

พฤติกรรมการบริโภคอาหารด้านทันใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5
โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร

ปริญญานิพนธ์

ของ

สมฤดี วีระพงษ์

14 ก.ย. 2536

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

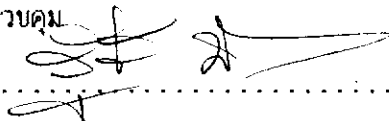
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกสุขศึกษา

ตุลาคม 2535

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

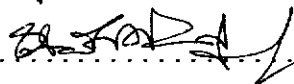
คณะกรรมการควบคุมและกรรมการสอบได้พิจารณาปริญญานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว เห็นควรรับเป็น
ส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกสุขศึกษา ของมหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการควบคุม



..... ประธาน

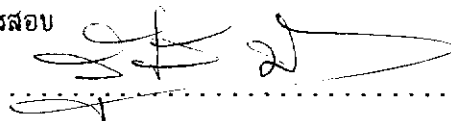
(รศ. สุจินต์ ปริชามารณ)



..... กรรมการ

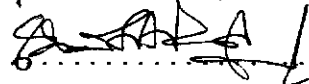
(ผศ. เฉลิมศักดิ์ สุภาพล)

คณะกรรมการสอบ



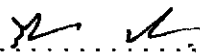
..... ประธาน

(รศ. สุจินต์ ปริชามารณ)



..... กรรมการ

(ผศ. เฉลิมศักดิ์ สุภาพล)



..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผศ. วินัส บัณฑาสพงษ์)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกสุขศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ศ.ดร. สมพร บัวทอง)

วันที่ ...๑... เดือน...ตุลาคม...พ.ศ. 2535

ประกาศคุณูปการ

ปัญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี เพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณาย่างยิ่งจาก
รองศาสตราจารย์ สุจินต์ ปรีชาสามารถ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ เฉลิมศักดิ์ สุภาพล ที่ได้กรุณาให้
คำแนะนำ และปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ จนผู้วิจัยสามารถดำเนินการทำปัญญานิพนธ์นี้ได้
สำเร็จ ขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ด้วย

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เฉลิมศักดิ์ สุภาพล ผู้ช่วยศาสตราจารย์
ดร.พรสุข หุ่นนิรันดร์ อาจารย์ ดร.กาญจนา รุ่งตรานนท์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ทองหล่อ วิภาวิน
และคุณ กอบกุล วุฒิวงศ์ ที่ได้กรุณาตรวจแบบสอบถามและให้คำแนะนำต่าง ๆ เพื่อปรับปรุงแก้ไข
แบบสอบถามให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น และขอกราบขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียนต่าง ๆ ในสังกัด
กรมสามัญศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร ที่ได้กรุณาสนับสนุนและให้ความร่วมมือแก่ผู้วิจัยในการเก็บ
รวบรวมข้อมูลจนประสบผลสำเร็จ

ขอเทอดพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ พี่ ๆ และน้อง ๆ ที่ให้การสนับสนุนช่วยเหลือและเป็นกำลังใจ
อย่างดีตลอดมา ตลอดจนครูบาอาจารย์ทุกท่านที่เคยประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้กับผู้วิจัยมา

ท้ายที่สุด ผู้วิจัยได้รับความช่วยเหลือจากพี่ ๆ น้อง ๆ และเพื่อน ๆ ที่ช่วยให้การทำ
ปัญญานิพนธ์นี้ประสบความสำเร็จ ผู้วิจัยสำนึกในความกรุณาและซาบซึ้งในน้ำใจทุกท่านด้วยความ
จริงใจ ขอขอบคุณไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

สมฤดี วีระพงษ์

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ	1
	คำนำ	1
	ความมุ่งหมายของการค้นคว้า	9
	ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	9
	ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	10
	นิยามศัพท์เฉพาะ	11
2	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย	14
	การวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า	56
	การวิจัยในต่างประเทศ	56
	การวิจัยในประเทศ	57
	สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า	64
3	วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	65
	แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง	65
	ประชากร	65
	กลุ่มตัวอย่าง	65
	เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	68
	ลักษณะของเครื่องมือ	68
	เกณฑ์การให้คะแนน	68
	การหาคุณภาพเครื่องมือ	69
	วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล	71

บทที่	หน้า
วิธีจัดการเท่ากับข้อมูล	71
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	74
 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการศึกษาค้นคว้า	 80
ข้อตกลงเกี่ยวกับการวิเคราะห์และแปลผล	80
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	80
การวิเคราะห์ข้อมูล	81
ผลการศึกษาค้นคว้า	81
 5 บทย่อ สรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ	 109
บทย่อ	109
ความมุ่งหมายในการค้นคว้า	109
วิธีดำเนินการวิจัย	109
กลุ่มตัวอย่าง	109
การวิเคราะห์ข้อมูล	110
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า	111
อภิปรายผล	113
ข้อเสนอแนะ	122
ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไป	124
 บรรณานุกรม	 125
ภาคผนวก	136
ประวัติย่อของผู้วิจัย	150

บัญชีตาราง

ตาราง	ชื่อเรื่อง	หน้า
1	จำนวนตายด้วยสาเหตุที่สำคัญ 5 อันดับแรกกับอัตรา (ต่อประชากร 100,000 คน) พ.ศ. 2529 - 2533	5
2	สาเหตุการเสียชีวิตมากที่สุด 5 อันดับแรกของคนไทยในสหรัฐอเมริกา ปี 2532 จาก จำนวนผู้เสียชีวิตทั่วประเทศ (คิดเป็นอัตราส่วนต่อประชากร 100,000 คน)	6
3	แหล่งที่ใช้ชีวิตที่ทอดเพี้ยน 5 แห่ง	35
4	จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2534 โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร	67
5	จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม เพศ ผู้ปกครอง ระดับการศึกษาของ ผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครอง และแหล่งข้อมูล ข่าวสารในการบริโภคอาหารด่วนทันใจ	82
6	คะแนนเต็ม ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด คะแนนเฉลี่ย และความเบี่ยงเบนมาตรฐานของ คะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด่วนทันใจของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร...	86
7	ประเมินระดับความรู้ในการบริโภคอาหารด่วนทันใจ จำแนกเป็นจำนวนและร้อยละ ตาม เพศ ผู้ปกครอง ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง ฐานะทาง เศรษฐกิจของผู้ปกครอง และแหล่งข้อมูลข่าวสาร	87
8	ประเมินระดับเจตคติในการบริโภคอาหารด่วนทันใจ จำแนกเป็นจำนวนและร้อยละ ตาม เพศ ผู้ปกครอง ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง ฐานะทาง เศรษฐกิจของผู้ปกครอง และแหล่งข้อมูลข่าวสาร	91
9	ประเมินระดับการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด่วนทันใจ จำแนกเป็นจำนวนและร้อยละ ตาม เพศ ผู้ปกครอง ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง ฐานะทาง เศรษฐกิจของผู้ปกครอง และแหล่งข้อมูลข่าวสาร	95

10	ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด้านทันใจระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิง	99
11	การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด้านทันใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผู้ปกครองแตกต่างกัน	100
12	การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด้านทันใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผู้ปกครองมีระดับการศึกษาแตกต่างกัน ..	101
13	ผลการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ของคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ในการบริโภคอาหารด้านทันใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผู้ปกครองมีระดับการศึกษาแตกต่างกัน..	102
14	การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด้านทันใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผู้ปกครองมีอาชีพแตกต่างกัน ...	103
15	ผลการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ของคะแนนเฉลี่ยด้านการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด้านทันใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผู้ปกครองมีอาชีพแตกต่างกัน ...	104
16	การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด้านทันใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผู้ปกครองมีฐานะทางเศรษฐกิจแตกต่างกัน	105
17	ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยด้านการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด้านทันใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผู้ปกครองมีฐานะทางเศรษฐกิจแตกต่างกัน .	106
18	การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด้านทันใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ได้รับแหล่งข้อมูลข่าวสารแตกต่างกัน ..	107
19	การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด้านทันใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร	108
20	ค่าความยากและค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด้านทันใจ	148

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ

หน้า

- 1 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น 44

บทที่ 1

บทนำ

คำนำ

อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยพื้นฐานที่มีความสำคัญและมีความจำเป็นอย่างยิ่งในการดำรงชีวิตของมนุษย์ อาหารเป็นสิ่งที่จะช่วยเสริมสร้างร่างกายให้เจริญเติบโต มีความแข็งแรงและช่วยซ่อมแซมอวัยวะส่วนที่สึกหรอของร่างกายให้สามารถทำงานได้ตามปกติ ดังนั้นการรู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์นั้น จะมีผลดีต่อร่างกายรวมถึงการมีภาวะโภชนาการที่เหมาะสมด้วย เพราะภาวะโภชนาการที่ถูกต้องนั้น นับว่าเป็นรากฐานที่สำคัญมากที่จะทำให้มีภาวะสุขภาพดีและการที่จะทำให้ประชาชนซึ่งเป็นทรัพยากรที่สำคัญอย่างยิ่งของประเทศเป็นผู้ที่มีสุขภาพสมบูรณ์ได้นั้นจำเป็นต้องมีการปรับปรุงภาวะโภชนาการที่ถูกต้องเหมาะสมและเพียงพอ ดังที่ ศิริลักษณ์ สิ้นชาลย์ (2533 : 15 , 76) กล่าวไว้ว่า การบริโภคอาหารในปริมาณที่เพียงพอได้สัดส่วนและมีสารอาหารครบถ้วนตามความต้องการของร่างกาย ช่วยให้ร่างกายสามารถนำสารอาหารเหล่านั้น เข้าไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกายในการสร้างสุขภาพอย่างเต็มที่ เรียกว่า มีภาวะโภชนาการที่ดี ส่วนภาวะโภชนาการที่ไม่ดี หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ทุพโภชนาการ หมายถึง สภาพของร่างกายที่เกิดจากการได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วน หรือมีปริมาณไม่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย หรืออาจเกิดจากร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนพอเหมาะ แต่ร่างกายไม่สามารถใช้สารอาหารนั้นได้ จึงทำให้เกิดภาวะผิดปกติขึ้นภาวะโภชนาการที่ไม่ดีแบ่งเป็น ภาวะโภชนาการต่ำกับภาวะโภชนาการเกิน

(ก) ภาวะโภชนาการต่ำ คือ สภาพของร่างกายที่เกิดจากการได้รับอาหารไม่พอหรือได้รับสารอาหารไม่ครบ หรือมีปริมาณต่ำกว่าที่ร่างกายต้องการ ทำให้เกิดโรคขึ้นได้ เช่น โรคขาดโปรตีน ขาดพลังงานและโรคขาดวิตามิน เป็นต้น

(ข) ภาวะโภชนาการเกิน คือ สภาพของร่างกายที่ได้รับอาหารหรือสารอาหารบางอย่างเกินกว่าที่ร่างกายต้องการ เกิดการสะสมพลังงานหรือสารอาหารบางอย่างไว้จนเกิดโทษแก่

ร่างกาย เช่น โรคอ้วน โรคไขมันในเลือดสูง โรคมีวิตามินเอ และ ดี เกิน เป็นต้น

ในปัจจุบันนี้พบว่า ได้เกิดปัญหาการมีสภาวะโภชนาการไม่เหมาะสม เนื่องจากการเลือกรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้องนั่นเอง ซึ่งสิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดปัญหาการขาดสารอาหารและปัญหาการได้รับสารอาหารมากเกินไปเกินความต้องการ ทั้งนี้เนื่องจากปัจจุบันได้มีการพัฒนาอุตสาหกรรมอาหารรวมถึงการผลิตอาหารในรูปแบบสำเร็จรูปร่างต่างขึ้นมา มาก และจากสภาพความเป็นอยู่และเศรษฐกิจในสังคมไทยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว สังคมอยู่ในสภาพที่รีบเร่ง แข่งขันแย่งชิงกันตลอดเวลาในการดำเนินชีวิตทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ เช่น ปัญหาการจราจรติดขัด เป็นต้น ทำให้หลังจากที่ทำงานตอนเย็นแล้วปรุงอาหารไม่ทัน ไม่มีเวลาในการประกอบอาหาร จึงทำให้ได้มีการผลิตอาหารสำเร็จรูปต่าง ๆ มากมาย เพื่อให้เหมาะกับสภาพความเป็นอยู่ในปัจจุบัน ซึ่งตรงกับ สิทธิพร สอนเสาวภาคย์ สุพรรณิ จิตนิภัย และวราณี สมพร (2534 : 206) ที่กล่าวว่า อาหารพร้อมบริโภคมีบทบาทในวิถีชีวิตของคนในเมืองและผู้ที่อยู่ชนเมือง ซึ่งการใช้เวลาในการเดินทาง และงานธุรกิจที่เร่งรัด อาหารที่รับประทานได้ทันทีจึงจำเป็นอย่างยิ่งในชีวิตประจำวัน ผู้ที่ทำงานนอกบ้าน นักเรียน นิสิตนักศึกษา ต้องรับประทานอาหารพร้อมบริโภคนอกบ้านอย่างน้อยที่สุดวันละหนึ่งมื้อ สำหรับผู้ที่ประกอบอาชีพนอกบ้านหรือแม่บ้านทั่วไป นิยมซื้ออาหารพร้อมบริโภคที่ปรุงสำเร็จเป็นถุง ๆ กลับไปรับประทานที่บ้าน เพราะสะดวกและมีให้เลือกได้หลายชนิด ดังนั้นอาหารสำเร็จรูปประเภทหนึ่งที่นิยมมากในต่างประเทศจึงได้เข้ามาในประเทศไทยและกำลังเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ทั้งเป็นที่นิยมของผู้บริโภคโดยเฉพาะในกลุ่มนักเรียน นิสิต นักศึกษา อาหารประเภทนั้นก็คือ อาหารด่วนทันใจ (Fast Food)

อาหารด่วนทันใจ เป็นอาหารที่ผู้ผลิตเตรียมขึ้นมาจากหน่วยแก่ผู้บริโภค เพื่อความสะดวกและรวดเร็ว ประหยัดเวลา สามารถรับประทานได้ทันทีที่ตรงกับสังคมในสภาพเร่งรีบ อาหารด่วนทันใจที่ได้รับความนิยมสูง เช่น แฮมเบอร์เกอร์ ไก่ทอด แซนด์วิช เป็นต้น ซึ่งในปัจจุบันร้านอาหารประเภทนี้ได้มีขึ้นเป็นจำนวนมาก มีหลายบริษัทหลายสาขา จึงมีการแย่งลูกค้ากันโดยมีรายการทั้งลดทั้งแถมกันตลอดไปคู่กับสินค้าอื่น ๆ เช่น น้ำอัดลม เป็นต้น จึงได้รับความนิยมในการบริโภคเป็นอย่างมาก รวมทั้งมีการโฆษณาทางสื่อมวลชนดึงดูดความสนใจ ซึ่งอิทธิพลของสื่อมวลชนมีผลต่อพฤติกรรมของคนมาก ดังที่ อลิศรา ชูชาติ (2533 : 10) ได้กล่าวว่า ประชาชนจะเลือกบริโภคสินค้าตามโฆษณา ซึ่งตรงกับ วีรดา ดิษยมณฑล (2527 : 80) ได้กล่าวว่า การโฆษณาเป็นหนทางที่จะทำให้ผู้บริโภคได้รู้จัก

สินค้า ในปีหนึ่ง ๆ ผู้ผลิตอาหารต้องจ่ายเงินค่าโฆษณาเป็นจำนวนหลายสิบล้านบาท เพื่อให้ผู้บริโภค ได้รู้จักและนิยมชมชอบด้วยวิธีการต่าง ๆ รวมแล้วนับเป็นความพยายามที่จะขายความรู้คิด ๆ แก่ ประชาชนด้วยราคาแพง มีโฆษณาจำนวนเงินที่ประชาชนผู้บริโภคต้องควักจ่ายออกไปในการซื้อสินค้า เท่านั้น แต่หมายถึงการซื้อด้วยสุขภาพและชีวิตอีกด้วย การโฆษณาอาหารทางโทรทัศน์ปัจจุบันมีมาก แต่ส่วนใหญ่เป็นการส่งเสริมอาหารจากพวกที่ตรงข้ามกับหลักการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง ดังที่นัก วิชาการทางสุขภาพพยายามให้ความรู้ เช่น ลูกอม ขนมหวาน น้ำอัดลม ช็อกโกแลต เป็นต้น ที่ส่งเสริม การรับประทานน้ำตาล ขนมกรอบซึ่งส่วนใหญ่มีรสเค็มทำให้รับประทานเกลือกมาก นอกจากนี้อาหาร ทอดที่มีไขมันมาก เช่น ไก่ทอด พืชฯ แฮมเบอร์เกอร์ เป็นต้น ซึ่งอาหารเหล่านี้ล้วนเป็นอาหารที่ไม่ ควรรับประทานเพียงอย่างเดียว เพราะเป็นอันตรายต่อสุขภาพผู้บริโภค แต่จากอิทธิพลจากโฆษณานี้เอง ทำให้ผู้บริโภคหลายคนคิดว่า อาหารด่วนทันใจนี้มีประโยชน์เป็นอาหารฝรั่งที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน ซึ่งในความเป็นจริงแล้วอาหารด่วนทันใจนี้แทบจะมีประโยชน์น้อยมาก เพราะเมื่อพิจารณาถึงคุณค่าทาง โภชนาการแล้วพบว่าอาหารด่วนทันใจนี้มีโทษต่อร่างกายมากมาย เนื่องจากอาหารด่วนทันใจนี้ส่วนใหญ่ ประกอบไปด้วยสารอาหารประเภทโปรตีน ไขมัน และคาร์โบไฮเดรต ดังนั้นเมื่อรับประทานอาหาร ด่วนทันใจก็จะได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วน คือ จะมีสารอาหารบางประเภทมากเกินไปและบางประเภท น้อยเกินไป ดังที่โทเรียตี้ (นามแฝง. 2531 : 117) ได้กล่าวว่า อาหารพวกแฮมเบอร์เกอร์ เฟรนช์ฟราย และมิลค์เชคให้พลังงานสูงมาก แฮมเบอร์เกอร์ขนาดโต ซึ่งมีเนื้อ 2 ชิ้นเป็นไส้ให้ พลังงานทั้งสิ้น 570 แคลอรี ส่วนมิลค์เชค (รสวานิลลา) ให้ 352 แคลอรี มันทอดให้พลังงาน 220 แคลอรี รวมแล้วให้พลังงานทั้งสิ้น 1142 แคลอรี ในหนึ่งวันคนไทยต้องการพลังงานเพียง 2000 แคลอรี เมื่อรับประทานอาหารด่วนทันใจเพียง 1 มื้อได้พลังงานเกิน 1000 แคลอรี หรือเกินครึ่ง เรียกว่า มากเกินไป ซึ่งสอดคล้องกับทอมอนดรา (นามแฝง. 2534 : 73) ได้กล่าวถึง ปริมาณ เกลือโซเดียมในอาหารด่วนทันใจ ว่า ในแซนด์วิชแต่ละคูมีเกลืออยู่ตั้งแต่ 700 - 900 มิลลิกรัม ถ้า เป็นทรีเบิลแฮมเบอร์เกอร์อาจมีถึง 1953 มิลลิกรัมก็ได้ ซึ่งเป็นที่รู้กันว่า การบริโภคเกลือมากเกินไปเป็นอันตรายต่อหัวใจและไต อาจทำให้เกิดโรคหัวใจและความดันโลหิตสูงได้ และในสหรัฐอเมริกา ได้พบว่า อาหารด่วนทันใจหลายอย่างมีปริมาณสารไอโอดีนมากเกินไป ไอโอดีนนี้พบในสารทำให้ ขนมปังฟู พบว่าในขนมปัง 100 กรัม มีไอโอดีน 500 มิลลิกรัม การได้รับไอโอดีนเกินขนาดทำ

ให้มีผลต่ออัตรารอยดแล้วยังอาจทำให้เกิดฟันผุขึ้นได้ วิทยุที่ใบหามีลิวมมากจึงควรระวังถึงเรื่อง การบริโภคอาหารด่วนทันใจเอาไว้บ้าง สิ่งที่ขาดในอาหารด่วนทันใจ คือ เส้นใยพืช ซึ่งเชื่อกันว่า ถ้าบริโภคเส้นใยพืชไม่พอเพียงมีอัตราเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งในลำไส้ใหญ่สูง นักโภชนาการได้กล่าว ต่อไปว่า อาหารด่วนทันใจแม้จะให้พลังงานเหลือเฟือ แต่ก็ขาดวิตามินและเกลือแร่หลายอย่าง เช่น โพแทสเซียม กรดโฟลิก กรดแพนโททิก เหล็ก ทองแดง แคลเซียม แมกนีเซียม วิตามินบี 6 วิตามินอี และวิตามินซี เป็นต้น

ซึ่งจากการที่ได้รับสารอาหารประเภทไขมัน โปรตีน และคาร์โบไฮเดรตมากเกินไปนั่นเอง ทำให้เกิดอาการของกลุ่มโรคที่ถูกขนานนามว่า เป็นผลมาจากความเจริญ (Disease of Civilization) เช่น ไขมัน เบาหวาน โรคเส้นโลหิตหัวใจตีตัน และมะเร็ง เป็นต้น ซึ่งตาม ความคิดของชาวอเมริกันเกี่ยวกับอาหารด่วนทันใจนั้น มักจะเรียกออาหารเหล่านี้ว่าเป็น อาหารขยะ (Junk Food) เพราะอาหารเหล่านี้ใช้เศษเนื้อ เศษผักที่เหลือมาทำเป็นอาหาร ซึ่งเรียกได้ว่าเป็น อาหารที่ไร้คุณค่าทางโภชนาการ เนื่องจากอาหารด่วนทันใจทำให้เกิดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรค ต่าง ๆ ดังที่ หมอพัตร (นามแฝง. 2531 : 70) ได้อ้างอิงถึงวารสารแพทยนิวอิงแลนด์กล่าวว่า การบริโภคอาหารด่วนทันใจเป็นประจําทำให้มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคบางอย่างสูง เช่น ผนัง เส้นโลหิตแข็งตัว โรคมะเร็ง โรคอ้วน โรคอัมพาตเนื่องจากการขาดวิตามิน และอาหารที่จำเป็น บางอย่าง เป็นต้น ซึ่งตรงกับผลวิจัยในประเทศอเมริกาแสดงให้เห็นว่า ประชาชนที่บริโภคอาหาร ประเภทไขมันจากสัตว์ เช่น แฮมเบอร์เกอร์ แซนด์วิช เป็นต้น ซึ่งใช้น้ำมันสัตว์มากจะมีอัตราการ เสียชีวิต เนื่องจากโรคหัวใจที่เกิดจากเส้นโลหิตแข็งตัวประมาณเจ็ดแสนคนต่อปี ปัจจุบันนี้อาหาร ด่วนทันใจของบริษัทต่างประเทศได้แพร่หลายเข้ามาในประเทศไทยและกำลังเป็นที่นิยมกันมาก ดังนั้น อัตราการเสียชีวิตของคนไทยเนื่องจากโรคหัวใจอาจสูงขึ้น เพราะอาหารด่วนทันใจมีปริมาณไขมัน ค่อนข้างสูง บางมื้ออาจมีถึง 67 กรัม ดังปรากฏตามตาราง 1 ที่แสดงถึงสาเหตุการตายที่สำคัญ ของประเทศไทย

ตาราง 1 จำนวนตายด้วยสาเหตุที่สำคัญ 5 อันดับแรกกับอัตรา (ต่อประชากร 100,000 คน)

พ.ศ. 2529 - 2533

สาเหตุตาย	2529		2530		2531		2532		2533	
	จำนวน	อัตรา	จำนวน	อัตรา	จำนวน	อัตรา	จำนวน	อัตรา	จำนวน	อัตรา
โรคหัวใจ	19,681	37.4	22,897	42.7	24,286	44.5	27,452	49.5	28,924	51.3
มะเร็งทุกชนิด	14,709	27.9	16,905	31.5	18,284	33.5	20,385	36.5	22,154	39.3
อุบัติเหตุ	13,052	24.8	14,009	26.1	16,491	30.2	19,482	33.1	23,634	41.9
การฆ่าตัวตาย	8,329	15.8	8,401	15.7	8,980	16.5	9,034	16.3	8,621	15.3
ความดันโลหิตสูง	6,541	12.4	6,863	12.8	7,240	13.3	7,966	14.4	8,445	15.0

ที่มา : กองสถิติสาธารณสุข. 2534 : ไม่มีเลขหน้า. อัดสำเนา.

จากตาราง 1 แสดงว่า การตายจากสาเหตุโรคหัวใจในปี พ.ศ. 2529 มีจำนวน 19,681 ราย และเพิ่มขึ้นตลอดมาจนในปี พ.ศ. 2533 มีจำนวน 28,924 ราย จากจำนวนทั้งหมด 252,512 ราย นับว่าเป็นสาเหตุการตายที่มีจำนวนคนตายมากที่สุดจากสาเหตุการตายทั้งหมด โดยคิดเป็นอัตราส่วนการตายที่เพิ่มขึ้นถึง 51.3 สำหรับประเทศอเมริกาก็เช่นกัน โรคไข้มันอุดตันในโลหิตก็เป็นสาเหตุการตายมากเป็นอันดับ 1 ดังปรากฏตามตาราง 2

ตาราง 2 สาเหตุการเสียชีวิตมากที่สุด 5 อันดับแรกของคนในสหรัฐอเมริกา ปี 2532 จากจำนวน
ผู้เสียชีวิตทั่วประเทศ (คิดเป็นอัตราส่วนต่อประชากร 100,000 คน)

สาเหตุการเสียชีวิต	1988	1989
1. โรคหัวใจและเส้นโลหิต	394.5	372.2
2. เนื้องอกร้าย (มะเร็ง)	198.3	199.2
3. อุบัติเหตุ	38.9	37.2
4. โรคเกี่ยวกับปอดและระบบทางเดินหายใจ	33.3	33.6
5. ไข้หวัดใหญ่และนิวโมเนีย	31.3	29.8

แหล่งที่มา : ชัยเรือน. 2534 : 97 ; อ้างอิงมาจาก กองสถิติสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข
สหรัฐอเมริกา. 2532.

จากตาราง 2 แสดงว่า อาหารด่วนทันใจในประเทศสหรัฐอเมริกาเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคไขมันอุดตันในเส้นโลหิต ดังที่ ทวีชัย นีซพล (2529 : 78) ได้กล่าวว่าเด็ก ๆ ชาวอเมริกันที่รับประทานอาหารประเภทด่วนทันใจ ที่มีอายุตั้งแต่ 2 ขวบขึ้นไปจะมีการของโรคเส้นโลหิตตีบ เพราะมีไขมันไปพอกผนังด้านในของเส้นโลหิต (Atherosclerosis) แต่ยังไม่เห็นอาการเปลี่ยนแปลงที่แท้จริงจนกระทั่งอายุ 11 ปี ซึ่งในภาวะที่ไขมันและโคเลสเตอรอล (Cholesterol) ทำให้เกิดการพอกผนังด้านในของเส้นโลหิตให้หนาขึ้น ทำให้เส้นโลหิตตีบ ซึ่งในปัจจุบันนี้ชาวอเมริกันกำลังตระหนักถึงปัญหาเรื่องอาหารที่ไร้คุณค่าทางโภชนาการ และเริ่มต้นหันมาสนใจรับประทานอาหารธรรมชาติมากขึ้น แต่ประเทศไทยกลับสนับสนุนให้กิจการอาหารด่วนทันใจเหล่านี้เข้ามาเจริญเติบโตมากขึ้น ซึ่งคนไทยก็มีแนวโน้มที่จะละทิ้งอาหารธรรมชาติและหันมานิยมรับประทานอาหารด่วนทันใจเหล่านี้ เพียงเพราะคำนึงถึงความสะดวก และหลงภาพลักษณ์ที่สื่อทางโฆษณาสร้างขึ้นมาชวน

จากผู้บริโภค จากการสำรวจของวารสารคันทัน (พฤติกรรมการใช้บริการร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดของคน กรุงเทพฯ . 2531 : 86 - 94) พบว่า ช่วงอายุที่นิยมรับประทานอาหารด่วนทันใจมากที่สุด คือ อายุ 21 - 25 ปี ร้อยละ 58.14 รองลงมา คือ อายุ 15 - 20 ปี ร้อยละ 52.27 อาชีพที่ใช้บริการมากที่สุด คือ นักเรียน นักศึกษาร้อยละ 61.7 จะเห็นได้ว่าร้านอาหารด่วนทันใจนี้เด็กใน ช่วงวัยรุ่น วัยที่กำลังศึกษาจะใช้บริการกันมาก ทั้งนี้เนื่องจากร้านอาหารประเภทนี้มักจะอยู่ตามห้างสรรพสินค้า ในที่ชุมชน ดังนั้นจึงมักใช้เป็นแหล่งนัดพบ อีกทั้งวัยรุ่นเหล่านี้มักคิดว่า รับประทานอาหารด่วนทันใจแล้วก็ไม่เก้ ทั้ง ๆ ที่อาหารเหล่านี้มีราคาแพงมากกว่าในประเทศอเมริกา แต่คุณค่าทางโภชนาการกลับน้อยซึ่งไม่เหมาะสมในการรับประทาน ดังที่ นายแพทย์ เจก ชนะสิริ (2534 : 20) ได้กล่าวว่า สภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมสมัยนี้หลายประการช่วยส่งเสริมให้เด็กวัยรุ่นนี้ใช้ชีวิตที่ยังไม่ถูกต้อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งวัยรุ่นในเมืองที่ชอบเข้าไปใช้สถานที่ตกแต่งทันสมัย อาหารและเครื่องดื่มแปลก ๆ ที่ใช้โฆษณาเป็นสื่อการขาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารด่วนทันใจและเครื่องดื่มอัดลมที่มีน้ำตาลเป็นหลัก ทำให้เด็กวัยรุ่นเหล่านี้ขาดอาหารที่สำคัญและมีคุณประโยชน์ต่อร่างกายจำนวนมากขึ้น สิ่งหนึ่งที่เห็นได้ชัดเจน คือ เด็กอ้วนมีจำนวนมากขึ้นเด็กเหล่านี้จะไม่แข็งแรง ไขมันในโลหิตจะสูงกว่าปกติ ถ้าสามารถตรวจผนังเส้นโลหิตที่สำคัญในหัวใจ ก็จะพบว่า มีร่องรอยของคราบไขมันที่เกาะติดกับเส้นโลหิตแล้ว ซึ่งต่อไปเด็กเหล่านี้เมื่อมีอายุถึง 40 - 50 ปี โดยไม่เปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตหรือวิธีการรับประทานอาหารแล้วทั้งหัวใจ เส้นโลหิต ความดันโลหิต น้ำตาลในโลหิต และกรดไขมัน ก็คงจะสูงขึ้นเรื่อย ๆ

จากการสำรวจสภาพและปัญหาโภชนาการของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2533 (2534 : 7) พบว่า ในกลุ่มอายุ 15-45 ปี มีสภาพปัญหาทางโภชนาการ คือ

1. ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน มักเกิดในประชาชนที่อยู่ในกรุงเทพฯ และเขตเมืองต่าง ๆ ที่มีฐานะความเป็นอยู่ดี เกิดปัญหาทางภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน เกิด "โรคอ้วน" เพราะบริโภคอาหารเกินกว่าที่ร่างกายต้องการ การได้รับความสะดวกสบายมีเครื่องอำนวยความสะดวกมากขึ้น ทำให้มีการออกกำลังกายน้อยลง นอกจากนี้นิสัยการรับประทานอาหารไม่ถูกต้องชอบกินจุบจิบ รับประทานอาหารรสมันจัด อาหารด่วนทันใจ และเครื่องดื่มน้ำอัดลมทำให้เกิดโรคอ้วนได้ และเป็นบ่อเกิดของโรคต่าง ๆ เช่น โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหัวใจ เป็นต้น

จากการสำรวจภาวะโภชนาการโดยใช้น้ำหนักเทียบกับส่วนสูง ในปี พ.ศ. 2532 ในกลุ่ม บุคคลวัยทำงานในเขตกรุงเทพฯ และเขตเทศบาล จำนวน 18,740 คน พบว่า มีภาวะโภชนาการ สูงกว่ามาตรฐานร้อยละ 18.5 มีภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานร้อยละ 46.6 และการตรวจทาง ชีวเคมีบุคคลวัยเดียวกันจำนวน 246 คน พบว่า มีภาวะโคเลสเตอรอลสูงร้อยละ 62 ไตรกลีเซอไรด์ สูงร้อยละ 21 และภาวะน้ำตาลในโลหิตสูงร้อยละ 8

2. ภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน ได้รับอาหารไม่ถูกส่วนหรือไม่เพียงพอก็จะเป็นโรคขาด สารอาหาร มีน้ำหนักต่ำกว่ามาตรฐาน ความสามารถทางสติปัญญาน้อยลง ขาดสมาธิ สุขภาพทรุดโทรม ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานน้อยลงด้วย

3. โรคขาดวิตามินบีหนึ่ง เกิดจากได้รับวิตามินบีหนึ่งไม่เพียงพอกับปริมาณที่ต้องการใช้ในการเผาผลาญอาหารโดยเฉพาะคาร์โบไฮเดรต ถ้าขาดวิตามินบีหนึ่งจะมีอาการชาตามปลายประสาท ต่าง ๆ เบื่ออาหาร เหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย ถ้าเกิดผลต่อโรคหัวใจจะมีอาการเหนื่อยหอบมากและ บวม ระยะอาการของโรคมักจะรุนแรงและรวดเร็ว

จากสภาพปัญหาดังกล่าวจะเห็นได้ว่า ในปัจจุบันนี้ประเทศไทยกำลังประสบปัญหาการได้รับ สารอาหารมากและน้อยเกินไป จากการวิเคราะห์ผลการดำเนินงานในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม แห่งชาติฉบับที่ 6 (โภชนาการ. 2534 : 3) ในการควบคุมภาวะโภชนาการเกิน ได้ศึกษาภาวะ โภชนาการในเด็กวัยเรียนและมัธยมศึกษาพบว่า มีภาวะโภชนาการเกิน ร้อยละ 16.0 กลุ่มผู้ใช้ แรงงานพบร้อยละ 8.58 และกลุ่มผู้สูงอายุร้อยละ 19.6 และจากการศึกษาปัญหาโภชนาการของ แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 6 พบว่า โรคขาดสารอาหาร การมีภาวะโภชนาการ เกิน และพิษภัยจากอาหาร มีแนวโน้มที่จะเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นแนวทางในการดำเนินงานโภชนาการตาม แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 7 จะมีการเฝ้าระวังและติดตามทางโภชนาการให้ครอบคลุมทุกพื้นที่และกลุ่มเป้าหมาย เพื่อลดอัตราการมีภาวะโภชนาการเกินของประชาชนโดยเฉพาะใน เขตเมือง ซึ่งสาเหตุหนึ่งที่ทำให้มีภาวะโภชนาการเกินในกลุ่มเด็กวัยเรียนคือ การรับประทานอาหาร ด่วนทันใจ และเป็นที่ทราบกันดีแล้วว่า กลุ่มเด็กวัยรุ่นนิยมรับประทานอาหารเหล่านี้มาก จึงมีแนวโน้ม ที่จะมียอดการเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ โรคมะเร็งได้ง่าย ดังนั้นจึงควรมีการป้องกันเสียแต่เนิ่น ๆ เพื่อลดการเกิดปัญหาดังกล่าว โดยเริ่มในเด็กวัยรุ่นเพื่อลดค่านิยมที่ผิด ๆ เกี่ยวกับการรับประทาน

อาหารด้วยตนเอง และสามารถเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายได้อย่างเหมาะสม ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารด้วยตนเองในเด็กวัยเรียน โดยจะศึกษาในกลุ่มเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในกรุงเทพมหานคร เพราะจากหลักสูตรสุขศึกษาชั้นมัธยมปลายได้มีเนื้อหาเกี่ยวกับโรคหัวใจ และสุขภาพผู้บริโภคในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และ 5 ตามลำดับ ดังนั้นจึงสามารถนำความรู้ที่ได้ศึกษามาใช้ในเรื่องอาหารด้วยตนเองได้

ความมุ่งหมายของการค้นคว้า

1. เพื่อทราบพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด้วยตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2534 โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร

2/ เพื่อเปรียบเทียบความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด้วยตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2534 โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ตามตัวแปรต่อไปนี้

- 2.1 เพศ
- 2.2 ผู้ปกครอง
- 2.3 ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง
- 2.4 อาชีพของผู้ปกครอง
- 2.5 ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครอง
- 2.6 แหล่งข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอาหารด้วยตนเอง

3. เพื่อทราบความสัมพันธ์ระหว่าง ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด้วยตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2534 โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างหลักสูตรสุขศึกษาเกี่ยวกับอาหารด้วยตนเองและเป็นแนวทางให้ครูสุขศึกษาได้แนะนำถึงอันตรายของอาหารด้วยตนเองที่มีต่อร่างกาย

2. เพื่อให้หน่วยงานและองค์กรต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับอาหารด่วนทันใจ ได้ใช้เป็นแนวทางในการเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับอาหารด่วนทันใจ
3. เพื่อนำผลการศึกษาไปปรับปรุง จัดหารูปแบบและวิธีการให้ความรู้ด้านโภชนาการ เพื่อให้เด็กนักเรียนและประชาชนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างถูกหลักโภชนาการ
4. เพื่อช่วยในการป้องกันและลดอัตราการเสี่ยงของโรคต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคอ้วน และโรคเบาหวาน เป็นต้น

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตเนื้อหา ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1.1 ขอบเขตของเนื้อหา

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มุ่งศึกษาเฉพาะพฤติกรรมการบริโภคอาหารด่วนทันใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2534 โรงเรียนมัธยมศึกษาสหศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร

1.2 กลุ่มประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2534 โรงเรียนมัธยมศึกษาสหศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร จำนวน 24,305 คน เป็นนักเรียนชาย 11,443 คน และนักเรียนหญิง 12,862 คน

1.3 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2534 โรงเรียนมัธยมศึกษาสหศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร จำนวน 366 คน เป็นนักเรียนชาย 157 คน และนักเรียนหญิง 209 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling)

2. ตัวแปรที่ศึกษา

2.1 ตัวแปรอิสระ ประกอบด้วย

- 2.1.1 เพศ
- 2.1.2 ผู้ปกครอง
- 2.1.3 ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง
- 2.1.4 อาชีพของผู้ปกครอง
- 2.1.5 ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครอง
- 2.1.6 แหล่งข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอาหารด่วนทันใจ

2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคอาหารด่วนทันใจ ประกอบด้วย

- 2.2.1 ความรู้ในการบริโภคอาหารด่วนทันใจ
- 2.2.2 เจตคติในการบริโภคอาหารด่วนทันใจ
- 2.2.3 การปฏิบัติในการบริโภคอาหารด่วนทันใจ

นิยามศัพท์เฉพาะ

- ✓ 1. พฤติกรรมการบริโภค หมายถึง ความสามารถในการแสดงออกของบุคคลเกี่ยวกับ เรื่องการเลือกซื้ออาหารบริโภค และการรับประทานอาหารในด้าน ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ ของนักเรียน พฤติกรรมทางการบริโภคที่ปฏิบัติเสมอ วนเคยชิน เรียกว่า นิสัยการบริโภค หรือ บริโภคนิสัย (ดุขณี สุทธบริยาศรี. 2526 : 866)
2. ความรู้เรื่องอาหารด่วนทันใจ หมายถึง ความสามารถในการระลึกได้ถึงเรื่องราวต่าง ๆ ที่เคยมีประสบการณ์มาทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีต่ออาหารด่วนทันใจ (ภัทรา นิคมานนท์. 2532 : 101)
3. เจตคติเกี่ยวกับอาหารด่วนทันใจ หมายถึง ความสนใจ ความรู้สึกและท่าทีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีต่ออาหารด่วนทันใจ (สำนักนายกรัฐมนตร. 2531 : 149)
4. การปฏิบัติในการรับประทานอาหารด่วนทันใจ หมายถึง การกระทำของนักเรียนเกี่ยวกับการเลือกซื้อ เลือกกระทำและเลือกรับประทานอาหารด่วนทันใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา

ปีที่ 5 (สำนักงานกฤษฎมนตรี. 2531 : 314)

5. อาหารด่วนทันใจ หมายถึง อาหารที่บริการอย่างสะดวกรวดเร็ว เช่น แซมเบอร์เกอร์ แชนด์วิช ไก่ทอด พืชฯ ไข่กรอก เป็นต้น (นพดล เวชสวัสดิ์. 2529 : 22)

6. นักเรียน หมายถึง ผู้ได้รับการฝึกอบรมในสถานศึกษา ในที่นี้หมายถึง นักเรียนชาย และหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2534 โรงเรียนมัธยมศึกษาสหศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. 2529 : 84)

7. ผู้ปกครอง หมายถึง บิดามารดา หรือบุคคลผู้ให้การอบรมเลี้ยงดูนักเรียนในช่วงที่ทำการศึกษา ซึ่งแบ่งเป็น (สำนักงานกฤษฎมนตรี. 2531 : 358)

7.1 บิดาและมารดา

7.2 บิดา

7.3 มารดา

7.4 บุคคลอื่น เช่น ลุง ป้า น้า อา พี่ เป็นต้น

8. ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง หมายถึง ระดับการศึกษาสูงสุดของผู้ปกครองหรือบิดามารดา การจัดการศึกษาตามแผนการศึกษาแห่งชาติพุทธศักราช 2520 จำแนกระดับการศึกษาออกเป็น 4 ระดับ ได้แก่ (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. 2529 : 85 - 86)

8.1 ต่ำกว่าประถมศึกษา

8.2 ระดับประถมศึกษา

8.3 ระดับมัธยมศึกษา

8.4 ระดับอุดมศึกษา

9. อาชีพของผู้ปกครอง หมายถึง อาชีพที่ทำรายได้หลักให้กับครอบครัวของบิดามารดา หรือผู้ปกครองคนใดคนหนึ่งที่ทำรายได้ให้แก่ครอบครัว จำแนกออกเป็น 4 ระดับ คือ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2530 : 10)

9.1 รับราชการ หมายถึง ผู้ที่รับราชการ หรือทำงานในสังกัดรัฐบาลหรือรัฐวิสาหกิจ

9.2 ค้าขายหรือธุรกิจ หมายถึง ผู้ที่ทำการค้า ธุรกิจทุกชนิด

9.3 เกษตรกรรมหรือกิจการ หมายถึง ผู้ที่มีอาชีพในการทำนา ทำไร่ ทำสวน หรือเลี้ยงสัตว์เพื่อจำหน่าย

9.4 รับจ้าง หมายถึง ผู้ที่รับจ้างเป็นรายวัน รายเดือน หรือรับจ้างส่วนตัว ซึ่งมีรายได้ไม่แน่นอนในเดือนหนึ่ง ๆ

10. ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครอง หมายถึง รายได้เฉลี่ยของครอบครัวต่อเดือน แบ่งเป็น (สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2529 : 10)

10.1 รายได้ไม่เกิน 2,500 บาทต่อเดือน

10.2 รายได้สูงกว่า 2,500 - 7500 บาทต่อเดือน

10.3 รายได้สูงกว่า 7,500 บาทต่อเดือน

11. แหล่งข้อมูลข่าวสาร หมายถึง แหล่งที่นักเรียนได้รับข่าวสารความรู้เรื่องอาหาร ด่วนทันใจ แบ่งออกเป็น 4 ประเภท คือ (รัชนี ลาซโรจน์. 2527 : 130 - 133)

11.1 หนังสือพิมพ์ วารสาร นิตยสาร

11.2 โทรทัศน์

11.3 วิทยุ

11.4 อื่น ๆ (ระบุ) _____

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับความหมายของพฤติกรรม ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อนิสัยการบริโภคอาหาร อิทธิพลทางโฆษณาและสื่อมวลชน ความหมายของอาหารด่วนทันใจ โภชนาการสำหรับเด็กวัยรุ่น แนวทางแก้ไขและป้องกันการบริโภคอาหารด่วนทันใจ ตลอดจนการวิจัยในต่างประเทศ และการวิจัยในประเทศ เพื่อเป็นแนวทางสำหรับการวิจัย ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

พฤติกรรม (Behavior) ได้มีผู้ให้ความหมายหลายลักษณะดังต่อไปนี้

ศรียา นิยมธรรม และ ประภัสร นิยมธรรม (2519 : 1) ได้ให้คำจำกัดความของพฤติกรรม หมายถึง การแสดงออกใด ๆ ที่ผู้อื่นสามารถสังเกตเห็นได้ หรืออาจสังเกตได้จากเครื่องมือที่นักทดลองนำมาใช้

ประภาไพญ์ สุวรรณ (2526 : 15) ให้ความหมายไว้ว่า พฤติกรรม หมายถึง ปฏิกริยาหรือกิจกรรมทุกชนิดที่มนุษย์กระทำไม่ว่าสิ่งนั้นจะสังเกตได้หรือไม่ เช่น การทำงานของหัวใจ การทำงานของกล้ามเนื้อ การเดิน การพูด การเกิดความรู้สึก ความชอบ ความสนใจ เป็นต้น

สิทธิโชค วรานุสันติกุล (2529 : 9 - 11) ให้ความหมายไว้ว่า พฤติกรรม หมายถึง ปฏิกริยาทุกชนิดที่มนุษย์แสดงออกมาภายนอก พฤติกรรมภายในอาจมีทั้งสิ่งที่เป็นรูปธรรม นามธรรม เช่น ปฏิกริยาของอวัยวะภายในร่างกาย ความรู้สึกนึกคิด เจตคติ มักจะเป็นพฤติกรรมที่ไม่สามารถเห็นได้ชัด ส่วนพฤติกรรมภายนอกเป็นปฏิกริยาที่คนเราแสดงออกตลอดเวลาของการดำรงชีวิต เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกมาให้ผู้อื่นมองเห็นทั้งจากวาจาและการกระทำ

โกลเดนสัน (Goldenson. 1984 : 90) ได้ให้คำจำกัดความของ พฤติกรรม ไว้ว่า เป็นการกระทำหรือตอบสนองการกระทำทางจิตวิทยาของแต่ละบุคคล และเป็นปฏิสัมพันธ์ในการตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นภายในหรือภายนอก รวมทั้งเป็นกิจกรรมการกระทำต่าง ๆ ที่เป็นไปอย่างมีจุดมุ่งหมาย สังเกตเห็นได้ หรือเป็นกิจกรรมการกระทำต่าง ๆ ที่ได้ผ่านการใคร่ครวญมาแล้วหรือเป็นไปอย่างไม่รู้ตัว

จากแนวความคิดของพฤติกรรมที่กล่าวมานั้น สรุปความหมายของพฤติกรรมไว้ว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำหรือการตอบสนองของมนุษย์ต่อสถานการณ์หนึ่งสถานการณ์ใดหรือมีสิ่งกระตุ้นต่าง ๆ โดยการกระทำนั้นเป็นไปโดยมีจุดมุ่งหมาย และเป็นไปอย่างใคร่ครวญมาแล้วหรือเป็นไปอย่างไม่รู้สีกตัวไม่ว่าสิ่งมีชีวิตและบุคคลอื่นสามารถสังเกตการกระทำนั้นได้หรือไม่ก็ตาม พฤติกรรมมีองค์ประกอบทั้งในด้าน ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ ซึ่งพฤติกรรม ดังกล่าวแบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ (Bloom. 1975 : 65 - 197)

1. พฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย (Cognitive Domain) พฤติกรรมด้านนี้เป็นที่เข้าใจกันโดยทั่วไปว่าเป็นด้านความรู้ หมายถึง การมีประสบการณ์เกี่ยวกับข้อเท็จจริงหรือหลักการต่าง ๆ ซึ่งเกิดจากการศึกษา หรือการตรวจสอบความรู้ที่จัดเป็นความสามารถด้านสติปัญญา จำแนกออกได้ดังนี้

1.1 ความรู้ (Knowledge) หมายถึงความสามารถที่จะจดจำและระลึกได้ถึงเรื่องราวที่ได้รับไปแล้ว

1.2 ความเข้าใจ (Comprehension) เป็นทักษะและความสามารถทางสติปัญญา ระดับแรก รู้ว่าผู้อื่นสื่อสารมาอย่างไร และสามารถที่จะนำเอาข้อมูลหรือปัจจัยที่ได้รับมาเข้าใจเป็นประโยชน์

1.3. การนำไปประยุกต์ (Application) คือ ความสามารถที่จะนำความรู้ ความเข้าใจ จากกฎเกณฑ์และวิธีดำเนินการต่าง ๆ ของเรื่องนั้นไปใช้ในสถานการณ์ใหม่ที่ไม่เหมือนเดิมได้

1.4 การวิเคราะห์ (Analysis) หมายถึง ความสามารถในการแยกแยะเรื่องราวที่สมบูรณ์ใด ๆ ให้กระจายออกเป็นส่วนย่อยและมองเห็นหลักการผสมผสานระหว่างส่วนที่ประกอบกันขึ้นเป็นปัญหาหรือสถานการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง

1.5 การสังเคราะห์ (Synthesis) หมายถึง ความสามารถและทักษะที่จะนำองค์ประกอบหรือส่วนต่าง ๆ เข้ามารวมกันเพื่อเป็นภาพลักษณ์ที่สมบูรณ์ เป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการพิจารณาส่วนย่อยแต่ละส่วนแล้วจัดรวมกันเป็นหมวดหมู่ เพื่อให้เกิดความกระจ่างในสิ่งเหล่านั้น

1.6 การประเมินค่า (Evaluation) หมายถึง ความสามารถที่จะพิจารณาและตัดสิน ไม่ว่าด้วยมาตรฐานที่ผู้อื่นกำหนดไว้หรือกำหนดขึ้นด้วยตนเองก็ตาม

2. พฤติกรรมด้านเจตพิสัย (Affective Domain) หมายถึง ความสนใจ ความรู้สึก
 ท่าที ความชอบในการให้คุณค่า หรือรับบริบูรณ์คุณค่าที่ยึดถืออยู่ เป็นพฤติกรรมที่มากแก่การอธิบาย
 เพราะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของตน การเกิดพฤติกรรมด้านเจตคติ แบ่งขั้นตอนดังนี้

2.1 การรับหรือการให้ความสนใจ (Receiving or Attending) เป็นขั้นที่บุคคล
 ถูกกระตุ้นให้ทราบว่ามีเหตุการณ์ หรือสิ่งเร้าบางอย่างเกิดขึ้น และบุคคลนั้นมีความยินดีหรือมีภาวะจิต
 ใจพร้อมที่จะรับหรือให้ความพอใจต่อสิ่งเร้านั้น ในการยอมรับนี้ประกอบด้วยความตระหนักความยินดีที่
 ควรรับและการเลือกรับ

2.2 การตอบสนอง (Responding) เป็นขั้นที่บุคคลถูกจูงใจให้เกิดความรู้สึกผูกมัดต่อ
 สิ่งเร้า เป็นเหตุให้บุคคลพยายามทำให้เกิดการตอบสนอง พฤติกรรมขั้นนี้ประกอบด้วย ความยินยอม
 ความพอใจ และพอใจที่จะตอบสนอง

2.3 การให้ค่านิยม (Valuing) เป็นขั้นที่บุคคลมีปฏิกิริยาซึ่งแสดงให้เห็นว่า บุคคล
 นั้นยอมรับว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับตนเอง และนำไปพัฒนาให้เป็นของตนเองอย่างแท้จริง พฤติกรรม
 ขั้นนี้ส่วนมากใช้คำว่า "ค่านิยม" ซึ่งการเกิดค่านิยมนี้ประกอบด้วย การยอมรับความชอบและผูกมัด
 ค่านิยมเข้ากับตนเอง

2.4 การจัดกลุ่มค่านิยม (Organization) เป็นขั้นที่บุคคลจัดระบบค่านิยมต่าง ๆ
 ให้เข้ากลุ่ม โดยพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมเหล่านี้ ในการจัดกลุ่มนี้ประกอบด้วยการ
 สร้างแนวคิดเกี่ยวกับค่านิยมและจัดระบบค่านิยม

2.5 การแสดงลักษณะตามค่านิยมที่ยึดถือ (Characterization by a value or
 value complex) พฤติกรรมขั้นนี้ถือว่า บุคคลมีค่านิยมหลายชนิดและจัดอันดับของค่านิยมเหล่านั้นจาก
 มากที่สุดไปจนถึงน้อยที่สุด และพฤติกรรมเหล่านี้จะเป็นตัวคอยควบคุมพฤติกรรมของบุคคล พฤติกรรมใน
 ขั้นนี้ประกอบด้วยการวางแนวทางของการปฏิบัติ และแสดงลักษณะที่จะปฏิบัติตามแนวทางที่เขากำหนด

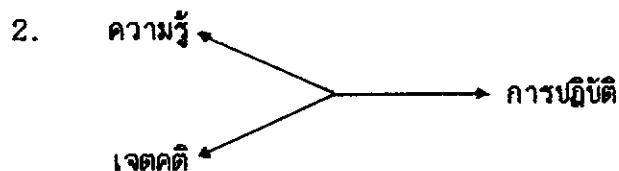
3. พฤติกรรมด้านทักษะพิสัย (Psychomotor Domain) เป็นพฤติกรรมที่ใช้ความสามารถ
 ในการแสดงออกของร่างกาย ซึ่งรวมถึงการปฏิบัติที่อาจแสดงออกในสถานการณ์หนึ่ง ๆ หรืออาจเป็น
 พฤติกรรมที่คาดคะเนว่า อาจจะปฏิบัติในโอกาสต่อไป พฤติกรรมด้านนี้เป็นพฤติกรรมขั้นสุดท้ายซึ่งต้อง
 อาศัยพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยหรือความรู้ ความคิด และพฤติกรรมด้านเจตคติเป็นส่วนประกอบเป็น

พฤติกรรมที่ประเมินผลได้ง่าย แต่กระบวนการที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมนี้ต้องอาศัยเวลาและการตัดสินใจหลายขั้นตอนในทางด้านสุขภาพ ถือว่าพฤติกรรมด้านการปฏิบัติของบุคคลเป็น เป้าหมายขั้นสุดท้ายที่ช่วยให้บุคคลมีสุขภาพดี

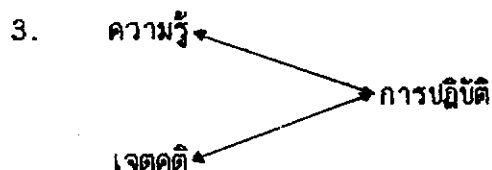
ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ สามารถสรุปรูปแบบของความสัมพันธ์ได้เป็น 4 ลักษณะคือ (Schwartz. 1975 : 65)

1. ความรู้ $\longleftrightarrow$ เจตคติ $\longleftrightarrow$ การปฏิบัติ

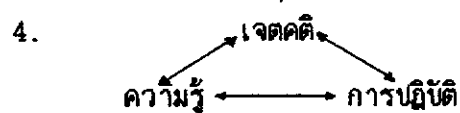
เจตคติเป็นตัวกลางที่ทำให้เกิดความรู้และการปฏิบัติ ดังนั้นความรู้มีความสัมพันธ์กับเจตคติ และเจตคติมีผลต่อการปฏิบัติ



ความรู้และเจตคติมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดการปฏิบัติตามมา



ความรู้และเจตคติต่างกัน ทำให้เกิดการปฏิบัติได้ โดยที่ความรู้และเจตคติไม่จำเป็นต้องสัมพันธ์



ความรู้มีผลต่อการปฏิบัติทั้งทางตรงและทางอ้อม สำหรับทางอ้อมนั้นมีเจตคติเป็นตัวกลาง ทำให้เกิดการปฏิบัติตามมาได้

ในด้านสุขภาพนั้นเจตคติที่ดีจะช่วยให้เกิดการปฏิบัติที่ดี ซึ่งจะก่อให้เกิดสุขภาพดีได้ และเจตคติมีบทบาทสำคัญในเรื่องการปฏิบัติ เพราะถ้าคนเรามีเจตคติที่ดีต่อความรู้ที่ได้รับจะช่วยให้เกิดการนำความรู้ไปใช้หรือปฏิบัติ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติมีความสัมพันธ์กัน

พฤติกรรมของวัยรุ่น

พฤติกรรมของวัยรุ่นย่อมมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดกับความเจริญเติบโต ความเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจก็เป็นส่วนที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมขึ้นมา และสิ่งที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเด็กวัยรุ่นก็คือ ตัวบุคคล เช่น พ่อ แม่ ครู เพื่อน และบุคคลอื่น ๆ ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับวัยรุ่น เป็นต้น สาเหตุของการเกิดพฤติกรรมในวัยรุ่นเนื่องมาจากความต้องการ 2 ประเภท ได้แก่ ความต้องการทางกายหรือความต้องการทางสรีระ เช่น ความต้องการอาหาร อากาศ เป็นต้น และความต้องการทางสังคม ได้แก่ ต้องการความรัก ต้องการให้ผู้อื่นยกย่องและยอมรับนับถือ ต้องการเป็นอิสระ เป็นต้น ลักษณะพฤติกรรมของวัยรุ่นที่แสดงออกมา โดยทั่วไปถ้าเป็นพฤติกรรมที่เป็นปกติก็ไม่มีอะไรผิดปกติอะไร แต่ต้องเอาใจใส่ต่อพฤติกรรมที่ผิดปกติ ลักษณะพฤติกรรมของวัยรุ่นมีดังนี้

1. ขาดเสถียรภาพในทางอารมณ์ ทำอะไรเกินขอบเขต เพราะขาดความยั้งคิด รู้เท่าไม่ถึงการณ์
2. ทำอะไรเป็นเด็ก มีความอวดดี
3. ทำอะไรอยากได้หน้า อยากเด่น เป็นความต้องการของทางจิตใจ ต้องการเป็นผู้เก่ง
4. ชอบแสดงออกมาเหมือนผู้ใหญ่ ชอบเลียนแบบการกระทำของผู้ใหญ่
5. มีความสนใจในร่างกายเป็นพิเศษ เช่น ความสวยงามของร่างกาย เป็นต้น (สุรางค์ จันทน์เอม และสุชา จันทน์เอม. 2518 : 129 - 130)

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ มากมาย ซึ่งในวัยนี้กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมเป็นอย่างมาก เนื่องจากวัยรุ่นส่วนใหญ่จะอยู่กับเพื่อนทั้งในโรงเรียนและนอกโรงเรียน วัยรุ่นจะยึดถือบรรทัดฐานของกลุ่มมาเป็นแบบอย่าง (สุชา จันทน์เอม. ม.ป.ป. : 48) นอกจากนี้ จรูญ ทองถาวร (2530 : 271 - 272) ได้กล่าวถึงความสนใจของวัยรุ่นว่า ความสนใจของวัยรุ่นนั้นต้องการคำนิยม และความสนใจในวัยรุ่นตอนต้นมักจะเป็นการแต่งกายและรูปร่างหน้าตา ในวัยรุ่นตอนปลายความสนใจในอาชีพเป็นหลักใหญ่ซึ่งเป็นความสนใจที่เด็กยึดเป็นอาชีพในวัยผู้ใหญ่

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ศิริลักษณ์ สิ้นชาวลัย (2533 : 86) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่า พฤติกรรมการบริโภคเป็นเรื่องของลักษณะวิธีการรับประทานอาหาร ว่ารับประทานอะไร รับประทาน

อย่างไร มากหรือน้อย บ่อยหรือไม่ในรอบวันหรือเดือน มีระเบียบมารยาทการรับประทานอาหาร เป็นเช่นไร เป็นต้น ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวจำแนกไปตามลักษณะหรือประเภทของบุคคล เป็นเด็ก ผู้ใหญ่ คนชรา เป็นต้น หรืออาจจำแนกการรับประทานอาหารตามโอกาส เช่น รับประทานอาหารที่บ้าน รับประทานอาหารที่ร้านอาหาร เป็นต้น พฤติกรรมการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ไปถึงเรื่องที่เกี่ยวข้อง การหาและการหาอาหารก่อนที่จะเอามารับประทานว่าได้วัสดุอาหารนั้นมาจากไหน วิธีใดรักษาหรือ หรือเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการได้ดีที่สุด วิธีใดทำลายหรือลดคุณค่าทางโภชนาการ พฤติกรรมการ บริโภคอาหารไม่ใช่พฤติกรรมธรรมชาติเอกเทศส่วนบุคคลที่จะทำได้โดยเสรีตามอำเภอใจ แต่เป็น การกระทำทางสังคมและวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่นเสมอ จึงต้องเป็นไปตามรูปแบบและกฎเกณฑ์ ที่กลุ่มนั้นกำหนดไว้ เรื่องอาหารและการรับประทานอาหารจึงเป็นพฤติกรรมทางสังคมและวัฒนธรรมที่จะ เข้าใจได้ชัดเจนก็ต่อเมื่อได้พิจารณาปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรมนั้นด้วย

ดุษณี สุทธปริยาศรี (2527 : 866) ได้กล่าวถึงความหมายของพฤติกรรมทางโภชนาการ ว่า พฤติกรรมทางโภชนาการ หมายถึง การแสดงออกของบุคคลทั้งคำพูด กิริยา ท่าทาง และ การกระทำที่ผู้อื่นเห็นได้ในการเลือก เก็บ ปรับปรุง และรับประทาน ส่วนบริโภคนิสัยเป็นพฤติกรรม ทางการบริโภคที่ปฏิบัติเสมอ ๆ จนเคยชิน

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนมีความสัมพันธ์กับสิ่งอื่น เช่น ความเชื่อเรื่องอาหาร ข้อ ห้ามในเรื่องอาหาร ความนิยมในเรื่องอาหาร และนิสัยในเรื่องอาหารล้วนมีผลต่อนิสัยการบริโภคทั้ง ลิ่น ดังนี้ (สุทธิลักษณ์ สมิตตะสิริ. 2533 : 4-5)

ข้อห้ามในการบริโภค (Food Taboo) เป็นกฎเกณฑ์ของสังคมที่ถือปฏิบัติสืบทอดกันมาในสภาวะ หรือสถานการณ์บางอย่าง เช่น ห้ามหญิงตั้งครรภ์กินไข่ หรือห้ามหญิงคลอดบุตร (อยู่ไฟ) รับประทานอาหาร ของ แสง (ซึ่งแตกต่างกันไปในแต่ละชุมชน) เป็นต้น เพราะจะทำให้เป็นลมผิดเดือน

ความเชื่อในการบริโภค (Food Belief) เป็นความเข้าใจและประสบการณ์ที่ได้ถ่ายทอดและ สะสมกันมา โดยมักจะมีเหตุผลหรือข้ออ้างอิงเป็นคำอธิบายถึงผลของความเชื่อนั้น ๆ ซึ่งอาจจะจริง หรือไม่จริงก็ได้ เช่น หญิงมีครรภ์เชื่อว่ากินน้ำมันมะพร้าวจะช่วยล้างไขมันของทารกช่วยให้คลอดง่าย เป็นต้น

ความนิยมในการบริโภค (Food Fad) เป็นการกระทำที่เอาอย่างกัน เพื่อแสดงความมีส่วน

ร่วมหรือเพื่อรักษาสถานะของคนในสังคม หรือเพื่อความจำเป็นทางเศรษฐกิจและสภาพแวดล้อม โดยไม่จำเป็นต้องถูกต้องและไม่จำเป็นต้องมีเหตุผล เช่น การเลี้ยงลูกด้วยนมขวดที่แสดงถึงความทันสมัยหรือตามอย่างเพื่อน หรือเพราะความจำเป็นทางอาชีพที่เปลี่ยนไปตามลักษณะของสังคมใหม่

นิสัยการบริโภค (Food Habits) หมายถึง ลักษณะหรือการกระทำอันซ้ำซาก ซึ่งบุคคลใดบุคคลหนึ่งทำด้วยความเข้าใจ เพื่อให้การรับประทานอาหารของเขาบรรลุถึงความประสงค์ทางอารมณ์และของสังคม บริโภคนิสัยมักจะเป็นสิ่งที่สืบทอดเนื่องกันมาเป็นเวลานาน และเป็นการยากที่จะไปเปลี่ยน การที่บุคคลรับประทานอาหารแตกต่างกันไปนั้น เป็นผลเรียนรู้จากประสบการณ์ เด็กแต่ละคนไม่ได้เกิดมาพร้อมด้วยบริโภคนิสัย ซึ่งถ่ายทอดทางพันธุกรรม แต่เขาจะได้จากการเรียนรู้ คือ ดูตัวอย่างจากผู้ที่สูงอายุกว่าหรือจากเพื่อน ๆ นิสัยการบริโภคและความเชื่อในเรื่องคุณสมบัติและคุณภาพของอาหาร จะมีอิทธิพลมากต่อภาวะโภชนาการของแต่ละบุคคลซึ่งสืบเนื่องจากการเลือกอาหารของเขา

นิสัยการบริโภคอาหารนับเป็นสาเหตุประการหนึ่งของปัญหาภาวะทุพโภชนาการในประเทศไทย นอกจากนี้การนำอาหารโภชนาการสูงชนิดใหม่หรือชนิดที่พัฒนาขึ้น เข้าสู่กลุ่มชนนั้นจะต้องเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนเจตคติและพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับอาหาร ดังนั้นจึงมีความจำเป็นที่นักสุขศึกษาจะต้องทำความเข้าใจ ในเรื่องเจตคติและพฤติกรรมของผู้บริโภคในเรื่องดังกล่าว หรืออีกนัยหนึ่ง จะต้องทำความเข้าใจเกี่ยวกับนิสัยการบริโภคอาหารของผู้บริโภคกลุ่มเป้าหมาย ทั้งยังต้องเข้าใจเกี่ยวกับปัจจัยต่างๆ ที่มีผลต่อนิสัยดังกล่าวอีกด้วย

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น

ปัจจุบันพบว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นนั้นทำให้มีภาวะโภชนาการที่บกพร่อง เพราะวัยรุ่นมักจะอดอาหารเนื่องจากความเข้าใจผิด พยายามอดอาหารเพื่อรักษาทรนถเป็นเหตุให้มีรูปร่างแบบบาง ตัวเล็กเพราะขาดอาหารและโอกาสที่จะเจริญเติบโตเต็มที่ที่ต้องเสียไป ซึ่งพรรณเพ็ญ คเนจร ณ อยุธยา (2511 : 106 - 107) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมบริโภคอาหารของวัยรุ่นมีดังต่อไปนี้ คือ

1. อดอาหารบางมื้อ เด็กวัยรุ่นเป็นห่วงรูปร่างมากกว่าอย่างอื่น โดยเฉพาะเด็กหญิงกลัวความอ้วน หรือน้ำหนักมากเกินไปทำให้รูปร่างไม่สวย จึงมักแก้ปัญหาโดยการอดอาหาร

2. นิสัยการบริโภคไม่ดี เนื่องจากกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งในด้านการศึกษาและสังคม ทำให้ไม่ค่อยได้บริโภคอาหารที่บ้าน นิสัยการบริโภคอาจเปลี่ยนแปลงตามเพื่อนมากกว่าบิดามารดา

3. บริโภคผักและผลไม้ไม่เพียงพอ สาเหตุอาจเป็นเพราะไม่ชอบหรือนิสัยการบริโภคไม่ดีตั้งแต่ต้น เด็กวัยรุ่นมักจะชอบรับประทานอาหารพวกเนื้อสัตว์ น้ำตาล แป้ง เป็นต้น

4. เบื่ออาหารหรือไม่อยากรับประทานอาหาร เป็นปัญหาที่พบมากในเด็กวัยรุ่น ถ้ามีเหตุทำให้กระตือรือร้นทางจิตใจหรืออารมณ์ถูกรบกวน เช่น ผิดหวังเสียใจในเรื่องต่าง ๆ ก็เป็นเหตุให้เบื่ออาหารหรือไม่อยากอาหารได้ เป็นต้น

5. ชอบบริโภคอาหารจุบจิบ คือ บริโภคอาหารตามมือแล้วไม่เพียงพอ ยังบริโภคอาหารระหว่างมื้ออีกด้วย ซึ่งทำให้บริโภคอาหารมากกว่าที่ควร ซึ่งทำให้เกิดโรคอ้วน โรคฟันผุ ตามมาได้

6. ความเชื่อผิด ๆ ในเรื่องอาหาร เด็กวัยรุ่นมักจะหลงเชื่อและบริโภคอาหารที่โฆษณาว่ามีคุณค่าต่าง ๆ เช่น ลดความอ้วนได้ เป็นต้น

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อนิสัยการบริโภคอาหาร

ถึงแม้ว่าจะมีอาหารหลายอย่างซึ่งหาได้ทั่วไปแทบทุกแห่ง ซึ่ง ศิริลักษณ์ สิ้นชาวลัย (2533 : 101 - 103) ได้ยกตัวอย่างที่มีอิทธิพลทำให้เกิดบริคนิสัยที่ต่างกันได้เพียง 3 ประการ คือ

1. วัฒนธรรมและประเพณี สังคมที่มีวัฒนธรรมหรือประเพณีที่แตกต่างกันก็มักจะมีบริคนิสัยต่างกันด้วย เช่น ชาวมุสลิมไม่รับประทานหมูโดยเด็ดขาด ส่วนชาวยิวไม่รับประทานเนื้อหมู กระต่าย อูฐ และชาวฮินดูไม่รับประทานเนื้อวัว เป็นต้น แสดงให้เห็นถึงอิทธิพลของประเพณีวัฒนธรรมต่อการบริโภคอาหาร

2. การผลิตและการกระจายของอาหาร ภาวะการผลิตและการกระจายอาหารเป็นสิ่งที่อาจแสดงถึงนิสัยการบริโภคของสังคมบางกลุ่ม พืชผักบางชนิดจะปลูกได้ในบางท้องถิ่นเท่านั้น เช่น การรับประทานสะตอของชาวภาคใต้หรือบางจังหวัดทางภาคตะวันออก เป็นต้น ซึ่งสมัยก่อนคนภาคอื่น ๆ ไม่ค่อยรู้จัก แต่ปัจจุบันนี้การขนส่ง การค้าขาย และการเดินทางสะดวกขึ้น ทำให้การกระจายอาหารดีขึ้น คือ มีการนำพืชผักอาหารต่าง ๆ จากแห่งหนึ่งไปขายยังอีกแห่งหนึ่ง ซึ่งไม่มีการปลูกพืชชนิดนั้นในท้องถิ่นของคน

3. ภาวะทางโภชนาการ ความรู้ทางด้านโภชนาการเป็นสิ่งซึ่งมีอิทธิพลต่อนิสัยการบริโภคสื่อสารมวลชน เช่น หนังสือพิมพ์ วารสาร หนังสือ ตลอดจนวิทยุ โทรทัศน์ และภาพยนตร์ เป็นต้น ซึ่งเผยแพร่ข่าวสารทางด้านโภชนาการจะมีความสำคัญต่อนิสัยการบริโภคของประชาชน จะเห็นได้ว่า ปัจจุบันนี้ภาวะทางโภชนาการดีขึ้น เด็กที่เกิดมารุ่นหลังส่วนใหญ่จะมีภาวะโภชนาการที่ดี เนื่องจากได้รับการฝึกหัดให้นิสัยการบริโภคที่ดีมาตั้งแต่เด็ก ตัวอย่างเด็กญี่ปุ่นซึ่งเกิดมาในสมัยหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 เด็กเหล่านี้จะเจริญเติบโตดีกว่าบรรพบุรุษ แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของโภชนาการต่อนิสัยการบริโภค

นอกจากนี้ มาร์ติน อัสติน อีเทิล (2514 : 4 ; ชาลิต รัตกุล แปล) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อบริโภคนิสัยว่า

1. อาหารที่มีในท้องถิ่น หากท้องถิ่นใดมีอาหารบริบูรณ์ คนในท้องถิ่นนั้นย่อมมีโอกาสจะได้รับบริโภคอาหารที่มีคุณค่าเพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย ท้องถิ่นใดขาดแคลนอาหาร คนในท้องถิ่นก็จำเป็นต้องกินอย่างจำกัด

2. ฐานะทางเศรษฐกิจ แต่ละครอบครัวจะสามารถซื้ออาหารที่มีขายในท้องตลาดมารับประทานได้มากน้อยเพียงไร และซื้ออาหารจำพวกใดบ้างนั้น ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับรายได้ของครอบครัว

3. ความเคยชินในการรับประทานของครอบครัว การรับประทานของแต่ละครอบครัวนั้น บางคราวมีเหตุผลเบื้องหลังที่เกี่ยวกับเชื้อชาติ ศาสนา และขนบธรรมเนียมประจำชาติ หรือความเชื่อของครอบครัวนั้น ๆ รวมทั้งนิสัยที่สืบทอดกันมาหลายชั่วคน

4. ขนบธรรมเนียมประเพณี

5. ภาวะทางอารมณ์และจิตใจ เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความสุขหรือชาวด หรืออ้วนวายใจ ความชอบหรือไม่ชอบในอาหาร

6. ปฏิกริยาต่อกลิ่นและรสอาหาร บุคคลแต่ละคนมีปฏิกริยาต่อกลิ่นและรสของอาหารไม่เหมือนกัน

7. อิทธิพลของการศึกษา ความรู้เรื่องคุณค่าของอาหาร อาจเป็นเหตุผลสำคัญในการตัดสินใจเลือกซื้อ การที่บุคคลนิยมรับประทานอาหารเพราะรู้คุณค่าของอาหารนั้น แสดงให้เห็นความสำคัญของการให้ความรู้ทางโภชนาการแก่ประชาชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยเด็กอันเป็นวัย

ที่นิสัยในการรับประทานอาหารกำลังจะเกิดขึ้น

เฟลค (ยูพิน ดวีรัส. 2528 : 44 ; อ้างอิงมาจาก Flake. n.d.) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อบริโภคนิสัยของมนุษย์ ซึ่งสอดคล้องจากที่กล่าวข้างต้น คือ ชนบทธรรมเนียม ประเพณี ครอบครัวอิทธิพลของการศึกษา ศาสนา ความต้องการอาหารของแต่ละบุคคลแตกต่างกันตามอายุ เพศ อาชีพและภาวะต่างๆ ของร่างกาย ความสามารถในการรับรสสัมผัส นอกจากนี้ เฟลค ยังได้กล่าวเพิ่มเติมเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อบริโภคนิสัยไว้ดังนี้

1. กลุ่มเพื่อน มีอิทธิพลต่อเด็กมาก และมีอิทธิพลต่อผู้ใหญ่ด้วยเช่นกัน เช่น นักกีฬาหรือคาราเต้ชอบรับประทานอาหารประเภทนั้นๆ เป็นต้น เด็กเหล่านี้ก็พยายามเลียนแบบอย่าง
2. สื่อมวลชน มีอิทธิพลต่อการเลือกซื้อสินค้า โดยเฉพาะเด็กจะนิยมซื้อสินค้าตามที่โฆษณาทางโทรทัศน์ นอกจากนี้สื่อมวลชนยังมีผลต่อบริโภคนิสัยอีกด้วย
3. ภาวะเงินเฟ้อ ทำให้บริโภคนิสัยเปลี่ยนไปโดยการรับประทานอาหารอย่างจำกัด โดยเฉพาะเนื้อสัตว์ที่มีราคาแพงขึ้น ทำให้ปริมาณการบริโภคลดลง รวมทั้งวิกฤติการณ์น้ำมันก็มีผลต่อบริโภคนิสัยด้วย
4. ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี เป็นสิ่งสำคัญและมีอิทธิพลต่อบริโภคนิสัย โดยเฉพาะการผลิตและการกระจาย อาหารที่ผลิตได้ในท้องถิ่นนั้น แต่ละในท้องถิ่นอาจไม่ได้รับประทานก็ได้ เพราะผู้ผลิตอาหารนั้นเอาไปขายที่อื่นได้ราคาแพงกว่า

✓ อิทธิพลทางโฆษณาและสื่อมวลชน

ในปัจจุบันจะเห็นได้ว่า อิทธิพลของสื่อมวลชนมีผลต่อพฤติกรรมของคนมาก ดังจะเห็นได้จากการที่เด็กได้เลียนแบบพฤติกรรมของดาราที่ตนชอบ ในด้านการเลือกซื้ออาหารนั้นจะอยู่ภายใต้อิทธิพลของการโฆษณา ซึ่งมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการชักจูงผู้บริโภค ดังที่ อลิศรา ฐาติ (2533 : 10) ได้กล่าวว่า ประชาชนจะเลือกบริโภคสินค้าตามโฆษณา ซึ่งสอดคล้องกับ วีรดา ดิษยมณฑล (2527 : 80) ได้กล่าวว่า การโฆษณานั้นส่วนใหญ่มักจะอวดอ้างคุณค่าทางอาหารเสียจนเกินความเป็นจริง ทำให้ผู้บริโภคได้รับข้อมูลผิด ๆ เกี่ยวกับคุณค่าที่แท้จริงของอาหาร จึงเป็นการยากที่ผู้บริโภคจะทราบได้ว่า ได้บริโภคอาหารที่เป็นประโยชน์เพียงพอหรือไม่ จากสภาพการรับประทานอาหารที่เป็นปัญหานั้น ทำให้ประชาชนทุกวันนี้มีการปรับปรุงนิสัยการบริโภคที่ถูกต้องหรือการสอนวิชา

โภชนาการโดยหน่วยงานต่าง ๆ เพื่อความมุ่งมั่นที่จะให้ประชาชนมีสุขภาพดีเป็นกำลังแก่ประเทศชาติ ต้องประสบอุปสรรคตราบไต่ที่ยังไม่มีการควบคุมพอเพียง ประชาชนผู้บริโภคก็ไม่สามารถจัดการกับการรับประทานอาหารของตนได้ถูกต้อง เนื่องจากไม่รู้ข้อมูลที่ถูกต้องจากอาหารที่รับประทานนั่นเอง

การโฆษณาที่อ้างว่าเป็นหนทางที่จะให้ผู้บริโภคได้รู้จักสินค้า ในปีนี้จากผู้ผลิตอาหารต้องจ่ายเงินค่าโฆษณาเป็นจำนวนหลายสิบล้านบาท เพื่อให้ผู้บริโภคได้รู้จักและนิยมชมชอบด้วยวิธีการต่าง ๆ รวมแล้วนับเป็นความพยายามที่จะขายความรู้อันผิดๆแก่ประชาชนด้วยราคาแพง มีค่าแพงแต่จำนวนเงินที่ประชาชนผู้บริโภคต้องควักจ่ายออกรวมไปในการซื้อสินค้าเท่านั้น แต่หมายถึงการซื้อด้วยสุขภาพและชีวิตอีกด้วย

การโฆษณาอาหารทางโทรทัศน์ปัจจุบันมีมาก แต่ส่วนใหญ่เป็นการส่งเสริมอาหารจำพวกที่ตรงข้ามกับหลักการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง ดังที่นักวิชาการทางสุขภาพพยายามให้ความรู้ เช่น ลูกอม ชนมหวาน น้ำหวาน น้ำอัดลม นมข้นหวาน ช็อกโกแลต เป็นต้น ที่ส่งเสริมการกินน้ำตาล ชนมกรอบซึ่งส่วนใหญ่มีรสเค็มทำให้รับประทานเกลือกมาก นอกจากนี้อาหารทอดที่มีไขมันมาก เช่น ไก่ทอด พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ เป็นต้น ซึ่งอาหารเหล่านี้ล้วนเป็นอาหารที่ไม่ควรรับประทานทั้งสิ้น เพราะเป็นอันตรายต่อสุขภาพผู้บริโภค

อิทธิพลทางโฆษณาและสื่อมวลชนต่อวัยรุ่น

อิทธิพลทางโฆษณาและสื่อมวลชนมีผลต่อพฤติกรรมของเด็กวัยรุ่นมาก ดังจะเห็นได้จากการที่เด็กมักจะนิยมเลียนแบบดาราภาพยนตร์ หรือบุคคลที่มีชื่อเสียง เป็นต้น สื่อมวลชนในปัจจุบันได้แก่วนัหนังสือประเภทต่าง ๆ โทรทัศน์ วิทยุ ภาพยนตร์ เป็นต้น สื่อมวลชนได้รับความนิยมกันแพร่หลาย เพราะช่วยผ่อนคลายความเครียดและให้ความเพลิดเพลิน เป็นต้น สื่อมวลชนที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของวัยรุ่นมีดังต่อไปนี้

1. หนังสือพิมพ์ เป็นแหล่งที่จะให้ข่าวสารความรู้แก่วัยรุ่นทั้งทางดีและเลว วัยรุ่นมักจะหาความรู้ในสิ่งต่าง ๆ จากในหนังสือพิมพ์ หนังสือพิมพ์ไทยส่วนมากมักคิดถึงผลประโยชน์ของตนมากกว่าที่จะช่วยให้สังคมดี โดยจะเห็นได้จากหนังสือพิมพ์ที่ขายดีที่สุดและรองลงมาของประเทศ มักจะลงรูปเปลือย และบรรยายข้อความที่ยั่วยั่วอารมณ์ทางเพศ โดยไม่คำนึงถึงว่าผู้ที่อ่านส่วนหนึ่งยังเป็นวัยรุ่น และอาจจะทำอะไรผิด ๆ ได้จากการอ่านหนังสือพิมพ์

2. หนังสืออ่านเล่น หนังสือประเภทอ่านเล่นที่วางขายในท้องตลาดมีหลายเล่มที่เป็นหนังสือเกี่ยวกับเพศ หนังสือยั่วยุคมารมย์ หนังสือลามก และไม่ได้ให้ความรู้เกี่ยวกับเพศในสิ่งที่ถูกต้อง หนังสือที่แสดงด้วยรูปภาพและมีคำบรรยายนั้น ใ้กับที่เรียนที่เลวในด้านภาษาแก้วยุ่น เช่นเดียวกับที่ได้ชักจูงให้เด็กมีปฏิกิริยาก้าวร้าวรุนแรง หรือมีที่ที่นำรังเกียจต่าง ๆ รวมทั้งเรื่องเพศด้วย และก่อให้เกิดความขัดแย้งทางจิตใจขึ้นกับวัยรุ่น

3. วิทยุ เป็นบริการที่ได้ยินแต่เสีย แต่ก็ก่อให้เกิดความจดจำข้อความหรือเนื้อความได้มากกว่าสิ่งตีพิมพ์ วิทยุเป็นบริการที่ถึงมือประชาชนได้มากที่สุด มักจะมีอยู่ในรูป ละคร ทางวิทยุ และเพลงต่าง ๆ (สุชา จันทน์เอม. ม.บ.บ. : 50)

4. โทรทัศน์ เป็นสื่อมวลชนที่มีอยู่ภายในบ้าน ฉะนั้นโทรทัศน์จึงใกล้ชิดเด็กกว่าภาพยนตร์ และแย่งเวลาของเด็กไปมากกว่าภาพยนตร์ เด็กที่ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้จะอยู่ต่ออิทธิพลของโทรทัศน์จึงเป็นเหตุให้ทอดทิ้งการเรียน สุขภาพก็ทรุดโทรมเพราะนอนดึกเกินไป และไม่ได้ทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่ส่งเสริมสุขภาพอนามัย โทรทัศน์จึงเป็นภัยอย่างยิ่งแก่เด็กที่ไม่มีผู้ใหญ่ดูแล แนะนำให้รู้จักแบ่งเวลาที่เหมาะสม นอกจากนั้นรายการต่าง ๆ ทางโทรทัศน์บางรายการยังจัดไม่เหมาะสมกับเด็ก เช่น ภาพยนตร์และละครบางเรื่อง แสดงความป่าเถื่อน ไร้ศีลธรรม และไร้สาระ เด็กวัยรุ่นเมื่อได้เห็นได้ฟังอยู่บ่อย ๆ จึงเกิดความเคยชิน และนำมาใช้กับชีวิตจริงบ้าง นอกจากนี้โทรทัศน์ยังสนับสนุนให้เป็นคนเพื่อมันและหลงใหลต่อสิ่งที่เกินความจริง ผู้ใหญ่ที่มีหน้าที่จัดรายการต่าง ๆ เหล่านี้ควรร่วมมือกันพิจารณาจัดรายการให้เหมาะสมกับเด็ก โดยจัดให้สนุกสนานแต่แฝงไว้ด้วยคติธรรมและความรู้ มีเหตุผลน่าเชื่อถือ และอาจนำมาใช้กับชีวิตประจำวันได้

5. ภาพยนตร์ ในบรรดาสื่อมวลชนเหล่านี้ ภาพยนตร์มีอิทธิพลต่อบุคคลลักษณะของเด็กวัยรุ่นมากกว่าสิ่งอื่นเพราะเด็กใช้เวลาดูภาพยนตร์ด้วยความตั้งใจมากกว่าโทรทัศน์ เด็กจึงจำเรื่องในภาพยนตร์ได้นาน ภาพยนตร์บางเรื่องได้เลียนแบบจากชีวิตจริง และบางเรื่องถ่ายทำจากนวนิยายที่มีชื่อเสียงทำให้หน้าเชื่อถือมากกว่าภาพยนตร์ทางโทรทัศน์ ภาพยนตร์ที่ฉายทางโทรทัศน์บางเรื่องไร้สาระและเกินความจริงเพราะต้องทำเรื่องยาว ๆ เพื่อฉายต่อเนื่องกันทุกสัปดาห์ การทำภาพยนตร์เรื่องยาว ๆ ให้สนุกและมีแก่นสารทุกตอนย่อมเป็นของยาก จึงทำให้ภาพยนตร์ที่ฉายทางโทรทัศน์บางเรื่องไร้เหตุผล เมื่อภาพยนตร์มีอิทธิพลต่อเด็กมาก เด็กชายบางคนจึงชอบเอาอย่างดาราภาพยนตร์ที่

ชอบ ในเรื่องการแต่งตัว ทำทาง การแสดงความกล้าหาญแบบวีรบุรุษ การตัดสินใจเหตุการณ์ด้วยวิธีรุนแรง และการแสดงความรักที่ตื่นเต้นเร้าใจ เด็กหญิงก็ชอบเอาอย่างดารานางใน เรื่องการแต่งตัว ทรงผม การแสดงความรักที่เปิดเผย รวดเร็วและรุนแรง นอกจากนี้ทั้งเด็กชายและเด็กหญิงนิยมการเดินราจหัวเราะ ร้อง ๗ และชอบฟังเพลงแจ๊ส ซึ่งได้พบเห็นและฟังจากภาพยนตร์ เหล่านี้จะได้เห็นว่า ภาพยนตร์มีอิทธิพลต่อเด็กวัยรุ่น และวัฒนธรรมประเพณีของไทยเรามาก (ประนอมศรี ตูยานนท์. 2511 : 95 - 96)

อาหารด่วนทันใจ (Fast Food) มีผู้ให้ความหมายของคำว่า อาหารด่วนทันใจ อยู่หลายท่าน ดังนี้ คือ

ล้อม เพ็งแก้ว (2531 : 23) เป็นผู้ให้คำแปลของฟาสต์ฟู้ด เป็นครั้งแรกว่า ฟาสต์ฟู้ด หมายถึง แดกดัน

มีผู้ให้ความหมายของฟาสต์ฟู้ดไว้ว่า ฟาสต์ฟู้ด ตามความหมายจากศัพท์ได้ความว่าเป็น อาหารที่บริการรวดเร็ว หรืออาหารที่นำออกไปได้รวดเร็ว ฟาสต์ฟู้ดในความหมายของต่างประเทศ นั้น เป็นอาหารและขนมทั้งที่กินรองท้องและกินให้อิ่ม เร็ว สะอาด ไม่แพง ฟาสต์ฟู้ด มีชื่อเรียกอีกอย่างว่า Junk Food หรือ "อาหารขยะ" มีความหมายว่า อาหารที่บรรจุใส่กล่องหรือห่อกระดาษ เมื่อรับประทานเรียบร้อยแล้วก็ทิ้งกล่องลงถังขยะไป (ฟาสต์ฟู้ด : อาหารสำหรับคนไทยวันนี้. 2525 : 6)

สมศรี สุกุมลนันทน์ (2528 : 105) ให้ความหมายไว้ว่า ฟาสต์ฟู้ด หมายถึง อาหารทันใจ เช่น แฮมเบอร์เกอร์ ไก่ทอด แซนด์วิช ไข่กรอก เป็นต้น

นพดล เวชสวัสดิ์ (2529 : 22 - 23) ให้ความหมายว่า ฟาสต์ฟู้ด หมายถึง อาหารด่วนทันใจ เพราะสะดวกรวดเร็วทันใจ

ทวีชัย พิษพล (2529 : 77) ให้ความหมายว่า ฟาสต์ฟู้ด หมายถึง อาหารประเภทหนึ่งซึ่งรวมถึงแฮมเบอร์เกอร์ พิซซ่า แซนด์วิช อาหารประเภททอด เช่น มันฝรั่งทอด เป็นต้น

โทรเกียรติ (นามแฝง. 2531 : 116) ให้ความหมายของฟาสต์ฟู้ดว่า ฟาสต์ฟู้ด หรือ อาหารด่วน หมายถึง อาหารที่คนซื้อสั่งแล้วได้รับประทานทันทีไม่ต้องเสียเวลารอ เพราะคนขายทำเสร็จแล้ววางหน้า

ปรีชา แดงโรจน์ (2533 : 52) ให้ความหมายของฟาสต์ฟู้ด 2 ความหมายคือ

ฟาสต์ฟู้ด หมายถึง อาหารสำเร็จรูปรับประทานได้ทันที เช่น แฮมเบอร์เกอร์ ไก่ทอด เป็นต้น

ฟาสต์ฟู้ด หมายถึง อาหารสำเร็จรูปประเภทแช่แข็ง หรือ ท่อ ซึ่งอุ่นหรือเตรียมได้อย่างรวดเร็ว

หมอพัตร (นามแฝง. 2534 : 72) ให้ความหมายไว้ว่า ฟาสต์ฟู้ด หมายถึงอาหารด่วน ได้แก่ แฮมเบอร์เกอร์ ไก่ทอด แซนด์วิช เป็นต้น เป็นอาหารด่วนที่ทางร้านเตรียมพร้อมไว้เรียบร้อยแล้ว เมื่อสั่งอาหารจะได้ทันที

สจิวต (Stuart. 1991 : 8) ให้ความหมายว่า ฟาสต์ฟู้ด ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1. ราคาถูก
2. บริการอย่างรวดเร็ว ภายใน 2 - 5 นาที และ 30 นาที สำหรับการส่งถึงบ้าน
3. เหมาะสำหรับใช้มือหยิบรับประทาน และการห่อบรรจุใช้ครั้งเดียวแล้วทิ้ง หรือประยุกต์ใช้กับ มิด และซอม ที่ใช้เพียงครั้งเดียวแล้วทิ้ง
4. อาหารที่สำเร็จแล้วสามารถเก็บได้เป็นนาที หรือชั่วโมงเท่านั้น ต่างจากอาหารว่าง ซึ่งสามารถอยู่ได้นานกว่า

จากการที่มีผู้ให้ความหมายของอาหารฟาสต์ฟู้ดต่าง ๆ กันนั้น ก็สรุปได้ว่า อาหารฟาสต์ฟู้ด หมายถึง อาหารด่วนทันใจ ที่บริการอย่างสะดวกรวดเร็ว เช่น อาหารประเภท แฮมเบอร์เกอร์ แซนด์วิช ไก่ทอด พิซซ่า ไล้กรอก เป็นต้น ซึ่งในที่นี้จะขอใช้คำว่า อาหารด่วนทันใจแทนฟาสต์ฟู้ด

ประวัติอาหารด่วนทันใจ นพดล เวชสวัสดิ์ (2529 : 23) ได้กล่าวถึงประวัติอาหารด่วนทันใจว่า จุดเริ่มต้นของอาหารด่วนทันใจน่าจะมาจากการทอดไล้กรอกเยอรมัน (หรือแฟรงเฟอ์เตอร์) เราชายไปตามท้องถนน ขึ้นต่อมาก็มีการนำขนมปังเข้ามาร่วมด้วยกลายเป็นชอทด็อก และวิวัฒนาการเป็นแฮมเบอร์เกอร์ ในระยะแรก ๆ ก็มีแต่เนื้อกับขนมปัง เครื่องปรุงรสก็มีแค่ซอสมะเขือเทศและมัสตาร์ด ต่อมาก็มีการเพิ่มเครื่องเคียงเข้าไป เช่น เนยแข็ง แวนมะเขือเทศและผักสด เป็นต้น ต่อมาแฮมเบอร์เกอร์กลายเป็นอาหารนิยม บริษัทผู้จำหน่ายก็ต้องสรรหาสิ่งแปลกใหม่มาดึง

ดูลูกค้า จากแฮมเบอร์เกอร์วงกลมก็เปลี่ยนเป็นขนมปังแท่งยาวพอที่จะแบ่งกันสองคนได้ กินอิ่ม หรืออาจจะเพิ่มเป็นแฮมเบอร์เกอร์ยักษ์สองชั้นหรือสามชั้นเพื่อให้มีขนาดใหญ่โตขึ้น

ลักษณะอาหารด่วนทันใจ นพดล เวชสวัสดิ์ (2529 : 23) ได้กล่าวถึงลักษณะของอาหารด่วนทันใจว่า คุณลักษณะพิเศษของอาหารด่วนทันใจ คือ การนำเครื่องปรุง ส่วนประกอบต่าง ๆ มาปรุงแต่งเป็นอาหารด่วนทันใจชนิดต่าง ๆ ได้รวดเร็ว รับประทานได้ทันที

ส่วนประกอบของอาหารด่วนทันใจประเภทอาหาร ส่วนใหญ่ทำมาจากแป้งสาลี แป้ง ข้าวโพด เครื่องปรุงต่าง ๆ เช่น ซอส เนย น้ำสลัด เป็นต้น และพวกเนื้อสัตว์ต่าง ๆ เช่น เนื้อวัว เนื้อหมู ปลา ไช้ ไก่ ไข่กรอก และผัก มันฝรั่ง เป็นต้น

ส่วนประกอบของอาหารด่วนทันใจประเภทขนมทำจากแป้งสาลี แป้งข้าวโพด นม เนย น้ำตาล ครีม ไข่ และผลไม้ ซึ่งต้องนำมาปรุงแต่งอีกครั้งหนึ่ง สำเร็จรูปออกมาแล้วมีชื่อเรียกต่าง ๆ กันออกไป เช่น แฮมเบอร์เกอร์ สแตก แซนด์วิช พาย พิชซ่า เป็นต้น ส่วนประเภทขนม เช่น โดนัท พุดดิ้ง เค้ก และไอศกรีม เป็นต้น

ลักษณะการเจริญเติบโตของอาหารด่วนทันใจ (มิสเตอร์เฟรนช์. 2528 : 28)

1. เกิดขึ้นได้จากการเพิ่มจำนวนของด่วนทันใจแต่ละประเภท เช่น แมคโดนัลด์ (Mc.donald's) เคนตักกี (Kentucky Fried chicken) พิชซ่าฮัท (Pizzahut) เป็นต้น ซึ่งใช้วิธีการเหมือนกัน คือ การหาทำเล เพื่อวางขายในจุดชุมชนที่หนาแน่นต่าง ๆ เช่น ศูนย์การค้าต่าง ๆ หมู่บ้านจัดสรร โรงเรียน มหาวิทยาลัย เป็นต้น

2. การเพิ่มจำนวนของประชากรในประเทศ ซึ่งทำให้มีการซื้อ การจ่ายเพิ่มขึ้นด้วย

3. จากความง่ายและความสะดวกรวดเร็ว จึงทำให้เป็นที่นิยมในหมู่ชนรุ่นใหม่ที่โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับคนหนุ่มสาว

4. จากรายได้ที่เพิ่มขึ้นทำให้เกิดกำลังซื้อเพิ่มขึ้นอีกด้วย

5. การเพิ่มจำนวนของเด็ก ๆ ในแต่ละปีจะสังเกตได้ว่าถ้าครอบครัวใดมีเด็กมากค่าใช้จ่ายก็มากขึ้นด้วย

6. ความแตกต่างระหว่างอาหารที่มีขายโดยทั่ว ๆ ไป กับอาหารประเภทด่วนทันใจซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกันแล้วราคาก็เท่า ๆ กัน แต่อาหารด่วนทันใจนั้นสามารถที่จะดึงดูดความสนใจได้ง่ายกว่า

จากบริการที่รวดเร็วและการบรรจุในกล่อง หรือภาชนะที่สวยงามกว่า

ส่วนที่เป็นส่วนที่ดีที่สุดที่ผู้บริโภคต้องการ (มิสเตอร์เฟรนช์. 2528 : 58)

1. สามารถรับประทานได้ทันที ไม่จำเป็นต้องมีอาหารอย่างอื่นมาทดแทนด้วย
2. สามารถที่จะรับประทานได้ทุกเวลา ไม่ว่าจะเป็นเวลากลางวัน เย็น หรือแม้

แต่กลางคืน

3. สามารถรับประทานได้ทุกแห่ง ไม่ว่าจะเป็นเดิน จะยืนหรือในขณะที่กำลังดูภาพยนตร์

อันตรายจากอาหารด่วนทันใจ จากรายงานของศูนย์กิจการวิทยาศาสตร์เพื่อประโยชน์
สาธารณะ (Center for Science in the Public Interest, CSPI) ในรัฐวอชิงตัน
ดี.ซี. ซึ่งเป็นกลุ่มผู้บริโภค ก่อให้เกิดความตระหนกอย่างใหญ่หลวง สำหรับผู้นิยมบริโภคอาหาร
ด่วนทันใจ (รวมไปถึงบริษัทักษ์ใหญ่ที่มีกิจการอาหารด่วนทันใจด้วย) เพราะการทอดอาหารด่วนทันใจ
นั้นใช้ไขมันสัตว์ (tallow) เป็นน้ำมันทอดเกือบทั้งหมด

แฟรงค์ แชลส์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์แห่งคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยฮาร์เวิร์ด ได้ทำการ
ทดสอบเฟรนช์ฟรายส์ (มันฝรั่งทอด) ของบริษัทักษ์ใหญ่ทั้งหลาย เช่น แมคโดนัลด์, เบเกอร์คิงก์, เว็นดี้ส์,
ฮาร์ดี้ส์, อาร์บีส์, บิกบอย และป๊อปอาย เป็นต้น ผลปรากฏว่าบริษัทเหล่านี้ใช้น้ำมันปาล์มซึ่งอึดตัว
อย่างยิ่งยวดมากกว่าไขมันสัตว์เสียอีก

ซึ่งฝ่ายที่มีความเห็นต่อต้านการใช้ไขมันและน้ำมันที่มีความอึดตัว ตั้งข้อสังเกตว่า เด็ก ๆ
(ซึ่งเป็นลูกคำรายใหญ่ของอาหารด่วนทันใจ) นับตั้งแต่อายุ 2 ขวบขึ้นไป กำลังเสี่ยงต่อการเป็นโรค
ผนังเส้นโลหิตแดงแข็งตัว (Atherosclerosis) แม้ว่าอาการจะปรากฏชัดเมื่ออายุ 11 ขวบ
อาการของโรคนี้เกิดขึ้นจากไขมันและโคเลสเตอรอลเกาะจับเป็นแผ่นในผนังด้านในของเส้นโลหิต
ซึ่งทำให้เส้นโลหิตตีบตัน และจากการชันสูตรศพของเด็กที่มีอายุ ระหว่าง 7-24 ปี จำนวน 35 ราย
ผลการชันสูตรปรากฏว่า จะมีเพียง 6 รายเท่านั้นที่ไม่มีผนังเส้นโลหิตแดงแข็งตัว

ไขมันประเภทต่าง ๆ พบว่า ไขมัน (fat) จะอยู่ใน 2 สถานะ (ณ อุณหภูมิห้อง) คือ
ไข (ของแข็ง) กับ น้ำมัน (ของเหลว) ไขมันจะแบ่งเป็นประเภทต่าง ๆ ขึ้นอยู่กับโครงสร้างทาง
เคมี โมเลกุลของไขมันประกอบขึ้นด้วยกรดไขมัน 3 ตัวและกลีเซอรอล โดยปกติแล้วกรดไขมันส่วน
ใหญ่จะมีอะตอมของคาร์บอนจับเรียงเป็นเส้นตรง คาร์บอนแต่ละตัวจะจับกับอะตอมของไฮโดรเจนได้

3 ตัว (บางตัวอาจจะจับอะตอมของออกซิเจน) จำนวนของอะตอมคาร์บอนและไฮโดรเจน และการจัดเรียงของกรดไขมัน จะทำให้ทราบได้ว่าเป็นไขมันประเภทใด และมีรสชาติเป็นอย่างไร

เมื่ออะตอมของคาร์บอนในสายการเรียงตัว จับกับอะตอมไฮโดรเจนในทุกจุดที่มีที่ว่างอยู่หรือถูกเติมด้วยไฮโดรเจนจนครบ กรดไขมันชนิดนี้เรียกว่า "ไขมันอิ่มตัว" แต่ถ้าหากอะตอมของคาร์บอนเชื่อมกันด้วยพันธะคู่ก็จะตัดไฮโดรเจนทิ้งไป 1 ตัว กรดไขมันชนิดนี้ก็จะ เป็น "ไขมันไม่อิ่มตัว" เพราะมีที่ว่างสำหรับอะตอมไฮโดรเจนมาเติมได้อีก เพราะฉะนั้นหากมีพันธะคู่เพียงแห่งเดียวไขมันชนิดนี้ก็จะ เป็นไขมันไม่อิ่มตัวประเภทที่เติมสารอื่นได้น้อย (monounsaturated fat) และหากมีพันธะคู่มากกว่าสองขึ้นไปจะกลายเป็นไขมันไม่อิ่มตัวประเภทเติมสารอื่นได้มาก (polyunsaturated fat)

นอกจากไขมันอิ่มตัวแล้ว ยังมีไขมันไม่อิ่มตัวได้เช่นกัน บางชนิดก็อิ่มตัวโดยธรรมชาติ เช่น เนยโกโก้ เป็นต้น ส่วนบางชนิดก็สามารถทำให้อิ่มตัวด้วยกระบวนการทางเคมีที่เรียกว่า "ไฮโดรจิเนชัน (Hydrogenation)" หรือการเติมอะตอมไฮโดรเจนเข้าไปนั่นเอง และเนื่องจากยังมีที่ว่างบนพันธะคู่ของไขมันไม่อิ่มตัว บางครั้งก็มีการเติมออกซิเจนเข้าเกาะที่พันธะคู่ กระบวนการนี้เรียกว่า "ออกซิเดชัน (Oxidation)" กระบวนการเติมไฮโดรเจนเข้าไปจะทำให้ไขมันไม่อิ่มตัว กลายเป็นไขมันอิ่มตัวอยู่ในสมดุล ซึ่งจะทำให้อาหารนั้นเก็บไว้ได้นาน แต่กระบวนการเติมออกซิเจนเข้าแบบนี้ จะไปแตกกรดไขมันออกเป็นสารประกอบหลายชนิด ซึ่งอาจจะกระตุ้นให้เกิดเซลล์มะเร็งได้

การจับตัวของคาร์บอนและไฮโดรเจนนอกจากจะแยกประเภทกรดไขมันแล้ว ยังแสดงให้เห็นระดับพลังงานความร้อน (caloric energy) ได้อีกด้วย ไขมันเป็นตัวนำความร้อนที่เข้มข้นที่สุดในร่างกาย อาจเรียกได้ว่าไขมันเป็นแหล่งพลังงานความร้อนบริสุทธิ์ ซึ่งหน้าที่ของไขมัน คือ เป็นแหล่งเก็บพลังงาน จำเป็นสำหรับเยื่อหุ้มเซลล์และ (ในกรณีของไขมันไม่อิ่มตัวประเภทเติมสารอื่นได้มาก) จะทำหน้าที่สร้างโพรสตาแกลนดินส์ (Prostaglandins) ซึ่งเป็นสารคล้ายฮอร์โมนที่มีหน้าที่หลายอย่างในร่างกายของเรา

โคเลสเตอรอลที่เป็นสาเหตุสำคัญที่สุดที่ทำให้เกิดโรคเส้นโลหิตหัวใจอุดตันนั้น โคเลสเตอรอลบริสุทธิ์เป็นผงสีขาวไม่มีกลิ่น โคเลสเตอรอลประกอบขึ้นด้วยอะตอมของคาร์บอน และไฮโดรเจนที่ดึงมาจากไขมันและสารอาหารอื่น ๆ ในสัตว์ทุกชนิดมีโคเลสเตอรอลอยู่ในทุกเซลล์ โคเลสเตอรอล

ละลายได้ในไขมัน ทำให้ถูกดูดซึมกลับเข้าสู่ร่างกายของคนเราได้

โคเลสเตอรอลมีหน้าที่สำคัญต่อการสร้างฮอร์โมนสเตอรอยด์ สร้างเซลล์ประสาทและเยื่อหุ้มเซลล์ โคเลสเตอรอลเกิดขึ้นได้ 2 ทาง คือ อยู่ในอาหารที่เรารับประทานกับการสร้างขึ้นโดยร่างกายของเราเอง ซึ่งจะมีการสร้างในทุกเซลล์ของร่างกาย และแหล่งที่สำคัญที่สุด คือ ตับ เมื่อร่างกายของเราสร้างโคเลสเตอรอลขึ้นมาแล้ว โคเลสเตอรอลจะถูกหุ้มหรือเคลือบด้วยเบิลอกโปรตีน กลายเป็นไลโปโปรตีนที่มีความถ่วงจำเพาะต่ำมาก (Very Low Density Lipoprotein, VLDL) และซึมเข้าสู่กระแสเลือด หลังจากผ่านกระบวนการเผาผลาญแล้ว ไลโปโปรตีนที่มีความถ่วงจำเพาะต่ำมาก จะแตกตัวกลายเป็นแผ่นไขมัน โปรตีน โคเลสเตอรอล และไลโปโปรตีนที่มีความถ่วงจำเพาะต่ำ (Low Density Lipoprotein, LDL) โคเลสเตอรอลที่มีอยู่ในอาหารที่เรารับประทานจะกลายเป็น ไลโปโปรตีนที่มีความถ่วงจำเพาะต่ำ (LDL) เช่นกัน โคเลสเตอรอลส่วนใหญ่จะถูกดูดซึมโดยปมโปรตีนจับไขมันที่อยู่บริเวณเยื่อหุ้มเซลล์ ดักจับ ไลโปโปรตีนที่มีความถ่วงจำเพาะต่ำ (LDL) กลับเข้าไปในเซลล์อีกครั้ง แม้ว่ากระบวนการนี้ยังไม่มีคำอธิบายกระจ่างชัดนักแต่ก็เชื่อกันว่า ตับเป็นแหล่งดักจับไขมันขนาดใหญ่ที่มีความสำคัญ

เมื่อเข้าไปอยู่ในตับแล้วไลโปโปรตีนที่มีความถ่วงจำเพาะต่ำ (LDL) จะถูกย่อยสลาย โคเลสเตอรอลส่วนหนึ่งจะถูกหุ้มด้วยโปรตีนอีกครั้งกลายเป็นไลโปโปรตีนที่มีความถ่วงจำเพาะต่ำมาก (VLDL) และทวนกลับสู่กระแสเลือดอีกครั้งหนึ่ง ส่วนที่เหลือจะถูกเก็บเข้าไปในกลไก (ที่ยังไม่มีคำอธิบายเช่นกัน) ขับออกสู่อวัยวะเข้าไปยังลำไส้เล็ก ประมาณหนึ่งในสามจะถูกดูดกลับเข้าไปในผนังลำไส้เล็ก ซึ่งก็จะไหลเวียนเข้าไปในกระแสเลือดเช่นเดิม อีกสองในสามจะถูกขับถ่ายปะปนไปในอุจจาระ โคเลสเตอรอลที่อยู่ในตับจะถูกย่อยสลายโดยเอนไซม์เปลี่ยนเป็นกรดน้ำดี ซึ่งจะขับตามท่อน้ำดีเข้าสู่ลำไส้เล็ก น้ำดีจะทำหน้าที่ช่วยย่อยไขมันให้แตกตัว เพื่อให้ไขมันได้รับการดูดซึมกลับเข้าไปในเส้นโลหิต (กระบวนการนี้นับว่ามีความสำคัญเพราะจะมีการดูดวิตามินเอ และวิตามิน อี ซึ่งละลายอยู่ในไขมันกลับคืนสู่กระแสโลหิตด้วย)

จึงเห็นได้ชัดว่าเมื่อใดก็ตามที่เรางดการบริโภคกรดไขมันอิ่มตัว หันมาบริโภคกรดไขมันที่ไม่อิ่มตัวแทน ร่างกายของเราจะเริ่มต้นการขับโคเลสเตอรอลออกจากร่างกายมากยิ่งขึ้น เพราะไขมันที่ไม่อิ่มตัวจะช่วยให้ย่อยสลายไลโปโปรตีนที่มีความถ่วงจำเพาะต่ำ (LDL) ได้ดียิ่งขึ้น หลังจากนั้นอีก 4 - 6

สับดาห์ ระดับโคเลสเตอรอลในโลหิตจะกลับสู่ระดับปกติ (ในระดับที่ต่ำสุด) เพราะกรดไขมันไม่อิ่มตัวจะช่วยลดการผลิตโคเลสเตอรอล ถ้ายังบริโภคกรดไขมันไม่อิ่มตัวต่อเนื่องตลอดไป ระดับโคเลสเตอรอลก็จะคงตัวตลอดไปเช่นกัน แต่หากหันมาบริโภคกรดไขมันอิ่มตัวอีกเมื่อใด กระบวนการนี้จะพลิกผันย้อนกลับในทันที ร่างกายของเราจะสร้างโคเลสเตอรอลเพิ่มมากขึ้น และการขับโคเลสเตอรอลออกจากร่างกาย ก็จะเป็นไปได้ยาก ผลที่ตามมาก็คือ ปริมาณไลโปโปรตีนที่มีความถ่วงจำเพาะต่ำ (LDL) ในโลหิตจะเพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ จนถึงจุดวิกฤต เส้นโลหิตแดงใหญ่จะอุดตันและหัวใจวายเสียชีวิตในที่สุด

นอกจากที่กล่าวมาแล้ว ยังมีปัจจัยอื่นมาเกี่ยวข้องอีก นักวิทยาศาสตร์กลุ่มหนึ่งเน้นถึงผลกระทบที่สารไขมันพวกนี้ มีต่อระบบเอนไซม์ที่สลับซับซ้อน ทั้งที่อยู่ในโลหิตและที่อยู่ในเซลล์ไขมันที่อ้วนมากเกินไป อาจจะไปทำให้การสร้างโปรตีนจับไขมันต้องมีอันชะงักงัน ทำให้การดูดซึมโคเลสเตอรอลเข้าไปใช้งานในร่างกายก็เป็นไปได้น้อยนิด ปัจจัยอีกอย่างหนึ่งก็คือ โครโมโซมที่ผิดปกติอาจจะกำหนดให้มีการสร้างโปรตีนรับโคเลสเตอรอลน้อยเกินไป สถาบันอนามัยแห่งชาติ ประเทศสหรัฐอเมริกา พร้อมทั้งจะแสดงผลว่า ในทันทีที่มีการบริโภคกรดไขมันอิ่มตัวระดับโคเลสเตอรอลในโลหิตจะสูงตามไปด้วย

สถิติคนอเมริกันโดยเฉลี่ยแต่ละคนจะบริโภคโคเลสเตอรอลเป็นประจำวันละ 500 มิลลิกรัมในทุก ๆ 100 มิลลิกรัมของโคเลสเตอรอลที่บริโภคเข้าไป ไขมันในเส้นโลหิตจะเพิ่มขึ้นประมาณ 5 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร (mg/dl) ระดับไขมันในโลหิตขนาด 200 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ก็นับได้ว่าเริ่มเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจกันแล้ว ซึ่งหมายความว่า ในปัจจุบันนี้ คนอเมริกันประมาณร้อยละ 50 กำลังเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ เนื่องจากระดับโคเลสเตอรอลโดยเฉลี่ยในผู้ใหญ่เจริญวัย คือ 220 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ซึ่งประมาณ 25-30 มิลลิกรัมได้มาจากอาหารที่บริโภคเป็นประจำทุกวัน ส่วน 70 มิลลิกรัมได้มาจากติดตัวมาตั้งแต่เกิด เพราะฉะนั้นจะเหลืออีก 120 มิลลิกรัมก็จะมาจากกรดไขมันอิ่มตัวนั่นเอง คำแนะนำของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคหัวใจ คือ หลีกเลี่ยงไขมันอิ่มตัว ถ้าเป็นไปได้ให้ใช้ไขมันไม่อิ่มตัวแทน แต่ถึงอย่างไรมันต้องนับจำนวนแคลอรีเป็นประจำทุกวัน ถ้าจำกัดอาหารได้จะสามารถลดโคเลสเตอรอลได้ร้อยละ 20 - 30 และลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจได้กว่าครึ่ง ส่วนการบริโภคไขมันของคนไทยนั้น ศิริลักษณ์ สินชวาลย์ (2533 : 37) ได้เสนอว่า ประเทศที่กำลังพัฒนาควรบริโภคอาหารไขมันประมาณร้อยละ 6 - 10 ของแคลอรีทั้งหมด (ประมาณคนละ 11 กรัมต่อวัน) ส่วนประเทศที่พัฒนาแล้วคนบริโภคไขมันประมาณร้อยละ 35 - 44 ของแคลอรีทั้งหมด (ประมาณ

คนละ 50 กรัมต่อวัน) ในประเทศไทยมีการแนะนำให้บริโภคไขมันไม่น้อยกว่าร้อยละ 25 ของแคลอรีทั้งหมด ผู้ใหญ่ที่มีอายุเกิน 40 ปี ถ้ารับประทานอาหารที่มีไขมันสูงกว่าร้อยละ 40 และมีไขมันจากพืชในจำนวนน้อย อาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้โลหิตมีปริมาณโคเลสเตอรอลสูงกว่าปกติ ทำให้เกิดโรคหัวใจได้ง่าย

อันตรายจากไขมัน ไขมัน คือ ไขมันเหลวที่เลาะออกมาจากส่วนที่เป็นเนื้อ นํามาเจียวเป็นน้ำมัน ใช้ในการทอดอาหาร ซึ่งเป็นไขมันที่มีอันตรายร้ายแรงต่อร่างกาย เพราะเป็นไขมันที่มีความอึดตัวอย่างยิ่ง ไขมันที่มีความอึดตัวนี้จะกระตุ้นให้ร่างกายสร้างโคเลสเตอรอล และในขณะเดียวกัน จะลดความสามารถของร่างกายที่จะขับถ่ายโคเลสเตอรอลส่วนเกินออกจากร่างกาย จากรายงานการศึกษาวิจัยหลายครั้งที่เคยมี ทำให้ผลยืนยันว่า ในสังคมที่มีการบริโภคไขมันน้อยจะมีอัตราการเกิดมะเร็งต่ำ และแพทย์จะแนะนำให้ลดอาหารที่มีไขมันในรายที่เป็นเบาหวาน แต่สาเหตุที่สำคัญอยู่ที่ "โคเลสเตอรอล" เพราะไขมันในเส้นโลหิตนี้จะเป็นตัวการที่ก่อให้เกิดโรคหัวใจ ซึ่งเป็นสาเหตุการตายอันดับหนึ่งของคนอเมริกันทุกปี จากสถิติของสมาคมโรคหัวใจแห่งสหรัฐอเมริกา ปรากฏว่า โรคหัวใจที่เกิดจากเส้นโลหิตแดงแข็งตัว ลดจำนวนประชากรอเมริกันกว่า 700,000 คนต่อปี และคนอเมริกันอายุตั้งแต่ 22 ปีขึ้นไป จำนวนถึงร้อยละ 46 เริ่มมีอาการเส้นโลหิตหัวใจตีบตัน ซึ่งอาหารแต่ละจานที่มีไขมันอึดตัวก็จะเร่งเวลาตายให้เร็วขึ้นอีกนิด (นพดล เวชสวัสดิ์. 2529 : 24)

จะเห็นได้ชัดว่า อาหารด่วนทันใจเป็นแหล่งเพิ่มไขมันเข้าสู่ร่างกายมนุษย์ ด้วยเหตุนี้สถาบันอนามัยแห่งชาติและองค์กรอื่น ๆ ในประเทศสหรัฐอเมริกาแนะนำให้ลดไขมันลงอีกกว่าร้อยละ 25 ซึ่งนั่นหมายความว่า ต้องลดการบริโภคไขมัน 67 กรัมต่อวัน (ปัจจุบันบริโภครวมประมาณ 89 กรัมต่อวัน) ในบางมือของอาหารด่วนทันใจ แต่ละคนจะได้รับไขมันประมาณ 67 กรัม เริ่มต้นจากแฮมเบอร์เกอร์ก็มีไขมันมากพอแล้ว แล้วยังมีเนยแข็งแถมไขมันเพิ่มเข้ามาอีกยิ่งถ้าเป็นแฮมเบอร์เกอร์สองชิ้น ได้เนยแข็งแถมยังมีซอสราด ซึ่งซอสบางอย่างเป็นมายองเนสเสียอีก

จากสถิติของศูนย์กิจการวิทยาศาสตร์เพื่อประโยชน์สาธารณะ (CSPI) และของแมคโดนัลด์เอง เฟรนช์ฟรายส์ มีไขมันอยู่ 11.5 กรัม มิลค์เชคขนาด 10.75 ออนซ์มีไขมันอยู่ 9 กรัม บีกแมคมี 34 กรัม เนยแข็งมีไขมัน 61 กรัม

จากผลการศึกษาของศูนย์กิจการวิทยาศาสตร์เพื่อประโยชน์สาธารณะ ก็พอจะเชื่อได้ว่าไขมันไม่อิ่มตัว ประเภทเดิมสารอื่นได้มาก (polyunsaturated fat) เช่น ไขมันจากดอกคำพอย เป็นต้น นอกจากจะลดการสร้างโคเลสเตอรอลของร่างกายแล้ว ยังช่วยสลายโคเลสเตอรอลและขับถ่ายออกจากร่างกายอีกด้วย ส่วนไขมันประเภทไม่อิ่มตัวประเภทเดิมสารอื่นได้น้อย (monounsaturated fat) เช่น ไขมันมะกอกสามารถช่วยลดระดับโคเลสเตอรอลในร่างกายได้บ้าง

อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นไขมันหรือน้ำมันในรูปแบบใด นักวิจัยต่างเห็นพ้องเป็นเสียงเดียวกันว่า ขอให้ลดการนำเข้าสู่ร่างกายให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้แม้ว่าไขมันไม่อิ่มตัวประเภทเดิมสารอื่นได้มาก จะช่วยลดระดับโคเลสเตอรอล

สถาบันมะเร็งแห่งชาติ ได้เสนอแนะให้ลดการบริโภคไขมันประจำวันลง จากผลการวิจัยในประเทศที่มีการบริโภคไขมัน จะมีความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็ง ส่วนการบริโภคไขมันในปริมาณที่มากก็ก่อให้เกิดมะเร็งได้หลายชนิด

ไขมันกับมะเร็ง มีหลายทฤษฎีที่อธิบายการเกิดมะเร็ง ทฤษฎีหนึ่งที่คนส่วนใหญ่ยอมรับก็คือ น้ำดีเป็นสารกระตุ้นมะเร็งในลำไส้ใหญ่ และไขมันก็กระตุ้นให้มีการสร้างกรดน้ำดี น้ำดีที่ขับออกมามากมายจะก่อเนื้อเยื่อส่วนที่อยู่บริเวณผิวหนังและก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของเซลล์ จนกลายเป็นเซลล์มะเร็งในที่สุด ไขมันที่มีอยู่ในระดับสูงจะมีผลกระทบต่อฮอร์โมน ซึ่งเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดมะเร็ง อีกทฤษฎีที่น่าสนใจก็คือ แคลอรีที่มีอยู่อย่างมากมายจะเป็นอาหารที่หล่อเลี้ยงเนื้ออกให้เจริญเติบโตขึ้น ปริมาณไขมันที่สะสมในร่างกาย จะเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งมากกว่าไขมันที่บริโภคในอาหารประจำวัน (นพดล เวชสวัสดิ์, 2529 : 24 - 26)

ไขมันในอาหารด่วนทันใจ แฟรงค์ แชลส์ แห่งคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยฮาร์เวิร์ด ได้ทำการวิเคราะห์กรดไขมัน (ซึ่งเป็นองค์ประกอบหลักในไขมัน) ที่มีอยู่ในเฟรนช์ฟรายส์แช่แข็งจากสามบริษัท ดังนี้ปลาและไก่จากแมคโดนัลด์ เบอร์เกอร์คิงส์ โยเวิร์ด จอห์นสัน และไก่ทอดเคนดิกกี้

ก่อนหน้านี้แฟรงค์ แชลส์ เคยทำการวิเคราะห์เฟรนช์ฟรายส์ของบริษัทอาหารด่วนทันใจต่าง ๆ และพบว่ากว่าร้อยละ 50 ของกรดไขมันในเฟรนช์ฟรายส์เป็นไขมันอิ่มตัว เฟรนช์ฟรายส์จากแหล่งต่าง ๆ ใช้ไขมันสัตว์ทอด ดังปรากฏตามตาราง 3

ตาราง 3 แหล่งที่ใช้ไขมันทอดเฟรนช์ฟรายส์

น้ำมันทอด/ บริษัท/ประเภทอาหาร	กรดไขมันไม่อิ่มตัว ร้อยละ	กรดไขมันอิ่มตัว ร้อยละ	อัตราส่วนไขมันไม่อิ่มตัว ต่อไขมันอิ่มตัว	ไขมันรวม (กรัม)
น้ำมันพืชที่เติมสารให้ไขมันเล็กน้อย				
หอย, ปู, ปลาเนื้อขาวของ ไฮเวิร์ด จอห์นสัน	72.8	15.5	4.7	ไม่ระบุ
เฟรนช์ฟรายส์ ชิ้น ซึ่ง ของออร์-ไอดา	70.1	17.1	4.1	5.0*
เฟรนช์ฟรายส์ ชิ้น ซึ่งของ ไฮนซ์	70.4	17.5	4.0	7.0
น้ำมันพืชที่เติมสารให้ไขมันตัวมาก				
เฟรนช์ฟรายส์ ชิ้น ซึ่งของ สต็อฟ ฮีฟ	66.7	24.5	2.7	4.0*
เฟรนช์ฟรายส์ ของ เคนดิกกี้	60.1	26.1	2.3	6.7
ไก่ทอดของ เคนดิกกี้	61.1	27.2	2.3	21.3**
ไขมันสัตว์ (ผสมน้ำมันพืชเล็กน้อย)				
แมคโดนัลด์				
เฟรนช์ฟรายส์	42.1	45.5	0.9	11.5
ปลา	45.4	42.3	1.1	25.7
ไก่ทอด	49.8	36.5	1.4	21.3 ***
เบอร์เกอร์คิงส์				
เฟรนช์ฟรายส์	37.6	48.8	0.8	11

น้ำมันทอด/ บริษัท/ประเภทอาหาร	กรดไขมันไม่อิ่มตัว ร้อยละ	กรดไขมันอิ่มตัว ร้อยละ	อัตราส่วนไขมันไม่อิ่มตัว ต่อไขมันอิ่มตัว	ไขมันรวม (กรัม)
ปลา	45.3	40.4	1.1	24
ไก่	50.4	37.3	1.4	42
น้ำมันปาล์ม				
เฟรนช์ฟรายส์ของโฮเวิร์ด	42.2	53.3	0.8	ไม่ระบุ

หมายเหตุ * น้ำหนักไขมันได้จากบริษัทซึ่งนับรวมกับขนมปัง แต่ไม่ได้รวมเครื่องปรุงอื่น

** 2 ชิ้น เนื้อขาว

*** 6 ชิ้น

ที่มา : นพดล เวชสวัสดิ์. "ฟาสต์ฟู้ด ภัยอันตรายที่แฝงเร้น," พฤษภาคม - ธันวาคม. 6 : 29 ; พฤษภาคม 2529.

จากตาราง 3 แสดงว่า ไขมันอิ่มตัวในไก่ทอดแมคโดนัลด์และเบอร์เกอร์คิงก็มีถึงร้อยละ 37 และในปลาทอดมีสูงกว่า ร้อยละ 40 แฟรงค์ แซคส์ ให้ความเห็นว่า "กรดไขมันที่มีอยู่ในไก่และปลาถูกทำลายลงไปในกระบวนการทอด เมื่อมีการเติมไขมันเพิ่มเข้าไป เนื้อไก่และปลาที่มีขายในร้านอาหารด่วนทันใจ มีอันตรายพอ ๆ กับบริโภคเนื้อสัตว์" จากการทดสอบของแซคส์ พบว่า มีถึงสามบริษัทที่ใช้น้ำมันปาล์มหรือน้ำมันพืชที่มีการเติมไฮโดรเจนเข้าไปให้อิ่มตัว น้ำมันปาล์มอิ่มตัวมากกว่าไขมันพืชที่มีการเติมไฮโดรเจนเข้าไปให้อิ่มตัว มีความอิ่มตัวได้ครึ่งหนึ่งของไขมันพืชแซคส์ใช้วิธีแก๊สโครมาโตกราฟี (gas chromatography) ตรวจนับอะตอมของคาร์บอนและประเภทของพันธะที่มันจับเรียงตัว เพื่อจะได้ทราบว่ากรดไขมันชนิดนั้นเป็นไขมันอิ่มตัวหรือไม่อิ่มตัว การวิเคราะห์ใช้ตัวอย่างจากเนื้อ ปลา และมันทอดเท่านั้น ไม่ได้รวมขนมปังและเครื่อง

ปรุงอย่างอื่นเข้าไปด้วย อัตราส่วนของไขมันไม่อิ่มตัวที่สูงเท่าใดก็ยังปลอดภัยในการบริโภคเท่านั้น (นพดล เวชสวัสดิ์. 2529 : 22 - 31)

สารอาหารและพลังงานในอาหารด่วนทันใจนั้น ได้มีการวิเคราะห์ปริมาณสารอาหารที่ได้รับดังนี้คือ

สมทรง สวัสดิ์จุ่น และ จุรีพร จิตจำนุญโชคชัย (2534 : 34 - 35) ได้กล่าวถึง นักโภชนาการของสหรัฐอเมริกาที่ได้บอกว่า อาหารด่วนทันใจจะให้สารอาหารที่ไม่สมดุล เช่น พลังงาน เป็นต้น จะได้มากกว่าที่ร่างกายต้องการในแต่ละมื้อ ส่วนโปรตีนและไขมันก็เช่นเดียวกันคือ ในอาหารด่วนทันใจนี้จะให้สารอาหารพวกนี้มากเกินไป เพราะว่าในส่วนผสมจะใช้พวกแป้ง เนื้อสัตว์ และไขมันเป็นส่วนใหญ่ อาหารด่วนทันใจแต่ละชนิดจะให้พลังงานถึง 900-1800 แคลอรี ซึ่งความต้องการพลังงานของคนเราตามปกติต้องการพลังงานเพียงวันละ 2000-2800 แคลอรีเท่านั้น ถ้ากินอาหารด่วนทันใจเพียงมื้อเดียวก็เท่ากับได้พลังงานเข้าไปเกือบเพียงพอกับความต้องการของร่างกายแล้ว

นอกจากนี้โปรตีนในอาหารด่วนทันใจมีถึงร้อยละ 50-100 ส่วนไขมันมีมากเพราะใช้เป็น ส่วนประกอบอาหาร เช่น การทอดเนื้อสัตว์ มันฝรั่ง ใส่เนยแข็งตรงกลางแฮมเบอร์เกอร์หรือ โรยหน้าพิซซ่า เป็นต้น

ส่วนแร่โซเดียมนั้น ตามปกติควรจะได้รับวันละ 1100 - 3000 มิลลิกรัม แต่ถ้ากินอาหารด่วนทันใจ เช่น พืชฯ 2 ชิ้น จะได้โซเดียมถึง 800-1500 มิลลิกรัม

ในอาหารด่วนทันใจจะมีไขมันปริมาณน้อย เมื่อเทียบกับความต้องการที่ร่างกายควรได้รับ และจะขาดสารอาหารพวกวิตามิน เอและวิตามิน ซี

หมอพัตร (นามแฝง. 2534 : 72-73) ได้วิเคราะห์อาหารด่วนทันใจว่า ตามปกติพลังงานที่เราบริโภคเข้าไปควรจะเป็นไขมันราวร้อยละ 30 แต่ถ้ากินแฮมเบอร์เกอร์พลังงานที่ได้รับจากไขมันถึงร้อยละ 40 หรือนั้น ถ้าเป็นชนิดที่ปริมาณไขมันอาจเพิ่มสูงถึงร้อยละ 58

ปริมาณเกลือโซเดียมในอาหารด่วนทันใจ ในแซนด์วิชแต่ละคุ่มี่เกลืออยู่ตั้งแต่ 700-900 มิลลิกรัม ถ้าเป็นทรีเบิ้ลแฮมเบอร์เกอร์อาจมีถึง 1953 มิลลิกรัมก็ได้ หากถามเครื่องเคียงพวกมันทอดกับซอสมะเขือเทศยังมีมากขึ้น ซึ่งการบริโภคเกลือมากเกินไปจะเป็นอันตรายต่อหัวใจและไต

เกลือโซเดียมจะมีคุณสมบัติอุ้มน้ำ เมื่อกินเค็มจัดปริมาณน้ำในตัวโดยเฉพาะในโลหิตจะสูงขึ้น ทำให้มีแนวโน้มว่าจะเกิดโรคความดันโลหิตสูงมากขึ้น แต่ทำงานหนักอาจทำให้ไตเสื่อมเร็ว ถ้าผู้ที่ชอบรับประทานอาหารเค็มจัดเป็นโรคหัวใจอยู่แล้ว อาการของโรคหัวใจจะกำเริบรุนแรงขึ้น อาจถึงขั้นตายได้

ที่สหรัฐอเมริกาแพทย์เริ่มเป็นห่วงถึงสารไอโอดีน พบว่าในอาหารด่วนทันใจหลายอย่างมีปริมาณสารไอโอดีนมากเกินไป ไอโอดีนนี้พบในสารตัวทำให้ขนมปังฟู นอกจากนั้นไอโอดีนยังพบเป็นอนุพันธ์ในเนื้อสัตว์จากแหล่งที่ใช้อาหารสัตว์ที่เติมสารไอโอดีนเข้าไป การได้รับไอโอดีนเข้าไปเกินขนาดนอกจากจะกระทบกระเทือนต่อการปฏิบัติหน้าที่ของต่อมไทรอยด์แล้ว ยังอาจทำให้เกิดพิษขึ้นได้

สิ่งที่ขาดในอาหารด่วนทันใจ คือเส้นใยพืช ปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันว่า เส้นใยพืชมีความสำคัญช่วยแก้อาการท้องผูก และเชื่อว่าถ้าบริโภคเส้นใยพืชไม่พอเพียงจะมีอัตราเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งในลำไส้ใหญ่สูงขึ้น

อาหารด่วนทันใจส่วนมากจะมีสารแคลเซียมค่อนข้างน้อย อาจเกิดโรคกระดูกพรุนได้ โบรตีนในอาหารด่วนทันใจมีมากเกินไป ทำให้ส่งเสริมอาการกระดูกพรุนอีกด้วย

อาหารด่วนทันใจจะขาดสารอาหารหลายอย่าง เช่น ใยโอดีน กรดโฟลิก กรดแพนโทเทนิก เหล็ก ทองแดง แคลเซียม แมกนีเซียม วิตามิน บี6 วิตามิน อี และวิตามิน ซี เป็นต้น

โทรกิร์ดี (นามแฝง. 2531 : 116-117) กล่าวว่า อาหารด่วนทันใจที่นิยมมาก ได้แก่ แฮมเบอร์เกอร์กับมันทอด (เฟรนช์ฟรายส์) ตามด้วยมิลค์เชคหรือนมผสมไอศกรีม ขาดผักหรือผลไม้ มันฝรั่งมีแต่แป้งเป็นส่วนใหญ่ จัดอยู่ในหมู่ข้าวเพราะไม่มีสารอาหารและกากเหมือนผักใบสีเขียว

ทั้งแฮมเบอร์เกอร์ เฟรนช์ฟรายส์ และมิลค์เชคให้พลังงานสูงมาก แฮมเบอร์เกอร์ขนาดโต ซึ่งมีเนื้อสองชิ้นเป็นไส้ ให้พลังงาน 570 แคลอรี มันทอดให้พลังงาน 220 แคลอรี ส่วนมิลค์เชค (รสวานิลลา) ให้พลังงาน 352 แคลอรี ถ้าใส่ช็อกโกแลตให้พลังงาน 383 แคลอรี รวมแล้วให้พลังงาน 1142 แคลอรี คนไทยต้องการพลังงานเพียง 2000 แคลอรี อาหารด่วนทันใจมีโบรตีนและไขมันสูง ส่วนเกลือแร่และวิตามินต่าง ๆ จะมีต่ำ เพียง 1 มื้อ อาหารด่วนทันใจทำให้โบรตีนประมาณ 40 กรัม ซึ่งเพียงพอสำหรับคนไทยที่มีน้ำหนักตัวประมาณ 40-50 กิโลกรัม นั่นคือไม่ต้องกินเนื้อสัตว์อีกในวันนั้น ส่วนไขมันจะได้ประมาณ 55 กรัมซึ่งมากเกินไป

รองริน วัญญ์ (2532 : 24-25) ได้วิเคราะห์ว่า จำนวนโปรตีนจากสัตว์ 70 กรัมและโปรตีนจากพืช 30 กรัม ในแต่ละกรัมจะเป็นปริมาณ 2 เท่าของที่ร่างกายคนธรรมดาต้องการ ครึ่งหนึ่งของโปรตีนที่เกินกว่าความจำเป็นจะไปพอกไขมันในร่างกายและทำให้เกิดเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ

อาหารมีโอแฮมเบอร์เกอร์ตามแบบฉบับของอเมริกัน ประกอบด้วย บีกแม็คหรือวอปเปอร์ของเบอร์เกอร์คิงก์ เฟรนช์ฟรายส์และซ็อกโกแลต ให้พลังงานถึง 1200 แคลอรี นอกจากตัวแฮมเบอร์เกอร์เองซึ่งขาดสารอาหาร และเนื้อมีไขมันสูงไม่เหมาะสมแก่สุขภาพแล้วยังมีปัญหามาเพิ่มจากเครื่องดื่มควบคู่ ที่มีปริมาณน้ำตาลสูงอย่างน้ำอัดลมและมิลค์เชค

นอกจากนี้รองริน วัญญ์ (2533 : 24-25) ยังได้เพิ่มเติมอีกว่า แฮมเบอร์เกอร์มีส่วนประกอบ คือ ขนมปังสีน้ำตาลเป็นพวกเนื้อ สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ศึกษาเมื่อปี พ.ศ. 2533 พบว่า ในแฮมเบอร์เกอร์ชิ้นหนึ่งให้พลังงานประมาณ 250 แคลอรี มีโปรตีนประมาณ 22 กรัม ไขมันประมาณ 16 กรัม อาหารพวกนี้มีไขมันสูงเพราะการทำเนื้อแฮมเบอร์เกอร์นั้น มักจะใส่ไขมันค่อนข้างมาก คือมีไขมันประมาณร้อยละ 50 ของจำนวนแคลอรีทั้งหมด

โภชนาการสำหรับเด็กวัยรุ่น

การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของวัยรุ่น เด็กวัยรุ่นมีอายุอยู่ระหว่าง 12-20 ปี เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นร่างกายจะเริ่มเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ ระยะเวลาที่ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาหลายอย่าง ต่อมาไว้ที่ต่าง ๆ จะทำงานเพิ่มขึ้น เช่น ต่อมไทรอยด์ ต่อมพิทูอิทารี เป็นต้น และร่างกายมีการสร้างเซลล์และเนื้อเยื่อต่าง ๆ เพิ่มขึ้น ระยะเวลาที่เซลล์กระดูกจะเพิ่มจำนวนขึ้น กระดูกมีขนาดใหญ่ ทำให้ร่างกายสูงใหญ่และน้ำหนักเพิ่มขึ้น ในระยะนี้หากเด็กได้รับอาหารที่ถูกหลักโภชนาการในปริมาณที่เพียงพอ น้ำหนักและความสูงจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว อัตราการเติบโตของวัยรุ่นจะสูงกว่าวัยอื่น ๆ ยกเว้นวัยทารกเด็กหญิงจะเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นเมื่ออายุ 11-13 ปี การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาจะชัดเจนเมื่ออายุ 13 - 14 ปี ระยะเวลาที่เด็กหญิงจะเติบโตเร็วกว่าเด็กชายทั้งในด้านความสูงและน้ำหนัก หลังจากนั้นแล้วอัตราการเติบโตจะช้าลง การเติบโตของวัยรุ่นหญิงจะสูงสุดเมื่ออายุ 17 ปี เด็กชายจะเข้าสู่วัยรุ่นเมื่ออายุ 13-16 ปี ระยะเวลาที่เด็กชายจะเติบโตอย่างรวดเร็วและสูงกว่าเด็กหญิงมาก การเติบโตของกระดูกจะสูงสุดเมื่ออายุ 20 ปี เมื่อเด็กเข้าสู่วัยรุ่นฮอร์โมนเพศจะเริ่มทำงาน ทำให้รูปร่างเปลี่ยนจากเด็ก เด็กหญิงจะเริ่มมีประจำเดือน หน้าอก สะโพก

ขยายใหญ่ และการสะสมไขมันตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายมากขึ้น สำหรับเด็กชายเสี่ยงเริ่มเปลี่ยนไปแพท้าว มีหนวด มีขนตามแขนขาและส่วนต่าง ๆ มากขึ้น มีกล้ามเนื้อมากขึ้น และลักษณะเปลี่ยนจากเด็กเป็นผู้ใหญ่ จากการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ทางสรีรวิทยาเหล่านี้ ทำให้ความต้องการสารอาหารต่าง ๆ เพิ่มขึ้น นอกจากนี้วัยรุ่นยังมีกิจกรรมที่ต้องใช้แรงงานเพิ่มขึ้น เช่น กีฬากลางแจ้ง และกิจกรรมเกี่ยวกับการเรียน จึงต้องการพลังงานเพิ่มขึ้นด้วย เด็กวัยนี้จะอยากอาหารมากกว่าวัยอื่น ๆ กินจุและกินตลอดเวลา แต่ไม่ค่อยสนใจคุณค่าทางโภชนาการ ทำให้ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ (วลัย อินทรมหรรษ์. 2530 : 81 - 82)

ความสำคัญของอาหารในวัยรุ่น วัยรุ่นเป็นวัยที่อาหารมีความสำคัญต่อความเจริญเติบโตของร่างกายมาก ถ้าระยะนี้ได้รับอาหารที่ดี มีภาวะโภชนาการที่ดี ก็จะมีผลให้ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่และเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพสมบูรณ์ ถ้าเป็นหญิงเมื่อตั้งครรภ์ก็จะมีทารกที่มีสุขภาพแข็งแรง ดังนั้นจึงควรแนะนำให้เด็กวัยรุ่นเข้าใจถึงความสำคัญของการกินอาหารที่ถูกหลักโภชนาการและนำไปปฏิบัติ เพื่อจะได้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่แข็งแรง มีสุขภาพสมบูรณ์ต่อไป

สิ่งที่วัยรุ่นควรปฏิบัติ มีดังนี้

1. กินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ วัยรุ่นเป็นวัยที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต จึงจำเป็นต้องได้รับอาหารให้เพียงพอ อย่างน้อยควรได้รับอาหารวันละ 3 มื้อ การกินอาหาร 3 มื้อ จะช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่าง ๆ ในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการ หากงดกินมื้อหนึ่งมื้อใด เช่น อาหารเช้า เป็นต้น จะทำให้ขาดสารอาหารที่ร่างกายควรได้รับไปอย่างน้อย 1 ใน 3 ของความต้องการทั้งวัน ซึ่งเป็นการยากที่จะชดเชยให้ได้รับสารอาหารและพลังงานเพียงพอกับความต้องการของร่างกายโดยการกินอาหารเพียง 2 มื้อ

2. กินอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ วัยรุ่นควรกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ในปริมาณที่เพียงพอ เพื่อช่วยให้เจริญเติบโตมีสุขภาพแข็งแรง การกินอาหารที่ถูกหลักโภชนาการไม่ได้ทำให้อ้วน การที่น้ำหนักมากไปหรือน้อยไปมักเกิดจากการขาดความรู้ด้านโภชนาการและการมีนิสัยการบริโภคที่ไม่ดี ทำให้ไม่รู้จักรับเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ การงดกินน้ำมัน ไข่ และข้าวจะทำให้ร่างกายได้รับโปรตีนและแคลอรีไม่เพียงพอ เกิดเจ็บป่วยได้ง่าย น้ำมันและไข่เป็นอาหารที่ให้โปรตีนคุณภาพดี ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรง ข้าวเป็นอาหารที่ให้พลังงานซึ่งจำเป็นต่อการเจริญเติบโตและ

กิจกรรมการทำงานต่าง ๆ จึงไม่ควรงด หรือจำกัดจนเกินไป นอกจากนี้การงดอาหารในมื้อหนึ่งมื้อใด เช่น มื้อเช้า หรือมื้อกลางวันทำให้กินอาหารในมื้อต่อไปเพิ่มขึ้น เมื่อรู้สึกหิว จึงมักไม่ได้ผลในการลดน้ำหนักในการควบคุมอาหารที่ดี ควรกินอาหารทุกมื้อ และถูกต้องตามหลักโภชนาการควรจำกัดอาหารที่มีพลังงานมากและให้ประโยชน์น้อย ได้แก่ น้ำหวาน น้ำอัดลม ลูกอมต่าง ๆ ท็อฟฟี่ ช็อกโกแลต ขนมหวานต่าง ๆ เป็นต้น อาหารเหล่านี้มีแต่น้ำตาลเป็นส่วนใหญ่ การกินมาก ๆ จะทำให้เกิดโรคอ้วนและฟันผุ นอกจากนี้ก็ควรจำกัดอาหารที่มีไขมันมาก เพราะจะทำให้ได้พลังงานส่วนเกิน ซึ่งร่างกายเก็บสะสมเป็นไขมันทำให้น้ำหนักเพิ่มได้มากเช่นกัน อาหารเหล่านี้ ได้แก่ เนื้อสัตว์ติดมัน หมูสามชั้นหนังเบ็ด หนังไก่ อาหารทอดในน้ำมันมาก ๆ เช่น ปาท่องโก๋ ข้าวเกรียบ มันทอด ในขณะเดียวกันควรกินผักและผลไม้ให้มากขึ้น โดยเฉพาะผักผลไม้ที่มีใยอาหารมากเพราะนอกจากจะได้วิตามินและเกลือแร่แล้ว ยังมีพลังงานน้อยด้วย ผลไม้ที่ควรกินควรเป็นผลไม้ที่มีวิตามินซีมาก เช่น ส้ม มะละกอสุก สับปะรด ฝรั่ง เป็นต้น และออกกำลังกายให้สม่ำเสมอทุกวัน (วลัย อินทรมพรรย. 2530 : 83)

ความต้องการสารอาหารในวัยรุ่น ความต้องการสารอาหารต่างๆ ของวัยรุ่นขึ้นอยู่กับความรวดเร็วในการเจริญเติบโต เพศและกิจกรรมที่ทำ มีดังต่อไปนี้

1. ความต้องการพลังงาน ความต้องการพลังงานของวัยรุ่นขึ้นอยู่กับอัตราการเจริญเติบโตของร่างกาย การเผาผลาญอาหารในร่างกายและแรงงานที่ใช้ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งการเรียน การเล่น จึงจำเป็นต้องได้รับพลังงานให้เพียงพอ วันหนึ่งควรได้รับประมาณ 2,200-3,000 แคลอรี ซึ่งส่วนใหญ่มาจากอาหารจำพวก ข้าว แป้งต่าง ๆ และไขมัน ไข่ นม
2. ความต้องการโปรตีน วัยรุ่นต้องการโปรตีนมากกว่าผู้ใหญ่ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นยังอยู่ในระยะที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโตจึงต้องการโปรตีนเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อ กระดูก เนื้อเยื่อต่าง ๆ เลือด ฮอร์โมน และสารอื่น ๆ วัยรุ่นควรได้รับโปรตีนอย่างน้อยวันละ 3 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมของร่างกาย โปรตีนที่ได้รับควรเป็นโปรตีนที่มีคุณภาพดีประมาณ 2 ใน 3 เป็นโปรตีนจากสัตว์ เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ นม เป็นต้น และควรได้รับกัวเมล็ดแห้งให้มากขึ้นด้วย
3. ความต้องการเกลือแร่ ร่างกายต้องการเกลือแร่ต่าง ๆ มากขึ้น เพื่อใช้ในการเสริมสร้างร่างกาย เกลือแร่ที่ต้องการมากและมักมีปัญหาการขาดในวัยรุ่นได้แก่

3.1 แคลเซียม จำเป็นในการเสริมสร้างความเจริญเติบโต ความแข็งแรงของ กระดูก ฟัน และการทำงานของระบบประสาทต่างๆ วัยรุ่นจึงควรได้รับแคลเซียมให้เพียงพอ ซึ่งจะได้จากน้ำนมสัตว์เล็ก ๆ ที่สามารถกินได้ทั้งกระดูก เช่น ปลาเล็กปลาน้อย เป็นต้น นอกจากนี้ยังได้จากผักสีเขียวต่าง ๆ ด้วย

3.2 เหล็ก วัยรุ่นจำเป็นต้องได้รับธาตุเหล็กให้เพียงพอ โดยเฉพาะในเด็กหญิงซึ่งเริ่มมีประจำเดือน ทำให้มีการสูญเสียเหล็กมากกว่าปกติ จึงควรได้รับเหล็กวันละ 16 มิลลิกรัม ซึ่งจะได้จาก เครื่องในสัตว์ ไช้แดง ผักใบเขียว เป็นต้น

3.3 ไอโอดีน ในระยะวัยรุ่นความต้องการไอโอดีนจะเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากต่อมไทรอยด์ทำงานมากขึ้น ถ้าขาดจะทำให้เกิดโรคคอพอก ซึ่งพบมากในวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคเหนือ ในวัยนี้จึงควรได้รับอาหารทะเลอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง และควรใช้เกลือที่เติมไอโอดีนในการประกอบอาหารให้เป็นประจำ

4. ความต้องการวิตามิน เด็กวัยรุ่นควรได้รับวิตามินต่าง ๆ ให้เพียงพอ เพื่อความเจริญเติบโตและป้องกันโรคขาดวิตามิน วิตามินที่พบว่ามีปัญหาการขาดมาก ได้แก่

4.1 วิตามิน เอ จำเป็นในการเจริญเติบโต และสุขภาพของเยื่อต่าง ๆ เช่น เยื่อบุขนัยตาและเยื่อบุผิวหนัง เป็นต้น วัยรุ่นควรได้รับวิตามิน เอ อย่างน้อยวันละ 2500 หน่วยสากล ซึ่งได้จากกินสัตว์ต่าง ๆ ไช้แดง น้ำมัน เนย ผักที่มีสีเขียวจัด เช่น ผักคะน้า ผักบุ้ง ใบแค เป็นต้น และผักที่มีสีเหลือง เช่น ผักทอง มันเทศเหลือง ดอกโสน เป็นต้น

4.2 วิตามิน บีสอง เป็นวิตามินที่ทำหน้าที่เป็นเอนไซม์ในการเผาผลาญอาหารในร่างกาย โดยเฉพาะโปรตีน การขาดทำให้เกิดแผลมุมปากทั้งสองข้าง เรียกว่า ปากนกกระจอก พบในเด็กวัยรุ่น วัยรุ่น เพื่อป้องกันการขาด วัยรุ่นควรได้รับวันละ 1.3 - 1.8 มิลลิกรัม ซึ่งได้จากการกินเครื่องในสัตว์ ถั่วเมล็ดแห้ง นมถั่วเหลือง ไข่ ผักใบสีเขียว

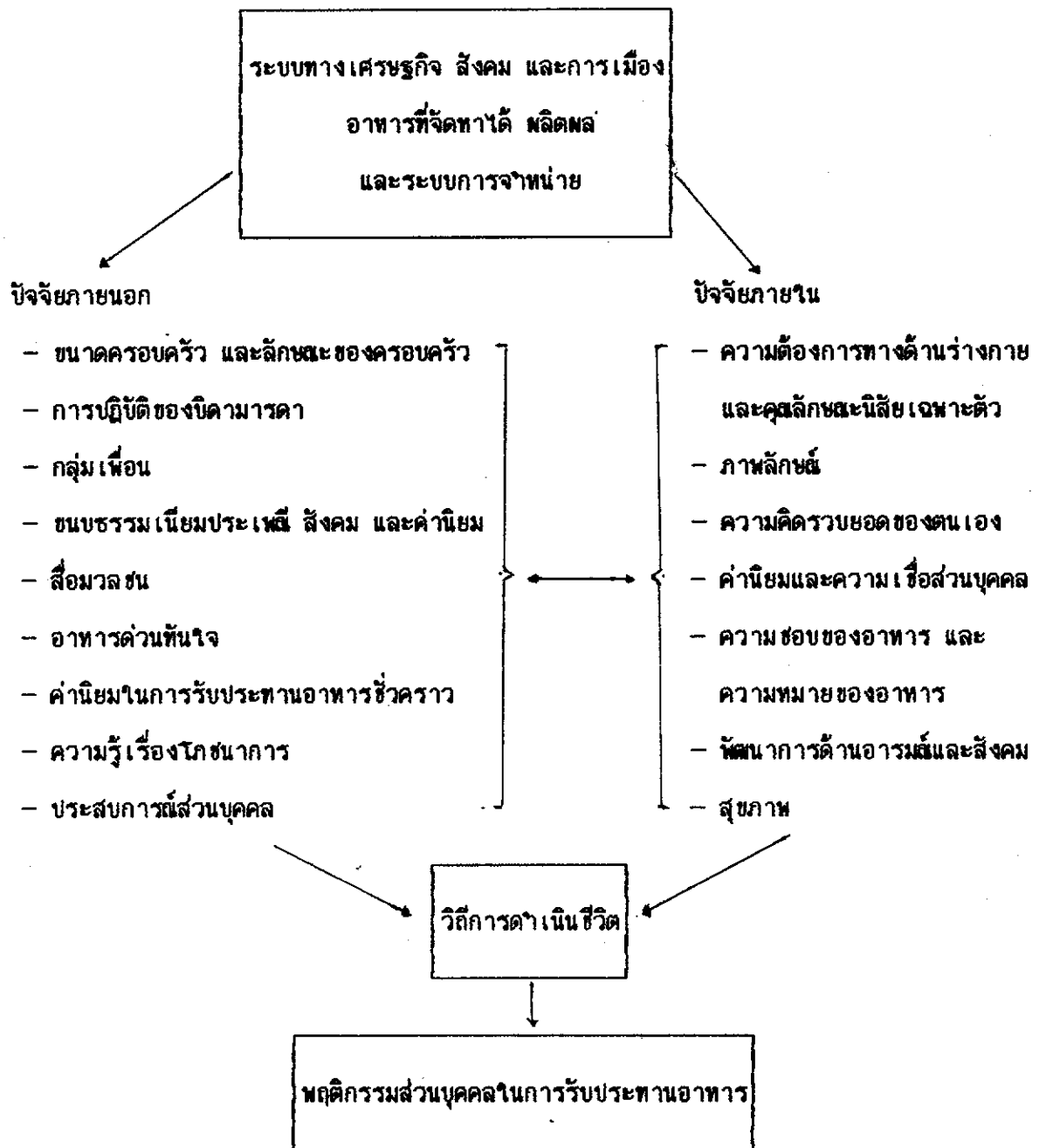
4.3 วิตามิน ซี จำเป็นในการสร้างคอลลาเจน ซึ่งเป็นส่วนประกอบของเนื้อเยื่อต่างๆ การขาดวิตามิน ซีจะทำให้แผลหายยาก และเกิดโรคเลือดออกตามไรฟัน วัยรุ่นควรได้รับวิตามิน ซี ประมาณวันละ 30 มิลลิกรัม ซึ่งได้จากการกินผักสด ผลไม้สดทุกวัน เช่น ส้ม มะละกอสุก พริก สับปะรด เป็นต้น

5. น้ำ เป็นสารอาหารที่มีความสำคัญมาก เป็นส่วนประกอบของเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกาย ช่วยควบคุมการทำงานในร่างกาย ดังนั้นจึงควรได้รับน้ำให้เพียงพอ โดยเฉพาะเมื่อออกกำลังกาย และเสียเหงื่อมาก จึงควรได้รับน้ำวันละ 6-8 แก้ว น้ำที่ได้ควรเป็นน้ำสะอาดหรือเครื่องดื่มต่าง ๆ เช่น น้ำผลไม้ น้ำนม เป็นต้น (วลัย อินทร์พรชัย. 2530 : 84 - 86)

ปัจจัยที่มีอิทธิพลในการบริโภคอาหารของวัยรุ่น (Farthing. 1991 : 35 - 39)

จากการศึกษาของฟาร์ติงค์ แมรีแอน ซี ได้เสนอรูปแบบการรับประทานอาหารของเด็กวัยรุ่น ในปัจจุบัน โดยกล่าวถึงโภชนาการตลอดวงจรชีวิตของบุคคล และแสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลของปัจจัยภายในและภายนอกที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยรุ่น ดังปรากฏในภาพประกอบ 1

โภชนาการตลอดวงจรชีวิต



ภาพประกอบ 1 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น

ที่มา : Farthing. 1991 : 36 ; citing Schematic Diagram. n.d.

จากภาพประกอบ 1 แสดงให้เห็นถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยรุ่น ดังนี้

อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน จากการศึกษาของคาร์รูทท์ และสกินเนอร์ (Farthing. 1991 : 35 ; citing Carruth and Skinner. 1988.) ได้กล่าวว่า กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลอย่างมากต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยรุ่น

ความรู้ทางโภชนาการและความเชื่อ จากการศึกษาของ National Adolescent Student Health Survey (NASHS) พบว่า เด็กวัยรุ่นส่วนใหญ่ยังขาดการได้รับข่าวสารทางโภชนาการในการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

พฤติกรรมการรับประทานอาหารว่าง จากการศึกษาของ National Adolescent Student Health Survey พบว่า วัยรุ่นส่วนใหญ่รับประทานอาหารว่างที่ไม่มีประโยชน์ เช่น อาหารขยะ ได้แก่ อาหารที่มีไขมัน น้ำตาล และพลังงานสูง แต่ไร้คุณค่าทางโภชนาการ ได้แก่ ไซดา ไอศกรีม ขนมเค้ก เป็นต้น และควรมีการเลือกรับประทานอาหารว่างที่มีคุณค่าทางโภชนาการ

เครื่องดื่ม เด็กวัยรุ่นควรมีการดื่มนมมากกว่าเครื่องดื่มอื่น ๆ เพราะให้ประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่า

อิทธิพลของสื่อมวลชน พบว่าสื่อมวลชนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นมาก เช่น ได้รับข่าวสารความรู้ทางโภชนาการต่าง ๆ จากโทรทัศน์ เป็นต้น

บริโภคนิสัยและอัตราการเสี่ยงเกิดโรคเรื้อรัง เช่น ในการรับประทานอาหารที่มีไขมันและเกลือสูงทำให้เกิดโรคหัวใจขาดโลหิต การรับประทานน้ำตาลมากทำให้ฟันผุ เป็นต้น

บริโภคนิสัยสำหรับวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ ควรมีการระวังเกี่ยวกับโภชนาการในหญิงตั้งครรภ์มาก เพราะการได้รับสารอาหารบางชนิดมากเกินไปจะมีผลต่อทารกในครรภ์ ดังนั้นจึงควรมีการให้ความรู้ทางโภชนาการในหญิงตั้งครรภ์ เพื่อป้องกันการเกิดโรคต่าง ๆ

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า สภาวะทางโภชนาการในเด็กวัยรุ่นโดยทั่วไปอยู่ในเกณฑ์ดี แต่อย่างไรก็ตามพฤติกรรมการบริโภคอาหารจะเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังในภายหลัง จากการรับประทานอาหารที่มีไขมันเกลือ และน้ำตาลสูง การแนะนำที่ดีก็คือ การให้ความรู้ทางโภชนาการ โดยให้รู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

ปัญหาโภชนาการของเด็กวัยรุ่น

ปัญหาโภชนาการของเด็กวัยรุ่นมีสาเหตุจากนิสัยการบริโภคที่ไม่ดีมาแต่เด็ก หรือปัญหาการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาทำให้เด็กเกิดความกดดันด้านอารมณ์ และการปรับตัวในสังคม มีอารมณ์เครียดและหาทางออกโดยใช้อาหารเป็นเครื่องชดเชย

ปัญหาของวัยรุ่นที่พบบ่อย อาจเป็น

1. น้ำหนักมากเกินไป (Overweight) เนื่องจากวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา เป็นผลให้มีความอยากอาหารมากขึ้น วัยรุ่นจึงมักหิวบ่อย กินจุ ยังเป็นวัยรุ่นที่พ่อแม่ขาดความเข้าใจด้วยแล้ว จะใช้อาหารเป็นเครื่องชดเชยอารมณ์โดยกินจุกินจืดตลอดเวลา และชอบกินอาหารที่ให้พลังงานมาก เช่น ลูกกวาด ช็อกโกแลต น้ำหวาน ขนมหวาน เป็นต้น และขนมขบเคี้ยวอื่น ๆ เช่น มันทอด กลัวยทอด เป็นต้น ประกอบกับวัยรุ่นออกกำลังกายไม่เพียงพอ น้ำหนักจึงเพิ่มมากขึ้น

2. น้ำหนักน้อยเกินไป (Underweight) เป็นปัญหาโภชนาการอีกอย่างหนึ่งที่พบบ่อยในวัยรุ่น เนื่องจากวัยรุ่นต้องการให้ตนเองเป็นที่ยอมรับของหมู่คณะ จึงมีความกังวลต่อรูปร่างหน้าตาของตนเป็นพิเศษ เกรงว่าหากกินอาหารอย่างที่เคยมักจะทำให้อ้วนและไม่เป็นที่ยอมรับของเพื่อนฝูง เด็กวัยรุ่นจึงพยายามอดอาหารบางมื้อ เช่น มื้อเช้า มื้อกลางวัน เป็นต้น และยังอดอาหารจำพวก นม เนย ไข่ เพราะเกรงว่าจะทำให้อ้วน เมื่อได้รับอาหารที่ให้พลังงานและโปรตีนไม่เพียงพอ จึงเกิดอาการของโรคขาดโปรตีนและพลังงานทำให้มีความต้านทานต่อโรคติดเชื้อน้อย นอกจากนี้วัยรุ่นยังมีความกังวลต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ทำให้เกิดความเครียด เก็บตัว ไม่อยากพบเพื่อนฝูง อารมณ์หงุดหงิดไม่สนใจกินอาหารที่มีประโยชน์ จึงขาดอาหารได้ง่าย โรคสำคัญ ๆ ที่พบบ่อยในวัยรุ่นคือ โรคขาดโปรตีนและพลังงาน วัณโรค โรคโลหิตจาง เป็นต้น (วลัย อินทรมพรรย์. 2530 : 82 - 83)

ภาวะโภชนาการที่ไม่ดี อาจมีสาเหตุจาก 2 ทาง ได้แก่

2.1 สาเหตุที่เกิดจากอาหาร คือ กินอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการส่วนร่างกายปกติดีทุกอย่าง และสามารถใช้อาหารที่บริโภคเข้าไปได้เต็มที่ สาเหตุที่เกิดจากอาหารนี้อาจมาจากนิสัยการบริโภคอาหารไม่ดี หรือมาจากปัจจัยอื่น ๆ ทางสังคมและวัฒนธรรม เป็นต้นว่า ความยากจน มีความเชื่อผิด ๆ ในเรื่องอาหาร การขาดความรู้ทางโภชนาการ ในทางโภชนาการถือว่าเป็นปัจจัยมูลฐานที่ทำให้เกิดภาวะโภชนาการที่ไม่ดี (Primary cause)

2.2 สาเหตุที่เกิดจากร่างกาย ในกรณีที่อาหารที่กินครบถ้วนเพียงพอ แต่สภาพแวดล้อม และสภาพร่างกายผิดปกติทำให้อาหารที่กินใช้ประโยชน์ไม่ได้ เกิดภาวะโภชนาการที่บกพร่องขึ้น ในทางโภชนาการถือว่า เป็นปัจจัยรอง (Secondary cause หรือ Conditioned factors) ในการทำให้เกิดภาวะโภชนาการที่ไม่ดีสภาพร่างกายที่ผิดปกตินี้ อาจมีผลถึงการกินอาหาร การกลืน การย่อย การดูดซึมการขนส่งอาหารการใช้ประโยชน์ การเก็บสะสม การขับถ่าย ตลอดจนความต้องการอาหาร (ศิริลักษณ์ สินชวาลย์. 2533 : 76 - 77)

จากที่กล่าวมาทั้งหมดนี้จะเห็นได้ว่า อาหารล้วนทั้งนั้นมียันตรายมากกว่าที่จะเป็นประโยชน์ และเป็นสาเหตุของการเกิดโรคต่าง ๆ ดังนั้นจึงควรที่จะหาแนวทางแก้ไขและป้องกันการเกิดโรคเหล่านั้น ซึ่งในการแก้ไขและป้องกันนี้ควรจะเริ่มกันที่ปัจจัยที่มีผลให้เกิดการบริโภคอาหารล้วนทั้งใจ เพื่อจะได้แก้ไขได้ตรงกับสาเหตุโดยจะเริ่มจาก

1. ปัจจัยที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคของคนไทย

เป็นที่ยอมรับกันว่า การเปลี่ยนนิสัยการบริโภคของบุคคลใดบุคคลหนึ่งเป็นสิ่งที่ทำได้ยากที่สุด อาจเกิดการเปลี่ยนแปลงได้ แต่จะต้องใช้เวลาในการทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงซึ่ง อาวี วัลยะเสวี และคนอื่น ๆ (2521 : 15) ได้ยกตัวอย่างปัจจัยที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนนิสัยการบริโภค ดังนี้ คือ

1.1 สิ่งแวดล้อม สิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอาจมีผลประโยชน์ต่อการยอมรับและความนิยมในอาหาร ภัยธรรมชาติ เช่น น้ำท่วม ความแห้งแล้ง เป็นต้น หรือความหายนะที่เกิดขึ้น เช่น คนไม่มีงานทำ เป็นต้น เกิดการเจ็บป่วยในครอบครัว อาจทำให้การผลิตการบริโภคเปลี่ยนแปลง ความเจริญก้าวหน้าในทางเทคนิคใหม่ ๆ และทางอุตสาหกรรมอาจเปลี่ยนรูปแบบของเศรษฐกิจและสังคมของชุมชนนั้น ๆ และเป็นผลต่อเนื่องทำให้เกิดการเปลี่ยนรูปแบบของอาหาร

1.2 การชักนำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ความโน้มเอียงในการผลิตอาหารและการบริโภค จะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงนิสัยการบริโภค

1.3 การส่งเสริมโภชนศึกษา การเปลี่ยนแปลงในด้านการผลิตและการบริโภค ซึ่งรัฐบาลได้ส่งเสริมการศึกษาให้แก่ประชาชนทั่วไป จากตัวอย่างที่ทำกันมาในหลายประเทศพบว่า โครงการโภชนศึกษาในโรงเรียนจะช่วยปรับปรุงให้นิสัยการบริโภคของเด็ก แม้ว่าหลังจากสิ้นสุดโครงการแล้วก็ตาม เด็กก็ยังยึดถือและปฏิบัติตามที่เขาได้เรียนรู้มาจากโภชนศึกษา ดังนั้นจึงถือได้ว่า การศึกษา

ในชุมชนและโรงเรียนสามารถช่วยให้เกิดการปรับปรุงเรื่องอาหารการรับประทานและมีนิสัยการบริโภคที่ดีได้

1.4 การโฆษณา การโฆษณามีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงนิสัยการบริโภคได้ บริษัทเอกชนส่วนใหญ่อาศัยหลักของการโฆษณาเข้าช่วยในด้านการขายหรือการตลาด นมข้นหวานที่เป็นที่นิยมมากในเมืองไทย แม้ชาวชนบทชาวบ้านบางแห่งก็ซื้อไปเลี้ยงทารก เป็นตัวอย่างของอิทธิพลการโฆษณา ถ้าหากผลิตภัณฑ์นั้นมีคุณค่าถูกหลักการโภชนาการ การโฆษณาของบริษัทและการให้โภชนศึกษาร่วมกัน ก็จะมีผลดีต่อประชาชนเป็นอย่างยิ่ง

ข้อคิดเกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมการบริโภคของคน

ในการจะปรับปรุงพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่พึงประสงค์ทางโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคแต่ละแบบมีลักษณะเฉพาะ ควรต้องพิจารณาถึงแนวทางและความแตกต่างของพฤติกรรมการบริโภคแต่ละแบบ ซึ่งสุทธิลักษณ์ สมิตะสิริ (2533 : 5) ได้เสนอไว้ดังนี้

1. การปรับข้อห้ามในการบริโภค (Food Taboo) เป็นสิ่งที่ทำได้ยากหรือทำไม่ได้เลย แต่จะสามารถปรับพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่พึงประสงค์ได้ โดยเสนอทางเลือกใหม่หรือส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคที่เป็นประโยชน์ เพื่อชดเชยส่วนที่ไม่พึงประสงค์จากข้อห้าม

2. การปรับความเชื่อในการบริโภค (Food Believes) โดยการให้ความรู้ความเข้าใจและเหตุผลที่ถูกต้องไปลบล้างความเชื่อเดิม แล้วเสนอทางเลือกใหม่หรือส่งเสริมแนวปฏิบัติที่ถูกต้องไปทดแทน

3. การปรับความนิยมในการบริโภค (Food Fad) อาจทำได้ง่ายกว่าการปรับความเชื่อในการบริโภค เนื่องด้วยความนิยมจะเปลี่ยนแปลงตามกาลเวลาและการเหนี่ยวนำ ดังนั้นการให้ความรู้ความเข้าใจถึงผลเสียจากความนิยมในการบริโภคที่ไม่พึงประสงค์ แล้วใช้โฆษณาเสนอทางเลือก จะสามารถเหนี่ยวนำให้ปฏิบัติตามได้ เช่นเดียวกับการโฆษณาขายสินค้า

4. การปรับนิสัยในการบริโภค (Food Habits) ในการแก้ไขจะทำได้ยากที่สุด เพราะถูกวางเงื่อนไขให้เคยชินจนเป็นนิสัย แม้จะเรียนรู้ข้อเสียแต่ยังคงปฏิบัติด้วยความเคยชิน "รู้แต่ไม่ทำ" ในทางป้องกันจะสามารถฝึกหัดให้เกิดเป็นนิสัยการบริโภคที่พึงประสงค์ได้ โดยเฉพาะการเริ่มต้นฝึกหัดตั้งแต่วัยเด็ก

การเปลี่ยนแปลงบริโคนิสัย

ซึ่งในเรื่องของแรงจูงใจในการบริโภคนิสัย ชวลิต รัตกุล (2514 : 16 - 17 แปลจาก มาร์ติน อัสติน อีเทิล.) ได้จำแนกแรงจูงใจในการปรับปรุงบริโคนิสัยไว้ 2 ประเภท คือ

1. แรงจูงใจพิเศษเป็นความต้องการที่จะบรรลุเป้าหมาย อาจเป็นแรงจูงใจที่ดีในการเปลี่ยนแปลงบริโคนิสัย เช่น ความต้องการลดความอ้วน เป็นต้น แรงจูงใจในเรื่องนี้จะมีอิทธิพลมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับ เพศ วัย และสุขภาพของผู้ที่ต้องการเปลี่ยน ซึ่งจุดมุ่งหมายอาจเป็นเพียงความต้องการรักษารูปร่าง หรือต้องการลดความดันโลหิตของตนเองอย่างจริงจัง สำหรับจุดมุ่งหมายประการหลัง แรงจูงใจย่อมสูงพอที่จะทำให้บุคคลนั้นยอมเปลี่ยนแปลงบริโคนิสัยที่เป็นอยู่

2. แรงจูงใจทั่วไป จุดมุ่งหมายเพียงแต่จะให้คนมีโภชนาการดีโดยทั่วไปเท่านั้น เป็นจุดมุ่งหมายที่อยู่ไกล และยากที่จะชี้ให้เห็นความสำคัญ เพราะต้องอาศัยเวลานาน และผลที่ได้รับจากการเปลี่ยนแปลงบริโคนิสัยที่ถูกต้องก็เป็นสิ่งที่เห็นและวัดได้ยาก ในกรณีดังกล่าวแรงจูงใจย่อมมีน้ำหนักน้อย

การให้การศึกษาความรู้เกี่ยวกับอาหารด่วนทันใจ และการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์โดยใช้สื่อมวลชนทางโฆษณา ซึ่งอลิศรา ชูชาติ (2533 : 12) ได้กล่าวว่า มีการศึกษาวิจัย เรื่องอิทธิพลของสื่อมวลชน พบว่า สื่อมวลชนนั้นสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลได้ภายใต้เงื่อนไขสถานการณ์ที่เหมาะสมดังนี้

1. สื่อนั้นจะต้องได้รับการออกแบบและวางแผนสำหรับเฉพาะกลุ่มบุคคลนั้นๆ
2. สื่อนั้นต้องมาจากแหล่ง ซึ่งอาจจะเป็นบุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่กลุ่มผู้รับมีความชอบมี

ความเข้าใจและให้ความเชื่อถือ

3. ใช้สื่อที่กลุ่มผู้รับคุ้นเคย
4. การนำเสนอข้อมูล จะต้องเหมาะสมมีความสอดคล้องสัมพันธ์กับผู้รับและสุขภาพ
5. มีการบอกกล่าวกับผู้รับว่า ต้องทำอะไรบ้าง และทำอย่างไร
6. ต้องสัมพันธ์กับบริการและสิ่งเอื้ออำนวยที่มีอยู่ในท้องถิ่นนั้นๆ

การณรงค์ทางสื่อมวลชนที่ได้รับการวางแผนอย่างดี ให้ความบันเทิงและข่าวสารพร้อม ๆ กัน จะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลได้มากที่สุด

ดังนั้น ควรจะมีการให้สุศึกษาเกี่ยวกับการรับประทานอาหารด้วนทันใจแก่ประชาชนทั่วไป มีดังต่อไปนี้

1. ควรเสริมความรู้เกี่ยวกับอาหารด้วนทันใจในหลักสูตรสุศึกษา โดยสอดแทรกเนื้อหา และวิธีการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำไปใช้ในการเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าได้อย่างถูกต้อง
2. แนะนำให้ประชาชนลดการรับประทานอาหารไขมันที่อิ่มตัว โดยเฉพาะไขมันที่มาจากสัตว์ เพื่อป้องกันการเป็นโรคเส้นเลือดอุดตันในหัวใจ โรคอ้วน เป็นต้น
3. ให้ประชาชนทราบถึงอาหารด้วนทันใจนั้นรับประทาน และมิโทษอย่างมากถ้าหากรับประทานอย่างต่อเนื่องและทำให้เสี่ยงการเกิดโรคต่าง ๆ ได้
4. ควรเลือกรับประทานอาหารไทยที่เป็นประเภทอาหารด้วนทันใจมากกว่า เพราะให้ประโยชน์ทางโภชนาการมากกว่า

เอกสารและการวิจัยที่สนับสนุนตัวแปรในการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารด้วนทันใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานครนั้น ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ ที่สนับสนุนการศึกษาและได้รวบรวมนามาสรุปไปสู่การตั้งสมมติฐาน โดยแยกตามตัวแปรดังต่อไปนี้

เพศเป็นตัวแปรที่น่าจะมีผลต่อพฤติกรรมของบุคคลในการแสดงการกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่แตกต่างกันของบุคคล จากการศึกษางานวิจัยของเฉลา เพียรชอบ. 2529 : 23 - 40) พบว่า นักเรียนหญิงมีการดูแลสุขภาพดีกว่านักเรียนชาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของพจนา สุวรรณประทีป (2532 : 63) ที่พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่มีความแตกต่างกันในด้านเพศมีความรู้เกี่ยวกับพิษภัยของการบริโภคอาหารที่มีสิ่งปนเปื้อนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และจากงานวิจัยของ สุภาภรณ์ วรรณรังสีธรรม (2530 : ง) ได้ศึกษาเรื่อง ความรู้ทัศนคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนมัธยมศึกษา กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนชายและหญิงมีความรู้และการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน

แต่มีทัศนคติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ พนอ ทิพย์นิมลรัตน์ (2534 : บทคัดย่อ) ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีเพศแตกต่างกันมีเจตคติในเรื่อง สารเคมีในอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ดังนั้นจากงานวิจัยดังกล่าว จะเห็นได้ว่าเพศของนักเรียนมีผลต่อพฤติกรรมในการบริโภคอาหาร ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษา ว่าเพศของนักเรียนมีผลต่อความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด้านไหนแตกต่างกัน หรือไม่อย่างไร

ผู้ปกครองมีความสำคัญต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กเป็นอย่างมาก ดังที่ ประดับพร บุษเจือ (2531 : 12) ได้กล่าวว่า บิดามารดาที่เลี้ยงดูบุตรด้วยอาหารที่ตนเคยชินก็เท่ากับได้ถ่ายทอด ความรู้ ประสบการณ์ เรื่องอาหารให้แก่บุตรโดยอัตโนมัติ เด็กได้เลียนแบบและคุ้นเคยกับสิ่งที่ตนได้รับ จากครอบครัวมาตลอด เช่น บางครอบครัวชอบรับประทานอาหารรสเค็ม รสหวาน เป็นต้น แต่ความรู้ ของบุตรไม่ได้จำกัดขอบเขตอยู่แต่เพียงที่ได้รับจากบิดามารดาเท่านั้น เพื่อนฝูง บุคคลใกล้ชิดอื่น ๆ ญาติ รวมทั้งชุมชน หรือสถาบันที่ล้อมรอบตัวบุคคลนั้นจะช่วยให้ความรู้เรื่องอาหารแก่บุคคลตลอดเวลา ซึ่งสอดคล้องกับ ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2526 : 173 - 185) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมด้าน การปฏิบัติ คือ ปัจจัยทางด้านสังคม ประการแรกได้แก่ ครอบครัว ซึ่งเป็นสถาบันแห่งแรกที่มีความสัมพันธ์ และมีความสำคัญมากในการที่จะถ่ายทอดแบบการประพฤติปฏิบัติ ตลอดจนความเชื่อและพฤติกรรมต่าง ๆ ทั้งทางด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ เพราะสังคมนี้ประกอบด้วย บิดา มารดา และบุคคลอื่น ๆ ที่ จะปลูกฝังแนวความคิด ความเชื่อและการปฏิบัติ ประการที่สอง กลุ่มบุคคลในสังคม ได้แก่ บุคคลที่มีความสัมพันธ์กับเด็กอย่างใกล้ชิด เช่น ครู เพื่อนฝูง หรือบุคคลอื่น ๆ ที่แวดล้อมอยู่ในสังคม จะทำให้มี พฤติกรรมสุขภาพของบุคคลมาก ซึ่งสอดคล้องกับ วลัย อินทรมหรรษ์ (2518 : 60 - 61) กล่าวว่า บิดามารดาเลี้ยงบุตรต้องเลี้ยงทั้งกายและใจ ต้องเรียนรู้นิสัยของบุตรและฝึกรบรมาให้เกิดนิสัยที่ถูกต้อง สุขภาพกายจะนำไปสู่สุขภาพจิต นิสัยในการรับประทานอาหารมิได้มีมาแต่กำเนิด แต่เกิดจากการเลียนแบบ และสิ่งแวดล้อม ผู้ที่มีอิทธิพลต่อนิสัยการรับประทานอาหารของเด็กมากที่สุด คือ บิดา มารดา ซึ่งเป็น ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดมากที่สุด เด็กจะเลียนแบบนิสัยการบริโภคจากบิดามารดาของตนตั้งแต่เริ่มรับประทานอาหารกับครอบครัว ซึ่งสอดคล้องกับ เฮิร์ลล็อก (Hurlock. 1973 : 297) ได้กล่าวถึงความ สำคัญของการอบรมเลี้ยงดูที่บิดามารดามีต่อเด็กไว้ว่า เด็กเล็กจะเลียนแบบอย่างพฤติกรรมของบุคคล

ที่อยู่ในครอบครัว ซึ่งบิดามารดาจะเป็นตัวแบบที่สำคัญที่สุดที่จะช่วยให้เด็กมีพฤติกรรมที่ถูกต้อง จากผลการศึกษาของ กัลยา นาคเพ็ชร (2521 : 118) พบว่า เด็กที่มีมารดามีเจตคติต่อประเพณี ความเชื่อ ในการบริโภคแตกต่างกันจะมีบริโภคนิสัยแตกต่างกัน คือเด็กที่มีมารดามีเจตคติที่ถูกต้องสูงมีบริโภคนิสัย ดีกว่าเด็กที่มีมารดามีเจตคติที่ถูกต้องปานกลางและต่ำ จากการศึกษาของ วัฒนา ประทุมสินธุ์ และ คนอื่น ๆ (2530 : 293 - 295) พบว่า การให้โภชนศึกษาแก่มารดาไม่เพียงพอ จะต้องให้โภชนศึกษา แก่ปู่ ย่า ตา ยาย และญาติผู้ใหญ่ด้วย เพราะบุคคลเหล่านี้มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคของประชากร กลุ่มเป้าหมายมาก ดังนั้นจากเอกสารและการวิจัยดังกล่าวจะเห็นได้ว่า ผู้ปกครองมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาว่า ผู้ปกครองของนักเรียน เป็นตัวแปรที่มี ผลต่อความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด้านทันใจของนักเรียน

ระดับการศึกษาของผู้ปกครองมีความสำคัญมากเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของสมาชิกในครอบครัว ถ้าผู้ปกครองเป็นผู้มีการศึกษาก็จะมีความรู้ในเรื่องการบริโภคอาหารอย่างถูกต้อง คือรู้ว่าอาหารชนิดใดมีประโยชน์ต่อร่างกาย ซึ่งควรที่จะเลือกซื้อมาให้สมาชิกในครอบครัวบริโภค และอาหารชนิดใด ไม่มีประโยชน์ควรละเว้นเสีย ผู้ปกครองที่มีการศึกษาคิดแต่ขาดความรู้ทางโภชนาการก็สามารถศึกษา จากเอกสารต่าง ๆ ได้ ซึ่งสอดคล้องกับ น้อมฤดี จงพยุหะ และคนอื่น ๆ (2518 : 73) ที่กล่าวว่า ผู้ปกครองที่มีการศึกษาย่อมมีความรู้ความเข้าใจในการอบรมเลี้ยงดู และแนะนำเด็กได้ดีกว่า ผู้ปกครองที่มีการศึกษาน้อย เช่น รู้จักการจัดอาหารให้ตามหลักโภชนาการ แบ่งเวลาให้ด้วยความ อ่อนนุและสุขใจดูแลสุขภาพ รักษาพยาบาลเมื่อเจ็บป่วย อบรมสั่งสอนเรื่องมารยาทสังคม วัฒนธรรม ศิลธรรม ระบียบต่าง ๆ และแนะนำให้ปรับตัวอย่างเหมาะสม สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริม พัฒนาของเด็ก นอกจากนี้ระดับการศึกษายังมีความสำคัญต่อเจตคติและพฤติกรรมการบริโภคของบุคคล โดยตรง เพราะบุคคลที่มีระดับการศึกษาสูงย่อมมีความรู้ในเรื่องโภชนาการดีกว่าผู้ที่มีการศึกษา ต่ำหรือไม่มีการศึกษา ดังนั้นระดับการศึกษาจึงมีความสำคัญต่อการเลือกซื้ออาหารและพฤติกรรมการ บริโภคของบุคคลอย่างมาก โดยเฉพาะแม่บ้านซึ่งรับผิดชอบในการจัดเตรียมอาหารในครอบครัว ถ้า แม่บ้านมีความรู้ในเรื่องอาหารก็จะรู้จักการเลือกซื้ออาหารที่ดีมีประโยชน์ และถนอมคุณค่าอาหารได้ถูก ต้องตลอดจนสามารถอบรมเด็กให้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องอีกด้วย (กัลยา นาคเพ็ชร. 2521 : 4) ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวที่ว่า อิทธิพลของการศึกษามีความรู้เรื่องคุณค่าของอาหาร

อาจเป็นเหตุผลสำคัญในการตัดสินใจเลือกซื้อ การที่ปรากฏว่าบุคคลนิยมรับประทานอาหารบางอย่าง เพราะมีความรู้เรื่องคุณค่าของอาหารนั้น แสดงให้เห็นความสำคัญของความรู้ทางโภชนาการ (ชาลิต รัตกุล, 2514 : 6) แปลจาก มาร์ติน อัสติน อีเทิล) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ภูษงค์ กุศลบุตร (2524 : 150 - 157) ที่ว่า หัวหน้าครอบครัวที่มีการศึกษาสูงมีการปฏิบัติที่ดีกว่าหัวหน้าครอบครัวที่มีระดับการศึกษาต่ำ สอดคล้องกับงานวิจัยของ พจนา สุวรรณประทีป (2532 : บทคัดย่อ) ผลการวิจัย พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่มีระดับการศึกษาของผู้ปกครองแตกต่างกัน มีการรับรู้เกี่ยวกับพิษภัยของการบริโภคอาหารที่มีสิ่งปนเปื้อนแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยนักเรียนที่ผู้ปกครองมีการศึกษาสำเร็จชั้นประถมศึกษา มัธยมศึกษา และสูงกว่ามัธยมศึกษา มีการรับรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีสิ่งปนเปื้อนดีกว่า นักเรียนที่ผู้ปกครองไม่มีวุฒิทางการศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ ช่อเพชร บุรศิริรักษ์ (2532 : บทคัดย่อ) ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีความรู้เรื่องวัตถุเจือปนในอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ นนอ ทิพย์นิมลรัตน์ (2534 : บทคัดย่อ) พบว่า ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง แตกต่างกัน มีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในเรื่องสารเคมีในอาหาร แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยนักเรียนที่บิดาหรือมารดามีการศึกษาสูงกว่ามัธยมศึกษา มีเจตคติแตกต่างจากนักเรียนที่บิดาหรือมารดามีการศึกษาระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา จากการศึกษางานวิจัยดังกล่าว ทำให้ผู้วิจัยมีความเห็นว่าระดับการศึกษาของผู้ปกครองจะมีผลต่อระดับความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด้านทันใจของนักเรียน

อาชีพของผู้ปกครอง ลักษณะอาชีพที่แตกต่างกันมีผลต่อการเลือกรับประทานอาหารของบุคคลแตกต่างกัน จากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2517 : 230) พบว่าการเลือกบริโภคอาหาร มีความสำคัญแตกต่างกันไปตามลักษณะของอาชีพ เช่น กลุ่มบุคคลผู้ปฏิบัติงานวิชาชีพผู้ทำงานบริหาร และข้าราชการจะบริโภคอาหารจากพวกเนื้อสัตว์ต่าง ๆ มากกว่าอาหารประเภทแป้งและอาหารที่ทำจากแป้ง ส่วนกลุ่มคนงาน ผู้ใช้แรงงานจะบริโภคข้าว อาหารพวกแป้งมากกว่าเนื้อสัตว์ ดังนั้นนักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัวที่มีอาชีพแตกต่างกันย่อมมีลักษณะการบริโภคอาหารไปตามการลักษณะของครอบครัวตนเอง ซึ่งจากการวิจัยของสุภาพ กลีบบัว (2524 : 68) เรื่อง ความรู้ด้านอนามัยและภาวะสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมปีที่ 6 กรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร พบว่านักเรียนที่บิดาประกอบ

อาชีพต่างกันมีความรู้ทางด้านอนามัยไม่แตกต่างกัน แต่นักเรียนที่มารดาประกอบอาชีพต่างกันมีความรู้ทางด้านอนามัยต่างกัน เช่น นักเรียนที่มารดารับราชการมีความรู้ด้านอนามัยมากกว่านักเรียนที่มารดาค้าขายและรับจ้าง เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ช่อเพชร บุรศิริรักษ์ (2532 : บทคัดย่อ) ที่พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่ผู้ปกครองมีอาชีพต่างกันมีการนำความรู้เรื่องวัตถุเจือปนในอาหารไปใช้ในชีวิตประจำวันแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ พนอ ทิพย์นิลรัตน์ (2534 : บทคัดย่อ) พบว่า นักเรียนที่บิดาหรือมารดามีอาชีพต่างกันจะมีเจตคติ และการปฏิบัติในเรื่องสารเคมีในอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และ 0.01 ตามลำดับ โดยนักเรียนที่บิดาหรือมารดามีอาชีพรับราชการ มีเจตคติแตกต่างจากนักเรียนที่บิดาหรือมารดามีอาชีพค้าขาย รับจ้าง และเกษตรกร และนักเรียนที่บิดาหรือมารดามีอาชีพรับราชการมีการปฏิบัติแตกต่างจากนักเรียนที่บิดาหรือมารดามีอาชีพเกษตรกร จากเอกสารและการวิจัยที่ได้ศึกษามาจะเห็นได้ว่า อาชีพของผู้ปกครองมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ผู้วิจัยจึงมีความเห็นว่าอาชีพของผู้ปกครองเป็นตัวแปรที่มีผลต่อความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด้านทันใจของนักเรียนแตกต่างกัน

ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวมีความสำคัญต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กที่สำคัญประการหนึ่ง เพราะผู้มีฐานะทางเศรษฐกิจดี รายได้สูง ย่อมมีเงินพอที่จะเลือกซื้อสิ่งต่าง ๆ ที่จำเป็นในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี เช่น อาหาร เป็นต้น ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวมีส่วนเกี่ยวข้องต่อการเลือกซื้ออาหารมาก เพราะถ้ามีรายได้สูงย่อมมีโอกาสเลือกซื้ออาหารที่มีคุณค่าทางอาหารได้ครบทุกประเภท ในขณะที่คนมีรายได้ต่ำมีเงินซื้ออาหารในวงจำกัด อาจได้อาหารบางอย่างเท่านั้น ทำให้ร่างกายขาดสารอาหารได้ วศิณา จันทศิริ (2527 : 108 - 109) กล่าวว่าจากการสำรวจการบริโภคอาหารในสหรัฐอเมริกา พบว่า รายได้ของครอบครัวมีความสัมพันธ์กับการเลือกซื้ออาหารดังนี้

1. การเลือกซื้ออาหารทั้งในด้านชนิดและปริมาณอาหารจะขึ้นอยู่กับรายได้ของครอบครัว จะมีผลต่อการได้รับสารอาหารของสมาชิกในครอบครัวโดยตรง
2. ครอบครัวที่มีรายได้มาก จะซื้ออาหารที่มีคุณภาพประโยชน์ได้ครบถ้วนมากกว่าครอบครัวที่มีรายได้น้อย

จะเห็นได้ว่าฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวจะมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคคล

ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ กัลยา นาคเพ็ชร (2521 : 115) พบว่า ฐานะเศรษฐกิจของครอบครัว มีผลทำให้ปริมาณอาหารที่ได้บริโภคแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ ภูษงค์ กุศลบุตร (2524 : 150 - 157) ที่ได้ศึกษาถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปฏิบัติในด้านอนามัยของประชาชนในเขต หมู่บ้านประมงในจังหวัดระยอง พบว่าปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจสังคมมีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติทางด้านสุขภาพ กล่าวคือ หัวหน้าครอบครัวที่มีรายได้สูงและมีการศึกษาสูงมีการปฏิบัติดีกว่าผู้ที่มีรายได้ต่ำ และการศึกษาต่ำ ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ นนอ ทิพย์นิมลรัตน์ (2534 : บทคัดย่อ) พบว่า รายได้ของครอบครัวแตกต่างกันมีความรู้เรื่องสารเคมีในอาหารแตกต่างกัน จากเอกสารและงานวิจัย ดังกล่าว จะเห็นได้ว่า ฐานะทางเศรษฐกิจมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความเห็นว่า ฐานะทางเศรษฐกิจจะเป็นตัวแปรที่มีผลทำให้ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารค่อนข้างใจของนักเรียนแตกต่างกัน

แหล่งข้อมูลข่าวสาร จากทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม (Social Support Theory) แคปแลน (นนอ ทิพย์นิมลรัตน์. 2534 : 28. อ้างอิงมาจาก Caplan. 1974 : 39 - 42) ได้ให้คำจำกัดความของแรงสนับสนุนทางสังคมว่าหมายถึง สิ่งที่คุณคนได้รับโดยตรงจากบุคคลหรือกลุ่มบุคคล อาจเป็นด้านข่าวสาร เช่น กำลังงาน หรือ ทางด้านอารมณ์ เป็นต้น ซึ่งจะเป็นแรงผลักดันให้ผู้รับไปสู่เป้าหมายที่ผู้รับต้องการ ดังนั้นแหล่งข่าวสารจึงเป็นแรงสนับสนุนทางสังคมที่ทำให้บุคคลมีพฤติกรรมไปตามที่ต้องการ ถ้าบุคคลจะได้รับแรงสนับสนุนต่างกัน พฤติกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นย่อมแตกต่างกัน ด้วย แรงสนับสนุนทางสังคมนั้นเป็นสิ่งที่บุคคลได้รับความช่วยเหลือทางด้านข้อมูล ข่าวสาร วัสดุ สิ่งของ หรือแรงสนับสนุนทางจิตใจจากผู้ให้การสนับสนุน ซึ่งอาจเป็นบุคคลในครอบครัว เพื่อน ครู อาจารย์ เป็นต้น ซึ่งบทบาทของวิทยุ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ และนิตยสารนั้นมีอิทธิพลต่อการได้รับข่าวสารทางโภชนาการมาก ดังที่ อลิศรา ชูชาติ (2533 : 12) ได้อ้างถึงการศึกษาวิจัย เรื่อง อิทธิพลของสื่อมวลชน พบว่า สื่อมวลชนสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลได้ ซึ่งบทบาทของวิทยุ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ และอื่น ๆ นั้นมีความสำคัญในการเผยแพร่โภชนาการแก่ประชาชนมาก ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความคิดเห็นว่า แหล่งข้อมูลข่าวสารมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ดังนั้นบุคคลที่มีแหล่งข้อมูลข่าวสารแตกต่างกัน ย่อมทำให้มีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติแตกต่างกันด้วย

การวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า

การวิจัยในประเทศ ได้มีผู้ทำการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้าไว้มากมาย ซึ่งสรุปได้ดังนี้

เฟลด์แมน (Feldman. 1982 : 140 - 143) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ข้าวสารเรื่อง โภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในเคนยา ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องโภชนาการบ้าง แต่ยังไม่มีความเข้าใจพิดเกี่ยวกับน้ำอัดลม โดยเชื่อว่ามีประโยชน์ มีคุณค่าต่อร่างกาย และไม่ตระหนักในคุณค่าของอาหารและผลไม้พื้นเมือง นอกจากนี้ยังมีความเชื่อว่า อาหารที่มีประโยชน์ต้องเป็นอาหารที่มีราคาแพง ต้องใช้เงินจำนวนมากในการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

ฟิชแมน (Fishman. 1985 : 2403) ได้ศึกษาการสอนเด็กในเรื่องการเลือกซื้ออาหาร และสิ่งแวดล้อมทางด้านอาหาร การศึกษาสำรวจโดยการสอนเด็กให้รู้จักเลือกอาหารที่ถูกต้องเหมาะสม และพยายามให้เด็กรู้จักกำหนดอาหารและพิจารณาอาหารเหล่านั้นด้วยตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 5 ที่อยู่อาศัยในเขตเมือง จำนวน 94 คน ใช้วิธีการสอนซึ่งประยุกต์จากพฤติกรรมก่อนการ เลือกตั้งและทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม จากผลการศึกษาสรุปได้ว่า เด็กต้องการเรียนรู้เพิ่มขึ้นในการเลือกซื้ออาหารและสิ่งแวดล้อมทางด้านอาหารและต้องการที่จะพัฒนาทักษะในเรื่องการพิจารณา และเลือกซื้ออาหาร

อาร์มสตรอง (Armstrong. 1985 : 3787) ทำการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลส่งบริโภค นิสัยของชาวแอนติกันในอินเดียตะวันตก จำนวน 305 ครอบครัว พบว่า ฐานะทางเศรษฐกิจและกลุ่มคนที่มีความคิดสมัยใหม่ มีความคิดเห็นด้านโภชนาการและบริโภคนิสัยด้านบวก บุคคลที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดีมีคะแนนของภาวะโภชนาการดีกว่าบุคคลที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะเศรษฐกิจปานกลางและยากจน

เรสนิคอว์ และเร็นฮาร์ดท์ (Resnicow and Reinhardt. 1991 : 65) ได้ทำการวิจัยเรื่อง เด็กรู้อะไรเกี่ยวกับไขมัน ใยอาหาร และโคเลสเตอรอล สํารวจ 5,116 โรงเรียนประถมศึกษา และมัธยมศึกษา สํารวจนักเรียนอายุ 5 - 18 ปี จากนักเรียนเกรด 1 - เกรด 12 ใน

5 รัฐของสหรัฐอเมริกา พบว่า นักเรียนทั่วไปทราบเกี่ยวกับสุขภาพในการรับประทานอาหารที่มีไขมัน ใยอาหาร และโคเลสเตอรอล นักเรียนมีความรู้จำกัดเกี่ยวกับเรื่องโคเลสเตอรอลและใยอาหารในอาหารที่เฉพาะเจาะจง เช่น นักเรียนส่วนมากทราบว่า เนยมีโคเลสเตอรอล แต่จะไม่ทราบว่านมสดมีโคเลสเตอรอลด้วยเช่นกัน และนักเรียนชั้นประถมศึกษาทราบว่าอาหารที่มีใยอาหารมากที่สุด คือ ขนมปังที่ทำจากข้าวสาลี ราช้าง และเมล็ดพืชต่าง ๆ ยกเว้นกลุ่มตัวอย่างจากโรงเรียนมัธยมศึกษา และนักเรียนส่วนมากจะไม่ทราบว่าเมล็ดถั่วเป็นใยอาหาร ซึ่งข้อมูลเหล่านี้ได้เสนอแนะว่า เด็กอเมริกันขาดการได้รับข่าวสารที่จำเป็นในการที่จะให้มีความรู้ในการเลือกรับประทานอาหารทางด้านบวก

จากเอกสารการวิจัยต่างประเทศจะเห็นได้ว่า ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร นักเรียน ได้แก่ ความรู้เรื่องโภชนาการ ระดับฐานะทางเศรษฐกิจ เป็นต้น ซึ่งจากผลงานวิจัยของ เฟลด์แมน พบว่า นักเรียนมีความรู้ทางโภชนาการพอใช้ ยังมีความเข้าใจผิด ๆ ในเรื่องอาหารอยู่บ้าง ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ ฟิชแมน พบว่า เด็กต้องการที่จะเรียนรู้เพิ่มขึ้นในเรื่องการเลือกซื้ออาหารและสิ่งแวดล้อมทางด้านอาหาร และสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ เรสนิคอร์ และ เรนฮาร์ท พบว่า นักเรียนมีความรู้จำกัดความรู้เกี่ยวกับเรื่องโคเลสเตอรอล ใยอาหาร และยังไม่ตระหนักถึงคุณค่าทางโภชนาการของอาหาร ซึ่งเด็กยังต้องการที่จะเรียนรู้เพิ่มขึ้น

การวิจัยในประเทศ ได้มีผู้ทำการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาดังกล่าวไว้อย่างมากมาย ซึ่งสรุปได้ดังนี้

สมพร ศิริรัตนตระกูล (2527 : ง) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การรับข่าวสารและพฤติกรรมตัดสินใจบริโภคอาหารที่มีสารปรุงแต่งของครูระดับประถมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยทำการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มครูผู้สอนและกลุ่มครูผู้ไม่สอนวิชาเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมศึกษา ซึ่งพบว่า ครูผู้สอนได้รับข่าวสารและมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีสารปรุงแต่งที่ถูกต้องเหมาะสมมากกว่า ครูผู้ไม่สอนวิชาเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมศึกษา และจากผลการสำรวจพฤติกรรมบริโภคอาหารที่มีสารปรุงแต่ง พบว่าผู้บริโภคส่วนใหญ่จะยึดคุณค่าและราคาของอาหารตลอดจนรายได้ของตนเอง เป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจ

สุรีย์ จันทวโรล และคนอื่น ๆ (2529 : 56 - 88) ได้ศึกษาพฤติกรรมการสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5, 6 และผู้ที่จบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดบุรีรัมย์ อำเภอเมือง และอำเภอละหานทราย ผลการศึกษาในส่วนที่เกี่ยวข้องกับสารเคมีในอาหารพบว่า ทมวอดความรู้ด้านสุขภาพนักเรียนตอบได้ถูกต้องในเรื่องพิษสาร เป็นอันตรายอย่างมากร้อยละ 83.3 ในหมวดการปฏิบัตินักเรียนชอบซื้อขนมรสเค็มกินเป็นบางครั้งร้อยละ 60.7 โดยให้เหตุผลประกอบว่า สีชวนรับประทานอดซื้อไม่ได้ บางครั้งแม่ซื้อให้รับประทาน แหล่งความรู้ในเรื่องอาหารที่นักเรียนได้รับมากที่สุดจากครู รองลงมาคือ คนในบ้าน และในชุมชนจากวิทยุ โทรทัศน์

เจลา เพียรชอบ (2529 : 23 - 40) ได้ศึกษาถึงการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษากรุงเทพมหานคร และสังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 600 คน ผลการศึกษาในส่วนที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพผู้บริโภคมพบว่า นักเรียนดูแลสุขภาพของตนเองในสิ่งที่ควรปฏิบัติ และไม่ควรปฏิบัติในการบริโภคอาหารใส่สีและอาหารหมักดองอยู่ในเกณฑ์ดี ส่วนที่อยู่ในเกณฑ์พอใช้ได้ในเรื่องการอมท้องฟ้าและการดื่มน้ำอัดลม นอกจากนี้ยังพบว่า นักเรียนหญิงมีการดูแลสุขภาพตนเองดีกว่านักเรียนชาย และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างสังกัดของโรงเรียน พบว่า แตกต่างกันในเรื่องการป้องกันท้องผูก การรับประทานอาหารใส่สี อาหารหมักดอง และการดื่มน้ำอัดลม

พิมพ์ร ศักแก้ว (2530 : 50 - 54) ได้ศึกษาความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนเทศบาลเขตการศึกษา 8 กลุ่มตัวอย่าง 400 คน พบว่า นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคนอยู่ในระดับค่อนข้างดี นักเรียนหญิงมีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคดีกว่านักเรียนชาย และนักเรียนหญิงมีเจตคติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคอยู่ในระดับดี นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีเจตคติไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนการปฏิบัตินั้น นักเรียนมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดีโดยนักเรียนหญิงมีการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคดีกว่านักเรียนชาย

สุภาพร วรรณรังษีธรรม (2530 : ง) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนมัธยมศึกษา กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนมัธยมศึกษาแบบสหศึกษามีความรู้ในระดับปานกลาง มีเจตคติ และการปฏิบัติอยู่ในเกณฑ์ดี นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความรู้และการ

ปฏิบัติไม่แตกต่างกัน มีเจตคติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

นถมล โพธิ์สัต์ย์ (2530 : 60) ได้ศึกษาระดับเปรียบเทียบบริโภคนิสัยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีความแตกต่างกันทางด้านการอบรมเลี้ยงดู ระดับการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครอง และขนาดของครอบครัว ทำการศึกษากับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดพังงา จำนวน 465 คน ผลการศึกษาพบว่า

1. นักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย มีบริโภคนิสัยที่ดีที่สุด ซึ่งดีกว่านักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดและปล่อยปละละเลย
2. นักเรียนที่มีผู้ปกครอง มีการศึกษาระดับสูงกว่ามัธยมศึกษา มีบริโภคนิสัยดีกว่านักเรียนที่มีผู้ปกครองมีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาและระดับประถมศึกษา ตามลำดับ
3. นักเรียนที่มีผู้ปกครองมีรายได้เฉลี่ยต่อปีสูงกว่า 40,000 บาท มีบริโภคนิสัยดีกว่านักเรียนที่มีผู้ปกครองมีรายได้เฉลี่ยต่อปีระหว่าง 20,000 - 40,000 บาท และต่ำกว่า 20,000 บาท ตามลำดับ
4. นักเรียนที่มีครอบครัวขนาดเล็กบริโภคนิสัยดีกว่านักเรียนที่อยู่ในครอบครัวขนาดกลางและขนาดใหญ่ ตามลำดับ

จิราพร จักรไพวงศ์ (2530 : ก - ข) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อตระหนักเกี่ยวกับปัญหาในการบริโภคอาหารที่มัวตฤเจือปนและเครื่องปรุงรสของแม่บ้านในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า เขตที่อยู่อาศัย การศึกษา และรายได้ของครอบครัวต่อเดือนที่แตกต่างกัน ก่อให้เกิดความแตกต่างกันในเรื่องความตระหนักเกี่ยวกับปัญหาในการบริโภคอาหารที่มัวตฤเจือปนและเครื่องปรุงรสอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ศิริลักษณ์ สิ้นชาลย์ (2530 : 324) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ ทักษะคิด และพฤติกรรมของเด็กนักเรียนไทยในตัวเมืองที่มีต่ออาหารว่าง พบว่า การโฆษณาทางโทรทัศน์มีความสำคัญในการโฆษณาอาหารมากสำหรับโรงเรียนในเขตเมืองถึงร้อยละ 78.0 ทั้งการโฆษณาและอาหารว่างนั้นมีอิทธิพลในการจูงใจให้มีการซื้ออาหารว่างที่ผลิตขึ้นใหม่

มีผู้ศึกษาเกี่ยวกับการใช้บริการร้านอาหารด่วนทันใจ (พฤติกรรมการใช้บริการร้านอาหารฟาสต์ฟู้ด ของคนกรุงเทพฯ. 2531 : 86-94) พบว่า

ช่วงอายุที่เคยใช้บริการมากที่สุดเมื่อเปรียบเทียบกับในระดับช่วงอายุเดียวกัน คือ ช่วง

21-25 ปี รองลงมาคือ 15-20 ปี ประมาณร้อยละ 58.14 และร้อยละ 52.27 ส่วนช่วงอายุ 41 ปีขึ้นไปนั้น ใช้บริการน้อยที่สุดเพียงร้อยละ 16.67 เท่านั้น

สำหรับเรื่องระดับการศึกษาที่ใช้บริการมากคือ กลุ่มที่อยู่ในระดับปริญญาตรี หรือกำลังศึกษาในระดับนี้ร้อยละ 67.65 รองลงมาคือระดับ อาชีวะ มัธยม ประมาณร้อยละ 57.41 และร้อยละ 45.88 ระดับการศึกษาที่เคยใช้บริการน้อยที่สุดคือ ระดับประถมศึกษาลงไป และสูงกว่าปริญญาตรี ซึ่งกลุ่มนี้จะนิยมเข้ารับประทานในร้านอาหารมากกว่า ซึ่งก็แตกต่างกันไปตามระดับของผู้ใช้บริการ

อาชีพที่ใช้บริการมากกว่ากลุ่มอื่น ๆ คือ นักเรียน นักศึกษา ร้อยละ 61.7 รองลงมาคือกลุ่มระดับพนักงานบริษัท รัฐวิสาหกิจร้อยละ 57.14 ของอาชีพเดียวกัน ส่วนอาชีพแม่บ้านและผู้ใช้แรงงานจะเข้าใช้บริการน้อยมาก เพียงร้อยละ 20 และร้อยละ 24.44 เท่านั้น

ระดับรายได้ต่ำกว่า 4,000 บาทต่อเดือน ของผู้ให้สัมภาษณ์ นิยมเข้าร้านดังกินโดนัทและมิลสเตอร์โดนัท ตามลำดับ ช่วงระดับรายได้ 4,001-10,000 บาทนั้น นิยมมิลสเตอร์โดนัทมากกว่า แต่ช่วงระดับรายได้ 10,000 บาทขึ้นไป จะนิยมประเภทพิซซ่าและไก่ทอดมากกว่า

เพศชายมักจะนิยมเข้าใช้บริการมิลสเตอร์โดนัท สยามสแควร์ พิชซ่าเฮาส์ ส่วนเพศหญิงนิยมแมคโดนัลด์ โฮเบอร์เกอร์ และดังกินโดนัท ส่วนประเภทร้านอื่น ๆ ก็นิยมพอ ๆ กัน

ช่วงเวลาที่นิยมไปใช้บริการ ซึ่งช่วงอายุ 15 - 20 ปี มักจะนิยมใช้บริการช่วง 13.01 - 17.00 น. เนื่องจากจะเป็นช่วงว่างจากการเรียนและเลิกเรียน ก็นิยมไปนั่งสังสรรค์กันก่อนกลับบ้าน สำหรับช่วงอายุ 21 - 25 ปี จะนิยมใช้บริการช่วง 17.00 - 19.00 น. มากที่สุด ซึ่งเป็นวัยทำงานใหม่ ๆ ก็มักจะใช้ช่วงเวลาหลังเลิกงานและใช้บริการช่วงเวลานี้เช่นกัน แต่ช่วงอายุนี้ก็ยังไม่นิยมใช้บริการมากกว่าช่วงอายุ 26 ปีขึ้นไป ซึ่งก็นิยมใช้บริการช่วงเวลานี้เช่นกัน แต่ช่วงอายุนี้ก็ยังไม่นิยมช่วงเวลา 12.00 - 17.00 น. อัตราที่ใกล้เคียงกันอีกด้วย

ลักษณะการไปใช้บริการร้อยละ 59.1 นิยมไปใช้บริการกับเพื่อน ๆ ซึ่งก็มักจะเป็นเวลาเลิกงาน เลิกเรียน มีความถี่เดือนละ 2 ครั้ง รองลงมาคือ ไปกับครอบครัวร้อยละ 35.4 ซึ่งมักจะไปในโอกาสพิเศษมีความถี่เดือนละ 1 ครั้ง ส่วนผู้ที่นิยมไปคนเดียวนั้นมีเพียงร้อยละ 5.5 ซึ่งมีความถี่ในการใช้บริการ 2 - 3 ครั้งต่อสัปดาห์

ช่วงอายุ 15 - 30 ปี นิยมที่จะไปใช้บริการกับเพื่อน ๆ อยู่ในอัตราร้อยละ 80 ของกลุ่มช่วงอายุนั้นๆ คือ

ช่วงอายุ 15 - 20 ปี ร้อยละ 86.96 นิยมไปกับเพื่อน

ช่วงอายุ 21 - 25 ปี ร้อยละ 80.0 นิยมไปกับเพื่อน

ช่วงอายุ 26 - 30 ปี ร้อยละ 82.61 นิยมไปกับเพื่อน

แต่สำหรับช่วงอายุ 31 - 40 ปี ร้อยละ 60.87 นิยมไปกับครอบครัว มีเพียงร้อยละ 30.43 ที่นิยมไปกับเพื่อน ๆ อายุ 40 ปีขึ้นไปร้อยละ 70.0 นิยมไปกับครอบครัว

พจนา สุวรรณประทีป (2532 : 53 - 69) ได้ศึกษาการรับรู้เกี่ยวกับพิษภัยของการบริโภคอาหารที่มีสิ่งปนเปื้อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดสุพรรณบุรี ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีการรับรู้เกี่ยวกับพิษภัยของการบริโภคอาหารที่มีสิ่งปนเปื้อนอยู่ในระดับดี นักเรียนที่มีความแตกต่างกันในเรื่องเพศและระดับการศึกษาของผู้ปกครอง มีการรับรู้เกี่ยวกับพิษภัยของการบริโภคอาหารที่มีสิ่งปนเปื้อนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และพบว่านักเรียนที่มีความแตกต่างกันด้านภูมิภาคนา อาชีพของผู้ปกครองฐานะ เศรษฐกิจของผู้ปกครองและขนาดของครอบครัว มีการรับรู้เกี่ยวกับพิษภัยของการบริโภคอาหารที่มีสิ่งปนเปื้อนไม่แตกต่างกัน

ช่อเพชร บุรศิริรักษ์ (2532 : 51 - 79) ได้ศึกษาความรู้เรื่องวัตถุเจือปนในอาหารและการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีความรู้ และมีการนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันอยู่ในเกณฑ์พอใช้ นักเรียนที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาต่างกันมีความรู้เรื่องวัตถุเจือปนในอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 นักเรียนที่มีความแตกต่างกันในเรื่องเพศ อาชีพของผู้ปกครอง และแหล่งข่าวสารความรู้เรื่องวัตถุเจือปนในอาหาร มีความรู้ในเรื่องวัตถุเจือปนในอาหารไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่ผู้ปกครองมีอาชีพแตกต่างกัน มีการนำความรู้ไปใช้แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนนักเรียนที่มีความแตกต่างกันในด้านเพศ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง แหล่งข่าวสารความรู้ มีการนำความรู้ไปใช้ไม่แตกต่างกัน และพบว่า ความรู้เรื่องวัตถุเจือปนในอาหารและการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีความสัมพันธ์กันในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

พนอ ทิพย์พิมลรัตน์ (2534 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดชุมพร ผลการศึกษาพบว่า

1. นักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้ระดับพอใช้ เจตคติอยู่ในระดับดี และการปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้
2. นักเรียนที่มีเพศและอาชีพของบิดาหรือมารดาแตกต่างกันมีความรู้เรื่องสารเคมีในอาหารไม่แตกต่างกัน
3. นักเรียนที่บิดาหรือมารดามีระดับการศึกษา รายได้ของครอบครัว ขนาดของครอบครัว และแหล่งข่าวสารแตกต่างกันมีความรู้เรื่องสารเคมีแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05, 0.01 0.05 และ 0.01 ตามลำดับ
4. นักเรียนที่มีรายได้ของครอบครัว และแหล่งข่าวสารแตกต่างกันมีเจตคติในเรื่องสารเคมีไม่แตกต่างกัน
5. นักเรียนที่มีเพศ ระดับการศึกษาของบิดามารดา อาชีพของบิดาหรือมารดา และขนาดของครอบครัว แตกต่างกัน มีเจตคติในเรื่องสารเคมีในอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01, 0.01, 0.05 และ 0.05 ตามลำดับ
6. นักเรียนที่มีเพศ รายได้ของครอบครัว ขนาดของครอบครัว และแหล่งข่าวสารที่ แตกต่างกัน มีการปฏิบัติในเรื่องสารเคมีในอาหารไม่แตกต่างกัน
7. นักเรียนที่บิดาหรือมารดาที่ระดับการศึกษาและอาชีพของบิดาหรือมารดาแตกต่างกัน มีการปฏิบัติในเรื่องสารเคมีในอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

จากการศึกษาเอกสารการวิจัยในประเทศ จะเห็นได้ว่ามีปัจจัยหลายอย่างที่จะส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนแตกต่างกัน ได้แก่ เพศ ผู้ปกครอง ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครอง และแหล่งข้อมูลข่าวสาร เป็นต้น

จากการศึกษาเอกสารการวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศจะเห็นได้ว่า การที่บุคคลจะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารด้วนทันใจ ไม่ว่าจะเป็นพฤติกรรมทางด้านความรู้ เจตคติและการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด้วนทันใจจะอยู่ในระดับใดนั้น จะขึ้นอยู่กับตัวแปรหลายประการ ได้แก่ เพศ ผู้ปกครอง

ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครอง และแหล่งข้อมูลข่าวสาร ซึ่งตัวแปรเหล่านี้สามารถนำมาสรุปเป็นแนวทางในการตั้งสมมติฐานดังนี้

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ชายและหญิง มีความรู้ในการบริโภคอาหารด่วนทันใจแตกต่างกัน
2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ชายและหญิงมีเจตคติในการบริโภคอาหารด่วนทันใจแตกต่างกัน
3. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ชายและหญิงมีการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด่วนทันใจแตกต่างกัน
4. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผู้ปกครองแตกต่างกันมีความรู้ในการบริโภคอาหารด่วนทันใจแตกต่างกัน
5. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผู้ปกครองแตกต่างกันมีเจตคติในการบริโภคอาหารด่วนทันใจแตกต่างกัน
6. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผู้ปกครองแตกต่างกันมีการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด่วนทันใจแตกต่างกัน
7. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผู้ปกครองมีระดับการศึกษาต่างกัน มีความรู้ในการบริโภคอาหารด่วนทันใจแตกต่างกัน
8. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผู้ปกครองมีระดับการศึกษาต่างกัน มีเจตคติในการบริโภคอาหารด่วนทันใจแตกต่างกัน
9. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผู้ปกครองมีระดับการศึกษาต่างกัน มีการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด่วนทันใจแตกต่างกัน
10. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผู้ปกครองมีอาชีพต่างกัน มีความรู้ในการบริโภคอาหารด่วนทันใจแตกต่างกัน

11. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ผู้ปกครองมีอาชีพต่างกัน มีเจตคติในการบริโภคอาหาร
ด้วยตนเองแตกต่างกัน
12. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ผู้ปกครองมีอาชีพต่างกัน มีการปฏิบัติในการบริโภคอาหาร
ด้วยตนเองแตกต่างกัน
13. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ผู้ปกครองมีฐานะทางเศรษฐกิจต่างกัน มีความรู้ในการ
บริโภคอาหารด้วยตนเองแตกต่างกัน
14. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ผู้ปกครองมีฐานะทางเศรษฐกิจต่างกัน มีเจตคติในการ
บริโภคอาหารด้วยตนเองแตกต่างกัน
15. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ผู้ปกครองมีฐานะทางเศรษฐกิจต่างกัน มีการปฏิบัติในการ
บริโภคอาหารด้วยตนเองแตกต่างกัน
16. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ได้รับข้อมูลข่าวสารความรู้ในการบริโภคอาหารด้วยตนเอง
จากแหล่งความรู้ที่ต่างกัน มีความรู้ในการบริโภคอาหารด้วยตนเองแตกต่างกัน
17. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ได้รับข้อมูลข่าวสารความรู้ในการบริโภคอาหารด้วยตนเอง
จากแหล่งความรู้ที่ต่างกัน มีเจตคติในการบริโภคอาหารด้วยตนเองแตกต่างกัน
18. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ได้รับข้อมูลข่าวสารความรู้ในการบริโภคอาหารด้วยตนเอง
จากแหล่งความรู้ที่ต่างกัน มีการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด้วยตนเองแตกต่างกัน
19. ความรู้และเจตคติในการบริโภคอาหารด้วยตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มี
ความสัมพันธ์กันเชิงนิมาน
20. ความรู้และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด้วยตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5
มีความสัมพันธ์กันเชิงนิมาน
21. เจตคติและการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด้วยตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5
มีความสัมพันธ์กันเชิงนิมาน

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2534 โรงเรียนมัธยมศึกษาสหศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร จำนวน 106 โรงเรียน มีจำนวน นักเรียนทั้งหมด 24,305 คน เป็นนักเรียนชาย 11,443 คน และนักเรียนหญิง 12,862 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าได้แก่ นักเรียนชายและนักเรียนหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2534 โรงเรียนมัธยมศึกษาสหศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร โดยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการคำนวณของยามาเน่ (Yamane, 1967 : 886)

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

เมื่อ n แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

N แทน จำนวนประชากร

e แทน ความคลาดเคลื่อนเท่าที่จะยอมรับได้ (ในครั้งนี้อยู่ที่ 0.05)

จากการคำนวณได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 394 คน เป็นนักเรียนชาย 186 คน และนักเรียนหญิง 208 คน ทำการสุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling)

ตามลำดับดังนี้

1. โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ที่เป็นสหศึกษามีจำนวน 78 โรงเรียน แบ่งออกเป็น 9 กลุ่ม แต่ละกลุ่มมีโรงเรียนสังกัดประมาณ 13 - 15 โรงเรียน จากจำนวน 9 กลุ่ม นั้น ทำการสุ่มแบบแบ่งเป็นพวก (Stratified random sampling) ได้กลุ่มโรงเรียนที่เป็นกลุ่ม ตัวอย่าง 2 กลุ่มโรงเรียน คิดเป็นร้อยละ 25

2. สุ่มโรงเรียนโดยในแต่ละกลุ่มโรงเรียนจะแบ่งตามขนาดของโรงเรียน จับฉลากใน แต่ละกลุ่มและเลือกขนาดโรงเรียนละ 1 โรงเรียน ได้โรงเรียนขนาดใหญ่ 2 โรงเรียน ขนาดใหญ่ พิเศษ 2 โรงเรียน

3. สุ่มนักเรียนในแต่ละโรงเรียน โดยการแบ่งสัดส่วนของนักเรียนในแต่ละโรงเรียน ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น 394 คน แต่เมื่อได้คัดเลือกแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ ปรากฏว่าได้ กลุ่มตัวอย่าง 366 คน คิดเป็นร้อยละ 92.89 สำหรับนำไปวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป ดังปรากฏตาม ตาราง 4

ตาราง 4 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2534

โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร

กลุ่ม โรงเรียน	โรงเรียน	ขนาด โรงเรียน	จำนวน ห้องเรียน	ประชากร			กลุ่มตัวอย่าง		
				ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3	มักกะสันพิทยา	ใหญ่	45	59	57	116	21	20	41
3	ทอวัง	ใหญ่พิเศษ	74	203	279	482	65	87	152
4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5	วัดหนองจอก	ใหญ่	47	46	61	107	14	22	36
5	บางกะปิ	ใหญ่พิเศษ	75	163	263	426	57	80	137
6	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9	-	-	-	-	-	-	-	-	-
รวม				471	660	1,131	157	209	366

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

ลักษณะของเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยแบ่งแบบสอบถามออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ ผู้ปกครอง ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง ฐานะเศรษฐกิจของผู้ปกครอง แหล่งข้อมูลข่าวสาร ซึ่งลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบตรวจรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารด่วนทันใจ ซึ่งลักษณะแบบสอบถาม เป็นคำถามให้นักเรียนเลือกตอบ แต่ละข้อจะมีตัวเลือก 4 ตัว จำนวน 20 ข้อ

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเพื่อวัดเจตคติในการบริโภคอาหารด่วนทันใจ ลักษณะแบบสอบถาม เป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) ของ Likert มี 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง จำนวน 26 ข้อ โดยมีข้อความที่แสดงลักษณะเชิงนิมิต จำนวน 19 ข้อ และเชิงนิเสธ จำนวน 7 ข้อ

ตอนที่ 4 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด่วนทันใจ เป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) มี 3 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติเป็นครั้งคราว หรือไม่เคยปฏิบัติเลย จำนวน 25 ข้อ โดยมีการปฏิบัติเชิงนิมิตจำนวน 13 ข้อ และเชิงนิเสธ จำนวน 12 ข้อ

(รายละเอียดเครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลอยู่ในภาคผนวก ข)

เกณฑ์การให้คะแนน

1. แบบสอบถามวัดความรู้ในการบริโภคอาหารด่วนทันใจ ถ้าตอบข้อถูกจะได้ 1 คะแนน ถ้าตอบข้อผิด หรือ ไม่ตอบจะได้ 0 คะแนน

2. แบบสอบถามวัดเจตคติในการบริโภคอาหารด่วนทันใจ ให้คะแนนเป็นรายข้อ ดังนี้

		เจตคติทางบวก	เจตคติทางลบ
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ค่าคะแนน	5 คะแนน	1 คะแนน
เห็นด้วย	ค่าคะแนน	4 คะแนน	2 คะแนน

		เจตคติทางบวก	เจตคติทางลบ
ไม่เห็นใจ	ค่าคะแนน	3 คะแนน	3 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	ค่าคะแนน	2 คะแนน	4 คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ค่าคะแนน	1 คะแนน	5 คะแนน
3. แบบสอบถามการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด่วนทันใจ ให้คะแนนเป็นรายชื่อ ดังนี้			
		การปฏิบัติทางบวก	การปฏิบัติทางลบ
ปฏิบัติเป็นประจำ	ค่าคะแนน	2 คะแนน	0 คะแนน
ปฏิบัติเป็นครั้งคราว	ค่าคะแนน	1 คะแนน	1 คะแนน
ไม่เคยปฏิบัติเลย	ค่าคะแนน	0 คะแนน	2 คะแนน

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างตามลำดับดังนี้

1. ศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการ นำนามาพิจารณาปรับปรุงใช้ตามความเหมาะสม
2. สร้างแบบสอบถามด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารด่วนทันใจ 30 ข้อ ด้านเจตคติในการบริโภคอาหารด่วนทันใจ จำนวน 35 ข้อ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด่วนทันใจ จำนวน 30 ข้อ และนำแบบสอบถามที่สร้างเสร็จแล้วนำไปให้คณะกรรมการควบคุมการทำงานวิทยานิพนธ์ตรวจเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข แล้วนำไปหาคุณภาพเครื่องมือต่อไป

การหาคุณภาพของเครื่องมือ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามลำดับดังนี้

1. นำแบบสอบถามไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเพื่อพิจารณาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) จำนวน 5 ท่าน โดยใช้เกณฑ์กำหนดคะแนนความคิดเห็นดังนี้
 - คะแนน 1 สำหรับแบบสอบถามที่มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา
 - คะแนน 0 สำหรับแบบสอบถามที่ไม่แน่ใจว่ามีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา
 - คะแนน -1 สำหรับแบบสอบถามที่ไม่มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา
- บันทึกผลการพิจารณาความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิแต่ละข้อ แล้วนำไปหาค่าดัชนีความเที่ยงตรง

เชิงเนื้อหา โดยผู้วิจัยเลือกข้อสอบที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องมากกว่าหรือเท่ากับ .5 จึงแสดงว่าแบบสอบถามนั้นมีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ซึ่งปรากฏว่าแบบสอบถามความรู้จำนวน 30 ข้อ มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจำนวน 25 ข้อ แบบสอบถามเจตคติจำนวน 35 ข้อ มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจำนวน 32 ข้อ และแบบสอบถามการปฏิบัติจำนวน 30 ข้อ มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจำนวน 27 ข้อ

2. ผู้วิจัยทำการปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถาม ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ แล้วนำเสนออาจารย์ที่ปรึกษา ให้ตรวจพิจารณาอีกครั้ง

1. การหาค่าความยากง่ายและค่าอำนาจจำแนก

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2534 โรงเรียนมัธยมศึกษาแบบสหศึกษา ในสังกัดกรมสามัญศึกษาที่ไม่ใช่โรงเรียนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 100 คน นำแบบสอบถามวัดความรู้ที่ผ่านการทดลองใช้แล้วมาตรวจหาคะแนนทำการวิเคราะห์รายข้อ (Item Analysis) เพื่อหาค่าความยาก (Difficulty) และหาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) โดยการตรวจหาคะแนนข้อที่ถูกให้ 1 คะแนน ข้อที่ตอบผิดหรือไม่ตอบให้ 0 คะแนน แล้วนำมาวิเคราะห์โดยใช้เทคนิคร้อยละ 50 โดยตัดร้อยละ 50 ของกลุ่มสูงและร้อยละ 50 ของกลุ่มต่ำมาหาค่าความยากและค่าอำนาจจำแนก โดยใช้เกณฑ์ค่าความยากแต่ละข้อระหว่าง 0.20 - 0.80 ค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป ผลการทดลองใช้ปรากฏว่าแบบสอบถามความรู้ทดลองใช้ 25 ข้อ ได้ค่าที่มีค่าความยากง่ายและค่าอำนาจจำแนกใช้ได้ 20 ข้อ

สำหรับแบบสอบถามวัดเจตคติและการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด่วนทันใจจะหาค่าอำนาจจำแนกของคำถามเป็นรายข้อโดยใช้เทคนิคร้อยละ 25 แล้วทดสอบด้วยสถิติค่า t (t - test) เลือกข้อที่มีค่าอำนาจจำแนกเท่ากับหรือมากกว่า 1.75 มาหาค่าความเชื่อมั่น (วิเชียร เกตุสิงห์, 2530 : 114 - 116) ผลการทดลองใช้ปรากฏว่า แบบสอบถามเจตคติทดลองใช้ 32 ข้อ ได้ข้อที่มีค่าอำนาจจำแนกใช้ได้ 26 ข้อ และแบบสอบถามการปฏิบัติทดลองใช้ 27 ข้อ ได้ข้อที่มีค่าอำนาจจำแนกที่ได้ 25 ข้อ (รายละเอียดค่าความยากและค่าอำนาจจำแนกอยู่ในภาคผนวก ค)

2. การหาค่าความเชื่อมั่น

นำแบบสอบถามวัดความรู้ที่มีค่าความยากง่ายและค่าอำนาจจำแนกอยู่ในเกณฑ์มาหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบทดสอบทั้งฉบับโดยใช้สูตร KR - 20 ของครุเดอร์ ริชาร์ดสัน

(Kuder Richardson) (วิเชียร เกตุสิงห์. 2530 : 106) ปรากฏผลได้ค่าความเที่ยงตรงของแบบสอบถามความรู้เท่ากับ 0.80 ซึ่งเป็นค่าความเชื่อมั่นที่สูงพอจะนำไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างต่อไปได้

แบบสอบถามวัดเจตคติและการปฏิบัติที่มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ในเกณฑ์ มาหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับโดยใช้สูตร สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนแบค (Cronbach) (วิเชียร เกตุสิงห์. 2530 : 119) ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเจตคติเท่ากับ 0.84 และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการปฏิบัติเท่ากับ 0.89 ซึ่งเป็นค่าความเชื่อมั่นที่สูงพอจะนำไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างต่อไปได้ (รายละเอียดค่าความเชื่อมั่นอยู่ในภาคผนวก ค)

วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ไปยังผู้อำนวยการ ของโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 4 โรงเรียน เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ผู้วิจัยเดินทางไปเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองพร้อมนำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย ไปส่งถึงผู้อำนวยการโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล พร้อมทั้งนัดหมาย วัน เวลา ที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลโดยผู้วิจัยจะไปเก็บข้อมูลด้วยตนเอง
3. ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อนำมาวิเคราะห์ผลต่อไป

วิธีจัดการกับข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามทั้ง 4 ตอนที่สมบูรณ์มาวิเคราะห์โดยใช้คอมพิวเตอร์ โปรแกรมสำเร็จรูป เอส พี เอส เอส เอกซ์ (SPSSX – Statistical Package for The Social Science Version 10) ตามลำดับดังนี้

1. ตรวจสอบความเรียบร้อยของแบบสอบถาม และคัดเลือกเฉพาะแบบสอบถามที่สมบูรณ์ได้ทั้งหมด 366 ชุด คิดเป็นร้อยละ 92.89 ไว้สำหรับนำไปวิเคราะห์ต่อไป
2. แบบสอบถาม ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม นำข้อมูลมาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แยกตามเพศ ผู้ปกครอง ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง ฐานะทาง

เศรษฐกิจของผู้ปกครอง และแหล่งข้อมูลข่าวสาร นำมาเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

3. แบบสอบถาม ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารด่วนทันใจ ผู้วิจัยตรวจให้คะแนนเป็นรายข้อ ข้อใดตอบถูกให้ 1 คะแนน ข้อใดตอบผิดหรือไม่ตอบให้ 0 คะแนน รวมคะแนนของแต่ละคน นำมาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ รวมคะแนนที่ได้หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) นำเสนอข้อมูลในรูปตารางประกอบความเรียง

การประเมินระดับความรู้ในการบริโภคอาหารด่วนทันใจของนักเรียน ผู้วิจัยยึดเกณฑ์การประเมินผลของกรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ (2525 : 420 - 421) ว่าด้วยระเบียบการประเมินผลการเรียนตามหลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 2521 หมวด 2 วิธีการประเมินผลการเรียนในข้อ 5 การประเมินผลในข้อ 7.3 และข้อ 8.2 ซึ่งกำหนดระดับผลการเรียนไว้ดังนี้

ระดับ 4	ดีมาก	ได้คะแนนตั้งแต่ร้อยละ 80 ขึ้นไป
ระดับ 3	ดี	ได้คะแนนระหว่าง 70 - 79
ระดับ 2	ค่อนข้างดี	ได้คะแนนระหว่าง 60 - 69
ระดับ 1	พอใช้	ได้คะแนนระหว่าง 40 - 59
ระดับ 0	ควรแก้ไข	ได้คะแนนต่ำกว่าร้อยละ 40

4. แบบสอบถาม ตอนที่ 3 เจตคติในการบริโภคอาหารด่วนทันใจ ผู้วิจัยนำข้อมูลมาแจกแจงความถี่ หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) นำเสนอข้อมูลในรูปตารางประกอบความเรียง

การประเมินระดับเจตคติในการบริโภคอาหารด่วนทันใจ โดยส่วนรวม หรือเป็นรายข้อ อาศัยคะแนนเฉลี่ยโดยใช้เกณฑ์ ดังนี้ (Best. 1963 : 257)

		เจตคติทางบวก	เจตคติทางลบ
ค่าเฉลี่ย 4.50 - 5.00	หมายถึง	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
ค่าเฉลี่ย 3.50 - 4.49	หมายถึง	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย
ค่าเฉลี่ย 2.50 - 3.49	หมายถึง	ไม่แน่ใจ	ไม่แน่ใจ
ค่าเฉลี่ย 1.50 - 2.49	หมายถึง	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย
ค่าเฉลี่ย 1.00 - 1.49	หมายถึง	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วยอย่างยิ่ง

การจัดระดับของเจตคติในการบริโภคอาหารด่วนทันใจของนักเรียน โดยส่วนรวม
หรือรายข้อ อาศัยคะแนนเฉลี่ยโดยใช้เกณฑ์ดังนี้

ระดับเจตคติ		
ค่าเฉลี่ย	4.50 - 5.00	ดีมาก
ค่าเฉลี่ย	3.50 - 4.49	ดี
ค่าเฉลี่ย	2.50 - 3.49	ค่อนข้างดี
ค่าเฉลี่ย	1.50 - 2.49	พอใช้
ค่าเฉลี่ย	1.00 - 1.49	ควรแก้ไข

5. แบบสอบถาม ตอนที่ 4 การปฏิบัติในการบริโภคอาหารด่วนทันใจ ผู้วิจัยนำข้อมูล
มาแจกแจงความถี่ หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) นำเสนอข้อมูลในรูป
ตารางประกอบความเรียง โดยใช้เกณฑ์ของค่าเฉลี่ย ดังนี้ (Best. 1963 :159)

		การปฏิบัติทางบวก	การปฏิบัติทางลบ
ค่าเฉลี่ย	1.34 - 2.00	ปฏิบัติเป็นประจำ	ไม่เคยปฏิบัติเลย
ค่าเฉลี่ย	0.67 - 1.33	ปฏิบัติเป็นครั้งคราว	ปฏิบัติเป็นครั้งคราว
ค่าเฉลี่ย	0.00 - 0.66	ไม่เคยปฏิบัติเลย	ปฏิบัติเป็นประจำ

การจัดระดับการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด่วนทันใจของนักเรียน โดยส่วนรวมหรือเป็น
รายข้อ อาศัยคะแนนเฉลี่ยโดยใช้เกณฑ์ ดังนี้

ระดับการปฏิบัติ		
ค่าเฉลี่ย	1.34 - 2.00	ดีมาก
ค่าเฉลี่ย	0.67 - 1.33	พอใช้
ค่าเฉลี่ย	0.00 - 0.66	ควรปรับปรุง

6. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนน ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการ
บริโภคอาหารด่วนทันใจ ตามตัวแปร เพศ ผู้ปกครอง ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง
ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครอง และแหล่งข้อมูลข่าวสาร โดยการทดสอบค่าสถิติ ที (t - test)
และทดสอบค่าสถิติเอฟ (F - test)

7. หาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้กับเจตคติ ความรู้กับการปฏิบัติ และเจตคติกับการปฏิบัติ ในการบริโภคอาหารควบกันใจโดยใช้สูตร สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient)

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน

1.1 หาค่าเฉลี่ย โดยใช้สูตร (สุศรี วงศ์รัตนะ. 2530 : 40)

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

เมื่อ $\bar{X}$ แทน คะแนนเฉลี่ย

$\sum X$ แทน ผลรวมคะแนนทั้งหมด

N แทน จำนวนของนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง

1.2 หาค่าร้อยละ โดยใช้สูตร (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2531 : 59)

$$p = \frac{f}{n} \times 100$$

เมื่อ p แทน ค่าร้อยละ

f แทน ความถี่ที่ต้องการแปลงให้เป็นร้อยละ

n แทน จำนวนความถี่ทั้งหมด

1.3 หาค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยใช้สูตร (ล้วน สายยศ และอังศนา สายยศ.

2531 : 64)

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

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

2. สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพของเครื่องมือ

2.1 การหาค่าดัชนีความสอดคล้องของผู้เชี่ยวชาญ โดยใช้สูตร (บุญเชิด วิทยานันตพงษ์.

2526 : 169)

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

เมื่อ IC	แทน	ดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถาม
$\sum R$	แทน	ผลรวมของคะแนนความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ
N	แทน	จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

2.2 หาค่าความยาก (Difficulty) ของแบบสอบถามวัดความรู้เกี่ยวกับการ
บริโภคอาหารผ่านทันใจของนักเรียน โดยใช้สูตร (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531 : 136)

$$P = \frac{R}{N}$$

เมื่อ	p	แทน	ค่าความยาก
	R	แทน	จำนวนที่ทำข้อนั้นถูก
	N	แทน	จำนวนคนที่ทำข้อนั้นทั้งหมด

2.3 หาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามวัดความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารด่วนทันใจ
ของนักเรียน โดยใช้เทคนิคร้อยละ 50

2.4 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามวัดความรู้ทั้งฉบับใช้สูตร KR - 20 ของ
คูเดอร์ ริชาร์ดสัน (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2531 : 168)

$$r_{tt} = \frac{n}{n-1} \left| 1 - \frac{\sum pq}{s_t^2} \right|$$

เมื่อ	r_{tt}	แทน	ความเชื่อมั่นของข้อสอบทั้งฉบับ
	n	แทน	จำนวนข้อของแบบสอบถาม
	s_t^2	แทน	ค่าความแปรปรวนของคะแนนทั้งฉบับ
	p	แทน	สัดส่วนของการตอบถูกในแต่ละข้อ
			$= \frac{\text{จำนวนคนที่ตอบถูก}}{\text{จำนวนคนทั้งหมด}}$

q แทน สัดส่วนของการตอบผิดในแต่ละข้อ หรือ $1 - p$

2.5 หาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามวัดเจตคติและแบบสอบถามวัดการปฏิบัติ
โดยใช้เทคนิคร้อยละ 25 ของการ์เรต (Garrett) แล้วทดสอบด้วยสถิติค่า t ที่ (t - test)
(วิเชียร เกตุสิงห์. 2530 : 114 - 116)

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

เมื่อ $\bar{X}_H$	แทน	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มที่ได้คะแนนสูง
$\bar{X}_L$	แทน	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มที่ได้คะแนนต่ำ
S_H^2	แทน	ความแปรปรวนของกลุ่มที่ได้คะแนนสูง
S_L^2	แทน	ความแปรปรวนของกลุ่มที่ได้คะแนนต่ำ
n	แทน	จำนวนผู้ตอบแบบสอบถามในแต่ละกลุ่มซึ่งเท่ากัน

2.6 ทาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามวัดเจตคติและแบบสอบถามวัดการปฏิบัติ

ใช้สูตร สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha - Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach)

(วิเชียร เกตุสิงห์. 2530 : 119)

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

เมื่อ α	แทน	ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ
n	แทน	จำนวนข้อสอบ
V_i	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ
V_t	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนรวมทั้งฉบับ
V_i	แทน	ผลรวมของค่าความแปรปรวนเป็นรายข้อ

3. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

3.1 ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเกี่ยวกับความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนระหว่างกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่เป็นอิสระกัน เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1, 2 และ 3 โดยการทดสอบค่าสถิติ ที่ (t - test) โดยใช้สูตร (บุศรี วงศ์รัตน์. 2530 : 177)

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

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

เมื่อ	t	แทน	ค่าที่ใช้พิจารณาใน t - distribution
	$\bar{X}_1, \bar{X}_2$	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม
	S_1^2, S_2^2	แทน	ค่าความแปรปรวนของคะแนนกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม
	n_1, n_2	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม
	df	แทน	ขั้นแห่งความอิสระ

3.2 ทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของคะแนนความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของกลุ่มตัวอย่างที่มากกว่า 2 กลุ่มขึ้นไป โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One way Analysis of Variance) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17 และ 18 โดยใช้สูตร (สูตรที่ วงศ์รัตน์, 2530 : 249)

$$F = \frac{MS_b}{MS_w}$$

เมื่อ	F	แทน	ค่าที่ใช้พิจารณาใน F - distribution
	MS_b	แทน	ค่าผลบวกกำลังสอง (Mean Square) ระหว่างกลุ่ม
	MS_w	แทน	ค่าผลบวกกำลังสอง (Mean Square) ภายในกลุ่ม

ถ้าพบว่า ผลการทดสอบมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจะตรวจสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้วิธี นิวแมน-คูเอล (Newman - Kuels Method) โดยใช้สูตร (คูรี วังศ์รัตน์. 2530 : 268)

$$q = \sqrt{\frac{MS_w}{n}}$$

เมื่อ q แทน q - Statistic ที่ได้จากตาราง

MS_w แทน ค่า Mean Square ภายในกลุ่ม

n แทน จำนวนคะแนนในแต่ละกลุ่มตัวอย่างที่ไม่เท่ากัน

3.3 หาค่าความสัมพันธ์ระหว่าง ความรู้กับเจตคติ ความรู้กับการปฏิบัติ และเจตคติกับการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด่วนทันใจ โดยใช้สูตร สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) ใช้ทดสอบสมมติฐานข้อที่ 19, 20 และ 21 (ประคอง กรรณสูตร. 2528 : 106)

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{\left[N \sum X^2 - (\sum X)^2 \right] \left[N \sum Y^2 - (\sum Y)^2 \right]}}$$

ให้ x เป็นคะแนนในชุดแรก

y เป็นคะแนนในชุดหลัง

เมื่อ r_{xy} แทน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์

$\sum XY$ แทน ผลรวมของผลคูณของคะแนนทั้ง 2 ชุด

$\sum X$ แทน ผลรวมของคะแนนในชุดแรก

$\sum Y$ แทน ผลรวมของคะแนนในชุดหลัง

$\sum X^2$ แทน ผลรวมของกำลังสองของคะแนนในชุดแรก

$\sum Y^2$ แทน ผลรวมของกำลังสองของคะแนนในชุดหลัง

N แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า

ข้อดกลงเกี่ยวกับการวิเคราะห์และแปลผล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกันในการแปลความหมายการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนด

สัญลักษณ์ต่าง ๆ แทนความหมายดังต่อไปนี้

$\bar{X}$	แทน	คะแนนเฉลี่ย
N	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
S.D.	แทน	ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้วิเคราะห์ใน การแจกแจงแบบที (t-distribution)
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้วิเคราะห์ใน การแจกแจงแบบเอฟ (F-distribution)
df	แทน	ชั้นแห่งความอิสระ
SS	แทน	ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนยกกำลังสอง (Sum of Square)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนยกกำลังสอง (Mean of Square)
q	แทน	q-Statistic
r	แทน	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
**	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมสำเร็จรูป เอส พี เอส เอช เอกซ์ (SPSSX ; Statistical Package for the Social Science Version 10) ได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นตอนดังนี้

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร เสนอเป็นคำร้อยละดังปรากฏตามตาราง 5

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด้านทันใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โดยแสดงค่าคะแนนเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และแสดงระดับความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเป็นจำนวนร้อยละ ดังปรากฏตามตาราง 6 - 9

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด้านทันใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำแนกตามเพศ ผู้ปกครอง ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครอง และแหล่งข้อมูลข่าวสาร โดยการทดสอบค่าที (t - test) และค่าสถิติเอฟ (F - test) ดังปรากฏตามตาราง 10 - 18

ตอนที่ 4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด้านทันใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) ดังปรากฏตามตาราง 19

ผลการศึกษาค้นคว้า

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ดังปรากฏตามตาราง 5

ตาราง 5 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม เพศ ผู้ปกครอง ระดับการศึกษาของ ผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครอง และแหล่งข้อมูลข่าวสารในการบริโภคอาหารด่วนทันใจ

ตัวแปร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	157	42.9
หญิง	209	57.1
รวม	366	100.0
ผู้ปกครอง		
บิดาและมารดา	236	64.5
บิดา	26	7.1
มารดา	39	10.7
บุคคลอื่น	65	17.8
รวม	366	100.0

ตัวแปร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง		
ต่ำกว่าประถมศึกษา	10	2.7
ประถมศึกษา	121	33.1
มัธยมศึกษา	101	27.6
อุดมศึกษา	134	36.6
รวม	366	100.0
อาชีพของผู้ปกครอง		
รับราชการ	98	26.8
ค้าขาย	133	36.3
เกษตรกรรวม	30	8.2
รับจ้าง	105	28.7
รวม	366	100.0

ตาราง 5 (ต่อ)

ตัวแปร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครอง		
รายได้ไม่เกิน 2,500 บาท/เดือน	53	14.5
รายได้สูงกว่า 2,500 – 7,500 บาท/เดือน	157	42.6
รายได้สูงกว่า 7,500 บาท/เดือน	156	42.9
รวม	366	100.0
แหล่งข้อมูลข่าวสาร		
หนังสือพิมพ์ วารสาร นิตยสาร	100	27.3
โทรทัศน์	187	51.1
วิทยุ	53	14.5
อื่น ๆ	26	7.1
รวม	366	100.0

จากตาราง 5 แสดงว่า เมื่อจำแนกกลุ่มตัวอย่างตามตัวแปร พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร มีจำนวนนักเรียน 366 คน เป็นนักเรียนชาย 157 คน คิดเป็นร้อยละ 42.9 เป็นนักเรียนหญิง 209 คน คิดเป็นร้อยละ 57.1 มีผู้ปกครองที่เป็นบิดามารดา จำนวน 236 คน คิดเป็นร้อยละ 64.5 ซึ่งเป็นจำนวนที่มากที่สุด รองลงมาคือบุคคลอื่น จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 17.8 คน ผู้ปกครองเป็นมารดาจำนวน

39 คน คิดเป็นร้อยละ 10.7 และผู้ปกครองคือ บิดาจำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 7.1

ด้านระดับการศึกษาของผู้ปกครอง นักเรียนที่ผู้ปกครองจบชั้นอุดมศึกษา มีจำนวน 134 คน คิดเป็นร้อยละ 36.6 ซึ่งเป็นจำนวนที่มากที่สุด รองลงมาคือ ระดับประถมศึกษาจำนวน 121 คน คิดเป็นร้อยละ 33.1 ระดับมัธยมศึกษาจำนวน 101 คน คิดเป็นร้อยละ 27.6 และต่ำกว่าประถมศึกษาจำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 2.7

ด้านอาชีพของผู้ปกครอง นักเรียนที่ผู้ปกครองมีอาชีพค้าขายหรือธุรกิจมีจำนวน 133 คน คิดเป็นร้อยละ 36.3 ซึ่งเป็นจำนวนที่มากที่สุด รองลงมา คือ อาชีพรับจ้าง จำนวน 105 คน คิดเป็นร้อยละ 28.7 อาชีพรับราชการ 98 คน คิดเป็นร้อยละ 26.8 และอาชีพเกษตรกรรวมจำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 8.2 ด้านฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครอง พบว่า นักเรียนที่ผู้ปกครอง มีฐานะทางเศรษฐกิจสูงกว่า 2,500 - 7,500 บาทต่อเดือน จำนวน 157 คน คิดเป็นร้อยละ 42.9 ซึ่งเป็นจำนวนที่มากที่สุด รองลงมาคือ ฐานะเศรษฐกิจสูงกว่า 7,500 บาทต่อเดือน จำนวน 156 คน คิดเป็นร้อยละ 42.6 และฐานะทางเศรษฐกิจไม่เกิน 2,500 บาทต่อเดือน มีจำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 14.5 ส่วนด้านแหล่งข้อมูลข่าวสาร พบว่า นักเรียนที่ได้รับข่าวสารจากโทรทัศน์มีจำนวน 187 คน คิดเป็นร้อยละ 51.1 ซึ่งเป็นจำนวนมากที่สุด รองลงมาคือ หนังสือพิมพ์ วารสาร นิตยสาร จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 27.3 ได้รับข่าวสารจากวิทยุจำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 14.5 และได้รับจากแหล่งอื่น ๆ เช่น ครู อาจารย์ เพื่อน เป็นต้น มีจำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 7.1

ตอนที่ 2 ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด้านทันใจ และการประเมินระดับความรู้ เจตคติและการปฏิบัติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร

ตาราง 6 คะแนนเต็ม ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด คะแนนเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนรวมเฉลี่ยด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด้านทันใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร

พฤติกรรม	คะแนนเต็ม	ค่าสูงสุด	ค่าต่ำสุด	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ความรู้	20	18.00	2.00	9.55	3.10	พอใช้
เจตคติ	5	4.65	1.88	3.30	0.33	ค่อนข้างดี
การปฏิบัติ	2	1.96	0.36	1.15	0.28	พอใช้

จากตาราง 6 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านความรู้เรื่องการบริโภคอาหารด้านทันใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 366 คน มีค่าเท่ากับ 9.55 จากคะแนนเต็ม 20 คะแนน มีคะแนนสูงสุด 18 คะแนน คะแนนต่ำสุด 2 คะแนน คะแนนเฉลี่ยด้านเจตคติในการบริโภคอาหารด้านทันใจมีค่าเท่ากับ 3.30 จากจากคะแนนเต็ม 5 คะแนน มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด 4.65 คะแนนเฉลี่ยต่ำสุด 1.88 และคะแนนเฉลี่ยด้านการปฏิบัติเรื่องการบริโภคอาหารด้านทันใจมีค่าเท่ากับ 1.96 จากคะแนนเต็ม 2 คะแนน มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 1.96 และคะแนนเฉลี่ยต่ำสุด เท่ากับ 0.36 นั่นคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีความรู้และการปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้ ส่วนเจตคติอยู่ในระดับค่อนข้างดี

ตาราง 7 ประเมินระดับความรู้ในการบริโภคอาหารด้วนทันใจ จำแนกเป็นจำนวนและร้อยละ ตามเพศ ผู้ปกครอง ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครอง และแหล่งข้อมูลข่าวสาร

ระดับความรู้	ดีมาก		ดี		ค่อนข้างดี		พอใช้		ควรแก้ไข		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ												
ชาย	2	0.5	6	1.6	15	4.1	79	21.6	55	15.0	157	42.9
หญิง	4	1.1	7	1.9	28	7.7	97	26.5	73	19.9	209	57.1
รวม	6	1.6	13	3.6	43	11.7	176	48.1	128	35.0	366	100.0
ผู้ปกครอง												
บิดาและมารดา	4	1.1	9	2.5	29	7.9	113	30.9	81	22.1	236	64.5
บิดา	0	0	1	0.3	3	0.8	12	3.3	10	2.7	26	7.1
มารดา	1	0.3	0	0	6	1.6	19	5.2	13	3.6	39	10.7
บุคคลอื่น	1	0.3	3	0.8	5	1.4	32	8.7	24	6.6	65	17.8
รวม	6	1.6	13	3.6	43	11.7	176	48.1	128	35.0	366	100.0

ระดับความรู้ งานประจำ	ดีมาก		ดี		ค่อนข้างดี		พอใช้		ความแก้ไข		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ระดับการศึกษาผู้ปกครอง												
ต่ำกว่าประถมศึกษา	0	0	0	0	2	0.5	5	1.4	3	0.8	10	2.7
ประถมศึกษา	2	0.5	2	0.5	12	3.3	52	14.2	53	14.5	121	33.1
มัธยมศึกษา	2	0.5	4	1.1	14	3.8	50	13.7	31	8.5	101	27.6
อุดมศึกษา	2	0.5	7	1.9	15	4.1	69	18.9	41	11.2	134	36.6
รวม	6	1.6	13	3.6	43	11.7	176	48.1	128	35.0	366	100.0
อาชีพของผู้ปกครอง												
รับราชการ	1	0.3	3	0.8	13	3.6	54	14.8	27	7.4	98	26.8
ค้าขาย	3	0.8	4	1.1	17	4.6	64	17.5	45	12.3	133	36.3
เกษตรกรรม	0	0	1	0.3	3	0.8	18	4.9	8	2.2	30	8.2
รับจ้าง	2	0.5	5	1.4	10	2.7	40	10.9	48	13.1	105	28.7
รวม	6	1.6	13	3.6	43	11.7	176	48.1	128	35.0	366	100.0

ระดับความรู้ ตัวแปร	ดีมาก		ดี		ค่อนข้างดี		พอใช้		ควรแก้ไข		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครอง												
ไม่เกิน 2,500	1	0.3	2	0.5	5	1.4	24	6.6	21	5.7	53	14.5
2,500 - 7,500	4	1.1	6	1.6	14	3.8	76	20.8	57	15.6	157	42.9
สูงกว่า 7,500	1	0.3	5	1.4	24	6.6	76	20.8	50	13.7	156	42.6
รวม	6	1.6	13	3.6	43	11.7	176	48.1	128	35.0	366	100.0
แหล่งข้อมูลข่าวสาร												
หนังสือพิมพ์ ฯลฯ	3	0.8	3	0.8	12	3.3	48	13.1	34	9.3	100	27.3
โทรทัศน์	1	0.3	4	1.1	21	5.7	87	23.8	74	20.2	187	51.1
วิทยุ	1	0.3	3	0.8	8	2.2	30	8.2	11	3.0	53	14.5
อื่น ๆ	1	0.3	3	0.8	2	0.5	11	3.0	9	2.5	26	7.1
รวม	6	1.6	13	3.6	43	11.7	176	48.1	128	35.0	366	100.0

จากตาราง 7 แสดงว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีจำนวนมากที่สุด 176 คน คิดเป็นร้อยละ 48.1 ได้คะแนนด้านความรู้เรื่องการบริโภคอาหารด้านทันใจอยู่ในระดับพอใช้ (คะแนนระหว่าง 40 - 59) จำนวนนักเรียน 128 คน คิดเป็นร้อยละ 35.0 ได้คะแนนระดับควรแก้ไข (คะแนนต่ำกว่า 40) จำนวนนักเรียน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 11.7 ได้คะแนนระดับค่อนข้างดี (คะแนนระหว่าง 60 - 69) จำนวนนักเรียน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 3.6 ได้คะแนนระดับดี (คะแนนระหว่าง 70 - 79) และจำนวนนักเรียน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 1.6 ได้คะแนนระดับดีมาก (คะแนนตั้งแต่ 80 ขึ้นไป)

เมื่อจำแนกตามตัวแปร เพศ ผู้ปกครอง ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครอง และแหล่งข้อมูล ข่าวสาร พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีคะแนนความรู้ในระดับพอใช้ ส่วนด้านระดับการศึกษาของผู้ปกครอง และอาชีพของผู้ปกครองพบว่าส่วนใหญ่มีคะแนนความรู้ในระดับพอใช้ ยกเว้นนักเรียนที่ผู้ปกครองมีการศึกษาระดับประถมศึกษาและนักเรียนที่ผู้ปกครองมีอาชีพรับจ้างมีความรู้ในระดับควรแก้ไข

ตาราง 8 ประเมินระดับเจตคติในการบริโภคอาหารด่วนทันใจของนักเรียน จำแนกเป็นจำนวนและร้อยละ ตาม เพศ ผู้ปกครอง ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครอง และแหล่งข้อมูล ข่าวสาร

ระดับเจตคติ	ดีมาก		ดี		ค่อนข้างดี		พอใช้		ควรแก้ไข		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ												
ชาย	1	0.3	37	10.1	119	32.5	0	0	0	0	157	42.9
หญิง	0	0	58	15.8	149	40.7	2	0.5	0	0	209	57.1
รวม	1	0.3	95	26.0	268	73.2	2	0.5	0	0	366	100.0
ผู้ปกครอง												
บิดาและมารดา	1	0.3	61	16.7	173	47.3	1	0.3	0	0	236	64.5
บิดา	0	0	7	1.9	19	5.2	0	0	0	0	26	7.1
มารดา	0	0	8	2.2	31	8.5	0	0	0	0	39	10.7
บุคคลอื่น	0	0	19	5.2	45	12.3	1	0.3	0	0	65	17.8
รวม	1	0.3	95	26.0	268	73.2	2	0.5	0	0	366	100.0

ระดับเจตคติ	ดีมาก		ดี		ค่อนข้างดี		พอใช้		ควรแก้ไข		รวม	
ตัวแปร	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ระดับการศึกษาผู้ปกครอง												
ต่ำกว่าประถมศึกษา	0	0	4	1.1	6	1.6	0	0	0	0	10	2.7
ประถมศึกษา	0	0	32	8.7	87	23.8	2	0.5	0	0	120	33.1
มัธยมศึกษา	0	0	23	6.3	78	21.3	0	0	0	0	101	27.6
อุดมศึกษา	1	0.3	36	9.8	97	26.5	0	0	0	0	134	36.6
รวม	1	0.3	95	26.0	268	73.2	2	0.5	0	0	366	100.0
อาชีพของผู้ปกครอง												
รับราชการ	1	0.3	24	6.6	73	19.9	0	0	0	0	98	26.8
ค้าขาย	0	0	36	9.8	96	26.2	0	0.3	0	0	133	36.3
เกษตรกรรม	0	0	8	2.2	21	5.7	1	0.3	0	0	30	8.2
รับจ้าง	0	0	27	7.4	78	21.3	0	0	0	0	105	28.7
รวม	1	0.3	95	26.0	268	73.2	2	0.5	0	0	366	100.0

ระดับเจตคติ	ดีมาก		ดี		ค่อนข้างดี		พอใช้		ควรแก้ไข		รวม	
ตัวแปร	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครอง												
ไม่เกิน 2,500	0	0	12	3.3	40	10.9	1	0.3	0	0	53	14.5
2,500 – 7,500	0	0	39	10.7	118	32.3	0	0	0	0	157	42.9
สูงกว่า 7,500	1	0.3	44	12.0	110	30.1	1	0.3	0	0	156	42.6
รวม	1	0.3	95	26.0	268	73.2	2	0.5	0	0	366	100.0
แหล่งข้อมูลข่าวสาร												
หนังสือพิมพ์ ฯลฯ	1	0.3	27	7.4	71	19.4	1	0.3	0	0	100	27.3
โทรทัศน์	0	0	52	14.2	134	36.6	1	0.3	0	0	187	51.1
วิทยุ	0	0	8	2.2	45	12.3	0	0	0	0	53	14.5
อื่น ๆ	0	0	8	2.2	18	4.9	0	0	0	0	26	7.1
รวม	1	0.3	95	26.0	268	73.2	2	0.5	0	0	366	100.0

จากตาราง 8 แสดงว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวนมากที่สุด 268 คน คิดเป็นร้อยละ 73.2 มีเจตคติในการบริโภคอาหารด้านทันใจอยู่ในระดับค่อนข้างดี (คะแนนระหว่าง 2.50 - 3.49) จำนวนนักเรียน 95 คน คิดเป็นร้อยละ 26.0 มีเจตคติอยู่ในระดับดี (คะแนนระหว่าง 3.50 - 4.49) จำนวนนักเรียน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 0.5 มีเจตคติอยู่ในระดับพอใช้ (คะแนนระหว่าง 1.50 - 2.49) และจำนวนนักเรียน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.3 มีเจตคติอยู่ในระดับดีมาก (คะแนนระหว่าง 4.50 - 5.00) เมื่อจำแนกตามตัวแปร เพศ ผู้ปกครอง ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครอง และแหล่งข้อมูลข่าวสาร พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีเจตคติอยู่ในระดับค่อนข้างดี

ตาราง 9 ประเมินระดับการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด้านทันใจของนักเรียน จำแนกเป็นจำนวนและร้อยละ ตาม เพศ ผู้ปกครอง ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครอง และแหล่งข้อมูลข่าวสาร

ระดับการปฏิบัติ ตัวแปร	ดีมาก		พอใช้		ควรปรับปรุง		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ								
ชาย	36	9.8	118	32.2	3	0.8	157	42.9
หญิง	59	16.1	145	39.6	5	1.4	209	57.1
รวม	95	26.0	263	71.9	8	2.2	366	100.0
ผู้ปกครอง								
บิดาและมารดา	62	16.9	168	45.9	6	1.6	236	64.5
บิดา	8	2.2	17	4.6	1	0.3	26	7.1
มารดา	7	1.9	32	8.7	0	0	39	10.7
บุคคลอื่น	18	4.9	46	12.6	1	0.3	65	17.8
รวม	95	26.0	263	71.9	8	2.2	366	100.0

ระดับการปฏิบัติ	ดีมาก		พอใช้		ควรปรับปรุง		รวม	
ตัวแปร	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ระดับการศึกษาผู้ปกครอง								
ต่ำกว่าประถมศึกษา	6	1.6	4	1.1	0	0	10	2.7
ประถมศึกษา	40	10.9	80	21.9	1	0.3	121	33.1
มัธยมศึกษา	22	6.0	78	21.3	1	0.3	101	27.6
อุดมศึกษา	27	7.4	101	27.6	6	1.6	134	36.6
รวม	95	26.0	263	71.9	8	2.2	366	100.0
อาชีพของผู้ปกครอง								
รับราชการ	15	4.1	80	21.9	3	0.8	98	26.8
ค้าขาย	37	10.1	93	25.4	3	0.8	133	36.3
เกษตรกรรม	14	3.8	15	4.1	1	0.3	30	8.2
รับจ้าง	29	7.9	75	20.5	1	0.3	105	28.7
รวม	95	26.0	263	71.9	8	2.2	366	100.0

ระดับการปฏิบัติ ตัวแปร	ดีมาก		พอใช้		ควรปรับปรุง		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครอง								
ไม่เกิน 2,500	19	5.2	33	9.0	1	0.3	53	14.5
2,500 - 7,500	48	13.1	108	29.5	1	0.3	157	42.9
สูงกว่า 7,500	28	7.7	122	33.3	6	1.6	156	42.6
รวม	95	26.0	263	71.9	8	2.2	366	100.0
แหล่งข้อมูลข่าวสาร								
หนังสือพิมพ์ ฯลฯ	21	5.7	76	20.8	3	0.8	100	27.3
โทรทัศน์	50	13.7	134	36.6	3	0.8	187	51.1
วิทยุ	17	4.6	36	9.8	0	0	53	14.5
อื่น ๆ	7	1.9	17	4.6	2	0.5	26	7.1
รวม	95	26.0	263	71.9	8	2.2	366	100.0

จากตาราง 9 แสดงว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวนมากที่สุด 263 คน คิดเป็นร้อยละ 71.9 มีการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด่วนทันใจอยู่ในระดับพอใช้ (คะแนนระหว่าง 0.67 - 1.33) จำนวนนักเรียน 95 คน คิดเป็นร้อยละ 26.0 มีการปฏิบัติอยู่ในระดับดีมาก (คะแนนระหว่าง 1.34 - 2.00) และจำนวนนักเรียน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 2.2 มีการปฏิบัติอยู่ในระดับควรแก้ไข (คะแนนระหว่าง 0.00 - 0.66) เมื่อจำแนกตามตัวแปร เพศ ผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครอง และแหล่งข้อมูลข่าวสาร พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีการปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้ ส่วนด้านระดับการศึกษาของผู้ปกครอง พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีการปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้ ยกเว้นนักเรียนที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาต่ำกว่าประถมศึกษา ส่วนใหญ่มีการปฏิบัติอยู่ในระดับดีมาก

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด้านทันใจ จำแนกตามตัวแปร เพศ ผู้ปกครอง ระดับการศึกษาผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครอง และแหล่งข้อมูลข่าวสาร

ตาราง 10 ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด้านทันใจระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิง

เพศ	N	$\bar{X}$	S.D.	t
พฤติกรรมรวม				
ความรู้				
ชาย	157	9.48	3.13	0.36
หญิง	209	9.60	3.08	
เจตคติ				
ชาย	157	3.30	0.32	0.23
หญิง	209	3.30	0.34	
การปฏิบัติ				
ชาย	157	1.14	0.28	0.93
หญิง	209	1.16	0.28	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = 1.960$, $df = 364$)

จากตาราง 10 แสดงว่า ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด้านทันใจของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1, 2 และ 3 ที่ว่านักเรียนชายและหญิงมีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด้านทันใจแตกต่างกัน

ตาราง 11 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหาร
 ด้วยทัศนใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผู้ปกครองแตกต่างกัน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ความรู้				
ระหว่างกลุ่ม	3	1.78	0.59	0.06
ภายในกลุ่ม	362	3498.74	9.67	
รวม	365	3500.52		
เจตคติ				
ระหว่างกลุ่ม	3	0.06	0.02	0.20
ภายในกลุ่ม	362	39.10	0.11	
รวม	365	39.16		
การปฏิบัติ				
ระหว่างกลุ่ม	3	0.16	0.05	0.64
ภายในกลุ่ม	362	29.10	0.08	
รวม	365	29.26		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F_{3,362} = 2.62$)

จากตาราง 11 แสดงว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผู้ปกครองแตกต่างกันมีคะแนน
 ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 4 ,5 และ 6 ที่ว่า
 นักเรียนที่มีผู้ปกครองต่างกันมีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน

ตาราง 12 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหาร
 ด่วนทันใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาแตกต่างกัน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ความรู้				
ระหว่างกลุ่ม	3	775.72	25.24	2.67*
ภายในกลุ่ม	362	3424.79	9.46	
รวม	365	3500.51		
เจตคติ				
ระหว่างกลุ่ม	3	0.28	0.09	0.88
ภายในกลุ่ม	362	38.88	0.11	
รวม	365	39.16		
การปฏิบัติ				
ระหว่างกลุ่ม	3	0.56	0.19	2.36
ภายในกลุ่ม	362	28.69	0.08	
รวม	365	29.25		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F_{3,362} = 2.62$)

จากตาราง 12 แสดงว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาแตกต่างกันมีคะแนนเจตคติและการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด่วนทันใจไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 8 และ 9 ที่ว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาต่างกันมีเจตคติ และการปฏิบัติแตกต่างกัน ส่วนด้านความรู้ในการบริโภคอาหารด่วนทันใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง

สถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 7 จึงนำไปทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของนิวแมน-คูลส์ (Newman - Keuls Method) ดังปรากฏตามตาราง 13

ตาราง 13 ผลการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ของคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ในการบริโภคอาหาร
ด้านทันใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาแตกต่างกัน

ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง		ประถมศึกษา	ต่ำกว่าประถม	มัธยมศึกษา	อุดมศึกษา
	$\bar{X}$	8.91	9.60	9.84	9.91
ประถมศึกษา	8.91	—	0.69	0.93	1.00 *
ต่ำกว่าประถมศึกษา	9.60		—	0.24	0.31
มัธยมศึกษา	9.84			—	0.07
อุดมศึกษา	9.91				—

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 13 แสดงว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาชั้น
อุดมศึกษา มีความรู้ในการบริโภคอาหารด้านทันใจดีกว่านักเรียนที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาชั้นประถม
ศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่น ๆ พบว่าไม่แตกต่างกัน

ตาราง 14 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหาร
 ด้านทันใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ผู้ปกครองมีอาชีพแตกต่างกัน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ความรู้				
ระหว่างกลุ่ม	3	33.32	11.11	1.16
ภายในกลุ่ม	362	3467.20	9.58	
รวม	365	3500.51		
เจตคติ				
ระหว่างกลุ่ม	3	0.10	0.03	0.31
ภายในกลุ่ม	362	39.06	0.11	
รวม	365	39.16		
การปฏิบัติ				
ระหว่างกลุ่ม	3	0.90	0.30	3.85 **
ภายในกลุ่ม	362	28.35	0.08	
รวม	365	29.25		

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($F_{3,362} = 3.83$)

จากตาราง 14 แสดงว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ผู้ปกครองมีอาชีพแตกต่างกันมีความรู้ และเจตคติในการบริโภคอาหารด้านทันใจไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 10 และ 11 ที่ว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ผู้ปกครองมีอาชีพแตกต่างกันมีความรู้ และเจตคติในการบริโภคไม่แตกต่างกัน ส่วนทางด้านการปฏิบัติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับ

สมมติฐานข้อที่ 12 จึงนำไปทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของนิวแมน-คูลส์ (Newman - Keuls Method) ดังปรากฏตามตาราง 15

ตาราง 15 ผลการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ของคะแนนเฉลี่ยด้านการปฏิบัติในการบริโภคอาหาร
ด้านหนึ่งของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ผู้ปกครองมีอาชีพแตกต่างกัน

อาชีพของผู้ปกครอง		รับราชการ	ค้าขาย	รับจ้าง	เกษตรกร
	$\bar{X}$	1.09	1.40	1.20	1.25
รับราชการ	1.09	—	0.05	0.11 *	0.16 *
ค้าขาย	1.40		—	0.06	0.11
รับจ้าง	1.20			—	0.05
เกษตรกร	1.25				—

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 15 แสดงว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ผู้ปกครองมีอาชีพ เกษตรกร
รับจ้าง มีการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด้านหนึ่งดีกว่านักเรียนที่ผู้ปกครองมีอาชีพรับราชการอย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่น ๆ พบว่า ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 16 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหาร
 ด้านทันใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ผู้ปกครองมีฐานะทางเศรษฐกิจแตกต่างกัน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ความรู้				
ระหว่างกลุ่ม	3	32.59	16.30	1.71
ภายในกลุ่ม	362	3467.92	9.55	
รวม	365	3500.51		
เจตคติ				
ระหว่างกลุ่ม	3	0.00	0.00	0.02
ภายในกลุ่ม	362	39.16	0.11	
รวม	365	39.16		
การปฏิบัติ				
ระหว่างกลุ่ม	3	1.18	0.59	7.60 **
ภายในกลุ่ม	362	28.08	0.08	
รวม	365	29.25		

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($F_{3,362} = 3.83$)

จากตาราง 16 แสดงว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ผู้ปกครองมีฐานะทางเศรษฐกิจแตกต่างกันมีความรู้และเจตคติในการบริโภคอาหารด้านทันใจไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 13 และ 14 ที่ว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ผู้ปกครองมีฐานะทางเศรษฐกิจต่างกันมีความรู้ และเจตคติในการบริโภคอาหารด้านทันใจแตกต่างกัน ส่วนด้านการปฏิบัติแตกต่างกัน

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 15 จึงนำไปทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของนิวแมน-คูลส์ (Newman - Keuls) ดังปรากฏตามตาราง 17

ตาราง 17 ผลการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ของคะแนนเฉลี่ยด้านการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด้านทันใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ผู้ปกครองมีฐานะทางเศรษฐกิจแตกต่างกัน

ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครอง				
	$\bar{X}$	สูงกว่า 7,500	2,500-7,500	ไม่เกิน 2,500
		1.09	1.19	1.22
สูงกว่า 7,500	1.09	-	0.10*	0.13*
2,500-7,500	1.19		-	0.03
ไม่เกิน 2,500	1.22			-

* มีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

จากตาราง 17 แสดงว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ผู้ปกครองมีฐานะทางเศรษฐกิจไม่เกิน 2,500 บาทต่อเดือน และ สูงกว่า 2,500 - 7,500 บาทต่อเดือน มีการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด้านทันใจดีกว่านักเรียนที่ผู้ปกครองมีฐานะทางเศรษฐกิจสูงกว่า 7,500 บาทต่อเดือน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่น ๆ พบว่า ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 18 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหาร
 ด่วนทันใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ได้รับแหล่งข้อมูลข่าวสารแตกต่างกัน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ความรู้				
ระหว่างกลุ่ม	3	58.98	19.66	2.07
ภายในกลุ่ม	362	3441.53	9.51	
รวม	365	3500.51		
เจตคติ				
ระหว่างกลุ่ม	3	0.18	0.06	0.56
ภายในกลุ่ม	362	38.98	0.11	
รวม	365	39.16		
การปฏิบัติ				
ระหว่างกลุ่ม	3	0.04	0.01	0.17
ภายในกลุ่ม	362	29.21	0.08	
รวม	365	29.25		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F_{3,362} = 2.62$)

จากตาราง 18 แสดงว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ได้รับแหล่งข้อมูลข่าวสารในการบริโภคอาหารด่วนทันใจ มีคะแนน ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 16 , 17 และ 18 ที่ว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ได้รับแหล่งข้อมูลข่าวสารต่างกันมีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด่วนทันใจแตกต่างกัน

ตอนที่ 4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหาร
 ด่วนทันใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร

ตาราง 19 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการ
 บริโภคอาหารด่วนทันใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา
 กรุงเทพมหานคร

ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร	ความรู้	เจตคติ	การปฏิบัติ
ความรู้	1.00	0.21**	0.16**
เจตคติ		1.00	0.24**
การปฏิบัติ			1.00

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = 0.13$)

จากตาราง 19 แสดงว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีคะแนนความรู้กับเจตคติ ความรู้
 กับการปฏิบัติ และเจตคติกับการปฏิบัติมีความสัมพันธ์เชิงนิมิตในระดับต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่
 ระดับ .01 นั่นคือ ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติมีความสัมพันธ์กันเชิงนิมิต แสดงว่า คนที่มีความรู้ดี
 มีเจตคติดี ย่อมมีการปฏิบัติดีในการบริโภคอาหารด่วนทันใจ ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 19 , 20
 และ 21

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายในการค้นคว้า

1. เพื่อทราบพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด่วนทันใจ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2534 โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร
2. เพื่อเปรียบเทียบความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด่วนทันใจของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2534 โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ตามตัวแปร เพศ ผู้ปกครอง ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง ฐานะทางเศรษฐกิจ ของผู้ปกครอง และแหล่งข้อมูลข่าวสาร
3. เพื่อทราบความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหาร ด่วนทันใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2534 โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร

วิธีดำเนินการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนในสังกัด กรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2534 จำนวน 366 คน เป็นนักเรียนชาย 157 คน นักเรียนหญิง 209 คน ที่ได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage random sampling)
2. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามพฤติกรรมด้านการบริโภคอาหาร ด่วนทันใจของนักเรียน ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นแบ่งออกเป็น 4 ตอนดังนี้
 - ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของนักเรียน ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ
 - ตอนที่ 2 แบบสอบถามความรู้เรื่องการบริโภคอาหารด่วนทันใจ ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบ เลือกตอบ 4 ตัวเลือก

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเจตคติในการบริโภคอาหารด่วนทันใจ ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบ
มาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ

ตอนที่ 4 แบบสอบถามการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด่วนทันใจ ซึ่งมีลักษณะเป็น
แบบมาตราส่วนประมาณค่า 3 ระดับ

วิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมสำเร็จรูป เอส พี เอส เอส เอกซ์ (SPSS X ;
Statistical Package for The Social Science Version 10) ได้ดำเนินการวิเคราะห์
ตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลส่วนตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยจำแนก
ตามตัวแปรที่ต้องการศึกษา มีการแจกแจงความถี่ คิดเป็นร้อยละ นำเสนอเป็นรูปตารางประกอบด้วย
คำบรรยาย

2. วิเคราะห์ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด่วนทันใจของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ประเมินระดับความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ คิดเป็นค่าคะแนนเฉลี่ย และความ
เบี่ยงเบนมาตรฐาน นำเสนอในรูปตาราง

3. วิเคราะห์ประเมินระดับความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด่วนทันใจ
แจกแจงความถี่ ตามระดับของความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ คิดเป็นร้อยละ นำเสนอ
ในรูปตาราง

4. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภค
อาหารด่วนทันใจ ตามตัวแปร เพศ ผู้ปกครอง ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง
ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครอง และแหล่งข้อมูลข่าวสาร ดังนี้

4.1 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม โดยใช้การ
ทดสอบค่าที (t - test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1, 2 และ 3

4.2 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 3 กลุ่ม โดยใช้การ
ทดสอบการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบมี 1 ตัวประกอบ (One - Way Analysis of

Variance) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17 และ 18

4.3 เมื่อ ค่าสถิติเอฟ (F - test) มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยใช้ ค่าสถิติ คิว (q - Statistic) แบบ นิวแมนคูลส์ (Newman - Keuls Method)

5. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด่วนทันใจ โดยใช้การทดสอบสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 19, 20 และ 21

สรุปผลการค้นคว้า

ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายร้อยละ 42.9 เป็นนักเรียนหญิงร้อยละ 57.1 ส่วนใหญ่ร้อยละ 64.5 ที่มีผู้ปกครอง คือบิดามารดา ร้อยละ 36.6 ที่มีผู้ปกครองมีระดับการศึกษาระดับอุดมศึกษา ร้อยละ 36.6 ที่มีผู้ปกครองมีอาชีพค้าขายหรือธุรกิจ ร้อยละ 42.9 ที่ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครองสูงกว่า 2,500 - 7,500 บาทต่อเดือน และร้อยละ 51.1 ที่ได้รับแหล่งข้อมูลข่าวสารจากโทรทัศน์

สำหรับด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด่วนทันใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ปรากฏผลดังนี้

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ส่วนใหญ่มีความรู้และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด่วนทันใจอยู่ในระดับพอใช้ ส่วนเจตคติอยู่ในระดับค่อนข้างดี
2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ชายและหญิงมีความรู้ในการบริโภคอาหารด่วนทันใจไม่แตกต่างกัน
3. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ชายและหญิงมีเจตคติในการบริโภคอาหารด่วนทันใจไม่แตกต่างกัน
4. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ชายและหญิงมีการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด่วนทันใจไม่แตกต่างกัน

5. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ผู้ปกครองต่างกันมีความรู้ในการบริโภคอาหารด่วนทันใจ ไม่แตกต่างกัน
6. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ผู้ปกครองต่างกันมีเจตคติในการบริโภคอาหารด่วนทันใจ ไม่แตกต่างกัน
7. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ผู้ปกครองต่างกันมีการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด่วนทันใจ ไม่แตกต่างกัน
8. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ระดับการศึกษาของผู้ปกครองต่างกัน มีความรู้ในการบริโภคอาหารด่วนทันใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาระดับอุดมศึกษามีความรู้ดีกว่านักเรียนที่จากผู้ปกครองที่จบระดับประถมศึกษา
9. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ระดับการศึกษาของผู้ปกครองต่างกัน มีเจตคติในการบริโภคอาหารด่วนทันใจไม่แตกต่างกัน
10. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ระดับการศึกษาของผู้ปกครองต่างกัน มีการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด่วนทันใจไม่แตกต่างกัน
11. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่อาชีพของผู้ปกครองต่างกันมีความรู้ในการบริโภคอาหารด่วนทันใจไม่แตกต่างกัน
12. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่อาชีพของผู้ปกครองต่างกันมีเจตคติในการบริโภคอาหารด่วนทันใจไม่แตกต่างกัน
13. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่อาชีพของผู้ปกครองต่างกันมีการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด่วนทันใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยอาชีพเกษตรกร รับจ้าง มีการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด่วนทันใจดีกว่านักเรียนที่ผู้ปกครองมีอาชีพรับราชการ
14. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครองต่างกันมีความรู้ในการบริโภคอาหารด่วนทันใจไม่แตกต่างกัน
15. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครองต่างกันมีเจตคติในการบริโภคอาหารด่วนทันใจไม่แตกต่างกัน

16. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครองต่างกันมีการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด้วยต้นทุนใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยนักเรียนที่ฐานะทางเศรษฐกิจไม่เกิน 2,500 บาทต่อเดือนและฐานะทางเศรษฐกิจสูงกว่า 2,500 – 7,500 บาทต่อเดือนมีการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด้วยต้นทุนใจดีกว่านักเรียนที่ฐานะทางเศรษฐกิจสูงกว่า 7,500 บาทต่อเดือน

17. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ได้รับแหล่งข้อมูลข่าวสารต่างกัน มีความรู้ในการบริโภคอาหารด้วยต้นทุนใจไม่แตกต่างกัน

18. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ได้รับแหล่งข้อมูลข่าวสารต่างกัน มีเจตคติในการบริโภคอาหารด้วยต้นทุนใจไม่แตกต่างกัน

19. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ได้รับแหล่งข้อมูลข่าวสารต่างกัน มีการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด้วยต้นทุนใจไม่แตกต่างกัน

20. ความรู้มีความสัมพันธ์เชิงนิมิตในระดับต่ำกับเจตคติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

21. ความรู้มีความสัมพันธ์เชิงนิมิตในระดับต่ำกับการปฏิบัติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

22. เจตคติมีความสัมพันธ์เชิงนิมิตในระดับต่ำกับการปฏิบัติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผล

จากการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารด้วยต้นทุนใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียน ในสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ได้ผลดังนี้

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีความรู้และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด้วยต้นทุนใจอยู่ในระดับพอใช้ ($\bar{X} = 9.55$, $S = 3.10$ และ $\bar{X} = 1.15$, $S = 0.28$ ตามลำดับ) ส่วนเจตคติอยู่ในระดับค่อนข้างดี ($\bar{X} = 3.30$, $S = 0.33$) จากผลการวิจัยอธิบายได้ดังนี้ เนื่องจากเรื่องอันตรายจากอาหารด้วยต้นทุนใจเป็นเรื่องที่ค่อนข้างใหม่ และยังไม่มีการจัดการเรียนการสอนเกี่ยวกับอาหารด้วยต้นทุนใจอยู่ในหลักสูตรสุขศึกษาโดยเฉพาะ การสอนจะเป็นลักษณะการสอดแทรกเข้าไปบ้างเพียงเล็กน้อยตามลักษณะเนื้อหาวิชาที่เกี่ยวข้องและขึ้นอยู่กับอาจารย์ผู้สอนจะให้ความสนใจและมีความรู้เรื่องอาหารด้วยต้นทุนใจมากน้อยเพียงใด ซึ่งในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 นั้นหลักสูตรสุขศึกษาที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับวัตถุเจือปนในอาหารประกอบอยู่ในเรื่องสุขภาพผู้บริโภค และเรื่องโรคหัวใจ เป็นต้นและ

เนื้อหาเรื่องวัตถุเจือปนในอาหารนั้นสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการเลือกรับประทานอาหารในชีวิตประจำวันได้ จึงนำความรู้เหล่านี้มาประยุกต์ใช้ในเรื่องการรับประทานอาหารด้วยทันใจได้ โดยสามารถนำมาสอดแทรกในการเรียนการสอนในเรื่องวัตถุเจือปนในอาหาร และโรคหัวใจได้ เพราะเมื่อพิจารณาถึงเนื้อหาสาระต่าง ๆ แล้วสามารถนำความรู้เหล่านี้มาประยุกต์ใช้ในการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และป้องกันการเกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจ โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น การที่นักเรียนเหล่านี้จะได้รับความรู้และมีการปฏิบัติเกี่ยวกับเรื่องอาหารด้วยทันใจในระดับพอใช้ นั้น แสดงให้เห็นว่านักเรียนไม่ได้มีความรู้เหล่านั้นมาใช้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ในด้านการเรียนการสอนของอาจารย์ผู้สอนยังคงใช้การบรรยายเฉพาะในเนื้อหาเป็นส่วนใหญ่ ไม่ได้สอดแทรกเรื่องอาหารด้วยทันใจให้นักเรียนได้ทราบและไม่ได้เน้นในด้านการนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ รัชณี ภูด้วง (2528 : 50) ซึ่งได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องสารเคมีกับการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีความรู้เรื่องสารเคมีและการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอยู่ในเกณฑ์พอใช้ อีกทั้งเรื่องอาหารด้วยทันใจเป็นเรื่องใหม่ที่ยังไม่มีการบรรจุองค์ความรู้ด้านนี้กันอย่างแพร่หลายนัก มีประชาชนบางกลุ่มเท่านั้นที่ทราบถึงอันตรายจากการรับประทานอาหารด้วยทันใจ แต่ประชาชนอีกจำนวนมากที่ยังมีความเข้าใจผิด ๆ เกี่ยวกับการรับประทานอาหารด้วยทันใจ คิดว่ามีประโยชน์ต่อร่างกายและได้รับสารอาหารครบถ้วน ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องที่จะต้องศึกษาหาความรู้รอบตัวของแต่ละบุคคลเองทั้งทางด้านสื่อมวลชนและสิ่งตีพิมพ์ต่าง ๆ ขณะนี้ทางรัฐบาลได้เริ่มตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาของสุขภาพที่จะตามมาหลังจากการรับประทานอาหารเหล่านี้เป็นประจำ จึงได้มีการเผยแพร่ความรู้ และข้อมูลข่าวสารแก่ประชาชนโดยผ่านทางสื่อมวลชน วิทยุ โทรทัศน์ สิ่งตีพิมพ์ และวารสารต่าง ๆ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะมีส่วนทำให้นักเรียนมีความรู้และการปฏิบัติในระดับที่ดีขึ้นต่อไป จึงมีผลให้นักเรียนมีเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารด้วยทันใจในระดับค่อนข้างดี คือได้เริ่มตระหนักถึงอันตรายของอาหารด้วยทันใจ ซึ่งจากการที่เจตคติของนักเรียนอยู่ในระดับค่อนข้างดีนี้ ถ้าหากนักเรียนได้รับความรู้เกี่ยวกับอาหารด้วยทันใจมากจนสามารถนำไปสู่การปฏิบัติที่ดีได้ในลำดับต่อไป ดังที่ชาร์ท (Schwartz. 1975 : 28 - 31) ได้กล่าวว่า ความรู้และเจตคติมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันมีผลทำให้เกิดการปฏิบัติ แต่ทั้งนี้การเรียนการสอนนั้น

๖ ยังไม่สอดคล้องกับชีวิตจริง ประกอบกับร้านอาหารด่วนทันใจเหล่านี้มีอยู่ทั่วไปตามแหล่งชุมชนต่าง ๆ หรือทางสรรพสินค้าต่าง ๆ จึงมักนิยมใช้ร้านอาหารด่วนทันใจเป็นแหล่งนัดหมายเป็นที่นิยมในกลุ่มเด็กวัยรุ่น จึงมีผลให้นักเรียนยังมีการปฏิบัติในระดับพอใช้เท่านั้น เนื่องจากมีสิ่งยั่วยุเป็นจำนวนมากจึงทำให้ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ เช่น การโฆษณา เป็นต้น ดังที่ วีรดา ดิษยมณฑล (2527 : 80) ได้กล่าวว่า การโฆษณาทำให้มักจะอวดอ้างคุณค่าทางอาหารเกินความเป็นจริง ทำให้ผู้บริโภคได้รับข้อมูลผิด ๆ เกี่ยวกับคุณค่าที่แท้จริงของอาหาร ประชาชนไม่สามารถจัดการรับประทานอาหารของตนได้ถูกต้อง *เนื่องจากไม่รู้ข้อมูลที่ถูกต้องจากอาหารที่รับประทานนั่นเอง อีกทั้งในวัยรุ่นกลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อการปฏิบัติมาก เช่น ชอบเลียนแบบกัน เป็นต้น ดังนั้นในการเรียนการสอนและปลูกฝังพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องกับนักเรียนในวัยนี้ควรเน้นในเรื่อง ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติควบคู่กันไป โดยในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 5 นั้นควรจะเน้นในด้านความรู้ให้มากเป็นอันดับหนึ่ง ด้านเจตคติและการปฏิบัติเป็นอันดับรองต่อไป เพราะนักเรียนพร้อมที่จะรับรู้และนำความรู้ไปสัมพันธ์กับวิชาอื่น ๆ (สุชาติ โสมประยูร. 2525 : 51 - 52)

2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ชายและหญิงมีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1, 2 และ 3 จากผลการวิจัยอธิบายได้ดังนี้ นักเรียนชายและนักเรียนหญิงเป็นนักเรียนที่อยู่นำโรงเรียนสหศึกษาจึงมีสิ่งแวดล้อม และสังคมใกล้เคียงกัน รวมทั้งนักเรียนอยู่ในวัยเดียวกัน ต่างได้รับความรู้ ประสบการณ์ต่าง ๆ ระดับสติปัญญา การรับรู้ใกล้เคียงกัน จากโรงเรียน ครอบครัว และสื่อมวลชนคล้ายคลึงกันจึงทำให้มีระดับความรู้ไม่แตกต่างกัน และเนื่องจากเรื่องอาหารด่วนทันใจไม่มีในหลักสูตรสุศึกษา ดังนั้นการให้ข่าวสารเรื่องอาหารด่วนทันใจจึงยังมีน้อยมาก ได้มีการเผยแพร่ข่าวสารในสื่อมวลชนต่าง ๆ เช่น หนังสือพิมพ์ วารสาร นิตยสาร เป็นต้น นักเรียนยังไม่มีโอกาสได้ศึกษาความรู้ด้วยตนเองตามความสนใจได้อย่างเพียงพอ จึงทำให้นักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้ในเรื่องอาหารด่วนทันใจในระดับพอใช้เท่านั้น และพบว่านักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีระดับความรู้ไม่แตกต่างกัน ส่วนทางด้านเจตคติและการปฏิบัติก็เช่นกัน ซึ่งเรื่องนี้สุชาติ โสมประยูร (2507 : 24 - 25) ได้ศึกษาเรื่องความสนใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียน 20 แห่ง ในเขตพระนครและธนบุรี ที่มีต่อวิชาสุศึกษา ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนทั้งชายและหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นทุกระดับให้ความสนใจต่อเนื้อหาวิชาสุศึกษาโดยทั่วไปอยู่ใน

เกณฑ์ดีและใกล้เคียงกันเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ ช่อเพชร บุรศิริวิรัช (2532 : 75) ที่ได้ศึกษาเรื่องความรู้เรื่องวัตถุเจือปนในอาหารและการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษพบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความรู้และมีการนำความรู้เรื่องวัตถุเจือปนไปใช้ในชีวิตประจำวันไม่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับการวิจัยของ พรภินันท์ เลาะหนับ (2530 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษา ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับสวัสดิภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความรู้และเจตคติเกี่ยวกับสวัสดิภาพไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับผลงานวิจัยเรื่องความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติทางด้านโภชนาการของครูในโรงเรียนประถมศึกษาในเขตชนบท จังหวัดสงขลา ผลการศึกษพบว่า ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติทางด้านโภชนาการของครูชายและหญิงในโรงเรียนประถมศึกษาในเขตชนบท จังหวัดสงขลา ไม่แตกต่างกัน (โภชนาการสาร. 2528 : 200)

3. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผู้ปกครองต่างกันมีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 4, 5 และ 6 ผลการวิจัยอธิบายได้ดังนี้ เนื่องจากในสถานการณ์ปัจจุบันผู้ปกครองของนักเรียนต้องเผชิญกับภาวะทางเศรษฐกิจที่สูง ทุกคนต้องทำงานแข่งกับเวลาเพื่อการดำรงชีพ ทำให้ไม่มีเวลาให้กับสมาชิกในครอบครัว จึงทำให้ผู้ปกครองที่จะเป็นผู้ถ่ายทอดให้ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติกับเด็กในปกครองก็มีน้อยลงตามไปด้วย ประกอบกับนักเรียนในวัยนี้เริ่มแยกตัวจากผู้ปกครอง ชอบศึกษาเรียนรู้ด้วยตนเองมากกว่าที่จะเรียนรู้จากคำสั่งสอนของผู้ปกครองจะเลียนแบบเพื่อนมากขึ้น ได้รับความรู้จากชั้นเรียน หรือ สื่อมวลชนต่าง ๆ ในระดับใกล้เคียงกัน จะช่วยทำให้นักเรียนเกิดความคิด ความมีเหตุผล ตลอดจนมีการปฏิบัติที่ถูกต้องขึ้น ทำให้ครอบครัวมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารด่วนทันใจของนักเรียนน้อยลง จึงไม่พบความแตกต่างของพฤติกรรมการบริโภคอาหารด่วนทันใจของนักเรียนที่อยู่กับผู้ปกครองต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของเจษฎา ณ ระนอง (2533 : 122) ที่ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการใช้ยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดนันทบุรี ผลการศึกษพบว่า นักเรียนที่ลักษณะผู้ปกครองแตกต่างกันมีพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการใช้ยาไม่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับผลการวิจัยของระวีวรรณ ภูมิประสิทธิ์ (เมธีนี้ ตั้งตรงไพโรจน์. 2534 : 65 ; อ้างอิงจาก ระวีวรรณ ภูมิประสิทธิ์. 2526 : บทคัดย่อ) ที่ว่า นักเรียนที่มีบิดามารดาเป็นผู้เลี้ยงดูกับกลุ่มที่ญาติเลี้ยงดูมีความรู้เกี่ยวกับเพศไม่แตกต่างกัน

4. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ระดับการศึกษาของผู้ปกครองต่างกัน มีความรู้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 7 โดยนักเรียนที่ผู้ปกครองมีการศึกษาระดับอุดมศึกษามีความรู้ดีกว่านักเรียนที่ผู้ปกครองมีการศึกษาระดับประถมศึกษา ส่วนทางด้านเจตคติและการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 8 และ 9 ผลการวิจัยอธิบายได้ดังนี้ ระดับการศึกษาของผู้ปกครองมีอิทธิพลต่อความรู้ของนักเรียนเนื่องจาก ผู้ปกครองที่มีความรู้ในเรื่องการรับประทานอาหารอย่างถูกต้อง คือรู้ว่าอาหารสิ่งใดที่มีประโยชน์ต่อร่างกายควรเลือกซื้อมาให้คนในครอบครัวบริโภค และอาหารใดไม่มีประโยชน์ควรละเว้นเสีย ซึ่งผู้ที่มีการศึกษาดีแต่ขาดความรู้ทางโภชนาการก็สามารถหาเอกสารในเรื่องนี้อ่านได้ และการฟังวิทยุหรือโทรทัศน์ที่มีรายการเกี่ยวกับเรื่องราวทางโภชนาการ ก็สามารถเพิ่มพูนความรู้ในเรื่องอาหารเหล่านี้ได้ ทำให้มีโอกาสอบรมเลี้ยงดูและให้คำชี้แนะความรู้ที่ได้รับมาให้กับเด็กในปกครองได้ดีกว่าผู้ปกครองที่มีการศึกษาน้อยกว่า จึงทำให้เด็กมีความรู้ในเรื่องการรับประทานอาหารมากกว่า ซึ่งสอดคล้องกับ น้อมฤดี จงพยุหะ และคนอื่น ๆ (2518 : 73) ที่กล่าวว่า ผู้ปกครองที่มีการศึกษาดีย่อมมีความรู้ความเข้าใจในการอบรมเลี้ยงดูและแนะแนวเด็กได้ดีกว่าผู้ปกครองที่มีการศึกษาน้อย และดังที่ภรณี สุศิริ (2531 : 81) ได้กล่าวว่า ความรู้เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อการปฏิบัติของแต่ละบุคคล แต่มิได้หมายความว่า ผู้ที่มีความรู้จะต้องมีการปฏิบัติที่ถูกต้องเสมอไป เช่น บางคนรู้ว่าการกระทำบางอย่างไม่ถูกต้องและเป็นอันตราย แต่ก็ยังปฏิบัติสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ซึ่งสอดคล้องกับสุชาติ โสมประยูร (2525 : 48) ได้กล่าวว่า ความรู้หรือทฤษฎีกับการปฏิบัติมักจะอยู่ต่างกันเสมอ ความรู้ในเรื่องสุขภาพมิใช่เป็นเครื่องรับประกันว่า ผู้ที่มีความรู้แล้วจะมีการปฏิบัติที่ถูกต้องดังงามเสมอไป ทั้งนี้เพราะว่าตัวความรู้แท้ ๆ นั้นไม่แน่ว่าจะเร้าใจให้เกิดการกระทำในสิ่งที่พึงปรารถนาขึ้นได้เสมอไปนั่นเอง ดังจะเห็นได้จากสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมสมัยนี้หลายประการช่วยส่งเสริมให้เด็กวัยนี้ใช้ชีวิตที่ยังไม่ถูกต้อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งวัยรุ่นในเมืองที่ชอบเข้าไปในสถานที่ตกแต่งทันสมัย อาหารและเครื่องดื่มแปลก ๆ ที่ใช้ในการโฆษณาเป็นสื่อการขาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารประเภทด่วนทันใจ ทำให้เด็กวัยรุ่นประเภทนี้ขาดอาหารที่สำคัญและมีคุณประโยชน์ต่อร่างกาย และสิ่งหนึ่งที่เห็นชัดเจนคือ เด็กอ้วนมีจำนวนมากขึ้น (นพ. เจก ธนะศิริ. 2534 : 20) ในทำนองเดียวกันเรื่องอาหารด่วนทันใจ ถึงแม้ว่านักเรียนที่ผู้ปกครองมีการศึกษาสูงกว่าจะมีความรู้ดีกว่านักเรียนที่ผู้ปกครองมีการศึกษาดำกว่า แต่นักเรียนเหล่านี้ไม่ได้นำความรู้เหล่านั้นมาใช้ในชีวิต

ประจำวัน คือมีความรู้ที่อาหารด้านทันใจมีโทษต่อสุขภาพ แต่นักเรียนเหล่านี้ก็ยังนิยมรับประทานอาหารด้านทันใจเนื่องจากค่านิยมต่าง ๆ ที่ได้รับมาจากอารยธรรมตะวันตก คิดว่าคนที่รับประทานอาหารด้านทันใจเป็นคนทันสมัย จึงเป็นเหตุให้นักเรียนเหล่านี้มีเจตคติและการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับธนวรรณ อัมสมบุรณ์ (2528 : 25) ได้กล่าวไว้ว่า แม้ความรู้ด้านสุขภาพเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการปฏิบัติด้านสุขภาพของบุคคล แต่ต้องอาศัยปัจจัยอื่น ๆ อีกมากที่มีอิทธิพลมากพอที่จะทำให้บุคคลตัดสินใจประพฤติดังหรือกระทำตามได้ แต่ความรู้เพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของฮอเพอร์ บุรศิริรักษ์ (2532 : บทคัดย่อ) ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่ผู้ปกครองมีการศึกษาระดับแตกต่างกันมีความรู้เรื่องวัตถุดิบในอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่อาชีพของผู้ปกครองต่างกันมีความรู้และเจตคติในการบริโภคอาหารด้านทันใจไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 10 และ 11 ส่วนการปฏิบัติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยนักเรียนที่ผู้ปกครองมีอาชีพเกษตรกร รับจ้างมีการปฏิบัติดีกว่านักเรียนที่ผู้ปกครองมีอาชีพรับราชการ ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 12 อธิบายผลการวิจัยได้ดังนี้ เนื่องจากเรื่องอาหารด้านทันใจเป็นเรื่องที่ใหม่ ยังไม่มีการรณรงค์ต่อต้านอย่างแพร่หลาย สื่อมวลชนมีการเผยแพร่เรื่องอาหารด้านทันใจน้อย ดังนั้นการได้รับความรู้ข่าวสารต่าง ๆ ใกล้เคียงกันมาก จึงทำให้นักเรียนที่ผู้ปกครองมีอาชีพต่าง ๆ มีความรู้และเจตคติไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ พจนา สุวรรณประทีป (2532 : บทคัดย่อ) ว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่มีความแตกต่างด้านอาชีพของผู้ปกครองมีการรับรู้เกี่ยวกับพิษภัยของการบริโภคอาหารที่มีสิ่งปนเปื้อนไม่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับการวิจัยของ ฮอเพอร์ บุรศิริรักษ์ (2532 : บทคัดย่อ) ผลของการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่ผู้ปกครองมีอาชีพต่างกัน มีความรู้เรื่องวัตถุดิบในอาหารไม่แตกต่างกัน ส่วนเรื่องการปฏิบัติที่ต่างกันนั้น ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากความแตกต่างของแนวทางในการดำเนินชีวิตและความต้องการต่าง ๆ ที่แตกต่างกันออกไปในแต่ละครอบครัวแต่ละอาชีพ ดังที่พนอ ทิพย์พิมลรัตน์ (2534 : 114) ได้กล่าวว่า จากข้อมูลการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ แสดงให้เห็นถึงปัจจัยทางด้านความต้องการอาหารว่า การเลือกบริโภคอาหารมีความแตกต่างกันไปตามลักษณะอาชีพ ดังนั้นเยาวชนซึ่งได้รับการอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัวที่มีอาชีพแตกต่างกันย่อมจะมีแบบแผน

ลักษณะในการบริโภคแตกต่างกันไปตามลักษณะของครอบครัวตนเอง ดังเช่น ครอบครัวรับราชการนั้นส่วนใหญ่จะมีฐานะความเป็นอยู่ดีกว่าครอบครัวรับจ้างหรือเกษตรกรกรมจะเลือกซื้ออาหารรับประทานจากตลาด ส่วนครอบครัวเกษตรกรนั้นเป็นครอบครัวที่สามารถผลิตอาหารได้เองหรือหาอาหารจากธรรมชาติมาบริโภคได้ง่าย และมักจะมีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำกว่า ดังนั้นจึงทำให้มีการถ่ายทอดความรู้ไปสู่วิถีประจำวันของเด็กที่อยู่ในปกครองด้วย จึงทำให้นักเรียนที่ผู้ปกครองมีอาชีพเกษตรกรหรือกสิกรรมมีการปฏิบัติในเรื่องการบริโภคอาหารค่อนข้างดีกว่านักเรียนที่ผู้ปกครองมีอาชีพรับจ้างและรับราชการ เพราะนักเรียนเหล่านี้มักจะรู้ถึงคุณค่าของอาหารที่ผลิตเองได้ดีกว่าและรู้จักเลือกการรับประทานที่มีประโยชน์ เช่น ผัก ผลไม้ที่ผู้ปกครองเป็นผู้ผลิตขึ้นมา เป็นต้น และครอบครัวเกษตรกรจะรับประทานอาหารที่ผลิตขึ้นมาเองเป็นส่วนใหญ่จึงมักมีก้นิยมที่จะไปซื้อหรือรับประทานอาหารนอกบ้าน ซึ่งสอดคล้องกับ สุวรรณกาญจน์ (2531 : 22 - 23) ที่กล่าวว่า ประชาชนในชนบทมักจะรับประทานอาหารที่ผลิตปรุงและผลิตขึ้นในครัวของตัวเองไม่นิยมการรับประทานอาหารนอกบ้าน ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ ผาสุพรรณ สนิทวงศ์ ณ อยุธยา และคนอื่น ๆ (2523 : 50 - 51) ที่ได้ศึกษาเปรียบเทียบความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยของนักเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กับโรงเรียนสายน้ำผึ้ง พบว่า อาชีพของผู้ปกครองไม่มีอิทธิพลต่อเจตคติด้านสุขภาพของนักเรียน แต่อาชีพผู้ปกครองมีอิทธิพลต่อการนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ สอดคล้องกับผลงานวิจัยเรื่องพฤติกรรมการใช้บริการร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดของคนกรุงเทพฯ (2531 : 86 - 94) พบว่า อาชีพที่ใช้บริการมากกว่ากลุ่มอื่น ๆ ได้แก่ นักเรียน นักศึกษา ร้อยละ 61.7 รองลงมาคือ กลุ่มระดับพนักงานบริษัท รัฐวิสาหกิจ ร้อยละ 57.41 ของอาชีพเดียวกัน ส่วนอาชีพแม่บ้านและผู้รับแรงงานจะเข้าใช้บริการน้อยมาก ร้อยละ 20 และ 24.44 ตามลำดับ

6. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครองต่างกันมีความรู้ เจตคติ ในการบริโภคอาหารค่อนข้างไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 13 และ 14 ส่วนการปฏิบัติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยพบว่า นักเรียนที่อยู่กับผู้ปกครองที่มีฐานะทางเศรษฐกิจไม่เกิน 2,500 บาท และสูงกว่า 2,500 - 7,500 บาท มีการปฏิบัติในการบริโภคอาหารค่อนข้างดีกว่านักเรียนที่ผู้ปกครองมีฐานะทางเศรษฐกิจสูงกว่า 7,500 บาท ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 15 จากผลการวิจัยอธิบายได้ดังนี้ จากฐานะเศรษฐกิจของผู้ปกครองในแต่ละระดับที่

แตกต่างกันทำให้ผู้ปกครองไม่มีเวลาเพียงพอที่จะมาอบรมเลี้ยงดูเด็กอย่างใกล้ชิด ดังนั้นเด็กเหล่านี้จึงได้รับความรู้ ความคิดเห็น ประสบการณ์ต่าง ๆ จากสิ่งแวดล้อมที่ใกล้เคียงกัน เช่น โรงเรียน เพื่อน เป็นต้น จึงทำให้นักเรียนมีความรู้ และเจตคติไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ เจษฎา ณ ระนอง (2533 : 124) ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครองต่างกัน มีความรู้และเจตคติเกี่ยวกับการใช้จ่ายไม่แตกต่างกัน ส่วนทางด้านการปฏิบัตินั้น จะเห็นได้ว่าอาหารด่วนทันใจเป็นอาหารที่มีราคาค่อนข้างแพง ดังนั้นนักเรียนหรือผู้ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดีจึงสามารถรับประทานได้เป็นประจำ เนื่องจากผู้ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจสูงสามารถมีรายจ่ายสำหรับสินค้าที่ไม่จำเป็นหรือสินค้าฟุ่มเฟือยได้ ซึ่งอาหารด่วนทันใจถือว่าเป็นสินค้าที่ไม่จำเป็นและมีราคาแพง ดังนั้นจึงทำให้นักเรียนที่ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครองสูงจึงมีการบริโภคอาหารด่วนทันใจได้มากกว่านักเรียนที่มีฐานะเศรษฐกิจของผู้ปกครองต่ำ เนื่องจากนักเรียนที่ผู้ปกครองมีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำนั้นมีรายได้จำกัดจะต้องใช้จ่ายในสิ่งที่จำเป็นจริง เช่น อาหาร เป็นต้น ดังนั้นแทนที่นักเรียนที่ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครองต่ำจะเลือกรับประทานอาหารที่มีราคาแพง เช่น อาหารด่วนทันใจ เป็นต้น นักเรียนก็จะเลือกรับประทานอาหารอย่างอื่นที่มีราคาไม่แพงแทนที่จะรับประทานอาหารด่วนทันใจ ซึ่งสอดคล้องกับ วศินา จันทศิริ (2527 : 108 - 109) ที่กล่าวว่า ครอบครัวที่มีรายได้มากค่าใช้จ่ายในการซื้ออาหารใกล้เคียงกับของเดิม เพราะคนเราเมื่อเงินมากขึ้น ก็มักจะใช้เงินส่วนใหญ่นำไปในการซื้อสินค้าอื่นที่ไม่จำเป็นและรายจ่ายสำหรับค่าอาหารจะมีความสัมพันธ์กับรายได้เป็นอย่างมาก และสอดคล้องผลงานวิจัยเรื่องพฤติกรรมการใช้บริการร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดของคนกรุงเทพฯ (2531 : 86 - 94) พบว่า ระดับรายได้ต่ำกว่า 4,000 บาทต่อเดือน นิยมเข้าร้านดังกินไอนด์และมิสเตอร์ไอนด์ ตามลำดับ ช่วงระดับรายได้ 4,001 - 10,000 บาทต่อเดือน นิยมเข้าร้านมิสเตอร์ไอนด์ และระดับรายได้ 10,000 บาทขึ้นไป จะนิยมเข้าร้านประเภทนิชชาและไก่ทอดมากกว่า ดังนั้นนักเรียนที่ผู้ปกครองมีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำกว่า 7,500 บาทต่อเดือนจะมีการปฏิบัติในการรับประทานอาหารด่วนทันใจดีกว่านักเรียนที่ฐานะทางเศรษฐกิจสูงกว่า 7,500 บาทต่อเดือน

7. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ได้รับแหล่งข้อมูลข่าวสารต่างกันมีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด่วนทันใจไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 16, 17 และ 18 อธิบายผลการวิจัยได้ดังนี้คือ เนื่องจากนักเรียนอยู่ในวัยเดียวกัน ได้รับประสบการณ์ และมีความคิด

เห็นต่าง ๆ ใกล้เคียงกัน ถึงแม้ว่าจะได้รับข่าวสารเรื่องอาหารด่วนทันใจจากแหล่งข้อมูลที่แตกต่างกัน แต่ในช่วงวัยรุ่นกลุ่มเพื่อนจะมีอิทธิพลมากและจะมีพฤติกรรมที่เลียนแบบกัน ดังนั้นจึงทำให้นักเรียนมีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน ซึ่งอาจจะเป็นเพราะว่าการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารในเรื่องอาหารด่วนทันใจมีไม่เพียงพอที่จะกระตุ้นให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้และมีการเปลี่ยนแปลงให้เกิดพฤติกรรมในการบริโภคอาหารอย่างถูกต้อง ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ช่อเพชร บุรศิริวิทย์ (2532 : บทคัดย่อ) พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่ได้รับแหล่งข่าวสารความรู้เรื่องวัตถุดิบอาหารมีความรู้ และการนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันไม่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับผลการวิจัยของพนอ ทิพย์พิมลรัตน์ (2534 : บทคัดย่อ) พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีแหล่งข่าวสารแตกต่างกันมีและการปฏิบัติในเรื่องสารเคมีในอาหารไม่แตกต่างกัน

8. ความรู้กับเจตคติ ความรู้กับการปฏิบัติ และเจตคติกับการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด่วนทันใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร มีความสัมพันธ์กันเชิงนิมิตนัยในระดับต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือ ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติมีความสัมพันธ์กัน ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 19, 20 และ 21 ผลการวิจัยอธิบายได้ดังนี้ การที่ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด่วนทันใจมีความสัมพันธ์กันนั้น อาจเนื่องมาจากนักเรียนยังขาดความรู้ในเรื่องอาหารด่วนทันใจ ทำให้มีเจตคติในเรื่องการบริโภคอาหารด่วนทันใจค่อนข้างดี คือ ได้เริ่มตระหนักว่าบริโภคอาหารด่วนทันใจแล้วอาจเกิดอันตรายต่อสุขภาพได้ จึงมีผลให้มีการปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้ คือ นักเรียนยังคงนิยมบริโภคอาหารด่วนทันใจอยู่ จะเห็นได้ว่า ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติมีความสัมพันธ์กัน ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของซิมบาโด และคนอื่น ๆ (Zimbardo and others. 1977 : 49 - 53) กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงเจตคติขึ้นอยู่กับความรู้ คือ ถ้ามีความรู้ ความเข้าใจ เจตคติก็จะมีการเปลี่ยนแปลงและเมื่อเจตคติเกิดการเปลี่ยนแปลงจะมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามมา ซึ่งทั้งสามองค์ประกอบนี้จะต้องมีความเชื่อมโยงกัน ฉะนั้นการที่จะให้บุคคลเกิดการยอมรับที่จะปฏิบัติสิ่งใด จึงจำเป็นต้องให้บุคคลนั้นมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องดังกล่าวให้ชัดเจนเสียก่อน ซึ่งสอดคล้องกับ สุชาติ โสมประยูร (2525 : 48 - 49) กล่าวว่า พฤติกรรมความรู้ เจตคติ และ การปฏิบัติมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด แต่ละอย่างมักจะไม่น่าเกิดขึ้นโดยอิสระ มักจะเกิดขึ้นรวม ๆ กันและพึ่งพาอาศัยกัน การสร้างเสริมพฤติกรรมอย่างหนึ่งจะช่วยเป็นช่องทาง

สร้างเสริมพฤติกรรมอื่น ๆ ด้วยเสมอ การพัฒนาพฤติกรรมอย่างหนึ่งจึงเป็นการพัฒนาพฤติกรรมอย่างอื่น ๆ ไปด้วยโดยทางอ้อม และสอดคล้องกับ ประภาไพญ์ สุวรรณ (2526 : 14) กล่าวว่า ความรู้หรือประสบการณ์เดิมของบุคคลช่วยในการเกิดเจตคติและเป็นตัวกำหนดเจตคติของบุคคลนั้น นอกจากองค์ประกอบด้านความรู้แล้ว เจตคติยังประกอบด้วยด้านความรู้สึกและด้านการปฏิบัติ เจตคติจะมีบทบาทในการช่วยให้บุคคลแสดงออกถึงค่านิยมต่าง ๆ เจตคติไม่ได้เป็นองค์ประกอบเดียวที่ทำให้เกิดการปฏิบัติ แต่เป็นสาเหตุหนึ่งที่ก่อให้เกิดหรือเป็นที่มาของการปฏิบัติ และการปฏิบัติของบุคคลทำให้เจตคติเปลี่ยนแปลงและเกิดเจตคติขึ้นใหม่ ในทางตรงกันข้ามเรื่องการบริโภคอาหารด่วนทันใจนั้น เมื่อนักเรียนมีความรู้ที่ดีในเรื่องอาหารด่วนทันใจก็ย่อมจะทราบถึงอันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้จากการรับประทานอาหารด่วนทันใจ และความรู้เหล่านั้นจะก่อให้เกิดเจตคติที่ดี และเกิดการนำไปปฏิบัติที่ดีในชีวิตประจำวัน ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่า การนำความรู้เรื่องอาหารด่วนทันใจไปใช้ในชีวิตประจำวัน ต้องอาศัยความรู้ และเจตคติเป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับการถ่ายทอดความรู้ เจตคติที่จะนำไปสู่การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของเจลโซ เบิร์น และริเวอร์ (Jalso, Burns and Rivers. 1965 : 263 - 268) ได้ศึกษาถึงความคิดเห็นและการปฏิบัติตนทางด้านโภชนาการ ในรัฐนิวยอร์ก ประเทศสหรัฐอเมริกา ผลการศึกษาพบว่า คะแนนของความคิดเห็นมีค่าสหสัมพันธ์อย่างสูงกับการปฏิบัติและระดับการศึกษามีค่าสหสัมพันธ์อย่างสูงระหว่างความคิดเห็นและการปฏิบัติ และสอดคล้องกับ ผลการวิจัยของ ช่อเพชร ศิริรักษ์ (2532 : บทคัดย่อ) พบว่า ความรู้เรื่องวัตถุเจือปนในอาหารและการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีความสัมพันธ์ในทางบวก

ข้อเสนอแนะ

1. จากผลการวิจัย พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร มีความรู้ในระดับพอใช้ เจตคติอยู่ในระดับค่อนข้างดี และการปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้ ซึ่งยังไม่เป็นที่น่าพอใจ แสดงว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด่วนทันใจใกล้เคียงกัน ดังนั้นเมื่อวิเคราะห์ตามตัวแปรต่าง ๆ จึงพบความแตกต่างกันน้อย ซึ่งแสดงให้เห็นว่านักเรียนยังขาดความรู้ ความเข้าใจในเรื่องอาหารด่วนทันใจอยู่มากและขาดการนำความรู้ที่ได้ศึกษาในเรื่องสุขภาพผู้บริโภค และเรื่องโรคหัวใจมาใช้ในการชีวิตประจำวันน้อย

ซึ่งในการเรียนการสอนอาจารย์ผู้สอนจะเน้นเฉพาะในเนื้อหาความรู้ในหลักสูตรเท่านั้น ไม่ได้เน้นในการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ดังนั้นอาจารย์ควรศึกษาวิธีการสอนที่เหมาะสมกับนักเรียน เพื่อพัฒนาการเรียนการสอน ซึ่งจะเป็นการปลูกฝังให้มีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสมในเรื่องการบริโภคอาหารให้แก่นักเรียน เพื่อเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของเยาวชนซึ่งจะเป็นผู้ใหญ่ในวันข้างหน้า และสามารถหาความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติไปใช้จริงในชีวิตประจำวัน ดังนั้น ความสำเร็จเรื่องอาหาร ด่วนทันใจนี้บรรจุลงในหลักสูตรสู่ศึกษา หรือนำเรื่องอาหารด่วนทันใจมาสอดแทรกในเรื่องสุขภาพ ผู้บริโภค และเรื่องโรคหัวใจ โดยมีการแทรกเนื้อหาเรื่องอาหารด่วนทันใจและยกตัวอย่างให้นักเรียนได้ทราบถึงอันตรายของอาหารด่วนทันใจ อาจจะทำรูปของการจัดนิทรรศการเรื่องอาหารด่วนทันใจ เป็นต้น และในการเรียนการสอนควรมีการใช้สื่อประกอบการสอน เช่น โปสเตอร์ ของจำลอง เป็นต้น เพื่อเป็นการดึงดูดความสนใจในการเรียนการสอน และควรมีการเผยแพร่ข่าวสารความรู้เรื่องอาหารด่วนทันใจให้มากยิ่งขึ้น

2. สถานศึกษาทุกระดับ โดยเฉพาะโรงเรียนทั้งระดับประถมศึกษา ระดับมัธยมศึกษา และอาจารย์ทุกคนควรได้ตระหนักถึงเรื่องอาหารด่วนทันใจนี้ และควรจัดให้มีกิจกรรมการเรียนการสอน และควรมีการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนและมีการเสริมความรู้ในเนื้อหาที่มีการศึกษาค้นพบสิ่งใหม่ ๆ เพราะเรื่องอาหารด่วนทันใจเป็นสิ่งที่จำเป็นที่ประชาชนจะต้องทราบ และสถานศึกษาเป็นอีกหน่วยงานที่ควรจะมีส่วนร่วมรับผิดชอบช่วยเผยแพร่ความรู้ ควรมีการจัดอบรมให้ความรู้เรื่องอาหารด่วนทันใจแก่ผู้ปกครองด้วย เพื่อจะได้นำความรู้ที่ถูกต้องไปปฏิบัติในครอบครัวและถ่ายทอดแก่หลานต่อไป โดยจัดให้มีการบรรยายในโอกาสต่าง ๆ เช่น วันปฐมนิเทศ เป็นต้น

3. ควรมีการรณรงค์และต่อต้านอาหารด่วนทันใจ โดยหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องในเรื่องอาหาร ไม่ว่าจะเป็น กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงศึกษาธิการ หรือ สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค ควรมีการร่วมมือประสานงานในการวางแผนและดำเนินการ ศึกษาค้นคว้า ควบคุม และเผยแพร่เกี่ยวกับอาหารด่วนทันใจ เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ประชาชนที่จะได้รับรู้ และป้องกันการเกิดโรคหัวใจ โรคกระเพาะ โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น

4. จากผลการวิจัยพบว่า ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด่วนทันใจมีความสัมพันธ์กัน ซึ่งจากผลดังกล่าวแสดงว่า นักเรียนที่ได้รับความรู้มากขึ้นมีแนวโน้มที่จะมีเจตคติและ

การปฏิบัติที่ดีเพิ่มขึ้น ปัจจัยที่จะทำให้บุคคลเกิดพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ต้องการได้จะต้องประกอบด้วย

3 ปัจจัยหลัก คือ (ธนวรรณ อัมสมบุรณ์. 2530 : 95)

4.1 ปัจจัยโน้มน้าว (Predisposing Factor) ได้แก่สิ่งต่าง ๆ ที่มีผลต่อการเกิดความรู้ ความเข้าใจ ความเชื่อ เจตคติ ค่านิยมทางสุขภาพของบุคคล ซึ่งส่วนใหญ่ปัจจัยโน้มน้าวได้แก่ การเรียน การสอน การเรียนจากตัวอย่าง สิ่งแวดล้อม และอิทธิพลจากครอบครัวหรือสังคม เป็นต้น

4.2 ปัจจัยสนับสนุน (Enabling Factor) ได้แก่ สิ่งที่เอื้ออำนวยให้บุคคลได้มีโอกาสกระทำหรือปฏิบัติในลักษณะที่เป็นประสบการณ์ตรง

4.3 ปัจจัยสร้างเสริม (Reinforcing Factor) ได้แก่สิ่งต่าง ๆ หรือการกระทำต่าง ๆ ที่มีต่อบุคคลในลักษณะที่เป็นรางวัล ลงโทษ กระตุ้นเตือนแนะนำ ให้กำลังใจ ชักจูง เป็นต้น ซึ่งทำให้บุคคลนั้นเกิดแรงจูงใจที่จะกระทำหรือเกิดพฤติกรรมสุขภาพ

พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องของนักเรียนก็เช่นกัน จะเกิดขึ้นได้จะต้องอาศัยปัจจัยทั้ง 3 อย่างช่วยเสริมกัน โดยเฉพาะปัจจัยสนับสนุนและปัจจัยสร้างเสริมนั้น ในสังคมยังขาดอยู่มาก จึงควรที่จะให้มีการส่งเสริมให้มากขึ้น

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไป

1. ความสำเร็จเรื่องนี้ในกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ เช่น ระดับอุดมศึกษา บุคคลทั่วไป เพื่อนำข้อมูลมาจัดหารูปแบบในการให้โภชนศึกษาที่เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง
2. ความสำเร็จการศึกษาวิจัยเชิงทดลอง เพื่อหารูปแบบของการให้ความรู้เรื่องอาหารด่วนทันใจแก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
3. ความสำเร็จเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารด่วนทันใจระหว่างโรงเรียนที่อยู่ใกล้ร้านอาหารด่วนทันใจและโรงเรียนที่อยู่ห่างจากร้านอาหารด่วนทันใจ
4. ความสำเร็จเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารด่วนทันใจระหว่างนักเรียนในกรุงเทพมหานครกับนักเรียนจังหวัดอื่น ๆ เพื่อนำข้อมูลมาพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนให้ดีขึ้น
5. ความสำเร็จพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียน เช่น โดนัท ขนมกรุบกรอบ เป็นต้น เพื่อนำข้อมูลมาใช้ในการณรงค์ต่อต้านอาหารเหล่านี้ เนื่องจากเป็นอาหารที่ไม่มีประโยชน์เช่นกัน

บรรณานุกรม

กัลยา นาคเพ็ชร. การศึกษาองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน

จังหวัดนครราชสีมา. ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร, 2521. อัดสำเนา.

"ไขมันอุดตันในเส้นเลือด โรคภัยของวันนี้บรรเทาและป้องกันได้," ขวัญเรือน. 23(476) :
97 ; กันยายน 2534.

คณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, สำนักงาน. การศึกษาเกี่ยวกับเด็กเล็กใน

ประเทศไทย 2516. กรุงเทพฯ : กองวางแผนกำลังคน สำนักงานพัฒนาเศรษฐกิจและ
สังคมแห่งชาติ, 2517.

คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, สำนักงาน. ศึกษากรมสำหรับปฏิบัติการในระบบสารสนเทศทาง
การศึกษา. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี,
2529.

"ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติทางด้านโภชนาการของครูในโรงเรียนประถมศึกษาในเขตชนบท
จังหวัดสงขลา," โภชนาการสาร. 19(4) : 200 ; ตุลาคม - ธันวาคม 2528.

จรรยา ทองถาวร. จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ, 2530.

จิราพร จักรไพวงศ์. ปัจจัยที่มีผลต่อความตระหนักเกี่ยวกับโภชนาการในการบริโภคอาหารที่มีวัตถุเจือปน
และเครื่องปรุงรสของแม่บ้านในเขตกรุงเทพมหานคร. ปริญญาโท ศษ.ม. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยมหิดล, 2530. อัดสำเนา.

เจษฎา ฐ ระนอง. พฤติกรรมเกี่ยวกับการใช้ยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดพัทลุง.
ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2533.
อัดสำเนา.

เจก ชนะสิริ. "ชีวิตวัยเรียน ชีวิตวัยรุ่น," ทวามเย็น. 12 : 20 ; สิงหาคม 2534.

- เจลา เพียรชอบ. การศึกษาการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ใน กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529. อุดสาเนา.
- ชูศรี วงศ์รัตนะ. เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : ม.ป.ท. 2530.
- ช่อเพชร บุณศิริรักษ์. ความรู้เรื่องวัตถุเจือปนในอาหารและการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ คศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2532. อุดสาเนา.
- คุณิ สุทธบริยาศรี. "ปัญหาโภชนาการ," ใน เอกสารประกอบการสอนชุดวิชาโภชนศาสตร์ สาขาสหสุข เล่มที่ 2 หน่วยที่ 12. หน้า 866 - 869. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย สุโขทัยธรรมาธิราช, 2527.
- ทวีชัย นิชผล. "การบริโภคอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ด (Fast Foods) ทำให้เป็นโรคเส้นโลหิตตีบ จริงหรือ?," สุขภาพ. 14(11) : 77 - 83 ; กันยายน 2525.
- ทัศนีย์ เมธาคุปต์. อิทธิพลของครอบครัวที่มีผลต่อบริโภคนิสัยของเด็กวัยเรียนในตำบลดอนคลัง อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี. วิทยานิพนธ์ คศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2527. อุดสาเนา.
- โทกรีกดิ์ (นามแฝง). "ฟาสต์ฟู้ด ถิ่นอันตรายที่แฝงเร้น," รู้รอบตัว. 6 : 22 - 31 ; พฤษภาคม 2529.
- ชนวรรณ อัมสมบุรณ์. "การประเมินผลงานสุขภาพในโรงเรียน : กระบวนการวิเคราะห์อย่างเป็นระบบ," วารสารสุขภาพ. 8(29) : 21 - 32 ; มกราคม - เมษายน 2528.
- _____. "การใช้โมเดล PRECEDE ในงานสุขภาพ," รายงานการประชุมสัมมนาวิชาการ สุขศึกษาครั้งที่ 3 เรื่องแนวทางการดำเนินงานสุขภาพเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต. กรุงเทพฯ : กระทรวงสาธารณสุข, 2530.
- นพดล เวชสวัสดิ์. "ฟาสต์ฟู้ด ถิ่นอันตรายที่แฝงเร้น," พฤษภาคม - รู้รอบตัว. 6 : 22 - 31 ; พฤษภาคม 2529.

นฤมล โพธิ์สัตย์. บริโภคนิสัยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดพังงา. วิทยานิพนธ์

กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530. อัดสำเนา.

น้อมฤดี จงพฤษะ สมประสงค์ ปิ่นจินดา และศิริรัตน์ ศักดิ์เจริญ. คู่มือการศึกษาวิชาพัฒนาการเด็ก.

พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : ศึกษาสัมพันธ์, 2518.

บุญเจิด ภูธโรจน์แดง. การทดสอบแบบอิงเกณฑ์ : แนวคิดและวิธีการ. กรุงเทพฯ : บริษัท

โอเอสพีแอดมิเนชั่น จำกัด, 2527.

บุรุษ สุพรรณ. ระบบสื่อสารในสังคม. กรุงเทพฯ : คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ม.ป.ป.

ประดับพร บุญเจือ. ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหารของนักเรียน

ประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดสุรินทร์.

วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2533.

อัดสำเนา.

ประนอมศรี ดุทยานนท์. การเข้าใจวัยรุ่นและอิทธิพลที่มีต่อพฤติกรรมของเด็กวัยรุ่น. กรุงเทพฯ :

วิทยาลัยการศึกษา ปทุมวัน, 2511.

ประภาเพ็ญ สุวรรณ. ทัศนคติ : การวัดการเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรมอนามัย. พิมพ์ครั้งที่ 2.

กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2526.

_____. "พฤติกรรมสุขภาพ," ใน เอกสารการสอนชุดวิชาสุขศึกษา เล่มที่ 1 หน่วยที่ 4.

หน้า 179 - 183. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2527.

ประสพ ยุทธเมธางกูร. บทบาทของผู้ปกครองในการปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพให้แก่เด็กนักเรียน

มัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย

ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530. อัดสำเนา.

ปรีชา แดงโรจน์. การโรงแรม: หจก.งานกรรมสิทธิ์อาหารและเครื่องดื่ม. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ :

ยูไนเต็ดโปรดักชั่น, 2533.

ผาสวรรณ สนิทวงศ์ ณ อยุธยา และคนอื่น ๆ. การเปรียบเทียบความรู้ ทักษะคิดและการปฏิบัติตน
เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยของนักเรียนมัธยมสาธิต มศว. ประสานมิตร และโรงเรียนสาธิตน้ำผึ้ง
กรุงเทพ : ภาควิชาพยาบาลสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2523.
อัคราเนนา.

พจนา สุวรรณประทีป. การรับรู้เกี่ยวกับพิษภัยของการบริโภคอาหารที่มีสิ่งปนเปื้อนของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดสุพรรณบุรี. ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ ;
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2532. อัคราเนนา.

พนอ ทิพย์นิมลรัตน์. พฤติกรรมการสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดชุมพร. ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ ;
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2534. อัคราเนนา.

พภินันท์ เลาะหนบ. ความรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติเกี่ยวกับสวัสดิภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6
ในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ ; จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.
อัคราเนนา.

พรหมเพ็ญ คเนจร ณ อยุธยา. โภชนาการสำหรับบุคคลปกติในแต่ละภาวะ. ชลบุรี ; มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ บางแสน, 2523.

พวงรัตน์ ทวีรัตน์. วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ ;
โรงพิมพ์เจริญผล, 2531.

"พฤติกรรมกรการให้บริการร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดของคนกรุงเทพ," คู่แย้ง. 9(98) : 86 - 94 ;
พฤศจิกายน 2531.

พิมพ์ร ชศแก้ว. ความรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคของนักเรียนชั้นประถมศึกษา
ปีที่ 6 ในโรงเรียนเทศบาล เขตการศึกษา 8. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ ;
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530. อัคราเนนา.

"ฟาสต์ฟู้ด : อาหารสำหรับคนไทยวันนี้," สยามรัฐฉบับพิเศษ. ธันวาคม 2525. หน้า 6-17.

ภาณี จุศิริ. การปฏิบัติตนทางด้านความปลอดภัยของนักศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา. ปริญญาโท กศ.ม.
กรุงเทพฯ ; มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2531. อัคราเนนา.

ภัทรา นิคมานนท์. การประเมินผลและการสร้างแบบทดสอบ. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ :

อักษรพิมพ์จำกัด, 2532.

ภูษงค์ ภูมทลบุตร. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเกิดโรคทางด้านการอนามัยของประชาชนในเขตหมู่บ้าน

ประมง. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524. อัดสำเนา.

มาร์ติน, อัสติน อีเทล. โภชนาการศึกษ. แปลจาก Nutrition Education in Action A

Guido for Teacher โดย ชาลิด รัตกุล. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2514.

"มิสเตอร์เฟรนช์," คลังสมอง. 35 : 54 - 59 ; กุมภาพันธ์ 2528.

เมชินี ตั้งตรงไพโรจน์. ความรู้ และเจตคติเกี่ยวกับโรคเอดส์ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

วิทยาเขตประสานมิตร และวิทยาเขตบางเขน. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ :

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, 2534. อัดสำเนา.

ยุพิน ตวีรส. ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับความรู้ ความเชื่อ และบริโภคนิสัยของ

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร.

วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528. อัดสำเนา.

รองริน วาสุ์. "แฮมเบอร์เกอร์ฟาสต์ฟู้ดที่เป็นปัญหา," สยามรัฐสัปดาห์วิจารณ์. 6(9) :

24 - 25 ; 13 สิงหาคม 2532.

_____. "อาหารที่ไร้คุณค่าทางโภชนาการ," สยามรัฐสัปดาห์วิจารณ์. 36(36) : 24 - 25

; 18 - 24 กุมภาพันธ์ 2533.

รัตน์ ภูด้วง. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องสารเคมีกับการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของ

นักเรียนชั้นประถมปีที่ 6 ในโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์

ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528. อัดสำเนา.

รัตน์ ลาซโรจน์. "การใช้เวลาว่างและนันทนาการของวัยรุ่น," ใน เอกสารการสอนชุดวิชา

พัฒนาการวัยรุ่นและการอบรม เล่มที่ 2 หน่วยที่ 11. หน้า 110 - 134. กรุงเทพฯ :

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2527.

ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. หลักการวิจัยทางการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ :

บริษัท ศึกษาพร จำกัด, 2531.

ล้อม เพ็งแก้ว. "พาสต์ชืดควรแปลว่าอะไร," ฟ้าเมืองไทย. 20(107) : 23 ; 7 กรกฎาคม 2531.

วลัย อินทร์พรชัย. โภชนาการสำหรับเด็กวัยต่าง ๆ. กรุงเทพฯ : แสงทวีการพิมพ์, 2530.

_____. "อันตรายจากการขาดอาหารในเด็ก," โภชนสาร. 9(4) : 36 - 39 ; ตุลาคม - ธันวาคม 2518.

วศิณา จันทศิริ. "ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการกิน," ใน เอกสารการสอนชุดวิชาโภชนาการศึกษาเพื่อชุมชน เล่มที่ 1 หน่วยที่ 4 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. หน้า 108 - 109. กรุงเทพฯ : รุ่งศิลป์การพิมพ์, 2526.

วัฒนา ประทุมสินธุ์ และคนอื่น ๆ. "พฤติกรรมกาารกินของประชาชนในภาคใต้ของประเทศไทย," พฤติกรรมกาารกินของคนไทย. หน้า 35 - 40. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2527.

วิจิตร บุญะโทระ. ภัยจากอาหาร. กรุงเทพฯ : พี รุ่งโรจน์การพิมพ์, 2533.

วิชัย ตันไพจิตร และสมชาติ โลจายะ. "ระดับโคเลสเตอรอลในเลือดคนไทย," โภชนาการก้าวหน้า. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยโภชนาการและคณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล, 2530.

วิภา สุโรจนะเมธากุล. "ทุนโภชนาการของชาวกรุงยุคพาสต์ชืด," มติชน. 11 กุมภาพันธ์ 2533. หน้า 7.

วิเชียร เกตุสิงห์. หลักการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2530.

วีรดา ดิษยมณฑล. "อาหารสำเร็จรูปกับผู้บริโภค," โภชนาชุมชน. 23(8) : 79 - 82 ; สิงหาคม 2527.

ศรียา นิยมธรรม และประภัสร์ นิยมธรรม. โปรแกรมการเรียนวิชาจิตวิทยา. กรุงเทพฯ : เซนทรัลเอ็กซ์เพรสศึกษาการพิมพ์, 2519.

ศรีวรรณ ชูมาก. การศึกษาเปรียบเทียบสัณณิสัยของเด็กก่อนวัยเรียนตามสภาพครอบครัวที่แตกต่างกันในจังหวัดพิษณุโลก. ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2521. อัดสำเนา.

ศิริลักษณ์ สินชาวลัย. "ทัศนคติและพฤติกรรมของเด็กนักเรียนไทยในตัวเมืองที่มีต่ออาหารว่าง,"

โภชนาการสาร. 21(4) : 309 - 329 ; ตุลาคม 2530.

_____. การพัฒนามลิตภัณฑ์ทางโภชนาการ. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพัฒนามลิตภัณฑ์

คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2533.

ศึกษาธิการ, กระทรวง. หลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 2521. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์

คุรุสภา ลาดพร้าว, 2525.

ศึกษาธิการ, กระทรวง. จำนวนห้องเรียน นักเรียน ครู และการโรงเรียนสังกัด

กองการมัธยมศึกษา ปีการศึกษา 2534. กรุงเทพฯ : ฝ่ายสถิติวิเคราะห์และวิจัยกอง

แผนงาน กรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, 2534.

สถิติแห่งชาติ, สำนักงาน. สำนักนายกรัฐมนตรี. รายงานการสำรวจภาวะเศรษฐกิจและสังคม

ของครอบครัว พ.ศ. 2529 ไตรมาสที่ 1. กรุงเทพฯ : สำนักงานสถิติแห่งชาติ สำนัก

นายกรัฐมนตรี, 2529.

_____. รายงานการสำรวจภาวะแรงงาน พ.ศ. 2530. กรุงเทพฯ : สำนักงานสถิติแห่งชาติ

สำนักนายกรัฐมนตรี, 2530.

"สภาพและปัญหาโภชนาการ," โภชนาการทันยุค. 1(1) : 7 ; มิถุนายน 2534.

สมทรง สวัสดิ์จัน และจิวร จิตจาวุธโชคไชย. "ฟ้าสัดฟ้าดำนัยมใหม่ในยุคนี้กลส์," หมอชาวบ้าน.

13(147) : 34 - 35 ; กรกฎาคม 2534.

สมพร ศิริรัตน์ตระกูล. การรับข่าวสารและพฤติกรรมการตัดสินใจบริโภคอาหารที่มีสารปรุงแต่ง

ของครูระดับประถมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ สค.ม. กรุงเทพฯ :

มหาวิทยาลัยมหิดล, 2527. ถ่ายเอกสาร.

สมศรี สุกมณีนันท์. "ฟ้าสัดฟ้าด," สตรีสาร. 37(50) : 105 - 107 ; 10 มีนาคม 2528.

สาธารณสุข, กระทรวง. จำนวนตายด้วยสาเหตุที่สาคัญกับอัตรา (ต่อประชากรแสนคน) พ.ศ. 2529

- 2533. กรุงเทพฯ : กองสถิติสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข, 2534. จัดสำเนา.

สาธารณสุข, กระทรวง. "แนวทางการดำเนินงานโภชนาการ," ใน เอกสารประกอบการประชุม
สัมมนาผู้บริหารกรมอนามัย ครั้งที่ 2. หน้า 3 - 11. กรุงเทพฯ : กองโภชนาการ
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2534.

ลิขิตโชด วรานุสันติกุล. จิตวิทยาการจัดการพฤติกรรมมนุษย์. นครปฐม : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย
ศิลปากร, 2529.

สิริพร สธนเสาวภาคย์ สุพรรณี จิตนิจยล และวราณี สมพร. "การศึกษาจุลินทรีย์ในอาหารพร้อม
บริโภค," อาหาร. 21(3) : 206 ; กรกฎาคม - กันยายน 2534.

สุชา จันทน์เอม. วัยรุ่น. กรุงเทพฯ : อักษรบัณฑิต, ม.ป.ป.

สุชาติ โสมประยูร. "ความสนใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียน 20 แห่ง ในเขต
จังหวัดพระนครและเขตธนบุรีที่มีต่อวิชาสุขศึกษา," ใน เอกสารการวิจัยอันดับที่ 5. หน้า 24 -
25. กรุงเทพฯ : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2507.

_____. การสอนสุขศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2525.

สุทธิลักษณ์ สมิตะสิริ. "พฤติกรรมกาสิโนของคนไทย," สุขศึกษา. 13(50-51) : 1 - 9 ;
เมษายน - กันยายน 2533.

สุภาพ กลีบบัว. ความรู้ทางด้านอนามัยและสภาวะสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัด
กรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย
มหิดล, 2524. อัดสำเนา.

สุภาพร โจรแจ้งสีธรรม. การศึกษาเรื่องความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภค
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนมัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์
ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530. อัดสำเนา.

สุรางค์ จันทน์เอม และสุชา จันทน์เอม. จิตวิทยาวัยรุ่น. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : แพรวพญา,
2518.

สุรีย์ จันทรมณี และคนอื่น ๆ. การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5, 6 และผู้จบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดบุรีรัมย์ อำเภอเมือง และอำเภอลำปลายมาศ.

กรุงเทพฯ : ภาควิชาสุขศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2529.

อัสสาเนา.

สุวรรณ กาญจนภ. "การเลือกซื้อน้ำส้มสายชู," วารสารสุขภาพ. 13(9) : 38 - 40 ;

กรกฎาคม 2528.

สำนักนายกรัฐมนตรี. หจนากรมฉบับเฉลิมพระเกียรติ 2530. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2531.

หมอหัตถ์(นามแฝง). "ฟาสต์ฟู้ด," ใกล้หมอ. 15(1) : 72 - 73 ; มกราคม 2534.

หมอสโรช(นามแฝง). "ฟาสต์ฟู้ดกับอาหารธรรมชาติ," แม่และเด็ก. 13(213) : 151 - 152 ; พฤศจิกายน 2532.

อลิศรา ชูชาติ. "อิทธิพลของสื่อมวลชนต่อพฤติกรรมของบุคคล," สุขภาพ. 13(50 - 51) : 10 - 12 ; เมษายน - กันยายน 2533.

อารี วัลยะเสวี และคนอื่น ๆ. โรคโภชนาการ เล่ม 2. กรุงเทพฯ : บริษัทประชาช่างจำกัด, 2521.

"อันตรายที่แฝงเร้นในอาหารสำเร็จรูป," กรมวิทยาศาสตร์บริการ. 114 : 9 - 11 ; พฤษภาคม 2530.

Anderson, John J.B. "The Status of Adolescent Nutrition," Nutrition Today. 26(2) : 7 - 10 ; March - April, 1991.

Armstrong, Jill E. "Factors influencing food habits in antigua W.I. (West Indies)," Dissertation Abstracts International. 46 : 3787 ; 1991.

Best, John W. Research in Education. 2nd ed. New Jersey : Prentice Hall Inc., Englewood Cliffs, 1963.

- Bloom, Benjamin S. (ed). Taxonomy of Education Objective Hand Book I : Cognitive Domain. New York : David McKay Company. Inc., 1975.
- Emerson, Robert L. Fast Food. New York : Chain Store Publishing Corp, 1979.
- Farthing, Maryann C. "Current Eating Patterns of Adolescents in the United States," Nutrition Today. 26(2) : 35 - 39 ; March - April, 1991.
- Feldman, Probert H.L. "Communication Nutrition to High School Student in Kenya," The Journal of School Health. 53 : 140 - 143 ; February, 1983.
- Fishman, Paula Blumia. "Teaching Children About Food Purchasing and Ecology : An Exploratory Study," Dissertation Abstracts International. 45 : 2403 - A ; February, 1985.
- Goldenson, Robert M. Longman Dictionary of Psychology and Psychiatry. New York : Longman Inc., 1984.
- Hurlock, Elizabeth B. Adolescent Development. New York : Mc Graw - Hill Books, 1969.
- Jalso, Shily B, Marjarie M. Burns and Jerry M. Rivers. "Nutrition Belifes," Journal of the American Dietetic Association. 47 : 263 - 268 ; March, 1965.
- Price, Stuart. "Fast Food," Nutrition & Food Science. 132 : 8 ; September - October, 1991.
- Resnicow, Ken and Jayne Reinhardt. "What Do Children Know About Fat, Fiber, and Cholesterol? A Surway of 5,116 Primary and Secondary School Students," Journal of Nutrition Education. 23(2) : 65 - 70 ; March - April, 1991.

Swartz, Nancy E. "Nutrition Knowledge, Attitude, and Practice of High School Graduates, " Journal of the American Dietetic Association.

66 : 28 - 31 ; January, 1975.

Yamane, Taro. Statistics An introductory Analysis. 2nd ed. New York : Harper and Row, 1967.

Zimbardo, Phillip and others. Influencing Attitude and Chaning Behavior. London : Addison, Wealey Publishing Company, 1977.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

(รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบถาม)

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจแบบสอบถาม 5 ท่าน คือ

1. นศ. เฉลิมศักดิ์ สุภาพล อาจารย์ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร
2. นศ. ดร. พรสุช หุ่นจันทร์ อาจารย์ภาควิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
3. ดร. กาญจนา รุ่งอรุณนที อาจารย์ภาควิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
4. นศ. ทองหล่อ วิภาวิน อาจารย์สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
5. นาง กอบกุล วุฒิวงศ์ นักโภชนาการ แผนกโภชนาวิทยาและโภชนบำบัด โรงพยาบาล
จุฬาลงกรณ์

ภาคผนวก ข
(เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล)

แบบสอบถามเรื่อง "พฤติกรรมการบริโภคอาหารด่วนทันใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร"

คำแนะนำในการตอบแบบสอบถาม

1. แบบสอบถามนี้ประกอบด้วย 4 ตอน
 - ตอนที่ 1 เกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของนักเรียน
 - ตอนที่ 2 แบบสอบถามความรู้ในการบริโภคอาหารด่วนทันใจ
 - ตอนที่ 3 แบบสอบถามเจตคติในการบริโภคอาหารด่วนทันใจ
 - ตอนที่ 4 แบบสอบถามการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด่วนทันใจ
2. การตอบแบบสอบถามในแต่ละตอน ให้ใส่เครื่องหมาย X ลงในช่องที่ตรงกับสภาพความเป็นจริง หรือข้อคิดเห็นนักเรียนมากที่สุด
3. โปรดตอบแบบสอบถามทุกข้อ เพราะว่าถ้าขาดข้อใดข้อหนึ่งจะทำให้แบบสำรวจนี้ไม่สมบูรณ์ และไม่สามารถนำไปวิเคราะห์ผลได้
4. การตอบแบบสอบถามนี้จะไม่มีการใด ๆ ต่อนักเรียน และขอขอบคุณในการร่วมมือตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงใน () ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านในปัจจุบัน

1. เพศ () ชาย () หญิง

2. ผู้ปกครอง

() บิดามารดา

() บิดา

() มารดา

() บุคคลอื่น

3. ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง

() ต่ำกว่าประถมศึกษา

() ประถมศึกษา

() มัธยมศึกษา

() อุดมศึกษา

4. อาชีพของผู้ปกครอง

() รับราชการ , ลูกจ้างรัฐบาล , พนักงานรัฐวิสาหกิจ

() ค้าขายหรือธุรกิจ

() เกษตรกรรมหรือกสิกรรม

() รับจ้างเป็นรายวัน รายเดือน หรือรับจ้างส่วนตัว

5. ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครอง

() รายได้ไม่เกิน 2,500 บาทต่อเดือน

() รายได้สูงกว่า 2,500 - 7,500 บาทต่อเดือน

() รายได้สูงกว่า 7,500 บาทต่อเดือน

6. แหล่งข้อมูลข่าวสารที่ท่านได้รับเรื่องอาหารด่วนทันใจ

- () หนังสือพิมพ์ วารสาร นิตยสาร
- () โทรทัศน์
- () วิทยุ
- () อื่น ๆ ระบุ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารด่วนทันใจ

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย X ลงในคำตอบที่ท่านเห็นว่าถูกต้องเพียงข้อเดียว

1. ข้อใด ไม่จัดว่าเป็นอาหารด่วนทันใจ

- ก. พืชชา
- ข. ไก่ทอด
- ค. แชนด์วิช
- ง. ผัดไทย

2. ข้อใดกล่าวถูกต้อง

- ก. อาหารด่วนทันใจมีสารอาหารครบถ้วน
- ข. อาหารด่วนทันใจมีอันตรายต่อสุขภาพ
- ค. อาหารด่วนทันใจเหมาะสำหรับทุก ๆ คน
- ง. อาหารด่วนทันใจมีประโยชน์ต่อร่างกาย

3. การรับประทานพืชชา เป็นประจำทำให้เกิดโรคอะไร

- ก. โรคกระเพาะอาหาร
- ข. โรคมะเร็งตับ
- ค. โรคหัวใจ
- ง. โรคกระดูกพรุน

4. ในการรับประทานอาหารด่วนทันใจจะ ขาดสารอาหารชนิดใดมากที่สุด

- ก. โปรตีน
- ข. วิตามิน
- ค. ไขมัน
- ง. คาร์โบไฮเดรต

5. สารปรุงแต่งอาหารด่วนทันใจ ข้อใดมีอันตรายน้อยที่สุด
 - ก. เนย
 - ข. โซลมะเชื้อเทศ
 - ค. ผงชูรส
 - ง. พริกไทย
6. ถ้ารับประทานอาหารที่ใส่สีย้อมฟ้านาน ๆ อาจจะเป็นสาเหตุของโรคอะไร
 - ก. โรคอุจจาระร่วง
 - ข. โรคตับอักเสบ
 - ค. โรคมะเร็ง
 - ง. โรคกระเพาะอาหาร
7. การรับประทานไก่ทอดเป็นประจำ อาจทำให้เกิดโรคอะไร
 - ก. โรคเบาหวาน
 - ข. โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด
 - ค. โรคพิษ
 - ง. โรคโลหิตจาง
8. น้ำมันในข้อใดเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคหัวใจ
 - ก. น้ำมันหมู
 - ข. น้ำมันรำข้าว
 - ค. น้ำมันถั่วเหลือง
 - ง. น้ำมันเมล็ดฝ้าย
9. ไขมัน 1 กรัมให้พลังงานกี่แคลอรี
 - ก. 4
 - ข. 8
 - ค. 9
 - ง. 10
10. ข้อใดกล่าวผิด
 - ก. น้ำมันปาล์มสามารถลดระดับโคเลสเตอรอล
 - ข. สารปรุงแต่งในอาหารด่วนทันใจทำให้เกิดโรคมะเร็ง
 - ค. โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือดเป็นโรคที่เกิดในผู้ที่กินดีอยู่ดี
 - ง. รับประทานอาหารด่วนทันใจบ่อย ๆ ทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง
11. ในอวัยวะของคน โคเลสเตอรอลสามารถผลิตที่ใด
 - ก. กระเพาะอาหาร
 - ข. ลำไส้ใหญ่
 - ค. ตับ
 - ง. ม้าม

12. ข้าวใดจัดว่าเป็นอาหารด่วนทันใจ
 - ก. ข้าวผัดอเมริกัน
 - ข. ก๋วยเตี๋ยวผัดไทย
 - ค. สุกียากี้
 - ง. แฮมเบอร์เกอร์
13. ในอาหารด่วนทันใจจะขาดสิ่งใดมากที่สุด
 - ก. ไขมัน
 - ข. ผัก
 - ค. น้ำตาล
 - ง. เนื้อสัตว์
14. ผักที่รับประทานคู่กับอาหารด่วนทันใจ มีประโยชน์อย่างไร
 - ก. ช่วยให้ระบบขับถ่ายดี
 - ข. ทำให้ระบบหมุนเวียนโลหิตดี
 - ค. ช่วยรักษาโรคกระเพาะอาหาร
 - ง. ช่วยฟื้นฟูพลังงานในร่างกายสมดุล
15. ข้าวใดเป็นอาหารที่มีเส้นใยที่ประกอบมากที่สุด
 - ก. ข้าวคั่วลูกกะปิ
 - ข. แชนด์วิช
 - ค. ข้าวผัด
 - ง. สลัดผัก
16. สารโคเลสเตอรอลมักพบในอาหารข้าวใด
 - ก. สุกียากี้
 - ข. ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า
 - ค. ผักรอกทอด
 - ง. แฮมเบอร์เกอร์
17. ข้าวใดเป็นประโยชน์ของการใช้น้ำมันที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัว
 - ก. ช่วยเพิ่มการสร้างโคเลสเตอรอลในร่างกาย
 - ข. ช่วยรักษาระดับโคเลสเตอรอลในร่างกาย
 - ค. ช่วยสลายโคเลสเตอรอลในร่างกาย
 - ง. ช่วยรักษาโรคมะเร็งในร่างกาย
18. สารปรุงแต่งในอาหารด่วนทันใจที่ใส่ซอสและเค็มมากเกินไป อาจทำให้เกิดโรคอะไร
 - ก. โรคเบาหวาน
 - ข. โรคกระดูกพรุน
 - ค. โรคมะเร็ง
 - ง. โรคโลหิตจาง

19. ควรรับประทานอาหารอย่างไร เพื่อให้ได้คุณค่าทางอาหารมากที่สุด
- ก. รับประทานอาหารที่สมส่วน
 - ข. รับประทานอาหารที่ชอบให้มาก ๆ
 - ค. รับประทานอาหารที่อร่อยให้มาก ๆ
 - ง. รับประทานอาหารที่รวดเร็วและทันสมัย
20. วิธีใดที่จะป้องกันการเกิดโรคหัวใจได้
- ก. ออกกำลังกายให้เพียงพอ
 - ข. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
 - ค. ปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันที่ถูกหลักอนามัย
 - ง. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีไขมันมาก

ตอนที่ 3 แบบสอบถามวัดเจตคติในการบริโภคอาหารด่วนทันใจ

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องใดช่องหนึ่งที่ท่านเห็นว่าตรงหรือใกล้เคียงกับความคิด
ความรู้สึก ความเข้าใจในปัจจุบันมากที่สุดเพียงข้อเดียว

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. อาหารด่วนทันใจสะดวกและรวดเร็วมาก					
2. รับประทานอาหารด่วนทันใจรู้สึกเป็นคน ทันสมัย.....					
3. รับประทานอาหารด่วนทันใจบ่อย ๆ ทำให้ สุขภาพดี.....					
4. อาหารด่วนทันใจเป็นอาหารที่ไม่มีประโยชน์.....					
5. อาหารด่วนทันใจสะอาดปลอดภัย.....					
6. อาหารด่วนทันใจมีสารอาหารครบถ้วน..					
7. รับประทานหิซซามีอันตรายต่อสุขภาพ...					
8. ไม่ควรรับประทานอาหารด่วนทันใจเป็น ประจำ					
9. อาหารด่วนทันใจทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้.....					
10. รับประทานอาหารด่วนทันใจเสมอทำให้ สุขภาพดี.....					
11. กรดไขมันไม่อิ่มตัวทำให้ลดโคเลสเตอรอล ในร่างกาย.....					

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
12. รับประทานข้าวต้มมีประโยชน์มากกว่า แซนด์วิช.....					
13. วิธีการป้องกันการเกิดโรคหัวใจ คือ ลดการรับประทานอาหารที่มีไขมันมาก..					
14. ในการซื้ออาหารด่วนทันใจจะคำนึงถึง คุณค่าของอาหารที่ได้รับ.....					
15. สารปรุงแต่งพิชชาเป็นอันตรายต่อร่างกาย.....					
16. การเลือกซื้ออาหารรับประทานท่านจะ คำนึงถึงอันตรายต่าง ๆ ที่อาจได้รับจาก สารปรุงแต่งอาหาร.....					
17. ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารด่วนทันใจ.....					
18. แยมเบอร์เกอร์ถ้ารับประทานมากจะเกิด อันตรายได้.....					
19. รับประทานอาหารด่วนทันใจจะได้รับพลังงาน มากเกินไป.....					
20. ร้านอาหารด่วนทันใจเป็นแหล่งนัดพบที่ดี.....					
21. เรื่องอันตรายจากอาหารด่วนทันใจเป็น เรื่องที่น่าสนใจมาก.....					
22. ควรมีการสอนเรื่องอาหารด่วนทันใจใน หลักสูตรสุขศึกษา.....					

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
23. ท่านไม่เห็นความสำคัญของการงดรับประทานอาหาร อาหารด่วนทันใจ.....					
24. ผู้เป็นโรคหัวใจไม่ควรรับประทานอาหาร ด่วนทันใจ.....					
25. ควรมีการรณรงค์ต่อต้านอาหารด่วนทันใจ.....					
26. รับประทานไก่ทอดคู่กับสลัดผักท่านจะได้รับ สารอาหารครบ.....					

ตอนที่ 4 แบบสอบถามวัดการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารด่วนทันใจ

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องใดช่องหนึ่งที่ท่านเห็นว่าตรงกับที่ท่านปฏิบัติ

ตามความเป็นจริงมากที่สุด

การปฏิบัติ	ปฏิบัติประจำ	ปฏิบัติเป็น ครั้งคราว	ไม่เคยปฏิบัติ
1. เวลาที่รีบเร่งจะรับประทานอาหารด่วนทันใจ.....			
2. ใช้ร้านอาหารด่วนทันใจเป็นแหล่งนัดพบ.....			
3. ชอบไปรับประทานอาหารด่วนทันใจ.....			
4. จะคำนึงถึงอันตรายของอาหารก่อนที่จะเลือกรับประทาน.....			
5. แม้ทราบว่าอาหารด่วนทันใจมีอันตรายต่อสุขภาพ แต่ท่านก็ยังรับประทาน.....			
6. ท่านมีความระมัดระวังในการเลือกซื้ออาหารรับประทาน.....			
7. เมื่อรับประทานพิซซ่าแล้วจะรับประทานไอศกรีมด้วย.....			
8. ท่านพยายามเลี่ยงที่จะไม่รับประทานอาหารด่วนทันใจ.....			
9. รับประทานแซนด์วิชเพราะสะดวกรวดเร็ว.....			
10. เมื่อทราบว่าอาหารด่วนทันใจทำให้เกิดโรคหัวใจจึง ไม่รับประทานอาหารด่วนทันใจ.....			
11. ท่านสนใจติดตามข่าวเกี่ยวกับอาหารด่วนทันใจ.....			
12. ท่านเลือกรับประทานข้าวผัดมากกว่าแซนด์วิช.....			
13. ท่านชักชวนเพื่อน ๆ ให้เลือกรับประทานอาหารด่วนทันใจ.....			
14. ท่านคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการก่อนในการรับประทาน อาหาร.....			

การปฏิบัติ	ปฏิบัติประจำ	ปฏิบัติเป็น ครั้งคราว	ไม่เคยปฏิบัติ
15. ท่านซื้อพืชมารับประทานเพราะคิดว่าอร่อย.....			
16. ท่านใส่ซอสมะเขือเทศมาก ๆ ในพืชฯ เพื่อปรุงรส ให้อร่อย.....			
17. ท่านแนะนำมารดาให้ใช้น้ำมันพืชแทนน้ำมันสัตว์.....			
18. ครอบครัวของท่านรับประทานอาหารด่วนทันใจใน เวลาที่รีบเร่งเสมอ.....			
19. ท่านรับประทานอาหารด่วนทันใจมากกว่าอาหารที่ปรุงเอง.....			
20. ท่านใส่เนยมากในพืชฯ.....			
21. ท่านเติมน้ำอัดลมคู่กับอาหารด่วนทันใจ.....			
22. ท่านรับประทานอาหารด่วนทันใจเพราะคิดว่าโก้เก๋.....			
23. ท่านมักรับประทานพืชฯกับมันทอดเสมอ.....			
24. ท่านไม่รับประทานอาหารที่มีไขมันมาก.....			
25. ท่านเลือกรับประทานอาหารที่มีเส้นใยพืช.....			

ภาคผนวก ค

(คำความยากและคำอ่านจากงานแบบสอบถาม)

ตาราง 20 ค่าความยากและค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ
ในการบริโภคอาหารด่วนทันใจ

ข้อ	ความรู้		เจตคติ	การปฏิบัติ
	ค่าความยาก	ค่าอำนาจจำแนก	ค่าอำนาจจำแนก	ค่าอำนาจจำแนก
1	0.54	0.36	2.27	2.23
2	0.28	0.48	2.71	4.75
3	0.64	0.56	3.22	4.42
4	0.34	0.36	1.82	4.64
5	0.52	0.40	2.53	1.86
6	0.78	0.36	2.93	4.21
7	0.46	0.60	2.46	3.68
8	0.64	0.40	1.94	4.19
9	0.48	0.32	1.92	5.37
10	0.44	0.32	3.47	2.57
11	0.60	0.56	6.05	3.82
12	0.74	0.28	3.00	3.16
13	0.66	0.36	3.88	4.27
14	0.20	0.32	3.53	6.72
15	0.24	0.24	1.77	3.42
16	0.68	0.48	2.68	2.57
17	0.56	0.48	4.83	3.17

ข้อ	ความรู้		เจตคติ	การปฏิบัติ
	ค่าความยาก	ค่าอำนาจจำแนก	ค่าอำนาจจำแนก	ค่าอำนาจจำแนก
18	0.66	0.44	2.96	2.29
19	0.48	0.32	3.72	4.12
20	0.32	0.40	6.51	6.03
21	-	-	4.09	3.82
22	-	-	4.90	3.93
23	-	-	4.02	3.81
24	-	-	3.93	2.22
25	-	-	12.22	5.65
26	-	-	4.73	-

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ นางสาว สมฤดี ชื้อสกุล วีระพงษ์

เกิด วันที่ 5 เดือน มีนาคม พุทธศักราช 2507

สถานที่เกิด อำเภอ ยานนาวา กรุงเทพมหานคร

สถานที่อยู่ปัจจุบัน บ้านเลขที่ 185 เซนต์หลุยส์ ซอย 3 อำเภอ ยานนาวา
กรุงเทพมหานคร 10120 โทร. 2863889

ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน พยาบาล แผนกสูติ - นรีเวชกรรม

สถานที่ทำงานปัจจุบัน ดิกรเจวิญ - เนียร์ ชั้น 2 โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ถ. พระราม 4
อำเภอ ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทร. 2564171

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2525 มัธยมศึกษาตอนปลาย (แผนกวิทยาศาสตร์) จากโรงเรียนยานนาวาศึกษา

พ.ศ. 2529 พยาบาลศาสตร์บัณฑิต (พบ.) จากวิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย

พ.ศ. 2535 กศ.ม. (สุขศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

พฤติกรรมการบริโภคอาหารด้านทันใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร

บทคัดย่อ

ของ

สมฤดี วีระพงษ์

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกสุขศึกษา

กันยายน 2535

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบ เปรียบเทียบ และศึกษาความสัมพันธ์เกี่ยวกับ พฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด้านทันใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 5 ปีการศึกษา 2534 ตามตัวแปรที่ศึกษาคือ เพศ ผู้ปกครอง ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครอง และแหล่งข้อมูลข่าวสาร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ ในการศึกษา คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2534 ของโรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา ที่เป็นโรงเรียนสหศึกษา กรุงเทพมหานคร ซึ่งได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) จำนวนทั้งสิ้น 366 คน เป็นนักเรียนชาย 157 คน และนักเรียนหญิง 209 คน เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภค อาหารด้านทันใจของนักเรียน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติทดสอบค่าที (t - test) และสถิติ ทดสอบค่า เอฟ (F- test) และวิเคราะห์ความสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient)

ผลการศึกษาพบว่า

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 กรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่มีความรู้และการปฏิบัติในการ บริโภคอาหารด้านทันใจอยู่ในระดับพอใช้ ส่วนเจตคติอยู่ในระดับค่อนข้างดี
2. นักเรียนที่มีเพศ ผู้ปกครอง และแหล่งข้อมูลข่าวสารแตกต่างกัน มีความรู้ เจตคติ และ การปฏิบัติในการบริโภคอาหารด้านทันใจไม่แตกต่างกัน
3. นักเรียนที่ผู้ปกครองมีการศึกษาต่างกัน มีความรู้ในการบริโภคอาหารด้านทันใจแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนเจตคติและการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน
4. นักเรียนที่อาชีพของผู้ปกครองและฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครองต่างกัน มีการปฏิบัติ ในการบริโภคอาหารด้านทันใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนความรู้และเจตคติ ไม่แตกต่างกัน
5. ความรู้กับเจตคติ ความรู้กับการปฏิบัติ และเจตคติกับการปฏิบัติในการบริโภคอาหาร ด้านทันใจมีความสัมพันธ์กัน เชิงนิมานในระดับต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

FAST FOOD CONSUMPTION BEHAVIORS OF MATHAYOM SUKSA V STUDENT,
UNDER THE GENERATION EDUCATION DEPARTMENT,
BANGKOK METROPOLIS.

AN ABSTRACT

BY

SOMRUDEE VEERAPONG

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree in Health Education
at Srinakharinwirot University

October 1992

Abstract

The purposes of this study were learning, comparing, and finding out the correlation of knowledge, attitudinal, and practical behaviors concerning fast food consumption of the Mathayom Suksa V students, under the general education department, Bangkok metropolis, 1991. Variables include sex, parents, the level of parents' education, parents' occupation, parents' financial income and the sources of information. By multistage random sampling method, 366 samples of the Mathayom Suksa V students, studying in co-educational schools, with 157 male students and 209 female students, were used.

The instruments used in data collecting were questionnaires on fast food consumption knowledge, attitudinal, and practical behaviors. For data analysing, t-test, F-test, and the Pearson's product moment correlation coefficient were used.

The results of the study were as follow:

1. Most of students had fair level of the knowledge and practical behaviors concerning fast food consumption, but the attitudinal behavior was at the almost good level;

2. There was no significant difference in sex, parents and sources of informaton on the knowledge, attitude, and practice concerning fast food consumption;

3. There was significant difference in the level of parsents' education on the knowledge concerning fast food consumption at 0.05 level, but there was no significant difference in the level of parents' education on the attitude and practice concerning fast food consumption;

4. There was significant difference in the occupation of parents and the financial income of parents on the practice concerning fast food consumption at .01 level, but there was no significant difference in the occupation of parents and the financial income of parents on knowledge and attitude concerning fast food consumption;

5. Knowledge and attitude, knowledge and practice, and attitude and practice concerning fast food consumption were significantly related in the low - level positive direction at .01 level.