

พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย  
โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา  
กรุงเทพมหานคร

ปริญญาานิพนธ์  
ของ  
ชฎานิชฐ์ ธรรมธิษฐาน

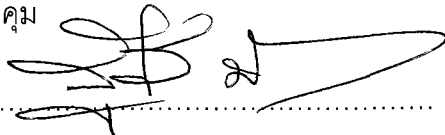
เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกสุขศึกษา  
กันยายน 2543

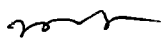
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

1.0157

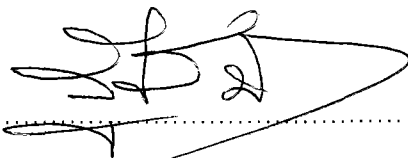
คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบได้พิจารณาปริญญาบัตรฉบับนี้แล้ว  
เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอก  
สุขศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

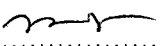
คณะกรรมการควบคุม

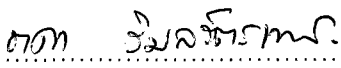
  
..... ประธาน  
(รองศาสตราจารย์สุจินต์ ปรีชาमारถ)

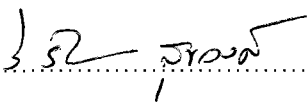
  
..... กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ สัตวแพทย์หญิงนภาพร มัธยมมางกูร)

คณะกรรมการสอบ

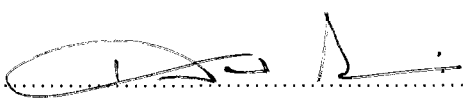
  
..... ประธาน  
(รองศาสตราจารย์สุจินต์ ปรีชาमारถ)

  
..... กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ สัตวแพทย์หญิงนภาพร มัธยมมางกูร)

  
..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธาดา วิมลวัตรเวที)

  
..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิริยา สุขวงศ์)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปริญญาบัตรฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม  
หลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกสุขศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

  
..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย  
(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

วันที่ 20 เดือน กันยายน พ.ศ. 2543

## ประกาศคุณูปการ

ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จได้ด้วยดีเนื่องจากผู้วิจัยได้รับความกรุณาเป็นอย่างสูงจาก รองศาสตราจารย์สุจินต์ ปรีชามารถ และรองศาสตราจารย์นภาพร มัชฌิมานุกูล ประธานและ กรรมการควบคุมปริญญาานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธาดา วิมลวัตรเวที และผู้ช่วยศาสตราจารย์ วิริยา สุขวงศ์ กรรมการสอบปริญญาานิพนธ์ ที่กรุณาให้คำแนะนำ ช่วยเหลือ และแก้ไขข้อบกพร่อง ต่าง ๆ รวมทั้งให้กำลังใจ สนับสนุน จนผู้วิจัยสามารถดำเนินการทำปริญญาานิพนธ์ได้ประสบความสำเร็จ ขอกราบขอบพระคุณท่านเป็นอย่างสูง

ขอขอบพระคุณท่านผู้เชี่ยวชาญที่กรุณาตรวจแบบทดสอบ และแบบสอบถาม และให้ คำแนะนำในการทำเครื่องมือแก่ผู้วิจัยเป็นอย่างดี

ขอขอบพระคุณ นาวาโทสมเกียรติ และอาจารย์สุนิสา เกื้อหนุน ขอขอบพระคุณ อาจารย์นิคม และอาจารย์ศุภรีย์ ปานรักษ์ ที่ให้การส่งเสริม และสนับสนุนในการทำปริญญาานิพนธ์ ฉบับนี้ ขอขอบพระคุณ คุณอดุลย์ และอาจารย์อัญชลี อยู่พรหม ขอขอบพระคุณ อาจารย์สนอง ไสววรรณ และขอขอบคุณ คุณโสภกา จีรังวานิชชัย ที่ให้ความช่วยเหลือ สนับสนุน ให้คำแนะนำอำนวยความสะดวกต่าง ๆ และให้กำลังใจในการจัดทำปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้จนสำเร็จ

ขอขอบพระคุณ นางอนันต์ เรียงรักษ์วิชา ผู้อำนวยการโรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 นายสุชน คุ่มสลุต ผู้อำนวยการโรงเรียนนวมินทราชินูทิศ เบญจมราชาลัย ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการดำเนินงานวิจัย ขอขอบพระคุณ อาจารย์สมกมล สุวรรณทา ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลของผู้วิจัย และขอขอบพระคุณอาจารย์โรงเรียน นวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 ที่ช่วยเหลือในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยได้อย่างครบถ้วน ขอขอบคุณ พี่ ๆ เพื่อน ๆ และน้อง ๆ ที่ร่วมศึกษาในหลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกสุขศึกษา ทุกท่าน และขอขอบคุณ คุณอารีย์รัตน์ และคุณสุพัตรา ธรรมธิษฐาน น้องสาวทั้งสอง ที่ให้กำลังใจ เสมอมา

ความดีทั้งหมดของปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้ ขอมอบให้คุณพ่อและคุณแม่ ผู้ซึ่งมอบชีวิตที่ สดใสแก่ผู้วิจัย และขอมอบให้อาจารย์ทุกท่านที่ให้ความรู้ ความคิดเห็นและแนวปฏิบัติ จนทำให้ ผู้วิจัยสำเร็จการศึกษาชั้นมหาบัณฑิตนี้

ชฎานิชษฐ์ ธรรมธิษฐาน

## สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ .....	1
คำนำ .....	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า .....	6
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า .....	6
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า .....	7
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง .....	7
ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา .....	7
นิยามศัพท์เฉพาะ .....	8
2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย .....	10
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า .....	10
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า .....	56
งานวิจัยในต่างประเทศ .....	56
งานวิจัยในประเทศไทย .....	60
สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า .....	67
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า .....	69
แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง .....	69
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง .....	69
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล .....	70
ลักษณะของเครื่องมือ .....	70
ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ .....	71
เกณฑ์การให้คะแนน .....	72
การหาคุณภาพเครื่องมือ .....	74
วิธีการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล .....	76

บทที่	หน้า
วิธีจัดกระทำกับข้อมูล .....	76
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล .....	77
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า.....	84
ข้อตกลงเกี่ยวกับการวิเคราะห์และแปลผล .....	84
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล .....	84
การวิเคราะห์ข้อมูล .....	84
ผลการศึกษาค้นคว้า .....	85
5 บทย่อ สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ.....	108
บทย่อ.....	108
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	108
วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	108
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	109
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	109
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	110
อภิปรายผล.....	112
ข้อเสนอแนะ.....	122
ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาค้นคว้าต่อไป.....	123
บรรณานุกรม.....	124
ภาคผนวก.....	131
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	155

## บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 ภาวะโภชนาการ เด็กอายุ 15 – 19 ปี จำแนกตามเพศและเขตอาศัย .....	3
2 แสดงการเจ็บป่วยของนักเรียนโรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 ประจำปีการศึกษา 2542 .....	5
3 แสดงปริมาณอาหารที่วัยรุ่นได้รับใน 1 วัน .....	33
4 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ และชั้นปีของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร .....	70
5 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง ตามเพศ ชั้นปี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของนักเรียนและความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ...	86
6 จำนวน ค่าร้อยละ และระดับคะแนนของพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ....	88
7 คะแนนเต็ม ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด ค่าเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคะแนน ของพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร .....	89
8 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามเพศ .....	91
9 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามชั้นปี .....	92

ตาราง	หน้า
10 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามชั้นปี .....	93
11 การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่จากคะแนนพฤติกรรมด้านความรู้ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามชั้นปี .....	95
12 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน .....	95
13 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน .....	97
14 การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่จากคะแนนพฤติกรรมด้านความรู้ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน .....	98
15 การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่จากคะแนนพฤติกรรมด้านเจตคติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน .....	99

ตาราง	.หน้า
16 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามอาชีพของผู้ปกครอง .....	100
17 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามอาชีพของผู้ปกครอง .....	102
18 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามรายได้ของนักเรียน .....	103
19 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ และ การปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามรายได้ของนักเรียน .....	104
20 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ และ การปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร .....	105
21 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของคะแนนเฉลี่ย พฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ และ การปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ...	107

## บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 แสดงกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ .....	21
2 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น .....	37
3 สาเหตุและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารของคนไทย .....	47
4 แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย.....	66

## บทที่ 1

### บทนำ

#### คำนำ

การพัฒนาประชากรให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี จำเป็นต้องมีการส่งเสริมสนับสนุนให้บุคคลได้มีการพัฒนาด้านร่างกาย และจิตใจควบคู่กันไป ทั้งนี้การที่ร่างกายแข็งแรง และมีชีวิตที่สมบูรณ์ย่อมที่จะส่งผลให้มีความสามารถทางด้านสติปัญญา ความรู้สึกนึกคิด ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ การมีเหตุผล รวมทั้งการมีศีลธรรมอันดีด้วย ดังนั้นการที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากรในชาติให้บรรลุเป้าหมาย จำเป็นจะต้องเริ่มต้นที่วัยเด็ก เพราะเด็กเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโต และพัฒนาการเป็นผู้ใหญ่ในวันข้างหน้า ซึ่งจะเป็นกำลังสำคัญของประเทศชาติต่อไปโดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโต และพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย สมอง ตลอดจนมีการพัฒนาด้านสติปัญญา จิตใจ อารมณ์ และสังคมอย่างต่อเนื่องสัมพันธ์กัน ดังนั้นเด็กวัยนี้จำเป็นต้องได้รับการศึกษาและอบรมเพื่อให้มีการพัฒนาทุกด้านพร้อม ๆ กันไปด้วย

การมีสุขภาพดีเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนปรารถนาเป็นอย่างยิ่ง เพราะสุขภาพจะเป็นปัจจัยพื้นฐานที่จะนำบุคคลไปสู่ความสำเร็จ องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้มีมติในการประชุมสมัชชาสมัยที่ 30 ในปี พ.ศ. 2521 ให้ “สุขภาพดีถ้วนหน้า เมื่อปี 2543” เป็นเป้าหมายสูงสุดในการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยองค์การอนามัยโลกได้ให้ความหมายของคำว่าสุขภาพไว้ว่า สภาวะสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ และสภาพความเป็นอยู่ทางสังคม ซึ่งมีใช้เพียงแต่การไม่มีโรคหรือทุพพลภาพเท่านั้น (สมจิตต์ สุวรรณทัศน์. 2526 : 22) การมีสุขภาพดีนั้นประกอบไปด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ 3 ประการ คือ อาหารและโภชนาการ การออกกำลังกาย และสุขภาพจิต (กรมอนามัย. 2535 : 1) ซึ่งสอดคล้องกับเอมอร์ อุดมเกษมาลี (2534 : 145) ได้กล่าวไว้ว่า สมรรถภาพและสุขภาพที่ดีเป็นผลเนื่องมาจากการได้รับสารอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ ประกอบกับการออกกำลังกายด้วยความสม่ำเสมอ และเหมาะสมกับภาวะของร่างกาย โภชนาการดีหมายถึงการได้รับสารอาหารครบถ้วนและเพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย

อาหารนับว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อชีวิตอย่างหนึ่ง มนุษย์ต้องการอาหารเพื่อการเจริญเติบโตทั้งร่างกายและสมองเมื่ออยู่ในวัยเด็ก และยังเป็นสำหรับการซ่อมแซมสึกหรอของร่างกายและจำเป็นสำหรับการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกายตลอดอายุขัย ช่วงเวลาที่สำคัญมากสำหรับการพัฒนาทั้งสมองและร่างกาย คือช่วงตั้งแต่ที่อยู่ในครรภ์มารดา

โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพัฒนาของสมองซึ่งจะเจริญเติบโตไปแล้วประมาณ ร้อยละ 70 – 80 ตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดาและในช่วงเด็กจำนวนเซลล์ในสมองมีเกือบเต็มที่ เมื่อเจริญเติบโตขึ้น การพัฒนาทางร่างกายมีมากและค่อนข้างรวดเร็วในช่วงก่อนวัยรุ่น ดังนั้นลักษณะและชนิดของอาหารจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง จนมีผู้กล่าวเสมอว่า "กินอย่างไรจะได้อย่างนั้น" ซึ่งตรงกับภาษาอังกฤษว่า "You are what you eat" ถ้าบริโภคดีมีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน ร่างกายก็จะเจริญเติบโตสมบูรณ์สมส่วน แข็งแรงและมีสุขภาพดี แต่ถ้าบริโภคอาหารไม่ดี และไม่ถูกต้องก็จะเกิดความผิดปกติของร่างกายได้

โภชนาการเป็นปัญหาที่สำคัญอย่างหนึ่งของประเทศไทย ซึ่งเป็นประเทศที่กำลังพัฒนา การได้รับอาหารไม่เพียงพอหรือไม่เหมาะสม จะส่งผลต่อชีวิตและการพัฒนาประเทศ เด็กในวัยเรียนเป็นวัยที่สำคัญและมีปัญหา มาก เพราะเป็นวัยที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต และเป็นวัยที่ต้องการพลังงานเพื่อประกอบกิจกรรม ตลอดจนพัฒนาทางด้านร่างกายต่าง ๆ ถ้าเด็กวัยนี้ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ หรือไม่เหมาะสมแล้วก็อาจทำให้เกิดโรค จากการวิจัยต่าง ๆ ทางการแพทย์พบว่า โรคไม่ติดต่อเกิดขึ้นทั้งหมดในปัจจุบัน มีสาเหตุมาจากพฤติกรรม การบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องเป็นสาเหตุหลักและมีสาเหตุร่วม แตกต่างกันในแต่ละชนิดของโรค เช่น บุหรี่ ความเครียด พันธุกรรม มลภาวะและการขาดการออกกำลังกาย เป็นต้น และจากการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2538 ที่ได้จัดทำขึ้น เพื่อหวังจะใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 8 (2540 – 2544) โดยเฉพาะพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของคนไทยได้เปลี่ยนแปลงตามไปด้วย อันจะมีผลกระทบโดยตรงต่อภาวะอาหารและโภชนาการของประชาชนทั้งในเขตเมืองและชนบท โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยรุ่น จึงได้มีการสำรวจเพื่อนำมาใช้ในการวางแผนกำหนดกลยุทธ์เพื่อแก้ไขปัญหา ตลอดจนใช้ในการควบคุมกำกับงานอาหารและโภชนาการดังปรากฏตามตาราง 1

ตาราง 1 ภาวะโภชนาการ เด็กอายุ 15 – 19 ปี จำแนกตามเพศและเขตอาศัย

ดัชนีชี้วัด เกณฑ์ภาวะ โภชนาการ		เพศชาย			เพศหญิง			รวม		
		รวม	เขต	เขต	รวม	เขต	เขต	รวม	เขต	เขต
			เมือง	ชนบท		เมือง	ชนบท		เมือง	ชนบท
		(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)
น้ำหนักตามอายุ	คน	42	5	37	178	41	137	220	46	174
	N	64.3	80.0	62.2	84.3	82.9	84.7	80.5	82.6	79.9
	1 <sup>0</sup>	28.6	20.0	29.7	14.6	17.1	13.0	17.3	17.4	17.2
	2 <sup>0</sup>	4.8	0	5.4	1.1	0	1.5	1.8	0	2.3
	3 <sup>0</sup>	2.4	0	2.7	0	0	0	0.5	0	0.6
ส่วนสูงตามอายุ	คน	41	5	36	178	41	137	219	46	173
	N	73.2	80.0	72.2	88.8	90.2	88.3	85.8	89.1	85.0
	1 <sup>0</sup>	22.0	20.0	22.2	10.1	9.8	10.2	12.3	10.9	12.7
	2 <sup>0</sup>	2.4	0	2.8	1.1	0	1.5	1.4	0	1.7
	3 <sup>0</sup>	2.4	0	2.8	0	0	0	0.5	0	0.6
น้ำหนักตามส่วนสูง	คน	40	5	35	173	38	135	213	43	170
ภาวะอ้วน		2.1	0	2.9	18.5	15.8	19.3	15.5	14.0	15.9
ภาวะน้ำหนักท้วม		17.5	0	20.0	24.9	26.3	24.4	23.5	23.3	23.5
ปกติ		77.5	100.0	74.3	49.7	44.7	51.1	54.9	51.2	55.9
ขาดสารอาหารระดับ 1 <sup>0</sup>		2.5	0	2.9	6.9	13.2	5.2	6.1	11.6	4.7
ขาดสารอาหารระดับ 2 <sup>0</sup>		0	0	0	0	0	0	0	0	0
ขาดสารอาหารระดับ 3 <sup>0</sup>		0	0	0	0	0	0	0	0	0

ที่มา : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2538 : 108

จากตาราง 1 แสดงให้เห็นว่าภาวะโภชนาการในเขตเมืองดีกว่าในเขตชนบท ทั้งเพศชายและเพศหญิง ถึงแม้ว่าการปฏิบัติของบิดามารดาในการเตรียมอาหารมาให้เด็ก ก่อให้เกิดบริโภคนิสัยที่ติดตัวเรื่อยมาก็ตาม แต่สิ่งแวดล้อมทางด้านสังคม วัฒนธรรม ประเพณี และค่านิยมในการบริโภคอาหารของสังคม ก็มีส่วนช่วยพัฒนาทัศนคติและค่านิยมในการบริโภคอาหารเช่นกัน โดยพบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น ทำให้มีภาวะโภชนาการที่บกพร่อง เพราะวัยรุ่นมักจะลดอาหารเพื่อเจตนา ต้องการรักษาทรวดทรงให้มีรูปร่างแบบบาง ตัวเล็ก เพื่อเป็นที่ต้องใจ ต่อเพศตรงข้าม (พวรรณเพ็ญ คเนจร ณ อยุธยา, 2523 : 106) ซึ่งพฤติกรรมที่พบได้แก่ อดอาหารบางมื้อ นิสัยการบริโภคโดยการคำนึงถึง ความรื่นเริง

บันเทิงใจ เป็นสื่อรักหรือรับประทานอาหารเพื่อชดเชยความขาดแคลน ถ้าบริโภคอาหารเกินความต้องการ ก็จะทำให้ เกิดภาวะโภชนาการเกิน ซึ่งทำให้เกิดโรคภัยในอนาคตได้ เช่น ปัญหาโรคหัวใจ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น นอกจากนี้การรับประทานอาหารที่มีสารปนเปื้อนเชื้อโรคและ สารพิษก็จะมีผลทำให้เจ็บป่วยได้เช่นกัน

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายเป็นวัยรุ่นที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย ซึ่งเป็นวัยที่มีความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น มีอิสระจากพ่อแม่มากขึ้น สามารถเลือกและตัดสินใจที่จะบริโภคอาหารตามความต้องการของตนเองได้และเริ่มจะมีแบบฉบับการบริโภคอาหารของตนเอง ในปัจจุบันการบริโภคของคนเมืองส่วนใหญ่ เกิดจากการรับวัฒนธรรมของสังคมทางประเทศตะวันตกมากขึ้น ทำให้บริโภคอาหารโดยการขาดความรู้ ขาดการกลั่นกรอง หรือยอมรับวัฒนธรรมเหล่านั้น ประกอบกับการได้รับอิทธิพลของการโฆษณาและมีการสร้างแรงจูงใจต่าง ๆ ทำให้วัยรุ่นเกิดมีทัศนคติและค่านิยมในการบริโภคอาหารแตกต่างไปจากเดิม ดังนั้นการบริโภคอาหารจึงเป็นพฤติกรรมที่สำคัญประการหนึ่งซึ่งไม่ควรมองข้าม ถึงแม้ว่ากระทรวงศึกษาธิการ ได้จัดหลักสูตรการศึกษาระดับประถมศึกษาตามหลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 2521 ได้จัดเนื้อหาเกี่ยวกับเรื่องโภชนาการให้นักเรียนได้เรียนโดยสอดแทรกอยู่ใน วิชาสร้างเสริมลักษณะนิสัยและวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต สำหรับนักเรียนในชั้นมัธยมศึกษา ตอนต้นและตอนปลาย ตามหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พ.ศ. 2521 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2533) และหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลาย พ.ศ. 2524 เนื้อหาเรื่องโภชนาการ และโรคไม่ติดต่อที่สำคัญ โดยจัดแบ่งความรู้ให้เรียนตามความเหมาะสมของวัย ทั้งมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลายแล้วก็ตาม แต่เนื่องจากพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมีมาจาก หลายสาเหตุ ซึ่งการรับรู้จากระบบการศึกษาอย่างเดียว ไม่สามารถที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การบริโภคอาหารในทางที่ถูกต้องได้ทั้งหมด ยังมีอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ เป็นตัวประกอบอีกด้วย

โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 เป็นโรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่ ส่วนใหญ่เด็กนักเรียนจะมีที่อยู่อาศัยอยู่รอบ ๆ โรงเรียน และเป็นโรงเรียนที่อยู่ชานเมือง มีความเป็นอยู่แตกต่างจากสังคมในเมือง จากการสำรวจเบื้องต้นเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของนักเรียนโรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 จะพบเด็กนักเรียนมีปัญหาสุขภาพในด้านต่าง ๆ มากมาย ดังปรากฏตามตาราง 2

ตาราง 2 แสดงการเจ็บป่วยของนักเรียนโรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2  
ประจำปีการศึกษา 2542

ลำดับที่	โรค/อาการ	ภาคเรียนที่ 1	ร้อยละ	ภาคเรียนที่ 2	ร้อยละ
1	ปวดท้อง/เสียดท้อง	896	49.48	952	52.57
2	ท้องเสีย	536	29.59	624	34.45
3	ปวดศีรษะ/เป็นไข้	525	28.29	697	38.49
4	อุบัติเหตุ	370	20.43	643	35.51
5	ทำแผล/ล้างแผล	288	15.90	375	19.71
6	ปวดฟัน	201	11.09	410	22.64
7	ปวดประจำเดือน	109	6.01	186	10.27
8	เป็นหวัด	55	3.03	182	10.05
9	ลมพิษ	49	2.70	34	1.88
10	เจ็บตา/ล้างตา	41	2.26	33	1.82
11	เป็นลม	38	2.09	82	4.53

ที่มา : งานอนามัยโรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 ปีการศึกษา 2542

จากตาราง 2 ลำดับที่ 1 และ 2 เป็นโรคที่เกี่ยวกับทางเดินอาหาร ซึ่งแสดงให้เห็นว่านักเรียนส่วนใหญ่ป่วยเป็นโรคปวดท้อง เสียดท้อง ภาคเรียนที่ 1 จำนวน 896 คน คิดเป็นร้อยละ 49.48 และภาคเรียนที่ 2 จำนวน 952 คน คิดเป็นร้อยละ 52.57 และเป็นโรคท้องเสีย ภาคเรียนที่ 1 จำนวน 536 คน คิดเป็นร้อยละ 29.59 และภาคเรียนที่ 2 จำนวน 624 คน คิดเป็นร้อยละ 34.45 และยังพบว่านักเรียนมีอาการปวดฟัน ภาคเรียนที่ 1 จำนวน 201 คน คิดเป็นร้อยละ 11.09 และภาคเรียนที่ 2 จำนวน 410 คน คิดเป็นร้อยละ 22.64 จากข้อมูลดังกล่าว จะเห็นได้ว่าอาการ ปวดท้อง เสียดท้อง และท้องเสียมีอาการป่วยมากกว่าชนิดอื่น ๆ ซึ่งอาการป่วยเหล่านี้อาจมีสาเหตุจากการบริโภคอาหารไม่ถูกต้องและไม่ถูกวิธีของนักเรียนและนอกจากนี้จากการตรวจสุขภาพประจำปี จะพบนักเรียนมีอาการฟันผุ คิดเป็นร้อยละ 48.88 และน้ำหนักไม่ได้มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 39.10 (งานอนามัยโรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2. 2542) แสดงให้เห็นว่านักเรียนโรงเรียนนวมินทราชินูทิศสตรีวิทยา 2 มีภาวะ

สุขภาพร่างกายที่ไม่สมบูรณ์ อาจทำให้ความสามารถในการศึกษาของ นักเรียนมีประสิทธิภาพลดลง

ดังนั้นการบริโภคอาหาร และการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย การรับประทานอาหารที่ไม่ให้เกิดโรคของนักเรียน จึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับนักเรียน เพราะ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายเป็นวัยที่สามารถเรียนรู้ถึงความถูกต้องต่าง ๆ ได้ ถ้าได้รับการชี้แนะในเรื่องการบริโภคอาหารที่ถูกต้องแล้วย่อมทำให้นักเรียนได้นำความรู้นี้ไปถ่ายทอดให้กับบิดามารดา หรือครอบครัวของตนเองได้ ซึ่งจะมีผลทำให้นักเรียนมีสุขภาพดีพร้อมที่จะศึกษาต่อไปได้ในอนาคต

จากเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยในฐานะครูผู้สอนสุขศึกษาและปฏิบัติงานอนามัยโรงเรียน มีความสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเรื่องความรู้ เจตคติและการปฏิบัติ เพื่อจะได้นำข้อมูลที่ได้มาปรับปรุงและวางแผนในการจัดการเรียนการสอนที่ถูกต้องและเหมาะสม การจัดบริการอาหารกลางวันและบริการกิจกรรมอื่น ๆ ที่ช่วยสนับสนุนและส่งเสริม เช่น จัดบริการตรวจสุขภาพ จัดป้ายนิเทศ นิทรรศการ จัดฉายวีดิทัศน์และเสียงตามสายให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ เพื่อความเป็นอยู่ที่ดีมีสุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่ดี ตลอดจนลักษณะการอยู่ในสังคมที่ดีกว่าปัจจุบัน

### ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ของโรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 ตามตัวแปร เพศ ชั้นปี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของนักเรียนและความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร
3. เพื่อศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้กับเจตคติ ความรู้กับการปฏิบัติ และเจตคติกับการปฏิบัติที่เกี่ยวกับ การบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร

### ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

1. ทำให้ทราบพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ซึ่งเป็นข้อมูลพื้นฐานในการดำเนินงานการให้สุขศึกษาแก่นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 ในเรื่องพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

2. เพื่อนำผลการศึกษาค้นคว้าด้านพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เป็นข้อมูลใช้สำหรับการปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การจัดบริการอาหารกลางวันและวางแผนการสอนสุขศึกษาได้อย่างเหมาะสมต่อไป

3. ผลการวิจัยสามารถนำมาปรับปรุงการเรียนการสอนและวิธีการให้ความรู้ด้านโภชนาการ เพื่อให้นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างถูกต้องตามหลักโภชนาการ

### ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

#### 1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากรใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 จำนวน 550 คน เป็นนักเรียนชาย จำนวน 239 คน เป็นนักเรียนหญิง จำนวน 311 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 ในปี 2543 จำนวน 226 คน เป็นนักเรียนชาย จำนวน 98 คน เป็นนักเรียนหญิง จำนวน 128 คน ซึ่งได้มาจากการประมาณขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ตารางเครซี และมอร์แกน (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 303 ; อ้างอิงมาจาก Krejcie and Morgan. 1970 : 608 – 609)

#### 2. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

2.1 ตัวแปรอิสระ ประกอบด้วย นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามสภาพ ดังนี้

2.1.1 เพศ

2.1.2 ชั้นปี

2.1.3 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

2.1.4 อาชีพของผู้ปกครอง

2.1.5 รายได้ของนักเรียน

2.1.6 ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

2.2 ตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร

## นียมศัพท์เฉพาะ

1. พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร หมายถึง ความสามารถในการแสดงออกหรือการปฏิบัติในการเลือกรับประทานอาหารเข้าสู่ร่างกายที่ได้รับจากการเรียนรู้และประสบการณ์ทั้งทางตรงและทางอ้อม ซึ่งวัดได้จากแบบทดสอบและแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นดังรายละเอียดดังนี้

1.1 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร หมายถึง ความเข้าใจ การจำได้เกี่ยวกับข้อเท็จจริง ข้อมูลหรือกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ที่นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายได้เรียนรู้จากการศึกษาค้นคว้าเรื่องอาหาร รวมทั้งประสบการณ์ทางตรงและทางอ้อม เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

1.2 เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร หมายถึง ความรู้สึก ความสนใจ และเชื่อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

1.3 การปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร หมายถึง พฤติกรรมการแสดงออกเกี่ยวกับการเลือกซื้อ และเลือกรับประทานอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่มีต่อการบริโภคอาหาร

2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย หมายถึง นักเรียนชายและนักเรียนหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2543 ในโรงเรียน นวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร

3. เพศ หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในมัธยมศึกษาตอนปลาย ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2543 ในโรงเรียน นวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร แบ่งเป็น

3.1 ชาย

3.2 หญิง

4. ชั้นปี หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2543 ในโรงเรียน นวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร แบ่งเป็น

4.1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

4.2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

4.3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

5. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง คะแนนเฉลี่ยสะสมของปีการศึกษาที่ผ่านมาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่กำลังศึกษาภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2543 แบ่งเป็น

5.1 คะแนนเฉลี่ยสะสม 1.00 – 2.00 หมายถึง ผลการเรียนต้องปรับปรุง

5.2 คะแนนเฉลี่ยสะสม 2.01 – 3.00 หมายถึง ผลการเรียนปานกลาง

5.3 คะแนนเฉลี่ยสะสม 3.01 – 4.00 หมายถึง ผลการเรียนดี

6. อาชีพของผู้ปกครอง หมายถึง งานหลักของผู้ปกครอง หรือบิดามารดาคนใดคนหนึ่งที่ทำรายได้ให้แก่ครอบครัว แบ่งออกเป็น 5 กลุ่ม (สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2534 : 6)

6.1 รับราชการหรือพนักงานรัฐวิสาหกิจ

6.2 ค้าขายหรือธุรกิจ

6.3 เกษตรกรรม

6.4 รับจ้างทั่วไป

6.5 งานบ้าน

7. รายได้ หมายถึง ค่าใช้จ่ายต่อวันที่นักเรียนได้รับจากผู้ปกครอง แบ่งตามกลุ่ม ดังนี้

7.1 ต่ำกว่า 20 บาทต่อวัน

7.2 21 – 30 บาทต่อวัน

7.3 31 – 40 บาทต่อวัน

7.4 40 บาทขึ้นไปต่อวัน

8. ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร หมายถึง ความนึกคิดหรือความเข้าใจ ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เพื่อเป็นพื้นฐานที่สำคัญของสุขภาพ ซึ่งวัดได้จากแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งเป็น 3 ระดับ ดังนี้

6.1 ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับดี

6.2 ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับปานกลาง

6.3 ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับต่ำ

9. โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 หมายถึง โรงเรียนที่เปิดสอนระดับมัธยมศึกษา มีลักษณะเป็นสหศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ซึ่งตั้งขึ้นในวโรกาสเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ มีพระชนม์มายุครบ 5 รอบ ตั้งอยู่ถนนนimitใหม่ แขวงสามวาตะวันออก เขตคลองสามวา กรุงเทพมหานคร

## บทที่ 2

### เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาถึงแนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ การบริโภคอาหาร อาหารหลัก 5 หมู่ ความต้องการอาหารในวัยรุ่น พฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหาร ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ตลอดจนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในต่างประเทศและในประเทศไทย ดังมีรายละเอียดตามลำดับต่อไปนี้

#### เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า

##### แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ

พฤติกรรม ตามความหมายของพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2530 : 583) หมายถึง การกระทำ หรืออาการที่แสดงออกทางกล้ามเนื้อ ความคิด และความรู้สึกเพื่อตอบสนองสิ่งเร้า ซึ่งมีผู้ให้แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมไว้มากมาย แตกต่างกันไป ดังนี้ เช่น

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2532 : 155) แบ่งพฤติกรรมมนุษย์ออกเป็น 2 ชนิด

1. พฤติกรรมภายใน (Covert behavior) หมายถึง กิจกรรมหรือปฏิบัติการภายในตัวบุคคล ซึ่งสมองมีหน้าที่รวบรวมสะสม และสั่งการ มีทั้งที่เป็นรูปแบบ และนามธรรม เช่น การจิตใจเล็ดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และความคิด ความรู้สึก ทัศนคติ ความเชื่อ ค่านิยม พฤติกรรมภายในมักไม่สามารถวัด หรือสังเกตได้โดยบุคคลอื่น แต่สามารถใช้เครื่องมือบางอย่างวัด หรือสัมผัสได้

2. พฤติกรรมภายนอก (Overt behavior) หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออกโดยการกระทำ สามารถมองเห็นและสังเกตได้ เป็นรูปธรรม เช่น การยืน เดิน การขับรถ ฯลฯ

ลิขิต กาญจนภรณ์ (2525 : 3) ให้ความหมายไว้ว่า พฤติกรรม หมายถึง กิจกรรมใด ๆ ก็ตามของอินทรีย์ที่สังเกตได้โดยคนอื่นหรือโดยเครื่องมือของผู้ทดลอง เช่น เด็กรับประทานอาหาร ชี้อกรยาน พุด หัวเราะ และร้องไห้ กิจกรรมเหล่านี้กล่าวถึงพฤติกรรมทั้งสิ้น การสังเกตพฤติกรรมอาจทำได้โดยใช้เครื่องมือเข้าช่วย เช่น การใช้เครื่องตรวจคลื่นสมอง

สมจิตต์ สุพรรณทัศน์ (2526 : 97 – 98) ให้ความหมายของพฤติกรรม หมายถึง การแสดงออก ท่าทีของบุคคล การคิด การพูด การเดิน การวิ่ง การหัวเราะ การรับประทาน อาหาร การหายใจ การเต้นของหัวใจ ความรู้สึกของบุคคลซึ่งล้วนแต่เป็นพฤติกรรมของบุคคล

ทั้งสิ้น ดังนั้นอาจให้ความหมายของพฤติกรรมได้ดังนี้คือ พฤติกรรม หมายถึง ปฏิกริยาหรือกิจกรรมทุกชนิดของสิ่งมีชีวิตจะสังเกตได้หรือสังเกตไม่ได้ก็ตาม ซึ่งทั้งที่มีอยู่ภายในหรือแสดงออกมาจากภายนอกนักพฤติกรรมศาสตร์บางคนเรียกการเคลื่อนไหวของสิ่งที่ไม่มียังชีวิตว่าเป็นพฤติกรรมด้วย

บลูม (Bloom. 1975 : 65 – 497) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมว่า เป็นกิจกรรมทุกประเภทที่มนุษย์กระทำ อาจจะเป็นสิ่งที่สังเกตได้หรือไม่ได้ และพฤติกรรมดังกล่าวนี้ได้แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ ด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติ ดังนี้

1. พฤติกรรมด้านความรู้ (Cognitive domain) พฤติกรรมด้านนี้มีขั้นของความสามารถทางด้านความรู้ การให้ความคิด และพัฒนาการทางด้านสติปัญญา จำแนกไว้ตามลำดับขั้นจากง่ายไปหายาก ดังนี้

1.1 ความรู้ (Knowledge) เป็นพฤติกรรมขั้นต้นเกี่ยวกับความจำได้ หรือระลึกได้

1.2 ความเข้าใจ (Comprehension) เป็นพฤติกรรมที่ต่อเนื่องมาจากความรู้ ต้องมีความรู้มาก่อนจึงจะเข้าใจ ความเข้าใจนี้จะแสดงออกมาในรูปของการแปลความ ตีความ และคาดคะเน

1.3 การนำไปใช้ (Application) เป็นการนำเอาวิธีการทฤษฎี กฎเกณฑ์และแนวคิดต่าง ๆ ไปใช้

1.4 การวิเคราะห์ (Analysis) เป็นขั้นที่บุคคลมีความสามารถและมีทักษะในการจำแนกรื่องราวที่สมบูรณ์ใด ๆ ออกเป็นส่วนย่อย และมองเห็นความสัมพันธ์อย่างแน่ชัดระหว่างส่วนประกอบที่รวมเป็นปัญหา หรือสถานการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง

1.5 การสังเคราะห์ (Synthesis) เป็นความสามารถของบุคคลในการรวบรวมส่วนย่อยต่าง ๆ เข้าเป็นส่วนรวมที่มีโครงสร้างใหม่ มีความชัดเจน และมีคุณภาพสูงขึ้น

1.6 การประเมินผล (Evaluation) เป็นความสามารถของบุคคลในการวินิจฉัย ตีราคาของสิ่งของต่าง ๆ โดยมีกฎเกณฑ์ที่ใช้ช่วยประเมินค่านี้ อาจเป็นกฎเกณฑ์ที่บุคคลสร้างขึ้นมาหรือมีอยู่แล้วก็ตาม

นิภา มนูญปัจจุ (2528 : 20) กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงความรู้เรื่องสุขภาพอนามัย อาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านเจตคติ และการปฏิบัติตนทางด้านสุขภาพหรือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพด้านในด้านหนึ่ง ย่อมก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพในด้านอื่นด้วย

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2532 : 16) ให้ความหมายว่า ความรู้เป็นพฤติกรรมขั้นต้น ซึ่งผู้เรียนเพียงแต่จำได้ อาจจะได้จากการนึกได้ หรือโดยการมองเห็น ได้ยินก็จำได้ เช่น ความรู้เกี่ยวกับคำจำกัดความ ความหมาย ข้อเท็จจริง ทฤษฎี กฎ โครงสร้าง วิธีการแก้ปัญหา มาตรฐานเหล่านี้เป็นต้น

2. พฤติกรรมด้านเจตคติ (Affective domain) พฤติกรรมด้านนี้ หมายถึง ความสนใจ ความรู้สึก ท่าที ความชอบในการให้คุณค่าหรือปรับปรุงค่านิยมที่ยึดถืออยู่เป็นพฤติกรรมที่อยากแก่การอธิบายเพราะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของคน การเกิดพฤติกรรมด้านเจตคติแบ่งขั้นตอน ดังนี้

2.1 การรับ หรือการให้ความสนใจ (Receiving or attending) เป็นขั้นที่บุคคลถูกกระตุ้นให้ทราบว่ามีเหตุการณ์ หรือสิ่งเร้าบางอย่างเกิดขึ้น และบุคคลนั้นมีความยินดี หรือมีภาวะจิตใจพร้อมที่จะรับ หรือให้ความสนใจต่อสิ่งเร้า นั้น ในการยอมรับนี้ประกอบด้วย ความตระหนัก ความยินดีที่ควรรับ และการเลือกรับ

2.2 การตอบสนอง (Responding) เป็นขั้นที่บุคคล ถูกจูงใจให้เกิดความรู้สึกผูกมัดต่อสิ่งเร้า เป็นเหตุให้บุคคลพยายามทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองพฤติกรรมขั้นนี้ ประกอบด้วย การยินยอม ความเต็มใจ และพอใจที่จะตอบสนอง

2.3 การให้ค่านิยม (Valuing) เป็นขั้นที่บุคคลมีปฏิกิริยาซึ่งแสดงให้เห็นว่า บุคคลนั้นยอมรับว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับตนเอง และได้นำไปพัฒนาเป็นของตนเองอย่างแท้จริง พฤติกรรมขั้นนี้ ส่วนมากใช้คำว่า “ค่านิยม” ซึ่งการเกิดค่านิยมนี้ประกอบด้วย การยอมรับ ความชอบและผูกมัดค่านิยมเข้ากับตัวเอง

2.4 การจัดกลุ่มค่า (Organization) เป็นขั้นที่บุคคลจัดระบบของค่านิยมต่าง ๆ ให้เข้ากลุ่ม โดยพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมเหล่านั้นในการจัดกลุ่มนี้ประกอบด้วย การสร้างแนวความคิดเกี่ยวกับค่านิยมและจัดระบบของค่านิยม

2.5 การแสดงลักษณะตามค่านิยมที่ยึดถือ (Characterization by a value or value complex) พฤติกรรมขั้นนี้ถือว่า บุคคลมีค่านิยมหลายชนิด และจัดอันดับของค่านิยมเหล่านั้นจากดีที่สุด ไปถึงน้อยที่สุด และพฤติกรรมเหล่านี้จะเป็นตัวคอยควบคุมพฤติกรรมของบุคคล พฤติกรรมในขั้นนี้ประกอบด้วย การวางแนวทางของการปฏิบัติ และแสดงลักษณะที่จะปฏิบัติตามแนวทางที่กำหนด

โรคิช (Rokeach. 1970 : 112) ได้ให้ความหมายพฤติกรรมด้านเจตคติว่าเป็นการผสมผสานหรือการจัดระเบียบความเชื่อที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง ผลรวมของความเชื่อนี้จะเป็นตัวกำหนดแนวโน้มของบุคคลที่จะปฏิบัติหรือตอบสนองในลักษณะที่ชอบหรือไม่ชอบ

กู๊ด (Good. 1973 : 48) ได้ให้จำกัดความไว้ว่า เจตคติหมายถึง ความพร้อมที่จะแสดงออกในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง อาจจะเป็นการเข้าหาหรือต่อต้านสภาพการณ์บางอย่าง บางอย่างของบุคคลหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น รัก เกลียด กลัว ความไม่พอใจในสิ่งนั้น ๆ

บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์ (2535 : 51) ได้ให้ความหมายไว้ว่า เจตคติ เป็นกิริยาท่าทางที่รวม ๆ ของบุคคลที่เกิดจากความพร้อมของบุคคลหรือความโน้มเอียงของจิตใจ ซึ่งแสดงออกต่อสิ่งไว้หนึ่ง ๆ เช่น ต่อวัตถุ สิ่งของ และสถานการณ์ต่าง ๆ ในสังคม โดยแสดงออกมาในทางสนับสนุน ซึ่งมีความรู้สึกเห็นดี เห็นชอบต่อสิ่งไว้หนึ่ง หรือในทางต่อต้าน ซึ่งเป็นความรู้สึกที่ไม่เห็นดีไม่เห็นชอบต่อสิ่งไว้หนึ่ง

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2532 : 3) ได้สรุปจากคำจำกัดความของนักทฤษฎีที่ศึกษาเรื่องพฤติกรรมด้านเจตคติทั้งหลายว่า เป็นความคิดเห็นซึ่งมีอารมณ์เป็นส่วนประกอบเป็นส่วนที่พร้อมที่จะมีปฏิกริยาเฉพาะอย่างต่อสถานการณ์ภายนอก

3. พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ (Psychomotor domain) เป็นพฤติกรรมที่ใช้ความสามารถในการแสดงออกของร่างกาย ซึ่งรวมทั้งพฤติกรรมที่แสดงออกของร่างกาย ซึ่งรวมถึงการปฏิบัติที่อาจแสดงออกในสถานการณ์หนึ่ง ๆ หรืออาจเป็นพฤติกรรมที่คาดคะเนว่า อาจจะปฏิบัติในโอกาสต่อไป พฤติกรรมด้านนี้เป็นพฤติกรรมขั้นสุดท้ายซึ่งต้องอาศัยพฤติกรรมด้านพุทธิปัญญาหรือเป็นพฤติกรรมที่สามารถประเมินผลได้ง่าย แต่กระบวนการที่จะก่อให้เกิดพฤติกรรมนี้ต้องอาศัยเวลาและการตัดสินใจหลายขั้นตอน ในทางด้านสุขภาพถือว่าพฤติกรรมด้านการปฏิบัติของบุคคล คือ เป้าหมายขั้นสุดท้ายที่ช่วยให้บุคคลมีสุขภาพดี

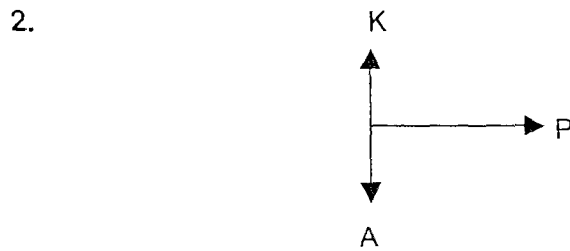
ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2532 : 20) กล่าวว่า การปฏิบัติหรือพฤติกรรมด้านการปฏิบัติเป็นการใช้ความสามารถที่แสดงออกทางร่างกาย และสังเกตได้ในสถานการณ์หนึ่ง

เค้านท์ และคริสมา (Counte and Chrisma. 1981 : 1) กล่าวว่า ภาวะสุขภาพของบุคคลจะดีหรือไม่ ขึ้นอยู่กับเจตคติซึ่งมีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติตนโดยที่เจตคติมีความรู้เป็นพื้นฐาน และการปฏิบัติที่ดีที่สุดเกิดขึ้นจากความรู้ที่เป็นวิทยาศาสตร์

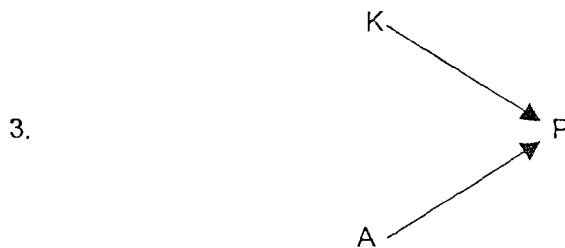
ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ สามารถสรุปรูปแบบของความสัมพันธ์ได้เป็น 4 ลักษณะ (นิภา มนูญิจุ. 2528 : 68) คือ



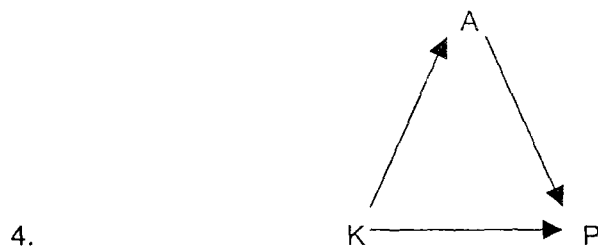
เจตคติเป็นตัวกลางที่ทำให้เกิดความรู้ และการปฏิบัติ ดังนั้นความรู้มีความสัมพันธ์กับเจตคติและเจตคติมีผลต่อการปฏิบัติ



ความรู้และเจตคติมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดการปฏิบัติตามมา



ความรู้และเจตคติต่างก็ทำให้เกิดการปฏิบัติได้ โดยที่ความรู้และเจตคติที่ไม่จำเป็น ต้องมีความสัมพันธ์กัน



ความรู้มีผลต่อการปฏิบัติทั้งทางตรงและทางอ้อม สำหรับทางอ้อมนั้นมีเจตคติเป็นตัวกลาง ทำให้เกิดการปฏิบัติตามมาได้

K = Knowledge

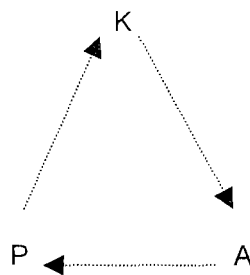
A = Attitude

P = Practice

ในทางสุขภาพนั้น เจตคติที่ดีจะช่วยให้เกิดการปฏิบัติที่ดีได้ ซึ่งเป็นผลให้สุขภาพดี ในที่สุดและเจตคติมีบทบาทสำคัญในเรื่องของการปฏิบัติ เพราะถ้าคนเรามีเจตคติที่ดีต่อความรู้ที่ได้รับจะช่วยให้เกิดการนำความรู้ไปใช้หรือปฏิบัติ ซึ่งเปรียบได้กับปฏิกิริยาทางเคมีของ ส่วนประกอบ ดังนี้ (นิภา มนูญปัจจุ. 2528 : 68)



ปฏิกิริยาจะไม่เกิดขึ้นจนกว่าจะใส่ตัวเร่งปฏิกิริยาเช่นเดียวกับความรู้ไม่ถูกนำไปใช้ จนกว่าจะมีเจตคติที่เกิดขึ้นมากพอ เจตคติจึงอาจเปรียบเทียบกับตัวเร่งปฏิกิริยา ซึ่งความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ และการปฏิบัตินั้น อาจสามารถแสดงรูปแบบความสัมพันธ์ได้อีกแบบหนึ่ง ดังนี้



แต่ละมุม หมายถึง ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ ซึ่งทั้ง 3 นี้ ต่างมีความสัมพันธ์ และมีผลต่อกันเป็นลูกโซ่

### ความหมายของพฤติกรรมสุขภาพ

พฤติกรรมสุขภาพ ได้มีผู้ให้ความหมายไว้หลายท่านดังนี้

สุชาติ โสมประยูร (2525 : 44) ให้ความหมายไว้ว่า พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง ความสามารถในการแสดงออกของบุคคลเกี่ยวกับสุขภาพทั้งในด้านความรู้ ทักษะ การปฏิบัติและทักษะ โดยเน้นเรื่องพฤติกรรมสุขภาพที่สามารถสังเกตและวัดได้

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2532 : 154) ให้ความหมาย พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง กิจกรรมทุกประเภทที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพที่มนุษย์แสดงออกในด้านความรู้ ทักษะ และการปฏิบัติ ซึ่งสามารถจะสังเกตหรือวัดได้โดยตรงและทางอ้อมพฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติที่สังเกตและมองเห็นได้

ทวีสิทธิ์ สิทธิกร (2531 : 44) ให้ความหมายไว้ว่า พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง การแสดงออกเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพทั้งในด้านความรู้ ทักษะ การปฏิบัติและทักษะ โดยเน้นเรื่องการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายนอกที่สามารถสังเกตและวัดได้

ชนวรรณ อิมสมบูรณ์ (2532 : 38) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมสุขภาพไว้ว่า หมายถึง การแสดงออกของบุคคลที่มีผลต่อสุขภาพของบุคคลนั้น ๆ เอง หรือบุคคลอื่น ๆ แล้วแต่กรณี ซึ่งจำแนกออกเป็น 2 ลักษณะด้วยกันคือ

ลักษณะแรก เป็นการแสดงออกที่ทำให้เกิดผลดีหรือผลเสียต่อสุขภาพ

ลักษณะที่สอง เป็นการงดเว้นหรือไม่แสดงออกในสิ่งทำให้เกิดผลดีหรือผลเสียต่อสุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพของบุคคลทั้งสองลักษณะนี้ แสดงให้ปรากฏในสภาพต่าง ๆ 2 สภาพด้วยกัน

ประการแรก เป็นการแสดงออกให้เห็นได้ในภาพหรือในรูปของความรู้ ความเข้าใจในเรื่องใดที่เป็นผลดีหรือผลเสียต่อสุขภาพ

ประการที่สอง เป็นการแสดงออกให้เห็นได้ในภาพหรือในรูปของความรู้สึกนึกคิด ความคิดเห็น เจตคติ ความเชื่อ ความศรัทธา จิตสำนึก ความตระหนัก รวมทั้งที่กระทำที่มีต่อเรื่องใดเรื่องหนึ่งเป็นผลดีหรือผลเสียต่อสุขภาพ

ดังนั้นพฤติกรรมสุขภาพ จึงหมายความรวมถึงกิจกรรมการแสดงออกเกี่ยวกับสุขภาพทั้งในด้านความรู้เจตคติและการปฏิบัติ ซึ่งการแสดงออกดังกล่าวทั่วไปแล้วจะมี 2 ลักษณะด้วยกัน คือ พฤติกรรมการแสดงออกซึ่งมีผลต่อสุขภาพ ซึ่งจัดว่าเน้นพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ส่วนพฤติกรรมการแสดงออกซึ่งเป็นผลเสียต่อสุขภาพ จัดว่าเป็นพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ ซึ่งพฤติกรรมสุขภาพดังกล่าวเป็นผลมาจากการเรียนรู้ การพัฒนาการของบุคคลต่าง ๆ ซึ่งสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา

### ประเภทของพฤติกรรมสุขภาพ

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2532 : 75) ได้แบ่งประเภทของพฤติกรรมสุขภาพเป็น 3 ชนิด คือ

1. พฤติกรรมการป้องกันโรค (Preventive health behavior) หมายถึง การปฏิบัติตัวของบุคคลเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรค ได้แก่ การออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร ที่มีประโยชน์ การไม่สูบบุหรี่ การคาดเข็มขัดนิรภัยเมื่อขับรถยนต์ เป็นต้น
2. พฤติกรรมเมื่อเจ็บป่วย (Illness behavior) หมายถึง การปฏิบัติที่บุคคลกระทำเมื่อมีอาการผิดปกติ ได้แก่ การซักถามถึงอาการของตน การแสวงหาการรักษาพยาบาล การหลบหนีจากสังคม การเพิกเฉย เป็นต้น
3. พฤติกรรมเมื่อรู้ว่าตนเป็นโรค (Sick – Role behavior) หมายถึง การปฏิบัติที่บุคคลกระทำหลังจากทราบผลการวินิจฉัยโรคแล้ว เช่น การรับประทานยาตามแพทย์สั่ง การควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย การลดหรือเลิกกิจกรรมที่จะทำให้อาการของโรครุนแรงมากยิ่งขึ้น

### องค์ประกอบที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ

การเกิดพฤติกรรมต่าง ๆ นั้นเป็นเรื่องที่สลับซับซ้อนขึ้นอยู่กับกระบวนการเรียนรู้ ซึ่งสะสมกันมาตั้งแต่เด็กของแต่ละบุคคลที่มีความแตกต่างกันไป และพฤติกรรมของแต่ละบุคคลนี้ถูกหล่อหลอมโดยสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ดังนั้นจึงมีองค์ประกอบหลายอย่างที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพซึ่งประภาเพ็ญ สุวรรณ (2532 : 173 – 185) ได้แบ่งออกเป็น 5 องค์ประกอบ คือ

1. องค์ประกอบทางด้านจิตวิทยา ที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ ได้แก่ วุฒิภาวะ ความต้องการ ความสนใจ ความสามารถ ความคับข้องใจ ความเชื่อ ค่านิยม ฯลฯ สิ่งเหล่านี้มีผลต่อความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติทางสุขภาพของบุคคลทั้งในยามปกติและในยามเจ็บป่วย
2. องค์ประกอบทางด้านสังคมและวัฒนธรรม ที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ ได้แก่ ครอบครัว กลุ่มบุคคลในสังคม สถานภาพทางสังคม วัฒนธรรมและศาสนาซึ่งปัจจัยเหล่านี้ล้วนแต่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ การพัฒนาความคิด ความเชื่อและการปฏิบัติตนขณะเจ็บป่วยของบุคคลทั้งสิ้นดังต่อไปนี้

2.1 ครอบครัว เป็นสถาบันทางสังคมที่สำคัญที่สุด พฤติกรรมสุขภาพทั้งด้านความรู้เจตคติ และการปฏิบัตินั้น มีอิทธิพลมาจากสถาบันครอบครัว เช่น บางครอบครัวปลูกฝังการไม่รับประทานผัก เนื้อสัตว์ หรือปลูกฝังให้ออกกำลังกาย รักษาความสะอาดของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย การรักษาความสะอาดบ้านเรือน เป็นต้น ถ้าสถาบันครอบครัว

ช่วยส่งเสริมให้เกิดความเชื่อ มีค่านิยมที่ดีต่อสุขภาพ ปฏิบัติตนได้ถูกต้องในด้านที่จะส่งเสริมให้มีสุขภาพอนามัยดีแล้วก็จะเป็นการช่วยแก้ปัญหาสุขภาพของประเทศในอนาคตได้อย่างมาก

2.2 กลุ่มบุคคลในสังคม จะมีอิทธิพลในการชักจูงให้คนมีพฤติกรรมที่คล้ายตามกันได้ เพราะคนเราต้องการเป็นที่ยอมรับของสังคม นักศึกษาจึงควรใช้กลุ่มของสังคมให้เป็นประโยชน์ในทางปฏิบัติให้คนมีพฤติกรรมที่ดีตามกัน

2.3 สถานภาพทางสังคม สถานภาพที่แตกต่างกันจะทำให้คนแสดงออกได้ต่างกัน เช่น เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ย่อมจะมีพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการใช้ส้วมดีกว่าประชาชนทั่วไป เป็นต้น

2.4 วัฒนธรรม เป็นตัวถ่ายทอดวิถีการครองชีวิต วิถีความคิด ความเชื่อ ซึ่งมีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพเป็นอย่างมาก อิทธิพลของวัฒนธรรมส่งผลกระทบต่อการศึกษาทางสุขภาพได้เป็นอย่างมาก เช่น ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ บางชุมชนเมื่อเกิดอาการเจ็บป่วย นิยมรักษาโดยทางเวทมนต์ เช่น การเป่าคาถาอาคมหรือหญิงหลังคลอดจะห้ามรับประทานเนื้อสัตว์ทุกชนิด เป็นต้น

2.5 ศาสนา ศาสนามีอิทธิพลอย่างมากต่อการดำเนินชีวิตและความเป็นอยู่ของประชาชน และมีผลต่อพฤติกรรมของประชาชนด้วย ยกตัวอย่างเช่น คำสอนในพุทธศาสนา ที่กล่าวถึงการรับประทานอาหารแต่พอสมควรไม่น้อยเกินไปหรืออึดเกินไป จะเห็นว่าหลักคำสอน ดังกล่าวมีผลต่อสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลทั้งในยามปกติและเจ็บป่วยทั้งสิ้น

3. องค์ประกอบทางด้านเศรษฐกิจที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ ภาวะเศรษฐกิจของประชาชนที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพเป็นอย่างมากเช่นเดียวกัน ดังตัวอย่างที่เห็นได้ชัดเจนจากสถิติการเกิดโรคที่เกิดจากการติดเชื้อ จะพบในกลุ่มประชาชนที่ยากจนมากกว่ากลุ่มที่มีฐานะปานกลางหรือร่ำรวย แต่ในกลุ่มที่มีฐานะเศรษฐกิจดีมักจะมีปัญหา เกี่ยวกับโรคเรื้อรังบางอย่าง เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน เป็นต้น

4. องค์ประกอบทางการศึกษาที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ ระดับการศึกษา มีผลทำให้พฤติกรรมสุขภาพของบุคคลแตกต่างกัน โดยทั่วไปบุคคลที่มีการศึกษาสูงจะมีความรู้ เจตคติและการปฏิบัติทางด้านสุขภาพอนามัยดีกว่าบุคคลที่มีการศึกษาดำ เพราะผู้ที่มีการศึกษาดี จะมีอาชีพที่มีรายได้ค่อนข้างดี อันจะมีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ ดังที่ พิสมัย พิทักษ์วารการ (2536 : 89) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการใช้ยาของผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลวชิรพยาบาล พบว่า กลุ่มที่มีการศึกษาสูงกว่าจะมีพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการใช้ยาถูกต้องมากกว่าพวกที่มีการศึกษาดำกว่า

5. องค์ประกอบทางด้านการเมือง มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนทางด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ เพราะนโยบายของประเทศจะชี้ให้เห็นถึงจำนวน และความเพียงพอของบริการ การรักษาพยาบาล กิจกรรมสอนสุขศึกษาที่จัดให้กับประชาชน กฎหมาย หรือข้อบังคับที่จะมีผลต่อสุขภาพบางอย่าง

6. ด้านระบบบริการสาธารณสุข ซึ่งจะต้องมีที่เพียงพอ และเข้าถึงระบบบริการสาธารณสุข ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมเจ็บป่วย (ประภาเพ็ญ สุวรรณ. 2532 : 141 - 150) คือ

6.1 ความทั่วถึงของการบริการรักษาพยาบาล การปฏิบัติในชีวิตประจำวันของผู้ป่วยอาจจะขัดขวาง หรือเป็นอุปสรรคต่อความสามารถของผู้ป่วยที่จะปฏิบัติหรือให้ความร่วมมือในการรักษาพยาบาล สิ่งเหล่านี้เห็นได้ชัดเจนในรายที่ผู้ป่วยจะต้องถูกส่งตัวไปรับการรักษาที่อื่นหรือไปพบแพทย์ตามนัดที่โรงพยาบาลหรือคลินิกพิเศษ การให้บริการรักษาพยาบาลที่มีการเพียงพอและทั่วถึงได้ย่อมพิสูจน์ให้เห็นได้อย่างชัดเจนว่าเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมปฏิบัติตามการรักษาพยาบาล และพฤติกรรมป้องกันโรค

ลักษณะของการจัดเวลาของคลินิก จะมีผลต่อการมาตรวจตามนัดของผู้ป่วย ถ้าระยะเวลาระหว่างการมาตรวจครั้งแรกเพื่อวินิจฉัยโรคกับการนัดตรวจอีกครั้งห่างกันมาก ผู้ป่วยจะไปตรวจตามนัดน้อยทั้งนี้อาจจะเนื่องมาจากลืมวันนัด หรืออาจจะเปลี่ยนความเชื่อหรือบรรทัดฐานของผู้ป่วย นอกจากนี้การที่ผู้ป่วยต้องมารอแพทย์นานมากกว่า 1 ชั่วโมง ผู้ป่วยมักจะไม่ได้มาตามนัดในครั้งต่อไป

องค์ประกอบอีกหลายอย่างในการดำรงชีวิตของผู้ป่วย ซึ่งจะมีผลต่อการเข้าถึงบริการทางการแพทย์และมีผลต่อการมาตรวจตามนัด ผู้ป่วยมักจะให้เหตุผลของการไม่มาตรวจตามนัดดังนี้ทำบัตรนัดหาย สับสนไม่แน่ใจเกี่ยวกับวันนัด ทำการนัดกับแพทย์ได้ยาก ไม่สามารถจะหาคนมาดูแลลูกแทนได้ มีปัญหาเรื่องการเดินทาง และปัญหาเกี่ยวกับดินฟ้าอากาศ

6.2 ค่าใช้จ่ายในการรักษา การขาดแหล่งทรัพยากร และค่ารักษาพยาบาล ไม่ใช่ปัจจัยสำคัญต่อการปฏิบัติตามคำแนะนำในการรักษาพยาบาล เมื่อบุคคลมีความเชื่อและเจตคติคอยสนับสนุนให้เกิดความพร้อมที่จะปฏิบัติแล้ว แหล่งทรัพยากรหรือปัจจัยด้านการเงินจึงจะมีบทบาทต่อพฤติกรรม ดังนั้น การจะขจัดปัญหาเรื่องการเงินจะมีผลก็ต่อเมื่อภายหลังที่บุคคลได้เกิดความพร้อมในการทำนายพฤติกรรม (Behavioral intention) แล้วเท่านั้น

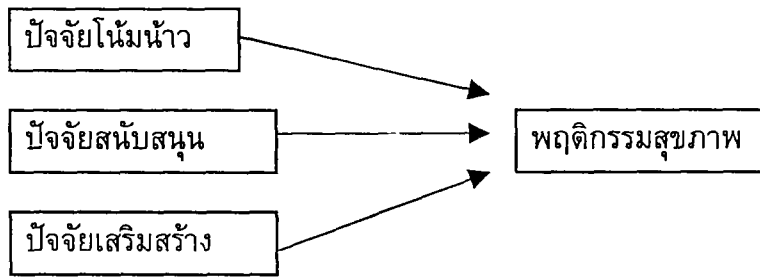
การให้คำแนะนำและการจ่ายยาให้กับผู้ป่วย เจ้าหน้าที่ทางด้านทางการแพทย์ควร  
ถามถึงความสามารถในการจ่ายค่ายาว่ามีความสามารถจ่ายได้มากน้อยเพียงใด การสั่งยาและ  
ให้คำแนะนำผู้ป่วยตรงกับสภาพของโรคเพื่อจะได้แก้ปัญหา และส่งเสริมให้ผู้ป่วยปฏิบัติได้จริง

6.3 ความซับซ้อนของการรักษาพยาบาล จำนวนครั้งของการสั่งการรักษามี  
ความสัมพันธ์กับการปฏิบัติตามคำแนะนำ กล่าวคือ ถ้าจำนวนครั้งของการสั่งการรักษามีมาก  
ขึ้นการปฏิบัติตามคำแนะนำจะลดน้อยลง

### กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ

ธนวรรธน์ อิ่มสมบูรณ์ (2528 : 24 – 26) ได้กล่าวถึง การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม  
ของคนว่าจะเป็นไปในลักษณะใดขึ้นอยู่กับปัจจัย 3 ประการ คือ

1. ปัจจัยโน้มน้าว (Predisposing factor) เป็นผลที่เกิดจากการเรียนรู้ของแต่ละ  
บุคคลโดยตรง ซึ่งอยู่ในลักษณะความรู้ ความเข้าใจ ความเชื่อ ค่านิยมและเจตคติ การเกิด  
หรือการเปลี่ยนแปลงของปัจจัยโน้มน้าวให้อยู่ในระดับที่จะเอื้ออำนวยให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพ  
ที่พึงประสงค์ได้นั้น ต้องอาศัยประสบการณ์การเรียนรู้ที่ต่อเนื่องกันมาตั้งแต่จุดเริ่มแรกของ  
การเรียนรู้ ซึ่งอาจจะได้มาจากภาวะสิ่งแวดล้อมในครอบครัวหรือจากสังคมแวดล้อมทั่ว ๆ ไป
2. ปัจจัยสนับสนุน (Enabling factor) ได้แก่ สภาพแวดล้อมและกิจกรรมต่าง ๆ  
ที่เอื้ออำนวยให้แต่ละบุคคลได้มีโอกาสกระทำการในเรื่องใดเรื่องหนึ่งอย่างพอเพียงเหมาะสม  
และต่อเนื่อง จนกระทั่งเกิดการพัฒนาเป็นทักษะและพฤติกรรมอย่างถาวร เช่น การจัดให้  
นักเรียนมีส่วนร่วมในการดำเนินการ และรับผิดชอบโครงการสุขภาพในโรงเรียนตามระดับ  
ความรู้ความชำนาญ ก็จะเป็นปัจจัยที่สำคัญที่จะปลูกฝังหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ  
ให้เกิดขึ้นได้โดยมีปัจจัยอื่น ๆ เป็นแรงเสริม
3. ปัจจัยเสริมสร้าง (Reinforcing factor) ได้แก่ บุคคลต่าง ๆ ในครอบครัว ใน  
โรงเรียนและสังคมสิ่งแวดล้อมภายนอกซึ่งจะมีบทบาทในการสั่งสอนอบรมแนะนำชักจูงควบคุม  
ดูแล กระตุ้นหรือมีปฏิสัมพันธ์อย่างหนึ่งอย่างใด ที่จะเสริมสร้างให้การกระทำ หรือการตัดสินใจ  
ปฏิบัติในสิ่งที่จะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพโดยใช้การตัดสินใจของตนเองที่ได้รับแรงโน้มน้าว  
และกำลังสนับสนุนจากปัจจัยต่าง ๆ พอสรุปได้ดังปรากฏตามภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 แสดงกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ

ที่มา : ธนวรรณ อิมสมบุญ. 2528 : 26.

### การบริโภคอาหาร

การบริโภคอาหาร หมายถึง การกินหรือการนำอาหารเข้าสู่ร่างกายเพื่อใช้ในการดำรงชีวิต และเพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรง สามารถประกอบอาชีพได้อย่างเป็นสุข ไม่เกิดโรคหรือสิ่งผิดปกติต่อร่างกาย อาหารที่นำมาบริโภคนั้น จะต้องเป็นอาหารที่มีประโยชน์ ปราศจากสิ่งมีพิษ และอาหารเหล่านั้นจะต้องประกอบด้วยสารอาหารต่าง ๆ ซึ่งได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน เกลือแร่ น้ำ ถ้าแบ่งตามหน้าที่ที่สำคัญแล้ว สามารถแบ่งอาหารได้เป็นกลุ่มใหญ่ ๆ ได้ 3 กลุ่ม ดังนี้ (นภาพร มัชฌิมวงกูร. 2539 : 109 – 115)

1. อาหารที่ให้พลังงาน ได้แก่ อาหารประเภท แป้ง ข้าว ไขมันสัตว์ อาหารเหล่านี้มีสารอาหารพวกคาร์โบไฮเดรตและไขมันเป็นส่วนประกอบที่สำคัญ ในกรณีที่ร่างกายได้รับพลังงานไม่เพียงพอ สารอาหารพวกโปรตีนสามารถเปลี่ยนแปลงเป็นพลังงานได้
2. อาหารที่นำไปใช้สร้างเป็นส่วนประกอบของร่างกาย ได้แก่ อาหารประเภท เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ผลิตภัณฑ์จากสัตว์ เช่น นม ไข่ และถั่ว
3. อาหารที่ใช้ควบคุมกระบวนการต่าง ๆ ภายในร่างกาย ได้แก่ ผักและผลไม้ ซึ่งอาหารพวกนี้จะประกอบด้วย เกลือแร่ต่าง ๆ และวิตามินเป็นส่วนสำคัญ

การบริโภคอาหารในภาวะปกติจะแตกต่างกันตามเพศ วัย และประเภทของงานที่ทำ ผู้ที่ต้องใช้แรงงานมาก ย่อมมีความต้องการพลังงานมากกว่าผู้ที่ทำงานนั่งโต๊ะ โดยทั่วไปแล้ว เด็กจะมีความต้องการสารอาหารและพลังงานมากกว่าผู้ใหญ่ อาหารที่บริโภค ควรเป็นอาหารที่สุกสะอาด อยู่ในสภาพดี ไม่บูด ไม่เน่าเสียและไม่ควรมีสิ่งปนเปื้อน หรือสิ่งปลอมปน การเลือกบริโภคอาหารสดจะเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย และไม่ต้องเสี่ยงต่อพิษภัยที่เกิดจากสารเคมีที่ใช้เป็นวัตถุเจือปนอาหาร

ตามหลักโภชนาการจำแนกอาหารหลักของคนไทยออกเป็น 5 หมู่ ในการจัดกลุ่มอาหารนี้ ก็เพื่อประโยชน์ทางโภชนาการ เพื่อให้คนไทยได้รับอาหารครบถ้วนเพียงพอกับความ ต้องการของร่างกาย ร่างกายจะได้แข็งแรงและไม่มีปัญหาสุขภาพโภชนาการ ดังนั้นในการบริโภคอาหารจะต้องบริโภคอาหารที่ให้ประโยชน์แก่ร่างกายครบถ้วน การบริโภคอาหารเพียงอย่างเดียว ไม่สามารถรับสารอาหารครบได้จำเป็นต้องบริโภคอาหารหลาย ๆ ชนิด ถ้าบริโภคอาหารไม่เพียงพอหรือมีปริมาณไม่สมดุลกับสารอาหารอื่น ๆ แล้ว ก็จะมีผลทำให้เกิดโรค ทำนองเดียวกัน ถ้าบริโภคอาหารมากเกินไป ก็จะมีผลทำให้เกิดโรคเช่นเดียวกัน จึงเห็นสมควรที่ให้บริโภคอาหารแต่ละวันให้ครบตามหลักโภชนาการ ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

หมู่ที่ 1 เป็นพวกอาหารเนื้อสัตว์ และสิ่งแทนเนื้อ อาหารกลุ่มนี้ได้แก่ เนื้อสัตว์ เช่น หมู วัว เป็ด ไก่ นก ฯลฯ และส่วนที่แทนเนื้อได้แก่ ผลิตผลจากสัตว์ และถั่วเหลือง เช่น ซีอิ้ว เต้าหู้ เต้าเจี้ยว และนมถั่วเหลือง เป็นต้น พวกอาหารเหล่านี้จะให้โปรตีน ซึ่งเป็นตัวสำคัญ ในการเจริญเติบโต และซ่อมแซมร่างกาย นอกจากนี้ยังพบว่าอาหารหมู่นี้ยังให้พวกเกลือแร่ วิตามิน และไขมันอีกด้วย

หมู่ที่ 2 เป็นอาหาร พวก ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน และอาหารต่าง ๆ ที่ทำจาก ข้าว หรือแป้ง เป็นต้น อาหารในหมู่นี้จะให้สารอาหาร พวกคาร์โบไฮเดรต เป็นส่วนใหญ่ ดังนั้น อาหารกลุ่มนี้จึงเป็นอาหารพวกที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย เพื่อการเจริญเติบโตและ เพื่อการทำกิจกรรมต่าง ๆ ของร่างกาย

หมู่ที่ 3 เป็นอาหาร พวกผักใบเขียว และพืชผักต่าง ๆ พืชผักพวกนี้ได้แก่ ผักบุ้ง ผักตำลึง มะเขือเทศ ฟักทอง ฟักเขียว แตงกวา เป็นต้น พวกพืชผักเหล่านี้ แต่ละชนิดก็จะให้คุณค่าทางอาหารแตกต่างกันไป แล้วแต่ชนิดพืชผักนั้น ๆ เช่น พวกที่มีสีเขียว สีเหลือง หรือ สีส้มจัด พวกเหล่านี้จะพบสารพวกวิตามินเอสูง รวมทั้งมีแคลเซียม เหล็ก วิตามินบีสอง และ วิตามินซีรวมอยู่ด้วย พวกผักกินผล เช่น หัวผักกาดแดง หัวหอม ถั่วสด ฟักทอง มะระ พริก แตงกวา เหล่านี้จะให้แคลอรีปานกลาง ส่วนพวกผักกินหัวและราก เช่น มันเทศ เผือก มันฝรั่ง พวกเหล่านี้จะให้แคลอรีสูง เป็นต้น

อาหารในกลุ่มนี้จะให้กากอาหาร ซึ่งเป็นตัวช่วยในการกระตุ้นการทำงานของระบบทางเดินอาหาร ให้เป็นไปตามปกติ

หมู่ที่ 4 อาหารในหมู่นี้ได้แก่ พวกผลไม้ต่าง ๆ ได้แก่ กล้วย ส้ม เงาะ ลำไย ทูเรียน มะม่วง ฯลฯ ผลไม้ต่าง ๆ เหล่านี้จะมีเกลือแร่ และวิตามินต่าง ๆ รวมทั้งมีคาร์โบไฮเดรต ที่ช่วยทำให้ร่างกายเจริญเติบโต

หมู่ที่ 5 อาหารในหมู่นี้ได้แก่ ไขมันจากพืช และสัตว์  
อาหารในหมู่นี้รวมไปถึงอาหารต่าง ๆ ที่มีไขมันแทรกอยู่มากพอควรด้วย ได้แก่  
เนื้อ หมู ไช้ ถั่วเหลือง เป็นต้น ไขมันที่เรารับประทานนั้นมีอยู่ 2 กลุ่ม คือ

1. ไขมันที่ได้จากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู เนย นอกจากนี้ก็อาจพบไขมันที่แทรกอยู่  
ได้แก่ มันหมู มันเนื้อ มันไก่ เป็นต้น

2. ไขมันได้จากพืช ได้แก่ มะพร้าว เมล็ดถั่วเหลือง งา นุ่น เป็นต้น

อาหารหลัก 5 หมู่ ดังได้กล่าวมาแล้ว พบว่า จะมีสารอาหารต่าง ๆ อยู่มากมายและ  
จำเป็นต่อการเจริญเติบโต และการทำงานของร่างกาย เราไม่ควรเลือกบริโภคอาหารอย่างหนึ่ง  
อย่างเดียว จำเป็นต้องอาศัยสารอาหารหลาย ๆ อย่างรวมกัน ถ้าขาดอย่างหนึ่งอย่างใดก็จะมีผล  
ทำให้ร่างกายไม่สมบูรณ์ และไม่สามารถทำงานให้เป็นไปตามปกติได้ สารอาหารแต่ละชนิดก็  
จำเป็นต่อร่างกาย มีคุณสมบัติเฉพาะตัวที่แตกต่างกัน ดังนี้

### โปรตีน (Protein)

โปรตีน เป็นอาหารที่จำเป็นแก่ร่างกาย สำหรับการเจริญเติบโตและซ่อมแซม  
เนื้อเยื่อ อาหารพวกโปรตีน ได้แก่ พวกเนื้อสัตว์ต่าง ๆ ปลา และไข่ พวกพืช ได้แก่ พวกถั่ว  
ต่าง ๆ โปรตีนประกอบไปด้วยกรดอะมิโน ซึ่งร่างกายต้องการใช้ในการสร้างสารที่จำเป็นต่อ  
โครงสร้าง และหน้าที่ของร่างกายซึ่งไม่สามารถทดแทนได้ด้วยไขมัน หรือพวกคาร์โบไฮเดรต  
นอกจากนี้พบว่าในอาหารจำพวกโปรตีน จะมีกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกายและร่างกายไม่  
สามารถสร้างขึ้นมาได้เรียกว่า essential amino acid พวกนี้ได้จากพวกสัตว์ ส่วนโปรตีนที่ได้  
จากพวกพืชพบว่าจะมีกรดอะมิโนในสัดส่วนที่แตกต่างไปจากพวกสัตว์ และมีกรดชนิด  
essential amino acid ไม่ครบ

ในการสร้างโปรตีนนั้น พบว่า จะมีกรดอะมิโนเพียง 20 ชนิดที่ร่างกายนำเอาใช้ในการ  
การสร้างเป็นโมเลกุลโปรตีน โดยจะใช้กรดอะมิโนในแต่ละตัวทั้ง 20 ชนิดซ้ำ ๆ กันหลายครั้ง  
กรดอะมิโนทั้ง 20 ชนิด ได้แก่ alanine, arginine, asparagine, aspartic acid, cysteine,  
glutamic acid, glutamine, glycine, histidine, isoleucine, leucine, lysine, methionine,  
phenylalanine, proline, serine, threonine, tryptophan, tyrosine และ valine

กรดอะมิโนทั้ง 20 ชนิดที่ใช้ในการสร้างโปรตีนนั้น พบว่า จะมีเพียง 8 ชนิด ซึ่งเป็น  
กรดอะมิโนจำเป็นแก่ร่างกาย ได้แก่ isoleucine, leucine, lysine, methionine, phenylalanine,  
threonine, tryptophan และ valine โดยร่างกายไม่สามารถสร้างขึ้นเองได้ ส่วนอีก 12 ชนิดนั้น  
ตับสามารถสร้างขึ้นเองได้

### ความต้องการสารอาหารโปรตีนของร่างกาย

ดังได้กล่าวแล้วว่าโปรตีนเป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย ดังนั้นเพื่อที่จะให้ร่างกายทำงานได้เป็นปกติ ร่างกายควรได้รับโปรตีนตามขนาดอายุไปเช่น เด็กอายุ 0 - 1 ปี ควรได้รับ 2.5 - 3.5 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม อายุ 13 - 18 ปี ควรได้รับ 2.5 - 3 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม อายุ 18 ปีขึ้นไปควรได้รับ 2.5 กรัม เป็นต้น (ประสงค์ วงศาโรจน์. 2539 : 17)

จะเห็นได้ว่า ความต้องการโปรตีนของคนในอายุต่าง ๆ ย่อมแตกต่างกันไปตามความต้องการของร่างกาย และสภาพแวดล้อม เช่น พบว่า คนอายุน้อยต้องการมากกว่าคนอายุมาก โดยเฉพาะทารกต้องการมากที่สุด เพราะทารกกำลังเจริญเติบโต คนที่มีสภาพร่างกายอ่อนแอ หญิงตั้งครรภ์ให้นมบุตร ย่อมต้องการโปรตีนมากกว่าคนปกติ นอกจากนี้สภาพภูมิอากาศและความเครียดก็มีผลทำให้ร่างกายต้องการโปรตีนสูงทั้งสิ้น

#### ผลของการได้รับโปรตีนน้อยเกิน

การที่ร่างกายได้รับสารอาหารโปรตีนน้อยเกินไป จะทำให้มีผลผิดปกติต่อร่างกาย ดังนี้

1. ทำให้ร่างกายและสมองเจริญเติบโตช้า โดยเฉพาะในเด็กเล็กจะหยุดการเจริญเติบโต
2. ทำให้เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย น้ำหนักลด ปวดเมื่อยตามตัว
3. ทำให้ร่างกายมีความต้านทานโรคต่ำ

#### ผลของการได้รับโปรตีนมากเกินไป

การที่ร่างกายได้รับสารอาหารโปรตีนมากเกินไป จะทำให้ระบบย่อยอาหารภายในร่างกายต้องทำงานหนักขึ้น เพื่อเปลี่ยนโปรตีนที่มากเกินไปเป็นไขมัน แล้วนำไปสะสมไว้ในร่างกาย และบ้างก็ถูกเปลี่ยนไปเป็นรูปของพลังงาน นอกจากนี้ยังไปทำให้เกิดความไม่สมดุลย์ของของเหลวในร่างกายอีกด้วย

### คาร์โบไฮเดรต (Carbohydrate)

คาร์โบไฮเดรต เป็นอาหารจำเป็นต่อร่างกาย เพื่อให้ความร้อนและพลังงาน อาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต ได้แก่ ข้าว แป้ง น้ำตาล ฯลฯ คาร์โบไฮเดรต ประกอบด้วยธาตุคาร์บอน ไฮโดรเจน และออกซิเจน ดังนั้นพบว่า 1 กรัมของคาร์โบไฮเดรตจะให้ความร้อนและพลังงาน 4 แคลอรี คาร์โบไฮเดรตเป็นแหล่งพลังงานใหญ่สำหรับเซลล์สมอง และเซลล์กล้ามเนื้อลาย พลังงานส่วนใหญ่ได้มาจากกลูโคส ซึ่งกลูโคสเป็นน้ำตาล ที่ถูกย่อยมาจากแป้ง และน้ำตาล

โมเลกุลใหญ่ กลูโคสปริมาณมากจะเข้าสู่กระแสเลือดจากทางเดินอาหารและส่วนเกินจะถูกเปลี่ยนไปเป็นไกลโคเจน เก็บไว้ที่ตับและเซลล์กล้ามเนื้อ นอกจากนี้พบว่า ไกลโคเจน หรือ กลูโคส สามารถเปลี่ยนแปลงมาจากอาหารที่ไม่ใช่คาร์โบไฮเดรต ได้แก่ ไขมัน โปรตีน ดังนั้น ถ้ากินอาหารคาร์โบไฮเดรตมาก จนทำให้ตับสะสมไกลโคเจนเต็มที่แล้ว กลูโคสที่เหลือในเลือด จะเปลี่ยนให้เป็นไขมันสะสมอยู่ตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

จึงกล่าวได้ว่าคาร์โบไฮเดรตที่มีอยู่ในร่างกายคนเรานั้นจะอยู่ในรูปของกลัยโคเจน และกลูโคส มีประมาณร้อยละ 0.5 – 1 ของน้ำหนักตัว โดยกลูโคสอยู่ในเลือด ไกลโคเจนอยู่ในตับและในกล้ามเนื้อ

ปริมาณของคาร์โบไฮเดรตที่ร่างกายได้รับแต่ละวันไม่ควรมากเกินไปหรือน้อยเกินไป การได้รับคาร์โบไฮเดรตน้อยเกินไป ทำให้ไขมันเผาผลาญไม่สมบูรณ์ เกิดภาวะเป็นกรดขึ้นในร่างกายได้ และอาจมีการเผาผลาญโปรตีนในร่างกายเพื่อมาใช้เป็นพลังงานทำให้มีการสูญเสียโปรตีนโดยไม่จำเป็น ส่วนการได้รับคาร์โบไฮเดรตมากเกินไปนั้น จะทำให้น้ำหนักร่างกายมาก เกิดเป็นโรคอ้วน ซึ่งก็อาจนำมาถึงการเกิดโรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคไต เป็นต้น นอกจากนี้ อาหารพวกคาร์โบไฮเดรต บางอย่าง เช่น จำพวก ผัก ผลไม้ จะมีสารพวกโปรตีน วิตามิน และเกลือแร่อยู่น้อย ถ้าร่างกายได้รับคาร์โบไฮเดรตพวกนี้มาก ก็ย่อมทำให้เกิดเป็นโรคขาดสารอาหารดังกล่าวได้

### ไขมัน (Fats หรือ Lipids)

ไขมัน เป็นสารประกอบที่มีธาตุคาร์บอน และไฮโดรเจน พร้อมออกซิเจนจำนวนน้อย ไขมันจะเป็นรูปแบบของอาหารที่มีความเข้มข้น ดังนั้น 1 กรัมของไขมันจะให้ความร้อนและพลังงาน 9 แคลอรี ไขมันประกอบด้วย glycerol หรือ glycerine กับกรดไขมัน 3 ตัว รวมเรียกว่า triglyceride ไขมันแบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ saturated fatty acid และ unsaturated fatty acid ซึ่ง unsaturated fatty acid เป็นไขมันที่ร่างกายไม่สามารถสร้างขึ้นมาได้ เราเรียกว่า essential fatty acid ได้แก่ linoleic acid เพื่อใช้ในการสร้าง phospholipid และ prostaglandin

ไขมันไม่ละลายน้ำ และการย่อยไขมันเป็นขบวนการที่มีการเปลี่ยนแปลงสภาพของกายภาพของไขมันให้รวมกับน้ำได้ ดังนั้นไขมันที่เข้าสู่กระแสเลือดก็จะเหมือนกับไขมันที่กินเข้าไป ตับจะทำหน้าที่เปลี่ยนแปลงไขมันที่กินเข้าไป ให้เป็นไขมันของร่างกาย แล้วสะสมไว้ในเซลล์ไขมัน

ที่อุณหภูมิของร่างกายพบว่าไขมันเหล่านี้จะเป็นของเหลว เมื่อเกิดความต้องการของร่างกาย ไขมันจะสลายตัวเป็น glycerol และกรดไขมันโดย เอนไซม์ lipase ที่มีอยู่ในเนื้อเยื่อ ซึ่งเซลล์ของร่างกายจะนำไขมันนี้ไปใช้สำหรับการสร้างความร้อนและพลังงานต่อไป ไขมันนอกจากจะให้พลังงานแก่ร่างกายแล้ว ไขมันมีประโยชน์ต่อร่างกายมากมาย ได้แก่

- เป็นตัวละลาย วิตามิน A, D, E, K
- เป็นตัวกระตุ้นให้น้ำดีหลั่งลงสู่ลำไส้
- ทำให้อาหารมีรส และกลิ่นดีขึ้นชวนให้รับประทาน
- ไขมันได้ผิวหนัง เป็นตัวฉนวน ป้องกันไม่ให้ความร้อนในร่างกายออกสู่ภายนอก

เร็วเกินควร ในกรณีอยู่ในที่อากาศหนาว

- ทำให้ลดการทำลายโปรตีน ในกรณีที่ร่างกายขาดคาร์โบไฮเดรต

ปริมาณของร่างกายที่ได้รับไขมันแต่ละวัน ไม่ควรต่ำกว่าร้อยละ 20 – 25 ของแรงงานสารอาหารแต่ละวัน แต่ถ้าร่างกายใช้พลังงาน ก็ควรได้รับถึงร้อยละ 30 – 35 ของแรงงานสารอาหารแต่ละวัน

การที่ร่างกายได้รับไขมันน้อยเกินไป ทำให้เกิดผลเสียตามมาคือ

- จะพบน้ำหนักตัวน้อยกว่าปกติ ทำให้เกิดโรคที่ผิวหนัง
- อาจมีการทำลายโปรตีนเพื่อมาสร้างเป็นพลังงานแทนไขมันที่ขาด
- ทำให้ร่างกายขาดวิตามิน A, D, E, K

การที่ร่างกายได้รับไขมันมากเกินไป ทำให้เกิดผลเสียเช่นเดียวกัน คือ

- ทำให้น้ำหนักมากเกินไป เกิดเป็นโรคอ้วน
- ถ้าได้รับกรดไขมันที่ไม่จำเป็นมากเกินไป อาจทำให้ปริมาณโคเลสเตอรอลใน

เลือดสูง มีผลทำให้เป็นโรคเส้นเลือดตีบตันได้

### เกลือแร่ (Mineral)

สารอาหารประเภทเกลือแร่หรือแร่ธาตุ แม้ว่าร่างกายมีความต้องการเป็นจำนวนน้อยแต่มีความสำคัญต่อสุขภาพของคนเรา ในร่างกายและในอาหารแร่ธาตุอยู่ในสภาพอินทรีย์สารและอนินทรีย์สาร คนเราต้องการอาหารประเภทนี้ในปริมาณแตกต่างกันแล้วแต่ละชนิดของเกลือแร่ เช่น ในร่างกายมีออกซิเจน 65% คาร์บอน 18% ไฮโดรเจน 10% ไนโตรเจน 3% รวม 96% ของน้ำหนักของร่างกาย ส่วนที่เหลือ 4% เป็นจำพวกแร่ธาตุที่จำเป็นของคนเราได้แก่แร่ธาตุ ต่อไปนี้

1. แคลเซียม
2. ฟอสฟอรัส
3. เหล็ก
4. ไอโอดีน
5. โปแตสเซียม
6. กำมะถัน
7. โซเดียม
8. คลอรีน
9. แมงกานีส
10. ทองแดง
11. โคบอลท์
12. สังกะสี
13. ฟลูออรีน

นอกจากพวกนี้แล้ว ร่างกายอาจพบแร่ธาตุอื่น ๆ อีก เช่น อลูมิเนียม สารหนู โครเมียม ฯลฯ แต่ยังไม่ทราบว่ามีผลจำเป็นสำหรับร่างกายหรือไม่ แร่ธาตุที่ร่างกายต้องการมากถ้าขาดหรือไม่เพียงพอ จะทำให้มีผลเสียต่อสุขภาพของร่างกาย ได้แก่ แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก และไอโอดีน

แร่ธาตุมีความสำคัญต่อร่างกายตลอดชีวิต แม้ว่าบางอย่างร่างกายต้องการไม่กี่ปริมาณกรัม แต่ถ้าขาดไปจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายตามอวัยวะต่าง ๆ ที่มีความต้องการแร่ธาตุนั้น ๆ เช่น ต่อมธัยรอยด์ ต้องการไอโอดีน กระดูกต้องการแคลเซียม ส่วนแร่ธาตุจำพวกโซเดียม โปแตสเซียม และคลอไรด์ จะละลายอยู่ในส่วนที่เป็นของเหลว (Fluid) ของร่างกาย

ร่างกายรับแร่ธาตุต่าง ๆ ที่อยู่ในอาหารที่รับประทานเข้าไปและซึมผ่านจากลำไส้เล็ก เป็นส่วนใหญ่ และส่วนน้อยที่กระเพาะอาหารและลำไส้ใหญ่เมื่อซึมผ่านเข้าสู่ร่างกายจะนำไปยังอวัยวะต่าง ๆ ทางเส้นโลหิตหรือท่อน้ำเหลือง อวัยวะจะเลือกเก็บและรับแร่ธาตุนั้น ๆ ตามความจำเป็นและต้องการที่แตกต่างกันของแต่ละอวัยวะเช่นโครงกระดูกรับแคลเซียม โปแตสเซียม แมกนีเซียม โซเดียม และฟอสเฟต กล้ามเนื้อจะรับแมกนีเซียม โปแตสเซียม และโซเดียม ที่ตับจะรับเหล็ก แมงกานีส และแคดเมียม ฯลฯ ร่างกายขับถ่ายแร่ธาตุออกจากร่างกายทางปัสสาวะ เป็นส่วนใหญ่ และทางลำไส้เป็นส่วนน้อย ในสภาพร่างกายปกติปริมาณแร่ธาตุที่ขับออกกับปริมาณที่รับเข้าจะต้องเท่ากันเสมอแต่ในภาวะร่างกายกำลังเจริญเติบโต ในหญิงตั้งครรภ์

หญิงให้นมลูก การขับถ่ายแร่ธาตุนอกจากจะน้อยกว่าที่ได้รับ

### หน้าที่ของเกลือแร่

1. ประกอบเป็นกระดูกและฟัน ทำหน้าที่เป็นโครงร่างของร่างกายโดยที่แคลเซียมและฟอสฟอรัสจะรวมกับวิตามินดี ทำหน้าที่นี้
2. เป็นองค์ประกอบของเซลล์เนื้อเยื่อ เม็ดเลือด และเส้นประสาทซึ่งฟอสฟอรัส เหล็ก และกำมะถัน เป็นสารสำคัญในองค์ประกอบนี้
3. ในสภาพของสารละลายที่อยู่ในร่างกาย จะควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อ ในทุกอวัยวะ และการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในร่างกายให้เป็นไปโดยถูกต้อง
4. ทำหน้าที่พิเศษ โดยเป็นองค์ประกอบของสารเคมี ที่มีหน้าที่เฉพาะได้แก่ ไอโอดีน ใช้ในการสร้างฮอร์โมนไทรอกซิน ซึ่งควบคุมกระบวนการครองธาตุ (Metabolism) ทั้งหมดในร่างกาย
5. เป็นส่วนประกอบของเอ็นไซม์ ฮอร์โมน และวิตามิน
6. ช่วยในการสมดุลย์ของขบวนการออสโมซิส ที่เกิดในระหว่างเซลล์กับส่วนที่เป็นของเหลว
7. ช่วยรักษาความสมดุลย์ระหว่างกรดและด่างในโลหิตและในเนื้อเยื่อ
8. ช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจยึดหดเป็นปกติ
9. ช่วยในการทำให้โลหิตแข็งตัว

### วิตามิน (Vitamin)

เป็นสารอาหารที่มีความจำเป็นต่อคนเรา แม้ว่าร่างกายมีความต้องการวิตามินแต่ละอย่างเป็นจำนวนน้อยแต่ถ้าขาดไปจะทำให้การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายผิดปกติ และทำให้เกิดการเจ็บป่วยขึ้นได้ ฉะนั้น ร่างกายจะต้องได้รับสารอาหารวิตามินให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกายอยู่เป็นประจำ เพราะร่างกายไม่สามารถสังเคราะห์สารอาหารชนิดนี้ขึ้นมาใช้ได้ และไม่สามารถที่จะนำสารอื่นมาทดแทนได้

### หน้าที่ของวิตามิน

1. ช่วยควบคุมการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายให้เป็นไปอย่างปกติ
2. ช่วยให้ร่างกายใช้สารอาหารอื่น ๆ ให้เกิดประโยชน์ และเหมาะสม
3. ช่วยเร่งการเปลี่ยนแปลงของสารต่าง ๆ ให้ดำเนินไปด้วยดี
4. ช่วยให้ร่างกายมีความต้านทานโรค

## หลักการบริโภคอาหาร

อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยหลักที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของคนเรา เพราะอาหารทำให้ร่างกายมีชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุข โดยการรับประทานอาหารให้ถูกหลัก ครบถ้วนเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายทุกวัน จะทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ไม่เจ็บป่วยบ่อย ดำรงชีวิตเป็นปกติหรือทำให้เรามี “ภาวะโภชนาการที่ดี” ในทางตรงข้ามหากรับประทานอาหารไม่ได้สัดส่วนกับความต้องการของร่างกายในแต่ละวันจะทำให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคทางโภชนาการ ซึ่งถ้ารับประทานอาหารไม่ครบถ้วนเพียงพอ จะก่อให้เกิดโรคขาดสารอาหาร แต่ถ้ารับประทานอาหารมากเกินไปเกินความต้องการ ก็จะทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินหรืออ้วน ซึ่งจะทำให้เกิดโรคร้าย เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น นอกจากนี้การรับประทานอาหารที่มีสารปนเปื้อนเชื้อโรคและสารพิษ จะทำให้เกิดการเจ็บป่วยได้ ดังนั้นการบริโภคอาหารจึงเป็นพฤติกรรมสุขภาพที่สำคัญประการหนึ่ง ซึ่งถูกบรรจุไว้ในสุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ 4 ว่า “รับประทานอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด” ซึ่งมีข้อปฏิบัติและวิธีปฏิบัติของบริโภคอาหาร

1. เลือกซื้ออาหาร สด สะอาด ปลอดภัยโดยคำนึงถึงหลัก 3 ป. คือ ประโยชน์ ปลอดภัย ประหยัด

1.1 ประโยชน์ คือ ต้องเป็นอาหารที่สดใหม่ มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนเหมาะสมกับความต้องการในช่วงอายุต่าง ๆ ของคนเรา

1.2 ปลอดภัย คือ ต้องเลือกอาหารที่แน่ใจว่าสะอาด ปลอดภัย ผลิตจากแหล่งผลิตที่เชื่อถือได้ ไม่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรกระบบทางเดินอาหาร ทั้งนี้เนื่องจากสารพิษและสารเคมี ไม่อาจทำลายด้วยความร้อน

1.3 ประหยัด คือ ต้องเลือกซื้ออาหารตามฤดูกาล ซึ่งจะส่งผลให้ได้อาหารที่มีคุณภาพ และราคาถูก หาซื้อได้สะดวก

2. ประุงอาหารที่ถูกสุขลักษณะ และใช้เครื่องปรุงรสที่ถูกต้อง โดยคำนึงถึงหลัก 3 ส. คือ สงวนคุณค่า สุขเสมอ สะอาดปลอดภัย

2.1 สงวนคุณค่า คือ วิธีปรุง และประกอบอาหารที่จะช่วยสงวนคุณค่าของอาหารให้ผู้บริโภคได้รับประโยชน์เต็มที่ เช่น ล้างก่อนหั่น

2.2 สุขเสมอ คือ ต้องใช้ความร้อนในการปรุงอาหารให้สุก เพื่อเป็นการทำลายเชื้อโรค ซึ่งอาจปนเปื้อนมากับอาหาร

2.3 สะอาด ปลอดภัย คือ ก่อนปรุงอาหารดิบต้องอยู่ในสภาพที่สะอาด ปลอดภัย ไม่เน่าเสีย โดยเฉพาะให้ปลอดภัยจากสารพิษที่ตกค้างในอาหาร ผู้ปรุงอาหารต้องมีสุขนิสัยในการปรุงอาหารที่ดี ใช้ภาชนะ อุปกรณ์ และการปรุงแต่งที่ถูกต้อง

3. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายและรับประทานให้ถูกหลักโภชนาการทุกวัน

3.1 รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายทุก ๆ วัน

หมู่ 1 ได้แก่ เนื้อสัตว์ ไข่ นม ให้โปรตีน

หมู่ 2 ได้แก่ ข้าว แป้ง น้ำตาล ให้พลังงาน

หมู่ 3 และ หมู่ 4 ได้แก่ ผักและผลไม้ ให้เกลือแร่ วิตามิน และ

หมู่ 5 ไขมันจากพืช และ สัตว์ ให้พลังงาน

3.2 รับประทานพืชผักให้มาก และรับประทานผลไม้เป็นประจำ

พืชผักและผลไม้ นอกจากจะทำให้ร่างกายได้รับวิตามินและแร่ธาตุแล้ว ยังมีกากใยอาหารที่ช่วยการขับถ่าย นำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี

3.3 รับประทานปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง

อาหารเหล่านี้ให้โปรตีน โดยเฉพาะในวัยเด็ก ซึ่งเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโตจำเป็นต้องได้รับอาหารโปรตีนอย่างเพียงพอ ปลาเป็นแหล่งโปรตีนที่ดีของวัยผู้ใหญ่ เพราะย่อยง่ายและมีไขมันต่ำ

3.4 ดื่มนมเป็นประจำ

นมเป็นแหล่งอาหารที่ให้แคลเซียม โปรตีนและวิตามินอื่น ๆ ทำให้ร่างกายเติบโตแข็งแรงกระดูกและฟันแข็งแรง นมเป็นอาหารที่เหมาะสมทั้งเด็ก และผู้ใหญ่ ควรดื่มนมอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว

3.5 รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่พอควร

ไขมันจากพืชและสัตว์เป็นแหล่งพลังงานที่ดีของคนเรา แต่ถ้ารับประทานมากเกินไปจะทำให้อ้วน และอาจทำให้เกิดโรคอื่น ๆ ตามมา เช่น โรคหัวใจขาดเลือด และระดับโคเลสเตอรอลในเลือดสูง เป็นต้น

4. รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ และใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหารร่วมกัน

4.1 อาหารดิบหลายชนิด โดยเฉพาะเนื้อสัตว์ เช่น เป็ด ไก่ หมู วัว ควาย มักมีการปนเปื้อนเชื้อโรคต่าง ๆ เป็นจำนวนมาก ดังนั้นจึงต้องปรุงให้สุกจนมั่นใจได้ว่าอาหารนั้นปลอดภัยจากเชื้อโรค และพยาธิ

4.2 ควรรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ เพื่อความปลอดภัยในการบริโภค และป้องกันมิให้เป็นโรกระบบทางเดินอาหาร อาหารที่เก็บไว้ที่อุณหภูมิห้องนาน ๆ เชื้อโรคในอาหารจะเริ่มแพร่ขยายทำให้อาหารนั้นมีความเสี่ยงที่จะบริโภค

4.3 การใช้ช้อนกลางรับประทานอาหารร่วมกัน จะเป็นการป้องกันโรคไม่ติดต่อได้โดยทางน้ำลาย เช่น ไข้หวัด ไวรัสตับอักเสบบี วัณโรค เป็นต้น

5. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ หรืออาหารรสจัด ของหมักดอง หรืออาหารใส่สีสีย้อมอาหารประเภทเนื้อสัตว์ต่าง ๆ ควรจะปรุงให้สุกด้วยความร้อนก่อนรับประทาน หากรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ แล้วจะทำให้เกิดโรคได้ เช่น โรคอุจจาระร่วง โรคแอนแทรกซ์ โรคพยาธิต่าง ๆ เป็นต้น

5.1 อาหารรสจัด หมายถึง เค็มจัด เปรี้ยวจัด หวานจัด ต่างก็มีทั้งคุณและโทษต่อสุขภาพ ร่างกายของผู้บริโภค ฉะนั้นจึงควรรับประทานให้พอดี

5.2 ของหมักดอง เช่น ผัก ผลไม้ดอง ไม่เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย ควรรับประทานผักสด ผลไม้ที่สด จะดีกว่า

5.3 อาหารสีสีย้อมส่วนใหญ่จะใช้สีสังเคราะห์ ซึ่งมีโลหะปะปนอยู่ ได้แก่ ตะกั่ว สารหนู โครเมียม จึงเป็นอันตรายต่อสุขภาพ ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย เบื่ออาหาร โลหิตจาง และอาจทำให้เกิดโรคมะเร็งได้ หากจะรับประทานอาหารใส่สี ควรหลีกเลี่ยงที่มีสีจัด ให้เลือกชนิดที่มีสีอ่อน ๆ หรือไม่มีสีเลยจะดีกว่า

6. ดื่มน้ำสะอาด อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว

น้ำเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับร่างกาย น้ำที่ดื่มจะต้องใสสะอาด ปราศจากตะกอน กลิ่น และสี ถ้าไม่แน่ใจควรต้มเสียก่อน

### ความต้องการสารอาหารในวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโต จำเป็นได้รับสารอาหารให้เพียงพอ ดังนั้นวัยรุ่นจำเป็นต้องได้รับสารอาหารชนิดต่าง ๆ ดังนี้ (ประสงค์ วงศาโรจน์. 2539 : 72 – 74)

1. ความต้องการพลังงาน ความต้องการพลังงานของวัยรุ่นนี้ขึ้นอยู่กับอัตราการเจริญเติบโตของร่างกาย การเผาผลาญอาหารในร่างกายและแรงงานที่ใช้ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งการเรียน การเล่น วันหนึ่งควรได้รับประมาณ 2,200 – 3,000 แคลอรี ซึ่งส่วนใหญ่มาจากอาหารจำพวกข้าว แป้งต่าง ๆ และไขมัน ไข่ นม

2. ความต้องการของโปรตีน วัยรุ่นจะต้องการโปรตีนมากกว่าผู้ใหญ่ ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นยังอยู่ในระยะที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต จึงต้องการโปรตีน เพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อ กระดูกเนื้อเยื่อต่าง ๆ เลือด ฮอร์โมน และสารอื่น ๆ วัยรุ่นควรได้รับโปรตีนอย่างน้อยวันละ 1 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมของร่างกาย โปรตีนที่ได้รับควรเป็นโปรตีนที่มีคุณภาพดี ประมาณ 2 ใน 3 เป็นโปรตีนจากสัตว์ เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ นม และควรได้รับถั่วเมล็ดแห้งให้มากขึ้นด้วย

3. ความต้องการเกลือแร่ ร่างกายจะต้องการเกลือแร่ต่าง ๆ มากขึ้นเพื่อใช้ในการเสริมสร้างร่างกาย เกลือแร่ที่ต้องการมากและมักมีปัญหาการขาดในวัยรุ่น ได้แก่

3.1 แคลเซียม จำเป็นในการเสริมสร้างความเจริญเติบโต ความแข็งแรงของกระดูก ฟัน และการทำงานของระบบประสาทต่าง ๆ วัยรุ่นจึงควรได้รับแคลเซียมให้เพียงพอ ซึ่งจะได้จากนม สัตว์เล็ก ๆ ที่สามารถกินทั้งกระดูกได้ เช่น ปลาเล็กปลาน้อย นอกจากนี้ก็ยังได้จากผักสีเขียวต่าง ๆ

3.3 ไอโอดีน ในระยะวัยรุ่นความต้องการไอโอดีนจะเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากต่อมธัยรอยด์ทำงานมากขึ้น ถ้าขาดจะทำให้เกิดโรคคอพอก ในวัยนี้จึงควรได้รับอาหารทะเลอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 – 2 ครั้ง และควรใช้เกลือที่เติมไอโอดีนในการประกอบอาหารให้เป็นประจำ

4. ความต้องการของวิตามิน เด็กวัยรุ่นควรได้รับวิตามินต่าง ๆ ให้เพียงพอเพื่อการเจริญเติบโตและป้องกันโรคขาดวิตามิน วิตามินที่พบว่ามีปัญหาการขาดมาก คือ

4.1 วิตามินเอ จำเป็นในการเจริญเติบโต และสุขภาพของเยื่อบุต่าง ๆ เช่น เยื่อบุชั้นตาและเยื่อบุผิวหนัง วัยรุ่นจึงควรได้รับวิตามินเออย่างน้อยวันละ 2,500 หน่วยสากล ซึ่งได้จากการกินสัตว์ต่าง ๆ ไข่แดง นม เนย ผักที่มีสีเขียวจัด เช่น ผักคะน้า ผักบุ้ง ใบแค และผักที่มีสีเหลือง เช่น ฟักทอง มันเทศเหลือง ดอกโสน

4.2 วิตามินบีสอง เป็นวิตามินที่ทำหน้าที่เป็นเอ็นไซม์ในการเผาผลาญอาหารในร่างกาย โดยเฉพาะโปรตีน การขาดจะทำให้เกิดแผลมุมปากทั้งสองข้าง เพื่อป้องกันการขาด วัยรุ่นควรได้รับวันละ 1.3 – 1.8 มิลลิกรัม ซึ่งจะได้จากการกินเครื่องในสัตว์ ถั่วเมล็ดแห้ง นม ถั่วเหลือง ไข่ ผักใบสีเขียว

4.3 วิตามินซี จำเป็นในการสร้างคอลลาเจน ซึ่งเป็นส่วนประกอบของเนื้อเยื่อต่าง ๆ การขาดวิตามินซีจะทำให้แผลหายยาก และเกิดโรคเลือดออกตามไรฟัน วัยรุ่นควรได้รับวิตามินซีประมาณวันละ 30 มิลลิกรัม ซึ่งจะได้จากการกินผักสด ผลไม้สดทุกวัน เช่น ส้ม มะละกอสุก ฝรั่ง สับปะรด

5. น้ำ เป็นสารอาหารที่มีความสำคัญมาก เป็นส่วนประกอบของเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกาย ช่วยควบคุมการทำงานในร่างกาย ดังนั้น จึงควรได้รับน้ำให้เพียงพอ โดยเฉพาะเมื่อออกกำลังกาย และเสียเหงื่อมาก วัยรุ่นควรได้รับน้ำวันละ 6 – 8 แก้ว น้ำที่ได้ควรเป็นน้ำสะอาดหรือเครื่องดื่มต่าง ๆ เช่น น้ำผลไม้ น้่านม

ดังนั้นในแต่ละวันวัยรุ่นควรบริโภคอาหาร ให้ได้ตามความต้องการของร่างกาย ดังปรากฏตามตาราง 3

ตาราง 3 แสดงปริมาณอาหารที่วัยรุ่นควรได้รับใน 1 วัน

อาหาร	ปริมาณต่อวัน	
	วัยรุ่น	หมายเหตุ
น้่านม เนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์	1 – 2 ถ้วยตวง 2/3 – 3/4 ถ้วยตวง	จะเป็นน้่านมถั่วเหลืองก็ได้ เครื่องในสัตว์ควรได้รับสัปดาห์ละ 1 – 2 ครั้ง อาหารทะเลและปลาที่กินได้ทั้งกระดูกสัปดาห์ละ 1 ครั้ง
ไข่เป็ด ไข่ไก่ ถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ เต้าหู้	1 ฟอง 1/2 ถ้วยตวง	ทำเป็นอาหารต่าง ๆ หรือกินเป็นของว่างหรือขนมก็ได้
ผักสีเขียว สีเหลือง ผลไม้ต่าง ๆ เช่น ส้ม กล้วย	1 – 1 1/2 ถ้วยตวง 2 – 3 ผล	ถ้าเป็นมะละกอสุกหรือสับปะรดประมาณ 1/2 ถ้วยตวง
ข้าวสุก น้ำมันพืช หรือน้ำมันสัตว์ น้ำตาล	5 – 6 ถ้วย 3 – 4 ช้อนโต๊ะ 3 ช้อนโต๊ะ	ใช้ผักหรือทอดอาหาร

ที่มา : วลัย อินทร์ทรัพย์. 2530 : 88 – 89.

### การปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของวัยรุ่น

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. กินอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ วัยรุ่นควรกินอาหารให้ครบทั้ง 2 หมู่ในปริมาณที่เพียงพอ เพื่อช่วยให้เจริญเติบโตมีสุขภาพแข็งแรง การกินอาหารที่ถูกหลักโภชนาการไม่ได้ทำให้อ้วน การที่น้ำหนักมากไปหรือน้อยไปมักจะเกิดจากการขาดความรู้ด้านโภชนาการและการมีนิสัยการบริโภคที่ไม่ดี ทำให้ไม่รู้จักรับเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ การงดกินน้ำนม ไข่ และข้าวจะทำให้ร่างกายได้รับโปรตีนและแคลอรีไม่เพียงพอ เกิดเจ็บป่วยได้ง่าย น้ำนมและไข่เป็นอาหารที่ให้โปรตีน คุณภาพดี ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรง ข้าวเป็นอาหารที่ให้พลังงาน ซึ่งจำเป็นต่อการเจริญเติบโตและกิจกรรมการทำงานต่าง ๆ จึงไม่ควรงด หรือจำกัดจนเกินไป นอกจากนี้การงดอาหารในมื้อหนึ่งมื้อใด เช่น มื้อเช้า หรือมื้อกลางวัน ทำให้กินอาหารในมื้อต่อไปเพิ่มขึ้นเมื่อรู้สึกหิว จึงมักไม่ได้ผลในการลดน้ำหนักในการควบคุมอาหารที่ดี ควรกินอาหารทุกมื้อ และถูกต้องตามหลักโภชนาการ ควรจำกัดอาหารที่มีพลังงานและให้ประโยชน์น้อย ได้แก่ น้ำหวาน น้ำอัดลม ลูกอมต่าง ๆ ท็อฟฟี่ ช็อกโกแลต ขนมหวานต่าง ๆ เป็นต้น อาหารเหล่านี้มีแต่น้ำตาลเป็นส่วนใหญ่ การกินมาก ๆ จะทำให้เกิดโรคอ้วนและฟันผุ นอกจากนี้ก็ควรจำกัดอาหารที่มีไขมันมาก เพราะจะทำให้ได้พลังงานส่วนเกิน ซึ่งร่างกายเก็บสะสมเป็นไขมันทำให้น้ำหนักเพิ่มได้มากเช่นกัน อาหารเหล่านี้ได้แก่ เนื้อสัตว์ติดมัน หมูสามชั้น หนังไก่ อาหารทอดในน้ำมันมาก ๆ เช่น ปาท่องโก๋ ข้าวเกรียบ มันทอด ในขณะที่เดียวกันควรกินผักและผลไม้ให้มากขึ้น โดยเฉพาะผักผลไม้ที่มีใยอาหารมากเพราะนอกจากจะได้วิตามินและเกลือแร่แล้ว ยังมีพลังงานน้อยด้วย ผลไม้ที่ควรกินควรเป็นผลไม้ที่มีวิตามินมาก เช่น ส้ม มะละกอสุก สับปะรด ฝรั่ง เป็นต้น และออกกำลังกายให้สม่ำเสมอทุกวัน (ประสาน ทิพย์ธารา. 2521 : 63)

## พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

ความหมายของพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

หมายถึงความสามารถในการเลือกและรับประทานอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งแสดงออกในด้านการปฏิบัติหลายขั้นตอน เริ่มตั้งแต่การเลือกอาหาร และการรับประทานอาหาร ซึ่งเป็นกระบวนการที่จะนำไปสู่การได้อาหารอร่อย สะอาด มีประโยชน์ต่อร่างกาย ปลอดภัยจากสารเคมีที่เป็นอันตราย

ศิริลักษณ์ สินธวาลัย (2533 : 86) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมบริโภคอาหารว่า พฤติกรรมบริโภคเป็นเรื่องของลักษณะวิธีการรับประทานอาหาร ว่ารับประทานอะไร รับประทานอย่างไร มากหรือน้อย บ่อยหรือไม่ในรอบวันหรือเดือน มีระเบียบมารยาทการรับประทานอาหารเป็นเช่นไร เป็นต้น ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวจำแนกไปตามลักษณะหรือประเภทของบุคคลเป็นเด็ก ผู้ใหญ่ คนชรา เป็นต้น หรืออาจจำแนกการรับประทานตามโอกาส เช่น รับประทานที่บ้าน รับประทานที่ร้านอาหาร เป็นต้น พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ไปถึงเรื่องเกี่ยวกับการหาและเลือกอาหารก่อนที่จะเอามารับประทานว่า ได้วัสดุอาหารนั้นมาจากไหน วิธีใดรักษาหรือเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการได้ดีที่สุด วิธีใดทำลายหรือ ลดคุณค่าทางโภชนาการ

ดุชนี สุทธปริยาศรี (2527 : 866) ได้กล่าวถึง ความหมายของพฤติกรรมทางโภชนาการและโภชนศึกษาไว้ว่า พฤติกรรมทางโภชนาการ หมายถึง การแสดงออกของบุคคล ทั้ง คำพูด กิริยา ท่าทาง และการกระทำที่ผู้อื่นเห็นได้ในพฤติกรรมกรรมการเลือกบริโภคอาหาร ส่วนบริโภคนิสัยเป็นพฤติกรรมทางการบริโภคที่ปฏิบัติเสมอ ๆ จนเคยชิน พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารไม่ใช่พฤติกรรมธรรมชาติ เอกเทศส่วนบุคคลที่จะทำได้ โดยเสรีตามอำเภอใจ แต่เป็นการกระทำทางสังคมและวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่นเสมอ จึงต้องเป็นไปตามรูปแบบและกฎเกณฑ์ที่กลุ่มนั้นกำหนดไว้ เรื่องอาหารและการรับประทานอาหารจึงเป็นพฤติกรรมทางสังคมและวัฒนธรรมที่จะเข้าใจได้ชัดเจนก็ต่อเมื่อได้พิจารณาปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรม

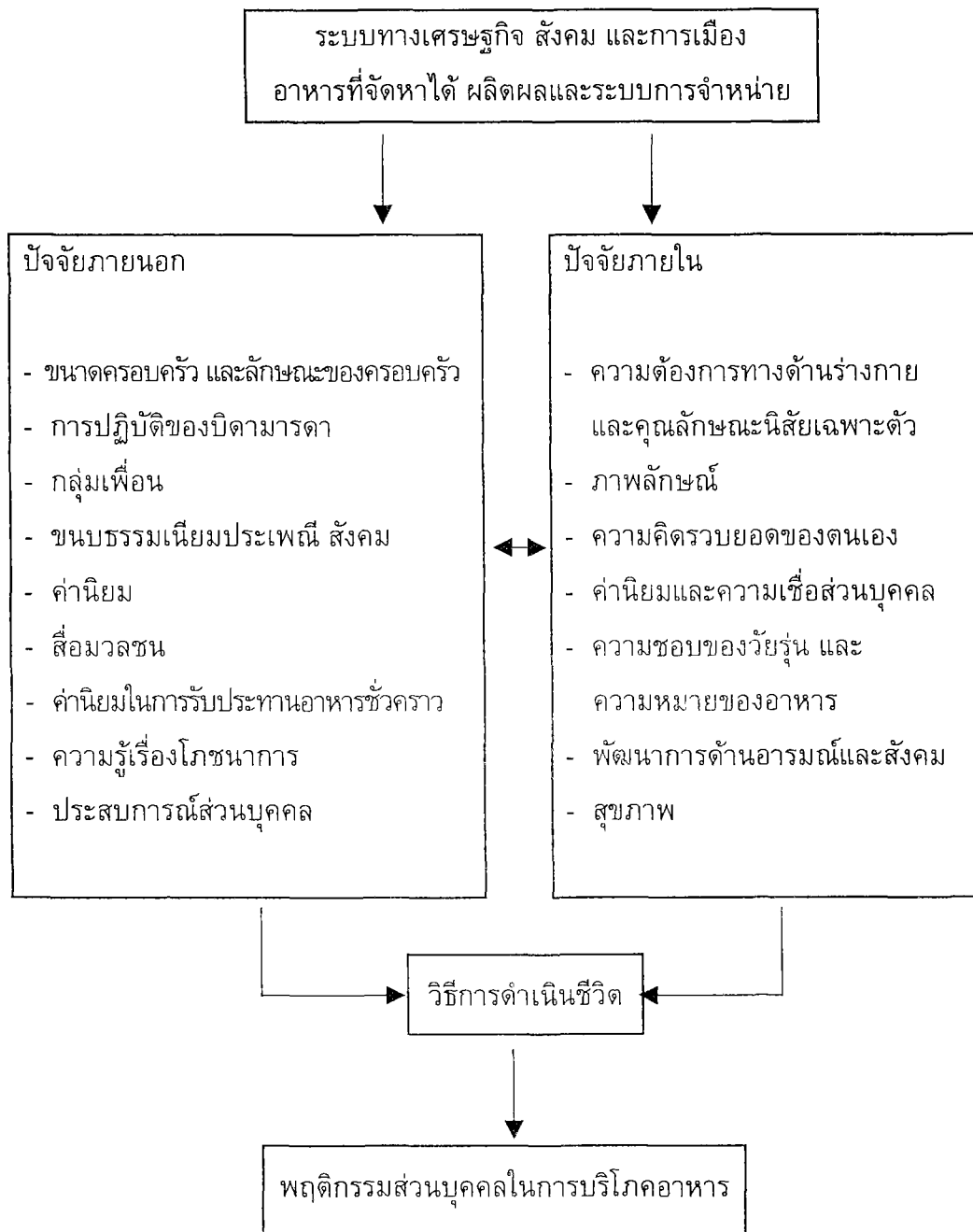
นอกจากนี้พฤติกรรมกรรมการบริโภคของมนุษย์มีความสัมพันธ์กับสิ่งอื่น ๆ อีกเช่น ความเชื่อเกี่ยวกับเรื่องอาหาร ข้อห้ามเกี่ยวกับเรื่องอาหาร ความนิยมเกี่ยวกับเรื่องอาหาร และนิสัยการบริโภคอาหาร สิ่งเหล่านี้จึงทำให้เกิดปัญหาสุขภาพโภชนาการในประเทศไทย

## พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น

ปัจจุบันพบว่า พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นนั้นทำให้มีภาวะโภชนาการที่บกพร่องเพราะวัยรุ่นมักจะลดอาหารเนื่องจากความเข้าใจผิด พยายามอดอาหารเพื่อรักษา

ทรวดทรงเห็นเหตุให้มีรูปร่างแบบบาง ตัวเล็ก เพราะขาดอาหารและโอกาสที่จะเจริญเติบโตเต็มที่ที่ต้องเสียไป (พรรณเพ็ญ คเนจร ณ อยุรยา. 2523 : 106 – 107) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมบริโภคอาหารของวัยรุ่นมีดังต่อไปนี้ คือ

1. อดอาหารบางมื้อ เด็กวัยรุ่นเป็นห่วงรูปร่างมากกว่าอย่างอื่น โดยเฉพาะเด็กหญิงกลัวความอ้วน หรือน้ำหนักมากเกินไปทำให้รูปร่างไม่สวย จึงมักแก้ปัญหาโดยการอดอาหาร
  2. นิัยการบริโภคไม่ดี เนื่องจากกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งในด้านการศึกษาและสังคม ทำให้ไม่ค่อยได้บริโภคอาหารที่บ้าน นิัยการบริโภคอาจเปลี่ยนแปลงตามเพื่อนมากกว่าบิดามารดา
  3. บริโภคผักและผลไม้ไม่เพียงพอ สาเหตุอาจเป็นเพราะไม่ชอบหรือนิัยการบริโภคไม่ดีตั้งแต่ต้น เด็กวัยรุ่นจะชอบรับประทานอาหารพวกเนื้อสัตว์ น้ำตาล แป้ง เป็นต้น
  4. เบื่ออาหารหรือไม่อยากรับประทานอาหาร เป็นปัญหาที่พบมากในเด็กวัยรุ่น ถ้ามีเหตุทำให้กระทบกระเทือนทางจิตใจหรืออารมณ์ถูกรบกวน เช่น ผิดหวังเสียใจในเรื่องต่าง ๆ ก็เป็นเหตุให้เบื่ออาหารหรือไม่อยากอาหารได้ เป็นต้น
  5. ชอบบริโภคอาหารจุบจิบ คือ บริโภคอาหารตามมือแล้วไม่เพียงพอ ยังบริโภคอาหารระหว่างมื้ออีกด้วย ซึ่งทำให้บริโภคอาหารมากกว่าที่ควร จึงทำให้เกิดโรคอ้วน โรคฟันผุตามมาได้
  6. ความเชื่อผิด ๆ ในเรื่องอาหาร เด็กวัยรุ่นมักจะหลงเชื่อและบริโภคอาหารที่โฆษณาว่ามีคุณค่าต่าง ๆ เช่น ลดความอ้วนได้ เป็นต้น
- ฟาดิงค์ (Farthing. 1991 : 25 – 39) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น พบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลในการบริโภคอาหารของวัยรุ่นมีหลายประการ นอกเหนือจากสิ่งแวดล้อมทางเศรษฐกิจ สังคมการเมือง การผลิต และการจำหน่ายแล้ว ยังพบว่ามียปัจจัยที่มีความละเอียดอ่อนตามลักษณะของวัยอีกด้วย ดังปรากฏในภาพประกอบ 2 ดังนี้



ภาพประกอบ 2 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น  
ที่มา : Farthing, Maryann C. 1991 : 36 ; Eating Schematic Diagram. n.d.

จากภาพประกอบ 2 อธิบายรายละเอียดได้ดังนี้ คือ

### 1. ปัจจัยภายนอก ได้แก่

- ทางด้านครอบครัวและการปฏิบัติของบิดามารดาในการเตรียมอาหารมา ให้เด็กบริโภคทำให้ประสบการณ์ในวัยเด็กที่สะสมจากครอบครัวก่อให้เกิดบริโภคนิสัยที่ติดตัว เรื่อยมา
- สิ่งแวดล้อมทางสังคม วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม ประเพณี ความเชื่อ และ ค่านิยมในการบริโภคอาหารของสังคม มีส่วนช่วยพัฒนาทัศนคติและค่านิยมในการบริโภค อาหารเช่นกัน
- ความรู้ด้านโภชนาการจากสื่อสารมวลชน เช่น หนังสือพิมพ์ วารสาร หนังสือ ตลอดจนวิทยุ โทรทัศน์ และภาพยนตร์ ซึ่งเผยแพร่ข่าวสารด้านโภชนาการเป็นสิ่งที่มียุทธพล ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นเป็นอย่างมากเนื่องจากเป็นวัยที่ชอบการเลียนแบบ และถูกชักจูงได้ง่าย นอกจากนี้กลุ่มเพื่อนเป็นกลุ่มที่มีอิทธิพลอย่างมากเพราะวัยรุ่นต้องการ การยอมรับจากกลุ่มเพื่อน

### 2. ปัจจัยภายใน ประกอบด้วย

- ความต้องการทางด้านร่างกาย คุณลักษณะนิสัยเฉพาะตัวของบุคคลในแต่ละ วัย แต่ละสภาวะมีความต้องการอาหารแตกต่างกันไป การให้ความหมายของอาหารในแต่ละ บุคคลอาจให้ความหมายของอาหารแตกต่างกันไป เช่น บางคนอาจหมายถึงความมั่นคงทางฐานะและความเป็นอยู่ บางคนอาจให้ความหมายเป็นการระบายความเครียด การเชื่อมความสัมพันธ์ทางสังคม แสดงถึงความรื่นเริงบันเทิงใจ เป็นสื่อความรัก หรือบางคนอาจรับประทาน เพื่อชดเชยความขาดแคลน เป็นต้น (วันเพ็ญ บุญประกอบ. 2533)
- ความชอบของอาหาร การรับรู้รสอาหารขึ้นอยู่กับความรู้สึกรส เวลา ตลอดจน วัยของแต่ละบุคคลจะแตกต่างกันไป
- พัฒนาการทางด้านอารมณ์และสังคม เป็นสิ่งสำคัญในการบริโภคอาหาร เช่น บางคนมีความสุขเมื่อได้บริโภคอาหาร หรือบางคนมีความเครียดทำให้บริโภคอาหารได้น้อยลง สุขภาพเป็นปัจจัยสำคัญต่อการบริโภค เช่น เป็นหวัด เจ็บคอ เจ็บป่วยเรื้อรัง เป็นต้น มีผลทำให้รูปแบบการบริโภคเปลี่ยนแปลงไปชั่วคราวหรืออาจจะถาวรก็เป็นได้
- ค่านิยมและความเชื่อส่วนบุคคล เป็นผลมาจากการได้รับการถ่ายทอดมาจากครอบครัวและสังคม ดังนั้นจึงมีผลทำให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคคลในแต่ละ สังคมแตกต่างกัน

- ความคิดรวบยอดและภาพลักษณ์เกี่ยวกับตนเอง โดยเฉพาะวัยรุ่นที่มีอิทธิพลต่อการปรับรูปแบบการบริโภคอาหาร เช่น บางคนรับรู้ว่าตนเองอ้วนเกินไป ก็จะอดอาหารเพื่อรักษารูปร่าง

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารของวัยรุ่น ประกอบด้วย ปัจจัยทางสังคม เศรษฐกิจ การผลิต จัดหาอาหาร และการกระจายอาหาร มีอิทธิพลต่อปัจจัยภายในของวัยรุ่นส่งผลต่อวิถีทางดำรงชีวิต ก่อให้เกิดพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่แตกต่างไปในแต่ละบุคคล

### ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหาร

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเป็นปัจจัยสำคัญยิ่งที่จะมีผลต่อภาวะโภชนาการของบุคคล ครอบครัวและชุมชน และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารนั้นมีอยู่หลายด้าน ซึ่งล้วนแล้วแต่มีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม ประเพณีวัฒนธรรม รวมถึงนโยบายและมาตรการต่าง ๆ ของรัฐบาล โดยมีเนื้อหาและประเด็นที่สำคัญดังต่อไปนี้ (สง่า ดามาพงษ์, 2539 : 39 – 56)

#### 1. ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ

1.1 ระบบเศรษฐกิจ นับตั้งแต่ประเทศไทยได้ตื่นตัวในการพัฒนาประเทศ โดยอาศัยแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติที่มีกำหนดระยะเวลาแผนละ 5 ปี เป็นตัวนำทิศทางในการพัฒนาประเทศ และเริ่มใช้แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 8 ในปัจจุบันโดยทุกฉบับจะมีการพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศเป็นหลักอยู่ด้วย ดังนั้นการดำเนินงานตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติที่วางไว้ในช่วง 3 ทศวรรษที่ผ่านมาได้ส่งผลให้ระบบเศรษฐกิจและสังคมไทยเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม จากสังคมเกษตรกรรมที่ผลิตเพื่อบริโภคและจำหน่ายเพื่อให้มีรายได้เลี้ยงตนเอง ไปเป็นระบบเกษตรกรรมเพื่อการส่งออกเพื่อนำรายได้เข้าประเทศพร้อมทั้งนำระบบอุตสาหกรรมแบบตะวันตกเข้ามาใช้ด้วยทำให้ประเทศไทยค่อย ๆ เปลี่ยนจากสังคมเกษตรกรรมไปสู่สังคมอุตสาหกรรมมากขึ้น

การกระตุ้นและส่งเสริมทางเศรษฐกิจตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติทุกฉบับทำให้เศรษฐกิจไทยขยายตัวมากขึ้น โดยมีปัจจัยหลักที่สำคัญ ๆ ที่เป็นตัวผลักดัน ได้แก่ การส่งเสริมการลงทุนการสนับสนุนอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว การขยายตัวของ การส่งออก เป็นต้น อัตราการขยายเหล่านี้ได้เพิ่มสูงขึ้นกว่าที่ได้ประมาณการไว้เป็นอย่างมาก นอกจากนี้ยังมีปัจจัยประกอบที่สำคัญคือ น้ำมันที่เป็นเชื้อเพลิงสำคัญที่ใช้ในอุตสาหกรรม

และอัตราดอกเบี้ยต่ำลง ในขณะที่ราคาสินค้าเกษตรในตลาดโลกและอัตราแลกเปลี่ยนเงินในประเทศอุตสาหกรรมสูงขึ้น ทำให้การแข่งขันของไทยกับตลาดโลกอยู่ในฐานะได้เปรียบ จึงทำให้มีการลงทุนและการส่งออกมากยิ่งขึ้น ผลดีจากการพัฒนาเศรษฐกิจของไทยเห็นได้ชัดเจนมากในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ. 2530 – 2534) เศรษฐกิจทั่วไปได้ขยายตัวอย่างต่อเนื่องมาจากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับก่อน ๆ ในอัตราเฉลี่ยร้อยละ 10.5 ต่อปี เป็นการขยายตัวสูงกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้ถึงหนึ่งเท่าตัวและยังเป็นการขยายตัวทางเศรษฐกิจที่สูงที่สุดในรอบ 25 ปี ที่ผ่านมา ในขณะที่เดียวกันโครงสร้างทางเศรษฐกิจได้ปรับตัวเปิดกว้างเข้าสู่ระบบเศรษฐกิจการค้าเสรีมีการแข่งขันกันในตลาดโลกมากขึ้น

การพัฒนาเศรษฐกิจแบบการค้าเสรีดังกล่าว มีผลต่อชีวิตความเป็นอยู่ของคนไทยหลายด้าน ที่เห็นชัดเจนและมีผลต่อพฤติกรรมผู้บริโภคอาหารด้วยคือ การขยายตัวทางด้านอุตสาหกรรมทำให้เกิดการจ้างงานมากขึ้น

1.2 ระบบการตลาดและราคาของอาหาร เนื่องจากระบบเศรษฐกิจของไทยเป็นระบบเศรษฐกิจแบบการค้าเสรี จึงมีสินค้าและบริการเสนอแก่ผู้บริโภคมากมายหลายชนิดรวมทั้งสินค้าที่เป็นอาหารด้วย ถึงแม้ว่าประเทศไทยจะเป็นผู้ผลิตอาหารได้มาก มีการส่งสินค้าทั้งสดและแปรรูปออกไปจำหน่ายยังต่างประเทศแล้วก็ยังมีอาหารอยู่เพียงพอสำหรับการบริโภคของคนในประเทศ และก็ยังมีการนำเข้าสินค้าที่เป็นอาหารและผลิตภัณฑ์ที่แปรรูปเข้ามาจำหน่ายให้เลือกซื้อไปบริโภค นอกจากนี้แล้วถึงแม้จะมีระบบการตลาดด้านอาหารที่ดีแต่ก็มิได้หมายความว่าจะมีอาหารทุกประเภทในตลาด ยังต้องขึ้นอยู่กับฤดูกาลและการคมนาคมขนส่งอาหารไปยังที่ต่าง ๆ ทำให้ราคาอาหารในแต่ละท้องถิ่นไม่เท่ากัน ที่มีอาหารมากหรือผลิตได้มาก ราคาอาหารไปยังที่ต่าง ๆ ทำให้ราคาอาหารในแต่ละท้องถิ่นไม่เท่ากัน ที่มีอาหารมากหรือผลิตได้มาก ราคาอาหารจะถูกกว่าในที่มีอาหารน้อย ดังนั้น ผู้ที่อยู่ใกล้แหล่งผลิตอาหาร จะมีโอกาสได้บริโภคอาหารที่ราคาถูกกว่า ทั้งยังมีโอกาสได้รับอาหารที่มีคุณค่าดีเนื่องจากอาหารยังสดใหม่ไม่สูญเสียไประหว่างการเก็บหรือการขนส่ง แต่ในระบบเศรษฐกิจการค้าเสรีในปัจจุบันผู้ผลิตจะผลิตเพื่อการค้าซึ่งรายได้มิใช่เพื่อการบริโภค ดังนั้น อาหารบางชนิดแม้จะผลิตในท้องถิ่นนั้น ๆ คนในท้องถิ่นอาจไม่มีโอกาสบริโภคก็ได้ เพราะไม่มีวางขายในตลาดในท้องถิ่นนั้นเพราะผู้ผลิตนำไปจำหน่ายที่อื่นที่ได้อาหารแพงกว่าในท้องถิ่นของตนก็ได้

1.3 ความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ความก้าวหน้าทางเศรษฐกิจส่วนหนึ่งในสังคมไทย เกิดขึ้นเพราะการนำเทคโนโลยีมาใช้ในระบบต่าง ๆ

1.3.1 ด้านการผลิต ความเจริญด้านเทคโนโลยีทางการผลิตอาหาร ทั้งในด้านการผลิตทางเกษตรกรรม การเก็บรักษา การแปรรูปอาหาร ทำให้เกิดผลิตภัณฑ์ใหม่ ๆ ตลอดจนมีการบรรจุด้วยวัสดุและรูปแบบต่าง ๆ ที่ล่อตาล่อใจและอำนวยความสะดวก ทำให้เป็นที่นิยมของผู้บริโภคอย่างกว้างขวาง

1.3.2 ด้านการสื่อสาร การเลือกบริโภคอาหารของประชาชนได้รับ อิทธิพลของการตลาดที่ใช้เทคโนโลยีของการสื่อสาร ซึ่งในปัจจุบันการสื่อสารในระบบสากล ทำให้ข้อมูลต่าง ๆ เสนอได้อย่างรวดเร็ว และแพร่กระจายทั่วถึงผู้บริโภค ผู้บริโภคจึงได้รับการเสนอขายหรือตกเป็นเหยื่อของโฆษณาสินค้าที่เป็นอาหารจากสื่อต่าง ๆ เช่น วิทยุ โทรทัศน์ และสิ่งพิมพ์สวยงาม ซึ่งอาจทำให้ตัดสินใจซื้อทั้ง ๆ ที่บางทีไม่ใช่อาหารในประเพณีไทยมาก่อน

1.4 สภาพทางเศรษฐกิจและสังคมของครอบครัว จากการขยายตัวด้านอุตสาหกรรมอย่างต่อเนื่องในทศวรรษที่ผ่านมาที่เศรษฐกิจจะซบดตัวลงอย่างปัจจุบัน ขณะนั้นอัตราการจ้างงานเพิ่มขึ้น ประชาชนมีรายได้ต่อหัวมากขึ้น การได้ค่าจ้างหรือค่าแรงสูงขึ้นย่อมส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคของคนไทยด้วย คือมีกำลังซื้ออาหารมากขึ้น สภาพพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติระบุว่า ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2531 เป็นต้นมาค่าใช้จ่ายรวมด้านอาหารของคนไทยได้เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมที่เคยมีมูลค่าการซื้ออาหารพวกข้าว แป้งมากมาเป็นการซื้อหาอาหารพวกเนื้อสัตว์ ไข่ นม เนย มากขึ้นทั้งในเขตเมืองและชนบท นอกจากนี้ปริมาณการบริโภคน้ำตาลก็เพิ่มมากขึ้นเกือบ 5 เท่าในรอบ 10 ปีที่ผ่านมา ผู้ที่มีรายได้สูงจะหันไปสนใจและเลือกซื้ออาหารที่มีราคาแพงมาบริโภค เกิดค่านิยมและรสนิยมใหม่ ๆ ตามมาด้วย การซื้อผลไม้ต่างประเทศมาบริโภคหรือใช้เป็นของฝากของเยี่ยม เป็นต้น

การมีรายได้ของประชาชนย่อมมีผลโดยตรงต่อรายได้ของครอบครัว จากการศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างรายได้ของครอบครัวกับค่าใช้จ่ายในเรื่องอาหารจะพบว่าครอบครัวที่มีรายได้มากค่าใช้จ่ายในการซื้ออาหารจะเป็นสัดส่วนน้อย คือจะไม่มากขึ้นตามอัตราส่วนหรือเป็นสัดส่วนกับรายได้ แม้จะมีรายได้มากขึ้นกว่าเดิมหลายเท่า แต่ค่าใช้จ่ายในการซื้ออาหารจะใกล้เคียงกับของเดิม เพราะคนเราเมื่อมีเงินมากขึ้น ก็มักจะใช้เงินส่วนใหญ่ไปในการซื้อสิ่งของอื่นที่มีใช้อาหาร

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

สำหรับครอบครัวที่มีรายได้น้อยมากหรือที่เรียกว่า ไม่เคยกินดีอยู่ดีมาก่อน โดยปกติอาหารที่มีก็ไม่ค่อยจะเพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย ถ้ามีรายได้มากขึ้นรายได้ส่วนที่เพิ่มขึ้นจะหมดไปในเรื่องการซื้ออาหารเช่นเดียวกับพวกที่มีฐานะปานกลางแต่จะเพิ่มในด้านปริมาณของอาหารเข้าไว้ก่อนเพื่อให้สมาชิกในครอบครัวอิ่มท้องขึ้น ถ้าเขามีรายได้ดีขึ้นจึงค่อย ๆ ปรับปรุงในเรื่องคุณภาพของอาหาร เพราะอาหารที่มีคุณภาพส่วนมากนั้น มักจะมีราคาแพงกว่าอาหารที่มีคุณภาพน้อย เช่น เนื้อสัตว์ นม ไข่ ผลไม้ ย่อมมีราคาแพงกว่าข้าว เป็นต้น และถ้ามีรายได้มากขึ้นไปอีก ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับอาหารจะคงอยู่ตามเดิมหรือมากกว่าเดิมเพียงเล็กน้อย แต่จะไปเพิ่มในด้านค่าใช้จ่ายที่ไม่เกี่ยวกับอาหารเช่น เอาไปซื้อเสื้อผ้า เครื่องแต่งตัว วิทยุ โทรทัศน์ หรือปรับปรุงที่อยู่อาศัย เป็นต้น

นอกจากในเรื่องของรายได้ของครอบครัวเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารแล้วในเรื่องของการเลือกซื้ออาหารมีความสำคัญเกี่ยวข้องกับการซื้ออาหาร ถ้าอาหารชนิดใดมีราคาถูกกว่าอาหารจะถูกลง อาหารชนิดใดมีน้อยราคาจะแพง ผู้ที่มีความรู้ในเรื่องการเลือกซื้ออาหารอาจซื้อของที่ราคาไม่แพงมาก และมีเทคนิคหรือวิธีการในการปรุงแต่งอาหาร ซึ่งจะทำให้ได้อาหารที่มีคุณภาพดีและราคาไม่แพง ฉะนั้น ผู้ที่เลือกซื้ออาหารควรจะรู้ว่าจะใช้อาหารสิ่งใดที่มีราคาพอสมควรทดแทนอาหารที่มีราคาแพงกว่าได้ และเลือกซื้ออาหารที่มีประโยชน์แก่ร่างกายโดยเฉลี่ยแล้วค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับอาหารภายในครอบครัวจะประมาณร้อยละ 50 ของค่าใช้จ่ายทั้งหมด ซึ่งมากกว่าค่าใช้จ่ายในด้านอื่น

ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการใช้เงินค่าอาหารของครอบครัว ได้แก่

1. รายได้ของครอบครัว
  2. ขนาดของครอบครัว
  3. วัย ความชอบ ทักษะการบริโภคอาหารของสมาชิกในครอบครัว
  4. ฐานะทางสังคมของผู้บริโภค
  5. ชุมชนที่ครอบครัวนั้นอยู่
  6. กิจกรรมที่ครอบครัวมี เช่น จัดงานเลี้ยงบ่อยมากแค่ไหน
  7. เวลาที่แม่บ้านมีสำหรับการจ่ายตลาดและประกอบอาหาร
  8. ประสบการณ์ของแม่บ้านที่สามารถดัดแปลงหรือใช้ของให้คุ้มค่า
2. ปัจจัยด้านสังคม วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี

ปัจจัยด้านสังคมและวัฒนธรรมอิทธิพลต่อการรับประทานอาหารของคนไทย บางที่อาหารที่มีคุณภาพดีราคาก็ไม่แพงแต่รับประทานไม่ได้ เนื่องจากข้อห้ามทางศาสนาบ้าง หรือเนื่องจากวัฒนธรรมขนบธรรมเนียมประเพณี หรือความเชื่อ หรือบางที่รับประทานไม่เป็น เพราะไม่ได้ถูกหัดให้รับประทานมาตั้งแต่เด็ก

2.1 การศึกษา การศึกษาของสังคมไทยในอดีตให้ความสำคัญแก่บุรุษ เพราะโดยประเพณีและวัฒนธรรม บุรุษเป็นผู้นำของครอบครัวและของประเทศ สำหรับสตรีเพียงแค่ฝึกฝนการปฏิบัติงานบ้านและปรนนิบัติครอบครัวให้มีความสุขเท่านั้น การศึกษาของพ่อบ้าน หรือแม่บ้านมีความสำคัญมากต่อการรับประทานอาหารของสมาชิกในครอบครัว ถ้าพ่อบ้าน หรือแม่บ้านมีการศึกษาดี มีความรู้ในเรื่องการรับประทานอย่างถูกต้อง จะรู้จักเลือกซื้ออาหารที่มีประโยชน์มาให้สมาชิกในครอบครัวรับประทาน โดยเฉพาะถ้าแม่บ้านมีความรู้ในเรื่องอาหารดีจะมีประโยชน์มากกว่าพ่อบ้านเพราะแม่บ้านเป็นผู้รับผิดชอบในการจัดและปรุงอาหาร จะรู้จักเลือกซื้ออาหารที่มีประโยชน์และประกอบเป็นอาหารอย่างสงวนคุณค่าทำให้ได้ประโยชน์จากอาหารเต็มที่ นอกจากนั้นยังจะช่วยอบรมปลูกฝังนิสัยการรับประทานที่ดีให้กับลูกต่อไปด้วย หากเป็นผู้มีการศึกษาดีแต่ขาดความรู้ทางโภชนาการก็สามารถจะหาความรู้ในเรื่องนี้เพิ่มเติมโดยทางเอกสาร สิ่งพิมพ์ หรือวิทยุ และโทรทัศน์ได้

2.2 การเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคมไทย การเปลี่ยนแปลงของสังคมไทยในด้านต่าง ๆ มีผลกระทบต่อระบบอาหารของประเทศ ซึ่งจะกระทบถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารด้วยเช่นการเปลี่ยนแปลงของทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมอันเนื่องมาจากการเพิ่มจำนวนประชากร ทรัพยากรธรรมชาติถูกนำมาใช้ประโยชน์อย่างมากมายและรวดเร็วส่งผลให้ทรัพยากรธรรมชาติลดลง และสภาพแวดล้อมตามธรรมชาติเริ่มเสื่อมโทรมป่าไม้ถูกทำลายมากขึ้นพื้นดินขาดความอุดมสมบูรณ์ การใช้พื้นที่ป่าชายเลนเพื่อการเพาะเลี้ยงชายฝั่งทำให้ปริมาณสัตว์น้ำธรรมชาติลดลง การตื่นขึ้นของแม่น้ำลำคลองอันเป็นระบบการระบายน้ำตามธรรมชาติ การเกิดมลพิษทางน้ำ ทางอากาศ ฯลฯ สิ่งเหล่านี้มีผลกระทบต่อระบบนิเวศทำให้เสียดุลย์วงจรชีวิตพืชและสัตว์อาหารที่มีอยู่ตามธรรมชาติจะหมดไปหรือไม่เหมาะสมที่จะมาบริโภคมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจในทางที่ดี ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพในทิศทางที่ดีขึ้น ถึงแม้วิถีชีวิตคนส่วนใหญ่ยังคงทำมาหากินในภาคเกษตร แต่ได้มีการเปลี่ยนแปลงจากสังคมชนบทเป็นสังคมเมือง จึงมีปัญหาคูณภาพสังคมเกิดขึ้นตามมาด้วยอันเนื่องมาจากการสึกกร่อนของคุณธรรม จริยธรรม และภาวะเศรษฐกิจที่บีบรัดการขยายตัวของสังคมเมือง และมีแนวโน้มที่จะครอบงำสังคมชนบททำให้เกิดการเลียนแบบการบริโภค

และการเปลี่ยนแปลงในรูปแบบการแสวงหาอาหารเพื่อบริโภคมีแนวโน้มซื้ออาหารมาบริโภคเพิ่มขึ้นสะท้อนให้เห็นการพึ่งพาการตลาดมากขึ้น และยังแสดงว่ามีการขยายตัวของตลาดไปยังส่วนต่าง ๆ ของประเทศมากขึ้น

2.3 วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม ประเพณี ความเชื่อ และค่านิยม ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารนั้นมีอยู่หลายด้าน ซึ่งล้วนแล้วแต่มีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากันเพราะหากเป็นไปในทางที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม ก็จะก่อให้เกิดปัญหาต่อภาวะโภชนาการและปัญหาสุขภาพทั้งสิ้น ซึ่งในที่นี้จะขอกกล่าวถึงปัจจัยที่มีความสำคัญ และพบว่ามีผลกระทบต่อพฤติกรรมการบริโภคอย่างมากทั้งในอดีตและปัจจุบัน อีกทั้งเป็นปัจจัยที่มีความเชื่อมโยงกันอย่างยากที่จะแยกจากกันไม่ได้ นั่นคือปัจจัยด้านวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม ประเพณี ความเชื่อและค่านิยม

ในอดีตประชากรของประเทศมีจำนวนน้อยการศึกษาและการบริการทางการแพทย์หรืออื่น ๆ ยังไม่เจริญรุดหน้าดังเช่นปัจจุบัน ฉะนั้น ปัจจัยด้านวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม ประเพณี ความเชื่อค่านิยมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร แม้จะสั่งสม เชื่อมโยง สืบทอดมาแต่ก็มี ความแตกต่างกันทั้งในอดีตและปัจจุบัน และได้มีการเปลี่ยนแปลงไปในแต่ละยุคสมัย ซึ่งอาจมาบ้างน้อยบ้างตามกระแสของสังคมที่มีอิทธิพลต่อบุคคลด้านดังกล่าวนี้ อีกทอดหนึ่ง นอกจากนี้ความแตกต่างของพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีผลจากปัจจัยเหล่านี้ ยังมีความแตกต่างกันระหว่างสังคมเมืองกับสังคมชนบทอีกด้วย ทั้งนี้เพราะความเจริญด้านต่าง ๆ ไม่เท่าเทียมกัน เมื่อก่อนคนในชนบทส่วนใหญ่จะทำอาหารจากแหล่งธรรมชาติ แต่ปัจจุบันมีการพึ่งพาอาหารสำเร็จรูปหรือกึ่งสำเร็จรูปเป็นส่วนใหญ่ ทำให้รูปแบบของวัฒนธรรม ประเพณีการบริโภคอาหารเปลี่ยนแปลงไป การศึกษาในเรื่องนี้เป็นเรื่องใหญ่และยากที่จะระบุชัดเจนว่าควรเริ่มต้นที่เรื่องใดก่อนเพราะทุกเรื่องมีความเชื่อมโยงกัน

2.4 อิทธิพลจากวัฒนธรรมภายนอกหรือวัฒนธรรมข้ามชาติ ปัจจุบันการบริโภคอาหารของคนไทยในสังคมเมืองเห็นได้ชัดว่าได้รับวัฒนธรรมการบริโภคอาหารจากประเทศตะวันตกเป็นส่วนใหญ่ทั้งประเภทอาหาร บริการรูปแบบการบริโภค และการจัดสถานที่อาหารประเภททานใจในรูปแบบตะวันตกมีอยู่เกือบทั่วไปในเขตเมืองของทุกจังหวัด เป็นที่นิยมของผู้บริโภครุ่นใหม่เป็นอันมาก แม้จะมีราคาแพงก็ตาม แสดงให้เห็นว่าอิทธิพลของสังคมปัจจุบันที่ได้รับการถ่ายทอดวัฒนธรรมจากต่างประเทศ สามารถเปลี่ยนค่านิยมของคนไทยได้โดยง่าย

### 3. ปัจจัยตัวบุคคล

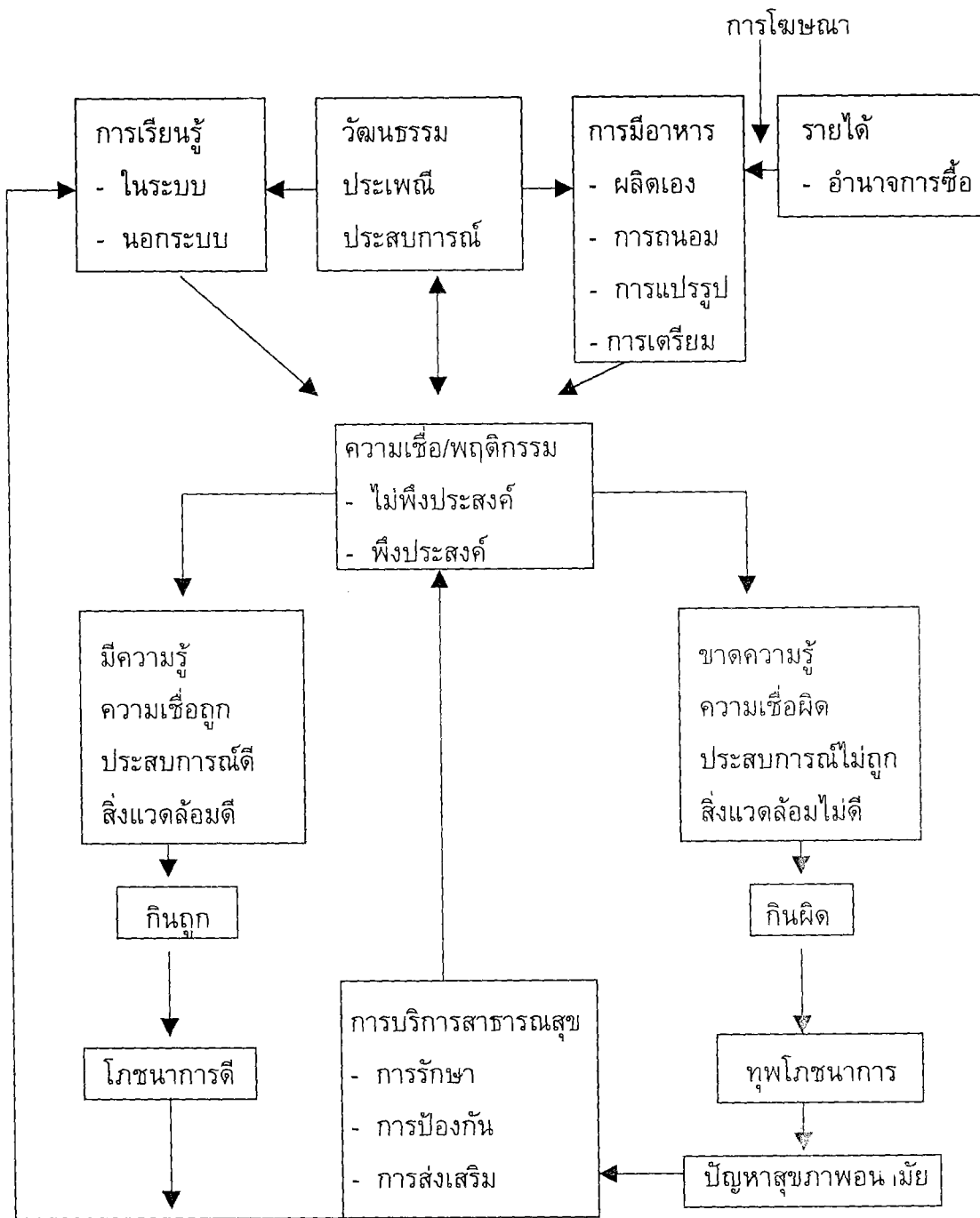
3.1 สุขภาพของร่างกายอาหารที่รับประทานเข้าไปในแต่ละวัน ร่างกายจะดูดซึมเพื่อนำไปใช้สร้างเนื้อเยื่อและส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้การเจริญเติบโตเป็นปกติและดำรงชีวิตอย่างมีความสุข คนที่ได้รับสารอาหารเพียงพอไม่น้อยหรือมากเกินไป แต่การย่อยและการดูดซึมไม่ดีก็อาจทำให้เป็นโรคขาดสารอาหารได้เช่นกัน นอกจากนี้แล้วยังมีปัจจัยอื่นอีกที่มีส่วนให้เกิดโรคขาดสารอาหาร รวมทั้งสภาพความเจ็บป่วยทางกายและจิตใจที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารด้วย ซึ่งภาวะโภชนาการที่ดีหมายถึง สภาวะของร่างกายและจิตใจซึ่งเป็นผลที่เกิดจากการรับประทานอาหาร และการที่ร่างกายใช้สารอาหารต่าง ๆ ที่รับประทานเข้าไปให้เป็นประโยชน์ได้มากที่สุด ถ้าร่างกายสามารถใช้ประโยชน์จากอาหารที่รับประทานเข้าไปได้มากที่สุดร่างกายก็จะสมบูรณ์ สามารถดำรงชีวิตได้เป็นปกติสุข ซึ่งหมายความว่าบุคคลนั้นจะมีภาวะโภชนาการดี ซึ่งจะประกอบด้วยสิ่งต่าง ๆ ดังนี้

- 3.1.1 มีการพัฒนาทางร่างกายและจิตใจดี
- 3.1.1 น้ำหนักโดยเฉลี่ยพอเหมาะกับอายุและ/หรือส่วนสูง
- 3.1.3 ผิวพรรณสดใส สมบูรณ์ และมีเลือดฝาดดี
- 3.1.4 กล้ามเนื้อเจริญ และร่างกายล่ำสัน รูปร่างดี
- 3.1.5 ไขมันใต้ผิวหนังมีปริมาณพอเหมาะ
- 3.1.6 เส้นผมเป็นเงางาม ไม่แตกปลาย
- 3.1.7 ร่าเริงมีชีวิตชีวา

3.2 ปัจจัยต่าง ๆ ที่ทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารผิดไปจากปกติ โดยปกติถ้าคนเรามีนิสัยการรับประทานที่ดีก็จะมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ตามไปด้วยแต่ในบางกรณีบุคคลมีการรับประทานอาหารครบถ้วนในปริมาณที่เพียงพอ แต่สภาพร่างกายผิดปกติ เช่นมีความผิดปกติเกิดขึ้นในขบวนการย่อยอาหาร การดูดซึม การขนส่งและการเผาผลาญอาหารก็จะทำให้อาหารที่รับประทานนั้นใช้ประโยชน์ไม่ได้ อาหารที่รับประทานเข้าไปในร่างกายต้องอาศัยขบวนการต่าง ๆ ในการได้รับอาหาร ซึ่งประกอบด้วยการนำอาหารเข้าสู่ร่างกายหรือการรับประทานอาหาร การกลืน การย่อยอาหาร การดูดซึม การใช้ประโยชน์ตลอดจนการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกายปัจจัยต่าง ๆ ที่ทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารผิดไปจากปกตินี้สามารถทำให้ร่างกายเกิดภาวะทุพโภชนาการได้

4. ปัจจัยเอื้อ - นโยบายและมาตรการที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

แผนพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ตลอดระยะเวลา 20 ปีที่ผ่านมา ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมฉบับที่ 4 – 7 นับว่า ได้มีการตื่นตัวในเรื่องโภชนาการและสุขภาพเป็นอย่างมาก และเป็นช่วงที่มีการพัฒนาโภชนาการควบคู่ไปกับสุขภาพอนามัยอย่างรวดเร็ว ถ้าจะดูแผนพัฒนาประเทศจะเห็นได้ว่าในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 1 ที่ 2 และที่ 3 ประเทศไทยมุ่งการพัฒนาด้านเศรษฐกิจและโครงสร้างของประเทศ เป็นหลักการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจจุดหน้าไปอย่างรวดเร็วแต่มีปัญหาการกระจายรายได้ จึงมีช่องว่างระหว่างคนมีกับคนจนกว้างขึ้นเรื่อย ๆ จุดเปลี่ยนที่สำคัญคือ ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 4 รัฐบาลได้เริ่มคิดถึงทรัพยากรมนุษย์คือประชากรอย่างจริงจังมากขึ้น ได้ตระหนักถึงความสำคัญของอาหารและโภชนาการต่อคุณภาพชีวิตจึงเริ่มบรรจุแผนอาหารและโภชนาการลงไปในแผนพัฒนาตั้งแต่ฉบับที่ 4 จนมาถึงปัจจุบัน ซึ่งในการพัฒนาอาหารและโภชนาการในแผนพัฒนาฉบับที่ 4 ถึง 6 นั้น ได้เน้นในเรื่องการแก้ปัญหาการขาดสารอาหารเป็นหลักในกลุ่มประชากรเป้าหมายเฉพาะคือ กลุ่มแม่และเด็กวัยก่อนเรียน ส่วนในแผนพัฒนาอาหารและโภชนาฉบับที่ 7 และที่ 8 ได้กำหนดนโยบายที่ใช้แก้ปัญหาโภชนาการขาดและป้องกันภาวะโภชนาการเกิน รวมทั้งได้เน้นเรื่องความปลอดภัยโดยประชากรเป้าหมาย นอกจากกลุ่มแม่และเด็ก 0 – 5 ปี แล้วได้เพิ่มกลุ่มเด็กวัยเรียน วัยหนุ่มสาว ผู้สูงอายุ ผู้ใช้แรงงาน และกลุ่มครอบครัวผู้ด้อยโอกาส สำหรับสาเหตุและปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่พบจากการศึกษาจะได้อธิบายโดยภาพประกอบ 3 เพื่อให้เห็นภาพชัดยิ่งขึ้น ดังนี้



ภาพประกอบ 3 สาเหตุและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารของคนไทย

ที่มา : สง่า ดามาพงษ์. 2539 : 38.

## ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

คนไม่ว่าในยุคใดจะมีความเชื่อว่าอาหารเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิต และมีอีกส่วนหนึ่งที่เข้าใจว่าอาหารเป็นพื้นฐานที่สำคัญของสุขภาพซึ่งก็นับว่าเป็นความเชื่อ ความเข้าใจอันถูกต้อง คนในหลายสังคมใช้อาหารเป็นสัญลักษณ์ของพิธีกรรมต่าง ๆ ตามความเชื่อของคน เมื่อมีความเชื่อก็ถือปฏิบัติจนกลายเป็นขนบธรรมเนียมประเพณีและสิ่งที่สืบทอดกันในชั่วอายุหรือหลายชั่วอายุคนเป็นวัฒนธรรม ในขณะที่เดียวกันวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณีต่าง ๆ ก็ก่อให้เกิดความเชื่อขึ้นได้ ความเชื่อในเรื่องอาหารของแต่ละสังคมจะผิดแผกกันออกไปซึ่งล้วนมีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเป็นอย่างมากไม่ว่าจะเป็นการเลือกซื้อชนิดของอาหาร การจัดอาหารหรือรูปแบบการรับประทานอาหารและเชื่อบางอย่างมีกฎเกณฑ์ที่จะต้องอย่างนั้นอย่างนี้ จนกลายเป็นข้อห้าม (Taboo) ซึ่งก็แตกต่างกันไปในแต่ละสังคมและกลุ่มอายุ ความรุนแรงของข้อห้ามในเรื่องอาหารขึ้นอยู่กับระดับความเชื่อของกลุ่มคนในสังคมนั้น ในการบริโภคอาหารของคนไทยส่วนใหญ่มีมาแต่ดั้งเดิมทำให้บางครั้งไม่สามารถบริโภคอาหารให้ครบ ตามจำนวนที่ร่างกายต้องการ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ถ้าบุคคลนั้นอยู่ในภาวะ เจ็บป่วยหรือร่างกายอ่อนแอ

ปัจจัยที่เกี่ยวกับความเชื่อที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมบริโภคของคน

1. เชื่อว่าร่างกายประกอบด้วยธาตุทั้ง 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ถ้าธาตุทั้ง 4 นี้เสียสมดุลจะทำให้ป่วยได้ โดยลมจะเป็นพาหนะนำสิ่งที่ไม่ดีมาสู่ร่างกาย ทำให้ ป่วย หรือ ตาย และเชื่อว่าการรักษาสมดุลของธาตุทั้ง 4 วิธีหนึ่งก็คือ รับประทานอาหารกลุ่ม “เย็น” และ “ร้อน” ให้สมดุลกัน ความเชื่อเช่นนี้มีผลต่อพฤติกรรมอนามัย คือ ถ้าป่วยไม่มากก็มักจะช่วยตัวเองโดยการเลือกรับประทานอาหารกลุ่มที่คิดว่าจะแก้อาการได้ เช่น เป็นไข้ตัวร้อนก็ดื่ม น้ำเย็นเพื่อลดไข้ เป็นต้น

2. ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารการกินโดยทั่ว ๆ ไป เป็นประเพณีที่มีมาแต่เดิม ซึ่งอาจเป็นผลมาจากสภาพความเป็นอยู่ และศาสนาพุทธที่เน้นการกินอยู่แบบง่าย ๆ จึงพบว่าคนไทยโดยเฉพาะชนบท มักรับประทานอาหารอย่างง่าย ๆ ส่วนอาหารปลานิยมรับประทานในลักษณะปลาแห้ง ปลาเค็ม มากกว่าปลาสด

3. ความเชื่อที่มีบทบาทในการบริโภคนิสัยของประชาชน ซึ่งจำแนกได้เป็น

3.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์ มักจะมีการงดอาหาร และแสลงต่าง ๆ เช่น กลัวย ของหวานทุกชนิด เพราะกลัวว่าเด็กในท้องจะอ้วน ทำให้คลอดยาก งดรับประทานหนังวัว หนังควาย เพราะเชื่อว่ารกจะบานติดท้อง คลอดออกมาไม่ได้ งดรับประทานต้นบอน เชื่อว่าทำให้รกเหลว

และทำให้ดัดลำบาก งดบริโภคอาหารที่มีไขมัน เชื่อว่าไขมันจะติด ทำให้คลอดลำบาก ลดอาหารรสจัดให้น้อยลง เพราะเชื่อว่าจะมีผลต่อเด็ก

3.2 กลุ่มหญิงให้นมลูก มีการลดอาหารหลายอย่าง เพราะกลัวว่าจะเกิดการสำแดงอาหารขึ้นมา และเกรงจะเกิดอันตรายแก่ตัวแม่เอง เช่น ผิดเดือน เกรงจะเกิดอันตรายแก่ตัวเด็ก เช่น ระหว่างที่สะดือลูกยังไม่หลุด แม่จะรับประทานข้าวกับเกลือ เพราะกลัวว่าอาหารอื่น ๆ จะทำให้สะดือลูกเปื่อยเน่า

3.3 กลุ่มทารก เชื่อว่าอาหารของทารก คือ นมแม่ ซึ่งจะทำให้ลูกแข็งแรงกว่ารับประทานนมผง เชื่อว่านมผงจะทำให้เด็กไม่แข็งแรง คลานช้า ตั้งไข่ช้า เชื่อว่าเด็กเกิดใหม่ 2 – 3 วันแรก ไม่ควรดูดนมแม่ เพราะนมสีเหลือง เป็นนมเสียจะทำให้เด็กท้องเดิน จึงบีบน้ำนมทิ้ง แล้วให้หยดน้ำผึ้งใส่ปากแทน เพราะเชื่อว่าโตขึ้น จะได้เป็นคนปากหวาน และยังเชื่อว่าอาหารเด็กไม่แตกต่างจากผู้ใหญ่มากนัก เพียงแต่ไม่ให้รสจัด และดิบ จึงทำให้เด็กรับประทานอาหารร่วมกับผู้ใหญ่ได้

3.4 กลุ่มผู้ป่วย เชื่อว่าควรงดอาหารปกติในช่วงที่ป่วยไม่สบาย เช่น ห้ามรับประทานอาหารเย็น ๆ เพราะจะทำให้เป็นเหน็บชา ห้ามอาหารประเภทผักกุ่ม ผักปลัง เนื้อวัว เพราะเชื่อว่าจะทำให้ฤทธิ์ยาเสื่อม และห้ามอาหารประเภทไขมัน เพราะจะทำให้ท้องร่วง เป็นต้น

เบญจวรรณ อิทธิจารุกุล (2529) ได้สรุปความเห็นเกี่ยวกับความเชื่อว่าเป็นเพราะมนุษย์มีความกลัว จึงพยายามที่จะหาสิ่งยึดเหนี่ยว โดยสร้างเหตุผลขึ้นมาอธิบาย มีการถ่ายทอด และเรียนรู้จากประสบการณ์ต่าง ๆ กันมาจนกลายเป็นความเชื่อ และไม่ว่าจะเป็นความเชื่อที่มีเหตุผลหรือไม่ก็ตาม สิ่งนี้ได้เข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติในสังคม เกิดเป็นสถาบันศาสนา และอื่น ๆ ขึ้นแม้ว่าในปัจจุบันมนุษย์จะมีเหตุผลขึ้น ความเชื่ออย่างมลายจะลดน้อยลง หากแต่มนุษย์ก็ยังมีความกลัวจากสิ่งที่ยังไม่รู้อีกมาก สิ่งนั้นก็คือสิ่งที่อยู่นอกเหนือธรรมชาติ (Supper nature) และได้กล่าวถึงสาเหตุของการเกิดความเชื่อที่เกิดขึ้นได้ 4 วิธีคือ

1. วิธียึดมั่น หรือเกาะแน่นในของเดิม กล่าวคือ เมื่อคนรู้ และเชื่อในสิ่งใดก็ยึดมั่นหรือฝังแน่นอยู่กับสิ่งนั้นเท่านั้นที่เป็นจริง ยังมีปรากฏการณ์เกิดขึ้นมา ก็ทำให้คนยึดมั่นในสิ่งนั้นเพิ่มมากขึ้น ผู้ที่เกาะแน่นอยู่กับความเชื่อของตน เมื่อเผชิญอยู่กับข้อเท็จจริงที่ขัดแย้งกับความเชื่อที่ตนมีอยู่ ก็จะแย้งได้ว่าความจริงที่เกิดขึ้นใหม่นั้นเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง

2. วิธียึดอำนาจเหนือ กล่าวคือ เป็นวิธีสร้างความเชื่อ อำนาจของผู้รู้หากคัมภีร์ว่าไว้อย่างไรก็ต้องเชื่อว่าเป็นอย่างนั้น ถ้าผู้เชียวชาญวิจารณ์เรื่องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นว่าเป็นอย่างไร ก็เชื่อว่าเป็นอย่างนั้น

3. วิธีรู้ได้และเชื่อสิ่งที่เกิดขึ้นก่อน กล่าวคือ คนเรามักจะเชื่อในสิ่งที่มีผู้กระทำมาก่อน และสิ่งนั้นก็จะมีเหตุผลให้น่าเชื่อ เมื่อเห็นใครทำอะไรก็รู้สึกว่าการกระทำนั้นมีเหตุผล คนมักจะลำเอียงที่เลียนแบบตาม

อย่างไรก็ตามความเชื่อของบุคคลต่าง ๆ อาจเปลี่ยนไปได้ ถ้ามีองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการส่งเสริมความเชื่อ ได้แก่ อายุ ระดับการศึกษา และประสบการณ์ทั่วไปขึ้นกับฐานะทางเศรษฐกิจ และครอบครัว อาชีพ เจตคติ ศีลธรรมจรรยา และเพศ

เบญจวรรณ อิทธิจารุกุล (2529) ได้สรุปผลการวิจัยเรื่องความเชื่อเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย กับการบริโภคของคนไทย ทั้ง 4 ภาค ไว้ดังนี้

ความเชื่อเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพพบว่า ชาวบ้านทั้ง 4 ภาค มีความเชื่อคล้ายคลึงกันคือ เชื่อว่าการออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรง เพราะช่วยให้เหงื่อออก เป็นการขับถ่ายสิ่งสกปรก ซึ่งเป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยออกมา การบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ เช่น เนื้อหมู ไก่ ผัก นม โอวัลติน และดื่มน้ำเปล่าทุก ๆ วัน จะช่วยบำรุงร่างกาย ก่อนไปทำงาน ควรดื่มน้ำร้อน เพราะจะช่วยบำรุงไขข้อ และควรรับประทานให้ถูกต้องกับธาตุของร่างกาย นอกจากนี้ชาวบ้านยังมีความเชื่อในการกินสมุนไพร บำรุงร่างกายด้วย ซึ่งทราบว่าทางภาคใต้มีชาวบ้านที่นิยมกินใบกระท่อม เพราะเชื่อว่าช่วยบำรุงร่างกายให้มีแรงทำงาน ส่วนในภาคกลางมีความเชื่อว่าจะต้องให้ความเคารพพระภูมิเจ้าที่ โดยการเซ่นไหว้เป็นประจำและไม่ฆ่าหมูในวันพุธ จะช่วยให้ไม่เจ็บป่วย ทั้งชาวพุทธ และชาวไทยมุสลิม มีความเชื่อในเรื่องการสวดมนต์ จะช่วยให้จิตใจสบาย ทำให้ร่างกายแข็งแรง

ความเชื่อเกี่ยวกับโอกาสเสี่ยงต่อความเจ็บป่วย พบว่า ชาวบ้านโดยทั่วไปเชื่อว่าคนในชุมชนไม่ค่อยมีโอกาสเสี่ยงที่จะเจ็บป่วย จะมีบ้างก็เป็นโรคทั่ว ๆ ไป เช่น ไข้หวัด ซึ่งไม่ค่อยวิตกกังวลมากนัก แต่มีความวิตกกังวลในเรื่องพิษของสารเคมีที่ตกค้างอยู่กับผ้า ซึ่งมาจากตลาด และเชื่อว่าเป็นสาเหตุทำให้คนในปัจจุบันป่วยกันมากขึ้น

ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภค พบว่า ไม่ควรกินผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวมากเกินไป ห้ามกินอาหารค้างคืน อาหารที่มีแมลงวันตอม ไม่ให้กินอาหารดิบ ๆ ไม่กินผักที่มียาฆ่าแมลง เวลาอากาศร้อน ๆ ไม่ควรกินแตงโม และน้ำแข็งมาก จะทำให้ไม่สบาย

ความเชื่อเกี่ยวกับการฟื้นฟูสุขภาพ ชาวบ้านเชื่อว่าการนอนพักผ่อนและกินอาหารให้ได้เป็นการช่วยให้ร่างกายฟื้นคืนสู่สภาพปกติอยู่แล้ว แต่ถ้าจะให้ดีขึ้นควรดื่มนมและโอวัลติน หรือยาสมุนไพรประเภทบำรุงร่างกาย

ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารหญิงมีครรภ์ และแม่ลูกอ่อน

ความเชื่อที่ถูกต้อง

1. หญิงแม่ลูกอ่อนในระหว่างอยู่ไฟ ควรกินข้าวกับพริกไทยปน พริกไทยยิ่งมากยิ่งดี เพราะเป็นอาหารร้อน ทำให้เลือดลมเดินสะดวก

มีส่วนจริงอยู่บ้างเพราะความร้อนของพริกไทย ทำให้เส้นเลือดฝอยขยายตัว ซึ่งจะรู้สึกว่เลือดลมเดินสะดวก

2. หญิงแม่ลูกอ่อนควรกินแกงเลียงใบมะยม แกงเลียงผักตำลึง หัวปลีจะทำให้ให้นมมีมาก และขับถ่ายดี

ถูกต้อง เพราะแกงเลียงมีทั้งผัก และปลา หรือ กุ้ง ซึ่งผักจะให้ทั้งวิตามิน เกลิอแร่ และ เซลลูโลส ปลา หรือ กุ้งให้โปรตีน ทั้งโปรตีน และวิตามินเป็นองค์ประกอบในการผลิตน้ำนม ส่วนเซลลูโลสซึ่งเป็นกากของผักจะช่วยให้การขับถ่าย

ความเชื่อที่ผิด

1. หญิงแม่ลูกอ่อนต้องกินข้าวกับเกลือ ห้ามกินเนื้อสัตว์ และผักบางชนิด เช่น ตำลึง พักเขียว ผักชี เพราะจะทำให้อ่อนเพลีย ปวดเมื่อยตามตัว

ผิด เพราะหญิงแม่ลูกอ่อนต้องการอาหารมากเป็นพิเศษ และครบทุกสารอาหาร เนื่องจากแม่ลูกอ่อนต้องการอาหารเพื่อผลิตน้ำนม ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอไปในการคลอด ป้องกันโรค และให้พลังงาน

2. หญิงแม่ลูกอ่อนในระหว่างอยู่ไฟ ควรกินข้าวต้มกับปลาเค็ม

ผิด เพราะหญิงแม่ลูกอ่อนสภาพร่างกายอยู่ในระยะที่ต้องการฟื้นฟู จึงต้องการโปรตีนมาก แต่ปลาเค็มให้โปรตีนน้อย

3. หญิงมีครรภ์ไม่ควรกินไข่ หรืออาหารที่มีไขมันมาก เพราะจะทำให้เด็กมีไขมันเกาะตามตัวแล้วคลอดยาก

ผิด เพราะไข่เป็นยอดอาหาร มีสารอาหารต่าง ๆ เกือบครบถ้วน จึงมีประโยชน์มาก ไขมันที่เกาะตามตัวเด็ก ไม่ใช่เพราะกินไขมันเพียงอย่างเดียว การคลอดยากไม่เกี่ยวกับการกินอาหาร เว้นแต่แม่กินไขมันมากจนอ้วน อาจคลอดยากได้

4. หญิงมีครรภ์ควรกินอาหาร และน้ำ แต่น้อย ไม่ควรกินกล้วยน้ำว้า ขนมหวาน และนม เพราะจะทำให้เด็กอ้วน และคลอดยาก

ผิด เพราะหญิงตั้งครรภ์ต้องการอาหารไปสร้างความเจริญเติบโตของเด็กในครรภ์ และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของตัวแม่เองด้วยอย่างมาก ตามหลักโภชนาการแล้ว ไม่มีอาหารใดที่จะต้องงดเว้นสำหรับหญิงตั้งครรภ์ โดยเฉพาะนมเป็นยอดอาหารอีกชนิดหนึ่งที่มีสาร

อาหารต่าง ๆ เกือบครบถ้วน เช่นเดียวกับไข่เป็นอาหารที่ให้โปรตีน และแคลเซียมที่จำเป็นสำหรับแม่ และทารกมาก กลัวย่น้ำว่าให้วิตามิน และเกลือแร่ ขนมหวานให้พลังงาน แต่หากกินมากเกินไปจะทำให้อ้วนและคลออดยากได้

ความเชื่อเกี่ยวกับการเป็นยาของอาหาร

ความเชื่อที่ถูกต้อง

1. กินผักบุ้งทำให้ตาหวาน

ถูก เพราะผักบุ้งมีแคโรทีน (Carotene) ซึ่งร่างกายจะเปลี่ยนให้เป็นวิตามินเอได้ และวิตามินเอนี้จะช่วยบำรุงนัยน์ตา ทำให้ดวงตาแจ่มใสเป็นประกาย

2. เด็กกินตับ ไก่ปิ้ง จะช่วยแก้โรคตาฟาง และตาขโมย

ถูก เพราะตับไก่มีวิตามินเอ และโปรตีน โรคตาฟางเป็นอาการของโรคขาดวิตามินเอ ส่วนตาขโมยเป็นอาการของการขาดโปรตีน ตับไก่จึงสามารถแก้โรคทั้งสองได้

3. ยอดใบส้มปล่อยกินแก้โรคเลือดออกตามไรฟัน

ถูก เพราะยอดใบส้มปล่อยมีวิตามินสูง ซึ่งวิตามินซีนี้แก้เลือดออกตามไรฟัน

4. น้ำส้มมะขามเปียกใส่เกลือต้มแก้โรคท้องผูกได้

ถูก เพราะน้ำส้มมะขามเปียกมีสารบางอย่างทำให้ท้องเดิน และการกินเกลือมากช่วยดูดซึมน้ำจากร่างกายไปสู่ลำไส้จึงเป็นเหตุให้ท้องเดินได้

5. กินถั่วเขียว หรือใบบัวบก แก้อ่อนใน และทำให้ผิวพรรณดี

ถูก เพราะถั่วเขียวให้โปรตีน คาร์โบไฮเดรต เกลือแร่ และวิตามินบีหนึ่ง ส่วนบัวบกให้วิตามินซี และมีแคโรทีนมาก ซึ่งแคโรทีนนี้ร่างกายจะเปลี่ยนให้เป็นวิตามินเอ ดังนั้นเมื่อกินถั่วเขียว และบัวบกเข้าไป ก็จะช่วยให้อวัยวะภายในทำงานดีขึ้น และวิตามินเอจะช่วยบำรุงผิวพรรณ

6. มะละกอ เป็นยาระบายท้อง

ถูก เพราะมะละกอสุกมีกาก และมีสารที่จะกระตุ้นลำไส้ ให้ระบายท้องได้

ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารโปรตีน

ความเชื่อที่ถูกต้อง

1. กินไข่ทำให้กำลังดี

ถูก เพราะไข่ให้ทั้งโปรตีน เกลือแร่ และวิตามินสูง จึงทำให้ร่างกายมีกำลังแข็งแรง

ความเชื่อที่ผิด

1. กินเนื้อดิบช่วยบำรุงกำลัง

ผิด เพราะเนื้อให้สารโปรตีน และเกลือแร่เช่นเดียวกับอาหารโปรตีนอื่น ๆ จึงจะช่วยสร้างเลือดเนื้อ และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ แต่เนื้อดิบย่อยยากกว่าเนื้อสุก และกลับจะทำให้โทษถ้าเนื้อนั้นมีพยาธิ

## 2. เด็กกินปลา กินเนื้อมาก ๆ ทำให้เป็นตานขโมย

ผิด เพราะปลา และเนื้อ เป็นอาหารโปรตีน ทำหน้าที่ป้องกันการเป็นตานขโมย แต่การขาดโปรตีนทำให้เกิดเป็นตานขโมย

## 3. ไข่ไก่ มีคุณค่าทางอาหารมากกว่าไข่เป็ด

ผิด เพราะทั้งไข่เป็ด และไข่ไก่มีคุณค่าใกล้เคียงกันมาก เพียงแต่ไข่เป็ดคาวกว่าไข่ไก่ และเนื่องจากเปิดไข่ตามที่แฉะ อาจมีแบคทีเรีย และหนองพยาธิ ซึ่งเข้าทางรูพรุน (Pores) ของเปลือกไข่มากกว่าไข่ไก่ ตามปกติไข่ไม่มีหนองพยาธิ

4. เด็กอายุ 1 – ขวบ ห้ามกินไข่ และเนื้อสัตว์ เพราะจะทำให้เป็นโรคหนองพยาธิ และโรคฟันผุ

ผิด เพราะทั้งไข่และเนื้อมีสารอาหารโปรตีน เกลือแร่ และวิตามิน ซึ่งเป็นอาหารที่จำเป็นแก่เด็กมาก และปกติเด็กจะกินไข่ และเนื้อที่สุก จึงเป็นไปได้ยากที่เด็กจะเป็นโรคหนองพยาธิ อันเนื่องมาจากไข่ และเนื้อ

ส่วนโรคฟันผุเกิดจากสาเหตุอื่น เช่น การรับประทานแป้ง และน้ำตาลมาก โดยเฉพาะน้ำตาลที่เหนียวเกาะจับฟันแล้วไม่ทำความสะอาดปากและฟัน

## 5. สัตว์น้ำเค็มมีประโยชน์มากกว่าสัตว์น้ำจืด

ผิด เพราะสัตว์ทั้งสองแหล่งมีโปรตีนเท่าเทียมกัน เว้นแต่สัตว์น้ำเค็มมีไอโอดีนมากกว่าสัตว์น้ำจืด

## 6. ของหมักดอง รับประทานสดได้รสชาติดีกว่าทำให้สุก

ผิด เพราะรสชาติ เป็นเรื่องของความเค็มชิน และอุปทานมากกว่าเพราะการทำให้สุกมิได้ทำให้รสชาติเสียไปเลย แต่มันผิดเพี้ยนไปจากเดิมบ้างเท่านั้น เช่น ปลากระป๋อง น้ำบูดู แหนม ลาบสด กุ้งเค็ม เป็นต้น ตรงข้ามกับการรับประทานสด ๆ โดยไม่ทำให้สุกอาจมีโอกาasเป็นโรคได้ง่าย เช่น โรคหนองพยาธิ โรคระบบทางเดินอาหาร เป็นต้น

## 7. กุ้ง ปลา เนื้อ บีบมะนาวใส่ก็สุก

ผิด เพราะน้ำมะนาวเป็นกรดอ่อน อดีก็ทำให้เนื้อเหี่ยว และเซลล์ตายเท่านั้นไม่ถึงกับทำให้สุกได้ การเข้าใจผิด และหลังรับประทานอาหารดังกล่าว เช่น กุ้ง ปลา ปลาดิบ ลาบสด บูดู จิงจิ้ง กุ้งเค็ม เป็นต้น จะเกิดโรคหนองพยาธิ และโรคทางเดินอาหารได้

ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารประเภทผักและผลไม้

ความเชื่อที่ถูกต้อง

1. กินมะเขือเทศทำให้แก้มแดง ผิวยุติธรรมดี

ถูกต้อง เพราะมะเขือเทศมีวิตามินซี ซึ่งร่างกายต้องการนำไปบำรุงร่างกายให้มีสุขภาพดี โดยร่วมกับอาหารอื่นด้วย คนเราเมื่อสุขภาพดี มีเลือดฝาดแก้มจะแดง ผิวยุติธรรมผ่องใส

2. เด็กไม่ควรที่จะกินผักเพราะจะทำให้ท้องอืด

ถูกต้อง ถ้าเป็นผักดิบที่มีคาร์โบไฮเดรตสูง หรือมีกำมะถัน เช่น มันเทศ ดันหอม หัวหอม เพราะแบคทีเรียในลำไส้จะก่อปฏิกิริยาให้เกิดก๊าซขึ้น ท้องจึงอืดหรือผักจำพวกกระหล่ำปลี ที่ต้มสุกจนเกินไปก็จะทำให้ท้องอืดได้เช่นกัน เพราะมีกำมะถันอยู่

ความเชื่อที่ผิด

1. กินน้ำมะนาวช่วยลดความอ้วน

ผิด เพราะน้ำมะนาวใส่เกลือ จะช่วยระบายท้อง หรือทำให้ท้องเดิน เป็นการขับน้ำ ออกจากร่างกาย เป็นการลดน้ำหนัก แต่ไม่ได้ลดความอ้วนเพราะไขมันในร่างกายยังคงเดิม หากเป็นน้ำมะนาวผสมน้ำเชื่อม ซึ่งเป็นเครื่องดื่มด้วยแล้ว ยิ่งจะทำให้อ้วน เพราะไม่ช่วยระบายท้อง แต่กลับจะเพิ่มไขมัน

2. กินเมล็ดมะเขือ เมล็ดฝรั่ง ทำให้เป็นโรคไส้ติ่ง

ไม่จริงเพราะการจะเป็นไส้ติ่ง เนื่องมาจากการตกหล่นของเศษอาหารลงไปไส้ติ่งนั้น แล้วก็ไม่จำเป็นจะต้องเป็นเมล็ดมะเขือ หรือเมล็ดฝรั่งเสมอไป เพียงแต่ว่าเมล็ดมะเขือ หรือเมล็ดฝรั่ง อาจเป็นเหตุให้เป็นโรคไส้ติ่งได้เท่านั้น

ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารประเภทข้าว แป้ง น้ำตาล

ความเชื่อที่ถูกต้อง

1. เด็กกินทอฟฟี่ หรือขนมหวาน ทำให้ฟันเสีย

ถูกต้อง เพราะทั้งทอฟฟี่ และขนมหวาน เป็นพวกน้ำตาล เมื่อรับประทานเข้าไปจะติดตาม ซอกฟัน หากไม่บ้วนปาก หรือทำความสะอาดฟันให้ดีจะทำให้เกิดการหมักเป็นกรดกัดฟันให้ เสียได้

ความเชื่อที่ผิด

1. ข้าวแดง หรือข้าวซ้อมมือเป็นอาหารของคนจน เพราะราคาถูก คุณภาพสู้ข้าว ขาวไม่ได้

ผิด ข้าวแดง ข้าวซ้อมมือมีคุณค่ามากกว่าข้าวขาว ด้วยมีวิตามินบีหนึ่งสูงกว่า แต่คน มักเข้าใจว่าของดีนั้นต้องราคาแพง

## 2. กินเผือกทำให้เป็นโรคเรื้อน

ผิด เพราะโรคเรื้อนเกิดจากเชื้อโรคเรื้อน แต่ติดต่อกันทางผิวหนัง แต่เผือกไม่มีเชื้อโรคเรื้อน และกินเข้าทางปาก จึงปิดประตูการเป็นโรคผิวหนัง

## 3. กินอาหารที่มีรสหวานมาก ทำให้เป็นโรคเบาหวาน

ผิด เพราะถ้าอินซูลิน (Insulin) ในตับอ่อนควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ จะกินน้ำตาล หรือของหวานมากเพียงใด ก็ไม่เป็นเบาหวาน แต่หากคนที่ เป็นเบาหวานอยู่แล้ว เนื่องจากอินซูลินไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ ก็จะทำให้เป็นโรคเบาหวานแน่นอน

4. ราคาของอาหาร (Price of food) บางครั้งราคาอาหารเป็นตัวกำหนด ในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารว่าสิ่งใดควรซื้อ สิ่งใดไม่ควรซื้อ เปรียบเทียบความคุ้มค่า เช่น ระหว่างเนื้อสัตว์ และพืชผัก ควรจะเลือกซื้อสิ่งไหน ซึ่งจะมีค่านิยมทางอาหารของครอบครัว และความสามารถในการตอบสนองทางโภชนาการของครอบครัวเข้ามาเกี่ยวข้อง

หลักเกณฑ์ความเชื่อ และข้อห้ามตามประเพณี

1. ใช้ชื่อเป็นหลัก ซึ่งชื่อจะบอกถึงลักษณะ เช่น ภาษาภาคเหนือเรียกฝรั่ง (ชื่อผลไม้) มะมัน ซึ่งการออกเสียง และตัวสะกด เช่นเดียวกับคำว่ามันคงหรือคิดมัน จึงห้ามหญิงมีครรภ์ บริโภค ด้วยเกรงว่าลูกจะติดมันคาที่ช่องคลอด

2. ใช้รูปลักษณะ อาหารเป็นหลัก เช่น ของบั้ง เผา มีลักษณะเหยี้ยวแห้ง ห้ามหญิงมีครรภ์บริโภค หรือลงมือทำอาหาร บั้ง หรือเผา เชื่อว่าจะทำให้จิตใจเหยี้ยวแห้งไม่เบิกบาน หรือเด็กผอมเหยี้ยว ยอดผักทอง ยอดตำลึง เป็นผักไม้เถา อาจเลื้อยไปพันต้นไม้พิษ ห้ามหญิงให้นมลูกกิน แม้จะได้รับพิษ และถ่ายทอดให้ลูกทางทางน้านม

3. ใช้คุณสมบัติอาหารเป็นหลัก โดยแบ่งคุณสมบัติของอาหารเป็น 2 ลักษณะ คือ ร้อน กับ เย็น และมีแนวคิดที่ธาตุในร่างกายคนมี 4 ธาตุ ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ ธาตุไฟ กับ ธาตุน้ำ จะต้องสมดุลกัน มิฉะนั้นจะเกิดความเจ็บป่วย การบริโภคอาหารจึงให้คำนึงถึงหลักของความสมดุล ห้ามบริโภค วัณเส้น แดงกวา แดงร้าน เพราะเป็นของเย็น จะกลายเป็นธาตุน้ำ ทำให้เพิ่มปริมาณน้ำในร่างกาย ร่างกายจะอ่อนแอหลง หรือห้ามหญิงให้นมลูกดื่ม น้ำดิบ (เป็นของเย็น) กลัวน้ำนมจะไม่สุก ทำให้แม่ และลูกท้องเสีย

4. ใช้สัญลักษณ์ เป็นอาหารหลัก โดยมากจะเป็นเรื่องเกี่ยวข้องกับเกียรติคุณ เช่น หญิงมีครรภ์ จะบริโภคผักปลัง เป็นพิเศษ เพื่อให้คลอดง่าย บางคนใช้ทาที่ช่องคลอดให้คลอดง่าย จึงถือเป็นความสกปรก น่ารังเกียจ ผู้ชายที่ถือเครื่องรางของขลังถือครุไม่ยอมกิน เชื่อว่าจะทำให้ของดีในตัวเสื่อม

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า

ผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการ พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ทั้งในต่างประเทศและในประเทศไทย ดังนี้

### งานวิจัยในต่างประเทศ

งานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว่างานวิจัยในต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหาร โภชนาการ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

โคเบอร์น และโป๊ป (Coburn and Pope. 1974 : 67 – 77) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ พฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มคนงานเพศชาย จำนวน 2,180 คน ในเมืองวิกตอเรีย ผลการศึกษาพบว่า สถานภาพทางสังคม เศรษฐกิจ ได้แก่ อายุ การศึกษา รายได้ และบทบาททางสังคม เป็นสิ่งสำคัญที่จะพยากรณ์พฤติกรรมสุขภาพของบุคคลได้

ชวาทซ์ (Schwartz. 1975 : 28 – 51) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ ความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติทางด้านโภชนาการของนักเรียนที่สำเร็จชั้นมัธยมศึกษา (Nutrition Knowledge, Attitudes and Practices of High – School Graduates) ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่เคยเรียนวิชาคหกรรมศาสตร์ สาขาอาหารและโภชนาการมาก่อนกับคะแนนที่ได้จากการทดสอบความรู้ ทักษะ และการปฏิบัติทางด้านโภชนาการไม่มีความสัมพันธ์กัน ความรู้ทางด้านโภชนาการและทัศนคติทางบวกที่มีต่อโภชนาการของนักเรียนได้จากแหล่งอื่น ๆ มากกว่าที่จะได้จากการเรียนวิชาคหกรรมศาสตร์ในระดับมัธยมศึกษา และพบว่า ความรู้ทางโภชนาการมีความสัมพันธ์กับทัศนคติ และทัศนคติทางโภชนาการมีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติทางโภชนาการ แต่ความรู้ทางโภชนาการไม่มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติทางโภชนาการ

แฮร์ริส และกลูเตน (Harris and Gluten. 1979 : 17 – 29) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ พฤติกรรมการปฏิบัติตนด้านการรักษาสุขภาพเกี่ยวกับแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ กลุ่มตัวอย่าง 842 ผลการศึกษาพบว่า บุคคลที่มีระดับการศึกษาสูงจะมีกิจกรรมที่มีเป้าหมายในการรักษาสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย การควบคุมปริมาณอาหารมากกว่า บุคคลที่มีระดับการศึกษาต่ำ

เฟลด์ (Feld. 1983 : 140 – 143) ได้ศึกษาเกี่ยวกับข่าวสารเรื่องโภชนาการของ นักเรียนมัธยมศึกษาในเคนยา ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการบ้าง แต่ยังมี ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับเรื่องน้ำตาล โดยเชื่อว่าเป็นสิ่งที่มีประโยชน์มีคุณค่าต่อร่างกาย และไม่ตระหนักในคุณค่าของอาหารและผลไม้พื้นเมือง

นอกจากนี้ยังมีความเชื่อว่า อาหารที่มีประโยชน์ต้องเป็นอาหารที่มีราคาแพงต้องใช้เงินจำนวนมากในการกินอาหารที่มีประโยชน์

ลีเวนทาล (Leventhal. 1983 : 108 – 109) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของอายุกับพฤติกรรมสุขภาพ ในด้านการปฏิบัติตนต่อสุขภาพ ทั้งการเสริมสร้างสุขภาพและการป้องกันโรค โดยเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างชาย 196 คน หญิง 200 คน ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมป้องกันโรคของบุคคลเพิ่มขึ้นตามอายุ ยกเว้นพฤติกรรมที่ต้องออกแรงมาก เช่น การออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิค

ฮอนแยค (Hornyak. 1984 : 2037) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลการใช้สถานการณ์จำลองในการเพิ่มพูนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคแก่นักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษาตอนปลาย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 7 จากโรงเรียนประถมศึกษาตอนปลาย 3 โรงเรียน ในเมืองเซอร์เคาน์ตี้ รัฐนิวเจอร์ซีย์ จำนวน 336 คน 16 ห้องเรียน แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลการศึกษาพบว่า การใช้สถานการณ์จำลองในโปรแกรมบริโภคศึกษาช่วยเพิ่มพูนความรู้แก่นักเรียน และนักเรียนที่มีพื้นฐานความรู้ดีการเรียนรู้เกี่ยวกับการบริโภคจะก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็ว

อาร์มสตรอง (Armstrong. 1985 : 3785) ได้ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อการบริโภคต่อบริโภคนิสัยของชาวแอนติกัน ในอินเดียนตะวันตก จำนวน 305 ครอบครัว ผลการศึกษาพบว่า ฐานะทางเศรษฐกิจและกลุ่มคนที่มีความคิดทันสมัย มีความคิดเห็นด้านโภชนาการและบริโภคนิสัยในทางบวก บุคคลที่มาจากครอบครัวฐานะรวย มีคะแนนของภาวะโภชนาการที่ดีกว่าคนที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะปานกลางและยากจน

รูท (Root. 1987 : 569 – A) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทางโภชนาการและรูปแบบการรับประทานอาหารของนักศึกษาปีที่ 2 และปีที่ 4 ของมหาวิทยาลัยโอไฮโอ (The Relationship of Nutrition Knowledge to Eating Behavior Patterns Among CHIO Sophomores and Seniors) เพื่อศึกษาความรู้ทางด้านอาหารและโภชนาการกับรูปแบบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาปีที่ 2 และปีที่ 4 ของมหาวิทยาลัยโอไฮโอ ผลการศึกษาพบว่า ความรู้ทางด้านโภชนาการไม่มีความสัมพันธ์กับรูปแบบพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สรุปได้ว่าความรู้ทางโภชนาการไม่สามารถทำนายรูปแบบพฤติกรรมการบริโภคอาหารได้

ไวท์ (White. 1989 : 1332) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเกี่ยวกับอาหารของวัยรุ่น โดยอาศัยการศึกษาโภชนาการ (Changing Adolescents, Food – Related Behavior Via nutrition Education) วัตถุประสงค์ของการวิจัยคือ เพื่อวัดพฤติกรรมการศึกษา

โภชนาการสำหรับวิชาสุขศึกษา โดยการศึกษานักเรียน 159 คน จาก 6 โรงเรียน ในรัฐเทนเนสซี สหรัฐอเมริกา ผลการศึกษาพบว่า ไม่พบความแตกต่างระหว่าง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่พบการเปลี่ยนแปลงการกินทางบวกในกลุ่มควบคุม แต่มีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงทางบวกกับการใช้สารอาหารประเภทแคลเซียม วิตามินเอ วิตามินซี โฟลาซิน วัยรุ่นชายปรับปรุงการกินสารอาหารพวกนี้ได้ดีกว่าวัยรุ่นหญิง เจตคติ ความรู้ไม่สัมพันธ์กับการเปลี่ยนพฤติกรรมคะแนนเกี่ยวกับการกินสารอาหาร (การประเมินจากแบบสอบถาม) คะแนนเพิ่มขึ้นในกลุ่มทดลอง แต่ไม่เพิ่มขึ้นในกลุ่มควบคุม ไม่พบความแตกต่างทางเจตคติ ทั้งในกลุ่มและระหว่างกลุ่ม

บริลฮาร์ท (Brillhart. 1991 : 270) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างแหล่งข้อมูลโภชนาการ ความรู้ เจตคติทางโภชนาการของวัยรุ่น (The Relationship Between Nutrition Information Sources, Nutrition Knowledge and Nutrition Attitudes of Adolescents) วัตถุประสงค์ของการวิจัยคือ เพื่อเปรียบเทียบแหล่งข้อมูลโภชนาการ ความรู้และเจตคติทางโภชนาการของวัยรุ่น กลุ่มผู้ทดลองคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลาย ในรัฐมิชิแกน ประเทศสหรัฐอเมริกา โดยทำแบบสอบถามทั้ง 3 เรื่อง ผลการศึกษาพบว่า มีความสัมพันธ์ระหว่างความรู้โภชนาการกับระดับคะแนน ความรู้โภชนาการกับเพศ เจตคติกับความรู้โภชนาการ วัยรุ่นใช้แหล่งข้อมูลโภชนาการที่มีอยู่แล้ว โดยไม่พิจารณาความถูกต้อง เพราะไม่มีความสัมพันธ์ของแหล่งข้อมูลกับระดับคะแนน เพศ เจตคติ และความรู้โภชนาการ

พลัมเมอร์ (Plummer. 1993 : 4597) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการประเมินความรู้ด้านโภชนาการ และเจตคติของนักศึกษาระดับ 10 ของโรงเรียนเอกชนในรัฐแมสซาชูเซตส์ สหรัฐอเมริกา (Assessment of Nutrition Knowledge, Attitudes, and Behaviors of Tenth Grade Students Massachusetts Public High Schools Nutrition Education) จุดประสงค์ของการวิจัย คือ

1. เพื่ออธิบายความรู้ ทักษะพฤติกรรมทางโภชนาการของนักศึกษา ระดับ 10 ในรัฐแมสซาชูเซตส์ และตรวจสอบความแตกต่างทางเพศ แบบอย่างทางสังคม และการเรียนโภชนาการในโรงเรียน
2. เพื่อเปรียบเทียบคำตอบของนักเรียน ระดับ 10 ในรัฐแมสซาชูเซตส์ กับนักศึกษา ระดับ 10 จากการสำรวจสุขภาพแห่งชาติ (National Adolescent Student Health Survey – NASHS) โดยใช้ 44 คำถาม จากการสำรวจสุขภาพแห่งชาติซ้ำใน 65 คำถามในการศึกษานี้

3. เพื่อหาข้อมูลในโปรแกรมการศึกษาโภชนาการและปรับปรุงโปรแกรมอาหารในโรงเรียน โดยสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง 1,482 คน เป็นนักศึกษาระดับ 10 ของโรงเรียน เอกชน ในรัฐแมสซาชูเซตส์ โดยใช้การสุ่มแบบหลายขั้นตอนในห้องเรียน

ผลของการศึกษาพบว่า นักศึกษา รัฐแมสซาชูเซตส์ ทุกคนมีเจตคติบวกต่อความสำคัญของโภชนาการที่มีต่อสุขภาพ นักศึกษารัฐแมสซาชูเซตส์ ที่อยู่ในเมืองมีความรู้ทางด้านโภชนาการน้อย พฤติกรรมการกินอาหารของนักศึกษากว่าครึ่งหนึ่งไม่กินอาหารเช้าบ่อย ๆ นักศึกษาไม่ยุ่งเกี่ยวกับโปรแกรมอาหารเที่ยง แม่วัยรุ่นจะกินอาหารเก่ง และส่วนมากจะกินไม่มาก ประมาณ 10 ปีมาแล้วเกิดการเปลี่ยนแปลงความรับผิดชอบในการสอนโภชนาการจากวิชาเศรษฐศาสตร์ในบ้านมาสู่วิชาสุขภาพ

ซูซา (Sousa. 1994 : 401) ได้ศึกษาเกี่ยวกับประสิทธิผลของการให้การศึกษา ด้านโภชนาการแก่วัยรุ่นสตรีที่มีครรภ์และมารดาวัยรุ่น ของมหาวิทยาลัยรัฐแคลิฟอร์เนีย (The Effectiveness of Nutrition Education for the Pregnant Adolescent and the Adolescent Mother) จุดประสงค์ของการศึกษา คือ

เพื่อพัฒนาและประเมินค่าโปรแกรมการศึกษาโภชนาการในโรงเรียนมัธยมศึกษา 4 แห่ง ในรัฐแคลิฟอร์เนีย 2 เมือง โดยใช้เวลา 8 สัปดาห์ แก่วัยรุ่นที่มีครรภ์และแม่วัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่า ไม่มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการกินอาหารของวัยรุ่นหลังจากการเรียนรู้ โรคขาดสารอาหารยังมีอยู่ โดยเฉพาะไม่กินอาหาร และผลไม้ที่มีวิตามินเอมาก ไม่มีการเพิ่มผลของนักศึกษา ในการประเมินก่อนและหลังการเรียนรู้ด้านโภชนาการ

เนลสัน (Nelson. 1994 : 215) ได้ศึกษาเกี่ยวกับเจตคติและพฤติกรรมการกินปกติและโรคเบื่ออาหารของนักศึกษาวัยรุ่น มหาวิทยาลัยเซนต์หลุยส์ (Normal and anorexic eating attitude and behaviors in Young Adults College Students) จุดประสงค์ของการวิจัยคือ

1. ระบุการกระจายเจตคติและพฤติกรรมการกินอาหาร ของกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้สุ่มของนักศึกษามหาวิทยาลัย

2. เพื่อตรวจสอบบรรยากาศของครอบครัวและความนับถือตนเอง ของบุคคลที่มีและไม่มีเจตคติและพฤติกรรมการกินอาหาร

3. เพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์ของเจตคติและพฤติกรรมการกินอาหารกับความทุกข์ทางใจ โดยใช้ผู้ทดลอง 471 คน อายุ 17 – 24 ปี จากมหาวิทยาลัยศิลปะ 2 แห่ง ในเมืองมิดเวสเทิร์น ผลการศึกษาพบว่า เจตคติและพฤติกรรมการกินอาหารของนักศึกษาชาย พบว่าเกิดอาการเบื่ออาหาร (Anorexic Symptomatology) ร้อยละ 10 และหญิงพบสูงสุด ร้อยละ 20 พฤติกรรมการกินอาหารของนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิงมีการรับรู้ทางบวก และมีปัญหา

ทางด้านจิตใจน้อยกว่าผู้มีปัญหาการกินอาหารผิดปกติ โดยผู้กินอาหารที่มีปัญหามีคะแนนสูงมาก สำหรับนักศึกษาชาย และเกิดจากบรรยากาศของครอบครัวคือ การควบคุมของพ่อ โดยผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับการกินอาหารมีการควบคุมทางจิตใจสูง พฤติกรรมการกินอาหารของนักศึกษาหญิงวัยรุ่น มีมากกว่านักศึกษาชายวัยรุ่น

### งานวิจัยในประเทศไทย

งานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้างานวิจัยในประเทศไทยที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหาร พฤติกรรมสุขภาพ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

พิมพร ยศแก้ว (2530 : 50 – 54) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความรู้ เจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนเทศบาลเขตการศึกษา 8 กลุ่มตัวอย่าง 400 คน จากการศึกษาพบว่า นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคอยู่ในระดับค่อนข้างดี นักเรียนหญิงมีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคดีกว่านักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีเจตคติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคอยู่ในระดับดี นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีเจตคติไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนการปฏิบัตินั้นนักเรียนมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี โดยนักเรียนหญิงมีการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคดีกว่านักเรียนชาย

สุภาภรณ์ โรจนรังสีธรรม (2530 : 2) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความรู้ ทศนคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนมัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง มีทัศนคติและการปฏิบัติอยู่ในเกณฑ์ดี นักเรียนหญิงและนักเรียนชายมีความรู้และการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน แต่มีทัศนคติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ช่อเพชร บุรีศิริรักษ์ (2532 : 51 – 79) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความรู้เรื่องวัตถุดิบในอาหารและการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีความรู้ และมีการนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันอยู่ในเกณฑ์พอใช้ นักเรียนที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาต่างกันมีความรู้เรื่องวัตถุดิบในอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่มีความแตกต่างกันในเรื่องเพศ อาชีพของผู้ปกครอง และแหล่งข่าวสารความรู้เรื่องวัตถุดิบในอาหาร มีความรู้ในเรื่องวัตถุดิบในอาหารไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่ผู้ปกครองมีอาชีพแตกต่างกัน มีการนำความรู้ไปใช้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พนอ ทิพย์พิมลรัตน์ (2534 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา ในจังหวัดชุมพร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่บิดามารดามีระดับการศึกษา รายได้ของครอบครัว ขนาดของครอบครัว และแหล่งข่าวแตกต่างกัน มีความรู้เรื่องสารเคมีในอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05, .01, .05 และ .01 ตามลำดับ นักเรียนที่มีเพศ รายได้ของครอบครัว ขนาดของครอบครัว และแหล่งข่าวสารที่แตกต่างกัน มีการปฏิบัติในเรื่องสารเคมีในอาหารไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่มีเพศ ระดับการศึกษาของบิดามารดา อาชีพของบิดาหรือมารดา ขนาดของครอบครัวแตกต่างกัน มีเจตคติในเรื่องสารเคมีในอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01, .01, .05 และ .05 ตามลำดับ นักเรียนที่บิดามีระดับการศึกษาและอาชีพแตกต่างกัน มีการปฏิบัติในเรื่องสารเคมีในอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สมฤดี วีระพงษ์ (2535 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารด่วนทันใจของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า ความรู้กับเจตคติ ความรู้กับการปฏิบัติ และเจตคติกับการปฏิบัติ ในการบริโภคอาหารด่วนทันใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 กรุงเทพมหานคร มีความสัมพันธ์กันเชิงนิมานในระดับต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักเรียนที่ผู้ปกครองมีการศึกษาต่างกันมีความรู้ในการบริโภคอาหารด่วนทันใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนเจตคติและการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน

ปริญญา จิรกุลพัฒนา (2536 : 77) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการให้คุณค่าต่อสุขภาพ ความเชื่ออำนาจด้านสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพของวัยรุ่น โดยทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่น จำนวน 300 คน เพศชาย 17 คน หญิง 129 คน อายุระหว่าง 13 – 16 ปี กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มวัยรุ่นมีการให้คุณค่าต่อสุขภาพสูง กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมสูงสุดในหมวดพฤติกรรมการออกกำลังกาย 4.35 รองลงมา คือ หมวดพฤติกรรมมารับประทานอาหาร จำนวนปีที่ศึกษา ความเชื่ออำนาจโชคละตา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพและเพศมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพ คือ เพศชายมีพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพมากกว่า เพศหญิง เมื่อวิเคราะห์ด้วยสมการถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน เพื่อทดสอบการทำนายของเพศ จำนวนปีที่ศึกษา การให้คุณค่าต่อสุขภาพ ความเชื่ออำนาจด้านสุขภาพต่อพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพพบว่า เพศ จำนวนปีที่ศึกษา ความเชื่ออำนาจผู้อื่น และความเชื่ออำนาจโชคละตา สามารถทำนายพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 และ เพศเป็นตัวทำนายที่ดีที่สุด

โสมญา รอดชู (2536 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเกี่ยวกับค่านิยมกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ในจังหวัดนครปฐม โดยศึกษาและเปรียบเทียบค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดนครปฐม ใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 1,014 คน เป็นนักเรียนชาย 518 คน นักเรียนหญิง 496 คน จาก 256 โรงเรียน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับสูง นักเรียนหญิงมีค่านิยมในการบริโภคอาหารสูงกว่านักเรียนชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ ของบิดามารดา และขนาดของครอบครัวที่แตกต่างกัน มีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน แต่นักเรียนกลุ่มที่มีการปฏิบัติมากเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารสูงกว่ากลุ่มที่มีการปฏิบัติน้อยเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อำภา แสงกล้า (2536 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการรับรู้เกี่ยวกับพิษภัยของการบริโภคอาหารที่มีสิ่งปนเปื้อนและการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีระดับการรับรู้พิษภัยของการบริโภคอาหารที่มีสิ่งปนเปื้อนอยู่ในระดับดีและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอยู่ในระดับพอใช้ นักเรียนที่มีเพศผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน มีการรับรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีสิ่งปนเปื้อน และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01, .05 และ .001 นักเรียนที่ผู้ปกครองมีอาชีพ ระดับการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจแตกต่างกัน การรับรู้เกี่ยวกับการบริโภคที่มีสิ่งปนเปื้อนนำไปใช้ในชีวิตประจำวันไม่แตกต่างกัน การรับรู้และการนำการรับรู้เกี่ยวกับพิษภัยของการบริโภคที่มีสิ่งปนเปื้อนนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีความสัมพันธ์กันเชิงนิมิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .0321

งามทรัพย์ เทศะบำรุง (2537 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและยาของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร : ศึกษาเฉพาะกรณีประชาชนผู้ใช้แรงงานในโรงงานอุตสาหกรรม ผลการศึกษาพบว่า

1. พฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการใช้ยาของประชาชน ผู้ใช้แรงงานในอุตสาหกรรม ผลการศึกษาพบว่า ระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของประชาชนผู้ใช้แรงงานในโรงงานอุตสาหกรรม ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี และระดับความรู้เกี่ยวกับการใช้ยาส่วนใหญ่อยู่ในระดับผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ ระดับเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการใช้ยา

ส่วนใหญ่อยู่ในระดับพอใช้ ระดับการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนระดับการปฏิบัติเกี่ยวกับการใช้ยาอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ

2. การเปรียบเทียบความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการใช้ยาตามตัวแปรอายุ และเพศ ผลการศึกษาพบว่า

2.1 ประชาชนผู้ใช้แรงงานในโรงงานอุตสาหกรรมที่มีอายุแตกต่างกันมีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการใช้ยาไม่แตกต่างกัน

2.2 ประชาชนผู้ใช้แรงงานอุตสาหกรรมระหว่างเพศชายกับเพศหญิงมีความรู้ และเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน ส่วนการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 และความรู้เกี่ยวกับการใช้ยามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ส่วนเจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการใช้ยาไม่แตกต่างกัน

2.3 ประชาชนผู้ใช้แรงงานในโรงงานอุตสาหกรรม ที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกันมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการใช้ยาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ส่วนเจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการใช้ยาไม่แตกต่างกัน

3. ความสัมพันธ์ของความรู้และเจตคติกับการปฏิบัติกับการบริโภคอาหารและการใช้ยาของประชาชนผู้ใช้แรงงานในโรงงานอุตสาหกรรม ผลการศึกษาพบว่า ความรู้กับการปฏิบัติและเจตคติกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและเจตคติกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการใช้ยาไม่มีความสัมพันธ์กัน ส่วนความรู้กับการปฏิบัติเกี่ยวกับการใช้ยา มีความสัมพันธ์ในทางลบกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

วิมล ดาสวัสดิ์ (2537 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและยาของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร : ศึกษาเฉพาะกรณีประชาชนในชุมชนที่มีการดำเนินงานสาธารณสุขมูลฐาน ผลการศึกษาพบว่า

1. พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคและการใช้ยา

1.1 ระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี ส่วนระดับความรู้เกี่ยวกับการใช้ยาส่วนใหญ่ต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ

1.2 ระดับเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารส่วนใหญ่ต้องแก้ไข ส่วนระดับเจตคติเกี่ยวกับการใช้ยาส่วนใหญ่อยู่ในระดับพอใช้

1.3 ระดับการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการใช้ยา ส่วนใหญ่ต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ

2. ความแตกต่างของความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการใช้ยา จำแนกตามตัวแปร อายุ เพศ ระดับการศึกษา และอาชีพ

2.1 ความรู้ และเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในแต่ละกลุ่มอายุมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ .01 ตามลำดับ ส่วนการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการใช้ยาแต่ละกลุ่มอายุไม่มีความแตกต่างกัน

2.2 ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการใช้ยา ระหว่างเพศหญิง และชายไม่มีความแตกต่างกัน

2.3 เจตคติ การปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ความรู้ และเจตคติเกี่ยวกับการใช้ยาในแต่ละกลุ่มระดับการศึกษามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05, .001 และ .01 ตามลำดับ ส่วนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการปฏิบัติเกี่ยวกับการใช้ยาในแต่ละกลุ่มระดับการศึกษา ไม่มีความแตกต่างกัน

2.4 ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในแต่ละกลุ่มอาชีพ ไม่มีความแตกต่างกัน ส่วนความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการใช้ยาในแต่ละกลุ่มอาชีพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01, .001 และ .05

3. เจตคติมีความสัมพันธ์ในทางลบกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการใช้ยาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความรู้กับการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ความรู้กับการปฏิบัติเกี่ยวกับการใช้ยา เจตคติกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่มีความสัมพันธ์กัน

ณัฐสิตางค์ ทัศนบุตร (2539 : 117 – 118) ได้ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดกรมสามัญศึกษากลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร โดยทำการวิจัยในกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 382 คน เป็นนักเรียนชาย 179 คน เป็นนักเรียนหญิง 203 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ชายและหญิงมีความรู้ และเจตคติในการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนการปฏิบัติผลการศึกษพบว่าไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาต่างกัน มีเจตคติและการปฏิบัติในการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยนักเรียนที่ผู้ปกครองมีการศึกษาระดับอุดมศึกษามีความรู้ในการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนที่ผู้ปกครองมีการศึกษาระดับประถมศึกษา และมัธยมศึกษา ส่วนความรู้ผลการศึกษพบว่าไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่อาชีพผู้ปกครองต่างกัน มีความรู้ในการบริโภคอาหาร แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียน ที่ผู้ปกครองมีอาชีพรับราชการมีความรู้ในการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนที่ผู้ปกครองมีอาชีพพนักงานบริษัท สำหรับเจตคติและการปฏิบัติ

ไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่างกันมีความรู้ในการบริโภคอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดย นักเรียนที่ผู้ปกครองมีฐานะทางเศรษฐกิจระหว่าง 6,001 – 9,000 บาทต่อเดือน มีความรู้ดีกว่านักเรียนที่ผู้ปกครองมีลักษณะทางเศรษฐกิจระหว่าง 3,001 – 6,000 ต่อเดือน ส่วนเจตคติและการปฏิบัติผลการศึกษาพบว่า ไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่ลักษณะของครอบครัวต่างกัน มีความรู้เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหาร ไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่มีแหล่งข่าวสารต่างกัน มีเจตคติในการบริโภคอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยนักเรียนที่มีแหล่งข้อมูลข่าวสารจากครู - อาจารย์ และกลุ่มเพื่อน มีเจตคติดีกว่านักเรียนที่มีแหล่งข่าวสารจากหนังสือพิมพ์ และจากบิดามารดา และญาติพี่น้องส่วนความรู้และการปฏิบัติศึกษาพบว่าไม่แตกต่างกัน สำหรับความรู้กับเจตคติ ความรู้กับการปฏิบัติและเจตคติกับการปฏิบัติในการบริโภคอาหาร มีความสัมพันธ์กันเชิงนิมิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

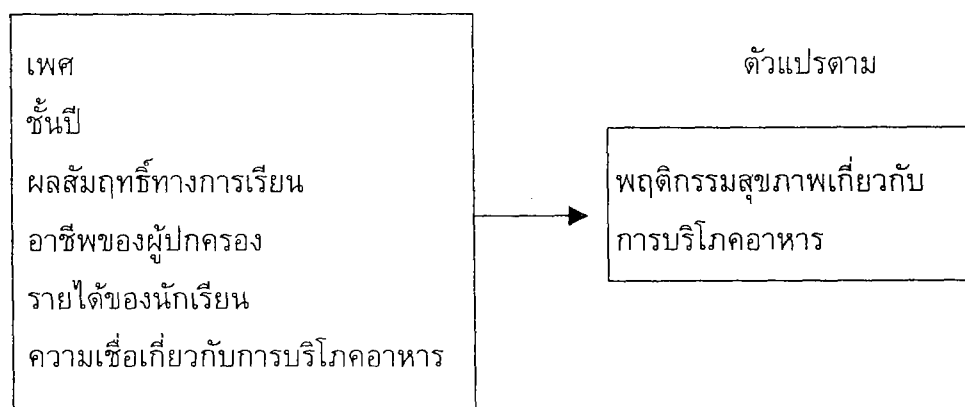
สุชาดา มะโนทัย (2539 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า

1. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 22.4 น้ำหนักเกินมาตรฐาน ร้อยละ 5.5 และโรคอ้วน ร้อยละ 7.2
2. นักเรียนมีความรู้โดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ แต่ควรปรับปรุงในเรื่องความต้องการสารอาหารตามหลักโภชนาการใน 1 วัน สาเหตุ และผลเสียของการมีน้ำหนักเกินมาตรฐานการควบคุมน้ำหนักและการป้องกันโรคอ้วน ฯลฯ นักเรียนหญิงมีความรู้โดยรวมดีกว่านักเรียนชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. นักเรียนมีเจตคติโดยรวมอยู่ในระดับดี แต่อยู่ในระดับพอใช้ในเรื่องการรับประทานอาหารเพื่อฉลองความสุข และกลัวอ้วนควรงดอาหารที่มีไขมัน นักเรียนหญิงมีเจตคติโดยรวมดีกว่านักเรียนชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. นักเรียนมีบริโภคนิสัยโดยรวมอยู่ในระดับดี แต่อยู่ในระดับพอใช้ในเรื่องการรับประทานอาหารเฉพาะที่ชอบ รับประทานอาหารมื่อเย็นในปริมาณมากและตึกเกินไป รับประทานอาหารที่มีไขมันสูง ขนมหวาน ไอศกรีม ลูกกี้ ฯลฯ นักเรียนหญิงมีบริโภคนิสัยโดยรวมดีกว่านักเรียนชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. ความรู้ เจตคติ และบริโภคนิสัยในการบริโภคอาหารที่เกี่ยวกับปัญหาโภชนาการเกินมาตรฐานและโรคอ้วน มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุเทศน์ กุลละวณิชย์ (2540 : 78 – 79) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับวัตถุดิบในอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดสมุทรปราการ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้และการปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้ ส่วนเจตคติอยู่ในระดับดี นักเรียนหญิงมีเจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับวัตถุดิบในอาหารแตกต่างกันจากนักเรียนชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนด้านความรู้ไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่มีผู้ปกครองจบการศึกษาต่างกัน มีการปฏิบัติเกี่ยวกับวัตถุดิบในอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ความรู้และเจตคติไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่มีผู้ปกครองมีอาชีพต่างกัน มีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับวัตถุดิบในอาหารไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่มีผู้ปกครองมีรายได้แตกต่างกันมีความรู้เกี่ยวกับวัตถุดิบในอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนทางด้านเจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับวัตถุดิบในอาหารไม่แตกต่างกัน ความรู้กับเจตคติ และเจตคติกับการปฏิบัติเกี่ยวกับวัตถุดิบในอาหารไม่แตกต่างกัน ความรู้กับเจตคติ และเจตคติกับการปฏิบัติเกี่ยวกับวัตถุดิบในอาหาร มีความสัมพันธ์กันเชิงนิมิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนความรู้กับการปฏิบัติไม่มีความสัมพันธ์กัน

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย ทั้งในต่างประเทศ ในประเทศไทยและเอกสารที่เกี่ยวข้องกับความรู้ เจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาตัวแปร ได้แก่ เพศ ชั้นปี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของนักเรียน และความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ผู้วิจัยจึงสร้างกรอบแนวคิดในงานวิจัยที่จะศึกษา ดังปรากฏตามภาพประกอบ 4

#### ตัวแปรอิสระ



ภาพประกอบ 4 แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย



14. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 ที่มีรายได้ของนักเรียนต่างกันจะมีเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน
15. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 ที่มีรายได้ของนักเรียนต่างกันจะมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน
16. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 ที่มีความเชื่อต่างกัน จะมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน
17. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 ที่มีความเชื่อต่างกัน จะมีเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน
18. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 ที่มีความเชื่อต่างกัน จะมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน
19. ความรู้กับเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 มีความสัมพันธ์ทางบวก
20. ความรู้กับการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 มีความสัมพันธ์ทางบวก
21. เจตคติกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 มีความสัมพันธ์ทางบวก

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยมีวิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้าดังนี้

#### แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

##### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ของโรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2543 จำนวน 550 คน เป็นนักเรียนชาย จำนวน 239 คน เป็นนักเรียนหญิงจำนวน 311 คน

กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ของโรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร จำนวน 226 คน เป็นนักเรียนชาย จำนวน 98 คน เป็นนักเรียนหญิง จำนวน 128 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้นตามสัดส่วนประชากรของระดับชั้นปี โดยมีการดำเนินการ ดังนี้

1. กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ตารางสุ่มของเครซี และมอร์แกน (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 303 ; อ้างอิงมาจาก Krejcie and Morgan. 1970 : 608 – 609) จากประชากรทั้งหมด 550 คน ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 226 คน
2. แบ่งสัดส่วนกลุ่มตัวอย่างแต่ละชั้นปี
3. สุ่มอย่างง่ายจากนักเรียนทุกห้อง โดยใช้วิธีจับสลาก ดังปรากฏตามตาราง 4

ตาราง 4 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ และชั้นปีของนักเรียน  
ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรม  
สามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร

ชั้นปี	ห้อง	ประชากร			กลุ่มตัวอย่าง		
		ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
มัธยมศึกษาปีที่ 4	1	24	21	45	10	8	18
	2	12	16	28	5	7	12
	3	11	26	37	5	10	15
	4	23	19	42	10	8	18
	5	28	17	45	10	7	17
มัธยมศึกษาปีที่ 5	1	26	18	44	10	8	18
	2	12	24	36	4	10	14
	3	8	19	27	4	9	13
	4	15	23	38	6	9	15
	5	14	17	31	6	7	13
มัธยมศึกษาปีที่ 6	1	17	16	33	7	7	14
	2	13	20	33	6	8	14
	3	9	29	38	4	12	16
	4	15	23	38	6	9	15
	5	12	23	35	5	9	14
รวม		239	311	550	98	128	226

#### เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

##### ลักษณะของเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยแบ่งแบบสอบถามออกเป็น 5 ตอน ดังนี้

**ตอนที่ 1** เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของนักเรียน แบบสอบถาม ได้แก่ เพศ ชั้นปี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของผู้ปกครอง ซึ่งมีลักษณะแบบ สอบถามเป็นแบบตรวจรายการ (Check list)

**ตอนที่ 2** เป็นแบบสอบถามความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร แบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 3 ระดับ คือ เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย

**ตอนที่ 3** เป็นแบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ลักษณะเป็นแบบปรนัย ซึ่งเป็นคำถามให้นักเรียนเลือกตอบ แต่ละข้อมีตัวเลือก 4 ตัว

**ตอนที่ 4** เป็นแบบสอบถามเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่ามี 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

**ตอนที่ 5** เป็นแบบสอบถามเรื่องการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 3 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง ไม่เคยปฏิบัติเลย

### ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างแบบทดสอบและแบบสอบถามขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยเกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหาร เพื่อเป็นข้อมูลในการสร้างแบบสอบถาม
2. ศึกษาหลักเกณฑ์ และวิธีสร้างแบบสอบถาม และแบบทดสอบจากตำราและเอกสารต่าง ๆ
3. วิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับความรู้ด้านการบริโภคอาหาร ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นจนถึงมัธยมศึกษาตอนปลาย ในวิชาสุขศึกษา
4. สร้างแบบทดสอบและแบบสอบถาม ความรู้ เจตคติ การปฏิบัติและความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาจากแบบทดสอบและแบบสอบถามต่าง ๆ ที่มีลักษณะใกล้เคียง
5. นำแบบทดสอบและแบบสอบถามที่สร้างขึ้น เสนอกรรมการควบคุมปริญญาโท เมื่อตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสม และปรับปรุงแก้ไข แล้วนำเสนอผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหาแล้ว ได้ข้อคำถามวัดพฤติกรรมด้านความรู้ จำนวน 38 ข้อ ข้อคำถามวัดพฤติกรรมด้านเจตคติ จำนวน 35 ข้อ ข้อคำถามวัดพฤติกรรมด้านการปฏิบัติ จำนวน 39 ข้อ และข้อคำถามเกี่ยวกับความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จำนวน 38 ข้อ

6. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไข ไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนนวมินทราชินูทิศ เบญจมราชาลัย จำนวน 50 คน แล้วนำข้อมูลมาทำการวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือแล้วได้ข้อคำถามวัดพฤติกรรมด้านความรู้ จำนวน 15 ข้อ ข้อคำถามวัดพฤติกรรมด้านเจตคติ จำนวน 15 ข้อ ข้อคำถามวัดพฤติกรรมด้านปฏิบัติ จำนวน 15 ข้อ และข้อคำถามเกี่ยวกับความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จำนวน 15 ข้อ

### เกณฑ์การให้คะแนน

1. แบบสอบถามความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในแบบสอบถามมีทั้งข้อความที่แสดงลักษณะเป็นทางบวกและทางลบ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนและการแปลผลดังนี้ คือ

	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
เห็นด้วย	3	1
ไม่แน่ใจ	2	2
ไม่เห็นด้วย	1	3

ประเมินค่าเฉลี่ย โดยใช้เกณฑ์การประเมินผลดังนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์, 2538 : 9)

2.34 – 3.00	หมายถึง	มีความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารระดับดี
1.67 – 2.33	หมายถึง	มีความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารระดับปานกลาง
1.00 – 1.66	หมายถึง	มีความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารระดับต่ำ

2. แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ถ้านักเรียนตอบถูกจะได้ 1 คะแนน ตอบผิดจะได้ 0 คะแนน ประเมินโดยใช้เกณฑ์ประเมินผลดังนี้ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2533 : 24)

ร้อยละ	80 – 100	หมายถึง	มีความรู้ระดับดีมาก
ร้อยละ	70 – 79	หมายถึง	มีความรู้ระดับดี
ร้อยละ	60 – 69	หมายถึง	มีความรู้ระดับปานกลาง
ร้อยละ	50 – 59	หมายถึง	มีความรู้ระดับพอใช้
ร้อยละ	0 – 49	หมายถึง	มีความรู้ระดับควรแก้ไข

3. แบบทดสอบเพื่อวัดเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย มีข้อที่แสดงลักษณะเป็นทางบวกและทางลบ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนและการแปลผลดังนี้

	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5	1
เห็นด้วย	4	2
ไม่แน่ใจ	3	3
ไม่เห็นด้วย	2	4
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1	5

ประเมินค่าเฉลี่ย โดยใช้เกณฑ์การประเมินผลดังนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538 : 9)

3.67 – 5.00	หมายถึง	มีเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารระดับดี
2.34 – 3.66	หมายถึง	มีเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารระดับปานกลาง
1.00 – 2.33	หมายถึง	มีเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารระดับต่ำ

4. แบบสอบถามเรื่องการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย มีทั้งข้อที่แสดงลักษณะเป็นทางบวก และทางลบ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนและการแปลผลดังนี้ คือ

	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
ปฏิบัติเป็นประจำ	2	0
ปฏิบัติบางครั้ง	1	1
ไม่เคยปฏิบัติ	0	2

ประเมินค่าเฉลี่ย โดยใช้เกณฑ์การประเมินผลดังนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538 : 10)

1.34 – 2.00	หมายถึง	มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารระดับดี
0.67 – 1.33	หมายถึง	มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารระดับปานกลาง
0.00 – 0.66	หมายถึง	มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารระดับต่ำ

## การหาคุณภาพเครื่องมือ

### 1. หาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา

ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามลำดับดังนี้

1.1 นำแบบสอบถามและแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว จำนวน 160 ข้อ ได้แก่ ข้อคำถามวัดพฤติกรรมด้านความรู้ จำนวน 40 ข้อ ข้อคำถามวัดพฤติกรรมด้านเจตคติ จำนวน 40 ข้อ ข้อคำถามวัดพฤติกรรมด้านการปฏิบัติ จำนวน 40 ข้อ และข้อคำถามวัดความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จำนวน 40 ข้อ นำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน พิจารณาตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา และความเหมาะสมของภาษาเป็นรายข้อ ว่าแต่ละข้อคำถามนั้นมีความสอดคล้องกับลักษณะเฉพาะของเนื้อหาโดยใช้เกณฑ์ ดังนี้

1 สำหรับแบบสอบถามที่มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา

0 สำหรับแบบสอบถามที่ไม่แน่ใจว่ามีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา

-1 สำหรับแบบสอบถามที่ไม่มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา

บันทึกผลการพิจารณาความคิดเห็นผู้ทรงคุณวุฒิแต่ละข้อ แล้วนำไปหาค่าดัชนีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยผู้วิจัยเลือกข้อสอบที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องมากกว่าหรือเท่ากับ 0.05 จึงแสดงว่าแบบสอบถามนั้นมีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา และสามารถนำไปใช้ได้ จำแนกเป็น

1.1.1 ข้อคำถามวัดพฤติกรรมด้านความรู้ จำนวน 38 ข้อ

1.1.2 ข้อคำถามวัดพฤติกรรมด้านเจตคติ จำนวน 35 ข้อ

1.1.3 ข้อคำถามวัดพฤติกรรมด้านการปฏิบัติ จำนวน 39 ข้อ

1.1.4 ข้อคำถามเกี่ยวกับความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

จำนวน 38 ข้อ

1.2 ผู้วิจัยทำการปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถาม ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ แล้วนำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาให้ตรวจพิจารณาอีกครั้ง แล้วนำไปทดลองใช้กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ เบญจมราชาลัย สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร จำนวน 50 คน แล้วนำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าความยากง่ายและค่าอำนาจจำแนก

## 2. การหาความยากง่ายและค่าอำนาจจำแนก

2.1 หาค่าความยากง่ายของแบบทดสอบความรู้ โดยคัดจากสัดส่วนของนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง ผู้ตอบแบบทดสอบในแต่ละข้อถูกกับจำนวนนักเรียนที่ตอบแบบสอบถามทั้งหมด แล้วเลือกข้อคำถามที่มีความยากง่ายระหว่าง 0.20 ถึง 0.80 ซึ่งแบบทดสอบความรู้ จำนวน 38 ข้อ เมื่อนำไปหาความยากง่าย พบว่า ได้ข้อคำถามวัดพฤติกรรมด้านความรู้ จำนวน 15 ข้อ ที่มีความยากง่าย ระหว่าง 0.20 – 0.80

2.2 หาค่าอำนาจจำแนกของแบบทดสอบความรู้เป็นรายข้อ โดยใช้ค่าสหสัมพันธ์แบบพอยต์ไบเซรียล (Point biserial correlation) ซึ่งเป็นค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ และเลือกข้อที่มีอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป (สุณี รักษาเกียรติศักดิ์. 2539 : 119) ได้ข้อคำถามวัดพฤติกรรมด้านความรู้ จำนวน 15 ข้อ ที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.29 ถึง 0.71

2.3 หาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามเจตคติ การปฏิบัติและความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน โดยวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Corrected item to total correlation) และเลือกข้อที่มีอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป (สุณี รักษาเกียรติศักดิ์. 2539 : 116 – 117) โดยแบบสอบถามวัดพฤติกรรมด้านเจตคติ จำนวน 35 ข้อ เพื่อนำไปหาค่าอำนาจจำแนก แล้วได้ข้อคำถามวัดพฤติกรรมด้านเจตคติ จำนวน 15 ข้อ ที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 1.81 ถึง 5.38 แบบสอบถามวัดพฤติกรรมด้านการปฏิบัติ จำนวน 39 ข้อ เมื่อหาค่าอำนาจจำแนกแล้ว ได้ข้อคำถามวัดพฤติกรรมด้านการปฏิบัติ จำนวน 15 ข้อ ที่มีค่าอำนาจจำแนก ตั้งแต่ 1.77 ถึง 5.38 และแบบสอบถามความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 38 ข้อ เมื่อนำมาหาค่าอำนาจจำแนกแล้วได้ข้อคำถามวัดความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 15 ข้อ ที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 1.77 ถึง 4.10

## 3. การหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ

3.1 แบบทดสอบวัดความรู้ที่มีระบบการให้คะแนน คือ ถ้าตอบถูกให้คะแนนเป็น 1 และถ้าตอบผิดให้คะแนนเป็น 0 นำแบบทดสอบที่มีค่าความยากง่ายและค่าอำนาจจำแนกอยู่ในเกณฑ์มาหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบทดสอบทั้งฉบับโดยใช้สูตร KR – 20 ของ คูเดอร์ ริชาร์ดสัน (Kuder Richardson) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 123) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบความรู้เท่ากับ 0.76

3.2 นำแบบสอบถามวัดเจตคติและการปฏิบัติและความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ที่มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ในเกณฑ์มาหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 125 – 126) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเจตคติเท่ากับ 0.86 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการปฏิบัติเท่ากับ 0.61 และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเท่ากับ 0.41

### วิธีการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร และผู้อำนวยการโรงเรียนนวมินทราชินูทิศ เบญจมราชาลัย สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร เพื่อขออนุญาตในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. ผู้วิจัยนำแบบทดสอบและแบบสอบถามไปเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ที่โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ เบญจมราชาลัย สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร วันที่ 23 พฤษภาคม 2543 และโรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร วันที่ 6 มิถุนายน 2543 ซึ่งได้แบบสอบถามและแบบทดสอบ จำนวนทั้งหมด 226 ฉบับ ผู้วิจัยจึงนำไปวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

### วิธีจัดกระทำกับข้อมูล

เมื่อรวบรวมแบบสอบถามได้เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ตรวจสอบความเรียบร้อย ความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม ทั้ง 5 ตอน ที่นำกลับมา และคัดเลือกแบบสอบถามที่สมบูรณ์มาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรม เอส พี เอส เอส (SPSS – Statistical Package for the Social Science for Windows)

2. ตรวจสอบให้คะแนนแบบสำรวจพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนเป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด

3. นำข้อมูลมาวิเคราะห์เป็นร้อยละ และแสดงเป็นตารางประกอบแยกตามเพศ ชั้นปี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน อาชีพของผู้ปกครองและรายได้ของนักเรียน

4. แบบทดสอบความรู้ แบบสอบถามเจตคติ แบบสอบถามการปฏิบัติและแบบสอบถามความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S)

5. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน โดยการทดสอบค่าที (t – test independent) คือ เพศ เพื่อการทดสอบสมมติฐานข้อ 1, 2, และ 3

6. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนของกลุ่มตัวอย่างมากกว่า 2 กลุ่ม คือ ชั้นปี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของนักเรียน โดยการทดสอบแบบวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One – Way Analysis of Variance) หรือทดสอบค่าเอฟ (F – test) เพื่อการทดสอบสมมติฐานข้อ 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17 และ 18

ถ้าการทดสอบพบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะตรวจสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ต่อไป โดยวิธีของนิวแมน – คูลส์ (Newman – Keuls Method)

7. หาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้กับเจตคติ ความรู้กับการปฏิบัติ และเจตคติกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร โดยทดสอบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) ใช้ทดสอบสมมติฐานข้อ 19, 20 และ 21

### สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

#### 1. สถิติพื้นฐาน

1.1 หาค่าเฉลี่ย โดยใช้สูตร (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2541 : 34 – 35)

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

เมื่อ  $\bar{x}$  แทน ค่าคะแนนเฉลี่ย  
 $\sum x$  แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด  
 $n$  แทน จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

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 หาค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยใช้สูตร (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2541 : 64 - 65)

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

- เมื่อ
- S แทน ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
  - $\sum X^2$  แทน ผลรวมของคะแนนแต่ละตัวยกกำลังสอง
  - $(\sum X)^2$  แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมดยกกำลังสอง
  - n แทน จำนวนข้อมูลทั้งหมดของกลุ่มตัวอย่าง

2. สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพของเครื่องมือ

2.1 การหาความเที่ยงตรงตามเนื้อหาโดยใช้สูตร (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 :

117)

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

- เมื่อ
- IC แทน ดัชนีความสอดคล้อง
  - $\sum R$  แทน คะแนนความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ
  - N แทน จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

2.2 หาค่าความยากง่าย (Difficulty) ของแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน โดยใช้สูตร (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 129)

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

- เมื่อ
- P แทน ค่าความยากง่ายของคำถามแต่ละข้อ
  - R แทน จำนวนที่ผู้ตอบถูกในแต่ละข้อ
  - n แทน จำนวนผู้ที่เข้าสอบทั้งหมด

2.3 หาค่าอำนาจจำแนกของแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร  
ของนักเรียน โดยวิเคราะห์หาค่าสหสัมพันธ์แบบพอยไบเซเรียล (Point Biserial Correlation)  
โดยใช้สูตร (สุณี รักษาเกียรติศักดิ์. 2539 : 119)

$$r_{pbis} = \frac{Y_p - Y_q}{S_y \sqrt{pq}}$$

เมื่อ	$r_{pbis}$	แทน	ค่าอำนาจจำแนกประจำข้อ ดัชนีสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบพอยไบเซเรียล
	$S_y$	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนทั้งฉบับ
	$Y_p$	แทน	ค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ตอบนั้นถูก
	$Y_q$	แทน	ค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ตอบนั้นผิด
	$p$	แทน	สัดส่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ตอบข้อนั้นถูก
	$q$	แทน	สัดส่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ตอบข้อนั้นผิด

2.4 หาค่าอำนาจจำแนกแบบสอบตามเจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร โดยใช้วิธีวิเคราะห์หาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Corrected item to total Correlation) โดยใช้สูตร (สุณี รักษาเกียรติศักดิ์. 2539 : 117)

$$r_{xy} = \frac{n \sum xy - \sum x \sum y}{\sqrt{(n \sum x^2 - (\sum x)^2) (n \sum y^2 - (\sum y)^2)}}$$

เมื่อ	$r_{xy}$	แทน	ค่าอำนาจจำแนกประจำข้อดัชนีสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
	$\sum x$	แทน	ผลรวมของคะแนนรายข้อ (Item) ของกลุ่มตัวอย่าง
	$\sum y$	แทน	ผลรวมของคะแนนรวม (Total) ของกลุ่มตัวอย่าง
	$\sum x^2$	แทน	ผลรวมของกำลังสองของคะแนน x
	$\sum y^2$	แทน	ผลรวมของกำลังสองของคะแนน y
	$\sum xy$	แทน	ผลรวมของผลคูณของคะแนน x กับ y
	$n$	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

2.5 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ทั้งฉบับ ใช้สูตร KR – 20 ของคูเดอร์ – ริชาร์ดสัน (Kuder – Richardson) โดยใช้สูตร (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 123)

$$r_{pbis} = \frac{n}{n - 1} \left( 1 - \frac{\sum pq}{S_t^2} \right)$$

เมื่อ  $r_{pbis}$  แทน ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม  
 $n$  แทน จำนวนข้อของแบบสอบถาม  
 $p$  แทน สัดส่วนจำนวนคนที่ตอบถูกในแต่ละข้อ  
 $q$  แทน สัดส่วนจำนวนคนที่ตอบผิดในแต่ละข้อ =  $1 - p$   
 $S_t^2$  แทน ความแปรปรวนของคะแนนรวมจากแบบทดสอบ

2.6 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเจตคติ แบบสอบถามการปฏิบัติ แบบสอบถามความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร โดยสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha – Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) โดยใช้สูตร (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 125 – 126)

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

เมื่อ  $\alpha$  แทน ค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่น  
 $n$  แทน จำนวนข้อคำถาม  
 $\sum S_i^2$  แทน ผลรวมของคะแนนความแปรปรวนของแบบสอบถามแต่ละข้อ  
 $S_t^2$  แทน ความแปรปรวนของแบบสอบถามทั้งฉบับ

### 3. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

3.1 ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเกี่ยวกับความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ระหว่างกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่เป็นอิสระกัน โดยการทดสอบค่าที (t – test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1, 2 และ 3 โดยใช้สูตร (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 162 – 163)

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

โดยใช้

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

เมื่อ	t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการแจกแจงแบบที
	$\bar{X}_1$ และ $\bar{X}_2$	แทน	ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างที่ 1 และกลุ่มที่ 2
	$S_1^2$ และ $S_2^2$	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนในกลุ่มตัวอย่างที่ 1 และกลุ่มที่ 2
	$n_1$ และ $n_2$	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่างที่ 1 และกลุ่มที่ 2
	df	แทน	ชั้นแห่งความเป็นอิสระ (degree of freedom)

3.2 ทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของคะแนนความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ของกลุ่มตัวอย่างที่มากกว่า 2 กลุ่มขึ้นไป โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One – Way Analysis of Variance) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 4 - 18 โดยใช้สูตร (ชูศรี วงศ์รัตนะ. 2541 : 232 – 236)

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

เมื่อ	F	แทน	ค่าที่ใช้พิจารณาในการแจกแจงแบบเอฟ
	$MS_b$	แทน	ค่าความแปรปรวนระหว่างกลุ่ม
	$MS_w$	แทน	ค่าความแปรปรวนภายในกลุ่ม

ถ้าการทดสอบพบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะตรวจสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีของนิวแมน คูลล์ (Newman - Keuls Method) โดยใช้สูตร (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2541 : 251 - 252)

$$q \cdot \sqrt{\frac{MS_w}{\tilde{n}}}$$

เมื่อ  $q$  แทน  $q$  - Statistic ที่ได้จากตาราง  
 $MS_w$  แทน ค่าความแปรปรวนภายในกลุ่ม  
 $\tilde{n}$  แทน จำนวนคะแนนในแต่ละกลุ่มตัวอย่าง

โดยที่

$$\tilde{n} = \frac{K}{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{N_2} + \dots + \frac{1}{N_k}}$$

$k$  แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง  
 $n_1, n_2, \dots, n_k$  แทน จำนวนคะแนนในกลุ่มตัวอย่างที่ 1 ถึงกลุ่มตัวอย่างที่  $K$  ตามลำดับ

3.3 หาค่าความสัมพันธ์ระหว่างความรู้กับเจตคติ ความรู้กับการปฏิบัติ และเจตคติกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร โดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 19, 20 และ 21 โดยใช้สูตร (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2541 : 313 - 314)

$$r_{xy} = \frac{n\sum xy - \sum x \sum y}{\sqrt{[n\sum x^2 - (\sum x)^2][n\sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

เมื่อ	$r_{xy}$	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของชุด X กับชุด Y
	$\sum x$	แทน	ผลรวมของคะแนนชุด X
	$\sum y$	แทน	ผลรวมของคะแนนชุด Y
	$\sum x^2$	แทน	ผลรวมของคะแนนแต่ละตัวยกกำลังสอง
	$\sum y^2$	แทน	ผลรวมของคะแนนแต่ละตัวยกกำลังสอง
	$\sum xy$	แทน	ผลรวมของผลคูณของระหว่าง x กับ y
	n	แทน	จำนวนคน หรือ สิ่งที่จะศึกษา

3.4 ทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่คำนวณได้ โดยการทดสอบค่าที (t - test) โดยใช้สูตร (ชูศรี วงศ์รัตนะ. 2541 : 317)

$$t = \frac{r\sqrt{N-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

เมื่อ	t	แทน	ค่าสถิติ (t - test)
	r	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่คำนวณได้
	N	แทน	จำนวนคน

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า

#### ข้อตกลงเกี่ยวกับการวิเคราะห์และแปลผล

##### สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้มีความเข้าใจตรงกันในการแปลความหมายการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ แทนความหมายดังต่อไปนี้

n	แทน	จำนวนพยาบาลสาธารณสุขในกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	คะแนนเฉลี่ย
S	แทน	ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบที (t - distribution)
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบเอฟ (F -distribution)
SS	แทน	ผลบวกของคะแนนยกกำลังสอง (Sum of Square)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยผลบวกของคะแนนยกกำลังสอง (Mean of Square)
df	แทน	ชั้นแห่งความเป็นอิสระ (Degree of Freedom)
P	แทน	ความน่าจะเป็น (Probability)
r	แทน	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียน นวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร จำนวน 226 ฉบับ เป็นแบบสอบถามที่ได้คำตอบแบบสอบถามสมบูรณ์ ร้อยละ 100 ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถาม วิเคราะห์ โดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป เอส พี เอส เอส ฟอว์ วินโดวส์ (SPSS – Statistical Package of the Social Science) และในการทดสอบสมมติฐานครั้งนี้ผู้วิจัย ยอมรับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดำเนินการวิเคราะห์โดยแบ่งออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลส่วนตัวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียน นวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร โดยการแจกแจง ความถี่ คิดเป็นค่าร้อยละและนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ระดับความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญ ศึกษา กรุงเทพมหานคร โดยแสดงค่าเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และแสดงร้อยละของ ระดับความเชื่อ ความรู้ เจตคติและการปฏิบัติ นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ เจตคติ และการ ปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ตามตัวแปรเพศ ชั้นปี ผลสัมฤทธิ์ทาง การเรียน อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของนักเรียนและความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร โดยการทดสอบค่าที (t - test) และค่าเอฟ (F - test) นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของคะแนน พฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ และ การปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียน นวมินทราชินูทิศสตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร โดยการหาค่า สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

### ผลการศึกษาค้นคว้า

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลส่วนตัวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียน นวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ในเดือนมิถุนายน 2543 โดยการแจกแจงความถี่ คิดเป็นค่าร้อยละ ดังปรากฏตามตาราง 5

ตาราง 5 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง ตามเพศ ชั้นปี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน  
อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของนักเรียนและความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

	ตัวแปร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ	ชาย	98	43.40
	หญิง	128	56.60
	รวม	226	100.00
ชั้นปี	มัธยมศึกษาปีที่ 4	80	35.40
	มัธยมศึกษาปีที่ 5	73	32.30
	มัธยมศึกษาปีที่ 6	73	32.30
	รวม	226	100.00
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	คะแนนเฉลี่ยสะสม 1.00 – 2.00	68	30.10
	คะแนนเฉลี่ยสะสม 2.01 – 3.00	110	48.70
	คะแนนเฉลี่ยสะสม 3.01 – 4.00	48	21.20
	รวม	226	100.00
อาชีพของผู้ปกครอง	รับราชการหรือรัฐวิสาหกิจ	62	27.43
	ค้าขายหรือธุรกิจ	81	35.84
	เกษตรกรรม	8	3.54
	รับจ้างทั่วไป	75	33.19
	งานบ้าน	-	0.00
	รวม	226	100.00

ตาราง 5 (ต่อ)

ตัวแปร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
รายได้ของนักเรียน		
ต่ำกว่า 20 บาทต่อวัน	-	0.00
21 – 30 บาทต่อวัน	22	9.70
31 – 40 บาทต่อวัน	33	14.60
40 บาทขึ้นไปต่อวัน	171	75.70
รวม	226	100.00
ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร		
ระดับดี	161	71.20
ระดับปานกลาง	65	28.80
ระดับต่ำ	-	0.00
รวม	226	100.00

จากตาราง 5 แสดงว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 56.60 ส่วนเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 43.40 กลุ่มตัวอย่างอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาที่ 4 มีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 35.40 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 และมัธยมศึกษาปีที่ 6 คิดเป็นร้อยละ 32.30 เท่ากัน กลุ่มตัวอย่างที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน คะแนนเฉลี่ยสะสม 2.01 – 3.00 พบมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 48.70 รองลงมา คือ คะแนนเฉลี่ยสะสม 1.00 – 2.00 คิดเป็นร้อยละ 30.10 และคะแนนเฉลี่ยสะสม 3.01 – 4.00 พบน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 21.20 อาชีพของผู้ปกครอง ที่พบมากที่สุด คือ ค้าขายหรือธุรกิจ คิดเป็นร้อยละ 35.80 รองลงมา คือ รับจ้างทั่วไป คิดเป็นร้อยละ 33.20 รับราชการหรือรัฐวิสาหกิจ คิดเป็นร้อยละ 27.40 อาชีพเกษตรกรกรรม มีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 3.50 และไม่พบกลุ่มตัวอย่างที่ผู้ปกครองมีอาชีพงานบ้าน กลุ่มตัวอย่างมีรายได้ 40 บาทขึ้นไปต่อวัน พบมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 75.70 รองลงมา คือ มีรายได้ 31 – 40 บาทต่อวัน คิดเป็นร้อยละ 14.60 รายได้ 21 – 30 บาทต่อวัน คิดเป็นร้อยละ 9.70 และไม่พบกลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้ต่ำกว่า 20 บาทต่อวัน กลุ่มตัวอย่างมีความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 71.20 รองลงมา คือ มีความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 28.80 และไม่พบว่ามีความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับต่ำ

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์พฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร โดยแสดงค่าเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และแสดงร้อยละของระดับความเชื่อ ความรู้ เจตคติและการปฏิบัติ ดังปรากฏตามตาราง 6 และ ตาราง 7

ตาราง 6 จำนวน ค่าร้อยละ และระดับคะแนนของพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร

ระดับพฤติกรรม	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>ความรู้</b>		
ดีมาก	122	54.00
ดี	33	14.60
ปานกลาง	35	15.50
พอใช้	9	4.00
ควรแก้ไข	27	11.90
รวม	226	100.00
<b>เจตคติ</b>		
ดี	189	83.60
ปานกลาง	37	16.40
ต่ำ	-	0.00
รวม	226	100.00
<b>การปฏิบัติ</b>		
ดี	90	39.80
ปานกลาง	135	59.70
ต่ำ	1	0.50
รวม	226	100.00

จากตาราง 6 แสดงว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 54.00 รองลงมา ได้แก่ มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 15.50 มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 14.60 มีความรู้เกี่ยวกับการเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับควรแก้ไข คิดเป็นร้อยละ 11.90 และมีความรู้เกี่ยวกับการเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับพอใช้ พบน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 4.00

นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ส่วนใหญ่มีเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 83.60 รองลงมา ได้แก่ มีเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 16.40 และไม่พบว่ามีเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับต่ำ

นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 59.70 รองลงมา คือ มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 39.80 และมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับต่ำพบน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 0.50

ตาราง 7 คะแนนเต็ม ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด ค่าเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคะแนนของพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร

พฤติกรรม	คะแนนเต็ม	ค่าสูงสุด	ค่าต่ำสุด	n	$\bar{X}$	S	ระดับ
ความรู้	100	100.00	13.33	226	74.31	17.19	ดี
เจตคติ	5	4.84	2.73	226	4.01	0.38	ดี
การปฏิบัติ	2	1.80	0.53	226	1.24	0.23	ปานกลาง

จากตาราง 7 แสดงว่าพฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร มีคะแนนเฉลี่ยของร้อยละ เท่ากับ 74.31 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 17.19 ซึ่งพบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร มีคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อยู่ในระดับดี

พฤติกรรมด้านเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร มีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 4.01 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.38 ซึ่งพบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร มีคะแนนเฉลี่ยเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อยู่ในระดับดี

พฤติกรรมด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร มีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 1.24 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.23 ซึ่งพบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร มีคะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อยู่ในระดับปานกลาง

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ตามตัวแปรเพศ ชั้นปี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของนักเรียนและความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร โดยการทดสอบค่าที (t - test) และค่าเอฟ (F - test) ดังปรากฏตามตาราง 8 - 15

ตาราง 8 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามเพศ

พฤติกรรม	เพศ	n	$\bar{X}$	S	t	p
ความรู้	ชาย	98	70.20	17.96	-3.15*	0.00
	หญิง	128	77.44	15.94		
	รวม	226	74.30	16.82		
เจตคติ	ชาย	98	3.90	0.38	-3.87*	0.00
	หญิง	128	4.09	0.36		
	รวม	226	4.01	0.37		
การปฏิบัติ	ชาย	98	1.23	0.23	-0.50	0.62
	หญิง	128	1.25	0.23		
	รวม	226	1.24	0.23		

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 8 แสดงว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเพศหญิง มีคะแนนเฉลี่ยความรู้ เท่ากับ 77.44 และส่วนเพศชาย มีคะแนนเฉลี่ยความรู้ เท่ากับ 70.20 ซึ่งจากผลการทดสอบ พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ที่มีเพศต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 1 ที่ว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ที่มีเพศต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน โดยนักเรียนหญิงมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนชาย

นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ที่เป็นเพศหญิง มีคะแนนเฉลี่ยเจตคติ เท่ากับ 4.09 และเพศชาย ที่มีคะแนนเฉลี่ยเจตคติ เท่ากับ 3.90 ซึ่งจากผลการทดสอบ พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา

กรุงเทพมหานคร ที่มีเพศต่างกัน มีเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2 ที่ว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ที่มีเพศต่างกัน มีเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน โดยนักเรียนหญิงมีเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนชาย

นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ที่เป็นเพศหญิง มีคะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติเท่ากับ 1.25 และเพศชาย ที่มีคะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติ เท่ากับ 1.23 ซึ่งจากผลการทดสอบพบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ที่มีเพศต่างกัน มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 3 ที่ว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ที่มีเพศต่างกัน มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน

ตาราง 9 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามชั้นปี

พฤติกรรม	ชั้นปี	n	$\bar{X}$	S
ความรู้	มัธยมศึกษาปีที่ 4	80	70.42	16.32
	มัธยมศึกษาปีที่ 5	73	79.63	15.67
	มัธยมศึกษาปีที่ 6	73	73.24	18.41
	รวม	226	74.31	17.19
เจตคติ	มัธยมศึกษาปีที่ 4	80	3.98	0.35
	มัธยมศึกษาปีที่ 5	73	4.07	0.40
	มัธยมศึกษาปีที่ 6	73	3.98	0.38
	รวม	226	4.01	0.38
การปฏิบัติ	มัธยมศึกษาปีที่ 4	80	1.24	0.23
	มัธยมศึกษาปีที่ 5	73	1.24	0.22
	มัธยมศึกษาปีที่ 6	73	1.23	0.24
	รวม	226	1.24	0.23

จากตาราง 9 แสดงว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่เรียนอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีคะแนนเฉลี่ยความรู้ มากที่สุด เท่ากับ 79.63 ( $S = 15.67$ ) รองลงมา ได้แก่ กลุ่มตัวอย่างที่เรียนอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีคะแนนเฉลี่ยความรู้ เท่ากับ 73.24 ( $S = 15.41$ ) และกลุ่มตัวอย่างที่เรียนอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีคะแนนเฉลี่ยความรู้ เท่ากับ 70.42 ( $S = 16.32$ ) ตามลำดับ

นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่เรียนอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีคะแนนเฉลี่ยเจตคติมากที่สุด เท่ากับ 4.07 ( $S = 0.40$ ) รองลงมา ได้แก่ กลุ่มตัวอย่างที่เรียนอยู่ในชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 6 ( $\bar{X} = 3.98, S = 0.38$ ) และกลุ่มตัวอย่างที่เรียนอยู่ในชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 4 มีคะแนนเฉลี่ยเจตคติเท่ากัน คือ เท่ากับ 3.98 ( $S = 0.38$ ) ตามลำดับ

นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่เรียนอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และ 5 มีคะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติเท่ากัน คือ เท่ากับ 1.24 ( $S = 0.23$  และ  $S = 0.22$  ตามลำดับ) และกลุ่มตัวอย่างที่เรียนอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีคะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติ เท่ากับ 1.23 ( $S = 0.24$ ) ผู้วิจัย จึงนำข้อมูลตามตาราง 9 ไปวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว ดังปรากฏตามตาราง 10

ตาราง 10 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ

และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามชั้นปี

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ความรู้					
ระหว่างกลุ่ม	2	3365.64	1682.82	5.94*	0.00
ภายในกลุ่ม	223	63131.32	283.10		
รวม	225	66496.95			
เจตคติ					
ระหว่างกลุ่ม	2	0.41	0.20	1.43	0.24
ภายในกลุ่ม	223	31.75	0.14		
รวม	225	32.16			

ตาราง 10 (ต่อ)

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
การปฏิบัติ					
ระหว่างกลุ่ม	2	0.01	0.00	0.06	0.94
ภายในกลุ่ม	223	11.72	0.05		
รวม	225	11.73			

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 10 แสดงว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่เรียนชั้นปีต่างกัน มีคะแนนเฉลี่ยเจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 5 และ 6 ที่ว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ที่เรียนชั้นปีต่างกัน มีเจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน

ส่วนนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่เรียนชั้นปีต่างกัน มีคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 4 ที่ว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ที่เรียนชั้นปีต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน จึงนำไปทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ต่อไป โดยใช้วิธีของนิวแมน - คูลล์ (Newman - Keuls) ดังปรากฏตามตาราง 11

ตาราง 11 การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่จากคะแนนพฤติกรรมด้านความรู้ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามชั้นปี

ชั้นปี		มัธยมศึกษาปีที่ 4	มัธยมศึกษาปีที่ 5	มัธยมศึกษาปีที่ 6
	$\bar{X}$	70.42	73.24	79.63
มัธยมศึกษาปีที่ 4	70.42	-	2.82	9.21*
มัธยมศึกษาปีที่ 5	73.24		-	6.39*
มัธยมศึกษาปีที่ 6	79.63			-

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 11 แสดงว่านักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 และนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 และนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 ตามลำดับ ส่วนคู่อื่น ๆ พบว่า ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 12 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

พฤติกรรม	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	n	$\bar{X}$	s
ความรู้	คะแนนเฉลี่ยสะสม 1.00 – 2.00	68	63.92	18.47
	คะแนนเฉลี่ยสะสม 2.01 – 3.00	110	77.03	15.73
	คะแนนเฉลี่ยสะสม 3.01 – 4.00	48	82.78	10.36
	รวม	226	74.31	17.19
เจตคติ	คะแนนเฉลี่ยสะสม 1.00 – 2.00	68	3.85	0.37
	คะแนนเฉลี่ยสะสม 2.01 – 3.00	110	4.05	0.38
	คะแนนเฉลี่ยสะสม 3.01 – 4.00	48	4.14	0.32
	รวม	226	4.01	0.38

ตาราง 12 (ต่อ)

พฤติกรรม	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	n	$\bar{X}$	S
การปฏิบัติ	คะแนนเฉลี่ยสะสม 1.00 – 2.00	68	1.21	0.25
	คะแนนเฉลี่ยสะสม 2.01 – 3.00	110	1.25	0.22
	คะแนนเฉลี่ยสะสม 3.01 – 4.00	48	1.26	0.21
	รวม	226	1.24	0.23

จากตาราง 12 แสดงว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนเฉลี่ยสะสม 3.01 – 4.00 มีคะแนนเฉลี่ยความรู้มากที่สุด เท่ากับ 82.78 (S = 10.36) รองลงมา คือ คะแนนเฉลี่ยสะสม 2.01 – 3.00 มีคะแนนเฉลี่ยความรู้ เท่ากับ 77.03 (S = 15.73) และคะแนนเฉลี่ยสะสม 1.00 – 2.00 มีคะแนนเฉลี่ยความรู้ เท่ากับ 63.92 (S = 18.47) ตามลำดับ

นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนเฉลี่ยสะสม 3.01 – 4.00 มีคะแนนเฉลี่ยเจตคติมากที่สุด เท่ากับ 4.14 (S = 0.32) รองลงมา คือ คะแนนเฉลี่ยสะสม 2.01 – 3.00 มีคะแนนเฉลี่ยเจตคติ เท่ากับ 4.05 (S = 0.38) และคะแนนเฉลี่ยสะสม 1.00 – 2.00 มีคะแนนเฉลี่ยเจตคติ เท่ากับ 3.85 (S = 0.37) ตามลำดับ

นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนเฉลี่ยสะสม 3.01 – 4.00 มีคะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติมากที่สุด เท่ากับ 1.26 (S = 0.21) รองลงมา คือ คะแนนเฉลี่ยสะสม 2.01 – 3.00 มีคะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติ เท่ากับ 1.25 (S = 0.22) และคะแนนเฉลี่ยสะสม 1.00 – 2.00 มีคะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติ เท่ากับ 1.21 (S = 0.25) ตามลำดับ

ผู้วิจัยจึงนำข้อมูลตามตาราง 12 ไปวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One – Way Analysis of Variance) ดังปรากฏตามตาราง 13

ตาราง 13 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียน นวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร จำแนกตาม ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
<b>ความรู้</b>					
ระหว่างกลุ่ม	2	11594.29	5797.14	23.55*	0.00
ภายในกลุ่ม	223	54902.67	246.20		
รวม	225	66496.95			
<b>เจตคติ</b>					
ระหว่างกลุ่ม	2	2.59	1.29	9.76*	0.00
ภายในกลุ่ม	223	29.57	0.13		
รวม	225	32.16			
<b>การปฏิบัติ</b>					
ระหว่างกลุ่ม	2	0.11	0.06	1.06	0.35
ภายในกลุ่ม	223	11.62	0.05		
รวม	225	11.73			

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 13 แสดงว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีคะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 9 ที่ว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน

นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับการบริโภคแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 7 ที่ว่า นักเรียน

มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ที่เรียนชั้นปีต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน จึงนำไปทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ต่อไป โดยใช้วิธีของนิวแมน – คูลล์ (Newman – Keuls) ดังปรากฏตามตาราง 14

นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีคะแนนเฉลี่ยเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 8 ที่ว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร แตกต่างกัน จึงนำไปทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ต่อไป โดยใช้วิธีของนิวแมน – คูลล์ (Newman – Keuls) ดังปรากฏตามตาราง 14

ตาราง 14 การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่จากคะแนนพฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	คะแนนเฉลี่ยสะสม	คะแนนเฉลี่ยสะสม	คะแนนเฉลี่ยสะสม
	1.00 – 2.00	2.01 – 3.00	3.01 – 4.00
$\bar{X}$	63.92	77.03	82.78
คะแนนเฉลี่ยสะสม 1.00 – 2.00	63.92	-	13.11*
คะแนนเฉลี่ยสะสม 2.01 – 3.00	77.03	-	5.75*
คะแนนเฉลี่ยสะสม 3.01 – 4.00	82.78	-	-

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 14 แสดงว่านักเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยสะสม 3.01 – 4.00 มีคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างจากนักเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยสะสม 1.00 – 2.00

และคะแนนเฉลี่ยสะสม 2.01 – 3.00 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ นักเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยสะสม 3.01 – 4.00 มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยสะสม 1.00 – 2.00 และคะแนนเฉลี่ยสะสม 2.01 – 3.00

นักเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยสะสม 2.01 – 3.00 มีคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างจากนักเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยสะสม 1.00 – 2.00 และคะแนนเฉลี่ยสะสม 3.01 – 4.00 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ นักเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยสะสม 2.01 – 3.00 มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยสะสม 1.00 – 2.00 และมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารน้อยกว่านักเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยสะสม 3.01 – 4.00

นักเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยสะสม 1.00 – 2.00 มีคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างจากนักเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยสะสม 2.01 – 3.00 และคะแนนเฉลี่ยสะสม 3.01 – 4.00 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ นักเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยสะสม 1.00 – 2.00 มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารน้อยกว่านักเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยสะสม 2.01 – 3.00 และคะแนนเฉลี่ยสะสม 3.01 – 4.00

ตาราง 15 การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่จากคะแนนพฤติกรรมด้านเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศสตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	$\bar{X}$	คะแนนเฉลี่ยสะสม	คะแนนเฉลี่ยสะสม	คะแนนเฉลี่ยสะสม
		1.00 – 2.00	2.01 – 3.00	3.01 – 4.00
คะแนนเฉลี่ยสะสม 1.00 – 2.00	3.85	-	0.20*	0.29*
คะแนนเฉลี่ยสะสม 2.01 – 3.00	4.05		-	0.09
คะแนนเฉลี่ยสะสม 3.01 – 4.00	4.14			-

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 15 แสดงว่านักเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยสะสม 3.01 – 4.00 และนักเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยสะสม 1.00 – 2.00 นักเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยสะสม 2.01 – 3.00 และนักเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยสะสม 1.00 – 2.00 มีคะแนนเฉลี่ยเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ นักเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยสะสม 3.01 – 4.00 มีเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยสะสม 1.00 – 2.00 และนักเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยสะสม 2.01 – 3.00 มีเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยสะสม 1.00 – 2.00 ส่วนคู่อื่น ๆ พบว่า ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 16 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามอาชีพของผู้ปกครอง

พฤติกรรม	อาชีพของผู้ปกครอง	n	$\bar{X}$	S
ความรู้	รับราชการหรือรัฐวิสาหกิจ	62	71.40	20.68
	ค้าขายหรือธุรกิจ	81	77.12	16.29
	เกษตรกรรม	38	69.17	14.67
	รับจ้างทั่วไป	75	74.22	14.84
	งานบ้าน	-	0.00	0.00
	รวม	226	74.31	17.19
เจตคติ	รับราชการหรือรัฐวิสาหกิจ	62	4.02	0.40
	ค้าขายหรือธุรกิจ	81	4.02	0.37
	เกษตรกรรม	38	3.98	0.46
	รับจ้างทั่วไป	75	3.99	0.37
	งานบ้าน	-	0.00	0.00
	รวม	226	4.00	0.38
การปฏิบัติ	รับราชการหรือรัฐวิสาหกิจ	62	1.28	0.25
	ค้าขายหรือธุรกิจ	81	1.23	0.20
	เกษตรกรรม	38	1.08	0.26
	รับจ้างทั่วไป	75	1.24	0.23
	งานบ้าน	-	0.00	0.00
	รวม	226	1.24	0.23

จากตาราง 16 แสดงว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ผู้ปกครองมีอาชีพค้าขายหรือธุรกิจ มีคะแนนเฉลี่ยความรู้มากที่สุด เท่ากับ 77.12 ( $S = 16.29$ ) รองลงมา ได้แก่ กลุ่มตัวอย่างที่ผู้ปกครองมีอาชีพรับจ้างทั่วไป มีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 74.22 ( $S = 14.84$ ) กลุ่มตัวอย่างที่ผู้ปกครองมีอาชีพรับราชการหรือรัฐวิสาหกิจ มีคะแนนเฉลี่ยความรู้ เท่ากับ 71.40 ( $S = 20.68$ ) กลุ่มตัวอย่างที่ผู้ปกครองมีอาชีพเกษตรกรกรรม มีคะแนนเฉลี่ยความรู้ เท่ากับ 69.17 ( $S = 14.67$ ) ตามลำดับ และไม่พบกลุ่มตัวอย่างที่ ผู้ปกครองมีอาชีพงานบ้าน

นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ผู้ปกครองมีอาชีพรับราชการหรือรัฐวิสาหกิจ และอาชีพค้าขายหรือธุรกิจ มีคะแนนเฉลี่ยเจตคติเท่ากัน เท่ากับ 4.02 ( $S = 0.40$ ) รองลงมา และ (0.37) ได้แก่ กลุ่มตัวอย่างที่ผู้ปกครองมีอาชีพรับจ้างทั่วไปและเกษตรกรกรรม มีคะแนนเฉลี่ยเจตคติ เท่ากับ 3.99 ( $S = 0.46$ ) และ 3.98 ( $S = 0.37$ ) ตามลำดับ และไม่พบกลุ่มตัวอย่างที่ผู้ปกครองมีอาชีพงานบ้าน

นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ผู้ปกครองมีอาชีพรับราชการหรือรัฐวิสาหกิจ มีคะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติมากที่สุด เท่ากับ 1.28 ( $S = 0.25$ ) รองลงมา ได้แก่ กลุ่มตัวอย่างที่ผู้ปกครองมีอาชีพรับจ้างทั่วไป มีคะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติ เท่ากับ 1.24 ( $S = 0.23$ ) กลุ่มตัวอย่างที่ผู้ปกครองมีอาชีพค้าขายหรือธุรกิจ มีคะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติ เท่ากับ 1.23 ( $S = 0.20$ ) กลุ่มตัวอย่างที่ผู้ปกครองมีอาชีพเกษตรกรกรรม มีคะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติ เท่ากับ 1.08 ( $S = 0.26$ ) ตามลำดับ และไม่พบกลุ่มตัวอย่างที่ผู้ปกครองมีอาชีพงานบ้าน ผู้วิจัยจึงนำข้อมูลตามตาราง 16 ไปวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One Way Analysis of Variance) ดังปรากฏตามตาราง 17

ตาราง 17 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียน นวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามอาชีพของผู้ปกครอง

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
<b>ความรู้</b>					
ระหว่างกลุ่ม	3	1377.29	459.10	1.57	0.20
ภายในกลุ่ม	222	65119.66	293.33		
รวม	225	66496.95			
<b>เจตคติ</b>					
ระหว่างกลุ่ม	3	0.05	0.02	0.11	0.95
ภายในกลุ่ม	222	32.11	0.14		
รวม	225	32.16			
<b>การปฏิบัติ</b>					
ระหว่างกลุ่ม	3	0.32	0.11	2.07	0.11
ภายในกลุ่ม	222	11.41	0.05		
รวม	225	11.73			

จากตาราง 17 แสดงว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ผู้ปกครองมีอาชีพต่างกัน มีคะแนนเฉลี่ยความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 10, 11 และ 12 ที่ว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียน นวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ที่อาชีพของผู้ปกครองต่างกัน มีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน

ตาราง 18 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ  
เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ  
สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามรายได้ของนักเรียน

พฤติกรรม	อาชีพของผู้ปกครอง	n	$\bar{X}$	S
ความรู้	ต่ำกว่า 20 บาทต่อวัน	-	0.00	0.00
	21 – 30 บาทต่อวัน	22	72.12	16.15
	31 – 40 บาทต่อวัน	33	76.16	14.44
	40 บาทขึ้นไปต่อวัน	171	74.23	17.84
	รวม	226	74.31	17.19
เจตคติ	ต่ำกว่า 20 บาทต่อวัน	-	0.00	0.00
	21 – 30 บาทต่อวัน	22	4.14	0.31
	31 – 40 บาทต่อวัน	33	3.99	0.44
	40 บาทขึ้นไปต่อวัน	171	4.00	0.37
	รวม	226	4.00	0.38
การปฏิบัติ	ต่ำกว่า 20 บาทต่อวัน	-	0.00	0.00
	21 – 30 บาทต่อวัน	22	1.24	0.22
	31 – 40 บาทต่อวัน	33	1.21	0.24
	40 บาทขึ้นไปต่อวัน	171	1.24	0.23
	รวม	226	1.24	0.23

จากตาราง 18 แสดงว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้ 31 – 40 บาทต่อวัน มีคะแนนเฉลี่ยความรู้มากที่สุด เท่ากับ 76.16 (S = 14.44) รองลงมา ได้แก่ กลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้ 40 บาทขึ้นไปต่อวัน มีคะแนนเฉลี่ยความรู้ เท่ากับ 74.23 (S = 17.84) กลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้ 21 – 30 บาทต่อวัน มีคะแนนเฉลี่ยความรู้ เท่ากับ 72.12 (S = 16.15) ตามลำดับ และไม่พบกลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้ต่ำกว่า 20 บาทต่อวัน

นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้ 21 – 30 บาทต่อวัน มีคะแนนเฉลี่ยเจตคติมากที่สุด เท่ากับ 4.14 (S = 0.31) รองลงมา ได้แก่ กลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้ 40 บาทขึ้นไปต่อวัน

กลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้ 31 – 40 บาทต่อวัน มีคะแนนเฉลี่ยเจตคติ เท่ากับ 4.00 (S = 0.37) และ 3.99 (S = 0.44) ตามลำดับ และไม่พบกลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้ต่ำกว่า 20 บาทต่อวัน

นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างรายได้ 40 บาทขึ้นไปต่อวัน และกลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้ 21 – 30 บาทต่อวัน มีคะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติเท่ากัน เท่ากับ 1.24 (S = 0.22) และ (S = 0.23) ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้ 31 – 40 บาทต่อวัน มีคะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติ เท่ากับ 1.21 (S = 0.24) และไม่พบกลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้ต่ำกว่า 20 บาทต่อวัน ผู้วิจัยจึงนำข้อมูลตามตาราง 18 ไปวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One – Way Analysis of Variance) ดังปรากฏตามตาราง 19

ตาราง 19 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามรายได้ของนักเรียน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
<b>ความรู้</b>					
ระหว่างกลุ่ม	2	219.63	109.81	0.37	0.69
ภายในกลุ่ม	223	66277.32	297.21		
รวม	225	66496.95			
<b>เจตคติ</b>					
ระหว่างกลุ่ม	2	0.43	0.21	1.51	0.22
ภายในกลุ่ม	223	31.73	0.14		
รวม	225	32.16			
<b>การปฏิบัติ</b>					
ระหว่างกลุ่ม	2	0.03	0.02	0.30	0.74
ภายในกลุ่ม	223	11.70	0.05		
รวม	225	11.73			

จากตาราง 19 แสดงว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้ต่างกัน มีคะแนนเฉลี่ยความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 13, 14 และ 15 ที่ว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ที่มีรายได้ของนักเรียนต่างกัน มีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน

ตาราง 20 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร จำแนกตามความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

พฤติกรรม	ความเชื่อเกี่ยวกับ การบริโภคอาหาร	n	$\bar{X}$	S	t	p
ความรู้	ระดับดี	161	75.24	16.32	-1.20	0.23
	ระดับปานกลาง	65	72.00	19.12		
	ระดับต่ำ	-	0.00	0.00		
	รวม	226	74.31	17.19		
เจตคติ	ระดับดี	161	4.02	0.35	-0.84	0.40
	ระดับปานกลาง	65	3.97	0.44		
	ระดับต่ำ	-	0.00	0.00		
	รวม	226	4.01	0.38		
การปฏิบัติ	ระดับดี	162	1.26	0.22	0.68	0.50
	ระดับปานกลาง	65	1.23	0.24		
	ระดับต่ำ	-	0.00	0.00		
	รวม	226	1.24	0.23		



ตอนที่ 4 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของคะแนนเฉลี่ย พฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียน นวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) ดังปรากฏตามตาราง 21

ตาราง 21 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของคะแนนเฉลี่ย พฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียน นวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร

ความสัมพันธ์ระหว่าง	n	r	p
ความรู้ – เจตคติ	226	0.22*	0.00
ความรู้ – การปฏิบัติ	226	0.09	0.19
เจตคติ – การปฏิบัติ	226	0.27*	0.00

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 21 แสดงว่า ความรู้กับเจตคติ และเจตคติกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร มีความสัมพันธ์กันทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 19 และ 21 ที่ว่าความรู้และเจตคติ และเจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร มีความสัมพันธ์กันทางบวก ส่วนความรู้กับการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ไม่มีความสัมพันธ์กัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 20 ที่ว่าความรู้และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร มีความสัมพันธ์กันทางบวก

## บทที่ 5

### บทย่อ สรุปผล อภิปรายและข้อเสนอแนะ

#### บทย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey reserch) โดยศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร

#### ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ของโรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 ตามตัวแปร เพศ ชั้นปี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของนักเรียนและความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร
3. เพื่อศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้กับเจตคติ ความรู้กับการปฏิบัติ และเจตคติกับการปฏิบัติที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร

#### วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

##### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรที่ใช้ศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 จำนวน 550 คน เป็นนักเรียนชาย จำนวน 239 คน เป็นนักเรียนหญิง จำนวน 311 คน
2. กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้านี้เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ของโรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร จำนวน 226 คน เป็นนักเรียนชาย จำนวน 98 คน เป็นนักเรียนหญิง จำนวน 128 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้นตามสัดส่วนประชากรของระดับชั้นปี

### เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบทดสอบความรู้ และแบบสอบถามความเชื่อ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งเป็น 5 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของนักเรียน แบบสอบถาม ได้แก่ เพศ ชั้นปี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของนักเรียน ซึ่งมีลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบตรวจรายการ (Check list)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร แบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 3 ระดับ คือ เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย

ตอนที่ 3 เป็นแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร มีลักษณะเป็นแบบปรนัย ซึ่งเป็นคำถามให้นักเรียนเลือกตอบ แต่ละข้อมีตัวเลือก 4 ตัว

ตอนที่ 4 เป็นแบบทดสอบความเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า มี 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ตอนที่ 5 เป็นแบบสอบถามความถี่ของการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร มีลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 3 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบางครั้ง ไม่เคยปฏิบัติเลย

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบทดสอบและแบบสอบถามของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร จำนวน 226 ฉบับ นำมาวิเคราะห์ โดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป เอส พี เอส เอส ฟอร์ วินโดวส์ (SPSS for Windows / Statistical Package for the Social Sciences for Windows) ดำเนินการวิเคราะห์โดยแบ่งออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลส่วนตัวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร โดยการแจกแจงความถี่ คิดเป็นค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
2. วิเคราะห์พฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร โดยแสดงค่าเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และแสดงร้อยละของระดับความเชื่อ ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

3. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียน นวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ตามตัวแปร ชั้นปี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของนักเรียนและความเชื่อเกี่ยวกับการ บริโภคอาหาร โดยการทดสอบค่าที ( $t - test$ ) และทดสอบค่าเอฟ ( $F - test$ )

3.1 ทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม โดยใช้การทดสอบค่าสถิติที ( $t - test$ ) เพื่อทดสอบสมมติฐานที่ 1, 2, 3, 16, 17 และ 18 นำเสนอ ในรูปตารางประกอบความเรียง

3.2 ทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 3 กลุ่ม โดยใช้การทดสอบการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว ( $One - Way Analysis of Variance$ ) เพื่อการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14 และ 15 นำเสนอในรูป ตารางประกอบความเรียง

เมื่อการทดสอบพบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงทดสอบ ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ต่อไป โดยวิธีของนิวแมน - คูลส์ ( $Newman - Keuls Method$ )

4. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ และการ ปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียน นวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ แบบเพียร์สัน ( $Pearson product moment correlation coefficient$ ) เพื่อทดสอบสมมติฐาน ข้อที่ 19, 20 และ 21 และทดสอบความมีนัยสำคัญของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ โดยการ ทดสอบค่าที ( $t - test$ ) นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

### สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

การวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยม ศึกษาตอนปลาย โรงเรียน นวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ปรากฏผลดังนี้

#### 1. การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป

1.1 นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียน นวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็น ร้อยละ 56.60 ส่วนเพศชายคิดเป็นร้อยละ 43.40 อยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีมากที่สุด คิดเป็น ร้อยละ 35.40 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 และ 6 คิดเป็นร้อยละ 32.30 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่มี คะแนนเฉลี่ยสะสม 2.01 – 3.00 พบมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 48.70 อาชีพของผู้ปกครองที่พบ มากที่สุด คือ อาชีพค้าขายหรือธุรกิจ คิดเป็นร้อยละ 35.80 กลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้ 40 บาทขึ้นไป

ต่อวัน พบมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 75.70 และมีความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารส่วนใหญ่ อยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 71.20

1.2 นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 ส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อยู่ในระดับดี มีคะแนนเฉลี่ยเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี และมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง

## 2. การวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน

2.1 นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 ที่มีเพศต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2 นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 ที่มีเพศต่างกัน มีเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.3 นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 ที่มีเพศต่างกัน มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

2.4 นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 ที่เรียนในชั้นปีต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.5 นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 ที่เรียนในชั้นปีต่างกัน มีเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

2.6 นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 ที่เรียนในชั้นปีต่างกัน มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

2.7 นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.8 นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.9 นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ไม่แตกต่างกัน

2.10 นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 ที่อาชีพของผู้ปกครองต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ไม่แตกต่างกัน

2.11 นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 ที่อาชีพของผู้ปกครองต่างกัน มีเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ไม่แตกต่างกัน

2.12 นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 ที่อาศัยของผู้ปกครองต่างกัน มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ไม่แตกต่างกัน

2.13 นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 ที่มีรายได้มาโรงเรียนต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ไม่แตกต่างกัน

2.14 นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 ที่มีรายได้มาโรงเรียนต่างกัน มีเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ไม่แตกต่างกัน

2.15 นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 ที่มีรายได้มาโรงเรียนต่างกัน มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ไม่แตกต่างกัน

2.16 นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 ที่มีความเชื่อต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ไม่แตกต่างกัน

2.17 นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 ที่มีความเชื่อต่างกัน มีเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ไม่แตกต่างกัน

2.18 นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 ที่มีความเชื่อต่างกัน มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ไม่แตกต่างกัน

2.19 ความรู้กับเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 มีความสัมพันธ์ทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.20 ความรู้กับการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กัน

2.21 เจตคติกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ มีความสัมพันธ์ทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### อภิปรายผล

จากการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร อภิปรายผลได้ดังนี้

1. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี อาจเนื่องมาจากในปัจจุบันกระทรวงศึกษาธิการ ได้สอดแทรกเนื้อหาเกี่ยวกับเรื่องโภชนาการให้นักเรียนได้เรียน โดยสอดแทรกอยู่ในวิชาสร้างเสริมลักษณะนิสัย และวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ในหลักสูตรการศึกษาระดับประถมศึกษา พุทธศักราช 2521 และได้

สอดแทรกเนื้อหาเรื่องโภชนาการในวิชาสุขศึกษา ซึ่งเป็นวิชาบังคับเลือก ปีละ 1 หน่วยกิต แบ่งเรียน 2 ภาค ภาคละ 0.5 หน่วยกิต ในหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช 2533) และหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลาย พุทธศักราช 2524 โดยจัดแบ่งความรู้เกี่ยวกับโภชนาการอย่างครบถ้วน พร้อมทั้งจะนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตในอนาคต ทำให้นักเรียนได้รับความรู้เกี่ยวกับโภชนาการอย่างต่อเนื่อง ประกอบกับปัจจุบันการรับรู้ข่าวสารผ่านสื่อต่าง ๆ มากมาย จึงทำให้นักเรียนมีโอกาสดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง ทำให้นักเรียนได้รับความรู้เกี่ยวกับโภชนาการอย่างต่อเนื่อง ประกอบกับปัจจุบันการรับรู้ข่าวสารผ่านสื่อต่าง ๆ มากมาย จึงทำให้นักเรียนมีโอกาสดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง ทำให้นักเรียนได้รับความรู้เกี่ยวกับโภชนาการอย่างต่อเนื่อง ประกอบกับปัจจุบันการรับรู้ข่าวสารผ่านสื่อต่าง ๆ มากมาย จึงทำให้นักเรียนมีโอกาสดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง

ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ พิมพร ยศแก้ว (2530 : 50-54) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนเทศบาล เขตการศึกษา 8 ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคอยู่ในระดับค่อนข้างดี และสอดคล้องกับการศึกษาของ วิมล ดาสวัสดิ์ (2537 : บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมผู้บริโภคอาหารและยาของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร : ศึกษาเฉพาะประชาชนในชุมชนที่มีการดำเนินงานสาธารณสุขมูลฐาน ผลการศึกษาพบว่า ประชาชนมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี แต่ผลการศึกษาครั้งนี้ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ สุชาติดา มะโนทัย (2539 : บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับการศึกษาพฤติกรรมผู้บริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีความรู้โดยรวมอยู่ในระดับพอใช้

นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร มีเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี เนื่องจากนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นวัยที่อยากรู้อยากเห็น ประกอบกับนักเรียนได้ความรู้ทั้งจากห้องเรียนและสื่อมวลชนต่าง ๆ ทำให้นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอย่างดี จึงทำให้มีเจตคติที่ดี ซึ่ง ซวาทซ์ (Swartz, 1975 : 28-31) กล่าวว่า ความรู้และเจตคติมีปฏิสัมพันธ์กัน และมีผลทำให้เกิดการปฏิบัติ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สุชาติดา มะโนทัย (2539 : บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับการศึกษาพฤติกรรมผู้บริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี และสอดคล้องกับการศึกษาของ สุเทศน์ กุลละวณิชย์ (2540 : 78-79) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับความรู้ เจตคติและการปฏิบัติ เกี่ยวกับวัตถุดิบในอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสมุทรปราการ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีเจตคติเกี่ยวกับวัตถุดิบในอาหารอยู่ในระดับดี และสอดคล้องกับ สุภาภรณ์ โรจน์รังสีธรรม (2530 : 2) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับเรื่องความรู้อัตนคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนมัธยมศึกษา กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีทัศนคติอยู่ในระดับดี และสอดคล้องกับการศึกษาของพลัมเมอร์ (Plummer, 1993 : 4597) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับเรื่อง

การประเมินความรู้ด้านโภชนาการและเจตคติของนักศึกษาระดับ 10 ในรัฐแมสซาชูเซตส์ สหรัฐอเมริกา ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาทุกคนมีเจตคติบวกต่อความสำคัญของโภชนาการที่มีต่อสุขภาพ แต่ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ งามทรัพย์ เทชะบำรุง (2537 : บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและยาของประชาชน ในเขตกรุงเทพมหานคร : ศึกษาเฉพาะกรณี ประชาชนผู้ใช้แรงงานในโรงงานอุตสาหกรรม ผลการศึกษาพบว่า ประชาชนผู้ใช้แรงงานในโรงงานอุตสาหกรรมส่วนใหญ่อยู่ในระดับพอใช้

นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักเรียนส่วนใหญ่ในโรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 เป็นนักเรียนที่อาศัยอยู่ชานเมือง มีความเป็นอยู่แตกต่างจากสังคมเมือง มีความเคยชินต่อการบริโภคอาหารตามแบบพื้นบ้าน โดยส่วนใหญ่พ่อแม่เป็นฝ่ายประกอบอาหารให้ ทำให้ไม่สามารถเลือกอาหารได้ตามต้องการ ถึงแม้ว่าจะได้รับข่าวสารต่าง ๆ ตลอดจนการศึกษาในห้องเรียน จึงทำให้นักเรียนมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ งามทรัพย์ เทชะบำรุง (2537 : บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและยาของประชาชน ในเขตกรุงเทพมหานคร : ศึกษาเฉพาะกรณีประชาชนผู้ใช้แรงงาน ในโรงงานอุตสาหกรรม ผลการศึกษาพบว่า ระดับการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของคนส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง และสอดคล้องกับการศึกษาของ สุเทศน์ กุลละวณิชย์ (2540 : 78-79) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับความรู้ เจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับวัตถุดิบในอาหาร ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสมุทรปราการ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีการปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้ และสอดคล้องกับพนอ ทิพย์พิมลรัตน์ (2534 : บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานประถมศึกษาจังหวัดชุมพร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีการปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้ แต่ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ พิมพร ยศแก้ว (2530 : 50-54) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับความรู้ เจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภครอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนเทศบาล เขตการศึกษา 8 ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภครอาหารอยู่ในระดับดี

2. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีความรู้และเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1 และข้อที่ 2 ที่ว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 ที่มีเพศต่างกัน มีความรู้และเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน แสดงว่าเพศชายและเพศหญิงมีความแตกต่างกันในด้านคุณลักษณะเฉพาะทาง โดยเพศชาย

ในสังคมไทยให้เป็นเพศที่เป็นผู้นำหาเลี้ยงครอบครัว ส่วนเพศหญิงเป็นเพศที่ต้องปฏิบัติดูแลครอบครัวเกี่ยวกับเรื่องงานบ้าน การเรือน ทำให้เพศหญิงมีความสนใจในเรื่องสุขภาพและการเลือกบริโภคอาหาร เนื่องจากได้รับการอบรมเลี้ยงดู ปลูกฝังให้เป็นผู้ที่ต้องดูแลเรื่องอาหารมากกว่าเพศชาย ทำให้เพศหญิงได้ศึกษาเรียนรู้ และมีจิตสำนึกเกี่ยวกับเรื่องอาหาร มีความสนใจที่จะเรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องการบริโภคอาหารให้เป็นประโยชน์แก่ร่างกายมากกว่าเพศชาย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ พนอ ทิพย์พิมลรัตน์ (2534 : บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับเรื่องพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาในจังหวัดชุมพร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีเพศต่างกัน มีความรู้และเจตคติในเรื่องสารเคมีในอาหารแตกต่างกัน และสอดคล้องกับ ญัฐสิตางค์ ทศบุตร (2539 : 117-118) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดกรมสามัญศึกษา กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีเพศต่างกัน มีความรู้และเจตคติในการบริโภคอาหารแตกต่างกัน แต่ไม่สอดคล้องกับ วิมล ดาสวัสดิ์ (2537 : บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและยาของประชาชน ในเขตกรุงเทพมหานคร : ศึกษาเฉพาะประชาชนในชุมชนที่มีการดำเนินงานสาธารณสุขมูลฐาน ผลการศึกษาพบว่า ประชาชนในเขตกรุงเทพมหานครที่มีเพศต่างกัน มีความรู้และเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

3. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 3 ที่ว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 ที่มีเพศต่างกัน จะมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะในปัจจุบัน ชายและหญิงมีความทัดเทียมกันในทุกด้าน ทั้งการศึกษา ความคิดเห็นด้านต่าง ๆ ตลอดจนการสื่อสารที่ทันสมัย ทำให้ได้รับอิทธิพลทางวัฒนธรรมการบริโภคอย่างตะวันตกในลักษณะเท่าเทียมกัน ทำให้นักเรียนชายและนักเรียนหญิงสามารถตัดสินใจที่จะบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับ สุภาภรณ์ โรจน์รังสีธรรม (2530 : 2) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับเรื่องความรู้ ทศนคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนมัธยมศึกษา กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคไม่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับ ญัฐสิตางค์ ทศบุตร (2539 : 117-118) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดกรมสามัญศึกษา กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคไม่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับ พนอ ทิพย์พิมลรัตน์ (2534 : บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับเรื่อง พฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาในจังหวัดชุมพร ผลการศึกษาพบว่า

นักเรียนที่มีเพศต่างกัน มีพฤติกรรมเกี่ยวกับการปฏิบัติในเรื่องสารเคมีในอาหารไม่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับ วิมล ดาสวัสดิ์ (2537 : บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและยาของประชาชน ในเขตกรุงเทพมหานคร : ศึกษาเฉพาะประชาชนในชุมชนที่มีการดำเนินงานสาธารณสุขมูลฐาน ผลการศึกษาพบว่า ประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีเพศต่างกัน จะมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน แต่ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ สุเทศน์ กุลละวณิชย์ (2540 : 78-79) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับความรู้ เจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับวัตถุเจือปนในอาหาร ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสมุทรปราการ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนหญิงจะมีการปฏิบัติเกี่ยวกับวัตถุเจือปนในอาหารสูงกว่านักเรียนชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และไม่สอดคล้องกับ งามทรัพย์ เทชะบำรุง (2537 : บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและยาของประชาชน ในเขตกรุงเทพมหานคร : ศึกษาเฉพาะกรณีประชาชนผู้ใช้แรงงาน ในโรงงานอุตสาหกรรม ผลการศึกษาพบว่า ประชาชนผู้ใช้แรงงานอุตสาหกรรมระหว่างเพศชายเพศหญิงมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน

4. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ที่อยู่ในชั้นปีต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 4 ที่ว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 ที่เรียนชั้นปีต่างกัน จะมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคแตกต่างกัน แสดงว่า การให้ความรู้เรื่องโภชนาการแก่นักเรียนตั้งแต่ชั้นประถมไปจนถึงชั้นมัธยมนั้น เป็นการเพิ่มเนื้อหาให้นักเรียนรู้ที่ละน้อยเพื่อให้เหมาะสมกับวัย และวุฒิภาวะของนักเรียน ทำให้นักเรียนได้รับรู้เป็นขั้นเป็นตอน สามารถปรับตัวเองให้เข้ากับเรื่องที่เรียนได้ จึงทำให้นักเรียนที่มีชั้นปีต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับ รุท (Root, 1987 : 569-A) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทางโภชนาการและรูปแบบการรับประทานอาหารของนักศึกษาปีที่ 4 ของมหาวิทยาลัย ไอไฮโอ ผลการศึกษาพบว่า ความรู้ทางด้านอาหารและโภชนาการ กับรูปแบบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 และปีที่ 4 ไม่มีความสัมพันธ์กัน

5. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ที่มีชั้นปีต่างกันมีเจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 5 และข้อที่ 6 ที่ว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 ที่มีชั้นปีต่างกัน จะมีเจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการอบรมเลี้ยงดูจากบิดามารดาตั้งแต่เด็ก เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของแต่ละครอบครัว ถึงแม้ว่านักเรียนจะได้เรียนรู่วิชาโภชนาการในชั้นเรียน จากหลักสูตรกระทรวงศึกษาธิการให้เรียนก็ตาม แต่การปลูกฝังในเรื่องการบริโภคอาหาร ของนักเรียนจะมาจากผู้ปกครอง หรือบิดามารดาเป็น

ส่วนใหญ่ มีความเคยชินที่ได้รับมาตั้งแต่เกิด ซึ่งแต่ละครอบครัวก็จะมีกรอบการบริโภคตามอย่างที่เคยปฏิบัติกันมาตามสังคมและวัฒนธรรมของตน และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีที่ 5 และปีที่ 6 จะเป็นวัยเดียวกัน มีอายุใกล้เคียงกัน และมีความเคยชินต่อการบริโภคอาหารตามแบบพื้นบ้านอย่างเดียวกัน จึงทำให้นักเรียนที่มีชั้นปีต่างกัน มีเจตคติและการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน

6. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีความรู้ และเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 7 และ 8 ที่ว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันจะมีความรู้ และเจตคติแตกต่างกัน เมื่อพิจารณาคะแนนเฉลี่ยพบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดี มีความรู้และเจตคติดีกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำและปานกลาง และนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลางมีความรู้ และเจตคติดีกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักเรียนมีความแตกต่างกันด้านสติปัญญา ความสนใจใฝ่รู้ โดยนักเรียนที่มีผลการเรียนดีย่อมมีความตั้งใจและหมั่นฝึกฝนมากกว่า และมีความสามารถที่จะเรียนรู้ ในการหาวิธีดูแลตนเอง ซึ่งการแสวงหาความรู้ นั้น นอกจากมีในบทเรียนแล้ว ยังสามารถอ่านด้วยตนเอง ได้รับคำแนะนำจากผู้ใกล้ชิดหรือสื่อประชาสัมพันธ์ได้ ซึ่งผู้มีการเรียนต่ำ อาจจะต้องใช้เวลาในการเรียนรู้ การอ่านนานกว่า จึงทำให้นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีความรู้ และเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน

7. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 9 ที่ว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน จะมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะในปัจจุบันการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ และการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมอย่างรวดเร็ว ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของประชาชน มีการพึ่งพาอาหารจากระบบการตลาดมากขึ้น จึงทำให้การบริโภคอาหารของนักเรียนเปลี่ยนไป พบว่าผู้ปกครองส่วนใหญ่นิยมการบริโภคอาหารโดยวิธีใช้อาหารสำเร็จรูป อาหารถุงหรืออาหารจานด่วน แทนการประกอบอาหารเองที่บ้าน จึงทำให้นักเรียนถึงแม้จะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ อารีย์ เงินแยม (2539 : 111) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมป้องกันการสูดดมสารระเหย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการป้องกัน การสูดดมสารระเหยไม่ต่างกัน และไม่สอดคล้องกับ อัมภา แสงกล้า (2536 : บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับพิษภัยของการบริโภค

อาหารที่มีสิ่งปนเปื้อน และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีการรับรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อาหารที่มีสิ่งปนเปื้อน และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันแตกต่างกัน

8. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ที่มีอาชีพของผู้ปกครองต่างกัน มีความรู้ เจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 10, 11 และ 12 ที่ว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 ที่มีอาชีพของผู้ปกครองต่างกัน จะมีความรู้ เจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ ในปัจจุบันวิถีชีวิตของคนไทยเปลี่ยนไป ต้องดิ้นรนต่อสู้เพื่อความอยู่รอด มีการแข่งขันเร่งรีบในการประกอบอาชีพ เพื่อให้ได้มาซึ่งรายได้ ให้เพียงพอต่อความต้องการของครอบครัว ทำให้ผู้ปกครองไม่มีเวลาในการถ่ายทอดความรู้ตามลักษณะอาชีพ ที่เป็นประโยชน์ต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารให้นักเรียน แม้ว่าลักษณะอาชีพของผู้ปกครองจะแตกต่างกันก็ตาม แต่สังคมที่เร่งรีบ แข่งขัน แย่งชิงกันในการดำเนินชีวิตของผู้ปกครอง ทำให้ผู้ปกครองทุกอาชีพจึงมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่เปลี่ยนแปลงไป จึงหันมาใช้บริการอาหารสำเร็จรูป และอาหารพร้อมบริโภคมากขึ้น จึงทำให้ผู้ปกครองที่มีอาชีพต่างกัน มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สุเทศน์ กุลละวณิชย์ (2540 : 78-79) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับความรู้ เจตคติและการปฏิบัติวัดถุเจือปนในอาหาร ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสมุทรปราการ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีผู้ปกครองที่มีอาชีพต่างกัน มีความรู้ เจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับวัดถุเจือปนในอาหารไม่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับ วิมล ดาสวัสดิ์ (2537 : บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและยาของประชาชน ในเขตกรุงเทพมหานคร : ศึกษาเฉพาะกรณีประชาชนในชุมชนที่มีการดำเนินงานสาธารณสุขมูลฐาน ผลการศึกษาพบว่า ประชาชนในแต่ละกลุ่มอาชีพ มีความรู้ เจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

9. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ที่มีรายได้ของนักเรียนต่างกัน มีความรู้ เจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 13, 14 และ 15 ที่ว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 ที่มีรายได้ของนักเรียนต่างกัน จะมีความรู้ เจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 เป็นโรงเรียนตั้งอยู่ชานเมือง มีความเป็นอยู่แตกต่างจากนักเรียนที่เรียนอยู่ในเมือง ไม่มีร้านอาหารประเภทจานด่วน หรืออาหารฟุ่มเฟือยต่าง ๆ นักเรียนส่วนใหญ่จะรับประทานอาหารเช้าที่บ้าน นำมาจากบ้าน หรือมารับประทานอาหารที่โรงเรียนจัดไว้ให้ ถึงแม้ว่าการเผยแพร่ข่าวสารด้าน

โภชนาการ เพื่อหวังผลทางการค้าจากสื่อสารมวลชน เช่น หนังสือพิมพ์ วารสาร ภาพยนตร์ วิทยุและโทรทัศน์ จะมีมากมายก็ตาม แต่นักเรียนไม่สามารถที่จะแสวงหามาบริโภคได้ง่าย เพราะส่วนใหญ่จะมีราคาค่อนข้างสูง และนักเรียนมีรายได้มาโรงเรียนไม่มาก เมื่อเทียบกับนักเรียนที่อยู่ในเมือง จึงทำให้นักเรียนที่มีรายได้ของนักเรียนต่างกัน มีความรู้ เจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

10. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ที่มีความเชื่อต่างกัน มีความรู้ เจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 16, 17 และ 18 ที่ว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 ที่มีความเชื่อต่างกัน จะมีความรู้ เจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะ ความเชื่อของคนเราเกี่ยวกับอาหาร มักจะมีความเชื่อสืบต่อกันมา และจะมีบทบาทในสังคมที่ห่างไกลความเจริญ แต่ความเชื่อไม่ว่าจะอยู่ในยุคใดก็ตาม จะมีความเชื่อที่ว่าอาหารเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิต และมีอีกส่วนหนึ่งที่เข้าใจว่า อาหารเป็นพื้นฐานที่สำคัญทางสุขภาพ และจากการศึกษาพบว่า ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน ในด้านความรู้ เจตคติและการปฏิบัติ อยู่ในระดับดีและปานกลาง แสดงว่า ความเชื่อนั้นจะถือปฏิบัติเป็นขนบธรรมเนียมประเพณี สืบทอดเป็นวัฒนธรรม และในขณะเดียวกัน วัฒนธรรมขนบธรรมเนียมประเพณีต่าง ๆ ก็ก่อให้เกิดความเชื่อขึ้นได้ (วิณะ วีระไวทยะ และสง่า ดามาพงษ์ 2541 : 35) ซึ่งไม่สอดคล้องกับ ฟาร์ติง (Farting. 1991 : 25-39) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของวัยรุ่น นอกจากสิ่งแวดล้อมทางเศรษฐกิจ สังคม การเมือง การผลิต และการจำหน่ายแล้ว ยังพบว่ามีปัจจัยภายนอกอื่นอีก เช่น ขนบธรรมเนียมประเพณี สังคม และค่านิยม ในการรับประทานอาหาร รวมถึงปัจจัยภายในที่เป็นค่านิยมและความเชื่อส่วนบุคคล มีผลรวมกันทำให้เกิดพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

11. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้กับเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า ความรู้กับเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน มีความสัมพันธ์กันทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 19 ที่ว่า ความรู้กับเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 มีความสัมพันธ์กันทางบวก แสดงว่าเมื่อนักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จะมีผลทำให้เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ดีด้วย ซึ่งจากการศึกษาพบว่า นักเรียนมีความรู้อยู่ในระดับดีและมีเจตคติอยู่ในระดับดี ซึ่งคอลลินส์ และมิลเลอร์ (ซงชัย ศิริทัพบ. 2529 : 16-17 ; อ้างอิงมาจาก Callins and

Miller. 1969 : 2538) กล่าวว่า เจตคติเกิดจากการเรียนรู้ และการเรียนรู้นั้นจะต้องสัมพันธ์กับหลักเกณฑ์ต่าง ๆ ทางสังคม ประกอบกับมีความคิดเกี่ยวกับตนเองอยู่ด้วย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ฌ็รูสตีตางค์ ทัตบุตร (2539 : 117-118) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดกรมสามัญศึกษา กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า ความรู้กับเจตคติในการบริโภคอาหารของนักเรียนมีความสัมพันธ์กัน และสอดคล้องกับการศึกษาของ บริลฮาร์ท (Brillhart. 1999 : 270) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างแหล่งข่าวสารข้อมูลโภชนาการ ความรู้ เจตคติทางโภชนาการของวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่า ความรู้กับเจตคติทางโภชนาการของวัยรุ่นมีความสัมพันธ์กัน และสอดคล้องกับการศึกษาของ สุชาติดา มะโนทัย (2539 : บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า ความรู้ เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องกับการศึกษาของ สุเทศน์ กุลละวณิชย์ (2540 : 78-79) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับความรู้ เจตคติและการปฏิบัติวัตถุประสงค์เจือปนในอาหาร ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสมุทรปราการ ผลการศึกษาพบว่า ความรู้กับเจตคติเกี่ยวกับวัตถุประสงค์เจือปนอาหาร มีความสัมพันธ์กันเชิงนิมิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

12. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้กับการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า ความรู้กับการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน ไม่มีความสัมพันธ์กัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 20 ที่ว่าความรู้กับการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 มีความสัมพันธ์กันทางบวก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักเรียนส่วนใหญ่ได้ความรู้มาจากโรงเรียน แต่ไม่ได้ปฏิบัติไปตามทฤษฎีที่เรียน อาจกล่าวได้ว่า ความรู้เพียงอย่างเดียวไม่ได้เป็นข้อยืนยันว่า บุคคลจะมีการปฏิบัติตามสิ่งที่ตนรู้เสมอไป ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพทางบุคคลนั้น ไม่ได้มีความรู้เท่ากัน แต่เป็นปัจจัยภายในและภายนอกบุคคลอีกด้วย (ประภาเพ็ญ สุวรรณ. 2538 : 75) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ วิมล ดาสวัสดิ์ (2537 : บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและยาของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร : ศึกษาเฉพาะกรณีประชาชนในชุมชนที่มีการดำเนินงานสาธารณสุขมูลฐาน ผลการศึกษาพบว่า ความรู้กับการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและยาไม่มีความสัมพันธ์กัน และสอดคล้องกับการศึกษาของ สุเทศน์ กุลละวณิชย์ (2540 : 78-79) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับความรู้ เจตคติ

และการปฏิบัติวัตถุประสงค์เจือปนในอาหาร ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสังกัด กรมสามัญศึกษา จังหวัดสมุทรปราการ ผลการศึกษาพบว่า ความรู้กับการปฏิบัติไม่มีความสัมพันธ์กัน และสอดคล้องกับการศึกษาของ งามทรัพย์ เทศบำรุง (2537 : บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมกรบริโภคอาหารและยาของประชาชน ในเขตกรุงเทพมหานคร : ศึกษาเฉพาะกรณีประชาชนผู้ใช้แรงงาน ในโรงงานอุตสาหกรรม ผลการศึกษาพบว่า ความรู้กับการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและยาไม่มีความสัมพันธ์กัน

13. ความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า เจตคติกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน มีความสัมพันธ์กันทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 21 ที่ว่าความรู้กับการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 มีความสัมพันธ์กันทางบวก แสดงว่าเมื่อนักเรียนมีเจตคติที่ดีเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ก็ย่อมนำไปสู่การปฏิบัติที่ดีด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ สุชาติ โสมประยูร (2525 : 180) ที่กล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติกับการปฏิบัติว่า เจตคติมีบทบาทที่สำคัญมากที่จะช่วยโน้มน้าวจิตใจ หรือจูงใจนักเรียนให้นำทฤษฎีไปปฏิบัติ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ณัฐสิตางค์ ทศบุตร (2539 : 117-118) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมกรบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดกรมสามัญศึกษา กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า เจตคติกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กันเชิงนิมิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องกับการศึกษาของ สุเทศน์ กุลละวณิชย์ (2540 : 78-79) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติวัตถุประสงค์เจือปนในอาหาร ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสมุทรปราการ ผลการศึกษาพบว่า เจตคติกับการปฏิบัติเกี่ยวกับวัตถุประสงค์เจือปนอาหาร มีความสัมพันธ์กันเชิงนิมิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องกับการศึกษาของ สมฤดี วีระพงษ์ (2535 : บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมกรบริโภคอาหารด่วนทันใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ในสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร โดยศึกษาเปรียบเทียบความสัมพันธ์เกี่ยวกับพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติและการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด่วนทันใจของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 ผลการศึกษาพบว่า เจตคติและการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด่วนทันใจของนักเรียนมีความสัมพันธ์กันเชิงนิมิตในระดับต่ำ และไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ งามทรัพย์ เทศบำรุง (2537 : บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมกรบริโภคอาหารและยา

ของประชาชน ในเขตกรุงเทพมหานคร : ศึกษาเฉพาะกรณีประชาชนผู้ใช้แรงงาน ในโรงงาน อุตสาหกรรม ผลการศึกษาพบว่า เจตคติกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและยา ไม่มีความสัมพันธ์กัน และไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ วิมล ดาสวัสดิ์ (2537 : บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและยาของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร : ศึกษาเฉพาะกรณีประชาชนในชุมชนที่มีการดำเนินงานสาธารณสุขมูลฐาน ผลการศึกษาพบว่า เจตคติกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและยาไม่มีความสัมพันธ์กัน

### ข้อเสนอแนะ

1. โรงเรียนระดับมัธยมศึกษา ควรตระหนักในเรื่องหลักสูตรในเรื่องการบริโภคอาหาร และจัดการเรียนการสอนโดยเน้นพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ
2. ผู้บริหารควรให้ความสำคัญในเรื่องการส่งเสริมด้านความรู้ เจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและโภชนาการในโอกาสต่าง ๆ เช่น การประชุมผู้ปกครอง การปฐมนิเทศนักเรียน
3. ครู – อาจารย์ในโรงเรียนทุกคนควรร่วมมือกัน ในการแนะนำ อบรมให้ความรู้ เรื่องการเลือกรับประทานอาหารที่ถูกต้องในคาบโฮมรูม หรือสอดแทรกเรื่องโภชนาการในการจัดการเรียนการสอน
4. ควรมีการแนะนำให้ความรู้แก่ผู้ปกครองของนักเรียนในเรื่องโภชนาการ ในวันประชุมผู้ปกครอง เพื่อให้ผู้ปกครองสามารถเลือกอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพนักเรียน
5. สถาบันการศึกษาควรจัดกิจกรรม เพื่อส่งเสริมนักเรียนด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับโภชนศึกษาในโอกาสต่าง ๆ เช่นวันเด็กแห่งชาติ วันสุขบัญญัติแห่งชาติ วันแม่แห่งชาติ วันพ่อแห่งชาติ วันกีฬาประจำปีของโรงเรียน เป็นต้น โดยอาจจะเชิญ วิทยากรพิเศษหรือผู้เชี่ยวชาญทางด้านโภชนศาสตร์มาให้ความรู้แก่นักเรียนและผู้ปกครอง หรือจัดนิทรรศการเกี่ยวกับโภชนาการเพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพของนักเรียน เพราะนักเรียน เป็นทรัพยากรที่สำคัญของชาติ

### ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษารั้งต่อไป

1. ควรศึกษาเรื่องการบริโภคอาหารของนักเรียนทุกระดับชั้นเรียน เพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการพัฒนาด้านโภชนาการให้แก่นักเรียน
2. ควรศึกษาปัจจัย ด้านวัฒนธรรม – วิธีการดำเนินชีวิต และค่านิยมที่แตกต่างกัน ซึ่งมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
3. ควรศึกษาเชิงทดลองหรือปฏิบัติการ เพื่อพัฒนารูปแบบของการให้ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในประเทศไทย เพื่อให้สอดคล้องตามนโยบายของกระทรวงสาธารณสุขที่ว่า สุขภาพดีถ้วนหน้าปี 2543

บรรณานุกรม

## บรรณานุกรม

- ช่อเพชร บุรศิริรักษ์. ความรู้เรื่องวัตถุดิบในอาหารและการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2532. อัดสำเนา.
- ชูศรี วงศ์รัตน์. เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2541.
- ณัฐสิตางค์ ทศบุตร. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดกรมสามัญศึกษา กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2539. อัดสำเนา.
- ดุษณี สุทธิปริยาศรี. "ปัญหาโภชนาการ," ใน เอกสารประกอบการสอน ชุดวิชา โภชนศาสตร์ สาธารณสุข เล่มที่ 2 หน่วยที่ 12. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2527.
- ทวีสิทธิ์ สิทธิกร. การสอนสุขศึกษา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2531.
- ธงชัย ศิริทัพ. การเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดนครสวรรค์ ในโครงการส่งเสริมสมรรถภาพการสอนกับโรงเรียนนอกส่งเสริมสมรรถภาพการสอน. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2529. อัดสำเนา.
- ธนวรรณ อิมสมบูรณ์. "การประเมินผลงานสุขศึกษาในโรงเรียน : กระบวนการวิเคราะห์อย่างเป็นระบบ," วารสารสุขศึกษา. 8(29) : 24 - 26 ; มกราคม - เมษายน 2528.
- \_\_\_\_\_ . "การสอนสุขศึกษาเพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ," ข่าวสุขศึกษา. 4(2) : 38 - 43 ; เมษายน - กันยายน 2532.
- นภาพร มัชฌมางกูร. สุขภาพของระบบทางเดินอาหาร. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2539.
- นิภา มนูญปัจจุ. การวิจัยทางสุขศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : อักษรบัณฑิต, 2528.
- บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์. ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ : การพิมพ์พระนคร, 2535.

เบญจวรรณ อธิจารุกุล. รายงานการวิจัย เรื่อง ประเมินผลตามหลักสูตรสังคมศาสตร์

มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ : กรมแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. 2529.

ประภาเพ็ญ สุวรรณ. ทัศนคติ : การวัดการเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรมอนามัย. กรุงเทพฯ :

โรงพิมพ์ธีระพัฒนา, 2532.

----- . พฤติกรรมสุขภาพในเอกสารการสอนชุดวิชาสุขภาพศึกษา หน่วยที่ 1 – 7. นนทบุรี :

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2538.

X ประสงค์ วงศาโรจน์. อาหารและโภชนาการ. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยการศึกษารัฐ

สมุทรสาคร, 2539.

ประสาน ทิพย์ธารา. พัฒนาการเด็กและการอบรมเลี้ยงดู. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แพรววิทยา,

2521.

ปริญดา จิรกุลพัฒนา. การให้คุณค่าต่อสุขภาพ ความเชื่ออำนาจด้านสุขภาพ และพฤติกรรม

เสี่ยงด้านสุขภาพของวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล,

2536. อัดสำเนา.

พนอ ทิพย์พิมลรัตน์. พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดชุมพร.

ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,

2534. อัดสำเนา.

พรรณเพ็ญ คเนจร ณ อยุธยา. โภชนาการสำหรับบุคคลปกติในแต่ละภาวะ. ชลบุรี :

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางแสน, 2523.

พวงรัตน์ ทวีรัตน์. วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 7.

กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540.

พิมพ์พร ยศแก้ว. ความรู้ทัศนคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคของนักเรียน

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนเทศบาล เขตการศึกษา 8. วิทยานิพนธ์ ค.ม.

กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530. อัดสำเนา.

พิสมัย พิทักษาวรากร. พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการใช้ยาของผู้ป่วยที่มาใช้บริการ

ในแผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลวชิรพยาบาล. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2536. อัดสำเนา.

ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2530. พิมพ์ครั้งที่ 1.

กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์, 2530.

ลิขิต กาญจนภรณ์. พื้นฐานพฤติกรรมมนุษย์. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2525.

- ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. หลักการวิจัยทางการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : บริษัทศึกษาพร จำกัด, 2531.
- วลัย อินทร์พรชัย. โภชนาการสำหรับคนวัยต่าง ๆ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แสงทวี, 2530.
- วันเพ็ญ บุญประกอบ. ปัญหาสุขภาพจิตของเด็ก. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ นิตยสารรักลูก, 2533.
- วิชาการ, กรม. หลักสูตรมัธยมศึกษา พุทธศักราช 2524 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2533). พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว, 2533.
- วิเชียร เกตุสิงห์. "ค่าเฉลี่ยกับการแปลความหมาย เรื่องง่ายที่บางครั้งก็พลาดได้," ข่าวสารการวิจัยการศึกษา. 18(3) : 9 ; กุมภาพันธ์ – มีนาคม 2538.
- วีณะ วีระไวทยะ และสง่า ดามาพงษ์. หนังสือชุดสืบสานวัฒนธรรมไทยสู่สุขภาพที่ยั่งยืนยาว 2 พฤติกรรมบริโภคอาหาร. นนทบุรี : กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข, 2541.
- ศิริลักษณ์ สินธวาลัย. การพัฒนาผลิตภัณฑ์ทางโภชนาการ. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพัฒนาผลิตภัณฑ์ คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2533.
- สง่า ดามาพงษ์. วิเคราะห์พฤติกรรมอาหารและโภชนาการของคนไทยสู่แผนพัฒนา ฉบับที่ 8. นนทบุรี : กองโภชนาการ กรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข, 2539.
- สถิตีแห่งชาติ, สำนักงาน. การจำแนกประเภทอาชีพ. กรุงเทพฯ : สำนักนายกรัฐมนตรี, 2534.
- สมจิตต์ สุพรรณทัศน์. "การจูงใจ," ใน เอกสารการสอนชุดวิชาสุขภาพศึกษา. หน่วยที่ 6. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยนครราชสีมา, 2526.
- สมฤดี วีระพงษ์. พฤติกรรมการบริโภคอาหารส่วนบุคคล ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2535. อัดสำเนา.
- สุจินต์ ปรัชามารถ. สุขภาพส่วนบุคคล. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2533.
- สุชาติ มะโนทัย. การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น กรุงเทพมหานคร. วิทยานพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539. อัดสำเนา.
- สุชาติ โสมประยูร. โปรแกรมสุขภาพในโรงเรียน. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2525.
- สุณี รักษาเกียรติศักดิ์. การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS. กรุงเทพฯ : สำนักคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2539. อัดสำเนา.

- สุเทศน์ กุลละวณิชย์. ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับวัตถุเจือปนในอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนครปฐม. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2540. อัดสำเนา.
- สุภาภรณ์ โจรนึ่งสีธรรม. การศึกษาเรื่องความรู้ ทศนคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภค ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนมัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530. อัดสำเนา.
- โสภณา รอดชู. ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดนครปฐม. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2536. อัดสำเนา.
- อนามัย, กรม. คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2535.
- \_\_\_\_\_. รายงานการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2538. กรุงเทพฯ : กระทรวงสาธารณสุข, 2538.
- อนามัย, โรงเรียน. สถิติงานอนามัยโรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2. กรุงเทพฯ : โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2, 2542.
- เอมอร อุดมเกษมาลี. "โภชนาการสำหรับการออกกำลังกายและกีฬาประเภทต่าง ๆ," ใน อาหารและโภชนาการเพื่อสุขภาพ. หน้า 145 – 153. กรุงเทพฯ : ทีพีพรินท์ จำกัด, 2534.
- Armstrong, Jill E. "Factors influencing food habits in antigus W.I. West Indies," Dissertation Abstracts International. 46: 3787 ; 1985.
- Best, John W. Ressearch in Education. 2<sup>nd</sup> ed. New Jersey : Englewood Chiffs Prentice Hall Inc., 1963.
- Bloom, S. Benjamin. Taxonomy of Education Objective Hand Book I : Cognitive Domain. New York : David Mckay Company, Inc., 1975.
- Brilhart, Patricia Carolyn. The relationship Between Nutrition information Sources Nutrition Knowledge and Nutrition Attitudes of Adolescents. p. 270. Eastern Michigan University (6456), 1991.

- Cobum, D. and C.R. Pope. "Socioeconomic Status and Preventive Health Behavior," Journal of Health and School Behavior. 15(4) : 67 – 77 ; 1974.
- Counte, M.A. and L.P. Christma. Interpersonal Behavior and Health Care. Colorado : Westview Press, 1981.
- Farthing, Maryann C. "Current Eating Patterns of Adolescent United States," Nutrition Today. 26(2) : 35 – 39 ; March – April, 1991.
- Feldman, Proert H.L. "Communication Nutrition to high School Student in Kenya," The Journal of School Health. 53 : 104 – 143 ; February, 1983.
- Harris, D.M. and S. Guten. "Health – promotion behavior : An exploratory study," Journal of Health and Social Behavior. 20 : 17 – 29 ; March, 1979.
- Hornyak, Mary Cecilia. "The Effects of a Simulation on the Increase of Consumer Knowledge in Middle School Student," Dissertation Abstracts International. 44 : 2034 – A ; January, 1984.
- Leventhal, E.A. and others. "Age Related Changes in Preventive Health Behavior," Paper Presented at the Annual Scientific Meeting of the Gerontological Society. San Francisco : Alexandria. V.A. EDRS. ED 244198 ; 183.
- Nelson, Wendy Lynn. Normal and Anorexic eating Attitudes and Behaviors in Young Adult College Students : A descriptive Study. p. 215. Saint Louis University, 1994.
- Plummer, Patricia Ford. Assesdment of Nutrition Knowledge, Attitude and Behaviors of Tenth grade Students in Massachusetts Public high Schools Nutrition Education. p. 4597. Boston : College, 1993.
- Rokeach, M. Belief, Attitude and Value : A Theory o Organization and Change. San Franciso : Jress Inc., 1970.
- Root, David Bruce. "The Relationship of Nutrition Knowledge to Eating Behavior Pattens Among CHIO Sophomores and Seniors," Dissertation Abstracts International. 48 : 569 – A ; September, 1987.
- Schwartz, Nancy E. "Nutrition Knowledge, Attitude, and Practice of High School Graduates," Journal of the American Dietetic Association. 66 : 28 – 31 ; January, 1975.

Sousa, Corla Marie. The effectiveness of Nutrition Education for the Pregnant Adolescent and the Adolescent Mother. p. 401. California : State University, Fresno (6050), 1994.

White, Adrienne Adams. Changing Adolescents Food – Related Behavior Via Nutrition Education. p. 1332. The University of Tennessee (0226), 1989.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก  
รายนามผู้เชี่ยวชาญ  
หนังสือขอความอนุเคราะห์

### รายนามผู้เชี่ยวชาญ

- |                              |              |  |
|------------------------------|--------------|--|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิริยา  | สุขวงศ์      | ภาควิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษา<br>มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ                             |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์จุฑามาศ | เทพชัยศรี    | ภาควิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษา<br>มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ                             |
| 3. อาจารย์ศตรัตน์            | เกิดประเสริฐ | หัวหน้างานคหกรรม<br>สังกัดคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี<br>สถาบันราชภัฏธนบุรี           |
| 4. อาจารย์สายสุนีย์          | ชัยชมภู      | หัวหน้างานโภชนาการ<br>โรงเรียนราชวินิตมัธยม<br>สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ |
| 5. นางเสนห์ลดา               | นาคชำนาญ     | หัวหน้างานโภชนาการ<br>โรงพยาบาลกรุงเทพ   |



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 5644, 5646

เลขที่ 1012/01400

วันที่ 10 พฤษภาคม 2543

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวชญาณิชฐ์ ธรรมธิฐาน นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญาโทเรื่อง “พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร” โดยมี รองศาสตราจารย์สุจินต์ ปรีชาสามารถ และ รองศาสตราจารย์นภาพร มัชฌิมานุกร เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญาโท ในกรณีนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิริยา สุขวงศ์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์จุฑามาศ เทพชัยศรี เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวชญาณิชฐ์ ธรรมธิฐาน ซึ่งเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



ที่ ทม 1012/013๙๙

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

10 พฤษภาคม 2543

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน อธิการบดีสถาบันราชภัฏธนบุรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาวชญาณิชฐ์ ธรรมอิฐฐาน นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกสุขศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร” โดยมี รองศาสตราจารย์สุจินต์ ปรีชาสามารถ และ รองศาสตราจารย์นภาพร มัธยมมางกูร เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในกรณีนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ศรรัตน์ เกิดประเสริฐ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวชญาณิชฐ์ ธรรมอิฐฐาน ซึ่งเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร.258-4119, 664-1000 ต่อ 5644, 5664

โทรสาร 258-4119



ที่ ทม 1012/01398

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

10 พฤษภาคม 2543

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนราชวินิตมัธยม

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาวชญาณิชฐ์ ธรรมอิสฐาน นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกสุศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญาโท เรื่อง “พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร” โดยมี รองศาสตราจารย์สุจินต์ ปรีชาสามารถ และ รองศาสตราจารย์นภาพร มัธยมมางกูร เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญาโท ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์สายสุนีย์ ชัยชมภู เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวชญาณิชฐ์ ธรรมอิสฐาน ซึ่งเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิชาสากรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร.258-4119, 664-1000 ต่อ 5644, 5664

โทรสาร 258-4119



ที่ ทม 1012/01357

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

10 พฤษภาคม 2543

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลกรุงเทพ

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาวชฎานิชฐ์ ธรรมอิฐฐาน นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกสุขศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร” โดยมี รองศาสตราจารย์สุจินต์ ปรีชามารถ และ รองศาสตราจารย์นภาพร มัธยมมางกูร เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ นางเสน่ลดา นาคชำนาญ หัวหน้าฝ่ายอาหารและโภชนาการ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวชฎานิชฐ์ ธรรมอิฐฐาน ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิชาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร.258-4119, 664-1000 ต่อ 5644, 5664

โทรสาร 258-4119

ที่ ทม 1012/ 01546



บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

/๙พฤษภาคม 2543

เรื่อง ขอความร่วมมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนนวมินทราชินูทิศ เบญจมราชาลัย

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาวชฎานิชฐ์ ธรรมธิษฐาน นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญาโท เรื่อง "พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร" โดยมี รองศาสตราจารย์สุจินต์ ปรีชามารอด และ รองศาสตราจารย์ นภาพร มัชฌิมานุกร เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญาโท ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย โดยขออนุญาตให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 50 คน เป็นกลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและวัดความรู้ และแบบสอบถามวัดความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร วัดเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และวัดการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ในระหว่างเดือนพฤษภาคม 2543

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวชฎานิชฐ์ ธรรมธิษฐาน ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญาโท ซึ่งจะประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 258-4119, 664-1000 ต่อ 5644, 5664

โทรสาร. 258-4119



ที่ ทม 1012/๐15๔3

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

1๙ พฤษภาคม 2543

เรื่อง ขอความร่วมมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาวชฎานิชฐ์ ธรรมธิษฐาน นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญาานิพนธ์ เรื่อง "พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร" โดยมี รองศาสตราจารย์สุจินต์ ปรีขามารด และ รองศาสตราจารย์นภาพร มัชฌิมานุกร เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญาานิพนธ์ ในกรณีนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขออนุญาตใช้สถานที่ และขอให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6 จำนวน 226 คน ทำแบบทดสอบวัดพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและวัดความรู้ และแบบสอบถามวัดความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร วัดเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และวัดการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ในระหว่างเดือนมิถุนายน 2543

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวชฎานิชฐ์ ธรรมธิษฐาน ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญาานิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 258-4119, 664-1000 ต่อ 5644, 5664

โทรสาร. 258-4119

ภาคผนวก ข  
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

## แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน  
มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2  
สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร

### คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามฉบับนี้ มีจำนวนทั้งหมด 5 ตอน คือ

- ตอนที่ 1 เป็นแบบสำรวจข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับตัวของนักเรียน
- ตอนที่ 2 เป็นสอบถามความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน
- ตอนที่ 3 เป็นแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน
- ตอนที่ 4 เป็นแบบสอบถามเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน
- ตอนที่ 5 เป็นแบบสอบถามการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน

โปรดตอบแบบสอบถามและแบบทดสอบแต่ละตอนให้ครบทุกข้อ โดย  
ใช้ความคิดของนักเรียนเอง ผลการตอบจะถูกหรือผิดไม่มีผลกระทบต่อการเรียน  
ในชั้นของนักเรียนแต่อย่างใด ข้อมูลที่ได้จะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาการเรียน  
การสอนและวิธีการให้สุขศึกษาโดยส่วนรวม จึงขอให้นักเรียนพยายามตอบด้วย  
ความเป็นจริงมากที่สุด

นางสาวชญาณิชฐ์ ธรรมธิษฐาน

นิสิตปริญญาโท หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกสุขศึกษา  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

## ตอนที่ 1

**คำชี้แจง** แบบสำรวจข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับตัวของนักเรียน  
โปรดเขียนเครื่องหมาย  ลงใน  ตามสภาพความเป็นจริง  
ของนักเรียนมากที่สุดเพียงข้อเดียว

1. เพศ

- ชาย  
 หญิง

2. ชั้นปีที่กำลังศึกษา

- ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4  
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5  
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

3. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

- คะแนนเฉลี่ยสะสม 1.00 – 2.00  
 คะแนนเฉลี่ยสะสม 2.01 – 3.00  
 คะแนนเฉลี่ยสะสม 3.01 – 4.00

4. อาชีพของผู้ปกครอง หมายถึง งานหลักของผู้ปกครอง หรือบิดามารดาคนใดคนหนึ่งที่ทำ  
รายได้ให้แก่ครอบครัว

- รับราชการหรือพนักงานรัฐวิสาหกิจ  
 ค้าขายหรือประกอบธุรกิจ  
 เกษตรกรรม  
 รับจ้างทั่วไป  
 งานบ้าน

5. รายได้เฉลี่ยต่อวันของนักเรียน

- ต่ำกว่า 20 บาทต่อวัน  
 21 – 30 บาทต่อวัน  
 31 – 40 บาทต่อวัน  
 40 บาทขึ้นไปต่อวัน

## ตอนที่ 2

**คำชี้แจง** แบบสอบถามในตอนนี้ เป็นแบบสอบถามความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน โปรดพิจารณาว่าข้อความเกี่ยวกับความเชื่อในการบริโภคอาหาร ตรงกับความเชื่อของนักเรียนในระดับใด โดยเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในระดับความเชื่อของนักเรียนมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
1.	รับประทานแกงผักไม่เกี่ยวกับการลดไข้.....	.....	.....	.....
✓ 2.	คนที่ได้บริโภคอาหารที่มีคุณค่า จะเป็นคนมีสุขภาพดี.....	.....	.....	.....
3.	อาหารที่โฆษณาทางวิทยุ โทรทัศน์ หรือหนังสือพิมพ์ เป็นอาหารที่เชื่อถือได้.....	.....	.....	.....
4.	ห้ามดื่มน้ำมะพร้าว ขณะที่มีประจำเดือน.....	.....	.....	.....
✓ 5.	รับประทานเม็ดมะเขือหรือเม็ดฝรั่ง จะทำให้เป็นไส้ติ่งได้..	.....	.....	.....
6.	รับประทานอาหารหวานมาก ๆ จะทำให้เป็นโรคเบาหวาน.....	.....	.....	.....
7.	เป็นผีห้ามรับประทานข้าวเหนียว.....	.....	.....	.....
✓ 8.	หอยแครงที่ลวกสุก ๆ ดิบ ๆ มีประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่าหอยแครงที่ทำให้สุก.....	.....	.....	.....
9.	การดื่มนมเป็นประจำทำให้อ้วน.....	.....	.....	.....
10.	รับประทานเผือกมาก ๆ จะทำให้เป็นโรคเรื้อน.....	.....	.....	.....
11.	คนที่ถูกงูกัดควรให้ดื่มน้ำสุรามาาก ๆ เพื่อให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น.....	.....	.....	.....
12.	การใช้น้ำเกลือบ้วนปากหลังรับประทานอาหารจะช่วยป้องกันโรคในช่องปาก.....	.....	.....	.....
13.	การหลีกเลี่ยงรับประทานอาหารทุกชนิดที่ทำให้เกิดผื่นขึ้นตามร่างกายจะเป็นผลดีต่อตนเอง.....	.....	.....	.....
14.	ไม่ควรดื่มน้ำขณะออกกำลังกาย.....	.....	.....	.....
15.	วิตามินเป็นอาหารเสริม ที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง.....	.....	.....	.....

### ตอนที่ 3

**คำชี้แจง** แบบสอบถามในตอนนี้ เป็นแบบทดสอบวัดความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน ให้นักเรียนอ่านคำถามแต่ละข้อแล้วเลือกตอบข้อที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว โดยเขียนเครื่องหมาย X ทับหัวข้อที่นักเรียนเลือกนั้น

<p>1. คนที่ไม่รับประทานเนื้อสัตว์ควรรับประทานอาหารชนิดใดแทน</p> <p>ก. ถั่ว</p> <p>ข. แป้ง</p> <p>ค. ผัก - ผลไม้</p> <p>ง. เห็ด</p> <p>2. สิ่งใดทำให้เนื้อเปื่อยได้โดยไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพของผู้บริโภค</p> <p>ก. เกลือแกง</p> <p>ข. แป้งข้าวโพด</p> <p>ค. ดินประสิว</p> <p>ง. ยางมะละกอ</p> <p>3. ถ้าต้องการแคลเซียมควรรับประทานอาหารชนิดใด</p> <p>ก. ถั่วลิสง</p> <p>ข. ไข่ทอด</p> <p>ค. ปลาไส้ตันทอด</p> <p>ง. ไก่ทอด</p>	<p>4. ถ้านักเรียนต้องการทำให้กล้ามเนื้อคลายตัวควรเลือกใช้สารในข้อใด</p> <p>ก. เกลือแกง</p> <p>ข. ดินประสิว</p> <p>ค. น้ำปูนใส</p> <p>ง. น้ำประสานทอง</p> <p>5. สารเคมีที่ปลอมปนในผงชูรสได้แก่ข้อใด</p> <p>ก. น้ำตาลทราย</p> <p>ข. โซเดียมเบนโซเอท</p> <p>ค. ดินประสิว</p> <p>ง. โซเดียมเมตตาฟอสเฟต</p> <p>6. สารอาหารประเภทโปรตีนมีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร</p> <p>ก. ให้พลังงานและความอบอุ่น</p> <p>ข. ช่วยให้การดูดซึมวิตามิน</p> <p>ค. ช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ทำงานประสานกันด้วยดี</p> <p>ง. ช่วยในการเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ</p>
---	---

<p>7. สารพิษที่สกัดจากพืชชนิดใดสามารถ ใช้กำจัดแมลงได้</p> <p>ก. ครั่ง</p> <p>ข. ใบข่อย</p> <p>ค. ยาสูบ</p> <p>ง. ว่านหางจระเข้</p> <p>8. ไอโอดีนพบในอาหารชนิดใดมากที่สุด</p> <p>ก. ยำเนื้อย่าง</p> <p>ข. ยำเล็บมือนาง</p> <p>ค. ยำหอยแครง</p> <p>ง. ยำปลาดุกฟู</p> <p>9. ผลไม้ชนิดใดที่มีวิตามิน เอ และสาร แคโรทีน</p> <p>ก. ฝรั่ง</p> <p>ข. มะม่วงดิบ</p> <p>ค. มะขามหวาน</p> <p>ง. มะละกอสุก</p> <p>10. การรับประทานถั่วเหลืองสามารถใช้ รับประทานทดแทนอาหารประเภทใด</p> <p>ก. ข้าว</p> <p>ข. ไขมัน</p> <p>ค. เนื้อสัตว์</p> <p>ง. ผักต่าง ๆ</p> <p>11. ถ้ารับประทานอาหารที่ใส่สีย้อมผ้า นาน ๆ อาจจะเป็นสาเหตุของโรคอะไร</p> <p>ก. โรคอุจจาระร่วง</p> <p>ข. โรคมะเร็ง</p> <p>ค. โรคตับอักเสบ</p> <p>ง. โรคกระเพาะอาหาร</p>	<p>12. เพราะเหตุใด จึงต้องรับประทานอาหารให้ ครบทุกหมู่</p> <p>ก. เพื่อให้ได้รับสารอาหารในปริมาณมาก ๆ</p> <p>ข. เพื่อให้ได้รับสารอาหารประเภท โปรตีนและพลังงานอย่างเพียงพอ</p> <p>ค. เพื่อให้ได้รับสารอาหารคาร์โบไฮเดรต และวิตามินอย่างเพียงพอ</p> <p>ง. เพื่อไม่ให้ป่วยเป็นโรคขาดสารอาหาร</p> <p>13. โรคลักปิดลักเปิด เกิดจากการขาด วิตามินอะไร</p> <p>ก. วิตามิน เอ</p> <p>ข. วิตามิน บี</p> <p>ค. วิตามิน ซี</p> <p>ง. วิตามิน ดี</p> <p>14. อาหารที่ปนเปื้อนหมายถึงอะไร</p> <p>ก. อาหารที่มีสิ่งเป็นอันตรายแก่สุขภาพ ปนอยู่ด้วย</p> <p>ข. อาหารที่มีการสับเปลี่ยนใช้วัตถุอื่น แทนในบางส่วน</p> <p>ค. อาหารที่ผลิตขึ้นเลียนแบบอาหาร อย่างหนึ่งอย่างใด</p> <p>ง. อาหารที่มีการคัดแยกวัตถุดิบและ สารอาหาร</p> <p>15. วิयरุ่นควรเลือกรับประทานอาหาร ประเภทใดมากที่สุด</p> <p>ก. ไขมัน</p> <p>ข. โปรตีน</p> <p>ค. เกลือแร่</p> <p>ง. คาร์โบไฮเดรต</p>
---	--

### ตอนที่ 4

**คำชี้แจง** แบบสอบถามในตอนนี้เป็นแบบสอบถามเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน โปรดพิจารณาว่าข้อความเกี่ยวกับเจตคติในการบริโภคอาหารตามรายการต่อไปนี้ นักเรียนมีความรู้สึกและความคิดเห็นในระดับใด โดยเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในระดับความรู้สึกและความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1.	น้ำอัดลมเป็นเครื่องดื่มของคนรุ่นใหม่	.....	.....	.....	.....	.....
2.	การดื่มน้ำบ่อที่ไม่ต้มให้โทษต่อสุขภาพ	.....	.....	.....	.....	.....
3.	เนื้อกึ่งดิบ ๆ เมื่อบีบมะนาวใส่ลงไป แล้วนำมารับประทานได้อย่างปลอดภัย	.....	.....	.....	.....	.....
4.	การเลือกซื้ออาหารรับประทานท่านจะ คำนึงถึงอันตรายต่าง ๆ ที่อาจได้รับ จากสารปรุงแต่งอาหาร.....	.....	.....	.....	.....	.....
5.	การรับประทานอาหารค้างคืนโดยไม่ ทำการอุ่นก่อนอาจเป็นอันตรายต่อ สุขภาพ.....	.....	.....	.....	.....	.....
6.	อาหารที่ขึ้นราเมื่อนำไปต้มสุกแล้ว สามารถนำมารับประทานได้อย่าง ปลอดภัย.....	.....	.....	.....	.....	.....
7.	รับประทานอาหารที่มีรสจัด จะเป็น อันตรายต่อกระเพาะอาหาร.....	.....	.....	.....	.....	.....
8.	การอุ่นอาหารกระป๋องโดยไม่เทอาหาร ออกจากกระป๋องไม่ทำให้โทษแก่ร่างกาย	.....	.....	.....	.....	.....
9.	นักเรียนเห็นว่าในการปรุงอาหารให้ อร่อยไม่จำเป็นต้องใส่ผงชูรส.....	.....	.....	.....	.....	.....

ข้อ	ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
10.	การใช้ช้อนอลูมิเนียมตักน้ำส้มสายชู ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ.....	.....	.....	.....	.....	.....
11.	นักเรียนเห็นว่าการใช้น้ำปลาขวดละ 2-3 บาท เปลี่ยนเป็นใช้เกลือดีกว่า....	.....	.....	.....	.....	.....
12.	การรับประทานอาหารตามร้านฟาสฟู๊ด ทำให้รู้สึกเป็นคนทันสมัย.....	.....	.....	.....	.....	.....
13.	เมื่อนักเรียนรับประทานอาหารที่ใส่สี ต่าง ๆ เข้าไปแล้วจะเป็นอันตรายต่อ ร่างกาย.....	.....	.....	.....	.....	.....
14.	สีผสมอาหารที่กระทรวงสาธารณสุข อนุญาตให้ใช้ผสมอาหาร สามารถใช้ ได้ในปริมาณที่ไม่จำกัด.....	.....	.....	.....	.....	.....
15.	การงดอาหารเข้า ช่วยลดความอ้วนได้	.....	.....	.....	.....	.....

## ตอนที่ 5

**คำชี้แจง** แบบสอบถามในตอนนี้ เป็นแบบสอบถามพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน โปรดพิจารณาว่าข้อความแต่ละข้อแล้วเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับการปฏิบัติ ซึ่งตรงกับความเป็นจริงที่นักเรียนปฏิบัติจริงมากที่สุด

ข้อ	คำถาม	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
1.	นักเรียนซื้ออาหารประเภทขบเคี้ยวกรุบกรอบตามทีวีทยูและโทรทัศน์โฆษณา.....	.....	.....	.....
2.	นักเรียนมีความระมัดระวังในการเลือกซื้ออาหารรับประทาน.....	.....	.....	.....
3.	นักเรียนเลือกรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ในแต่ละวัน.....	.....	.....	.....
4.	นักเรียนเลือกรับประทานอาหารที่มีเส้นใยพืช....	.....	.....	.....
5.	นักเรียนคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการก่อนในการรับประทานอาหาร.....	.....	.....	.....
6.	นักเรียนซื้ออาหารกระป๋อง โดยดูวันหมดอายุที่ฉลากข้างภาชนะที่บรรจุ.....	.....	.....	.....
7.	นักเรียนระมัดระวังในการเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูป	.....	.....	.....
8.	ครอบครัวของนักเรียนใช้ผงชูรสในการปรุงอาหาร.....	.....	.....	.....
9.	นักเรียนแนะนำมารดาให้ใช้น้ำมันพืชที่ไม่ใช้น้ำมันปาล์ม แทนน้ำมันสัตว์.....	.....	.....	.....

ข้อ	คำถาม	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
10.	นักเรียนรับประทานอาหารมือเย็นมากกว่ามืออื่น ๆ.....	.....	.....	.....
11.	นักเรียนรับประทานอาหารหมักดอง.....	.....	.....	.....
12.	นักเรียนเลือกซื้ออาหารโดยพิจารณาถึงความสะอาดของร้านและคนขายมากกว่าความอร่อย..	.....	.....	.....
13.	นักเรียนบอกพ่อค้าไม่ให้ใส่ผงชูรสในซอ ก๋วยเตี๋ยวของนักเรียน.....	.....	.....	.....
14.	นักเรียนรับประทานอาหารที่ทำเสร็จใหม่ ๆ ทันที	.....	.....	.....
15.	ครอบครัวของนักเรียน ใช้ผงซักฟอกในการล้าง ถ้วยซาม.....	.....	.....	.....

**เฉลยแบบสอบถาม**

**เรื่อง พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย  
โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2**

**ตอนที่ 2** แบบสอบถามความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จำนวน 15 ข้อ

เชิงบวก ข้อ 1, 2, 6, 12, 13, 14 และ 15

เชิงลบ ข้อ 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10 และ 11

**ตอนที่ 3** แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จำนวน 15 ข้อ

ข้อ 1 ตอบ ก.                      ข้อ 9 ตอบ ง.

ข้อ 2 ตอบ ง.                      ข้อ 10 ตอบ ค.

ข้อ 3 ตอบ ค.                      ข้อ 11 ตอบ ข.

ข้อ 4 ตอบ ค.                      ข้อ 12 ตอบ ง.

ข้อ 5 ตอบ ง.                      ข้อ 13 ตอบ ค.

ข้อ 6 ตอบ ง.                      ข้อ 14 ตอบ ก.

ข้อ 7 ตอบ ค.                      ข้อ 15 ตอบ ข.

ข้อ 8 ตอบ ค.

**ตอนที่ 4** แบบสอบถามเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จำนวน 15 ข้อ

เชิงบวก ข้อ 2, 4, 5, 7, 9, 11 และ 13

เชิงลบ ข้อ 1, 3, 6, 8, 10, 12, 14 และ 15

**ตอนที่ 5** แบบสอบถามการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จำนวน 15 ข้อ

เชิงบวก ข้อ 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 12, 13 และ 14

เชิงลบ ข้อ 1, 8, 10, 11 และ 15

ตาราง 22 ค่าดัชนีความสอดคล้อง และค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อของแบบสอบถาม  
ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียน  
นวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก
1	4.10
2	1.93
3	1.81
4	2.02
5	1.95
6	1.84
7	3.12
8	2.94
9	2.56
10	2.75
11	3.35
12	1.77
13	2.00
14	1.83
15	1.88

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน  
มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 เท่ากับ 0.41

ตาราง 23 ค่าดัชนีความสอดคล้อง ค่าความยากง่ายและค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อของ  
แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียน  
นวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร

ข้อ	ค่าความยากง่าย	ค่าอำนาจจำแนก
1	0.57	0.71
2	0.75	0.36
3	0.68	0.36
4	0.68	0.29
5	0.57	0.71
6	0.71	0.29
7	0.57	0.57
8	0.75	0.36
9	0.64	0.29
10	0.61	0.64
11	0.68	0.50
12	0.50	0.43
13	0.68	0.50
14	0.75	0.36
15	0.54	0.64

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน  
มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 เท่ากับ 0.76

ตาราง 24 ค่าดัชนีความสอดคล้อง และค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อของแบบสอบถาม  
 เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียน  
 นวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก
1	5.15
2	5.32
3	3.82
4	3.23
5	2.94
6	3.90
7	2.07
8	2.80
9	3.56
10	1.81
11	2.20
12	3.19
13	5.38
14	2.32
15	3.44

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน  
 มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 เท่ากับ 0.86

ตาราง 25 ค่าดัชนีความสอดคล้อง และค่าอำนาจจำแนกเป็นรายชื่อของแบบสอบถาม  
การปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียน  
นวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก
1	2.15
2	3.17
3	2.93
4	2.96
5	5.38
6	4.17
7	3.38
8	1.96
9	3.08
10	2.61
11	1.77
12	3.57
13	3.18
14	3.38
15	1.99

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน  
มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 เท่ากับ 0.61



พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย  
โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา  
กรุงเทพมหานคร

บทคัดย่อ  
ของ  
ชฎานิชษฐ์ ธรรมธิษฐาน

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกสุขศึกษา  
กันยายน 2543

การศึกษาครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ตามตัวแปรที่ศึกษา คือ เพศ ชั้นปี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของนักเรียน และความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร รวมทั้งศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้กับเจตคติ ความรู้กับการปฏิบัติ และเจตคติกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 จำนวน 226 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบทดสอบและแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์เพื่อหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที (T-test) การทดสอบค่าเอฟ (F-test) และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation)

ผลการศึกษาพบว่า

1. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 มีความรู้และเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี และมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง
2. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 ที่มีเพศต่างกัน มีความรู้และเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน
3. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 ที่มีชั้นปีต่างกัน มีเจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน แต่มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีความรู้และเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน
5. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 ที่มีอาชีพของผู้ปกครอง รายได้มาโรงเรียนและความเชื่อต่างกัน มีความรู้ เจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน
6. พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ด้านความรู้กับเจตคติ และเจตคติกับการปฏิบัติมีความสัมพันธ์ทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความรู้ไม่มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

HEALTH BEHAVIOR CONCERNING FOOD CONSUMING OF UPPER  
SECONDARY LEVEL NAWAMINTHRACHINUTIT STREWITAYA II  
UNDER THE JURISDICTION OF THE DEPARTMENT  
OF GENERAL EDUCATION IN BANGKOK  
METROPOLITAN

AN ABSTRACT  
BY  
CHAYANIT TAMMATISTHAN

Presented in partial fulfillment of the requirements for the  
Master of Education degree in Health Education  
at Srinakharinwirot University  
September 2000

The purposes of this study were to study and compare the health behavior concerning food consuming of upper secondary level students at Nawaminthrachinutit Strewitaya II which is under the jurisdiction of the department of general education in Bangkok metropolitan with the following variables : sex, grade level, acadamic achievement, gardian's occupation, allowances and belief concerning food consuming. The correlation between the knowledge and the attitude, the knowledge and the practice and the attitude and the practice were analyzed.

The sample size consisted of 226 students who were selected by stratified random sampling. All data were collected form the questionnaires constructed by researcher. Percentages, arithmetic mean, standard deviations, T-test, F-test and Pearson correlation coefficient were used for the data analysis.

The results were as follows :

1. Most of the students had good knowledge and attitude, and moderate practice concerning food consuming.
2. The students who had different sex had significant difference in the knowledge and the attitude of food consuming at the .05 level, but there was no significant difference in the practice.
3. The students who had different grade level had no significant difference in the Attitude and the practice, but there was significant difference in the knowledge of food consuming at the .05 level.
4. The student who had different acadamic achievements had significant difference in the knowledge and the attitude of food consuming at the .05 level, but there was significant difference in the practice.
5. There were no significant differences in the knowledge, the attitude and the Practice of food consuming at different gardian's ocupations, allowance and belife.
6. There were positive correlations between the knowledge and the attitude, the attitude and the practice of food consuming at .05 level but there were no correlations between the knowledge and the practice of food consuming.