

“ความอ้วน”

**การประกอบสร้างทางสังคม และปฏิบัติการของเด็ก :
กรณีศึกษา นักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6
โรงเรียนแห่งหนึ่ง ในเขตเทศบาลนครอุบลราชธานี**

จตุพร ผลเกิด

**นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 10 จังหวัดอุบลราชธานี**

**งานนี้ เป็นส่วนหนึ่งในวิทยานิพนธ์ ปริญญาเอก หลักสูตร
สังคมศาสตร์การแพทย์และสาธารณสุข ปี 2553**

**เรื่อง
การคิดไตร่ตรองสะท้อนตัวตน และการปฏิบัติตัวของเด็กอ้วน
กรณีศึกษา นักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6
โรงเรียนแห่งหนึ่ง ในเขตเทศบาลนครอุบลราชธานี**

**SELF-REFLEXIVE AND SELF-PRACTICES
OF OBESITY CHILDREN
: A CASE STUDY OF THE SIXTH GRADE
IN UBONRATCHATANI PROVINCE**

ความสำคัญของปัญหา

- โรคอ้วนเป็นโรคที่ระบาดไปทั่วโลก (World Health Organization, 2004)
- ประเทศไทยจัดอยู่ในลำดับที่ 5 จาก 14 ประเทศในแถบภูมิภาคเอเชียแปซิฟิก ที่มีปัญหาความชุกของโรคอ้วนสูงถึง ร้อยละ 50
- ในปี 2549 ประเทศไทยมีเด็กอ้วนในเด็กวัยเรียนสูงถึง ร้อยละ 22 หรือคิดเป็นจำนวนนักเรียนประมาณ 1.76 ล้านคน (กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2551)

เด็กของเราเป็นโรคอ้วนมากขึ้น

•ประเทศใดมีเด็กอ้วนมาก ประเทศนั้นจะมีทรัพยากรบุคคลที่อ่อนแอ อุดมไปด้วยโรค ทำให้ความสามารถในการแข่งขันในการพัฒนาประเทศอ่อนด้อยลง
(www.thaihealth.or.th)

การมุ่งสร้างร่างกายเด็กให้อยู่ในค่ามาตรฐานเพื่อให้เด็กมีสุขภาพดี ภายใต้นโยบายที่ใช้กรอบแนวคิดทางการแพทย์ (Evidence Based Medicine) ผลลัพธ์กลับตรงกันข้าม เพราะเด็กไทยมีปัญหาลักษณะโภชนาการล้นเกินเป็นจำนวนมาก และเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง
(ปรลมภรณ์ ดันติวงษ์, 2548)

พบมากในวัยนี้

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่พบเด็กน้ำหนักเกิน และอ้วนมากถึงร้อยละ 22.40
(โรงเรียนประถมศึกษาแห่งหนึ่งในสังกัดสำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในเขตเทศบาลนครจังหวัดอุบลราชธานี, 2552)

- **ความอ้วน เป็นความจริงที่สังคมประกอบสร้างขึ้น** (Berger, Peter and Thomas Luckmann, 1967) การรับรู้ความหมายความอ้วนเป็นไปตามค่านิยมของสังคมในแต่ละยุคสมัย นับแต่ยุคก่อนประวัติศาสตร์ เมื่อย้อนเวลาไปประมาณ 20,000 ปีก่อนคริสตกาล(กฤษดา ศิรามพุท, 2548)
“ความอ้วน”จึงเป็นสัญลักษณ์ความมั่งคั่ง และมีสถานะทางสังคมสูงกว่าคนอื่น
- หากแต่ในยุคสมัยใหม่ วงการแพทย์ ได้สร้างความอ้วนให้เป็นความรู้ด้วยคำดัชนีมวลกาย และเชื่อมโยงความอ้วนกับความเสี่ยง และความตาย ขณะเดียวกันสังคมได้สร้างภาษาให้ความอ้วน ที่แสดงถึงความน่าเกลียด อึดอัด เชื่องช้า

ซึ่งความหมายดังกล่าวได้ส่งผลกระทบต่อชีวิตเด็กอ้วน โดยสังคมพยายามเข้ามาจัดการ ควบคุม และจัดระเบียบร่างกายเด็กอ้วน ให้เป็นไปตามที่สังคมต้องการ ผ่านสถาบันทางสังคม เช่น ระบบการแพทย์ โรงเรียน และ ครอบครัว ความหมายของความอ้วน ในมุมมองการแพทย์ได้ กดทับต่อตัวตนของเด็ก โดยที่เด็กไม่เคยสะท้อนความคิด ความต้องการของตนเอง กลายเป็นโลกของผู้ใหญ่ ที่เข้าไปคิดแทน รวมถึงครอบงำความคิดของเด็ก โดยที่เด็กอาจจะไม่ได้ร้องขอ และไม่เคยมีเสียงสะท้อน “ความเป็นจริง” จากตัวของเด็กอ้วนมาก่อน

วัตถุประสงค์การวิจัย

- เพื่อศึกษาการประกอบสร้างความหมายและการปฏิบัติเกี่ยวกับความอ้วนของสถาบันทางสังคม ได้แก่ ครอบครัว โรงเรียน สื่อและโฆษณาในเด็ก
- เพื่อศึกษาประสบการณ์ในตัวตนของเด็กอ้วนในด้าน ความหมาย ความคิด ความรู้สึกและการเลือกปฏิบัติตัวเกี่ยวกับความอ้วนของเด็ก

พื้นที่วิจัย

การเลือกเฉพาะเจาะจง (purposive selection) คือ
โรงเรียนประถมศึกษาในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษา
ขั้นพื้นฐานแห่งหนึ่ง ในจังหวัดอุบลราชธานี

ดำเนินการเฝ้าระวังป้องกันเด็กอ้วนอย่างต่อเนื่อง และได้จัดทำโครงการส่งเสริมการลด
ภาวะโรคอ้วนของเด็กในปีการศึกษา 2552 ผู้บริหารโรงเรียนให้ความสนใจกับปัญหานี้
และมีความยินดีที่จะให้ผู้วิจัยเข้าไปมีส่วนร่วมทำการศึกษา นอกจากนี้เด็กนักเรียนที่
เรียนในโรงเรียนนี้ยังมีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวที่หลากหลาย ทำให้เห็นวิธีการ
จัดการร่างกายของเด็กอ้วนที่แตกต่างกัน

กลุ่มตัวอย่างและวิธีการเลือกตัวอย่าง

เลือกแบบเจาะจง

•กลุ่มตัวอย่าง

•1) นักเรียนไทยชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ช่วงอายุ 10-13 ปี ทั้งชายและหญิงที่เริ่มอ่าน (+2 SD ถึง +3 SD) และอ่าน (+3 SD) ตามเกณฑ์อ้างอิงน้ำหนัก ส่วนสูง สำหรับเด็กไทยอายุตั้งแต่ 1 วัน – 19 ปี กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2547) ที่มีประสบการณ์ในการลดความอ้วนด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง และเป็นเด็กที่ยินดีเข้าร่วมการศึกษา โดยผู้วิจัยมีเหตุผลการเลือกศึกษากลุ่มนี้เพราะจากการทบทวนวรรณกรรมพบว่ากลุ่มนี้เป็นกลุ่มเสี่ยง ที่มีอัตราน้ำหนักเกินและอ้วนสูงถึงร้อยละ 22.40 จำนวน 16 คน

2)กลุ่มเพื่อน นักเรียนทั้งชาย และหญิงที่มีพฤติกรรมชอบหยอกล้อเพื่อน และ/หรือแกล้งเพื่อนที่รูปร่างอ้วน และยินดีเข้าร่วมการศึกษา จำนวน 16 คน

3)กลุ่มเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องในโครงการเฝ้าระวังภาวะโภชนาการเด็กนักเรียน และผู้ปกครองนักเรียน ประกอบด้วย

- เจ้าหน้าที่สาธารณสุข งานอนามัย รร. จาก รพ.เอกชน จำนวน 2 คน
- ผู้อำนวยการโรงเรียน ครูอนามัย และครูพลศึกษา จำนวน 3 คน
- ผู้ปกครองนักเรียน จำนวน 13 คน

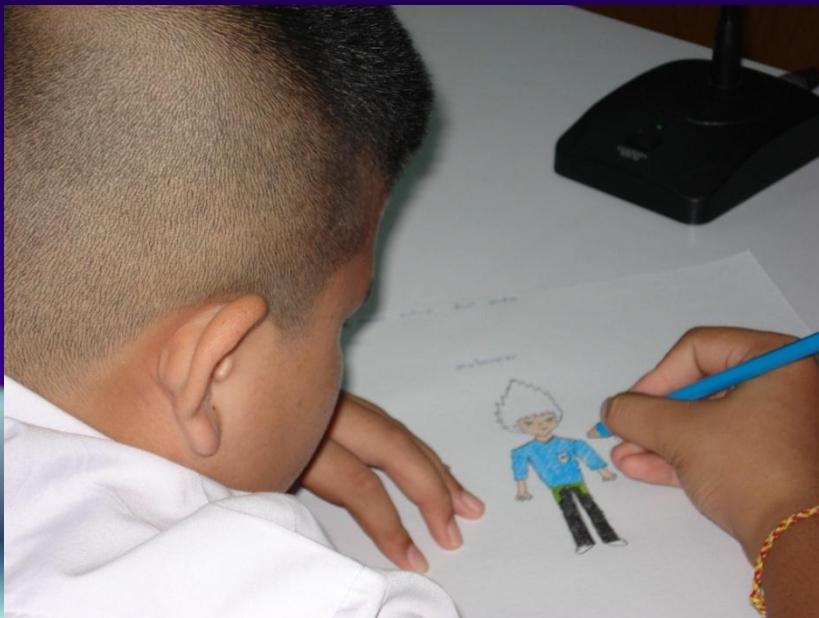
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล : กลุ่มตัวอย่าง

การวาดรูป (pictorial ethnography) โดยให้เด็กวาดรูปตัวเอง -ภาพรูปร่างตัวเองที่เป็นอยู่ในปัจจุบันเขียนเกี่ยวกับความหมายความอ่อน ความพึงพอใจต่อรูปร่างของตนเองที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน -ภาพรูปร่างของตัวเองในอนาคต พร้อมให้เขียนคำบรรยายภาพสั้น ๆ 5-10 ประโยค เขียนว่าจะปฏิบัติอย่างไร เพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงร่างกาย ไปสู่ภาพอนาคตที่ตนเองต้องการ	การเขียนเรียงความ เรื่อง “ตัวตนที่ฉันเป็น” ประกอบด้วยประเด็นการให้ ความหมายความอ่อนและความงาม ภาพลักษณ์ของร่างกาย และประสบการณ์เกี่ยวกับความอ่อนมีอย่างไรบ้าง มีผลกระทบหรือเป็นอุปสรรคต่อการใช้ชีวิตอย่างไร	การเขียนเรียงความ เรื่อง “ตัวตนที่ฉันต้องการจะเป็น” ประกอบด้วย ประเด็นความคาดหวังเกี่ยวกับขนาดร่างกาย และวิธีปฏิบัติที่จะบรรลุตามความคาดหวัง	สัมภาษณ์เชิงลึก โดยการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างตามแบบสัมภาษณ์ ในประเด็น การให้ความหมายความอ่อน การรับรู้ของตัวเองอ่อน ความคิด ไตร่ตรองและความรู้สึกของเด็ก การปฏิบัติตัวเกี่ยวกับความอ่อน และอิทธิพลของสถาบันต่าง ๆ ที่ประกอบสร้างความหมายความอ่อน	การสัมภาษณ์กลุ่ม (Focus Groups) โดยการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างตามแบบสัมภาษณ์ ในประเด็น การรับรู้เกี่ยวกับรูปร่างตนเอง ความคิด ไตร่ตรองและความรู้สึกของเด็ก การแสดงออก และการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับความอ่อนของเด็ก	การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม ในช่วงปกติ การพูดคุยกับกลุ่มเพื่อน การเล่นในช่วงพักกลางวัน การทำกิจกรรมนอกชั้นเรียนในวิชาการงาน พลศึกษา และช่วงทำกิจกรรมพิเศษคือ กิจกรรมเข้าค่ายลูกเสือเพื่อบันทึกกิจวัตรประจำวันของนักเรียน
--	---	--	---	--	---

ระยะเวลาในการเก็บข้อมูล
ระหว่างเดือนกันยายน-ธันวาคม 2553



กิจกรรม วาดภาพ





เขียนเรียงความ



การสังเกต แบบไม่มีส่วนร่วม



Free listing



ผลการศึกษา

การประกอบสร้างความหมายความอ้วนในครอบครัว



เริ่มตั้งแต่อยู่ในครรภ์

-ค่านิยมของครอบครัวและเครือญาติ
“เด็กอ้วนเป็นเด็กแข็งแรง น่ารัก”
หมายถึงพ่อแม่ดูแล ใส่ใจดี
ร่วมกับความรู้ทางการแพทย์
“สร้างเด็กมีภาวะโภชนาการดี”
ใช้อาหารเป็นตัวสร้างร่างกายเด็ก

รูปแบบการจัดการ : ป้อนอาหารตามวัย เปิดตำราเลี้ยง ชี้นำ
บังคับ/ให้วิตามินเสริม การหวานล่อมและแข่งขัน ใช้อาหารเพื่อการ
แลกเปลี่ยน : จรรโลงความสัมพันธ์ ,ให้รางวัลความสำเร็จ
(กระตุ้นเร้าประโยชน์ของพ่อแม่)

แบบแผนครอบครัวแบบเพาะ และ สร้างเด็กให้อ้วน

**ช่วงแม่สร้างให้อ้วน เด็กมีอิสระ พ่อแม่สนับสนุนให้กิน
เด็กได้ประโยชน์ได้กินอาหารตามความปรารถนา
และคำชื่นชม**

แบบแผนพฤติกรรมการกินอาหารของครอบครัว

- อาหารตามความสะดวก “นมกล่อง และขนมจากตู้เย็นหรือร้านสะดวกซื้อ”
- การเลื่อนเวลาการกินอาหารมื้อเย็นจนดึก
- ช่วงเวลาอาหารมื้อเย็นที่ยืดเยื้อ ไม่มีการควบคุมเวลา กินไปคุยไป ดูละครไป จนกว่าอาหารจะหมด
- การเลียนแบบกินอาหารตามพ่อแม่เยี่ยง “พฤติกรรมแม่ปูลูกปู” เช่น กินจุบจิบ กินอาหารมัน ๆ ไม่ชอบกินผัก ชอบกินหวาน น้ำอัดลม กินกาแฟเย็น

สร้างการเรียนรู้ซึ่งเป็นกระบวนการทางความคิดที่สำคัญของเด็กวัยนี้ การกินของเด็กตามผู้ใหญ่โดยไม่ถูกลงโทษทำให้เด็กคิดว่า นี่คือ อิสระที่จะกิน และเด็กมีอิสระในการเลือกกิน

การสร้างเด็กอันหยุดชะงักเมื่อความหมายเปลี่ยน

การรื้อสร้างความหมายเด็กอันของครอบครัว

เมื่อพบ เด็กมีอาการผิดปกติ เสื้อผ้ารัดแน่นมีรอยดำตามขาและรักแร้ ผลเลือดผิดปกติ(คลอเรสเตอรอลสูง) หรือสังเกตการเคลื่อนไหวร่างกาย การลุก นั่ง เดินลำบาก ด้วยรูปร่างที่เหอะเหะ ไม่ทะมัดทะแมง รู้ค่าน้ำหนักหรือดัชนีมวลกายของเด็ก

การประกอบสร้างความหมายความอ้วน ในมิติ การแพทย์ : เป็นความรู้ วัดและคำนวณได้

- เด็กอ้วน คือ เด็กมีค่าดัชนีมวลกายเป็นตัวเลขสูง เกินค่าปกติ น้ำหนักเกิน(เริ่มอ้วน) (+2 SD ถึง +3 SD) และอ้วน (+3 SD) ตามเกณฑ์อ้างอิงน้ำหนัก ส่วนสูง กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2547)
- เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเจ็บป่วย/เป็นโรค ดูได้จาก ค่า LAB ที่ผิดปกติ เช่น คอล레스เตอรอล

"คอเลสเตอรอลสูง หมอแนะนำให้เข้าคอร์สบำบัด"

การชั่งน้ำหนัก ค่า BMI

เป็นการใช้หลักวิทยาศาสตร์ ที่คำนวณได้ เป็นรูปแบบ
การตอกย้ำ

ผลการชั่งน้ำหนักทำให้ เด็กส่วนใหญ่ รับรู้และยอมรับว่า
ตนเองอ้วน และเด็กเข้าระบบเฝ้าระวังฯ เพราะเป็นกติกา
สำหรับทุก ๆ คน

แต่เด็กบางคนต่อต้าน

"อย่าไปรู้เลย รู้ไปก็อับรึยมันเป็นปกติของผมนแบบนี้" (ภี)

"มันขึ้นได้มันก็ลงได้" (ภี)

ประกอบสร้างความหมายความอ้วนที่โรงเรียน : เด็กถูกตอกย้ำ ด้วย “ความรู้” จากการสอนของครู

- **เรียนสุขศึกษา** เนื้อหาที่ครูสอนนอกจากความอ้วนคือโรคแล้ว “คนอ้วน กลิ่นตัวเหม็นเขี้ยว”

เด็กบางคนกลัวจะถูกเพื่อนมองแบบเหมารวมและรังเกียจไม่เข้าใกล้ จึงคิดที่จะดูแลเรื่องความสะอาดของตัวเองไม่ให้เป็นอย่างที่ครูสอน

“ก็เสียใจและเพื่อนจะไม่อยู่ใกล้เรา เขาต้องมองเราแน่
ก็ต้องทำความสะอาดตัวเอง” (เน)

- **ครูก็อ้วน /ลดยากใช้เวลานาน /ครูยังบอกให้กิน**

เรียนพลศึกษา “ท่ายาก” : ต้องฝึกทำม้วนหน้าม้วนหลัง

**ตอกย้ำ : คนอ้วนมีความสามารถไม่เท่ากับ
เพื่อนๆ หรือ “ด้อยกว่า”**

“..คนอ้วนส่วนใหญ่ทำไม่ได้ เราทำไม่ได้ก็อายเพื่อน

ครูก็บอกให้พยายาม...” (เน)

เด็กอาย บางคนปฏิเสธไม่ยอมทำตามคำสั่งของครู แล้วนั่งดูเพื่อนเล่น

ภาพลักษณ์ ภาพล้อในโรงเรียน

-กับครู "ไอ้พอม" "ยักษ์"

-กับเพื่อน "อีอ้วน" "ข้างน้ำ" "หมู"



สื่อ

สื่อ: พลิต และนำเสนอภาพมายา ความอ้วนในด้านลบ

- **เด็ก reflexive กับสื่อในลักษณะการตีความ
ความหมายคนอ้วน**

**คือ การช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ เชื่อมโยงกับการเป็นโรค
การเป็นภาระกับผู้อื่น เป็นภาวะอันตรายต่อชีวิต
(การตาย ทำร้ายคนอื่น แพนทิง)**

- **ข่าว และโฆษณาทำให้เด็กอยู่ในสภาวะของความกลัว ทำให้เด็กอ้วนได้จุดคิด ยับยั้งใจตนเอง เพราะอยากเปลี่ยนแปลงตัวเอง**
- **เด็ก reflexive ต่อสื่อ(โทรทัศน์และอินเทอร์เน็ต) ในการเป็นแหล่งข้อมูล วิธีปฏิบัติ ในการลดความอ้วน เช่น การใช้ธูปลาธูป กาแฟเนเจอิกฟท์ และการกระโดดเชือก นำวิธีที่เหมาะสมกับตนเองมาปฏิบัติ**
- **เด็ก reflexive ต่อสื่อรายการทำอาหาร โฆษณาอาหาร และเครื่องดื่ม กระตุ้นเร้าความอยาก(appetite) ของเด็ก อ้วน อยากลิ้มลอง และการแสวงหามาทดลองกิน**

ความอ้วน ในมุมมองของเด็ก

เด็กส่วนใหญ่ (จาก 13 คน) รับรู้และยอมรับว่าตนเองอ้วน จากคนในครอบครัวและเพื่อน เชื่อมโยงกับน้ำหนัก และการสัมผัสเนื้อตัวร่างกายของตนเอง โดยเฉพาะท้อง ตลอดจนการกินอาหารในปริมาณที่มาก และไม่พอใจกับรูปร่างของตนเอง

มีเด็กผู้ชายเพียงคนเดียวที่รู้สึกดีกับรูปร่างอ้วนของตนเอง
"ผมดีใจที่ผมอ้วน อ้วนก็ดี อ้วนไม่เสียหายอะไร (ต้ม)"

และเด็กผู้ชายที่รู้ตัวว่าอ้วนแต่ไม่เดือดร้อนกับรูปร่างอ้วนของตนเอง 2 คน



คช. เจมส์	อ้วนมาก สูง 162 ซม. หนัก 95 กก.(ปัจจุบัน เกือบ 100 กก.)	พ่อรับราชการอยู่ อบต. - ปู่ย่าเป็น ข้าราชการ บำนาญ	พ่อแม่หย่าร้าง อาศัยอยู่กับปู่ ย่า และอาผู้หญิง	รู้ตัวว่าอ้วนตั้งแต่ เรียนอยู่ชั้นประถม ปีที่ 2 ทั้งจากเพื่อน บอกและ "จับท้อง ตัวเองเลยรู้นั่นอ้วน.. มันจะเป็นกลม ๆ"	บางครั้งก็ไม่ พอใจ เพราะใส่ ชุดไม่ได้
-----------	--	--	---	---	---



คช. เว่น	อ้วนมาก ส่วนสูง 169 ชม. น้ำหนัก 91 กก.	พ่อแม่รับราชการ	-ครอบครัวเดียวมี พ่อแม่ และ น้องสาว 1 คน เป็นลูกคนโต	“ฉันเป็นคนรูปร่าง อ้วนน้ำหนักเยอะ น้ำหนักตัวมากกว่า คนอื่นเสื้อผ้าที่ฉัน ใส่เบอร์ 46,47,48,49,50 และ L, XL, XXL” -รู้ว่าอ้วนตั้งแต่ เล็ก ๆ	ไม่พอใจ
----------	--	-----------------	---	--	---------

ทำไม เด็กไม่ยอมกั้วน?

- ✓ อยากใส่ชุดตามแฟชั่นได้
- ✓ อยากเป็นทหารแต่ความอ้วนเป็นอุปสรรค
- ✓ กลัวจะเป็นโรค
- ✓ อึดอัดใส่เสื้อผ้าไม่มีsize ของตัวเอง
- ✓ ไม่อยากถูกล้อเลียน
- ✓ กลัวจะเคลื่อนไหวไม่สะดวก ไม่หล่อ และ
- ✓ มีภาพลักษณ์ของคนขี้เกียจ

เรือสร้างความหมายความอ้วนกับตนเองใหม่

- “หุ่นอาเสี่ย” “อาเสี่ยเขาชอบอ้วน ๆ เสี่ยอ้วนนั่งนับเงินอย่างเดียว” (เบนซ์)
- “ผู้ยิ่งใหญ่ ความแข็งแรง” ถูกคัดเป็นหัวหน้าเผ่าซูลู
- คนปลอดภัย “คนไม่มีพยาธิ ไม่เหมือนคนผอม ที่พยาธิมันช่วยกิน เหมือนน้องผมมีพยาธิแน่นอนมันตัวเล็ก” (เบนซ์)



- เป็นคุณลักษณะพิเศษ

“ลอยได้โดยไม่ต้องทำอะไร นอนไปเฉยๆ มันก็ลอยได้
มันเต่งขึ้นมาเองเหมือนมีฟองน้ำ..มันเหมือนมีห่วงยาง”
(เบนซ์)



- เป็นคนง่าย ๆ กินง่าย
ไม่เลือกมาก ช่วยเหลือตัวเอง

- คนอ้วนน่ารัก

- อวาระยะสุดท้าย



การหลุดพ้นจากการถูกตีตรา

เด็กพยายาม self- practices ใหม่ :

- เลือกกิจกรรมที่จะเล่น
- ฝึกซ้อม
- แสดงศักยภาพภาพตนเองให้เพื่อนเห็น
- ทำสิ่งที่เหนือความคาดหมาย
- แต่งตัวแบบทอม



สรุป

- การประกอบสร้างความอ้วน มาจากหลายด้าน เริ่มจากครอบครัว :
ความอ้วน คู่กับ โภชนาการที่ดี ความอ้วนคือแข็งแรง และความน่ารัก
ถูกใช้มาประกอบเป็นวาทกรรมเชิดชู นอกความเป็นแม่ที่ดี motherhood
และกดดันพ่อแม่ให้ทำหน้าที่
- อาหาร จึงเป็นสิ่งที่ดี บางครั้งคือ รางวัล “การกิน” อาหารของเด็กไม่ใช่
ปัญหา กระตุ้นให้กิน
- อาหารเป็นสิ่งสำคัญ แต่ทางเลือกหาอาหารอาจไม่มากนัก เพราะในความเร่ง
รีบต้องไปทำงานหรือลูกต้องเดินทางไปเรียนในเมือง แม่จะเก็บตุนอาหาร
ในตู้เย็น หรือจัดหานม และขนมเป็นอาหารเข้าให้กับลูก “ที่ง่าย สะสะดวก”
มือเย็นจึงเป็นมืออาหารหลักและมีแบบแผนการกินตามที่พ่อแม่/ครอบครัว
พาทำ
- เมื่อเข้าสู่วัยเรียน เด็กมีความเป็นอิสระในการกิน ขณะที่แหล่งทั้งร้านสะดวก
ซื้อและแผงลอยหน้าโรงเรียน มีอาหารมากมายให้เด็กเข้าถึงได้ง่าย “อาหาร
ราคาถูก และถูกปากเด็ก” เช่น ขนมกรุบกรอบ นมกล่อง น้ำหวาน น้ำอัดลม
ฯลฯ

➤ เมื่อเข้าโรงเรียน เรื่องความอ้วน กลายเป็นปัญหา ผ่านหลักสูตรการสอนสุขศึกษา และพลศึกษา ของครู

ความอ้วนคือ โรค และ การขาดความคล่องตัว ไม่แข็งแรง ขัดกับอุดมการณ์สมัยใหม่ ที่คนต้องแข็งแรง กระฉับกระเฉงและรวดเร็ว เพราะเด็กอ้วนไม่สามารถทำได้

➤ ตอกย้ำความอ้วนในแง่ลบ ด้วยการเฟ้อะวังภาวะโภชนาการ วัดค่าดัชนีมวลกาย โดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข บอกความเสี่ยง และความแตกต่างจากคนอื่น ต้องให้ลดน้ำหนัก

ซึ่งกิจกรรมของทั้งครูและเจ้าหน้าที่สาธารณสุขใช้เกณฑ์มาตรฐานวัดเด็กที่สนใจเฉพาะด้านร่างกาย โดยไม่ได้สนใจต่อความคิด ความรู้สึกของเด็ก เด็กต้องประสบกับความยากลำบาก จากการถูกจัดกลุ่มเป็นคนอ้วน และเฟ้อะวังภาวะโภชนาการ และต้องพยายามทำกิจกรรมพลศึกษา เหมือนกับเด็กทั่วไป

➤ กลุ่มเพื่อน เด็กอ้วนมักถูกล้อเลียน ถูกแกล้ง จากเพื่อน ให้อับอาย ขาดความมั่นใจในตัวเอง

➤ ขณะเดียวกันสื่อซึ่งอยู่ใกล้ชิดและเด็กเข้าถึงได้ง่าย ได้นำเสนอ ภาพความอ้วนในด้านลบ ทำให้เด็กตกอยู่ความกลัว มีสภาวะความเปราะบาง ด้านจิตใจ ทำให้เด็กอ้วนได้จุกคึด ยับยั้งใจตนเอง เพราะอยากเปลี่ยนแปลง ตัวเอง และหาวิธีปฏิบัติจากสื่อนำมาแก้ไขปัญหา ที่อาจทำให้เกิดอันตราย จากความไม่รู้เท่าทัน ภาพมายาจากสื่อ หลอกล่อให้เด็กหลงเชื่อได้ง่าย

รวมทั้งโครงสร้างครอบครัว กีดกอยู่ภายใต้อำนาจสื่อด้วยเช่นกัน พ่อแม่ยังเชื่อสื่อ เชื่อเรื่องอ้วนเป็นโรค และบังคับควบคุมชีวิตเด็ก

ข้อเสนอแนะ

- งานอนามัยแม่และเด็ก ควรเน้นให้ความรู้ ความเข้าใจ เรื่องโภชนาการที่เหมาะสม และความแตกต่างเรื่องการเจริญเติบโตตามวัยของเด็กและโรคอ้วน แก่ผู้ปกครอง
- เจ้าหน้าที่สาธารณสุข และครู ผู้ปฏิบัติงานกับเด็กควรคำนึงถึงความเปราะบางด้านจิตใจเด็ก ควรทำความเข้าใจ ใส่ใจความรู้สึกเด็ก และจัดกิจกรรมออกกำลังกายที่เหมาะสมกับเด็ก
- ควรจัดทำข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับความอ้วนที่เป็นรูปธรรม ถูกต้อง และเผยแพร่ทางสื่อโทรทัศน์ ในเวลาที่เหมาะสมกับเด็ก



ขอบคุณค่ะ