

พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษา
ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา
อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร

ปริญญานิพนธ์
ของ
ศาสตราจารย์ ศาสตราจารย์
ศาสตราจารย์ ศาสตราจารย์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกสุขศึกษา
พฤษภาคม 2544
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษา
ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา
อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร

บทคัดย่อ

ของ

ศาสตราจารย์ ศาสตราจารย์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกสุขศึกษา
พฤษภาคม 2544

ศาสตราจารย์ ดร. ศาสตราจารย์ ดร. (2544). พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร. ปรินทิพนิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : รองศาสตราจารย์สุจินต์ ปรินทิพนิพนธ์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิริยา สุขวงศ์.

การศึกษาครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร ตามตัวแปร เพศ ระดับชั้นมัธยมศึกษา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ค่านิยมในการบริโภคอาหาร การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง และรายได้ของผู้ปกครอง และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้กับเจตคติ ความรู้กับการปฏิบัติ และเจตคติกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2543 ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร จำนวน 378 คน เป็นชาย 225 คน และหญิง 153 คน ซึ่งได้มาโดยสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลเป็นแบบทดสอบและแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละ คะแนนเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที (t-test) วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One way analysis of variance) หรือทดสอบค่าเอฟ (F-test) และหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient) โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป เอส พี เอส เอส (SPSS: Statistical Package for The Social Science)

ผลการศึกษาพบว่า

1. นักเรียนมัธยมศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร มีความรู้ในระดับปานกลาง เจตคติอยู่ในระดับดี และการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง
2. นักเรียนมัธยมศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร ที่มีเพศต่างกัน มีความรู้ และเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญของสถิติที่ระดับ .05 ส่วนปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน
3. นักเรียนมัธยมศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร ที่มีระดับชั้นมัธยมศึกษาต่างกัน มีความรู้และการปฏิบัติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

4. นักเรียนมัธยมศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน คำนิยมในการบริโภคอาหาร การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร ต่างกัน มีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. นักเรียนมัธยมศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร ที่มีระดับการศึกษาของผู้ปกครองต่างกัน มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความรู้ และเจตคติเกี่ยวกับอาหารไม่ แตกต่างกัน

6. นักเรียนมัธยมศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร ที่มีอาชีพของผู้ปกครอง และรายได้ของผู้ปกครองต่างกัน มีความรู้ เจตคติ และ การปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

7. พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร ด้านความรู้กับ เจตคติ ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติ และเจตคติกับการปฏิบัติมีความสัมพันธ์ทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

HEALTH BEHAVIOR CONCERNING FOOD CONSUMING OF MATHAYOM SUKSA
STUDENTS IN THE SECONDARY SCHOOL UNDER THE JURISDICTION
OF THE DEPARTMENT OF GENERAL EDUCATION
AMPHUR MUANG CHANGWAT CHUMPHON

AN ABSTRACT
BY
SATTIYA SATTRANUWAT

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree in Health Education
at Srinakharinwirot University
May 2001

Sattiya Sattranuwat. (2001). *Health Behavior Concerning Food Consuming of Mathayom Suksa Students in the Secondary School under the Jurisdiction of the Department of General Education Amphur Muang Changwat Chumphon*. Master thesis , M.Ed. (Health Education). Bangkok : Graduate School. Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Assoc. Prof. Sujin Preechamart, Assist. Prof.Viriya Sukwongs.

The objectives of this study were to study and compare health behavior concerning food consuming of mathayom suksa students in the secondary school under the jurisdiction of the Department of General Education Amphur Muang, Changwat Chumphon. The studied variables sex, level of mathayom suksa, grade point average, value in food consuming, source of information perception, educational level of guardians, guardian's occupation and guardian's income. The correlation between knowledge and attitude, knowledge and practice, attitude and practice health behavior concerning food consuming.

The samples in this study were 378 mathayom suksa I-VI students, semester 2/2000, in the secondary school under the jurisdiction of the Department of General Education Amphur Muang, Changwat Chumphon, 225 males and 153 females students by stratified random sampling. Test and questionnaires constructed by the researcher were used to collect the data. Percentage, arithmetic mean, standard deviation, t-test, One way analysis of variance or F-test and Pearson product moment correlation coefficient were used analyze the data by Statistical Package for the Social Science (SPSS).

The results of this study were as follows:

1. The students had a medium level of knowledge and practice health behavior concerning food consuming but their attitude were at the high level.
2. The students with difference in their knowledge and attitude on the health behavior concerning food consuming at .05 level and on significant difference in their practices.

3. The students with difference in their level of mathayom sukka showed significant difference in their knowledge and practices on the health behavior concerning food consuming at .05 level and on significant difference in their attitude.

4. The students with difference in their grade point average, value in food concerning and source of information perception showed significant difference in their knowledge, attitude and practice on the health behavior concerning food consuming at .05 level.

5. The students with difference in their educational level of guardians showed significant difference in their practice on the health behavior concerning food consuming at .05 level and on significant difference in their knowledge and attitude.

6. The students with difference in their guardian's occupation and guardian's income showed on significant difference in their knowledge, attitude and practices on the health behavior concerning food consuming.

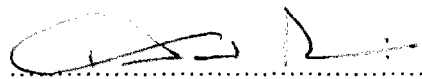
7. There were positive correlation between the knowledge and attitude, knowledge and practices, attitude and practices on the health behavior concerning food consuming at the .05 level

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

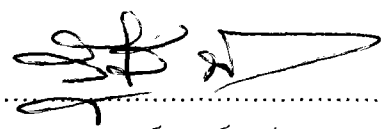
พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษา
ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา
อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร

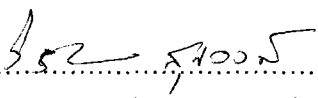
ของ
นางสาวศาสตราจารย์ ศาสตราวุฒ

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกสุขศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

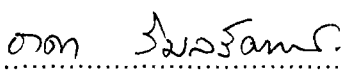
 คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)
วันที่ 11 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2544

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์

 ประธาน
(รองศาสตราจารย์สุจินต์ ปรัชามารณ)

 กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิริยา สุขวงศ์)

 กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(รองศาสตราจารย์ สพ.ญ.นภาพร มัชฌมากร)

 กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(รองศาสตราจารย์ ดร.ธาดา วิมลวัตรเวที)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จได้ด้วยดี เนื่องจากผู้วิจัยได้รับความกรุณาอย่างยิ่ง
จากรองศาสตราจารย์สุจินต์ ปรีชาสามารถ ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วิริยา สุขวงศ์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่ได้ให้คำปรึกษา คำแนะนำ
และข้อคิดเห็นตลอดจนช่วยตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ของปริญญานิพนธ์ฉบับนี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ สพ.ญ. นภาพร มัชฌิมามกุล และ
รองศาสตราจารย์ ดร.ธาดา วิมลวัตรเวที กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ที่กรุณาให้คำแนะนำ
ข้อคิดเห็น อันเป็นประโยชน์ตลอดจนช่วยแก้ไขข้อบกพร่อง จนทำให้ปริญญานิพนธ์มี
ความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณ คุณสง่า ดามาพงษ์ คุณวสุนทรี เสรีสุชาติ อาจารย์
วิรัชชา ศักดิ์สนิท อาจารย์ลีนาทองมาก อาจารย์รัชนิ ไทยถาวร ผู้เชี่ยวชาญที่ได้ให้
ความอนุเคราะห์ในการตรวจและแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้อำนวยการโรงเรียนท่าแซะรัชดาภิเษก โรงเรียนศรียาภัย
โรงเรียนสอาดเผดิมวิทยา โรงเรียนเมืองชุมพร โรงเรียนปากน้ำชุมพรวิทยา และโรงเรียน
ทุ่งคาพิทยาคาร รวมทั้งอาจารย์และนักเรียนทุกท่านที่ได้ให้ความร่วมมือ และอำนวยความสะดวก
ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อโสภณ ศาสตรานวัตร และคุณแม่จลวย ศาสตรานวัตร
ที่ได้อบรม สั่งสอน ปลูกฝังความใฝ่รู้ในการศึกษา ให้ความรัก ความหวังใจ ที่คอยเป็นกำลังใจ
ที่สำคัญและขอขอบคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่าน ที่ให้ความช่วยเหลือ และให้คำแนะนำ
แก่ผู้วิจัยประสบความสำเร็จในการศึกษา

คุณค่าและประโยชน์ที่ได้จากปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบแด่ บิดา มารดา ครู
อาจารย์ ผู้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ ดูแลเอาใจใส่ และวางรากฐานแห่งการศึกษาแก่ผู้วิจัย

ศาสตราจารย์ ศาสตรานวัตร

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ.....	1
	ภูมิหลัง.....	1
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	8
	ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....	9
	ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	9
	การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	9
	ตัวแปรที่ศึกษา.....	10
	นิยามศัพท์เฉพาะ.....	10
	กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า.....	13
	สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า.....	13
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	16
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า.....	16
	ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ.....	16
	ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ.....	26
	ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับค่านิยม.....	56
	ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร.....	63
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า.....	65
	งานวิจัยในต่างประเทศ.....	65
	งานวิจัยในประเทศไทย.....	67
3	วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	74
	การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	74
	การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	76
	ลักษณะของเครื่องมือ.....	76
	ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ.....	76
	เกณฑ์การให้คะแนนและการแปลความหมาย.....	77
	การหาคุณภาพเครื่องมือ.....	79
	การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	80

สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
3 (ต่อ)	การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล	80
	สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	81
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	88
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	88
	การวิเคราะห์ข้อมูล	88
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	89
5	สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	108
	สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า	108
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	108
	สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า	108
	วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	110
	สรุปผลการศึกษาค้นคว้า	111
	อภิปรายผล	114
	ข้อเสนอแนะ	126
	บรรณานุกรม	128
	ภาคผนวก	137
	ภาคผนวก ก	138
	ภาคผนวก ข	143
	ภาคผนวก ค	150
	ภาคผนวก ง	152
	ประวัติย่อของผู้วิจัย	162

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	ข้อมูลภาวะการเจริญเติบโตของนักเรียนมัธยมศึกษา ปีการศึกษา 2541 ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต 1 – 2.....	3
2	รายงานการเฝ้าระวังภาวะการเจริญเติบโตในนักเรียนมัธยมศึกษา ปีการศึกษา 2542 (งวดที่ 2) จำแนกระหว่างอายุกับน้ำหนักตัว จังหวัดชุมพร.....	5
3	รายงานการเฝ้าระวังภาวะการเจริญเติบโตในนักเรียนมัธยมศึกษา ปีการศึกษา 2542 (งวดที่ 2) จำแนกระหว่างน้ำหนักตัวกับส่วนสูง จังหวัดชุมพร.....	6
4	รายงานการเฝ้าระวังภาวะการเจริญเติบโตในนักเรียนมัธยมศึกษา ปีการศึกษา 2542 (งวดที่ 2) จำแนกระหว่างอายุกับส่วนสูง จังหวัดชุมพร.....	7
5	ปริมาณการบริโภคอาหารในปัจจุบันและปริมาณอาหารซึ่งคาดว่าจะมีการบริโภค เมื่อสิ้นแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540 – 2544).....	48
6	จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามโรงเรียน และเพศ.....	75
7	จำนวนและค่าร้อยละของนักเรียนมัธยมศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร จำแนกตาม เพศ ระดับชั้นมัธยมศึกษา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ค่านิยมในการบริโภคอาหาร การรับรู้ข้อมูลข่าวสารระดับ การศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง และรายได้ของผู้ปกครอง.....	89
8	จำนวน คะแนนเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับพฤติกรรมสุขภาพ ด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน มัธยมศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร.....	92
9	ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ย พฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร จำแนกตาม เพศ ระดับชั้นมัธยมศึกษา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ค่านิยม ในการบริโภคอาหาร การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร.....	93

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
10 จำนวน คะแนนเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของพฤติกรรมสุขภาพ ด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน มัธยมศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน.....	96
11 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว ของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพ ด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน มัธยมศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร จำแนกตาม ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน.....	97
12 ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่จากคะแนน ของพฤติกรรม สุขภาพด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของ นักเรียนมัธยมศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน.....	98
13 จำนวน คะแนนเฉลี่ย และความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของพฤติกรรมสุขภาพ ด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน มัธยมศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร จำแนกตามระดับการศึกษาของผู้ปกครอง.....	99
14 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว ของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพ ด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน มัธยมศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร จำแนกตามระดับการศึกษาของผู้ปกครอง.....	100
15 ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่จากคะแนน ของพฤติกรรม สุขภาพ ด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร จำแนกตามระดับการศึกษาของผู้ปกครอง.....	102
16 จำนวน คะแนนเฉลี่ย และความเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมสุขภาพ ด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน มัธยมศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร จำแนกตามอาชีพของผู้ปกครอง.....	103

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง

หน้า

- 17 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว ของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพ
ด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน
มัธยมศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง
จังหวัดชุมพร จำแนกตามอาชีพของผู้ปกครอง 104
- 18 จำนวน คะแนนเฉลี่ย และความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของพฤติกรรมสุขภาพ
ด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน
มัธยมศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง
จังหวัดชุมพร จำแนกตามรายได้ของผู้ปกครอง 105
- 19 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว ของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพ
ด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับ การบริโภคอาหารของนักเรียน
มัธยมศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง
จังหวัดชุมพร จำแนกตามรายได้ของผู้ปกครอง 106
- 20 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้กับเจตคติ ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติ
และเจตคติกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษา
ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร 107
- 21 ค่าความยากง่ายของแบบทดสอบความรู้และค่าอำนาจจำแนก ของแบบทดสอบ
ความรู้ แบบสอบถามเจตคติ การปฏิบัติ ค่านิยม และการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร
เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยม ในโรงเรียนมัธยมศึกษา
สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร 151

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	13
2 แสดงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น.....	39
3 สาเหตุและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารของคนไทย.....	47
4 วงจรอาหารและโภชนาการ.....	49
5 ขั้นตอนของการเกิดค่านิยม.....	63

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ปัญหาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา เป็นปัญหาที่สำคัญอย่างหนึ่งของประเทศไทยและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งอาจจะเกิดจากการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของการพัฒนาประเทศที่มุ่งเน้นการพัฒนาทางเศรษฐกิจมากกว่าการพัฒนาทางสังคม และอาจเกิดจากการเลียนแบบการโฆษณาซึ่งสามารถสร้างแรงจูงใจต่างๆ ได้ ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพที่มาจากปัจจัยทางสังคมและสิ่งแวดล้อมต่างๆ เพิ่มขึ้น อันจะมีผลกระทบต่อพัฒนาประเทศต่อไปทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ได้แก่ การที่คุณภาพชีวิตของคนไทยยังไม่ดีขึ้น ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการดูแลเพื่อรักษาพยาบาลมากขึ้น และทำให้ศักยภาพในการพัฒนาประเทศของบุคคลลดต่ำลง

การพัฒนาสุขภาพอนามัยของคนเป็นเรื่องสำคัญและถือเป็นปัจจัยพื้นฐานที่จำเป็นในการพัฒนาศักยภาพของคนให้เป็นประชากรที่มีคุณภาพและประสิทธิภาพ ซึ่งจะเห็นได้จากแนวคิดหลักของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 8 (2540 – 2544) ที่เน้นคนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนา (กองสุขศึกษา. ม.ป.ป. : 2) และให้คนมีความสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา และสอดคล้องกับแผนอาหารและโภชนาการแห่งชาติที่คณะอนุกรรมการวางแผนโภชนาการได้จัดเตรียมขึ้น ที่จะให้คนมีภาวะโภชนาการที่ดี โดยเน้นให้เด็กมีการเจริญเติบโต และพัฒนาการเต็มศักยภาพ และผู้ใหญ่มีคุณภาพชีวิตที่ดี อายุยืนยาว และเป็นสุข (คณะอนุกรรมการจัดทำแผนโภชนาการ. 2540 : 13)

อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ อาหารที่บริโภคจะต้องมีคุณค่าครบตามหลักโภชนาการ เพื่อการเจริญเติบโตของร่างกายและยังช่วยสำหรับการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย และเสริมสร้างเซลล์สมองเพื่อพัฒนาให้เกิดความสมดุลของร่างกาย การรู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์นั้นจะมีผลดีต่อร่างกาย รวมไปถึงการมีภาวะโภชนาการที่เหมาะสมด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโตและพัฒนาการทุกๆ ด้านที่เป็นไปอย่างรวดเร็ว ดังที่ศิริลักษณ์ สินธวาลัย (2533 : 15, 76) ได้กล่าวว่า การบริโภคอาหารอย่างเพียงพอได้สัดส่วน และมีสารอาหารครบถ้วนตามความต้องการของร่างกาย จะช่วยให้ร่างกายสามารถนำสารอาหารเหล่านั้นไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกายในการสร้างสุขภาพอย่างเต็มที่ เรียกว่า มีภาวะโภชนาการที่ดี ส่วนภาวะโภชนาการที่ไม่ดี หรือทุพโภชนาการ หมายถึง สภาพร่างกายที่เกิดจากการได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วน หรือมีปริมาณไม่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย

หรือ อาจเกิดจากร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนพอเหมาะ แต่ร่างกายไม่สามารถใช้สารอาหารเหล่านั้นได้ จึงเกิดภาวะผิดปกติขึ้นภาวะโภชนาการไม่ดีแบ่งออกเป็น ภาวะโภชนาการต่ำและภาวะโภชนาการเกิน

1. ภาวะโภชนาการต่ำ คือ สภาพของร่างกายที่เกิดจากการได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ หรือได้รับสารอาหารไม่ครบ หรือมีปริมาณต่ำกว่าที่ร่างกายต้องการ ทำให้เกิดโรคขึ้นได้ เช่น โรคขาดโปรตีน ขาดพลังงาน โรคขาดวิตามิน เป็นต้น

2. ภาวะโภชนาการเกิน คือ สภาพของร่างกายที่ได้รับอาหาร หรือสารอาหารบางอย่างเกินกว่าที่ร่างกายต้องการ เกิดการสะสมพลังงานหรือสารอาหารบางอย่างไว้จนเกิดโทษแก่ร่างกาย เช่น โรคอ้วน โรคไขมันในเส้นเลือดสูง โรคมีวิตามินเอและดีเกิน เป็นต้น

จากการประเมินผลการดำเนินการตามยุทธศาสตร์ เพื่อสุขภาพดีถ้วนในปี 2543 ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 7 (พ.ศ. 2535-2539) ตามกรอบการประเมินผลขององค์การอนามัยโลก ครั้งที่ 3 (พ.ศ. 2539) กระทรวงสาธารณสุข ได้สรุปว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชนในสังคมไทยปัจจุบัน เป็นผลมาจากสภาพเศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อมในสังคมโลกาภิวัตน์ ซึ่งมีผลต่อภาวะสุขภาพทั้งทางตรงและทางอ้อม และจากการที่ประเทศไทยมีการเปลี่ยนแปลงจากสังคมเกษตรกรรม เข้าสู่สังคมอุตสาหกรรมอย่างรวดเร็ว มีผลให้สังคมไทยเริ่มพึ่งตนเองด้านการผลิตอาหารได้น้อยลง การผลิตอาหารมุ่งเพื่อเศรษฐกิจมากกว่าการบริโภคในครัวเรือน ขณะเดียวกันการพัฒนาของสังคมโลกก่อให้เกิดผลกระทบต่อนวัตกรรมอาหารของคนไทย ซึ่งผลลัพธ์ที่ได้มีทั้งแง่บวกและแง่ลบ โดยเฉพาะผลกระทบในแง่ลบนั้นมีหลากหลาย กล่าวคือ มีการนิยมบริโภคอาหารสำเร็จรูป (Fast food) ซึ่งนำไปสู่การเกิดภาวะทุพโภชนาการทั้งขาดและเกิน ทั้งนี้ในทารกและเด็กเล็ก ยังมีปัญหาภาวะทุพโภชนาการในส่วนของการขาดอาหาร พบว่าทั้งประเทศมีภาวะเด็กขาดอาหารในระดับ 1 และระดับ 2 ถึงร้อยละ 10.62 และ 0.66 ตามลำดับ ในขณะที่เด็กอายุระหว่าง 6-19 ปี เป็นโรคอ้วนถึงร้อยละ 9-19 ซึ่งเมื่อมีการศึกษาลงในรายละเอียดแล้วพบว่า เด็กในชนบทและในพื้นที่สูง (ชาวเขา) มีภาวะทุพโภชนาการ ในขณะที่เด็กในเขตเมืองมีภาวะทุพโภชนาการเกิน ดังผลการสำรวจภาวะโภชนาการของนักเรียนทั่วประเทศ โดยกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542 พบว่านักเรียนมัธยมศึกษา มีน้ำหนักตัวต่ำกว่าเกณฑ์และส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ รายละเอียดดังปรากฏในตาราง 1

ตาราง 1 ข้อมูลภาวะการเจริญเติบโตของนักเรียนมัธยมศึกษา ปีการศึกษา 2542
ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต 1 – 12

เขต	นักเรียนทั้งหมด	นักเรียนน้ำหนักตัวต่ำกว่าเกณฑ์		นักเรียนส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์	
	(คน)	คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ
1	105,058	3,534	3.36	3,428	3.26
2	97,938	5,673	5.79	4,506	4.6
3	162,888	10,751	6.6	10,676	6.55
4	184,541	9,361	5.07	7,564	4.09
5	403,174	29,279	7.26	19,464	4.82
6	365,487	25,980	7.10	23,213	6.35
7	197,852	15,549	7.85	15,409	7.78
8	121,336	8,059	6.64	5,489	4.52
9	145,609	10,848	7.45	8,045	5.52
10	160,775	10,055	6.25	8,144	5.06
11	112,982	9,437	8.35	11,064	9.79
12	133,925	13,266	9.9	12,189	9.1

ที่มา : ส่วนอนามัยเด็กวัยเรียนและเยาวชน สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2543). รายงานการเฝ้าระวังภาวะการเจริญเติบโตในนักเรียน-ระดับก่อนประถมศึกษา-ประถมศึกษา-มัธยมศึกษา ปีการศึกษา 2542. หน้า 27.
นนทบุรี : ส่วนอนามัยเด็กวัยเรียนและเยาวชน สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงฯ.

จากตาราง 1 แสดงว่านักเรียนมัธยมศึกษายังมีปัญหาภาวะการเจริญเติบโตในด้านน้ำหนักตัวต่ำกว่าเกณฑ์และส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ พบว่านักเรียนมัธยมศึกษาในศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต 11 มีปัญหาสูงสุด น้ำหนักตัวต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 8.35 ส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 9.79 และนักเรียนมัธยมศึกษาในศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต 1 พบว่ามีปัญหาภาวะการเจริญเติบโตต่ำสุดในดำนน้ำหนักตัวต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 3.36 ส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 3.26 ซึ่งจังหวัดชุมพรจัดอยู่ในศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต 11 และพบว่ามีปัญหาสูงสุด เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงหลายๆ ด้านทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาอย่างรวดเร็ว การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจึงมีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเด็กเป็นอย่างมาก และยังพบว่าเด็กในช่วงวัยนี้มีปัญหาในเรื่องภาวะขาดอาหาร จากการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทย พ.ศ. 2538 ได้ทำการสำรวจภาวะโภชนาการของประชาชนไทย

อายุ 15-19 ปี โดยใช้น้ำหนักต่ออายุเป็นเกณฑ์พบระดับปกติ ร้อยละ 80.5 การขาดสารอาหารระดับ 1 ร้อยละ 17.3 การขาดสารอาหารระดับ 2 ร้อยละ 1.8 และการขาดสารอาหารระดับ 3 ร้อยละ 0.5 ถ้าใช้น้ำหนักตามส่วนสูงเป็นเกณฑ์ พบระดับปกติร้อยละ 54.9 ขาดสารอาหารระดับ 1 ร้อยละ 6.1 ไม่พบการขาดสารอาหาร ระดับ 2 และ 3 (คณะอนุกรรมการจัดทำแผนโภชนาการ. 2541 : 13) ภาวะขาดสารอาหารเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ หลายโรค เพราะในอาหารที่เรารับประทานเข้าไปทุกวันนี้มักขาด โปรตีน เกลือแร่ และวิตามินสำคัญ เช่น วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินซี วิตามินอี การได้สารอาหารที่จำเป็นน้อยกว่าความต้องการพื้นฐานของร่างกายเป็นประจำเซลล์ต่าง ๆ ก็จะไม่ทำงานไม่เต็มที่ ดังนั้นหลักในการบริโภคอาหารคือ ต้องส่งเสริมให้เด็กรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ การเสริมสร้างพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมตั้งแต่วัยเด็ก โดยการปลูกฝังค่านิยมในการบริโภคอาหารอย่างถูกต้อง เพื่อป้องกันการเกิดภาวะทุพโภชนาการทั้งขาดและเกิน รวมทั้งการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพตนเองในด้านอื่น ๆ ด้วย

โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดชุมพร ส่วนใหญ่เด็กนักเรียนมัธยมศึกษา ยังเป็นเด็กวัยรุ่น ซึ่งร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กเข้าสู่ผู้ใหญ่ วัยรุ่นตอนต้น เริ่มจากอายุย่างเข้า 12-15 ปี สำหรับเด็กอายุ 16-25 ปี ถือเป็นวัยรุ่นเต็มตัว ช่วงวัยรุ่นนี้เป็นระยะที่ร่างกายเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว และกำลังเปลี่ยนจากเด็กเป็นผู้ใหญ่ อาหารจึงมีความสำคัญต่อร่างกายมาก ถ้าในระยะนี้วัยรุ่นได้รับอาหารเพียงพอ จะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่ เป็นผู้มีสุขภาพสมบูรณ์ อาหารมีความสำคัญมากสำหรับวัยรุ่น เพราะเป็นระยะที่เข้าสู่วัยเจริญพันธุ์หรือเตรียมตัวเป็นมารดาในอนาคต การส่งเสริมให้เด็กวัยนี้ได้รับสารอาหารที่เหมาะสมในช่วงนี้จึงเป็นโอกาสสุดท้ายของชีวิตที่ร่างกายสามารถเจริญเติบโต และพัฒนาได้เต็มศักยภาพตามพันธุกรรม โดยเฉพาะการเจริญเติบโตด้านความสูง ซึ่งเพศชายอายุ 12-15 ปี และเพศหญิงอายุ 10-13 ปี เป็นช่วงที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วมาก โดยวัยรุ่นชายจะหยุดสูงเมื่ออายุประมาณ 19 ปี ส่วนวัยรุ่นหญิงจะหยุดสูงเมื่ออายุ ประมาณ 17 ปี เมื่อพ้นวัยนี้แล้วเด็กจะมีการเจริญเติบโตด้านส่วนสูงเพิ่มขึ้นน้อยมาก (เอกสารเผยแพร่กองโภชนาการ. 2543 : ไม่มีเลขหน้า) ถึงแม้ว่าจะมีการจัดกิจกรรมด้านอาหารและโภชนาการอย่างสืบเนื่องตลอดมา เป็นผลให้ขนาดและความรุนแรงของปัญหาการขาดโปรตีนและพลังงานในเด็กวัยก่อนเรียน ลดลงได้ระดับหนึ่ง แต่ไม่อาจกล่าวได้ว่า ภาวะทุพโภชนาการได้รับการแก้ไขให้หมดไป (คณะอนุกรรมการจัดทำแผนโภชนาการ. 2540: 20) จากรายงานการเฝ้าระวังภาวะการเจริญเติบโตในนักเรียนระดับก่อนประถมศึกษา – ประถมศึกษา – มัธยมศึกษา ปีการศึกษา 2542 พบว่านักเรียนมัธยมศึกษา ในจังหวัดชุมพร มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ มีอัตราร้อยละ 6.63 และส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์มีอัตราถึงร้อยละ 7.86 (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข 2543 : 27) โดยมีรายละเอียดดังปรากฏตาม ตาราง 2, 3 และ 4 ดังนี้

ตาราง 2 รายงานการเฝ้าระวังภาวะการเจริญเติบโตในนักเรียนมัธยมศึกษา ปีการศึกษา 2542 (งวดที่ 2) จำแนกระหว่างอายุกับน้ำหนักตัว อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร

สถานบริการ	ทั้งหมด		การชั่งน้ำหนักตัวนักเรียน ปีการศึกษา 2542 งวดที่ 2					
			มัธยมศึกษา อายุ/น้ำหนักตัว					
	ชาย	หญิง	ชาย			หญิง		
			ปกติ	น้อย	น้อยมาก	ปกติ	น้อย	น้อยมาก
โรงพยาบาลชุมพร	1,186	1,514	1,157	26	3	1,464	42	8
โรงพยาบาลปากน้ำชุมพร	125	118	111	11	4	112	4	-
สำนักงานสถานีอนามัย								
อำเภอเมือง	1,596	1,408	1,472	102	22	1,293	101	31
เทศบาลเมือง	125	83	116	5	4	77	6	3
คณะกรรมการประสานงาน								
สาธารณสุขอำเภอเมือง	3,032	3,123	2,856	143	33	2,946	153	24
รวม	6,064	6,247	4,702	287	66	5,902	306	66

ที่มา : สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชุมพร. (2543). รายงานการเฝ้าระวังภาวะการเจริญเติบโต
ในนักเรียนระดับก่อนประถมศึกษา – ประถมศึกษา – มัธยมศึกษา
ปีการศึกษา 2542 : สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชุมพร.

จากตาราง 2 แสดงว่าในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตอำเภอเมือง จากการชั่งน้ำหนักตัวของนักเรียนจำนวน 12,311 คน เป็นนักเรียนชายจำนวน 6,064 คน และนักเรียนหญิง 6,247 คน เมื่อเปรียบเทียบภาวะการเจริญเติบโตระหว่างอายุกับน้ำหนักตัว พบว่า นักเรียนชายมีน้ำหนักตัวต่ำกว่าหรือน้อยกว่าเกณฑ์ถึง 287 คน น้ำหนักตัวต่ำกว่าหรือน้อยกว่าเกณฑ์มาก 66 คน และ นักเรียนหญิงมีน้ำหนักตัวต่ำกว่าหรือน้อยกว่าเกณฑ์ 306 คน มีน้ำหนักตัวต่ำกว่าหรือน้อยกว่าเกณฑ์มาก 66 คน ผลของการมีน้ำหนักตัวต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน เนื่องมาจากนักเรียนมัธยมศึกษาอยู่ในช่วงวัยรุ่นจึงมีความวิตกกังวลต่อรูปร่างหน้าตา และสัดส่วนของตัวเองมากเป็นพิเศษ กลัวที่จะมีน้ำหนักมากเกินไป จึงพยายามลดอาหารบางอย่าง เช่น มื้อเช้าหรือมื้อกลางวัน และยังอดอาหารบางอย่างที่มีความจำเป็นต่อร่างกาย เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ แป้ง ไขมัน นม เป็นต้น เป็นเหตุให้น้ำหนักน้อยเกินไป รูปร่างไม่ได้สัดส่วน และมีโอกาสเป็นโรคขาดสารอาหาร เช่น โรคขาดโปรตีนและแคลอรี โรคโลหิตจาง ทำให้ร่างกายไม่แข็งแรง

ตาราง 3 รายงานการเฝ้าระวังภาวะการเจริญเติบโตในนักเรียนมัธยมศึกษา ปีการศึกษา 2542
(งวดที่ 2) จำแนกระหว่างอายุกับส่วนสูง อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร

สถานบริการ	ทั้งหมด		การชั่งน้ำหนักตัวนักเรียน ปีการศึกษา 2542 งวดที่ 2					
			มัธยมศึกษา อายุ/ส่วนสูง					
	ชาย	หญิง	ชาย			หญิง		
			ปกติ	เตี้ย	เตี้ยมาก	ปกติ	เตี้ย	เตี้ยมาก
โรงพยาบาลชุมพร	1,186	1,514	1,167	11	8	1,496	21	1
โรงพยาบาลปากน้ำชุมพร	125	118	123	2	-	116	2	-
สำนักงานสถานีอนามัย								
อำเภอเมือง	1,596	1,408	1,490	75	31	1,320	71	17
เทศบาลเมือง	125	83	114	8	3	79	2	2
คณะกรรมการประสานงาน								
สาธารณสุขอำเภอเมือง	3,032	3,123	2,894	96	42	3,007	96	20
รวม	6,064	6,247	5,788	196	81	6,018	92	40

ที่มา : สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชุมพร. (2543). รายงานการเฝ้าระวังภาวะการเจริญเติบโต
ในนักเรียนระดับก่อนประถมศึกษา – ประถมศึกษา – มัธยมศึกษา
ปีการศึกษา 2542 : สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชุมพร.

จากตาราง 3 แสดงว่าในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตอำเภอเมือง จากการชั่งน้ำหนักตัวของนักเรียนจำนวน 12,311 คน เป็นนักเรียนชายจำนวน 6,064 คน และนักเรียนหญิง 6,247 คน เมื่อเปรียบเทียบภาวะการเจริญเติบโตระหว่างอายุกับส่วนสูง พบว่า นักเรียนชายมีส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ 196 คน ส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์มาก 81 คน และ นักเรียนหญิงมีส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ 96 คน มีส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์มาก 40 คน การที่นักเรียนมีส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน มีผลต่อเนื่องมาจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง จึงทำให้ภาวะโภชนาการบกพร่อง เช่น ร่างกายแคระแกร็น ตัวเล็ก ชูบชืด และยังทำให้การเจริญเติบโตหยุดชะงักหรือช้าลง

ตาราง 4 รายงานการเฝ้าระวังภาวะการเจริญเติบโตในนักเรียนมัธยมศึกษา ปีการศึกษา 2542
(งวดที่ 2) จำแนกระหว่างน้ำหนักตัวกับส่วนสูง อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร

สถานบริการ	ทั้งหมด		การชั่งน้ำหนักตัวนักเรียน ปีการศึกษา 2542 งวดที่ 2					
			มัธยมศึกษา			น้ำหนักตัว/ส่วนสูง		
	ชาย	หญิง	ชาย			หญิง		
			อ้วน	ปกติ	ผอม	อ้วน	ปกติ	ผอม
โรงพยาบาลชุมพร	1,186	1,514	115	967	104	155	1,202	157
โรงพยาบาลปากน้ำชุมพร	125	118	3	118	14	7	107	4
สำนักงานสถานีอนามัย								
อำเภอเมือง	1,596	1,408	235	1,203	158	206	1,071	131
เทศบาลเมือง	125	83	13	95	17	2	67	14
คณะกรรมการประสานงาน								
สาธารณสุขอำเภอเมือง	3,032	3,123	366	2,383	283	370	2,447	306
รวม	6,064	6,247	732	4,766	586	740	4,994	612

ที่มา : สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชุมพร. (2543). รายงานการเฝ้าระวังภาวะการเจริญเติบโต
ในนักเรียนระดับก่อนประถมศึกษา - ประถมศึกษา - มัธยมศึกษา
ปีการศึกษา 2542 : สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชุมพร.

จากตาราง 4 แสดงว่าในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตอำเภอเมือง จากการชั่งน้ำหนักตัวของนักเรียนจำนวน 12,311 คน เป็นนักเรียนชายจำนวน 6,064 คน และนักเรียนหญิง 6,247 คน เมื่อเปรียบเทียบภาวะการเจริญเติบโตระหว่างน้ำหนักตัวกับส่วนสูง พบว่านักเรียนชายมีน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์มาตรฐาน 732 คน น้ำหนักตัวต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน 586 คน และนักเรียนหญิงมีน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์มาตรฐาน 740 คน มีน้ำหนักตัวต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน 612 คน นักเรียนมัธยมศึกษายังมีปัญหาในเรื่องภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานและเกินกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ในด้านน้ำหนักตัวต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน และส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน มีสาเหตุมาจากพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่ถูกต้อง ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมา ซึ่งสาเหตุปัญหาโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์และเกินกว่าเกณฑ์มาตรฐานส่วนใหญ่ ที่พบเกิดจากปัญหาหลายปัญหา เช่น ปัญหาด้านเศรษฐกิจของครอบครัว ปัญหาการขาดความรู้ในการเลือกรับประทานอาหาร สภาวะแวดล้อมไม่ถูกสุขลักษณะ หรือเกิดจากการย้ายถิ่นฐาน และถึงแม้ว่าผลกระทบที่เกิดขึ้นกับเด็ก โดยเฉพาะในเด็กวัยเรียนส่วนใหญ่จะไม่รุนแรงถึงชีวิตก็ตาม แต่ก็มีผลกระทบทำให้เด็กวัยเรียนมีสติปัญญาด้อย ไม่ร่าเริงแจ่มใส มีการตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ เป็นไปอย่างเชื่องช้า เหนื่อยง่าย ขาดการจินตนาการ ขาดแรงจูงใจและขาดความกระตือรือร้น (จรัสศรี อูสาหะ. 2539 : 5) ผลที่ตามมาของการได้รับสารอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการ

ของร่างกาย จะมีผลทำให้การเจริญเติบโตหยุดชะงักหรือช้าลง ภาวะการขาดสารอาหารก็เช่นเดียวกัน ไม่เพียงแต่การเจริญเติบโตหยุดชะงักยังมีผลต่อการเกิดโรคขาดสารอาหารอีกด้วย (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2539 : 11) ขณะเดียวกันการเปลี่ยนแปลงของภาวะสังคม เศรษฐกิจในทศวรรษที่ผ่านมาจากวิถีการดำรงชีวิต ในระบบเกษตรกรรมเข้าสู่การผลิต ในระบบอุตสาหกรรม การพัฒนาของวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีด้านการผลิตอาหารประกอบกับความก้าวหน้าของระบบสารสนเทศ การสื่อสารมวลชน การโฆษณา ได้ก่อให้เกิด ค่านิยมและวัฒนธรรมใหม่เกี่ยวกับพฤติกรรมบริโภคอาหารอย่างฟุ่มเฟือย ซึ่งนำไปสู่การมีภาวะโภชนาการเกินความไม่สมดุลย์ของสารอาหารที่ได้รับด้วยเหตุผลที่ต่างกัน เช่น ต้องตื่นแต่เช้าเร่งรีบไปเรียนหนังสือหรือด้วยเหตุผลที่ต้องการลดน้ำหนักตัว จะทำให้ช่วงสายเด็กรู้สึกหิว กระสับกระส่าย ไม่มีสมาธิในการเรียน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจะด้อยกว่าเด็กที่ได้รับประทานอาหารเช้า และถ้างดอาหารเช้าเป็นประจำก็อาจจะทำให้ร่างกายขาดสารอาหารได้ หรือบางคนไม่ได้กินอาหารมื้อหลักเลยกินแต่อาหารขบเคี้ยวตลอดวัน รวมทั้งชอบกินอาหารตามสมัย (เอกสารเผยแพร่กองโภชนาการ. 2543 : ไม่มีเลขหน้า)

จากการศึกษาปัญหาดังกล่าวจึงทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาถึงพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดชุมพร และตระหนักถึงปัญหาทุพโภชนาการในเด็กนักเรียนทุกระดับ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ปัญหาภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานของเด็กวัยรุ่น ผลการศึกษาที่ได้จะเป็นข้อมูลพื้นฐานในการนำไปเสนอแนะต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อวางแผนแก้ไขและหาแนวทางป้องกันปัญหาต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา เพื่อให้เด็กนักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม และมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการเป็นไปตามศักยภาพที่ควรจะเป็นและจะเป็นการช่วยป้องกันและลดปัญหาสาธารณสุขของประเทศได้ในระดับหนึ่ง

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ ของนักเรียนมัธยมศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร ตามตัวแปร เพศ ระดับชั้นมัธยมศึกษา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ค่านิยมในการบริโภคอาหาร การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของผู้ปกครอง

3. เพื่อศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้กับเจตคติ ความรู้กับการปฏิบัติและเจตคติกับการปฏิบัติที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

1. ทำให้ทราบพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ซึ่งเป็นข้อมูลพื้นฐานในการดำเนินงานการให้สุขศึกษาแก่นักเรียนมัธยมศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร ในเรื่องพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

2. นำผลการศึกษาค้นคว้าด้านพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เป็นแนวทางเพื่อเสนอแนะให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องใช้เพื่อการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร

3. เป็นข้อมูลพื้นฐานเพื่อเสนอแนะหน่วยงานที่เกี่ยวข้องหาแนวทางป้องกันปัญหาต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร

4. เป็นแนวทางสำหรับผู้ที่เกี่ยวข้องในวงการศึกษา ในการจัดรูปแบบและโปรแกรมสุขศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องและเหมาะสม เพื่อให้นักเรียนมัธยมศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1, 2, 3, 4, 5 และ 6 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2543 โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร จำนวน 6,729 คน เป็นนักเรียนชาย จำนวน 4,011 คน และเป็นนักเรียนหญิง จำนวน 2,718 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1, 2, 3, 4, 5 และ 6 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2543 จำนวน 378 คน เป็นนักเรียนชาย จำนวน 225 คน และเป็นนักเรียนหญิง จำนวน 153 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) และกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรคำนวณของยามานะ (Yamané. 1967 : 886)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ แบ่งเป็นดังนี้
 - 1.1. เพศ
 - 1.2. ระดับชั้นมัธยมศึกษา
 - 1.3. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
 - 1.4. ค่านิยมในการบริโภคอาหาร
 - 1.5. การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร
 - 1.6. ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง
 - 1.7. อาชีพของผู้ปกครอง
 - 1.8. รายได้ของผู้ปกครอง
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมสุขภาพที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. พฤติกรรมสุขภาพที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

หมายถึง ความสามารถในการแสดงออกหรือการปฏิบัติในการเลือกรับประทานอาหารตามที่ได้รับจากการเรียน และประสบการณ์ทั้งทางตรงและทางอ้อม แบ่งออกเป็นดังนี้

- 1.1. ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

หมายถึง ความเข้าใจ การจำได้เกี่ยวกับข้อเท็จจริง ข้อมูลหรือกฎเกณฑ์ต่างๆ ที่นักเรียนมัธยมศึกษาได้เรียนรู้จากการศึกษาค้นคว้าเรื่องอาหาร รวมทั้งประสบการณ์ทางตรงและทางอ้อมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ซึ่งสามารถวัดได้ด้วยแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับบริโภคอาหารที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

- 1.2. เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

หมายถึง ความรู้สึก ความสนใจ และท่าทีของนักเรียนมัธยมศึกษาเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ซึ่งสามารถวัดได้ด้วยแบบสอบถามเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

- 1.3. การปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

หมายถึง พฤติกรรมการแสดงออก เกี่ยวกับการเลือกกระทำ การเลือกซื้อ การเลือกรับประทานอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่มีต่อการบริโภคอาหาร ซึ่งสามารถวัดได้ด้วยแบบสอบถามการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

2. นักเรียนมัธยมศึกษา

หมายถึง นักเรียนชายและหญิงที่กำลังเรียนอยู่ในชั้นมัธยมศึกษา 1-6 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2543 ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร

3. เพศ

หมายถึง นักเรียนมัธยมศึกษาที่กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2543 แบ่งออกเป็น ดังนี้

3.1. ชาย

3.2. หญิง

4. ระดับชั้นมัธยมศึกษา

หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 1, 2, 3, 4, 5 และ 6 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2543 ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร แบ่งออกเป็น ดังนี้

4.1. ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ม.1 – ม.3)

4.2. ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.4 – ม.6)

5. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

หมายถึง คะแนนเฉลี่ยสะสมของปีการศึกษาที่ผ่านมาของนักเรียนมัธยมศึกษา ที่กำลังศึกษาภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2543 แบ่งออกเป็น ดังนี้

5.1. ผลการเรียนดี (คะแนนเฉลี่ยสะสม 3.01 – 4.00)

5.2. ผลการเรียนปานกลาง (คะแนนเฉลี่ยสะสม 2.01 – 3.00)

5.3. ผลการเรียนต้องปรับปรุง (คะแนนเฉลี่ยสะสม 1.00 – 2.00)

6. ค่านิยมในการบริโภคอาหาร

หมายถึง การกระทำตามอย่างกันในสังคม เพื่อแสดงควมมีส่วนร่วม หรือรักษาสถานะในสังคม เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษา ซึ่งสามารถวัดได้โดยแบบสอบถามค่านิยมในการบริโภคอาหารที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น ดังนี้

6.1. มีค่านิยมในการบริโภคอาหารในระดับสูง

6.2. มีค่านิยมในการบริโภคอาหารในระดับปานกลาง

6.3. มีค่านิยมในการบริโภคอาหารในระดับต่ำ

7. การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร

หมายถึง ข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการที่นักเรียนมัธยมศึกษา ได้รับจากสื่อ ได้แก่ วิทยุ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ และข้อมูลข่าวสารนั้นมีผล การตัดสินใจของนักเรียนในการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ซึ่งสามารถวัดได้ โดยแบบสอบถามการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร แบ่งออกเป็น ดังนี้

7.1. การรับรู้ข้อมูลข่าวสารมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับมาก

7.2. การรับรู้ข้อมูลข่าวสารมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับปานกลาง

7.3. การรับรู้ข้อมูลข่าวสารมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับน้อย

8. ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง

หมายถึง การศึกษาขั้นสูงสุดของผู้ปกครองนักเรียนมัธยมศึกษา คือ บิดา มารดา หรือผู้ปกครอง แบ่งออกเป็น ดังนี้

- 8.1. ต่ำกว่าประถมศึกษา
- 8.2. ประถมศึกษา
- 8.3. มัธยมศึกษา
- 8.4. อุดมศึกษา

9. อาชีพของผู้ปกครอง

หมายถึง อาชีพของบิดา มารดา หรือผู้ปกครอง โดยยึดอาชีพหลักที่เป็นรายได้สูงสุด แบ่งออกเป็น ดังนี้ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2534 : 6)

- 9.1. รับราชการ หรือพนักงานรัฐวิสาหกิจ
- 9.2. ค้าขาย
- 9.3. เกษตรกรรม
- 9.4. รับจ้าง
- 9.5. ธุรกิจส่วนตัว

10. รายได้ของผู้ปกครอง

หมายถึง รายได้ของผู้ปกครองต่อเดือน แบ่งออกเป็น ดังนี้ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2534 : 10)

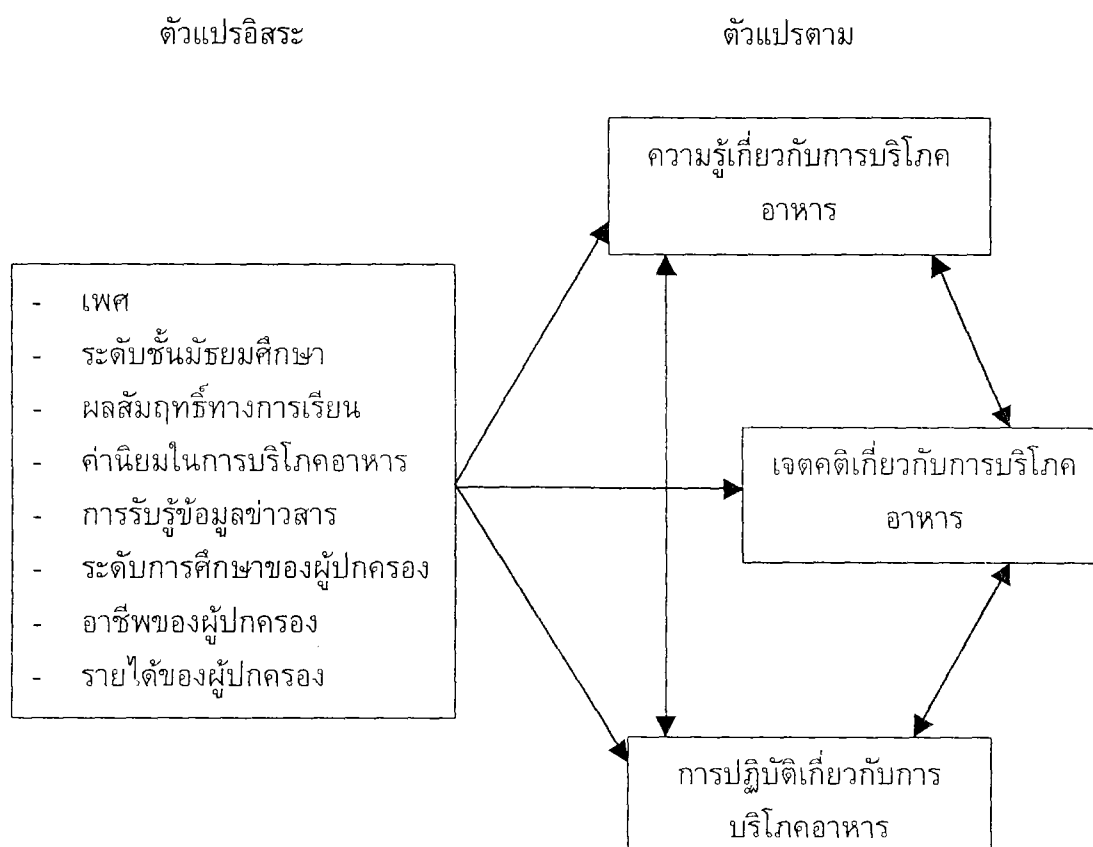
- 10.1. น้อยกว่า 5,000 บาท/เดือน
- 10.2. ตั้งแต่ 5,000 – 10,000 บาท/เดือน
- 10.3. มากกว่า 10,000 บาท/เดือน

11. โรงเรียนมัธยมศึกษา

หมายถึง โรงเรียนที่ทำการเปิดสอนตั้งแต่ระดับมัธยมศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาที่ 1 – 6 สังกัดกรมสามัญศึกษาและตั้งอยู่ในอำเภอเมือง จังหวัดชุมพร จำนวน 5 โรงเรียนได้แก่ โรงเรียนศรีราษฎร์ โรงเรียนทุ่งคาพิทยาคาร โรงเรียนสะอาดเผติมวิทยา โรงเรียนชุมพรวิทยา และโรงเรียนปากน้ำชุมพรวิทยา

กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า

ในการวิจัยพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษา
ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร ผู้วิจัยมีกรอบแนวคิด
ในการวิจัย ดังปรากฏตามภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า

สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนมัธยมศึกษาที่มีเพศต่างกัน จะมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน
2. นักเรียนมัธยมศึกษาที่มีเพศต่างกัน จะมีเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน
3. นักเรียนมัธยมศึกษาที่มีเพศต่างกัน จะมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน

- [illegible]

20. นักเรียนมัธยมศึกษาที่ผู้ปกครองมีอาชีพต่างกัน จะมีเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน
21. นักเรียนมัธยมศึกษาที่ผู้ปกครองมีอาชีพต่างกัน จะมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน
22. นักเรียนมัธยมศึกษาที่ผู้ปกครองมีรายได้ต่างกัน จะมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน
23. นักเรียนมัธยมศึกษาที่ผู้ปกครองมีรายได้ต่างกัน จะมีเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน
24. นักเรียนมัธยมศึกษาที่ผู้ปกครองมีรายได้ต่างกัน จะมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน
25. ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาจะมีความสัมพันธ์ทางบวกกับเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร
26. ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาจะมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร
27. เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาจะมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า
 - 1.1. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ
 - 1.2. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ
 - 1.3. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับค่านิยม
 - 1.4. การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร
2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า
 - 2.1. งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 2.2. งานวิจัยในประเทศไทย

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ

ความหมายของพฤติกรรม

ได้มีผู้ให้ความหมายไว้หลายท่านดังนี้

พฤติกรรม ตามความหมายของพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2530 : 583) หมายถึงการกระทำ หรือ อาการที่แสดงออกทางกล้ามเนื้อ ความคิด และ ความรู้สึก เพื่อตอบสนองสิ่งเร้า

สุชาติ มะโนทัย (2539 : 8) ให้ความหมายไว้ว่า พฤติกรรม หมายถึงการกระทำ ที่ทุกคนสังเกตได้โดยตรง สังเกตไม่ได้โดยตรงหรือผู้กระทำรู้ตัว ไม่รู้ตัว หรือพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ไม่พึงประสงค์

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2532 : 155) แบ่งพฤติกรรมมนุษย์ออกเป็น 2 ชนิด

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

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

บลูม (Bloom. 1975 : 65 –197) ได้กล่าวถึง พฤติกรรมว่าเป็นกิจกรรมทุกประเภทที่มนุษย์กระทำ อาจเป็นสิ่งที่สังเกตได้หรือไม่ได้ และพฤติกรรมดังกล่าวนี้ ได้แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ

1. พฤติกรรมด้านความรู้ (Cognitive domain)

พฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ เป็นกระบวนการทางด้านสมองเป็นความสามารถทางสติปัญญาที่เกี่ยวกับการรู้ การจำข้อเท็จจริงต่าง ๆ รวมทั้งการพัฒนาความสามารถ และทักษะทางสติปัญญา การใช้ความคิด วิเคราะห์ วิจารณ์ เพื่อประกอบการตัดสินใจเกี่ยวกับสุขภาพ ซึ่งบลูม (Bloom. 1975 : 65 – 197) จัดจำแนกได้ตามลำดับขึ้นจากง่ายไปยาก ดังนี้

1.1 ความรู้ (Knowledge) เป็นพฤติกรรมขั้นต้นเกี่ยวกับความจำได้ หรือ ระลึกได้

1.2 ความเข้าใจ (Comprehension) เป็นพฤติกรรมที่ต่อเนื่องมาจากความรู้ ต้องมีความรู้มาก่อนจึงจะเข้าใจ ความเข้าใจนี้จะแสดงออกมาในรูปของการแปลความ ตีความ และคาดคะเน

1.3 การนำไปใช้ (Application) เป็นการนำเอาวิธีการทฤษฎี กฎเกณฑ์ และแนวคิดต่าง ๆ ไปใช้

1.4 การวิเคราะห์ (Analysis) เป็นขั้นที่บุคคลมีความสามารถและมีทักษะในการจำแนกเรื่องราวที่สมบูรณ์ใด ๆ ออกเป็นส่วนย่อย และมองเห็นความสัมพันธ์อย่างแน่นชัดระหว่างส่วนประกอบที่รวมเป็นปัญหา หรือสถานการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง

1.5 การสังเคราะห์ (Synthesis) เป็นความสามารถของบุคคลในการรวบรวมส่วนย่อยต่าง ๆ เข้าเป็นส่วนรวมที่มีโครงสร้างใหม่ มีความชัดเจน และมีคุณภาพสูงขึ้น

1.6 การประเมินผล (Evaluation) เป็นความสามารถของบุคคลในการวินิจฉัยดีร้ายของสิ่งของต่าง ๆ โดยมีกฎเกณฑ์ที่ใช้ช่วยประเมินค่านี้ อาจเป็นกฎเกณฑ์ที่บุคคลสร้างขึ้นมาหรือมีอยู่แล้วก็ตาม

2. พฤติกรรมด้านเจตคติ (Affective domain)

เจตคติเกี่ยวกับสุขภาพ เป็นสภาพจิตใจของบุคคลที่เกี่ยวกับสุขภาพ ซึ่งเป็นกระบวนการทางด้านจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึก ความสนใจ เจตคติ การให้คุณค่า การปรับปรุง ค่านิยม การแสดงคุณลักษณะตามค่านิยมที่ยึดถือ รวมไปถึงความเชื่อ ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ จะบอกแนวโน้มของบุคคลในการกระทำ พฤติกรรม ซึ่งเชื่อว่าบุคคลที่มีเจตคติที่ดีต่อสุขภาพย่อมมีแนวโน้มจะปฏิบัติตนได้ถูกต้องเกี่ยวกับสุขภาพ ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบอื่น ๆ ด้วย

บลูม (Bloom. 1975 : 65 – 197) ได้แบ่งขั้นตอนการเกิดพฤติกรรมด้านเจตคติ ได้ดังนี้

1. การรับ หรือการให้ความสนใจ (Receiving or attending) เป็นขั้นที่บุคคลถูกกระตุ้นให้ทราบว่ามีเหตุการณ์ หรือสิ่งเร้าบางอย่างเกิดขึ้น และบุคคลนั้นมีความยินดี หรือมีภาวะจิตใจพร้อมที่จะรับ หรือให้ความพอใจต่อสิ่งเร้า นั้น ในการยอมรับนี้ประกอบด้วย ความตระหนัก ความยินดีที่ควรรับ และการเลือกรับ

2. การตอบสนอง (Responding) เป็นขั้นที่บุคคล ถูกจูงใจให้เกิดความรู้สึกผูกมัดต่อสิ่งเร้า เป็นเหตุให้บุคคลพยายามทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองพฤติกรรมขั้นนี้ ประกอบด้วย การยินยอม ความเต็มใจ และพอใจที่จะตอบสนอง

3. การให้ค่านิยม (Valuing) เป็นขั้นที่บุคคลมีปฏิกิริยาซึ่งแสดงให้เห็นว่าบุคคลนั้นยอมรับว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับตนเอง และได้นำไปพัฒนาเป็นของตนเองอย่างแท้จริง พฤติกรรมขั้นนี้ ส่วนมากใช้คำว่า “ค่านิยม” ซึ่งการเกิดค่านิยมนี้ประกอบด้วย การยอมรับ ความชอบและผูกมัดค่านิยมเข้ากับตัวเอง

4. การจัดกลุ่มค่า (Organization) เป็นขั้นที่บุคคลจัดระบบของค่านิยมต่าง ๆ ให้เข้ากลุ่ม โดยพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมเหล่านั้นในการจัดกลุ่มนี้ประกอบด้วย การสร้างแนวความคิดเกี่ยวกับค่านิยมและจัดระบบของค่านิยม

5. การแสดงลักษณะตามค่านิยมที่ยึดถือ (Characterization by a value or value complex) พฤติกรรมขั้นนี้ถือว่า บุคคลมีค่านิยมหลายชนิด และจัดอันดับของค่านิยมเหล่านั้นจากดีที่สุด ไปถึงน้อยที่สุด และพฤติกรรมเหล่านี้จะเป็นตัวควบคุมพฤติกรรมของบุคคล พฤติกรรมในขั้นนี้ประกอบด้วย การวางแผนทางการปฏิบัติ และแสดงลักษณะที่จะปฏิบัติตามแนวทางที่กำหนด

พัลเมอร์ สุจ้านงค์ (2522 : 84) ได้กล่าวถึงวิธีการที่จะทำให้มนุษย์เปลี่ยนเจตคติ ตั้งเดิมมาปฏิบัติแนวใหม่ หรือมีเจตคติใหม่ มีอยู่ 3 วิธี คือ

1. วิธีการเปลี่ยนนิสัยเดิมมาสู่สมัยใหม่ (Compliance) เพื่อหวังจะได้รับรางวัลหรือเพื่อหลีกเลี่ยงการลงโทษ ดังเช่น การออกกฎหมาย กฎกระทรวง หรือการออกคำสั่งให้ปฏิบัติการ เป็นต้น

2. วิธีการลอกเลียนแบบ หรือการเอาอย่าง (Identification) ดังเช่น การลอกเลียน แบบวิถีเดิน วิถีพูด หรือแบบการแต่งกายต่าง ๆ

3. วิธีการที่บุคคลยอมละทิ้งนิสัยเดิมหันมาประพฤติแนวใหม่ (Internalization) มีสาเหตุเนื่องมาจากบุคคลนั้นรู้สึก และเชื่อดด้วยตนเองว่า วิธีการปฏิบัติตามแนวใหม่เขาเองพอที่จะปฏิบัติได้ โดยไม่ขัดเขินต่อความรู้สึกเขาพอทำได้ และเมื่อปฏิบัติแล้วก็จะได้รับการยกย่องมากกว่าเดิม

สุชาติ โสมประยูร (2525 : 46 – 47) ได้กล่าวถึงลักษณะการเกิดเจตคติว่า
เกิดได้ในลักษณะต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. เกิดขึ้นจากผลรวมขั้นสุดท้าย ของการสะสมประสบการณ์ต่าง ๆ ซึ่งอาจจะ
เป็นไปได้ทั้งลักษณะรูปธรรม และนามธรรม
2. เกิดขึ้นจากผลของประสบการณ์ระยะสั้น ซึ่งประสบการณ์นั้นเป็นไปอย่าง
เข้มข้น ตื่นเต้น รุนแรง และรวดเร็ว โดยทันทีทันใด
3. เกิดขึ้นจากการได้รับอิทธิพลมาจากคนอื่น โดยบุคคลเหล่านี้ได้รับการ
อบรม สั่งสอน ปลูกใจ จะถ่ายทอดมายังบุคคลนั้นอย่างไม่รู้
4. เกิดจากการเปรียบเทียบประสบการณ์เดิมที่บุคคลนั้นมีอยู่
5. เกิดจากการเห็นตัวอย่างที่ดี หรืออยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะ ย่อม
ทำให้เจตคติทางด้านสุขภาพดีตามไปด้วย

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2538 : 159 – 161) ได้กล่าวถึงขั้นตอนของการเกิด
พฤติกรรมด้านเจตพิสัย ดังต่อไปนี้

1. การรับรู้ หรือการให้ความสนใจ

ในขั้นนี้บุคคลจะถูกกระตุ้นให้รับทราบว่ามีเหตุการณ์ หรือสิ่งเร้าบางอย่าง
ปรากฏอยู่ และบุคคลนั้นจะมีความยินดีหรือมีภาวะจิตในที่พร้อมที่จะรับสิ่งเร้านั้น หรือให้ความ
สนใจต่อสิ่งเร้านั้น การรับหรือให้ความสนใจนี้เป็นขั้นของ “สภาพจิตใจ” ขั้นแรกที่จะนำไปสู่
สภาพจิตใจขั้นต่อไป แต่เนื่องจากคนเรามีประสบการณ์เดิม หรืออาจจะได้จากการเรียนรู้ชนิด
เป็นทางการหรือไม่เป็นทางการก็ได้ จากประสบการณ์เดิมนี้เอง บุคคลนั้นอาจจะมีสภาพจิตใจ
ในขั้นของการรับหรือการให้ความสนใจอยู่พร้อมแล้ว โดยที่ไม่ต้องถูกกระตุ้นให้เกิดขึ้นก็ได้

ในขั้นของการรับ หรือ การให้ความสนใจนี้ บุคคลจะมีสภาพจิตใจ 3

ลักษณะ คือ

1.1. เกิดความตระหนัก ถูกผิด หรือเกิดความรู้สึกว่ามีสิ่งหนึ่งมี เหตุการณ์
หนึ่ง หรือสถานการณ์หนึ่ง ซึ่งการรู้สึกว่ามี หรือการได้ถูกผิดเกี่ยวกับสิ่งหนึ่งสิ่งใดนั้น เป็นความ
รู้สึกที่เกิดขึ้นในจิตใจเท่านั้น

1.2. ความเต็มใจที่จะรับสิ่งมากระตุ้น

1.3. การเลือกรับหรือการเลือกให้ความสนใจ โดยบางบุคคลจะเลือกรับใน
สิ่งที่ทำความพอใจมาให้และจะไม่รับในสิ่งที่เขาไม่ยอม

2. การตอบสนอง

เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นต่อเนื่องจากพฤติกรรมในขั้นหนึ่ง บุคคลจะให้
ความสนใจอย่างเต็มที่ มีความรู้สึกผูกมัดต่อสิ่งเร้าหรือสถานการณ์ที่มากระตุ้น เกิดความ
ยินยอม เต็มใจและพอใจ ที่จะตอบสนองต่อความรู้สึกผูกมัดนี้ ยังเป็นเพียงความรู้สึกขั้นต้น

เท่านั้นที่ยืนยันไม่ได้แน่นอนว่าบุคคลนั้นมีเจตคติ หรือค่านิยมต่อสถานการณ์หรือสิ่งเร้านั้น ๑
อย่างไร

3. การให้ค่า

เป็นขั้นที่บุคคลจะกระทำปฏิบัติหรือพฤติกรรมที่แสดงว่าเขายอมรับหรือ
รับรู้สิ่งนั้น เป็นสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับเขา หรือแสดงว่าเขามีค่านิยมอย่างใดอย่างหนึ่ง

4. การจัดกลุ่มค่า

บุคคลเกิดค่านิยมต่าง ๆ ขึ้นแล้ว ค่านิยมที่เกิดขึ้นนั้นจะมีหลายชนิด จึงมี
ความจำเป็นจะต้องจัดระบบของค่านิยมต่าง ๆ ให้เข้ากลุ่ม โดยพิจารณาถึงความสัมพันธ์
ระหว่างค่านิยมเหล่านั้น

5. การแสดงลักษณะตามค่านิยมที่ยึดถือ

พฤติกรรมในขั้นนี้ อาจจะแสดงให้เห็นได้โดยบุคคลสร้างปรัชญาชีวิต
สำหรับตัวเอง หรือ ตัดกฎต่าง ๆ ในการปฏิบัติตน โดยพิจารณาถึงเหตุผลทางด้าน ศีลธรรม
จรรยา และทางด้านหลักประชาธิปไตย เป็นต้น

3. พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ (Psychomotor domain)

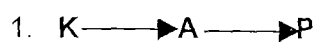
พฤติกรรมด้านการปฏิบัตินี้ เป็นการใช้ความสามารถที่แสดงออกทางร่างกาย
ซึ่งรวมทั้งพฤติกรรมที่แสดงออกและสังเกตได้ เป็นพฤติกรรมขั้นสุดท้ายที่บุคคลปฏิบัติออกมา
โดยมีความรู้ และด้านเจตพิสัย เป็นตัวช่วยให้เกิดพฤติกรรมด้านการปฏิบัติที่ถูกต้อง เช่น การ
ใช้ส้อมที่ถูกสุขลักษณะ การไปพบแพทย์ หรือบุคลากรทางการแพทย์ เมื่อเกิดการเจ็บป่วย

สุชาติ โสมประยูร (2525 : 47) ได้ให้ความเห็นเกี่ยวกับการประพจน์เกี่ยวกับ
สุขภาพว่า การปฏิบัติด้านสุขภาพ หรือสุขปฏิบัติเป็นกระบวนการทางด้านร่างกาย หรือใช้
กล้ามเนื้อ ได้แก่ การที่บุคคลได้กระทำ หรือมีความสามารถในเชิงปฏิบัติในสิ่งที่เกี่ยวกับสุขภาพ
หรือมีสวัสดิภาพอย่างถูกต้อง และเหมาะสมดีขึ้นกว่าเดิม การปฏิบัติอาจช่วยให้เกิดเจตคติ
และความรู้ขึ้นมาได้ ไม่ว่าเด็กจะปฏิบัติด้วยตนเอง หรือถูกบังคับก็ตาม

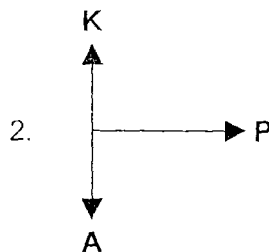
ในทางการแพทย์ และการสาธารณสุขนั้นถือว่า การปฏิบัติหรือการกระทำ
ของบุคคลนั้นเป้าหมายขั้นสุดท้ายที่จะช่วยให้บุคคลเกิดพฤติกรรมหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
ขั้น สุดท้ายนี้จะต้องมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางด้านความรู้ และทางเจตคติของบุคคลที่
เป็นส่วนประกอบสำคัญ ที่จะทำใหบุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมด้านการปฏิบัติงานที่
คงทนถาวร ดังนั้น ในการวางแผนงานสุขศึกษาใน โครงการทางการแพทย์และการสาธารณสุข
นั้น นักสุขศึกษาจะต้องศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับกลุ่มบุคคลที่จะเข้าถึงมีส่วนประกอบของพฤติกรรม
ด้านต่าง ๆ เกี่ยวกับปัญหาที่จะแก้ไขอย่างไรบ้าง รวมทั้งข้อมูลอื่น ๆ ที่จำเป็นในการวางแผน
ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพก่อนเริ่มโครงการนี้จะช่วยในการวางแผนงานทางสุขศึกษาว่า
จะต้องการจะให้กลุ่มบุคคลนั้น ๆ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทั้ง 3 ด้าน อย่างไรบ้าง (พิสมัย
พิทักษ์วารการ. 2536 : 11 – 12)

ดังนั้น สรุปความหมายของพฤติกรรมว่า หมายถึง การกระทำหรือกิจกรรม
ทุกอย่างของมนุษย์ ซึ่งอาจเป็นการกระทำที่บุคคลนั้นแสดงออกมา หรือเป็นกิจกรรมภายในตัว
บุคคล ทั้งที่สังเกตได้โดยตรงและอาจเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ หรือพฤติกรรมที่ไม่
พึงประสงค์

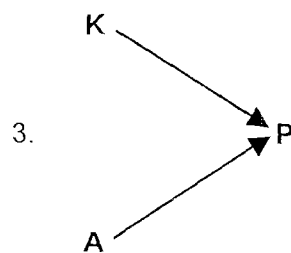
ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ (Knowledge) เจตคติ (Attitude) และการปฏิบัติ
(Practice) สามารถสรุปรูปแบบของความสัมพันธ์ได้เป็น 4 ลักษณะ (นิภา มนูญปัจจุ. 2528 : 68)
คือ



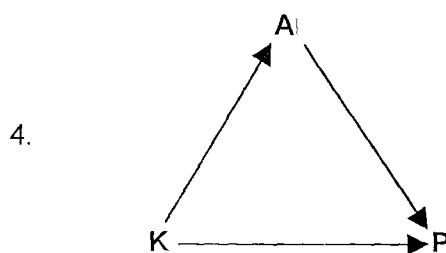
เจตคติเป็นตัวกลางที่ทำให้เกิดความรู้ และการปฏิบัติ ดังนั้นความรู้มีความ
สัมพันธ์กับเจตคติและเจตคติมีผลต่อการปฏิบัติ



ความรู้และเจตคติมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดการปฏิบัติตามมา



ความรู้และเจตคติต่างก็ทำให้เกิดการปฏิบัติได้ โดยที่ความรู้และเจตคติที่ไม่
จำเป็นต้องมีความสัมพันธ์กัน



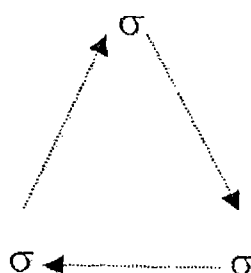
ความรู้มีผลต่อการปฏิบัติทั้งทางตรงและทางอ้อม สำหรับทางอ้อมนั้น
เจตคติเป็นตัวกลาง ทำให้เกิดการปฏิบัติตามมาได้

K = Knowledge

A = Attitude

P = Practice

ในทางสุขภาพนั้น เจตคติที่ดีจะช่วยให้เกิดการปฏิบัติที่ดีได้ ซึ่งเป็นผลให้สุขภาพดี ในที่สุดและเจตคติมีบทบาทสำคัญในเรื่องของการปฏิบัติ เพราะถ้าคนเรามีเจตคติที่ดีต่อความรู้ที่ได้รับจะช่วยให้เกิดการนำความรู้ไปใช้หรือปฏิบัติ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าความรู้เจตคติและการปฏิบัติมีความสัมพันธ์กัน ซึ่งตรงกับของริชาร์ด (Richard. 1969 : 159)



แต่ละวงกลม หมายถึง ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ ซึ่งวงกลมทั้ง 3 วงนี้ ต่างมีความสัมพันธ์และมีผลต่อกันเป็นลูกโซ่

ความหมายของพฤติกรรมสุขภาพ

พฤติกรรมสุขภาพ ได้มีผู้ให้ความหมายไว้หลายท่านดังนี้

ทวีสิทธิ์ สิทธิกร (2531 : 44) ให้ความหมายไว้ว่า พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง การแสดงออกของเด็กเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพทั้งในด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และทักษะ โดยเน้นเรื่องการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายนอกที่ครูสามารถสังเกตและวัดได้

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2532 : 154) ให้ความหมาย พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง กิจกรรมทุกประเภทที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพที่มนุษย์แสดงออกในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ ซึ่งสามารถจะสังเกตหรือวัดได้โดยตรงและทางอ้อม พฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติที่สังเกตและมองเห็นได้

ธนวรรณ อัมสมบุญ (2532 : 38) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมสุขภาพไว้ว่า หมายถึง การแสดงออกของบุคคลที่มีผลต่อสุขภาพของบุคคลนั้น ๆ เอง หรือบุคคลอื่น ๆ แล้วแต่กรณี ซึ่งจำแนกออกเป็น 2 ลักษณะด้วยกัน คือ

ลักษณะแรก เป็นการแสดงออกที่ทำให้เกิดผลดีหรือผลเสียต่อสุขภาพ

ลักษณะที่สอง เป็นการงดเว้นหรือไม่แสดงออกในสิ่งที่ทำให้เกิดผลดีหรือผลเสียต่อสุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพของบุคคลทั้งสองลักษณะนี้ แสดงให้ปรากฏในสภาพต่าง ๆ 2 สภาพด้วยกัน

ประการแรก เป็นการแสดงออกให้เห็นได้ในภาพหรือรูปของความรู้ ความเข้าใจในเรื่องใดที่เป็นผลดีหรือผลเสียต่อสุขภาพ

ประการที่สอง เป็นการแสดงออกให้เห็นได้ในภาพหรือในรูปของความรู้สึกนึกคิด ความคิดเห็น เจตคติ ความเชื่อ ความศรัทธา จิตสำนึก ความตระหนัก รวมทั้งที่ท่าที่มีต่อเรื่องใดเรื่องหนึ่งเป็นผลดีหรือผลเสียต่อสุขภาพ

ดังนั้นพฤติกรรมสุขภาพจึงหมายความว่ารวมถึงกิจกรรมการแสดงออกเกี่ยวกับสุขภาพทั้งในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ ซึ่งการแสดงออกดังกล่าวทั่วไปแล้วจะมี 2 ลักษณะด้วยกัน คือ พฤติกรรมการแสดงออกซึ่งมีผลต่อสุขภาพ ซึ่งจัดว่าเน้นพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ส่วนพฤติกรรมการแสดงออกซึ่งเป็นผลเสียต่อสุขภาพ จัดว่าเป็นพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ ซึ่งพฤติกรรมสุขภาพดังกล่าวเป็นผลมาจากการเรียนรู้การพัฒนาการของบุคคลต่าง ๆ ซึ่งสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา

องค์ประกอบที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ

การเกิดพฤติกรรมต่าง ๆ นั้นเป็นเรื่องที่สลับซับซ้อนขึ้นอยู่กับกระบวนการเรียนรู้ซึ่งสะสมกันมาตั้งแต่เด็กของแต่ละบุคคลที่มีความแตกต่างกันไป 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 วัฒนธรรมและศาสนาซึ่งปัจจัยเหล่านี้ ล้วนแต่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ การพัฒนาความคิด ความเชื่อและการปฏิบัติตนขณะเจ็บป่วยของบุคคลทั้งสิ้นดังต่อไปนี้

2.1. ครอบครัว เป็นสถาบันทางสังคมที่สำคัญที่สุด พฤติกรรมสุขภาพ ทั้งด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัตินั้น มีอิทธิพลมาจากสถาบันครอบครัว เช่น บางครอบครัวปลูกฝังการไม่รับประทานผัก เนื้อสัตว์ หรือปลูกฝังให้ออกกำลังกาย รักษาความสะอาดของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย การรักษาความสะอาดบ้านเรือน เป็นต้น ถ้าสถาบันครอบครัวช่วยส่งเสริมให้เกิดความเชื่อ มีค่านิยมที่ดีต่อสุขภาพ ปฏิบัติตนได้ถูกต้องในด้านที่จะส่งเสริมให้มีสุขภาพอนามัยดีแล้วก็จะเป็นการช่วยแก้ปัญหาสุขภาพของประเทศในอนาคตได้อย่างมาก

2.2. กลุ่มบุคคลในสังคม จะมีอิทธิพลในการชักจูงให้คนมีพฤติกรรมที่คล้ายตามกันได้ เพราะคนเราต้องการเป็นที่ยอมรับของสังคม นักสุขศึกษาจึงควรใช้กลุ่มของสังคมให้เป็นประโยชน์ในทางปฏิบัติให้คนมีพฤติกรรมที่ดีตามกัน

2.3. สถานภาพทางสังคม สถานภาพที่แตกต่างกันจะทำให้คนแสดงออกได้ต่างกัน เช่น เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ย่อมจะมีพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการใช้ส้วมดีกว่าประชาชนทั่วไป เป็นต้น

2.4. วัฒนธรรม เป็นตัวถ่ายทอดวิถีการครองชีวิต วิถีความคิด ความเชื่อ ซึ่งมีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพเป็นอย่างมาก อิทธิพลของวัฒนธรรมส่งผลกระทบต่อการศึกษาทางสุขภาพได้เป็นอย่างมาก เช่น ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ บางชุมชนเมื่อเกิดการเจ็บป่วย นิยมรักษาโดยทางเวทมนตร์ เช่น การเป่าคาถาอาคมหรือหญิงหลังคลอดจะห้ามรับประทานเนื้อสัตว์ทุกชนิด เป็นต้น

2.5. ศาสนามีอิทธิพลอย่างมากต่อการดำเนินชีวิตและความเป็นอยู่ของประชาชน และมีผลต่อพฤติกรรมของประชาชนด้วย ยกตัวอย่างเช่น คำสอนในพุทธศาสนาที่กล่าวถึงการรับประทานอาหารแต่พอสมควรไม่น้อยเกินไปหรืออ้วนเกินไป จะเห็นว่าหลักคำสอนดังกล่าวมีผลต่อสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลทั้งในยามปกติและยามเจ็บป่วยทั้งสิ้น

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

4. องค์ประกอบทางการศึกษาที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ ระดับการศึกษามีผลทำให้พฤติกรรมสุขภาพของบุคคลแตกต่างกัน โดยทั่วไปบุคคลที่มีการศึกษาสูงจะมีความรู้ เจตคติและการปฏิบัติทางด้านสุขภาพอนามัยดีกว่าบุคคลที่มีการศึกษาน้อย เพราะผู้ที่มีการศึกษาดีจะมีอาชีพที่มีรายได้ค่อนข้างดี อันจะมีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ

5. องค์ประกอบทางการเมือง มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนทางด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ เพราะนโยบายของประเทศจะชี้ให้เห็นถึงจำนวน และความเพียงพอของบริการ การรักษาพยาบาล กิจกรรมสอนสุขศึกษาที่จัดให้กับประชาชนกฎหมายหรือข้อบังคับที่จะมีผลต่อสุขภาพบางอย่าง

6. ด้านระบบบริการสาธารณสุข ซึ่งจะต้องมีที่เพียงพอ และเข้าถึงระบบบริการสาธารณสุข ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพ (ประภาเพ็ญ สุวรรณ. 2532 : 141 – 150) คือ

6.1. ความทั่วถึงของการบริการรักษาพยาบาล การปฏิบัติในชีวิตประจำวันของผู้ป่วยอาจจะขัดขวาง หรือเป็นอุปสรรคต่อความสามารถของผู้ป่วยที่จะปฏิบัติหรือให้ความร่วมมือในการรักษาพยาบาล สิ่งเหล่านี้เห็นได้ชัดเจนในรายที่ผู้ป่วยจะต้องถูกส่งตัวไปรับการรักษาที่อื่นหรือไปพบแพทย์ตามนัดที่โรงพยาบาลหรือคลินิกพิเศษ การให้บริการรักษาพยาบาล

ที่มีการเพียงพอและทั่วถึงย่อมพิสูจน์ให้เห็นได้อย่างชัดเจนว่าเป็นตัวกำหนดพฤติกรรม การปฏิบัติตามการรักษาพยาบาล และพฤติกรรมป้องกันโรค

ลักษณะของการจัดเวลาของคลินิก จะมีผลต่อการมาตรวจตามนัดของผู้ป่วย ถ้าระยะเวลาระหว่างการมาตรวจครั้งแรกเพื่อวินิจฉัยโรคกับการนัดตรวจอีกครั้งห่างกันมาก ผู้ป่วยจะไปตรวจตามนัดน้อยทั้งนี้อาจจะเนื่องมาจากลืมวันนัด หรืออาจจะเปลี่ยนความเชื่อหรือบรรทัดฐานของผู้ป่วย นอกจากนี้การที่ผู้ป่วยต้องมารอแพทย์นานมากกว่า 1 ชั่วโมง ผู้ป่วยมักจะไม่ได้มาตามนัดในครั้งต่อไป

องค์ประกอบอีกหลายอย่างในการดำรงชีวิตของผู้ป่วย ซึ่งจะมีผลต่อการเข้าถึงบริการทางการแพทย์และมีผลต่อการมาตรวจตามนัด ผู้ป่วยมักจะให้เหตุผลของการไม่มาตรวจตามนัดดังนี้ทำบัตรนัดหาย สับสนไม่แน่ใจเกี่ยวกับวันนัด ทำการนัดกับแพทย์ได้ยาก ไม่สามารถจะหาคนมาดูแลลูกแทนได้ มีปัญหาเรื่องการเดินทาง และปัญหาเกี่ยวกับดินฟ้าอากาศ

6.2. ค่าใช้จ่ายในการรักษา การขาดแหล่งทรัพยากร และค่ารักษาพยาบาลไม่ใช่ว่าปัจจัยสำคัญต่อการปฏิบัติตามคำแนะนำในการรักษาพยาบาล เมื่อบุคคลมีความเชื่อและเจตคติคอยสนับสนุนให้เกิดความพร้อมที่จะปฏิบัติแล้ว แหล่งทรัพยากรหรือปัจจัยด้านการเงินจึงจะมีบทบาทต่อพฤติกรรม ดังนั้น การจะขจัดปัญหาเรื่องการเงินจะมีผลก็ต่อเมื่อภายหลังที่บุคคลได้เกิดความพร้อมในการทำนายพฤติกรรม (Behavioral intention) แล้วเท่านั้น

การให้คำแนะนำและการจ่ายยาให้กับผู้ป่วย เจ้าหน้าที่ทางด้านการแพทย์ควรถามถึงความสามารถในการจ่ายค่ายาว่ามีความสามารถจ่ายได้มากน้อยเพียงใด การสั่งยาและให้คำแนะนำผู้ป่วยตรงกับสภาพของโรคเพื่อจะได้แก้ปัญหา และส่งเสริมให้ผู้ป่วยปฏิบัติได้จริง

6.3. ความซับซ้อนของการรักษาพยาบาล จำนวนครั้งของการสั่งการรักษา มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติตามคำแนะนำ กล่าวคือ ถ้าจำนวนครั้งของการสั่งการรักษามีมากขึ้นการปฏิบัติตามคำแนะนำจะลดน้อยลง

กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ

ธนวรรณ อิมสมบุญ (2528 : 24 – 26) ได้กล่าวถึง การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคนว่าจะเป็นไปในลักษณะใดขึ้นอยู่กับปัจจัย 3 ประการ คือ

1. ปัจจัยโน้มน้าว (Predisposing factor) เป็นผลที่เกิดจากการเรียนรู้ของแต่ละบุคคลโดยตรง ซึ่งอยู่ในลักษณะความรู้ ความเข้าใจ ความเชื่อ ค่านิยมและ เจตคติ การเกิดหรือการเปลี่ยนแปลงของปัจจัยโน้มน้าวให้อยู่ในระดับที่จะเอื้ออำนวยให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ได้นั้น ต้องอาศัยประสบการณ์การเรียนรู้ที่ต่อเนื่องกันมาตั้งแต่จุดเริ่มแรกของการเรียนรู้ ซึ่งอาจจะได้มาจากภาวะสิ่งแวดล้อมของครอบครัวหรือจากสังคมแวดล้อมทั่ว ๆ ไป

2. ปัจจัยสนับสนุน (Enabling factor) ได้แก่ สภาพแวดล้อมและกิจกรรมต่าง ๆ ที่เอื้ออำนวยให้แต่ละบุคคลได้มีโอกาสกระทำการในเรื่องใดเรื่องหนึ่งอย่างพอเพียงเหมาะสมและ

ต่อเนื่อง จนกระทั่งเกิดการพัฒนามาเป็นทักษะและพฤติกรรมอย่างถาวร เช่น การจัดให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการดำเนินการ และรับผิดชอบโครงการสุขภาพในโรงเรียนตามระดับความรู้ความชำนาญ ก็จะเป็นปัจจัยที่สำคัญที่จะปลูกฝังหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพให้เกิดขึ้นได้โดยมีปัจจัยอื่น ๆ เป็นแรงเสริม

3. ปัจจัยเสริมสร้าง (Reinforcing factor) ได้แก่ บุคคลต่าง ๆ ในครอบครัว ในโรงเรียน และสังคมสิ่งแวดล้อมภายนอก ซึ่งจะมีบทบาทในการสั่งสอน อบรม แนะนำ ชักจูง ควบคุม ดูแล กระตุ้นหรือมีปฏิสัมพันธ์อย่างหนึ่งอย่างใด ที่จะเสริมสร้างให้การกระทำ หรือการตัดสินใจปฏิบัติในสิ่งที่จะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพโดยใช้การตัดสินใจของตนเองที่ได้รับแรงโน้มน้าวและกำลังสนับสนุนจากปัจจัยต่าง ๆ

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ

อาหารมีความสำคัญต่อร่างกายมนุษย์เป็นอย่างมากตั้งแต่อยู่ในครรภ์ไปจนตลอดชีวิต คนเราต้องกินอาหารเพื่อให้ร่างกายมีการเจริญเติบโต มีพลังงานที่จะทำงาน มีร่างกายแข็งแรง สุขภาพดี มีภูมิต้านทานโรคสูง (นิตยา ตั้งชูรัตน์. 2527 : 775)

อาหาร หมายถึง สิ่งที่มีมนุษย์กินได้โดยไม่เป็นพิษต่อร่างกาย แต่มีประโยชน์ที่จะทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอและทำให้กระบวนการต่าง ๆ ในร่างกายดำเนินไปได้อย่างปกติ อาหารมีมากมายหลายชนิด ซึ่งแต่ละชนิดเมื่อนำมาวิเคราะห์ดูแล้วจะมีส่วนประกอบและประโยชน์แตกต่างกัน

สารอาหาร หมายถึง ส่วนประกอบทางเคมีของอาหาร ได้แก่ โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน เกลือแร่ และน้ำ

โภชนาการ หมายถึง กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทางเคมี และกายภาพของอาหารที่ร่างกายได้รับ รวมทั้งการนำสารอาหารไปใช้ประโยชน์ ตลอดจนการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย

ภาวะโภชนาการ หมายถึง สภาวะทางสุขภาพของบุคคลที่มีผลเนื่องมาจากการรับประทานอาหาร การย่อยอาหาร การดูดซึม การขนส่ง การสะสม และผลของการเผาผลาญสารอาหารในระดับเซลล์ (ประณีต ผ่องแผ้ว. 2539 : 8) ซึ่งสารอาหารดังกล่าว ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน เกลือแร่ วิตามิน และน้ำ เป็นต้น การที่บุคคลจะมีภาวะโภชนาการปกติหรือไม่ขึ้นอยู่กับสารอาหารที่รับประทาน ถ้าเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายแล้วบุคคลก็จะมีภาวะโภชนาการที่ดีและการมีภาวะโภชนาการที่ดีนั้นก็ส่งผลต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งภาวะโภชนาการที่ดีนั้นมีความสำคัญยิ่งต่อเด็ก โดยเฉพาะเด็กวัยเรียน

อาหารหลัก 5 หมู่ (นภาพร มัชฌิมกร. 2539 : 109-110)

หมู่ที่ 1 เป็นพวกอาหารเนื้อสัตว์ และสิ่งแทนเนื้อ อาหารกลุ่มนี้ได้แก่ เนื้อสัตว์ เช่น หมู วัว เป็ด ไก่ นก ฯลฯ และส่วนที่แทนเนื้อได้แก่ ผลผลิตจากสัตว์ และถั่วเหลือง เช่น ชีวัว เต้าหู้ เต้าเจี้ยว และนมถั่วเหลือง เป็นต้น พวกอาหารเหล่านี้จะให้โปรตีน ซึ่งเป็นตัวสำคัญในการเจริญเติบโต และซ่อมแซมร่างกาย นอกจากนี้ยังพบว่าอาหารหมู่นี้ยังให้พวกเกลือแร่ วิตามิน และไขมันอีกด้วย

หมู่ที่ 2 เป็นอาหาร พวก ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน และอาหารต่าง ๆ ที่ทำจากข้าว หรือแป้ง เป็นต้น อาหารในหมู่นี้จะให้สารอาหาร พวกคาร์โบไฮเดรต เป็นส่วนใหญ่ ดังนั้นอาหารกลุ่มนี้จึงเป็นอาหารพวกที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย เพื่อการเจริญเติบโตและเพื่อการทำกิจกรรมต่าง ๆ ของร่างกาย

หมู่ที่ 3 เป็นอาหาร พวกผักใบเขียว และพืชผักต่าง ๆ พืชผักพวกนี้ได้แก่ ผักบุ้ง ผักตำลึง มะเขือเทศ ฟักทอง ฟักเขียว แตงกวา เป็นต้น พวกพืชผักเหล่านี้ แต่ละชนิดก็จะให้คุณค่าทางอาหารแตกต่างกันไป แล้วแต่ชนิดพืชผักนั้น ๆ เช่น พวกที่มีสีเขียว สีเหลือง หรือสีส้มจัด พวกเหล่านี้จะพบสารพวกวิตามินเอสูง รวมทั้งแคลเซียม เหล็ก วิตามินบีสองและวิตามินซีรวมอยู่ด้วย พวกผักกินผล เช่น ห้วผักกาดแดง หัวหอม ถั่วสด ฟักทอง มะระ พริก แตงกวา เหล่านี้จะให้แคลอรีปานกลาง ส่วนพวกผักกินหัวและราก เช่น มันเทศ เผือก มันฝรั่ง พวกเหล่านี้จะให้แคลอรีสูง เป็นต้น

อาหารในกลุ่มนี้จะให้กากอาหาร ซึ่งเป็นตัวช่วยในกระตุ้นการทำงานของระบบทางเดินอาหารให้เป็นไปตามปกติ

หมู่ที่ 4 อาหารในหมู่นี้ได้แก่ พวกผลไม้ต่าง ๆ ได้แก่ กัลยัม ส้ม เงาะ ลำไยทุเรียน มะม่วง ฯลฯ ผลไม้ต่าง ๆ เหล่านี้จะมีเกลือแร่ และวิตามินต่าง ๆ รวมทั้งมีคาร์โบไฮเดรตที่ช่วยทำให้ร่างกายเจริญเติบโต

หมู่ที่ 5 อาหารในหมู่นี้ได้แก่ ไขมันจากพืช และสัตว์

อาหารในหมู่นี้รวมไปถึงอาหารต่าง ๆ ที่มีไขมันแทรกอยู่มากพอควรด้วย ได้แก่ เนื้อ หมู ไข่ ถั่วเหลือง เป็นต้น ไขมันที่เรารับประทานนั้นมีอยู่ 2 กลุ่ม คือ

1. ไขมันที่ได้จากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู เนย นอกจากนี้ก็อาจพบไขมันที่แทรกอยู่ได้แก่ มันหมู มันเนื้อ มันไก่
2. ไขมันได้จากพืช ได้แก่ มะพร้าว เมล็ดถั่วเหลือง งา นุ่น เป็นต้น

อาหารหลัก 5 หมู่ ดังได้กล่าวมาแล้ว พบว่า จะมีสารอาหารต่าง ๆ อยู่มากมาย และจำเป็นต่อการเจริญเติบโต และการทำงานของร่างกาย เราไม่สามารถบริโภคอาหารอย่างหนึ่งอย่างใดได้ จำเป็นต้องอาศัยสารอาหารหลาย ๆ อย่างรวมกัน ถ้าขาดอย่างหนึ่งอย่างใดก็จะ

มีผลทำให้ร่างกายไม่สมบูรณ์ และไม่สามารถทำงานให้เป็นไปตามปกติได้ สารอาหารแต่ละชนิดก็จำเป็นต่อร่างกาย มีคุณสมบัติเฉพาะตัวที่แตกต่างกัน ดังนี้

อาหารสำหรับวัยรุ่น

เพื่อให้วัยรุ่นได้รับพลังงานและสารอาหารตามกำหนด จะต้องจัดให้วัยรุ่นได้รับโภชนาการทุกหมู่ทุกวัน ในปริมาณที่กำหนดดังนี้ (นิตยา ตั้งชูรัตน์. 2527 : 911)

1. ดื่มนมสดวันละ 1 ถ้วยตวง จะได้รับสารอาหารสูงๆ หลายชนิด เช่น โปรตีน แคลเซียม วิตามินบีสอง เป็นต้น
2. บริโภคเนื้อสัตว์ชนิดต่าง ๆ และเครื่องในสัตว์ ประมาณวันละ 160-200 กรัม โดยจัดให้บริโภคอาหารทะเลและเครื่องในสัตว์สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง เพื่อให้ได้รับธาตุเหล็กและธาตุไอโอดีน อาจจะเลือกรับประทานอาหารอื่น ๆ ที่ให้โปรตีนเช่นเดียวกับเนื้อสัตว์ คือ ไข่ เต้าหู้เหลือง เต้าหู้ขาว และถั่วเมล็ดต่าง ๆ เนื้อสัตว์สุกประมาณ 30 กรัม หรือขนาด 1 กลั๊กไม้ขีด อาจแทนใช้แทนได้ด้วย ไข่ 1 ฟองหรือเต้าหู้ขาว เต้าหู้เหลือง อย่างใดอย่างหนึ่ง 1 ชิ้นหรือถั่วเหลือง ถั่วเขียว ประมาณ 30 กรัม

3. ผัก ให้รับประทานไม่จำกัด หรืออย่างน้อย 100 กรัมทุกวัน ควรจัดให้บริโภคผักใบเขียวจัด และเหลืองทุกวัน เพื่อให้ได้วิตามิน เอ เพียงพอ

4. ผลไม้ต่าง ๆ เลือกรับประทานอย่างใดอย่างหนึ่ง ในปริมาณที่กำหนดจากรายการดังต่อไปนี้

กล้วยหอม	1 ผล
กล้วยไข่	2 ผล
กล้วยน้ำว้า	2 ผล
เงาะ	8 ผล
องุ่น	24 ผล
ส้มเขียวหวาน	2 ผลใหญ่

สับปะรด 1 ชิ้นขนาดหนาประมาณ 1-1 1/2 นิ้ว ยาว 5-6 นิ้ว

มะละกอ 1 ชิ้นขนาดหนาประมาณ 1-1 1/2 นิ้ว ยาว 5-6 นิ้ว

หรือผลไม้อื่นๆ ให้เทียบปริมาณให้ใกล้เคียงกับผลไม้ที่กำหนดไว้

5. ข้าว ให้บริโภคข้าวสวยประมาณวันละ 6 ถ้วยตวง หรืออาจจะลดปริมาณข้าวลง และทดแทนด้วยก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ขนมปัง มันเทศ เป็นต้น ข้าวสวยประมาณ 1/2 ถ้วย อาจแทนได้ด้วยก๋วยเตี๋ยว 1/2 ถ้วย ขนมจีน 3 จีบ (เล็ก) ขนมปัง 1 แผ่น มันเทศประมาณ 3/4 ถ้วย ข้าวโพดประมาณ 1/2 ผล อาหารพวกนี้อาจนำไปทำเป็นขนมได้บางชนิด เช่น มันต้มน้ำตาล

6. ไขมัน น้ำมันประกอบอาหารวันละประมาณ 10 ช้อนชา (3 ช้อนโต๊ะกว่า) ถ้าใช้กะทิหรือเนยประกอบอาหารให้ลดปริมาณน้ำมันลง น้ำมัน 1 ช้อนชาอาจแทนด้วยกะทิตันไมใส่ น้ำ 1 ช้อนโต๊ะ หรือเนย 1 ช้อนชา

7. น้ำตาล ใช้น้ำตาลประมาณวันละ 6 ช้อนชา อาจเติมในเครื่องดื่ม เช่น นม น้ำผลไม้ หรือทำเป็นขนมร่วมกับอาหารรายการอื่น

การบริโภคอาหารที่ได้สัดส่วนเหมาะสมตามความต้องการของร่างกายจะทำให้วัยรุ่นมีรูปร่างและน้ำหนักได้มาตรฐาน อาจพิจารณาความเหมาะสมของอาหารได้ ด้วยการดูความสมบูรณ์ของร่างกาย ความสดใสและการชั่งน้ำหนักตัว พลังงานที่กำหนดเป็นค่าประมาณตามน้ำหนักตัวที่กำหนดเท่านั้น ผู้ที่น้ำหนักตัวสูงหรือต่ำกว่าอาจเพิ่มหรือลดพลังงานตามความเหมาะสม โดยเพิ่มหรือลดอาหารที่ให้พลังงานพวกข้าว ผักกมัน น้ำตาล และไขมัน

ความต้องการพลังงานและสารอาหารของวัยรุ่น

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 น้านม

2. ความต้องการของโปรตีน วัยรุ่นจะต้องการโปรตีนมากกว่าผู้ใหญ่ ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นยังอยู่ในระยะที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต จึงต้องการโปรตีน เพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อ กระดูกเนื้อเยื่อต่าง ๆ เลือด ฮอรโมน และสารอื่น ๆ วัยรุ่นควรได้รับโปรตีนอย่างน้อยวันละ 1 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมของร่างกาย โปรตีนที่ได้รับควรเป็นโปรตีนที่มีคุณภาพดีประมาณ 2 ใน 3 เป็นโปรตีนจากสัตว์ เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ น้านม และควรได้รับถั่วเมล็ดแห้งให้มากขึ้นด้วย

3. ความต้องการเกลือแร่ ร่างกายจะต้องการเกลือแร่ต่าง ๆ มากขึ้น เพื่อใช้ในการเสริมสร้างร่างกาย เกลือแร่ที่ต้องการมากและมักมีปัญหาการขาดในวัยรุ่น ได้แก่

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

3.2. เหล็ก วัยรุ่นจำเป็นต้องได้รับธาตุเหล็กให้เพียงพอ โดยเฉพาะในเด็กหญิงซึ่งเริ่มมีประจำเดือน ทำให้มีการสูญเสียเหล็กมากกว่าปกติ เด็กหญิงจึงควรได้รับเหล็กวันละ 15 มิลลิกรัม เด็กชาย 12 มิลลิกรัมต่อวัน ซึ่งจะได้จากเครื่องในสัตว์ ไข่แดง ผักใบเขียว เป็นต้น

3.3. ไอโอดีน ในระยะวัยรุ่นความต้องการไอโอดีนจะเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากต่อมธัยรอยด์ทำงานมากขึ้น ถ้าขาดจะทำให้เกิดโรคคอพอก ในวัยนี้จึงควรได้รับอาหารทะเลอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 – 2 ครั้ง และควรใช้เกลือที่เติมไอโอดีนในการประกอบอาหารให้เป็นประจำ

4. ความต้องการของวิตามิน เด็กวัยรุ่นควรได้รับวิตามินต่าง ๆ ให้เพียงพอเพื่อการเจริญเติบโตและป้องกันโรคขาดวิตามิน วิตามินที่พบว่ามีปัญหาการขาดมาก คือ

4.1. วิตามินเอ จำเป็นในการเจริญเติบโต และสุขภาพของเยื่อต่าง ๆ เช่น เยื่อบุชั้นตาและเยื่อบุผิวหนัง วัยรุ่นจึงควรได้รับวิตามินเออย่างน้อยวันละ 2,500 หน่วยสากล ซึ่งได้จากการกินตับสัตว์ต่าง ๆ ไข่แดง น้ำมัน เนย ผักที่มีสีเขียวยึด เช่น ผักคะน้า ผักบั้ง ใบแค และผักที่มีสีเหลือง เช่น ฟักทอง มันเทศเหลือง ดอกโสน

4.2. วิตามินบีสอง เป็นวิตามินที่ทำหน้าที่เป็นเอนไซม์ในการเผาผลาญอาหารในร่างกาย โดยเฉพาะโปรตีน การขาดจะทำให้เกิดแผลมุมปากทั้งสองข้าง เพื่อป้องกันการขาดวัยรุ่นควรได้รับวันละ 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 เป็นส่วนประกอบของเซลล์ ต่าง ๆ ในร่างกาย ดังนั้น จึงควรได้รับน้ำให้เพียงพอ โดยเฉพาะ เมื่อออกกำลังกาย และเสียเหงื่อมาก วัยรุ่นควรได้รับน้ำวันละ 6 – 8 แก้ว น้ำที่ได้ควรเป็นน้ำสะอาดหรือเครื่องดื่มต่าง ๆ เช่น น้ำผลไม้ น้ำนม

ประเภทของสารอาหารและความต้องการของร่างกาย

สารอาหารที่ร่างกายจำเป็นต้องได้รับแบ่งออกเป็นประเภทใหญ่ ๆ ได้ 6 ประเภท ตามคุณสมบัติและหน้าที่ดังนี้

1. โปรตีน
2. คาร์โบไฮเดรต
3. ไขมัน
4. เกลือแร่
5. วิตามิน
6. น้ำ

สารอาหารเหล่านี้มีอยู่ในอาหารแทบทุกชนิดที่คนเราบริโภคสารอาหารเหล่านี้มีในอาหาร ซึ่งเราจำแนกอาหารออกเป็น 4 หมู่ ได้แก่ หมู่เนื้อสัตว์ หมู่ข้าวและแป้ง หมู่ผัก หมู่ผลไม้ และหมู่ไขมัน (นิตยา ตั้งชูรัตน์. 2527 : 784)

สามารถแบ่งสารอาหารออกเป็น 2 กลุ่มใหญ่ คือ

- สารอาหารกลุ่มที่ให้พลังงาน ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต ไขมันและโปรตีน
- สารอาหารกลุ่มที่ไม่ให้พลังงาน ได้แก่ แกลื้อแร่ วิตามินและน้ำ

สารอาหารที่ให้พลังงานมีอยู่ 3 ประเภท คือ คาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโปรตีน ซึ่งสารอาหารทั้ง 3 ชนิด มีหน้าที่ในร่างกายแตกต่างกันไป และมีอยู่มากในอาหารต่างชนิดกัน

โปรตีน (Protein) (นภาพร มัชฌิมางกูร. 2539 : 111-115)

โปรตีน เป็นอาหารที่จำเป็นแก่ร่างกาย สำหรับการเจริญเติบโตและซ่อมแซมเนื้อเยื่อ อาหารพวกโปรตีน ได้แก่ พวกเนื้อสัตว์ต่าง ๆ ปลา และไข่ พวกพืช ได้แก่ พวกถั่วต่าง ๆ โปรตีนประกอบไปด้วยกรดอะมิโน ซึ่งร่างกายต้องการใช้ในการสร้างสารที่จำเป็นต่อโครงสร้าง และหน้าที่ของร่างกายซึ่งไม่สามารถทดแทนได้ด้วยไขมัน หรือพวกคาร์โบไฮเดรต นอกจากนี้พบว่าในอาหารจำพวกโปรตีน จะมีกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกายและร่างกายไม่สามารถสร้างขึ้นมาได้เรียกว่า Essential amino acid พวกนี้ได้จากพวกสัตว์ ส่วนโปรตีนที่ได้จากพวกพืชพบว่าจะมีกรดอะมิโนสัดส่วนที่แตกต่างไปจากพวกสัตว์ และมีกรดชนิด Essential amino acid ไม่ครบในการสร้างโปรตีนนั้น พบว่า จะมีกรดอะมิโนเพียง 20 ชนิดที่ร่างกายนำเอาใช้ในการสร้างเป็นโปรตีนโมเลกุล โดยจะใช้กรดอะมิโนแต่ละตัวทั้ง 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 ซึ่งเป็นกรดอะมิโนจำเป็นแก่ร่างกาย ได้แก่ Isoleucine, Leucine, Lysine, Methionine, Phenylalanine, Threonine, Tryptophan และ Valine โดยร่างกายไม่สามารถสร้างขึ้นเองได้ ส่วนอีก 12 ชนิดนั้นสามารถสร้างขึ้นเองได้ (นภาพร มัชฌิมางกูร. 2539 : 111)

ความต้องการสารอาหารโปรตีนของร่างกาย (ประสงค์ วงศาโรจน์. 2539 : 17)

ดังได้กล่าวแล้วว่าโปรตีนเป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย ดังนั้นเพื่อให้ร่างกายทำงานได้เป็นปกติ ร่างกายควรได้รับโปรตีนตามขนาดอายุไปเช่นเด็กอายุ 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 2.5กรัม เป็นต้น

จะเห็นได้ว่า ความต้องการโปรตีนของคนในอายุต่าง ๆ ย่อมแตกต่างกันไปตามความต้องการของร่างกาย และสภาพแวดล้อม เช่น พบว่า คนอายุน้อยต้องการมากกว่าคนอายุมาก

โดยเฉพาะทารกต้องการมากที่สุด เพราะทารกกำลังเจริญเติบโต คนที่มีสภาพร่างกายอ่อนแอ หญิงตั้งครรภ์ให้นมบุตร ย่อมต้องการโปรตีนมากกว่าคนปกติ นอกจากนี้สภาพภูมิอากาศและความเครียดก็มีผลทำให้ร่างกายต้องการโปรตีนสูงขึ้น

ผลของการได้รับโปรตีนน้อยเกินไป

การที่ร่างกายได้รับสารอาหารโปรตีนน้อยเกินไป จะทำให้มีผลผิดปกติต่อร่างกาย ดังนี้

1. ทำให้ร่างกายและสมองเจริญเติบโตช้า โดยเฉพาะในเด็กเล็กจะหยุดการเจริญเติบโต

2. ทำให้เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย น้ำหนักลด ปวดเมื่อยตามตัว

3. ทำให้ร่างกายมีความต้านทานโรคต่ำ

ผลของการได้รับโปรตีนมากเกินไป

การที่ร่างกายได้รับสารอาหารโปรตีนมากเกินไป จะทำให้ร่างกายต้องทำงานหนักขึ้น เพื่อเปลี่ยนโปรตีนที่มากเกินไปเป็นไขมันแล้วนำไปสะสมไว้ในร่างกาย และบ้างก็ถูกเปลี่ยนไปเป็นรูปของพลังงาน นอกจากนี้ยังไปทำให้เกิดความไม่สมดุลของของเหลวในร่างกายอีกด้วย

คาร์โบไฮเดรต (Carbohydrate)

คาร์โบไฮเดรต เป็นอาหารจำเป็นต่อร่างกาย เพื่อให้ความร้อนและพลังงาน อาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต ได้แก่ ข้าว แป้ง น้ำตาล ฯลฯ คาร์โบไฮเดรต ประกอบด้วยธาตุคาร์บอน ไฮโดรเจน และออกซิเจน ดังนั้นพบว่า 1 กรัมของคาร์โบไฮเดรตจะให้ความร้อนและพลังงาน 4 แคลอรี คาร์โบไฮเดรตเป็นแหล่งพลังงานใหญ่สำหรับเซลล์สมอง และเซลล์กล้ามเนื้อลายพลังงานส่วนใหญ่ได้มาจากกลูโคส ซึ่งกลูโคสเป็นน้ำตาล ที่ถูกย่อยมาจากแป้ง และน้ำตาลโมเลกุลใหญ่ กลูโคสปริมาณมากจะเข้าสู่กระแสเลือดจากทางเดินอาหารและส่วนเกินจะถูกเปลี่ยนไปเป็นไกลโคเจน เก็บไว้ที่ตับและเซลล์กล้ามเนื้อ นอกจากนี้พบว่า ไกลโคเจน หรือกลูโคส สามารถเปลี่ยนแปลงมาจากอาหารที่ไม่ใช่คาร์โบไฮเดรต ได้แก่ ไขมัน โปรตีน ดังนั้น ถ้ากินอาหารคาร์โบไฮเดรตมาก จนทำให้ตับสะสมไกลโคเจนเต็มที่แล้ว กลูโคสที่เหลือในเลือดจะเปลี่ยนให้เป็นไขมันสะสมอยู่ตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ซึ่งกล่าวได้ว่าคาร์โบไฮเดรตที่มีอยู่ในร่างกายคนเรานั้นจะอยู่ในรูปของกลัยโคเจนและกลูโคส มีประมาณร้อยละ 0.5 – 1 ของน้ำหนักตัว โดยกลูโคสอยู่ในเลือด ไกลโคเจนอยู่ในตับและในกล้ามเนื้อและปริมาณของคาร์โบไฮเดรตที่ร่างกายได้รับแต่ละวันไม่ควรมากไปหรือน้อยเกินไป การได้รับคาร์โบไฮเดรตน้อยเกินไป ทำให้ไขมันเผาผลาญไม่สมบูรณ์ เกิดภาวะเป็นกรดขึ้นในร่างกายได้ และอาจมีการเผาผลาญโปรตีนในร่างกายเพื่อมาใช้เป็นพลังงานทำให้มีการสูญเสียโปรตีนโดยไม่จำเป็น ส่วนการได้รับคาร์โบไฮเดรตมากเกินไปนั้น จะทำให้น้ำหนักร่างกายมากเกิดเป็นโรคอ้วน ซึ่งก็อาจนำมาถึง

การเกิดโรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคไต เป็นต้น นอกจากนี้ อาหารพวกคาร์โบไฮเดรต บางอย่าง เช่น ข้าวโพด เผือก มัน จะมีสารพวกโปรตีน วิตามิน และเกลือแร่อยู่น้อย ถ้าร่างกายได้รับ คาร์โบไฮเดรตพวกนี้มาก ก็ย่อมทำให้เกิดเป็นโรคขาดสารอาหารดังกล่าวได้ (นภาพร มัชฌิมากร. 2539 : 112)

ไขมัน (Fats หรือ Lipids)

นภาพร มัชฌิมากร. (2539 : 113) ได้อธิบายไว้ดังนี้คือ

ไขมัน เป็นสารประกอบที่มีธาตุคาร์บอน และไฮโดรเจน พร้อมออกซิเจนจำนวน น้อย ไขมันจะเป็นรูปแบบของอาหารที่มีความเข้มข้น ดังนั้น 1 กรัมของไขมันจะให้ความร้อน และพลังงาน 9 แคลอรี ไขมันประกอบด้วย Glycerol หรือ Glycerine กับกรดไขมัน 3 ตัว รวม เรียกว่า ไขมันแบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ Saturated fatty acid และ Unsaturated fatty acid ซึ่ง Unsaturated fatty acid เป็นไขมันที่ร่างกายไม่สามารถสร้างขึ้นได้ เราเรียกว่า Essential fatty acid ได้แก่ Linoleic acid เพื่อใช้ในการสร้าง Phospholipid และ Prostaglandin

ไขมันไม่ละลายน้ำ และการย่อยไขมันเป็นขบวนการที่มีการเปลี่ยนแปลงสภาพ ของกายภาพของไขมันให้รวมกับน้ำได้ ดังนั้นไขมันที่เข้าสู่กระแสเลือดก็จะเหมือนกับไขมันที่ กินเข้าไป ตัวจะทำหน้าที่เปลี่ยนแปลงไขมันที่กินเข้าไป ให้เป็นไขมันของร่างกาย แล้วสะสมไว้ในเซลล์ไขมัน

ที่อุณหภูมิของร่างกายพบว่าไขมันเหล่านี้จะเป็นของเหลว เมื่อเกิดความต้องการ ของร่างกาย ไขมันจะสลายตัวเป็น Glycerol และกรดไขมันโดย เอนไซม์ Lipase ที่มีอยู่ใน เนื้อเยื่อ ซึ่งเซลล์ของร่างกายจะนำไขมันนี้ไปใช้สำหรับการสร้างความร้อนและพลังงานต่อไป

ไขมันนอกจากจะให้พลังงานแก่ร่างกายแล้ว ไขมันมีประโยชน์ต่อร่างกายมากมาย ได้แก่

- เป็นตัวละลาย วิตามิน A, D, E, K
- เป็นตัวกระตุ้นให้ น้ำดีหลั่งลงสู่ลำไส้
- ทำให้อาหารมีรส และกลิ่นดีขึ้นชวนให้รับประทาน
- ไขมันทำให้ผิวหนัง เป็นตัวฉนวนป้องกันไม่ให้ความร้อนในร่างกายออก

สู่ภายนอกเร็วเกินไป ในกรณีอยู่ที่อากาศหนาว

- ทำให้ลดการทำลายโปรตีน ในกรณีที่ร่างกายขาดคาร์โบไฮเดรต

ปริมาณของร่างกายที่ได้รับไขมันแต่ละวัน ไม่ควรต่ำกว่าร้อยละ 20 – 25 ของ แร่งงานสารอาหารแต่ละวัน ถ้าร่างกายใช้พลังงาน ก็ควรได้รับถึงร้อยละ 30 – 35 ของแร่งงาน สารอาหารแต่ละวัน

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 ในร่างกายมีออกซิเจนร้อยละ 65 คาร์บอนร้อยละ 18 ไฮโดรเจนร้อยละ 10 ไนโตรเจนร้อยละ 3 รวมร้อยละ 96 ของน้ำหนักของร่างกาย ส่วนที่เหลือร้อยละ 4 เป็นจำพวกแร่ธาตุที่จำเป็นของคนเราได้แก่แร่ธาตุ ต่อไปนี้ (นภาพร มัชฌิมางกูร, 2539 : 114-115)

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

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

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

ร่างกายรับแร่ธาตุต่าง ๆ ที่อยู่ในอาหารที่รับประทานเข้าไปและซึมผ่านจากลำไส้เล็กเป็นส่วนใหญ่ และส่วนน้อยที่กระเพาะอาหารและลำไส้ใหญ่เมื่อซึมผ่านเข้าสู่ร่างกายจะนำไปยังอวัยวะต่าง ๆ ทางเส้นโลหิตหรือท่อน้ำเหลือง อวัยวะจะเลือกเก็บและรับแร่ธาตุนั้น ๆ ตามความจำเป็นและต้องการที่แตกต่างกันของแต่ละอวัยวะเช่น ไทรอยด์ต้องการแคลเซียม โปแตสเซียม แมกนีเซียม โซเดียม และฟอสเฟต กล้ามเนื้อจะรับแมกนีเซียม โปแตสเซียม และ

โซเดียม ที่ตับจะรับเหล็ก แมงกานีส และแคลเซียม ฯลฯ ร่างกายขับถ่ายแร่ธาตุออกจากร่างกายทางปัสสาวะเป็นส่วนใหญ่ และทางลำไส้เป็นส่วนน้อย ในสภาพร่างกายปกติปริมาณแร่ธาตุที่ขับออกกับปริมาณที่รับเข้าจะต้องเท่ากันเสมอแต่ในภาวะร่างกายกำลังเจริญเติบโต ในหญิงตั้งครรภ์หญิงให้นมลูก การขับถ่ายแร่ธาตุออกมาจะน้อยกว่าที่ได้รับ

หน้าที่ของเกลือแร่

1. ประกอบเป็นกระดูกและฟัน ทำหน้าที่เป็นโครงร่างของร่างกายโดยที่แคลเซียมและฟอสฟอรัสจะรวมกับวิตามินดี ทำหน้าที่นี้
2. เป็นองค์ประกอบของเซลล์เนื้อเยื่อ เม็ดเลือด และเส้นประสาทซึ่งฟอสฟอรัสเหล็ก และกำมะถัน เป็นสารสำคัญในองค์ประกอบนี้
3. ในสภาพของสารละลายที่อยู่ในร่างกาย จะควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อในทุกอวัยวะ และการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในร่างกายให้เป็นไปโดยถูกต้อง
4. ทำหน้าที่พิเศษ โดยเป็นองค์ประกอบของสารเคมี ที่มีหน้าที่เฉพาะได้แก่ ไอโอดีน ใช้ในการสร้างฮอร์โมนไทรอกซิน ซึ่งควบคุมกระบวนการครองธาตุ (Metabolism) ทั้งหมดในร่างกาย
5. เป็นส่วนประกอบของเอ็นไซม์ ฮอร์โมน และวิตามิน
6. ช่วยในการสมดุลย์ของขบวนการออสโมซิส ที่เกิดในระหว่างเซลล์กับส่วนที่เป็นของเหลว
7. ช่วยรักษาความสมดุลย์ระหว่างกรดและด่างในโลหิตและในเนื้อเยื่อ
8. ช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจหดเป็นปกติ
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

ความสำคัญของโภชนาการในวัยรุ่น

วัยรุ่นมีการเจริญเติบโตมากกว่าทุกวัยที่ผ่านมา แม้ว่าอัตราการเจริญเติบโตจะไม่มากเท่าวัยทารกก็ตามขนาดของร่างกายจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วทุกส่วน การเจริญเติบโตที่รวดเร็วตั้งแต่ในช่วงในวัยรุ่นหญิงก่อนวัยรุ่นชาย 2 ปี วัยรุ่นหญิงจะเริ่มมีการเจริญเติบโตที่รวดเร็วตั้งแต่ในช่วงวัยเรียนอายุระหว่าง 10-12 ปี ส่วนวัยรุ่นชายการเจริญเติบโตจะเริ่มเร็วขึ้นในระหว่างอายุ 12-14 ปี การเจริญเติบโตของวัยรุ่นหญิงจะหยุดเมื่ออายุประมาณ 17 ปี หรือมากกว่า โดยที่วัยรุ่นชายจะเจริญเติบโตต่อไปจนอายุประมาณ 20 ปีจึงจะหยุด การเจริญเติบโตของร่างกายวัยรุ่นจะดำเนินไปจนวัยรุ่นมีร่างกายเหมือนผู้ใหญ่มีการทำงานของฮอร์โมนเพศเกิดขึ้น ทำให้ลักษณะเด่นของเพศหญิงและชายถูกแสดงออกอย่างชัดเจน วัยรุ่นหญิงจะมีไขมันสะสมตามส่วนต่างๆ ของร่างกายมากขึ้น สะโพกจะผายออก มีหน้าอก และจะเริ่มมีประจำเดือนในช่วงนี้ ส่วนวัยรุ่นชายจะมีกล้ามเนื้อมากขึ้น ไหล่จะกว้าง มีหนวด มีขนตามแขนขา รวมทั้งเสียงจะเปลี่ยนไปด้วย การเพิ่มความสูงของวัยรุ่นจะเกิดขึ้นเพียงร้อยละ 15 ของความสูงในวัยเรียน ส่วนการเพิ่มน้ำหนักตัวมากเช่นนี้ แสดงให้เห็นว่าวัยรุ่นมีความต้องการพลังงานและสารอาหารเพื่อไปสร้างการเจริญเติบโตในปริมาณสูงมาก การได้รับอาหารเพียงพอจะทำให้วัยรุ่นมีโครงสร้างของร่างกายเป็นไปตามศักยภาพที่เขาได้รับจากบิดามารดา (รัตนภรณ์ เจริญพงษ์. 2527 : 909)

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ความหมายของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร มีผู้ให้ความหมายไว้ดังนี้

ศิริลักษณ์ สินขวาลย์ (2533 : 86) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่า พฤติกรรมการบริโภคเป็นเรื่องของลักษณะวิธีการรับประทานอาหาร ว่ารับประทานอะไร รับประทานอย่างไร มากหรือน้อย บ่อยหรือไม่ในรอบวันหรือเดือน มีระเบียบมารยาทการรับประทานอาหารเป็นเช่นไร เป็นต้น ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวจำแนกไปตามลักษณะหรือประเภทของบุคคล เป็น เด็ก ผู้ใหญ่ คนชรา เป็นต้น หรือการจำแนกการรับประทานตามโอกาส เช่น รับประทานที่บ้าน รับประทานที่ร้านอาหาร เป็นต้น พฤติกรรมการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ไปถึงเรื่องเกี่ยวกับการหา และการทำอาหารก่อนที่จะเอามารับประทาน ว่า ได้วัสดุอาหารนั้นมาจากไหน วิธีใดรักษาหรือเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการได้ดีที่สุด วิธีใดทำลายหรือลดคุณค่าทางโภชนาการ

สุทธิลักษณ์ สมิตตะสิริ (2533 : 4 – 5) กล่าวถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารไว้ว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นการแสดงออกของบุคคลทั้งที่สังเกตได้และสังเกตไม่ได้เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร โดยมีความสัมพันธ์กับสิ่งอื่น เช่น ความเชื่อเรื่องอาหาร ข้อห้ามในเรื่องอาหาร ความนิยมในเรื่องอาหาร และนิสัยการบริโภคอาหาร ล้วนมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารทั้งสิ้น

ข้อห้ามในการบริโภค (Food taboo) เป็นกฎเกณฑ์ของสังคมที่ถือปฏิบัติสืบทอดกันมาในสภาวะ หรือสถานการณ์บางอย่าง เช่น ห้ามหญิงตั้งครรภ์กินไข่ หรือห้ามหญิงคลอดบุตร (อยู่ไฟ) รับประทานของแสลง (ซึ่งแตกต่างกันไปในแต่ละชุมชน) เป็นต้น เพราะจะทำให้เป็นลมผิตเดือน

ความเชื่อในการบริโภค (Food believes) เป็นความเข้าใจและประสบการณ์ที่ถ่ายทอดและสะสมกันมา โดยมักจะมีเหตุผล หรือข้ออ้างอิงเป็นคำอธิบายถึงผลของความเชื่อนั้น ๆ ซึ่งอาจจะจริงหรือไม่จริงก็ได้ เช่น หญิงมีครรภ์เชื่อว่ากินน้ำมะพร้าวจะช่วยล้างไขมันของทารก ช่วยให้คลอดง่าย เป็นต้น

ความนิยมในการบริโภค (Food fad) เป็นการกระทำที่เอาอย่างกัน เพื่อแสดงความคิดเห็นหรือเพื่อรักษาสถานะของคนในสังคม หรือเพื่อความจำเป็นทางเศรษฐกิจและสภาพแวดล้อม โดยไม่จำเป็นต้องถูกต้องและไม่จำเป็นต้องมีเหตุผล เช่น การเลี้ยงลูกด้วยนมขวดที่แสดงถึงความทันสมัย หรือตามอย่างเพื่อน หรือเพราะความจำเป็นทางอาชีพที่เปลี่ยนไปตามลักษณะของสังคมใหม่

นิสัยการบริโภค (Food habits) หมายถึง ลักษณะหรือการกระทำอัน ซ้ำซาก ซึ่งบุคคลใดบุคคลหนึ่งทำด้วยความเข้าใจ เพื่อให้การรับประทานอาหารของเขาบรรลุถึงความประสงค์ทางอารมณ์และของสังคม บริโภคนิสัยมักจะเป็นสิ่งที่สืบเนื่องกันมาเป็นเวลานาน และเป็นการยากที่จะไปเปลี่ยน การที่บุคคลรับประทานอาหารแตกต่างกันไปนั้น เป็นผลเรียนรู้จากประสบการณ์ เด็กแต่ละคนไม่ได้เกิดมาพร้อมด้วยบริโภคนิสัย ซึ่งถ่ายทอดทางพันธุกรรม แต่เขาจะได้จากการเรียนรู้ คือ ดูตัวอย่างจากผู้ที่สูงอายุกว่าหรือจากเพื่อน ๆ นิสัยการบริโภคและความเชื่อในเรื่อง คุณสมบัติและคุณภาพของอาหาร จะมีอิทธิพลมากต่อภาวะโภชนาการของแต่ละบุคคลซึ่งสืบเนื่องจากการเลือกอาหารของเขา

จากความหมายของพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่กล่าวมาแล้ว สรุปได้ว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การแสดงออกของบุคคลเกี่ยวกับการเลือกซื้ออาหาร บริโภคและการรับประทานอาหารในทุกๆ ด้านของแต่ละบุคคล ซึ่งจะแตกต่างกันไป

ปัญหาโภชนาการของวัยรุ่น

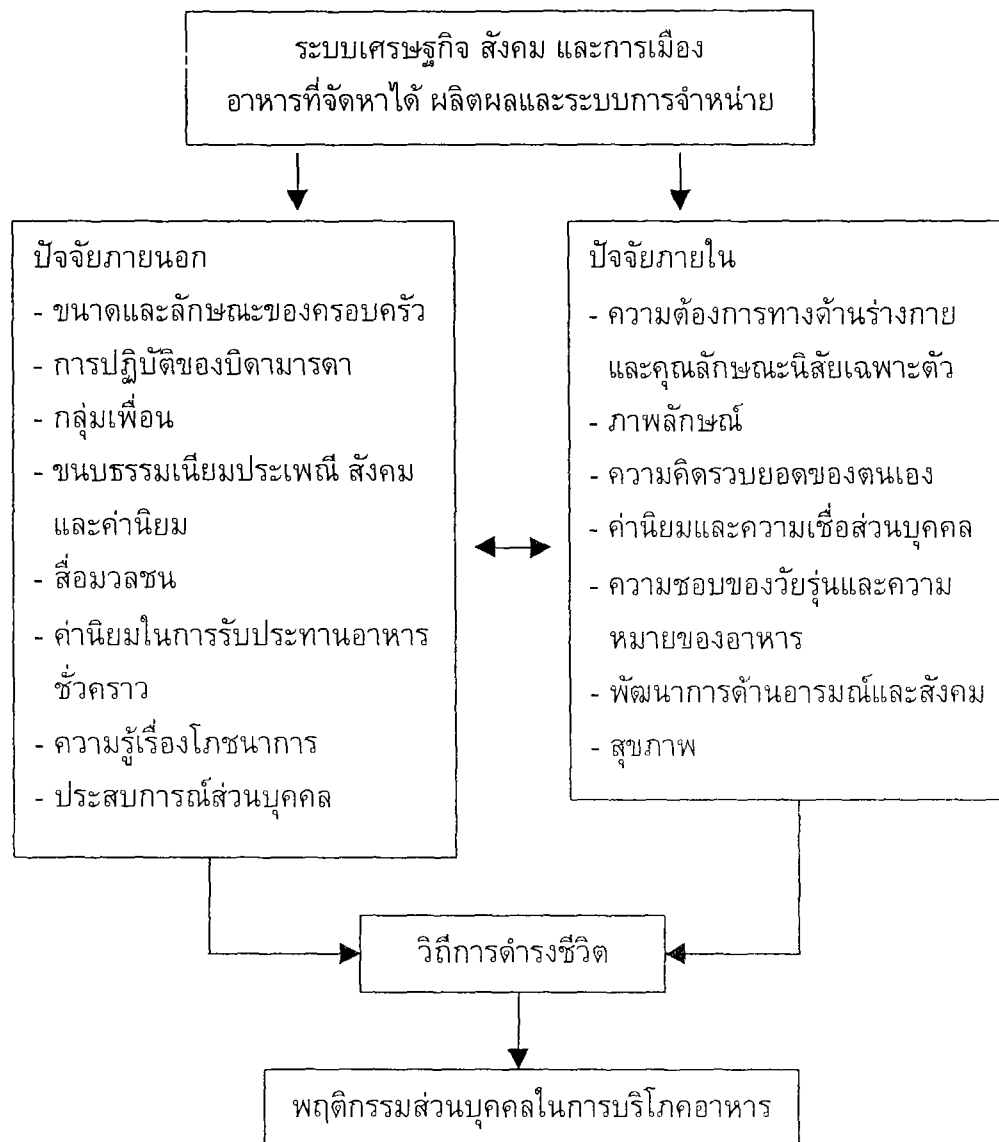
ปัญหาโภชนาการของวัยรุ่นเกิดจากการบริโภคของวัยรุ่นอาจจะไม่สมส่วน ทำให้เกิดปัญหาโภชนาการขึ้นได้ ปัญหาโภชนาการที่อาจพบได้ในวัยรุ่น ได้แก่ น้ำหนักน้อยเกินไป เนื่องจากได้รับสารอาหารที่ไม่เพียงพอ ส่วนน้ำหนักมากเกินไป เนื่องจากได้รับสารอาหารมากเกินไปเกินความต้องการและอาจพบการขาดเหล็กและแคลเซียมได้

สาเหตุของปัญหาโภชนาการ

ปัญหาโภชนาการของวัยรุ่นดังกล่าว อาจเกิดจากสาเหตุหลายประการ พอสรุปได้คือ

1. อดอาหารบางมื้อ เด็กวัยรุ่นเป็นห่วงรูปร่างมากกว่าอย่างอื่น โดยเฉพาะเด็กหญิงกลัวความอ้วน หรือน้ำหนักมากเกินไปทำให้รูปร่างไม่สวย จึงมักแก้ปัญหาโดยการอดอาหาร
2. นิสัยการบริโภคไม่ดี เนื่องจากกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งในด้านการศึกษาและสังคม ทำให้ไม่ค่อยได้บริโภคอาหารที่บ้าน นิสัยการบริโภคอาจเปลี่ยนแปลงตามเพื่อนมากกว่าบิดามารดา
3. บริโภคผักและผลไม้ไม่เพียงพอ สาเหตุอาจเป็นเพราะไม่ชอบหรือนิสัยการบริโภคไม่ดีตั้งแต่ต้น เด็กวัยรุ่นมักจะชอบรับประทานอาหารพวกเนื้อสัตว์ น้ำตาล แป้ง เป็นต้น
4. เบื่ออาหารหรือไม่อยากรับประทานอาหาร เป็นปัญหาที่พบมากในเด็กวัยรุ่น ถ้ามีเหตุทำให้กระหายกระหายทางจิตใจหรืออารมณ์ถูกรบกวน เช่น ผิดหวังเสียใจในเรื่องต่าง ๆ ก็เป็นเหตุให้เบื่ออาหารหรือไม่อยากอาหารได้ เป็นต้น
5. ชอบบริโภคอาหารจุบจิบ คือ บริโภคอาหารตามมือแล้วไม่เพียงพอ ยังบริโภคอาหารระหว่างมื้ออีกด้วย ซึ่งทำให้บริโภคอาหารมากกว่าที่ควร ซึ่งทำให้เกิดโรคอ้วนโรคฟันผุตามมาได้
6. ความเชื่อผิด ๆ ในเรื่องอาหาร เด็กวัยรุ่นมักจะหลงเชื่อและบริโภคอาหารที่โฆษณาว่ามีคุณค่าต่าง ๆ เช่น ลดความอ้วนได้ เป็นต้น (พรรณเพ็ญ คเนจร ณ อยู่ธยา. 2521 : 106-107)

ฟาร์ติง (Farthing. 1991 : 25 – 39) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรม การบริโภคอาหารของวัยรุ่น พบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลในการบริโภคอาหารของวัยรุ่นมีหลายประการ นอกเหนือจากสิ่งแวดล้อมทางเศรษฐกิจ สังคมการเมือง การผลิต และการจำหน่ายแล้ว ยังพบว่า ปัจจัยที่มีความละเอียดอ่อนตามลักษณะของวัยอีกด้วย ดังปรากฏตามภาพประกอบ 2 ดังนี้



ภาพประกอบ 2 แสดงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น

จากภาพประกอบ 2 อธิบายรายละเอียดได้ดังนี้ คือ

1. ปัจจัยภายนอก ได้แก่

- ทางด้านครอบครัวและการปฏิบัติของบิดามารดาในการเตรียมอาหารมาให้เด็กบริโภคทำให้ประสบการณ์ในวัยเด็กที่สะสมจากครอบครัวก่อให้เกิดบริโภคนิสัยที่ติดตัวเรื่อยมา
- สิ่งแวดล้อมทางสังคม วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี ความเชื่อ ค่านิยม ในการบริโภคอาหารของสังคม มีส่วนช่วยพัฒนาเจตคติ และค่านิยมในการบริโภคอาหารเช่นกัน

- ความรู้ด้านโภชนาการจากสื่อสารมวลชน เช่น หนังสือพิมพ์ วารสาร หนังสือ ตลอดจนวิทยุ โทรทัศน์ และภาพยนตร์ ซึ่งเผยแพร่ข่าวสารด้านโภชนาการเป็นสิ่งที่มีความอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นเป็นอย่างมากเนื่องจากเป็นวัยที่ชอบการเลียนแบบและถูกชักจูงได้ง่าย นอกจากนี้กลุ่มเพื่อนเป็นกลุ่มที่มีอิทธิพลอย่างมากเพราะวัยรุ่นต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน

2. ปัจจัยภายใน ประกอบด้วย

- ความต้องการทางด้านร่างกาย คุณลักษณะนิสัยเฉพาะตัวของบุคคลในแต่ละวัย แต่ละสภาวะมีความต้องการอาหารแตกต่างกันไป การให้ความหมายของอาหารในแต่ละบุคคลอาจให้ความหมายของอาหารแตกต่างกันไป เช่น บางคนอาจหมายถึงความมั่นคงทางฐานะและความเป็นอยู่ บางคนอาจให้ความหมายเป็นการระบายความเครียด การเชื่อมความสัมพันธ์ทางสังคม แสดงถึงความรื่นเริงบันเทิงใจ เป็นสื่อความรัก หรือบางคนอาจรับประทานเพื่อชดเชยความขาดแคลน เป็นต้น (วันเพ็ญ บุญประกอบ. 2533 : ไม่มีเลขหน้า)

- ความชอบของอาหาร การรับรู้รสชาติขึ้นอยู่กับความรู้สึกรส เวลา ตลอดจนวัยของแต่ละบุคคลจะแตกต่างกันไป

- พัฒนาการทางด้านอารมณ์และสังคม เป็นสิ่งสำคัญในการบริโภคอาหาร เช่น บางคนมีความสุขเมื่อได้บริโภคอาหาร หรือบางคนมีความเครียดทำให้บริโภคอาหารได้น้อยลง สุขภาพเป็นปัจจัยสำคัญต่อการบริโภค เช่น เป็นหวัด เจ็บคอ เจ็บป่วยเรื้อรัง เป็นต้น มีผลทำให้รูปแบบการบริโภคเปลี่ยนแปลงไปชั่วคราวหรืออาจจะถาวรก็ได้

- ค่านิยมและความเชื่อส่วนบุคคล เป็นผลมาจากการได้รับการถ่ายทอดมาจากครอบครัวและสังคม ดังนั้นจึงมีผลทำให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคคลในแต่ละสังคมแตกต่างกัน

- ความคิดรวบยอดและภาพลักษณ์เกี่ยวกับตนเอง โดยเฉพาะวัยรุ่นมีอิทธิพลต่อการปรับปรุงรูปแบบการบริโภคอาหาร เช่น บางคนรับรู้ว่าตนเองอ้วนเกินไป ก็จะลดอาหารเพื่อรักษารูปร่าง

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารของวัยรุ่น ประกอบด้วย ปัจจัยทางสังคม เศรษฐกิจ การผลิต จัดหาอาหาร และการกระจายอาหาร มีอิทธิพลต่อปัจจัยภายในของวัยรุ่นส่งผลต่อวิถีทางดำรงชีวิต ก่อให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่แตกต่างไปในแต่ละบุคคล

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหาร

พฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นปัจจัยสำคัญยิ่งที่จะมีผลต่อภาวะโภชนาการของบุคคล ครอบครัวและชุมชน และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารนั้นมีอยู่หลาย

ด้าน ซึ่งล้วนแล้วแต่มีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม ประเพณี วัฒนธรรม รวมถึงนโยบายและมาตรการต่าง ๆ ของรัฐบาล โดยมีเนื้อหาและประเด็นที่สำคัญดังต่อไปนี้ (สง่า ดามาพงษ์ และ วิณะ วีระไวทยะ. 2539 : 39 – 54)

1. ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ

1.1. ระบบเศรษฐกิจ นับตั้งแต่ประเทศไทยได้ตื่นตัวในการพัฒนาประเทศ โดยอาศัยแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติที่มีกำหนดระยะเวลาแผนละ 5 ปี เป็นตัวนำทิศทางในการพัฒนาประเทศ และเริ่มใช้แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 8 ในปัจจุบันโดยทุกฉบับจะมีการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติที่วางไว้ในช่วง 3 ทศวรรษที่ผ่านมาได้ส่งผลให้ระบบเศรษฐกิจและสังคมไทยเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม จากสังคมเกษตรกรรมที่ผลิตเพื่อบริโภคและจำหน่ายเพื่อให้มีรายได้เลี้ยงตนเอง ไปเป็นระบบเกษตรกรรมเพื่อการส่งออกเพื่อนำรายได้เข้าประเทศพร้อมทั้งนำระบบอุตสาหกรรมแบบตะวันตกเข้ามาใช้ด้วยทำให้ประเทศไทยค่อย ๆ เปลี่ยนจากสังคมเกษตรกรรมไปสู่สังคมอุตสาหกรรมมากขึ้น

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

การพัฒนาเศรษฐกิจแบบการค้าเสรีดังกล่าว มีผลต่อชีวิตความเป็นอยู่ของคนไทยหลายด้าน ที่เห็นชัดเจนและมีผลต่อพฤติกรรมผู้บริโภคอาหารด้วยคือ การขยายตัวทางด้านอุตสาหกรรมทำให้เกิดการจ้างงานมากขึ้น

1.2. ระบบการตลาดและราคาของอาหาร เนื่องจากระบบเศรษฐกิจของไทยเป็นระบบเศรษฐกิจแบบการค้าเสรี จึงมีสินค้าและบริการเสนอแก่ผู้บริโภคมากมายหลายชนิดรวมทั้งสินค้าที่เป็นอาหารด้วย ถึงแม้ว่าประเทศไทยจะเป็นผู้ผลิตอาหารได้มาก มีการส่งสินค้าทั้งสดและแปรรูปออกไปจำหน่ายยังต่างประเทศแล้วก็ยังมีความอยู่เพียงพอสำหรับการบริโภคของคนในประเทศ และก็ยังมีการนำเข้าสินค้าที่เป็นอาหารและผลิตภัณฑ์ที่แปรรูปเข้ามา

จำหน่ายให้เลือกซื้อไปบริโภค นอกจากนี้แล้วถึงแม้จะมีระบบการตลาดด้านอาหารที่ดีแต่ก็ไม่ได้หมายความว่าอาหารทุกประเภทในตลาด ยังต้องขึ้นอยู่กับฤดูกาลและการคมนาคมขนส่งอาหารไปยังที่ต่าง ๆ ทำให้ราคาอาหารในแต่ละท้องถิ่นไม่เท่ากัน ที่ที่มีอาหารมากหรือผลิตได้มาก ราคาอาหารจะถูกกว่าในที่ที่มีอาหารน้อย ดังนั้นผู้ที่อยู่ใกล้แหล่งผลิตอาหาร จะมีโอกาสได้บริโภคอาหารที่ราคาถูกกว่า ทั้งยังมีโอกาสได้รับอาหารที่มีคุณค่าดี เนื่องจากอาหารยังสดใหม่ ไม่สูญเสียไประหว่างการเก็บหรือการขนส่ง แต่ในระบบเศรษฐกิจการค้าเสรีในปัจจุบันผู้ผลิตจะผลิตเพื่อการค้าขายซึ่งรายได้มิใช่เพื่อการบริโภค ดังนั้น อาหารบางชนิดแม้จะผลิตในท้องถิ่นนั้น ๆ คนในท้องถิ่นอาจไม่มีโอกาสบริโภคก็ได้ เพราะไม่มีวางขายในตลาดในท้องถิ่นนั้นเพราะผู้ผลิตนำไปจำหน่ายที่อื่นที่ได้ราคาแพงกว่าในท้องถิ่นของตนก็ได้

1.3. ความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ความก้าวหน้าทางเศรษฐกิจส่วนหนึ่งในสังคมไทย เกิดขึ้นเพราะการนำเทคโนโลยีมาใช้ในระบบต่าง ๆ

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

1.3.2. ด้านการสื่อสาร การเลือกบริโภคอาหารของประชาชนได้รับอิทธิพลของการตลาดที่ใช้เทคโนโลยีของการสื่อสาร ซึ่งในปัจจุบันการสื่อสารในระบบสากล ทำให้ข้อมูลต่าง ๆ เสนอได้อย่างรวดเร็ว และแพร่กระจายทั่วถึงผู้บริโภค ผู้บริโภคจึงได้รับการเสนอขายหรือตกเป็นเหยื่อของโฆษณาสินค้าที่เป็นอาหารจากสื่อต่าง ๆ เช่น วิทยุ โทรทัศน์ และสิ่งพิมพ์สวยงาม ซึ่งอาจทำให้ตัดสินใจซื้อทั้ง ๆ ที่บางทีไม่ใช่อาหารในประเทศไทยมาก่อน

1.4. สภาพทางเศรษฐกิจและสังคมของครอบครัว จากการขยายตัวด้านอุตสาหกรรมอย่างต่อเนื่องในทศวรรษที่ผ่านมาขณะที่เศรษฐกิจจะชลอตัวลงอย่างปัจจุบัน ขณะนั้นอัตราการจ้างงานเพิ่มขึ้น ประชาชนมีรายได้ต่อหัวมากขึ้น การได้ค่าจ้างหรือค่าแรงสูงขึ้น ย่อมส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคของคนไทยด้วย คือมีกำลังซื้ออาหารมากขึ้น สภาพพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติระบุว่า ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2531 เป็นต้นมาค่าใช้จ่ายรวมด้านอาหารของคนไทยได้เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมที่เคยมีมูลค่าการซื้ออาหารพวกข้างเคียงมากกว่าเป็นการซื้อหาอาหารพวกเนื้อสัตว์ ไข่ นม เนย มากขึ้นทั้งในเขตเมืองและชนบท นอกจากนี้ปริมาณการบริโภคน้ำตาลก็เพิ่มมากขึ้นเกือบ 5 เท่าในรอบ 10 ปีที่ผ่านมา ผู้ที่มีรายได้สูงจะหันไปสนใจและเลือกซื้ออาหารที่มีราคาแพงมาบริโภค เกิดค่านิยมและรสนิยมใหม่ ๆ ตามมาด้วย การซื้อผลไม้ต่างประเทศมาบริโภคหรือใช้เป็นของฝากของเยี่ยม เป็นต้น

การมีรายได้ของประชาชนย่อมมีผลโดยตรงต่อรายได้ของครอบครัว จากการศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างรายได้ของครอบครัวกับค่าใช้จ่ายในเรื่องอาหารจะพบว่า ครอบครัวที่มีรายได้มากค่าใช้จ่ายในการซื้ออาหารจะเป็นสัดส่วนน้อย คือจะไม่มากขึ้นตามอัตราส่วนหรือเป็นสัดส่วนกับรายได้ แม้จะมีรายได้มากขึ้นกว่าเดิมหลายเท่า แต่ค่าใช้จ่ายในการซื้ออาหารจะใกล้เคียงกับของเดิม เพราะคนเราเมื่อมีเงินมากขึ้น ก็มักจะใช้เงินส่วนใหญ่ไปในการซื้อสิ่งของอื่นที่มีใช้อาหาร

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

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

นอกจากในเรื่องของรายได้ของครอบครัวเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อ พฤติกรรมการบริโภคอาหารแล้วในเรื่องของการเลือกซื้ออาหารมีความสำคัญเกี่ยวกับการซื้ออาหาร ถ้าอาหารชนิดใดมีราคาถูกของอาหารจะถูก อาหารชนิดใดมีน้อยราคาจะแพง ผู้ที่มีความรู้ในเรื่องการเลือกซื้ออาหารอาจซื้อของที่มีราคาไม่แพงมาก และมีเทคนิคหรือวิธีการในการปรุงแต่งอาหาร ซึ่งจะทำให้ได้อาหารที่มีคุณภาพดีและราคาไม่แพง ฉะนั้น ผู้ที่เลือกซื้ออาหารควรจะรู้ว่า จะใช้อาหารสิ่งใดที่มีราคาพอสมควรทดแทนอาหารที่มีราคาแพงกว่าได้ และเลือกซื้ออาหารที่มีประโยชน์แก่ร่างกายโดยเฉลี่ยแล้วค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับอาหารภายในครอบครัวจะประมาณร้อยละ 50 ของค่าใช้จ่ายทั้งหมด ซึ่งมากกว่าค่าใช้จ่ายในด้านอื่น

ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการใช้จ่ายเงินค่าอาหารของครอบครัว ได้แก่

1. รายได้ของครอบครัว
2. ขนาดของครอบครัว
3. วัย ความชอบ ทักษะคติการบริโภคอาหารของสมาชิกในครอบครัว

4. ฐานะทางสังคมของผู้บริโภค
 5. ชุมชนที่ครอบครัวนั้นอยู่
 6. กิจกรรมที่ครอบครัวมี เช่น จัดงานเลี้ยงบ่อยมากแค่ไหน
 7. เวลาที่แม่บ้านมีสำหรับการจ่ายตลาดและประกอบอาหาร
 8. ประสบการณ์ของแม่บ้านที่สามารถดัดแปลงหรือใช้ของให้คุ้มค่า
2. ปัจจัยด้านสังคม วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี

ปัจจัยทางด้านสังคมและวัฒนธรรมมีอิทธิพลต่อการรับประทานอาหารของคนไทย บางทีอาหารที่มีคุณภาพดีราคาถูกก็ไม่แพงแต่รับประทานไม่ได้ เนื่องจากข้อห้ามทางศาสนาบ้าง หรือเนื่องจากวัฒนธรรมขนบธรรมเนียมประเพณี หรือความเชื่อ หรือบางที่รับประทานไม่เป็น เพราะไม่ได้ถูกหัดให้รับประทานมาตั้งแต่เด็ก

2.1. การศึกษา การศึกษาของสังคมไทยในอดีตให้ความสำคัญแก่บุรุษ เพราะโดยประเพณีและวัฒนธรรม บุรุษเป็นผู้นำของครอบครัวและของประเทศ สำหรับสตรีเพียงแต่ฝึกฝนการปฏิบัติงานบ้านและปรนนิบัติครอบครัวให้มีความสุขเท่านั้น การศึกษาของพ่อบ้านหรือแม่บ้านมีการศึกษาดี มีความรู้ในเรื่องการรับประทานอาหารอย่างถูกต้อง จะรู้จักเลือกซื้ออาหารที่มีประโยชน์มาให้สมาชิกในครอบครัวรับประทาน โดยเฉพาะถ้าแม่บ้านมีความรู้ในเรื่องอาหารดีจะมีประโยชน์มากกว่าพ่อบ้านเพราะแม่บ้านเป็นผู้รับผิดชอบในการจัดและปรุงอาหาร จะรู้จักเลือกซื้ออาหารที่มีประโยชน์และประกอบเป็นอาหารอย่างสวยงามคุณค่าทำให้ได้ประโยชน์จากอาหารเต็มที่ นอกจากนั้นยังจะช่วยอบรมปลูกฝังนิสัยการรับประทานอาหารที่ดีให้กับลูกต่อไป หากเป็นผู้มีการศึกษาดีแต่ขาดความรู้ทางโภชนาการก็สามารถจะหาความรู้ในเรื่องนี้เพิ่มเติมโดยทางเอกสาร สิ่งพิมพ์ หรือวิทยุ และโทรทัศน์ได้

2.2. การเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคมไทย การเปลี่ยนแปลงของสังคมไทยในด้านต่าง ๆ มีผลกระทบต่อระบบอาหารของประเทศ ซึ่งจะกระทบถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ด้วยเช่นการเปลี่ยนแปลงของทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมอันเนื่องมาจากการเพิ่มจำนวนประชากร ทรัพยากรธรรมชาติถูกนำมาใช้ประโยชน์อย่างมากมายและรวดเร็วส่งผลให้ทรัพยากรธรรมชาติลดลง และสภาพแวดล้อมตามธรรมชาติเริ่มเสื่อมโทรมป่าไม้ถูกทำลายมากขึ้นพื้นดินขาดความอุดมสมบูรณ์ การใช้พื้นที่ป่าชายเลนเพื่อการเพาะเลี้ยงชายฝั่งทำให้ปริมาณสัตว์น้ำ ธรรมชาติลดลง การตื้นเขินของแม่น้ำลำคลองอันเป็นระบบการระบายน้ำตามธรรมชาติ การเกิดมลพิษทางน้ำ ทางอากาศ ฯลฯ สิ่งเหล่านี้มีผลกระทบต่อระบบนิเวศ ทำให้เสียสมดุลวงจรชีวิตพืชและสัตว์อาหารที่มีอยู่ตามธรรมชาติจะหมดไปหรือไม่เหมาะสมที่จะมาบริโภคมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจในทางที่ดี ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพในทิศทางที่ดีขึ้น ถึงแม้วิถีชีวิตคนส่วนใหญ่ยังคงทำมาหากินในภาคเกษตร แต่ได้มีการเปลี่ยนแปลงจากสังคมชนบทเป็นสังคมเมือง จึงมีปัญหาคูณภาพสังคมเกิดขึ้นตามมาด้วย อันเนื่องมา

จากการสีกร่อนของคุณธรรม จริยธรรม และภาวะเศรษฐกิจที่บีบรัดการขยายตัวของสังคมเมือง และมีแนวโน้มที่จะครอบงำสังคมชนบททำให้เกิดการเลียนแบบการบริโภค และการเปลี่ยนแปลงในรูปแบบการแสวงหาอาหารเพื่อบริโภคมีแนวโน้มซื้ออาหารมาบริโภคเพิ่มขึ้น สะท้อนให้เห็นการพึ่งพาการตลาดมากขึ้น และยังแสดงว่ามีการขยายตัวของตลาดไปยังส่วนต่างๆ ของประเทศมากขึ้น

2.3. วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม ประเพณี ความเชื่อ และค่านิยม ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารนั้นมียุ่หลายด้าน ซึ่งล้วนแล้วแต่มีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากันเพราะหากเป็นไปในทางที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม ก็จะก่อให้เกิดปัญหาต่อภาวะโภชนาการ และปัญหาสุขภาพทั้งสิ้น ซึ่งในที่นี้จะขอกล่าวถึงปัจจัยที่มีความสำคัญ และพบว่ามียผลกระทบตอพฤติกรรมการบริโภคอย่างมากทั้งในอดีตและปัจจุบัน อีกทั้งเป็นปัจจัยที่มีความเชื่อมโยงกัน อย่างยากที่จะแยกจากกันไม่ได้ นั่นคือปัจจัยด้านวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม ประเพณี ความเชื่อ และค่านิยม ในอดีตประชากรของประเทศมีจำนวนน้อยการศึกษาและการบริการทางด้านการแพทย์หรืออื่น ๆ ยังไม่เจริญรุดหน้าดังเช่นปัจจุบัน ฉะนั้น ปัจจัยด้านวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม ประเพณี ความเชื่อค่านิยมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร แม้จะสั่งสม เชื่อมโยง สืบทอดมาแต่ก็มีความแตกต่างกันทั้งในอดีตและปัจจุบัน และได้มีการเปลี่ยนแปลงไปในแต่ละยุคสมัย ซึ่งอาจมากบ้างน้อยบ้างตามกระแสของสังคมที่มีอิทธิพลต่อปัจจัยด้านดังกล่าวนี้อีกทอดหนึ่ง นอกจากนี้ความแตกต่างของพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีผลจากปัจจัยเหล่านี้ ยังมีความแตกต่างระหว่างสังคมเมืองกับสังคมชนบทอีกด้วย ทั้งนี้เพราะความเจริญด้านต่าง ๆ ไม่เท่าเทียมกัน เมื่อก่อนคนในชนบทส่วนใหญ่จะทำอาหารจากแหล่งธรรมชาติ แต่ปัจจุบันมีการพึ่งพาอาหารสำเร็จรูปหรือกึ่งสำเร็จรูปเป็นส่วนใหญ่ ทำให้รูปแบบของวัฒนธรรม ประเพณีการบริโภคอาหารที่เปลี่ยนแปลงไป การศึกษาในเรื่องนี้เป็นเรื่องใหญ่และยากที่จะระบุชัดเจนว่าควรเริ่มต้นที่เรื่องใดก่อนเพราะทุกเรื่องมีความเชื่อมโยงกัน

2.4. อิทธิพลจากวัฒนธรรมภายนอกหรือวัฒนธรรมข้ามชาติ ปัจจุบันการบริโภคอาหารของคนไทยในสังคมเมืองเห็นได้ชัดว่าได้รับวัฒนธรรมการบริโภคอาหารจากประเทศตะวันตกเป็นส่วนใหญ่ทั้งประเภทอาหาร บริการรูปแบบการบริโภค และการจัดสถานที่อาหารประเภททานใจในรูปแบบตะวันตกมีอยู่เกือบทั่วไปในเขตเมืองของทุกจังหวัด เป็นที่นิยมของผู้บริโภครุ่นใหม่เป็นอันมาก แม้จะมีราคาแพงก็ตาม แสดงให้เห็นว่าอิทธิพลของสังคมปัจจุบันที่ได้รับการถ่ายทอดวัฒนธรรมจากต่างประเทศ สามารถเปลี่ยนค่านิยมของคนไทยได้โดยง่าย

3. ปัจจัยตัวบุคคล

3.1. สุขภาพของร่างกายอาหารที่รับประทานเข้าไปในแต่ละวัน ร่างกายจะดูดซึมเพื่อนำไปใช้สร้างเนื้อเยื่อและส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้การเจริญเติบโตเป็นปกติ และดำรงชีวิตอย่างมีความสุข คนที่ได้รับสารอาหารเพียงพอไม่น้อยหรือมากเกินไป แต่การย่อยและการ

ดูดซึมไม่ดีก็อาจทำให้เป็นโรคขาดสารอาหารได้เช่นกัน นอกจากนี้แล้วยังมีปัจจัยอื่นอีกที่มีส่วนให้เกิดโรคขาดสารอาหาร รวมทั้งสภาพความเจ็บป่วยทางกายและจิตใจที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารด้วย ซึ่งภาวะโภชนาการที่ดีหมายถึง สภาวะของร่างกายและจิตใจซึ่งเป็นผลที่เกิดจากการรับประทานอาหาร และการที่ร่างกายใช้สารอาหารต่าง ๆ ที่รับประทานเข้าไปได้มากที่สุดร่างกายก็จะสมบูรณ์ สามารถดำรงชีวิตได้เป็นปกติสุข ซึ่งหมายความว่าบุคคลนั้นจะมีภาวะโภชนาการดี ซึ่งจะประกอบด้วยสิ่งต่าง ๆ ดังนี้

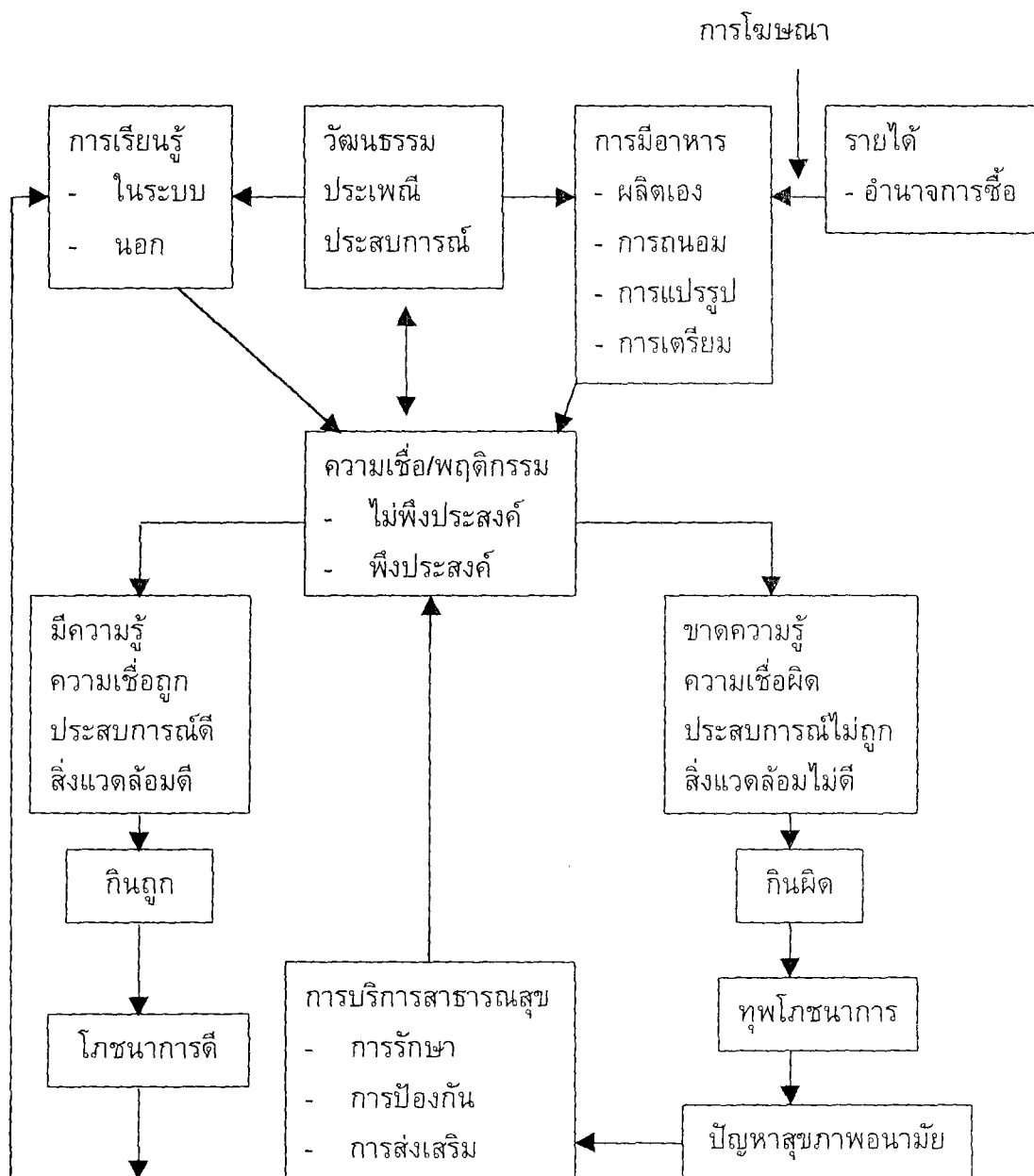
- 3.1.1. มีการพัฒนาทางร่างกายและจิตใจดี
- 3.1.2. น้ำหนักโดยเฉลี่ยพอเหมาะกับอายุและ/หรือส่วนสูง
- 3.1.3. ผิวพรรณสดใส สมบูรณ์ และมีเลือดฝาดดี
- 3.1.4. กล้ามเนื้อเจริญ และร่างกายล่ำสัน รูปร่างดี
- 3.1.5. ไขมันใต้ผิวหนังมีปริมาณพอเหมาะ
- 3.1.6. เส้นผมเป็นเงางาม ไม่แตกปลาย
- 3.1.7. ร่างกายมีชีวิตร่าเริง

3.2. ปัจจัยต่าง ๆ ที่ทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารผิดไปจากปกติ โดยปกติ ถ้าคนเรามีนิสัยการรับประทานอาหารที่ดีก็จะมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ตามไปด้วยแต่ในบางกรณีบุคคลมีการรับประทานอาหารครบถ้วนในปริมาณที่เพียงพอ แต่สภาพร่างกายผิดปกติ เช่น มีความผิดปกติเกิดขึ้นในขบวนการย่อยอาหาร การดูดซึม การขนส่งและการเผาผลาญอาหาร ก็จะทำให้อาหารที่รับประทานนั้นใช้ประโยชน์ไม่ได้ อาหารที่รับประทานเข้าไปในร่างกายต้องอาศัยขบวนการต่าง ๆ ในการได้รับอาหาร ซึ่งประกอบด้วยการนำอาหารเข้าสู่ร่างกายหรือการรับประทานอาหาร การกลืน การย่อยอาหาร การดูดซึม การใช้ประโยชน์ตลอดจนการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกายปัจจัยต่าง ๆ ที่ทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารผิดไปจากปกตินี้สามารถทำให้ร่างกายเกิดภาวะทุพโภชนาการได้

4. ปัจจัยเอื้อ-นโยบายและมาตรการที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

แผนพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ตลอดระยะเวลา 20 ปีที่ผ่านมา ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมฉบับที่ 4 – 7 นับว่า ได้มีการตื่นตัวในเรื่องโภชนาการและสุขภาพเป็นอย่างมาก และเป็นช่วงที่มีการพัฒนาโภชนาการควบคู่ไปกับสุขภาพอนามัยอย่างรวดเร็ว ถ้าจะดูแผนพัฒนาประเทศจะเห็นได้ว่าในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและโครงสร้างของประเทศเป็นหลักการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจพุ่งหน้าไปอย่างรวดเร็วแต่มีปัญหาคอขวดอย่างร้ายได้ จึงมีช่องว่างระหว่างคนมีกับคนจนกว้างขึ้นเรื่อย ๆ จุดเปลี่ยนที่สำคัญคือ ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 4 รัฐบาลได้เริ่มคิดถึงทรัพยากรมนุษย์คือประชากรอย่างจริงจังมากขึ้น ได้ตระหนักถึงความสำคัญของอาหารและโภชนาการต่อคุณภาพชีวิตจึงเริ่มบรรจุแผนอาหารและโภชนาการลงไปในแผนพัฒนาตั้งแต่ฉบับที่ 4 จนมาถึงปัจจุบัน ซึ่งในการพัฒนาอาหารและโภชนาการในแผนพัฒนาฉบับที่ 4 ถึง 6 นั้น ได้เน้นในเรื่องการแก้ปัญหาการ

ขาดสารอาหารเป็นหลักในกลุ่มประชากรเป้าหมายเฉพาะคือ กลุ่มแม่และเด็กวัยก่อนเรียน ส่วนในแผนพัฒนาอาหารและโภชนาฉบับที่ 7 และที่ 8 ได้กำหนดนโยบายที่ใช้แก้ปัญหาโภชนาการขาดและป้องกันภาวะโภชนาการเกิน รวมทั้งได้เน้นเรื่องความปลอดภัยโดยประชากรเป้าหมาย นอกจากกลุ่มแม่และเด็ก 0 – 5 ปี แล้วได้เพิ่มกลุ่มเด็กวัยเรียน วัยหนุ่มสาว ผู้สูงอายุ ผู้ใช้แรงงาน และกลุ่มครอบครัวผู้ด้อยโอกาส สำหรับสาเหตุและปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ที่พบจากการศึกษาจะสามารถอธิบายรายละเอียดได้ดังปรากฏตามภาพประกอบ 3 (สง่า ตามาพงษ์ และวิณะ วีระไวทยะ. 2539. : 38)



ภาพประกอบ 3 สาเหตุและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารของคนไทย

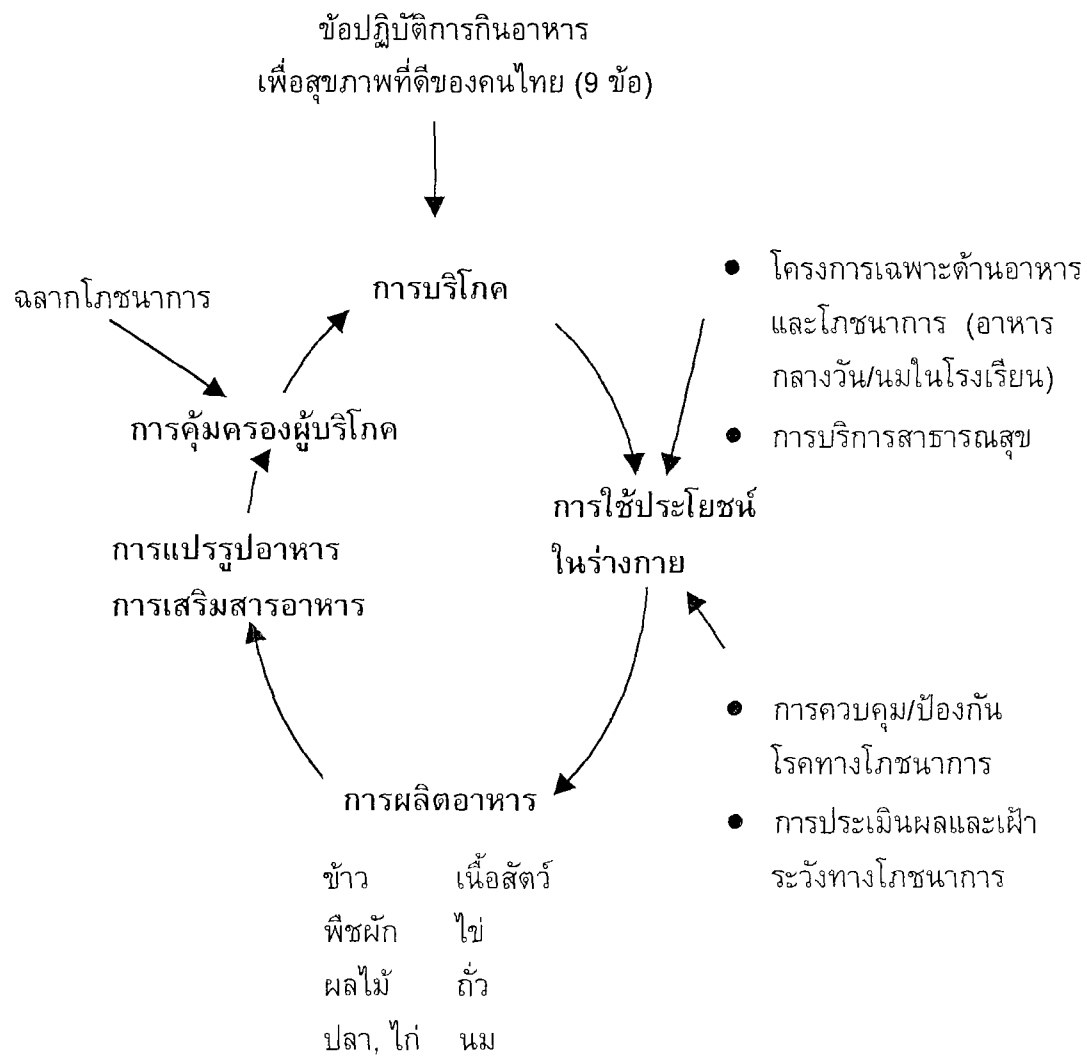
ตาราง 5 ปริมาณการบริโภคอาหารในปัจจุบันและปริมาณอาหารซึ่งคาดว่าจะมีการบริโภค
เมื่อสิ้นแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540-2544)

ชนิดอาหาร	ปริมาณการบริโภคในปัจจุบัน		ปริมาณการบริโภคเมื่อสิ้นแผนฯ 8	
	(/คน/วัน)	(/คน/ปี)	(/คน/วัน)	(/คน/ปี)
ข้าว	300 กรัม	110 กิโลกรัม	250 กรัม	90 กิโลกรัม
ผัก	114 กรัม	41.6 กิโลกรัม	200 กรัม	73 กิโลกรัม
ผลไม้	85 กรัม	30 กิโลกรัม	280 กรัม	102 กิโลกรัม
ปลา	80 กรัม	30 กิโลกรัม	90 กรัม	32.8 กิโลกรัม
เนื้อสัตว์	45 กรัม	16 กิโลกรัม	45 กรัม	16 กิโลกรัม
ไข่	15 กรัม	100 ฟอง	25 กรัม	150 ฟอง
ถั่วเมล็ดแห้ง	10 กรัม	4 กิโลกรัม	10 กรัม	4 กิโลกรัม
น้ำมัน	33 มิลลิลิตร	12 ลิตร	66 มิลลิลิตร	24 ลิตร
ไขมัน	11 กรัม	4 กิโลกรัม	26 กรัม	10 กิโลกรัม
(บริโภคโดยตรง)				

ที่มา : คณะอนุกรรมการจัดทำแผนโภชนาการ. (2541). แผนอาหารและโภชนาการแห่งชาติ
ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540-2544)
หน้า 49. กรุงเทพฯ.

จากตาราง 5 แสดงว่า ปริมาณการบริโภคอาหารบางอย่างมากกว่าที่ควรบริโภคเมื่อ
สิ้นแผนฯ 8 ได้แก่ ผัก ผลไม้ ปลา ไข่ น้ำมัน และไขมันบางอย่างน้อยกว่าที่ควรบริโภคเมื่อสิ้น
แผนฯ 8 ได้แก่ ข้าว ส่วนนอกนั้นควรบริโภคใกล้เคียงกันหรือเท่ากัน ได้แก่ เนื้อสัตว์ และถั่ว
เมล็ดแห้ง เป็นต้น

วงจรอาหารและโภชนาการ รายละเอียดปรากฏตามรายประกอบ 4
(คณะกรรมการจัดทำแผนโภชนาการ. 2541 : 48)



ภาพประกอบ 4 วงจรอาหารและโภชนาการ

อิทธิพลของอาหารต่อสุขภาพและการเจริญเติบโต

อาหารมีบทบาทมากต่อสุขภาพของร่างกายและจิตใจ ดังนั้น การขาดสารอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งจะมีผลกระทบของร่างกาย เนื่องจากสารอาหารแต่ละชนิดทำงานสัมพันธ์กัน อาหารมีอิทธิพลต่อสุขภาพและความเป็นอยู่ของมนุษย์ดังนี้ (นิตยา ตั้งชูรัตน์. 2527 : 778-781)

1. อิทธิพลของอาหารต่อสุขภาพกาย

ดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่าอาหารนั้นมีความสำคัญต่อมนุษย์มาตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา อาหารที่ได้รับมีผลต่อรูปร่างใหญ่หรือเล็กของคนเราได้ สมรรถภาพในการทำงาน ภูมิคุ้มกันโรค และความมีอายุยืนยาว

1.1. อิทธิพลของอาหารต่อโครงสร้างร่างกาย โภชนาการมีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและขนาดของร่างกายของเด็กมากกว่าปัจจัยอื่นๆ ดังจะเห็นตัวอย่างจากการศึกษาเด็กญี่ปุ่นที่เกิดในสหรัฐอเมริกา เมื่อปี พ.ศ. 2495 เปรียบเทียบกับเด็กญี่ปุ่นที่เกิดในประเทศญี่ปุ่นในปีเดียวกัน พบว่าเด็กญี่ปุ่นที่เกิดในอเมริกามีน้ำหนักตัวมากกว่าและสูงกว่าเด็กญี่ปุ่นที่เกิดในญี่ปุ่น เนื่องจากลักษณะการบริโภคอาหารแตกต่างกัน นอกจากนี้การศึกษาการเจริญเติบโตของเด็กที่เกิดเมื่อปี พ.ศ. 2443 พบว่ามีความสูงน้อยกว่าเด็กที่มีอายุเท่ากันที่เกิดในปี พ.ศ. 2495 ซึ่งมีผลมาจากการเปลี่ยนแปลงอาหารที่บริโภคในประเทศญี่ปุ่นภายหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 จะเห็นได้ว่าสิ่งที่มียิทธิพลต่อขนาดของร่างกายนั้นไม่ใช่พันธุกรรมเพียงอย่างเดียว อาหารก็เป็นสิ่งที่สามารถทำให้รูปร่างของคนเราใหญ่หรือเล็กได้เช่นกัน ถ้าพิจารณาถึงโครงสร้างของร่างกายจะเห็นได้ว่า ประกอบไปด้วยกระดูก กล้ามเนื้อ และไขมัน ทั้ง 3 สิ่งนี้ต่างก็ประกอบขึ้นด้วยเซลล์ซึ่งร่างกายสร้างขึ้นจากอาหารที่ได้รับ ถ้าได้รับอาหารเพียงพอการสร้างเซลล์ก็เป็นไปได้ดี เซลล์แต่ละชนิดต้องการสารอาหารเพื่อใช้สร้างเซลล์ใหม่แตกต่างกัน เซลล์กระดูก จะต้องการแคลเซียม แคลเซียม และฟอสฟอรัสมาก เพราะกระดูกประกอบด้วยแคลเซียมกับฟอสฟอรัสเป็นส่วนใหญ่ ฟันก็เช่นเดียวกัน ถ้าเด็กขาดอาหารฟันจะงอกช้า และถ้าได้รับแคลเซียมบางชนิดไม่เพียงพอจะทำให้ฟันผุง่าย เซลล์กล้ามเนื้อต้องการโปรตีนและสารอาหารอื่นๆ ซึ่งถ้าได้รับสารอาหารไม่เพียงพอร่างกายจะมีกล้ามเนื้อที่เล็กและไม่แข็งแรง การมีกล้ามเนื้อไม่แข็งแรงจะทำงานได้น้อย และเหนื่อยง่าย

1.2. อิทธิพลของอาหารต่อสมรรถภาพในการทำงาน การได้รับพลังงานจากอาหารไม่เพียงพอจะทำให้ไม่มีกำลังที่จะทำงาน ในเด็กหรือผู้ใหญ่ที่เป็นโรคขาดโปรตีนและพลังงานจะเห็นได้ว่ามีร่างกายซูบผอม ถ้าจับดูตามกล้ามเนื้อแขนขาจะพบว่าสลิบลู ไม่มีแรงทำงาน ไม่มีแรงที่จะเคลื่อนไหว คนไทยจำนวนมากเป็นโรคขาดโปรตีนและพลังงาน ซึ่งมีตั้งแต่อาการไม่รุนแรง สามารถทำงานได้บ้าง แต่ก็เป็นการทำอย่างไม่มีประสิทธิภาพและดูเหมือนเป็นคนเกียจคร้านไปจนถึงที่มีอาการรุนแรงเคลื่อนไหวร่างกายไม่ได้ ได้มีการทดลองวัดประสิทธิภาพในการทำงานของกลุ่มคนในโรงงานอุตสาหกรรมในสหรัฐอเมริกา โดยแบ่งคนงานออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มหนึ่งให้กินอาหารเข้าก่อนทำงาน อีกกลุ่มให้งดอาหารเข้า พบว่ากลุ่ม

คนงานที่รับประทานอาหารจะมีอาการอ่อนเพลีย และได้ปริมาณงานน้อยกว่ากลุ่มที่กินอาหารเช้า จากการทดลองนี้แสดงให้เห็นว่าการงดอาหารเพียงมื้อเดียวก็มีผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการทำงาน

1.3. อิทธิพลของอาหารต่อภูมิคุ้มกันโรค นอกจากโภชนาการจะมีอิทธิพลต่อขนาดของร่างกายและความสามารถในการทำงานแล้ว ยังมีผลต่อการเกิดโรคภัยไข้เจ็บของคนเรอีกด้วย คนที่อยู่ในภาวะโภชนาการที่ไม่ดี ร่างกายไม่แข็งแรง จะมีการติดเชื้อได้ง่าย เพราะร่างกายต้องการสารอาหารโดยเฉพาะโปรตีนเพื่อไปสร้างภูมิคุ้มกันโรค ดังนั้น คนที่ได้รับโปรตีนและพลังงานไม่เพียงพอ จะมีภูมิคุ้มกันโรคต่ำมาก ในคนที่ป่วยด้วยโรคใดก็ตาม ก่อนป่วยอาจมีภาวะโภชนาการดี แต่การเจ็บป่วยจะทำให้ความอยากอาหารลดลงกินอาหารได้น้อย และถ้าไม่ได้รับการเอาใจใส่ดูแลให้ได้อาหารเพียงพอ ผู้ป่วยเหล่านั้นก็จะเริ่มได้รับสารอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายจะทำให้ภูมิคุ้มกันโรคต่ำลง ทำให้หายช้าหรือมีโรคแทรกซ้อนได้ง่าย บางครั้งนักศึกษาอาจเห็นว่าในคน 2 คนที่อยู่ในภาวะที่ได้รับเชื้อโรคต่าง ๆ เท่ากัน คนที่มีร่างกายไม่แข็งแรงเป็นโรคจากเชื้อที่ได้รับ ในขณะที่อีกคนหนึ่งไม่เป็นเพราะแข็งแรงกว่า หรือถ้าทั้ง 2 คน เป็นโรคจากเชื้อที่ได้รับเหมือนกัน คนที่มีร่างกายแข็งแรงกว่า มีภาวะโภชนาการที่ดีกว่า จะมีความรุนแรงของโรคน้อยกว่า

ผู้ที่ได้รับอาหารถูกหลักโภชนาการจะมีรูปร่างสมส่วน กล้ามเนื้อแน่น ผิวพรรณดี มีกำลังทำงานไม่เหนื่อยง่าย ผู้อำนวยการคนแรกขององค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติ ได้ศึกษาแอฟริกาเผ่าต่าง ๆ พบว่า พวกที่กินนม ไข่ และผักเป็นประจำมีร่างกายแข็งแรงและใหญ่โต ส่วนพวกที่กินข้าว ขนมอบัง และแป้งมาก ไข่และผักน้อย จะมีร่างกายเล็กกว่า และเจ็บป่วยบ่อยกว่าพวกแรก

1.4. อิทธิพลของอาหารต่อความยืนยาวของชีวิต เนื่องจากอาหารเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีความต้านทานโรคสูง ดังนั้น อาหารจึงเป็นปัจจัยที่ทำให้คนเราไม่เป็นโรคภัยไข้เจ็บบ่อย และสถิติกระทรวงสาธารณสุขพบว่า อัตราการตายสูงสุดของประชาชนไทยเกิดจากโรคที่เกี่ยวกับอาหารการกิน จากการศึกษาสถิติของหลาย ๆ ประเทศ จะเห็นได้ว่าประเทศที่มีฐานะทางเศรษฐกิจ มีการกินอยู่ดี มีการสาธารณสุขดี ประชาชนจะมีอายุเฉลี่ยสูงกว่าประเทศที่ยากจน

2. อิทธิพลของอาหารต่อสุขภาพจิต

การได้รับอาหารที่ถูกต้องมีภาวะโภชนาการดีมีส่วนให้จิตใจสบาย มีความมั่นคงในอารมณ์ ไม่เหนื่อยและท้อแท้ง่าย มีความแจ่มใส กระตือรือร้นในชีวิต ปรับตนเข้ากับสังคมหรือสิ่งแวดล้อมได้ง่าย

การได้รับอาหารไม่เพียงพอไม่เพียงแต่ทำลายสุขภาพกายเท่านั้น แต่ยังทำลายสุขภาพจิตด้วย เปรียบเทียบได้ง่ายในคนที่กินข้าวมือเช้า และคนที่ไม่กินข้าวมือเช้า เมื่อเวลา

เที่ยงหรือเลยเที่ยงไปเล็กน้อย คนที่ไม่ได้กินอาหารมื้อเช้าจะมีอาการหงุดหงิดมากกว่า อารมณ์เสี้ง่ายกว่าและมีสมาธิในการทำงานน้อยกว่าคนที่กินอาหารมื้อเช้า

3. อิทธิพลของอาหารต่อสติปัญญา

การพัฒนาของสติปัญญาก็มีผลมาจากการเจริญเติบโตของสมอง ตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดาและสมองจะเจริญเติบโตถึงร้อยละ 80 ของน้ำหนักสมองผู้ใหญ่ในช่วง 2 ปีแรกของชีวิต ช่วงที่สมองมีการเจริญเติบโตได้รวดเร็วที่สุด คือ ช่วงที่ 2 และ 3 ของการตั้งครรภ์ (เริ่มตั้งแต่ท้องได้ 4 เดือน) จำนวนเซลล์ในสมองจะเป็นตัวบ่งชี้ว่าสมองมีการเจริญเติบโตได้ดีเพียงใดในช่วงนี้ การวัดว่าเด็กมีการเจริญของสมองดีเพียงใด อาจทำได้โดยวัดเส้นรอบศีรษะเด็กแรกเกิดควรมีเส้นรอบศีรษะประมาณ 35 เซนติเมตร

นักวิทยาศาสตร์หลายคนได้ศึกษาแล้วพบว่า การขาดอาหารของเด็กในวัยต่ำกว่า 2 ขวบ มีผลกระทบต่อระดับสติปัญญาเป็นอย่างมาก เด็กที่ขาดอาหารแม้ว่าจะอยู่ในภาวะแวดล้อมที่ดี ยังมีสมรรถภาพทางปัญญาด้อยกว่าเด็กที่ได้รับอาหารดี จากการทดลองของสตซ์ (Stoch) และซิมที (Symthe) พบว่า เด็กที่ขาดอาหารจะมีขนาดศีรษะเล็กกว่า และจากการทดลองสติปัญญาในประเทศไทยเรายังมีปัญหาการขาดสารอาหารอยู่มากมาย ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญที่จะต้องเร่งแก้ไข เพื่อให้ประชาชนของประเทศเป็นประชาชนที่มีสติปัญญาดี มีความสามารถในการทำงานสูง บุคคล 4 กลุ่มที่ควรจะได้รับช่วยเหลืออย่างเร่งด่วนคือ หญิงมีครรภ์ หญิงให้นมบุตร ทารกเด็กวัยก่อนเรียน ซึ่งถ้าคนเหล่านี้มีภาวะโภชนาการที่ดี มีสุขภาพดี ย่อมช่วยให้เรามีประชากรที่มีคุณภาพ

4. อิทธิพลของอาหารต่อสังคม

การที่คนเราได้รับอาหารเพียงพอ มีสุขภาพดี ก็จะทำให้มีความคิดริเริ่มในการทำงานสูง มีความกระตือรือร้น และมีประสิทธิภาพในการทำงาน ส่วนสังคมใดมีสมาชิกที่มีสุขภาพดี มีประสิทธิภาพในการทำงานสูงก็จะทำให้สังคมนั้นมีความสร้างสรรค์ และเจริญก้าวหน้า ในทางตรงกันข้ามถ้าสังคมใดมีคนขาดอาหาร ร่างกายไม่สมบูรณ์แข็งแรง จะขาดความคิดริเริ่ม ไร้ประสิทธิภาพที่จะพัฒนาสังคมให้ก้าวหน้า และยังเป็นภาระให้กับสังคม

โภชนบัญญัติ หมายถึง ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย ซึ่งเป็นแนวปฏิบัติสำหรับคนไทยในการกินอาหารที่จะนำไปสู่การป้องกันไม่ให้เกิดภาวะขาดสารอาหาร และภาวะโภชนาการเกินตลอดจนพิษภัยจากอาหาร มีทั้งหมด 9 ประการ ดังนี้ (กองโภชนาการ. 2541ก : 3-33)

1. กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย

อาหารเป็นส่วนสำคัญในการช่วยให้คนเรามีภาวะโภชนาการดี ซึ่งทุกชีวิตจะต้องกินอาหารให้ครบ 5 หมู่แต่ละหมู่ให้หลากหลาย คือ การกินอาหารหลายๆ ชนิด เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่างๆ ครบในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการ ถ้ากินอาหารไม่ครบ 5 หมู่ หรือกินอาหารซ้ำซากเพียงบางชนิดทุกวัน อาจทำให้ได้รับสารอาหารบางประเภทไม่เพียงพอ

หรือมากเกินไป อาหารแต่ละชนิดประกอบด้วยสารอาหารหลายประเภทได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน แร่ธาตุ น้ำ และยังมีสารอาหารอื่นๆ เช่นใยอาหาร ซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกาย ทำให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายทำงานได้ตามปกติ

2. กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ

ข้าวเป็นอาหารหลักของคนไทย เป็นแหล่งอาหารสำคัญที่พลังงาน สารอาหารที่มีมากในข้าวได้แก่ คาร์โบไฮเดรต และโปรตีน โดยเฉพาะข้าวกล้อง หรือข้าวซ้อมมือ ซึ่งเป็นข้าวที่ขัดสีน้อย ถือว่าเป็นข้าวที่มีประโยชน์มากกว่าที่ขัดสีจนขาว เนื่องจากมีสารอาหารโปรตีน ไขมันที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย โดยเฉพาะน้ำมันในข้าวกล้องเป็นน้ำมันที่ไม่มีโคเลสเตอรอล หรือไขมันในเลือด ใยอาหาร แร่ธาตุ และวิตามิน ในปริมาณที่สูงกว่า ส่วนผลิตภัณฑ์จากข้าว และธัญญาพืชอื่นๆ เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน บะหมี่ เป็นแหล่งที่ให้พลังงานเช่นเดียวกัน และสามารถจัดให้บริการอย่างรวดเร็ว ซึ่งเป็นอาหารจานด่วน หรือ อาหารจานด่วนแบบไทย ๆ ทั้งยังมีใยอาหารจากผักประเภทต่าง ๆ มากกว่าอาหารจานด่วนแบบตะวันตก

3. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ

พืชผักและผลไม้ เป็นแหล่งสำคัญของวิตามินและแร่ธาตุ รวมทั้งสารอื่น ๆ ซึ่งล้วนแต่มีความจำเป็นต่อร่างกาย พืชผัก ผลไม้บางชนิดให้พลังงานต่ำ ดังนั้นการกินให้หลากหลายเป็นประจำจะไม่ก่อให้เกิดโรคอ้วน และไขมันอุดตันในเส้นเลือด ในทางตรงกันข้ามกับลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเมะเร็ง และหัวใจ

เพื่อการมีสุขภาพที่สมบูรณ์ และแข็งแรงเด็กในวัยเรียนจึงควรกินพืชผักทุกมื้อ ให้หลากหลายชนิดสลับกันไป ส่วนผลไม้ควรกินเป็นประจำ โดยเฉพาะกินหลังอาหารแต่ละมื้อ และกินเป็นอาหารว่าง และควรกินพืชผักผลไม้ตามฤดูกาล

4. กินปลา เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ

ปลา เป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่ดี ย่อยง่าย มีไขมันต่ำ หากกินปลาแทนเนื้อเป็นประจำ จะช่วยลดไขมันในโลหิต ในเนื้อปลามีฟอสฟอรัสสูง และถ้ากินปลาเล็กปลาน้อย รวมทั้งปลากระป๋องจะได้แคลเซียม ซึ่งทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง นอกจากนั้น ปลาทะเลทุกชนิดมีสารไอโอดีน ป้องกันไม่ให้เป็นโรคขาดสารอาหารไอโอดีน

เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน การกินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เป็นประจำ จะเป็นการลดการสะสมไขมันในร่างกายและโลหิต และนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี

ไข่ เป็นอาหารโปรตีน ราคาถูกหาซื้อได้ง่าย ปรุง และกินง่าย ในเด็กควรกินไข่วันละฟอง ผู้ใหญ่ที่มีภาวะโภชนาการปกติควรกินไข่สัปดาห์ละ 2-3 ฟอง ที่สำคัญคือ ควรกินไข่ที่ปรุงให้สุก ทั้งไข่เป็ด และไข่ไก่มีคุณค่าทางโภชนาการไม่แตกต่างกัน

ถั่วเมล็ดแห้ง เป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่ดี หาง่าย ราคาถูก และมีหลายชนิด รวมทั้งผลิตภัณฑ์ที่ทำจากถั่วเมล็ดแห้ง ควรกินถั่วเมล็ดแห้ง สลับกับเนื้อสัตว์เป็นประจำ จะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนยิ่งขึ้น ถ้วยยังให้พลังงานแก่ร่างกายได้อีกด้วย

งา เป็นอาหารที่มีคุณประโยชน์ทางโภชนาการที่ให้ทั้งโปรตีน ไขมัน วิตามิน โดยเฉพาะวิตามินอี แคลเซียม จึงควรกินเป็นประจำ

5. ตีมนมให้เหมาะสมตามวัย

นมเป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็กและผู้ใหญ่ ประกอบไปด้วยแร่ธาตุที่สำคัญ คือ แคลเซียม และฟอสฟอรัส ซึ่งจะช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง นอกจากนี้ยังมีโปรตีน น้ำตาลแลคโตส และวิตามินต่างๆ โดยเฉพาะวิตามินบี 2 ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตและทำให้เนื้อเยื่อต่างๆ ทำหน้าที่ปกติ นมมีหลายชนิดมีทั้งนมรสจืด และนมปรุงแต่งชนิดต่างๆ ซึ่งให้คุณค่าอาหารใกล้เคียงกัน

หญิงตั้งครรภ์ เด็กในวัยเรียน ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุควรดื่มนมวันละ 1-2 แก้ว ควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย จะทำให้กระดูกแข็งแรง และชะลอการเสื่อมสลายของกระดูก ผู้ใหญ่บางคนไม่สามารถดื่มนมสดได้ เนื่องจากดื่มแล้วเกิดปัญหาท้องเดิน ท้องอืด เพราะร่างกายไม่สามารถย่อยน้ำตาลแลคโตสในนมได้ จึงอาจปรับเปลี่ยนวิธีการโดยให้ดื่มนมครั้งละน้อยๆ แล้วค่อยเพิ่มขึ้น ดื่มนมหลังอาหาร หรือดื่มนมถั่วเหลือง หรือเปลี่ยนเป็นโยเกิร์ตชนิดครีม ซึ่งจัดเป็นนมเปรี้ยวชนิดหนึ่ง นมเปรี้ยวมีจุลินทรีย์ที่ไม่เป็นอันตรายต่อคน และสามารถย่อยน้ำตาลแลคโตสในนม ช่วยลดปัญหาท้องเดิน หรือท้องอืด นมถั่วเหลืองหรือน้ำเต้าหู้เป็นผลิตภัณฑ์ที่ทำจากถั่วเหลือง ให้วิตามิน โปรตีน แร่ธาตุที่มีประโยชน์ต่อร่างกายจึงดื่มได้เป็นประจำ

6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร

ไขมันเป็นอาหารที่จำเป็นต่อสุขภาพให้พลังงานและความอบอุ่น การกินอาหารที่มีไขมันมากเกินไป จะทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นทำให้อ้วน และเกิดโรคอื่นๆ ตามมา ซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพทั้งสิ้น จึงควรจำกัดพลังงานที่ได้จากไขมันในอาหารแต่ละวันอย่างมากที่สุด ไม่เกินร้อยละ 30 ของพลังงานที่ได้รับจากอาหารทั้งหมด หรือวันละ 2-3 ช้อนโต๊ะ ดังนั้นเด็กในวัยเรียนจึงควรกินไขมันที่ได้จากพืช หรือใช้ปรุงอาหารเป็นประจำยกเว้นไขมันที่ได้จากน้ำมันปาล์ม และกะทิ ควรหลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีไขมันสูงโดยเฉพาะไขมันจากสัตว์ และควรหลีกเลี่ยงการกินอาหารประเภททอด แต่กินอาหารที่ปรุงโดยการต้ม อย่างอบ นึ่ง แทน ยกเว้นในเด็กที่ไม่อ้วนและมีกิจกรรมเคลื่อนไหวมาก ต้องการพลังงานสูง จึงควรกินอาหารประเภททอดได้บ้าง

7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด

การกินอาหารรสจัดมากเกินไป เช่น เค็มจัด หวานจัด จนเป็นนิสัย จะทำให้เกิดโทษต่อร่างกายได้ ปกติคนเราจะได้รับความหวานจากอาหารที่กินเป็นประจำวัน เช่น กับข้าว ขนมที่ใส่น้ำตาล นอกจากนี้ยังได้จากอาหารที่ฟุ่มเฟือย ได้แก่ น้ำหวาน ท็อฟฟี่ น้ำอัดลม ลูกกวาด เยลลี่ และจากการใช้น้ำตาลเติมเครื่องดื่มต่างๆ ทำให้ร่างกายได้รับพลังงานเพิ่มขึ้นนอกเหนือจากพลังงานที่ได้จากอาหารแต่ละมื้อ ซึ่งเป็นพลังงานที่เพิ่มขึ้นโดยไม่จำเป็น ในเด็กหากกินรสหวานมาก จะทำให้ความอยากอาหารลดลง เบื่ออาหาร ถ้าได้รับน้ำตาลจาก

หือฟี่ ลูกกวาด ฯลฯ จะทำให้ฟันผุเร็วขึ้น จึงไม่ควรกินน้ำตาลเกินวันละ 40-55 กรัม หรือมากกว่า 4 ช้อนโต๊ะ ต่อวัน ส่วนการกินอาหารเสริมที่ได้จากการเติมน้ำปลา เกลือแกง หรือเกลือโซเดียมในการปรุงอาหาร ถนอมอาหารประเภทหมักดอง ในขนมอบกรอบ ขนมขบเคี้ยว และผงชูรสในการปรุงอาหาร ถ้ากินเกลือแกงมากกว่า 6 กรัมต่อวัน หรือมากกว่า 1 ช้อนชาขึ้นไปจะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง และในคนที่ไม่ชอบกินผักผลไม้ ยังมีโอกาสเป็นมะเร็งในกระเพาะอาหารอีกด้วย

8. กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน

การกินอาหารที่สะอาด จะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารและสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างเต็มที่ แต่ถ้ากินอาหารที่มีการปนเปื้อนสารพิษต่างๆ เข้าไปก็ก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย อาหารปนเปื้อนเกิดจากหลายสาเหตุ เช่น จากเชื้อโรคและพยาธิต่างๆ สารเคมีที่เป็นพิษ หรือสารปนเปื้อน หรือโลหะหนักที่เป็นอันตราย ทั้งนี้เกิดจากขบวนการผลิต ปรุงประกอบ และจำหน่ายอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ หรือจากการที่มีสิ่งแวดล้อมไม่เหมาะสม เช่น การมีแหล่งจำหน่ายอาหารตามบาทวิถี หรือการใช้สารปรุงแต่งอาหารที่ไม่ได้มาตรฐาน และการใช้สารเคมีในการถนอมอาหารที่เป็นอันตราย เช่น การใช้สารบอแรกซ์ ให้ลูกชิ้นแดง กรูบกรอบ การใช้ฟอร์มาลินเพื่อให้อาหารทะเลและผักดูสด การใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืชในปริมาณมาก เป็นต้น

9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ถึงแม้ว่าสุราหรือ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์จะให้พลังงานแก่ร่างกาย แต่เราสามารถได้พลังงานจากแหล่งอื่นๆ เพราะการดื่มสุราให้ได้พลังงานนั้น ผลที่ได้ไม่คุ้มกับอันตรายที่คุกคามสุขภาพ คนติดสุรามักจะเป็นโรคขาดสารอาหาร โรคแผลในกระเพาะอาหาร และลำไส้ โรคตับ โรคมะเร็ง แอลกอฮอล์มีฤทธิ์ต่อประสาทส่วนกลาง โดยจะกดสมองศูนย์ควบคุม สติสัมปชัญญะ และศูนย์หัวใจ จึงทำให้ขาดสติ เสี่ยงการทรงตัว สมรรถภาพการทำงานลดน้อยลง และทำให้เกิดความประมาท อันเป็นสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุต่างๆ ได้ นอกจากนั้นยังก่อให้เกิดการสูญเสียทรัพย์สินเงินทอง และเกิดความไม่สงบสุขในครอบครัวได้ตลอดเวลา ถ้าเด็กในวัยเรียนดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ก็จะก่อให้เกิดโทษต่อร่างกาย ทำให้สุขภาพเสื่อมโทรมและเป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยได้ นอกจากนั้นยังส่งผลต่อการเล่าเรียน และมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ อันจะนำมาซึ่งการเสื่อมเสียชื่อเสียงต่อตนเอง ครอบครัว โรงเรียนและสังคม

ดังนั้นจึงควรงดการดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด เพื่อการมีสุขภาพที่ดี และมีอนาคตที่สดใสต่อไป

การปฏิบัติตนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของวัยรุ่น (ประสาน ทิพย์ธารา.

2521 : 63)

1. กินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ วัยรุ่นเป็นวัยที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต จึงจำเป็นต้องได้รับอาหารให้เพียงพอ อย่างน้อยควรได้รับอาหารวันละ 3 มื้อ การกินอาหาร 3 มื้อจะช่วย

ให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่าง ๆ ในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการ หากงดกินมือหนึ่งมือใด เช่น อาหารเช้า เป็นต้น จะทำให้ขาดสารอาหารที่ร่างกายควรได้รับไปอย่างน้อย 1 ใน 3 ของความต้องการทั้งวัน ซึ่งเป็นการยากที่จะชดเชยให้ได้รับสารอาหารและพลังงานเพียงพอกับความต้องการของร่างกายโดยการกินอาหารเพียง 2 มื้อ

2. กินอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ วัยรุ่นควรกินอาหารให้ครบทั้ง 2 หมู่ในปริมาณที่เพียงพอ เพื่อช่วยให้เจริญเติบโตมีสุขภาพแข็งแรง การกินอาหารที่ถูกหลักโภชนาการไม่ได้ทำให้อ้วน การที่น้ำหนักมากไปหรือน้อยไปมักจะเกิดจากการขาดความรู้ด้านโภชนาการ และการมีนิสัยการบริโภคที่ไม่ดี ทำให้ไม่รู้จักกินอาหารที่มีประโยชน์ การงดกินน้ำมัน ไข่ และข้าวจะทำให้ร่างกายได้รับโปรตีนและแคลอรีไม่เพียงพอ เกิดเจ็บป่วยได้ง่าย น้ำมันและไข่เป็นอาหารที่ให้โปรตีน คุณภาพดี ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรง ข้าวเป็นอาหารที่ให้พลังงาน ซึ่งจำเป็นต่อการเจริญเติบโตและกิจกรรมการทำงานต่าง ๆ จึงไม่ควรงด หรือจำกัดจนเกินไป นอกจากนี้การงดอาหารในมือหนึ่งมือใด 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 สับปะรดฝรั่ง เป็นต้น และออกกำลังกายให้สม่ำเสมอทุกวัน

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับค่านิยม

ความหมายของค่านิยม

ได้มีผู้ให้ความหมายของค่านิยมไว้หลายท่าน ดังนี้

พนัส หันนาคินทร์ (2520 : 17) ให้ความหมายไว้ว่า ค่านิยมหมายถึง ความต้องการที่ได้รับการประเมินค่าอย่างรอบคอบ และปรากฏว่ามีค่าควรแก่การเลือกไว้เป็นคุณสมบัติของตน

สุนทร โคมิน และ สนิท สมักรการ (2522 : 13) ให้ความหมายไว้ว่า ค่านิยมหมายถึง ความเชื่ออย่างหนึ่งซึ่งมีลักษณะที่ถาวร ที่เชื่อว่าบางอย่างในวิถีของการปฏิบัติเพื่อ

เป้าหมายของชีวิตบางอย่างนั้นเป็นสิ่งที่ตัวเองหรือสังคมเห็นดีเห็นชอบ สมควรที่จะยึดถือปฏิบัติมากกว่าวิถีปฏิบัติหรือเป้าหมายชีวิตอย่างอื่น

ลาโรซ บัวศรี (2526 : 13) ให้ความหมายว่า ค่านิยม หมายถึงสภาพหรือการกระทำบางประการที่เราเชื่อหรือนิยามว่า ควรยึดถือหรือยึดมั่น เพื่อจะได้บรรลุถึงวัตถุประสงค์หรือความมุ่งหมายของสังคมหรือของตัวเอง

กินสเบิร์ก (Ginzberg. 1966 : 18) ให้ความหมายไว้ว่า ค่านิยมหมายถึง ค่านิยมเป็นหลักที่บุคคลยอมรับเพื่อใช้กับตนเอง แล้วค่านิยมเหล่านี้จะช่วยเขาในการเลือกและจัดระเบียบสิ่งที่ให้เลือก ซึ่งค้นพบได้ในสถานการณ์ต่าง ๆ ของชีวิตเนื่องจากค่านิยมมีหลายอย่าง คนเราจึงจัดค่านิยมเหล่านี้เป็นระบบจากสูงสุดไปถึงต่ำสุด

โรเคิช (Rokeach. 1973 : 49) ให้ความหมายไว้ว่า ค่านิยม คือความเชื่อที่แต่ละบุคคลยึดถือว่าควรปฏิบัติอย่างไรสิ่งใดมีคุณค่าหรือไม่มีคุณค่า โดยทั่วไปค่านิยมจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคล ค่านิยมเป็นมาตรฐานในการตัดสินว่า สิ่งใดดี สิ่งใดเลว และใช้ในการตัดสินพฤติกรรมของบุคคลด้วย

จากความหมายของค่านิยมที่กล่าวมาแล้ว สรุปได้ว่า ค่านิยมหมายถึง ความรู้สึกนึกคิด ในการตัดสินใจที่ประกอบไปด้วย ความชอบ ความพอใจ และความต้องการต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดแล้วเป็นที่ยอมรับ มีค่าเพียงพอที่จะนำมาประพฤติปฏิบัติตามสิ่งที่บุคคลหรือสังคมยึดถือ ค่านิยมจึงมีบทบาทสำคัญในการแสดงพฤติกรรมของบุคคล

การเกิดค่านิยม

ได้มีการกล่าวถึงการเกิดของค่านิยมไว้หลายท่านดังนี้

พนัส หันนาคินท์ (2520 : 18) ได้กล่าวถึงการเกิดค่านิยมว่า ค่านิยมของแต่ละคนนั้นเกิดขึ้นจาก

1. ประสบการณ์ที่ได้รับการตรวจสอบแล้วของเขา และเนื่องจากประสบการณ์ที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคล จึงทำให้ค่านิยมของแต่ละบุคคลผิดแผกแตกต่างกันออกไป ถึงแม้ว่าจะอยู่ในวัฒนธรรมหรือสังคมเดียวกันก็ตาม เมื่อประสบการณ์ของแต่ละบุคคลมีเพิ่มมากขึ้นก็จะมีผลกระทบกระเทือนทำให้เขาเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงค่านิยมเดิมของเขาขึ้น

2. การคิดรอบคอบ การวิเคราะห์อย่างถี่ถ้วนถึงผลที่จะตามมาในชีวิต

การสร้างค่านิยมแต่ละคนจะต้องทำการเลือก กำหนดค่า แล้วผสมผสานคุณสมบัติต่าง ๆ ที่ได้ผ่านมาวินิจฉัยและเลือกสรรเข้าเป็นแบบฉบับในการดำเนินชีวิตของตนเอง

จากการเกิดค่านิยมที่กล่าวมาแล้ว สรุปได้ว่าการเกิดค่านิยม หมายถึง ความจำเป็นหรือความต้องการทางสังคมของมนุษย์ในขั้นแรก ซึ่งต่อมาก็เกิดความชอบหรือความสนใจติดตามมา ความชอบหรือความสนใจนี้ กระตุ้นให้เกิดความนิยมหรือความเข้าใจในคุณค่านั้นแล้วกลายเป็นค่านิยมขึ้นมา

ทฤษฎีค่านิยม

ได้มีผู้กล่าวถึงทฤษฎีของค่านิยมไว้ดังนี้

ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา (2523 : 25) ได้สรุปทฤษฎีเกี่ยวกับค่านิยมไว้ดังนี้

1. ทฤษฎีการให้ค่านิยมของ จอห์น ดิวอี้ (Dewey. 1993.) ซึ่งอธิบายความสำคัญของค่านิยมไว้ว่า เกี่ยวกับกิจกรรมของมนุษย์ในทุกรูปแบบตามแนวทฤษฎีนี้สรุปประเด็นสำคัญได้ คือ

1.1. ค่านิยมเกิดจากความปรารถนาของบุคคลที่จะปรับตัวให้เข้ากับความเป็นจริงและความต้องการในสภาพชีวิตของเขา คือเมื่อบุคคลได้มีประสบการณ์หรือเกิดปัญหา เช่น ความขาด หรือความขัดแย้งระหว่างตัวเขากับสิ่งแวดล้อม สิ่งที่เขาให้คุณค่าย่อมเป็นสิ่งที่สนองความต้องการได้เหมาะสมกับประโยชน์ใช้สอยในสภาพการณ์ของเขา (Suitability and serviceability)

1.2. ค่านิยมก่อให้เกิดแรงกระตุ้น (Vital impulse) สร้างเป้าหมาย ความมุ่งหมายถึงสิ่งที่นิยม (Ends – in view) บุคคลจึงเกิดความต้องการและความสนใจที่จะแสวงหาวิธีการและหนทางให้สิ่งที่นิยม

1.3. การให้ค่านิยมเป็นพฤติกรรมที่สามารถศึกษาได้ ด้วยวิธีการเชิงวิทยาศาสตร์ (Scientific study) ในรูปของการสังเกต การวิเคราะห์ การทดสอบ และการพิสูจน์

1.4. การทำความเข้าใจกับค่านิยมได้อย่างแท้จริง ขึ้นอยู่กับความสามารถวิเคราะห์ถึงความต้องการในปัจจุบันของบุคคล และการคาดคะเนว่าเขาจะได้รับความพึงพอใจได้ ในสภาพการณ์ใด และด้วยวิธีการใดกับทั้งต้องมีการวิเคราะห์ประเมินใหม่ (Re-appraisal) อยู่เสมอ

2. ทฤษฎีค่านิยมของ โรคิช (Rokeach)

สุนทร โคมิน และสนิท สมักรการ (2522 : 25) อธิบายถึงทฤษฎีค่านิยมของ โรคิช (Rokeach) ไว้ดังนี้ ค่านิยมเป็นตัวแปรหลักในการศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์ เพราะค่านิยมเป็นแกนกลางก่อให้เกิดพฤติกรรมด้านแรงจูงใจ เจตคติ และความสนใจ ทั้งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ทั้งในศาสตร์และกิจกรรมทุกสาขา

ตามแนวความคิดของโรคิช (Rokeach) ลักษณะธรรมชาติจะมีอยู่ไม่มากนัก และอยู่ในข่ายที่จะนับและศึกษาได้

2.1. จำนวน “ค่านิยม” แต่ละคนมีนั้นจะมีอยู่ไม่มากนัก และอยู่ในข่ายที่จะนับและศึกษาได้

2.2. ความแตกต่างของ “ค่านิยม” จะแสดงออกทางระดับ (Degree)

2.3. ค่านิยมต่าง ๆ สามารถจะนำมาจัดรวมกันเข้าเป็นระบบค่านิยมได้ (Value systems)

2.4.มนุษย์สามารถใช้ค่านิยมเป็นพื้นฐานในการสืบเสาะวัฒนธรรมสังคม และสถาบันสังคมต่าง ๆ ไปจนถึงบุคลิกภาพได้ สิ่งเหล่านี้อาจถือได้ว่าเป็นบ่อเกิดของค่านิยม

2.5.ผลที่ตามมาคือว่า “ค่านิยม” ของมนุษย์จะแสดงออกทางเจตคติและพฤติกรรมของมนุษย์ในเกือบทุกรูปแบบที่นักสังคมศาสตร์สนใจที่จะศึกษาวิเคราะห์

หน้าที่ของค่านิยม

ได้มีผู้กล่าวถึงหน้าที่ของค่านิยมไว้ดังนี้

สุนทร โคมินทร์ และสนิท สมัยการ (2522: ไม่มีเลขหน้า) ได้กล่าวถึงหน้าที่ของค่านิยมไว้ดังนี้

1. ค่านิยมทำหน้าที่เป็นเกณฑ์ (Criteria) หรือมาตรฐาน (Standard) ที่ใช้นำพฤติกรรมการปฏิบัติในหลายทาง เช่น

1.1.เป็นเกณฑ์ที่ใช้ในการประเมิน ตัดสิน ชื่นชม ยกย่อง หรือติเตียนตนเอง หรือการกระทำของคนอื่น

1.2.เป็นตัวกำหนดให้เราเลือกนิยมนุสัาหรืมการทางการเมืองบางอุดมการณ์มากกว่าอุดมการณ์อื่น

1.3.จูงใจให้เราแสดงจุดยืนของเราในเรื่องต่าง ๆ

1.4.เป็นบรรทัดฐานที่ช่วยในการชักชวน ทำลาย คัดค้าน และถกเถียงหรือพยายามที่จะเปลี่ยน

1.5.เป็นบรรทัดฐานสำหรับกระบวนการให้เหตุผลต่อความนึกคิดและการกระทำของตน

2. ค่านิยมทำหน้าที่เป็นตัวบ่งชี้ถึงความต้องการและแรงจูงใจของมนุษย์

ลักษณะของค่านิยม

ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา (2521 : 12) อธิบายไว้ว่า ค่านิยมจัดเป็นพฤติกรรมเชิงภาวะสันนิษฐาน (Hypothetical construct) เพราะไม่สามารถสังเกตหรือวัดได้โดยตรงอย่างชัดเจนเหมือนพฤติกรรมประเภทอื่น ๆ การจัดลักษณะของค่านิยมจึงพิจารณาโดยอาศัยการประเมินที่สลับซับซ้อน และสรุปสันนิษฐาน (Inference) จากการแสดงความคิดเห็นการตัดสินใจ การเลือกของบุคคล หรือพฤติกรรมที่เกี่ยวข้อง ซึ่งอาจสรุปประเด็นสำคัญในการอธิบายลักษณะของค่านิยมได้ดังต่อไปนี้ คือ

1. ค่านิยมเกิดจากการเรียนรู้ มิใช่มีติดตัวมาแต่กำเนิด

2. ค่านิยมเป็นระบบของพฤติกรรมที่มีองค์ประกอบ 3 อย่าง คือ

2.1.ปัญญา (Cognitive component) ได้แก่ ความรู้ ความเข้าใจ ความคิด บุคคลต้องเคยมีความรู้ มีประสบการณ์ หรือได้รับข้อมูลเกี่ยวกับสิ่งเร้านั้นก่อนจึงจะเกิดค่านิยมขึ้นได้

2.2. อารมณ์ (Affective component) ซึ่งประกอบด้วย ความรู้สึก พอใจ ไม่พอใจ ชอบ ไม่ชอบ ชื่นชม รังเกียจ เป็นต้น

2.3. การแสดงพฤติกรรม (Behavioral component) คือ แนวโน้มหรือท่าทีที่เลือกตอบสนองในแง่ของการยอมรับ – ไม่ยอมรับ เห็นด้วย – ไม่เห็นด้วย เต็มใจทำ – ไม่เต็มใจทำ เข้าใกล้ – ออห่าง เป็นต้น

ค่านิยมต่าง ๆ ของบุคคล จะมีองค์ประกอบทั้งสามประการนี้อยู่เสมอแต่อาจจะเป็นส่วน หรือน้ำหนักแตกต่างกันไป ค่านิยมบางอย่างอาจเกิดจากความรู้ ความเข้าใจเป็นหลัก มีอารมณ์อยู่เป็นส่วนน้อย และค่านิยมบางอย่างอาจเกิดขึ้นจากประสบการณ์ด้านอารมณ์รุนแรงมากกว่าความรู้ ถ้าองค์ประกอบด้านความรู้ ความเข้าใจ หรืออารมณ์เปลี่ยนแปลงไป ย่อมมีผลในแนวโน้มหรือท่าทีของการแสดงพฤติกรรมออกมานั้นเปลี่ยนแปลงไปด้วย

อาณัติ อาภาภิรมย์ (2517 : 25) ได้สรุปลักษณะของค่านิยมไว้ดังนี้

1. ค่านิยม (Value) เป็นสิ่งสำคัญขั้นมูลฐานในการทำความเข้าใจถึงพฤติกรรมของบุคคล เพราะพฤติกรรมหรือการแสดงออกต่าง ๆ ของบุคคลย่อมขึ้นอยู่กับลักษณะค่านิยมที่เรามีอยู่

2. ค่านิยม เป็นผลสืบเนื่องมาจากความคิดในเรื่องที่ควรจะเป็น เช่น การที่คนเราปฏิบัติสิ่งหนึ่งสิ่งใดลงไป ก็มักพิจารณาคำตอบให้กับตนเอง ว่าการกระทำดังกล่าวนั้นสมควรหรือไม่

3. ค่านิยม หมายถึง สิ่งที่คนสนใจ สิ่งที่คนปรารถนาจะได้ ปรารถนาจะเป็นหรือกลับกลายมาเป็นสิ่งที่คนถือว่าเป็นสิ่งบังคับ ต้องทำ ต้องปฏิบัติ เป็นสิ่งที่คนยกย่องบูชา และมีความสุขที่จะได้เป็น ได้ฟัง และได้เป็นเจ้าของ

4. ค่านิยมบางอย่างมีผลตามกฎหมายด้วย เช่น เสรีภาพส่วนบุคคล เป็นต้น

5. ค่านิยมมีความเกี่ยวข้องกับวัฒนธรรม คือ สร้างแกน (Core) ของวัฒนธรรม สะท้อนค่านิยมขั้นมูลฐานของวัฒนธรรมไทย ค่านิยมสำคัญ ๆ ของสังคมไทย ได้แก่ ความมั่งคั่ง อำนาจ การทำบุญ ความสนุกสนาน ความหรูหรา ความเป็นไทยในตัวเอง และระบบอาวุโส โดยมีเอกลักษณ์บางประการของวัฒนธรรมไทยในเรื่องการประกอบบุญกุศลพิธีกรรมความสนุกสนานต่าง ๆ

6. ค่านิยมเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของคนเรา สังคมจะเจริญหรือเสื่อมไปในทิศทางใดนั้นขึ้นอยู่กับค่านิยมของสังคมเป็นสำคัญ เพราะฉะนั้นการสร้างค่านิยมที่ถูกต้องและเหมาะสม จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งในการสร้างสรรค์ความเจริญก้าวหน้าของสังคม

สุนทร โคมิน และสนธิ สมัการ (2522 : 27) ได้กล่าวถึงลักษณะหรือธรรมชาติของค่านิยมไว้ ดังต่อไปนี้

1. ค่านิยมมีลักษณะยั่งยืนถาวร ถ้าค่านิยมมีลักษณะคงที่และไม่มีการเปลี่ยนแปลงเลย ก็เป็นไปได้ที่จะมีปรากฏการณ์ทางสังคมที่เรียก “การเปลี่ยนแปลงทางสังคม” ในอีกแง่หนึ่ง ถ้าค่านิยมไม่มีลักษณะคงที่เสียเลย การที่จะมีความต่อเนื่องกันของวัฒนธรรมสังคมหรือบุคลิกภาพก็เป็นไปไม่ได้อีกเช่นกัน ฉะนั้นไม่ว่าจะมีค่านิยมในแนวโน้มก็ตามถ้าหากว่าจะให้ได้ผลและมีความหมายอย่างแท้จริงก็ต้องสามารถอธิบายได้ถึงลักษณะความยั่งยืนถาวรของค่านิยมได้ เช่นเดียวกับความสามารถที่จะเปลี่ยนได้ด้วย ลักษณะความยั่งยืนถาวร ความไม่เปลี่ยนแปลงง่าย หรือความคงที่ของค่านิยมนี้ เป็นสาเหตุที่ทำให้บุคลิกภาพของกลุ่มคนในสังคมหนึ่งแตกต่างไปจากกลุ่มคนในอีกสังคมหนึ่ง ซึ่งทำให้ลักษณะประจำกลุ่ม หรือประจำชาติเกิดขึ้น

2. ค่านิยมมีลักษณะเปรียบเทียบความสำคัญซึ่งกันและกัน ลักษณะดังกล่าวจำเป็นต้องอธิบายให้ชัดเจน เพื่อที่จะได้เข้าใจกระบวนการเปลี่ยนแปลงค่านิยม กล่าวคือ เมื่อเด็กเติบโตขึ้นและมีประสบการณ์จากกระบวนการเรียนรู้ทางสังคมมากขึ้น มีโอกาสเห็นว่าในแต่ละสถานการณ์ที่เขาประสบไม่ได้มีค่านิยมเดียวอย่างที่พ่อแม่ได้สอนไว้ แต่มีหลายค่านิยมที่รวมอยู่ในสถานการณ์เดียวกัน และเขาพบว่ามีคนที่จะให้ความสำคัญแก่ค่านิยมบางอย่างมากกว่าค่านิยมอีกอย่างหนึ่งซึ่งเป็นสิ่งที่พ่อแม่ไม่ได้สอนโดยตรง แต่เป็นสิ่งที่เด็กเรียนรู้จากคำสอนประกอบการสังเกตจากการกระทำที่เป็นบรรทัดฐานของคนในสังคมเขา ด้วยการเรียนรู้เช่นนี้เมื่อเขาเองได้โอกาสประสบกับ “ค่านิยม” ที่ไม่สอดคล้องกัน และต้องตัดสินใจเลือกค่านิยมอันใดอันหนึ่ง เขาก็จะเลือกตามสิ่งที่เขาได้รู้เห็นมา ด้วยเหตุนี้ เขาได้จัดลำดับค่านิยมตามความสำคัญที่ตนรู้สึกโดยอัตโนมัติ ซึ่งทำให้เกิดความแตกต่างระหว่างบุคคล แต่ก็มักจะไม่ได้แตกต่างไปจากกลุ่มมากนัก หมายความว่า ระบบค่านิยมของเขามีส่วนในการสะท้อนภาพของวัฒนธรรมกลุ่มที่เขาอยู่

3. ค่านิยมมีลักษณะเป็นความเชื่อ ค่านิยมเป็นความเชื่อที่มีทิศทาง และเป้าหมายของการกระทำ เป็นความเชื่อที่ใช้เป็นรากฐานสำหรับการเลือกปฏิบัติตามที่ตนชอบความเชื่อดังกล่าว ประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ 3 ประการ คือ

3.1. ค่านิยมมีลักษณะเป็นความระลึกรู้ (Cognitive) คือบุคคลหนึ่งรู้ในทางที่ถูกต้องของการปฏิบัติงาน หรือรู้ในเป้าหมายที่ถูกต้องในชีวิตของเขาที่พยายามจะไฝหา

3.2. ค่านิยมมีลักษณะเป็นความรู้สึกสัมผัส (Affective) คือบุคคลนั้นมีอารมณ์อ่อนไหวเกี่ยวกับค่านิยมนั้น คือ ชอบค่านิยมนั้น หรือเกลียดไปเลย เห็นด้วยสนับสนุนหรือไม่เห็นด้วย และคัดค้านค่านิยมนั้น

3.3. ค่านิยมมีลักษณะเป็นองค์ประกอบของพฤติกรรม (Behavioral) อยู่ในความหมายที่ว่าเป็นตัวแทรกซ้อนที่นำไปสู่พฤติกรรม ที่ถูกกระตุ้นให้เกิดการกระทำนั้น

คณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ (2525 : 27) ได้สรุปลักษณะหน้าที่ของค่านิยมไว้ดังนี้

1. ค่านิยมทำหน้าที่เป็นบรรทัดฐาน หรือมาตรฐานของพฤติกรรมทั้งหลายของมนุษย์คือ เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมว่า เราควรทำหรือไม่ หรือควรจะทำสิ่งใดอย่างใดจึงจะดีที่เหมาะสมกว่า

2. ค่านิยมเป็นแบบแผนสำหรับการตัดสินใจและการแก้ไขข้อขัดแย้งต่าง ๆ ในบางกรณีบุคคลจะเผชิญกับความขัดแย้ง เช่น การทำตามคำสั่ง หรือจะเลือกเอาความเป็นอิสระเสรีภาพของคน หรือการจะเอื้อเฟื้อแก่คนทำผิดกฎหมาย

3. ค่านิยมเป็นแรงจูงใจหรือแรงผลักดันของบุคคล เช่น ค่านิยมวัตถุนิยมสูงก็จะมีความขยันขันแข็ง มีความมานะเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ตนปรารถนา

ดังนั้น จึงเห็นได้ว่าค่านิยมเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับแต่ละบุคคลในสังคม เพราะเขาสามารถใช้เป็นบรรทัดฐานกำหนดพฤติกรรม เป็นแบบแผนในการตัดสินใจและเป็นแรงผลักดันให้บุคคลแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมา

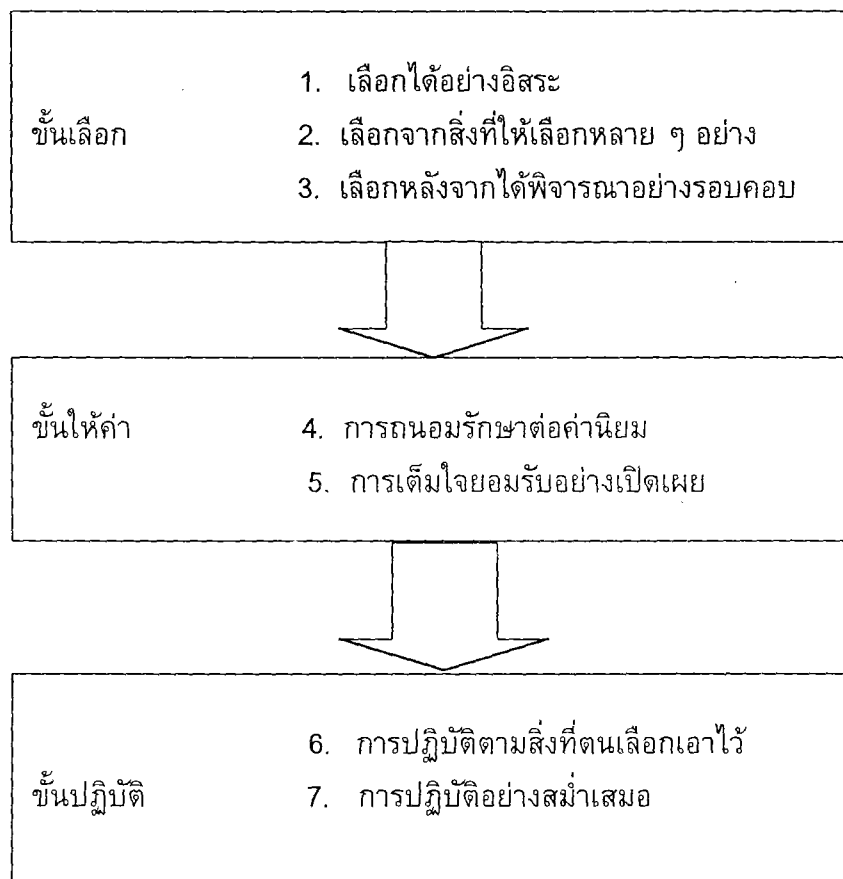
เกณฑ์การพิจารณาค่านิยม

ในการพิจารณาว่า คุณลักษณะใดเป็นนิยมหรือไม่นั้น ราธส์, ฮาร์มิน และซิมอน (Raths, Harmin & Simon. 1966 : 28 – 29) กล่าวว่าต้องมีคุณสมบัติ ดังนี้

1. ค่านิยมจะต้องเป็นสิ่งที่เกิดจากการเลือกโดยเสรี ไม่ได้เกิดจากการถูกบีบบังคับ ถ้ามีการบีบบังคับให้เลือก ถือว่าไม่ใช่ค่านิยม
2. ค่านิยมจะต้องเป็นการเลือกจากสิ่งที่ให้เลือกหลาย ๆ อย่าง ถ้าไม่มีให้เลือกหรือมีตัวเลือกเพียงอย่างเดียวและเป็นสิ่งจำเป็นต้องเลือก ก็ไม่ถือว่าเป็นค่านิยม
3. สิ่ง que เลือกมานั้น เป็นสิ่งที่บุคคลได้มีการพิจารณาไตร่ตรอง ถึงข้อดีข้อเสียอย่างรอบคอบแล้ว
4. เป็นสิ่งที่บุคคลยึดถือ บูชา เพราะถือว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่า ควรแก่การ投注รักษาไว้
5. เป็นสิ่งที่บุคคลภาคภูมิใจ ยอมรับและเต็มใจ ต้องการที่จะแสดงออก กล่าวถึงและสนับสนุนอย่างเปิดเผย
6. จะต้องเป็นสิ่งที่ได้ปฏิบัติตามที่ตนได้เลือกเอาไว้ เพราะสิ่งที่เราเรียกว่าค่านิยมนี้จะเป็นสิ่งที่นำไปสู่การปฏิบัติในชีวิตจริง
7. จะต้องเป็นสิ่งที่บุคคลกระทำอยู่เป็นประจำจนเป็นกิจวัตร สิ่ง que กระทำเพียงครั้งเดียวแล้วเลิกกระทำ ก็ไม่เรียกว่าเป็นค่านิยม

ดังนั้น ถ้าเราจะพิจารณาว่าค่านิยมของบุคคลใดเป็นค่านิยมที่แท้จริงหรือไม่นั้นจะต้องพิจารณาตามเกณฑ์ทั้ง 7 ประการดังกล่าวนี้ ถ้าหากขาดคุณสมบัติข้อใดข้อหนึ่งก็ไม่ถือว่าเป็นค่านิยม

บุคคลผู้นั้นมีค่านิยมที่แท้จริง และราธส์, ฮาร์มิน และซิมอน (Raths, Harmin & Simon. 1966 : 28 – 29) ได้สรุปขั้นตอนของการเกิดค่านิยมไว้ ดังปรากฏตามภาพประกอบ 5 (Raths, Harmin & Simon. 1966 : 29)



ภาพประกอบ 5 ขั้นตอนของการเกิดค่านิยม

การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร

ความหมายของการรับรู้หรือทัศนชาวนั้น มีผู้ให้คำนิยามหรือแ่งความหมายต่าง ๆ ไว้
ดังนี้

เปลื้อง ณ นคร (2495 : 19) กล่าวว่า การรับรู้คือกรรมวิธีแห่งการรับรู้ของจิต เป็นการรวมสัมผัสต่าง ๆ เข้าเป็นระเบียบเพื่อให้เข้าใจในสิ่งที่สัมผัสแจ่มแจ้งขึ้น

สุชา จันท์ธอม และสุรางค์ จันท์ธอม (2518 : 176) กล่าวว่า การรับรู้ หมายถึง กระบวนการที่คนเรามีประสบการณ์กับวัตถุหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ โดยอาศัยอวัยวะรับสัมผัส

วารินทร์ สายโฮบเอื้อ และสุนีย์ ชิตดากร (2522 : 37) กล่าวว่า การรับรู้เป็นกระบวนการทางสมองในการแปลความหมายของข้อมูลที่ได้รับการสัมผัส ทำให้ทราบว่าสิ่งเร้าที่เรารับสัมผัสนั้นเป็นอะไร มีลักษณะอย่างไร และมีความหมายอย่างไร โดยอาศัยประสบการณ์เดิมช่วยในการแปลความหมายออกมา

ประติพันธ์ อุปรมย์ (2523 : 89) กล่าวว่า การรับรู้ คือ กระบวนการที่บุคคลรับสัมผัสสิ่งเร้าแล้วใช้ประสบการณ์หรือความรู้เดิมแปลความหมายของสิ่งเร้าที่รับสัมผัสนั้น

โดยสรุป การรับรู้หรือสัณฐาน คือ การใช้ประสบการณ์เดิมแปลความหมายสิ่งเร้าที่ผ่านประสาทสัมผัสแล้ว เกิดความรู้สึกกระตือรือร้นในความหมายนั้น

การรับรู้ข้อมูลข่าวสารมีผลต่อพฤติกรรมของเด็กวัยรุ่นมาก ดังจะเห็นได้จากการที่เด็กมักจะนิยมเลียนแบบตาราภาพยนตร์ หรือบุคคลที่มีชื่อเสียง เป็นต้น สื่อมวลชน ในปัจจุบันได้แก่ หนังสือประเภทต่าง ๆ โทรทัศน์ วิทยุ ภาพยนตร์ เป็นต้น สื่อมวลชนได้รับความนิยมกันแพร่หลายเพราะช่วยผ่อนคลายความเครียด และให้ความเพลิดเพลิน เป็นต้น สื่อมวลชนที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของวัยรุ่นมีดังต่อไปนี้

1. หนังสือพิมพ์ เป็นแหล่งที่จะให้ข่าวสารความรู้แก่วัยรุ่นทั้งทางดีและเลว วัยรุ่นมักจะหาความรู้ในสิ่งต่าง ๆ จากหนังสือพิมพ์ หนังสือพิมพ์ไทยส่วนมากมักคิดถึงผลประโยชน์ของตนมากกว่าที่จะช่วยให้สังคมดี โดยจะเห็นได้จากหนังสือพิมพ์ที่ขายดีที่สุดและรองลงมาของประเทศ มักจะลงรูปเปลือย และบรรยายข้อความที่ยั่วยุอารมณ์ทางเพศ โดยไม่คำนึงถึงว่าผู้ที่อ่านส่วนหนึ่งยังเป็นวัยรุ่น และอาจจะทำอะไรผิด ๆ ได้จากการอ่านหนังสือพิมพ์

2. หนังสืออ่านเล่น หนังสือประเภทอ่านเล่นที่วางขายในท้องตลาดมีหลายเล่มที่เป็นหนังสือเกี่ยวกับเพศ หนังสือยุ้ยๆ กามารมณ์ หนังสือลามก และไม่ได้ให้ความรู้เกี่ยวกับเพศในสิ่งที่ถูกต้อง หนังสือที่แสดงด้วยรูปภาพและมีคำบรรยายนั้น ใ้บทเรียนที่เลวในด้านภาษาแก่วัยรุ่นเช่นเดียวกับที่ได้ชักจูงให้เด็กมีปฏิกริยาก้าวร้าวรุนแรง หรือมีทำที่นารังเกียจต่าง ๆ รวมทั้งเรื่องเพศด้วย และก่อให้เกิดความขัดแย้งทางจิตใจขึ้นกับวัยรุ่น

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

4. โทรทัศน์ เป็นสื่อมวลชนที่มีอยู่ภายในบ้าน ฉะนั้นโทรทัศน์จึงใกล้ชิดเด็กกว่าภาพยนตร์และแย่งเวลาของเด็กไปมากกว่าภาพยนตร์ เด็กที่ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้จะอยู่ใต้อิทธิพลของโทรทัศน์ จึงเป็นเหตุให้ทอดทิ้งการเรียน สุขภาพก็ทรุดโทรมเพราะนอนดึกเกินไป และไม่ได้ทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่ส่งเสริมสุขภาพอนามัย โทรทัศน์จึงเป็นภัยอย่างยิ่งแก่เด็กที่ไม่มีผู้ใหญ่ดูแล แนะนำให้รู้จักแบ่งเวลาให้เหมาะสม นอกจากนั้นรายการต่าง ๆ ทางโทรทัศน์บางรายการยังจัดไม่เหมาะสมกับเด็ก เช่น ภาพยนตร์และละครบางเรื่อง แสดงความป่าเถื่อน ไร้

ศีลธรรม และไร้สาระ เด็กวัยรุ่นเมื่อได้เห็นได้ฟังบ่อย ๆ จึงเกิดความเคยชิน และนำมาใช้กับชีวิตจริงบ้าง นอกจากนี้โทรทัศน์ยังสนับสนุนให้เป็นคนเพ้อฝันและหลงใหลต่อสิ่งที่เกินความจริง ผู้ใหญ่ที่มีหน้าที่จัดรายการต่าง ๆ เหล่านี้ควรร่วมมือกันพิจารณาจัดรายการให้เหมาะสมกับเด็ก โดยจัดให้สนุกสนานแต่แฝงไว้ด้วยคติธรรมและความรู้ มีเหตุผลน่าเชื่อถือ และอาจนำมาใช้กับชีวิตประจำวันได้

5. ภาพยนตร์ ในบรรดาสื่อมวลชนเหล่านี้ ภาพยนตร์มีอิทธิพลต่อบุคลิกลักษณะของเด็กวัยรุ่นมากกว่าสิ่งอื่น เพราะเด็กใช้เวลาดูภาพยนตร์ด้วยความตั้งใจมากกว่าโทรทัศน์ เด็กจึงจำเรื่องในภาพยนตร์ได้นาน ภาพยนตร์บางเรื่องได้เลียนแบบจากชีวิตจริง และบางเรื่องถ่ายทำจากนวนิยายที่มีชื่อเสียง ทำให้น่าเชื่อถือมากกว่าภาพยนตร์ทางโทรทัศน์ ภาพยนตร์ที่ฉายทางโทรทัศน์บางเรื่องไร้สาระและเกินความจริงเพราะต้องทำเรื่องยาว ๆ เพื่อฉายต่อเนื่องกันทุกสัปดาห์ การทำภาพยนตร์เรื่องยาว ๆ ให้สนุกและมีแก่นสารทุกตอนย่อมเป็นของยาก เด็กชายบางคนจึงชอบเอาอย่างดาราภาพยนตร์ที่ชอบในเรื่องการแต่งตัว ท่าทาง การแสดง ความกล้าหาญแบบวีระบุรุษ การตัดสินใจเหตุการณ์ด้วยวิธีรุนแรง และการแสดงความรักที่ตื่นเต้นเร้าใจ เด็กหญิงก็ชอบเอาอย่างดาราหญิงในเรื่องการแต่งตัว ทรงผม การแสดงความรักที่เปิดเผยรวดเร็วและรุนแรง นอกจากนี้ทั้งเด็กชายและเด็กหญิงนิยมการเต้นรำจังหวะร้อน ๆ และชอบฟังเพลงแจ๊ส ซึ่งได้พบเห็นและฟังจากภาพยนตร์ เหล่านี้จะเห็นได้ว่า ภาพยนตร์มีอิทธิพลต่อเด็กวัยรุ่น และวัฒนธรรมของไทยเรายู่มาก (ประนอมศรี ตูยานนท์. 2511 : 95 – 96)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า

งานวิจัยในต่างประเทศ

การศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ได้มีผู้ทำการศึกษาไว้ดังนี้ ชาวทซ์ (Schwartz. 1975 : 28 – 51) ทำการศึกษาเกี่ยวกับ ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติทางด้านโภชนาการ ของนักเรียนที่สำเร็จชั้นมัธยมศึกษา ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่เคยเรียน วิชาคหกรรมศาสตร์ สาขาอาหารและโภชนาการมาก่อนกับคะแนนที่ได้จากการทดสอบความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติทางด้านโภชนาการไม่มีความสัมพันธ์กัน ความรู้ทางด้านโภชนาการและเจตคติทางบวกที่มีต่อโภชนาการของนักเรียนได้จากแหล่งอื่น ๆ มากกว่าที่จะได้จากการเรียน วิชาคหกรรมศาสตร์ในระดับมัธยมศึกษา และพบว่าความรู้ทางโภชนาการมีความสัมพันธ์กับเจตคติ และเจตคติทางโภชนาการมีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติทางโภชนาการ แต่ความรู้ทางโภชนาการไม่มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติทางโภชนาการ

เฟลแมน (Feldman. 1982 : 140 – 143) ทำการศึกษาเรื่องเกี่ยวกับ ข่าวสารเรื่อง โภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในเคนยา ผลการศึกษาพบว่านักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องโภชนาการบ้างแต่ยังมีความเข้าใจผิดเกี่ยวกับน้ำตาล โดยเชื่อว่ามีประโยชน์มี

คุณค่าต่อร่างกาย และไม่ตระหนักในคุณค่าของอาหารและผลไม้พื้นเมือง นอกจากนั้นยังมีความเชื่อว่า อาหารที่มีประโยชน์ต้องเป็นอาหารที่มีราคาแพง ต้องใช้เงินจำนวนมากในการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และยังพบว่ากลุ่มที่ได้รับ ข่าวสารด้านโภชนาการ จะมีความรู้และเจตคติเกี่ยวกับโภชนาการดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับข่าวสาร

ฮอนแยค (Hornyak. 1984 : 2037) ทำการศึกษาเกี่ยวกับผลการใช้สถานการณ์จำลองในการเพิ่มพูนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคแก่นักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษาตอนปลาย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 7 จากโรงเรียนประถมศึกษาตอนปลาย 3 โรงเรียน ในเมืองเซอร์เคาน์ตี รัฐนิวเจอร์ซีย์ จำนวน 336 คน 16 ห้องเรียน แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลการศึกษาพบว่าการใช้สถานการณ์จำลองในโปรแกรมบริโภคศึกษาช่วยเพิ่มพูนความรู้แก่นักเรียน และนักเรียนที่มีพื้นฐานความรู้ด้านการเรียนรู้เกี่ยวกับการบริโภคจะก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็ว

อาร์มสตรอง (Armstrong. 1985 : 3787) ทำการศึกษาเกี่ยวกับ ปัจจัยที่ส่งผลต่อการบริโภค ต่อนิสัยการบริโภคของชาวแอนติกกัน ในอินเดียนตะวันตก จำนวน 305 ครอบครัว ผลการศึกษาพบว่า ฐานะทางเศรษฐกิจและกลุ่มคนที่มีความคิดทันสมัย มีความคิดเห็นด้านโภชนาการและบริโภคนิสัยในทางบวก บุคคลที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะรวย มีคะแนนของภาวะโภชนาการที่ดีกว่าคนที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะปานกลางและยากจน

รูท (Root. 1987 : 569-A) ทำการศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทางโภชนาการและรูปแบบการรับประทานอาหารของนักศึกษาปีที่ 2 และปีที่ 4 ของมหาวิทยาลัยโอไฮโอ เพื่อศึกษาความรู้ทางด้านอาหารและโภชนาการกับรูปแบบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาปีที่ 2 และปีที่ 4 ของมหาวิทยาลัยโอไฮโอ ผลการศึกษาพบว่า ความรู้ทางด้านโภชนาการไม่มีความสัมพันธ์กับรูปแบบพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สรุปได้ว่าความรู้ทางโภชนาการไม่สามารถทำนายรูปแบบพฤติกรรมการบริโภคอาหารได้

บิลฮาร์ท (Brillhart. 1991 : 270) ทำการศึกษา เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างแหล่งข้อมูลโภชนาการ ความรู้ เจตคติ ทางโภชนาการของวัยรุ่น วัตถุประสงค์ของการวิจัยคือ เพื่อเปรียบเทียบแหล่งข้อมูลโภชนาการ ความรู้และเจตคติทางโภชนาการของวัยรุ่น กลุ่มผู้ทดลองคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลาย ในรัฐมิชิแกน ประเทศสหรัฐอเมริกา โดยทำแบบสอบถามทั้ง 3 เรื่อง ผลการศึกษาพบว่า มีความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทางโภชนาการกับระดับคะแนน ความรู้โภชนาการกับเพศ เจตคติกับความรู้โภชนาการ วัยรุ่นใช้แหล่งข้อมูลโภชนาการที่มีอยู่แล้วโดยไม่พิจารณา ความถูกต้อง เพราะไม่มีความสัมพันธ์ของแหล่งข้อมูลกับระดับคะแนน เพศ เจตคติ และความรู้โภชนาการ

พลัมเมอร์ (Plummer, 1993 : 4597) ทำการศึกษาเกี่ยวกับ การประเมินความรู้ เจตคติ และบริโภคนิสัยของนักเรียนเกรด 10 สังกัดโรงเรียนรัฐบาลในรัฐแมสซาชูเซตส์ จุดประสงค์ของการวิจัย คือ

1. เพื่ออธิบายความรู้ ทักษะพฤติกรรมทางโภชนาการของนักศึกษา ระดับ 10 ใน รัฐแมสซาชูเซตส์ และตรวจสอบความแตกต่างทางเพศ แบบอย่างทางสังคม และการเรียน โภชนาการในโรงเรียน
 2. เพื่อเปรียบเทียบคำตอบของนักเรียน ระดับ 10 ในรัฐแมสซาชูเซตส์ กับ นักศึกษา ระดับ 10 จากการสำรวจสุขภาพแห่งชาติ (National Adolescent Student Health Survey – NASHS) โดยใช้ 44 คำถาม จากการสำรวจสุขภาพแห่งชาติซ้ำใน 65 คำถามใน การศึกษานี้
 3. เพื่อหาข้อมูลในโปรแกรมการศึกษาโภชนาการและปรับปรุงโปรแกรมอาหารใน โรงเรียน โดยสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง 1,482 คน เป็นนักศึกษาระดับ 10 ของโรงเรียน เอกชนใน รัฐแมสซาชูเซตส์ โดยใช้การสุ่มแบบหลายขั้นตอนในห้องเรียน
- ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษา รัฐแมสซาชูเซตส์ ทุกคนมีเจตคติบวกต่อความสำคัญ ของโภชนาการที่มีต่อสุขภาพ นักศึกษารัฐแมสซาชูเซตส์ ที่อยู่ในเมืองมีความรู้มีความรู้ทาง ด้านโภชนาการน้อย พฤติกรรมการกินอาหารของนักศึกษากว่าครึ่งหนึ่งไม่กินอาหารเช้าบ่อย ๆ นักศึกษาไม่ยุ่งเกี่ยวกับโปรแกรมอาหารเที่ยง แม้วัยรุ่นจะกินอาหารเก่ง และส่วนมากจะกิน ไม่มาก ประมาณ 10 ปีมาแล้ว เกิดการเปลี่ยนแปลงความรับผิดชอบในการสอนโภชนาการจาก วิชาเศรษฐศาสตร์ในบ้านมาสู่วิชาสุขภาพ

งานวิจัยในประเทศไทย

การศึกษาการวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารได้มีผู้ทำการวิจัย ดังนี้ พิมพร ยศแก้ว (2530 : 50 – 54) ทำการศึกษาเกี่ยวกับความรู้ เจตคติและการปฏิบัติ เกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนเทศบาลเขต การศึกษา 8 กลุ่มตัวอย่าง 400 คน จากการศึกษาพบว่า นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ ผู้บริโภคอยู่ในระดับค่อนข้างดี นักเรียนหญิงมีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคดีกว่านักเรียน ชายและนักเรียนหญิงมีเจตคติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคอยู่ในระดับดี นักเรียนชายและนักเรียน หญิงมี เจตคติไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนการปฏิบัตินั้นนักเรียนมีการปฏิบัติ อยู่ในระดับดี โดยนักเรียนหญิงมีการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคดีกว่านักเรียนชาย

สุภาภรณ์ โรจนรังสีธรรม (2530 : 2) ทำการศึกษาเกี่ยวกับความรู้ เจตคติ และการ ปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนมัธยมศึกษา กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีความรู้ในระดับปานกลาง มีเจตคติและการ

ปฏิบัติอยู่ในเกณฑ์ดี นักเรียนหญิงและนักเรียนชายมีความรู้และการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน แต่มีเจตคติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ข้อเพชร บุรศิริรักษ์ (2532 : 51 – 79) ทำการศึกษาเกี่ยวกับความรู้เรื่องวัตถุดิบในอาหารและการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีความรู้ และมีการนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันอยู่ในเกณฑ์พอใช้ นักเรียนที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาต่างกันมีความรู้เรื่องวัตถุดิบในอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 นักเรียนที่มีความแตกต่างกันในเรื่องเพศ อาชีพของผู้ปกครอง และแหล่งข่าวสารความรู้เรื่องวัตถุดิบในอาหาร มีการนำความรู้ไปใช้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

พนอ ทิพย์พิมลรัตน์ (2534 : 109 – 110) ทำการศึกษาเกี่ยวกับ พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดชุมพร ผลการศึกษาพบว่า

1. นักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้ระดับพอใช้ เจตคติอยู่ในระดับดี และการปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้
2. นักเรียนที่มีเพศและอาชีพของบิดาหรือมารดาแตกต่างกันมีความรู้เรื่องสารเคมีในอาหารไม่แตกต่างกัน
3. นักเรียนที่บิดาหรือมารดามีระดับการศึกษา รายได้ของครอบครัว ขนาดของครอบครัว และแหล่งข่าวสารแตกต่างกันมีความรู้เรื่องสารเคมีแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 , .01 , .05 และ .01 ตามลำดับ
4. นักเรียนที่มีรายได้ครอบครัว และแหล่งข่าวสารแตกต่างกันมีเจตคติในเรื่องสารเคมีไม่แตกต่างกัน
5. นักเรียนที่มีเพศ ระดับการศึกษาของบิดามารดา อาชีพของบิดาหรือมารดา และขนาดของครอบครัวแตกต่างกัน มีเจตคติในเรื่องสารเคมีในอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 , .01 , .05 และ .05 ตามลำดับ
6. นักเรียนที่มีเพศ รายได้ของครอบครัว ขนาดของครอบครัว และแหล่งข่าวสารที่แตกต่างกัน มีการปฏิบัติในเรื่องสารเคมีในอาหารไม่แตกต่างกัน
7. นักเรียนที่บิดาหรือมารดาที่ระดับการศึกษาและอาชีพของบิดาหรือมารดาแตกต่างกันมีปฏิบัติในเรื่องสารเคมีในอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สมฤดี วีระพงษ์ (2535 : บทคัดย่อ) ทำการศึกษาเกี่ยวกับ พฤติกรรมการบริโภคอาหารด่วนทันใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 กรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่มีความรู้และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด่วนทันใจอยู่ในระดับพอใช้ ส่วนเจตคติอยู่ในระดับค่อนข้างดี

2. นักเรียนที่มีเพศ ผู้ปกครอง และแหล่งข้อมูลข่าวสารแตกต่างกัน มีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด่วนทันใจไม่แตกต่างกัน

3. นักเรียนที่ผู้ปกครองมีการศึกษาต่างกัน มีความรู้ในการบริโภคอาหารด่วนทันใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนเจตคติและการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน

4. นักเรียนที่อาชีพของผู้ปกครองและฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครองต่างกัน มีการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด่วนทันใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนความรู้และเจตคติไม่แตกต่างกัน

5. ความรู้กับเจตคติ ความรู้กับการปฏิบัติ และเจตคติกับการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด่วนทันใจมีความสัมพันธ์กันเชิงนิมานในระดับต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

โศภณา รอดชู (2536 : บทคัดย่อ) ทำการศึกษาเกี่ยวกับค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดนครปฐม ผลการศึกษาพบว่า

1. ค่านิยมเกี่ยวกับบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มี ค่ามัชฌิมเลขคณิต 2.19 ซึ่งจัดอยู่ในระดับสูง

2. การเปรียบเทียบค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

2.1. นักเรียนหญิงมีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารสูงกว่านักเรียนชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

2.2. นักเรียนกลุ่มที่มีการปฏิบัติมากเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารสูงกว่ากลุ่มที่มีการปฏิบัติน้อยเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่บิดามารดามีอาชีพ ระดับการศึกษา รายได้ และขนาดของครอบครัวแตกต่างกันมีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

อำภา แสงกล้า (2536 : บทคัดย่อ) ทำการศึกษาเกี่ยวกับการรับรู้เกี่ยวกับพิษภัยของการบริโภคอาหารที่มีสิ่งปนเปื้อนและการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีระดับการรับรู้พิษภัยของการบริโภคอาหารที่มีสิ่งปนเปื้อนอยู่ในระดับดีและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอยู่ในระดับพอใช้ นักเรียนที่มีเพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน มีการรับรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีสิ่งปนเปื้อน และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01, .04 และ .001 นักเรียนที่ผู้ปกครองมีอาชีพ ระดับการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจแตกต่างกัน การรับรู้เกี่ยวกับการบริโภคที่มีสิ่งปนเปื้อนนำไปใช้ในชีวิตประจำวันไม่แตกต่างกัน การรับรู้และการนำการรับรู้เกี่ยวกับ

พิษภัยของการบริโภคที่มีสิ่งปนเปื้อนไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีความสัมพันธ์กันเชิงนิมิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .0321

สุชาติดา มะโนทัย (2539 : บทคัดย่อ) ทำการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น 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 ลูกก็ ฯลฯ นักเรียนหญิงมีบริโภคนิสัย โดยรวมดีกว่านักเรียนชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. ความรู้ เจตคติ และบริโภคนิสัยในการบริโภคอาหารที่เกี่ยวกับปัญหาโภชนาการเกินมาตรฐานและโรคอ้วน มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ณัฐสิตางค์ ทศบุตร (2539 : 117 – 118) ทำการศึกษาเกี่ยวกับ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดกรมสามัญศึกษา กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า

1. นักเรียนที่มีเพศต่างกัน มีความรู้และเจตคติในการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนการปฏิบัติพบว่าไม่แตกต่างกัน

2. นักเรียนที่มีผู้ปกครองมีระดับการศึกษาต่างกัน มีเจตคติ และการปฏิบัติ ในการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนความรู้พบว่าไม่แตกต่างกัน

3. นักเรียนที่มีผู้ปกครองมีอาชีพ และฐานะทางเศรษฐกิจต่างกัน มีความรู้ในการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ .01 ตามลำดับ ส่วนเจตคติ และการปฏิบัติพบว่าไม่แตกต่างกัน

4. นักเรียนที่มีลักษณะของครอบครัวต่างกัน มีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

5. นักเรียนที่มีแหล่งข้อมูลข่าวสารต่างกัน มีเจตคติในการบริโภคอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนความรู้และการปฏิบัติพบว่าไม่แตกต่างกัน ความรู้กับเจตคติ ความรู้กับการปฏิบัติ และเจตคติกับการปฏิบัติในการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กันเชิงนิมิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุเทศน์ กุลละวณิชย์ (2540:บทคัดย่อ) ทำการศึกษาเกี่ยวกับ ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับวัตถุเจือปนในอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนครปฐม ผลการศึกษาพบว่า

1. นักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้และการปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้ ส่วนเจตคติอยู่ในระดับดี
2. นักเรียนหญิงมีเจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับวัตถุเจือปนในอาหารสูงกว่านักเรียนชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนด้านความรู้ไม่แตกต่างกัน
3. นักเรียนที่มีผู้ปกครองจบการศึกษาระดับอุดมศึกษา มัธยมศึกษา และประถมศึกษา มีการปฏิบัติเกี่ยวกับวัตถุเจือปนในอาหารสูงกว่านักเรียนที่มีผู้ปกครองมีการศึกษาดำกว่าระดับประถมศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักเรียนที่มีผู้ปกครองมีการศึกษาต่างกัน มีความรู้และเจตคติไม่แตกต่างกัน
4. นักเรียนที่มีอาชีพต่างกัน มีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับวัตถุเจือปนในอาหารไม่แตกต่างกัน
5. นักเรียนที่มีผู้ปกครองมีรายได้สูงกว่า 8,000 บาทต่อเดือน และ 3,000 – 8,000 บาทต่อเดือน มีความรู้เกี่ยวกับวัตถุเจือปนในอาหารสูงกว่านักเรียนที่มีผู้ปกครองมีรายได้ต่ำกว่า 3,000 บาทต่อเดือน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักเรียนที่มีผู้ปกครองมีฐานะทางเศรษฐกิจต่างกันทั้ง 3 กลุ่ม มีเจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับวัตถุเจือปนในอาหารไม่แตกต่างกัน
6. ความรู้กับเจตคติ และเจตคติกับการปฏิบัติเกี่ยวกับวัตถุเจือปนในอาหาร มีความสัมพันธ์กันเชิงนิมิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนความรู้กับการปฏิบัติไม่มีความสัมพันธ์กัน

จันทร์เต็ม หาญมงคลศิลป์ (2543 : บทคัดย่อ) ทำการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี ผลการศึกษาพบว่า

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี มีพฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันโรคติดต่ออยู่ในระดับปานกลาง
2. นักเรียนที่มีเพศ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครองรายได้ของผู้ปกครอง และลักษณะการเตรียมอาหารในครอบครัวต่างกัน มีพฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับบริโภคอาหารเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อไม่แตกต่างกัน

3. นักเรียนที่มีความรู้เรื่องโภชนาการและโรคติดต่อ เจตคติในการบริโภคอาหาร ค่านิยมในการบริโภคอาหาร และอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนต่างกัันมีพฤติกรรมกาปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อแตกต่างกัน

4. เจตคติในการบริโภคอาหารเป็นตัวแปรที่สามารถทำนายพฤติกรรมกาปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อ ได้ร้อยละ 7.50

ชญาธิษฐ์ ธรรมธิฐาน (2543 : บทคัดย่อ) ทำการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า

1. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 มีความรู้และเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี และมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง

2. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 มีความรู้และเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การปฏิบัติกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

3. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 มีเจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน แต่มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีความรู้และเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญสถิติที่ระดับ .05 แต่มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน

5. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 ที่มีอาชีพของผู้ปกครอง รายได้มาโรงเรียนและความเชื่อต่างกัน มีความรู้ เจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

6. พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ด้านความรู้กับเจตคติ และเจตคติกับการปฏิบัติมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความรู้ไม่มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติเกี่ยวกับอาหารการบริโภคอาหาร

สนทยา มูอำหัด (2544 : บทคัดย่อ) ทำการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกาบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร มีพฤติกรรมกาบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง

2. นักเรียนที่มีเพศ อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของครอบครัว ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

3. นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การสนับสนุนทางสังคม และอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. การได้รับการสนับสนุนทางสังคม ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และอิทธิพลจากสื่อสารมวลชน สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนได้ ร้อยละ 31.20

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดชุมพร ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey research) ผู้วิจัยได้นำแนวความคิด ทฤษฎี และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้า โดยผู้วิจัยดำเนินการดังต่อไปนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า
 - 2.1. ลักษณะของเครื่องมือ
 - 2.2. ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ
 - 2.3. เกณฑ์การให้คะแนนและการแปลความหมาย
 - 2.4. การหาคุณภาพเครื่องมือ
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล
5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1, 2, 3, 4, 5, 6 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2543 ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร จำนวน 6,729 คน เป็นนักเรียนชาย 4,011 คน และนักเรียนหญิง 2,718 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็น นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1, 2, 3, 4, 5 และ 6 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2543 ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร จำนวน 378 คน ซึ่งได้มาโดยการใช้สูตรคำนวณกลุ่มตัวอย่างของยามานะ และใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) ดังนี้

1. กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้การคำนวณของยามานะ (Yamane. 1976 : 886) กำหนดนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยใช้สูตร

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

เมื่อ n แทน ขนาดกลุ่มตัวอย่าง

N แทน ขนาดของประชากร

e แทน ความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้

จากการคำนวณได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 378 คน เป็นนักเรียนชาย 225 คน และนักเรียนหญิง 153 คน

2. กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละโรงเรียน โดยคำนวณตามสัดส่วนของขนาดประชากร จำแนกตามเพศ ดังปรากฏตามตาราง 6

ตาราง 6 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามโรงเรียน และเพศ

โรงเรียน	ประชากร			กลุ่มตัวอย่าง		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
ศรีราษฎร์	1577	1182	2759	88	67	155
สะอาดเผดิมวิทยา	1519	641	2160	85	36	121
ปากน้ำชุมพรวิทยา	363	336	699	20	19	39
ทุ่งคาพิทยาคาร	223	238	461	13	13	26
เมืองชุมพรวิทยา	329	321	650	19	18	37
รวม	4,011	2,716	6,729	225	153	378

ที่มา : สำนักงานกรมสามัญศึกษาจังหวัดชุมพร. (2543). จำนวนนักเรียนและบุคลากรของโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในจังหวัดชุมพร ปีการศึกษา 2543 : สำนักงานกรมสามัญศึกษาจังหวัดชุมพร.

3. กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละโรงเรียน โดยคำนวณตามสัดส่วนของขนาดประชากรแต่ละชั้นปี จำแนกตามเพศ ทุกโรงเรียน

4. สุ่มกลุ่มตัวอย่างอย่างง่ายจากนักเรียนทุกห้องในแต่ละชั้นปี ทุกระดับชั้น โดยใช้วิธีการจับสลาก

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ลักษณะของเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบทดสอบและสอบถาม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองโดยลักษณะแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 6 ตอน คือ

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของนักเรียน ซึ่งแบบสอบถามได้แก่ เพศ ระดับชั้นมัธยมศึกษา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของผู้ปกครอง ซึ่งมีลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ลักษณะเป็นแบบปรนัย ซึ่งเป็นคำถามให้นักเรียนเลือกตอบ แต่ละข้อมีตัวเลือก 4 ตัว

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง โดยมีข้อความที่มีลักษณะทางบวก และทางลบ

ตอนที่ 4 เป็นแบบสอบถาม การปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 3 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง ไม่เคยปฏิบัติ โดยมีข้อความที่มีลักษณะทางบวกและทางลบ

ตอนที่ 5 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับค่านิยมในการบริโภคอาหาร ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 3 ระดับ คือ เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย

ตอนที่ 6 แบบสอบถามเกี่ยวกับการรับข้อมูลข่าวสาร เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 3 ระดับคือ มาก ปานกลาง น้อย

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษารวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องจากเอกสารทางวิชาการ หนังสือตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร
2. ศึกษาหลักเกณฑ์ และวิธีสร้างแบบทดสอบและแบบสอบถามจากตำราและเอกสารต่าง ๆ
3. สร้างแบบทดสอบและแบบสอบถาม ความรู้จำนวน 30 ข้อ เจตคติจำนวน 30 ข้อ การปฏิบัติจำนวน 37 ข้อ ค่านิยมจำนวน 30 ข้อ และการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาจำนวน 16 ข้อ โดยการศึกษาจากแบบทดสอบและแบบสอบถามต่าง ๆ ที่มีลักษณะใกล้เคียงกัน

4. นำแบบทดสอบและแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเสนอต่อคณะกรรมการควบคุม
ปริญญาโท เพื่อขอคำแนะนำและแก้ไข

5. นำแบบทดสอบและแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว เสนอให้ผู้เชี่ยวชาญ
5 คน พิจารณาและตรวจสอบความถูกต้องและเหมาะสม นำไปปรับปรุงแก้ไขแล้วนำไปทดสอบ
ใช้ (Try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ในโรงเรียนท่าแซะรัชดาภิเษก สังกัดกรมสามัญศึกษา
อำเภอท่าแซะ จังหวัดชุมพร ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 100 คน และนำข้อมูลทำการวิเคราะห์
หาคุณภาพเครื่องมือ

เกณฑ์การให้คะแนนและการแปลความหมาย

1. แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ตอนที่ 2 โดยมีเกณฑ์การให้
คะแนนและการแปลผลดังนี้ คือ

เกณฑ์การให้คะแนน

ถ้าตอบถูกได้ 1 คะแนน

ถ้าตอบผิดหรือไม่ตอบให้ 0 คะแนน

การแปลผลคะแนน (กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. 2533 : 24)

คะแนน 12 – 15 หมายถึง มีความรู้ระดับดีมาก

คะแนน 10 – 11 หมายถึง มีความรู้ระดับดี

คะแนน 8 – 9 หมายถึง มีความรู้ระดับปานกลาง

คะแนน 5 – 7 หมายถึง มีความรู้ระดับพอใช้

คะแนน 0 – 4 หมายถึง มีความรู้ระดับควรแก้ไข

2. แบบสอบถามวัดเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ตอนที่ 3 มีคำถามเป็น
เจตคติในทางบวกและเจตคติในทางลบ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนและการแปลผลดังนี้คือ

เกณฑ์การให้คะแนน

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

การแปลผลคะแนน (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538 : 9)

3.67 – 5.00 หมายถึง มีเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารระดับดี

2.34 – 3.66 หมายถึง มีเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารระดับปานกลาง

1.00 – 2.33 หมายถึง มีเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารระดับต่ำ

3. แบบสอบถามการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ตอนที่ 4 มีข้อความที่มีลักษณะทางบวก และทางลบ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน และการแปลผลดังนี้คือ

เกณฑ์การให้คะแนน

	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
ปฏิบัติเป็นประจำ	2	0
ปฏิบัติบางครั้ง	1	1
ไม่เคยปฏิบัติ	0	2

การแปลผลคะแนน (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538 : 10)

1.34 - 2.00 หมายถึง มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารระดับดี

0.67 - 1.33 หมายถึง มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารระดับปานกลาง

0.0 - 0.66 หมายถึง มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารระดับต่ำ

4. แบบสอบถามเกี่ยวกับค่านิยมในการบริโภคอาหาร ตอนที่ 5 มีข้อความที่มีลักษณะทางบวก และทางลบ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนและการแปลผลดังนี้ คือ

เกณฑ์การให้คะแนน

	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
เห็นด้วย	2	0
ไม่แน่ใจ	1	1
ไม่เห็นด้วย	0	2

การแปลผลคะแนน (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538 : 10)

1.34 - 2.00 หมายถึง มีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารระดับสูง

0.67 - 1.33 หมายถึง มีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารระดับปานกลาง

0.0 - 0.66 หมายถึง มีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารระดับต่ำ

5. แบบสอบถามเพื่อการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ตอนที่ 6 โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนและการแปลผลดังนี้คือ

เกณฑ์การให้คะแนน

มาก	3
ปานกลาง	2
น้อย	1

การแปลผลคะแนน (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538 : 10)

- 2.34 – 3.00 หมายถึง การรับรู้ข้อมูลข่าวสารมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับมาก
- 1.67 – 2.33 หมายถึง การรับรู้ข้อมูลข่าวสารมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับปานกลาง
- 1.00 – 1.66 หมายถึง การรับรู้ข้อมูลข่าวสารมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับน้อย

การหาคุณภาพเครื่องมือ

1. นำแบบทดสอบและแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content validity) โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้องโดยใช้สูตร IC เมื่อพบว่าข้อใดมีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับหรือมากกว่า .50 ถือว่าใช้ได้

2. นำแบบทดสอบและแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try-out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ในโรงเรียนท่าแซะรัชดาภิเษก สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอท่าแซะ จังหวัดชุมพร ซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน แล้วนำคะแนนที่ได้มาหาค่าดังนี้

2.1. นำแบบทดสอบที่ผ่านการทดลองใช้มาแล้วมาหาความยากง่าย โดยที่ค่าคะแนนรายข้อ จะมีคะแนนเป็น 1 ถ้าตอบถูก และเป็น 0 ถ้าตอบผิด แล้วเลือกข้อคำถามที่มีค่าความยากง่าย ตั้งแต่ 0.2 – 0.8 ได้จำนวน 15 ข้อ

2.2. หาค่าอำนาจจำแนก ของแบบทดสอบความรู้เป็นรายข้อ โดยใช้วิธีสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Item to total correlation) แบบพอยต์ไบเซเรียล (Point biserial correlation) (สุณี รักษาเกียรติศักดิ์. 2539 : 119) แล้วคัดเลือกเฉพาะข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .20 ขึ้นไป ได้จำนวน 15 ข้อ

2.3. นำแบบสอบถาม เจตคติ การปฏิบัติ ค่านิยมและการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ที่ผ่านการทดลองใช้มาแล้วหาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) ด้วยวิธีหาค่าระหว่างคะแนนแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Corrected item to total correlation) แล้วคัดเลือกเฉพาะข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .20 ขึ้นไป (สุณี รักษาเกียรติศักดิ์. 2539 : 117) ได้แบบสอบถามเจตคติจำนวน 15 ข้อ การปฏิบัติจำนวน 20 ข้อ ค่านิยมจำนวน 17 ข้อ และการรับรู้ข้อมูลข่าวสารจำนวน 14 ข้อ

3. การหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ

3.1. นำแบบทดสอบความรู้หาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สูตร Kuder – Richardson formula 20 (KR-20) (สุณี รักษาเกียรติศักดิ์. 2539 : 121) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.54

3.2. นำแบบสอบถามเจตคติ การปฏิบัติ ค่านิยมและการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร มาหาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัค (Cronbach α – coefficient) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2538 : 125) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.78, 0.65, 0.60 และ 0.67 ตามลำดับ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการ โรงเรียนของโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองที่เป็นกลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง โดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบทดสอบและแบบสอบถามโดยเวลา 1 คาบ ได้แบบทดสอบและแบบสอบถามจำนวน 378 ชุด และนำไปวิเคราะห์ต่อไป

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป เอส พี เอส เอส (SPSS – Statistical package for the social science) และในการทดสอบสมมติฐานครั้งนี้ยอมรับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีขั้นตอนดำเนินการตามลำดับดังนี้

1. ตรวจสอบความเรียบร้อยของแบบสอบถาม คัดเลือกฉบับที่สมบูรณ์ไว้
2. ตรวจสอบให้คะแนนข้อคำถามแต่ละข้อของแบบสอบถาม แต่ละชุดตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้
3. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม นำมาแจกแจงหาความถี่หาค่าร้อยละ
4. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ในด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ ค่านิยม และการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร นำมาหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
5. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยทางด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จำแนกตามเพศ และระดับมัธยมศึกษา โดยทดสอบค่าที (t-test) เพื่อทดสอบสมมติฐาน ข้อ 1, 2, 3, 4, 5, 6 10, 11, 12, 13, 14, และ 15
6. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยทางด้าน ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ค่านิยม การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของผู้ปกครอง โดยการทดสอบแบบวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way analysis of variance) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 7, 8, 9, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23 และ 24 ถ้ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของ นิวแมน – คูลย์ (Newmen – Keuls method) ต่อไป

7. หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้กับเจตคติ ความรู้กับการปฏิบัติ และเจตคติกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร โดยวิธีของเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient) และทดสอบนัยสำคัญโดยใช้ค่าสถิติที (t – test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 25, 26 และ 27

สถิติใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ใช้สถิติดังนี้

1. สถิติพื้นฐาน

1.1. หาค่าเฉลี่ย โดยใช้สูตร (ชูศรี วงศ์รัตนะ. 2530 : 40)

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

เมื่อ $\bar{x}$ แทนคะแนนเฉลี่ย
 $\sum x$ แทนผลรวมของคะแนนทั้งหมด
 n แทน จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

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

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

เมื่อ P แทนค่าร้อยละ
 f แทนค่าความถี่ที่ต้องการแปลงเป็นร้อยละ
 n แทนค่าจำนวนความถี่ทั้งหมด

1.3. หาค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยใช้สูตร (ชูศรี วงศ์รัตนะ. 2530 : 74)

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

เมื่อ S	แทน ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
$\sum x^2$	แทน ผลรวมของคะแนนแต่ละตัวยกกำลังสอง
$(\sum x)^2$	แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมดยกกำลังสอง
n	แทน จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

2. สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพของเครื่องมือ

2.1. การตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา โดยอาศัยดุลยพินิจของผู้เชี่ยวชาญ (Face validity) ซึ่งสามารถตรวจสอบและวิเคราะห์ออกมาในเชิงปริมาณหรือตัวเลขดังนี้

2.1.1. ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับลักษณะเฉพาะกลุ่มพฤติกรรม โดยนำเครื่องมือที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเนื้อหา โดยแต่ละคนพิจารณาถึงความเห็นและให้คะแนนดังนี้

- +1 เมื่อแน่ใจข้อคำถามนั้นว่ามีความสอดคล้องตามจุดประสงค์ที่ต้องการ
- 0 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นมีความสอดคล้องตามจุดประสงค์ที่ต้องการหรือไม่
- 1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามไม่มีความสอดคล้องตามจุดประสงค์ที่ต้องการ

2.1.2. นำคะแนนมาแทนค่าในสูตร (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2538 : 117) ดังนี้

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

เมื่อ IC	แทน ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดประสงค์
$\sum R$	แทน ผลรวมคะแนนความเห็นของผู้เชี่ยวชาญเนื้อหาทั้งหมด
N	แทน จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

2.2. การวิเคราะห์หาค่าความยากง่ายและค่าอำนาจจำแนก

2.2.1. หาค่าความยากง่าย (P) ของแบบทดสอบความรู้โดยใช้สูตร (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2538 : 129)

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

เมื่อ	P	แทน ค่าความยากง่ายของคำถามแต่ละข้อ
	R	แทน จำนวนผู้สอบถูกในแต่ละข้อ
	N	แทน จำนวนผู้เข้าสอบทั้งหมด

2.2.2. หาค่าอำนาจจำแนก (r) ของแบบทดสอบความรู้โดยใช้สูตร
(สุณี รักษาเกียรติศักดิ์. 2539 : 119)

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

เมื่อ	r_{pbis}	แทน ดัชนีสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบพอยต์ไบซีเรียล
	$\overline{Y_p}$	แทน ค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมของกลุ่มที่ตอบข้อนั้นถูก
	$\overline{Y_q}$	แทน ค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมของกลุ่มที่ตอบข้อนั้นผิด
	S_y	แทน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนรวมทั้งหมด
	P	แทน ค่าความยากของข้อสอบนั้น (สัดส่วนของผู้ที่ตอบข้อนั้นถูก)
	q	แทน ค่า (1 - p) ซึ่งคือสัดส่วนของผู้ที่ตอบข้อนั้นผิด

2.2.3. หาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามเจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร โดยหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งหมด (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 สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร X กับ Y
	$\sum X$	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 ผลรวมของผลระหว่างคะแนน X กับ Y
	N	แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

2.3.การวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability)

2.3.1. แบบทดสอบความรู้โดยใช้สูตร KR₂₀ (Kuder Richardson formular 20) (สุณี รักษาเกียรติศักดิ์. 2539 : 121)

$$r_{tt} = \frac{n}{(n-1)} \cdot \left[\frac{S_t^2 - \sum pq}{S_t^2} \right]$$

เมื่อ r_{tt} แทน ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ
 n แทน จำนวนข้อในแบบทดสอบ
 p แทน ค่าความยากของข้อสอบแต่ละข้อ (สัดส่วนของคนทำถูก)
 q แทน $1 - p$ (สัดส่วนของคนทำผิด)
 S_t^2 แทน ความแปรปรวนของคะแนนทั้งหมด

2.3.2. แบบสอบถามเจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร
 ใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) โดยใช้สูตร (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2538 : 125)

$$\alpha = \frac{n}{(n-1)} \left[1 - \frac{\sum s_1^2}{S_t^2} \right]$$

เมื่อ α แทน ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบทั้งฉบับ
 n แทน จำนวนข้อสอบ
 s_1^2 แทน ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ
 S_t^2 แทน ความแปรปรวนของคะแนนรวมทั้งฉบับ
 $\sum s_1^2$ แทน ผลรวมของค่าความแปรปรวนเป็นรายข้อ

3. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

3.1. ทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของตัวแปรสองกลุ่มที่อิสระจากกัน
 โดยใช้สูตรหาค่าที่ (t - test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 10, 11, 12, 13, 14, และ 15

โดยใช้สูตร (ชูศรี วงศ์รัตนะ. 2530 : 177)

$$t = \frac{\overline{X_1} - \overline{X_2}}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}$$

โดยที่

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

เมื่อ t แทน ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการแจกแจงแบบที
 $\overline{X_1}$ และ $\overline{X_2}$ แทน คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2
 S_1^2 และ S_2^2 แทน ความแปรปรวนของคะแนนในกลุ่มตัวอย่างที่ 1 และ
 กลุ่มที่ 2
 n_1 และ n_2 แทน จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่างที่ 1 และกลุ่มที่ 2
 df แทน ชั้นแห่งความเป็นอิสระ (Degree of freedom)

3.2. ทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของตัวแปรมากกว่า 2 กลุ่ม โดย
 ทดสอบค่าเอฟ (F – test) โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One – way
 analysis of variance) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 7, 8, 9, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23 และ
 24 โดยใช้สูตร (ชูศรี วงศ์รัตนะ. 2541 : 232 – 236)

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

เมื่อ F แทน ค่าที่ใช้พิจารณาในการแจกแจงแบบเอฟ
 MS_b แทน ค่าความแปรปรวนระหว่างกลุ่ม
 MS_w แทน ค่าความแปรปรวนภายในกลุ่ม

ถ้าการทดลองพบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเป็นรายคู่ โดยวิธีของนิวแมน – คูลล์ (Newman-Keuls method) โดยใช้สูตร (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2541 : 251 – 252)

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

เมื่อ q แทนค่า q - statistic
 MS_w แทน ค่าความแปรปรวนภายในกลุ่ม
 $\tilde{n}$ แทน จำนวนคะแนนในแต่ละกลุ่มตัวอย่างที่ไม่เท่ากัน

โดยที่
$$\tilde{n} = \frac{K}{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} + \dots + \frac{1}{n_k}}$$

เมื่อ K แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
 $n_1, n_2, \dots, n_k$ แทน จำนวนคะแนนในกลุ่มตัวอย่างที่ 1 ถึง กลุ่มตัวอย่างที่ ตามลำดับ

3.3.หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient) และทดสอบนัยสำคัญโดยใช้สถิติที่ (t - test) ระหว่างคะแนนพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภค ด้านความรู้กับเจตคติ ความรู้กับการปฏิบัติ และเจตคติกับการปฏิบัติ เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 25, 26 และ 27 โดยใช้สูตร (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2541 : 313 – 314)

$$r = \frac{N \sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

เมื่อ r แทน สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
 $\sum X$ แทน ผลรวมของคะแนนชุด X
 $\sum Y$ แทน ผลรวมของคะแนนชุด Y
 $\sum X^2$ แทน ผลรวมของคะแนนแต่ละตัวยกกำลังสอง

ΣY^2 แทน ผลรวมของคะแนนแต่ละตัวยกกำลังสอง

ΣXY แทน ผลรวมของผลคูณระหว่าง X กับ Y

N แทน จำนวนคน หรือ สิ่งที่จะศึกษา

ทดสอบนัยสำคัญของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันด้วยการทดสอบค่า ที่ (t – test) โดยใช้สูตร (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2541 : 317)

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

เมื่อ t แทน ค่าสถิติที่ (t – test)

r แทน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่คำนวณได้

N แทน จำนวนคน

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันในการแปลความหมาย ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ แทนความหมายดังต่อไปนี้

n	แทน	กลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	คะแนนเฉลี่ย
S	แทน	ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้วิเคราะห์ในการแจกแจงแบบที (t-distribution)
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้วิเคราะห์ในการแจกแจงแบบเอฟ (F-distribution)
df	แทน	ชั้นแห่งความเป็นอิสระ (Degree of freedom)
SS	แทน	ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนยกกำลังสอง (Sum of squares)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนยกกำลังสอง (Mean squares)
r	แทน	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
p	แทน	ความน่าจะเป็น (Probability)
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป เอส พี เอส เอส (SPSS: Statistical Package for the Social Sciences) ดำเนินการวิเคราะห์ แบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนมัธยมศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร ตามตัวแปร เพศ ระดับชั้นมัธยมศึกษา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ค่านิยมในการบริโภคอาหาร การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง และรายได้ของผู้ปกครอง โดยแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบด้วยความเรียง

ตอนที่ 2 วิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร โดยแสดงคะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$) และความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S) จำแนกตาม เพศ ระดับชั้นมัธยมศึกษา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ค่านิยมในการบริโภคอาหาร

การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง และรายได้ของผู้ปกครอง โดยการทดสอบค่าสถิติที (t-test) และค่าสถิติเอฟ (F-test) ถ้าพบว่าคู่ใดมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจะตรวจสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของนิวแมน-คูลส์ (Newman - Keuls method) แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 3 วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมด้านความรู้กับเจตคติ ความรู้กับการปฏิบัติ และเจตคติกับการปฏิบัติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารนักเรียนมัธยมศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient) แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนมัธยมศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร โดยการแจกแจงความถี่คิดเป็นร้อยละ ดังปรากฏตามตาราง

ตาราง 7 จำนวนและร้อยละของนักเรียนมัธยมศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษา

สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร จำแนกตาม เพศ ระดับชั้นมัธยมศึกษา
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ค่านิยมในการบริโภคอาหาร การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร
ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง และรายได้ของผู้ปกครอง

ตัวแปร		น	ร้อยละ
1. เพศ	ชาย	225	59.50
	หญิง	153	40.50
	รวม	378	100.00
2. ระดับชั้นมัธยมศึกษา	ตอนต้น	221	58.50
	ตอนปลาย	157	41.50
	รวม	378	100.00

ตาราง 7 (ต่อ)

ตัวแปร		n	ร้อยละ
3. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	ระดับดี	100	26.50
	ระดับปานกลาง	212	56.00
	ระดับต้องปรับปรุง	66	17.50
	รวม	378	100.00
4. ค่านิยมในการบริโภคอาหาร	ระดับสูง	106	28.00
	ระดับปานกลาง	272	72.00
	ระดับต่ำ	-	0.00
	รวม	378	100.00
5. การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร	ระดับมาก	320	84.70
	ระดับปานกลาง	58	15.30
	ระดับน้อย	-	0.00
	รวม	378	100.00
6. ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง	ต่ำกว่าประถมศึกษา	-	0.00
	ประถมศึกษา	178	47.10
	มัธยมศึกษา	102	27.00
	อุดมศึกษา	98	25.90
	รวม	378	100.00

ตาราง 7 (ต่อ)

ตัวแปร	n	ร้อยละ
7. อาชีพของผู้ปกครอง		
รับราชการ หรือพนักงาน		
รัฐวิสาหกิจ	88	23.00
ค้าขาย	75	20.00
เกษตรกรรม	89	23.50
รับจ้าง	100	26.50
ธุรกิจส่วนตัว	26	7.00
รวม	378	100.00
8. รายได้ของผู้ปกครอง		
น้อยกว่า 5,000 บาท / เดือน	106	28.00
ตั้งแต่ 5,000 - 10,000 บาท /		
เดือน	174	46.00
มากกว่า 10,000 บาท / เดือน	98	26.00
รวม	378	100.00

จากตาราง 7 แสดงว่า นักเรียนมัธยมศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 378 คน เป็นนักเรียนชายมากกว่านักเรียนหญิง คือ นักเรียนชาย คิดเป็นร้อยละ 59.50 นักเรียนหญิง คิดเป็นร้อยละ 40.50 ด้านระดับชั้นมัธยมศึกษา พบว่า นักเรียนที่กำลังเรียนอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น คิดเป็นร้อยละ 58.50 และนักเรียนที่กำลังเรียนอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย คิดเป็นร้อยละ 41.50 ด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่า นักเรียนที่มีผลการเรียนปานกลางมีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 56.00 รองลงมาคือ ผลการเรียนต้องปรับปรุง คิดเป็นร้อยละ 26.50 และผลการเรียนดีมีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 17.50 ด้านค่านิยมในการบริโภคอาหาร พบว่า นักเรียนมีค่านิยมในการบริโภคอาหารมีมากที่สุดอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 72.00 รองลงมาคือ มีค่านิยมในการบริโภคอาหารอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 28 และไม่พบว่ามีค่านิยมในการบริโภคอาหารอยู่ในระดับต่ำ ด้านการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร พบว่า นักเรียนมีการรับรู้ข้อมูลข่าวสารอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 84.70 รองลงมา คือ มีการรับรู้ข้อมูลข่าวสารอยู่ในระดับ

ปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 15.30 และไม่พบว่ามี การรับรู้ข้อมูลข่าวสารอยู่ในระดับน้อย ด้านระดับ การศึกษาของผู้ปกครอง พบว่า ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาประมามีศึกษามากที่สุด คิดเป็น ร้อยละ 47.10 รองลงมา คือ ระดับมัธยมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 27.00 และระดับอุดมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 25.90 ด้านอาชีพของผู้ปกครอง พบว่า มีอาชีพรับจ้างมีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 23.50 อาชีพรับราชการ หรือพนักงานรัฐวิสาหกิจ คิดเป็นร้อยละ 23.00 อาชีพค้าขาย คิดเป็น ร้อยละ 20.00 และอาชีพธุรกิจส่วนตัวมีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 7.00 สำหรับด้านรายได้ของ ผู้ปกครอง พบว่า มีรายได้ของผู้ปกครองตั้งแต่ 5,000 บาท - 10,000 บาทต่อเดือนมีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 46.00 รองลงมา คือ มีรายได้น้อยกว่า 5,000 บาทต่อเดือน คิดเป็นร้อยละ 28.00 และมีรายได้มากกว่า 10,000 บาทต่อเดือนมีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 26.00

ตอนที่ 2 วิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการ บริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอ เมือง จังหวัดชุมพร

2.1 หาค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภค อาหารของนักเรียนมัธยมศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร ดังปรากฏตามตาราง 8

ตาราง 8 จำนวน คะแนนเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับพฤติกรรมสุขภาพด้าน ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษา ใน โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร

พฤติกรรมสุขภาพ	n	$\bar{X}$	S	ระดับ
ความรู้	378	8.65	2.49	ปานกลาง
เจตคติ	378	3.89	0.46	ดี
การปฏิบัติ	378	1.29	0.22	ปานกลาง

จากตาราง 8 แสดงว่านักเรียนมัธยมศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 8.62 และความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.49 ด้านเจตคติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.89 และความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.46 ด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.25 และความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.22

2.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร จำแนกตาม เพศ ระดับชั้นมัธยมศึกษา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน คำนิยมในการบริโภคอาหาร การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง และรายได้ของผู้ปกครอง เกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยการทดสอบค่าที (t-test) ดังปรากฏตามตาราง 9 และค่าเอฟ (F-test) ดังปรากฏตามตาราง 9

ตาราง 9 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ย พฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร จำแนกตาม เพศ ระดับชั้นมัธยมศึกษา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน คำนิยมในการบริโภคอาหาร การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร

พฤติกรรมสุขภาพ	ตัวแปร		N	$\bar{X}$	S	t	p
ความรู้	เพศ	ชาย	225	8.00	2.43	6.23*	0.00
		หญิง	153	9.53	2.28		
เจตคติ		ชาย	225	3.84	0.48	2.18*	0.03
		หญิง	153	3.95	0.42		
การปฏิบัติ		ชาย	225	1.25	0.22	0.39	0.70
		หญิง	153	1.26	0.22		
ความรู้	ระดับชั้นมัธยมศึกษา	ตอนต้น	221	8.05	2.11	5.20*	0.00
		ตอนปลาย	157	9.41	2.75		

ตาราง 9 (ต่อ)

พฤติกรรมสุขภาพ	ตัวแปร	n	$\bar{X}$	S	t	p
เจตคติ	ตอนต้น	221	3.88	0.48	0.39	0.70
	ตอนปลาย	157	3.90	0.44		
การปฏิบัติ	ตอนต้น	221	1.23	0.22	2.14*	0.03
	ตอนปลาย	157	1.27	0.22		
ความรู้	ค่านิยมในการบริโภคอาหาร	สูง	106	8.07	2.40	2.72* 0.00
		ปานกลาง	272	8.83	2.49	
เจตคติ		สูง	106	3.71	0.41	4.48* 0.00
		ปานกลาง	272	3.95	0.50	
การปฏิบัติ		สูง	106	1.17	0.22	4.94* 0.00
		ปานกลาง	272	1.28	0.19	
ความรู้	การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร	มาก	320	8.78	2.50	3.34* 0.00
		ปานกลาง	58	7.71	2.22	
เจตคติ		มาก	320	3.92	0.41	2.73* 0.00
		ปานกลาง	58	3.69	0.62	
การปฏิบัติ		มาก	320	1.27	0.23	3.82* 0.00
		ปานกลาง	58	0.21	0.21	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 9 แสดงว่า

1. นักเรียนมัธยมศึกษาที่มีเพศต่างกัน มีความรู้และเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1 และ 2 ตามลำดับ โดยนักเรียนหญิงมีความรู้และเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนชาย ส่วนการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 3 ที่ว่า นักเรียนมัธยมศึกษาที่มีเพศต่างกัน จะมีการปฏิบัติเกี่ยวกับบริโภคอาหารแตกต่างกัน
2. นักเรียนมัธยมศึกษาที่มีระดับชั้นมัธยมศึกษาต่างกัน มีความรู้และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 4 และ 6 ตามลำดับ โดยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย มีความรู้และการปฏิบัติดีกว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ส่วนเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐาน ข้อ 5 ที่ว่า นักเรียนมัธยมศึกษาที่เรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาต่างกัน จะมีเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน
3. นักเรียนมัธยมศึกษาที่มีค่านิยมในการบริโภคอาหารต่างกัน มีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 10, 11 และ 12 โดยนักเรียนมัธยมศึกษาที่มีคะแนนเฉลี่ยในระดับปานกลาง มีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยในระดับสูง
4. นักเรียนมัธยมศึกษาที่มีการรับรู้ข้อมูลข่าวสารต่างกัน มีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 13, 14 และ 15 โดยนักเรียนมัธยมศึกษาที่มีคะแนนเฉลี่ยในระดับมาก มีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่า นักเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยในระดับปานกลาง

ตาราง 10 จำนวน คะแนนเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษา ในโรงเรียน มัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	n	ความรู้		เจตคติ		การปฏิบัติ	
		$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S
ผลการเรียนต้องปรับปรุง	100	7.91	2.77	3.71	0.46	1.17	0.19
ผลการเรียนปานกลาง	212	8.79	2.36	3.93	0.44	1.27	0.22
ผลการเรียนดี	66	9.15	2.23	4.00	0.44	1.31	0.23
รวม	378	8.61	2.48	3.88	0.45	1.25	0.22

จากตาราง 10 แสดงว่า

1. นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ผลการเรียนดี มีคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารมากที่สุด ($\bar{X}=9.15$, $S=2.13$) รองลงมาเป็นนักเรียนที่มีผลการเรียนปานกลาง ($\bar{X}=8.79$, $S=2.36$) และนักเรียนที่มีผลการเรียนต้องปรับปรุง มีความรู้ น้อยที่สุด ($\bar{X}=7.91$, $S=2.77$)

2. ด้านเจตคติ นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ผลการเรียนดี มีคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมากที่สุด ($\bar{X}=4.00$, $S=0.44$) และนักเรียนที่มีผลการเรียนปานกลาง ($\bar{X}=3.93$, $S=0.44$) และนักเรียนที่มีผลการเรียนต้องปรับปรุง มีเจตคติ น้อยที่สุด ($\bar{X}=3.71$, $S=0.46$)

3. ด้านการปฏิบัติ นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ผลการเรียนดี มีคะแนน พฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมากที่สุด ($\bar{X}=1.31$, $S=0.23$) รองลงมาเป็นนักเรียนที่มีผลการเรียนปานกลาง ($\bar{X}=1.27$, $S=0.22$) และนักเรียนที่มีผลการ เรียน ต้องปรับปรุง มีการปฏิบัติ น้อยที่สุด ($\bar{X}=1.17$, $S=0.19$)

จากข้อมูลตามตาราง 10 ผู้วิจัยนำไปวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One way analysis of variance) ดังปรากฏตามตาราง 11

ตาราง 11 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพ
ด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษา
ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร จำแนกตาม
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

พฤติกรรมสุขภาพ แหล่งความแปรปรวน		df	SS	MS	F	p
ความรู้	ระหว่างกลุ่ม	2	75.02	37.51	6.24*	0.00
	ภายในกลุ่ม	375	2254.12	6.01		
	รวม	377	2329.14			
เจตคติ	ระหว่างกลุ่ม	2	4.47	2.23	11.23*	0.00
	ภายในกลุ่ม	375	74.72	0.20		
	รวม	377	79.19			
การปฏิบัติ	ระหว่างกลุ่ม	2	1.03	0.51	11.69*	0.00
	ภายในกลุ่ม	375	16.50	0.64		
	รวม	377	17.53			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 11 แสดงว่านักเรียนมัธยมศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรม
สามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีความรู้ เจตคติ
และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 7, 8 และ 9 ผู้วิจัยนำไปทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย
เป็นรายคู่ โดยวิธีของนิวแมน คูลส์ (Newman keuls method) ดังปรากฏตามตาราง 12

ตาราง 12 ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่จากคะแนนของพฤติกรรม
 สุขภาพด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน
 มัธยมศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร
 จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

พฤติกรรม สุขภาพ	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	$\bar{X}$	ผลการเรียน	ผลการเรียน	ผลการเรียนดี
			ต้องปรับปรุง	ปานกลาง	
			7.91	8.79	9.15
ความรู้	ผลการเรียนต้องปรับปรุง	7.91	-	0.88*	0.24*
	ผลการเรียนปานกลาง	8.79	-	-	0.36
	ผลการเรียนดี	9.15	-	-	-
	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	$\bar{X}$	3.70	3.93	4.00
เจตคติ	ผลการเรียนต้องปรับปรุง	3.70	-	0.23*	0.30*
	ผลการเรียนปานกลาง	3.93	-	-	0.07
	ผลการเรียนดี	4.00	-	-	-
	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	$\bar{X}$	1.17	1.27	1.31
การปฏิบัติ	ผลการเรียนต้องปรับปรุง	1.17	-	0.10*	0.14*
	ผลการเรียนปานกลาง	1.27	-	-	0.04
	ผลการเรียนดี	1.31	-	-	-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 12 แสดงว่า

1. นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ผลการเรียนรู้ที่ดี และผลการเรียนปานกลาง มีพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกับนักเรียนที่มีผลการเรียนต้องปรับปรุงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนที่มีผลการเรียนรู้ที่ดีและผลการเรียนปานกลาง มีพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ดีกว่านักเรียนที่มีผลการเรียนต้องปรับปรุง ส่วนคู่อื่น ๆ พบว่า ไม่แตกต่างกัน
2. นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ผลการเรียนรู้ที่ดีและผลการเรียนปานกลาง มีพฤติกรรมสุขภาพด้านเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกับนักเรียนที่มีผลการเรียนต้องปรับปรุง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่มีผลการเรียนรู้ที่ดี และผลการเรียนปานกลางมีพฤติกรรมสุขภาพด้านเจตคติดีกว่านักเรียนที่มีผลการเรียนต้องปรับปรุง ส่วนคู่อื่น ๆ พบว่าไม่แตกต่างกัน
3. นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ผลการเรียนรู้ที่ดีและผลการเรียนปานกลาง มีพฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกับนักเรียนที่มีผลการเรียนต้องปรับปรุง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่มีผลการเรียนรู้ที่ดี และผลการเรียนปานกลางมีพฤติกรรมสุขภาพด้านเจตคติดีกว่านักเรียนที่มีผลการเรียนต้องปรับปรุง ส่วนคู่อื่น ๆ พบว่าไม่แตกต่างกัน

ตาราง 13 จำนวน คะแนนเฉลี่ย และความเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร จำแนกตามระดับการศึกษาของผู้ปกครอง

ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง	n	ความรู้		เจตคติ		การปฏิบัติ	
		$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S
ประถมศึกษา	178	8.48	2.68	3.84	0.46	1.22	0.20
มัธยมศึกษา	102	8.56	2.30	3.90	0.47	1.25	0.21
อุดมศึกษา	98	8.93	2.30	3.95	0.43	1.30	0.23
รวม	378	8.62	2.48	3.88	0.46	1.25	0.22

จากตาราง 13 แสดงว่า

1. นักเรียนที่มีผู้ปกครองมีระดับการศึกษาอุดมศึกษา มีคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารมากที่สุด ($\bar{X} = 8.93$, $S = 2.30$) รองลงมาเป็นนักเรียนที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษามัธยมศึกษา ($\bar{X} = 8.56$, $S = 2.30$) และนักเรียนที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาประถมศึกษา มีเจตคติน้อยที่สุด ($\bar{X} = 8.48$, $S = 2.68$)

2. ด้านเจตคติ นักเรียนที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาอุดมศึกษา มีคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมากที่สุด ($\bar{X} = 3.95$, $S = 0.43$) รองลงมาเป็นนักเรียนที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษามัธยมศึกษา ($\bar{X} = 3.90$, $S = 0.47$) และนักเรียนที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาประถมศึกษา มีเจตคติน้อยที่สุด ($\bar{X} = 3.84$, $S = 0.46$)

3. ด้านการปฏิบัติ นักเรียนที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาอุดมศึกษา มีคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมากที่สุด ($\bar{X} = 1.30$, $S = 0.23$) รองลงมาเป็นนักเรียนที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษามัธยมศึกษา ($\bar{X} = 1.25$, $S = 0.21$) และนักเรียนที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาประถมศึกษา มีการปฏิบัติน้อยที่สุด ($\bar{X} = 1.22$, $S = 0.20$)

จากข้อมูลตามตาราง 13 ผู้วิจัยจึงนำไปวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One way analysis of variance) ดังปรากฏตามตาราง 14

ตาราง 14 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพ

ด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษา
ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร จำแนกตาม
ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง

พฤติกรรมสุขภาพ	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ความรู้	ระหว่างกลุ่ม	2	13.04	6.52	1.06	0.35
	ภายในกลุ่ม	375	2316.10	6.18		
	รวม	377	2329.14			
เจตคติ	ระหว่างกลุ่ม	2	0.85	0.42	2.03	0.13
	ภายในกลุ่ม	375	78.34	0.20		
	รวม	377	79.19			

ตาราง 14 (ต่อ)

พฤติกรรมสุขภาพ	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
การปฏิบัติ	ระหว่างกลุ่ม	2	0.37	0.19	4.10*	0.02
	ภายในกลุ่ม	375	17.16	0.46		
	รวม	377	17.53			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 14 แสดงว่า นักเรียนมัธยมศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร ที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาต่างกัน จะมีความรู้และเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 16 และ 17 ที่ว่า นักเรียนมัธยมศึกษาที่มีผู้ปกครองมีระดับการศึกษาต่างกัน จะมีความรู้และเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน ส่วนการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 18 โดยนำไปทดสอบวิธีของ นิวแมน คูลส์ (Newman keuls method) ดังปรากฏตามตาราง 15

ตาราง 15 ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่จากคะแนนของพฤติกรรม
 สุขภาพ ด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษา ในโรงเรียน
 มัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร จำแนกตามระดับการศึกษา
 ของผู้ปกครอง

พฤติกรรมสุขภาพ			ประถม ศึกษา	มัธยมศึกษา	อุดมศึกษา
$\bar{X}$			1.22	1.25	1.30
การปฏิบัติ	ประถมศึกษา	1.22	-	0.03	0.08*
	มัธยมศึกษา	1.25	-	-	0.05
	อุดมศึกษา	1.30	-	-	-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 15 แสดงว่านักเรียนที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษามัธยมศึกษา มีพฤติกรรม
 สุขภาพด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกับนักเรียนที่ผู้ปกครองมีระดับการ
 ศึกษาประถมศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 โดยนักเรียนที่ผู้ปกครองมีระดับการ
 ศึกษาอุดมศึกษามีพฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติดีกว่า นักเรียนที่ผู้ปกครองมีระดับการ
 ศึกษาประถมศึกษาส่วนคู่อื่น ๆ พบว่าไม่แตกต่าง

ตาราง 16 จำนวน คะแนนเฉลี่ย และความเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรม สุขภาพด้าน
ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษา
ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร จำแนกตาม
อาชีพของผู้ปกครอง

อาชีพของผู้ปกครอง	n	ความรู้		เจตคติ		การปฏิบัติ	
		$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S
รับราชการหรือพนักงาน							
รัฐวิสาหกิจ	88	8.78	2.46	3.92	0.47	1.30	0.22
ค้าขาย	75	8.50	2.55	3.93	0.45	1.24	0.21
เกษตรกรรม	89	8.53	2.63	3.81	0.46	1.20	0.19
รับจ้าง	100	8.68	2.55	3.90	0.45	1.26	0.22
ธุรกิจส่วนตัว	27	8.50	1.58	3.85	0.42	1.27	0.24
รวม	378	8.62	2.48	3.88	0.46	1.25	0.25

จากตาราง 16 แสดงว่า

1. นักเรียนที่มีผู้ปกครองมีอาชีพรับราชการหรือพนักงานรัฐวิสาหกิจมีคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารมากที่สุด ($\bar{X} = 8.78$, $S=2.46$) รองลงมาเป็นนักเรียนที่ผู้ปกครองมีอาชีพรับจ้าง ($\bar{X} = 8.68$, $S=2.55$) อาชีพเกษตรกรรม ($\bar{X} = 8.53$, $S=2.63$) และนักเรียนที่ผู้ปกครองที่อาชีพค้าขาย และธุรกิจส่วนตัวมีความรู้ น้อยที่สุด ($\bar{X} = 8.50$, $S=2.55$) ($\bar{X} = 8.50$, $S=1.58$)
2. นักเรียนที่ผู้ปกครองมีอาชีพค้าขายมีคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมากที่สุด ($\bar{X} = 3.93$, $S=0.45$) รองลงมาเป็นนักเรียนที่ผู้ปกครองมีอาชีพรับราชการหรือรัฐวิสาหกิจ ($\bar{X} = 3.92$, $S=0.47$) อาชีพรับจ้าง ($\bar{X} = 3.90$, $S=0.45$) อาชีพธุรกิจส่วนตัว ($\bar{X} = 3.85$, $S=0.42$) และนักเรียนที่ผู้ปกครองมีอาชีพเกษตรกรรม มีเจตคติน้อยที่สุด ($\bar{X} = 3.81$, $S=0.46$)
3. นักเรียนที่ผู้ปกครองมีอาชีพรับราชการหรือรัฐวิสาหกิจมีคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมากที่สุด ($\bar{X} = 1.30$, $S=0.22$) รองลงมาเป็นผู้ปกครอง

มีอาชีพธุรกิจส่วนตัว ($\bar{X} = 1.27$, $S=0.24$) อาชีพรับจ้าง ($\bar{X} = 1.26$, $S=0.22$) อาชีพค้าขาย ($\bar{X} = 1.24$, $S=0.21$) และนักเรียนที่ผู้ปกครองมีอาชีพเกษตรกรรมมีการปฏิบัติน้อยที่สุด ($\bar{X} = 1.20$, $S=0.19$)

จากข้อมูลตามตาราง 16 ผู้วิจัยจึงนำไปวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One way analysis of variance) ดังปรากฏตามตาราง 17

ตาราง 17 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้าน ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร จำแนกตาม อาชีพของผู้ปกครอง

พฤติกรรมสุขภาพ	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ความรู้	ระหว่างกลุ่ม	4	5.06	1.26	0.20	0.94
	ภายในกลุ่ม	373	2324.08	6.23		
	รวม	377	2329.14			
เจตคติ	ระหว่างกลุ่ม	4	0.81	0.20	0.96	0.43
	ภายในกลุ่ม	373	78.38	0.21		
	รวม	377	79.19			
การปฏิบัติ	ระหว่างกลุ่ม	4	0.43	0.10	2.32	0.60
	ภายในกลุ่ม	373	17.10	0.45		
	รวม	377	17.53			

จากตาราง 17 แสดงว่านักเรียนมัธยมศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร ที่ผู้ปกครองมีอาชีพต่างกัน มีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 19, 20 และ 21 ที่ว่านักเรียนมัธยมศึกษาที่ผู้ปกครองมีอาชีพต่างกัน จะมีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน

ตาราง 18 จำนวน คะแนนเฉลี่ย และความเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร จำแนกตามรายได้ของผู้ปกครอง

รายได้ของผู้ปกครอง	n	ความรู้		เจตคติ		การปฏิบัติ	
		$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S
น้อยกว่า 5,000 บาท / เดือน	106	8.52	2.37	3.89	0.38	1.24	0.20
ตั้งแต่ 5,000 บาท - 10,000 บาท / เดือน	174	8.51	2.55	3.84	0.48	1.24	0.21
มากกว่า 10,000 บาท / เดือน	98	8.93	2.47	3.94	0.48	1.28	0.23
รวม	378	8.62	2.48	3.88	0.46	1.25	0.21

จากตาราง 18 แสดงว่า

1. นักเรียนที่ผู้ปกครองมีรายได้มากกว่า 10,000 ต่อเดือน มีคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีมากที่สุด ($\bar{X} = 8.93$, $S=2.47$) รองลงมาเป็นนักเรียนที่ผู้ปกครองมีรายได้น้อยกว่า 5,000 บาทต่อเดือน ($\bar{X} = 8.52$, $S=2.37$) และนักเรียนที่มีผู้ปกครองมีรายได้ตั้งแต่ 5,000 บาท - 10,000 บาทต่อเดือน มีความรู้ที่น้อยที่สุด ($\bar{X} = 8.51$, $S=2.55$)
2. นักเรียนที่ผู้ปกครองมีรายได้มากกว่า 10,000 ต่อเดือน มีคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีมากที่สุด ($\bar{X} = 3.94$, $S=0.48$) รองลงมาเป็นนักเรียนที่ผู้ปกครองมีรายได้น้อยกว่า 5,000 บาทต่อเดือน ($\bar{X} = 3.89$, $S=0.38$) และนักเรียนที่มี

ผู้ปกครองมีรายได้ตั้งแต่ 5,000 บาท – 10,000 บาทต่อเดือน มีความรู้ที่น้อยที่สุด ($\bar{X} = 3.84$, $S = 0.48$)

3. นักเรียนที่ผู้ปกครองมีรายได้มากกว่า 10,000 บาทต่อเดือน มีคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีมากที่สุด ($\bar{X} = 1.28$, $S = 0.23$) รองลงมาเป็นนักเรียนที่ผู้ปกครองมีรายได้น้อยกว่า 5,000 บาทต่อเดือน ($\bar{X} = 1.24$, $S = 0.20$) และนักเรียนที่มีผู้ปกครองมีรายได้ตั้งแต่ 5,000 บาท – 10,000 บาทต่อเดือน มีความรู้ที่น้อยที่สุด ($\bar{X} = 1.24$, $S = 0.21$)

จากข้อมูลตามตาราง 18 ผู้วิจัยจึงทำไปวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One way analysis of variance) ดังปรากฏตามตาราง 19

ตาราง 19 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร จำแนกตามรายได้ของผู้ปกครอง

พฤติกรรมสุขภาพ	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	P
ความรู้	ระหว่างกลุ่ม	2	12.69	6.34	1.02	0.36
	ภายในกลุ่ม	375	2316.45	6.18		
	รวม	377	2329.14			
เจตคติ	ระหว่างกลุ่ม	2	0.60	0.30	1.44	0.24
	ภายในกลุ่ม	375	78.59	0.20		
	รวม	377	79.19			
การปฏิบัติ	ระหว่างกลุ่ม	2	0.12	0.06	1.35	0.26
	ภายในกลุ่ม	375	17.41	0.05		
	รวม	377	17.53			

จากตาราง 19 แสดงว่านักเรียนมัธยมศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร ที่ผู้ปกครองมีรายได้ต่างกัน มีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 22 , 23 และ 24 ที่ว่า นักเรียนมัธยมศึกษาที่ผู้ปกครองมีรายได้ต่างกัน จะมี ความรู้เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน

ตอนที่ 3 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ แบบเพียร์สัน (Pearson moment correlation coefficient) ดังปรากฏตามตาราง 23

ตาราง 20 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้กับเจตคติ ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติ และเจตคติกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร

ความสัมพันธ์	ความรู้	เจตคติ	การปฏิบัติ
ความรู้	-	0.31*	0.16*
เจตคติ	-	-	0.38*
การปฏิบัติ	-	-	-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5

จากตาราง 20 แสดงว่า ความรู้กับการปฏิบัติ ($n = 378$, $r = .16$) ความรู้เกี่ยวกับเจตคติ ($n = 378$, $r = .31$) และเจตคติกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ($n = 378$, $r = .38$) ของนักเรียนมัธยมศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร มีความสัมพันธ์กันเชิงบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 25, 26 และ 27

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ด้านความรู้ เจตคติและการปฏิบัติ ของนักเรียนมัธยมศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ ของนักเรียนมัธยมศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร ตามตัวแปร เพศ ระดับชั้นมัธยมศึกษา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ค่านิยมในการบริโภคอาหาร การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของผู้ปกครอง
3. เพื่อศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้กับเจตคติ ความรู้กับการปฏิบัติและเจตคติกับการปฏิบัติที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร

สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนมัธยมศึกษาที่มีเพศต่างกัน จะมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน
2. นักเรียนมัธยมศึกษาที่มีเพศต่างกัน จะมีเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน
3. นักเรียนมัธยมศึกษาที่มีเพศต่างกัน จะมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน
4. นักเรียนมัธยมศึกษาที่เรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาต่างกัน จะมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน
5. นักเรียนมัธยมศึกษาที่เรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาต่างกัน จะมีเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน
6. นักเรียนมัธยมศึกษาที่เรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาต่างกัน จะมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน

- [illegible]

23. นักเรียนมัธยมศึกษาที่ผู้ปกครองมีรายได้ต่างกัน จะมีเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน

24. นักเรียนมัธยมศึกษาที่ผู้ปกครองมีรายได้ต่างกัน จะมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน

25. ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษา จะมีความสัมพันธ์ทางบวกกับเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

26. ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษา จะมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

27. เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษา จะมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

วิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1, 2, 3, 4, 5 และ 6 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2543 โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร จำนวน 6,729 คน เป็นนักเรียนชาย จำนวน 4,011 คน และเป็นนักเรียนหญิง จำนวน 2,718 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1, 2, 3, 4, 5 และ 6 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2543 ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร จำนวน 378 คน เป็นนักเรียนชาย จำนวน 225 คน และเป็นนักเรียนหญิง จำนวน 153 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) และกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรคำนวณของยามานะ (Yamané. 1967 : 886)

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบทดสอบและสอบถาม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองโดยลักษณะแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 6 ตอน คือ

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของนักเรียน ซึ่งแบบสอบถามได้แก่ เพศ ระดับชั้นมัธยมศึกษา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของผู้ปกครอง ซึ่งมีลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ลักษณะเป็นแบบปรนัย ซึ่งเป็นคำถามให้นักเรียนเลือกตอบ แต่ละข้อมีตัวเลือก 4 ตัว จำนวน 15 ข้อ

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง โดยมีข้อความที่มีลักษณะทางบวก และทางลบ จำนวน 15 ข้อ

ตอนที่ 4 เป็นแบบสอบถาม การปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 3 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง ไม่เคยปฏิบัติ โดยมีข้อความที่มีลักษณะทางบวกและทางลบ จำนวน 20 ข้อ

ตอนที่ 5 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับค่านิยมในการบริโภคอาหาร ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 3 ระดับ คือ เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย จำนวน 17 ข้อ

ตอนที่ 6 แบบสอบถามเกี่ยวกับการรับข้อมูลข่าวสาร เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 3 ระดับคือ มาก ปานกลาง น้อย จำนวน 14 ข้อ

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

1. ข้อมูลทั่วไป

1.1 นักเรียนมัธยมศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชายมีมากกว่าเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 59.50 อยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 58.50 มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ผลการเรียนปานกลาง มีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 56.00 มีค่านิยมในการบริโภคอาหาร ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 72.00 มีการรับรู้ข้อมูลข่าวสารส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 84.70 ระดับการศึกษาของผู้ปกครองส่วนใหญ่จบประถมศึกษาเป็นร้อยละ 47.10 อาชีพของผู้ปกครองส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้าง คิดเป็นร้อยละ 26.50 และรายได้ของผู้ปกครองส่วนใหญ่มีรายได้ตั้งแต่ 5,000 บาท 10,000 บาทต่อเดือน

1. นักเรียนมัธยมศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=8.65$, $S=2.49$) มีเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี ($\bar{X}=3.89$, $S=0.46$) และมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=1.29$, $S=0.22$)

21. นักเรียนมัธยมศึกษาที่ผู้ปกครองมีอาชีพต่างกัน มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

22. นักเรียนมัธยมศึกษาที่ผู้ปกครองมีรายได้ต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

23. นักเรียนมัธยมศึกษาที่ผู้ปกครองมีรายได้ต่างกัน มีเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

24. นักเรียนมัธยมศึกษาที่ผู้ปกครองมีรายได้ต่างกัน มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

25. ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

26. ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

27. เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

จากการศึกษาพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษา ใน โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร อภิปรายผลการ ศึกษาได้ ดังนี้ คือ

1. นักเรียนมัธยมศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับ การศึกษาของสุภาภรณ์ โรจน์รังสีธรรม (2530:2) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความรู้ เจตคติ และ การปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนมัธยมศึกษา กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง และสอดคล้อง กับสุชาดา มะโนทัย (2539 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมี ความรู้โดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ และไม่สอดคล้องกับชฎานิชฐ์ ธรรมธิษฐาน (2543: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียน นวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี

ทั้งนี้อาจเป็นเพราะความรู้เป็นรูปแบบหนึ่งของพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งความรู้ด้านสุขภาพอนามัยของนักเรียนมัธยมศึกษา จะเริ่มตั้งแต่อยู่ที่บ้าน โดยได้รับความรู้จากการสอนหรือการดูแบบอย่างของบิดา-มารดา นอกจากนี้ยังได้รับประสบการณ์จากการเรียนรู้ในโรงเรียนตามหลักสูตร ตั้งแต่ระดับชั้นประถมศึกษา จนถึงระดับชั้นมัธยมศึกษา เพิ่มเติมจากครูผู้สอน และนักเรียนมัศึกษายังมีความสามารถในการเรียนรู้และเข้าใจประสบการณ์ตลอดจนปรับแนวทางในการแสดงออกของพฤติกรรม โดยอาศัยปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อมภายในและภายนอก จากทั้งบิดา-มารดา โรงเรียน และสื่อมวลชน ซึ่งการได้รับข้อมูลข่าวสารการได้ยิน ได้รับฟัง หรือพบเห็นเรื่องราวเกี่ยวกับการบริโภคอาหารนั้นซ้ำ ๆ กันบ่อย ๆ โอกาสที่จะเกิดการเรียนรู้และจดจำก็เป็นไปได้มากขึ้น แต่เนื่องจากนักเรียนมัธยมศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน อยู่ในระดับปานกลางมีมากที่สุด มีค่านิยมในการบริโภคอาหารส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง และรายได้ของผู้ปกครองส่วนใหญ่มีรายได้ตั้งแต่ 5,000 บาท - 10,000 บาท/เดือน ซึ่งมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษา และทำให้มีผลต่ออูติภาวะ ความพร้อมและการรับรู้ของนักเรียนต่างกัน ด้วยเหตุนี้จึงทำให้นักเรียนมัธยมศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง

นักเรียนมัศึกษามีเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี ซึ่งสอดคล้องกับสุภาภรณ์ โรจน์รังสีธรรม (2530 : 2) ได้ทำการศึกษารื่อง ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนมัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีเจตคติอยู่ในเกณฑ์ดี สอดคล้องกับพนอ ทิพย์พิมลรัตน์ (2534 : 109-110) ได้ทำการศึกษารื่อง พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานประถมศึกษา จังหวัดชุมพร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีเจตคติอยู่ในระดับดี สอดคล้องกับสุชาดา มะโนทัย (2539 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษารื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีเจตคติโดยรวมอยู่ในระดับดี และสอดคล้องกับชญาณิชฐ์ ธรรมธิษฐาน (2543 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษารื่อง พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับ การบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 มีเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี

ทั้งนี้อาจเป็นเพราะในปัจจุบันนี้ โรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษาอำเภอเมือง จังหวัดชุมพร ได้จัดการเรียนการสอนให้กับนักเรียนมัธยมศึกษา ตามหลักสูตรซึ่งในเรื่องของอาหารและโภชนาการเป็นส่วนหนึ่งของวิชาสุขศึกษา ดังนั้น การเรียนการสอนจะเน้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพทั้งทางด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติไป

พร้อม ๆ กัน โดยคำนึงถึงความพร้อม ความสามารถ และความต้องการของนักเรียน และอาจเกิดจากนักเรียนมัธยมศึกษาได้รับข้อมูลข่าวสารทางด้านสุขภาพ การอบรมสั่งสอน แนะนำ พูดคุย การได้เห็นตัวอย่างที่ดี หรืออยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะ ก็ส่งผลให้เกิดเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ดีตามไปด้วย (สุชาติ โสมประยูร. 2525 : 75) ด้วยเหตุนี้จึงทำให้นักเรียนมัธยมศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมสุขภาพด้านเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี

นักเรียนมัธยมศึกษา มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับจันทร์เต็ม หาญมงคลศิลป์ (2543 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่องพฤติกรรม การปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี มีพฤติกรรมปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันโรคติดต่ออยู่ในระดับปานกลางสอดคล้องกับสุเทศน์ กุลละวณิช (2540 : 78-79) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับวัตถุดิบในอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสมุทรปราการ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีการปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้ สอดคล้องกับชญาธิษฐ์ ธรรมธีรฐาน (2543 : บทคัดย่อ) ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง และไม่สอดคล้องกับพิมพ์พร ยศแก้ว (2530 : 50-54) ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคอยู่ในระดับดี

ทั้งนี้อาจเป็นเพราะพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติมีความสัมพันธ์กัน โดยความรู้มีผลต่อการปฏิบัติทั้งทางตรงและทางอ้อม สำหรับทางอ้อมนั้นมีเจตคติเป็นตัวกลาง ทำให้เกิดการปฏิบัติด้วย (นิภา มนูญิจ. 2528 : 68) จึงอาจกล่าวได้ว่า ระดับของความรู้มีผลต่อระดับการปฏิบัติด้วย ซึ่งจากผลการศึกษาครั้งนี้พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาส่วนใหญ่มีพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง จึงทำให้การปฏิบัติอยู่ในระดับเดียวกันด้วย โดยความรู้มีส่วนสำคัญที่จะทำให้เกิดความเข้าใจ และแรงจูงใจให้เกิดการปฏิบัติ การสอน และการกระตุ้นเตือน เอาใจใส่จากครอบครัว ทั้งจาก ครู บิดา-มารดา หรือได้รับข้อมูลข่าวสารด้านโภชนาการจากสื่อต่าง ๆ ซึ่งมีส่วนช่วยในการปลูกฝัง ให้นักเรียนมัธยมศึกษาเห็นความสำคัญเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร แต่เนื่องจากนักเรียนมัธยมศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน อยู่ในระดับปานกลางมีมากที่สุด มีค่านิยมในการบริโภคอาหารส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง และพบว่าผู้ปกครองมีอาชีพเกษตรกรรม อาชีพรับจ้าง รายได้ของผู้ปกครองส่วนใหญ่มีรายได้ตั้งแต่ 5,000 บาท - 10,000 บาท/เดือน ซึ่งมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาต่างกัน

ด้วยเหตุนี้จึงทำให้นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง

2. นักเรียนมัธยมศึกษา ที่มีเพศต่างกัน มีความรู้และเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1 และ 2 โดยนักเรียนหญิงมีความรู้และเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนชาย ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของพิมพร ยศแก้ว (2530:50) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนเทศบาล เขตการศึกษา 8 ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคต่างกัน โดยนักเรียนหญิงมีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคดีกว่านักเรียนชาย สอดคล้องกับณัฐสิตางค์ ทัศนบุตร (2539 : 117-118) ได้ทำการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดกรมสามัญศึกษา กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีเพศต่างกันมีความรู้และเจตคติ ในการบริโภคอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับชญา นิษฐ์ ธรรมธิฐาน (2543 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัด กรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 ที่มีเพศต่างกัน มีความรู้เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 3 (2535 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารด่วนทันใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีเพศต่างกัน มีความรู้และเจตคติในการบริโภคอาหารด่วนทันใจไม่แตกต่างกัน ด้วยเหตุผลดังกล่าว จึงกล่าวได้ว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความรู้และเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคแตกต่างกัน

ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักเรียนหญิงส่วนใหญ่สนใจเสาะแสวงหาความรู้ในเรื่องสุขภาพ และการเลือกบริโภคอาหาร เนื่องจากนักเรียนหญิงมีความรักสวยรักงาม และมีความสนใจในเรื่องของรูปร่างของตน และยังได้รับการเลี้ยงดูจากครอบครัวในลักษณะของการปลูกฝังอบรมเลี้ยงดูให้นักเรียนหญิงเป็นแม่บ้านแม่เรือนที่จะต้องดูแลในเรื่องของอาหารมากกว่านักเรียนชาย ซึ่งประกอบกับนักเรียนหญิงมีนิสัยค่อนข้างละเอียดอ่อน รอบคอบ ด้วยเหตุนี้จึงทำให้นักเรียนมัธยมศึกษาที่มีเพศต่างกัน มีความรู้ และเจตคติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน

นักเรียนมัธยมศึกษาที่มีเพศต่างกัน มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 3 ที่ว่า นักเรียนมัธยมศึกษาที่มีเพศต่างกัน จะมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ

ณัฐธิดา หัตถบุตร (2539 : 117-118) ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีเพศต่างกัน มีการปฏิบัติในการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับจันทร์เต็ม หาญมงคลศิลป์ (2543 : 106) ได้ทำการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันโรคติดต่อของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี ที่มีเพศต่างกัน มีพฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันโรคติดต่อ ไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับชญาธิษฐ์ ธรรมธิฐาน (2543 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัด กรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 มีการปฏิบัติกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับสุภาภรณ์ โรจนรังสีธรรม (2530:2) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนมัธยมศึกษา กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคไม่แตกต่างกัน

ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักเรียนมัธยมศึกษา มีสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป นักเรียนหญิงและนักเรียนชาย มีความทัดเทียมกันในทุก ๆ ด้าน ทั้งด้านการศึกษา ความคิดเห็นต่าง ๆ การรับรู้ข้อมูลข่าวสารจากสื่อที่ทันสมัย การได้รับการอบรม เลี้ยงดูจากครอบครัวในลักษณะเท่าเทียมกันตลอดจนได้รับวัฒนธรรมการบริโภคอาหารในลักษณะใกล้เคียงกัน ด้วยเหตุนี้ จึงทำให้นักเรียนมัธยมศึกษาที่มีเพศต่างกัน มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

3. นักเรียนมัธยมศึกษาที่เรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาต่างกัน มีความรู้และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 4 และ 6 โดยนักเรียนที่เรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายมีความรู้และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนที่เรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของรูท (Root. 1987 : 569-A) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทางโภชนาการ และรูปแบบการรับประทานอาหารของนักศึกษา ปีที่ 4 ของมหาวิทยาลัย โอไฮโอ ผลการศึกษาพบว่า ความรู้ทางด้านอาหารและโภชนาการกับรูปแบบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 และปีที่ 4 ไม่มีความสัมพันธ์กัน

ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ได้รับความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ ตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาจนถึงระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายตามหลักสูตรของแต่ละชั้นปีที่แตกต่างกัน และเหมาะสมกับวัย ความพร้อม วุฒิภาวะของนักเรียน ทำให้นักเรียนได้เรียนรู้เนื้อหาเกี่ยวกับข้อเท็จจริง เมื่อนักเรียนเรียนรู้มากทำให้รู้จักพิจารณาเลือกปฏิบัติตามหลักโภชนาการ รวมทั้งประสบการณ์ทางตรงและทางอ้อม เกี่ยวกับการ

บริโภคที่มีประโยชน์ต่อร่างกายดีกว่านักเรียนที่เรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ด้วยเหตุนี้ จึงทำให้ นักเรียนที่เรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาต่างกัน มีความรู้ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน

นักเรียนมัธยมศึกษาที่มีระดับชั้นมัธยมศึกษาต่างกันมีเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 5 ที่ว่า นักเรียนมัธยมศึกษาที่เรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาต่างกัน จะมีเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักเรียนได้แรงสนับสนุนทางสังคมจากสิ่งแวดล้อมในครอบครัวที่อบรมเลี้ยงดูนักเรียนตั้งแต่เด็กจนโต ทำให้นักเรียนได้รับการปลูกฝังแนวคิด และได้ประสบการณ์ต่าง ๆ ทั้งทางตรงและทางอ้อม จึงทำให้นักเรียนเกิดความรู้สึกรู้สึกหรือความสนใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของแต่ละครอบครัว ถึงแม้ว่านักเรียนจะได้รับความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการในชั้นเรียนจากหลักสูตรกระทรวงศึกษาธิการ แต่นักเรียนก็ได้รับถ่ายทอดมาจากบุคคลในครอบครัวของนักเรียน ซึ่งมีการบริโภคอาหารที่แตกต่างกันอาจจะได้รับจากวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม ประเพณี ความเชื่อ และค่านิยมของชุมชน และทำให้เกิดความเคยชินต่อการบริโภคอาหารในปัจจุบันที่มีอยู่ในท้องถิ่น ด้วยเหตุนี้ จึงทำให้นักเรียนมัธยมศึกษาที่เรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาต่างกัน มีเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

4. นักเรียนมัธยมศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐาน ข้อ 7, 8 และ 9 โดยนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับดี มีความรู้ เจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับปานกลางและระดับต่ำ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของอำภา แสงกล้า (2536 : 109) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การเรียนรู้เกี่ยวกับพิษภัยของการบริโภคอาหารที่มีสิ่งปนเปื้อน และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่า มีการรับรู้เกี่ยวกับพิษภัยของการบริโภคอาหารที่มีสิ่งปนเปื้อน และการนำการรับรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันดีกว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่า สอดคล้องกับชญานิษฐ์ ธรรมธัญฐาน (2543 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียน นวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับสนทยา มูอำหัด (2544 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมบริโภคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัด กรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์

ทางการเรียนต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเป็นการวัดผลถึงระดับความรู้ที่มีอยู่ในตัวเด็กนักเรียน ซึ่งแสดงออกถึงระดับสติปัญญา จากแนวคิดที่ว่า ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ มีความสัมพันธ์กัน (Richard. 1969 : 159) แต่เนื่องจากนักเรียนมัธยมศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีผลการเรียนดี และผลการเรียนปานกลาง มีพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนมัธยมศึกษาที่มีผลการเรียนต้องปรับปรุง ทั้งนี้เนื่องมาจาก การเรียนรู้ของแต่ละบุคคลย่อมแตกต่างกันออกไป ตามระดับสติปัญญา ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิด หรือการแสดงออกของการตัดสินใจ ต้องอาศัยระดับสติปัญญา จึงทำให้มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติ ด้วยเหตุนี้จึงทำให้นักเรียนมัธยมศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน

5. นักเรียนมัธยมศึกษาที่มีค่านิยมในการบริโภคอาหารแตกต่างกัน มีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 10, 11 และ 12 โดยนักเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยระดับปานกลางมีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่า นักเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยระดับสูง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของฟาร์ติง แมรีแอนซี (Farting. 1991: 25-39) ได้ทำการศึกษารื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นนอกเหนือจากสิ่งแวดล้อมทางเศรษฐกิจ สังคม การเมือง การผลิต และการจำหน่ายแล้ว และยังพบว่าปัจจัยภายนอกอื่นอีก เช่น ขนบธรรมเนียมประเพณีสังคม และค่านิยมในการรับประทานอาหาร รวมถึงปัจจัยภายในที่เป็นค่านิยมและความเชื่อส่วนบุคคลมีผลร่วมกันทำให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามค่านิยมที่มีนั้น สอดคล้องกับจันท์เต็ม หาญมงคลศิลป์ (2543 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษารื่อง พฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีค่านิยมในการบริโภคอาหารต่างกัน มีพฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับสนทยา มูฮำหมัด (2544 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษารื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน

ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ นักเรียนมัธยมศึกษาได้รับการปลูกฝังค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมาจากครอบครัวมาตั้งแต่เด็ก และเมื่อนักเรียนเติบโตขึ้นย่อมได้รับประสบการณ์จากกระบวนการเรียนรู้ทางสังคม หรือในชั้นเรียนมากขึ้น ก็มีโอกาที่จะเห็นค่านิยมที่แตกต่างกัน

แต่สิ่งที่สำคัญก็คือ นักเรียนมัธยมศึกษาจะเลือกกระทำตามอย่างกันในสังคมหรือรักษาสถานะในสังคมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ซึ่งสามารถเลือกได้อย่างอิสระกับสิ่งที่กำลังให้ความสนใจ เพื่อให้เกิดการยอมรับอย่างเปิดเผย ในสังคมและสามารถที่ปฏิบัติตามที่ตนเลือกเอาได้ โดยไม่มีใครมาบังคับ ดังคำกล่าวของสุนทรีย์ โคมิน และ สนิท สมักรการ (2525 : 27) ที่กล่าวว่า เด็กเจริญเติบโตขึ้นและมีประสบการณ์จากกระบวนการเรียนรู้ทางสังคมมากขึ้น มีโอกาสเห็นวาทะในแต่ละสถานการณ์ที่พบไม่ได้มีค่านิยมเพียงอย่างเดียว แต่มีหลายค่านิยมที่รวมอยู่ในสถานการณ์เดียวกัน และพบว่ามีความสำคัญแก่ ค่านิยมบางอย่างมากกว่า ค่านิยมอีกอย่างหนึ่งซึ่งเป็นสิ่งที่พ่อแม่ไม่ได้สอนโดยตรง แต่เป็นสิ่งที่เด็กเรียนรู้จากคำสอน ประกอบการสังเกตจากการกระทำที่เป็นบรรทัดฐานของคนในสังคม ด้วยการเรียนรู้เช่นนี้ เมื่อได้โอกาสประสบกับ “ค่านิยม” ที่ไม่สอดคล้องกัน และต้องตัดสินใจเลือกค่านิยมอันใดอันหนึ่ง ก็จะเลือกตามสิ่งที่ได้รู้เห็นมา ด้วยเหตุนี้ ได้จัดลำดับค่านิยมตามความสำคัญที่ตนรู้สึกโดยอัตโนมัติ ซึ่งทำให้เกิดความแตกต่างระหว่างบุคคล สอดคล้องกับแนวคิดของประภาเพ็ญ สุวรรณ (2526 : 14) กล่าวว่า ความรู้หรือประสบการณ์เดิมของบุคคลช่วยในการเกิดเจตคติ และเป็นตัวกำหนดเจตคติของบุคคลนั้น นอกจากองค์ประกอบด้าน ความรู้แล้ว เจตคติยังประกอบด้วย ความรู้สึก และด้านการปฏิบัติ เจตคติจะมีบทบาทในการช่วยให้บุคคลแสดงออกถึงค่านิยมต่าง ๆ ด้วยเหตุนี้ จึงทำให้นักเรียนมัธยมศึกษาที่มีค่านิยมต่างกัน มีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน

6. นักเรียนมัธยมศึกษาที่มีการรับรู้ข้อมูลข่าวสารต่างกัน มีความรู้เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 13, 14 และ 15 โดยนักเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก มีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของเฟลแมน (Feldman. 1982: 140-143) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ข่าวสารเรื่องโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในเคนยา ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนกลุ่มที่ได้รับข่าวสารด้านโภชนาการจะมีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับข่าวสาร

ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักเรียนมัธยมศึกษาที่ได้รับข้อมูลข่าวสารในระดับมาก และปานกลาง มีพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ดีกว่านักเรียนมัธยมศึกษาที่ได้รับข้อมูลข่าวสารในระดับน้อย อาจเนื่องจาก ในปัจจุบันระบบสารสนเทศ การสื่อสารมวลชน การโฆษณาทางโทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ และวารสารต่าง ๆ ได้ก่อให้เกิดพฤติกรรมการลอกเลียนแบบ และถูกชักจูงได้ง่าย สิ่งที่สำคัญคือ ข้อมูลข่าวสารที่ผ่านช่องทางหรือสื่อต่าง ๆ เข้าถึงผู้รับอย่างรวดเร็ว มีประสิทธิภาพ น่าเชื่อถือ ส่งผลให้คนเราก่อเกิดการเบี่ยงเบนค่านิยมด้านพฤติกรรม การบริโภคอาหารไม่ถูกต้องเท่าที่ควร และก่อให้เกิด พฤติกรรมการบริโภคอาหารตามแรงจูงใจจากสื่อได้ง่าย จึงเป็นปัจจัยหลักที่ทำให้คนเบี่ยงเบนไปทั้งทางบวก และ

ทางลบ ขึ้นอยู่กับการตัดสินใจและการกระทำของแต่ละบุคคล ด้วยเหตุนี้ จึงทำให้นักเรียนมัธยมศึกษาที่มีการรับรู้ข้อมูลข่าวสารต่างกัน มีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน

7. นักเรียนมัธยมศึกษาที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาต่างกัน มีความรู้และเจตคติเกี่ยวกับ การบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 16 และ 17 ที่ว่า นักเรียนมัธยมศึกษาที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาต่างกัน จะมีความรู้และเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของช่อเพชร บุรศิริรักษ์ (2532 : 51-79) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความรู้เรื่องวัตถุเจือปนในอาหารและการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาต่างกันมีการนำความรู้เรื่องวัตถุเจือปนในอาหารไปใช้ในชีวิตประจำวันไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับสมมติ วีระพงษ์ (2535 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารด่วนทันใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีผู้ปกครองมีระดับการศึกษาต่างกัน มีความรู้ และเจตคติในการบริโภคอาหารด่วนทันใจไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับสุเทศน์ กุลละวณิชย์ (2540 : 78-79) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความรู้ เจตคติและการปฏิบัติ เกี่ยวกับวัตถุเจือปนในอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในโรงเรียนสามัญศึกษา จังหวัดสมุทรปราการ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีผู้ปกครองจบการศึกษาระดับอุดมศึกษา มัธยมศึกษา และประถมศึกษา มีความรู้และเจตคติ เกี่ยวกับวัตถุเจือปนในอาหารไม่แตกต่างกัน ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของพนอ ทิพย์พิมลรัตน์ (2534 : 112) ได้ทำการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงาน การประถมศึกษา จังหวัดชุมพร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่บิดาหรือมารดา มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความรู้และเจตคติเรื่องสารเคมีในอาหารแตกต่างกัน และ ไม่สอดคล้องกับณัฐสิตางค์ ทศบุตร ได้ทำการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดกรมสามัญศึกษากลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาต่างกัน มีเจตคติในการบริโภคอาหารแตกต่างกัน

ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ นักเรียนมัธยมศึกษาอยู่ในช่วงวัยรุ่นกำลังเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ เริ่มมีความต้องการที่จะแยกตัวออกจากผู้ปกครอง อยากจะศึกษาหรือมีการเรียนรู้ด้วยตนเองมากกว่าที่ให้ผู้ปกครองมาสอน หรืออาจเกิดจากนักเรียนมัธยมศึกษาอยู่ในวัยใกล้เคียงกัน ได้รับความรู้ ประสบการณ์ และการรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านโภชนาการใกล้เคียงกัน และอาจเนื่องจากนักเรียนมัธยมศึกษาส่วนใหญ่ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีผู้ปกครองมีการศึกษาระดับประถมศึกษา และผู้ปกครองมีอาชีพรับจ้างเป็นส่วนใหญ่ จึงทำให้ผู้ปกครองของนักเรียนมัธยมศึกษาไม่มีเวลาเพียงพอที่จะดูแล หรือให้คำแนะนำเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

ด้วยเหตุนี้ จึงทำให้นักเรียนมัธยมศึกษาที่มีผู้ปกครองมีการศึกษาต่างกัน มีความรู้และเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

นักเรียนมัธยมศึกษาที่มีผู้ปกครองมีระดับการศึกษาต่างกัน มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 18 ซึ่งสอดคล้องกับฉันทสิตถาตุ ทศบุตร (2539 : 118) ได้ทำการศึกษาเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดกรมสามัญศึกษากลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีผู้ปกครองมีระดับการศึกษาต่างกัน มีการปฏิบัติในการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับการศึกษาของพนอ ทิพย์พิมลรัตน์ (2534 : 112) ได้ทำการศึกษา เรื่อง พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัด สำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดชุมพร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีบิดาหรือมารดา ที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีการปฏิบัติในเรื่องสารเคมีในอาหารแตกต่างกัน และไม่สอดคล้องกับการศึกษาของจันทร์เต็ม หาญมงคลศิลป์ (2543 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี นักเรียนที่มีระดับการศึกษาของผู้ปกครองต่างกัน มีพฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคเพื่อป้องกัน โรคติดต่อไม่แตกต่างกัน

ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ นักเรียนมัธยมศึกษาที่มีผู้ปกครองมีการศึกษาระดับอุดมศึกษา มีพฤติกรรมด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนมัธยมศึกษาที่มีผู้ปกครองมีการศึกษาระดับมัธยมศึกษา และประถมศึกษา อาจเนื่องจากบุคคลที่มีระดับการศึกษาสูงย่อมมีโอกาสเรียนรู้ได้ดีกว่า และมีความรู้เกี่ยวกับเรื่องของอาหาร และการเลือกบริโภคอาหารอย่างถูกต้อง มีความสามารถในการดูแลตนเองได้ดี มีเหตุผลในการเลือกรับประทานอาหาร ประกอบกับในปัจจุบัน การรับรู้ข้อมูลข่าวสารผ่านสื่อต่าง ๆ มากมาย จึงทำให้ผู้ปกครองได้รับข้อมูลข่าวสารเหล่านั้นมากขึ้น ทำให้ผู้ปกครองมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเป็นอย่างดี สามารถที่จะเลือกอาหารที่มีคุณภาพ และมีประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายได้อย่างเหมาะสม จึงทำให้เด็กได้รับตัวอย่างมาเป็นแนวทางในการปฏิบัติ ด้วยเหตุนี้ จึงทำให้นักเรียนมัธยมศึกษาที่มีผู้ปกครองมีระดับการศึกษาต่างกัน มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน

8. นักเรียนมัธยมศึกษาที่มีผู้ปกครองมีอาชีพต่างกัน มีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 19, 20 และ 21 ที่ว่า นักเรียนมัธยมศึกษาที่มีผู้ปกครองมีอาชีพต่างกัน จะมีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสุทัศน์ กุลละวณิช (2540 : 78-79) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติวัตถุประสงค์เจือปนในอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสมุทรปราการ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีผู้ปกครองที่มีอาชีพต่างกัน มีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ

วัตถุดิบในอาหารไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับชญาธิษฐ์ ธรรมนิษฐาน (2543 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 ที่มีอาชีพของผู้ปกครองต่างกัน มีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับช่อเพชร บุรศิริรักษ์ (2532 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความรู้เรื่องวัตถุดิบในอาหาร และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่มีผู้ปกครองมีอาชีพต่างกัน มีความรู้เรื่องวัตถุดิบในอาหารไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับพนอ ทิพย์พิมลรัตน์ (2534 : 109-110) ได้ทำการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นปีที่ 6 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดชุมพร ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนที่มีอาชีพของบิดาหรือมารดาแตกต่างกัน มีความรู้เรื่องสารเคมีในอาหารไม่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับสมฤดี วีระพงษ์ (2535 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมบริโภคอาหารด่วนทันใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่อาชีพของผู้ปกครองต่างกัน มีเจตคติและการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด่วนทันใจไม่แตกต่างกัน

ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ ผู้ปกครองของนักเรียนมัธยมศึกษาให้ความสำคัญในเรื่องของการทำงานและการประกอบอาชีพมากกว่าที่จะมาดูแลในเรื่องของอาหาร และการเลือกรับประทานอาหารให้กับครอบครัวนักเรียนมัธยมศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีผู้ปกครองที่มีอาชีพรับจ้างและอาชีพเกษตรกรรมมากที่สุด ซึ่งผู้ปกครองจะต้องดิ้นรนต่อสู้เพื่อหารายได้ จึงทำให้ไม่สามารถถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารให้แก่นักเรียนได้มากหรือน้อยกว่ากัน ถึงแม้อาชีพของผู้ปกครองต่างกัน แต่มีพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารที่มีประโยชน์ และการประกอบอาหารหรือปรุงอาหารอย่างสงวนคุณค่า ทำให้ได้ประโยชน์จากอาหารคงเดิม และมีการปลูกฝังนิสัยการรับประทานอาหารที่ดีให้กับลูก ๆ ในครอบครัว อีกปัจจัยหนึ่งอาจจะเกิดจากการได้รับข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ก่อนข้างอยู่ในระดับใกล้เคียงกัน เพราะในปัจจุบันมีการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารได้จากทางเอกสาร สิ่งพิมพ์ หรือวิทยุ และโทรทัศน์ได้ ด้วยเหตุนี้ จึงทำให้นักเรียนมัธยมศึกษาที่มีผู้ปกครองมีอาชีพต่างกัน มีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

9. นักเรียนมัธยมศึกษาที่มีผู้ปกครองมีรายได้ต่างกัน มีความรู้ เจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 22 , 23 และ 24 ที่ว่า นักเรียนมัธยมศึกษาที่มีผู้ปกครองมีรายได้ต่างกัน จะมีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสง่า ดามาพงษ์ และ วิณะ วีระไวยะ (2539 : 39-54) พบว่า ครอบครัวที่มีรายได้มากค่าใช้จ่ายในการซื้ออาหารจะ

เป็นสัดส่วนน้อย คือ จะไม่มากขึ้นตามสัดส่วนกับรายได้ ส่วนครอบครัวที่มีฐานะปานกลางหรือมีฐานะที่เรียกว่า “พอมีกินมีใช้” รายได้ส่วนใหญ่จะหมดไปในเรื่องการซื้ออาหาร และครอบครัวที่มีรายได้น้อยมากหรือที่เรียกว่า ไม่เคยกินดีอยู่ดีมาก่อน โดยปกติอาหารที่มีก็ไม่ค่อยจะเพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย ซึ่งจะเห็นได้ว่า รายได้ของครอบครัวเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารแล้วในเรื่องของการเลือกซื้ออาหารมีความสำคัญเกี่ยวข้องกับการซื้ออาหาร ถ้าอาหารชนิดใดมีมากราคาของอาหารจะถูก อาหารชนิดใดมีน้อยราคาจะแพง ผู้ที่มีความรู้ในเรื่องการเลือกซื้ออาหารอาจซื้อของที่มีราคาไม่แพงมาก และมีเทคนิคหรือวิธีการในการปรุงแต่งอาหาร ซึ่งจะทำให้ได้อาหารที่มีคุณภาพดีและราคาไม่แพง ฉะนั้น ผู้ที่เลือกซื้ออาหารควรจะรู้ว่าจะใช้อาหารสิ่งใดที่มีราคาพอสมควรทดแทนอาหารที่มีราคาแพงกว่าได้ และเลือกซื้ออาหารที่มีประโยชน์แก่ร่างกายโดยเฉลี่ยแล้วค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับอาหารภายในครอบครัวจะประมาณร้อยละ 50 ของค่าใช้จ่ายทั้งหมด และไม่สอดคล้องกับการศึกษาของอาร์มสตอง (Armstrong, 1985 : 3787) ได้ทำการศึกษารื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคต่อนิสัยการบริโภคของชาวแอนติกกัน ในอินเดียตะวันตก ผลการศึกษาพบว่าฐานะทางเศรษฐกิจและกลุ่มคนที่มีความคิดทันสมัย มีความคิดเห็นด้านโภชนาการ และบริโภคนิสัยในทางบวก บุคคลที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะรวย มีคะแนนของภาวะโภชนาการที่ดีกว่าคนที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะปานกลางและยากจน

ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ นักเรียนมัธยมศึกษามีพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของแต่ละบุคคลนั้น เกิดจากปัจจัยหลายด้าน เช่น ปัจจัยภายใน ได้แก่ความรู้ เจตคติ การรับรู้ ความเชื่อ ค่านิยม และปัจจัยภายนอก ได้แก่ ประสพการณ์ ความเคยชิน แรงกระตุ้น แรงสนับสนุนทางสังคม เศรษฐกิจ การศึกษา และศาสนา เนื่องจากนักเรียนมัธยมศึกษา กำลังเข้าสู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่มีความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น มีอิสระจากพ่อแม่มากขึ้น สามารถเลือกและตัดสินใจที่จะบริโภคอาหารตามความต้องการของตนเองได้ แต่ในปัจจุบันรายได้ของผู้ปกครองไม่ได้เป็นตัวกำหนดถึงลักษณะของอาหารที่มีราคาถูกหรือราคาแพง และมีคุณภาพหรือไม่มีคุณภาพ อาหารที่ดีมีราคาไม่แพงและมีคุณภาพสามารถหาซื้อได้ทั่วไป จึงทำให้ครอบครัวทุกครอบครัว สามารถหาเลือกซื้ออาหารที่มีคุณภาพหรือ คุณค่าทางโภชนาการได้ ดังนั้น และสิ่งที่สำคัญ มีการส่งเสริมให้ประชาชนผลิตอาหารแปรรูปเพื่อการบริโภคในครอบครัว และชุมชนมากขึ้น ทำให้อาหารที่มีอยู่ในท้องถิ่น และอาหารที่สามารถผลิตได้เองตามฤดูกาลมีราคาถูกลง ด้วยเหตุนี้ จึงทำให้นักเรียนมัธยมศึกษาที่ผู้ปกครองมีรายได้ต่างกัน มีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

10. ความรู้กับเจตคติ ความรู้กับการปฏิบัติ และเจตคติกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร มีความสัมพันธ์กันเชิงบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 25, 26 และ 27 ผลการศึกษาในครั้งนี้ อธิบายได้ว่าการที่ความรู้

กับเจตคติ ความรู้กับการปฏิบัติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนนั้นมีความสัมพันธ์กันทางบวก เนื่องจากนักเรียนมีความรู้ระดับปานกลาง เจตคติระดับดีและมีการปฏิบัติในระดับปานกลาง ย่อมมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของนิภา มนูญิจู (2528 : 68) ที่ว่า ความรู้ และเจตคติมีความสัมพันธ์ ซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดการปฏิบัติตามมา ความรู้มีผลต่อการปฏิบัติทั้งทางตรง และทางอ้อม สำหรับทางอ้อมนั้นมีเจตคติเป็นตัวกลางทำให้เกิดการปฏิบัติตามมาได้ และสอดคล้องกับแนวคิดของริชาร์ด (Richard. 1969 : 159) ที่ว่า ในทางสุขภาพนั้น เจตคติที่ดีจะช่วยให้เกิดการปฏิบัติที่ดีได้ ซึ่งเป็นผลให้สุขภาพดี ในที่สุดและเจตคติ มีบทบาทสำคัญในเรื่องของการปฏิบัติ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ มีความสัมพันธ์กัน จากสาเหตุดังกล่าวจึงทำให้ความรู้กับเจตคติ ความรู้กับการปฏิบัติ และเจตคติกับการปฏิบัติ มีความสัมพันธ์ทางบวกเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักเรียนมัธยมศึกษามีความรู้ และเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารดี อาจส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีตามไปด้วย

ข้อเสนอแนะ

1. จากผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมัธยมศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร มีความรู้และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง และเจตคติอยู่ในระดับดี ดังนั้นโรงเรียนควรมีการสนับสนุน และจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ ด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ เพื่อให้นักเรียนมีพฤติกรรมการเรียนรู้อยู่ในระดับดี และมีการปลูกฝังให้มีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสม ในเรื่องของการบริโภคอาหาร
2. โรงเรียนควรมีการจัดรณรงค์ หรือการจัดตั้งชมรมเพื่อสร้างค่านิยมในการบริโภคอาหาร และการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการที่ถูกต้องให้กับนักเรียน โดยมีการประสานงานร่วมมือกันระหว่าง บ้าน โรงเรียน และชุมชน เพื่อให้การเรียนรู้ของนักเรียนจากโรงเรียนสามารถเชื่อมโยงกับปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อม ภายในและภายนอก ซึ่งสามารถก่อให้เกิดค่านิยมในการบริโภคอาหารและการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการที่มีผลต่อชีวิตประจำวันของนักเรียน ในการเลือกรับประทานอาหารที่ถูกต้อง
3. โรงเรียนควรร่วมมือประสานงานกับสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชุมพร โรงพยาบาล และสถานีอนามัย และจัดหาเอกสาร แผ่นพับ โปสเตอร์ วีดิโอเทป หรือคู่มือเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการให้แก่นักเรียน ได้รับความรู้เพิ่มพูนมากขึ้น เพื่อให้เอื้อต่อการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาต่อไป

1. ควรศึกษาเรื่องพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ เช่น นักศึกษาอาชีวศึกษา บิดา มารดา หรือผู้ประกอบการ ครู เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีส่วนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน
2. ควรมีการศึกษาค้นคว้าเชิงทดลอง โดยมีการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อหารูปแบบของการให้ความรู้และการปฏิบัติเกี่ยวกับการเลือกรับประทานอาหารที่ถูกต้องให้กับนักเรียน

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2539). รายงานภาวะการเจริญเติบโตของกลุ่มเป้าหมายเฉพาะ (กลุ่มอายุ 6-19 ปี). นนทบุรี : กรมอนามัย กระทรวงฯ.

_____. (2535). คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : กรมอนามัย กระทรวงฯ.

_____. (2538). รายงานการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2538. กรุงเทพฯ : กรมอนามัย กระทรวงฯ.

_____. (2539). การวิจัยภาวะการเจริญเติบโตของกลุ่มเป้าหมายเฉพาะ (กลุ่มอายุ 6-19 ปี). นนทบุรี : กรมอนามัย กระทรวงฯ.

_____. (2543, กรกฎาคม). เอกสารเผยแพร่กองโภชนาการ. 6 : ไม่มีเลขหน้า.

_____. (2541ก). ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

_____. (2541ข). บทความโภชนาการที่ดีมีสุข. กรุงเทพฯ : สามเจริญพานิชย์.

_____. (2532). ข้อกำหนดสารอาหารที่ควรจะได้รับประจำวันและแนวทางการบริโภคอาหารสำหรับคนไทย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

_____. (2540). คู่มือประชาชน. นนทบุรี : กรมอนามัย กระทรวงฯ.

✓ กระทรวงสาธารณสุข. (2539). สภาพและปัญหาสาธารณสุขนโยบายและกลวิธีการพัฒนาในแผนพัฒนาสาธารณสุข ฉบับที่ 8. (พ.ศ. 2540-2544) นนทบุรี : สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข.

ก่อ สวัสดิพานิช. (2518). วิจารณ์กับค่านิยมและระบบศีลธรรมเรื้อรังเกี่ยวกับการศึกษา. กรุงเทพฯ : กรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ.

กองวิจัยและแผนงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ. (2523). ค่านิยมเพื่อชีวิตและสังคม. รายงานการวิจัย. ม.ป.พ.

กองสุขศึกษา กระทรวงสาธารณสุข. (2541ก). นโยบายการศึกษาแห่งชาติ. พิมพ์ครั้งที่ 2. นนทบุรี : กองสุขศึกษา กระทรวงฯ.

_____. (2541ข). สุขบัญญัติแห่งชาติ. พิมพ์ครั้งที่ 2. นนทบุรี : กองสุขศึกษา กระทรวงฯ.

✓ _____. (ม.ป.ป.). แผนงานพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพและแผนงานพัฒนาปัจจัยสิ่งแวดล้อมเพื่อพฤติกรรมสุขภาพ สาขานโยบายพฤติกรรมสุขภาพและการพึ่งตนเองด้านสาธารณสุขตามแผนพัฒนาการสาธารณสุข ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540 – 2544). นนทบุรี : กองสุขศึกษา กระทรวงฯ.

- /คณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2539). แผนพัฒนาการสาธารณสุขตาม
แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540 – 2544). กรุงเทพฯ :
สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- คณะจัดทำข้อปฏิบัติการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย. (2542). โฆษณบัญญัติ 9
ประการ. นนทบุรี : กระทรวงสาธารณสุข.
- /คณะกรรมการจัดทำแผนโภชนาการ. (2541). แผนอาหารและโภชนาการแห่งชาติ ตามแผน
พัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540 - 2544). กรุงเทพฯ : ม.ป.พ.
_____. (2541). แผนอาหารและโภชนาการแห่งชาติ ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม
แห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540 – 2544). กรุงเทพฯ : ม.ป.พ.
- ถ้วน ขาวหนู. (2528). โภชนาการศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : อักษรบัณฑิต.
- จันทร์เต็ม หงษ์มงคลศิลป์. (2543). พฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา
จังหวัดนนทบุรี. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อุดมศึกษา.
- จรัสศรี อู่สาละ. (2539). การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ชั้นประถมศึกษา
ในโรงเรียนสาธิต สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม.
(สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อุดมศึกษา.
- ชญาธิษฐ์ ธรรมธิฐาน. (2543). พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน
มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2. สังกัดกรมสามัญศึกษา
กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อุดมศึกษา.
- ชลิต รัตนกุล. (2515). ตำราโภชนาการเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- ช่อเพชร บุรีศิริรักษ์. (2532). ความรู้เรื่องวัตถุเจือปนในอาหารและการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม.
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อุดมศึกษา.
- ชูศรี วงศ์รัตน. (2541). เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ :
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ณัฐธิดา คัทบุตร. (2539). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
สังกัดกรมสามัญศึกษา กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อุดมศึกษา.
- ทวีสิทธิ์ สิทธิกร. (2531). การสอนสุขศึกษา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- ธนวรรณ อัมสมบุญ. (2528, มกราคม-เมษายน). "การประเมินผลงานสุขศึกษาในโรงเรียน : กระบวนการวิเคราะห์อย่างเป็นระบบ," วารสารสุขศึกษา. 8(29) : 24 – 26.
- _____. (2532, เมษายน – กันยายน). "การสอนสุขศึกษาเพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ," ใน ข่าวสุขศึกษา. 4(2) : 38 – 43.
- นภาพร มัชฌมาภรณ์. (2539). สุขภาพของระบบทางเดินอาหาร. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นิตยา ตั้งชูรัตน์. (2527). เอกสารการสอนชุดวิชาโภชนาการกับสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ประชาชน.
- นิภา มนูญปัจ. (2528). การวิจัยทางสุขศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : อักษรบัณฑิต.
- บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์. (2535). ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ : พระนคร.
- ประดินันท์ อุปมัย. (2523). จิตวิทยา. กรุงเทพฯ : ศรีอนันต์.
- ประนอมศรี ตูยานนท์. (2511). การเข้าใจวัยรุ่นและอิทธิพลที่มีต่อพฤติกรรมของเด็กวัยรุ่น. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยการศึกษา ปทุมวัน. (95 – 96)
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2526). "ค่านิยม," ใน เอกสารการสอนวิชาสุขศึกษาหน่วยที่ 1 – 7. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ป. สัมพันธ์พาณิชย์
- _____. (2532). "ทัศนคติ," ใน การวัดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอนามัย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ธีระพัฒนา.
- _____. (2538). "พฤติกรรมสุขภาพ," ใน เอกสารการสอนชุดวิชาสุขศึกษา หน่วยที่ 1 – 7. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ประสงค์ วงศาโรจน์. (2539). อาหารและโภชนาการ. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยการศึกษาลำปางสมุทราคาร.
- ประสาน ทิพย์ธารา. (2521). พัฒนาการเด็กและการอบรมเลี้ยงดู. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แพร่วิทยา.
- ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา. (2523). "ค่านิยมและความคาดหวังของเยาวชนไทย," ใน รายงานการวิจัยทุนรัชดาภิเษกสมโภช. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปราณีต ผ่องแผ้ว. (2539). โภชนศาสตร์ชุมชน. กรุงเทพฯ : ลิฟวิ่ง ทรานส์ มีเดีย.
- เปลื้อง ณ นคร. (2495). จิตวิทยาการศึกษาศาสตร์. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิชย์.
- พนอ ทิพย์พิมลรัตน์. (2534). พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดชุมพร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.

- พนัส หันนาคินทร์. (2520). การสอนค่านิยมและจริยธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์พิมพ์เนต.
- พรรณเพ็ญ คเนจร ณ อยุธยา. (2523). โภชนาการสำหรับบุคคลปกติในแต่ละภาวะ. ชลบุรี : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางแสน.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2540). วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พัฒน์ สุจำนงค์. (2522). สุขศึกษา. กรุงเทพฯ : พีระพัสนา.
- พัทยา สายหนู. (2516). โลกสมมติ. กรุงเทพฯ : ศึกษิตสยาม.
- พิมพ์พร ยศแก้ว. (2530). ความรู้เจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนเทศบาล เขตการศึกษา 8. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อุดສຳເນາ.
- พิสมัย พัทธการกร. (2536). พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการใช้ยาของผู้ป่วยที่มารับบริการในแผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลวชิรพยาบาล. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อุดສຳເນາ.
- รัตนภรณ์ เจริญพงษ์. (2527). "โภชนาการกับบุคคลปกติในภาวะพิเศษ," ใน เอกสารการสอนชุดวิชาสาธารณสุข 1. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ประชาชน.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2530). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2530. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์.
- ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. (2531). หลักการวิจัยทางการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ศึกษาพร.
- ลิขิต กาญจนภรณ์. (2531). พื้นฐานพฤติกรรมมนุษย์. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- วลัย อินทร์ทรัพย์. (2530). โภชนาการสำหรับคนวัยต่าง ๆ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แสงทวีการพิมพ์.
- วสิษฐา จันทศิริ. (2526). "ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการกิน," ใน เอกสารการสอนชุดวิชาโภชนาการ ศึกษาเพื่อชุมชน เล่มที่ 1 หน่วยที่ 4 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. กรุงเทพฯ : รุ่งศิลป์.
- วันเพ็ญ บุญประกอบ. (2532). ปัญหาสุขภาพจิตของเด็ก. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : นิตยสาร รักลูก.
- วรินทร์ สายโอบเอื้อ และ เสนีย์ ชีรดากร. (2522). จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยครูพระนคร
- วิเชียร เกตุสิงห์. (2538, กุมภาพันธ์ – มีนาคม). "คำเฉลี่ยกับการแปลความหมาย เรื่องง่าย บางครั้งก็พลาดได้," ใน ข่าวสารการวิจัยการศึกษา. 18(3) : 9.

- /ศิริลักษณ์ สินธวาลัย. (2533). การพัฒนาผลิตภัณฑ์ทางโภชนาการ. กรุงเทพฯ : ภาควิชา
พัฒนาผลิตภัณฑ์ คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สง่า ดามาพงษ์ และ วิณะ วีระไวทยะ. (2539). วิเคราะห์พฤติกรรมอาหารและโภชนาการของ
คนไทยสู่แผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 8. นนทบุรี : กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- สุนทยา มุอำหมีด. (2544). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร.
ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- สมฤดี วีระพงษ์. (2535). พฤติกรรมการบริโภคอาหารดวันทันใจ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 5 โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- ส่วนอนามัยเด็กวัยเรียนและเยาวชน สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
(2543). รายงานการเฝ้าระวังภาวะการเจริญเติบโตในนักเรียน – ระดับก่อนประถม
ศึกษา – ประถมศึกษา – มัธยมศึกษา ปีการศึกษา 2542. นนทบุรี : ส่วนอนามัยเด็กวัย
เรียนและเยาวชน สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงฯ.
- /สาโรช บัวศรี. (2527). จริยศึกษา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- สำนักงานกรมสามัญศึกษาจังหวัดชุมพร. (2543). จำนวนนักเรียนและบุคลากรของโรงเรียน
สังกัดกรมสามัญศึกษา ในจังหวัดชุมพร ปีการศึกษา 2543. ชุมพร : สำนักงาน
สามัญศึกษา จังหวัดชุมพร.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจแห่งชาติ. (2534). แผนพัฒนาการสาธารณสุขตาม
แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 7 (พ.ศ. 2535 – 2539). กรุงเทพฯ :
โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ. (2525). คู่มือวิทยาการฝึกอบรมการสร้างค่านิยม.
กรุงเทพฯ : ม.ป.พ.
- /สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2534). การจำแนกประเภทอาชีพ. กรุงเทพฯ : สำนักนายกรัฐมนตรี.
- สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดชุมพร. (2543). รายงานการเฝ้าระวังภาวะการเจริญเติบโตใน
นักเรียน – ระดับก่อนประถมศึกษา – ประถมศึกษา – มัธยมศึกษา ปีการศึกษา 2542.
ชุมพร : สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดชุมพร.
- สุชา จันทรเฒ. (2528). วัยรุ่น. กรุงเทพฯ : อักษรบัณฑิต.
- /สุชา จันทรเฒและสุรางค์ จันทรเฒ. (2518). จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ : แพร่พิทยา
- สุชาติดา มะโนทัย. (2539). การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยม
ศึกษาตอนต้น กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.

- สุชาติ โสมประยูร. (2525). การสอนสุขศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- _____. (2525). โปรแกรมสุขภาพโรงเรียน. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- สุณี รักษาเกียรติศักดิ์. (2539). การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS. กรุงเทพฯ : สำนักคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- สุนทร โคมิน และสนธิ สมัครการ. (2522). ค่านิยมและระบบค่านิยมไทย. กรุงเทพฯ : สำนักวิจัยสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- สุทธิลักษณ์ สมิตะสิริ. (2533, เมษายน – กันยายน). "พฤติกรรมกรกินของคนไทย," ใน สอนสุขศึกษา. 13 (50-51) : 1-9.
- _____. (2539). แนวทางการประยุกต์หลักการตลาดเพื่องานโภชนาการ บทเรียนจากโครงการส่งเสริมการบริโภคอาหารที่มีวิตามินเอสูงและไขมันในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยโภชนาการ. มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุเทศน์ กุลละวณิชย์. (2540). ความรู้เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับวัตถุเจือปนในอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนครปฐม. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- สุภาภรณ์ โรจน์รังสีธรรม. (2530). การศึกษาเรื่องความรู้เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภค ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนมัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.
- โสภณ รอดชู. (2535). ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานการศึกษาจังหวัดนครปฐม. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- อนันท์ อาภาภิรมย์. (2517). ลักษณะสังคมและปัญหาของสังคมไทย. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- อลิศรา ชูชาติ. (2533, เมษายน – กันยายน). "อิทธิพลของสื่อมวลชนต่อพฤติกรรมของบุคคล," ใน สุขศึกษา. 13(50-51) : 10-12.
- อุทุมพร สิทธิทรัพย์และแสงโสม สีละวัฒน์. (2540). การสำรวจภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก ภาวะขาดสารไอโอดีนและภาวะขาดวิตามินเอ ในวัยเด็กวัยเรียน จังหวัดชุมพร. นนทบุรี : กระทรวงสาธารณสุข.
- Armstrong, Jull E. (1985). "Factors Influencing Food Habits in Antigen WI West Indies," *Dissertation Abstracts International*. 46 : 3787.
- Bloom, S. Benjamin. (1975). *Taxonomy of Educational Objective Hand book I : Cognitive Domain*. New York : David Me. Kay.

- Brillhart, Patricia Carolyn. (1991). *The relationship Between Nutrition Information Sources, Nutrition Knowledge and Nutrition Attitude of Adolescents*. Eastern Michigan University (6456).
- Coburn, D. & Pope, C.R. (1974). "Socioeconomic Status and Preventive Health Behavior," *Journal of Health and School Behavior*. 15(4) : 67 – 77.
- Farthing, Maryann C. (1991, March – April). "Current Eating Patterns of Adolescent United States," *Nutrition Today*. 26(2) : 35 – 39.
- ✓Feldman, Robert H.L. (1983, February). "Communication Nutrition to High School Student in Kenya," *The Journal of School Health*. 53 : 141 – 143.
- ✓Ginzberg, Eli. (1966). *The Development of Human Resources*. New York : McGraw Hill, Inc.
- Harris, D.M. & Guten, S. (1979, March). "Health – promotion behavior : An exploratory study," *Journal of Health and Social Behavior*. 20 : 17 – 29.
- Hornyak, Mary Cecilia. (1984, January). "The Effects of a Simulation on the increase of Consumer Knowledge in Middle School Student," *Dissertation Abstracts International*. 44 : 2034 – A.
- Means, Richard K. (1969). "Some Thoughts on Curriculum Development," *International Journal of Health Education*. 12(4) : 159.
- Nelson, Wendy Lynn. (1994). *Normal and Anorexic eating Attitudes and Behaviors in Young Adult College Students : A descriptive Study*. p. 215. Saint Louis University.
- Plummer, Patricia Ford. (1993). *Assessment of Nutrition Knowledge, Attitude and Behaviors of Tenth grade Students in Massachusetts Public High Schools Nutrition Education*. p. 4597. Boston : College.
- Raths, Loius E, Harmin, Merriel & Simon, Sidney B. (1966). *Values and Teaching*. Columbus Ohio : Charles E. Merrill Publishing Co.
- ✓Rokeach, M. (1970). *Belief, Attitude and Value : A Theory to Organization and Change*. San Francisco : Jress Inc.
- _____. Milton Belief. (1973). *The Nature of Human Values*. New York : McMillan Publishing.
- ✓Root, David Bruce. (1987, September). "The Relationship of Nutrition Knowledge to Eating Behavior Patterns Among CHIO Sophomores and Seniors," *Dissertation Abstracts International*. 48 : 569 – A.

/ Schwartz, Nancy E. (1975, January). "Nutrition Knowledge, Attitude, and Practice of High School Graduates," *Journal of the American Dietetic Association*. 66 : 28 – 31.

Yamané, Taro. (1976). *Statistics : An Introductory Analysis*. 2nd ed. New York : Harper and Row.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายนามผู้เชี่ยวชาญและเอกสาร

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

- | | | |
|--------------------|-------------|--|
| 1. นายสง่า | ดามาพงษ์ | นักวิชาการสาธารณสุข 9 กองโภชนาการ
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข |
| 2. นางวสุนธรี | เสรีสุชาติ | นักโภชนาการ 6 กองโภชนาการ
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข |
| 3. อาจารย์วัชรวิรา | ศักดิ์สินิท | หัวหน้าภาควิชาสุขศึกษา
วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชุมพร |
| 4. อาจารย์ลีนา | ทองมาก | อาจารย์ 1 ระดับ 5 ภาควิชาสุขศึกษา
วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชุมพร |
| 5. อาจารย์รัชนี้ | ไทยถาวร | หัวหน้าคณะวิชาคหกรรม
วิทยาลัยเทคนิคชุมพร |

ที่ ทม ๑๐๑๒/๖๓๕



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท ๒๓ กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐

๓๑ มกราคม ๒๕๕๕

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการกองโภชนาการ

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาวศาสตราจารย์ ศาสตราวุฒร์ นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกสุขศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์เรื่อง “พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร” โดยมี รองศาสตราจารย์สุจินต์ ปรีชามารอด และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิวิธา สุขวงศ์ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ นายสง่า คามาพงษ์ นักวิชาการสาธารณสุข และ นางวสุนทรี เสรีสุชาติ นักโภชนาการ ๖ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัด เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวศาสตราจารย์ ศาสตราวุฒร์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. ๖๖๔-๑๐๐๐ ต่อ ๕๗๒๖, ๕๖๔๔

โทรสาร ๒๕๕ ๔๑๑๕

ที่ ทม ๑๐๑๒/๒๓๗



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท ๒๓ กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐

๓๑ มกราคม ๒๕๕๕

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดชุมพร

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาวศาสตราจารย์ ศาสตราวุฒ์ นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกสุขศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์เรื่อง “พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร” โดยมี รองศาสตราจารย์สุจินต์ ปรีชามารอด และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิริยา สุขวงศ์ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์วัชชีรา ศักดิ์สินิท ห้วนน้ำภาควิชาสุขศึกษา และ อาจารย์ลีนา ทองมาก เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัด เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวศาสตราจารย์ ศาสตราวุฒ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานแบบฝึกบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. ๖๖๔-๑๐๐๐ ต่อ ๕๖๒๖, ๕๖๔๔

ที่ ทม ๑๐๑๒/ ๖ ๗๖



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท ๒๓ กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐

๗๗ มกราคม ๒๕๕๔

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคชุมพร

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาวศาสตราจารย์ ศาสตราวุฒิ์ นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกสุศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์เรื่อง “พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร” โดยมี รองศาสตราจารย์สุจินต์ ปรีชามารอด และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิริยา สุขวงศ์ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์รัชณี ไทยถาวร หัวหน้าคณะวิชาคหกรรม เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ของนักเรียนมัธยมศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัด เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวศาสตราจารย์ ศาสตราวุฒิ์ ซึ่งจะประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. ๖๖๔-๑๐๐๐ ต่อ ๕๖๒๖, ๕๖๔๔

โทรสาร. ๒๕๘-๔๑๑๕

ภาคผนวก ข
หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการวิจัย



ที่ ทม ๑๐๑๒/๗๗๒

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท ๒๓ กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐

๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔

เรื่อง ขอความร่วมมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนท่าแซะรัษฎาภิเษก

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาวศาสตราจารย์ ศาสตราวุธ นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกสุขศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร” โดยมีรองศาสตราจารย์สุจินต์ ปริขามารด และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิริยา สุขวงศ์ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขออนุญาตใช้สถานที่ และขอให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษา ชั้นปีที่ ๑ - ๖ จำนวน ๑๐๐ คน ตอบแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร ในระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๕๔

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวศาสตราจารย์ ศาสตราวุธ ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. ๖๖๔-๑๐๐๐ ต่อ ๕๗๒๖, ๕๖๔๔

โทรสาร. ๒๕๘-๔๑๑๕



ที่ ทม ๑๐๑๒/ ๑๐๖ ๕

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท ๒๓ กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐

๗ มีนาคม ๒๕๕๔

เรื่อง ขอความร่วมมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนเมืองชุมพรวิทยา

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาวศาสตราจารย์ ศาสตราวุตถ์ นิสิตระคับปริญญาโท วิชาเอกสุขศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์เรื่อง “พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร” โดยมีรองศาสตราจารย์สุจินต์ ปรัชามารถ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิริยา สุขวงศ์ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ ๑-๖ จำนวน ๔๒ คน ตอบแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ของนักเรียนมัธยมศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร ในระหว่างเดือนมีนาคม ๒๕๕๔

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวศาสตราจารย์ ศาสตราวุตถ์ ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษาและขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร.สริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. ๖๖๔-๑๐๐๐ ต่อ ๕๗๒๖, ๕๖๔๔

โทรสาร. ๒๕๘-๔๑๑๕

ที่ ทม ๑๐๑๒/ ๑๐๖๖



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท ๒๓ กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐

๗ มีนาคม ๒๕๔๔

เรื่อง ขอความร่วมมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนทุ่งคาพิทยาคาร

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาวศาสตราจารย์ ศาสตราวุตถ์ นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกสุศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์เรื่อง “พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร” โดยมีรองศาสตราจารย์สุจินต์ ปริชามารถ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิริยา สุขวงศ์ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ ๑ - ๖ จำนวน ๓๒ คน คอบแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ของนักเรียนมัธยมศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร ในระหว่างเดือนมีนาคม ๒๕๔๔

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวศาสตราจารย์ ศาสตราวุตถ์ ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษาและขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. ๖๖๔-๑๐๐๐ ต่อ ๕๗๒๖, ๕๖๔๔

โทรสาร. ๒๕๘-๔๑๑๕

ที่ ทม ๑๐๑๒/ ๑๐๖ ๘



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท ๒๓ กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐

๗ มีนาคม ๒๕๔๔

เรื่อง ขอความร่วมมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนสะอาดเผด็จมวิทยา

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาวศาสตราจารย์ ศาสตราวุธ นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกสุขศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร” โดยมีรองศาสตราจารย์สุจินต์ ปรีชามารอด และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิริยา สุขวงศ์ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษา ชั้นปีที่ ๑-๖ จำนวน ๑๒๗ คน ตอบแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ของนักเรียนมัธยมศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร ในระหว่างเดือนมีนาคม ๒๕๔๔

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวศาสตราจารย์ ศาสตราวุธ ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษาและขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. ๖๖๔-๑๐๐๐ ต่อ ๕๗๒๖, ๕๖๔๔

โทรสาร. ๒๕๔-๔๑๑๕



ที่ ทบ ๑๐๑๒/ ๑๐๖๗

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท ๒๓ กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐

มีนาคม ๒๕๔๔

เรื่อง ขอความร่วมมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนปากน้ำชุมพรวิทยา

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาวศาสตราจารย์ ศาสตราวุฒร์ นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกสุขศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร” โดยมีรองศาสตราจารย์สุจินต์ ปริชามารถ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิริยา สุขวงศ์ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษา ชั้นปีที่ ๑ - ๖ จำนวน ๔๕ คน ตอบแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ของนักเรียนมัธยมศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร ในระหว่างเดือนมีนาคม ๒๕๔๔

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวศาสตราจารย์ ศาสตราวุฒร์ ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษาและขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. ๖๖๔-๑๐๐๐ ต่อ ๕๖๒๖, ๕๖๔๔

โทรสาร. ๒๕๔๖-๔๔๑๑๕



ที่ ทม ๑๐๑๒/ ๑๐๖๙

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท ๒๓ กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐

๗ มีนาคม ๒๕๕๔

เรื่อง ขอความร่วมมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนศรีราชา

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาวศาสตราจารย์ ศาสตราวุธ นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกสุขศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร” โดยมี รองศาสตราจารย์สุจินต์ ปรีชามารอด และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิริยา สุขวงศ์ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอให้ให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษา ชั้นปีที่ ๑ - ๖ จำนวน ๑๖๒ คน ตอบแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ของนักเรียนมัธยมศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร ในระหว่างเดือนมีนาคม ๒๕๕๔

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวศาสตราจารย์ ศาสตราวุธ ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษาและขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. ๖๖๔-๑๐๐๐ ต่อ ๕๗๒๖, ๕๖๔๔

โทรสาร ๒๕๗-๔๑๑๕

ภาคผนวก ค
คุณภาพเครื่องมือ

ตาราง 21 ค่าความยากง่ายของแบบทดสอบความรู้และค่าอำนาจจำแนกของแบบทดสอบ
ความรู้ แบบสอบถามเจตคติ การปฏิบัติ ค่านิยม และการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร เกี่ยวกับ
การบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยม ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา
อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร

ข้อ	ค่าความยากง่าย		ค่าอำนาจจำแนก			
	ความรู้	ความรู้	เจตคติ	การปฏิบัติ	ค่านิยม	การรับรู้ข้อมูล ข่าวสาร
1.	0.63	0.23	0.37	0.21	0.28	0.23
2.	0.48	0.24	0.22	0.47	0.41	0.35
3.	0.35	0.27	0.41	0.28	0.27	0.55
4.	0.48	0.24	0.28	0.32	0.35	0.34
5.	0.53	0.24	0.53	0.38	0.25	0.46
6.	0.56	0.25	0.28	0.20	0.56	0.27
7.	0.55	0.24	0.40	0.23	0.24	0.62
8.	0.58	0.22	0.27	0.27	0.45	0.26
9.	0.43	0.24	0.42	0.26	0.48	0.49
10.	0.53	0.25	0.23	0.31	0.47	0.27
11.	0.41	0.22	0.36	0.20	0.33	0.42
12.	0.61	0.25	0.51	0.29	0.26	0.36
13.	0.51	0.24	0.32	0.35	0.27	0.33
14.	0.68	0.26	0.25	0.22	0.25	0.38
15.	0.83	0.23	0.44	0.30	0.37	
16.				0.32	0.42	
17.				0.41	0.32	
18.				0.42		
19.				0.25		
20.				0.22		

ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบความรู้	0.54
ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเจตคติ	0.78
ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบการปฏิบัติ	0.65
ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบค่านิยม	0.60
ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร	0.67

ภาคผนวก ง
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษา
ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง
จังหวัดชุมพร

คำชี้แจง

1. ลักษณะแบบสอบถาม แบ่งเป็น 6 ตอน จำนวน 7 หน้า

- ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของนักเรียน
- ตอนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร
- ตอนที่ 3 แบบสอบถามเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร
- ตอนที่ 4 แบบสอบถามการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร
- ตอนที่ 5 แบบสอบถามค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร
- ตอนที่ 6 แบบสอบถามการรับรู้ข่าวสารเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

2. การตอบแบบสอบถาม โปรดตอบแบบสอบถามและแบบทดสอบแต่ละตอนให้ครบทุกข้อโดยใช้ความคิดของนักเรียนเอง ผลการตอบจะผิดหรือถูกไม่มีผลกระทบต่อการเรียนรู้ในชั้นของนักเรียนแต่อย่างใด เพราะแต่ละคนย่อมมีความคิดเห็นที่แตกต่างกันไป ดังนั้นจึงใคร่ขอความกรุณาตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริงให้มากที่สุด คำตอบของนักเรียนนั้น ผู้วิจัยจะเก็บไว้เป็นความลับและจะนำไปใช้เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาการเรียน การสอน และวิธีการให้สุศึกษาโดยรวม

ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

นางสาวศาสตร์ดียา ศาสตรานวัตร
นิสิตปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ วิชาเอกสุขศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

ตอนที่ 1

ข้อมูลส่วนตัวเกี่ยวกับนักเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียนใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน () หน้าข้อความแต่ละข้อที่ตรงกับความเป็นจริง
ของนักเรียนมากที่สุด เพียงข้อเดียว

1. เพศ

() ชาย () หญิง

2. ขณะนี้ท่านกำลังศึกษาอยู่ในระดับใด

() มัธยมศึกษาปีที่ 1 () มัธยมศึกษาปีที่ 4
() มัธยมศึกษาปีที่ 2 () มัธยมศึกษาปีที่ 5
() มัธยมศึกษาปีที่ 3 () มัธยมศึกษาปีที่ 6

3. เกรดเฉลี่ยผลการเรียนของปีที่ผ่านมา (2542) เป็นเท่าใด

() คะแนนเฉลี่ยสะสม 1.00 – 2.00
() คะแนนเฉลี่ยสะสม 2.01 – 3.00
() คะแนนเฉลี่ยสะสม 3.01 – 4.00

4. ระดับการศึกษาของบิดา มารดา หรือผู้ปกครองที่อยู่ด้วย

() ต่ำกว่าประถมศึกษา
() ประถมศึกษา
() มัธยมศึกษา
() อุดมศึกษา

5. อาชีพของบิดา มารดา หรือผู้ปกครองของนักเรียน

() รับราชการ หรือรัฐวิสาหกิจ
() ค้าขาย
() เกษตรกรรม
() รับจ้าง
() ธุรกิจส่วนตัว

6. รายได้ของบิดา มารดา หรือผู้ปกครองของนักเรียน

() น้อยกว่า 5,000 บาท / เดือน
() ตั้งแต่ 5,000 – 10,000 บาท / เดือน
() มากกว่า 10,000 บาท / เดือน

ตอนที่ 2

แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง ให้นักเรียนใส่เครื่องหมาย X ทับตัวอักษร ก, ข, ค หรือ ง ของแต่ละข้อที่เห็นว่าเป็นคำตอบที่ถูกต้องที่สุด เพียงข้อเดียว

- | | |
|--|--|
| <p>1. อาหารจำพวกใดนอกจากบำรุงร่างกาย ผิวหนัง และสายตาแล้วยังทำให้อวัยวะต่างๆ ทำงานได้ตามปกติอีกด้วย</p> <p>ก. เนื้อสัตว์</p> <p>ข. ข้าว</p> <p>ค. ผักและผลไม้</p> <p>ง. ไขมัน</p> <p>2. อาหารในข้อใดที่ให้ปริมาณโปรตีนมากที่สุดในปริมาณเท่ากัน</p> <p>ก. ปลาหู</p> <p>ข. เนื้อไก่</p> <p>ค. ดับหมู</p> <p>ง. ถั่วเหลือง</p> <p>3. การรับประทานอาหารประเภทแป้ง และน้ำตาลในปริมาณที่มากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย จะถูกเก็บสะสมไว้ในรูปใด</p> <p>ก. โปรตีน</p> <p>ข. ไขมัน</p> <p>ค. เกลือแร่</p> <p>ง. ฮอโมน</p> | <p>4. การรับประทานอาหารประเภทแป้งและน้ำตาลในปริมาณมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้อวัยวะใดต้องทำงานหนัก เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ให้สูง</p> <p>ก. ตับอ่อน</p> <p>ข. ตับ</p> <p>ค. ไต</p> <p>ง. กระเพาะอาหาร</p> <p>5. สารอาหารชนิดใด เชื่อว่าช่วยด้านการเกิดมะเร็ง</p> <p>ก. วิตามินเอ , บีสอง , ซี , บีสิบสอง</p> <p>ข. กรดอมิโนจากโปรตีน</p> <p>ค. น้ำตาลแลคโตสจากนมสด</p> <p>ง. น้ำ</p> <p>6. ผลไม้ชนิดใดที่มีวิตามิน เอ และสารแคโรทีน</p> <p>ก. ฝรั่ง</p> <p>ข. มะขามหวาน</p> <p>ค. มะม่วงดิบ</p> <p>ง. มะละกอสุก</p> <p>7. อาหารต่อไปนี้ ข้อใดมีสารโคเลสเตอรอลสูง</p> <p>ก. ข้าวขาหมู</p> <p>ข. ข้าวต้มปลา</p> <p>ค. ข้าวซอย</p> <p>ง. ขนมจีนชาน้ำ</p> |
|--|--|

8. สารปรุงแต่งในอาหารขมิ้นมีอันตรายน้อยที่สุด
- ก. พริกไทย
 - ข. เนย
 - ค. ผงชูรส
 - ง. ซอสมะเขือเทศ
9. สารอาหารประเภทโปรตีนมีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร
- ก. ให้พลังงานและความอบอุ่น
 - ข. ช่วยในการดูดซึมวิตามิน
 - ค. ช่วยให้อวัยวะต่างๆ ทำงานประสานกันได้ดี
 - ง. ช่วยในการเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรบของร่างกาย
10. ควรเลือกรับประทานอาหารอย่างไรจึงจะมี สุขภาพดีอยู่เสมอ
- ก. รับประทานอาหารที่สดเสมอ
 - ข. รับประทานอาหารที่มีรสอร่อย
 - ค. รับประทานอาหารที่เพียงพอกับความ ต้องการของร่างกาย
 - ง. รับประทานอาหารหวานคาวควบคู่กัน
11. ผักและผลไม้มีประโยชน์อย่างไรต่อร่างกาย
- ก. บำรุงประสาทและกล้ามเนื้อ
 - ข. บำรุงกระดูก
 - ค. บำรุงเหงือกและฟัน
 - ง. บำรุงสายตาและผิวหนัง

12. อาหารที่มีความสัมพันธ์กับโรคมะเร็ง ได้แก่ข้อใด
- ก. อาหารที่มีเส้นใยต่ำ
 - ข. อาหารที่ใส่ดินประสิว
 - ค. อาหารที่มีไขมันอิ่มตัวสูง
 - ง. อาหารกระป๋อง
13. รับประทานอาหารประเภทธัญพืชเสี่ยงต่อการเป็นโรคอะไร
- ก. โรคภูมิแพ้
 - ข. โรคผิวหนัง
 - ค. โรคอาหารเป็นพิษ
 - ง. โรคมะเร็ง
14. สารอาหารประเภทใดที่มีคุณสมบัติป้องกันโรคคอพอก
- ก. ฟอสฟอรัส
 - ข. แคลเซียม
 - ค. ไอโอดีน
 - ง. เหล็ก
15. โรคโลหิตจาง (Scurvy) เกิดจากการขาดวิตามินอะไร
- ก. วิตามิน เอ
 - ข. วิตามิน บี
 - ค. วิตามิน ซี
 - ง. วิตามิน ดี

ตอนที่ 3

แบบสอบถามเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง ให้นักเรียนใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง "เห็นด้วยอย่างยิ่ง" หรือ "เห็นด้วย" หรือ "ไม่แน่ใจ" หรือ "ไม่เห็นด้วย" หรือ "ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง" ในแต่ละข้อที่ตรงกับความรู้สึกและความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด เพียงช่องเดียว

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วยอย่าง ยิ่ง
1. อาหารฟาสฟู้ดส่วนใหญ่มีสารอาหารครบถ้วน					
2. ผู้ที่มีน้ำหนักตัวมากกว่าปกติ ไม่ควรรับประทานอาหารฟาสฟู้ด					
3. อาหารฟาสฟู้ด เป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น					
4. ถ้ารับประทานผลไม้ที่ให้พลังงานสูง เช่น ทุเรียน น้อยหน่าเป็นประจำทำให้อ้วนได้					
5. การรับประทานอาหารฟาสฟู้ดบ่อย ๆ ทำให้ไขมันในเลือดสูง					
6. วัยรุ่นควรเน้นการรับประทานเนื้อสัตว์ นม ไข่ ผัก ผลไม้					
7. การรับประทานอาหารประเภทปิ้งย่าง ร้อนวัน ไม่มีอันตรายต่อร่างกาย					
8. อาหารที่ใส่ดินประสิว เป็นอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง					
9. ผงชูรส เป็นสารปรุงแต่งทำให้อาหารมีรสชาติ และมีประโยชน์ต่อร่างกาย					
10. คนที่เป็นความดันโลหิตสูง ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสเค็มจัด					
11. ผักและผลไม้ช่วยบำรุงร่างกายและยังช่วยเรื่องการขับถ่ายให้ดีอีกด้วย					
12. อาหารประเภทขบเคี้ยว ช่วยเสริมให้ร่างกายได้คุณค่าสารอาหารครบถ้วน					
13. ดื่มนมเป็นประจำจะมีประโยชน์ต่อร่างกาย					
14. อาหารหมักดองช่วยให้เจริญอาหาร					
15. นักเรียนรับประทานอาหารเช้าๆ จำเจ อย่างเดียวก็ได้ประโยชน์					

ตอนที่ 4

แบบสอบถามการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง ให้นักเรียนใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง “ปฏิบัติเป็นประจำ” หรือ “ปฏิบัติเป็นบางครั้ง” หรือ “ไม่เคยปฏิบัติ” ในแต่ละข้อที่ตรงกับการปฏิบัติของนักเรียนมากที่สุด เพียงช่องเดียว

ข้อความ	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
1. เลือกรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในแต่ละวัน			
2. นักเรียนรับประทานอาหารที่ทำเสร็จใหม่ๆ ที่สุกและร้อน			
3. นักเรียนรับประทานอาหารเฉพาะที่มีรสหวาน นำรับประทาน			
4. นักเรียนดื่มเครื่องดื่มบำรุงกำลัง หรือเครื่องดื่มประเภทเกลือแร่			
5. นักเรียนล้างผัก หรือผลไม้ด้วย น้ำหลายๆ ครั้งให้สะอาดก่อนรับประทาน			
6. นักเรียนซื้ออาหารกระป๋อง โดยดูวันหมดอายุที่ฉลากข้างภาชนะที่บรรจุ			
7. นักเรียนรับประทานอาหารถ้วยเดียวใส่ถ้วยลิ้นปี่ และน้ำส้มสายชูทุกครั้ง			
8. นักเรียนเลือกซื้ออาหารโดยพิจารณาถึงความสะดวกของร้าน และคนขาย มากกว่า ความอร่อย			
9. นักเรียนชอบรับประทานอาหารจำพวก หมักดอง เช่น ผลไม้ดอง ฝรั่งดอง มะม่วง มะยม ฯลฯ			
10. นักเรียนดื่มน้ำอัดลมหลังรับประทานอาหารมื้อกลางวัน			
11. นักเรียนรับประทานเบะหมี่สำเร็จรูปแทนอาหารมื้อเย็น			
12. นักเรียนสังเกตคุณลักษณะของน้ำส้มสายชูและสีของพริกดองในน้ำส้มสายชู ก่อนรับประทาน			
13. นักเรียนรับประทานอาหารโดยเคี้ยวอาหารช้าๆ ให้ละเอียดก่อนกลืน			
14. นักเรียนรับประทานอาหารมื้อเย็นมากกว่ามื้ออื่นๆ			
15. นักเรียนชอบรับประทานอาหารที่มีรสจัด เช่น หวานจัด เค็มจัดเปรี้ยวจัด เผ็ดจัด			
16. นักเรียนเลือกรับประทานอาหารที่มีเส้นใยพืช			
17. นักเรียนคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการก่อนในการรับประทานอาหาร			
18. นักเรียนบอกพ่อค้าไม่ให้ใส่ผงชูรสในซามก้วยเดียว ของนักเรียน			
19. นักเรียนต้องการลดน้ำหนักตัว โดยวิธีงดอาหารมื้อใดมื้อหนึ่ง			
20. นักเรียนรับประทานอาหารช้าๆ จำเจ			

ตอนที่ 5

แบบสอบถามค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง ให้นักเรียนใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง “เห็นด้วย” หรือ “ไม่เห็นด้วย” หรือ “ไม่แน่ใจ” หรือ “ไม่เห็นด้วย”

ในแต่ละข้อที่ตรงกับความรู้สึกของนักเรียนมากที่สุด เพียงช่องเดียว

ข้อความ	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
1. การรับประทานอาหารราคาแพงทำให้มีคุณค่าทางโภชนาการสูง			
2. อาหารไทยเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง			
3. อาหารไทยล้ำสมัยกว่าอาหารฝรั่ง			
4. การรับประทานอาหารโปรตีน พวกรู กุ้ง ปลา กุ้ง จะมีการมีฐานะและแสดงถึงการมีฐานะ			
5. ดื่มน้ำเปล่าหลังอาหารทำให้ถูกมองว่าฐานะไม่ดี			
6. นักเรียนควรดื่มนมเป็นประจำ			
7. ควรรับประทานของหวานหลังอาหารทุกมื้อ			
8. อาหารประเภท หมูหัน, เป็ดปักกิ่ง, หูฉลาม แม้จะมีราคาแพงแต่ก็มีประโยชน์คุ้มค่า			
9. นักเรียนควรดื่มชา กาแฟ หรือไอศกรีมเป็นอาหารเช้า			
10. เวลาพบปะสังสรรค์กับเพื่อนควรใช้ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์จึงเหมาะสมกับโอกาส			
11. นักเรียนเลือกรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดเพราะอยากได้ของแถม			
12. น้ำอัดลมทำให้สดชื่นแก้กระหาย			
13. ถ้าต้องการลดน้ำหนัก ควรรับประทานอาหารให้น้อยลง			
14. บะหมี่สำเร็จรูปอร่อย สะดวกและประหยัด สามารถรับประทานแทนอาหารได้			
15. ชุปไก่สก็ดทำให้สุขภาพแข็งแรง			
16. อาหารฝรั่งล้ำสมัยกว่าอาหารไทย			
17. นมเป็นอาหารที่เหมาะสมกับเด็ก ๆ ดังนั้นวัยรุ่นไม่จำเป็นต้องดื่มนม			

ตอนที่ 6

แบบสอบถามการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง ให้นักเรียนใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง “มาก” หรือ “ปานกลาง” หรือ “น้อย”

ในแต่ละข้อที่ตรงกับความรู้สึกของนักเรียนมากที่สุด เพียงช่องเดียว

ข้อความ	มาก	ปานกลาง	น้อย
1. โฆษณาทางโทรทัศน์ มีผลต่อการเลือกรับประทานอาหารของนักเรียน			
2. โฆษณาทางวิทยุ มีผลต่อการเลือกรับประทานอาหารของนักเรียน			
3. โฆษณาทางหนังสือพิมพ์ มีผลต่อการเลือกรับประทานอาหารของนักเรียน			
4. โฆษณาทางโทรทัศน์มีผลต่อการเลือกซื้ออาหารของนักเรียน			
5. โฆษณาทางวิทยุ มีผลต่อการเลือกซื้ออาหารของนักเรียน			
6. โฆษณาทางหนังสือพิมพ์มีผลต่อการเลือกซื้ออาหารของนักเรียน			
7. อาหารที่ลงโฆษณาทางโทรทัศน์เป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย			
8. อาหารที่ลงโฆษณาทางวิทยุเป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย			
9. อาหารที่ลงโฆษณาทางหนังสือพิมพ์เป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย			
10. นักเรียนรับประทานอาหารที่ลงโฆษณาทางโทรทัศน์ เพราะเชื่อว่ามีความคุ้มค่าทางอาหารตามที่นำเสนอ			
11. นักเรียนรับประทานอาหารที่ลงโฆษณาทางวิทยุ เพราะเชื่อว่ามีความคุ้มค่าทางอาหารตามที่นำเสนอ			
12. นักเรียนรับประทานอาหารที่ลงโฆษณาทางหนังสือพิมพ์ เพราะเชื่อว่ามีความคุ้มค่าทางอาหารตามที่นำเสนอ			
13. นักเรียนเลือกซื้ออาหารจากร้านอาหารที่ลงโฆษณาทางโทรทัศน์			
14. นักเรียนเลือกซื้ออาหารจากร้านอาหารที่ลงโฆษณาทางวิทยุ			

เฉลยแบบสอบถาม

1. เฉลยแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จำนวน 15 ข้อ

ข้อ 1 คำตอบ ค	ข้อ 9 คำตอบ ค
ข้อ 2 คำตอบ ค	ข้อ 10 คำตอบ ค
ข้อ 3 คำตอบ ค	ข้อ 11 คำตอบ ค
ข้อ 4 คำตอบ ค	ข้อ 12 คำตอบ ค
ข้อ 5 คำตอบ ค	ข้อ 13 คำตอบ ค
ข้อ 6 คำตอบ ค	ข้อ 14 คำตอบ ค
ข้อ 7 คำตอบ ค	ข้อ 15 คำตอบ ค
ข้อ 8 คำตอบ ค	
2. เฉลยแบบสอบถามเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จำนวน 15 ข้อ
 - ลักษณะข้อคำถามทางบวก ได้แก่ 2, 4, 5, 6, 8, 10, 11 และ 13
 - ลักษณะข้อคำถามทางลบ ได้แก่ 1, 3, 7, 9, 12, 14 และ 15
3. เฉลยแบบสอบถามการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จำนวน 20 ข้อ
 - ลักษณะข้อคำถามทางบวก ได้แก่ 1, 2, 5, 6, 8, 12, 13, 16 และ 17
 - ลักษณะข้อคำถามทางลบ ได้แก่ 3, 4, 7, 9, 10, 11, 14, 15, 18, 19 และ 20
4. เฉลยแบบสอบถามค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จำนวน 17 ข้อ
 - ลักษณะข้อคำถามทางบวก ได้แก่ 2, 7, 8, 13, และ 16
 - ลักษณะข้อคำถามทางลบ ได้แก่ 1, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 12, 14, 15, และ 17

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ - ชื่อสกุล	นางสาวศาสตร์ติยา ศาสตรานุกัฏ
วัน เดือน ปี เกิด	7 สิงหาคม 2519
สถานที่เกิด	อำเภอท่าแซะ จังหวัดชุมพร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	115 หมู่ 6 ต.สลุย อ.ท่าแซะ จังหวัดชุมพร 86140
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2538	มัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนท่าแซะรัชดาภิเษก
พ.ศ. 2540	ป.กศ.สูง (พลศึกษา) จากวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดชุมพร
พ.ศ. 2542	วท.บ. (สุขศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2544	กศ.ม. (สุขศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ