

พฤติกรรมทางเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี

สารนิพนธ์
ของ
นายอนุโรจน์ คุ่มเสาร์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกธุรกิจศึกษา
มิถุนายน 2546
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๖๕๘.๙๓๔๒
๐๒๑๗พ
ร.๓

พฤติกรรมกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี

บทคัดย่อ
ของ
นายอนุโรจน์ คุ่มเสาร์

- 3 ต.ค. 2546

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกธุรกิจศึกษา
มิถุนายน 2546

อนุโรจน์ คุ่มเสาร์. (2546). พฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6
อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี. สารนิพนธ์ กศ.ม. (ธุรกิจศึกษา). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ :
รองศาสตราจารย์ ดร.ธารรงค์ อุดมไพจิตรกุล.

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียน
ประถมศึกษาปีที่ 6 ในอำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี ใน 3 ด้าน คือ ด้านประโยชน์ที่ได้รับ
จากอาหาร ด้านการประหยัดทรัพย์ และด้านความปลอดภัย โดยจำแนกตามตัวแปรเพศ เงิน
ค่าอาหารที่นักเรียนได้รับต่อวัน อาชีพของผู้ปกครอง ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง น้ำหนัก
และส่วนสูง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 2 ปี
การศึกษา 2545 ในอำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี รวมจำนวนนักเรียน 260 คน เครื่องมือที่
ใช้คือ แบบสัมภาษณ์ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยง
เบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที(t-test) การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One Way
Analysis of Variance) ในกรณีที่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะใช้การทดสอบ
รายคู่ โดยใช้วิธี LSD (Least Significant Difference)

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ในอำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี มีพฤติกรรมการ
เลือกซื้ออาหารโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง
2. นักเรียนที่มีเพศ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง น้ำหนักแตกต่างกัน มีพฤติกรรม
ในการเลือกซื้ออาหารโดยรวมและรายด้านแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ
3. นักเรียนที่มีเงินค่าอาหารแตกต่างกัน มีพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารโดยรวม
และรายด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01
4. นักเรียนที่มีบิดา มารดา และผู้ปกครองมีอาชีพแตกต่างกันมีพฤติกรรมในการ
เลือกซื้ออาหารโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01และเมื่อพิจารณาราย
ด้านพบว่าด้านการประหยัดทรัพย์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
5. นักเรียนที่มีส่วนสูงแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารโดยรวมไม่แตกต่าง
กัน และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่านักเรียนที่มีส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน มีพฤติกรรมการ
เลือกซื้ออาหารในด้านประโยชน์ที่ได้รับจากอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติใน
ระดับ .01

PRATHOM SUKSA SIX STUDENT' BUYING BEHAVIOR FOR
FOOD : AMPHOE BANLEAM CHANGWAT PETCHABURI.

AN ABSTRACT
BY
MR. ANUROD KUMSAUR

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree in Business Education
at Srinakharinwirot University
June 2003

Anurod Kumsaur. (2003). *Prathom Suksa Six Student' buying Behavior For Food : Amphoe Banleam, Changwat Petchaburi*. Master Project, M.Ed. (Business Education). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Project Advisor : Assoc.Prof.Dr.Tumrong Udompijitkul.

The purpose of this research was to study "Students buying Behavior For Food in Amphoe Banleam,Changwat Petchaburi in three aspects ; they were Usefulness, Economize And Safety.

The dependent variables were sex , money for food , parental occupation , parental education , weight , and height.

The sample used in this research were 260 Prathom Suksa Six Students,semester 2/2003 in Amphoe Banleam.Changwat Petchaburi. Statistics used to analyzed the data were mean, standard deviation, t-test, one-way analysis of variance, and LSD test.

The findings were as follow :

1. Prathom Suksa Six Student buying Behavior For Food in Amphoe Banleam, Changwat Petchaburi in overall and each aspect were not so often.
2. There was no statistical significant difference for the Students buying Behavior For Food in all aspects and each aspect for the students who had different sex, parental occupation and weight.
3. There was statistical significant difference for the Students buying Behavior For Food in all and each aspect for students who had different money for food at .01 level.
4. There was statistical significant difference for Students buying Behavior For Food in all aspects for student who had different paretal occupation at .01, as well as Economize aspect there was statistical significant difference level at .01
5. There was statistical significant difference for the Students buying Behavior For Food who had different height in all aspects at .01 as well as Usefulness aspect, there was statistical significant difference level at .01

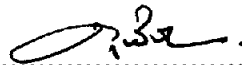
อาจารย์ที่ปรึกษา ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตรและคณะกรรมการสอบได้พิจารณา
สารนิพนธ์ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษา
มหาบัณฑิต วิชาเอกธุรกิจศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

อาจารย์ที่ปรึกษา



(รองศาสตราจารย์ ดร. ชำรงค์ อุดมไพจิตรกุล)

ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร

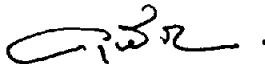


(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สุพีร์ ลิมไทย์)

คณะกรรมการสอบ



..... ประธาน
(รองศาสตราจารย์ ดร. ชำรงค์ อุดมไพจิตรกุล)



..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สุพีร์ ลิมไทย์)



..... กรรมการ
(อาจารย์ ผจงศักดิ์ หมวดสง)

อนุมัติให้รับสารนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษา
มหาบัณฑิต วิชาเอกธุรกิจศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



..... คณบดีคณะสังคมศาสตร์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ กวี วรกวิน)

วันที่ ๒๗ เดือน มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๖

ประกาศคุณูปการ

สารนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี เนื่องจากความกรุณาช่วยเหลือและให้คำแนะนำจากท่าน รองศาสตราจารย์ ดร.ธำรงค์ อุดมไพจิตรกุล อาจารย์ที่ปรึกษาการทำสารนิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษา คำแนะนำและข้อคิดเห็น ตลอดจนช่วยตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ของสารนิพนธ์ตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งเสร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ดร.โชคชัย เอกทัศน์าวรรณ นางภัทรา เรืองสินภิญญา นายสุวรรณ เชื้อนิล นางสาวสุทธินันท์ น้ำเพชร และนายสุรศักดิ์ ช่วยบุญ ที่กรุณาได้ให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือและให้คำแนะนำในการทำการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.ธำรงค์ อุดมไพจิตรกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุพีร์ ลิ้มไทย และอาจารย์จงศักดิ์ หมวดสง คณะกรรมการสอบปากเปล่าสารนิพนธ์

ขอกราบขอบพระคุณ ท่านคณาจารย์ภาควิชาบริหารธุรกิจ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒทุกท่าน ที่ประสิทธิประสาทวิชาความรู้ที่เป็นพื้นฐานในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ท่านอาจารย์อารี ศรีสม และท่านอาจารย์สมาน สรรพคุณ ที่ได้ดำเนินการก่อให้เกิดโครงการความร่วมมือทางการศึกษากับมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อันเป็นผลให้เกิดการทำวิจัยในครั้งนี้ซึ่งจะก่อให้เกิดการพัฒนาสืบไป

ขอขอบพระคุณ ท่านผู้บริหารโรงเรียน เพื่อนครูอาจารย์ และขอบคุณนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ที่มีส่วนร่วมในการช่วยเหลือ ตลอดจนอำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจนทำให้สารนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี

ขอขอบพระคุณผู้มีส่วนร่วมในการทำสารนิพนธ์ในครั้งนี้ทุกท่านที่คอยให้ความช่วยเหลือคอยเป็นกำลังใจและห่วงใยในการทำสารนิพนธ์จนสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ท้ายสุดนี้ ขอกราบขอบพระคุณบิดา มารดา และขอขอบคุณสมาชิกทุกคนในครอบครัวของผู้วิจัย ที่ให้ความช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัย อนึ่ง คุณค่า คุณความดี และคุณประโยชน์ของสารนิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณของบิดา มารดา บุรพคณาจารย์ทุกท่าน ที่ได้อบรมสั่งสอนชี้แนะแนวทางที่ดีงามและมีคุณค่าตลอดจนประสาทวิทยาการความรู้แก่ผู้วิจัยตลอดมา

ด้วยความสำนึกในความกรุณา และซาบซึ้งในน้ำใจของผู้ที่มีส่วนช่วยเหลือและให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยทุกท่านด้วยความจริงใจ

อนุโรจน์ คุ่มเสาร์

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ.....	1
	ภูมิหลัง.....	1
	ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	3
	ความสำคัญของการวิจัย.....	3
	ขอบเขตของการวิจัย	3
	ตัวแปรที่ศึกษา.....	4
	นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
	กรอบแนวความคิดในการวิจัย.....	6
	สมมติฐานของการวิจัย.....	6
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
	ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับพฤติกรรม.....	7
	ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการศึกษาพฤติกรรม.....	10
	รูปแบบพฤติกรรม การซื้อและกระบวนการตัดสินใจซื้ออาหาร.....	11
	ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหาร.....	15
	ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารและโภชนาการ 3 ด้าน	18
	ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากอาหาร.....	18
	ด้านการประหยัดทรัพย์.....	32
	ด้านความปลอดภัย.....	36
	หน่วยบริการอาหารนักเรียน.....	41
	ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเลือกซื้ออาหารของนักเรียน.....	44
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	53
3	วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	59
	การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	59
	การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	63
	การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	65
	การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	65
	สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	66

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	70
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	70
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	70
5 สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ.....	88
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	88
ความสำคัญของการวิจัย.....	88
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้าวิจัย.....	88
วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	89
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	89
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	90
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	91
อภิปรายผล.....	93
ข้อเสนอแนะ.....	98
บรรณานุกรม.....	101
ภาคผนวก.....	107
ภาคผนวก ก	108
ภาคผนวก ข	114
ภาคผนวก ค	132
ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์.....	134

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนประชากร.....	62
2 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	63
3 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ เงินค่าอาหารที่นักเรียนได้รับต่อวัน อาชีพของผู้ปกครอง ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง น้ำหนัก และส่วนสูง.....	71
4 ค่าเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 โดยรวมและรายด้าน.....	73
5 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากอาหาร โดยรวมและรายข้อ.....	74
6 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ด้านการประหยัดทรัพย์ที่ได้รับจากอาหาร โดยรวมและรายข้อ.....	75
7 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ด้านความปลอดภัยที่ได้รับจากอาหาร โดยรวมและรายข้อ.....	76
8 ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี ที่แตกต่างกัน.....	77
9 ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีเงินค่าอาหารแตกต่างกัน.....	78
10 ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ระดับการศึกษาของผู้ปกครองแตกต่างกัน.....	79
11 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่บิดา มารดา และผู้ปกครองมีอาชีพแตกต่างกัน.....	80
12 ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่บิดา มารดา และผู้ปกครองมีอาชีพแตกต่างกัน.....	81
13 ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เป็นรายคู่ด้วยวิธีการของ LSD โดยจำแนกตามอาชีพของบิดา มารดา และผู้ปกครองของนักเรียน.....	82

บัญชีตาราง(ต่อ)

ตาราง		หน้า
14	ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี ที่มี น้ำหนักแตกต่างกัน.....	83
15	ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถม ศึกษาปีที่ 6 อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี ที่มีน้ำหนักแตกต่างกัน....	84
16	ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีส่วนสูงแตกต่างกัน.....	85
17	ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถม ศึกษาปีที่ 6 ที่มีส่วนสูงแตกต่างกัน.....	86
18	ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถม ศึกษาปีที่ 6 เป็นรายคู่ด้วยวิธีการของ LSD โดยจำแนกตามส่วนสูงของ นักเรียน.....	87

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 รูปแบบกระบวนการตัดสินใจ.....	11
2 รูปแบบพฤติกรรมผู้บริโภครายง่าย หรือ S-R Theory.....	12
3 รายละเอียดรูปแบบพฤติกรรมผู้บริโภค.....	12
4 รูปแบบการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิกของพาฟลอฟ.....	16

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ในชีวิตประจำวันของคนเราอาหารนับได้ว่าเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความจำเป็นและสำคัญมากสำหรับการดำรงชีวิต จนกระทั่งถูกจัดอยู่ในกลุ่มของปัจจัยหลักทั้งสี่ประการอัน ได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค ซึ่งปัจจัยหลักทั้งสี่ประการนี้คนเราทุกคนล้วนแล้วแต่มีความต้องการตามธรรมชาติ และไม่สามารถที่จะหลีกเลี่ยงหรืองดเว้นได้เลย ที่สำคัญปัจจัยในเรื่องอาหารนั้น คือ สิ่งจำเป็นที่คนจะต้องรับประทานอาหารทุกวันเพื่อที่จะช่วยให้ร่างกาย เจริญเติบโต มีพัฒนาการที่ดี มีพละกำลังที่แข็งแรงสมบูรณ์ และยังช่วยซ่อมแซมร่างกายส่วนที่สึกหรอได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักเรียนในชั้นประถมศึกษา ซึ่งเป็นวัยที่ร่างกายกำลังมีการเจริญเติบโต ต้องการสารอาหารที่มีประโยชน์และมีคุณค่าทางโภชนาการอย่างเพียงพอ แต่เนื่องจากสภาพพื้นที่ของอำเภอบ้านแหลมเป็นพื้นที่ที่ติดชายฝั่งทะเล บางส่วนติดกับอำเภอเมือง และบางส่วนติดกับอำเภอเขาชัยวัน ซึ่งมีโรงงานอุตสาหกรรมตั้งอยู่เป็นจำนวนมาก พ่อแม่ผู้ปกครองของนักเรียนมีการประกอบอาชีพที่แตกต่างกัน ผู้ปกครองของนักเรียนที่มีการศึกษาสูงส่วนใหญ่ประกอบอาชีพการงานที่ดีและมีรายได้ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวดี ส่วนผู้ปกครองของนักเรียนที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่ามักประกอบอาชีพที่ทำรายได้ให้กับครอบครัวได้น้อย จึงทำให้เห็นความแตกต่างของระดับรายได้ในแต่ละครอบครัวได้อย่างชัดเจน

ผู้ปกครองนักเรียนที่มีรายได้สูงมักให้เงินค่าอาหารแก่นักเรียนมาใช้จ่ายได้มากกว่าผู้ปกครองนักเรียนที่มีรายได้ได้น้อย จึงส่งผลทำให้นักเรียนแต่ละคนได้รับเงินค่าอาหารมารับประทานที่โรงเรียนไม่เท่ากัน มีกำลังการซื้ออาหารแตกต่างกันออกไป ทำให้พบว่านักเรียนได้รับสารอาหารไม่เท่ากัน บางคนมีเงินมากก็ซื้ออาหารได้มาก บางคนมีเงินน้อยก็ซื้ออาหารได้ในปริมาณน้อย ซึ่งทำให้เห็นความแตกต่างในการบริโภคอาหารของเด็ก และจากการสังเกตพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน พบว่านักเรียนมีพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารไม่ถูกต้องตามหลักการโภชนาการ ประกอบกับร้านค้าภายในโรงเรียนมักนำอาหารที่ไม่มีคุณค่าทางด้านโภชนาการมาจำหน่ายให้กับนักเรียนและพบว่านักเรียนส่วนใหญ่ชอบเลือกซื้ออาหารที่ไม่มีสารอาหารที่มีคุณค่าเพียงพอต่อร่างกายมารับประทานโดยเฉพาะอย่างยิ่งนักเรียนหญิงกับนักเรียนชายจะมีพฤติกรรมในการรับประทานอาหารแตกต่างกันออกไป เช่น นักเรียนหญิงจะชอบรวมกลุ่มพูดคุยกัน แล้วซื้อของจุกจิกมารับประทาน จำพวกของดอง หรือขนมขบเคี้ยวที่ทำมาจากแป้ง มัน เผือก ข้าวโพด ขนมอบกรอบต่างๆ อาหารประเภทเยลลี่ ประเภทลูกอม หมากฝรั่ง และเครื่องดื่มน้ำอัดลม นักเรียนที่มีกำลังซื้อจะซื้อหาอาหารมารับประทานในปริมาณมาก ส่วนนักเรียนที่มีเงินน้อยจะซื้ออาหารได้ในปริมาณน้อยซึ่งดูเหมือนว่ารู้จักใช้รู้จักการประหยัดทรัพย์ ประกอบกับนักเรียนบางคน

ที่มีความรู้ความเข้าใจในการเลือกบริโภคก็จะรู้จักเลือกซื้ออาหารในด้านที่มีประโยชน์และมีความปลอดภัยต่อสุขภาพร่างกายมารับประทาน จากรายงานการสำรวจของสำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ้านแหลมเกี่ยวกับภาวะการเจริญเติบโตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในอำเภอบ้านแหลม ในปีการศึกษา 2545 พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 7.42 มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 12.50 มีส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 4.68 ซึ่งสรุปว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในอำเภอบ้านแหลม ปีการศึกษา 2545 มีปัญหาภาวะโภชนาการ นักเรียนมีการเจริญเติบโตไม่สมวัย โดยเฉพาะมีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์เพิ่มสูงขึ้น

โรงเรียนในฐานะเป็นสถาบันทางสังคมที่สำคัญในการอบรมสั่งสอน และปลูกฝังให้เด็กเกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์โดยเด็กจะเกิดการเรียนรู้ ได้ตอบ ยอมรับคุณค่า และการเปรียบเทียบจากประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ได้รับ โรงเรียนสามารถที่จะกระทำได้อย่างดี ดังนั้นจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องปลูกฝังพฤติกรรมในด้านการเลือกซื้ออาหารที่เหมาะสมให้แก่ นักเรียน โดยเฉพาะนักเรียนประถมศึกษาซึ่งเป็นวัยที่กำลังพัฒนาเป็นช่วงที่ ร่างกาย จิตใจ และสมองกำลังเจริญเติบโตพร้อมที่จะรับรู้ในสิ่งที่ดีงาม

จากสิ่งดังกล่าวข้างต้นโดยเฉพาะสภาพปัญหาโภชนาการที่เกิดขึ้นจะทำให้เห็นได้ว่า พฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนมีผลกระทบต่อ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจของนักเรียนเป็นอย่างมาก ถ้าหากนักเรียนเลือกซื้ออาหารบริโภคที่ไม่ถูกต้อง และเพียงพอ ดังนั้นข้าพเจ้าจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเรื่องพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ของอำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี ซึ่งนักเรียนอยู่ในสิ่งแวดล้อมรวมทั้งความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีที่แตกต่างกันว่าพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนจะมีเป็นลักษณะอย่างไร มีความเหมาะสมสอดคล้องกันหรือไม่เพียงใด ซึ่งผลการวิจัยนี้จะ เป็นแนวทางในการปรับปรุง พัฒนา และแก้ไขสภาพพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนให้มีความเหมาะสมตามหลักโภชนาการ จะเป็นประโยชน์ต่อการปรับปรุงพัฒนา การจำหน่ายอาหารของร้านค้าในโรงเรียนประถมศึกษา สหกรณ์โรงเรียน และเป็นข้อมูลให้กับครูที่ทำหน้าที่โครงการอาหารกลางวัน เจ้าหน้าที่สาธารณสุข และผู้ที่เกี่ยวข้องได้นำไปเป็นแนวทางในการพัฒนาให้นักเรียนให้มีพฤติกรรมและคุณนิสัยที่พึงประสงค์รวมทั้งเป็นแนวทางการปรับปรุงเสริมสร้างและพัฒนาหลักสูตรในกลุ่มสาระการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้องกับการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เพื่อที่จะเป็นการพัฒนาศักยภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีของนักเรียน ซึ่งจะเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่อันเป็นกำลังสำคัญของชาติสืบต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ในอำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ในอำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี โดยจำแนกตามตัวแปรดังต่อไปนี้

- 2.1 เพศ
- 2.2 เงินค่าอาหารที่นักเรียนได้รับต่อวัน
- 2.3 อาชีพของผู้ปกครอง
- 2.4 ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง
- 2.5 น้ำหนัก
- 2.6 ส่วนสูง

ความสำคัญของการวิจัย

ผลของการวิจัยในครั้งนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อการปรับปรุงพัฒนาการจำหน่ายอาหารของร้านค้าในโรงเรียนประถมศึกษา สหกรณ์โรงเรียน และเป็นข้อมูลให้กับครูผู้สอนหรือครูที่ทำหน้าที่โครงการอาหารกลางวัน เจ้าหน้าที่สาธารณสุข และผู้ที่เกี่ยวข้องได้นำไปเป็นแนวทางในการพัฒนานักเรียนประถมศึกษาให้มีพฤติกรรมและคุณนิสัยที่พึงประสงค์ต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ นักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 6 ปีการศึกษา 2545 ในอำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี จำนวน 719 คน เป็นชาย 362 คน เป็นหญิง 357 คน

2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2545 ในอำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี จำนวน 5 กลุ่มโรงเรียน คือ 1. กลุ่มโรงเรียนบ้านแหลม 2. กลุ่มโรงเรียนท่าแร่ 3. กลุ่มโรงเรียนบางตะบูน 4. กลุ่มโรงเรียน บางครก 5. กลุ่มโรงเรียนสีดาบล จำนวน 10 โรงเรียน รวมนักเรียน 260 คน เป็นชาย 130 คน เป็นหญิง 130 คน

3. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

3.1 ตัวแปรอิสระ ประกอบด้วย

3.1.1 เพศ ประกอบด้วย

3.1.1.1 เพศชาย

3.1.1.2 เพศหญิง

3.1.2 เงินค่าอาหารที่นักเรียนได้รับ แบ่งออกเป็น 2 ระดับคือ

3.1.2.1 ต่ำกว่า 20 บาท

3.1.2.2 สูงกว่า 20 บาท

3.1.3 ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง แบ่งออกเป็น 2 ระดับ คือ

3.1.3.1 ประถมศึกษา

3.1.3.2 มัธยมศึกษาหรือสูงกว่า

3.1.4 อาชีพของผู้ปกครอง แบ่งออกเป็น 5 กลุ่มคือ

3.1.4.1 ข้าราชการ/ พนักงานรัฐวิสาหกิจ

3.1.4.2 ค้าขาย

3.1.4.3 เกษตรกรรม

3.1.4.4 รับจ้าง

3.1.4.5 พนักงานบริษัทเอกชน

3.1.5 น้ำหนัก

3.1.5.1 ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน

3.1.5.2 ปกติ

3.1.5.3 สูงกว่าเกณฑ์มาตรฐาน

3.1.6 ส่วนสูง

3.1.6.1 ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน

3.1.6.2 ปกติ

3.1.6.3 สูงกว่าเกณฑ์มาตรฐาน

3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษา

ปีที่ 6 อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ

1. ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากอาหาร
2. ด้านการประหยัดทรัพย์
3. ด้านความปลอดภัย

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. พฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนประถมศึกษา หมายถึง การกระทำ การแสดงออกเกี่ยวกับการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในอำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี ทั้งทางด้านประโยชน์ที่ได้รับจากอาหาร ด้านการประหยัดทรัพย์ และ ด้านความปลอดภัย

1.1 ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากอาหาร หมายถึง อาหารที่เลือกซื้อนั้นมีคุณค่าแก่ร่างกาย ไปบำรุงกล้ามเนื้อ กระดูก และฟัน ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย และป้องกันไม่ให้เจ็บป่วยได้

1.2 ด้านการประหยัดทรัพย์ หมายถึง การใช้เงินค่าอาหารอย่างมีประสิทธิภาพ คือใช้จ่ายเงินซื้ออาหารน้อยแต่ได้อาหารที่มีประโยชน์มากเป็นที่พอใจคุ้มค่าเงินหรือเกินค่าเงินนั้น อาหารใดให้สารอาหารอย่างเดียวกัน แต่ราคาต่างกันแล้วเลือกซื้อเฉพาะอาหารที่ราคาถูกมาบริโภค

1.3 ด้านความปลอดภัย หมายถึง การเลือกซื้ออาหารที่ไม่ทำให้เกิดโทษในภายหลัง คืออาหารที่สะอาด ปูรังโดยถูกสุขลักษณะปราศจาก เชื้อโรค พยาธิ และสารเคมี

2. อาหาร หมายถึง สิ่งที่ร่างกายต้องการ และเมื่อรับประทานเข้าไปแล้วไม่เกิดเป็นพิษหรือเป็นอันตรายแก่สุขภาพแต่จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย

3. นักเรียน หมายถึง นักเรียนเพศชาย และเพศหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2545 ของโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในอำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี

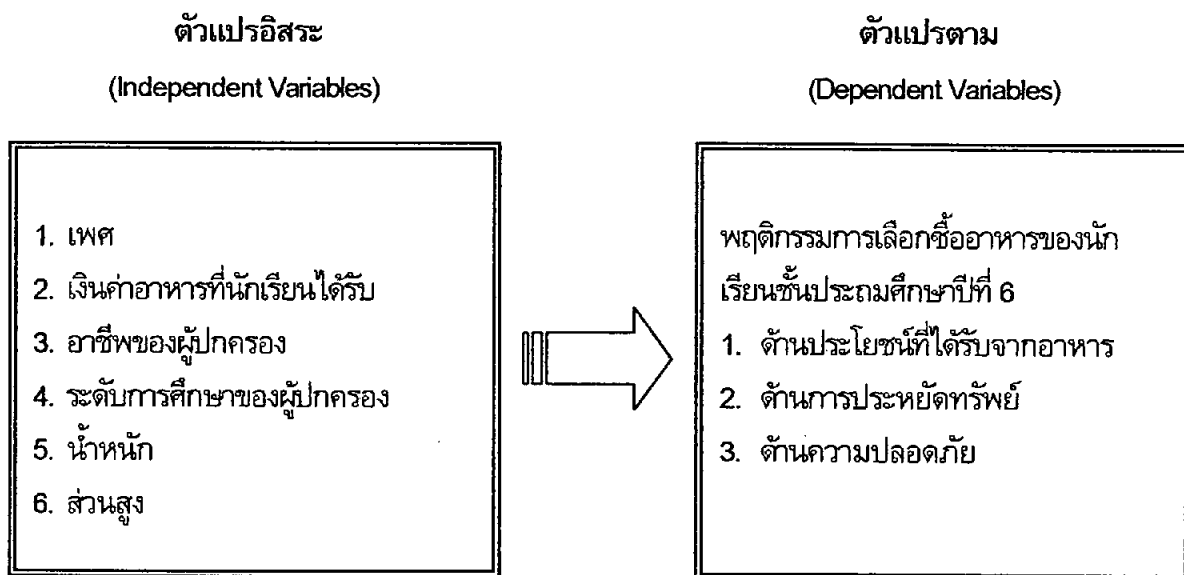
4. ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง หมายถึง ระดับการศึกษาสูงสุดของผู้ปกครองโดยจำแนกตามระดับการศึกษาแบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ 1.ระดับประถมศึกษา 2.ระดับมัธยมศึกษาหรือสูงกว่า

5. น้ำหนัก หมายถึง น้ำหนักของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ตามเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2530

6. ส่วนสูง หมายถึง ส่วนสูงของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ตามเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2530

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ในการศึกษาค้นคว้าเรื่อง “พฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี” มีกรอบแนวคิดในการวิจัยดังนี้



สมมติฐานในการวิจัย

1. นักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 6 ที่มีเพศต่างกัน มีพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารโดยรวมและรายด้านแตกต่างกัน
2. นักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 6 ที่มีเงินค่าอาหารแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารโดยรวมและรายด้านแตกต่างกัน
3. นักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 6 ที่ผู้ปกครองมีอาชีพต่างกัน มีพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารโดยรวมและรายด้านแตกต่างกัน
4. นักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 6 ที่มีผู้ปกครองมีระดับการศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารโดยรวมและรายด้านแตกต่างกัน
5. นักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 6 ที่มีน้ำหนักต่างกัน มีพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารโดยรวมและรายด้านแตกต่างกัน
6. นักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 6 ที่มีความสูงแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารโดยรวมและรายด้านแตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ค้นคว้าศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอเป็นหัวข้อตามลำดับดังต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า
 - 1.1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับพฤติกรรม
 - 1.2 ความรู้เกี่ยวกับการศึกษาพฤติกรรม
 - 1.3 รูปแบบพฤติกรรม การซื้อและกระบวนการตัดสินใจซื้ออาหาร
 - 1.4 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหาร
 - 1.5 ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารและโภชนาการ 3 ด้าน
 - 1.5.1 ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากอาหาร
 - 1.5.2 ด้านการประหยัดทรัพย์
 - 1.5.3 ด้านความปลอดภัย
 - 1.6 หน่วยบริการอาหารนักเรียน
 - 1.7 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเลือกซื้ออาหารของนักเรียน
2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 2.2 งานวิจัยในประเทศไทย

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับพฤติกรรม

ความหมายของการศึกษา

การศึกษา (Education) หมายถึง ความเจริญงอกงามในตัวบุคคล โดยเจริญงอกงามทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การศึกษาจึงไม่ใช่เพียงการให้ความรู้เท่านั้น แต่การศึกษาเป็นกระบวนการที่ช่วยให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ ซึ่งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ทั้ง 3 ด้าน คือ ความรู้ (Knowledge) ทศนคติหรือเจตคติ (Attitude) และการปฏิบัติ (Practice) หรือที่เรียนกันย่อ ๆ ว่า KAP (สุชาติ โสมประยูร, เอ็มอัชฌา วัฒนบุรณนท์. 2542 : 1)

ความหมายของพฤติกรรม

พฤติกรรม (Behavior) นักมนุษยวิทยา สรุปว่าพฤติกรรมของมนุษย์ถูกกำหนดโดยวัฒนธรรมและบรรทัดฐานทางสังคม และที่ผ่านมามีข้อขัดแย้งว่าโครงสร้างสังคมและการศึกษาเป็นตัวกำหนดหรือทำให้เกิดพฤติกรรม พฤติกรรมคือสิ่งที่บุคคลแสดงออก กระทำตอบสนองที่สามารถสังเกตเห็นได้ ได้ยินและสามารถวัดได้ไม่ว่าการแสดงออกนั้นจะเกิดขึ้นภายในหรือภายนอกร่างกายโดยทั่วไปพฤติกรรมจึงแบ่งได้ 2 ประเภท ซึ่งเป็นทั้ง “เหตุและผล” ที่ต่อเนื่องกันคือ

1. พฤติกรรมภายนอก หรือพฤติกรรมเปิดเผย (Overt Behavior) เป็นพฤติกรรมทางกายทางวาจา ซึ่งสามารถสังเกตได้ หรือวัดได้ ทั้งนี้การสังเกตหรืออื่น ๆ ให้พิจารณาจากกริยาอาการ (Action) ไม่ใช่ลักษณะเนื้อหาสาระ (Content) เช่น การให้ความร่วมมือ การพูดดี การทะเลาะกับผู้อื่น

2. พฤติกรรมภายใน หรือพฤติกรรมปกปิด (Covert Behavior) สิ่งทีบุคคลแสดงออก กระทำตอบสนอง ที่ไม่สามารถสังเกตเห็นได้ แต่สามารถสันนิษฐาน (Infer) จากพฤติกรรมนั้นได้ เช่น ชอบ ไม่ชอบ รังเกียจ โกรธ ดีใจ (ขำรงค์ อุดมไพจิตรกุล. 2544 : 46)

ความหมายของพฤติกรรมของผู้ซื้อ

พฤติกรรมของผู้ซื้อ หมายถึง การกระทำของบุคคลหนึ่งในบุคคลหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับการแลกเปลี่ยนสินค้าและบริการด้วยเงิน และรวมทั้งกระบวนการตัดสินใจ ซึ่งเป็นตัวกำหนดให้มีการกระทำนี้ (ธงชัย สันติวงษ์. 2535 : 30)

พฤติกรรมผู้บริโภค หมายถึง “พฤติกรรมที่ผู้บริโภคแสดงออกในการแสวงหาสำหรับการซื้อ การใช้ การประเมินและการใช้จ่ายใช้สอย ซึ่งสินค้าและบริการที่เขาคาดหวังว่าจะทำให้ความต้องการของเขาได้รับความพอใจ”(Schiffman and Kanuk 1991 : 5)

พฤติกรรมผู้บริโภค หมายถึง พฤติกรรมของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการซื้อและการใช้สินค้าและบริการ (ผลิตภัณฑ์) โดยผ่านกระบวนการแลกเปลี่ยนที่บุคคลต้องตัดสินใจทั้งก่อนและหลังการกระทำดังกล่าว (ศุภร เสรีรัตน์ 2544 : 7)

พฤติกรรมการซื้อเป็นพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงตามสถานการณ์การซื้อของผู้บริโภคในแต่ละบุคคลที่จะตอบสนองต่อทัศนคติและความต้องการในกระบวนการที่จะก่อให้เกิดพฤติกรรมการซื้อประกอบด้วย 5 ขั้นตอน คือ

1. การรับรู้ความต้องการ (Existence of the Need)

ความต้องการของผู้บริโภค จะเกิดขึ้นได้จากสิ่งกระตุ้นทั้งภายในและภายนอก สิ่งกระตุ้นภายใน ได้แก่ ความต้องการทางร่างกายและจิตใจ สิ่งกระตุ้นภายนอก ได้แก่ ความต้องการทางด้านสังคม เศรษฐกิจ และการเมือง สิ่งเหล่านี้เมื่อเกิดขึ้นถึงระดับหนึ่งแล้วกลายเป็นตัวกระตุ้นให้

บุคคลมีพฤติกรรมการตอบสนอง ซึ่งบุคคลสามารถ เรียนรู้ถึงวิธีการตอบสนองต่อการกระตุ้นเหล่านี้ โดยอาศัยการเรียนรู้และประสบการณ์ในอดีต

2. การค้นหาข้อมูลเพื่อสนองความต้องการ (Consumer Information Processing)

ถ้าความต้องการถูกกระตุ้นมากพอ และสิ่งที่สามารถสนองความต้องการอยู่ใกล้ตัวผู้บริโภคจะดำเนินการตอบสนองความต้องการของเขาทันที แต่บางครั้งความต้องการที่เกิดขึ้นไม่สามารถตอบสนองความต้องการได้ ความต้องการนั้นจะถูกสะสมเอาไว้เพื่อการตอบสนองภายหลัง เมื่อความต้องการที่ถูกกระตุ้นได้สะสมไว้มาก จะทำให้เกิดภาวะอย่างหนึ่ง คือ ความตั้งใจให้ได้รับการตอบสนองความต้องการ โดยผู้บริโภคจะพยายามค้นหาข้อมูลเพื่อสนองความต้องการที่สะสมไว้ ปริมาณของข้อมูล que ผู้บริโภคค้นหาขึ้นอยู่กับหลายปัจจัยได้แก่ ปัญหาเกี่ยวกับความต้องการที่บุคคลเผชิญอยู่ในระดับมากหรือน้อย จำนวนเวลาที่ใช้ในการเลือกราคาสินค้า และจำนวนความเสี่ยงภัยที่พึงมี ถ้าการตัดสินใจนั้นผิดพลาด

เมื่อผู้บริโภครับรู้ถึงปัญหาและต้องการที่จะแก้ปัญหาของตนเองด้วยการตอบสนองความต้องการนั้น ผู้บริโภคจะทำการค้นหาข้อมูลต่างๆ เพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการตัดสินใจ แหล่งข้อมูลที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเลือกซื้อและใช้สินค้าของผู้บริโภค คือ

1. แหล่งบุคคล (Personal Sources) ได้แก่ ครอบครัว เพื่อน เพื่อนบ้าน คนรู้จัก
2. แหล่งการค้า (Commercial Sources) ได้แก่ สื่อโฆษณา พนักงานขาย ตัวแทน การค้า การบรรจุหีบห่อ และการแสดงสินค้า
3. แหล่งชุมชน (Public Sources) ได้แก่ สื่อมวลชน องค์กรคุ้มครองผู้บริโภค
4. แหล่งทดลอง (Experimental Sources) ได้แก่ หน่วยงานที่สำรวจคุณภาพผลิตภัณฑ์ หรือหน่วยงานวิจัยภาวะตลาดของผลิตภัณฑ์ อิทธิพลของแหล่งข้อมูล 4 แหล่งนี้จะแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับชนิดของสินค้าและลักษณะของผู้บริโภค

3. พฤติกรรมการประเมิน (Evaluation)

เมื่อผู้บริโภครับข้อมูลเข้ามาก็จะเกิดความเข้าใจ แล้วทำการประเมินผลข้อมูลที่เข้ามาเหล่านั้น เพื่อพิจารณาทางเลือกต่อไป ซึ่งอาศัยหลักเกณฑ์หลายประการ คือ

1. การประเมินโดยอาศัยความสนใจลักษณะสินค้า เนื่องจากสินค้าชนิดหนึ่งๆ จะมีคุณสมบัติหลายอย่าง แต่ผู้บริโภคจะพิจารณาเฉพาะคุณสมบัติที่เขาสนใจ
2. การประเมินโดยอาศัยความสำคัญของคุณสมบัติสินค้า ผู้บริโภคจะให้น้ำหนักสำหรับความสำคัญของคุณสมบัติสินค้าต่างกัน เช่น ราคา ยี่ห้อ
3. การประเมินโดยอาศัยการพัฒนาความเชื่อถือในตราหรือยี่ห้อ เนื่องจากความเชื่อถือของผู้บริโภคขึ้นอยู่กับประสบการณ์เฉพาะอย่างของผู้บริโภคที่มีต่อตราหรือยี่ห้อสินค้า

4. การตัดสินใจซื้อ (Purchase)

เมื่อทำการประเมินผลแล้ว จะช่วยให้ผู้บริโภคสามารถกำหนดความพอใจระหว่างสินค้าต่างๆ ที่เป็นทางเลือก ผู้บริโภคจะตัดสินใจซื้อสินค้าที่เขาชอบที่สุด ซึ่งก่อนการตัดสินใจซื้อ ผู้บริโภคจะต้องพิจารณาปัจจัย 3 ประการคือ

1. ทศนคติของบุคคลอื่น ทศนคติของบุคคลอื่นที่มีผลต่อสินค้าที่ผู้บริโภคต้องการซื้อ จะมีทั้งทศนคติด้านบวกและทศนคติด้านลบ ถ้าทศนคติด้านบวก เช่น เห็นว่าสินค้านั้นมีคุณภาพดีก็จะยิ่งเสริมให้ผู้บริโภคตัดสินใจซื้อเร็วขึ้น หากเป็นทศนคติด้านลบ เช่น เห็นราคาสินค้านั้นมีคุณภาพไม่ดี ราคาแพงเกินไป ก็จะทำให้ผู้บริโภคเกิดความลังเลและอาจจะยกเลิกการซื้อได้

2. สถานการณ์ที่คาดคะเนไว้ ความตั้งใจซื้อจะได้รับอิทธิพลจากระดับรายได้ ขนาดของครอบครัว ภาวะทางเศรษฐกิจ การคาดคะเนต้นทุน และการคาดคะเนถึงผลประโยชน์ที่จะได้รับจากสินค้า

3. สถานการณ์ที่ไม่ได้คาดคะเนขณะที่ผู้บริโภคกำลังจะซื้ออาจมีปัจจัยบางอย่างมากระทบกระเทือนต่อความตั้งใจ เช่น ความไม่พอใจในลักษณะของพนักงานขายหรือความกังวลเกี่ยวกับรายได้

5. ความรู้สึกหลังการซื้อ (Postpurchase Evaluation)

หลังการซื้อและทดลองใช้สินค้า ผู้บริโภคจะมีประสบการณ์เกี่ยวกับความพอใจหรือไม่พอใจในสินค้า โดยที่ความพอใจภายหลังการซื้อ จะเป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อการซื้อและบอกผู้อื่นเกี่ยวกับตราสินค้านั้นต่อไป ความไม่พอใจหลังการซื้อหรือใช้สินค้ามีสาเหตุต่างๆ ไป 4 ประการ คือ

1. ความรู้สึกไม่แน่ใจ เพราะในขั้นการตัดสินใจซื้อ ผู้บริโภคพบว่าสินค้านั้นมีทั้งข้อดีและข้อเสีย เมื่อซื้อมาใช้แล้วผู้บริโภคมักก็ยังมีความรู้สึกไม่แน่ใจติดอยู่ตลอดเวลา

2. ความรู้สึกไม่ดีหลังการซื้อและได้ยินได้ฟังเรื่องบกพร่องต่างๆ ของสินค้าที่ซื้อ

3. ทราบภายหลังว่าสินค้าอย่างเดียวกันนั้น สามารถซื้อได้ถูกกว่าถ้าซื้อจากที่อื่น

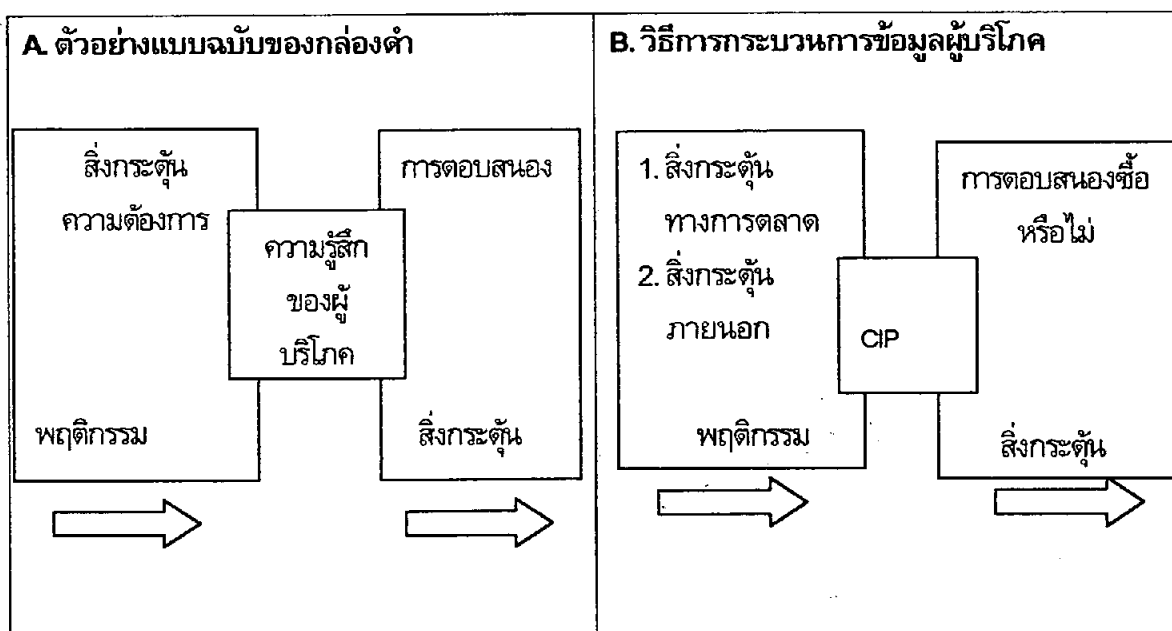
4. พบว่าสินค้านั้นทำงานไม่เป็นที่พอใจ เมื่อเกิดความไม่พอใจ ผู้บริโภคมีวิธีที่จะผ่อนคลายได้โดยการขายสินค้านั้นให้กับคนอื่นต่อไป หรือคืนสินค้าไป หรือพยายามหาข่าวสารอื่นมาเสริมความเชื่อมั่นว่าสินค้านั้นยังมีคุณสมบัติเด่นด้านอื่นๆ สนับสนุนอยู่ และในที่สุดก็จะไม่ซื้อสินค้านั้นอีกต่อไป (อัญชลี เรืองสันติโยธิน. 2540 : 26-28)

ความรู้เกี่ยวกับการศึกษาพฤติกรรม

พฤติกรรม ซึ่งภาษาธรรมะเรียกว่า กรรม มีส่วนกำหนดสุขภาพอย่างสำคัญยิ่ง เช่น พฤติกรรมการกินอาหารมีส่วนสำคัญในการเป็นหรือไม่เป็น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ มะเร็ง พยาธิต่างๆ และโรคอื่นๆ พฤติกรรมสูบบุหรี่ พฤติกรรมดื่มสุรา พฤติกรรมทางเพศ พฤติกรรมออกกำลังกายหรือไม่ออกกำลังกาย พฤติกรรมการช่วยเหลือเกื้อกูลกันหรือพฤติกรรมเอารัดเอาเปรียบ

พฤติกรรมในการเจริญสติ เจริญสมาธิ ล้วนมีส่วนสำคัญสุขภาพทั้งสิ้น (เสม พริ้งพวงแก้ว และคณะ. 2537 : 63)

รูปแบบพฤติกรรมการณ์ซื้อและกระบวนการตัดสินใจซื้อ



ภาพประกอบ 1 รูปแบบกระบวนการตัดสินใจ

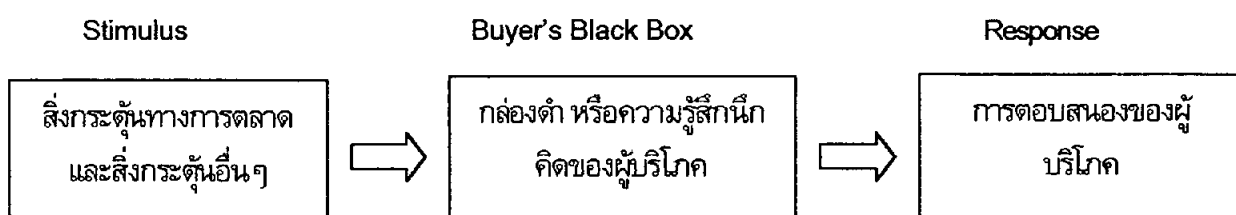
ภาพ A เป็นตัวแบบฉบับของกล่องดำ (The traditional "Black Box" Model) ซึ่งแสดงถึงรูปแบบพฤติกรรมของผู้บริโภคซึ่งเริ่มต้นจากสิ่งกระตุ้นที่จะทำให้ผู้บริโภคเกิดความต้องการ แต่ภาพนี้ความรู้สึกของผู้บริโภคเปรียบเสมือนกล่องดำที่ผู้ผลิตหรือผู้ขายไม่สามารถเข้าถึงและทราบได้ จึงจำเป็นต้องพยายามศึกษาค้นคว้าหาความรู้สึกของผู้บริโภค

ภาพ B เป็นวิธีการกระบวนการข้อมูลผู้บริโภค (The Consumer Information Processing Approach หรือ CIP) เป็นวิธีการแก้ไขภาพ A คือทำให้ความรู้สึกของผู้บริโภคดีขึ้น และเกิดการตอบสนองความต้องการนั้น กล่องดำนั้นถือว่าเป็นความรู้สึกของผู้บริโภคที่กิจการไม่สามารถเข้าถึงได้ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องหาแนวทางกระตุ้นความต้องการ (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. 2541 : 17)

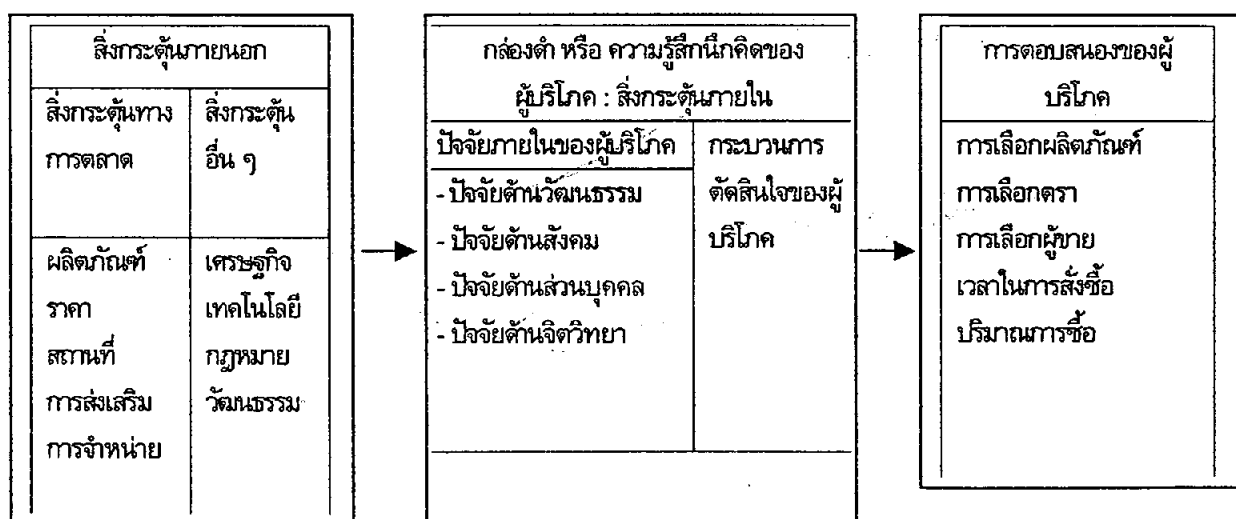
รูปแบบพฤติกรรมการณ์ซื้อ หรือ โมเดลพฤติกรรมผู้บริโภค (Consumer Behavior Model) เป็นการศึกษาเหตุจูงใจที่ทำให้เกิดการตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์ โดยมีจุดเริ่มต้นจากการเกิดสิ่งกระตุ้น (Stimulus) ทำให้เกิดความต้องการ เมื่อสิ่งกระตุ้นนั้นผ่านเข้ามาในความรู้สึกนึกคิดของผู้บริโภค ซึ่งเปรียบเสมือนกล่องดำ (Black Box) ที่ผู้ผลิตหรือผู้ขายไม่สามารถคาดคะเนได้ ซึ่งความรู้สึก

นึกคิดต่างๆ จะได้รับอิทธิพลต่างๆ ภายในใจผู้บริโภค แล้วจะมีการตอบสนองของผู้บริโภค (Buying's Response) หรือการตัดสินใจของผู้บริโภค (Buyer's Purchase Decision) โดยการซื้อหรือไม่ซื้อ

สรุป จุดเริ่มต้นของโมเดลนี้อยู่ที่มีการมีสิ่งกระตุ้น (Stimulus) ให้เกิดความต้องการก่อน แล้วทำให้เกิดการตอบสนอง (Response) ดังนั้น โมเดลนี้อาจเรียกว่า S-R Theory ดังภาพประกอบ



ภาพประกอบ 2 แสดงรูปแบบพฤติกรรมผู้บริโภคอย่างง่าย หรือ S-R Theory



ภาพประกอบ 3 รายละเอียดรูปแบบพฤติกรรมผู้บริโภค

(นงเยาว์ แยมเวช. 2536 : 7 ; อ้างอิงจาก Kotler. 1988 : 174)

โมเดลพฤติกรรมผู้บริโภค (Consumer Behavior Mode) เป็นการศึกษาถึงเหตุจูงใจที่ทำให้เกิดการตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์ โดยมีจุดเริ่มต้นจากการเกิดสิ่งกระตุ้น (Stimulus) ที่ทำให้เกิดความต้องการ สิ่งกระตุ้นผ่านเข้ามาในความรู้สึกนึกคิดของผู้ซื้อ (Buyer's Black Box) ซึ่งเปรียบเสมือนกล่องดำซึ่งผู้ผลิตหรือผู้ขายไม่สามารถคาดคะเนได้ ความรู้สึกนึกคิดของผู้ซื้อจะได้รับอิทธิพลจากลักษณะต่าง ๆ ของผู้ซื้อ แล้วจะมีการตอบสนองของผู้ซื้อ (Buyer's Response) หรือ การตัดสินใจของผู้ซื้อ (Buyer's Purchase Decision) ดังภาพประกอบ

จุดเริ่มต้นของโมเดลนี้อยู่ที่มีสิ่งกระตุ้น (Stimulus) ให้เกิดความต้องการก่อน แล้วทำให้เกิดการตอบสนอง (Response) ดังนั้นโมเดลนี้จึงอาจเรียกว่า S-R Theory โดยมีรายละเอียดของทฤษฎีดังนี้

1. สิ่งกระตุ้น (Stimulus) สิ่งกระตุ้นอาจเกิดขึ้นเองจากภายในร่างกาย (Inside Stimulus) และสิ่งกระตุ้นจากภายนอก (Outside Stimulus) นักการตลาดจะต้องสนใจและจัดสิ่งกระตุ้นภายนอก เพื่อให้ผู้บริโภคเกิดความต้องการผลิตภัณฑ์ สิ่งกระตุ้นถือว่าเป็นเหตุจูงใจให้เกิดการซื้อสินค้า (Buying Motive) ซึ่งอาจใช้เหตุจูงใจซื้อด้านเหตุผล และใช้เหตุจูงใจให้ซื้อด้านจิตวิทยา (อารมณ์) ก็ได้ สิ่งกระตุ้นภายนอกประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

1.1 สิ่งกระตุ้นทางการตลาด (Marketing Stimulus) เป็นสิ่งกระตุ้นที่นักการตลาดสามารถควบคุมและต้องจัดให้มีขึ้น เป็นสิ่งกระตุ้นที่เกี่ยวข้องกับส่วนประสมทางการตลาด (Marketing Mix) ซึ่งประกอบด้วย

1.1.1 สิ่งกระตุ้นด้านผลิตภัณฑ์ (Product) เช่น ออกแบบผลิตภัณฑ์ให้สวยงาม เพื่อกระตุ้นความต้องการ

1.1.2 สิ่งกระตุ้นด้านราคา (Price) เช่น การกำหนดราคาสินค้าให้มีความเหมาะสมกับผลิตภัณฑ์ โดยพิจารณาลูกค้าเป้าหมาย

1.1.3 สิ่งกระตุ้นด้านการจัดช่องทางการจัดจำหน่าย (Distribution หรือ Place) เช่น จัดจำหน่ายผลิตภัณฑ์ให้ทั่วถึงเพื่อให้ความสะดวกแก่ผู้บริโภคถือว่าเป็นการกระตุ้นความต้องการซื้อ

1.1.4 สิ่งกระตุ้นด้านการส่งเสริมการตลาด (Promotion) เช่น การโฆษณา สัมภาษณ์ การใช้ความพยายามของพนักงานขาย การลด การแลก แจก แถม การสร้างความสัมพันธ์อันดีกับบุคคลทั่วไปเหล่านี้ ถือว่าเป็นสิ่งกระตุ้นความต้องการซื้อ

1.2 สิ่งกระตุ้นอื่นๆ (Other Stimulus) เป็นสิ่งกระตุ้นความต้องการผู้บริโภคที่อยู่ภายนอกองค์กร ซึ่งบริษัทควบคุมไม่ได้ สิ่งกระตุ้นเหล่านี้ ได้แก่

1.2.1 สิ่งกระตุ้นทางเศรษฐกิจ (Economic) เช่น ภาวะเศรษฐกิจ รายได้ของผู้บริโภคเหล่านี้มีอิทธิพลต่อความต้องการของบุคคล

1.2.2 สิ่งกระตุ้นทางเทคโนโลยี (Technological) เช่น เทคโนโลยีใหม่ด้านฝาก ถอน เงินอัตโนมัติ สามารถกระตุ้นความต้องการให้ใช้บริการของธนาคารมากขึ้น

1.2.3 สิ่งกระตุ้นทางกฎหมายและการเมือง (Law and Political) เช่น กฎหมายเพิ่มลดภาษีสินค้าใดสินค้านั้น จะมีอิทธิพลต่อการเพิ่มหรือลดความต้องการของผู้ซื้อ

1.2.4 สิ่งกระตุ้นทางวัฒนธรรม (Cultural) เช่น ขนบธรรมเนียมประเพณีไทยในเทศกาลต่างๆ จะมีผลกระตุ้นให้ผู้บริโภคเกิดความต้องการซื้อสินค้าในเทศกาลนั้น

2. กล่องดำหรือความรู้สึกนึกคิดของผู้ซื้อ (Buyer's Black Box) ความรู้สึกนึกคิดของผู้ซื้อเปรียบเสมือนกล่องดำ (Black Box) ซึ่งผู้ผลิตหรือผู้ขายไม่สามารถทราบได้ จึงต้องพยายามค้นหาความ

รู้สึกนึกคิดของผู้ซื้อ ความรู้สึกนึกคิดของผู้ซื้อได้รับอิทธิพลจากลักษณะของผู้ซื้อ และกระบวนการตัดสินใจของผู้ซื้อ

2.1 ลักษณะของผู้ซื้อ (Buyer Characteristics) ลักษณะของผู้ซื้อที่มีอิทธิพลจากปัจจัยต่างๆ คือ ปัจจัยด้านวัฒนธรรม ปัจจัยด้านสังคม ปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยด้านจิตวิทยา

2.2 กระบวนการตัดสินใจของผู้ซื้อ (Buyer Decision Process) ประกอบด้วยขั้นตอนดังนี้ คือ การรับรู้ความต้องการ (ปัญหา) การค้นหาข้อมูล การประเมินผลทางเลือก การตัดสินใจซื้อ และพฤติกรรมภายหลังการซื้อ

3. การตอบสนองของผู้ซื้อ (Buyer's Response) หรือการตัดสินใจซื้อของผู้บริโภคหรือผู้ซื้อ (Buyer's Purchase Decisions) ผู้บริโภคจะมีการตัดสินใจประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

3.1 การเลือกผลิตภัณฑ์ (Product Choice) ตัวอย่าง การเลือกผลิตภัณฑ์อาหารเข้ามามีทางเลือก คือ นมสดกล่อง นมที่สำเร็จรูป ขนมนม

3.2 การเลือกตราสินค้า (Brand Choice) ตัวอย่าง ถ้าผู้บริโภคเลือกนมสดกล่อง จะเลือกยี่ห้อโฟรโมสต์ มะลิ ฯลฯ

3.3 การเลือกผู้ขาย (Dealer Choice) ตัวอย่าง ผู้บริโภคจะเลือกจากห้างสรรพสินค้าใดหรือร้านค้าใกล้บ้าน

3.4 การเลือกเวลาในการซื้อ (Purchase Timing) ตัวอย่าง ผู้บริโภคจะเลือกซื้อเวลาเช้า กลางวัน หรือเย็น ในการซื้อนมกล่อง

3.5 การเลือกปริมาณในการซื้อ (Purchase Quantity) ตัวอย่าง ผู้บริโภคจะเลือกซื้อหนึ่งกล่อง หรือ หนึ่งโหล (ศิริวรรณ เสรีรัตน์ 2541: 128-130)

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมผู้บริโภค

ยุทศนา ธรรมเจริญ (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช 2541 : 16-17 ; อ้างอิงจาก ยุทศนา ธรรมเจริญ. ม.ป.ป.) กล่าวว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจซื้อของผู้บริโภค ประกอบด้วย ปัจจัยภายในบุคคล และปัจจัยภายนอก

1. ปัจจัยภายในบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของผู้บริโภค ได้แก่ ความต้องการ แรงจูงใจ บุคลิกภาพ การเรียนรู้ ทักษะคติ และการรับรู้

2. ปัจจัยภายนอก เป็นปัจจัยที่ไม่สามารถควบคุมได้ แต่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจซื้อ ผู้บริโภค ได้แก่ อิทธิพลทางเศรษฐกิจ อิทธิพลทางสังคม อิทธิพลทางวัฒนธรรม อิทธิพลทางธุรกิจ

เสรี วงษ์มณฑา (2542 : 46) กล่าวว่า ตัวกำหนดพฤติกรรมกรรมการตัดสินใจของผู้บริโภคมีดังนี้ (1) สิ่งจูงใจ (Motive) (2) บุคลิกภาพ (Personality) (3) การเรียนรู้ (Learning) (4) การรับรู้ (Perception) (5) ทักษะคติ (Attitude) (6) ความต้องการ (Needs)

ปัจจัยภายนอก (External Factors) ที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของผู้บริโภค มีดังนี้

(1) สภาพเศรษฐกิจ (Economy) (2) ครอบครัว (Family) (3) สังคม (Social Group) (4) วัฒนธรรม (Culture) (5) การติดต่อธุรกิจ (Business Contacts)

กึ่งพร ทองใบ (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. 2533 : 151-153) กล่าวว่า สิ่งที่เป็นสาเหตุ แรงกระตุ้น และจุดมุ่งหมายของพฤติกรรมผู้บริโภค จะเรียกรวม ๆ กันว่า “ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของผู้บริโภค”

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหาร

ทฤษฎีการจูงใจของมาสโลว์ (Maslow's Theory of Motivation)

ทฤษฎีการจูงใจของมาสโลว์มีข้อสมมติขั้นพื้นฐานดังนี้

1. มนุษย์มีความต้องการหลายประการและเป็นความต้องการที่ไม่มีที่สิ้นสุด
2. ความต้องการจะมีความแตกต่างกัน มนุษย์จึงมีความสามารถจะลำดับความสำคัญของความต้องการ

ได้

3. บุคคลจะแสวงหาความต้องการที่สำคัญที่สุดหรือสำคัญมากกว่าก่อน
4. เมื่อบุคคลได้สิ่งที่ต้องการบำบัดความต้องการของตนแล้วความจำเป็นในสิ่งนั้นจะหมด

ไป

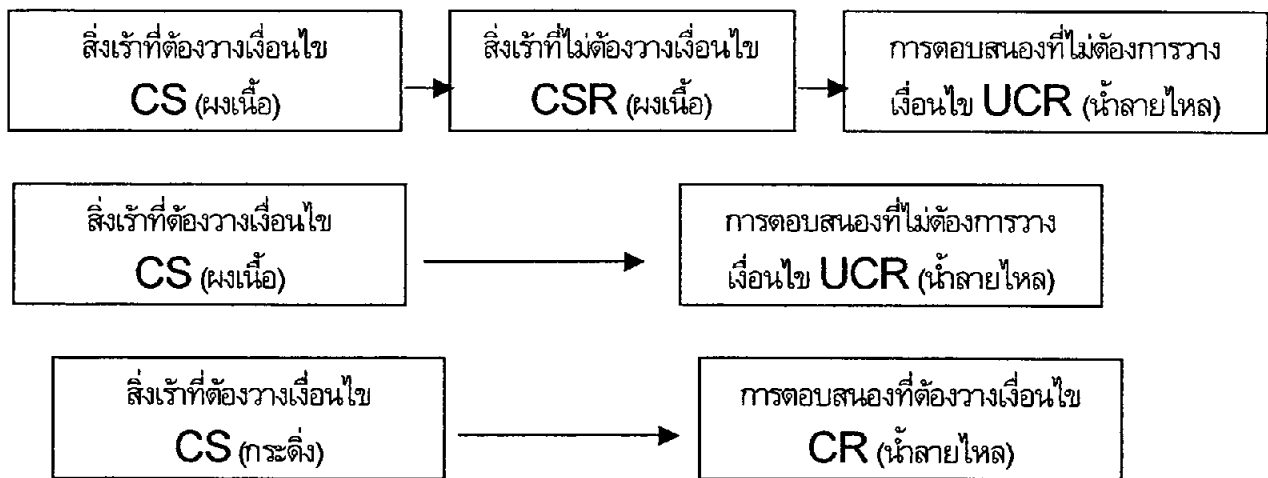
5. บุคคลจะเริ่มสนใจในความต้องการอย่างอื่นต่อไป ตามทฤษฎีของมาสโลว์ ได้จัดประเภทความต้องการตามความสำคัญออกเป็น 5 ระดับจากต่ำไปสูง คือ

1. ความต้องการของร่างกาย (Physiological Needs)
2. ความต้องการความปลอดภัย (Safety Needs)
3. ความต้องการด้านสังคม (Social Needs)
4. ความต้องการยกย่อง (Esteem Needs)
5. ความต้องการประสบความสำเร็จสูงสุดในชีวิต (Selfactualization Needs)

(ศิริวรรณ เสรีรัตน์. 2541 : 90-91)

ทฤษฎีการเรียนรู้ (Learning) ทฤษฎีว่าด้วยการเรียนรู้จะมีพื้นฐานส่วนใหญ่มาจากทฤษฎีของ Pavlov และ Skinner ซึ่งในส่วนของทฤษฎีว่าด้วยการเรียนรู้จะทำให้ได้ข้อคิดว่า ผู้บริโภคจะเรียนรู้เกี่ยวกับการซื้อที่ได้มาจากประสบการณ์จับจ่ายซื้อของที่เกิดขึ้นจริง (Actual Shopping) และจะค่อยๆ เป็นกระบวนการซื้ออย่างง่าย ๆ โดยพัฒนาออกมาเป็นการซื้อที่มีรูปแบบที่เป็นนิสัย (Habitual Purchase Pattern) การรับรู้และแรงจูงใจที่แตกต่างกันของผู้บริโภคจะมีผลต่อการเลือกซื้อของผู้บริโภคโดยเฉพาะ (ศุภร เสรีรัตน์ 2544 : 34)

ทฤษฎีการเรียนรู้แบบการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก ของพาฟลอฟ (Pavlov)



ภาพประกอบ 4 รูปแบบการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิกของพาฟลอฟ

การตอบสนองเพื่อวางเงื่อนไข เป็นผลมาจากการเรียนรู้แบบวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก การวางเงื่อนไขเป็นการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้าที่ต้องวางเงื่อนไขกับการสนองตอบที่ต้องการให้เกิดขึ้น โดยการนำ CS คู่ควบกับสิ่งเร้าที่ไม่ต้องการวางเงื่อนไขซ้ำๆ กัน หลักสำคัญก็คือจะต้องให้ US หลัง CS อย่างกระชั้นชิดและจะต้องทำซ้ำๆ กัน ความต่อเนื่องและความถี่ของสิ่งเร้า เป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อกีเรียนรู้แบบการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก

ทฤษฎีการเรียนรู้ แรงเสริม (Reinforcement)

สกินเนอร์ได้แบ่งการให้แรงเสริมออกเป็น 2 ชนิด

1. การให้แรงเสริมทุกครั้ง คือให้แรงเสริมแก่อินทรีย์ที่แสดงพฤติกรรมที่กำหนดไว้ทุกครั้ง (Continuous Reinforcement)

2. การให้แรงเสริมเป็นครั้งคราว (Partial Reinforcement) คือ ไม่ต้องให้แรงเสริมทุกครั้งที่อินทรีย์แสดงพฤติกรรม สกินเนอร์กล่าวว่า การให้แรงเสริมทุกครั้งแม้จะช่วยให้การเรียนรู้แบบวางเงื่อนไขแบบโอเปอแรนท์ แต่ไม่มีประสิทธิภาพดีเท่ากับการให้แรงเสริม เป็นครั้งคราว

3. แรงเสริมเป็นครั้งคราว แบ่งออกเป็น 4 ประเภท คือ

1. การให้แรงเสริมตามช่วงเวลาที่แน่นอน
2. การให้แรงเสริมตามช่วงเวลาที่ไมแน่นอนหรือไม่สม่ำเสมอ
3. การให้แรงเสริมตามอัตราส่วนที่แน่นอนหรือคงที่

4. การให้แรงเสริมตามอัตราส่วนที่ไม่แน่นอน

(สรวงศ์ไคว้ตระกูล. 2541 : 187-193)

บุคลิกภาพ (Personality) และทฤษฎีของฟรอยด์ (Freud Theory)

หมายถึง ลักษณะด้านจิตวิทยาที่แตกต่างกันของบุคคลซึ่งนำไปสู่การตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมที่มีแนวโน้มเหมือนเดิมและสอดคล้องกัน ทฤษฎีการจูงใจของฟรอยด์ (Freud's Theory of Motivation) มีข้อสมมติว่า อิทธิพลด้านจิตวิทยา ซึ่งกำหนดพฤติกรรมมนุษย์ แรงจูงใจ และบุคลิกภาพ ส่วนใหญ่เป็นจิตใต้สำนึกซึ่งเป็นส่วนกำหนดบุคลิกภาพของมนุษย์ อันประกอบด้วย อิด อีโก้ ซูเปอร์อีโก้ ทฤษฎีนี้ได้นำไปใช้ในการกำหนดบุคลิกภาพของผู้บริโภค ฟรอยด์ กล่าวว่าบุคลิกภาพและพฤติกรรมของมนุษย์ถูกควบคุมโดยความนึกคิดพื้นฐาน 3 ระดับ คือ

1. อิด (Id) เป็นส่วนที่แสดงพฤติกรรมออกมาตามความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ตามต้องการที่แท้จริงโดยมิได้มีการขัดเกลาให้พฤติกรรมนั้นเหมาะสมกับค่านิยมของสังคม พฤติกรรมที่เกิดจากอิดอาจจะดีหรือไม่ดีก็ได้
2. อีโก้ (EGO) เป็นความต้องการด้านการยกย่อง ความภาคภูมิใจ ความเคารพ และสถานะของบุคคล อีโก้เป็นศูนย์กลางการควบคุมด้วยเหตุผลของจิตใจมนุษย์เพื่อรักษาความสมดุลจากความต้องการทางสัญชาตญาณที่เกิดจากอิด และความต้องการด้านสังคม ดังนั้นอีโก้จึงเป็นส่วนที่แสดงพฤติกรรมออกมาให้เหมาะสมกับกาลเทศะ เหตุผล หรือเหตุการณ์ที่เป็นจริงในสังคม
3. ซูเปอร์อีโก้ (Superego) เป็นส่วนที่แสดงพฤติกรรมออกมาตามความต้องการของสังคม และมาตรฐานของศีลธรรมซึ่งเป็นที่ยอมรับ สังคมกล่าวว่าสิ่งใดเป็นสิ่งที่ดีงามควรยึดถือและปฏิบัติ ส่วนของซูเปอร์อีโก้จะรับไว้และปฏิบัติตาม บทบาทที่สำคัญของซูเปอร์อีโก้ก็คือทำหน้าที่ยับยั้งการกระทำ การแสวงหาความพอใจของบุคคลให้ปฏิบัติตามกฎและข้อบังคับของสังคม ส่วนอีโก้เป็นสื่อกลางระหว่างอิดและซูเปอร์อีโก้โดยพยายามพัฒนาสิ่งกระตุ้นจากอิดออกมาเป็นพฤติกรรมที่สอดคล้องกับซูเปอร์อีโก้ (ศิริวรรณ เสรีรัตน์ 2541 : 93)

ทฤษฎีส่วนประสมทางการตลาด ของ อี.เจ.โรม แมคคาร์ธี (E.Jerome McCarthy)

ได้กล่าวว่ากิจกรรมทางการตลาดที่บริษัทได้จัดเตรียม ผลิตภัณฑ์ ราคา การจัดจำหน่ายและการส่งเสริมการตลาด เพื่อที่จะมุ่งตอบสนองความต้องการของลูกค้าดังนี้

1. ผลิตภัณฑ์ (Product) เป็นสิ่งที่ต้องพิจารณาออกแบบหรือพัฒนาเพื่อมุ่งให้ตรงกับความต้องการของตลาดหรือลูกค้า โดยผลิตภัณฑ์ประกอบด้วยสินค้าและบริการ รวมทั้งภาพพจน์ของผลิตภัณฑ์ที่มีต่อลูกค้า ซึ่งส่วนที่สำคัญที่สุดของสินค้าหรือบริการ คือ สามารถตอบสนองความต้องการของลูกค้า และทำให้ลูกค้าเกิดความพึงพอใจ

2. ราคา (Price) การกำหนดราคาต้องให้ความถูกต้องเหมาะสม โดยพิจารณาทั้งลักษณะของการแข่งขันในตลาดเป้าหมาย และปฏิกิริยาของลูกค้าต่อราคาที่แตกต่างกัน หากลูกค้าไม่ยอมรับในเรื่องราคาเมื่อใดปัญหาก็จะเกิดขึ้น ซึ่งจะส่งผลทำให้แผนงานต่าง ๆ ที่ได้กำหนดไว้แล้วนั้นเสียหายและนำไปใช้ปฏิบัติไม่ได้ ดังนั้นราคาจึงเป็นตัวตัดสินใจที่สำคัญ

3. การจัดจำหน่าย (Place) คือการนำผลิตภัณฑ์ไปสู่ตลาดเป้าหมาย ผลิตภัณฑ์จะเป็นผลิตภัณฑ์ที่ดีไม่ได้ หากไม่สามารถไปทันเวลาและในสถานที่ที่มีความต้องการแล้ว ดังนั้นในเรื่องของการจัดจำหน่ายจึงมีการพิจารณาเกี่ยวกับสถานที่ เวลา และบุคคลที่สินค้าและบริการควรถูกนำไปเสนอขาย

4. การส่งเสริมการตลาด (Promotion) คือการแจ้งการบอกกล่าว และการขายความคิดความเข้าใจเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ที่ถูกต้องให้ลูกค้าเป้าหมายรับรู้ ซึ่งการส่งเสริมการตลาดนั้นมีอิทธิพลต่อทัศนคติและพฤติกรรมของผู้ซื้อ รวมทั้งยังทำให้ลูกค้าเป้าหมายมั่นใจว่าผู้ขายมีสินค้าหรือบริการที่ลูกค้าต้องการ โดยการโฆษณา ประชาสัมพันธ์ การขายโดยพนักงานขายและส่งเสริมการขาย (McCarthy, 1990 : 36-43)

ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารและโภชนาการ 3 ด้าน

1. ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากอาหาร
2. ด้านการประหยัดทรัพย์
3. ด้านความปลอดภัย

1. ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากอาหาร

หน้าที่และประโยชน์ของอาหาร

1. ทางร่างกายหรือสรีระ (Physiological or Biological Needs)

1.1 เพื่อบำบัดความหิว(Hunger) ธรรมชาติได้สร้างมนุษย์มีความหิวและต้องแสวงหาอาหารมาบำบัดความหิวที่เกิดขึ้น

1.2 เพื่อได้รับสารอาหารที่ช่วยสร้างสุขภาพอนามัยของร่างกายและพัฒนาการของสมอง

2. ทางจิตใจและอารมณ์ (Mental and Emotional Needs)

2.1 เพื่อสนองความอยากอาหาร (Appetite) ทำให้เกิดความสุขและความพึงพอใจ

2.2 เพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิต เช่น ใช้อาหารช่วยผ่อนคลายความกดดันหรือความตึงเครียดทางอารมณ์ ความกระวนกระวาย ความกลัว และอื่นๆ

2.3 เพื่อแสดงเสถียรภาพหรือฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม

2.4 เพื่อเป็นสัญลักษณ์หรือเครื่องหมายทางศิลปวัฒนธรรมของแต่ละครอบครัว กลุ่มชน

หรือประเทศ

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า อาหารนอกจากจะมีประโยชน์ในแง่ของโภชนาการและอนามัยหรือในแง่ของสรีระศาสตร์แล้ว อาหารยังเป็นสัญลักษณ์ที่แสดงถึงฐานะทางเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม เป็นต้นว่า

เชื้อชาติ ศาสนา ขนบธรรมเนียมประเพณี ฯลฯ ของกลุ่มชนแต่ละกลุ่มหรือแต่ละประเทศอีกด้วย อาหารแต่ละชนิดทำให้เกิดความรู้สึกพอใจหรือความมีเสถียรภาพแตกต่างกัน ปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรมก่อให้เกิดความเชื่อในเรื่องอาหารแตกต่างกัน ซึ่งมีผลต่อการเลือกซื้อ การจัดอาหาร และแบบอย่าง การกินอาหารเป็นอย่างมาก ตัวอย่างเช่น ในประเทศทางตะวันตก ไก่งวงเป็นอาหารเฉพาะโอกาสพิเศษ เช่น ในวันตรุษหรือเทศกาลของฝรั่ง ในประเทศไทยเรามีอาหารหลายอย่างที่เตรียมสำหรับทำบุญในวัน ตรุษหรือเทศกาลต่างๆ โดยเฉพาะ เช่น ข้าวเหนียวแดง กระจ่างสารท นอกจากนี้ อาหารอื่นๆ เช่น ขนมเค้ก เป็นอาหารที่นิยมรับประทานในงานฉลองวันเกิด หรือให้เป็นของขวัญในวันปีใหม่ กับแก้ม เหล้า เช่น ไก่สามอย่าง กุ้งพล่า ใช้เป็นอาหารสำหรับเสิร์ฟผู้ขายคอสรา ของหวานและผลไม้ถือเป็น อาหารสำหรับเสิร์ฟผู้หญิงและเด็ก หรือน้ำชาจากแพเป็นเครื่องดื่มสำหรับผู้ใหญ่ ส่วนน้ำหวานหรือนมถือเป็นเครื่องดื่มสำหรับเด็ก เหล้านี้เป็นต้น นอกจากนี้ ยังมีผู้ใช้อาหารเป็นเครื่องมือให้ผู้อื่นเกิดความสนใจ หรือโน้มน้าวผู้อื่น เช่น ใช้เป็นรางวัล หรือเป็นเครื่องมืออำพรางความรู้สึกของตนเอง เนื่องจากอาหารมี บทบาทเกี่ยวข้องกับร่างกายและจิตใจของมนุษย์อย่างแน่นแฟ้นเช่นนี้ การให้การศึกษาทางโภชนาการ หรือการเปลี่ยนนิสัยการกินของบุคคลจึงต้องคำนึงถึงบทบาทของอาหารในด้านจิตวิทยาให้มาก (เสาวนีย์ จักรพิทักษ์ 2542 : 2)

ในปัจจุบันมีหลักฐานมากมายที่แสดงให้เห็นว่าสารเคมีในสมองที่มีความสมดุล จะทำให้การ ดำรงชีวิตเป็นปกติสุขมากขึ้น สมองปลอดโปร่งมากขึ้น ทำให้ความรู้สึกนึกคิดแจ่มชัดมากขึ้น อารมณ์ไม่ เปลี่ยนแปลงมากนัก และรู้สึกแจ่มใสตลอดวัน (วิจิตร บุญยะโหดรา. 2542 : 98)

สารอาหาร หมายถึง สารเคมีที่มีอยู่ในอาหารแบ่งออกเป็น 6 ประเภท คือ คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน เกลือแร่ วิตามิน และน้ำ (เสาวนีย์ จักรพิทักษ์. 2542 : 2)

สารอาหาร (Nutrients) หมายถึง สารเคมีที่ได้รับจากอาหาร ซึ่งมีหน้าที่เฉพาะในร่างกาย สาร อาหารแต่ละชนิดอาจทำหน้าที่ได้มากกว่า 1 อย่าง ทำหน้าที่ต่าง ๆ ได้แก่

1. ให้พลังงาน ใช้สำหรับปฏิกิริยาต่างๆในร่างกาย การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย
2. ให้สารที่เป็นโครงสร้างของร่างกาย ได้แก่ การสร้างกระดูกและกล้ามเนื้อ
3. ทำหน้าที่ควบคุมขบวนการทางเคมีต่างๆ ที่เกิดขึ้นในร่างกาย (ประณีต ผ่องแผ้ว.

2539 : 7)

ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ

อาหารหลัก 5 หมู่

อาหารแต่ละอย่างประกอบด้วยสารอาหารหลายอย่างในปริมาณไม่เท่ากัน สารอาหารแต่ละ อย่างให้ประโยชน์แก่ร่างกายแตกต่างกัน ไม่มีอาหารชนิดใดชนิดเดียวที่ประกอบไปด้วยสารอาหารทุก อย่างที่ร่างกายต้องการในปริมาณเพียงพอและได้สัดส่วน เช่น ข้าวเป็นอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตมาก ไขมัน หรือนมเป็นอาหารที่มีไขมันมาก เนื้อสัตว์ ไข่ หรือถั่วเป็นอาหารที่มีโปรตีนมาก ผักและผลไม้เป็นอาหาร

ที่มีวิตามินและแร่ธาตุมาก เป็นต้น ปริมาณของสารอาหารในอาหารแต่ละชนิดจะมีมากหรือน้อย นอก จากขึ้นอยู่กับชนิดของอาหารแล้ว วิธีการปรุงอาหารและวิธีการเก็บรักษายังมีผลทำให้เกิดการสูญเสีย สารอาหารบางชนิดได้ ดังนั้นการรับประทานอาหารเพื่อให้มีสุขภาพดี จึงควรรับประทานอาหารหลายๆ ชนิดในปริมาณที่เหมาะสมกับอายุและสภาพร่างกาย เพื่อให้ร่างกายมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการอย่าง เหมาะสม และเมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ก็จะมีภาวะโภชนาการที่ดี คือ ไม่เป็นคนผอมไป หรืออ้วนไป

ดังนั้นเพื่อให้เกิดความเข้าใจร่วมกันของคนและเพื่อให้เกิดการปฏิบัติเกี่ยวกับการกินอาหาร ให้ถูกต้อง ในประเทศไทยได้มีการแบ่งอาหารหลักของคนไทยตามสารอาหารและลักษณะของอาหารออกเป็น 5 หมู่ด้วยกัน โดยรวมอาหารที่มีสารอาหารชนิดเดียวกันมาไว้ในหมู่เดียวกัน เรียกว่า อาหารหลัก 5 หมู่ ซึ่งแบ่งได้ดังนี้

อาหารหมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ต่างๆ ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง นม อาหารหมู่นี้เป็นแหล่งที่ดีของโปรตีน และวิตามินและแร่ธาตุ หลายชนิด เช่น วิตามินบีหก วิตามินบีสิบสอง ในอาชิน เหล็ก สังกะสี ประโยชน์ที่สำคัญคือ ทำให้ร่างกายเติบโตและทำให้ร่างกายแข็งแรง มีภูมิคุ้มกันต้านเชื้อโรค นอกจากนี้อาหารหมู่นี้ยังช่วยซ่อมแซมส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่สึกหรอจากบาดแผล อุบัติเหตุ หรือจากการเจ็บป่วย การกินอาหารในหมู่นี้ ควรเน้นบริโภคปลาโดยเฉพาะปลาทะเล เพราะจะให้กรดไขมันไม่อิ่มตัวที่เป็น ซึ่งจะช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ ส่วนเนื้อหมู หรือเนื้อสัตว์ที่มีสีแดง ควรหลีกเลี่ยง เพราะมีกรดไขมันอิ่มตัวสูง โปรตีนจากพืช เช่น ถั่วเมล็ดแห้ง ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง จะช่วยลดปริมาณของไขมันอิ่มตัวในอาหารที่บริโภคได้ ในการจัดอาหาร คนไทยควรจะได้รับพลังงานจากอาหารประเภทเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ร้อยละ 10-15 ของพลังงานที่ควรได้รับในแต่ละวัน สำหรับพลังงานจากอาหารพวกถั่วเมล็ดแห้งควรได้รับประมาณร้อยละ 12 ของพลังงานที่ควรได้รับในแต่ละวัน

อาหารหมู่ที่ 2 ได้แก่ ข้าว แป้ง น้ำตาล หัวเผือก หัวมัน อาหารหมู่นี้เป็นแหล่งสำคัญที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย ทำให้ร่างกายสามารถทำงานได้ และยังให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายอีกด้วย คนไทยควรจะได้รับพลังงานจากอาหารหมู่นี้ร้อยละ 55 ของพลังงานที่ควรได้รับในแต่ละวัน การบริโภคอาหารในหมู่นี้ ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ผ่านขบวนการฟอกสีหรือขัดสี เช่นข้าวขาว ขนมปังที่ทำจากแป้งสาลีขาว เพราะอาหารที่ผ่านขบวนการดังกล่าว จะมีการสูญเสียวิตามินและแร่ธาตุที่สำคัญไปด้วย

อาหารหมู่ที่ 3 ได้แก่ ผักต่างๆ อาหารหมู่นี้เป็นแหล่งที่ให้ วิตามิน และแร่ธาตุหลายชนิด ซึ่งจะช่วยเสริมทำให้ร่างกายแข็งแรง และช่วยให้อวัยวะต่างๆ ทำงานได้อย่างเป็นปกติ นอกจากนี้ยังมีใยอาหารซึ่งมีประโยชน์มาก เพราะใยอาหารจะถูกขับถ่ายออกมาในอุจจาระ ให้ระบบการขับถ่ายของลำไส้เป็นไปอย่างปกติ นอกจากนี้ใยอาหารยังทำหน้าที่ดูดซับสารที่อาจเป็นพิษต่อร่างกาย ซึ่งอาจจะปนเปื้อนมากับอาหารหรือสารพิษที่เกิดขึ้นจากแบคทีเรียในลำไส้อีกด้วย ทำให้ร่างกายเกิดการเสียพิษน้อยลง และการที่มีใยอาหารในลำไส้ก็จะช่วยให้ลำไส้ได้ออกกำลังอย่างสม่ำเสมอในการขับถ่ายของเสียเป็นประจำทุกวัน ซึ่ง

จะมีผลทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง คนไทยควรได้รับพลังงานจากผักต่างๆ ประมาณร้อยละ 5 ของพลังงานที่ควรได้รับในแต่ละวัน

อาหารหมู่ที่ 4 ได้แก่ผลไม้ต่างๆ อาหารหมู่นี้มีคุณค่าทางอาหารคล้ายกับหมู่ที่ 3 คือ มีวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ ตลอดจนใยอาหาร เพื่อช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและช่วยให้การขับถ่ายของลำไส้เป็นปกติเหมือนกับประโยชน์ของอาหารหมู่ที่ 3 นอกจากนี้ยังมีน้ำตาลสูงกว่าอาหารหมู่ที่ 3 คนไทยควรได้รับพลังงานจากอาหารหมู่นี้ประมาณร้อยละ 3 ของพลังงานที่ควรได้รับในแต่ละวัน

อาหารหมู่ที่ 5 ได้แก่ไขมันและน้ำมันทั้งจากสัตว์และจากพืชจากสัตว์ได้แก่น้ำมันหมู เนย และไขมันที่แทรกอยู่ในอาหารหรือเนื้อสัตว์ติดมัน ครีมนเนม เป็นต้น จากพืชได้แก่ กะทิ น้ำมันจากถั่ว มะพร้าว งาม ข้าวโพด เป็นต้น อาหารหมู่นี้มีสารอาหารไขมันสูง เป็นแหล่งอาหารที่ให้พลังงาน ทั้งในการเติบโตในเด็กและให้พลังงานในการทำงานของอวัยวะต่างๆ โดยเฉพาะงานหนัก หรืองานที่ต้องใช้เวลาทำงาน เช่น กรรมกรแบกหาม ช่างไม้ นักกีฬา เป็นต้น พลังงานที่ได้จากไขมันและน้ำมันที่กินในปริมาณที่พอเหมาะ ร่างกายก็จะสะสมไว้ตามส่วนต่างๆ ไปในตัวด้วย นอกจากนี้ ไขมันยังให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายอีกด้วย และถ้าเกิดการขาดอาหารขึ้นไขมันก็จะเป็นพลังงานสะสมที่ร่างกายจะนำมาใช้ในระยะเวลา เช่น การเจ็บป่วยเรื้อรัง กินอาหารไม่ได้ ร่างกายก็จะใช้ไขมันเป็นพลังงาน แต่ถ้ากินอาหารไขมันมากเกินไป ไขมันจะสะสมมากตามบริเวณต่างๆ ของร่างกาย ทำให้เกิดโรคอ้วนขึ้น คนไทยควรได้รับพลังงานจากอาหารหมู่นี้ ประมาณร้อยละ 10 ของพลังงานที่ได้รับในแต่ละวัน

อาหาร 5 หมู่ ที่มีการกำหนดขึ้น สำหรับคนไทยนี้ ถ้าคนไทยกินอาหารทั้ง 5 หมู่ครบถ้วนเป็นประจำทุกวัน โดยได้สัดส่วนเหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย ก็ควรจะได้อาหารทุกอย่างพอๆ กับที่ร่างกายต้องการ โดยไม่ต้องกินวิตามินเสริม โดยไม่จำเป็น อาหารหมู่ต่างๆ นี้จะกินทดแทนกันไม่ได้ นอกจากจะกินอาหารหมู่เดียวกันทดแทนกันเท่านั้น การรับประทานอาหารเพียงบางหมู่หรือรับประทานอาหารเฉพาะหมู่ที่ตนเองชอบเป็นเวลานานๆ จะทำให้ร่างกายขาดสารอาหารอื่นๆ ไป ด้วย ตัวอย่างอาหารที่มีอาหารครบทั้ง 5 หมู่ คือ ข้าวสวย แกงจืดผักกาดขาวหมูสับ น่องไก่ทอด ส้มตำ (สิริพันธ์ จุลกรังคะ. 2545 : 6)

น้ำ (Water)

น้ำ เป็นสารอาหารอีกชนิดหนึ่งที่ร่างกายขาดไม่ได้ เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับสิ่งมีชีวิตออกจากอากาศที่หายใจเข้า ทำหน้าที่ เป็นตัวละลาย เพื่อให้สารอินทรีย์และสารอนินทรีย์ทั้งหลายในร่างกายอยู่ในรูปของของเหลวและสามารถถูกขนส่งไปทั่วร่างกาย ทำให้เกิดปฏิกิริยาเคมีต่าง ๆ โดยมีโมเลกุลของน้ำเข้ามาร่วมในปฏิกิริยา เช่น กระบวนการไฮโดรไลซิส (Hydrolysis) เป็นตัวกลางของสารที่อยู่ในเลือด น้ำเหลือง ปัสสาวะ เหงื่อ น้ำย่อยในทางเดินอาหาร เป็นน้ำที่อยู่ระหว่างเซลล์ และน้ำยังเป็นตัวนำความร้อนที่ดี ระบายความร้อนออกสู่ ผิวหนังโดยทางเหงื่อ

คนที่ไม่ได้ดื่มน้ำสองถึงสามวันจะมีอาการผิดปกติของระบบต่างๆ ในร่างกาย ได้แก่ ระบบผิวหนัง ระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบขับถ่ายปัสสาวะ ถ้าไม่ได้รับการแก้ไขอาจมีอันตรายถึงชีวิตได้ (ลักษณะ อินทร์กลับ. 2543 : 1)

น้ำเป็นสารอาหารที่สำคัญที่สุด ทั้งนี้เนื่องจากเกือบร้อยละ 65 ของน้ำหนักร่างกาย คือน้ำ นอกจากนี้เนื้อเยื่อบางชนิดของร่างกาย เช่น เลือด จะมีน้ำอยู่ถึงร้อยละ 90 กระบวนการต่างๆ ในการดำรงชีวิต เช่น การย่อยอาหาร การดูดซึม การขับถ่าย ล้วนแล้วแต่ต้องการน้ำทั้งสิ้น

ปริมาณความต้องการน้ำของแต่ละคนจะแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับสภาพการสูญเสีย น้ำของแต่ละคน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับกิจกรรมและอุณหภูมิของอากาศในขณะนั้น โดยปกติจะมีการสูญเสียน้ำในลักษณะของเหงื่อ ลมหายใจ และปัสสาวะ

น้ำที่สูญเสียไปดังกล่าวจะได้รับการทดแทนจากน้ำดื่ม และน้ำที่ปะปนอยู่กับอาหารโดยทั่วไป นอกจากนี้ยังได้จากกระบวนการย่อยสลายอาหารอื่นๆ ในร่างกาย ในร่างกายคนปกติจะมีการควบคุมระดับน้ำให้สมดุลเสมอ หมายความว่า น้ำที่ได้รับเข้าไปจากการดื่มหรืออาหาร จะถูกขับออกมาเท่าๆ กัน ตัวอย่างเช่น วันนี้อากาศร้อนพบว่าเหงื่อออกมาก แต่ปัสสาวะลดลง ในขณะที่อากาศหนาวเย็นจะมีเหงื่อน้อย และในเวลาเดียวกันปัสสาวะมาก (มหาวิทยาลัยศิลปากร. 2533 : 89-90)

ความสำคัญของน้ำต่อภาวะสุขภาพ

โดยปกติร่างกายจะมีการสูญเสียน้ำออกจากร่างกายโดยเฉลี่ยประมาณ วันละ 1500-3000 มิลลิลิตร โดยสูญเสียทางไตในรูปของปัสสาวะ ประมาณวันละ 600-1600 มิลลิลิตร ทางปอดมีการสูญเสียน้ำไปกับลมหายใจ ทางผิวหนังมีการสูญเสียเหงื่อ รวมการสูญเสียทางลมหายใจออกและทางเหงื่อ ประมาณวันละ 800-1200 มิลลิลิตร ทางลำไส้ใหญ่ มีการสูญเสียน้ำปนมากับอุจจาระ วันละ 100-200 มิลลิลิตร เพื่อให้การทำงานของ ร่างกายสามารถดำเนินไปเป็นปกติ ร่างกายต้องรักษาสภาพของดุลน้ำในร่างกายให้ได้ โดยร่างกายจะได้รับน้ำจากการเผาผลาญสารอาหารประเภทไขมัน คาร์โบไฮเดรตและโปรตีนเพื่อให้ได้พลังงานทุกวันนี้ จะได้น้ำเกิดขึ้นด้วยประมาณ วันละ 300 มิลลิลิตร ดังนั้นร่างกายจึงต้องได้รับน้ำเพิ่มอีกประมาณวันละ 1200-2700 มิลลิลิตร จึงจะรักษาดุลน้ำในร่างกายไว้ได้ จะโดยการดื่มน้ำหรือรับประทานอาหารที่มีน้ำเป็นส่วนประกอบก็ได้

น้ำในร่างกายมีอยู่ประมาณร้อยละ 60 ของน้ำหนักตัว กระจายไปอยู่ทั่วร่างกาย โดยเป็นของเหลวอยู่ในเซลล์ร้อยละ 40 ของน้ำหนักตัว ของเหลวระหว่างเซลล์ร้อยละ 16 ของน้ำหนักตัว และอีกร้อยละ 4 เป็นของเหลวในหลอดเลือดและของเหลวที่อยู่ตามช่องต่าง ๆ เช่น ในข้อต่อ ในลูกตา เยื่อหุ้มหัวใจ เยื่อหุ้มปอด น้ำหล่อไขสันหลังและสมอง

ส่วนประกอบของของเหลวในส่วนต่าง ๆ จะมีความแตกต่างกัน โดยของเหลวภายในเซลล์จะประกอบด้วย K^+ , Mg^{++} , $PO_4^{=}$, $SO_4^{=}$ และโปรตีนเป็นส่วนใหญ่ ส่วนของเหลวภายนอกเซลล์จะประกอบด้วย Na^+ , Cl^- , HCO_3^- เป็นส่วนใหญ่ ของเหลวระหว่างเซลล์มีโปรตีนน้อยมาก พลาสมา มีโปรตีนปานกลาง

และในเซลล์มีโปรตีนมากเป็น 3 เท่าของพลาสมา น้ำในร่างกายจะสามารถเคลื่อนที่เข้าหรือออกจากของเหลวในส่วนต่างๆได้เนื่องจากร่างกายต้องรักษาเข้มข้นออสโมล (Osmolarity) ของของเหลวทั้งในเซลล์ระหว่างเซลล์และในพลาสมาให้มีค่าเท่ากันเสมอประมาณ 300 มิลลิออสโมล เมื่อความเข้มข้นออสโมลของพลาสมาเพิ่มก็จะดึงน้ำจากเซลล์และระหว่างเซลล์เข้ามาในหลอดเลือด เพื่อให้ความเข้มข้นออสโมลเท่ากันอยู่เสมอทุกส่วน

การปรับคูลน้ำในร่างกายโดยการเคลื่อนย้ายน้ำเข้าและออกจากของเหลวส่วนต่างๆ ของร่างกาย มีผลต่อดุลอิเล็กโตรไลต์และดุลกรด-ด่างในร่างกายด้วย ร่างกายจึงต้องมีการปรับดุลอิเล็กโตรไลต์ และดุลกรด-ด่าง เช่นเดียวกับคูลน้ำ

ร่างกายขาดน้ำ พบในกรณีที่ร่างกายมีการสูญเสียน้ำมากกว่าปกติ เช่น สูญเสียเหงื่อมาก อาเจียน ท้องเสียอย่างรุนแรง มีไข้ เป็นต้น การขาดน้ำจะเกิดขึ้นกับส่วนของเหลวนอกเซลล์ก่อน ทำให้ความเข้มข้นออสโมลเพิ่มขึ้น น้ำในเซลล์จะเคลื่อนที่ออกมา ส่งผลให้น้ำในเซลล์ลดลง ร่างกายตอบสนองโดยลดการขับน้ำออกจากร่างกายทางปัสสาวะ ปัสสาวะน้อยลงและเข้มข้นขึ้น กระตุ้นศูนย์กระหายน้ำ ถ้าไม่สามารถทดแทนน้ำได้เพียงพอ ก็จะมีอาการผิดปกติต่าง ๆ ผิวหนังและเยื่อบุปากแห้ง ปัสสาวะน้อย และถ้าภาวะขาดน้ำยังคงดำเนินต่อไปจะมีอาการทางสมอง ชี้นม ไม่รู้สึกตัว และถึงหมดสติได้

ร่างกายมีน้ำมากเกินไป ทำให้มีอาการบวม น้ำ พบได้ในภาวะหรือโรคบางอย่าง เช่น โรคขาดโปรตีน โรคไต โรคหัวใจ ทำให้ขับน้ำออกจากร่างกายได้ช้า เกิดอาการบวมตามที่ต่างๆ บริเวณขา ข้อเท้า แขน และบวมทั้งตัว ถ้าอาการบวมน้ำยังไม่ได้รับการแก้ไข น้ำจะเข้าสู่เซลล์ เกิดอาการพิษของน้ำ (Water Intoxication) อาการบวมน้ำของสมอง อาจทำให้เกิดการชักและตายได้ (ลักษณะ อินทร์กลับ. 2543 : 6-7)

ในวัยเด็ก ร่างกายต้องการอาหารไปสร้างเนื้อเยื่อ ทำให้เติบโตและแข็งแรง พัฒนาการทางปัญญาและร่างกายจึงจะเป็นไปอย่างปกติ พร้อมทั้งจะศึกษาเล่าเรียน เพื่อจะได้เป็นพลเมืองที่มีคุณภาพ และเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศต่อไป (อรวิทย์ ไทรกี. 2537 : 2)

ความต้องการสารอาหารในวัยเด็ก (Nutrient Requirement of School Child) พ่อแม่หรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับการเลี้ยงดูเด็กวัยเรียน ควรจะมีความรู้ที่เด็กวัยเรียนต้องการสารอาหารชนิดใดเป็นพิเศษ เพื่อจะได้เตรียมอาหารได้ถูกต้องทั้งคุณภาพและปริมาณ

พลังงาน

เด็กวัยนี้ต้องการพลังงานสูงกว่ากำหนดความต้องการพลังงานของร่างกาย ควรพิจารณาจากปริมาณพลังงานทั้งหมดที่ร่างกายต้องใช้แต่ละวัน ซึ่งขึ้นอยู่กับองค์ประกอบที่สำคัญ ได้แก่ พลังงานเพื่อการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ หรือเรียกว่าพลังงานความต้องการพื้นฐาน (Basal Metabolic Rate ; BMR) อัตราการเจริญเติบโตและพลังงานที่ร่างกายต้องการ เพื่อประกอบกิจกรรมต่างๆ พลังงานที่ได้รับจาก

อาหารควรจะมากพอสำหรับการเจริญเติบโตและมีโปรตีนเหลือเก็บสำรองไว้สำหรับการเปลี่ยนเป็นพลังงานในกรณีที่ขาดแคลน แต่ควรมีปริมาณพอดีและไม่เหลือพอที่จะทำให้เกิดโรคอ้วนได้ เด็กอายุ 7-9 ปี ทั้งชายและหญิง ควรได้รับพลังงานวันละ 1,600 กิโลแคลอรี เด็กอายุ 10-12 ปี (ชาย) ควรได้รับพลังงานวันละ 1,850 กิโลแคลอรี เด็กอายุ 10-12 ปี (ชาย) ควรได้รับพลังงานวันละ 1,850 กิโลแคลอรี และเด็กอายุ 10-12 ปี (หญิง) ควรได้รับพลังงานวันละ 1,700 กิโลแคลอรี

โปรตีน

โปรตีนเป็นสารอาหารที่ร่างกายจำเป็นต้องได้รับอย่างเพียงพอ ทั้งคุณภาพและปริมาณเพื่อเสริมสร้างร่างกายให้เจริญเติบโตและซ่อมแซมเนื้อเยื่อซึ่งเสื่อมสลายไปให้อยู่ในสภาพปกติ เป็นส่วนประกอบของฮอร์โมน เอนไซม์ สารสร้างภูมิคุ้มกันโรคติดเชื้อบางชนิด รักษาสมดุลกรด-ด่างและสมดุลของน้ำในร่างกาย และให้พลังงานได้ถ้าร่างกายได้รับการโบไฮเดรตและไขมันไม่พอ

เด็กวัยเรียนมีความต้องการโปรตีนต่อน้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัมลดน้อยลงจากช่วงกลุ่มอายุ 1-3 ปี คือ จาก 1.2 กรัม เป็น 1.10 กรัมในช่วงอายุ 4-6 ปี และเป็น 1.0 กรัมในช่วงอายุเด็กวัยเรียนตอนปลาย (ช่วงอายุ 7-12 ปี) เมื่อคิดความต้องการโปรตีนเป็นกรัมต่อวัน ในเด็กอายุ 7-9 ปี เป็น 26 กรัมวัน เด็กอายุ 10-12 ปี (ชาย) เป็น 34 กรัมวัน เด็กอายุ 10-12 ปี (หญิง) เป็น 37 กรัมวัน

เนื่องจากสภาพการณ์ขาดโปรตีนรวมทั้งการขาดเกลือแร่และวิตามินบางชนิดยังพบเสมอในบ้านเรา การบริโภคอาหารเพื่อให้ได้ปริมาณโปรตีนตามข้อกำหนดข้างต้นจะต้องคำนึงถึงคุณภาพและความสามารถในการย่อยเป็นหลักสำคัญ โปรตีนที่มีคุณภาพ ได้แก่ โปรตีนจากไข่ นม ปลา ไก่ และเนื้อสัตว์ ซึ่งจะให้โปรตีนสูง พืชที่มีโปรตีนสูง ได้แก่ ถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ เช่น ถั่วเหลือง แต่มีข้อจำกัดที่เด็กไม่ชอบรับประทานเท่าใดนัก

ปัจจุบันบ้านเรานิยมบริโภคอาหารสำเร็จรูปกันมากขึ้น การที่อาหารผ่านกรรมวิธีการผลิตต่าง ๆ อาจเป็นการกระทำที่ทำให้โปรตีนเสื่อมคุณภาพไปด้วย เช่น การใช้ความร้อนสูง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่ออยู่ในสภาพที่ปราศจากน้ำ เช่นอาหารทอดชนิดต่าง ๆ อาจเป็นการทำลายกรดอะมิโนบางชนิด หรืออาจจะทำให้อาหารเปลี่ยนสภาพเป็นอาหารที่ย่อยยากขึ้น อย่างไรก็ตาม กรรมวิธีการประกอบอาหารส่วนใหญ่จะทำให้ผลในเชิงบวก เช่น ทำให้เนื้อเยื่อของสัตว์มีความนุ่มขึ้น ซึ่งเป็นการช่วยเพิ่มความสามารถในการย่อยอาหารให้แก่ร่างกาย

เกลือแร่และวิตามิน

เกลือแร่และวิตามินเป็นสารอาหารที่จำเป็นสำหรับการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็กให้เป็นไปตามปกติ การได้รับสารอาหารเหล่านี้ไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย เป็นผลให้การเจริญเติบโตหยุดชะงักและทำให้เกิดโรคหลายชนิด

แคลเซียมและฟอสฟอรัส

เป็นส่วนประกอบของกระดูกและฟัน หากมีการขาดแคลเซียมในเด็ก จะทำให้ร่างกายเจริญเติบโตไม่เต็มที่ มีรายงานหลายฉบับที่แสดงว่าหากเด็กได้รับแคลเซียมเพิ่มขึ้นก็จะเจริญเติบโตเร็วมาก เด็กอายุ 1-10 ปี เป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโต ซึ่งเมื่อเทียบกันตามน้ำหนักตัวแล้ว มีความต้องการแคลเซียม 2 หรือ 4 เท่าของผู้ใหญ่ ฉะนั้นจึงควรได้รับแคลเซียมเท่ากับผู้ใหญ่ คือ วันละ 800 มิลลิกรัม เด็กอายุ 10-12 ปีควรได้รับแคลเซียม 1,200 มิลลิกรัมวัน

โดยปกติ ความต้องการขึ้นอยู่กับอัตราการดูดซึมของแต่ละบุคคลและปัจจัยเกี่ยวกับอาหารบริโภคด้วย เช่น ปริมาณของโปรตีน วิตามินดีและฟอสฟอรัส นมและผลิตภัณฑ์นมอื่นๆ เป็นแหล่งอาหารที่สำคัญของแคลเซียม เด็กที่มีข้อจำกัดในการดื่มนมย่อมเสี่ยงต่อการขาดแคลเซียมด้วย

วิตามินดี

มีหน้าที่สำคัญสำหรับร่างกาย คือ การควบคุมเมแทบอลิซึมของแคลเซียมและฟอสฟอรัส วิตามินดีช่วยการดูดซึมแคลเซียมและฟอสฟอรัสผ่านผนังลำไส้ ซึ่งมีผลโดยตรงต่อการสร้างกระดูกและฟัน ถ้าวร่างกายขาดวิตามินดี การสร้างกระดูกจะเสียไป เป็นผลให้เกิดโรคกระดูกอ่อนในเด็ก

ความต้องการที่แท้จริงของวิตามินดียังไม่เป็นที่ทราบแน่นอน ถึงแม้จะยอมรับว่าส่วนหนึ่งร่างกายสร้างขึ้นได้จากการได้รับแสงแดด แต่ส่วนที่สร้างขึ้นได้นั้นเกี่ยวข้องกับปัจจัยหลายประการ เช่น ความเข้มของสีผิว หมอกควันและมลพิษในชั้นบรรยากาศ ความแตกต่างของฤดูกาล เด็ก ๆ ที่อาศัยอยู่ในเขตร้อนอาจจะต้องการวิตามินดีไม่มากนัก หรือเพียง 25 ไมโครกรัม (100 หน่วยสากล) ก็เพียงพอสำหรับการป้องกันโรคกระดูกอ่อนและช่วยให้มีการดูดซึมของแคลเซียมในลำไส้ได้อย่างเพียงพอสำหรับการสร้างความเจริญของกระดูก ในขณะที่เด็กที่อยู่เขตแสงปานกลาง ความต้องการวิตามินจากอาหารมีมากขึ้น และอาจสูงถึง 10 ไมโครกรัม (400 หน่วยสากล) และการเสริมวิตามินดีในนมจะเป็นแหล่งอาหารที่สำคัญ

ไอโอดีน

คอปอกจากการขาดไอโอดีนหรือคอปอกประจำถิ่นในประเทศไทยมีสาเหตุที่สำคัญจากการขาดธาตุไอโอดีน อาการที่เกิดจากการขาดธาตุไอโอดีนในเด็ก เรียกว่า cretinism ซึ่งเป็นความผิดปกติทางด้านจิตใจและประสาทร่วมกับการมีฮอร์โมนไทรอยด์ต่ำ ได้แก่ ปัญญาเสื่อม หูหนวก เป็นใบ้ ขาแข็ง กระดูก ตาเหล่ รูปร่างแคระแกร็น ดังนั้น ปริมาณความต้องการ ไอโอดีนสำหรับเด็กอายุ 7-9 ปี และวัย 10-12 ปี จึงควรเป็น 120 และ 150 ไมโครกรัมตามลำดับ เพื่อป้องกันการเกิดคอปอกในเด็กวัยเรียนเหล่านี้

สังกะสี

เป็นเกลือแร่ที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย การขาดสังกะสีจะทำให้การเจริญเติบโตหยุดชะงัก ขาดความอยากอาหาร การรับลดน้อยลง และขาดแคลเซียม ขาดวิตามินที่ร่างกายต้องการประมาณวันละ 10 มิลลิกรัมต่อวัน เนื่องจากแหล่งอาหารที่มีสังกะสีอยู่ในอาหารประเภทเนื้อสัตว์และอาหารทะเล ดังนั้น เด็กที่ไม่ได้รับประทานอาหารประเภทนี้จึงอาจขาดสังกะสีได้ ซึ่งส่วนใหญ่จะพบในครอบครัวที่มีรายได้ปานกลางหรือรายได้ต่ำลง

อาหารสำหรับเด็กวัยเรียน (Food for School Child)

การเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียนในช่วงอายุระหว่าง 6-12 ปี เป็นไปอย่างช้าๆ แต่ค่อนข้างสม่ำเสมอ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับรับประทานอาหารเพิ่มขึ้นจากช่วงวัยก่อนเรียนอย่างสม่ำเสมอ การที่เด็กเข้าสู่สังคมโรงเรียน ซึ่งเด็กต้องใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ในโรงเรียน หากเด็กเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ในโรงเรียน อาทิ การกีฬา กิจกรรมนันทนาการ ซึ่งทำให้เด็กมีความใกล้ชิดกับเพื่อนฝูง หรือผู้ที่เกี่ยวข้อง และอิทธิพลจากกลุ่มจะทำให้เด็กรู้สึกว่าการรับประทานอาหารนั้นเป็นไปอย่างมีความสุข

การจัดอาหารสำหรับเด็กในวัยนี้ นับเป็นสิ่งที่พ่อแม่ ผู้ปกครองและโรงเรียนควรให้ความสนใจเป็นพิเศษ เด็กในวัยนี้ควรให้กินอาหารเหมือนผู้ใหญ่ทุกอย่าง นอกจากอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตและไขมันสูง และอาหารที่มีรสจัด เด็กวัยนี้มีความอยากอาหารดีมาก แต่ไม่ชอบกินผัก ควรให้กินผลไม้ให้มากขึ้น มักรีบร้อนในการกินและไม่ค่อยคำนึงถึงมารยาทในการนั่งโต๊ะ เด็กวัยนี้ชอบกินอาหารกับเพื่อนเป็นหมู่หรือกลุ่ม และชอบเลียนแบบผู้ใหญ่ จึงเป็นระยะที่เหมาะสมที่จะหัดนิสัยการกินของเด็กให้รู้จักเลือกอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ผู้ใหญ่ควรเป็นตัวอย่างที่ดีเรื่องการกิน และคอยอบรมให้เด็กคำนึงถึงความสะอาดและมารยาทในการกินให้มาก การจัดอาหารกลางวันที่โรงเรียนจะช่วยปลูกฝังการบริโภคที่ดีให้เด็ก เพื่อให้เด็กได้รับอาหารเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย

กองโภชนาการ กรมอนามัย ได้จัดอาหารสำหรับเด็กวัยเรียน โดยใช้อาหาร 5 หมู่ เป็นหลักในการคิดคำนวณ โดยจัดแบ่งกำลังงานให้แก่อาหารตามประเภทของอาหารดังนี้

หมู่ 1 อาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไข่ นม และถั่วเมล็ดแห้ง ควรบริโภคร้อยละ 10 ของกำลังงานทั้งหมดที่ร่างกายต้องการใน 1 วัน หรือ 1 มื้อ

หมู่ 2 อาหารประเภทข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก และมัน ควรบริโภคร้อยละ 65 ของกำลังงานทั้งหมดใน 1 วัน หรือ 1 มื้อ

หมู่ 3 อาหารประเภทผัก ควรบริโภคร้อยละ 5 ของกำลังงานทั้งหมดที่ร่างกายต้องการใน 1 วัน หรือ 1 มื้อ

หมู่ 4 อาหารประเภทผลไม้ต่างๆ ควรบริโภคร้อยละ 5 ของกำลังงานทั้งหมดที่ร่างกายต้องการใน 1 วัน หรือ 1 มื้อ

หมู่ 5 อาหารประเภทน้ำมันหรือไขมันจากสัตว์และพืช ควรบริโภคร้อยละ 15 ของกำลังงานทั้งหมดที่ร่างกายต้องการใน 1 วัน หรือ 1 มื้อ

เมื่อนำค่าเฉลี่ยความต้องการกำลังงานของเด็กวัยเรียน/คนวัน เป็นหลักในการคิดคำนวณ ความต้องการอาหารแยกประเภทตามอาหารหลัก 5 หมู่ ได้ค่าเฉลี่ยความต้องการอาหารชนิดต่างๆ ใน 1 วัน ดังนี้

ตัวอย่างอาหารสำหรับเด็กวัยเรียนใน 1 วัน

อาหารเช้า	ข้าวสุก	1-1 ½	ถ้วย
	แกงจืดลูกชิ้นปลาผักกาดขาว	1	ถ้วย
	หมูทอด	2	ชิ้นโต๊ะ
	กล้วยไข่	2	ผล
อาหารว่าง	นมสด	1	แก้ว
	ทองม้วน	5	ชิ้น
อาหารกลางวัน	ข้าวผัดหมู, กุ้ง	1	จาน
	ไข่ดาว	1	ฟอง
	ถั่วเขียวต้มน้ำตาล	½	ถ้วยตวง
อาหารว่าง	ขนมถั่วแปบ	3	ชิ้น
	น้ำส้มคั้น	1	แก้ว
อาหารเย็น	ข้าวสุก	1-1 ½	ถ้วย
	ไข่ผัดขิง	1	ถ้วย
	แกงจืดวันเส้นหมูสับ	1	ถ้วย
	ส้มเขียวหวาน	1	ผล

ตารางค่าเฉลี่ยความต้องการอาหารชนิดต่าง ๆ ใน 1 วัน

อาหาร	ปริมาณ	อายุ 6-12 ปี
หมู่ที่ 1		
นม	แก้ว	½
ไข่	ฟอง	1
เนื้อสัตว์, ปลา และไก่, กุ้ง, หอย, ปู	กรัม	70
ถั่วเมล็ดแห้ง (ดิบ) หรือ	กรัม	10
เต้าหู้แข็ง หรือ	กรัม	20
เต้าหู้ขาวอ่อน หรือ	กรัม	35
เต้าหู้เหลือง หรือ	กรัม	15
เต้าเจี้ยวดำ หรือ	กรัม	35
เต้าเจี้ยวขาว	กรัม	20
หมู่ที่ 2		
ข้าวสุก หรือ ก๋วยเตี๋ยว หรือ ขนมจีน	ถ้วย	4-5
เผือกหรือมัน	กรัม	100
น้ำตาล	ช้อนโต๊ะ	2
หมู่ที่ 3		
ผักใบเขียว สุกและดิบ ในปริมาณที่ไม่จำกัด		
ผักจำพวกหัว ผัก ผล	ถ้วย	1/3 - ½
หมู่ที่ 4		
ผลไม้จำพวกส้ม อย่างน้อย	ถ้วย	½
ผลไม้อื่น ๆ (ถ้าผลไม้ใหญ่ให้กินเป็นชิ้น หรือ	ผล	1
ผลเล็กให้กิน 3-5 ผล)	ผล	1
หมู่ที่ 5		
น้ำมันจากสัตว์หรือน้ำมันพืช หรือกะทิ	ช้อนโต๊ะ	2

หมายเหตุ 1. อาหารเนื้อสัตว์มีหลายชนิด ซึ่งให้ไขมันในปริมาณที่แตกต่างกัน ฉะนั้น ชนิดใด ที่มีไขมันมากจะให้กำลังมาก และให้โปรตีนร้อนกว่าชนิดที่มีไขมันน้อย

2. ถ้าไม่ได้กินนมหรือไข่ ให้กินเนื้อสัตว์หรืออาหารประเภทถั่วแทนนม $\frac{1}{2}$ แก้ว ให้โปรตีน เท่ากับไข่ 1 ฟอง, เท่ากับเนื้อสัตว์ 40 กรัม, เท่ากับ ถั่วเหลืองดิบ 20 กรัม, เท่ากับถั่วลิสงต้ม 50 กรัม (กะทิคั้นจากมะพร้าวไม่ใส่น้ำ 1 ช้อนโต๊ะ ให้กำลังงานเท่ากับน้ำมันพืชหรือน้ำมันจากสัตว์ 1/3 ช้อนโต๊ะ) (อบเชยวงศ์ทอง. 2542 : 86-88)

การเติบโตและพัฒนาการ

ในทางโภชนาการ เด็กที่อายุตั้งแต่ 1-6 ปี เรียกว่า “เด็กวัยก่อนเรียน” หลังจากนั้นจนถึงอายุ 16 ปี เป็นระยะที่อยู่ในโรงเรียนประถมและมีมัธยมศึกษาตอนต้น เรียกว่า “วัยเรียน” ส่วนระหว่างอายุ 16-20 ปี เรียกว่า “วัยรุ่นหนุ่มสาว” เด็กทั้งสามกลุ่มนี้ยังอยู่ในระยะที่กำลังเติบโต ถึงแม้จะช้ากว่าในวัยทารก แต่ก็ เป็นระยะที่ต้องเรียนรู้ในการที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นหรืออยู่ในสังคมมากขึ้น และเป็นระยะที่ต้องเคลื่อนไหวใช้แรงงานในการเล่นและการทำกิจกรรมต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้มีผลต่อความต้องการอาหารและสารอาหารเป็นอย่างมาก ถ้าได้รับอาหารไม่ถูกต้องเพียงพอในระยะนี้ ย่อมจะมีผลร้ายต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็กโดยไม่ต้องสงสัย

เด็กอายุได้ 1 ปี ควรมีน้ำหนักเป็น 3 เท่าของน้ำหนักแรกเกิดอายุ 2 ปี ควรเป็น 4 เท่า อายุ 5 ปี เป็น 5 เท่า ต่อจากนั้นเด็กจะเพิ่มน้ำหนักประมาณปีละ 4-7 ปอนด์ อัตราการเติบโตจะสูงขึ้นกว่าเดิมในระยะ 1-2 ปีก่อนเข้าวัยรุ่น น้ำหนักและความสูงจะเพิ่มขึ้นสูงสุดระหว่างอายุ 13-15 ปี สำหรับเด็กชาย และ 11-13 ปีสำหรับเด็กหญิง ดังนั้น เด็กหญิงอายุ 11-13 ปี จึงมักสูงในต่างประเทศ มีผู้รายงานว่า เด็กจะเพิ่มน้ำหนักตัวในฤดูใบไม้ร่วงและต้นฤดูหนาวมากกว่าในฤดูอื่น ส่วนการเพิ่มความสูงนั้นจะเกิดขึ้นในปลายฤดูหนาวและฤดูใบไม้ผลิมากกว่าฤดูอื่น

การเติบโตของกระดูกเกิดขึ้นเช่นเดียวกับเซลล์อื่น ๆ ในร่างกาย เซลล์ของกระดูกจะเพิ่มจำนวน ขนาด และเปลี่ยนส่วนประกอบตลอดเวลาที่มีการเติบโต ปริมาณน้ำในกระดูกจะค่อย ๆ ลดลง และจะมีเกลื้อนแร่สะสมมากขึ้นในขณะที่เด็กโตขึ้น กระดูกจะเติบโตเต็มที่เมื่ออายุ 20 ปี สำหรับเด็กชาย และประมาณ 17 ปี สำหรับเด็กหญิง หลังจากกระดูกเติบโตเต็มที่แล้ว ถ้าร่างกายยังคงได้รับอาหารมีคุณค่าทางโภชนาการสูง การสะสมเกลื้อนแร่หรือการจับเกาะของเกลื้อนแร่ที่กระดูกก็ยังคงดำเนินต่อไปอีกหลายปี ทั้งนี้เพื่อร่างกายจะได้เก็บสำรองไว้ใช้ในยามที่มีความกดดันทางสรีระ หรือในยามที่ร่างกายต้องการใช้ในระยะเวลาต่อมา เช่น การมีครรภ์ และการให้นมบุตร

ภาวะโภชนาการ

เป็นเวลานานมาแล้วที่มีผู้ศึกษาและสำรวจเด็กทุกอายุ และใช้เวลายาวนานพอสมควร สรุปได้ว่า ขนาดของร่างกาย (น้ำหนักและความสูง) เป็นตรรกะที่สำคัญที่สุดอย่างหนึ่ง ที่ชี้บอกถึงภาวะโภชนาการว่า เด็กได้เติบโตเต็มที่ตามขอบเขตของพันธุกรรมหรือไม่ จึงได้มีผู้สร้างเกณฑ์หรือมาตรฐานสำหรับวัดภาวะโภชนาการของเด็กโดยดูจากน้ำหนักและความสูง เช่น Wetzel – grid หรือ

Longitudinal type grids หรือ Percentile curves (Stuart – Meredith Curves) นอกจากนี้ยังได้อาศัยการศึกษาลักษณะทางกายภาพและการสังเกตพฤติกรรมบางอย่างประกอบด้วย เช่น การเอกซเรย์กระดูกมือและข้อมือเพื่อดูการเติบโตของกระดูก การสังเกตรูปร่าง ฟัน เหงือก ผิวหนัง นัยน์ตา ผม กล้ามเนื้อ ความอยากอาหาร การขับถ่าย การพักผ่อนนอนหลับ ความแคล่วคล่อง ว่องไว และสภาวะอารมณ์เช่นเดียวกับที่กระทำในผู้ใหญ่

ในปัจจุบันนี้ มีหลักฐานบ่งว่า เด็กวัยก่อนเรียนประมาณ 350 ล้านคนในโลกมีปัญหาเกี่ยวกับทุพโภชนาการ ทั้งนี้เนื่องจากพ่อแม่ขาดความรู้ทางโภชนาการหรือยากจน ไม่สามารถเลี้ยงดูเด็กด้วยอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงได้พอเพียง เด็กเหล่านี้ส่วนใหญ่อยู่ในประเทศที่กำลังพัฒนา ซึ่งประชาชนส่วนใหญ่มีการศึกษาและรายได้ต่ำและมีความหนาแน่นของประชากรสูง โรคขาดสารอาหารที่พบ ได้แก่ โรคขาดโปรตีน โรคขาดโปรตีน – แคลอรี โรคโลหิตจาง โรคคอกพอก และโรคขาดวิตามิน สิ่งเหล่านี้มีผลต่อพัฒนาการทางกายและสมองของเด็กเป็นอย่างยิ่ง ในประเทศเราก็นับเช่นเดียวกัน เด็กวัยก่อนเรียนจำนวนมากทั้งในกรุงและชนบทมีปัญหาทุพโภชนาการข้างต้น ซึ่งจำเป็นต้องรีบแก้ไขด่วน

ตาราง อัตราตายต่อ 1,000 ของเด็กอายุ 1-4 ปี ของประเทศไทยและประเทศอื่น ๆ พ.ศ.2507 (โภชนาการสาร 2518 ปีที่ 9 ฉบับที่ 2 หน้า 33)

ประเทศ	อัตราตายต่อ 1,000	ประเทศ	อัตราตายต่อ 1,000
สหรัฐอเมริกา	1.1	ไทย	23.5
เดนมาร์ก	1.1	เอลซัลวาดอร์	26.6
โคลัมเบีย	18.6	เอกวาดอร์	28.5
เม็กซิโก	19.3		

ในต่างประเทศ มีผู้ศึกษาภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียนและวัยรุ่นจำนวนมาก ผลปรากฏว่า วัยรุ่นได้รับสารอาหารต่ำกว่าความต้องการของร่างกายมากกว่าเด็กในวัยอื่น เด็กชายทุกอายุได้รับสารอาหารดีกว่าเด็กหญิง และเด็กชั้นประถมกินดีกว่าชั้นมัธยม เด็กอายุ 5-12 ปี ได้รับสารอาหารทุกชนิดเพียงพอ ยกเว้นเด็กหญิงได้รับแคลเซียมต่ำกว่าที่ควร เด็กชายที่อายุตั้งแต่ 13 ปี จนถึง 20 ปี ได้รับสารอาหารทุกชนิดพอเพียงยกเว้นวิตามินซี ส่วนเด็กอายุ 13-20 ปี รับประทานอาหารที่มีโปรตีน แคลเซียม วิตามินเอ บีหนึ่งและซีต่ำ และยังได้ตรวจพบอาการที่แสดงถึงภาวะโภชนาการที่ไม่ดีหลายอย่าง เช่น เลือดมีฮีโมโกลบินต่ำกว่าที่ควร ผิวหนังและนัยน์ตาอักเสบ เหงือกบวมแดง เลือดมีปริมาณวิตามินเอและซีต่ำ ระยะก่อนเข้าวัยรุ่นและหญิงมีปัญหาเกี่ยวกับน้ำหนักร่างกายมากเกินไป (Overweight) และน้อยเกินไป (Underweight) เท่ากัน แต่เมื่อเข้าวัยรุ่นเด็กหญิงมักมีปัญหาหน้า

หนักเกินกว่าปกติ ส่วนเด็กชายมักมีปัญหาเรื่องน้ำหนักตัวต่ำกว่าปกติ ปัญหาทั้ง 2 อย่างนี้จะมีมากขึ้นเมื่ออายุเพิ่มขึ้น และเมื่อศึกษาเรื่องอาหารการกินโดยละเอียดก็มักพบว่า เด็กหญิงมีน้ำหนักมากเกินกว่าปกตินั้นกินไม่มาก แต่หนักมากเพราะไม่ใคร่ได้ออกกำลังกาย ส่วนเด็กชายนั้นมีน้ำหนักต่ำกว่าปกติเพราะใช้แรงงานหรือเล่นมากเกินไป นอกจากปัญหาเรื่องน้ำหนักตัวแล้ว เด็กในวัยเรียนและวัยรุ่นเป็นโรคฟันผุกันมาก ทั้งนี้เพราะชอบรับประทานคาร์โบไฮเดรตที่เหนียวติดฟัน ปัญหาอีกอย่างหนึ่งที่พบก่อนเข้าวัยรุ่นและในวัยรุ่นก็คือ เด็กที่กินโปรตีน แคลเซียมและเหล็กต่ำ มักเป็นวัณโรคและโรคโลหิตจาง ยิ่งถ้าเป็นเด็กหญิงด้วยแล้ว จะเป็นผลร้ายแก่สุขภาพอนามัยมากขึ้นถ้าเกิดการตั้งครรภ์ขึ้นในระยะนี้

โรคอ้วน

“คนอ้วน” หมายถึงบุคคลที่มีน้ำหนักร่างกายสูงกว่าน้ำหนักเฉลี่ยของคนทั่วไปเกินกว่าร้อยละ 20 หรือมีไขมันกว่าร้อยละ 25-30 ของน้ำหนักร่างกาย

ในปัจจุบันนี้ ยังไม่มีผู้ใดทราบแน่นอนถึงน้ำหนักที่พอเหมาะสำหรับส่วนสูง อายุ โครงกระดูก และกล้ามเนื้อของแต่ละคน ในต่างประเทศได้มีการรวบรวมน้ำหนักเฉลี่ยของร่างกายตามเพศ อายุ ส่วนสูงและโครงสร้างไว้ และแนะนำให้ใช้น้ำหนักเหล่านั้นไว้สำหรับเปรียบเทียบ อย่างไรก็ตามเป็นที่ยอมรับกันว่า ผู้ที่อายุพ้นวัยรุ่นหรือตั้งแต่ 20 ปีขึ้นไปความสูงมักจะคงที่ ผิดกับน้ำหนักร่างกายซึ่งอาจเพิ่มขึ้นหรือลดลงได้ เพื่อสุขภาพอนามัยจึงควรรักษาน้ำหนักไว้ให้คงที่ ในประเทศไทยปรากฏว่าผู้ชายไทยมีความสูงเฉลี่ยประมาณ 162 เซนติเมตร และมีน้ำหนักเฉลี่ยประมาณ 52 กิโลกรัม ส่วนผู้หญิงมีส่วนสูงประมาณ 148 เซนติเมตร และน้ำหนักเฉลี่ยประมาณ 44 กิโลกรัม จากเอกสารของกองโภชนาการ กรมอนามัย ผู้ชายไทยมีน้ำหนักเฉลี่ยประมาณ 54 กิโลกรัม และผู้หญิงไทยมีน้ำหนักเฉลี่ยประมาณ 47 กิโลกรัม น้ำหนักดังกล่าวนี้ควรรักษาไว้ให้คงที่ หลังจากอายุ 20 ปีไปแล้ว

สาเหตุของโรคอ้วน

สาเหตุสำคัญที่ทำให้ร่างกายมีน้ำหนักมากเกินขนาดนั้นเนื่องมาจาก การกินอาหารมากกว่าที่ร่างกายจำเป็นต้องใช้ อาหารส่วนเกินนี้เมื่อร่างกายใช้ไม่หมดจะถูกเก็บสะสมไว้ในร่างกายในรูปของไขมัน ไม่ว่าอาหารนั้นจะเป็นข้าว ขนम ไขมัน หรือเนื้อสัตว์ก็ตาม ถ้ากินมากเกินไปร่างกายจะเปลี่ยนเป็นไขมันได้หมดและเก็บเอาไว้ในร่างกาย เมื่อเป็นเช่นนั้นาน ๆ น้ำหนักก็จะค่อยเพิ่มขึ้น โดยเหตุนี้คนที่เป้นโรคอ้วนจึงเป็นผู้ที่มีไขมันสะสมในร่างกายมากกว่าปกติ

ในต่างประเทศ ได้มีผู้ทำการวิจัยในสัตว์ทดลองหลายประเภทและในคน เพื่อหาสาเหตุของโรคอ้วน สรุปได้ว่า มาจากสาเหตุดังต่อไปนี้

สิ่งแวดล้อม (Environment) เช่น นิยการกินไม่ดี อิ่มแล้วยังกินโน่นกินนี่ทั้งวัน หรือชอบกินอาหารมีไขมันสูง อาหารมันจัดหวานจัด หรือกินมากแต่ออกกำลังกายหรือใช้แรงงานน้อย ภาวะทางเศรษฐกิจสังคมหรือขนบธรรมเนียมประเพณีวัฒนธรรมก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่มีส่วนเกี่ยวข้องด้วย ผู้

ที่เป็นโรคอ้วนบางรายมาจากสภาพจิตใจไม่ปกติ เช่น ผิดหวังเรื่องรักใคร่ หรือพ่อแม่ไม่เอาใจใส่เลย หากทางออกโดยการกินมากขึ้น

อันตรายที่เกิดจากการมีน้ำหนักมากเกินขนาดและโรคอ้วน

ในสหรัฐอเมริกาพบว่า ผู้ชายอายุสูงกว่า 30 ปี ร้อยละ 50 มีน้ำหนักมากเกินขนาด และร้อยละ 25 เป็นโรคอ้วน ส่วนผู้หญิงอายุ 40 ปีขึ้นไปเป็นโรคอ้วนถึงร้อยละ 40 สำหรับเด็กและวัยรุ่นนั้นเป็นโรคอ้วนร้อยละ 15-30 ในประเทศอื่นส่วนใหญ่ไม่มีตัวเลขที่แน่นอน

จากสถิติที่รวบรวมในหลายประเทศแสดงให้เห็นว่า คนที่กินมากเกินไปจนเป็นโรคอ้วนนั้นมักอายุสั้น มีความต้านทานโรคต่ำและติดโรคง่าย มีอัตราการป่วยและการตายสูงเนื่องจากโรคหัวใจ โรคเกี่ยวกับหลอดเลือด แรงดันเลือด โรคเบาหวานและโรคไต นอกจากนี้ยังมีความโน้มเอียงที่จะเป็นโรคปวดข้อ โรคเกี่ยวกับต่อมต่าง ๆ ในร่างกายผิดปกติ โรคกระเพาะอาหารและลำไส้อักเสบได้ง่าย บุคคลเหล่านี้มักเป็นอันตรายได้ง่ายเมื่อผ่าตัด และเกิดภาวะแทรกซ้อนอื่น ๆ เมื่อมีการตั้งครรภ์หรือคลอดบุตร นอกจากนี้คนอ้วนมักอึดอัดเคลื่อนไหวไม่สะดวก เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย มักเหนื่อยง่าย ปวดศีรษะ และมีปัญหาเกี่ยวกับการทรงตัว สุขภาพจิตไม่ดีเพราะแต่งกายให้สวยงามได้ยาก และมักมีปัญหาเกี่ยวกับถูกล้อเลียน

การลดน้ำหนักหรือลดความอ้วน

มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์แสดงชัดเจนว่า การลดน้ำหนักจะช่วยให้อายุยืนและช่วยในการรักษาโรคต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี ดังนั้น การลดน้ำหนักจึงเป็นสิ่งจำเป็นมาก วิธีการลดน้ำหนักที่ถูกต้องและไม่เป็นอันตรายแก่ร่างกายคือ การลดไขมันที่สะสมอยู่มากกว่าปกติในร่างกายซึ่งทำได้ โดยการแก้ไขด้านอาหาร หรือลดปริมาณอาหารที่กิน และการออกกำลังกาย (เสาวนีย์ จักรพิทักษ์. 2534 : 56-59)

2. ด้านการประหยัดทรัพย์

การที่จะใช้เงินค่าอาหารอย่างมีประสิทธิภาพ คือ ให้ได้อาหารดีเป็นที่พอใจคุ้มค่าเงินหรือเกินค่าเงินนั้น จะต้องกำหนดหลักการที่แน่นอนในการใช้เงินเอาไว้ และต้องยึดถืออย่างเคร่งครัดหรือค่อนข้างจะเคร่งครัดจึงจะประผลที่ต้องการ ถ้าหากไม่มีการควบคุมมักจะมีค่าใช้จ่ายเกินงบประมาณที่ตั้งไว้ และได้ผลไม่คุ้มค่า

คำแนะนำสำหรับการใช้เงินอย่างมีประสิทธิภาพ

1. กำหนดรายการอาหาร โดยคำนึงถึงสมาชิกในครอบครัวในเรื่องจำนวนสมาชิก

ความชอบ ความเหมาะสมพิเศษเฉพาะ (เช่น ผู้สูงอายุ ไม่ควรบริโภคอาหารที่มีไขมันสูง อาหารที่บริโภคต้องย่อยง่าย)

2. กำหนดรายการอาหารล่วงหน้าเป็นอาทิตย์ หรือมากกว่านั้น ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของแต่ละครอบครัว เพื่อไม่ต้องเสียเวลาไปตลาดบ่อย หรือซื้อของมากเกินไปจนจำเป็นที่จะต้องใช้
3. ติดตามตรวจสอบราคาวัตถุดิบอาหาร จากการสำรวจตลาด วิทยุ หรือหนังสือพิมพ์เพื่อจะได้ทราบว่าจะมีอาหารอย่างใดราคาถูกลงหรือแพง
4. เลือกกำหนดอาหารที่มีตามฤดูกาล และมีในท้องถิ่นหรือปลูกเอง ซึ่งนอกจากจะได้อาหารที่มีคุณภาพดีแล้ว ยังได้อาหารที่มีราคาถูกและมีให้เลือกได้มาก
5. ในการพิจารณาเลือกซื้อชนิดอาหารควรที่จะเลือกซื้ออาหารที่จำเป็นแก่การดำรงชีวิตเพื่อสุขภาพที่ดีเป็นอันดับแรก ถ้ามีเงินเหลือจึงค่อยซื้ออาหารอื่นที่จำเป็นน้อยกว่า เช่นการซื้อ ข้าว ไข่ เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ ก่อนที่จะซื้อขนมหวาน หรือของกินเล่นอื่น
6. อย่าซื้อเพียงแต่เชื่อคำโฆษณา โดยไม่ได้พิจารณาถึงความเหมาะสมในท่านต่าง ๆ ให้รอบคอบ

ข้อควรทราบในการซื้ออาหารบางชนิด

1. ราคาเนื้อสัตว์แตกต่างกันขึ้นกับองค์ประกอบหลายอย่างเป็นต้นว่า
 - 1.1 ความนิยมของผู้บริโภค ในบางท้องถิ่นเนื้อสัตว์ในวัวมีราคาเท่ากับเนื้อสัตว์อื่น ๆ เพราะผู้บริโภคไม่นิยมรสชาติของเนื้อสัตว์ใน ตรงกันข้ามหลายท้องถิ่นเนื้อสัตว์ในวัวมีราคาสูงมาก เพราะผู้บริโภคนิยมกว่าเนื้อหมูกว่าเนื้อส่วนอื่น หรือบางแห่งนิยมเนื้อไก่ไม่นิยมเนื้อหมู เนื้อไก่จึงมีราคาแพงกว่า
 - 1.2 ชนิดของเนื้อสัตว์ เช่น โดยทั่วไปไก่มีราคาแพงกว่าปลา เพราะหายากกว่า
2. คุณภาพของอาหาร เช่น ไข่เกรดเอ ราคาแพงกว่าเกรดอื่น การจะเลือกใช้อย่างไหนให้พิจารณาว่ามีจุดประสงค์ในการใช้อย่างไร ไข่ดาว ไข่ลวก ใช้ไข่เกรดเอ ไข่เจียว หรือใส่เป็นส่วนผสมกับอาหารอื่น เช่น ข้าวผัด ก๋วยเตี๋ยวผัด ใช้เกรดรองลงไปถูกกว่า อาหารบางอย่างคุณภาพหัดเทียมกันแต่มีราคาถูกกว่า การนำมาใช้รวมในอาหารจะช่วยให้ลดต้นทุนได้ เช่น ถั่วเมล็ดแห้ง และผลิตภัณฑ์จากถั่วเมล็ดแห้ง ใช้แทนเนื้อสัตว์บางส่วนได้ หรือใช้กับเนื้อสัตว์โดยลดปริมาณเนื้อสัตว์ลง
3. นมแต่ละชนิดราคาไม่เท่ากัน นมผงขาดมันเนย หรือที่เรียกว่า หางนม (Skim Milk) ราคาถูกกว่านมข้นจืดระเหย นมข้นจืดระเหยถูกกว่านมสดธรรมดา
4. อาหารแปรรูป เช่น อาหารกระป๋อง อาหารแช่เย็น แพงกว่าอาหารที่เป็นวัตถุดิบ เพราะต้นทุนส่วนที่เพิ่มขึ้นมาคือ ค่าใช้จ่ายในการผลิต การบรรจุหีบห่อและค่าขนส่ง
5. ผักผลไม้ ราคาขึ้นอยู่กับชนิด ความนิยม และฤดูกาล

(มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. 2538 : 744-745)

หลักการเลือกซื้ออาหาร

ปัจจุบันอาหารในท้องตลาดไม่ว่า อาหารสด อาหารแห้ง หรืออาหารสำเร็จรูปมีราคาสูงเพิ่มขึ้น ถ้าหากผู้บริโภคไม่สนใจหรือพิถีพิถันในการเลือกซื้ออาหาร โดยเลือกซื้อตามใจชอบก็จะสิ้นเปลืองไปกับค่าอาหารจำนวนมากทำให้ไม่มีเงินเหลือเก็บ ยิ่งครอบครัวที่มีรายได้น้อย หากไม่รู้จักหลักการเลือกซื้ออาหาร จะไม่สามารถใช้จ่ายเงินเพื่อซื้ออาหารได้เพียงพอกับความต้องการของสมาชิกในครอบครัวได้ จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้บริโภคควรจะเรียนรู้ถึงการเลือกซื้ออาหารโดยคำนึงถึงหลัก 3 ประการ ดังนี้

1. คำนึงถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากอาหาร ว่าอาหารที่ตนกำลังเลือกซื้ออยู่นั้นมีคุณค่าแก่ร่างกายโดยให้กำลังงานแก่ร่างกายหรือเปล่า อาหารชนิดนี้ไปบำรุงกล้ามเนื้อ กระดูก และฟัน หรือช่วยซ่อมแซมสิ่งที่สึกหรอของร่างกายและป้องกันไม่ให้เจ็บป่วยได้หรือเปล่า อาหารที่ทำหน้าที่ดังกล่าวข้างต้นนั้น ได้แก่ อาหารหลัก 5 หมู่ ซึ่งประกอบด้วยเนื้อสัตว์ ข้าว แป้ง ผัก ผลไม้ และไขมัน ถ้าร่างกายได้รับอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ในปริมาณที่เพียงพอทุกวัน ร่างกายก็จะแข็งแรง เจริญเติบโตและปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ

2. คำนึงถึงการประหยัดทรัพย์ ว่าอาหารใดให้สารอาหารอย่างเดียวกัน แต่ราคาต่างกันให้เลือกซื้อเฉพาะอาหารที่ราคาถูกกว่ามาบริโภค เช่น

2.1 ข้าวโอชากับข้าวหอมมะลิ ซึ่งให้คุณค่าทางอาหารหมู่ข้าวใกล้เคียงกัน แต่ข้าวโอชาราคาถูกกว่าข้าวหอมมะลิถึงเท่าตัวก็ควรเลือกซื้อแต่ข้าวโอชา

2.2 ขณะนี้ราคาข้าวสารเหนียวถูกกว่าข้าวสารจ้าว ผู้ที่นิยมบริโภคทั้งข้าวสารจ้าว และข้าวสารเหนียว ก็ควรหันมาบริโภคแต่ข้าวสารเหนียวเพราะราคาถูกกว่า และได้คุณค่าทางอาหารเท่ากัน

2.3 อาหารที่ทำจากแป้ง เช่น ขนมจีน เส้นก๋วยเตี๋ยว เส้นหมี่ วุ้นเส้น และเส้นบะหมี่ต่างมีราคาต่อกิโลกรัมแพงกว่าข้าวสาร ทั้งๆ ที่มีคุณค่าทางอาหารต่ำกว่าข้าวเสียอีก เพื่อเป็นการประหยัดก็ควรเลือกบริโภคข้าวสวย ซึ่งมีเกลือแร่เหล็ก และวิตามินบี สูงกว่าอาหารที่ทำจากแป้งดังกล่าวข้างต้น

2.4 อาหารที่เลือกจากการบริโภคมือหนึ่ง ควรนำไปอุ่นเพื่อบริโภคในมื้อต่อไป หรือนำไปดัดแปลงเป็นอาหารจานใหม่และไม่ควรจะทิ้ง ซึ่งเป็นวิธีประหยัดทรัพย์เพื่อนำไปซื้ออาหารอื่นเพิ่มได้อีกวิธีหนึ่ง เช่น ผักผักร์ที่เหลือจากมื้อที่แล้ว ควรจะนำมาผสมกับผัดผักในมื้อต่อไป ซึ่งจะได้เป็นอาหารจานใหม่เรียกว่าผัดผักรวม หรือแกงส้มแกงเผ็ดที่เหลือนำไปแปลงเป็นแกงโฮะอย่างของทางเหนือได้ ก็จะช่วยประหยัดดีเพราะในสภาพเศรษฐกิจ ขณะนี้ทุกคนต้องประหยัดอาหาร ไม่มีอาหารเหลือสำหรับทิ้งอีกต่อไป พ่อแม่ต้องอบรมลูกให้ตักอาหารมากินเท่าที่ตนคิดว่าจะกินหมด อย่ายอมนให้ลูกกินทิ้งกินขว้างอีกต่อไป

3. ต้องคำนึงถึงความปลอดภัยโดยเลือกซื้อแต่อาหารที่แน่ใจว่าจะไม่ทำให้เกิดโทษในภายหลังคือ อาหารที่สะอาด ปรุงโดยถูกสุขลักษณะจึงปราศจาก เชื้อโรค พยาธิ และสารเคมี เช่น สี ย้อมผ้า สีสผสมอาหาร ที่ทางราชการห้ามใช้แล้ว สารกันบูด สารกันเหิน ยาฆ่าแมลง ในเรื่องของ

ความปลอดภัยนี้ผู้บริโภคควรจะเป็นคนทันสมัย พยายามปรับปรุงชีวิตโดยหมั่นศึกษาหาความรู้ด้วยตนเอง เพราะการค้าขายในปัจจุบันผู้ค้าอาหารมีเสรีภาพในการปรุงอาหารอย่างกว้างขวาง จนปราศจากความรับผิดชอบต่อความปลอดภัยของสังคม จึงเป็นหน้าที่ที่ผู้บริโภคจะต้องทำตนให้ฉลาดรู้เท่าทัน จึงจะปลอดภัย (สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดเพชรบุรี. 2542 : 52)

การเลือกซื้ออาหารประเภทอาหารแห้ง

การเลือกซื้ออาหารประเภทอาหารแห้ง ควรพิจารณาดังนี้

1. เลือกซื้ออาหารแห้งที่ดูแล้วมีลักษณะใหม่สภาพดีไม่ขึ้นรา ไม่เป็นขุย หรือเป็นจุดต่างดำ
2. อาหารพวกถั่วลิสงไม่ควรซื้อ ถั่วลิสง ที่บดขายเพราะผู้ขายมักใช้ถั่วเก่าที่มีคุณภาพไม่ดีมาผสมลงไปด้วย อาจจะมีสารพิษ ประเภทอะฟลาทอกซินปนอยู่ ซึ่งเป็นอันตรายแก่ผู้บริโภค จึงควรซื้อถั่วลิสงดิบ เมล็ดดีไม่ลีบ ไม่มีรา มาคั่วและบดเอง และใช้ให้หมดในวันเดียว ถั่วบดไม่ควรเก็บค้างคืน ถ้าเก็บไว้จะเหม็นหืน ถ้าเก็บไว้นานเกินไปอาจมีราเกิดขึ้นได้

3. อาหารเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อวัวตากแห้ง ปลาแห้ง ไม่ควรมีสีแดงคล้ำ หรือแดงเข้มผิดปกติ เนื่องจากเจือปนสีหรือดินประสี

4. เลือกซื้ออาหารแห้งที่เก็บในภาชนะที่สะอาด ไม่มีสารพิษ เช่น ไม่ใช่ถุงปุ๋ย ถุงยาฆ่าแมลง หรือวัตถุมีพิษอื่น ๆ เช่น

4.1 กุ้งแห้ง ควรเลือกกุ้งแห้งตัวใหญ่ชนิดจืด ไม่มีสีดีกว่ากุ้งแห้งตัวเล็กสีแดง

4.2 กะปิ ควรเลือกกะปิที่มีสีออกม่วงมีกลิ่นหอม ไม่มีหนอนหรือกลิ่นเหม็นหรือกลิ่นเหม็นคาว ไม่ควรเลือกกะปิที่มีสีม่วงจัด เพราะเป็นกะปิที่ผสมสี กะปิมี 3 ชนิดคือ

4.2.1 กะปิเคียดดำ จะมีสีม่วง

4.2.2 กะปิกุ้ง จะมีสีม่วงออกน้ำตาล

4.2.3 กะปิปลา จะมีสีเหลืองออกน้ำตาลอ่อน

การเลือกซื้ออาหารประเภทข้าว

การเลือกซื้ออาหารประเภทข้าว ควรพิจารณาดังนี้

ไม่ว่าจะเป็นข้าวที่ผ่านการขัดสีจนขาว ที่เราเรียกว่าข้าวสารหรือข้าวซ้อมมือหรือข้าวเหนียว เราจะต้องเลือกข้าวที่ไม่มีเศษผงปะปนและไม่มีกลิ่นอับ เมล็ดข้าวไม่หักป่นมาก ถ้าเป็นข้าวเหนียวเลือกข้าวที่มีข้าวสารปนน้อยที่สุด และควรเลือกซื้อข้าวซ้อมมือเพราะคุณค่าทางอาหารเจือปนอยู่มาก

เนื่องจากคนไทยบริโภคเป็นอาหารหลัก การเรียนรู้ลักษณะของเมล็ดข้าวจึงเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อประโยชน์ในการตัดสินใจเลือกซื้อข้าว ซึ่งมีหลายชนิด เช่น

1. ข้าวเจ้า ข้าวที่เนื้อเมล็ดใส ใช้หุงเป็นอาหาร เมื่อหุงแล้วเมล็ดมักจะร่วนและสลาย มีหลายพันธุ์ อาจแยกเป็นเมล็ดชนิดสั้น ปานกลาง และยาว ชนิดเมล็ดยาวจะเป็นพันธุ์ข้าวที่ดีและแพงที่สุด เมื่อหุงสุก

แล้วเมล็ดข้าวจะคงรูปแยกกันและนุ่ม ส่วนชนิดเมล็ดสั้นจะมีสีขุ่นหยาบกว่าเพราะเมล็ดข้าวจะติดกัน ข้าวชนิดนี้มียางมากกว่า ข้าวใหม่มียางมากกว่าข้าวเก่า

2. ข้าวกลิ้ง คือ ข้าวเปลือกที่ผ่านเครื่องสี และได้ข้าวที่มีส่วนรำเหลือติดอยู่ จะมีสีออกแดง จมูกข้าวยังติดอยู่ ถ้าจะนำมาหุงต้มจะต้องใช้เวลาหุงนานกว่าข้าวสารขาว ถ้าจะลดเวลาหุงต้มต้องแช่ข้าวนั้น ก่อนประมาณ 1 ชั่วโมง เพื่อให้ส่วนรำอ่อนตัวลง เหมาะที่จะหุงแบบไม่เช็ดน้ำหรือหุงแบบหนึ่ง

3. ข้าวซ้อมมือ คือ ข้าวที่ไม่ได้ผ่านเครื่องสี แต่ใช้วิธีซ้อมแทนจะใช้กันมากในครอบครัวชนบท เราจึงพบว่าในครอบครัวชนบทที่บริโภคข้าวซ้อมมือจะไม่ค่อยขาดสารอาหาร วิตามิน บีหนึ่ง

4. ข้าวเหนียวหรือเรียกว่า ข้าวสารเหนียว ประชาชนทางภาคเหนือ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทยนิยมรับประทานกัน

เมล็ดข้าวสารเหนียว หรือข้าวเหนียวจะมีสีขุ่นกว่าข้าวสารเจ้า ข้าวทั้งสองชนิดนี้ (ข้าวเจ้า และข้าวเหนียว) มีคุณสมบัติในการหุงต้มไม่เหมือนกัน คือ ข้าวเหนียวต้องแช่ก่อน เวลาหุงต้มจะใช้วิธีหนึ่ง และเมื่อสุกแล้วข้าวเหนียวจะมีความเหนียวกว่า

ยังมีข้าวอีกชนิดหนึ่งที่เราจะได้รู้จักไว้ แต่จะไม่มีวางขายในท้องตลาดเหมือนอย่างข้าวขัดสี (ข้าวสาร) คือข้าวหนึ่งก่อนสี ขบวนการผลิตข้าวหนึ่งก่อนสีเริ่มจากการแช่ข้าวจึงนำไปนึ่งทำให้แห้ง แล้วจึงนำไปสี (สุวัฒนา เลียบวัน. 2542 : 44-46)

3. ด้านความปลอดภัย

สิ่งสำคัญอันดับแรกในการเลือกอาหาร คือ ความปลอดภัยแม้อาหารจะมีคุณค่าทางโภชนาการสูงเพียงใดก็ตาม แต่อาหารนั้นจะไม่มีคามหมายเลยถ้าหากบริโภคเข้าไปแล้วเกิดโทษแก่ร่างกาย ทำให้เกิดการเจ็บป่วยหรือถึงกับเสียชีวิต

สาเหตุของความไม่ปลอดภัยในอาหาร

ความไม่ปลอดภัยในอาหารอาจเกิดขึ้นได้จากสาเหตุใดสาเหตุหนึ่ง ต่อไปนี้หรือจากหลายสาเหตุร่วมกัน

3.1 จุลินทรีย์

จุลินทรีย์ เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้อาหารเน่าเสียหรือเป็นพิษและไม่เหมาะที่จะบริโภค จุลินทรีย์เป็นสิ่งมีชีวิตขนาดเล็กมาต้องใช้อกล้องจุลทรรศน์ ซึ่งเป็นกล้องที่มีกำลังขยายสูงส่องดูจึงจะสามารถมองเห็นได้ จุลินทรีย์มีอยู่ทั่วไป ทั่วทุกหนทุกแห่งทั้งในอากาศ ดิน น้ำ ภาชนะเครื่องใช้ เสื้อผ้า หรือแม้แต่ร่างกาย

ชนิดของจุลินทรีย์ที่ปะปนเกี่ยวข้องกับอาหารอยู่เสมอ ได้แก่ แบคทีเรีย (Bacterial) ยีสต์ (Yeast) และรา (Mold)

การดำรงชีวิตของจุลินทรีย์ทั้ง 3 ชนิด ต้องการความเหมาะสมในเรื่องต่อไปนี้คือ

1. อาหาร 2. อากาศ 3. อุณหภูมิ

1. อาหาร ในเรื่องอาหารสิ่งที่มีความสำคัญกับจุลินทรีย์ คือ ชนิดสารอาหาร (Nutrients) ความเป็นกรดเป็นด่าง (pH) ความชื้นในอาหาร (Moisture Content)

1.1 ชนิดสารอาหาร โดยทั่วไปแล้วจุลินทรีย์แต่ละชนิดจะเจริญได้ดีและรวดเร็วในสารอาหารที่ต่างกัน สารอาหารที่เหมาะสมกับแบคทีเรีย ได้แก่ โปรตีน ดังนั้นอาหารเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ เช่น ไข่ และนม จึงมักเน่าเสียโดยแบคทีเรีย

ส่วนสารอาหารคาร์โบไฮเดรตจำพวกแป้งและน้ำตาลเหมาะกับรา และยีสต์ ส่วนใหญ่แล้วรา และยีสต์ใช้น้ำตาลเป็นอาหารได้ดีมากกว่าแป้ง ราส่วนใหญ่เจริญได้ดีในน้ำตาลที่มีความเข้มข้นปานกลาง มีราบางชนิดเจริญได้ในอาหารที่มีความเข้มข้นสูง ๆ เช่น แยม ผลไม้กวน ดังนั้นอาหารเหล่านี้จึงมีโอกาสเสียเนื่องจากราได้ ส่วนยีสต์เจริญได้ดีในอาหารที่มีน้ำตาลในระดับความเข้มข้นต่ำ เช่น น้ำผลไม้ หรือน้ำเชื่อมเจือจาง

1.2 ความเป็นกรดเป็นด่างของอาหาร องค์ประกอบต่างๆ ของอาหาร ทำให้อาหารมีสภาพเป็นกรดบ้างเป็นด่างบ้าง อาหารบางอย่างมีค่าความเป็นกรดมากบางอย่างก็น้อย ในลักษณะที่เป็นด่างก็เช่นกัน เช่น ผลไม้ แกล้ม ยำ แหนม ของหมักดอง มีความเป็นกรดมาก เนื้อสัตว์ ไข่ นม ผัก มีความเป็นกรดน้อย

1.3 ความเป็นกรดเป็นด่างนี้มีผลต่อปฏิกิริยาเคมีในร่างกายที่จะทำให้การดำรงชีวิตเป็นปกติหรือไม่

ค่าความเป็นกรดเป็นด่าง มีการกำหนดช่วงความเป็นกรดเป็นด่างซึ่งได้ตกลงใช้กันเป็นสากล คือ 1-14 โดยที่ pH 7 เป็นกลาง, ต่ำกว่า 7 เป็นกรด, สูงกว่า 7 เป็น เป็นด่าง ซึ่งค่าเหล่านี้วัดได้โดยใช้เครื่องมือเฉพาะ

โดยทั่วไปแล้วจุลินทรีย์ทั้ง 3 ชนิด เจริญได้ดีใน pH กลางๆ หรือเป็นกรดเล็กน้อย เพียงแต่ว่าส่วนใหญ่แล้วแบคทีเรียต้องการ pH ที่สูงกว่า รา และยีสต์เล็กน้อย

เนื้อสัตว์มีระดับ pH เหมาะกับการเจริญของแบคทีเรียมากกว่ายีสต์และรา ผัก ผลไม้ pH เหมาะกับการเจริญของยีสต์และรามากกว่าแบคทีเรีย

ความชื้นในอาหาร ปริมาณความชื้นที่มีอยู่ในอาหารตามธรรมชาติ เป็นปริมาณความชื้นที่เหมาะสมกับการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ เมื่อใดอาหารมีความชื้นน้อยไปหรือมากเกินไป การเจริญพันธุ์ของจุลินทรีย์จะช้าลงหรือหยุดชะงัก และจุลินทรีย์ทั้ง 3 ชนิดนี้ต้องการความชื้นในระดับอย่างน้อยตามลำดับ คือ แบคทีเรีย ยีสต์ และรา

จุลินทรีย์ทำให้อาหารเน่าเสียได้

การเน่าเสียของอาหารเนื่องจากจุลินทรีย์เกิดขึ้นโดยการสลายตัวของอาหาร จุลินทรีย์ทำให้อาหารสลายตัวมีขนาดโมเลกุลเล็กลง สารที่เกิดจากการสลายตัวจะทำให้กลิ่นรสและเนื้อสัมผัสเปลี่ยนไป จากเดิมสารบางอย่างหากเกิดในปริมาณมากจะเป็นพิษกับร่างกายซึ่งโดยธรรมชาติแล้วร่างกายจะ

พยายามขับถ่ายออกมา เช่น โดยวิธีการอาเจียน ถ่ายท้อง และอาจทำให้ร่างกายมีความรู้สึกผิดปกติ เช่น ปวดศีรษะ ปวดท้อง

อาหารที่มีจุลินทรีย์ปะปนมากทำให้เกิดการเน่าเสียได้โดยจะแสดงลักษณะต่างๆ ให้สังเกตเห็นได้ เช่น มีสีผิดไปจากธรรมชาติ สีดำ สีเขียวคล้ำ สีเทา ฯลฯ เป็นเมือก เนื้อเหลว และมีกลิ่นแรงขึ้น เหม็นเน่า

2. อากาศ จุลินทรีย์โดยทั่วไปต้องการอากาศเพื่อการดำรงชีวิต อาจแบ่งจุลินทรีย์ได้ 3 ประเภท ตามความต้องการอากาศ คือ

พวกที่ต้องการออกซิเจนเพื่อการเจริญเติบโต (Aerobe) จุลินทรีย์ในกลุ่มนี้ ได้แก่ ราทุกชนิด แบคทีเรีย และยีสต์เป็นส่วนใหญ่

พวกที่ไม่ต้องการออกซิเจน(Anaerobe) ซึ่งได้แก่ ยีสต์และแบคทีเรียบางชนิด แบคทีเรียในกลุ่มนี้ที่ควรระวังมีชื่อว่า คลอสตริเดียมโบทูลินัม(Clostridium Botulinum) เป็นแบคทีเรียที่ดำรงชีวิตอยู่ในอาหารกระป๋องที่ปิดสนิท ถ้าอาหารนั้นผ่านการฆ่าเชื้อไม่เพียงพอ และจะผลิตพิษออกมา พิษของมันมีความร้ายแรงมากทำให้เสียชีวิตได้ภายใน 24 ชั่วโมง แต่พิษนี้ทำลายได้โดยใช้อุณหภูมิจุดเดือดเป็นเวลา 10 นาที ดังนั้นเพื่อความปลอดภัยจึงควรถ่ายอาหารกระป๋องออกมาอุ่นให้เดือดก่อนบริโภค

พวกจุลินทรีย์ที่ดำรงชีวิตอยู่ได้ทั้งในที่ที่มีออกซิเจนและไม่มีออกซิเจน (Facultative Anaerobe) พวกนี้ได้แก่ แบคทีเรียบางชนิด

3. อุณหภูมิ อุณหภูมิห้อง (ประมาณ 25-27 องศาเซลเซียส) เป็นอุณหภูมิที่เหมาะสม (Optimum Temperature) กับการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ทุกชนิด แต่มีจุลินทรีย์บางชนิดที่ทนอุณหภูมิสูงหรือต่ำกว่าระดับปกติได้ จึงมีการแบ่งจุลินทรีย์เป็น 3 ประเภท ตามอุณหภูมิที่สามารถเติบโตได้ดังนี้ คือ

3.1 ไสโครฟิล (Psychrophile) เป็นจุลินทรีย์ที่มีชีวิตอยู่ในอุณหภูมิต่ำ ดังนั้นอาหารแช่เย็นแข็งจึงอาจมีจุลินทรีย์ประเภทนี้อยู่ ถ้าไม่ได้ใช้ความร้อนหุงต้มต่อไป จุลินทรีย์ในกลุ่มนี้ ได้แก่ รา แบคทีเรีย ยีสต์บางชนิด

3.2 มีโซฟิล (Mesophile) เป็นจุลินทรีย์ที่มีชีวิตอยู่ในอุณหภูมิปกติ คือในช่วง 20-45 องศาเซลเซียส จุลินทรีย์ประเภทนี้ ได้แก่ รา แบคทีเรีย ยีสต์ ส่วนใหญ่

ดังนั้น อาหารทุกชนิดที่วางไว้ในอุณหภูมิห้อง จึงมีโอกาสดังกล่าวที่จะได้รับเชื้อเหล่านี้ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าไม่ปิดอาหารนั้นให้มิดชิดหรือถ้าใช้ภาชนะที่ไม่สะอาดใส่อาหาร จุลินทรีย์ซึ่งปะปนอยู่จะแพร่พันธุ์อย่างรวดเร็ว

3.3 เทอร์โมฟิล (Thermophiles) คือจุลินทรีย์ที่มีชีวิตได้ที่อุณหภูมิสูงกว่าปกติ คือ สูงกว่า 45 องศาเซลเซียส ได้แก่ รา แบคทีเรีย และยีสต์บางตัว

จุลินทรีย์ที่เป็นปัญหามากในกลุ่มนี้คือ คลอสตริเดียม โบทูลินัม ซึ่งเป็นแบคทีเรียที่สร้างสปอร์ได้ ทำให้สามารถทนความร้อนสูงถึงจุดเดือด อย่างไรก็ตามยังเชื่อกันอยู่ว่าตัวจุลินทรีย์ชนิดนี้เองไม่เป็นพิษ หากแต่พิษที่ผลิตขึ้นมาเท่านั้นที่เป็นพิษดังกล่าวแล้วข้างต้น

3.4 พยาธิ ที่ปะปนในอาหารมีหลายชนิดทั้งในเนื้อสัตว์ดิบๆ ทุกชนิด และในผักผลไม้ที่ล้างไม่สะอาดในอาหารดิบ ตัวอย่าง พยาธิที่พบมากในอาหารดิบดังกล่าวคือพยาธิตัวอ่อน พยาธิปากขอ พยาธิใบไม้ในตับ พยาธิเส้นด้าย พยาธิแส้ม้า พยาธิเข็มหมุด ตัวจิ๊ด

พยาธิเหล่านี้มักมีวัฏจักรการดำรงชีวิตหมุนเวียนอยู่ในคน พืช สัตว์ เมื่อคนที่บริโภคอาหารดิบมีพยาธิไปถ่ายลงตามพื้นดิน พื้นหญ้าหรือแม่น้ำลำคลอง สัตว์และพืชก็จะได้รับพยาธิเหล่านี้อีกต่อหนึ่ง คนบริโภคสัตว์และพืชเหล่านี้เข้าไป คนก็ได้รับพยาธิเข้าสู่ร่างกายอีก

พยาธิมีผลต่อร่างกาย คือ โดยทั่วไปจะดูดกินอาหารในร่างกาย ร่างกายจึงมีสารอาหารไม่เพียงพอ เกิดเป็นโรคต่าง ๆ เช่น โลหิตจางที่เกิดจากพยาธิปากขอ หรือไปฝังตัวตามกล้ามเนื้อต่าง ๆ ทำให้การทำงานของกล้ามเนื้อระบบประสาททำงานผิดปกติ พยาธิตัวจิ๊ดที่ไปอยู่ที่ตาทำให้ตาบอด ไปอยู่ที่สมองทำให้ตาย หรือพยาธิไส้เดือนซึ่งมีอยู่ในท้องมาก ๆ ทำให้ปวดท้อง

ข้อสังเกตเกี่ยวกับพยาธิในเนื้อสัตว์และพืชผักโดยมากพยาธิจะฝังตัวเป็นก้อนกลมอยู่ตามกล้ามเนื้อหรือไข่ พยาธิที่อยู่ในน้ำสกปรกหรือในน้ำนิ่งมักจะเกาะตามพืชน้ำ เช่น กระเจี๊ยบ ผักบุ้ง ผักกระเฉด หรือไข่พยาธิบนพื้นดินอาจปะปนกับผลไม้หรือพืชผักที่อยู่กับดิน พยาธิจะเข้าสู่ตัวคนกับบริโภคโดยไม่ได้ล้างให้สะอาดเสียก่อนหรือไม่ได้ต้มให้สุก หรือไม่ได้ตัดส่วนเนื้อที่มีพยาธิฝังอยู่ทิ้งไป

ไข่พยาธิที่ติดกับพืชนอกจากใช้ล้างสะอาดล้างหลาย ๆ ครั้ง แล้วอาจใช้น้ำยาล้างผักซึ่งมีลักษณะเป็นฟองสีนํ้าผสมน้ำเจือจาง จะช่วยชะล้างไข่ให้หลุดออกง่ายขึ้น แต่ต้องไม่ลืมที่จะล้างน้ำยาออกให้หมด

3.5 สารเคมี

ปัจจุบันมีการใช้สารเคมีกับอาหารมากขึ้น ทั้งนี้เพื่อให้อาหารมีคุณภาพเป็นที่พอใจของผู้บริโภค สารเคมีที่ใช้กันมาก ได้แก่

3.5.1 ผงชูรส นิยมใส่ในอาหารคาว เพื่อให้มีรสอร่อยขึ้น ผงชูรสเป็นสารเคมีที่มีชื่อว่า โมโนโซเดียมกลูตาเมต (Monosodium Glutamate หรือ MSG) ซึ่งมีการดอะมิโนที่ชื่อ กลูตามิก (Glutamic Acid) เป็นองค์ประกอบ กรดอะมิโนตัวนี้มีส่วนช่วยให้อาหารอร่อยขึ้น กรดอะมิโนตัวนี้มีอยู่ทั่วไปในอาหารจำพวกโปรตีน สิ่งที่ควรพิจารณาจากการใช้ผงชูรส คือ

3.5.1.1 การใช้ปริมาณมากเกินไปในอาหารสำเร็จรูปหลายอย่าง เช่น บะหมี่สำเร็จรูปมักใส่ผงชูรสมากเกินไป ซึ่งอาจทำให้เกิดอาการแพ้ได้ในบางคน หรือบุคคลบางจำพวก เช่น ทารก หญิงมีครรภ์ ซึ่งเป็นบุคคลที่ควรระวังเป็นพิเศษ เพราะทารกยังมีระบบต่าง ๆ รวมทั้งระบบขับของเสียยังไม่สมบูรณ์ หรือในหญิงตั้งครรภ์ ร่างกายอยู่ในสภาพที่ต้องทำงานหนักกว่าภาวะปกติอยู่แล้ว การใช้ผงชูรสมากในร่างกายจะต้องขับของเสียที่เหลือจากการเปลี่ยนแปลงทางเคมีของผงชูรสเพิ่มมากขึ้นอีก

3.5.1.2 การปลอมปนในผงชูรส เนื่องจากมีผู้ผลิตบางคนที่มีเจตนาไม่บริสุทธิ์ มักใช้สารอื่น เช่น สารโซเดียมเมตาฟอสเฟต บอแรกซ์ ใส่ปนกับผงชูรส เพื่อให้ต้นทุนต่ำลง โดยไม่คำนึงถึงอันตรายจากสารที่ปลอมปนลงไป หรืออาจเป็นเพราะไม่ทราบถึงผลเสียที่จะเกิดขึ้นก็เป็นได้ สารดังกล่าวทำลายเยื่อบุกระเพาะ และเนื้อเยื่อในระบบทางเดินอาหารได้

3.5.1.3 เป็นการเสียเงินเพิ่มขึ้นโดยไม่จำเป็น ดังได้กล่าวในตอนต้นแล้วว่า สารที่เป็นส่วนประกอบสำคัญของผงชูรสนั้น คนเราได้รับจากอาหารโปรตีนทั่ว ๆ ไปอยู่แล้ว จึงเป็นการเสียเงินที่เพียงเพื่อให้พอใจในรสชาติเท่านั้น

3.5.2 สีสันผสมอาหาร อาหารที่มีสีสวยย่อมดึงดูดใจผู้บริโภคได้ดี ด้วยเหตุนี้จึงมีผู้นิยมใส่สีในอาหารมากขึ้น สีที่ใช้กันในอาหารอาจเป็นสีสังเคราะห์ หรือสีจากธรรมชาติ แต่ส่วนใหญ่แล้วผู้ประกอบอาหารนิยมใช้สีสังเคราะห์มากกว่าสีจากธรรมชาติ ทั้งนี้เพราะให้ความสะดวกรวดเร็วกว่าเพียงแต่เทจากซองหรือขวดผสมในอาหารเท่านั้น หาซื้อง่าย ราคาไม่แพงเกินไป แต่ปัญหาที่เกิดจากการใช้สีสังเคราะห์ในอาหารขณะนี้ คือ

3.5.2.1 ใช้ผิดวัตถุประสงค์ สีสังเคราะห์ที่ผู้ประกอบอาหารจำนวนไม่น้อยนำมาใช้ คือ สีย้อมผ้า เหตุที่นำมาใช้อาจเป็นเพราะ 1) ความไม่รู้และเข้าใจผิดเนื่องจากไม่ได้อ่านฉลากว่าเป็นสีสำหรับทำอะไร เคยเห็นผู้อื่นใช้จึงใช้บ้าง และเข้าใจผิดว่าเป็นสีจากต่างประเทศจึงคิดว่าน่าจะเป็นของดี เพราะเขียนไว้ที่ฉลากตัวโตกว่า สีเยอรมัน 2) หาซื้อได้ทั่วไป 3) ราคาถูกกว่าสีใสอาหาร

3.5.2.2 การใช้ปริมาณมากเกินไป แม้จะเป็นสีสำหรับอาหารโดยตรงก็ตามแต่ก็ไม่ควรใช้มาก เพราะถ้าใช้มากอาจทำให้เป็นการสะสมสารเคมี (ที่เป็นองค์ประกอบของสี) ในอวัยวะ เช่น ไต ซึ่งย่อมมีผลต่อระบบการทำงานของร่างกาย

แม้ว่าจะมีหน่วยงานเพื่อควบคุมมาตรฐานและรับรองความปลอดภัยของสีอาหารที่สังเคราะห์ก็ตาม แต่ได้มีตัวอย่างที่แสดงให้เห็นว่าสีที่เคยอนุญาตให้ใช้ได้ ในสมัยหนึ่ง อาจได้รับการพิสูจน์ว่าเป็นอันตรายและห้ามใช้ในสมัยต่อมาได้ เช่น สีแดง (Amaranth) ขณะนี้ได้ประกาศห้ามใช้ เพราะมีผลจากการทดลองกับสัตว์ ทดลองว่าเป็นสาเหตุของการเกิดมะเร็งได้

ฉะนั้นหลักของการเลือกอาหารที่มีสี คือ

1. เลือกอาหารที่ใช้สีธรรมชาติ
2. เลือกอาหารที่แน่ใจว่าใช้สีสำหรับอาหาร
3. เลือกอาหารที่ใช้สีน้อยที่สุด หรือไม่ใช้สีเติมแต่งเลย

3.5.3 สารทำให้อาหารกรอบ ความพอใจในอาหารนอกจากจะเกิดจากรสชาติ กลิ่นสีแล้วยังได้จากการสัมผัสเนื้อของอาหารในลักษณะที่ควรจะเป็นอีกด้วย

มีอาหารบางชนิดที่ผู้บริโภคให้ความนิยมกันอย่างแพร่หลาย อาหารเหล่านี้ได้แก่ ลูกชิ้น หมูยอก ล้วนทอดกรอบ แป้งกรุบ ทับทิมกรอบ ทั้งนี้เพราะติดใจในเนื้อสัมผัสที่ยืดหยุ่นกรอบกรอบ

จากการสำรวจและวิเคราะห์ของกองสุขาภิบาลอาหาร กระทรวงสาธารณสุข พบว่าอาหารดังกล่าวส่วนมากมีการเติมบอแรกซ์ ซึ่งเป็นสารเคมีที่ทำให้อาหารกรอบ เนื่องจากสารบอแรกซ์มีอันตรายต่อร่างกาย จึงควรหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารดังกล่าว

3.5.4 สารพิษประเภทปราบศัตรูพืช เนื่องจากประเทศไทยมีดินฟ้าอากาศเหมาะสมกับการเจริญพันธุ์ของแมลงศัตรูพืช ชาวสวนชาวไร่จึงต้องใช้สารพิษปราบศัตรูพืชในปริมาณที่ค่อนข้างสูง สารที่นิยมใช้กันมากคือ พวง ดีดีที ซึ่งเป็นสารที่อยู่ตัวและสลายตัวช้ามาก

ปัญหาที่พบมากจากการใช้สารพิษประเภทปราบศัตรูพืช คือ

1. ใช้ปริมาณมากเกินไปจนเกินขีดความปลอดภัย จึงมีสารตกค้างในอาหารเป็นปริมาณสูง
2. ใช้สารผิดประเภท สารพิษบางอย่าง เช่น ดี ดี ที ไม่ควรใช้กับอาหาร

สารพิษเหล่านี้เมื่อเข้าสู่ร่างกาย มีบางส่วนที่ร่างกายขับถ่ายออกได้ แต่บางส่วนร่างกายสะสมไว้ตามอวัยวะต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งตามส่วนที่มีไขมันจะสะสมได้ดีที่สุด นักวิทยาศาสตร์เชื่อว่าการสะสมเมื่อถึงจุดหนึ่งจะกระทบกระเทือนต่อสุขภาพอนามัย และอาจเป็นสาเหตุของการเกิดโรคมะเร็งและเป็นอัมพาต

การใช้สารพิษของชาวสวนชาวไร่ มีทั้งการใช้สารพิษที่ฆ่าแมลงได้ชนิดเดียว และสารที่ใช้ฆ่าแมลงได้หลายชนิดกับผลไม้และผัก

ผลไม้ ที่มีการปกเปลือกทั้ง สารพิษไม่สามารถผ่านทะลุเปลือกถึงเนื้อได้ แต่ผลไม้บางชนิดที่บริโภคทั้งเปลือก เช่น องุ่น พุทรา ฝรั่ง ชมพู จะสัมผัสกับสารพิษโดยตรง

ผัก แทบทุกชนิดทั้งที่กินใบและต้น เช่น คะน้า ผักบุ้ง ผักกาดขาว กะหล่ำปลี ต้นหอม ผักกินหัว (ผักกาดหัว – ดูดเอาสารพิษจากดินไปสะสมไว้) พบว่ามีสารพิษติดค้างอยู่มาก

ส่วนผักบางชนิดที่ไม่มีสารพิษเหล่านี้ เพราะไม่มีการใช้สารพิษกับผักเพื่อฆ่าแมลง เนื่องจากเป็นผักที่มีราคาถูกหรือส่วนมากเป็นผักพื้นบ้านที่ขึ้นง่าย เช่น ผักกระถิน ผักบุ้งนา ทองหลาง สะพลู ดอกโสน ผักกูด พักทอง น้ำเต้า

ในกรณีที่ผู้บริโภคเลือกใช้ผักและผลไม้ที่ฉีดสารพิษปราบศัตรูพืชจึงควรปฏิบัติดังนี้

1. เลือกใช้พืชผักที่มีการฉีดน้อยที่สุด หรือไม่มีการฉีดเลย
 2. เลือกใช้พืชผักชนิดต่าง ๆ หมุนเวียนกันไปไม่ซ้ำจำเจ
 3. เอาเปลือก กาบ ใบ ส่วนนอกทิ้งไป
 4. ล้างหลาย ๆ ครั้งให้สะอาดด้วยน้ำประปาที่ไหลผ่าน (ให้ผลดีกว่าการล้างด้วยน้ำในอ่าง)
- (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราช. 2538 : 738-744)

หน่วยบริการอาหารนักเรียน

หน่วยบริการขายอาหารให้กับนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษาในอำเภอบ้านแหลมได้แก่สหกรณ์ร้านค้าในสถานศึกษา ผู้ประกอบการค้าอาหาร ร้านอาหารในสถานศึกษา

ในช่วงเวลาที่ผ่านมานี้ สภาพของครอบครัวส่วนใหญ่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมมากผู้หญิงต้องทิ้งภาพลักษณ์ของแม่บ้านซึ่งรับผิดชอบแต่งงานบ้านอย่างเดียว กลายเป็นการทำงานนอกบ้านเป็นอีกภารกิจหลักเพิ่มจากเดิม ดังนั้น เด็กจึงจำเป็นต้องไปโรงเรียนก่อนเกณฑ์ประถมศึกษา ซึ่งหมายถึงการที่เด็กต้องรับประทานอาหารนอกบ้านมากขึ้นอย่างน้อย 1 หรือมากกว่า 1 มื้อ ที่สถานเลี้ยงเด็ก ศูนย์เลี้ยงเด็ก หรือที่โรงเรียน

ดังนั้น ผู้ที่มีส่วนรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูเด็กตามสถานประกอบการดังกล่าวควรคำนึงถึงการ จัดอาหารในด้านความสะอาดและให้มีคุณภาพ เช่น เลือกรายการอาหารที่เด็กส่วนใหญ่สามารถรับ ประทานได้ มีคุณค่าที่เหมาะสม เลือกใช้สารปรุงแต่งรสและวัตถุเจือปน อาหารที่ปลอดภัย และคำนึง ความสะอาดของเด็กในการบริโภค

อาหารที่มีจำหน่ายในโรงอาหารโรงเรียน ราคาอาหารไม่ควรจะแพงจนเกินไป ปัญหาที่พบอยู่ เสมอสำหรับผู้ประกอบการ คือ การลดต้นทุนและความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ เช่น การปรับปรุงอาหารด้วย วัตถุเจือปนหรือใช้สารปรุงแต่งรสที่ไม่มีคุณภาพ มีผลทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพอนามัยของนักเรียนได้ ทั้งโดยตรงและทางอ้อม (อบเชย วงศ์ทอง, 2542 : 83-86)

จากข้อมูลจากการศึกษาตามสถานที่ประกอบการต่างๆ ในอำเภอบ้านแหลมโดยเฉพาะ อย่างยิ่งในโรงเรียนประถมศึกษาในอำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี สามารถประเมินได้ว่า สถาน การณ์โดยทั่วไปเกี่ยวกับการบริการอาหารสำหรับเด็กนักเรียนยังเป็นที่น่าห่วงทั้งในด้านคุณภาพ และความปลอดภัยในอาหาร ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพโดยตรง

จากการได้ทำการสำรวจโรงอาหารในโรงเรียนประถมศึกษาในเขตอำเภอบ้านแหลม จังหวัด เพชรบุรี จำนวน 9 โรงเรียน ในเดือนตุลาคม 2545 พบว่าโรงอาหารส่วนใหญ่ยังมีมาตรฐานทางด้าน อนามัยเพียงพอ แต่แฝงล่อลึงจำหน่ายอาหาร 10 แฝงพบว่ามีสภาพที่ไม่ถูกหลักสุขาภิบาล ในด้าน อาหารที่นำมาจำหน่ายส่วนใหญ่จะเป็นประเภทอาหารจานเดียว เช่น ก๋วยเตี๋ยว ข้าวราดแกง ข้าวผัด ส่วน การสำรวจด้านขนมที่นำมาขายในโรงเรียนจะมีหลายประเภท เช่น ขนมขบเคี้ยวประเภทขนมอบกรอบซึ่ง ทำมาจากแป้ง มัน เผือก ข้าวโพด ประเภทลูกอม หมากฝรั่ง ประเภทปลาหมึก ปลา ประเภทขนมอบคุกกี้ ประเภทช็อกโกแลต ประเภทเยลลี่ ไอศกรีม ของขบเคี้ยวประเภทถั่ว และผลไม้ดอง และจากราย งานการเฝ้าระวังการเจริญเติบโตในเด็กวัยเรียน โดยจากการสำรวจภาวะโภชนาการของ นักเรียนประถมศึกษาในอำเภอบ้านแหลม ของสำนักงานการประถมศึกษาอำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี และของงานสาธารณสุขอำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี พบว่า นักเรียนในโรง เรียนประถมศึกษาที่อยู่ในอำเภอบ้านแหลม ยังมีปัญหาทุพโภชนาการอยู่ ขณะเดียวกันก็มีแนวโน้มที่บ่งชี้ด้วยว่า มีภาวะโภชนาการเกินหรือมีน้ำหนักมากกว่าเกณฑ์ที่ควรจะเป็นที่กำลังเป็นปัญหาที่ตาม มา (อ้างถึงรายงานการสำรวจภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษาในอำเภอบ้านแหลม ของ สำนักงานการประถมศึกษาอำเภอบ้านแหลม ในปีการศึกษา 2544-2545)

หน่วยบริการขายอาหารให้กับนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษาามีบุคลากรทำหน้าที่ หรือมีบทบาทดังนี้

บทบาทหน้าที่ของบุคลากรต่าง ๆ ในงานสุขาภิบาลอาหารของโรงเรียน

1. กลุ่มผู้ควบคุมดูแล มีบทบาทหน้าที่ ดังนี้ คือ

1.1 บทบาทของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

- อาหาร
- 1.1.1 ประสานงานกับผู้บริหารสถานศึกษาเพื่อจัดทำโครงการปรับปรุงสุขาภิบาล
 - 1.1.2 สนับสนุนด้านวิชาการ และวัสดุอุปกรณ์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง
 - 1.1.3 เป็นวิทยากรในการอบรมผู้ประกอบการค้าอาหารและนักเรียนอาสาสมัคร
 - 1.1.4 ช่วยเหลือเรื่องการทำระวางโรคทางด้านสุขาภิบาลอาหาร โดยเฉพาะในด้านการเก็บตัวอย่างอาหาร และการตรวจความสะอาดของภาชนะอุปกรณ์
 - 1.1.5 ทำการติดตามผลการดำเนินการปรับปรุงสภาพโรงอาหารให้ได้มาตรฐาน
 - 1.1.6 ร่วมเป็นคณะกรรมการตรวจพิจารณาตัดสินโรงอาหารมาตรฐาน และทำหนังสือเปิดป้ายโรงอาหารมาตรฐาน และประกาศนียบัตรรับรองจากกรมอนามัย
- สุขาภิบาลอาหาร
- 1.2 บทบาทของผู้บริหารและครูของสถานศึกษา
 - 1.2.1 กำหนดแผนและขั้นตอนการดำเนินงานสุขาภิบาลอาหาร
 - 1.2.2 ดำเนินการประสานงานกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขหรือหน่วยงานวิชาการที่ให้คำแนะนำ
 - 1.2.3 ควบคุมดูแลผู้สัมผัสอาหารให้ปฏิบัติตามเงื่อนไขข้อกำหนดของโรงเรียน
 - 1.2.4 ควบคุม ตรวจสอบแนะนำผู้ประกอบการค้าอาหารร้านอาหารในสถานศึกษา ให้มีการปรับปรุงตามข้อกำหนดมาตรฐานทางสุขาภิบาล
 - 1.2.5 จัดตั้งกลุ่มนักเรียนอาสาสมัครด้านสุขาภิบาลอาหาร
 - 1.2.6 อบรมเผยแพร่ให้ความรู้ด้านสุขาภิบาลอาหาร แก่ผู้ประกอบการค้าอาหาร นักเรียน ผู้ปกครอง
 2. กลุ่มผู้ประกอบการค้าอาหาร มีบทบาท หน้าที่ดังนี้
 - 2.1 ปฏิบัติตามเงื่อนไขที่สถานศึกษากำหนด เพื่อปรับปรุงสภาพสุขาภิบาลอาหารของโรงอาหารให้ได้มาตรฐาน
 - 2.2 ปฏิบัติตนให้มีสุขวิสัยส่วนบุคคลที่ดี
 - 2.3 กลุ่มผู้ประกอบการค้าอาหารประกอบอาหารโดยคำนึงถึงคุณค่า คุณประโยชน์ ความสะอาดปลอดภัยของอาหารเป็นสิ่งสำคัญ
 - 2.4 จำหน่ายอาหารที่สะอาด ปลอดภัยและคำนึงผู้บริโภค คือ นักเรียนเป็นหลักสำคัญ
 - 2.5 ปฏิบัติตนตามข้อแนะนำของครูผู้ดูแล และนักเรียนอาสาสมัครที่ได้รับมอบหมาย
 - 2.6 เสนอปัญหาอุปสรรคที่ทำให้การปรับปรุงสภาพสุขาภิบาลอาหารไม่เป็นไปตามที่ได้กำหนด
 3. กลุ่มผู้บริโภค (นักเรียน) มีบทบาทหน้าที่ดังนี้

3.1 ตรวจตราและแนะนำการปฏิบัติตน ของผู้ประกอบการค้าอาหารให้เป็นไปตามเงื่อนไขที่กำหนดไว้

3.2 รายงานผลการตรวจตราดูแลแก่ครูผู้ดูแลโรงอาหารเฉพาะกรณีที่ผู้ประกอบการค้าอาหารปฏิบัติไม่ถูกต้อง และไม่ยอมปฏิบัติตามคำแนะนำที่ให้ไว้

3.3 ดำเนินกิจกรรมเพื่อการเผยแพร่หรือรณรงค์ให้ความรู้ทางสุขาภิบาลอาหารให้แก่เพื่อนนักเรียนในวงกว้าง ด้วยวิธีการจัดนิทรรศการ จัดอภิปราย ออกเสียงตามสาย การจัดบอร์ดวิชาการ

3.4 ควรตั้งชมรมผู้บริโภคในโรงเรียน สถานศึกษา เพื่อจัดกิจกรรมคุ้มครองผู้บริโภค หรือนักเรียนให้ได้บริโภคแต่อาหารที่สะอาดปลอดภัย

3.5 มีสุนนียในการบริโภคอาหารที่ดี เลือกรับประทานอาหารที่สะอาด ปลอดภัย มีคุณค่า คุณประโยชน์ ครบถ้วน (เพ็ญศรี เปลี่ยนขำ. 2544 : 20-21)

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเลือกซื้ออาหารของนักเรียน

เพศและพฤติกรรมการเปิดรับสื่อชนิดต่าง

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับผู้รับสารตามปัจจัยทางประชากรศาสตร์ นักวิจัยไม่พบความแตกต่างในพฤติกรรมการเปิดรับสารอย่างเด่นชัดในเรื่องเพศที่แตกต่างกันแต่ก็มีความแตกต่างกันบ้างในบางประเด็น ขึ้นอยู่กับปัจจัยอื่น ๆ ซึ่งพอจะรวบรวมงานวิจัยดังกล่าวไว้ดังนี้

กรีนเบิร์ก, บี.เอส.แอนด์ คูมาตา (Greenberg, B.S and H. kumata) ได้เขียนรายงานการวิจัยที่ชื่อว่า "National sample predictors of mass media use" ลงใน Journalism Quarterly ในปี ค.ศ. 1968 ซึ่งได้ทำการศึกษาวิจัยในประเทศสหรัฐอเมริกา ผลการวิจัยพบความแตกต่างบ้างระหว่างเพศหญิงและเพศชายในเรื่องพฤติกรรมการเปิดรับสื่อมวลชนโดยที่เพศหญิงใช้เวลาในการดูโทรทัศน์และฟังวิทยุมากกว่าเพศชาย โดยนิยมดูรายการละคร ในขณะที่เพศชายนิยมนอ่านหนังสือพิมพ์มากกว่า หากดูโทรทัศน์ เพศชายมักนิยมดูรายงานข่าวและกีฬา

จากการศึกษาผู้รับสารชาวอเมริกันในช่วงปี 1973 ซึ่งถูกรวบรวมโดยไว้ใน ANPA News Research Bulletin No. 5 April 26. Cited in Murphy, R.D. (1977) พบว่า การชมโทรทัศน์ของเพศชายนั้นมักจะเกิดขึ้นในขณะที่พักผ่อน แต่สำหรับเพศหญิงแล้วมักจะดูโทรทัศน์ไปพร้อม ๆ กับทำงานอื่น ๆ ที่ต้องใช้สมาธิและพลังงานมากพอสมควร (พนมสิทธิ์ สอนประจักษ์. 2538 : 33-34)

เพศของนักเรียน เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนที่เรียนในชั้นประถมศึกษาจากการรายงานการวิจัยของพจนนา สุวรรณประทีพ (2532 : 63) พบว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีความแตกต่างกันในด้านเพศมีการรับรู้เกี่ยวกับพิษภัยของการบริโภคอาหารที่มีสิ่งปนเปื้อนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังนั้นจากงานวิจัยดังกล่าวจะเห็นได้ว่าเพศของนักเรียนมีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาว่า เพศของนักเรียนมีผลต่อพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารแตกต่างกันหรือไม่อย่างไร สอดคล้องกับ ชลิตา อุ่นก่าเน็ด. (2535 : 112)

ที่ได้ทำการศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างแบบแผนการดำเนินชีวิตของผู้บริหารและภาวะโภชนาการเกิน พบว่า ผู้บริหารเพศหญิงรับประทานอาหารจุบจิบมากกว่าผู้บริหารเพศผู้ชาย จากงานวิจัยดังกล่าวจะเห็นได้ว่า เพศ ของนักเรียน มีผลต่อพฤติกรรมในการบริโภคอาหาร ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาว่า เพศของนักเรียน จะมีผลเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนในด้านประโยชน์ที่ได้รับจากอาหาร ด้านการประหยัดทรัพย์ และด้านความปลอดภัยจากการรับประทานอาหารของนักเรียนหรือไม่

รายได้และพฤติกรรมการเปิดรับสื่อชนิดต่าง ๆ

รายได้เป็นตัวแปรสำคัญที่กำหนดฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม (Socioeconomic Status) ของบุคคล ซึ่งพอที่จะรวบรวมรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องได้ ดังนี้

ชวรมณ์, ดับบลิว. แอนด์ ดี. ไวท์ (Schramm, w. and D. White) ได้เขียนรายงาน การวิจัยที่ชื่อว่า "Age, education, economic status : factors in newspaper reading" ลงใน Journalism Quarterly ในปี ค.ศ. 1949 ซึ่งศึกษาการเปิดรับสารของผู้รับสารในสังคมอเมริกัน พบว่า ผู้ที่มีรายได้สูงมักเป็นผู้นิยมเปิดรับสื่อสิ่งพิมพ์ และนิยมเนื้อหาที่ค่อนข้างหนัก ไม่ค่อยสนใจเนื้อหาด้านความบันเทิง

ในปี ค.ศ.1968 แมคเนลลี (McNelly, J.T.) และคณะได้ทำการศึกษาวิจัยอีกครั้งหนึ่ง พบว่า คนที่มีฐานะดี เป็นกลุ่มคนที่ได้รับข่าวสารที่มีเนื้อหาสาระจากสื่อมวลชนมากที่สุด (ยุบล เบ็ญจรงค์กิจ. ม.ป.ป. : 69-71)

อาชีพของผู้ปกครองหรือบิดามารดา

เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็ก รอนสัน และวัลเวิร์ด (Rawson and Valverde. 1976 : 14) พบว่า จากการประกอบอาชีพบางประเภทของบิดามารดามีผลที่ทำให้ต้องละเลย โดยเฉพาะอาชีพรับจ้าง ค้าขาย รับราชการ ผู้ประกอบอาชีพเหล่านี้จะไม่มีเวลาในการเลี้ยงดูเด็กอาจมีผลทำให้เด็กได้รับอาหารไม่ถูกต้องและไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย มีผลทำให้ขาดสารอาหารบางประเภทได้ แต่ผลการศึกษาของวัลเวิร์ด (Valverde and others. 1977 : 4) ซึ่งศึกษาในประเทศกัวเตมาลากลับพบว่าเด็กที่มีบิดาประกอบอาชีพค้าขายนอกบ้าน หรือทำงานนอกบ้านที่ใช้ทักษะจะมีภาวะโภชนาการดีกว่าเด็กที่มีบิดาประกอบอาชีพทำนาทำไร่

ส่วนการศึกษาของบาเก็นโฮม, คริสเตียนสันและนาเซอร์ (Bagenholm, Kristiansson and Nasher. 1987 : 278 – 283) พบว่ามารดาที่ทำงานนอกบ้านตลอดวันจะปล่อยให้เด็กไว้กับบ้านซึ่งต่างกับมารดาที่มีอาชีพทำฟาร์มและหัตถกรรมภายในบ้านจะมีเวลาดูแลเด็กได้ในขณะที่ตนทำงานเองไปด้วย ซึ่งทำให้เด็กมีภาวะโภชนาการที่ดีกว่ามารดาที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมและทำงานนอกบ้าน

อรัญญา ปุณณัน (2528:บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบลักษณะการทำงานของมารดาที่ทำงานนอกบ้านและในบ้านพบว่ากลุ่มที่ทำงานภายในบ้าน คือ ทอผ้าปั่นด้าย และเย็บ

ปึกฉักร้อยในหมู่บ้านนั้นจะมีเวลาในการดูแลบุตรของตนได้ดีกว่ามารดาที่ต้องออกไปทำงานนอกบ้าน นอกจากนี้ยังพบว่าอาหารของเด็กที่มารดาได้ประกอบอาชีพในบ้านนั้น พบว่าเด็กได้รับอาหารเสริมที่มีคุณค่าและมีความถี่ในการรับประทานอาหารมากกว่าเด็กที่มารดาไปทำงานนอกบ้าน

สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2517 : 230) ที่แสดงให้เห็นถึงปัจจัยทางด้านความต้องการอาหารว่า การเลือกบริโภคอาหารมีความสำคัญแตกต่างกันไปตามลักษณะอาชีพ เช่น กลุ่มบุคคล ผู้ปฏิบัติงานวิชาชีพ ผู้ทำงานบริหาร และข้าราชการ จะบริโภคอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ต่างๆ มากกว่าอาหารประเภทแป้งและอาหารที่ทำจากแป้ง ส่วนกลุ่มคนงาน ผู้ใช้แรงงานบริโภคข้าว อาหารพวกแป้งมากกว่าเนื้อสัตว์ ดังนั้นนักเรียนซึ่งได้รับการอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัวที่มีอาชีพแตกต่างกันย่อมจะมีแบบแผนและลักษณะในการบริโภคแตกต่างกันไปตามลักษณะครอบครัวของตนเอง

ด้านเศรษฐกิจ

ระบบเศรษฐกิจ นับตั้งแต่ประเทศไทยได้ตื่นตัวในการพัฒนาประเทศ โดยอาศัยแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติที่มีกำหนดระยะเวลาแผนละ 5 ปี ในปัจจุบันโดยทุกฉบับจะมีการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติที่วางไว้ในช่วง 3 ทศวรรษที่ผ่านมาได้ส่งผลให้ระบบเศรษฐกิจและสังคมไทยเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม จากสังคมเกษตรกรรมที่ผลิตเพื่อบริโภคและจำหน่ายเพื่อให้มีรายได้เลี้ยงตนเอง ไปเป็นระบบเกษตรกรรมเพื่อการส่งออก เพื่อจำหน่ายได้เข้าประเทศพร้อมทั้งนำระบบอุตสาหกรรมแบบตะวันตกเข้ามาใช้ด้วยทำให้ประเทศไทยค่อย ๆ เปลี่ยนจากสังคมเกษตรกรรมไปสู่สังคมอุตสาหกรรมมากขึ้น

การกระตุ้นและส่งเสริมทางเศรษฐกิจตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติทุกฉบับทำให้เศรษฐกิจไทยขยายตัวมากขึ้น โดยมีปัจจัยหลักที่สำคัญ ๆ ที่เป็นตัวผลักดัน ได้แก่ การส่งเสริมการลงทุนการสนับสนุนอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว การขยายตัวของการส่งออก เป็นต้น อัตราการขยายเหล่านี้ได้เพิ่มสูงขึ้นกว่าที่ได้ประมาณการไว้เป็นอย่างมาก นอกจากนั้นยังมีปัจจัยประกอบที่สำคัญคือ น้ำมันที่เป็นเชื้อเพลิงสำคัญที่ใช้ในอุตสาหกรรมและอัตราดอกเบี้ยต่ำลง ในขณะที่ราคาสินค้าเกษตรในตลาดโลกและอัตราแลกเปลี่ยนเงินในประเทศอุตสาหกรรมสูงขึ้น ทำให้การแข่งขันของไทยกับตลาดโลกอยู่ในฐานะได้เปรียบ จึงทำให้มีการลงทุนและการส่งออกมากยิ่งขึ้น ผลดีจากการพัฒนาเศรษฐกิจของไทยเห็นได้ชัดเจนมากในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 6 (พ.ศ. 2530-2534) เศรษฐกิจทั่วไปได้ขยายตัวอย่างต่อเนื่องมาจากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับก่อน ๆ ในอัตราเฉลี่ยร้อยละ 10.5 ต่อปี เป็นการขยายตัวสูงกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้ถึงหนึ่งเท่าตัวและยังเป็นการขยายตัวทางเศรษฐกิจที่สูงที่สุดในรอบ 25 ปี ที่ผ่านมา ในขณะเดียวกันโครงสร้างทางเศรษฐกิจได้ปรับตัวเปิดกว้างเข้าสู่ระบบเศรษฐกิจการค้าเสรีมีการแข่งขันกันในตลาดโลกมากขึ้น

การพัฒนาเศรษฐกิจแบบการค้าเสรีดังกล่าว มีผลต่อชีวิตความเป็นอยู่ของคนไทยหลาย ด้าน ที่เห็นชัดเจนและมีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารด้วยคือ การขยายตัวทางด้านอุตสาหกรรม ทำให้เกิดการจ้างงานมากขึ้น

ระบบการตลาดและราคาของอาหาร เนื่องจากระบบเศรษฐกิจของไทยเป็น ระบบเศรษฐกิจแบบการค้าเสรี จึงมีสินค้า และบริการเสนอแก่ผู้บริโภคมากมายหลาย ชนิด รวมทั้งสินค้าที่เป็นอาหารด้วย ถึงแม้ว่าประเทศไทยจะเป็นผู้ผลิตอาหารได้มาก มีการส่งสินค้าทั้งสดและแปรรูปออกไปจำหน่ายยังต่างประเทศแล้ว ก็ยังมีอาหารอยู่เพียงพอสำหรับการบริโภคของคนในประเทศและก็ยังมีการนำเข้าสินค้าที่เป็นอาหาร และผลิตภัณฑ์ที่แปรรูป เข้ามาจำหน่ายให้เลือกรับซื้อไปบริโภค นอกจากนี้แล้วถึงแม้จะมีระบบการตลาดด้านอาหารที่ดีแต่ก็มีได้ หมายความว่ายังมีอาหารทุกประเภทในตลาด ยังต้องขึ้นอยู่กับฤดูกาลและการคมนาคมขนส่งอาหารไปยัง ที่ต่างๆ ทำให้ราคาอาหารในแต่ละท้องถิ่นไม่เท่ากัน ที่มีอาหารมากหรือผลิตได้มาก ราคาอาหารจะถูก กว่า ทั้งยังมีโอกาสได้รับอาหารที่มีคุณภาพดี เนื่องจากอาหารยังสดใหม่ ไม่สูญเสียไประหว่างการเก็บหรือ การขนส่ง แต่ในระบบเศรษฐกิจการค้าเสรีในปัจจุบันผู้ผลิตจะผลิตเพื่อการค้าขายซึ่งรายได้มิใช่เพื่อการ บริโภค ดังนั้น อาหารบางชนิดแม้จะผลิตในท้องถิ่นนั้น ๆ คนในท้องถิ่นอาจไม่มีโอกาสบริโภคก็ได้ เพราะไม่มีวางขายในตลาดในท้องถิ่นนั้นเพราะผู้ผลิตนำไปจำหน่ายที่อื่นที่ได้ราคาแพงกว่าในท้องถิ่นของ ตนก็ได้

ความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ความก้าวหน้าทางเศรษฐกิจส่วนหนึ่งในสังคมไทย เกิดขึ้น เพราะนำเทคโนโลยีมาใช้ในระบบต่างๆ

1.1 ด้านการผลิต ความเจริญทางด้านเทคโนโลยีทางการผลิตอาหาร ทั้งในด้านการผลิตทาง เกษตรกรรม การเก็บรักษา การแปรรูปอาหาร ทำให้เกิดผลิตภัณฑ์ใหม่ ๆ ตลอดจนมีการบรรจุด้วยวัสดุ และรูปแบบต่าง ๆ ที่ล่อตาล่อใจและอำนวยความสะดวก ทำให้เป็นที่นิยมของผู้บริโภคอย่างกว้างขวาง

1.2 ด้านการสื่อสาร การเลือกบริโภคอาหารของประชาชนได้รับอิทธิพลของการตลาดที่ใช้ เทคโนโลยีของการสื่อสาร ซึ่งในปัจจุบันการสื่อสารในระบบสากล ทำให้ข้อมูลต่าง ๆ เสนอได้อย่างรวดเร็ว และแพร่กระจายทั่วถึงผู้บริโภค ผู้บริโภคจึงได้รับการเสนอขายหรือตกเป็นเหยื่อของโฆษณาสินค้าที่ เป็นอาหารจากสื่อต่าง ๆ เช่น วิทยุ โทรทัศน์ และสิ่งพิมพ์สวยงาม ซึ่งอาจทำให้ตัดสินใจซื้อทั้ง ๆ ที่บาง ที่ไม่ใช่อาหารในประเทศไทยมาก่อน และสิ่งพิมพ์สวยงามซึ่งอาจทำให้ตัดสินใจซื้อทั้ง ๆ ที่บางที่ไม่ใช่ อาหารในประเทศไทยมาก่อน

สภาพทางเศรษฐกิจและสังคมของครอบครัว จากการขยายตัวด้านอุตสาหกรรม อย่างต่อเนื่องในทศวรรษที่ผ่านมาขณะที่เศรษฐกิจจะชะลอตัวลงอย่างปัจจุบัน ขณะนั้นอัตราการจ้างงาน เพิ่มขึ้น ประชาชนมีรายได้ต่อหัวมากขึ้น การได้ค่าจ้างหรือค่าแรงสูงขึ้น ย่อมส่งผลต่อพฤติกรรมการ บริโภคของคนไทยด้วย คือมีกำลังซื้ออาหารมากขึ้น สภาพพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคม แห่งชาติระบุว่า ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2531 เป็นต้นมาค่าใช้จ่ายรวมด้านอาหารของคนไทยได้เปลี่ยนแปลงไป จากเดิมที่เคยมีมูลค่าการซื้ออาหารพวกข้าวแป้งมากกว่าเป็นการซื้อหาอาหารพวกเนื้อ

สัตว์ ไข่ นม เนย มากขึ้นทั้งในเขตเมืองและชนบท นอกจากนี้ปริมาณการบริโภคน้ำตาลก็เพิ่มมากขึ้นเกือบ 5 เท่าในรอบ 10 ปีที่ผ่านมา ผู้ที่มีรายได้สูงจะหันไปสนใจและเลือกซื้ออาหารที่มีราคาแพงมาบริโภค เกิดค่านิยมและรสนิยมใหม่ๆ ตามมาด้วย การซื้อผลไม้ต่างประเทศมาบริโภคหรือใช้เป็นของฝากของเยี่ยม

รายได้

การมีรายได้ของประชาชนย่อมมีผลโดยตรงต่อรายได้ของครอบครัว จากการศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างรายได้ของครอบครัวกับค่าใช้จ่ายในเรื่องอาหารจะพบว่า ครอบครัวที่มีรายได้มากค่าใช้จ่ายในการซื้ออาหารจะเป็นสัดส่วนน้อย คือจะไม่มากขึ้นตามอัตราส่วนหรือเป็นสัดส่วนกับรายได้ แม้จะมีรายได้มากขึ้นกว่าเดิมหลายเท่า แต่ค่าใช้จ่ายการซื้ออาหารจะใกล้เคียงกับของเดิม เพราะคนเราเมื่อมีเงินมากขึ้น ก็มักจะใช้เงินส่วนใหญ่ไปในการซื้อสิ่งของอื่นที่มีใช้อาหาร

ครอบครัวที่มีฐานะปานกลางหรือมีฐานะที่เรียกว่า “พอมีกินมีใช้” รายได้ส่วนใหญ่จะหมดไปในเรื่องการซื้ออาหาร เมื่อรายได้มากขึ้น ค่าใช้จ่ายในการซื้ออาหารจะสูงขึ้นบ้าง เช่น เมื่อมีรายได้น้อยแม่บ้านจะไปซื้ออาหารในตลาดเล็ก และซื้ออาหารที่มีราคาถูก แต่เมื่อมีรายได้มากขึ้นก็จะไปซื้ออาหารในตลาดใหญ่ขึ้นมีของดีราคาแพงขึ้นแสดงว่าการมีรายได้สูงขึ้นนั้น อาจได้อาหารที่มีคุณภาพดีขึ้นแต่ปริมาณก็คงไม่เพิ่มขึ้นเท่าใดนัก เพราะจำนวนคนในครอบครัวมีอยู่เท่าเดิม

สำหรับครอบครัวที่มีรายได้น้อยมากหรือที่เรียกว่า “ไม่เคยกินดีอยู่ดีมาก่อน” โดยปกติอาหารที่มีก็ไม่ค่อยจะเพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย ถ้ามีรายได้มากขึ้นรายได้ส่วนที่เพิ่มขึ้นจะหมดไปในเรื่องการซื้ออาหารเช่นเดียวกับพวกที่มีฐานะปานกลางแต่จะเพิ่มในด้านปริมาณของอาหารเข้าไว้ก่อนเพื่อให้สมาชิกในครอบครัวอิ่มท้องขึ้น ถ้าเขามีรายได้ดีขึ้น จึงค่อยๆ ปรับปรุงในเรื่องคุณภาพของอาหาร เพราะอาหารที่มีคุณภาพส่วนมากนั้น มักจะมีราคาแพงกว่าอาหารที่มีคุณภาพน้อย เช่น เนื้อสัตว์ นม ไข่ ผลไม้ ย่อมมีราคาแพงกว่าข้าว เป็นต้น และถ้ามีรายได้มากขึ้นไปอีก ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับอาหารจะคงอยู่ตามเดิมหรือมากกว่าเดิมเพียงเล็กน้อย แต่จะเพิ่มในด้านค่าใช้จ่ายที่ไม่เกี่ยวกับอาหารเช่น เอาไปซื้อเสื้อผ้า เครื่องแต่งตัว วิทยุ โทรทัศน์ หรือปรับปรุงที่อยู่อาศัย

นอกจากในเรื่องของรายได้ของครอบครัวเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อ พฤติกรรมการบริโภคอาหารแล้วในเรื่องของการเลือกซื้ออาหารมีความสำคัญเกี่ยวกับการซื้ออาหาร ถ้าอาหารชนิดใดมีราคาถูกของอาหารจะถูก อาหารชนิดใดมีน้อยราคาจะแพง ผู้ที่มีความรู้ในการเลือกซื้ออาหารอาจซื้อของที่มีราคาไม่แพงมาก และมีเทคนิคหรือวิธีในการปรุงแต่งอาหาร ซึ่งจะทำให้ได้อาหารที่มีคุณภาพดีและราคาไม่แพง ฉะนั้น ผู้ที่เลือกซื้ออาหารควรจะรู้ว่า จะใช้อาหารสิ่งใดที่มีราคาพอสมควรทดแทนอาหารที่มีราคาแพงกว่าได้ และเลือกซื้ออาหารที่มีประโยชน์แก่ร่างกายโดยเฉลี่ยแล้วค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับอาหารภายในครอบครัวจะประมาณร้อยละ 50 ของค่าใช้จ่ายทั้งหมด ซึ่งมากกว่าค่าใช้จ่ายในด้านอื่น

ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการใช้เงินค่าอาหารของครอบครัว ได้แก่

1. รายได้ของครอบครัว
2. ขนาดของครอบครัว
3. วัย ความชอบ ทักษะการบริโภคอาหารของสมาชิกในครอบครัว
4. สถานะทางสังคมของผู้บริโภค
5. ชุมชนที่ครอบครัวนั้นอยู่
6. กิจกรรมที่ครอบครัวมี เช่น จัดงานเลี้ยงบ่อยมากแค่ไหน
7. เวลาที่แม่บ้านมีสำหรับการจ่ายตลาดและประกอบอาหาร
8. ประสิทธิภาพของแม่บ้านที่สามารถดัดแปลงหรือใช้ของให้คุ้มค่า

ปัจจัยด้านสังคม วัฒนธรรม และขนบธรรมเนียมประเพณี

ปัจจัยด้านสังคมและวัฒนธรรมมีอิทธิพลต่อการรับประทานอาหารของคนไทย บางทีอาหารที่มีคุณภาพดีราคาถูกก็ไม่แพงแต่รับประทานไม่ได้ เนื่องจากข้อห้ามทางศาสนาบ้าง หรือเนื่องจากวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี หรือความเชื่อ หรือบางทีรับประทานไม่เป็น เพราะไม่ได้ถูกหัดให้รับประทาน มาตั้งแต่เด็ก

เงินค่าอาหารที่นักเรียนได้รับ จากการศึกษาของ ยูอิ นากามูระ (Yui Nakamura.1996 : 125) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง พลวัตของวัฒนธรรมบริโภคและรูปแบบการดำเนินชีวิตของวัยรุ่นไทยในเขตกรุงเทพมหานคร กรณีศึกษา : นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร พบว่า เด็กวัยรุ่นที่ได้รับเงินค่าใช้จ่ายส่วนตัวเป็นจำนวนมาก แล้วจะทำให้เด็กสามารถมีเงินเก็บออมได้มาก เพียงพอที่จะนำไปใช้ในการซื้อสินค้าที่มีราคาแพง และต่างกับความต้องการของตนเองได้

อนุกุล พลศิริ (2531 : บทคัดย่อ) เรื่อง พฤติกรรมการเลือกกินอาหารกลางวัน ของนักเรียน โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง ได้พบว่า รายรับของนักเรียนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเลือกกินอาหาร

วิธี แจ่มกระจึก (2541 : 129) ที่ได้ทำการศึกษา พบว่า เงินค่าใช้จ่ายที่นักเรียนได้รับมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน แสดงว่า เมื่อเด็กได้รับเงินค่าใช้จ่ายส่วนตัวเป็นจำนวนมาก ก็ย่อมมีกำลังเงินที่จะซื้ออาหารจานด่วน ซึ่งมีราคาค่อนข้างแพงได้มากกว่า เด็กที่ได้รับเงินค่าใช้จ่ายส่วนตัวน้อย เพราะการมีเงินค่าใช้จ่ายส่วนตัวมากย่อมมีโอกาสเลือกซื้ออาหารได้ทุกประเภทที่ตนเองต้องการ ในขณะที่วัยรุ่นที่ได้รับเงินค่าใช้จ่ายส่วนตัวน้อยมีเงินซื้ออาหารในวงจำกัด อาจซื้อได้เฉพาะเพียงบางอย่าง หรือซื้อได้เฉพาะที่จำเป็นจริง ๆ จึงไม่สามารถนำเงินไปใช้ในการรับประทานอาหารจานด่วน ซึ่งมีราคาค่อนข้างแพงกว่าอาหารไทยทั่ว ๆ ไป ซึ่งจะเห็นได้ว่าเงินค่าอาหารที่นักเรียนได้รับมีความสัมพันธ์กับการเลือกซื้ออาหารของนักเรียน

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาว่าเงินค่าใช้จ่ายที่นักเรียนได้รับเพื่อเป็นค่าอาหาร เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารในด้านประโยชน์ที่ได้รับจากอาหาร ด้านการประหยัดทรัพย์ และด้านความปลอดภัยจากการรับประทานอาหารหรือไม่

การศึกษา การศึกษาของสังคมไทยในอดีตให้ความสำคัญแก่บุรุษ เพราะโดยประเพณีและวัฒนธรรม บุรุษเป็นผู้นำของครอบครัวและของประเทศ สำหรับสตรีเพียงแต่ ฝึกฝนการปฏิบัติงานบ้านและปรนนิบัติครอบครัวให้มีความสุขเท่านั้น การศึกษาของพ่อบ้าน หรือแม่บ้านมีการศึกษาดี มีความรู้ในเรื่องการรับประทานอย่างถูกต้อง จะรู้จักเลือกซื้ออาหารที่มีประโยชน์มาให้สมาชิกในครอบครัวรับประทาน โดยเฉพาะถ้าแม่บ้านมีความรู้ในเรื่องอาหารดีจะมีประโยชน์มากกว่าพ่อบ้านเพราะแม่บ้านเป็นผู้รับผิดชอบในการจัดและปรุงอาหาร จะรู้จักเลือกซื้ออาหารที่มีประโยชน์และประกอบอาหารอย่างสวยงามคุณค่าทำให้ได้ประโยชน์จากอาหารเต็มที่ นอกจากนั้นยังจะช่วยอบรมปลูกฝังนิสัยการรับประทานที่ดีให้กับลูกต่อไป หากเป็นผู้มีการศึกษาดีแต่ขาดความรู้ทางโภชนาการก็สามารถจะหาความรู้ในเรื่องนี้เพิ่มเติม โดยทางเอกสาร สิ่งพิมพ์ หรือวิทยุ และโทรทัศน์ได้

ระดับการศึกษาของบิดามารดา เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของเด็ก และคนอื่นๆ (Garg and others. 1984 : 491-494) พบว่า มารดาของเด็กที่ไม่ได้เรียนหนังสือหรือมีการศึกษาน้อยจะมีการเลี้ยงดูเด็ก และให้อาหารแก่เด็กโดยไม่คำนึงถึงคุณค่าของอาหารทำให้เด็กเกิดทุพโภชนาการมากกว่าเด็กที่มีมารดามีการศึกษาในระดับที่สูงกว่าซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของคูเตอร์ และคนอื่นๆ (Coulter and others. 1988 : 96-102)

จินตนา หย่างอารี (2529 : 56) ได้ทำการศึกษาพบว่า ภาวะทุพโภชนาการที่เกิดกับเด็กจะมีความสัมพันธ์กับระดับการศึกษาของบิดามารดา ถ้าบิดามารดาไม่รู้หนังสือหรือมีการศึกษาไม่เกินชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 เด็กจะเกิดทุพโภชนาการเพิ่มขึ้นและผลจากการวิจัยเรื่องภาวะโภชนาการในด้านน้ำหนักส่วนสูงของเด็กกับระดับการศึกษาของมารดาส่วนใหญ่พบว่า เด็กที่มีมารดามีการศึกษาในระดับที่สูงกว่าชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ขึ้นไป จะมีน้ำหนักเทียบส่วนสูงอยู่ในระดับปกติมากกว่าเด็กที่มีมารดามารการศึกษาน้อยกว่าระดับประถมศึกษาปีที่ 4

ชวลิต สันติกิจรุ่งเรือง และคณะ (2532) ซึ่งได้แสดงให้เห็นว่าการศึกษาของบิดามารดามีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็ก คือ เด็กที่มีบิดามารดามีการศึกษาน้อยจะมีการเกิดภาวะทุพโภชนาการมากกว่าเด็กที่มีบิดามารดามีการศึกษาในระดับสูงกว่าดังกล่าว จากการศึกษางานวิจัย ทำให้ผู้วิจัยเห็นว่าระดับการศึกษาของบิดามารดาหรือผู้ปกครองของนักเรียน มีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาระดับการศึกษาของผู้ปกครองของนักเรียนประถมศึกษาในอำเภอบ้านแหลม ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารในด้านประโยชน์ที่ได้รับจากอาหาร ด้านการประหยัดทรัพย์ และด้านความปลอดภัยจากการรับประทานอาหารหรือไม่

การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร การรับรู้ข้อมูลข่าวสารมีผลต่อพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารของเด็กวัยเรียนมาก ซึ่งจะเห็นได้จากการที่เด็กมักจะนิยมเลียนแบบดาราดาราภาพยนตร์ หรือบุคคลที่มีชื่อเสียง สื่อมวลชน ในปัจจุบันได้แก่หนังสือประเภทต่าง ๆ โทรทัศน์ วิทยุ ภาพยนตร์ สื่อมวลชนที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเด็กวัยเรียนมีดังต่อไปนี้

1. หนังสือพิมพ์ เป็นแหล่งที่จะให้ข่าวสารความรู้นักเด็กวัยเรียนทั้งทางดีและเลว เด็กวัยเรียนมักจะหาความรู้ในสิ่งต่างๆ จากหนังสือพิมพ์ หนังสือพิมพ์ไทยส่วนมากมักคิดถึงประโยชน์ของตนมากกว่าที่จะช่วยให้สังคมดี โดยจะเห็นได้จากหนังสือพิมพ์ที่ขายดีที่สุดและครองแชมป์ของประเทศ มักจะลงรูปเปลือย และบรรยายข้อความที่ยั่วยุอารมณ์ทางเพศ โดยไม่คำนึงถึงว่าผู้ที่อ่านส่วนหนึ่งยังเป็นเด็กวัยเรียน และอาจจะทำอะไรผิด ๆ ได้จากการอ่านหนังสือพิมพ์

2. หนังสืออ่านเล่น หนังสือประเภทอ่านเล่นที่วางขายในท้องตลาดมีหลายเล่มที่เป็นหนังสือเกี่ยวกับเพศ หนังสือยั่วยุอารมณ์ หนังสือหนังสือลามก และไม่ได้ให้ความรู้เกี่ยวกับเพศในสิ่งที่ถูกต้อง หนังสือที่แสดงด้วยรูปภาพและมีคำบรรยายนั้น ให้บทเรียนที่เลวในด้านภาษาแก่เด็กวัยเรียนเช่นเดียวกับที่ได้ชักจูงให้เด็กมีปฏิกริยาก้าวร้าวรุนแรง หรือมีทำที่นารังเกียจต่าง ๆ รวมทั้งเรื่องเพศด้วย และก่อให้เกิดความขัดแย้งทางจิตใจขึ้น

3. วิทยุ เป็นบริการที่ได้ยินแต่เสียง แต่ก็ก่อให้เกิดความจดจำข้อความ หรือเนื้อความได้มากกว่าสิ่งตีพิมพ์ วิทยุเป็นบริการที่ถึงมือประชาชนได้มากที่สุด มักจะอยู่ในรูปละครทางวิทยุและเพลงต่าง ๆ (สุชา จันทรธม. ม.ป.ป. : 50)

4. โทรทัศน์ เป็นสื่อมวลชนที่มีอยู่ภายในบ้าน ฉะนั้นโทรทัศน์จึงใกล้ชิดเด็กกว่าภาพยนตร์และแย่งเวลาของเด็กไปมากกว่าภาพยนตร์ เด็กที่ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้จะอยู่ใต้อิทธิพลของโทรทัศน์ จึงเป็นเหตุให้ทอดทิ้งการเรียน สุขภาพอนามัยก็ทรุดโทรมเพราะนอนดึกเกินไปและไม่ได้ทำกิจกรรมอื่นๆ ที่ส่งเสริมสุขภาพอนามัย โทรทัศน์จึงเป็นภัยอย่างยิ่งแก่เด็กที่ไม่มีผู้ใหญ่ดูแล แนะนำให้รู้จักแบ่งเวลาให้เหมาะสม นอกจากนั้นรายการต่างๆ ทางโทรทัศน์บางรายการยังจัดไม่เหมาะสมกับเด็ก เช่น ภาพยนตร์และละครบางเรื่องแสดงความป่าเถื่อนไร้ศีลธรรม และไร้สาระ เด็กวัยเรียนเมื่อได้เห็นได้ฟังบ่อยจึงเกิดความเคยชิน และนำมาใช้กับชีวิตจริงบ้าง นอกจากนี้โทรทัศน์ยังสนับสนุนให้เป็นคนเพ้อฝัน และหลงใหลต่อสิ่งที่เกินความจริง ผู้ใหญ่ที่มีหน้าที่จัดรายการต่างๆ เหล่านี้ควรร่วมมือกันพิจารณาจัดรายการให้เหมาะสมกับเด็กโดยจัดให้สนุกสนานแต่แฝงไว้ด้วยคติธรรมและความรู้มีเหตุผลน่าเชื่อถือ และอาจนำมาใช้กับชีวิตประจำวันได้

5. ภาพยนตร์ ในบรรดาสื่อมวลชนเหล่านี้ ภาพยนตร์มีอิทธิพลต่อบุคลิกลักษณะของเด็กวัยเรียนมากกว่าสิ่งอื่น เพราะเด็กใช้เวลาดูภาพยนตร์ด้วยความตั้งใจมากกว่าโทรทัศน์ เด็กจึงจำเรื่องในภาพยนตร์ได้นาน ภาพยนตร์บางเรื่องได้เลียนแบบจากชีวิตจริง และบางเรื่องถ่ายทำจาก นวนิยายที่มีชื่อเสียง ทำให้น่าเชื่อถือมากกว่าภาพยนตร์ทางโทรทัศน์ ภาพยนตร์ที่ฉายทางโทรทัศน์บางเรื่องไร้สาระและเกินความจริงเพราะต้องทำเรื่องยาวๆ เพื่อฉายต่อเนื่องกันทุกสัปดาห์ การทำภาพยนตร์เรื่องยาวๆ ให้สนุกและ

มีแก่นสารทุกตอนย่อมเป็นของยาก เด็กชายบางคนจึงชอบเอาอย่างดาราภาพยนตร์ที่ชอบในเรื่อง การแต่งตัว ท่าทาง การแสดงความกล้าหาญแบบวีรบุรุษ การตัดสินใจด้วยวิธีรุนแรง และการ แสดงความรักที่ตื่นเต้นเร้าใจ เด็กหญิงก็ชอบเอาอย่างดาราหญิงในเรื่องการแต่งตัว ทรงผม การ แสดงความรักที่เปิดเผย รวดเร็ว และรุนแรง นอกจากนั้นทั้งเด็กชายและเด็กหญิงนิยมการเต้นรำจังหวะ ร้อนๆ และชอบฟังเพลงแจ๊สซึ่งได้พบเห็นและฟังจากภาพยนตร์ เหล่านี้จะได้เห็นได้ชัดว่าภาพยนตร์มี อิทธิพลต่อเด็กวัยเรียนและวัฒนธรรมของไทยเราอยู่มาก(ประนอมศรี ตูยานนท์. 2511 : 95-96)

การรับรู้ข้อมูลข่าวสารในการเลือกซื้ออาหารจากสื่อ

การบริโภคยุคทุนนิยม ไม่ใช่เพียงการบริโภคเพื่อสุขภาพหรือเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีเท่านั้น แต่ยังเป็นการบริโภคเพื่อแสดงสัญลักษณ์ทางสังคมอีกด้วย Baudrillard กล่าวได้ถึงความสัมพันธ์ของ มนุษย์กับวัตถุสิ่งของที่แวดล้อมตัวมนุษย์ว่าไม่ได้ตั้งอยู่บนพื้นฐานของทฤษฎีอรรถประโยชน์ หรือทฤษฎีแห่งความพึงพอใจ แต่จะวางอยู่บนรากฐานของการสร้างคุณค่าและความหมายของวัตถุที่ถูกสร้างขึ้นมาสังคม ซึ่งเป็นตรรกะแห่งความแตกต่าง (Difference) และเป็นเงื่อนไขที่ทำให้มนุษย์ก้าว เข้าสู่การบริโภคเชิงสัญลักษณ์ สังคมแห่งการบริโภคเป็นสังคมที่เต็มไปด้วยการมอมเมาตัวเองของมนุษย์ด้วย สัญลักษณ์มนุษย์จะอยู่ด้วยท่ามกลางระบบคุณค่าที่สร้างสรรค์ค่านิยมมากมาย เป็นสัญลักษณ์ให้มนุษย์ได้บริโภค อย่างไม่มีที่สิ้นสุด กล่าวคือ การบริโภคในปัจจุบันไม่ใช่เพียงบริโภคเพียงสินค้าและบริการเท่านั้น แต่ยังเป็น การบริโภคความหมาย หรือนัยยะซึ่งมีการสื่อความหมายทางนามธรรมนอกเหนือจากความหมายทาง วัตถุ เครื่องมือสำคัญในการสร้างสัญลักษณ์คือการใช้สื่อต่าง ๆ ในการโฆษณาและระบบแฟชั่น

การโฆษณา เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพของการเปลี่ยนแปลงความหมายด้วยการหลอกลวง บริโภค และโลกวัฒนธรรมให้มาอยู่ด้วยกัน การโฆษณาเป็นการสื่อเพื่อโน้มน้าว ชักจูง และเสริมการ กระตุ้นให้ผู้บริโภค เกิดความอยากหรือความต้องการบริโภค เกิดความคล้อยตาม เกิดการเปลี่ยนแปลง ทศนคติ ความเชื่อ ค่านิยม และการลงมือปฏิบัติตาม นอกจากนั้นความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีทำให้การโฆษณาสามารถสร้างภาพที่ไม่เคยเกิดขึ้นจริงให้ปรากฏชัดเจนเสมือนเป็นเรื่องจริง เทคนิค วิธีการนำเสนอ ในการโฆษณา อาจทำให้ผู้บริโภคเกิดความเชื่อในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในสังคม ทำให้โลกที่ถูกสร้างขึ้นในโฆษณา มีอิทธิพลครอบงำความคิดของผู้บริโภคแบบใหม่ ๆ แทรกซึมเข้าไปในวิถีชีวิตของคนอย่างแนบชิด เช่น การมอบผลิตภัณฑ์ยาและอาหารเพื่อสร้างเสริมสุขภาพเป็น ของขวัญ สื่อถึงความรัก ความห่วงใย ใส่ใจแบ่งอยู่ด้วย การนำเสนอภาพและเรื่องราวผ่านสื่อโทรทัศน์ หรือสิ่งพิมพ์ต่างๆ ชั่วแล้วชั่วเล่า จะทำให้ผู้บริโภคมีการยอมรับและปฏิบัติตามสัญลักษณ์ที่สร้างขึ้น เป็นการบริโภคสัญลักษณ์นอกเหนือจากการใช้สอยเชิงอรรถประโยชน์ของสินค้านั้นๆ

ระบบแฟชั่น เป็นเครื่องมือหนึ่งที่ทำให้ความหมายทางวัฒนธรรมเคลื่อนไหวโดยนำเสนอผ่าน สื่อต่างๆ เช่น สิ่งพิมพ์และโทรทัศน์ งานโฆษณาตามระบบแฟชั่น ได้เสนอความหมายทางวัฒนธรรมใน ลักษณะที่ต้องมีผู้กำหนดผู้สร้างความหมาย โดยอาจเป็นปัจเจกชนที่มีชื่อเสียง ประสบความสำเร็จ เป็นที่

ยอมรับของสังคม เช่น การนำตรา นางงาม มาเป็นผู้นำเสนอหรือเล่าถึงประสบการณ์ในการบริโภคสินค้าและบริการทางสุขภาพ เช่น การรับประทานอาหารเสริม การใช้บริการสถานออกกำลังกาย ซึ่งเป็นการสื่อนัยยะให้ผู้บริโภคทราบว่าเมื่อบริโภคยาผลิตภัณฑ์อาหารเสริม หรือใช้บริการจากสถานบริหารร่างกายแล้ว จะทำให้มีรูปร่างหน้าตาสวยงามเหมือนดารานางงาม และในบางกรณีก็ให้ผู้นำเสนอเป็นผู้มีความรู้ หรือผู้มีชื่อเสียงเป็นที่ยอมรับของสังคมด้วยแล้ว จะเป็นสื่อนัยยะทางชนชั้นให้ผู้บริโภคเห็นว่าการบริโภคสินค้าและบริการดังกล่าวนั้น แสดงว่าเป็นกลุ่มปัญญาชนหรือชนชั้นสูง (วารสารการศึกษาพยาบาล. 2545 : 15-16)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยต่างประเทศ

การศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารบริโภคได้มีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

ฮอนแมค (Homyak 1984 : 2037) ทำการศึกษาเกี่ยวกับการใช้สถานการณ์จำลองในการเพิ่มพูนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคแก่นักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษาตอนปลาย ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 7 จากโรงเรียนประถมศึกษาตอนปลาย 3 โรงเรียน ในเมืองเซอร์เคาน์ตี้ รัฐนิวเจอร์ซีย์ จำนวน 336 คน 16 ห้องเรียน แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลการศึกษาพบว่าการใช้สถานการณ์จำลองในโปรแกรมบริโภคศึกษาช่วยเพิ่มพูนความรู้แก่นักเรียน และนักเรียนที่มีพื้นฐานความรู้ดีเกี่ยวกับการบริโภคจะก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็ว

ฟิชแมน (Fishman. 1985 : 2403) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การสอนเด็กในเรื่องการเลือกซื้ออาหารและสิ่งแวดล้อมทางด้านอาหาร (Teaching Children About Food Purchasing and Ecology : An Exploratory Study) การศึกษาโดยการสอนเด็กให้รู้จักเลือกอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมและพยายามให้เด็กรู้จักกำหนดอาหารและพิจารณาอาหารเหล่านั้นด้วยตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 5 ที่อาศัยอยู่ในเขตเมือง จำนวน 94 คน ใช้วิธีการสอนซึ่งประยุกต์จากพฤติกรรมก่อนการเลือกตั้งและทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม จากผลการศึกษาพบว่า เด็กต้องการเรียนรู้เพิ่มขึ้นในการเลือกซื้ออาหาร สิ่งแวดล้อมทางด้านอาหาร และต้องการที่จะพัฒนาทักษะในเรื่องการอาหาร

ซันแนเบิร์ก (Sonnenberg.1991) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “ผลของเชื้อชาติ ฐานะทางเศรษฐกิจ และอายุต่อทัศนคติการกินอาหารของเด็กวัยเรียน” (The Impact of Ethnicity, Socioeconomic Status and Age on the Eating Attitudes of School Aged Children) โดยใช้แบบสำรวจทัศนคติในการรับประทานอาหาร น้ำหนักตัว การจำกัดอาหารเป็นตัวแทนตามส่วนตัวแปรต้น ได้แก่เชื้อชาติ ฐานะทางเศรษฐกิจ สังคม อายุ และ เพศ เป็นตัวแปรควบคุมกลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นเด็กนักเรียนเกรด 1 ถึง เกรด 6 จำนวน 238 คน ของโรงเรียนประถมในเขตเมือง ผลการวิจัยพบว่าทัศนคติในการรับประทานอาหารไม่แตกต่างกัน โดย

เชื้อชาติและฐานะทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และทัศนคติในการรับประทานอาหารมีความสัมพันธ์ระหว่าง อายุ กับฐานะทางเศรษฐกิจ

วูล์ฟ (Wolf. 1992 : 4674-A) ทำการศึกษาเรื่อง ภาวะโภชนาการและสภาพแวดล้อมในโรงเรียนระดับประถมศึกษา (Child Nutritional Health and Elementary School Environment) ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีปัญหาโรคอ้วนร้อยละ 28 ไม่ได้รับประทานอาหารเข้าร้อยละ 4.16 ได้รับพิจารณาและการเลือกซื้ออาหารไม่ครบทุกมื้อร้อยละ 13 ไม่ชอบรับประทานผักร้อยละ 40 และไม่ชอบรับประทานผลไม้ ร้อยละ 20 ชอบรับประทานอาหารขยะร้อยละ 36 และพบว่าลักษณะทางประชากรศาสตร์ที่แตกต่าง ทำให้มีปัญหาโภชนาการแตกต่างกัน สำหรับการดำเนินโครงการโภชนาการในโรงเรียนพบว่า ให้ประสบการณ์ทางโภชนาการแก่นักเรียนจากการสอนสุขศึกษา นโยบาย กฎระเบียบทางด้านโภชนาการ กิจกรรมที่โรงเรียนจัดให้ และการให้คำปรึกษาทางด้านโภชนาการจะเห็นว่าประสบการณ์เหล่านี้ไม่มีการวางแผนเป็นรูปธรรม ยกเว้นการสอนสุขศึกษาและพลศึกษาที่มีแนวโน้มจะช่วยพัฒนาภาวะโภชนาการของนักเรียนให้ดีขึ้น ถ้าสามารถควบคุมความแตกต่างทางด้านเศรษฐกิจและฐานะทางสังคมได้ สรุปว่าโครงการโภชนาการในโรงเรียนมีความจำเป็นมากต่อการพัฒนาสุขภาพของเด็กวัยเรียน (วิธี แจ่มกระจ่าง. 2541 : 79-81)

จากเอกสารการวิจัยต่างประเทศจะเห็นได้ว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กนักเรียนประถมศึกษา ได้แก่ เพศ น้ำหนัก ระดับการศึกษา เชื้อชาติ ฐานะทางสังคม ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารทั้งสิ้น

งานวิจัยในประเทศ

การศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารบริโภคได้มีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

รัชนี ภูดวง (2528 : 43-45) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องสารเคมีกับการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่าง 440 คน ผลการศึกษาในส่วนที่เกี่ยวข้องกับสารเคมีในอาหารพบว่า ความรู้ความเข้าใจในเรื่องโภชนาการมีระดับพอใช้ ส่วนการนำความรู้ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนอยู่ในระดับต่ำ และพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องสารเคมีกับการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันมีความสัมพันธ์กันในทางบวกเป็นความสัมพันธ์กันในระดับปานกลาง

สุรีย์ จันทรโมลี และคณะ (2529 : 56-88) ได้ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมปีที่ 5, 6 และผู้ที่จบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดบุรีรัมย์ อำเภอเมือง และอำเภอลำปลายมาศ ผลการศึกษาในส่วนที่เกี่ยวข้องกับสารเคมีในอาหารพบว่า หมดความรู้ด้านสุขภาพนักเรียนตอบได้ถูกต้องในเรื่องผงชูรส เป็นอันตรายอย่างมากร้อยละ 83.3 ในหมวดการปฏิบัตินักเรียนชอบซื้อขนมรสสดใส่กินเป็นบางครั้งร้อยละ 60.7 โดยให้เหตุผลประกอบว่า สีชวนกินอดซื้อไม่ได้ บางครั้ง

แม่ซื้อให้กิน แหล่งความรู้ในเรื่องอาหารที่นักเรียนได้รับมากที่สุดจากครู รองลงมาคือคนในบ้านและในชุมชน จากวิทยุ โทรทัศน์

เจลา เพียรชอบ (2529 : 23-40) ได้ศึกษาถึง การดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษากรุงเทพมหานครและสังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 600 คน ผลการศึกษาในส่วนที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพผู้บริโภคพบว่า นักเรียนดูแลสุขภาพของตนเองในสิ่งที่ควรปฏิบัติและไม่ควรปฏิบัติในด้านการบริโภคอาหารไส้สี และอาหารหมักดองอยู่ในเกณฑ์ดี ส่วนที่อยู่ในเกณฑ์พอใช้ได้ เรื่องการอมทอฟฟี่และการดื่มน้ำอัดลม นอกจากนี้ยังพบว่า นักเรียนหญิงมีการดูแลสุขภาพตนเองดีกว่านักเรียนชาย และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างสังกัดของโรงเรียน พบว่า แตกต่างกันในเรื่องการป้องกันท้องผูก การกินอาหารไส้สี อาหารหมักดอง และการดื่มน้ำอัดลม

พิมพร ยศแก้ว (2530 : 50-54) ได้ศึกษาความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนเทศบาล เขตการศึกษา 8 กลุ่มตัวอย่าง 400 คน พบว่านักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคอยู่ในระดับค่อนข้างดี นักเรียนหญิงมีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคดีกว่านักเรียนชาย และนักเรียนหญิงมีเจตคติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคอยู่ในระดับดี นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีเจตคติไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนการปฏิบัตินั้นนักเรียนมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี โดยนักเรียนหญิงมีการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคดีกว่านักเรียนชาย

พนอ ทิพย์พิมลรัตน์ (2534 : 109-110) ได้ศึกษาวิจัยในเรื่อง "พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดชุมพร" โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเรื่องสารเคมีในอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดชุมพร โดยใช้แบบสอบถามวัดความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ ตามตัวแปร เพศ ระดับการศึกษาและอาชีพของบิดามารดา รายได้ของครอบครัว ขนาดของครอบครัว และแหล่งข่าวสาร ผลการวิจัยพบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้ระดับพอใช้ เจตคติอยู่ในระดับดี และการปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้ นักเรียนที่มีบิดามารดา มีระดับการศึกษา รายได้ของครอบครัวแตกต่างกัน จะมีความรู้ เจตคติ ในเรื่องสารเคมีในอาหารแตกต่างกัน นักเรียนที่มีบิดามารดามีการศึกษา และอาชีพแตกต่างกัน มีการปฏิบัติในเรื่องสารเคมีในอาหารแตกต่างกัน นักเรียนที่มีรายได้ของครอบครัว แหล่งข่าวสารที่ต่างกัน เจตคติไม่แตกต่างกันและนักเรียนที่มีเพศต่างกัน รายได้ของครอบครัว ขนาดของครอบครัว และแหล่งข่าวสารที่ต่างกัน มีการปฏิบัติในเรื่องสารเคมีในอาหารไม่แตกต่างกัน

ปาสีรัฐ พิทักษ์ดำรงกิจ (2538 : 90) ได้ทำการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งอยู่ในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ ในภาคเหนือ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง นักเรียนมีความรู้ต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำในเรื่อง อาหารที่ช่วยให้ฟันและกระดูกแข็งแรง อาหารหญิงหลังคลอด ประโยชน์ของผักและผลไม้ที่มีสีเหลือง ปริมาณน้ำในร่างกายที่ต้องการในหนึ่งวัน อาหารที่มี

สารบอแรกซ์ นักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลและนักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่นอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล มีความรู้เกี่ยวกับบริโภคอาหารไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และได้พบว่า นักเรียนที่มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี นักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล และนักเรียนที่ตั้งอยู่นอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล พบว่ามีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล และนักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่นอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จินดา บุญช่วยเกื้อกุล และคณะ (2540 : 33) ทำการศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้การโฆษณาชวนเชื่อกับพฤติกรรมการบริโภคขนมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่ศึกษาชั้นประถมศึกษาตอนต้นในเขตภาคกลาง ใช้จ่ายเงินในการเลือกซื้อขนมด้วยตนเอง เนื่องจากเด็กเป็นกลุ่มผู้บริโภคที่มีกำลังซื้อ หรือมีอำนาจในการซื้อต่ำ สินค้าที่สามารถเลือกและตัดสินใจซื้อเองได้จัดเป็นสินค้าที่ราคาถูกและเกี่ยวข้องกับตัวเด็กโดยตรง ส่วนสินค้าราคาสูงต้องอาศัยอำนาจซื้อจากผู้ปกครอง แหล่งที่กลุ่มตัวอย่างรู้จักซื้อขนมมากที่สุด คือ โทรทัศน์ โดยลักษณะการโฆษณาจะใช้กลยุทธ์ในการเสนอข่าวสาร คุณภาพสินค้า เพื่อให้ผู้ซื้อถึงประโยชน์ที่ได้รับจากเงินที่จ่าย และมักจะใช้ร่วมกับกลยุทธ์ทางกานตลาค และเทคนิคการส่งเสริมการขาย นอกจากนี้ยังใช้เทคนิคในการถักทำ ทำให้ของแถมหรือของรางวัลมีค่า น่าสนใจใช้ประโยชน์ได้มาก เป็นการกระตุ้นความสนใจจากผู้บริโภควัยเด็กที่ทำให้เกิดความต้องการซื้อสินค้ามากขึ้น

สนทยา มุอำหมัด (2544 : บทคัดย่อ) ทำการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งอยู่ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษาในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง
2. นักเรียนที่มีเพศ อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของครอบครัว ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน
3. นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การสนับสนุนทางสังคม และอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนต่างกัน มีพฤติกรรมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05
4. การได้รับการสนับสนุนทางสังคม ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และอิทธิพลจากสื่อสารมวลชน สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนได้ ร้อยละ 31.20

สุภาภรณ์ โรจน์รังสีธรรม (2530 : 50 – 54) ทำการศึกษาเกี่ยวกับความรู้ เจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนเทศบาลเขตการศึกษา 8 กลุ่มตัวอย่าง 400 คน จากการศึกษาพบว่า นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคอยู่ใน

ระดับค่อนข้างดี นักเรียนหญิงมีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคดีกว่านักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีเจตคติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคอยู่ในระดับดี นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมี เจตคติไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนการปฏิบัตินั้นนักเรียนมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี โดยนักเรียนหญิงมีการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคดีกว่านักเรียนชาย

ชญาธิษฐ์ ธรรมธิฐาน (2543: บทคัดย่อ) ทำการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ

สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า

1. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 มีความรู้และเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี และมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง

2. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 มีความรู้และเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การปฏิบัติกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

3. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 มีเจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน แต่มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีความรู้และเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญสถิติที่ระดับ .05 แต่มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน

5. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 ที่มีอาชีพของผู้ปกครอง รายได้มาโรงเรียนและความเชื่อต่างกัน มีความรู้เจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

6. พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ด้านความรู้กับเจตคติ และเจตคติกับการปฏิบัติมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความรู้ไม่มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติเกี่ยวกับอาหารการบริโภคอาหาร

ศาสตราจารย์ ศาสตราจารย์ (2544 : 111-114) ทำการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร

ผลการศึกษาพบว่า

1. นักเรียนมัธยมศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร มีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง เจตคติอยู่ในระดับดี และการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง

2. นักเรียนมัธยมศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร มีเพศต่างกัน มีความรู้ และเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญของสถิติที่ระดับ .05 ส่วนปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

3. นักเรียนมัธยมศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร ที่มีระดับชั้นมัธยมศึกษาต่างกัน มีความรู้และการปฏิบัติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

สมฤดี วีระพงษ์ (2535 : 117) ได้ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารส่วนหนึ่งของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า ความรู้กับเจตคติ ความรู้กับการปฏิบัติในการบริโภคอาหารส่วนหนึ่งของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร มีความสัมพันธ์กันเชิงนิมิตในระดับต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01 นักเรียนที่ผู้ปกครองมีการศึกษาต่างกันมีความรู้ในการบริโภคอาหารส่วนหนึ่ง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนเจตคติและการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน อาชีพของผู้ปกครองและฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครองต่างกันมีปฏิบัติในการบริโภคอาหารส่วนหนึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนเจตคติและความรู้ไม่แตกต่างกัน

สุภาภรณ์ ไร่หงษ์ธรรม (2530 : 2) ทำการศึกษาเกี่ยวกับความรู้เจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนมัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง มีเจตคติและการปฏิบัติอยู่ในเกณฑ์ดี นักเรียนหญิง และนักเรียนชายมีความรู้และการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน แต่มีเจตคติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการศึกษาเอกสารงานวิจัยในประเทศ จะเห็นได้ว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กนักเรียน ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษา และอาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของครอบครัว เชื้อชาติ ฐานะทางสังคม ทักษะคิด ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นการศึกษาพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนประถมศึกษาในอำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าวิจัย
3. การจัดเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำข้อมูล
5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรในการศึกษาค้นคว้านี้ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในอำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี ปีการศึกษา 2545 มีจำนวน 29 โรงเรียน ได้แก่ 1. โรงเรียนวัดตันสน(เขียรวิทยา) 2.โรงเรียนบ้านแหลม 3.โรงเรียนวัดในกลาง 4.โรงเรียนวัดอุดมคง (จันทสิริราษฎร์รังสรรค์) 5.โรงเรียนวัดลักษณะาราม 6.โรงเรียนมิตรภาพที่ 34 7.โรงเรียนบ้านท่าแร่ (สหราษฎร์) 8.โรงเรียนบ้านคลองมอญ 9. โรงเรียนวัดไทรทอง (สาครราษฎร์สงเคราะห์) 10. โรงเรียนวัดกุฎี (นันทวิเทศประชาสรรค์) 11.โรงเรียนบ้านเหมืองไทร 12.โรงเรียนวัดปากอ่าว (ญาณสาครวิทยาการ) 13. โรงเรียนวัดเกาะแก้ว 14. โรงเรียนวัดลัด (บางตะบูนวิทยาการ) 15. โรงเรียนวัดคังตำหนัก 16. โรงเรียนบ้านสามแพรก 17. โรงเรียนวัดปากคลอง (ศุขยาลัยอุทิศ) 18. โรงเรียนวัดเขาตะเครา 19.โรงเรียนบ้านทุ่งเพื่อ (เอมสะอาดอำนวย) 20.โรงเรียนวัดบางลำภู 21.โรงเรียนบ้านบางหอ 22.โรงเรียนวัดบางขุนไทร (ผดุงวิทยา) 23.โรงเรียนวัดดอนผิงแดด (ผลสิริราษฎร์รังสรรค์) 24.โรงเรียนวัดนอกปากทะเล 25.โรงเรียนบ้านดอนมะขาม 26.โรงเรียนบ้านบางแก้ว 27.โรงเรียนวัดราษฎร์ศรัทธา 28.โรงเรียนวัดสมุทรโคดม 29.โรงเรียนวัดสมุทรธาราม รวมจำนวนนักเรียน 719 คน เป็นนักเรียนชาย 362 คน เป็นนักเรียนหญิง 357 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้านี้ได้แก่นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2545 ในอำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี จาก 5 กลุ่มโรงเรียน สุ่มมากลุ่มละ 2 โรงเรียน มีจำนวน 10 โรงเรียน ได้แก่ 1.โรงเรียนบ้านแหลม, 2.โรงเรียนวัดในกลาง, 3.โรงเรียนบ้านท่าแร่, 4.โรงเรียนวัดกุฎี,

5.โรงเรียนวัดปากยาว, 6.โรงเรียนวัดลัค, 7.โรงเรียนวัดปากคลอง(ศุภยาลัทธิอุทิศ), 8.โรงเรียนบ้านทุ่งเพ็ญ, 9.โรงเรียนวัดบางขุนไทร, 10. โรงเรียนบ้านบางแก้ว รวมมีจำนวนนักเรียน 260 คน เป็นนักเรียนชาย 130 คน เป็นนักเรียนหญิง 130 คน โดยการใช้วิธีสุตรการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างของ ยามาเน่ (Yamane. 1976 : 886) ดังนี้

การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีการคำนวณของยามาเน่(Yamane. 1967: 886) กำหนดมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยใช้สูตร

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

เมื่อ n แทน ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง
N แทน ขนาดของประชากร
e แทน ความคลาดเคลื่อนในการสุ่มตัวอย่าง

$$n = \frac{719}{1 + (719 \times 0.0025)}$$

เมื่อ n แทน 257.01
N แทน 719
e แทน 0.05

จากการคำนวณประชากร 719 คน ได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 257 คน

ดังนั้นขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ทำการศึกษาในครั้งนี้ คือนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2545 ในอำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี จำนวน 257 คน

เมื่อได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างเรียบร้อยแล้ว ทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างเพื่อทำการศึกษาด้วยวิธีการ ดังนี้

ในอำเภอบ้านแหลม มีจำนวนโรงเรียน 29 โรงเรียน แบ่งเป็นกลุ่มโรงเรียนได้ 5 กลุ่มโรงเรียนตามหลักภูมิศาสตร์ ได้แก่ 1. กลุ่มโรงเรียนบ้านแหลม 2. กลุ่มโรงเรียนท่าแร่ 3. กลุ่มโรงเรียนบางตะบูน 4. กลุ่มโรงเรียนบางครก 5. กลุ่มโรงเรียนสี่ตำบล ผู้วิจัยใช้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 160 คนโดยใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบธรรมดา (Simple Random Sampling)

ขั้นตอนที่ 1 ใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบธรรมดา โดยการจับสลากโรงเรียนที่อยู่ในแต่ละกลุ่มโรงเรียน จับสลากนำมาศึกษากลุ่มละ 2 โรงเรียน ได้กลุ่มประชากร จำนวน 10 โรงเรียน เป็นนักเรียนชาย 186 คน เป็นนักเรียนหญิง 190 คน รวมมีจำนวนนักเรียน 376 คน ดังปรากฏตามตารางดังต่อไปนี้

ตาราง 1 จำนวนประชากรนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2545 ในอำเภอบ้านแหลม
จังหวัดเพชรบุรี

ที่	โรงเรียนในอำเภอบ้านแหลม	กลุ่มประชากร			กลุ่มประชากร ที่สุ่มแบบเจาะจง		
		ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
	1. กลุ่มโรงเรียนบ้านแหลม	-	-	-	-	-	-
1	1. โรงเรียนวัดตันสน	38	29	67	-	-	-
2	2. โรงเรียนบ้านแหลม	30	27	57	30	27	57
3	3. โรงเรียนวัดไทรกลาง	15	24	39	15	24	39
4	4. โรงเรียนวัดอู่ตมิ่งค์	5	3	8	-	-	-
5	5. โรงเรียนวัดลัทธิเกษรา	12	7	19	-	-	-
6	6. โรงเรียนมิตรภาพที่ 34	4	9	13	-	-	-
	2. กลุ่มโรงเรียนท่าแร่	-	-	-	-	-	-
7	1. โรงเรียนบ้านท่าแร่	25	25	50	25	25	50
8	2. โรงเรียนบ้านคลองมอญ	8	9	17	-	-	-
9	3. โรงเรียนวัดไทรทอง	18	31	49	-	-	-
10	4. โรงเรียนวัดกุฎี	3	3	6	3	3	6
11	5. โรงเรียนบ้านหมือ่งไทร	5	6	11	-	-	-
	3. กลุ่มโรงเรียนบางตะบูน	-	-	-	-	-	-
12	1. โรงเรียนวัดปากอ่าว	30	26	56	30	26	56
13	2. โรงเรียนวัดเกาะแก้ว	14	10	24	-	-	-
14	3. โรงเรียนวัดลัด	15	11	26	15	11	26
15	4. โรงเรียนวัดคู้ดำนก	2	0	2	-	-	-
16	5. โรงเรียนบ้านสามแพรก	1	3	4	-	-	-
	4. กลุ่มโรงเรียนบางครก	-	-	-	-	-	-
17	1. โรงเรียนวัดปากคลอง	22	27	49	22	27	49
18	2. โรงเรียนวัดเขาตะเครา	11	10	21	-	-	-
19	3. โรงเรียนบ้านทุ่งเพ็ญ	5	8	13	5	8	13
20	5. โรงเรียนวัดบางลำภู	3	4	7	-	-	-
21	6. โรงเรียนบ้านบางหอ	7	1	8	-	-	-

ตาราง 1 (ต่อ)

ที่	โรงเรียนในอำเภอบ้านแหลม	กลุ่มประชากร			กลุ่มประชากร ที่สุ่มแบบเจาะจง		
		ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
	5. กลุ่มโรงเรียนสี่ตำบล	-	-	-	-	-	-
22	1. โรงเรียนวัดบางขุนไทร	21	20	41	21	20	41
23	2. โรงเรียนวัดดอนมิ่งแดด	12	10	22	-	-	-
24	3. โรงเรียนวัดนอกปากทะเล	9	11	20	-	-	-
25	4. โรงเรียนบ้านดอนมะขาม	7	11	18	-	-	-
26	โรงเรียนบ้านบางแก้ว	20	19	39	20	19	39
27	6. โรงเรียนวัดราษฎร์ศรัทธา	11	8	19	-	-	-
28	7. โรงเรียนวัดสมุทรโคดม	6	4	10	-	-	-
29	8. โรงเรียนวัดสมุทรธาราม	3	1	4	-	-	-
	รวม	362	357	719	186	190	376

ขั้นตอนที่ 2 ใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบธรรมดา (Simple Random Sampling) โดยนำรายชื่อของนักเรียนแต่ละโรงเรียนที่สุ่มมาจากกลุ่มโรงเรียน ทำการกำหนด โค้ดของประชากรโดยแยกเป็น กลุ่มเพศชาย และกลุ่มเพศหญิง แล้วสุ่มเลือกจากตารางตัวเลขสุ่ม (Random Number) จำนวน 260 คน ให้ได้กลุ่มตัวอย่างตามสัดส่วนของประชากรของแต่ละกลุ่มโรงเรียน ดังปรากฏตามตารางดังต่อไปนี้

ตาราง 2 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ของแต่ละโรงเรียน
ปีการศึกษา 2545 ในอำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี

ที่	โรงเรียนในอำเภอบ้านแหลม	กลุ่มประชากร			กลุ่มตัวอย่าง		
		ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
	1. กลุ่มโรงเรียนบ้านแหลม	-	-	-	-	-	-
1	1. โรงเรียนบ้านแหลม	30	27	57	25	20	45
2	2. โรงเรียนวัดในกลาง	15	24	39	12	16	28
	2. กลุ่มโรงเรียนท่าแร่	-	-	-	-	-	-
3	1. โรงเรียนบ้านท่าแร่	25	25	50	20	22	42
4	2. โรงเรียนวัดกุฎี	3	3	6	3	2	5
	3. กลุ่มโรงเรียนบางตะบูน	-	-	-	-	-	-
5	1. โรงเรียนวัดปากอ่าว	30	26	56	14	15	29
6	2. โรงเรียนวัดดลัค	15	11	26	7	6	13
	4. กลุ่มโรงเรียนบางครก	-	-	-	-	-	-
7	1. โรงเรียนวัดปากคลอง	22	27	49	14	13	27
8	2. โรงเรียนบ้านทุ่งเพ็ญ	5	8	13	4	5	9
	5. กลุ่มโรงเรียนสีต๋ามบล	-	-	-	-	-	-
9	1. โรงเรียนวัดบางขุนไทร	21	20	41	16	18	34
10	2. โรงเรียนบ้านบางแก้ว	20	19	39	15	13	28
	รวม	186	190	376	130	130	260

จำนวนนักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่สุ่มมาทั้งหมด 260 คน

เป็นนักเรียนชาย 130 คน

เป็นนักเรียนหญิง 130 คน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ลักษณะของเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง
แบ่งออกเป็น 2 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปประกอบด้วย เพศ น้ำหนัก ส่วนสูง อาชีพ ของบิดามารดา หรือผู้ปกครองของนักเรียน ค่าอาหารที่นักเรียนได้รับในแต่ละวัน ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ในอำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) เพื่อตอบแบบสัมภาษณ์ตามกรอบแนวคิดของการวิจัย ซึ่งสัมภาษณ์ใน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากอาหาร ด้านความปลอดภัย และ ด้านการประหยัดทรัพย์

โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน 3 ระดับ ดังนี้

- 3 หมายถึง พฤติกรรมที่ทำเป็นประจำ
- 2 หมายถึง พฤติกรรมที่ทำบางครั้ง
- 1 หมายถึง พฤติกรรมที่ไม่เคยทำ

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือในการวิจัย ดังนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนระดับประถมศึกษา เพื่อให้เป็นกรอบแนวคิดของการวิจัย
2. ศึกษาวิธีการสร้างแบบสัมภาษณ์จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบสัมภาษณ์โดยให้ครอบคลุมเนื้อหาตามกรอบแนวคิดของการวิจัย ทั้ง 3 ด้าน ด้านละ 10,12,10 ข้อ รวมจำนวน 32 ข้อ
3. รวบรวมสาระและเนื้อหาต่าง ๆ ที่ได้จากเอกสารและการสัมภาษณ์ เพื่อนำมาสร้างเครื่องมือในการวัดเกี่ยวกับพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนประถมศึกษา
4. ลงมือสร้างเครื่องมือวัดพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหาร โดยมีลักษณะของแบบสัมภาษณ์เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 3 ระดับ คือ การปฏิบัติเป็นประจำ การปฏิบัติเป็นบางครั้ง ไม่เคยปฏิบัติเลย และการให้คะแนนทางบวก 3 2 1 และการให้คะแนนในข้อคำถามทางลบจะให้คะแนน 1 2 3 ตามลำดับ
5. นำเครื่องมือที่สร้างขึ้นเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ เพื่อตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมของการใช้ภาษา ลักษณะของข้อความและให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
6. นำเครื่องมือที่แก้ไขแล้ว เสนอผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน เพื่อพิจารณาตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงพินิจ
7. ทำการปรับปรุงแบบสัมภาษณ์ตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ จากนั้นนำไปเสนอประธานและกรรมการผู้ควบคุมสารนิพนธ์ตรวจสอบอีกครั้ง เพื่อทำการปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์ ก่อนนำไปทดลองใช้

8. นำแบบสัมภาษณ์ที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try - out) กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในอำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 100 คน และนำข้อมูลมาทำการวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยการหาค่า (One Way Analysis of Variance) แล้วคัดเลือกข้อความที่มีค่าเครื่องมือที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ไว้ทั้ง 3 ด้าน รวม 32 ข้อ ดังนี้

1. ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากอาหาร จำนวน 10 ข้อ
2. ด้านความปลอดภัย จำนวน 12 ข้อ
3. ด้านการประหยัดทรัพย์ จำนวน 10 ข้อ

9. นำแบบทดสอบที่ได้ผ่านการคัดเลือกไปหาค่าความเชื่อมั่น โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของ ครอนบาค (Cronbach)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหามาวิเคราะห์ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. ขอนหนังสือรับรองจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้อำนวยการประถมศึกษาจังหวัดเพชรบุรีเพื่อนำไปขอความร่วมมือการตอบแบบสัมภาษณ์จากกลุ่มตัวอย่าง

2. นำแบบสัมภาษณ์พร้อมหนังสือขอความร่วมมือในการตอบแบบสัมภาษณ์ไปยังกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในโรงเรียนประถมศึกษา ที่อยู่ในกลุ่มโรงเรียนทั้ง 5 กลุ่ม ในอำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี

3. การเก็บรวบรวมข้อมูลได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ตั้งแต่วันที่ 10 มีนาคม 2546 ถึงวันที่ 28 มีนาคม 2546 โดยผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำแบบสัมภาษณ์ทั้งหมด ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสัมภาษณ์ และนำไปวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรม SPSS (Statistic Package for Social Science)

2. วิเคราะห์ข้อมูลลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสัมภาษณ์ในด้าน เพศ น้ำหนัก ส่วนสูง ค่าอาหารที่นักเรียนได้รับในแต่ละวัน อาชีพของบิดา มารดา หรือผู้ปกครองของนักเรียน ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง โดยนำข้อมูลมาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

3. วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ในอำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี โดยพิจารณาจากค่าเฉลี่ย ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ระดับ ตามเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

คะแนน 2.34-3.00 หมายถึง ระดับพฤติกรรมที่ปฏิบัติเป็นประจำ

คะแนน 2.67-2.33 หมายถึง ระดับพฤติกรรมที่ปฏิบัติบางครั้ง

คะแนน 1.00-1.66 หมายถึง ระดับพฤติกรรมที่ไม่เคยปฏิบัติ

4. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารระหว่างกลุ่ม 2 กลุ่ม โดยใช้สูตร t-test

5. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของตัวแปรมากกว่า 2 กลุ่ม โดยใช้สูตร (One Way Analysis of Variance)

6. ถ้าการทดสอบพบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะใช้การเปรียบเทียบทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเป็นรายคู่โดยวิธีการหา LSD (Least Significant Difference)

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน

1.1 ค่าร้อยละ (P) โดยใช้สูตร (กัลยา วานิชย์บัญชา. 2545 : 171)

$$P = \frac{f \times 100}{N}$$

P แทน ค่าร้อยละ

f แทน ค่าความถี่ที่ต้องการแปลงเป็นร้อยละ

N แทน จำนวนความถี่ทั้งหมด

1.2 ค่าเฉลี่ย(Mean) ใช้สูตร (ชูศรี วงศ์รัตนะ. 2544 : 36)

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

เมื่อ	$\bar{X}$	แทนคะแนนเฉลี่ย
	$\sum X$	แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
	N	แทน จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

1.3 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยใช้สูตร (ชูศรี วงศ์รัตนะ. 2544 : 65)

$$S.D. = \sqrt{\frac{N \sum X^2 - (\sum X)^2}{N(N-1)}}$$

เมื่อ	$S.D.$	แทน ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
	$\sum X^2$	แทน ผลรวมของคะแนนแต่ละตัวยกกำลังสอง
	$(\sum X)^2$	แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมดยกกำลังสอง
	N	แทน จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

2. สถิติที่ใช้หาคุณภาพของเครื่องมือ

2.1 การตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาและโครงสร้าง โดยอาศัยดุลยพินิจของผู้เชี่ยวชาญ (Face Validity) ซึ่งสามารถตรวจสอบและวิเคราะห์ห่อออกมาในเชิงปริมาณและคุณภาพดังนี้

2.1.1 หาดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถาม โดยการนำเครื่องมือที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจเนื้อหา โดยแต่ละท่านพิจารณาถึงความเห็นและให้คะแนนดังนี้

- + 1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นวัดคุณลักษณะตรงตามนิยาม
- 0 เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นวัดคุณลักษณะตรงตามนิยาม
- 1 เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นไม่วัดคุณลักษณะตรงตามนิยาม

2.1.2 หาคะแนนมาแทนค่าในสูตร (ชูศรี วงศ์รัตนะ. 2544 : 3)

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ	IOC	แทน	ค่าความเที่ยงตรง
	$\sum R$	แทน	ผลรวมคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด
	N	แทน	จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

2.2 การหาค่าอำนาจจำแนกของแบบสัมภาษณ์เป็นรายข้อโดยใช้สถิติ t-test โดยใช้สูตรดังนี้ (ลัวัน และ อังคณา สายยศ. 2538 : 218)

$$t = \frac{\bar{X}_H - \bar{X}_L}{\sqrt{\frac{S_H^2}{n_H} + \frac{S_L^2}{n_L}}}$$

เมื่อ t แทนค่าที่จะใช้ตัดสินว่าข้อความนั้นมีอำนาจจำแนกอยู่ในเกณฑ์ที่ใช้ได้หรือไม่

$\bar{X}_H, \bar{X}_L$ แทนค่าเฉลี่ยของกลุ่มผู้ที่ได้คะแนนสูงและต่ำตามลำดับ

S_H^2, S_L^2	แทนค่าความแปรปรวนของคะแนนในกลุ่มผู้ได้คะแนนสูงและต่ำตาม
n_H, n_L	แทนจำนวนผู้ได้คะแนนสูงและต่ำตามลำดับ

2.3 การหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสัมภาษณ์แบบมาตราส่วนประมาณค่าโดยใช้ สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α – Coefficient) ของ ครอนบาค (Cronbach) (ลัวัน และ อังคณา สายยศ. 2538 : 200)

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right]$$

เมื่อ	α	แทน ค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ
	n	แทน จำนวนข้อของแบบสอบถาม
	$\sum S_i^2$	แทน ผลรวมของค่าความแปรปรวนของคะแนนเป็นรายข้อ
	S_t^2	แทน ความแปรปรวนของคะแนนของแบบสอบถามทั้งฉบับ

3. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

3.1 เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมระหว่างกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม ที่เป็นอิสระจากกัน โดยใช้สูตรทดสอบค่าที (t-test) (ชูศรี วงศ์รัตนะ. 2544 : 173)

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}$$

$$df = \frac{\left(\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2} \right)^2}{\frac{\left(\frac{S_1^2}{n_1} \right)^2}{n_1 - 1} + \frac{\left(\frac{S_2^2}{n_2} \right)^2}{n_2 - 1}}$$

เมื่อ	t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณา
	$\overline{X}_1$	แทน	ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างที่ 1
	$\overline{X}_2$	แทน	ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างที่ 2
	S_1^2	แทน	ค่าความแปรปรวนของกลุ่มตัวอย่างที่ 1
	S_2^2	แทน	ค่าความแปรปรวนของกลุ่มตัวอย่างที่ 2
	n_1	แทน	ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ 1
	n_2	แทน	ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ 2
	df	แทน	ชั้นแห่งความเป็นอิสระ (Degree of Freedom)

3.2 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างที่มากกว่า 2 กลุ่ม โดยใช้สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way Analysis of Variance) จากการใช้สูตรดังนี้ (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2544 : 236)

$$F = \frac{MS_B}{MS_W}$$

เมื่อ	F	แทน	ค่าการแจกแจง F - distribution
	MS_B	แทน	ความแปรปรวน (Mean square) ระหว่างกลุ่ม
	MS_W	แทน	ความแปรปรวนภายในกลุ่ม

ถ้าการทดสอบพบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะใช้ Least Significant Difference (LSD) ตรวจสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่ม (กัลยา วาณิชยปัญญา. 2545 : 333)

$$LSD = t_1 - \frac{\alpha}{2}; n - k \sqrt{MSE} \sqrt{\frac{1}{n_i} + \frac{1}{n_j}}$$

เมื่อ	α	แทน	ระดับนัยสำคัญ
	$t_1 - \frac{\alpha}{2}; n - k$	แทน	df ความแตกต่างภายในกลุ่ม
	MSE	แทน	ความแปรปรวนภายในกลุ่ม จากตาราง Anova
	n_i, n_j	แทน	จำนวนตัวอย่างในแต่ละกลุ่ม

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมายของการวิเคราะห์ข้อมูลในการศึกษาครั้งนี้ เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกันในการแปลความหมายของการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ ในการแปลความหมายดังนี้

$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย (Mean)
S.	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
n	แทน	จำนวนนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณา t-distribution
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณา F-distribution
P	แทน	ค่าความน่าจะเป็น (Probability)
SS	แทน	ผลรวมของคะแนนเบี่ยงเบนยกกำลังสอง (Sum of Square)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยผลรวมของคะแนนเบี่ยงเบนยกกำลังสอง (Mean Square)
df	แทน	ระดับชั้นของความเป็นอิสระ (Degree of Freedom)
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
**	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาอำเภอบ้านแหลม เสนอเป็นคำร้อยละ

ตอนที่ 2 เป็นการวิเคราะห์พฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ใน ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากอาหาร ด้านการประหยัดทรัพย์ ด้านความปลอดภัย จำแนกตามเพศ ค่าอาหารที่นักเรียนได้รับในแต่ละวัน ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของบิดามารดา หรือผู้ปกครอง น้ำหนัก และส่วนสูง

ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ใน ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากอาหาร ด้านความปลอดภัย ด้านการประหยัดทรัพย์ ตามเพศ ค่าอาหารที่นักเรียนได้รับในแต่ละวัน ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของบิดามารดา หรือผู้ปกครอง น้ำหนัก และส่วนสูง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี

เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนตัวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในอำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี โดยนำเสนอในรูปความถี่ และร้อยละ ปรากฏผลดังตาราง 3

ตาราง 3 จำนวนและร้อยละ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในอำเภอบ้านแหลม จำแนกตามเพศ ค่าอาหารที่นักเรียนได้รับในแต่ละวัน ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของบิดา มารดา หรือผู้ปกครอง น้ำหนัก และส่วนสูง

สถานภาพ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	130	50.00
หญิง	130	50.00
รวม	260	100.00
ค่าอาหารที่นักเรียนได้รับในแต่ละวัน		
ต่ำกว่า 20 บาท	128	49.2
สูงกว่า 20 บาท	132	50.8
รวม	260	100.00
ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง		
ประถมศึกษา	210	80.8
มัธยมศึกษาหรือสูงกว่า	50	19.2
รวม	260	100.00
อาชีพของ บิดา มารดา หรือผู้ปกครอง		
ข้าราชการหรือพนักงานรัฐวิสาหกิจ	8	3.1
ค้าขาย	62	23.8
เกษตรกรรม	20	7.7
รับจ้าง	156	60.00
ธุรกิจส่วนตัว	14	4.4
รวม	260	100.00

ตาราง 3 (ต่อ)

สถานภาพ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
น้ำหนักของนักเรียน		
ต่ำกว่า 25.3 กก.	8	3.1
25.3 - 58.5 กก.	232	89.2
สูงกว่า 58.5 กก.	20	7.7
รวม	260	100.00
ส่วนสูงของนักเรียน		
ต่ำกว่า 131.6 ซม.	7	2.7
131.6 - 167.5 ซม.	244	93.8
สูงกว่า 167.5 ซม.	9	3.5
รวม	260	100.00

จากตาราง 3 แสดงว่าพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในอำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี พบว่ากลุ่มตัวอย่างในการศึกษารั้งนี้ เป็นเพศหญิงและเพศชายมีจำนวนเท่ากัน ซึ่งได้รับเงินค่าอาหารในแต่ละวันสูงกว่า 20 บาท และเด็กนักเรียนเหล่านี้มีผู้ปกครองส่วนใหญ่มีการศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษาและประกอบอาชีพรับจ้างพบว่า น้ำหนักของนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง มีน้ำหนักอยู่ระหว่าง 25.3 - 58.5 กก.มากที่สุดและมีส่วนสูงส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 131.6 - 167.5 ซม.

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์พฤติกรรมกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ในอำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี

เป็นการวิเคราะห์พฤติกรรมกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ในอำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี โดยแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากอาหาร ด้านการประหยัดทรัพย์ และด้านความปลอดภัย โดยใช้ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังตาราง 4

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ในอำเภอบ้านแหลมจังหวัดเพชรบุรีโดยรวมทุกด้านและรายด้าน

พฤติกรรมกรรมการเลือกซื้ออาหาร	$\bar{X}$	S	ระดับปฏิบัติ
1. ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากอาหาร	2.14	0.18	บางครั้ง
2. ด้านการประหยัดทรัพย์	2.00	0.27	บางครั้ง
3. ด้านความปลอดภัย	1.92	0.22	บางครั้ง
รวม	2.02	0.17	บางครั้ง

จากตาราง 4 แสดงว่าพฤติกรรมกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ในอำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี มีระดับพฤติกรรมกรรมการเลือกซื้ออาหารโดยรวมและรายด้าน อยู่ในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียน
ประถมศึกษาปีที่ 6 ในอำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากอาหาร
โดยรวมและรายข้อ

พฤติกรรมการเลือกซื้ออาหาร	$\bar{X}$	S	ระดับปฏิบัติ
ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากอาหาร			
1. นักเรียนเลือกซื้ออาหารใหม่ๆ เสมอ	2.24	0.46	บางครั้ง
2. นักเรียนเลือกทานแต่อาหารที่เป็นเนื้อสัตว์	2.10	0.50	บางครั้ง
3. นักเรียนเลือกซื้อบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปรับประทานดิบๆ	1.93	0.39	บางครั้ง
4. นักเรียนซื้อน้ำอัดลมดื่ม	2.31	0.55	บางครั้ง
5. นักเรียนเลือกซื้อขนมกล่องดื่ม	2.21	0.50	บางครั้ง
6. นักเรียนเลือกซื้อเครื่องดื่มน้ำผลไม้	2.10	0.47	บางครั้ง
7. นักเรียนเลือกซื้อลูกอมรับประทาน	2.11	0.46	บางครั้ง
8. นักเรียนเลือกซื้อขนมอบกรอบ	2.33	0.50	บางครั้ง
9. นักเรียนชอบเลือกซื้ออาหารจำพวกหมักดอง รับประทาน เช่น ผลไม้ดอง มะม่วงดอง ฯลฯ	1.91	0.46	บางครั้ง
10. นักเรียนเลือกซื้อขนมพื้นเมืองเช่น ขนมใส่ไส้ ขนมตาล ขนมหม้อแกง ฯลฯ	2.10	0.46	บางครั้ง
รวม	2.14	0.18	บางครั้ง

จากตาราง 5 แสดงว่าพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6
ในอำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากอาหาร โดยรวมอยู่ในระดับปฏิบัติ
เป็นบางครั้ง และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่านักเรียนมีระดับพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหาร
แต่ละข้ออยู่ในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียน
ประถมศึกษาปีที่ 6 ในอำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี ด้านการประหยัดทรัพย์ที่ได้รับจาก
อาหาร โดยรวมและรายข้อ

พฤติกรรมการเลือกซื้ออาหาร	$\bar{X}$	S	ระดับปฏิบัติ
ด้านการประหยัดทรัพย์			
1. นักเรียนสอบถามราคาอาหารก่อนซื้อทุกครั้ง	2.57	0.53	เป็นประจำ
2. นักเรียนสำรวจเปรียบเทียบราคาอาหารแต่ละร้านค้า ก่อนซื้อ	2.01	0.59	บางครั้ง
3. นักเรียนชอบต่อราคาอาหารก่อนซื้อ	1.56	0.61	เป็นประจำ
4. นักเรียนเลือกซื้ออาหารที่มีราคาถูกที่สุดโดย คำนึงถึงคุณค่าของอาหาร	2.15	0.56	บางครั้ง
5. นักเรียนเลือกซื้ออาหารที่มีราคาเท่ากับเงินที่ได้มา	1.89	0.63	บางครั้ง
6. นักเรียนซื้ออาหารกินในแต่ละมื้อน้อยเพื่อมีเงินเหลือ มาก ๆ	1.99	0.50	บางครั้ง
7. นักเรียนเลือกซื้อผลไม้ที่ปลูกในท้องถิ่น	2.04	0.56	บางครั้ง
8. นักเรียนเลือกซื้ออาหารที่เห็นโฆษณาทางโทรทัศน์	1.93	1.35	บางครั้ง
9. นักเรียนกินอิ่มแล้วแต่ซื้ออีกเพราะอยากกิน	1.73	0.55	บางครั้ง
10. นักเรียนซื้ออาหารเลี้ยงเพื่อน	1.97	1.35	บางครั้ง
11. นักเรียนซื้ออาหารเมื่อหิว	2.53	1.42	เป็นประจำ
12. นักเรียนเลือกซื้อผลไม้ที่มีนอกฤดูฤดูกาล	1.67	0.59	เป็นประจำ
รวม	2.00	0.28	บางครั้ง

จากตาราง 6 แสดงว่าพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ในอำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี ด้านการประหยัดทรัพย์โดยรวมอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อที่นักเรียนมีระดับพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นประจำ นักเรียนสอบถามราคาอาหารก่อนซื้อทุกครั้ง และนักเรียนซื้ออาหารเมื่อหิว ส่วนในข้ออื่นๆ นักเรียนมีพฤติกรรมอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง ยกเว้นในข้อนักเรียนชอบต่อราคาอาหารก่อนซื้ออยู่ในระดับไม่เคยปฏิบัติ

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียน
ประถมศึกษาปีที่ 6 ในอำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี ด้านความปลอดภัยที่ได้รับจาก
อาหาร โดยรวมและรายข้อ

พฤติกรรมการเลือกซื้ออาหาร	$\bar{X}$	S	ระดับปฏิบัติ
ด้านความปลอดภัย			
1. นักเรียนดูฉลาก วัน เดือน ปี ที่ผลิตก่อนซื้อ	2.36	0.59	บางครั้ง
2. นักเรียนกินลูกชิ้นทอด โดยใช้ไฟไหม้ใส่อาหาร	1.62	0.60	บางครั้ง
3. นักเรียนไม่ดูพลาสติกที่หุ้มไส้ถั่วฝักยาวแล้ว นำไปใส่อาหารใหม่	1.32	0.52	บางครั้ง
4. นักเรียนซื้อกล้วยทอดที่ห่อใส่ถุงกระดาษหนังสือพิมพ์	2.11	0.59	บางครั้ง
5. นักเรียนเลือกซื้ออาหารที่ไม่ใส่สี	2.07	0.42	บางครั้ง
6. นักเรียนเลือกซื้ออาหารปรุงเสร็จใหม่ๆที่สุกและร้อน รับ ประทาน	2.37	0.52	บางครั้ง
7. นักเรียนเลือกซื้อก๋วยเตี๋ยวโดยบอกพ่อค้าไม่ให้ใส่ผงชูรสใน ซามก๋วยเตี๋ยวของนักเรียน	1.67	0.69	บางครั้ง
8. นักเรียนชอบเลือกซื้ออาหารที่มีรสจัดรับประทาน เช่น หวานจัด เค็มจัด เปรี้ยวจัด และเผ็ดจัด	1.91	0.65	บางครั้ง
9. นักเรียนซื้อบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปรับประทาน	2.08	0.42	บางครั้ง
10. นักเรียนเลือกซื้อลูกอมสีฉูดฉาด	1.65	0.55	บางครั้ง
รวม	1.92	0.22	บางครั้ง

จากตาราง 7 แสดงว่าพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ใน
อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี ด้านความปลอดภัยโดยรวมอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง
และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่านักเรียนมีระดับพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารแต่ละข้ออยู่ใน
ระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง

ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี

เป็นการเปรียบเทียบพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี ทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากอาหาร ด้านการประหยัดทรัพย์ และด้านความปลอดภัย จำแนกตามตัวแปร เพศ ค่าอาหารที่นักเรียนได้รับในแต่ละวัน ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของบิดา มารดา หรือผู้ปกครอง น้ำหนัก และส่วนสูง เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย ดังแสดงในตาราง 8 ถึง 18

3.1 การทดสอบสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 นักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 6 ที่มีเพศต่างกัน มีพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารโดยรวมและรายด้านแตกต่างกันทั้ง 3 ด้าน ปรากฏผลดังตาราง 8

ตาราง 8 ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี ที่เพศแตกต่างกัน

พฤติกรรมการเลือกซื้ออาหาร	ชาย			หญิง			t	P
	$\bar{X}$	S	ระดับปฏิบัติ	$\bar{X}$	S	ระดับปฏิบัติ		
1.ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากอาหาร	2.11	0.18	บางครั้ง	2.16	0.18	บางครั้ง	-1.864	0.06
2.ด้านการประหยัดทรัพย์	2.00	0.30	บางครั้ง	2.01	0.25	บางครั้ง	-0.450	0.65
3.ด้านความปลอดภัย	1.90	0.23	ไม่เคย	1.94	0.21	ไม่เคย	-1.691	0.09
รวม	2.00	0.18	บางครั้ง	2.04	0.16	บางครั้ง	-1.661	0.09

จากตาราง 8 แสดงว่า พฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ในอำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี โดยรวมและรายด้านแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

3.2 การทดสอบสมมุติฐานการวิจัยข้อที่ 2 นักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 6 ที่มีเงินค่าอาหารแตกต่างกัน มีพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารโดยรวมและรายด้านแตกต่างกันทั้ง 3 ด้าน ปรากฏผลดังตาราง 9

ตาราง 9 ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี ที่มีเงินค่าอาหารแตกต่างกัน

พฤติกรรมการเลือกซื้ออาหาร	ต่ำกว่า 20 บาท			สูงกว่า 20 บาท			t	P
	$\bar{X}$	S	ระดับปฏิบัติ	$\bar{X}$	S	ระดับปฏิบัติ		
1.ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากอาหาร	2.09	0.20	บางครั้ง	2.17	0.16	บางครั้ง	-3.644**	0.000
2.ด้านการประหยัดทรัพย์	1.94	0.25	บางครั้ง	2.06	0.29	บางครั้ง	-3.529**	0.000
3.ด้านความปลอดภัย	1.88	0.21	ไม่เคย	1.96	0.22	ไม่เคย	-3.421**	0.001
รวม	1.96	0.16	บางครั้ง	2.06	0.16	บางครั้ง	-4.834**	0.000

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 9 แสดงว่า พฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ในอำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี โดยรวมและรายด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3.3 การทดสอบสมมุติฐานการวิจัยข้อที่ 3 นักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 6 ที่ระดับการศึกษาของผู้ปกครองแตกต่างกัน มีพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารโดยรวมและรายด้านแตกต่างกันทั้ง 3 ด้าน ปรากฏผลดังตาราง 10

ตาราง 10 ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี ที่ระดับการศึกษาของผู้ปกครองแตกต่างกัน

พฤติกรรมการเลือกซื้ออาหาร	ประถมศึกษา			มัธยมศึกษาหรือสูงกว่า			t	P
	$\bar{X}$	S	ระดับปฏิบัติ	$\bar{X}$	S	ระดับปฏิบัติ		
1.ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากอาหาร	2.11	0.18	บางครั้ง	2.16	0.18	บางครั้ง	-1.864	0.06
2.ด้านการประหยัดทรัพย์	2.00	0.30	บางครั้ง	2.01	0.25	บางครั้ง	-0.450	0.65
3.ด้านความปลอดภัย	1.90	0.23	ไม่เคย	1.94	0.21	ไม่เคย	-1.691	0.09
รวม	2.00	0.18	บางครั้ง	2.04	0.16	บางครั้ง	-1.661	0.09

จากตาราง 10 แสดงว่า พฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ในอำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี โดยรวมและรายด้านแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

3.4 การทดสอบสมมุติฐานการวิจัยข้อที่ 4 นักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 ที่บิดา มารดา หรือผู้ปกครองมีอาชีพแตกต่างกัน มีพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารโดยรวมและรายด้านแตกต่างกันทั้ง 3 ด้าน ปรากฏผลดังตาราง 11

ตาราง 11 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ในอำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี ที่บิดา มารดา หรือผู้ปกครองมีอาชีพแตกต่างกัน

พฤติกรรมการเลือกซื้ออาหาร	ข้ารชาการ			ค้าขาย			เกษตรกรรม			รับจ้าง			ธุรกิจส่วนตัว		
	$\bar{X}$	S	ระดับปฏิบัติ	$\bar{X}$	S	ระดับปฏิบัติ	$\bar{X}$	S	ระดับปฏิบัติ	$\bar{X}$	S	ระดับปฏิบัติ	$\bar{X}$	S	ระดับปฏิบัติ
1.ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากอาหาร	2.03	0.15	บางครั้ง	2.18	0.18	บาง	2.18	0.19	บาง	2.12	0.18	บาง	2.11	0.20	บาง
2.ด้านการประหยัดทรัพย์	1.93	0.27	บางครั้ง	2.12	0.36	บางครั้ง	1.98	0.23	บางครั้ง	1.97	0.24	บางครั้ง	1.96	0.21	บางครั้ง
3.ด้านความปลอดภัย	1.95	0.20	บางครั้ง	1.96	0.24	บางครั้ง	1.96	0.27	บางครั้ง	1.89	0.21	บางครั้ง	1.92	0.22	บางครั้ง
รวม	1.98	0.18	บางครั้ง	2.09	0.19	บางครั้ง	2.04	0.17	บางครั้ง	1.99	0.15	บางครั้ง	2.00	0.18	บางครั้ง

ตาราง 11 แสดงว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี ที่บิดา มารดา หรือผู้ปกครองมีอาชีพแตกต่างกันมีพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารโดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน

ตาราง 12 ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี ที่มีบิดา มารดา และผู้ปกครองมีอาชีพแตกต่างกัน

พฤติกรรมการเลือกซื้ออาหาร	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	P
1. ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากอาหาร	ระหว่างกลุ่ม	4	0.305	0.761	2.729	0.060
	ภายในกลุ่ม	255	8.453	0.331		
	รวม	259	8.757			
2. ด้านการประหยัดทรัพย์	ระหว่างกลุ่ม	4	1.063	0.266	3.654**	0.006
	ภายในกลุ่ม	255	18.546	0.727		
	รวม	259	19.608			
3. ด้านความปลอดภัย	ระหว่างกลุ่ม	4	0.268	0.669	1.381	0.241
	ภายในกลุ่ม	255	12.358	0.484		
	รวม	259	12.268			
รวม	ระหว่างกลุ่ม	4	0.419	0.105	3.848**	0.005
	ภายในกลุ่ม	255	6.539	0.272		
	รวม	259	7.358			

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 12 แสดงว่า นักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ในอำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี ที่มีบิดา มารดา และผู้ปกครองมีอาชีพแตกต่างกันมีพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารโดยรวมทุกด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านการประหยัดทรัพย์ นักเรียนมีพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้

เพื่อให้ทราบว่านักเรียนที่มีบิดามารดาและผู้ปกครองที่มีอาชีพแตกต่างกันมีพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารในด้านการประหยัดทรัพย์ แตกต่างกันไ้ในรายคู่ใดบ้าง จึงทำการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยใช้วิธี LSD ปรากฏผลดังตาราง 13

ตาราง 13 ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เกือบบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี เป็นรายคู่ด้วยวิธีการของ LSD โดยจำแนกตามอาชีพของบิดา มารดา และผู้ปกครองของนักเรียน

อาชีพของบิดา มารดาหรือผู้ปกครอง						
อาชีพของบิดา มารดา หรือ ผู้ปกครอง	$\bar{X}$	ข้าราชการหรือ พนักงานรัฐ วิสาหกิจ	ธุรกิจส่วนตัว	รับจ้าง	เกษตรกรรม	ค้าขาย
1. ข้าราชการหรือ พนักงานรัฐวิสาหกิจ	1.93	-	.02	.03	.04	.08
2. ธุรกิจส่วนตัว	1.96		-	.01	.02	.16**
3. รับจ้าง	1.97			-	.06	.15**
4. เกษตรกรรม	1.98				-	.14**
5. ค้าขาย	2.12					-

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 13 แสดงว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ผู้ปกครองประกอบอาชีพค้าขาย มีพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารด้านการประหยัดทรัพย์มากกว่านักเรียนที่มีผู้ปกครองประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัว อาชีพรับจ้าง และอาชีพเกษตรกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3.5 การทดสอบสมมุติฐานการวิจัยข้อที่ 5 นักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 6 ที่มีน้ำหนักแตกต่างกัน มีพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารโดยรวมและรายด้านแตกต่างกันทั้ง 3 ด้าน ปรากฏผลดังตาราง 14

ตาราง 14 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี ที่มีน้ำหนักแตกต่างกัน

พฤติกรรมการเลือกซื้ออาหาร	ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน			ปกติ			สูงกว่าเกณฑ์มาตรฐาน		
	$\bar{X}$	S	ระดับปฏิบัติ	$\bar{X}$	S	ระดับปฏิบัติ	$\bar{X}$	S	ระดับปฏิบัติ
1.ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากอาหาร	2.16	0.27	บางครั้ง	2.14	0.18	บางครั้ง	2.08	0.14	บางครั้ง
2.ด้านการประหยัดทรัพย์	2.08	0.24	บางครั้ง	2.00	0.28	บางครั้ง	1.97	0.27	บางครั้ง
3.ด้านความปลอดภัย	1.97	0.23	บางครั้ง	1.91	0.22	บางครั้ง	1.98	0.32	บางครั้ง
รวม	2.07	0.18	บางครั้ง	2.02	0.17	บางครั้ง	2.01	0.22	บางครั้ง

จากตาราง 14 แสดงว่า พฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ในอำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี ที่มีน้ำหนักต่างกันมีพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารโดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน

ตาราง 15 ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี ที่มีน้ำหนักแตกต่างกัน

พฤติกรรมการเลือกซื้ออาหาร	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	P
1. ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากอาหาร	ระหว่างกลุ่ม	2	0.412	0.206	0.069	0.545
	ภายในกลุ่ม	257	8.716	0.339		
	รวม	259	8.757			
2. ด้านการประหยัดทรัพย์	ระหว่างกลุ่ม	2	0.118	0.591	0.781	0.459
	ภายในกลุ่ม	257	19.496	0.758		
	รวม	259	19.608			
3. ด้านความปลอดภัย	ระหว่างกลุ่ม	2	0.934	0.467	0.957	0.385
	ภายในกลุ่ม	257	12.532	0.488		
	รวม	259	12.626			
รวม	ระหว่างกลุ่ม	2	0.540	0.270	0.951	0.388
	ภายในกลุ่ม	257	7.304	0.284		
	รวม	259	7.358			

จากตาราง 15 แสดงว่า พฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ในอำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี ที่มีน้ำหนักต่างกันมีพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารโดยรวมทุกด้านแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้

3.6 การทดสอบสมมุติฐานการวิจัยข้อที่ 6 นักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 6 ที่มีส่วนสูงแตกต่างกัน มีพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารโดยรวมและรายด้านแตกต่างกันทั้ง 3 ด้าน ปรากฏผลดังตาราง 16

ตาราง 16 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี ที่มีส่วนสูงแตกต่างกัน

พฤติกรรมการเลือกซื้ออาหาร	ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน			ปกติ			สูงกว่าเกณฑ์มาตรฐาน		
	$\bar{X}$	S	ระดับปฏิบัติ	$\bar{X}$	S	ระดับปฏิบัติ	$\bar{X}$	S	ระดับปฏิบัติ
1.ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากอาหาร	2.34	0.88	เป็นประจำ	2.13	0.18	บางครั้ง	2.03	0.14	บางครั้ง
2.ด้านการประหยัดทรัพย์	2.03	0.34	บางครั้ง	2.00	0.28	บางครั้ง	1.93	0.20	บางครั้ง
3.ด้านความปลอดภัย	1.84	0.25	บางครั้ง	1.92	0.22	บางครั้ง	1.83	0.16	บางครั้ง
รวม	2.07	0.17	บางครั้ง	2.02	0.16	บางครั้ง	1.93	0.15	บางครั้ง

จากตาราง 16 แสดงว่า นักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ใน อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี ที่มีส่วนสูงแตกต่างกันมีพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารโดยรวมไม่แตกต่างกัน และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า นักเรียนที่มีส่วนสูง ปกติและส่วนสูงสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานมีพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง ยกเว้นด้านประโยชน์ที่ได้รับจากอาหาร นักเรียนที่มีส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานมีพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารในระดับปฏิบัติเป็นประจำ

ตาราง 17 ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี ที่มีส่วนสูงแตกต่างกัน

พฤติกรรมการเลือกซื้ออาหาร	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	P
1. ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากอาหาร	ระหว่างกลุ่ม	2	0.478	0.239	7.412**	0.001
	ภายในกลุ่ม	257	8.280	0.322		
	รวม	259	8.757			
2. ด้านการประหยัดทรัพย์	ระหว่างกลุ่ม	2	0.448	0.224	0.294	0.745
	ภายในกลุ่ม	257	19.564	0.761		
	รวม	259	19.608			
3. ด้านความปลอดภัย	ระหว่างกลุ่ม	2	0.109	0.543	1.114	0.330
	ภายในกลุ่ม	257	12.517	0.487		
	รวม	259	12.629			
รวม	ระหว่างกลุ่ม	2	0.827	0.414	1.461	0.234
	ภายในกลุ่ม	257	7.275	0.283		
	รวม	259	7.358			

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 17 แสดงว่า นักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ในอำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี ที่มีส่วนสูงต่างกันมีพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารโดยรวมทุกด้านแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากอาหาร นักเรียนมีพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้

เพื่อให้ทราบว่านักเรียนที่ส่วนสูงต่างกันมีพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารในด้านประโยชน์ที่ได้รับจากอาหาร แตกต่างกันหรือไม่ จึงทำการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยใช้วิธี LSD ปรากฏผลดังตาราง 18

ตาราง 18 ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี เป็นรายคู่ด้วยวิธีการของ LSD โดยจำแนกตาม ส่วนสูง ของนักเรียน

ส่วนสูงของนักเรียน				
ส่วนสูงของนักเรียน	$\bar{X}$	สูงกว่าเกณฑ์ มาตรฐาน	ปกติ	ต่ำกว่าเกณฑ์ มาตรฐาน
ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากอาหาร				
1. สูงกว่าเกณฑ์มาตรฐาน	2.03	-	.10	.32**
2. ปกติ	2.13		-	.21**
3. ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน	2.34			-

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 18 แสดงว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน มีพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารด้านประโยชน์ที่ได้รับจากอาหารมากกว่านักเรียนที่มีส่วนสูงสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานและส่วนสูงปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

บทที่ 5

สรุปผลอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ในอำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ในอำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี โดยจำแนกตาม เพศ เงินค่าอาหารที่นักเรียนได้รับต่อวันอาชีพของผู้ปกครอง ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง น้ำหนักและส่วนสูง

ความสำคัญของการวิจัย

ผลของการวิจัยในครั้งนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อการปรับปรุงพัฒนาการจำหน่ายอาหารของร้านค้าในโรงเรียนประถมศึกษา สหกรณ์โรงเรียน และเป็นข้อมูลให้กับครูผู้สอนหรือครูที่ทำหน้าที่โครงการอาหารกลางวัน เจ้าหน้าที่สาธารณสุข และผู้ที่เกี่ยวข้องได้นำไปเป็นแนวทางในการพัฒนานักเรียนประถมศึกษาให้มีพฤติกรรมและคุณนิสัยที่พึงประสงค์ต่อไป

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้าวิจัย

1. พื้นที่ที่ทำการศึกษาค้นคว้าได้แก่เขตอำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี
2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย
 - 2.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ นักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 6 ปีการศึกษา 2545 ในอำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี จำนวน 719 คน เป็นชาย 362 คน เป็นหญิง 357 คน
 - 2.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2545 ในอำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี ได้มาโดยการคำนวณหาขนาดของกลุ่มตัวอย่างคือ เมื่อทราบขนาดของประชากรเพื่อหาขนาดของกลุ่มตัวอย่างน้อยที่สุดที่จะยอมรับได้ว่ามากพอที่จะเป็นตัวแทนของประชากรได้ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 โดยกำหนดความคลาดเคลื่อนของกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 5 (0.5) โดยใช้สูตร Taro Yamane (1967) จากการคำนวณได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 260 คน

สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 6 ที่มีเพศต่างกัน มีพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารโดยรวมและรายด้านแตกต่างกัน
2. นักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 6 ที่มีเงินค่าอาหารแตกต่างกัน มีพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารโดยรวมและรายด้านแตกต่าง
3. นักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 6 ที่ผู้ปกครองมีอาชีพต่างกัน มีพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารโดยรวมและรายด้านแตกต่างกัน
4. นักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 6 ที่มีผู้ปกครองมีระดับการศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารโดยรวมและรายด้านแตกต่างกัน
5. นักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 6 ที่มีน้ำหนักต่างกัน มีพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารโดยรวมและรายด้านแตกต่างกัน
6. นักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 6 ที่มีความสูงแตกต่างกัน มีพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารโดยรวมและรายด้านแตกต่างกัน

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาครั้งนี้ ได้ดำเนินการศึกษากับประชากร ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในอำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี จำนวน 260 คน ได้ครบหมดทุกฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 นำมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ลักษณะของเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการศึกษาครั้งนี้เป็นแบบสัมภาษณ์ พฤติกรรมการซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ลักษณะของแบบสัมภาษณ์ แบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 เป็นแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ประกอบด้วย เพศ น้ำหนัก ส่วนสูง อาชีพของบิดามารดาหรือผู้ปกครองของนักเรียน ค่าอาหารที่นักเรียนได้รับในแต่ละวัน ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ในอำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) เพื่อตอบแบบสัมภาษณ์ตามกรอบแนวคิดของการวิจัย ซึ่งสัมภาษณ์ใน 3 ด้าน

จำนวน 32 ข้อ ได้แก่ ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากอาหาร ด้านการประหยัดทรัพย์ และด้านความปลอดภัย

วิธีการสร้างเครื่องมือ

ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม การเลือกซื้ออาหารของนักเรียน เพื่อใช้เป็นกรอบแนวคิดของการวิจัย

ศึกษาวิธีการสร้างแบบสัมภาษณ์จากเอกสารและรวบรวมข้อมูลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้ามาสร้างแบบสัมภาษณ์โดยกำหนดขอบเขตและเนื้อหาให้ครอบคลุมพฤติกรรม การเลือกซื้ออาหารของนักเรียนทั้ง 3 ด้าน รวม 32 ข้อ

นำแบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้นเสนออาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์พิจารณาตรวจสอบปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องและเสนอแนะเพิ่มเติม

นำแบบสัมภาษณ์ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วเสนอผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่านเพื่อพิจารณาความถูกต้องและความเที่ยงตรงเชิงพินิจให้ครอบคลุมเนื้อหาในเรื่องที่จะวัด

ปรับปรุงแบบสัมภาษณ์ตามข้อเสนอนแนะของผู้เชี่ยวชาญ จากนั้นนำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ตรวจสอบอีกครั้ง เพื่อปรับปรุงแก้ไขครั้งสุดท้าย ก่อนนำไปทดลองใช้

นำแบบสัมภาษณ์ที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try-out) กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คนเพื่อหาค่าอำนาจจำแนกโดยใช้ t - test

นำแบบสัมภาษณ์ที่ผ่านการคัดเลือกไปหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสัมภาษณ์โดยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา ของครอนบาค ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับที่ระดับ 0.78

การวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยทำการประมวลข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC+ (Statistical Package for Social Science/Personal Computer Plus) โดยดำเนินการตามลำดับ ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลที่เป็นข้อมูลทั่วไปของผู้ที่ถูกสัมภาษณ์ โดยการหาค่าร้อยละ
2. วิเคราะห์ข้อมูลลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่ถูกสัมภาษณ์ใน ด้าน เพศ น้ำหนัก ส่วนสูง ค่าอาหารที่นักเรียนได้รับในแต่ละวัน อาชีพของบิดา มารดา หรือผู้ปกครองของนักเรียน ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง โดยนำข้อมูลมาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
3. วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรม การเลือกซื้ออาหารของนักเรียนประถมศึกษา ปีที่ 6 ในอำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี โดยพิจารณาจากค่าเฉลี่ย ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ระดับ ตามเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

คะแนน	2.34-3.00	หมายถึง	มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการเลือกซื้ออาหารเป็นประจำ
คะแนน	1.67-2.33	หมายถึง	มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการเลือกซื้ออาหารเป็นบางครั้ง
คะแนน	1.00-1.66	หมายถึง	ไม่เคยมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการเลือกซื้ออาหาร

4. เปรียบเทียบระดับปฏิบัติของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารระหว่างกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม โดยใช้ การทดสอบค่า (t - test) และระหว่างกลุ่มตัวอย่างมากกว่า 2 กลุ่มขึ้นโดยใช้สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way Analysis of Variance) ในกรณีที่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะใช้การเปรียบเทียบทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเป็นรายคู่ โดยวิธีการหา LSD (Least Significant Difference)

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในอำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี สรุปได้ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของถูกสัมภาษณ์ พบว่า

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ เป็นเพศหญิงและเพศชายมีจำนวนเท่ากัน ซึ่งได้รับเงินค่าอาหารในแต่ละวันสูงกว่า 20 บาท และเด็กนักเรียนเหล่านี้มีผู้ปกครองส่วนใหญ่มีการศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษาและประกอบอาชีพรับจ้าง พบว่า น้ำหนักของนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง มีน้ำหนักอยู่ระหว่าง 25.3 - 58.5 กก. มากที่สุดและมีส่วนสูงส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 131.6-167.5 ซม.

2. พฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ในอำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี

พฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 โดยรวมอยู่ในระดับบางครั้ง เมื่อพิจารณารายด้านพบว่านักเรียนมีระดับพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารแต่ละด้านอยู่ในระดับบางครั้ง

2.1 ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากอาหาร โดยรวมอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่านักเรียนมีระดับพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารแต่ละข้ออยู่ในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง

2.2 ด้านการประหยัดทรัพย์ โดยรวมอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อที่นักเรียนมีระดับพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารในระดับปฏิบัติเป็นประจำ คือ นักเรียนสอบถามราคาอาหารก่อนซื้อทุกครั้ง และนักเรียนซื้ออาหารเมื่อหิว ส่วนในข้ออื่นๆ นักเรียนมีพฤติกรรมอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง ยกเว้นในข้อนักเรียนชอบต่อราคาอาหารก่อนซื้ออยู่ในระดับไม่เคยปฏิบัติ

2.3 ด้านความปลอดภัยโดยรวมอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่านักเรียนมีระดับพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารแต่ละข้ออยู่ในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง

3. การเปรียบเทียบพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี

3.1 การทดสอบสมมุติฐานการวิจัยข้อที่ 1 นักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 6 ที่มีเพศต่างกัน มีพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารโดยรวมและรายด้านแตกต่างกันทั้ง 3 ด้าน และผลปรากฏว่า โดยรวมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านอื่นๆ แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

3.2 การทดสอบสมมุติฐานการวิจัยข้อที่ 2 นักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 6 ที่มีเงินค่าอาหารแตกต่างกัน มีพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารโดยรวมและรายด้านแตกต่างกันทั้ง 3 ด้าน ผลปรากฏว่า โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านอื่นๆ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3.3 การทดสอบสมมุติฐานการวิจัยข้อที่ 3 นักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 6 ที่ระดับการศึกษาของผู้ปกครองแตกต่างกันมีพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารโดยรวมและรายด้านแตกต่างกันทั้ง 3 ด้าน ผลปรากฏว่า โดยรวมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านอื่นๆ แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

3.4 การทดสอบสมมุติฐานการวิจัยข้อที่ 4 นักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 6 ที่มีบิดา มารดา และผู้ปกครองมีอาชีพแตกต่างกันมีพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารโดยรวมและรายด้านแตกต่างกันทั้ง 3 ด้าน ผลปรากฏว่า นักเรียนที่ผู้ปกครองประกอบอาชีพ ค้าขาย มีพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารด้านการประหยัดทรัพย์มากกว่านักเรียนที่มีผู้ปกครองประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัว อาชีพรับจ้าง และอาชีพเกษตรกร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3.5 การทดสอบสมมุติฐานการวิจัยข้อที่ 5 นักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 6 ที่มีน้ำหนักแตกต่างกัน มีพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารโดยรวมและรายด้านแตกต่างกันทั้ง 3 ด้าน ผลปรากฏว่า นักเรียนที่มีน้ำหนักต่างกันมีพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารโดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน

3.6 การทดสอบสมมุติฐานการวิจัยข้อที่ 6 นักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 6 ที่มีส่วนสูงแตกต่างกันมีพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารโดยรวมและรายด้านแตกต่างกันทั้ง 3 ด้าน ผลปรากฏว่า นักเรียนที่มีส่วนสูงแตกต่างกันมีพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารโดยรวมไม่แตกต่างกัน และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า นักเรียนที่มีส่วนสูง ปกติและส่วนสูงสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานมีพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารในระดับบางครั้ง ยกเว้นด้านประโยชน์ที่ได้รับจาก

อาหาร นักเรียนที่มีส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานมีพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารในระดับเป็นประจำ

อภิปรายผล

จากการศึกษาพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในอำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี มีประเด็นสำคัญที่จะนำมาอภิปรายดังนี้

1. จากการศึกษาพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ใน อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากอาหาร ด้านการประหยัดทรัพย์ และด้านความปลอดภัย พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีระดับพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารด้านประโยชน์ที่ได้รับจากอาหารมีระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง ด้านการประหยัดทรัพย์มีระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง และด้านความปลอดภัยมีระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ที่ไม่น่าพอใจ เพราะความรู้และการฝึกปฏิบัติตนในเรื่องของการประพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารในด้านประโยชน์ ด้านการประหยัดทรัพย์ และด้านความปลอดภัย ได้มีการกำหนดให้นักเรียนได้เรียนและฝึกปฏิบัติตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โดยบรรจุไว้ในหลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 2542 ประกอบกับในสภาวะปัจจุบันรัฐบาล โดยเฉพาะกระทรวงสาธารณสุขและกระทรวงศึกษาธิการได้มีความตระหนักและเล็งเห็นถึงความสำคัญของปัญหาในเรื่องพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารของเด็กนักเรียน มีการรณรงค์ เผยแพร่ความรู้และข่าวสารแก่นักเรียนอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง โดยผ่านทาง การเรียนการสอน ทางสื่อสารมวลชน วิทยุ โทรทัศน์ สิ่งตีพิมพ์ และวารสารต่าง ๆ อย่างแพร่หลาย ซึ่งสิ่งเหล่านี้ น่าจะมีส่วนทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารอยู่ในระดับที่ดี ซึ่งผลงานวิจัยครั้งนี้ได้ผลสอดคล้องกับหลักการ ศึกษาที่ว่า การศึกษาไม่ใช่เพียงการให้ความรู้เท่านั้น แต่การศึกษาเป็นกระบวนการที่ช่วยให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ ซึ่งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ทั้ง 3 ด้าน คือ ความรู้ ทักษะ และการปฏิบัติ (สุชาติ โสมประยูร และ เอ็มอัชฌา วัฒนบุรณนท์. 2542 : 1) และสอดคล้องกับ สุภาภรณ์ โรจน์รังสีธรรม (2530:2) ซึ่งได้ทำการศึกษา เรื่องความรู้ ทักษะ และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนมัธยมศึกษา กรุงเทพมหานคร พบว่านักเรียนมีความรู้ในระดับปานกลาง มีทักษะและการปฏิบัติอยู่ในเกณฑ์ดี นักเรียนหญิงและนักเรียนชายมีความรู้และการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน แต่มีทักษะแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.1 จากการศึกษาพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ใน อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากอาหาร ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารอยู่ในระดับบางครั้งและเพื่อให้นักเรียนมีการปฏิบัติที่ดีขึ้นเกี่ยวกับการเลือกซื้ออาหาร ครูและผู้ปกครองควรเป็นตัวอย่างที่ดีในเรื่องการเลือกซื้อ

อาหาร ครูควรสอนนักเรียนโดยเน้นให้นักเรียนได้มีโอกาสฝึกปฏิบัติจริงบ่อยๆ โดยเฉพาะนักเรียนที่ยังมีการปฏิบัติตนในการเลือกซื้ออาหารที่ไม่เหมาะสมถูกต้องตามหลักทางโภชนาการ เช่น การเลือกซื้ออาหารหมักดอง ผลไม้ดอง มะม่วงดอง ฯลฯ หรือการซื้อขนมที่สำเร็จรูปรับประทานดิบๆ และขนมอบกรอบควรห้ามไม่ให้นักเรียนจำหน่ายหรือขายในโรงเรียน ควรขายเฉพาะขนมพื้นเมืองหรือผลไม้สดแทนจะได้เป็นการให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติจนเกิดเป็นนิสัยและขณะเดียวกันผู้ปกครองก็ควรที่จะคอยช่วยเหลือโดยการดูแลและกวดขันพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนเมื่อนักเรียนได้กลับไปที่บ้านด้วย เพื่อจะได้เป็นการปลูกฝังให้นักเรียนมีคุณนิสัยและการปฏิบัติที่ดีสืบต่อไป

1.2 จากการศึกษาพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ใน อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี ด้านประหยัต์ทรัพย์ที่ได้รับจากอาหาร ผลการวิจัยพบว่านักเรียนเลือกซื้ออาหารโดยคำนึงถึงการประหยัต์ทรัพย์พอประมาณเพราะว่าไม่ชอบต่อราคาอาหารก่อนซื้อ แต่นักเรียนจะสอบถามราคาอาหารก่อนซื้อทุกครั้ง และนักเรียนจะซื้ออาหารก็ต่อเมื่อนักเรียนหิวเท่านั้น อาจเป็นเพราะนักเรียนขาดความรู้ขาดการสอนและการอบรมที่ดีและเพียงพอต่อการสร้างคุณนิสัยในด้านนี้เพราะความรู้เป็นรูปแบบหนึ่งของพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหาร ซึ่งความรู้ในด้านนี้จะเริ่มตั้งแต่อยู่ที่บ้าน โดยได้รับความรู้จากการสอนหรือการดูแบบอย่างจากบิดามารดาหรือผู้ปกครอง นอกจากนี้ยังได้รับประสบการณ์ตรงจากการเรียนรู้ในโรงเรียนตามหลักสูตรประถมศึกษาเพิ่มเติมจากครูผู้สอนจนมีความสามารถในการเรียนรู้ และเข้าใจประสบการณ์ ตลอดจนปรับแนวทางในการแสดงออกของพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารของนักเรียน โดยอาศัยปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อมภายในและภายนอกซึ่งก็สอดคล้องกับหลักทฤษฎีของ ยุทธนา ธรรมเจริญ (2541 : 16-17) ที่ได้กล่าวว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจซื้อของผู้บริโภค ประกอบด้วย ปัจจัยภายในบุคคล และปัจจัยภายนอกปัจจัยภายในบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของผู้บริโภค ได้แก่ ความต้องการแรงจูงใจ บุคลิกภาพ การเรียนรู้ ทศนคติ และการรับรู้ ส่วนปัจจัยภายนอก เป็นปัจจัยที่ไม่สามารถควบคุมได้ แต่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจซื้อของผู้บริโภค ได้แก่ อิทธิพลทางเศรษฐกิจ อิทธิพลทางสังคม อิทธิพลทางวัฒนธรรม อิทธิพลทางธุรกิจ

1.3. จากการศึกษาพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ใน อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี ด้านความปลอดภัยที่ได้รับจากอาหาร ผลการวิจัยพบว่านักเรียนมีพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารโดยคำนึงถึงความปลอดภัยที่ได้รับจากอาหารที่ซื้ออยู่ในระดับบางครั้งคาดว่าจะเกิดจากการที่ผู้ปกครองหรือครูไม่ได้กวดขันในเรื่องการเลือกซื้ออาหารรับประทานกับนักเรียนมากเพียงพอ จึงทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมหรือแนวคิดที่ว่า ถ้าตนเองชอบรับประทานอะไรก็ซื้อเลย ถ้าอาหารนั้นไม่ได้ทำให้ตนเองต้องเป็นอันตราย หรือเกิดโรคภัยไข้เจ็บในตอนนั้น ซึ่งจะเห็นได้ว่านักเรียนก็ยังเลือกซื้อลูกอมที่มีสีฉูดฉาดอยู่ หรือว่ายังเลือกซื้อก๋วยเตี๋ยวที่ใส่ผงชูรสอยู่ แสดงให้เห็นว่านักเรียนไม่ได้คำนึงถึงอันตรายหรือตระหนักถึงเรื่องของสารเคมีในอาหาร หรืออาจเป็นเพราะไม่ทราบถึงผลเสียที่จะเกิดขึ้นก็เป็นได้ ด้วยเหตุนี้จึง

สอดคล้องกับงานวิจัยของ รัชณี ภูดวง (2528 : 43-45) ที่ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องสารเคมีกับการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานคร พบว่าความรู้ความเข้าใจในเรื่องโภชนาการของนักเรียนมีระดับพอใช้ ส่วนการนำความรู้ในส่วนที่เกี่ยวกับการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ของนักเรียนอยู่ในระดับต่ำ และพบว่าความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องสารเคมีกับการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน มีความสัมพันธ์กันในทางที่ดี และสอดคล้องกับการวิจัยของช่อเพชร บุรศิริรักษ์ (2532 : 75) ที่ได้ศึกษาความรู้เรื่องวัตถุเจือปนในอาหาร และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนมีความรู้เรื่องวัตถุเจือปนในอาหารไม่แตกต่างกัน

2. การเปรียบเทียบพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ใน อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี

2.1 จากการศึกษาการเปรียบเทียบพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ใน อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรีที่มีเพศแตกต่างกัน พบว่านักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหาร โดยรวมและรายด้านแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ได้ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่านักเรียนที่เป็นเพศชายและเพศหญิงอยู่ในวัยเดียวกัน มีประสบการณ์ต่าง ๆ การรับรู้ใกล้เคียงกัน ได้รับการเรียนการสอนและอยู่ในโรงเรียนที่มีสภาพแวดล้อมที่เหมือนกัน ดังนั้นเพศจึงไม่เป็นปัจจัยสำคัญในการพิจารณาถึงพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารของนักเรียน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สันทยา มูฮำหมัด (2534 : 117) ที่ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมในการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งอยู่ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษาในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร ได้พบว่า นักเรียนที่มีเพศต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับสุภาภรณ์ ไรจงรังสิธรรม (2530 : 2) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนมัธยมศึกษา กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคไม่แตกต่างกันและสอดคล้องกับศาสตราจารย์ ศาสตราวุฒิตร (2544 : 111-114) ที่ทำการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอมือง จังหวัดชุมพร พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอมือง จังหวัดชุมพร มีเพศต่างกัน มีความรู้ และเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญของสถิติที่ระดับ .05 ส่วนปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

2.2 การเปรียบเทียบพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ใน อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี ที่ได้รับเงินค่าอาหารต่อวันแตกต่างกัน จากการ

ศึกษาพบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหาร โดยรวมและรายด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 แสดงว่าเมื่อเด็กนักเรียนได้รับเงินค่าอาหารมากนักเรียนจะแสดงพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารมาก เนื่องจากนักเรียนได้รับเงินค่าอาหารมากก็ย่อมที่จะมีกำลังเงินที่จะซื้ออาหารและมีโอกาสเลือกซื้ออาหารได้ตามที่ตนเองต้องการ ในขณะที่นักเรียนที่ได้เงินค่าอาหารน้อยมีเงินซื้ออาหารในวงจำกัด ซึ่งอาจซื้อได้เฉพาะเพียงบางอย่าง หรือซื้อได้เฉพาะที่จำเป็นจึงไม่สามารถนำเงินไปใช้ในการเลือกซื้ออาหารรับประทานได้เพียงพอ และตรงกับความต้องการของตนเองได้ สอดคล้องกับผลการศึกษาของ จินดา บุญช่วยเกื้อกุล และคณะ (2540 : 33) ทำการศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้การโฆษณาชวนชมกับพฤติกรรมการบริโภคขนมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่ศึกษาชั้นประถมศึกษาตอนต้นในเขตภาคกลางใช้เงินในการเลือกซื้อขนมด้วยตนเอง เนื่องจากเด็กเป็นกลุ่มผู้บริโภคที่มีกำลังซื้อ หรือมีอำนาจในการซื้อต่ำ สินค้าที่สามารถเลือกและตัดสินใจซื้อเองได้จัดเป็นสินค้าที่ราคาถูกและเกี่ยวข้องกับตัวเด็กโดยตรง ส่วนสินค้าราคาสูงต้องอาศัยอำนาจซื้อจากผู้ปกครอง

2.3 การเปรียบเทียบพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ใน อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี ที่ผู้ปกครองมีอาชีพแตกต่างกัน จากการศึกษาพบว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ผู้ปกครองประกอบอาชีพ ค้าขาย จะมีพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารในด้านการประหยัดทรัพย์มากกว่านักเรียนที่มีผู้ปกครองประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัว อาชีพรับจ้าง และอาชีพเกษตรกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องซึ่งกับสมมุติฐานที่ได้ตั้งไว้ อาจเป็นเพราะผู้ปกครองที่ประกอบอาชีพค้าขายจะเห็นคุณค่าของเงินที่หาได้ ดังนั้นการนำเงินมาใช้จ่ายต่าง ๆ จึงใช้จ่ายเงินอย่างประหยัดและเหมาะสมที่สุด ขณะเดียวกันก็จะมีเวลามีโอกาสในการดูแลอบรมสั่งสอนหรือให้คำแนะนำนักเรียนได้ดีกว่าผู้ปกครองที่ประกอบอาชีพนอกบ้านและจากการดำเนินชีวิตของผู้ปกครองที่ประกอบอาชีพค้าขายก็ยังคงเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับนักเรียนด้วย ดังนั้นนักเรียนที่มีผู้ปกครองประกอบอาชีพค้าขาย จะเห็นคุณค่าของเงินที่ได้มา และเมื่อนำเงินมาใช้จ่ายในโรงเรียนก็จะใช้จ่ายอย่างประหยัดมากกว่านักเรียนที่มีผู้ปกครองประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัว ประกอบอาชีพรับจ้าง และประกอบอาชีพเกษตรกรรม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของรอนสันและวัลเวิร์ด (Rawson and Valverde.1976:14) พบว่าจากการประกอบอาชีพบางประเภทของบิดามารดามีผลที่ทำให้เกิดการดูแลนักเรียนได้ไม่เต็มที่พอ โดยเฉพาะอาชีพ รับจ้าง รับราชการ ผู้ประกอบอาชีพเหล่านี้จะไม่มีเวลาในการเลี้ยงดูนักเรียน ซึ่งอาจเป็นผลทำให้นักเรียนได้รับอาหารไม่ถูกต้องและเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

2.4 การเปรียบเทียบพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ใน อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี ที่ระดับการศึกษาของผู้ปกครองแตกต่างกัน จากการศึกษาพบว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารโดยรวมและ

รายด้านแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะความรู้หรือระดับการศึกษาของผู้ปกครองนักเรียนไม่ได้แตกต่างกันมาก ในขณะที่เดียวกันสังคมในชนบทนั้นเป็นสังคมที่แคบ มีวัฒนธรรม เจตคติ ความรู้ และความเชื่อต่างๆ ตลอดจนการอบรมเลี้ยงดูนักเรียนก็จะไม่แตกต่างกันมาก นักเรียนจึงมีพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารไม่ได้แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สมฤดี วีรพงษ์ (2535 : 17) ได้ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารส่วนบุคคลของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพฯ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาต่างกัน มีเจตคติไม่แตกต่างกัน

2.5 การเปรียบเทียบพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ใน อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี ที่มีน้ำหนักแตกต่างกัน พบว่าพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีน้ำหนักต่างกันมีพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารแตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้ แสดงว่าน้ำหนักไม่มีผลต่อการเลือกซื้ออาหารของนักเรียน แต่อย่างไรก็ตาม นักเรียนก็ต้องการอาหารและสารอาหารเป็นอย่างมาก แต่ถ้าได้รับสารอาหารไม่ถูกต้องเพียงพอจะมีผลร้ายต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของนักเรียน เช่น นิสัยการกินไม่ดี คือการกินอาหารที่ไม่มีคุณค่าต่อร่างกาย เช่น จำพวกขนมอบกรอบ ลูกอมที่มีแต่น้ำตาล สุดท้ายจะส่งผลให้เกิดเป็นโรคอ้วน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของวูล์ฟ (Wolf.1992 : 4674-A) ที่ได้ทำการศึกษารื่องภาวะโภชนาการและสภาพแวดล้อมในโรงเรียนระดับประถมศึกษา (Child Nutritional Health and Elementary School Environment) ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีปัญหาโรคอ้วนร้อยละ 28 ไม่ได้รับประทานอาหารเข้าร้อยละ 4.16 ได้รับพิจารณาและการเลือกซื้ออาหารไม่ครบทุกมื้อร้อยละ 13 ไม่ชอบรับประทานผักร้อยละ 40 และไม่ชอบรับประทานผลไม้ ร้อยละ 20

2.6 การเปรียบเทียบพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ใน อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี ที่มีส่วนสูงแตกต่างกัน พบว่าพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน มีพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารด้านประโยชน์ที่ได้รับจากอาหารมากกว่านักเรียนที่มีส่วนสูงสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานและส่วนสูงปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนที่มีส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานมีความตระหนักถึงการเลือกซื้ออาหารที่มีประโยชน์รับประทาน อาจเป็นเพราะนักเรียนเข้าใจว่าความสูงของตนเองที่น้อยกว่าเกณฑ์มาตรฐาน เป็นสิ่งที่บ่งชี้ว่าเกิดจากตัวนักเรียนเลือกซื้ออาหารที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกายมารับประทาน จึงส่งผลให้ความสูงไม่ได้สัดส่วนหรือไม่ได้ตามเกณฑ์มาตรฐานเพียงพอ นักเรียนจึงได้หันมาศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของตนเอง และได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารรับประทานใหม่ โดยการเลือกซื้อแต่อาหารที่มีแต่ประโยชน์รับประทาน ซึ่งได้สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ และสอดคล้องกับงานวิจัย ของ เฉลลา เพียรชอบ (2529 : 23-40) ได้ศึกษาถึง การดูแลสุขภาพ

ตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษากรุงเทพมหานคร และสังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 600 คน ผลการศึกษาในส่วนที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพผู้บริโภคพบว่า นักเรียนดูแลสุขภาพของตนเองในสิ่งที่ควรปฏิบัติและไม่ควรปฏิบัติในด้านการบริโภคอาหารใส่สี และอาหารหมักดองอยู่ในเกณฑ์ดี ส่วนที่อยู่ในเกณฑ์พอใช้ได้ เรื่องการอมทอฟฟี่ และการดื่มน้ำอัดลม นอกจากนี้ยังพบว่า นักเรียนหญิงมีการดูแลสุขภาพตนเองดีกว่านักเรียนชาย และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างสังกัดของโรงเรียน พบว่า แตกต่างกันในเรื่องการป้องกันท้องผูก การกินอาหารใส่สี อาหารหมักดอง และการดื่มน้ำอัดลม

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1. ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากอาหาร พบว่านักเรียนต้องมีการปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารโดยคำนึงถึงประโยชน์ที่จะเกิดกับร่างกายให้มากขึ้นจะเห็นได้ว่านักเรียนชอบจะซื้ออาหารจำพวกของหมักดองมากที่สุดซึ่งไม่มีประโยชน์ต่อการพัฒนาร่างกายเท่าที่ควร ดังนั้น ผู้บริหารโรงเรียนควรจะเป็นผู้นำในการพัฒนาในส่วนนี้โดยการให้ออกนโยบายให้ครูผู้สอนได้เน้นการปลูกฝังคุณนิสัยนักเรียนให้รู้จักการเลือกซื้ออาหารที่เน้นการได้ประโยชน์จากสารอาหารสูงสุด ขณะเดียวกันครูก็ต้องขานรับนโยบายนี้อย่างจริงจังโดยการถ่ายทอดความรู้ให้กับนักเรียนให้ได้เกิดความรู้ความเข้าใจ在选择ซื้ออาหาร และครูควรแนะนำให้นักเรียนรับประทานอาหารที่มีคุณค่าโดยให้ได้รับคุณค่าของสารอาหารต่างๆที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย นอกจากนี้ผู้ปกครองก็ต้องมีบทบาทที่บ้านด้วยการคอยชี้แนะและแนะนำเมื่อนักเรียนได้กลับไปใช้ชีวิตอยู่ที่บ้าน ส่วนนักเรียนก็ควรจะทำเองเมื่อได้เลือกซื้ออาหารรับประทาน คนทำอาหารก็ควรคำนึงอาหารที่ควรทำให้สะอาดและมีคุณภาพ นอกจากนี้ผู้ประกอบการขายอาหารก็ควรจัดจำหน่ายอาหารที่ดี มีประโยชน์และปลอดภัยสำหรับนักเรียน

2. ด้านการประหยัดทรัพย์ พบว่า นักเรียนยังมีการใช้เงินซื้ออาหารที่ฟุ่มเฟือย และไม่ประหยัด อาหารที่นักเรียนซื้อก็ไม่ได้ก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อร่างกาย เช่นรับประทานอาหารอิ่มแล้ว แต่ก็ซื้ออีกเพราะอยากกินซึ่งอาจจะมีผลทำให้นักเรียนไม่สามารถที่จะซื้ออาหารที่ดีได้ ส่งผลให้เกิดปัญหาโภชนาการกับตัวของนักเรียนได้ เช่น เกิดการขาดสารอาหารหรือการเกิดภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์หรือโรคอ้วน ดังนั้น ผู้บริหารต้องออกมาส่งเสริมกิจกรรมสหกรณ์โรงเรียน และกิจกรรมต่างๆ ที่ก่อให้เกิดการใช้ทรัพยากรที่คุ้มค่าและเกิดประโยชน์แล้วเชื่อมโยงลงมาถึงการรู้จักการเลือกซื้ออาหารอย่างประหยัด และมีคุณค่า สำหรับครูควรที่จะคอยชักชวนแนะนำนักเรียนให้รู้จักการซื้ออาหารที่เหมาะสมและเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายบ่อยๆ เป็นการย้ำเตือนก็จะส่งผลให้เกิดคุณนิสัยที่ดีกับนักเรียน กรอบครัว และผู้ปกครองของนักเรียนควรอบรมสั่งสอนถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจ ชี้แนะสนับสนุนและมีการปฏิบัติตนให้เป็นแบบอย่าง

ที่ดี เพื่อที่จะได้ให้นักเรียนได้รับรู้ เกิดการตระหนักและ เห็นคุณค่าความสำคัญ เกิดการเรียนรู้ นำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้องในชีวิตประจำวัน

3. ด้านความปลอดภัย พบว่า ในภาพรวมนักเรียนมีพฤติกรรมที่ยังไม่ดีต้องมีการปรับปรุงแก้ไขให้เข้าใจเรื่องสารเคมีในอาหารเพิ่มมากขึ้น เพราะจะเห็นได้จากการที่นักเรียนยังมีการเลือกซื้ออาหารโดยไม่คำนึงถึงความปลอดภัย เช่น ยังมีการเลือกซื้ออาหารที่ใส่ผงชูรสมากๆ เพราะมีความเข้าใจว่าจะทำอาหารให้อร่อย มีการเลือกซื้อลูกอมสีฉูดฉาดเพราะเห็นว่าสวยงาม น่ารับประทาน เรียกว่ายังมีการเลือกซื้ออาหารตามใจชอบไม่ได้เลือกซื้ออาหารตามความเหมาะสมหรือตามหลักโภชนาการ ดังนั้น ผู้บริหารโรงเรียนควรส่งเสริมและดูแลให้นักเรียนได้มีการปฏิบัติตนให้รู้จักการเลือกซื้ออาหารที่ก่อให้เกิดความปลอดภัยกับร่างกายนักเรียน พร้อมกับการเข้าไปตรวจสอบร้านค้าหรือร้านอาหารที่จำหน่ายในโรงเรียนให้มีการขายแต่อาหารที่มีประโยชน์ต่อนักเรียนเท่านั้น ผู้บริหารต้องสนับสนุนส่งเสริมให้ครูได้มีการจัดการศึกษาโดยเน้นในเรื่องของพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารในรูปแบบต่างๆ ที่เข้าใจง่าย ส่วนครูผู้สอนก็ควรมีการจัดหาสื่อหรือมีการผลิตสื่อที่มีเนื้อหา สารที่ทันสมัย กระชับและชัดเจนในการสื่อความหมายให้กับนักเรียนได้เรียนรู้และเข้าใจซึ่งจะส่งผลให้นักเรียนได้รู้จักการเลือกซื้ออาหารที่มีความปลอดภัยได้ต่อไป

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการวิจัยเพื่อศึกษาพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารในอำเภอบ้านแหลม จังหวัด เพชรบุรี โดยศึกษากลุ่มตัวอย่างที่แตกต่างกัน เช่น บิดา มารดา ผู้ปกครอง และครู เพื่อศึกษา และเปรียบเทียบพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารของบุคคลที่มีส่วนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารของนักเรียน

2. ควรมีการวิจัยเพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เพื่อจะได้นำข้อมูลมาประกอบกับการศึกษาครั้งนี้ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการปรับปรุงการเรียนการสอนให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมของนักเรียน นอกจากนี้ยังเป็นประโยชน์ต่อหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้องในการนำผลงานในการวิจัยไปใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารที่พึงประสงค์

3. ในการวิจัยครั้งต่อไป ควรใช้เครื่องมือหลายชนิดประกอบกัน เช่น ใช้แบบทดสอบสำหรับพฤติกรรมด้านความรู้ ใช้การสังเกตสำหรับพฤติกรรมด้านการปฏิบัติ เพื่อจะได้ข้อมูลที่เชื่อถือได้และใกล้เคียงกับความเป็นจริง

4. เพื่อให้การวิจัยในเรื่องพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนกว้างขวางยิ่งขึ้น ควรมีการศึกษาในระดับชั้นเรียนอื่นๆ ด้วย เช่น โรงเรียนเอกชน โรงเรียนเทศบาล และควรทำการศึกษาทั่วประเทศ ซึ่งจะทำให้ได้ภาพรวมของพฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนทั้ง

ประเทศ เพื่อนำผลที่ได้ไปปรับปรุงการเรียนการสอน ให้เหมาะตามระดับชั้น เพราะการวิจัยใน
ครั้งนี้มีความเกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตประจำวันของคนทุกเพศทุกวัย

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กระทรวงศึกษาธิการ. กรมวิชาการ. (2541). *ความรู้เพื่อชีวิต*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ครุสภา
ลาดพร้าว.
- กัลยา วาณิชยบัญชา. (2545). *การใช้ SPSS for Windows ในการวิเคราะห์ข้อมูล*. พิมพ์ครั้งที่ 5.
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จินดา บุญช่วยเกื้อกุล และคณะ. (2543, พฤษภาคม-สิงหาคม). "การศึกษาเกี่ยวกับความ
สัมพันธ์ระหว่างการรับรู้การโฆษณาขนมกับพฤติกรรมการบริโภคขนมของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาตอนต้น," รายงานการวิจัย *อาหารและยา*. หน้า 33.
- เจลา เพียรชอบ. (2529). *การศึกษาการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
ในกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ ค.บ. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ชีวจิต. (2545). *รู้เรา-รู้โรค*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สายธุรกิจ.
- ชูศรี วงศ์รัตนะ. (2544). *เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย*. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ :
เทพเนรมิตการพิมพ์.
- ดารณี บุญสุข. (2545). *ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารน้ำมัน
ปลาโดยเปรียบเทียบระหว่างร้าน Chain Store กับร้านขายยาทั่วไปในเขต
กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การตลาด). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ธำรงค์ อุดมไพจิตรกุล. (2544). *สังคมศาสตร์การศึกษา*. กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
นงเยาว์ แยมเวช. (2536). *พฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดนักศึกษาในอำเภอเมือง
จังหวัดเชียงใหม่*. สารนิพนธ์ บธ.ม. (บริหารธุรกิจ). เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- บรรจบ ชุณหสวัณดิกุล. (2538). *ธรรมชาติบำบัด วิถีสุขภาพแนวใหม่*. กรุงเทพฯ :
สำนักพิมพ์รวมพรรณ.
- ประนอมศรี ตูยานนท์. (2511). *การเข้าใจวัยรุ่นและอิทธิพลที่มีต่อวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ :
วิทยาลัยการศึกษา ปทุมวัน.
- ปาลีรัฐ พัทธกิจดำรงกิจ. (2538). *ได้ทำการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารของ
นักเรียนชั้นประถมศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการ
ประถมศึกษาแห่งชาติ ในภาคเหนือ*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- พจนา สุวรรณประทีป. (2532). การรับรู้เกี่ยวกับพิษภัยของการบริโภคอาหารที่มีสิ่งปนเปื้อน
ของนักเรียน มัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดสุพรรณบุรี. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม.กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พนมสิทธิ์ สอนประจักษ์. (2538). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางการสื่อสารกับพฤติกรรม
การซื้อสินค้าจากร้านสะดวกซื้อในเขตกรุงเทพมหานครศึกษาเฉพาะร้านเซเว่นอีเลฟ
เว่น.วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (สื่อสารมวลชน). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- พะนอ ทิพย์พิมลรัตน์. (2534). พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดชุมพร. ปรินญานิพนธ์
กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พิมพร ยศแก้ว. (2530). ความรู้เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนเทศบาล เขตการศึกษา 8. วิทยานิพนธ์ ค.ม.
(สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- เพ็ญศรี เปลี้นขำ. (2544). การสุขภาพอาหาร. เพชรบุรี : ศูนย์หนังสือราชภัฏเพชรบุรี.
- ยุทธนา ธรรมเจริญ. (2541). พฤติกรรมผู้บริโภค. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ มหาวิทยาลัย
สุโขทัยธรรมาธิราช.
- ยุบล เบ็ญจรงค์กิจ. (2534). การวิเคราะห์ผู้บริโภค. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.
- รัชณี ภูดวง. (2528). ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องสารเคมีกับการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานคร.
วิทยานิพนธ์ ค.ม.กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.ถ่ายเอกสาร.
- ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. (2538). เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 5.
กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น.
- วิจิตร บุญยะโหดรา. (2542). อาหารรักษาโรค. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์รักสุขภาพ.
- วิธี แจ่มกระทิก. (2541). ปัจจัยเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียน
มัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษากรุงเทพมหานคร.
ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ศาสตราจารย์ ศาสตราจารย์ดร. (2544). พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน
มัธยมศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัด
ชุมพร. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ศุภร เสรีรัตน์. (2544). พฤติกรรมผู้บริโภค. กรุงเทพฯ : เอ.อาร์.บี.ซี.เบส เพรส.

- ศิริวรรณ เสรีรัตน์. (2541). *การบริหารการตลาดยุคใหม่*. กรุงเทพฯ : ชีระฟิล์ม.
- ศิริวรรณ เสรีรัตน์และคณะ. (2541). *กลยุทธ์การตลาด การบริหารการตลาดและกรณีศึกษา การบริหาร*. กรุงเทพฯ : ชีระฟิล์ม.
- ศิลปากร. มหาวิทยาลัย. (2533). *มนุษย์กับวิทยาศาสตร์*. นครปฐม : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์.
- สมฤดี วีระพงษ์. (2535). *พฤติกรรมการบริโภคอาหารด่วนทันใจ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ . ถ่ายเอกสาร.
- สนทยา มุอำหัตต์. (2544). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิตกรุงเทพมหานคร*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สาโรช บัวศรี. (2527). *จริยศึกษา*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- สิระยา สัมมาวาจ. (2545). *วารสารการศึกษาพยาบาล*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์.
- สิริพันธ์ จุลกรังคะ. (2545). *โภชนศาสตร์เบื้องต้น*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2534). *การจำแนกประเภทอาชีพ*. กรุงเทพฯ : สำนักนายกรัฐมนตรี.
- (ม.ม.ป.). (2536). *รายงานการสำรวจภาวะเศรษฐกิจและสังคมของครอบครัว พ.ศ. 2536*. กรุงเทพฯ : สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. (2533). *การบริหารการตลาด*. นนทบุรี : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- (2538). *โภชนาการกับชีวิตมนุษย์*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์.
- (2541). *พฤติกรรมผู้บริโภค*. พิมพ์ครั้งที่ 8. นนทบุรี : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- สุชา จันทรเฒ. (2528). *วัยรุ่น*. กรุงเทพฯ : อักษรบัณฑิต.
- สุชาติ โสมประยูร. (2525). *การสอนสุขศึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- สุภาภรณ์ โรจน์รังสีธรรม. (2530). *การศึกษาเรื่องความรู้เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- สุวัฒนา เลียบวัน. (2542). *อาหารท้องถิ่นภาคกลาง*. กรุงเทพฯ : บ.อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด(มหาชน).

- สุรางค์ ไคว์ตระกูล. (2541). จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรีย์ จันทรมโนลี และคณะ. (2529). การศึกษาพฤติกรรมการสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5,6 และผู้ที่จบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดบุรีรัมย์ อำเภอเมือง และอำเภอสำลายนมาศ. รายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ:ภาควิชาสุขศึกษาและสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- เสรี วงษ์มณฑา. (2542). การวิเคราะห์พฤติกรรมผู้บริโภค. กรุงเทพฯ : ชีระฟิล์ม.
- เสมอ พริ้มพวงแก้ว และคณะ. (2537). กินอยู่อย่างไทยให้สุขภาพดี. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์รวมธรรม.
- สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดเพชรบุรี. (2542). ความรู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ. เพชรบุรี : บริษัท เพชรภูมิการพิมพ์ จำกัด.
- เสาวนีย์ จักรพิทักษ์. (2542). หลักโภชนาการปัจจุบัน. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- อบเชย วงศ์ทอง. (2542). โภชนศาสตร์ครอบครัว. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์.
- (2542). โภชนศาสตร์ครอบครัว. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อรวิทย์ โททกี. (2537). เรื่องต้องรู้เพื่อชีวิต-อาหารกับโรค. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์หอรัตนชัยการพิมพ์.
- อัญชลี เรื่องสันติโยธิน. (2540). ผลของการโฆษณาทางไปรษณีย์ที่มีต่อทัศนคติและพฤติกรรมการซื้อของคนวัยทำงาน. วิทยานิพนธ์ นศ.ม. (การโฆษณา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

- Fishman, Paula Blumia. (1985, February). "Teaching Children About Food Purchasing and Ecology : An Exploratory Study," *Dissertation Abstracts International*. 45 : 2503 – A.
- Hornyak, Mary Cecilia. (1984, January). "The Effects of a Simulation on the Increase of the Consume Knowledge in Middle School Student," *Dissertation Abstracts International*. 44 : 2034 – A .
- Jcrome, McCarthy E. (1990). *Basic Marketing_A Managerial Approach*. p.36-43. (10th ed. Illinois : Rischard D. Irwin.
- Rawson, I. G. and Valvende, V. (1969). "The Ecology of Malnutrition among Preschool Children in Pural Casta Rica," *Joumal Tropical Pediatrics Environment Child Health*. Vol 22.

Sonnenberg, D.F. (1898,November). " The impact of ethnicity, socioeconomicstatus , and ago on the eatingattitudes of school aged children," *Dissertation Abstracts international*. p.52.

Wolf, Wendy Susan.(1992,March). "Child Nutritional Health and the Elementary School," *Dissertation Abstracts Internation*. 52 : 4674-a.

Yamane, Taro. (1967). *Statistics An Introductory Analysis*.2nd ed. New York : Haper and Row.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบสอบถามภาษาถิ่น

เรื่อง พฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี

แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
เรื่อง
พฤติกรรม การเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี

คำชี้แจง

1. ลักษณะของแบบสัมภาษณ์ แบ่งออกเป็น 2 ตอน
ตอนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ ข้อมูลส่วนตัวของนักเรียน
ตอนที่ 2 แบบสัมภาษณ์ พฤติกรรม การเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยแบ่งออกเป็น 3 ด้าน
 - 2.1 ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากอาหาร
 - 2.2 ด้านความปลอดภัยที่ได้รับจากอาหาร
 - 2.3 ด้านการประหยัดทรัพย์
 2. การตอบแบบสัมภาษณ์ โปรดฟังการสัมภาษณ์ แต่ละตอนให้ครบทุกข้อโดยใช้ความคิดของนักเรียนเอง ผลการตอบแบบสัมภาษณ์ ไม่มีผลกระทบต่อ การเรียนในชั้นเรียนของนักเรียนแต่อย่างใด เพราะแต่ละคนย่อมมีความคิดเห็นที่แตกต่างกันออกไป ดังนั้นจึงขอความกรุณาให้นักเรียนตอบแบบสัมภาษณ์ ตามความเป็นจริงให้มากที่สุด คำตอบนักเรียนนั้น ผู้วิจัยจะเก็บไว้เป็นความลับและจะนำไปใช้เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาการเรียนการสอน พัฒนาการจำหน่ายอาหารของร้านค้าภายในโรงเรียนและเป็นข้อมูลให้ผู้ที่เกี่ยวข้องได้เป็นแนวทางในการพัฒนานักเรียน
- โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน 3 ระดับ ดังนี้
3. หมายถึง พฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติเป็นประจำ
 2. หมายถึง พฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติเป็นบางครั้ง
 1. หมายถึง พฤติกรรมที่นักเรียนไม่เคยปฏิบัติ

แบบสัมภาษณ์
เรื่อง
พฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี

คำแนะนำการสัมภาษณ์ ผู้สัมภาษณ์ ใช้วิธีการอ่านคำถามให้ผู้ตอบฟัง แล้วทำตามขั้นตอนต่อไป

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสัมภาษณ์

คำชี้แจง โปรดตอบแบบสัมภาษณ์โดยการทำเครื่องหมาย ☒ ลงในช่อง ☐ ข้างหน้าคำตอบ

1. เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

2. ค่าอาหารที่นักเรียนได้รับในแต่ละวัน

☐ ต่ำกว่า 20 บาท

☐ สูงกว่า 20 บาท

3. ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง

☐ ประถมศึกษา

☐ มัธยมศึกษาหรือสูงกว่า

4. อาชีพของ บิดา มารดา หรือผู้ปกครองของนักเรียน

☐ ข้าราชการหรือพนักงานรัฐวิสาหกิจ

☐ ค้าขาย

☐ เกษตรกรรม

☐ รับจ้าง

☐ ธุรกิจส่วนตัว

5. นักเรียนมีน้ำหนัก ☐ ต่ำกว่า 25.3 กก. ☐ 25.3 – 58.5 กก. ☐ สูงกว่า 58.6 กก.

6. นักเรียนมีส่วนสูง ☐ ต่ำกว่า 131.6 ซม. ☐ 131.6 – 167.5 ซม. ☐ สูงกว่า 162.5 ซม.

ตอนที่ 2

เป็นแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนประถมศึกษา
คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์เป็นการสัมภาษณ์ถ้ามถึงพฤติกรรมปฏิบัติของนักเรียน
ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากอาหาร

ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง "เป็นประจำ" หรือ "บางครั้ง" หรือ "ไม่เคย" ในแต่ละข้อที่ตรงกับพฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติมากที่สุดเพียงช่องเดียว

ข้อ ที่	รายการพฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติ	ระดับการปฏิบัติ		
		เป็นประจำ	บางครั้ง	ไม่เคย
1	นักเรียนเลือกซื้ออาหารปรุงเสร็จใหม่ๆเสมอ			
2	นักเรียนเลือกรับประทานแต่อาหารที่เป็นเนื้อสัตว์			
3	นักเรียนเลือกซื้ออะหมี่กึ่งสำเร็จรูปรับประทานดิบๆ			
4	นักเรียนซื้อน้ำอัดลมดื่ม			
5	นักเรียนเลือกซื้อนมกล่องดื่ม			
6	นักเรียนเลือกซื้อเครื่องดื่มน้ำผลไม้			
7	นักเรียนเลือกซื้อลูกอมรับประทาน			
8	นักเรียนเลือกซื้อขนมอบกรอบ			
9	นักเรียนชอบเลือกซื้ออาหารจำพวกหมักดองรับประทานรับประทาน เช่น ผลไม้ดอง มะม่วงดอง ฯลฯ			
10	นักเรียนเลือกซื้อขนมพื้นเมืองเช่น ขนมใส่ไส้ ขนมตาล ขนมหม้อแกง ฯลฯ			

แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนประถมศึกษา

ด้านการประหยัดทรัพย์

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์เป็นการสัมภาษณ์ถึงพฤติกรรมปฏิบัติของนักเรียน ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง “เป็นประจำ” หรือ บางครั้ง”หรือ “ไม่เคย” ในแต่ละข้อที่ตรงกับพฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติมากที่สุดเพียงช่องเดียว

ข้อ ที่	รายการพฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติ	ระดับการปฏิบัติ		
		เป็นประจำ	บางครั้ง	ไม่เคย
1	นักเรียนสอบถามราคาอาหารก่อนซื้อทุกครั้ง			
2	นักเรียนสำรวจเปรียบเทียบราคาอาหารแต่ละร้านค้าก่อนซื้อ			
3	นักเรียนชอบต่อราคาอาหารก่อนซื้อ			
4	นักเรียนเลือกซื้ออาหารที่มีราคาถูกที่สุดโดยคำนึงถึงคุณค่าของอาหาร			
5	นักเรียนเลือกซื้ออาหารที่มีราคาเท่ากับเงินที่ได้มา			
6	นักเรียนซื้ออาหารกินในแต่ละมื้อน้อยเพื่อมีเงินเหลือมาก ๆ			
7	นักเรียนเลือกซื้อผลไม้ที่ปลูกในท้องถิ่น			
8	นักเรียนเลือกซื้ออาหารที่เห็นโฆษณาทางโทรทัศน์			
9	นักเรียนกินอิ่มแล้วแต่ซื้ออีกเพราะอยากกิน			
10	นักเรียนซื้ออาหารเลี้ยงเพื่อน			
11	นักเรียนซื้ออาหารเมื่อหิว			
12	นักเรียนเลือกซื้อผลไม้ที่มีนอกฤดูฤดูกาล			

แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนประถมศึกษา

ด้านความปลอดภัย

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์เป็นการสัมภาษณ์ถึงพฤติกรรมการปฏิบัติของนักเรียนใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง “เป็นประจำ” หรือ บางครั้ง”หรือ “ไม่เคย” ในแต่ละข้อที่ตรงกับพฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติมากที่สุดเพียงช่องเดียว

ข้อ ที่	รายการพฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติ	ระดับการปฏิบัติ		
		เป็นประจำ	บางครั้ง	ไม่เคย
1	นักเรียนดูฉลาก วัน เดือน ปี ที่ผลิตก่อนซื้อ			
2	นักเรียนกินลูกชิ้นทอด โดยใช้ไฟมใส่อาหาร			
3	นักเรียนนำถุงพลาสติกที่ใช้น้ำล้างเพียงเล็กน้อยแล้วนำไปใส่อาหารใหม่			
4	นักเรียนซื้อกล้วยทอดที่ห่อใส่ถุงกระดาษหนังสือพิมพ์			
5	นักเรียนเลือกซื้ออาหารที่ไม่ใส่สี			
6	นักเรียนเลือกซื้ออาหารที่ปรุงเสร็จใหม่ ๆ ที่สุกและร้อน รับประทาน			
7	นักเรียนเลือกซื้อถ้วยเดียวโดยบอกพ่อค้าไม่ให้ใส่ผงชูรสในชามถ้วยเดียวของนักเรียน			
8	นักเรียนชอบเลือกซื้ออาหารที่มีรสจัดรับประทาน เช่น หวานจัด เค็มจัด เปรี้ยวจัด และเผ็ดจัด			
9	นักเรียนซื้อขนมที่สำเร็จรูปรับประทาน			
10	นักเรียนเลือกซื้อลูกอมรสจืดจาง			

ภาคผนวก ข
หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญ
หนังสือของความอนุเคราะห์เพื่อพัฒนาเครื่องมือ
หนังสือของความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

13 มกราคม 2546

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์

เนื่องด้วย นายอนุโรจน์ คุ้มเสาร์ นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกธุรกิจศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำสารนิพนธ์เรื่อง “พฤติกรรม การเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี” โดยมี รองศาสตราจารย์ธำรงค์ อุดมไพจิตรกุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ นางสาวสุทธินันท์ น้ำเพชรพญาบาลวิสาขา 7 หัวหน้ารักษาพยาบาลชุมชน และ นายสุรศักดิ์ ช่วยบุญ พยาบาลวิสาขา หัวหน้าฝ่ายสุขศึกษา เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสัมภาษณ์พฤติกรรม การเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสัมภาษณ์ให้ นายอนุโรจน์ คุ้มเสาร์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์นภาพร หนะวานนท์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

โทรสาร. 02-258-4119

หมายเหตุ : หากต้องการสอบถามข้อมูล กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ มือถือ 01-7369500



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

13 มกราคม 2546

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณะบดีคณะวิทยาการจัดการ สถาบันราชภัฏเพชรบุรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์

เนื่องด้วย นายอนุโรจน์ คุ่มเสาร์ นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกธุรกิจศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำสารนิพนธ์ เรื่อง “พฤติกรรม การเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี” โดยมี รองศาสตราจารย์ธำรงค์ อุดมไพจิตรกุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ภัทรา เรืองสินภิญญา เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสัมภาษณ์พฤติกรรม การเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสัมภาษณ์ให้ นายอนุโรจน์ คุ่มเสาร์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์นภาพรณ์ หะวานนท์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

โทรสาร. 02-258-4119

หมายเหตุ : หากต้องการสอบถามข้อมูล กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ มือถือ 01-7369500

ที่ ทม 1012/0352



117

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

13 มกราคม 2546

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยข้าวโพดและข้าวฟ่างแห่งชาติ

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์

เนื่องด้วย นายอนุโรจน์ คุ่มเสาร์ นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกธุรกิจศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำสารนิพนธ์ เรื่อง “พฤติกรรม การเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี” โดยมี รองศาสตราจารย์ธีรพงศ์ อุดมไพจิตรกุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ดร.โชคชัย เอกทศนาวรรณ นักวิชาการเกษตรเชี่ยวชาญพิเศษ 10 เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสัมภาษณ์พฤติกรรม การเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสัมภาษณ์ให้ นายอนุโรจน์ คุ่มเสาร์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์นภาพรณ์ หะวานนท์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

โทรสาร. 02-258-4119

หมายเหตุ : หากต้องการสอบถามข้อมูล กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ มือถือ 01-7369500



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

13 มกราคม 2546

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านแหลม

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์

เนื่องด้วย นายอนุโรจน์ คุ้มเสาร์ นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกธุรกิจศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำสารนิพนธ์ เรื่อง “พฤติกรรม การเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี” โดยมี รองศาสตราจารย์ธำรงค์ อุดมไพจิตรกุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสัมภาษณ์พฤติกรรม การเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสัมภาษณ์ให้ นายอนุโรจน์ คุ้มเสาร์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ธำรงค์ หะวานนท์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

โทรสาร. 02-258-4119

หมายเหตุ : หากต้องการสอบถามข้อมูล กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ มือถือ 01-7369500



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

/๔ กุมภาพันธ์ 2546

เรื่อง ขออนุญาตเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดคอนผิงแดง

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์

เนื่องด้วย นายอนุโรจน์ กุ่มเสาร์ นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกธุรกิจศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำสารนิพนธ์เรื่อง “พฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี” โดยมี รองศาสตราจารย์ธำรงค์ อุดมไพจิตรกุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย โดยขอให้ให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 100 คน เป็นกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี ในระหว่างเดือน กุมภาพันธ์ 2546

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาต ได้โปรดพิจารณาให้ นายอนุโรจน์ กุ่มเสาร์ ได้เก็บข้อมูลในการทำสารนิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์นภาพรณ์ หะวานนท์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

โทรสาร. 02-258-4119

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท มือถือ 01-7369500



14 กุมภาพันธ์ 2546

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดคันสน

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์

เนื่องด้วย นายอนุโรจน์ คุ่มเสาร์ นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกธุรกิจศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำสารนิพนธ์เรื่อง “พฤติกรรม การเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี” โดยมี รองศาสตราจารย์ธำรงค์ อุดมไพจิตรกุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย โดยขอให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 100 คน เป็นกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสัมภาษณ์พฤติกรรม การเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี ในระหว่างเดือน กุมภาพันธ์ 2546

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นายอนุโรจน์ คุ่มเสาร์ ได้เก็บข้อมูล ในการทำสารนิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์นภภรณ์ หะวานนท์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

โทรสาร. 02-258-4119

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ มือถือ 01-7369500



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๑๔ กุมภาพันธ์ 2546

เรื่อง ขออนุญาตเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดไทรทอง

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์

เนื่องด้วย นายอนุโรจน์ คุ่มเสาร์ นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกธุรกิจศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำสารนิพนธ์เรื่อง “พฤติกรรม การเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี” โดยมี รองศาสตราจารย์ธำรงค์ อุดมไพจิตรกุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย โดยขอให้ให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 100 คน เป็นกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสัมภาษณ์พฤติกรรม การเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี ในระหว่างเดือน กุมภาพันธ์ 2546

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาต ได้โปรดพิจารณาให้ นายอนุโรจน์ คุ่มเสาร์ ได้เก็บข้อมูลในการทำสารนิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ธำรงค์ อุดมไพจิตรกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย,

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

โทรสาร. 02-258-4119

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ มือถือ 01-7369500

ที่ ทม 1012/ ๔๔๔๑



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๔ มีนาคม 2546

เรื่อง ขออนุญาตเพื่อการศึกษาวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านแหลม

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์

เนื่องด้วย นายอนุโรจน์ คุ่มเสาร์ นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกธุรกิจศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำสารนิพนธ์ เรื่อง “พฤติกรรม การเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี” โดยมี รองศาสตราจารย์รังค์ อุดมไพจิตรกุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการศึกษา โดยขอให้ให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 40 คน ตอบแบบสัมภาษณ์พฤติกรรม การเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี ในระหว่างเดือนมีนาคม - เมษายน 2546

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาต ได้โปรดพิจารณาให้ นายอนุโรจน์ คุ่มเสาร์ ได้เก็บข้อมูลในการทำสารนิพนธ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์รังก อุดมไพจิตรกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

โทรสาร. 02-258-4119

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ มือถือ 01-7369500



ที่ ทม 1012/ ๕๖๔๕

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๕ มีนาคม 2546

เรื่อง ขออนุญาตเพื่อการศึกษาวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดในกลาง

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์

เนื่องด้วย นายอนุโรจน์ คุ้มเสาร์ นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกธุรกิจศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำสารนิพนธ์เรื่อง “พฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี” โดยมี รองศาสตราจารย์ธำรงค์ อุดมไพจิตรกุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาวิจัย โดยขอให้ให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 40 คน ตอบแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี ในระหว่างเดือนมีนาคม - เมษายน 2546

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้ ได้โปรดพิจารณาให้ นายอนุโรจน์ คุ้มเสาร์ ได้เก็บข้อมูลในการทำสารนิพนธ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ธำรงค์ อุดมไพจิตรกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

โทรสาร. 02-258-4119

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ มือถือ 01-7369500

ที่ ทม 1012/ 2 643



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๘ มีนาคม 2546

เรื่อง ขออนุญาตเพื่อการศึกษาวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านท่าแร่

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์

เนื่องด้วย นายอนุโรจน์ กุ่มเสาร์ นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกธุรกิจศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำสารนิพนธ์เรื่อง “พฤติกรรม การเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี” โดยมี รองศาสตราจารย์ธำรงค์ อุดมไพจิตรกุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอให้ให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 40 คน ตอบแบบสัมภาษณ์พฤติกรรม การเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี ในระหว่างเดือนมีนาคม - เมษายน 2546

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้ ได้โปรดพิจารณาให้ นายอนุโรจน์ กุ่มเสาร์ ได้เก็บข้อมูลในการทำสารนิพนธ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์นภรณ์ หะวานนท์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

โทรสาร. 02-258-4119

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ มือถือ 01-7369500



ที่ ทม 1012/ 26 44

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๘ มีนาคม 2546

เรื่อง ขออนุญาตเพื่อการศึกษาวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดปากอ่าว

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์

เนื่องด้วย นายอนุโรจน์ กุ่มเสาร์ นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกธุรกิจศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำสารนิพนธ์เรื่อง “พฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี” โดยมี รองศาสตราจารย์รังสรรค์ อุดมไพจิตรกุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 40 คน ตอบแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี ในระหว่างเดือนมีนาคม - เมษายน 2546

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้ ได้โปรดพิจารณาให้ นายอนุโรจน์ กุ่มเสาร์ ได้เก็บข้อมูลในการทำสารนิพนธ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์รังกาภรณ์ หะวานนท์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

โทรสาร. 02-258-4119

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ มือถือ 01-7369500



ที่ ทม 1012/๒๕๕๕

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๘ มีนาคม 2546

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดลัค

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์

เนื่องด้วย นายอนุโรจน์ คุ่มเสาร์ นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกธุรกิจศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำสารนิพนธ์เรื่อง “พฤติกรรม การเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี” โดยมี รองศาสตราจารย์ธำรงค์ อุดมไพจิตรกุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอให้ให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 40 คน ตอบแบบสัมภาษณ์พฤติกรรม การเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี ในระหว่างเดือนมีนาคม - เมษายน 2546

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นายอนุโรจน์ คุ่มเสาร์ ได้เก็บข้อมูลในการทำสารนิพนธ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ธำรงค์ อุดมไพจิตรกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

โทรสาร. 02-258-4119

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ มือถือ 01-7369500



ที่ ทม 1012/ ๒๕๔๕

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๕ มีนาคม 2546

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่เพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดปากคลอง

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์

เนื่องด้วย นายอนุโรจน์ กุ่มเสาร์ นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกธุรกิจศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำสารนิพนธ์เรื่อง “พฤติกรรม การเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี” โดยมี รองศาสตราจารย์ธำรงค์ อุดมไพจิตรกุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอให้ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 40 คน ตอบแบบสัมภาษณ์พฤติกรรม การเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี ในระหว่างเดือนมีนาคม - เมษายน 2546

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตเผยแพร่ ได้โปรดพิจารณาให้ นายอนุโรจน์ กุ่มเสาร์ ได้เก็บข้อมูลในการทำสารนิพนธ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ธำรงค์ หะวานนท์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

โทรสาร. 02-258-4119

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท มื่อถือ 01-7369500



ที่ ทม 1012/ ๒๕๔๗

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๘ มีนาคม 2546

เรื่อง ขอกความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดบางขุนไทร

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์

เนื่องด้วย นายอนุโรจน์ กุ่มเสาร์ นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกธุรกิจศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำสารนิพนธ์ เรื่อง “พฤติกรรม การเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี” โดยมี รองศาสตราจารย์ธีรพงศ์ อุดมไพจิตรกุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 40 คน ตอบแบบสัมภาษณ์พฤติกรรม การเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี ในระหว่างเดือนมีนาคม - เมษายน 2546

จึงเรียนมาเพื่อขอกความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นายอนุโรจน์ กุ่มเสาร์ ได้เก็บข้อมูลในการทำสารนิพนธ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ธีรพงศ์ อุดมไพจิตรกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

โทรสาร. 02-258-4119

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ มือถือ 01-7369500



ที่ ทม 1012/ 26.21.58

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๘ มีนาคม 2546

เรื่อง ขออนุญาตเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านบางแก้ว

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์

เนื่องด้วย นายอนุโรจน์ คุ้มเสาร์ นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกธุรกิจศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำสารนิพนธ์เรื่อง “พฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี” โดยมี รองศาสตราจารย์ธีรพงศ์ อุดมไพจิตรกุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอให้ให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 40 คน ตอบแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี ในระหว่างเดือนมีนาคม - เมษายน 2546

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้ ได้โปรดพิจารณาให้ นายอนุโรจน์ คุ้มเสาร์ ได้เก็บข้อมูลในการทำสารนิพนธ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ธีรพงศ์ หะวานนท์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

โทรสาร. 02-258-4119

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ มือถือ 01-7369500



ที่ ทม 1012/ ๔๔๔๔

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

// มีนาคม 2546

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดกุฎี

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์

เนื่องด้วย นายอนุโรจน์ คุ่มเสาร์ นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกธุรกิจศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำสารนิพนธ์เรื่อง “พฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี” โดยมี รองศาสตราจารย์ธำรงค์ อุดมไพจิตรกุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 40 คน ตอบแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี ในระหว่างเดือนมีนาคม - เมษายน 2546

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นายอนุโรจน์ คุ่มเสาร์ ได้เก็บข้อมูลในการทำสารนิพนธ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ธำรงค์ อุดมไพจิตรกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

โทรสาร. 02-258-4119

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ มือถือ 01-7369500



ที่ ทม 10121/2650

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๘ มีนาคม 2546

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนบ้านทุ่งเพื่อ (เอมสะอาดอำนวย)

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์

เนื่องด้วย นายอนุโรจน์ คุ่มเสาร์ นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกธุรกิจศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำสารนิพนธ์เรื่อง “พฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี” โดยมี รองศาสตราจารย์ธีรพงศ์ อุดมไพจิตรกุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 40 คน ตอบแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี ในระหว่างเดือนมีนาคม - เมษายน 2546

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นายอนุโรจน์ คุ่มเสาร์ ได้เก็บข้อมูลในการทำสารนิพนธ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ธีรพงศ์ อุดมไพจิตรกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

โทรสาร. 02-258-4119

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ มือถือ 01-7369500

ภาคผนวก ค
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

ดร.โชคชัย เอกทัศนาวรรณ	นักวิชาการเกษตร เชี่ยวชาญพิเศษ ระดับ 10 ศูนย์วิจัยข้าวโพดและข้าวฟ่างแห่งชาติ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
นางภัทรา เรืองสินัญญา	ผู้ตรวจสอบภายใน สถาบันราชภัฏเพชรบุรี จังหวัดเพชรบุรี
นายสุวรรณ เชื้อนิล	ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านแหลม อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี
นางสาวสุทธินันท์ น้ำเพชร	พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี
นายสุรศักดิ์ ช่วยบุญ	หัวหน้าฝ่ายสุขศึกษา โรงพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี

ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

ชื่อ ชื่อสกุล	นายอนุโรจน์ คุ่มเสาร์
วันเดือนปีเกิด	22 กันยายน 2503
สถานที่เกิด	จังหวัดราชบุรี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	119/23 หมู่ที่ 4 ตำบลบ้านหม้อ อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี 76000
ตำแหน่งหน้าที่การงานในปัจจุบัน	อาจารย์ 2 ระดับ 7
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนบ้านทุ่งเพื่อ (เอมสะอาดอำนวย) อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี 76110
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2524	ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนอรุณประดิษฐ์ จังหวัดเพชรบุรี
พ.ศ. 2526	ประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาระดับสูง (ป.กศ.สูง) วิทยาลัยครูเพชรบุรี จังหวัดเพชรบุรี
พ.ศ. 2528	ครุศาสตรบัณฑิต คบ. (พลศึกษา) วิทยาลัยครูเพชรบุรี จังหวัดเพชรบุรี
พ.ศ. 2533	ศิลปศาสตรบัณฑิต ศศ.บ. (การจัดการทั่วไป) วิทยาลัยครูเพชรบุรี จังหวัดเพชรบุรี
พ.ศ. 2546	การศึกษามหาบัณฑิต กศ.ม. (ธุรกิจศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ