาสตร์, 42(1), 77-88.
- อัคริย์ พิชัยรัตน์ และวรารัตน์ ทิพย์รัตน์. (2557). **ผลของโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคและการออกกำลังกาย ตามแนวคิด พันธมิตรสุขภาพต่อน้ำหนักตัวของเด็กวัยเรียน ที่มีภาวะโภชนาการเกิน ในเขตชนบท จังหวัดตรัง**. วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี, 30(3), 65-64.
- อุรวรรณ แยมบริสุทธี. (2552). **โภชนาการกับเด็กพิชิตอ้วน**. กรุงเทพฯ: สถาบันโภชนาการมหาวิทยาลัยมหิดล.