

แนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพในการจัดอาหารกลางวัน ของศูนย์การศึกษาพิเศษส่วนกลาง จังหวัดกรุงเทพมหานคร

Approaches for Increase the Efficiency of Lunch Project Management in Central Special Education Center BKK

สุมิตา สุขหอม¹ และชญาภัทร์ กีอาริโอ²

Sumita Sukhom¹ and Chayapat Kee-ariyo²

¹ นักศึกษา หลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
E-mail: sumita-su@rmutp.ac.th

Student, Master of Home Economics, Home Economics, Faculty of Home Economics Technology, Rajamangala University of Technology Phra Nakhon

² อาจารย์ หลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
Teacher, Master of Home Economics, Home Economics, Faculty of Home Economics Technology, Rajamangala University of Technology Phra Nakhon

Received: 22 ก.ย. 63 Revised: 3 พ.ย. 63 Accepted: 15 ธ.ค. 63

DOI: 10.14416/j.ted.2023.02.007

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลที่เกี่ยวข้องในการจัดอาหารกลางวันของศูนย์การศึกษาพิเศษส่วนกลาง-จังหวัดกรุงเทพมหานคร 2) ศึกษาการดำเนินงานในการจัดอาหารกลางวันของศูนย์การศึกษาพิเศษส่วนกลางจังหวัดกรุงเทพมหานคร 3) ศึกษาประสิทธิภาพในการจัดอาหารกลางวันของศูนย์การศึกษาพิเศษส่วนกลาง จังหวัดกรุงเทพมหานคร 4) เพื่อเปรียบเทียบประสิทธิภาพในการจัดอาหารกลางวันของศูนย์การศึกษาพิเศษส่วนกลาง จังหวัดกรุงเทพมหานคร จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ปกครอง และ 5) นำเสนอแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพในการจัดอาหารกลางวันของศูนย์การศึกษาพิเศษส่วนกลาง จังหวัดกรุงเทพมหานคร ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ผู้ปกครอง และผู้บริหาร และผู้รับผิดชอบการจัดอาหารกลางวัน จำนวน 215 คน โดยมีกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 164 แบ่งเป็น ผู้ปกครอง จำนวน 140 คน และผู้บริหารและผู้รับผิดชอบการจัดอาหารกลางวัน จำนวน 24 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว และวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัย พบว่า 1) ผู้ปกครองส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงอายุประมาณ 31-40 ปี มีสถานภาพสมรส โดยมีการศึกษามากกว่าปริญญาตรี ทั้งนี้มีอาชีพรับจ้างทั่วไป และมีรายได้ไม่เกิน 10,000 บาท มากที่สุด 2) การดำเนินงานในการจัดอาหารกลางวันของศูนย์การศึกษาพิเศษส่วนกลาง จังหวัดกรุงเทพมหานคร พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านเรียงจากมากไปหาน้อย พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ด้านวัตถุดิบ รองลงมาคือ ด้านการบริหารจัดการ และน้อยที่สุดคือ ด้านบุคลากร 3) ผู้ปกครอง มีความคิดเห็นต่อประสิทธิภาพในการจัดอาหารกลางวันโดยรวมอยู่ในระดับสูง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน



โดยเรียงจากมากไปหาน้อยคือ ด้านปริมาณของอาหารกลางวัน ด้านประเภทของอาหารกลางวัน ด้านคุณภาพของอาหารกลางวัน ด้านสุขอนามัยของผู้ประกอบอาหารกลางวัน และรายการอาหารกลางวันที่ยินยอม 4) เปรียบเทียบประสิทธิภาพในการจัดอาหารกลางวันของศูนย์การศึกษาพิเศษส่วนกลาง จังหวัดกรุงเทพมหานคร พบว่า เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของผู้ปกครองที่แตกต่างกัน มีความคิดเห็นต่อประสิทธิภาพในการจัดอาหารกลางวันของศูนย์การศึกษาพิเศษส่วนกลาง จังหวัดกรุงเทพมหานครแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 5) แนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพในการจัดอาหารกลางวัน พบดังนี้ ควรมีการจัดเตรียมวัตถุดิบในการประกอบอาหารที่มีคุณภาพ มีรายการอาหารและรูปแบบอาหารให้เลือกหลากหลาย ทั้งนี้ต้องมีรสชาติที่อร่อยถูกหลักโภชนาการ นอกจากนี้ควรจัดหาวัตถุดิบสำหรับประกอบอาหารที่มีคุณค่าสารอาหารครบ 5 หมู่ ถูกหลักอนามัย รวมทั้งควรสรรหาผู้ประกอบอาหารที่จบทางด้านโภชนาการโดยตรง และจัดอบรมเพื่อให้มีความรู้และเกิดทักษะการประกอบอาหารที่สะอาด ปราศจากโรค และมีคุณค่าครบถ้วน และควรจัดทำรายการอาหารที่หลากหลาย แปลกใหม่เสมอ ๆ เช่น ทอด นึ่ง ต้ม ย่าง สลับปรับเปลี่ยนหมุนเวียนตลอดเวลา เพื่อให้ นักเรียนสามารถเลือกรับประทานได้ อันจะส่งผลให้มีสุขภาพแข็งแรง มีกำลังเคลื่อนไหวในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ และสามารถใช้ประโยชน์จากอาหารได้อย่างเต็มที่

คำสำคัญ: แนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการจัดอาหารกลางวัน การจัดอาหารกลางวัน ศูนย์การศึกษาพิเศษส่วนกลาง จังหวัดกรุงเทพมหานคร

Abstract

The purposes of this research are: 1) to study of the personal factors involved in lunch project management in Central Special Education Center BKK, 2) to study operation of lunch project management in Central Special Education Center BKK 3) to study the effectiveness of lunch project management in Central Special Education Center BKK, 4) to compare the efficiency of lunch project management in Central Special Education Center BKK are classify by personal factors of respondents, and 5) to present a guideline for increasing the efficiency of lunch project management in Central Special Education Center BKK. The research population is parents, students with special needs, 215 administrators and person in charge of the lunch arrangement, with a sample of 164 are dividing into 140 parents, students with special needs and 24 administrators and person in charge of the lunch arrangements. The instrument is a statistical questionnaire. The statistics are using for data analysis frequency, percentage, mean, standard deviation, one-way analysis of variance and analyze the content.

The research was found that as follows: 1) student parents with special needs most of them were female, approximately age 31-40 years of age with an education lower than a bachelor's degree. There was a general employment job and had been an income not exceeding 10,000 baht at the most. 2) to study operation of lunch project management in Central Special Education Center BKK Found that overall was at a high level in descending order, it was found that the side with the highest average was raw materials, followed by management, and the least is the personnel side 3) Student parents with special needs were a high opinion on overall lunch efficiency. When was considering on a particular side, in descending order, namely, the quantity side of lunch, side lunch, the quality of the lunch hygiene of the day food operator and popular lunch items. 4) Compare the efficiency of lunch arrangements of Central Special Education Center BKK was found that the parents sex, age, status, educational level, occupation and averaged

monthly income of the parents. There were opinions on the effectiveness of Central Special Education Center BKK was different with statistical significance at the .05 level. And 5) guidelines for increasing the efficiency of lunch were found that the quality ingredients should be prepared. There were food items and a variety of food styles to choose from it must have a delicious and nutritious taste. In addition, the ingredients for cooking should be supplied with valuable nutrients, complete with all five food groups, hygienic was including, should be recruited food operators who finished in nutrition directly. And organize was training in order to have been knowledgeable and developed skills in clean, disease-free and was completed cooking. And should be provided a variety of food items always new, such as fried, steamed, boiled, grilled and they were switching to change the rotation all the time. So that students could be chosen to eat. Which will have been result in being healthy. They could be active in various activities and they could be made full use of food.

Keywords: Approaches for Increase Efficiency of Lunch, Project Management, Central Special Education Center, BKK

1. บทนำ

ศูนย์การศึกษาพิเศษส่วนกลาง จังหวัดกรุงเทพมหานคร เป็นศูนย์ที่จัดและส่งเสริม สนับสนุนการศึกษาในลักษณะศูนย์ บริการช่วยเหลือระยะแรกเริ่ม (Early Intervention : EI) และเตรียมความพร้อมของคนพิการ เพื่อเข้าสู่ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก โรงเรียนอนุบาล โรงเรียนเรียนร่วม โรงเรียนเฉพาะความพิการ ศูนย์การเรียนรู้เฉพาะความพิการและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ศูนย์การศึกษาพิเศษส่วนกลาง จังหวัดกรุงเทพมหานคร เปิดให้บริการเตรียมความพร้อมแก่เด็กพิการทุกประเภท ตั้งแต่ ปีการศึกษา 2541 รับนักเรียนตั้งแต่แรกพบความพิการไปจนถึงอายุ 8 ปี ที่มีความพิการประเภทต่าง ๆ 9 ประเภท ดังนี้ บกพร่องทางการเห็น บกพร่องทางการได้ยิน บกพร่องทางสติปัญญา บกพร่องทางร่างกายหรือสุขภาพ บกพร่องทางการเรียนรู้ บกพร่องทางการพูดและภาษา บกพร่องทางพฤติกรรมหรืออารมณ์ ออทิสติกและความพิการซ้ำซ้อน การจัดการเรียนการสอนในศูนย์ ผู้ปกครองจะอยู่เฝ้านักเรียนตลอดทั้งวัน เนื่องจากผู้ปกครองจะเป็นผู้ช่วยในการสื่อสารระหว่างครูและนักเรียนให้เข้าใจกันมากยิ่งขึ้น [1] อาหารกลางวันเป็นมื้ออาหารที่สำคัญ การจัดอาหารกลางวันในโรงเรียนมีความสำคัญเป็นอย่างมาก สำหรับนักเรียน ผู้ปกครอง ครู ต้องใช้พลังงานในการทำกิจกรรมการเรียนการสอนตลอดทั้งวัน การบริโภคอาหารกลางวัน หากไม่เพียงพอต่อความต้องการก็จะทำให้ขาดสมาธิในการเรียนเป็นอย่างมาก

โดยเฉพาะกับนักเรียนที่มีความจำเป็นพิเศษประเภทต่าง ๆ หรือแม้กระทั่งผู้ปกครองครู หากบริโภคอาหารกลางวันที่ไม่เพียงพอต่อความต้องการก็จะทำให้ไม่มีแรง คิดอะไรไม่ออก ไม่มีสมาธิ การจัดอาหารกลางวันจึงเป็นหน้าที่ของทุกคนเกี่ยวข้องเริ่มตั้งแต่ ผู้บริหารครู ผู้ปกครอง นักเรียนและบุคลากรอื่น ๆ ในสถานศึกษานักเรียนต้องรู้จักเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์มีสุขนิสัยและมารยาทในการรับประทานอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมต้องไม่มีปัญหาภาวะทุพโภชนาการ และสามารถเป็นแหล่งเรียนรู้ให้นักเรียนได้เรียนรู้ถึงกระบวนการดำเนินงานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพที่ดีของตนเองได้ [2] และนักเรียนทุกคนควรที่จะบริโภคอาหารกลางวัน เพราะร่างกายจำเป็นต้องได้รับสารอาหารที่เพียงพอเพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโตได้เต็มตามศักยภาพ

นักเรียนของศูนย์การศึกษาพิเศษส่วนกลาง จังหวัด กรุงเทพมหานคร เป็นนักเรียนที่มีความจำเป็นพิเศษ ดังนั้นอาหารกลางวันจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับนักเรียนที่มีความจำเป็นพิเศษ การจัดอาหารกลางวันจึงต้องมีความสะอาด มีคุณภาพที่ดีและได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์ ถูกหลักโภชนาการ อันจะช่วยทำให้มีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง และนักเรียนที่มีความจำเป็นพิเศษจะต้องได้รับประทานอาหารที่เพียงพอต่อความต้องการ จึงจะเป็นส่วนช่วยทำให้พัฒนาการทางด้านร่างกายและสติปัญญาดีขึ้น การจัดอาหารกลางวันของศูนย์การศึกษาพิเศษส่วนกลาง



บทควาณวิจัย

แนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพในการจัดอาหารกลางวันของศูนย์การศึกษาพิเศษส่วนกลาง
จังหวัดกรุงเทพมหานคร

จังหวัดกรุงเทพมหานคร มีการกำหนดรายการอาหารจากผู้ที่มีความรู้ทางด้านโภชนาการและอาหารให้เป็นไปตามหลักการโดยได้รับพลังงานและอาหารที่เหมาะสมครบ 5 หมู่ ดังนี้ อาหารหมู่ที่ 1 โปรตีน ได้แก่ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ไข่ นม อาหารหมู่ที่ 2 คาร์โบไฮเดรต ได้แก่ ข้าว แป้ง น้ำตาล อาหารหมู่ที่ 3 แร่ธาตุ วิตามิน ได้แก่ พืชผักชนิดต่าง ๆ อาหารหมู่ที่ 4 วิตามิน ได้แก่ ผลไม้ชนิดต่าง ๆ และอาหารหมู่ที่ 5 ไขมัน ได้แก่ ไขมันจากพืชและไขมันจากสัตว์ โดยจัดทำรายการอาหารกลางวันของศูนย์การศึกษาพิเศษส่วนกลาง จังหวัดกรุงเทพมหานคร เป็นรายเดือน เพื่อให้ได้รับการบริโภคอาหารกลางวันให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ฟันฟู สมรรถภาพนักเรียนที่มีความจำเป็นพิเศษให้ถูกสุขลักษณะ และเพื่อให้สอดคล้องกับภาวะเศรษฐกิจโดยให้คำนึงถึงปริมาณและคุณค่าทางโภชนาการเป็นสำคัญโดยเฉพาะการพัฒนาคุณภาพอาหารให้ได้มาตรฐานโภชนาการ สุขาภิบาลอาหาร และอาหารปลอดภัย จึงมีมติคณะรัฐมนตรีให้ปรับเพิ่มงบประมาณค่าอาหารกลางวันนักเรียนจากอัตรา 13 บาทต่อคนต่อวัน เป็น 20 บาทต่อคนต่อวัน [3] นักเรียนจึงได้รับงบประมาณค่าอาหารกลางวันคนละ 20 บาทต่อวันมาจนถึงปัจจุบัน ผู้ปกครองนักเรียนที่มีความจำเป็นพิเศษจากจำนวน 190 คน ได้เลือกทำการสัมภาษณ์จำนวน 20 คน (ช่วงก่อนโควิด-19) จากการสัมภาษณ์ผู้ปกครองจึงประสบปัญหาหลาย ๆ ด้าน ได้แก่ รสชาติของอาหารกลางวันมีความจืดเกินไป อาหารกลางวันไม่ค่อยมีสีสันน่ารับประทาน ในบางมื้ออาหารกลางวันมีสิ่งแปลกปลอมเจือปน อาทิ ล้างวัตถุดิบไม่สะอาด มีเส้นผมอยู่ในอาหาร ในหนึ่งสัปดาห์มักจะมีส่วนประกอบด้วยเนื้อไก่เป็นหลักและการจัดช่วงเวลาให้นักเรียนรับประทานอาหารกลางวัน ในบางวันยังมีปัญหาที่นักเรียนลงมารับประทานอาหารพร้อมกัน จึงทำให้ได้ะนั่งรับประทานอาหารไม่เพียงพอสำหรับนักเรียนในการนั่งรับประทานอาหารและเพื่อให้ได้แนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพปรับปรุงและพัฒนาการจัดอาหารกลางวัน จึงศึกษาเรื่องแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพในการจัดอาหารกลางวันของศูนย์การศึกษาพิเศษส่วนกลาง จังหวัดกรุงเทพมหานคร

ดังนั้น ผู้วิจัยในฐานะที่เป็นครูฝ่ายโภชนาการของศูนย์การศึกษาพิเศษส่วนกลาง จังหวัดกรุงเทพมหานคร การศึกษา

ครั้งนี้จึงศึกษาในประเด็นหาแนวทางเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการจัดอาหารกลางวันของศูนย์การศึกษาพิเศษส่วนกลาง จังหวัดกรุงเทพมหานคร เพื่อนำข้อมูลจากการวิจัยที่ได้มาเสนอแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพ ปรับปรุงและพัฒนาการจัดอาหารกลางวันของนักเรียนและผู้ปกครองให้ดียิ่งขึ้น และสามารถเป็นแนวทางให้กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องหรือสถานศึกษาอื่น ๆ เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ต่อไป

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

2.1 เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลที่เกี่ยวข้องในการจัดอาหารกลางวันของศูนย์การศึกษาพิเศษส่วนกลาง จังหวัดกรุงเทพมหานคร

2.2 เพื่อศึกษาการดำเนินงานในการจัดอาหารกลางวันของศูนย์การศึกษาพิเศษส่วนกลาง จังหวัดกรุงเทพมหานคร

2.3 เพื่อศึกษาประสิทธิภาพในการจัดอาหารกลางวันของศูนย์การศึกษาพิเศษส่วนกลาง จังหวัดกรุงเทพมหานคร

2.4 เพื่อเปรียบเทียบประสิทธิภาพในการจัดอาหารกลางวันของศูนย์การศึกษาพิเศษส่วนกลาง จังหวัดกรุงเทพมหานคร จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

2.5 เพื่อนำเสนอแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพในการจัดอาหารกลางวันของศูนย์การศึกษาพิเศษส่วนกลาง จังหวัดกรุงเทพมหานคร

3. สมมติฐานการวิจัย

ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ปกครอง ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้เฉลี่ยต่อเดือนแตกต่างกัน มีความคิดเห็นต่อประสิทธิภาพในการจัดอาหารกลางวันของศูนย์การศึกษาพิเศษส่วนกลาง จังหวัดกรุงเทพมหานคร แตกต่างกัน

4. วิธีการดำเนินการวิจัย

4.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย (Population) มีจำนวนทั้งสิ้น 215 คน แบ่งเป็นผู้ปกครองนักเรียนที่มีความจำเป็นพิเศษ จำนวน 180 คน [4] และผู้บริหารและผู้รับผิดชอบ

การจัดอาหารกลางวันของศูนย์การศึกษาพิเศษส่วนกลาง จังหวัดกรุงเทพมหานคร และหน่วยบริการมินิบรี ศูนย์การศึกษาพิเศษส่วนกลาง จังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 35 คน จากการที่ผู้วิจัยประสงค์จะเก็บข้อมูลจากทุกหน่วยประชากร แต่ได้รับข้อมูลมาไม่ครบถ้วน สามารถเก็บรวบรวมข้อมูลได้เพียง 164 คน แบ่งเป็น ผู้ปกครองของนักเรียนที่มีความจำเป็นพิเศษจำนวน 140 คน และผู้บริหารและผู้รับผิดชอบการจัดอาหารกลางวัน จำนวน 24 คน จึงถือว่าข้อมูลนั้นเป็นข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง

4.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถาม (Questionnaire)

4.2.1 แบบสอบถามสำหรับผู้ปกครอง แบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยมีลักษณะเป็นข้อคำถามแบบตรวจสอบรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 ประสิทธิภาพในการจัดอาหารกลางวันของศูนย์การศึกษาพิเศษส่วนกลาง จังหวัดกรุงเทพมหานคร ซึ่งประกอบด้วยคำตอบย่อยที่แบ่งเป็น 5 ระดับ โดยใช้มาตรวัดประมาณค่า (Rating Scale)

ตอนที่ 3 แนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพในการจัดอาหารกลางวันของศูนย์การศึกษาพิเศษส่วนกลาง จังหวัดกรุงเทพมหานคร และข้อเสนอแนะอื่น ๆ ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบปลายเปิด (Open Ended Questionnaires)

4.2.2 แบบสอบถามสำหรับผู้บริหารและผู้รับผิดชอบการจัดอาหารกลางวัน แบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยมีลักษณะเป็นข้อคำถามแบบตรวจสอบรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 การดำเนินงานในการจัดอาหารกลางวันของศูนย์การศึกษาพิเศษส่วนกลาง จังหวัดกรุงเทพมหานคร ซึ่งประกอบด้วยคำตอบย่อยที่แบ่งเป็น 5 ระดับ

ตอนที่ 3 ประสิทธิภาพในการจัดอาหารกลางวันของศูนย์การศึกษาพิเศษส่วนกลาง จังหวัดกรุงเทพมหานคร ซึ่งประกอบด้วยคำตอบย่อยที่แบ่งเป็น 5 ระดับ โดยใช้มาตรวัด

ประมาณค่า (Rating Scale)

ตอนที่ 4 แนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพในการจัดอาหารกลางวันของศูนย์การศึกษาพิเศษส่วนกลาง จังหวัดกรุงเทพมหานคร และข้อเสนอแนะอื่น ๆ ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบปลายเปิด (Open Ended Questionnaires)

4.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

4.3.1 ทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลวิจัยจากคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวม

4.3.2 ผู้วิจัยได้จัดหาทีมงานในการช่วยเก็บรวบรวมข้อมูล โดยผู้วิจัยอบรมและแนะนำทีมงานให้เข้าใจแบบสอบถาม และทดสอบจนเชื่อว่ามีคามชำนาญก่อนการออกเก็บข้อมูลจริงในพื้นที่

4.3.3 ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามจำนวนที่กำหนด

4.3.4 นำข้อมูลที่ได้ทำการวิเคราะห์ แปลผล สรุปผล และรายงานผลการวิจัย

4.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

4.4.1 วิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามสำหรับผู้ปกครอง

1) การวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นแบบสอบถามแบบปลายปิด (Close-Ended Question) วิเคราะห์โดยใช้ความถี่ และค่าร้อยละ

2) การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับประสิทธิภาพในการจัดอาหารกลางวันของศูนย์การศึกษาพิเศษส่วนกลาง จังหวัดกรุงเทพมหานคร วิเคราะห์โดยใช้ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

3) การเปรียบเทียบระดับความคิดเห็นต่อประสิทธิภาพในการจัดอาหารกลางวันของศูนย์การศึกษาพิเศษส่วนกลาง จังหวัดกรุงเทพมหานคร สำหรับความแตกต่าง 2 ตัวแปร ใช้การทดสอบค่าที (Independent t-test) ส่วนความแตกต่างตัวแปรที่มีค่ามากกว่า 2 ตัวแปร ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ANOVA (One-way Analysis of Variance) เพื่อวิเคราะห์ความแตกต่างของ



บทควาณวิจัย

แนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพในการจัดอาหารกลางวันของศูนย์การศึกษาพิเศษส่วนกลาง
จังหวัดกรุงเทพมหานคร

ตัวแปรรายกลุ่ม กรณีพบความแตกต่างเป็นรายกลุ่ม ผู้วิจัย
จะวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้วิธี
ของเชฟเฟ (Scheffe's Method)

4.4.2 วิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามสำหรับผู้บริหาร
และผู้รับผิดชอบการจัดอาหารกลางวัน

1) การวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบ
แบบสอบถาม เป็นแบบสอบถามแบบปลายปิด (Close-
Ended Question) วิเคราะห์โดยใช้ความถี่ และค่าร้อยละ

2) การวิเคราะห์ปัจจัยการดำเนินงานในการจัด
อาหารกลางวันของศูนย์การศึกษาพิเศษส่วนกลาง จังหวัด
กรุงเทพมหานคร วิเคราะห์โดยใช้ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยง
เบนมาตรฐาน

3) การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับประสิทธิภาพใน
การจัดอาหารกลางวันของศูนย์การศึกษาพิเศษส่วนกลาง
จังหวัดกรุงเทพมหานคร วิเคราะห์โดยใช้ค่าเฉลี่ยและค่า
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสำคัญของการดำเนินงานในการจัดอาหารกลางวันของ
ศูนย์การศึกษาพิเศษส่วนกลาง จังหวัดกรุงเทพมหานคร โดยรวม

การดำเนินงานในการจัดอาหารกลางวันของศูนย์การศึกษา พิเศษส่วนกลาง จังหวัดกรุงเทพมหานคร โดยรวม	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ความสำคัญ
ด้านวัตถุดิบ	4.63	.348	มากที่สุด
ด้านบุคลากร	4.29	.762	มาก
ด้านอาคารสถานที่ และสภาพแวดล้อม	4.30	.657	มาก
ด้านการบริหารจัดการ	4.45	.850	มาก
รวม	4.42	.599	มาก

จากตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับระดับความ
สำคัญของการดำเนินงานในการจัดอาหารกลางวันของศูนย์
การศึกษาพิเศษส่วนกลาง จังหวัดกรุงเทพมหานคร พบว่า
ผู้บริหารและผู้รับผิดชอบการจัดอาหารกลางวัน ให้ความสำคัญ
ต่อการดำเนินงานในการจัดอาหารกลางวัน โดยรวม
อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านเรียงจากมาก

4) การวิเคราะห์แนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพ
ในการจัดอาหารกลางวันของศูนย์การศึกษาพิเศษส่วนกลาง
จังหวัดกรุงเทพมหานคร ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบ
ปลายเปิด (Open-Ended Questionnaires) โดยใช้การ
วิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

5. ผลการวิจัย

5.1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ปกครอง ผลการวิจัยพบว่า
ผู้ปกครองนักเรียนที่มีความจำเป็นพิเศษ ส่วนใหญ่เป็น
เพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 60.00 มีอายุประมาณ 31-40 ปี
คิดเป็นร้อยละ 35.71 มีสถานภาพสมรส คิดเป็นร้อยละ
58.57 มีการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 60.00
มีอาชีพรับจ้างทั่วไป คิดเป็นร้อยละ 55.00 และมีรายได้ไม่เกิน
10,000 บาท มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 39.29

5.2 การดำเนินงานในการจัดอาหารกลางวันของศูนย์การ
ศึกษาพิเศษส่วนกลาง จังหวัดกรุงเทพมหานคร ดังตารางที่ 1

ไปหาน้อย พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ด้านวัตถุดิบ
รองลงมาคือ ด้านการบริหารจัดการ และน้อยที่สุดคือ
ด้านบุคลากร

5.3 ประสิทธิภาพในการจัดอาหารกลางวันของ
ศูนย์การศึกษาพิเศษส่วนกลาง จังหวัดกรุงเทพมหานคร
ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความคิดเห็นที่มีต่อประสิทธิภาพในการจัดอาหารกลางวันของ

ประสิทธิภาพในการจัดอาหารกลางวันของศูนย์การศึกษาพิเศษ ส่วนกลาง จังหวัดกรุงเทพมหานคร โดยรวม	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ความคิดเห็น
1. ด้านประเภทของอาหารกลางวัน	4.11	.502	สูง
2. ด้านปริมาณของอาหารกลางวัน	4.32	.625	สูง
3. ด้านคุณภาพของอาหารกลางวัน	4.11	.650	สูง
4. ด้านสุขอนามัยของผู้ประกอบอาหารกลางวัน	4.10	.721	สูง
5. ด้านรายการอาหารกลางวันที่น่าสนใจ	3.57	.649	สูง
5.1 อาหารจานเดียวประเภทข้าว	3.58	.600	สูง
5.2 อาหารจานเดียวประเภทเส้น	3.57	.731	สูง
5.3 กับข้าวชนิดต่าง ๆ	3.60	.663	สูง
5.4 ขนมหวาน	3.53	.740	สูง
รวม	4.04	.566	สูง

ศูนย์การศึกษาพิเศษส่วนกลาง จังหวัด
กรุงเทพมหานคร โดยรวม

จากตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับระดับ
ความคิดเห็นต่อประสิทธิภาพในการจัดอาหารกลางวันของ
ศูนย์การศึกษาพิเศษส่วนกลาง จังหวัดกรุงเทพมหานคร พบว่า
ผู้ปกครองนักเรียนที่มีความจำเริญพิเศษ มีความคิดเห็น
ต่อประสิทธิภาพในการจัดอาหารกลางวันโดยรวม อยู่ใน
ระดับสูง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านเรียงจากมากไปหาน้อย
พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ด้านปริมาณของอาหารกลางวัน
รองลงมาคือ ด้านประเภทของอาหารกลางวัน และด้าน
คุณภาพของอาหารกลางวัน และน้อยที่สุดคือ รายการอาหาร
กลางวันที่น่าสนใจ

5.4 เปรียบเทียบประสิทธิภาพในการจัดอาหารกลางวัน
ของศูนย์การศึกษาพิเศษส่วนกลาง จังหวัดกรุงเทพมหานคร
จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ผลการ
วิจัยพบดังนี้

5.4.1 เพศของผู้ปกครอง พบว่า ผู้ปกครองของ
นักเรียนที่เพศแตกต่างกัน มีความคิดเห็นต่อประสิทธิภาพ
ในการจัดอาหารกลางวันของศูนย์การศึกษาพิเศษส่วนกลาง

จังหวัดกรุงเทพมหานคร ด้านประเภทของอาหารกลางวัน
ด้านปริมาณของอาหารกลางวัน ด้านคุณภาพของอาหาร
กลางวัน และด้านสุขอนามัยของผู้ประกอบอาหารกลางวัน
แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้น
ด้านรายการอาหารกลางวันที่น่าสนใจ ไม่แตกต่างกัน อย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5.4.2 อายุของผู้ปกครอง พบว่า ผู้ปกครองของ
นักเรียนที่มีอายุแตกต่างกัน มีความคิดเห็นต่อประสิทธิภาพ
ในการจัดอาหารกลางวันของศูนย์การศึกษาพิเศษส่วนกลาง
จังหวัดกรุงเทพมหานคร ด้านประเภทของอาหารกลางวัน
ด้านปริมาณของอาหารกลางวัน ด้านสุขอนามัยของ
ผู้ประกอบอาหารกลางวัน และด้านรายการอาหารกลางวัน
ที่น่าสนใจ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
ยกเว้นด้านคุณภาพของอาหารกลางวัน ไม่มีความแตกต่างกัน
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5.4.3 สถานภาพของผู้ปกครอง พบว่า ผู้ปกครอง
ของนักเรียนที่มีสถานภาพแตกต่างกัน มีความคิดเห็นต่อ
ประสิทธิภาพในการจัดอาหารกลางวันของศูนย์การศึกษา
พิเศษส่วนกลาง จังหวัดกรุงเทพมหานคร ด้านประเภทของ



อาหารกลางวัน ด้านปริมาณของอาหารกลางวัน และด้านรายการอาหารกลางวันที่ยินยอม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้นไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5.4.4 ระดับการศึกษาของผู้ปกครองพบว่า ผู้ปกครองของนักเรียนที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีความคิดเห็นต่อประสิทธิภาพในการจัดอาหารกลางวันของศูนย์การศึกษาพิเศษส่วนกลาง จังหวัดกรุงเทพมหานคร แตกต่างกัน ด้านประเภทของอาหารกลางวัน ด้านปริมาณของอาหารกลางวัน ด้านคุณภาพของอาหารกลางวัน และด้านสุขอนามัยของผู้ประกอบอาหารกลางวัน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านรายการอาหารกลางวันที่ยินยอม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5.4.5 อาชีพของผู้ปกครอง พบว่า ผู้ปกครองของนักเรียนที่มีอาชีพแตกต่างกัน มีความคิดเห็นต่อประสิทธิภาพในการจัดอาหารกลางวันของศูนย์การศึกษาพิเศษส่วนกลาง จังหวัดกรุงเทพมหานคร ด้านประเภทของอาหารกลางวัน ด้านปริมาณของอาหารกลางวัน ด้านคุณภาพของอาหารกลางวัน และด้านรายการอาหารกลางวันที่ยินยอม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านสุขอนามัยของผู้ประกอบอาหารกลางวัน ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5.4.6 รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของผู้ปกครอง พบว่า ผู้ปกครองของนักเรียนที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนแตกต่างกัน มีความคิดเห็นต่อประสิทธิภาพในการจัดอาหารกลางวันของศูนย์การศึกษาพิเศษส่วนกลาง จังหวัดกรุงเทพมหานคร ด้านปริมาณของอาหารกลางวัน ด้านคุณภาพของอาหารกลางวัน ด้านสุขอนามัยของผู้ประกอบอาหารกลางวัน และด้านรายการอาหารกลางวันที่ยินยอม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านประเภทของอาหารกลางวัน ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5.5 แนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพในการจัดอาหารกลางวันของศูนย์การศึกษาพิเศษส่วนกลาง จังหวัดกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบดังนี้

5.5.1 แนวทางการพัฒนาด้านประเภทอาหารกลางวัน เนื่องจากข้าวจัดเป็นอาหารจานหลักที่มีความสำคัญยิ่งในการดำรงชีวิตประจำวันของนักเรียน โดยเฉพาะนักเรียนที่อยู่ในวัยเรียน เพื่อให้ได้รับอาหารที่ดีและมีคุณค่าทางโภชนาการครบ 5 หมู่ อันจะส่งผลให้นักเรียนมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง มีสติปัญญาเฉลียวฉลาด และทำให้สามารถเรียนหนังสือได้ดีขึ้น ดังนั้นศูนย์การศึกษาพิเศษส่วนกลาง จังหวัดกรุงเทพมหานคร ควรมีการจัดเตรียมวัตถุดิบในการประกอบอาหารที่มีคุณภาพ มีรายการอาหารให้เลือกหลากหลาย มีรสชาติที่อร่อยถูกหลักโภชนาการ ตลอดจนเพิ่มสีสันอาหารให้น่ารับประทานและสามารถทานได้ง่าย

5.5.2 แนวทางการพัฒนาด้านปริมาณของอาหารกลางวัน โครงการอาหารกลางวันเป็นกิจกรรมที่จัดทำขึ้นเพื่อส่งเสริมให้นักเรียนได้รับประทานอาหารกลางวันที่มีสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ครบถ้วนและเพียงพอ ถูกหลักโภชนาการ เป็นหลักประกันว่าอย่างน้อยในวันนั้นนักเรียนได้รับสารอาหารต่าง ๆ หนึ่งในสามของความต้องการในหนึ่งวัน ดังนั้นเพื่อให้นักเรียนได้มีพัฒนาการตามวัย ศูนย์การศึกษาพิเศษส่วนกลาง จังหวัดกรุงเทพมหานคร ควรจัดอาหารกลางวันที่มีคุณภาพ มีรูปแบบของอาหารให้เลือกหลากหลาย และมีปริมาณเพียงพออย่างทั่วถึง เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีพัฒนาการทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ ส่งผลไปยังการมีสุขภาพดี มีความสามารถในการเรียน อันจะทำให้เป็นพลเมืองที่มีคุณภาพและเป็นกำลังของชาติในอนาคต

5.5.3 แนวทางการพัฒนาด้านคุณภาพของอาหารกลางวัน โรงเรียนนอกจากจะเป็นสถานบริการให้ความรู้แก่เยาวชนแล้ว ยังเป็นแหล่งเลี้ยงดู อบรมและเสริมสร้างบุคลิกภาพและทัศนคติต่าง ๆ อีกด้วย เด็กในวัยเรียนจะมีบุคลิกภาพดีเพียงใดนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับส่วนประกอบหลาย ๆ อย่าง ซึ่งการรับประทานอาหารของเด็กในวัยนี้ก็เป็นส่วนประกอบสำคัญอีกส่วนหนึ่ง เพราะอาหารมีอิทธิพลต่อจิตใจ สุขภาพทางกาย ทางสมอง ประสิทธิภาพในการเรียน การเล่น ดังนั้นศูนย์การศึกษาพิเศษส่วนกลาง จังหวัดกรุงเทพมหานคร ควรจัดหาวัตถุดิบสำหรับประกอบอาหาร

ที่มีคุณค่าสารอาหารครบ 5 หมู่ ถูกหลักอนามัย อันจะส่งผลให้นักเรียนมีพัฒนาการสมวัย มีสติปัญญาเฉลียวฉลาด และพร้อมที่จะเรียนรู้อยู่ตลอดเวลา

5.5.4 แนวทางการพัฒนาด้านสุขอนามัยของผู้ประกอบอาหารกลางวันอาหารเป็นปัจจัยสำคัญยิ่งในการดำรงชีวิตของมนุษย์ ร่างกายจะเจริญเติบโต มีสุขภาพอนามัยที่แข็งแรงสมบูรณ์ เมื่อได้รับอาหารที่ถูกสุขลักษณะ มีคุณค่าโภชนาการครบถ้วนและเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ไม่มีสารพิษเจือปน หรือสารปนเปื้อนที่อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย อาหารจึงเป็นรากฐานของสุขภาพอนามัยของมนุษย์ต่อร่างกาย ตั้งแต่เด็กจนถึงวัยชรา ดังนั้นศูนย์การศึกษาพิเศษส่วนกลาง จังหวัดกรุงเทพมหานครควรจำเป็นต้องใส่ใจในขั้นตอนการประกอบอาหาร โดยผู้ประกอบอาหารต้องสวมหมวก สวมผ้ากันเปื้อนสวมผ้าปิดปากและหมั่นทำความสะอาดพื้นที่บริเวณครัวตลอดเวลา นอกจากนี้ควรสรรหาผู้ประกอบอาหารที่จบทางด้านโภชนาการโดยตรง และจัดอบรมเพื่อให้มีความรู้และเกิดทักษะในการประกอบอาหารเพื่อให้นักเรียนได้รับโภชนาการที่มีประโยชน์ ส่งผลให้มีสติปัญญาเฉลียวฉลาดต่อการเรียนรู้

5.5.5 แนวทางการพัฒนาด้านรายการอาหารกลางวัน ที่นิยม การจัดบริการอาหารกลางวันเป็นการส่งเสริมภาวะโภชนาการของนักเรียนให้ดีขึ้น อาหารมีความปลอดภัย มีคุณค่า มีคุณประโยชน์ต่อร่างกาย คือ ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ บำรุงสมอง ทำให้เฉลียวฉลาด ช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง มีกำลังเคลื่อนไหวในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ ดังนั้นศูนย์การศึกษาพิเศษส่วนกลาง จังหวัดกรุงเทพมหานคร จึงควรจัดทำอาหารที่ดีให้แก่ นักเรียนได้รับโภชนาการโดยมีรายการอาหารที่หลากหลาย แปรเปลี่ยนใหม่เสมอ ๆ เช่น ทอด นึ่ง ต้ม ย่าง สลัดปรับเปลี่ยนหมุนเวียนตลอดเวลา เพื่อให้นักเรียนสามารถเลือกรับประทานได้ อันจะส่งผลให้มีสุขภาพแข็งแรง มีกำลังเคลื่อนไหวในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ และสามารถใช้อย่างเต็มที่จากอาหารได้อย่างเต็มที่

6. สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

6.1 การดำเนินงานในการจัดอาหารกลางวันของ

ศูนย์การศึกษาพิเศษส่วนกลาง จังหวัดกรุงเทพมหานคร พบว่า ผู้บริหารและผู้รับผิดชอบการจัดอาหารกลางวัน ให้ความสำคัญต่อการดำเนินงานในการจัดอาหารกลางวัน โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านเรียงจากมากไปหาน้อย พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ด้านวัตถุดิบ รองลงมาคือ ด้านการบริหารจัดการ และน้อยที่สุดคือ ด้านบุคลากร

6.2 ประสิทธิภาพในการจัดอาหารกลางวันของศูนย์การศึกษาพิเศษส่วนกลาง จังหวัดกรุงเทพมหานคร พบว่า ผู้ปกครองนักเรียนที่มีความจำเป็นอย่างยิ่ง มีความคิดเห็นต่อประสิทธิภาพในการจัดอาหารกลางวัน โดยรวมอยู่ในระดับสูง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านเรียงจากมากไปหาน้อย พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ด้านปริมาณของอาหารกลางวัน รองลงมาคือ ด้านประเภทของอาหารกลางวัน และด้านคุณภาพของอาหารกลางวัน และน้อยที่สุดคือ รายการอาหารกลางวัน ที่นิยม ซึ่งสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา [5] กล่าวว่า นักเรียนต้องรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายชนิด และปริมาณที่เพียงพอความต้องการของร่างกายในเด็กวัยเรียนด้วยสารอาหารที่สำคัญต่อการเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียน พลังงานมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตและการทำงานของเซลล์ในระบบต่าง ๆ เช่น ระบบหายใจ ระบบประสาท การไหลเวียนของโลหิต การรักษาอุณหภูมิของร่างกาย และการทำกิจกรรมต่าง ๆ และในงานวิจัยของจินดาพรา [6] พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจด้านปริมาณอาหารในภาพรวมอยู่ในระดับมาก

6.3 แนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพในการจัดอาหารกลางวันของศูนย์การศึกษาพิเศษส่วนกลาง จังหวัดกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบดังนี้

1) แนวทางการพัฒนาด้านประเภทอาหารกลางวัน เนื่องจากข้าวจัดเป็นอาหารจานหลักที่มีความสำคัญยิ่งในการดำรงชีวิตประจำวันของนักเรียน โดยเฉพาะนักเรียนที่อยู่ในวัยเรียน เพื่อให้ได้รับอาหารที่ดีและมีคุณค่าทางโภชนาการครบ 5 หมู่ อันจะส่งผลให้นักเรียนมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง มีสติปัญญาเฉลียวฉลาด และทำให้สามารถเรียนหนังสือได้ดีขึ้น ดังนั้น ศูนย์การศึกษาพิเศษส่วนกลาง จังหวัดกรุงเทพมหานคร ควรมีการจัดเตรียมวัตถุดิบในการ



ประกอบอาหารที่มีคุณภาพ มีรายการอาหารให้เลือกหลากหลายมีรสชาติที่อร่อย ถูกหลักโภชนาการ ตลอดจนเพิ่มสีสรรอาหารให้น่ารับประทาน และสามารถทานได้ง่าย ซึ่ง อัมพร [7] ได้กล่าวว่า การรับประทานอาหารกลางวันจะได้สารอาหารจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน แร่ธาตุและเกลือแร่อย่างเหมาะสม ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต มีพัฒนาการด้านการเรียนรู้ จดจำ เสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค และสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้เป็นปกติ เพราะหากร่างกายได้รับพลังงานและสารอาหารน้อยไปจะส่งผลให้มีการเจริญเติบโตไม่เหมาะสมตามวัย เช่น ตัวเล็ก เตี้ย แคระแกร็น ภูมิคุ้มกันต่ำ สติปัญญาต่ำ เรียนรู้ช้า เป็นต้น

2) แนวทางการพัฒนาด้านปริมาณของอาหารกลางวัน โครงการอาหารกลางวันเป็นกิจกรรมที่จัดทำขึ้นเพื่อส่งเสริมให้นักเรียนได้รับประทานอาหารกลางวันที่มีสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ครบถ้วนและเพียงพอ ถูกหลักโภชนาการ เป็นหลักประกันว่าอย่างน้อยในวันนั้นนักเรียนได้รับสารอาหารต่าง ๆ หนึ่งในสามของความต้องการในหนึ่งวัน ดังนั้นเพื่อให้นักเรียนได้มีพัฒนาการตามวัย ศูนย์การศึกษาพิเศษส่วนกลาง จังหวัดกรุงเทพมหานคร ควรจัดอาหารกลางวันที่มีคุณภาพ มีรูปแบบของอาหารให้เลือกหลากหลาย และมีปริมาณเพียงพออย่างทั่วถึง เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีพัฒนาการทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ ส่งผลไปยังการมีสุขภาพดี มีความสามารถในการเรียน อันจะทำให้เป็นพลเมืองที่มีคุณภาพและเป็นกำลังของชาติในอนาคต ดังที่โอนมา [8] กล่าวว่า ความต้องการอาหารของแต่ละคนแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย สำหรับความต้องการอาหารของวัยเรียน ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายมาก เนื่องจากต่อมต่าง ๆ ที่ผลิตฮอร์โมนทำงานเพิ่มขึ้น อัตราการเจริญเติบโตจึงสูงกว่าวัยอื่น ๆ เพราะเด็กวัยนี้ไม่มีกิจกรรมต่าง ๆ ที่ต้องทำมากขึ้น จึงมีความต้องการสารอาหารมากกว่าวัยอื่น ๆ ดังนั้นการรับประทานอาหารที่มีสารอาหารสมส่วน เป็นปัจจัยให้เกิดภาวะโภชนาการที่ดี ซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี บุคคลใดที่ได้รับอาหารที่มีคุณค่าเพียงพอมาโดยตลอดตั้งแต่เกิดจนตลอดวัยเด็ก บุคคลนั้นจะมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงและสติปัญญาเจริญงอกงามเต็มที่

3) แนวทางการพัฒนาด้านคุณภาพของอาหารกลางวัน โรงเรียนนอกจากจะเป็นสถานบริการให้ความรู้แก่เยาวชนแล้ว ยังเป็นแหล่งเลี้ยงดู อบรม และเสริมสร้างบุคลิกภาพ และทัศนคติต่าง ๆ อีกด้วย เด็กในวัยเรียนจะมีบุคลิกภาพดีเพียงใดนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับส่วนประกอบหลาย ๆ อย่าง ซึ่งการรับประทานอาหารของเด็กในวัยนี้ก็เป็นส่วนประกอบสำคัญอีกส่วนหนึ่ง เพราะอาหารมีอิทธิพลต่อจิตใจ สุขภาพทางกาย ทางสมอง ประสิทธิภาพในการเรียน การเล่น ดังนั้นศูนย์การศึกษาพิเศษส่วนกลาง จังหวัดกรุงเทพมหานคร ควรจัดทำวัตถุดิบสำหรับประกอบอาหารที่มีคุณค่าสารอาหารครบ 5 หมู่ ถูกหลักอนามัย อันจะส่งผลให้นักเรียนมีพัฒนาการสมวัย มีสติปัญญาเฉลียวฉลาด และพร้อมที่จะเรียนรู้อยู่ตลอดเวลา ดังที่ โอนมา [8] ได้กล่าวว่า การจัดอาหารกลางวันให้มีคุณภาพจะต้องคำนึงถึงคุณค่าอาหาร ปริมาณเพียงพอ และความสะอาด ฉะนั้นการรับประทานอาหารที่มีสารอาหารสมส่วน เป็นปัจจัยให้เกิดภาวะโภชนาการที่ดี ซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี บุคคลใดที่ได้รับอาหารที่มีคุณค่าเพียงพอมาโดยตลอดตั้งแต่เกิดจนตลอดวัยเด็ก บุคคลนั้นจะมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงและสติปัญญาเจริญงอกงามเต็มที่

4) แนวทางการพัฒนาด้านสุขอนามัยของผู้ประกอบอาหารกลางวันอาหารเป็นปัจจัยสำคัญยิ่งในการดำรงชีวิตของมนุษย์ ร่างกายจะเจริญเติบโต มีสุขภาพอนามัยที่แข็งแรงสมบูรณ์ เมื่อได้รับอาหารที่ถูกสุขลักษณะ มีคุณค่าโภชนาการครบถ้วนและเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ไม่มีสารพิษเจือปน หรือสารปนเปื้อนที่อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย อาหารจึงเป็นรากฐานของสุขภาพอนามัยของมนุษย์ต่อร่างกาย ตั้งแต่เด็กจนถึงวัยชรา ดังนั้น ศูนย์การศึกษาพิเศษส่วนกลาง จังหวัดกรุงเทพมหานคร ควรจำเป็นต้องใส่ใจในขั้นตอนการประกอบอาหาร โดยผู้ประกอบอาหารควรแต่งกายสะอาด สวมหมวก สวมผ้ากันเปื้อน สวมผ้าปิดปาก และหมั่นทำความสะอาดพื้นที่บริเวณครัวตลอดเวลา นอกจากนี้ควรสรรหาผู้ประกอบอาหารที่จบทางด้านโภชนาการโดยตรง และจัดอบรมเพื่อให้มีความรู้และเกิดทักษะในการประกอบอาหาร เพื่อให้นักเรียนได้รับโภชนาการที่มีประโยชน์ ส่งผลให้มีสติปัญญาเฉลียวฉลาดต่อการ

เรียนรู้ซึ่งสอดคล้องกับโบนมา [8] กล่าวว่า การจัดอาหารกลางวัน นอกจากจะเน้นถึงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ยังต้องคำนึงความสะอาดปลอดภัย ตามหลักสุขาภิบาล ในขั้นตอนการขนส่ง การเตรียม การปรุง การเก็บและการเสิร์ฟ ปลอดภัยจากเชื้อโรคและสารปนเปื้อน รวมถึงสารเคมีต่าง ๆ

5) แนวทางการพัฒนาด้านรายการอาหารกลางวัน ที่นิยม การจัดบริการอาหารกลางวันเป็นการส่งเสริม ภาวะโภชนาการของนักเรียนให้ดีขึ้น อาหารมีความปลอดภัย มีคุณค่า มีคุณประโยชน์ต่อร่างกายคือ ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรบ บำรุงสมอง ทำให้เฉลียวฉลาด ช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง มีกำลังเคลื่อนไหวในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ ดังนั้นศูนย์การศึกษาพิเศษส่วนกลาง จังหวัด กรุงเทพมหานคร จึงควรจัดหาอาหารที่ดีให้แก่ นักเรียนได้ บริโภค โดยมีรายการอาหารที่หลากหลาย แปรเปลี่ยนเสมอ ๆ เช่น ทอด นึ่ง ต้ม ย่าง สลับปรับเปลี่ยนหมุนเวียนตลอดเวลา เพื่อให้ นักเรียนสามารถเลือกรับประทานได้ อันจะส่งผลให้มี สุขภาพแข็งแรง มีกำลังเคลื่อนไหวในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ และสามารถใช้อย่างประโยชน์จากอาหารได้อย่างเต็มที่ ดังที่ จินดาหรร [6] ได้กล่าวไว้ว่า หากนักเรียนได้รับอาหาร จากแหล่งเดิมอยู่เสมอ ไม่มีการจัดหาอาหารในรูปแบบที่ หลากหลาย ซึ่งจะส่งผลให้นักเรียนได้รับสารอาหารตามหลัก โภชนาการไม่สมบูรณ์ซึ่งอัมพร [7] กล่าวว่า การรับประทานอาหาร กลางวันจะได้สารอาหารจากคาร์โบไฮเดรตโปรตีน ไขมัน วิตามิน แร่ธาตุและเกลือแร่อย่างเหมาะสม จะช่วยให้ร่างกาย เจริญเติบโต มีพัฒนาการด้านการเรียนรู้ จดจำ เสริมสร้าง ภูมิคุ้มกันโรค และสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้เป็นปกติ เพราะหากร่างกายได้รับพลังงานและสารอาหารน้อยไปจะ ส่งผลให้มีการเจริญเติบโตไม่เหมาะสมตามวัย เช่น ตัวเล็ก เตี้ย แคระแกร็น ภูมิคุ้มกันต่ำ สติปัญญาต่ำ เรียนรู้ช้า เป็นต้น และหากได้รับพลังงานมากเกินไปความต้องการของร่างกาย จะส่งผลให้มีน้ำหนักตัวเกินจนนำไปสู่การเป็นโรคอ้วน และ โรคอื่น ๆ ซึ่งส่งผลเสียต่อร่างกายได้

ข้อเสนอแนะ

1) การวิจัยครั้งนี้พบว่า ผู้ปกครองนักเรียน ส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง อายุประมาณ 31-40 ปี มีการศึกษาต่ำกว่า

ปริญญาตรี มีอาชีพรับจ้างทั่วไป และมีรายได้ไม่เกิน 10,000 บาท เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีรายได้น้อย จึงอาจทำให้ไม่มีกำลัง ทรัพย์ในการจัดหาอาหารที่เพียงพอต่อความต้องการของ นักเรียนได้ ดังนั้น ผู้บริหารและผู้รับผิดชอบการจัดอาหาร กลางวัน จึงควรจัดเตรียมอาหารให้นักเรียนได้อย่างถูกต้อง และเหมาะสมกับวัย นอกจากนี้ผู้บริหารควรจัดหาอาหารกลางวัน ที่มีคุณภาพ มีรูปแบบของอาหารให้เลือกหลากหลาย และมี ปริมาณเพียงพออย่างทั่วถึง เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีพัฒนาการ ทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ ส่งผลไปยังการมีสุขภาพดี มีความสามารถในการเรียน อันจะทำให้เป็นพลเมืองที่มี คุณภาพและเป็นกำลังของชาติในอนาคต

2) การวิจัยครั้งนี้พบว่า ผู้ปกครองนักเรียนที่มี ความจำเป็นพิเศษ มีความคิดเห็นว่ามีประสิทธิภาพในการ จัดอาหารกลางวัน อยู่ในระดับสูง โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ย น้อยที่สุดคือ ด้านรายการอาหารกลางวันที่ยินยอม ดังนั้น ผู้บริหาร และผู้รับผิดชอบการจัดอาหารกลางวัน ควรจัดเตรียมรายการ อาหารไว้ล่วงหน้าอย่างน้อย 2 สัปดาห์ เพื่อจะได้มีการจัด เตรียมรายการอาหาร และควรจะมีการปิดประกาศแจ้งให้ นักเรียนได้ทราบล่วงหน้า อีกทั้งควรแจ้งให้นักเรียนได้รู้ถึง คุณค่าและประโยชน์ที่พึงได้รับจากสารอาหารเหล่านั้นด้วย

เอกสารอ้างอิง

- [1] ศูนย์การศึกษาพิเศษส่วนกลาง จังหวัดกรุงเทพมหานคร. (2563). [ออนไลน์]. ข้อมูลสถานศึกษา. [สืบค้นเมื่อวันที่ 11 กรกฎาคม 2563]. เข้าถึงได้จาก : <http://www.csec.ac.th/csec/>.
- [2] กองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. (2559). คู่มือการดำเนินงาน กองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร: สกสศ. ลาตพรวา.
- [3] สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2558). ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวัน สำหรับคนไทย. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงสาธารณสุข.



บทควาณวิจัย

แนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพในการจัดอาหารกลางวันของศูนย์การศึกษาพิเศษส่วนกลาง
จังหวัดกรุงเทพมหานคร

- [4] งานวิชาการศูนย์การศึกษาพิเศษส่วนกลาง จังหวัด กรุงเทพมหานคร. (2563). [ออนไลน์]. สถิติจำนวนนักเรียน. [สืบค้นเมื่อวันที่ 20 กุมภาพันธ์ 2563]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.csec.ac.th/csec/>.
- [5] สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. (2563). [ออนไลน์]. คู่มือประชาชน ฉบับบริโภค. [สืบค้นเมื่อวันที่ 7 มิถุนายน 2563]. เข้าถึงได้จาก : <https://www.fda.moph.go.th/>.
- [6] จินดาหรรษา พวงมาลา. (2562). แนวทางเพิ่มประสิทธิภาพ การบริหารโครงการอาหารกลางวันของโรงเรียนบ้าน บางแก้ว. วารสารอิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 12(4), 824-837.
- [7] อัมพร เบญจพลพิทักษ์. (2562). [ออนไลน์]. พฤติกรรม ทางเพศของวัยรุ่น. [สืบค้นเมื่อวันที่ 12 พฤศจิกายน 2562]. เข้าถึงได้จาก : <http://www.ricd.go.th/smartteen/>.
- [8] อโนมา ทองสืบสาย. (2558). ความคิดเห็นต่อการจัดการ บริการอาหารกลางวันของอาจารย์และนักศึกษามหาวิทยาลัยรังสิต. สารนิพนธ์หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาเกษตรศาสตร์เพื่อพัฒนาชุมชน มหาวิทยาลัยรามคำแหง.