

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ
ในโรงเรียนพณิชยการสุโขทัย

ปริญญานิพนธ์
ของ
ชิตชนก กัณกุล

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา
พฤษภาคม 2548

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ
ในโรงเรียนพณิชยการสุโขทัย

ปริญญานิพนธ์
ของ
ชิตชนก กัณกุล

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษา
พฤษภาคม 2548
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ
ในโรงเรียนพณิชยการสุโขทัย

บทคัดย่อ
ของ
ชิตชนก กัณกุล

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา
พฤษภาคม 2548

ชิตชนก กัณกุล. (2548). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประกาศนียบัตร

วิชาชีพในโรงเรียนพณิชยการสุโขทัย. ปรินทิพนิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ :

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม :

รองศาสตราจารย์ สพ.ญ.นภาพร มัชฌิมากร, รองศาสตราจารย์ วิริยา สุขวงศ์

การศึกษาครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพในโรงเรียนพณิชยการสุโขทัย ตามตัวแปร ระดับชั้นปี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของนักเรียน ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพในโรงเรียนพณิชยการสุโขทัย จำนวน 318 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบทดสอบและแบบสอบถาม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นแล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์ เพื่อหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าเอฟ (F - test) และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient)

ผลการศึกษาพบว่า

1. นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพในโรงเรียนพณิชยการสุโขทัย มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง
2. นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพในโรงเรียนพณิชยการสุโขทัยที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของนักเรียนต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่าง ส่วนนักเรียนอยู่ระดับชั้นปีต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05
3. ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและอิทธิพลจากสื่อสารมวลชน ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพในโรงเรียนพณิชยการสุโขทัย

FOOD CONSUMING BEHAVIOR OF VOCATIONAL STUDENTS AT
SUKHOTHAI COMMERCIAL COLLEGE

AN ABSTRACT
BY
CHIDCHANOK GANGOOL

Presented in Partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree in Health Education
at Srinakarinwirot University
May 2005

Chidchanok Gangool. (2005). Food Consuming Behavior of Vocational Students at Sukhothai Commercial. College Master thesis, M.Ed. (Health Education). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Assoc. Prof. Dr. Napaporn Madhyamankura, Assoc. Prof. Viriya Sukwongs.

The purposes of this study were to study and compare food consuming behavior of vocational students at Sukhothai Commercial. The studied variables were grade level, academic achievement, guardian's occupation, allowances. Relationship among students' knowledge and value in food consuming and the influence of mass communication in food consuming behavior were also investigated.

The samples in this study were 318 Vocational students from stratified random sampling. Test and questionnaires constructed by the researcher were used to collect the data and percentage, arithmetic mean, F - test and Multiple regression analysis were applied for the data analysis

The results were as follows :

1. The students consuming behavior was classified into fair level.
2. There was no significant difference in food consuming behavior among students having difference academic achievement, guardian's occupation and allowances but students in different grade level had difference food consuming behavior at .05 level of significance.
3. Students' knowledge and value in food consuming and the influence of mass communication were not correlate to food consuming behavior of the students.

งานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนและส่งเสริมปริญญานิพนธ์สำหรับนิสิตระดับปริญญาโท
จาก
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาระดับอุดมศึกษา

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง
พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ
ในโรงเรียนพณิชยการสุโขทัย

ของ
นางสาวชิตชนก กัณกุล

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นักเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญสิริ จีระเดชากุล)
วันที่ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2548

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์

..... ประธาน
(รองศาสตราจารย์ สพ.ญ. นภาพร มัชฌิมามกุล)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ วิริยา สุขวงศ์)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(อาจารย์บุปผา ปลื้มสำราญ)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(อาจารย์ ดร.ทรงพล ต่อณี)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ ด้วยความกรุณาอย่างสูงจาก รองศาสตราจารย์ สพ.ญ.นภาพร มัชฌมางกูร ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์วิริยา สุขวงศ์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ และอาจารย์บุปผา ปลื้มสำราญ อาจารย์ ดร.ทรงพล ต่อนี้ กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ที่ได้ให้คำแนะนำและข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ ตลอดจน แก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ จนผู้วิจัยสามารถดำเนินการทำปริญญานิพนธ์นี้ได้สำเร็จ ผู้วิจัย ขอขอบพระคุณอย่างสูง

ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. ธาดา วิมลวัตรเวที รองศาสตราจารย์ จุฑามาศ เทพชัยศรี อาจารย์ ดร. ทรงพล ต่อนี้ อาจารย์กมลมาลย์ วิรัตน์เศรษฐิน รองศาสตราจารย์วิรัช วรรณรัตน์ อาจารย์สกันธ์ อินทกุล ผู้เชี่ยวชาญที่ให้ความอนุเคราะห์ ตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยให้มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาและครอบคลุมมากยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณ ผู้อำนวยการโรงเรียนพณิชยการสุโขทัย ผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่าย บุคลากรโรงเรียนพณิชยการสุโขทัยที่ให้ความกรุณาและสนับสนุนให้ผู้วิจัยได้มีโอกาสศึกษาต่อในระดับปริญญาโท ขอขอบคุณ และขอขอบผู้ร่วมงานทุกท่านที่เป็นกำลังใจและคอยช่วยเหลือ

ขอโน้มระลึกถึงคุณบิดามารดาที่ได้สั่งสอน ปลูกฝังให้เห็นคุณค่าของการศึกษา การทำความดีและทำประโยชน์แก่สังคม ตลอดจนให้การสนับสนุนและเป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัยในทุก ๆ ด้านอย่างเต็มกำลังความสามารถ จนทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ประสบผลสำเร็จ

ขอขอบคุณพี่ ๆ เพื่อน ๆ ที่มีได้เอื้อนนาม ที่คอยให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจอยู่เสมอและที่สำคัญที่สุดขอขอบคุณนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพในโรงเรียนพณิชยการสุโขทัยที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

คุณค่าและประโยชน์อันพึงเกิดจากปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบให้กับท่าน อาจารย์ผู้ประสิทธิ์ประสาทความรู้ และสร้างเจตนารมณ์ที่ดีในการนำความรู้ไปใช้เพื่อช่วยในการ พัฒนาคณะและสังคม ให้มีความเจริญยิ่งขึ้น

ชิตชนก กัณกุล

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	4
ความสำคัญของการวิจัย	4
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	4
ประชากร	4
กลุ่มตัวอย่าง	5
ตัวแปรที่ศึกษา	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
สมมติฐานของการวิจัย	8
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	9
แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม	9
พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	13
พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น	19
ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	22
ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	44
อิทธิพลทางโฆษณาและสื่อสารมวลชนต่อวัยรุ่น	46
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า	47
งานวิจัยในต่างประเทศ	47
งานวิจัยในประเทศไทย	48
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	53
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	53
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	54
การเก็บรวบรวมข้อมูล	58
การจัดกระทำกับข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล	59
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	60

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	65
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	65
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	66
5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	74
สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	74
สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า	74
วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	74
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	75
การวิเคราะห์ข้อมูล	75
สรุปผลการค้นคว้า	76
อภิปรายผล	77
ข้อเสนอแนะ	83
บรรณานุกรม	85
ภาคผนวก	94
ประวัติย่อผู้วิจัย	116

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	จำนวนนักเรียนที่เป็นประชากรและกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามชั้นปีของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพในโรงเรียนพณิชยการสุโขทัย	54
2	จำแนกและคำร้อยละของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพในโรงเรียนพณิชยการสุโขทัย จำแนกตาม ระดับชั้นปี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของนักเรียน	66
3	ค่าเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของตัวแปรตามความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อิทธิพลจากสื่อสารมวลชนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	68
4	ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จำแนกตามตัวแปร ระดับชั้นปี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน อาชีพผู้ปกครอง รายได้ของนักเรียน	69
5	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ จำแนกตามระดับชั้นปี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของนักเรียน	71
6	ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นรายคู่ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ จำแนกตามระดับชั้นปี	72
7	วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อิทธิพลจากสื่อสารมวลชน	73
8	แสดงค่าความยากง่ายและค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อของแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ในโรงเรียนพณิชยการสุโขทัย	113
9	แสดงค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อของแบบสอบถามค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อิทธิพลจากสื่อสารมวลชนและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพในโรงเรียนพณิชยการสุโขทัย	114

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการวิจัย	7
2 แสดงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น	17
3 ขั้นตอนของการเกิดค่านิยม	44

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ในยุคปัจจุบันสภาวะเศรษฐกิจและสังคมที่เปลี่ยนไป ทำให้วิถีชีวิตความเป็นอยู่และพฤติกรรมด้านต่างๆ ของประชาชนในสังคมไทยเปลี่ยนแปลงไปด้วย ส่งผลกระทบทำให้การเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ เปลี่ยนแปลงไปตามพฤติกรรม และวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไป (สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ. 2537 : 46) กรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นศูนย์กลางของความเจริญในทุกๆ ด้าน เป็นแหล่งรับวัฒนธรรมจากทุกประเทศ ทำให้กรุงเทพมหานคร เป็นชุมชนที่มีปัญหาทั้งทางด้านกายภาพ ชีวภาพ และเศรษฐกิจ ประชาชนในกรุงเทพมหานครรับเอาวัฒนธรรมการกินอยู่จากประเทศตะวันตกมาใช้ ดังที่ มันทนา ประทีปเสนา (2537 : 22) กล่าวว่า สาเหตุของปัญหาด้านการบริโภคในสังคมเมืองส่วนใหญ่ เกิดจากการรับวัฒนธรรมของสังคมตะวันตกมาใช้ โดยขาดความรู้ ขาดการกลั่นกรอง หรือยอมรับวัฒนธรรมเหล่านั้น โดยไม่มีทางเลือก เนื่องจากสภาพสังคมที่เร่งรีบ และแก่งแย่งแข่งขันกัน เป็นตัวบังคับร่วมไปกับอิทธิพลของการโฆษณาที่มีการลงทุน และใช้เทคนิคการสร้างแรงจูงใจสูง จึงมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคที่เปลี่ยนไปโดยเฉพาะในกลุ่มเด็กเล็ก เด็กวัยรุ่น นักเรียน นักศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับ อลิศรา ชูชาติ (2533 : 10) ที่กล่าวว่า ประชาชนเลือกบริโภคสินค้าตามโฆษณาโดยมีการชักชวน เพื่อให้ผู้บริโภครู้จักและนิยมชมชอบด้วยวิธีการต่างๆ นอกจากนี้การพัฒนาอุตสาหกรรมที่เกิดขึ้นในเมืองเป็นส่วนสำคัญ ที่ทำให้เกิดการอพยพเข้าสู่สังคมเมือง เพิ่มปัญหาการแก่งแย่งแข่งขันต่างๆ เป็นผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภค โดยเฉพาะอาหารในรูปแบบอาหารสำเร็จรูปมากขึ้น นอกจากนี้ปัญหาการจราจรเป็นปัจจัยสำคัญทำให้ไม่มีเวลาในการประกอบอาหาร อาหารสำเร็จรูปพร้อมบริโภคจึงเข้ามามีบทบาทในวิถีชีวิตของคนในเมือง และผู้อยู่ชานเมืองอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ อาหารสำเร็จรูปที่เป็นที่นิยมและมีการขยายกิจการอย่างรวดเร็ว คือ อาหารประเภทจานด่วน (Fast food) ซึ่งในอาหารเหล่านี้มีองค์ประกอบของแป้ง ไขมัน และน้ำตาลมาก เมื่อรับประทานเข้าไปมากจะทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน และเกิดโรคอ้วนขึ้นตั้งแต่วัยเด็ก เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่จะมีอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคอื่นๆ ตามมา เช่น โรคเบาหวาน ภาวะความดันโลหิตสูง ภาวะไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดตีบหรือตัน (อารี วัลยะเสวี. 2536 : 24)

อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ อาหารที่บริโภคจะต้องมีคุณค่าครบตามหลักโภชนาการ เพื่อการเจริญเติบโตของร่างกายและยังช่วยสำหรับการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย และเสริมสร้างเซลล์สมองเพื่อพัฒนาให้เกิดความสมดุลของร่างกาย การรู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์นั้นจะมีผลดีต่อร่างกาย รวมไปถึง

ถึงการมีภาวะโภชนาการที่เหมาะสมด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโตและพัฒนาการต่างๆ ด้านที่เป็นไปอย่างรวดเร็ว ดังที่ศิริลักษณ์ สินธวาลัย (2533 : 15, 76) ได้กล่าวไว้ว่า การบริโภคอาหารอย่างเพียงพอได้สัดส่วนและมีสารอาหารครบถ้วนตามความต้องการของร่างกาย จะช่วยให้ร่างกายสามารถนำสารอาหารเหล่านั้นไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกายในการสร้างสุขภาพอย่างเต็มที่ เรียกว่า มีภาวะโภชนาการที่ดี ส่วนภาวะโภชนาการที่ไม่ดี หรือทุพโภชนาการ หมายถึง สภาพร่างกายที่เกิดจากการได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วน หรือมีปริมาณไม่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายหรือ อาจเกิดจากร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนพอเหมาะ แต่ร่างกายไม่สามารถใช้สารอาหารเหล่านั้นได้ จึงเกิดภาวะผิดปกติขึ้น

วิถีดำเนินชีวิตประจำวันที่เปลี่ยนไปซึ่งเกิดจากภาวะทางเศรษฐกิจและสังคม ทำให้กลุ่มวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและมีปัญหาด้านโภชนาการเช่นเดียวกัน ดังเช่นจากการศึกษาของ กนกพร วิสุทธิกุล (2540 : ก – ข) และ มนทิชา อนุกุลวุฒิพงศ์ (2540 : จ – ช) พบว่านักเรียนวัยรุ่นมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสมและเป็นปัญหา คือ การรับประทานอาหารที่มีไขมัน และแคลอรีสูง ซึ่งสอดคล้องกับการสำรวจของ สมใจ มามี และคณะ (2535 : 143) ที่ทำการศึกษาระดับมัธยมศึกษาในกลุ่มเด็กนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานครจำนวนทั้งหมด 7,437 คน พบว่า นักเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชนและทบวงมหาวิทยาลัย จะเป็นโรคอ้วนมากกว่านักเรียนที่สังกัดกรมสามัญศึกษา โดยนักเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษาเป็นโรคอ้วนร้อยละ 7.8 นักเรียนสังกัด สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชนเป็นโรคอ้วนร้อยละ 11.6 และนักเรียนสังกัดทบวงมหาวิทยาลัยเป็นโรคอ้วนร้อยละ 11.8 และนักเรียนชายเป็นโรคอ้วนมากกว่านักเรียนหญิงในกลุ่มเด็กนักเรียนที่เป็นโรคอ้วนชอบดื่มน้ำอัดลม ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของอรุวรรณ แยมบริสุทธิ และคณะ (2536 : 759 – 769) ที่พบว่าอิทธิพลที่ส่งผลในเด็กวัยเรียนมีภาวะโภชนาการเกินมาจากเด็กมีแนวโน้มดื่มน้ำอัดลมมากขึ้นและบริโภคอาหารมื้อหลักที่ให้พลังงานสูง (มากกว่า 500 กิโลแคลอรี/จาน) โดยเฉพาะสัดส่วนพลังงานที่ได้จากไขมันสูง เด็กในวัยเรียนจะเรียนรู้การกินตามอย่างเพื่อน กินตามโฆษณา กินจุบจิบ กินวันละหลายๆ ครั้ง กินไม่เป็นเวลา แม้เด็กวัยเรียนจะมีความรู้ในเรื่องอาหารที่ควรบริโภค และรู้สาเหตุของโรคที่เกิดจากการมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมก็ตาม แต่หากมิได้นำไปปฏิบัติ ย่อมนำไปสู่ปัญหาทางโภชนาการได้ในอนาคตซึ่งภาวะโภชนาการเกิน เป็นสาเหตุสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคต่างๆ ได้ ในอนาคต เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง ฯลฯ จากรายงานของกระทรวงสาธารณสุขถึงสาเหตุการตายที่สำคัญตั้งแต่ปี 2536 – 2540 พบว่า มีอัตราการตาย 58.50 ต่อประชากรแสนคน และในปี 2540 มีอัตราการตาย 72.10 ต่อประชากรแสนคน ส่วนโรคความดันโลหิตสูง และหลอดเลือดในสมองเป็น

สาเหตุการตายที่สำคัญเป็นอันดับ 4 ซึ่งในปี 2540 มีอัตราการตายด้วยโรคนี้ 13.50 ต่อประชากรแสนคน (กระทรวงสาธารณสุข. 2542ค : 85) จากสถิติสาธารณสุข พ.ศ. 2541 พบว่า สาเหตุการตายของประชากรไทย อันดับแรก คือ โรคหัวใจ รองลงมาคือ อุบัติเหตุและการเป็นพิษ อันดับที่ 3 คือ โรคมะเร็งทุกชนิด ส่วนอันดับที่ 4 คือ โรคความดันโลหิต และโรคหลอดเลือดในสมอง (กระทรวงสาธารณสุข. 2543ข : 85)

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารในเด็กวัยเรียน โดยเฉพาะเด็กวัยเรียนที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย (อายุ 15 – 19 ปี) อันเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงมีการเปลี่ยนแปลงในโครงสร้างสมอง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม อย่างรวดเร็ว พฤติกรรมการแสดงออก สนใจสิ่งแปลกๆ ใหม่ๆ ตลอดจนสังคมและสิ่งแวดล้อมรอบตัว มีความคิดเป็นของตนเอง ชอบอิสระไม่ค่อยเชื่อฟังใคร ชอบเอาอย่างเพื่อน ชอบทดลอง ชอบแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง ชอบทำตัวให้เด่นและทันสมัย ตกเป็นทาสของการโฆษณา อิทธิพลของสิ่งใหม่ๆ ในยุคโลกาภิวัตน์ได้ง่าย การบริโภคอาหาร และการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายการรับประทานอาหารที่ไม่ให้เกิดโรคของนักเรียน จึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับนักเรียน เพราะ นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ เป็นวัยที่สามารถเรียนรู้ถึงความถูกต้องต่างๆ ได้ ถ้าได้รับการชี้แนะในเรื่องการบริโภคอาหารที่ถูกต้องแล้วย่อมทำให้นักเรียนได้นำความรู้นี้ไปถ่ายทอดให้กับบิดามารดา หรือครอบครัวของตนได้ ซึ่งจะมีผลทำให้นักเรียนมีสุขภาพดีพร้อมที่จะศึกษาต่อไปได้ในอนาคต

โรงเรียนพณิชยการสุโขทัยเป็นโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชนสตรีล้วนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน ซึ่งมีนักเรียนระดับชั้น ปวส. และ ปวช. จำนวน 2,095 คน ส่วนใหญ่ นักเรียนจะมีที่อยู่อาศัยที่เป็นหอพัก นักเรียนส่วนใหญ่ไม่นิยมทำอาหารรับประทานเอง และพบว่ามีการซื้ออาหารตามสั่งมารับประทาน หรือรับประทานอาหารจานด่วนแทนอาหารมื้อหลัก ซึ่งอาหารเหล่านี้ อาจจะมีถูกสุขลักษณะหรือไม่ถูกสุขลักษณะก็ได้ จากการสำรวจเบื้องต้นเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของนักเรียนโรงเรียนพณิชยการสุโขทัยในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 จะพบเด็กนักเรียนมีปัญหาสุขภาพในด้านต่างๆ โดยพบว่านักเรียนป่วยด้วยโรคปวดศีรษะ เป็นไข้ คิดเป็นร้อยละ 26.4 ป่วยด้วยโรคปวดท้องเกี่ยวกับโรคกระเพาะอาหารถึงร้อยละ 23.1 ป่วยเป็นโรคปวดฟันร้อยละ 2.4 ป่วยเป็นโรคท้องเสีย คิดเป็นร้อยละ 0.8 (ที่มา : งานการพยาบาลโรงเรียนพณิชยการสุโขทัย ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546) จากข้อมูลดังกล่าว จะเห็นได้ว่าอาการปวดท้องโรคกระเพาะอาหาร ซึ่งอาการป่วยนี้อาจมีสาเหตุ จากการบริโภคอาหารไม่ถูกต้องและไม่ถูกวิธีของนักเรียน นอกจากนี้ยังพบว่านักเรียนมีน้ำหนักไม่ได้มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 39.5 (งานการพยาบาลโรงเรียนพณิชยการสุโขทัย. 2546) จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาถึงพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพในโรงเรียนพณิชยการสุโขทัยว่ามีปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของ

นักเรียน ซึ่งจะเป็นแนวทางที่จะหาทางป้องกันและแนะนำ เพื่อให้เด็กนักเรียนมีพฤติกรรมที่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหารซึ่งจะเป็นแนวทางส่งเสริมสุขภาพให้เด็กนักเรียนมีสุขภาพดี เป็นประชากรที่มีคุณภาพพร้อมที่จะพัฒนาประเทศชาติต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ โรงเรียนพณิชยการสุโขทัย กรุงเทพมหานคร
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ โรงเรียนพณิชยการสุโขทัยตามตัวแปร ระดับชั้น ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน อาชีพ ผู้ปกครอง รายได้ของนักเรียน
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภค ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพในโรงเรียนพณิชยการสุโขทัย

ความสำคัญของการวิจัย

1. ทำให้ทราบระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพโรงเรียนพณิชยการสุโขทัย กรุงเทพมหานคร
2. ทำให้ทราบถึงปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพโรงเรียนพณิชยการสุโขทัย กรุงเทพมหานคร ซึ่งสามารถใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนปฏิบัติงานด้านส่งเสริม ป้องกัน และการจัดบริการสุขภาพในโรงเรียนได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ
3. เป็นแนวทางในการศึกษา ค้นคว้า และวิจัยในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน อันจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาสุขภาพ และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนให้เป็นไปอย่างถูกต้องเหมาะสม

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา เป็นนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ปีการศึกษา 2547 โรงเรียนพณิชยการสุโขทัย กรุงเทพมหานคร รวมนักเรียนทั้งสิ้น 1,183 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ปีการศึกษา 2547 โรงเรียน พณิชยการสุโขทัย กรุงเทพมหานคร รวมทั้งสิ้น 318 คน ซึ่งได้มาโดยการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางเครซี และมอร์แกน (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 303 ; อ้างอิงมาจาก Krejcie and Morgan. 1970 : 608 - 609) และเลือกตัวอย่างโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ ประกอบด้วย

1. ระดับชั้นปี
2. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
3. อาชีพของผู้ปกครอง
4. รายได้ของนักเรียน
5. ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร
6. ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร
7. อิทธิพลจากสื่อสารมวลชน

ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง ความสามารถในการแสดงออกหรือการปฏิบัติในการเลือกรับประทานอาหาร การเลือกซื้ออาหาร การรับประทานอาหารที่ถูกต้องวิธี
2. ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร หมายถึง ข้อเท็จจริง ข้อมูล หรือกฎเกณฑ์ต่างๆ ที่นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพได้รู้จากการศึกษาค้นคว้า สังเกต และประสบการณ์ทั้งทางตรงและทางอ้อมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ได้แก่ อาหารหลัก 5 หมู่ การเลือกซื้ออาหาร การเลือกรับประทานอาหาร
3. ระดับชั้นปี หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1, ปีที่ 2 และปีที่ 3 ปีการศึกษา 2547 ในโรงเรียนพณิชยการสุโขทัย กรุงเทพมหานคร
4. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง ผลการเรียนโดยรวมทุกวิชา ซึ่งประเมินเป็นเกรดเฉลี่ย (GPA) ในปีการศึกษาที่ผ่านมา แบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ

4.1 ผลการเรียนรู้ดี (คะแนนเฉลี่ยสะสม 3.01 – 4.00)

4.2 ผลการเรียนรู้ปานกลาง (คะแนนเฉลี่ยสะสม 2.01 – 3.00)

4.3 ผลการเรียนรู้ต่ำ (คะแนนเฉลี่ยสะสม 1.00 – 2.00)

5. อาชีพของผู้ปกครอง หมายถึง งานหลักของผู้ปกครองหรือบิดามารดาคนใดคนหนึ่งที่ทำรายได้ให้แก่ครอบครัว จำแนกออกเป็น 4 กลุ่ม คือ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2543 : 6)

5.1 ข้าราชการและพนักงานรัฐวิสาหกิจ

5.2 ค้าขาย หรือธุรกิจ

5.3 เกษตรกรรม

5.4 รับจ้าง

6. รายได้ของนักเรียน หมายถึง รายได้ของนักเรียนที่ได้รับจากบิดามารดา หรือผู้ปกครองโดยเฉลี่ยต่อวัน แบ่งเป็น 4 ระดับ ดังนี้

6.1 ต่ำกว่า 51 บาท

6.2 51 – 60 บาท

6.3 61 – 70 บาท

6.4 71 – 80 บาท

6.5 มากกว่า 80 บาท

7. ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร หมายถึง การกระทำตามอย่างกันในสังคม เพื่อแสดงความคิดเห็นมีส่วนร่วม หรือรักษาสถานะในสังคม เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ซึ่งสามารถวัดได้โดยแบบสอบถามค่านิยมในการบริโภคที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

8. อิทธิพลจากสื่อสารมวลชน หมายถึง การได้รับสื่อข่าวสารต่างๆ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารและโภชนาการของนักเรียน จากการประชาสัมพันธ์ในโรงเรียน เสียงตามสายในชุมชน เอกสารแผ่นพับ โปสเตอร์ นิทรรศการ วิทยุ โทรทัศน์ และอื่นๆ โดยดูจากปริมาณที่ได้รับ สามารถวัดได้ด้วยแบบสอบถามการได้รับอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น คือ เห็นด้วยหรือปฏิบัติตามบ่อยครั้ง ไม่แน่ใจปฏิบัติตามบางครั้ง ไม่เห็นด้วยไม่ปฏิบัติตาม

9. โรงเรียนพณิชยการสุโขทัยสังกัดสำนักงานการศึกษาเอกชนที่ตั้งอยู่ในพื้นที่เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร และเป็นโรงเรียนอาชีวเอกชนหญิงล้วน

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนที่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน
2. นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน
3. นักเรียนที่ผู้ปกครองมีอาชีพต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารต่างกัน
4. นักเรียนที่มีรายได้ต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารต่างกัน
5. ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
6. ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
7. อิทธิพลจากสื่อสารมวลชนมีความสัมพันธ์ทางบวกต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพในโรงเรียนพณิชยการสุโขทัย โดยผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าเอกสาร ตำรา ตลอดจนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทั้งในประเทศและต่างประเทศ เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสนับสนุนการศึกษา ค้นคว้า โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า
 - 1.1 แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม
 - 1.2 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร
 - 1.3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น
 - 1.4 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร
 - 1.5 ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร
 - 1.6 อิทธิพลทางโฆษณาและสื่อสารมวลชนต่อวัยรุ่น
2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า
 - 2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 2.2 งานวิจัยในประเทศ

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า

แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม

ความหมายของพฤติกรรม

เจลิมพล ดันสกุส (2541 : 2) ให้ความหมายพฤติกรรมไว้ว่า หมายถึง กิจกรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้น ซึ่งอาจเป็นการกระทำที่บุคคลนั้นแสดงออกมา รวมทั้งกิจกรรมที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคลและกิจกรรมนี้ อาจสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัสหรือไม่สามารถสังเกตได้ สามารถแบ่งพฤติกรรมออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่

พฤติกรรมภายนอก (Overt behavior) คือ การกระทำที่เกิดขึ้นสามารถสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัส หรืออาจใช้เครื่องมือช่วย

พฤติกรรมภายใน (Covert behavior) คือ กระบวนการที่เกิดขึ้นภายในจิต บุคคลอื่นไม่สามารถสังเกตได้

ซูดา จิตพิทักษ์ (2525 : 16) ให้ความหมายพฤติกรรมคือ การกระทำของบุคคลไม่เฉพาะสิ่งที่แสดงปรากฏออกมาภายนอกเท่านั้น แต่รวมถึงสิ่งที่อยู่ภายในจิตใจของบุคคล สังเกตเห็นไม่ได้โดยตรง เช่น คุณค่า เจตคติ ความคิดเห็น ความเชื่อ ค่านิยม เป็นต้น

กันยา สุวรรณแสง (2536 : 92) ให้คำจำกัดความไว้ว่า พฤติกรรมคือ อาการบอบาพ ลีลา ท่าที ความประพฤติ การกระทำที่แสดงออกให้ปรากฏ สัมผัสได้ด้วยประสาทสัมผัส หรือ มิฉะนั้นก็สามารถวัดได้ด้วยเครื่องมือ

โกเดนสัน (Goldenson. 1984 : 90) ให้คำจำกัดความของพฤติกรรมว่า เป็นการกระทำหรือตอบสนองการกระทำทางจิตวิทยาของแต่ละบุคคล และเป็นไปอย่างมีจุดมุ่งหมาย สังเกตเห็นได้หรือเป็นกิจกรรมการกระทำต่างๆ ที่ได้ผ่านการใคร่ครวญมาแล้วหรือเป็นไปอย่างไม่รู้ตัว

จากความหมายของพฤติกรรมที่กล่าวมาแล้ว สรุปได้ว่าพฤติกรรมหมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกของบุคคลที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายในจิตใจและสิ่งเร้าภายนอก ทั้งที่ รู้ตัวและไม่รู้ตัวอาจเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ โดยที่บุคคลอื่นสังเกตเห็นได้หรือไม่ได้ก็ตาม

องค์ประกอบของพฤติกรรม

พฤติกรรมทางการศึกษามีองค์ประกอบ 3 ด้าน (Bloom. 1975 : 65-197)

1. พฤติกรรมทางด้านพุทธิพิสัย (Cognitive Domain) เป็นพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับความรู้ ทักษะทางสติปัญญา จำแนกได้ดังนี้

1.1 ความรู้ (Knowledge) เป็นความสามารถจดจำและระลึกได้ถึงเรื่องราวที่ได้รับไปแล้ว

1.2 ความเข้าใจ (Comprehension) เป็นความสามารถในการแปลความ ตีความ และการคาดคะเน

1.3 การนำไปประยุกต์ใช้ (Application) เป็นความสามารถที่จะนำความรู้ ความเข้าใจ จากกฎเกณฑ์ และหลักการต่างๆ ที่ได้เรียนไปแล้วไปใช้กับสถานการณ์ใหม่ๆ

1.4 การวิเคราะห์ (Analysis) เป็นการแยกแยะส่วนประกอบของเรื่องที่สมบูรณ์ ให้กระจายออกเป็นส่วนต่างๆ

1.5 การสังเคราะห์ (Synthesis) เป็นความสามารถในการรวบรวมข้อมูล ส่วนย่อยๆ มาพิจารณาจัดรวมเป็นหมวดหมู่

1.6 การประเมินค่า (Evaluation) เป็นความสามารถในการตัดสินคุณค่า โดยใช้ เกณฑ์และมาตรฐานเป็นเครื่องประกอบ

2. พฤติกรรมทางด้านจิตพิสัย (Affective Domain) เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของบุคคล ได้แก่ ความสนใจ ความรู้สึก ท่าที เจตคติ ความชอบ ไม่ชอบ การให้คุณค่า เป็นต้น ที่บุคคลมีต่อบุคคลอื่นๆ สิ่งของ สถานการณ์หนึ่ง หรืออย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งมีอิทธิพลต่อการแสดงออกของบุคคลต่อสิ่งนั้นๆ แบ่งเป็นขั้นตอนการเกิดได้ดังนี้

2.1 การรับหรือการให้ความเข้าใจ (Receiving or Attending) เป็นขั้นที่บุคคลถูกกระตุ้นให้ทราบว่าสิ่งเร้าบางอย่างเกิดขึ้น

2.2 การตอบสนอง (Responding) เป็นขั้นที่บุคคลถูกจูงใจให้เกิดความรู้สึกผูกพันต่อสิ่งเร้า

2.3 การจัดกลุ่มค่านิยม (Organization) เป็นขั้นที่บุคคลจัดระบบค่านิยมต่างๆ เข้าเป็นกลุ่ม

2.4 การแสดงตามค่านิยมที่ยึดถือ (Characterization by a Value or Value Complex) เป็นขั้นที่ถือว่าบุคคลมีค่านิยมหลายชนิดและจัดอันดับค่านิยมจากมากที่สุดไปน้อยที่สุด คอยควบคุมพฤติกรรมที่แสดงออก ในขั้นนี้ประกอบด้วยการวางแผนทางการปฏิบัติ และปฏิบัติตามแนวทางที่กำหนด

3. พฤติกรรมด้านทักษะพิสัย (Psychomotor Domain) เป็นความสามารถในด้านปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิภาพที่เกี่ยวข้องกับระบบการทำงานของอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกาย แยกย่อยได้ เป็น 5 ขั้นดังนี้

3.1 การเลียนแบบ (Imitation) เป็นการเลือกตัวแบบ หรือตัวอย่างที่สนใจ

3.2 การทำตามแบบ (Manipulation) เป็นการลงมือกระทำตามแบบที่สนใจ

3.3 การมีความถูกต้อง (Precision) เป็นการตัดสินใจเลือกทำตามแบบที่เห็นว่าถูกต้อง

3.4 การกระทำอย่างต่อเนื่อง (Articulation) เป็นการกระทำที่เห็นว่าถูกต้องนั้น อย่างเป็นเรื่องเป็นราวต่อเนื่อง

3.5 การกระทำโดยธรรมชาติ (Naturalization) เป็นการกระทำจนเกิดทักษะสามารถปฏิบัติได้โดยอัตโนมัติเป็นธรรมชาติ

ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ

นักจิตวิทยาและนักพฤติกรรมส่วนมากมีความเชื่อว่า ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติมีความสัมพันธ์กัน เช่น

เคสเลอร์ และคนอื่นๆ (Keisler and Others. 1969 : 238) กล่าวว่าเจตคติเกิดจากการเรียนรู้และการเรียนรู้นั้นจะต้องสัมพันธ์กับหลักเกณฑ์ต่างๆ ทางสังคม ประกอบกับความคิดเกี่ยวกับตนเองอยู่ด้วย

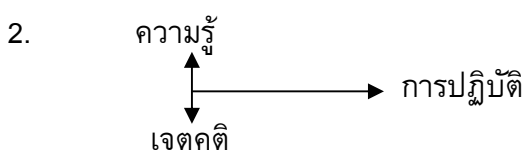
สุชาติ โสมประยูร (2525 : 48) กล่าวว่าพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ มีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดแต่ละอย่างมักจะไม่เกิดขึ้นโดยอิสระมักจะเกิดขึ้นรวมๆ กัน และพึ่งพาอาศัยกัน

รัชชัย ธีระฉายกุล (2527 : 38 – 41) กล่าวว่า ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติจะเกิดขึ้นพร้อมๆ กันหรือมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิด แต่ละอย่างมักจะไม่เกิดขึ้นโดยอิสระมักจะเกิดขึ้นรวมๆ กันและพึ่งพาอาศัยกัน การเสริมสร้างพฤติกรรมอย่างหนึ่งจะช่วยเป็นช่องทางสร้างเสริมพฤติกรรมอย่างอื่นๆ ด้วยเสมอ การพัฒนาพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งจึงเป็นการพัฒนาพฤติกรรมอย่างอื่นไปด้วยทางอ้อม

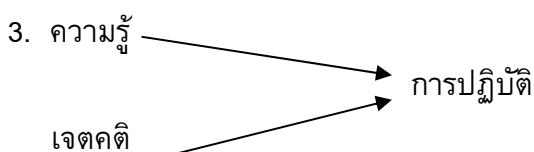
จากแนวความคิดดังกล่าวสรุปว่า การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ มีความสัมพันธ์กันก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพได้อย่างถาวร ซึ่งความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ สามารถสรุปรูปแบบของความสัมพันธ์ได้ 4 ลักษณะ (นิภา มนูญปัจจุ. 2528 : 68) ดังนี้คือ

1. ความรู้ → เจตคติ → การปฏิบัติ

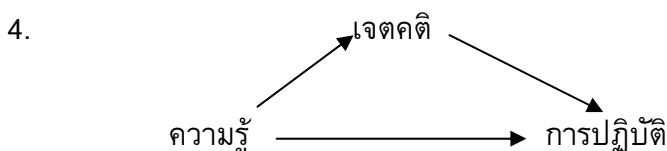
เจตคติเป็นตัวกลางที่ทำให้เกิดความรู้และการปฏิบัติ ดังนั้นความรู้มีความสัมพันธ์กับเจตคติ และเจตคติมีผลต่อการปฏิบัติ



ความรู้และเจตคติ มีความสัมพันธ์กัน ทำให้เกิดการปฏิบัติตามมา



ความรู้และเจตคติต่างก็ทำให้เกิดการปฏิบัติได้ โดยที่ความรู้ และเจตคติไม่จำเป็นต้องสัมพันธ์กัน



ความรู้มีผลต่อการปฏิบัติทั้งทางตรงและทางอ้อม สำหรับทางอ้อมมีเจตคติเป็นตัวกลางทำให้เกิดการปฏิบัติ

ความสัมพันธ์ระหว่าง ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติทางด้านสุขภาพ สามารถสรุปได้ว่า องค์ประกอบของพฤติกรรมทั้ง 3 ด้าน มีความสัมพันธ์และเกี่ยวข้องกันทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยมีเจตคติเป็นตัวเชื่อมต่อการเลือกแนวทางการปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพดี

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ความหมายของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

อารี วัลยะเสวี (2521) ได้ให้ความหมายไว้ว่า หมายถึง ลักษณะหรือการกระทำอันซ้ำซาก ซึ่งบุคคลหนึ่งทำด้วยความเต็มใจ เพื่อให้การกินอาหารของเขาบรรลุถึงความประสงค์ทางอารมณ์และสังคม มักเป็นสิ่งที่สืบต่อเนื่องกันมาเป็นเวลานาน และเป็นการยากที่จะเปลี่ยนแปลง

ดุชนี สุทรปรียาศรี (2527 : 86) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร คือ การแสดงออกของบุคคลทั้งคำพูดกิริยาท่าทางและการกระทำที่ผู้อื่นเห็นได้ในการเลือกเก็บปรุงและกิน

ศิริลักษณ์ สินธวาลัย (2533 : 86) ได้ให้ความหมายพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่า พฤติกรรมการบริโภคเป็นเรื่องของลักษณะวิธีการรับประทานอาหาร ว่ารับประทานอะไร รับประทานอย่างไร มากหรือน้อย บ่อยหรือไม่ในรอบวันหรือเดือน มีระเบียบมารยาทการรับประทานอาหารเป็นเช่นไร เป็นต้น ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวจำแนกไปตามลักษณะ หรือประเภทของบุคคลเป็น เด็ก ผู้ใหญ่ คนชรา เป็นต้น หรืออาจจำแนกการรับประทานตามโอกาส เช่น รับประทานที่บ้าน รับประทานที่ร้านอาหาร เป็นต้น พฤติกรรมการบริโภคอาหารมีความสำคัญไปถึงเรื่องเกี่ยวกับการหา และการทำอาหารก่อนที่จะเอามารับประทานว่า ได้วัสดุอาหารนั้นมาจากไหน วิธีใดรักษาหรือเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการได้ดีที่สุด วิธีใดทำลายหรือลดคุณค่าทางโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ใช่พฤติกรรมธรรมชาติเอกเทศส่วนบุคคลที่จะทำได้โดยเสรีตามอำเภอใจ แต่เป็นการกระทำทางสังคม และวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่นเสมอ จึงต้องเป็นไปตามรูปแบบและกฎเกณฑ์ที่กลุ่มนั้นกำหนดไว้ เรื่อง อาหารและการรับประทานจึงเป็นพฤติกรรมทางสังคมและวัฒนธรรมที่จะเข้าใจได้ชัดเจนก็ต่อเมื่อได้พิจารณาปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรมนั้นด้วย

สุทธิลักษณ์ สมิตะสิริ (2533 : 4 – 5) กล่าวถึง พฤติกรรมการบริโภคอาหารไว้ว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นการแสดงออกของบุคคล ทั้งที่สังเกตได้และสังเกตไม่ได้เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร โดยมีสัมพันธ์กับสิ่งอื่น เช่น ความเชื่อเรื่องอาหาร ข้อห้ามในเรื่องอาหาร ความนิยมในเรื่องอาหาร และนิสัยการบริโภคอาหาร ล้วนมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารทั้งสิ้น

จันทน์ทิพย์ ลิ้มทองกุล (2538 : 6 - 7) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการบริโภค หมายถึง การแสดงออกทั้งทางด้านการกระทำ ความคิด ความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับการกินอาหาร

เช่น กินอะไร กินข้าว กินขนมปัง ไม่กินเนื้อสัตว์ กินเท่าใด กินมากกินน้อย กินอย่างไร (กินเป็นมื้อหลัก กลางวัน เย็น กินเป็นมื้อย่อย อาหารว่าง กินเป็นขนมหวาน กินเป็นของคาว กินด้วยมือ กินด้วยตะเกียบ เดี่ยวๆ หรือกินคู่กับอาหารอื่น กินร้อน กินเย็น) กินเพื่ออะไร (กินแก้หิว กินเพราะอยากกิน กินเพื่อสังคม) และกินเพื่อใคร (กินเพื่อตนเอง) ไม่กินตาย (กินอาหารเพื่อลูกในครรภ์เจริญเติบโต)

จากความหมายดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง ความสามารถในการแสดงออกของบุคคลเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนในด้าน การเลือกซื้ออาหาร การรับประทานอาหาร ที่บุคคลกระทำเป็นประจำ และการแสดงออกนั้นอาจเป็น การแสดงออกทางด้านการกระทำ หรือการแสดงออกทางด้านความคิด ความรู้สึกต่างๆ ต่อการบริโภคอาหาร ซึ่งการแสดงออกทั้งทางด้านการกระทำ และด้านความคิดนี้ย่อมแตกต่างกันไปในแต่ละคนตามปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรมถ้าบุคคลปฏิบัติได้ถูกต้องตามหลักโภชนาการแล้วย่อมส่งผลให้บุคคลนั้นมีภาวะโภชนาการดี ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลปฏิบัติไม่ถูกต้องก็จะส่งผลให้เกิดปัญหาทางโภชนาการตามมาจะเป็นโภชนาการเกินมาตรฐาน ปัญหาโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน ปัญหาการขาดสารอาหารบางอย่าง หรือการได้รับสารพิษปนเปื้อนมากับอาหาร ดังนั้นการที่บุคคลจะมีภาวะโภชนาการที่ดีได้นั้นจำเป็นต้องมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดี เลือกบริโภคอาหารได้อย่างเหมาะสมกับสภาพ และความต้องการของร่างกายตนเองตลอดจนมีความเชื่อ ค่านิยม และบริโภคนิสัยที่ถูกต้องด้วย

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคคลเป็นปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการ ดังนั้น การส่งเสริมให้บุคคลมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ และในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย จึงนับได้ว่าเป็นสิ่งจำเป็น ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคคลในแต่ละวัยย่อมแตกต่างกันออกไป สำหรับเด็กวัยเรียนซึ่งเป็นกลุ่มที่มีความสำคัญ หากไม่ได้รับการปลูกฝังนิสัยการบริโภคอาหารให้ดีแล้ว ก็จะเป็นกลุ่มที่เสี่ยงต่อการมีภาวะทุพโภชนาการ และมีผลเสียหลายประการ เนื่องจากเด็กวัยนี้ยังต้องการอาหารที่ถูกหลักโภชนาการเพื่อการพัฒนาการเจริญเติบโตและอื่นๆ สมใจ วิชัยดิษฐ์ และวศินา จันทศิริ (2537 : 80 – 82) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน ดังต่อไปนี้

1. สิ่งแวดล้อมในครอบครัว

ตั้งแต่เด็กเริ่มจำความได้ ครอบครัวมีอิทธิพลต่อการพัฒนาบริโภคนิสัยของเด็ก โดยเฉพาะผู้ที่เป็นพ่อแม่หรือผู้ที่เลี้ยงดู เนื่องจากการกำหนดอาหารให้เด็กเล็กบางคน พ่อแม่จะเตรียมอาหารให้ลูกรับประทานโดยยึดความพอใจหรือความชอบในอาหารนั้นๆ เป็นหลัก ไม่ได้คำนึงถึงความถูกต้องตามหลักโภชนาการ สำหรับเด็กวัยเรียนการรับประทานอาหารที่บ้านอาจมี 1 – 2 มื้อ มื้อกลางวันมักจะรับประทานอาหารที่โรงเรียน พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่

ได้เรียนรู้จากบ้านจะส่งผลถึงการเลือกรับประทานอาหารที่โรงเรียน ดังนั้น ผู้เป็นพ่อแม่และผู้ที่ยึดอาหารที่บ้านควรจัดอาหารที่มีคุณค่า และเหมาะสมสำหรับเด็กโดยคำนึงถึงคุณภาพและปริมาณเพื่อไม่ให้เกิดภาวะทุพโภชนาการ

2. ข่าวสารต่าง ๆ

โลกปัจจุบันถือว่าเป็นโลกของข้อมูลข่าวสารที่แท้จริง ปัจจุบันจึงพบว่าผู้ประกอบการจะให้ความสนใจต่อการเลือกใช้ช่องทางส่งสารเป็นอย่างมาก เพื่อให้เจาะถึงกลุ่มเป้าหมายทางการตลาดสำหรับเด็กวัยเรียน การโฆษณาสินค้าทางโทรทัศน์จะเป็นช่องทางที่ประสบความสำเร็จมากที่สุด โดยเฉพาะเด็กที่อยู่ในสังคมเมือง ซึ่งไม่มีเวลาและสถานที่สำหรับการออกกำลังกายมากนัก จึงมีเวลาสำหรับการดูโทรทัศน์มากขึ้น มีรายการโทรทัศน์สำหรับเด็กจำนวนมากที่ถูกใช้เป็นเครื่องมือโฆษณาสินค้าฟุ่มเฟือยหรืออาหารที่ไม่มีประโยชน์ในด้านโภชนาการต่างๆ เช่น อาหารประเภทที่ให้น้ำตาล ไขมันหรือพลังงานสูง อาหารที่มีโซเดียมสูง เป็นต้น ผลสำเร็จจากการโฆษณาทำให้ขนมขบเคี้ยว และลูกอมกลายเป็นขนมที่ยอดจำหน่ายสูง และเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อภาวะโภชนาการเกินของเด็กวัยนี้ในปัจจุบัน

3. สังคมเพื่อน

เมื่อเด็กเริ่มเข้าโรงเรียน โลกส่วนตัวของเด็กจะขยายไปยังสังคมเพื่อน และกลายเป็นปัจจัยที่มีบทบาทสำคัญต่อการบริโภคอาหารของเด็กมากขึ้น ผลกระทบที่เกิดขึ้นมีทั้งข้อดี และข้อเสีย ข้อดีนั้น คือ สังคมเพื่อนอาจจะช่วยพัฒนาทัศนคติที่ดีต่ออาหารและการเลือกอาหารในข้อเสียนั้นอาจจะเป็นในรูปของการปฏิเสธไม่บริโภคอาหาร หรือการเลือกรับประทานอาหารที่มีอยู่ในความนิยม

ค่านิยมใหม่ในด้านอาหารนี้ เกิดขึ้นได้เมื่อเด็กได้เข้าร่วมกินอาหารกับเพื่อนๆ ในอาหารมื้อกลางวันที่โรงเรียน ดังนั้นการสร้างพฤติกรรมอาหารที่พึงประสงค์ เช่น การให้เด็กลองบริโภคอาหารใหม่ๆ อาจเริ่มขึ้นที่โรงเรียนเช่นเดียวกัน ทั้งนี้เนื่องจากการตามอย่างกันเด็กบางคนจะปฏิเสธไม่รับประทานผักเพราะเพื่อนสนิทไม่รับประทานผัก หรือบางคนเห็นเพื่อนดื่มดื่มน้ำก็ดื่มตาม

4. การจัดบริการอาหารในโรงเรียน

ในช่วงเวลาที่ผ่านมาไม่นานนี้ สภาพของครอบครัวส่วนใหญ่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมมาก ผู้หญิงต้องละทิ้งภาพลักษณ์ของแม่บ้าน ซึ่งรับผิดชอบแต่งงานบ้านอย่างเดียวยกลายเป็นการทำงานนอกบ้านเป็นอีกภาระกิจหลักเพิ่มจากเดิม ดังนั้นเด็กจึงจำเป็นต้องไปโรงเรียนก่อนเกณฑ์ประถมศึกษา ซึ่งหมายถึงการที่เด็กต้องรับประทานอาหารนอกบ้านมากขึ้น อย่างน้อย 1 หรือมากกว่า 1 มื้อ ที่สถานเลี้ยงเด็ก หรือที่โรงเรียน

ดังนั้นผู้ที่มีส่วนรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูเด็กตามสถานประกอบการดังกล่าว ควรคำนึงถึงการจัดอาหารในด้านความสะอาดและให้มีคุณภาพ เช่น เลือกรายการอาหารที่เด็กส่วน

ใหญ่สามารถรับประทานได้ คุณค่าอาหารที่เหมาะสม เลือกใช้สารปรุงแต่งและวัตถุเจือปนอาหารที่ปลอดภัย และคำนึงถึงความสะดวกของเด็กในการบริโภค

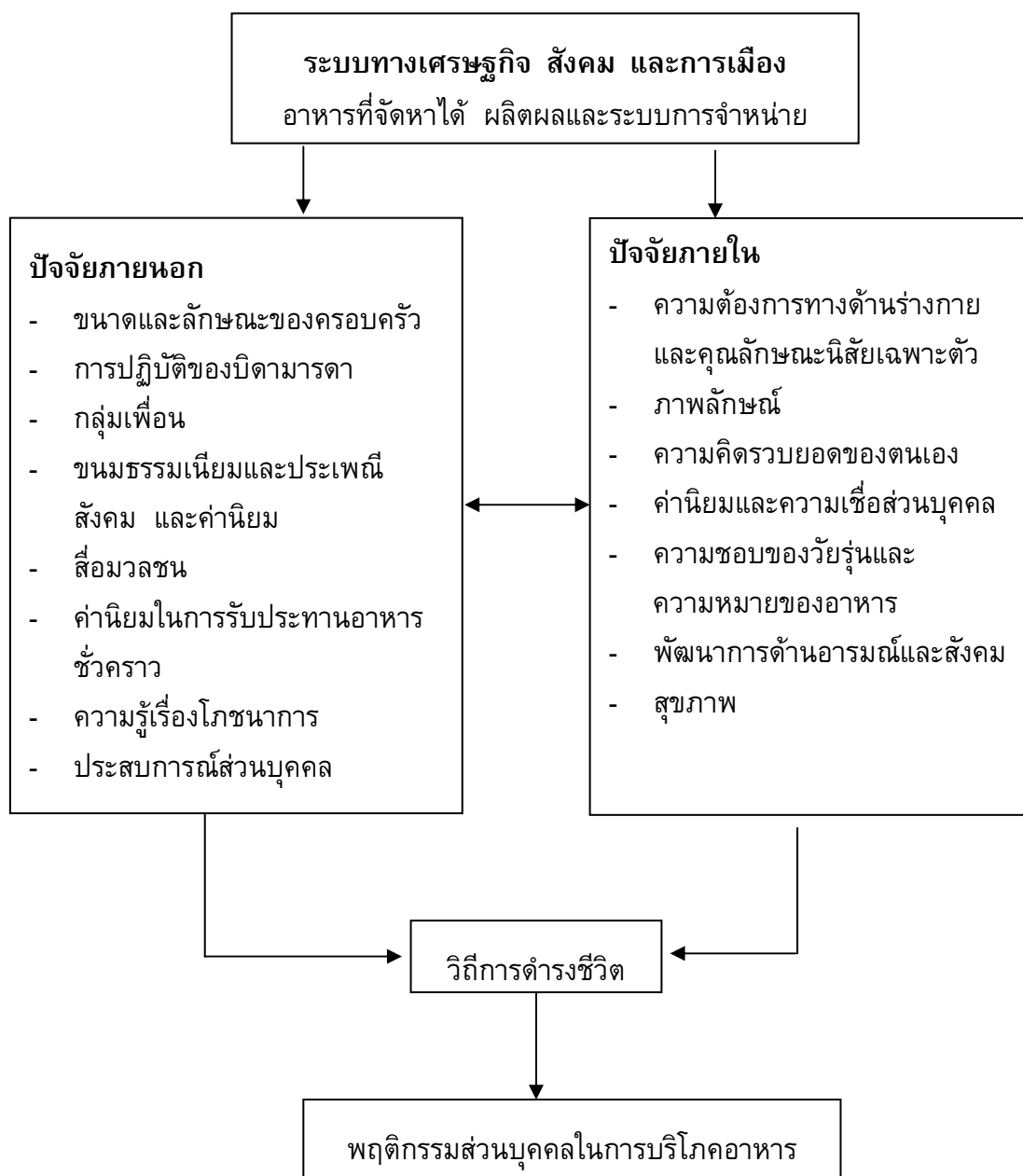
อาหารที่มีจำหน่ายในโรงอาหารโรงเรียน ราคาอาหารไม่ควรจะแพงจนเกินไป ปัญหาที่พบบ่อยเสมอสำหรับผู้ประกอบการคือ การลดต้นทุนและความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ เช่น การปรุงอาหารด้วยวัตถุเจือปนหรือใช้สารปรุงแต่งรสที่ไม่มีคุณภาพ มีผลทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพอนามัยของนักเรียนได้ทั้งโดยตรงและทางอ้อม

5. ความเจ็บป่วย

เด็กที่มีความเจ็บป่วยหรือล้มป่วยด้วยโรคมักจะมีความอยากอาหารลดน้อยลง และมีความจำกัดในเรื่องปริมาณอาหารที่บริโภค ความเจ็บป่วยฉับพลันที่เกิดขึ้นจากเชื้อไวรัสหรือแบคทีเรีย แม้ว่าจะเป็นระยะเวลาสั้นๆ แต่เป็นช่วงที่เด็กมีความต้องการโปรตีนและสารอาหารอื่นๆ เพิ่มมาจากเดิม โรคเรื้อรังต่างๆ เช่น หอบหืด หัวใจพิการแต่กำเนิดเป็นภาวะที่ยากต่อการได้รับสารอาหารให้เพียงพอต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย เด็กที่ประสบปัญหาความเจ็บป่วยด้วยโรคเหล่านี้มักจะมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา หรือแสดงอาการต่อต้านกับพ่อแม่เมื่อได้รับประทานอาหาร

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารของวัยรุ่น

จากการศึกษาของ ฟาร์ติงค์ (Farthing. 1991 : 35 - 39) ได้เสนอรูปแบบการรับประทานอาหารของเด็กวัยรุ่นในปัจจุบัน โดยกล่าวถึงโภชนาการตลอดวงจรชีวิตของบุคคล และแสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลของปัจจัยภายในและภายนอกที่มีผลต่อพฤติกรรมบริโภคของเด็กวัยรุ่น รายละเอียดดังแสดงในภาพประกอบ 2



ภาพประกอบ 2 แสดงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น

จากภาพประกอบ 2 แสดงให้เห็นว่า การที่วัยรุ่นจะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารนั้นเกิดจากปัจจัยหลายประการ

1. ปัจจัยภายนอก ประกอบด้วย

1.1 ขนาดและลักษณะของครอบครัว รวมทั้งการปฏิบัติของบิดามารดาในการเตรียมอาหารให้เด็กบริโภค ดังที่ ไกรสิทธิ์ ตันติศิรินทร์ และคณะ (2536 : 435) กล่าวว่า บริโภคนิสัยเป็นพฤติกรรมที่เริ่มต้นมาจากครอบครัว ในครอบครัวหนึ่งๆ เมื่อวัยเด็กถ้าได้มีโอกาสสัมผัสรสชาติอาหารหลากหลายชนิด การรับรู้เหล่านี้จะนำไปสู่นิสัยการบริโภคอาหารต่างๆ เหล่านี้ด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ ประดับพร บัญเจือ (2533 : 12) ที่กล่าวว่า บิดามารดาที่เลี้ยงดูบุตรด้วยอาหารที่ตนเคยชินก็เท่ากับได้ถ่ายทอดความรู้ ประสบการณ์เรื่องอาหาร ให้แก่บุตรโดยอัตโนมัติ เด็กได้เลียนแบบ และคุ้นเคยกับสิ่งที่ตนได้รับจากครอบครัวมาตลอด เช่น บางครอบครัวชอบรับประทานอาหารรสเค็ม รสหวาน เป็นต้น

1.2 สิ่งแวดล้อมทางด้านสังคม วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม ประเพณี ความเชื่อ และค่านิยมในการบริโภคอาหารของสังคม ปัจจัยเหล่านี้จะสนับสนุนให้คนเรียนรู้ เรื่องอาหาร การเลือกและค่านิยมต่ออาหาร จึงนับว่ากระบวนการสร้างนิสัยเป็นกระบวนการที่ซับซ้อนซึ่งถ้าได้เรียนรู้มาอย่างเหมาะสมและถูกต้อง ก็จะเป็นผลดีต่อสุขภาพ ในทางตรงกันข้ามถ้าหากรับรู้มาอย่างผิดๆ ก็จะทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพได้เช่นกัน (ไกรสิทธิ์ ตันติศิรินทร์ และคณะ. 2536 : 435)

1.3 ความรู้ด้านโภชนาการและอิทธิพลของสื่อสารมวลชน เช่น หนังสือวารสาร หนังสือพิมพ์ ตลอดจนวิทยุ โทรทัศน์ และภาพยนตร์ ซึ่งเผยแพร่ข่าวสารด้านโภชนาการอันเป็นสิ่งที่มียุทธผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น การโฆษณาสินค้าทางโทรทัศน์จะเป็นช่องทางที่ประสบความสำเร็จมากที่สุด โดยเฉพาะเด็กวัยรุ่นที่อาศัยอยู่ในเมือง ทำให้ขนมประเภทของขบเคี้ยวและลูกอม กลายเป็นขนมที่มียอดจำหน่ายสูง และเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อภาวะโภชนาการเกินของเด็กรุ่นในปัจจุบัน นอกจากนี้กลุ่มเพื่อนเป็นกลุ่มที่มีอิทธิพลอย่างมากในหมู่วัยรุ่น เนื่องจากเมื่อเด็กเริ่มเข้าโรงเรียน สังคมเพื่อนจะกลายเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการบริโภคอาหารของเด็กมากขึ้น และเด็กรุ่นเริ่มตัดสินใจเลือกอาหารได้ด้วยตนเอง ผลดีคือจะช่วยพัฒนาทัศนคติที่ดีต่ออาหารและการเลือกอาหาร แต่ผลเสียคือ อาจเลือกบริโภคอาหารที่อยู่ในความนิยมในสังคมเพื่อนเท่านั้น ทำให้ไม่ได้รับอาหารที่มีคุณประโยชน์ (สมใจ วิชัยดิษฐ์ และวศินา จันทศิริ. 2537 : 80 – 81)

2. ปัจจัยภายใน ประกอบด้วย

2.1 ความต้องการทางด้านร่างกายและคุณลักษณะนิสัยเฉพาะตัว ซึ่งบุคคลในแต่ละวัยแต่ละสภาวะมีความต้องการอาหารแตกต่างกันไป การให้ความหมายของอาหารในแต่ละบุคคลอาจแตกต่างกันไป เช่น บางคนอาจหมายถึงความมั่นคงทางฐานะและความเป็นอยู่ บางคนอาจให้ความหมายเป็นการระบายความเครียด การเชื่อมความสัมพันธ์ทางสังคมแสดงถึงความรื่นเริงบันเทิงใจ เป็นสื่อความรัก หรือบางคนอาจรับประทานเพื่อชดเชยความขาดแคลน เป็นต้น นอกจากนี้ปัจจัยทางภาวะสุขภาพหรือการเจ็บป่วยของเด็ก ทั้งด้านร่างกายและจิตใจมี

ผลต่อพฤติกรรมการบริโภคเช่นกัน ซึ่งเด็กที่ประสบปัญหาความเจ็บป่วย มักจะมีพฤติกรรมที่แสดงอาการต่อต้านการรับประทานอาหาร (สมใจ วิชัยดิษฐ์ และวศินา จันทศิริ. 2537 : 82) คุณลักษณะนิสัยเฉพาะตัวอีกด้านหนึ่ง ได้แก่ ความคิดรวบยอดและภาพลักษณ์เกี่ยวกับตนเองในกลุ่มวัยรุ่น ซึ่งมีผลต่อการปรับรูปแบบในการบริโภคอาหาร เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง หรือมีรูปร่างที่สมส่วนสวยงาม (Suitor & Crowley. 1984 : 94)

2.2 ความชอบอาหาร ค่านิยม และความเชื่อส่วนบุคคล มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่แตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ซึ่งเป็นผลมาจากการได้รับการถ่ายทอดมาจากครอบครัวและสังคม ความชอบ ค่านิยม และความเชื่อนี้ไม่จำเป็นต้องถูกต้อง และไม่จำเป็นต้องมีเหตุผล ความนิยมเกี่ยวกับอาหารมักจะมี ความแตกต่างกันตามวัย เช่น ผู้ใหญ่เลือกอาหารที่คำนึงถึงประโยชน์มากกว่าเด็ก หรืออาหารประเภทแฮมเบอร์เกอร์ พิซซ่า และไอศกรีม มักได้รับความนิยมในกลุ่มวัยรุ่น หรือความแตกต่างตามเพศ เช่น ผู้หญิงนิยมบริโภคผัก ผลไม้ และสลัดมากกว่าผู้ชาย ในขณะที่ผู้ชายนิยมอาหารประเภทเนื้อมากกว่าผู้หญิง (ทิพย์รัตน์ มณีเลิศ. ม.ป.ป. 5 – 9)

2.3 พัฒนาการด้านอารมณ์และสังคม ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น เช่น ภาวะทางอารมณ์และจิตใจ ทำให้เด็กไม่ชอบอาหารที่ถูกผู้ใหญ่บังคับ หรือเคียดแค้นให้รับประทาน บางคนมีความสุขเมื่อได้บริโภคอาหาร บางคนมีความเครียดทำให้บริโภคอาหารได้น้อยลงแต่บางคนกลับบริโภคอาหารมากขึ้นเมื่ออยู่ในภาวะที่มีความเครียด เป็นต้น

สรุปได้ว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารของวัยรุ่น ประกอบด้วย ปัจจัยทางระบบเศรษฐกิจ สังคม การเมือง การผลิต จัดหาอาหาร และการกระจายอาหาร ซึ่งมีอิทธิพลต่อปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในของกลุ่มวัยรุ่น ส่งผลต่อวิถีการดำรงชีวิต และทำให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่แตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น (Food behavior of adolescence)

ในวัยรุ่น ร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว มีกิจกรรมต่างๆ มากขึ้น มีการไม่สมดุลของกระบวนการเผาผลาญในร่างกายอันเนื่องมาจากการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วของอวัยวะต่างๆ นอกจากนี้ วัยรุ่นชอบความเป็นอิสระและตัดสินใจด้วยตนเอง มักมีความกดดันทางอารมณ์จากการเรียน ความสัมพันธ์ในครอบครัว ยิ่งในปัจจุบันอิทธิพลของการโฆษณา มีบทบาทต่อเด็กวัยรุ่นเป็นอย่างมาก สิ่งต่างๆ เหล่านี้ล้วนมีผลต่อพฤติกรรมการกินทั้งสิ้น พฤติกรรมการกินดังกล่าวนี้ ได้แก่ (อบเชย วงศ์ทอง. 2542 : 95 – 96)

1. **กินตามแฟชั่นนิยม** อาหารที่เป็นที่นิยมกันมากในกลุ่มวัยรุ่นในขณะนี้ ได้แก่ อาหารฟาสต์ฟู้ด จากการสำรวจกลุ่มคนที่ใช้บริการร้านอาหารฟาสต์ฟู้ด พบว่ากลุ่มนักเรียน/นักศึกษา อายุ 15 – 20 ปี และอายุ 21 – 25 ปี เข้าร้านอาหารประเภทนี้ถึงร้อยละ 52 และ

58 ตามลำดับ และนิยมเข้าร้านประเภทขนมโดนัทมากที่สุด รองลงมา คือ ร้านอาหารที่มีไก่ทอดแฮมเบอร์เกอร์ สเต็ก พิซซ่า ซึ่งอาหารประเภทนี้มีส่วนประกอบหลักเป็นแป้ง ไขมัน น้ำตาล เป็นส่วนใหญ่ จากการศึกษาถึงคุณค่าอาหารฟาสต์ฟูดของสถาบันวิจัยโภชนาการ เมื่อคิดเฉลี่ยต่อ 100 กรัม พบว่าอาหารฟาสต์ฟูดให้คุณค่าสารอาหารหลัก คือ พลังงาน 232 กิโลแคลอรี โปรตีน 10.9 กรัม (4.4 – 14.9 กรัม) คาร์โบไฮเดรต 23.4 กรัม (17.2 – 36.2) กรัม และไขมัน 13.8 กรัม (10.3 – 19.1 กรัม) ส่วนโคเลสเตอรอลมีค่าเฉลี่ย 72 มิลลิกรัม (31 – 79 มิลลิกรัม) ซึ่งจะเปรียบเทียบกับโคเลสเตอรอลของเนื้อหมูติดมันประมาณ 60 กรัม แต่ปริมาณใยอาหารมีค่าต่ำมาก เพียง 2.7 กรัม เท่านั้น หรือร้อยละ 11 ของที่ควรได้ต่อวัน นอกจากนี้ ไขมันที่ทอดอาหารเหล่านี้โดยมากได้จากการตัดชิ้นเนื้อปมน้ำมันมาสะกิดน้ำมัน ทำเป็นไขสัตว์ ไขมันดังกล่าวนับเป็นอันตรายร้ายแรง เนื่องจากไขมันอิ่มตัวเป็นสารที่ไปกระตุ้นร่างกายให้ผลิตโคเลสเตอรอล ทั้งยังลดความสามารถในการกำจัดโคเลสเตอรอล ในวงการแพทย์ของสหรัฐอเมริกา พบว่าเด็กอายุ 7 – 24 ปี เกิดปัญหาไขมันอุดตันในเส้นเลือดจนถึงขั้นเสียชีวิตจากพฤติกรรมบริโภคอาหารประเภทนี้ แสดงให้เห็นว่าเด็กวัยรุ่นไทยมีความเสี่ยงต่ออันตรายที่จะทำลายสุขภาพมากขึ้นทุกวัน

นอกจากอาหารฟาสต์ฟูดซึ่งเป็นที่นิยมในวัยรุ่นมากขึ้นทุกทีแล้ว อาหารสำเร็จรูปและอาหารประเภทจังก์ฟูดก็เข้ามาเปลี่ยนนิสัยบริโภคของวัยรุ่นไทยค่อนข้างมากและรวดเร็ว อาหารจังก์ฟูดได้แก่อาหารใส่ถุงซองมาสะดวกในการซื้อและหยิบรับประทาน มักเป็นของทอด เช่น มันฝรั่งทอด ข้าวโพดอบเนย โดนัท และอาหารอื่นๆ เด็กชอบเพราะติดในรสชาติที่มีการเติมผงชูรส น้ำตาล และเกลือ เมื่อเด็กกินมากๆ ก็ทำให้เด็กไม่หิว ไม่อยากกินอาหารมื้อหลัก จากการศึกษาพบว่าอาหารจังก์ฟูดส่วนใหญ่เป็นไขมันและคาร์โบไฮเดรต จึงไม่สามารถตอบสนองความต้องการอาหารพื้นฐานทั้งหมดของร่างกายได้ หรือแม้แต่อาหารกึ่งสำเร็จรูปพวกบะหมี่ ส่วนผสมส่วนใหญ่เป็นแป้งสาลีผสมกับผงชูรสและใส่สารกันหืนลงไป นำมาทอดและบรรจุถุง มักมีเครื่องปรุงในถุงพลาสติกเล็กๆ แยกต่างหาก จากการวิเคราะห์ ปริมาณ สารอาหารหลักในอาหารสำเร็จรูปของฝ่ายอาหารเคมี สถาบันวิจัยโภชนาการ พบว่าก๋วยเตี๋ยวและบะหมี่สำเร็จรูปมีโปรตีน 8.2 กรัม ต่อ 100 กรัม ไขมัน 12.3 กรัม ต่อ 100 กรัม (ค่าไขมันบะหมี่สำเร็จรูปสูงกว่าก๋วยเตี๋ยวสำเร็จรูป 2 เท่า) และคาร์โบไฮเดรต 51 กรัม ต่อ 100 กรัม ขนมอบกรอบมีโปรตีน ไขมัน และพลังงานอยู่ในเกณฑ์สูง คือ 9.5, 26.4 กรัม และ 502 กิโลแคลอรีต่อ 100 กรัม ตามลำดับ ส่วนธัญพืชสำเร็จรูป เช่น ข้าวโพดเกล็ด ข้าวโพดอบกรอบ ข้าวสาลีรสต่างๆ มีคาร์โบไฮเดรตเป็นส่วนมาก (81.5 กรัม ต่อ 100 กรัม)

นอกจากอาหารจังก์ฟูดดังกล่าวแล้ว อาหารที่นิยมบริโภคกันมากอีกกลุ่มหนึ่ง คือ อาหารสำเร็จรูป เช่น บะหมี่ เส้นหมี่ และอาหารขบเคี้ยว เช่น มันฝรั่งทอด จากการศึกษาของ ดร. สมเกียรติ โกศลวัฒน์ และคณะ พบว่าบะหมี่และก๋วยเตี๋ยวสำเร็จรูปมีโปรตีน โดยเฉลี่ย 8.2

กรัม ต่อ 100 กรัม ไขมัน 12.3 กรัม ต่อ 100 กรัม แต่บะหมี่สำเร็จรูปไขมันสูงกว่าก๋วยเตี๋ยวสำเร็จรูปประมาณ 2 เท่า

2. งดอาหารบางมื้อ กินอาหารไม่เป็นเวลา เด็กวัยรุ่นมักงดอาหารมื้อเช้าซึ่งอาจเนื่องมาจากหลายสาเหตุด้วยกัน เด็กวัยรุ่นบางคนตื่นสายเนื่องจากนอนดึก ทำให้ไม่ได้กินอาหารเช้า มักจะรวมไปกินมื้อเดียวในมื้อกลางวัน กินอาหารนั้นแต่ละมื้อคงจะกินทดแทนกันไม่ได้ เหมือนกับการทำงาน มื้อไหนที่ไม่ได้กินมือนั้นร่างกายก็ไม่ได้รับสารอาหาร เด็กวัยรุ่นหญิงบางคนงดอาหารเช้าเพราะกลัวอ้วน ซึ่งถ้าปฏิบัติเป็นประจำจะทำให้เกิดภาวะบกพร่องทางโภชนาการได้ นอกจากนี้ เด็กวัยรุ่นยังกินอาหารไม่เป็นเวลาตามมื้ออาหาร มักกินอาหารตามใจตัวเอง เมื่อมีอาหารไม่ถูกใจก็อาจไม่กิน หันไปกินอาหารที่ถูกใจแต่ไม่มีประโยชน์แทน

ดังนั้นจึงควรแนะนำให้เด็กวัยรุ่นเข้าใจถึงความสำคัญของการกินอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการและนำไปปฏิบัติ

1. กินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ วัยรุ่นควรกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ ในปริมาณที่เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายได้สารอาหารต่างๆ ครบถ้วน น้านมและไข่เป็นอาหารที่ให้โปรตีนคุณภาพดี โดยเฉพาะนมเป็นแหล่งที่ดีของแคลเซียม ซึ่งจะเป็นประโยชน์มากทางด้านเพิ่มส่วนสูง ข้าวเป็นอาหารที่ให้พลังงาน ซึ่งจำเป็นต่อการเจริญเติบโตและกิจกรรมการทำงานต่างๆ จึงไม่ควรงดหรือจำกัดจนเกินไป ผักและผลไม้เป็นแหล่งของวิตามินและเกลือแร่ ควรกินให้เพียงพอ อาหารที่มีไขมันกินพอสมควร

2. กินอาหารให้ครบ 3 มื้อ เด็กวัยรุ่นควรได้รับอาหารวันละ 3 มื้อ การกินอาหาร 3 มื้อ จะช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่างๆ ในปริมาณเพียงพอกับความต้องการ หากงดมื้อใดมื้อหนึ่ง เช่น มื้อเช้า จะทำให้ขาดสารอาหารที่ร่างกายควรได้รับไปอย่างน้อย 1 ใน 3 ของความต้องการทั้งวัน ซึ่งเป็นการยากที่จะชดเชยให้ร่างกายได้รับสารอาหารและพลังงานเพียงพอโดยการกินทดแทนในมื้ออื่น การกินอาหารไม่ครบ 3 มื้อ หรือกินไม่อิ่ม เด็กวัยรุ่นมักจะกินของว่างทดแทน ของว่างของเด็กวัยรุ่นนี้จะกินเพื่อสังคมด้วย ไม่ใช่เพราะหิวอย่างเดียว

3. เด็กวัยรุ่นที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก ควรกินอาหารทุกมื้อและถูกต้องตามหลักโภชนาการ ควรจำกัดอาหารที่ให้พลังงานมากและให้ประโยชน์น้อย ได้แก่ น้ำหวาน น้ำอัดลม ลูกอมต่างๆ ทอฟฟี่ ช็อคโกแลต ขนมหวาน การกินอาหารเหล่านี้มากๆ จะทำให้เกิดโรคอ้วนและฟันผุ ควรจำกัดอาหารที่ให้ไขมันมากด้วย เพราะจะทำให้ได้พลังงานส่วนเกินซึ่งร่างกายเก็บสะสมเป็นไขมัน ทำให้น้ำหนักเพิ่มได้มาก ได้แก่ อาหารพวกเนื้อสัตว์ติดมัน หมูสามชั้น หนังเป็ด หนังไก่ อาหารทอดในน้ำมันมากๆ เช่น ปาท่องโก๋ ข้าวเกรียบ มันทอด ในขณะที่เดียวกันก็กินผักและผลไม้มากขึ้น โดยเฉพาะผลไม้ที่มีวิตามินซีและใยมาก เช่น ส้ม ฝรั่ง มะละกอ สับปะรด ชมพู

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

อาหารนั้นจำเป็นแก่ชีวิตของคน แต่ต้องรู้จักเลือกกิน มิใช่กินไม่เลือก จะทำให้ปัญหาโภชนาการจะไม่เกิดขึ้นมาก เพราะปัญหาโภชนาการประการหนึ่งที่สำคัญคือการเลือกอาหาร ซึ่งการเลือกอาหารหมายถึง การเลือกอาหารที่ให้ประโยชน์แก่ร่างกายครบถ้วน เหมาะกับวัย สภาพของชีวิต เศรษฐกิจ สภาพร่างกาย ท้องถิ่นและฤดูกาล ดังนั้น หลักเกณฑ์ในการเลือกอาหารบริโภคจะต้องคำนึงว่าอาหารนั้นจำเป็นกับร่างกาย ย่อยง่าย ดูดซึมได้ดี เป็นอาหารสด สุก สะอาด น่ากิน ราคาไม่แพง หาง่ายในท้องถิ่น และกินตามฤดูกาล ทั้งนี้ จะต้องประกอบกับอาหารให้ได้คุณค่าด้วย

อาหารหลัก 5 หมู่ ของประเทศไทย

สำหรับอาหารหลัก 5 หมู่ ของประเทศไทย จัดเป็นหมู่ดังนี้ (วิณะ วีระไวทยะ และ กวี จุติกุล. 2538 : 54 – 95)

- หมู่ที่ 1 ได้แก่ เนื้อสัตว์ต่างๆ ไข่ นม ถั่วเมล็ดแห้ง ฯลฯ
- หมู่ที่ 2 ได้แก่ ข้าว แป้ง น้ำตาล หัวเผือก หัวมัน ฯลฯ
- หมู่ที่ 3 ได้แก่ ผักใบเขียว และพืชผักต่างๆ
- หมู่ที่ 4 ได้แก่ ผลไม้ต่างๆ
- หมู่ที่ 5 ได้แก่ น้ำมัน และไขมันจากพืชและสัตว์

อาหารหลักหมู่ที่ 1

อาหารหลักหมู่ที่ 1 ได้แก่ อาหารพวกเนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ ไข่ นม ถั่วเมล็ดแห้ง และผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์ เช่น เนื้อหมู เนื้อวัว เนื้อปลา กุ้ง หอย เป็นต้น เครื่องในสัตว์ เช่น ตับ ไต ปอด ลำไส้ ไข่ เช่น ไข่ไก่ ไข่เป็ด ไข่นกกระทา นม เช่น นมวัว นมแพะ ถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วเหลือง เนื้อสัตว์แดดเดียว ถังลิสง ถั่วดำ ผลิตภัณฑ์จากถั่วเมล็ดแห้ง เช่น เต้าหู้ เต้าฮวย เนื้อเทียม เป็นต้น

อาหารหมู่ที่ 1 นี้ ให้สารอาหารโปรตีนมาก ส่วนใหญ่อาหารที่เรากินจะได้โปรตีนจากอาหารหมู่ที่ 1 มากกว่าอาหารหมู่อื่นๆ ดังนั้น อาหารหมู่นี้จึงมีประโยชน์ในการเสริมสร้างร่างกายให้เจริญเติบโต และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกายให้เป็นปกติ ทั้งผู้ใหญ่และเด็กจึงต้องกินอาหารหมู่นี้ทุกวัน เด็กที่กินอาหารหมู่นี้ไม่เพียงพอจะไม่เจริญเติบโตเต็มที่ นอกจากโปรตีนแล้วอาหารหมู่นี้จะให้ไขมันด้วย ไขมันจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับชนิดของอาหาร เช่น เนื้อหมู จะให้ไขมันมากกว่าเนื้อวัว นอกจากนั้น ยังแล้วแต่ว่าจะอยู่ที่ร่างกายส่วนใดของสัตว์ เนื้อสัตว์ที่อยู่ในส่วนที่ต้องใช้งานมากจะมีไขมันน้อย เช่น เนื้อที่น่องจะไม่ค่อยมีไขมัน แต่ถ้าเนื้อที่อยู่พื้นท้องจะมีไขมันมาก ถั่วเมล็ดแห้งมีไขมันไม่มากนัก ยกเว้นถั่วเหลือง และถังลิสง ถังลิสงซึ่งมีไขมันมากและจัดอยู่ได้ในพวกที่ให้ไขมันในอาหารหมู่ที่ 5 นอกจากโปรตีนและไขมันแล้ว อาหารหมู่ที่ 1 ยังให้วิตามินบี เช่น วิตามินบี 1 (thiamine) บี 2 ไนอะซิน (niacin) สำหรับเกลือแร่

นั้น อาหารหมู่ที่ 1 มี ฟอสฟอรัส กำมะถัน และเหล็ก เช่น ในตับ และไข่แดงมีเหล็กมาก พวกเครื่องในสัตว์จัดอยู่ในหมู่นี้เช่นเดียวกัน และบางชนิดให้วิตามินเอด้วย เช่น ในตับสัตว์และไข่แดง ก็มีวิตามินเอมาก ในที่นี้จะกล่าวถึงอาหารในหมู่ที่ 1 ที่กินกันมาก

1. เนื้อหมู เนื้อวัว สัตว์ปีก และเครื่องในสัตว์

เนื้อสัตว์และเครื่องในสัตว์ มีโปรตีนอยู่ประมาณ ร้อยละ 15 - 25 โปรตีนในเนื้อสัตว์จัดเป็นโปรตีนที่มีคุณภาพดี รากินเนื้อหมูเนื้อวัวและสัตว์ปีกกันมาก นอกจากกินแบบเป็นเนื้อหมูแล้ว บางทีก็กินในลักษณะที่นำไปแปรรูปแล้ว เช่น ไส้กรอกหมู ไส้กรอกเนื้อ ไส้กรอกไก่ นอกจากจะมีโปรตีนมากแล้วยังมีเกลือแร่ โดยเฉพาะเหล็กและทองแดง ซึ่งร่างกายมีความต้องการเหมือนกัน เนื้อสัตว์ให้วิตามินจำพวกบีรวม คือ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 6 ไนอะซิน และ กรดโฟลิก (folic acid) เนื้อหมูมีวิตามินบี 1 มากกว่าเนื้อสัตว์อื่นๆ เนื่องจากหมูสะสมวิตามินบี 1 ไว้ที่กล้ามเนื้อ สำหรับ ตับ นั้น นับว่าเป็นอาหารที่มีคุณภาพดีมาก เพราะนอกจากจะมีโปรตีนแล้วยังมีวิตามินบีรวมอยู่มาก ทั้งยังมีเหล็ก วิตามินเอ และวิตามินซีด้วย ดังนั้น เราควรกินตับสัตว์สัปดาห์ละ 1 ครั้ง เป็นอย่างน้อย

ไก่ เป็ด ซึ่งเรากินกันเป็นประจำจัดอยู่ในประเภทสัตว์ปีก นก และ ห่าน ก็จัดอยู่ในประเภทนี้ด้วย เมื่อคิดดูแล้ว ไก่ เป็ด ราคาจะแพง เพราะมีส่วนที่กินไม่ได้คือ กระดูกอยู่มาก แต่ปัจจุบันนี้มีการตัดแบ่งขายเป็นส่วนๆ โดยเฉพาะ ไก่ มีทั้ง ปีก ขา เนื้ออก แม้แต่กระดูกก็ยังขาย จึงอยู่ที่การเลือกซื้อ ทั้งเนื้อหมู เนื้อวัว และสัตว์ปีกพวก ไก่ เป็ด จัดเป็นอาหารที่ราคาค่อนข้างสูง ในเมืองอาจมีเงินพอจะซื้อหามาบริโภคได้ แต่ในชนบทมักจะได้อินน้อย นานๆ ครั้ง หรือเมื่อมีเทศกาลหรืองานสำคัญๆ จึงจะได้กิน สำหรับไก่ และ เป็ด ถ้าเลี้ยงไว้เพื่อกินไข่บ้าง กินเนื้อบ้าง ก็จะประหยัดเงินซื้อไปได้มาก

2. ปลา และเนื้อสัตว์อื่นๆ

ปลา จัดเป็นอาหารที่มีโปรตีนสูงและประชาชนในชนบทก็พอจะหากินได้ตามห้วยหนอง คลองบึงหรือทำบ่อเลี้ยงปลาไว้ที่บ้านหรือในชุมชนจะเรียกว่าปลาเป็นอาหารประจำชาติไทยคู่กับข้าวก็ว่าได้ เคยมีคำพังเพยว่า ประเทศเรานั้น “ในน้ำมีปลา ในนามีข้าว” แต่นั่นเป็นคำพังเพยสมัยพ่อขุนรามคำแหง ปัจจุบันนี้ใช้ไม่ค่อยได้เสียแล้ว เนื่องจากปลาในน้ำไม่อุดมสมบูรณ์เหมือนก่อน เพราะสิ่งแวดล้อมเป็นพิษ และวิธีการจับปลาสมัยนี้ใช้วิธีจับที่ไม่นึกถึงการสงวนปลาไว้กินในอนาคตเลย ปลาน้ำจืดและปลาน้ำเค็ม มีประโยชน์เช่นเดียวกัน แต่ในปลาน้ำเค็มมีไฮโดรเจน ด้วย ซึ่งร่างกายต้องการใช้ ถ้าขาดจะทำให้เป็นโรคคอพอกได้ ปลาที่มีโปรตีนอยู่ประมาณ ร้อยละ 16 - 20 และเป็นโปรตีนที่มีคุณภาพดี สำหรับไขมันนั้น แล้วแต่ชนิดของปลา ปลาบางชนิดมีไขมันน้อย และบางชนิดมีไขมันมาก เช่น ปลาสวาย ปลาที่มีไขมันมากจะมีวิตามินที่ละลายในไขมันมากด้วย เช่น วิตามินเอ และดี สำหรับวิตามินที่ละลายในน้ำ เช่น วิตามินบี และซี นั้น มีในปลาสด และมักจะถูกทำลาย โดยการหุงต้มให้สุกเสียมาก สำหรับเกลือแร่นั้น ปลาน้ำเค็มมี

ไอโอดีน ฟอสฟอรัสและแคลเซียมมาก ดังนั้น การกินปลาเล็กปลาน้อยตัวกรอบจะได้แคลเซียมและฟอสฟอรัส ไปด้วย

สำหรับกุ้ง หอย ปู ที่ได้จากทะเลนั้น มีโปรตีน เกือบแรม โดยเฉพาะไอโอดีน แต่มักจะมีราคาแพงมาก กุ้ง หอย น้ำจืดก็เช่นกัน การกินอาหารโดยประหยัดมักจะกินอาหารจำพวกนี้ได้ น้อย เพราะมีคุณสมบัติเช่นเดียวกับเนื้อสัตว์อื่นๆ ที่ถูกกว่า

สำหรับอาหาร เช่น กบ แมลง เหล่านี้มีโปรตีนสูงเช่นเดียวกัน ในชนบทชาวบ้านกินกันมาก โดยเฉพาะในฤดูฝนซึ่งมีกบมาก

3. ไข่

ไข่ เป็นอาหารที่มีคุณภาพสูง มีทั้งโปรตีน วิตามินและเกลือแร่ ไข่หนึ่งฟองเป็นน้ำหนักเปลือกเสียร้อยละ 10 ไข่ขาวร้อยละ 60 และไข่แดงร้อยละ 30 ในไข่ขาวมีโปรตีนและวิตามินจำพวกบี อยู่ในไข่แดงมีโปรตีนและวิตามินที่ละลายในไขมัน เช่น วิตามินเอ นอกจากนั้น ยังมีพวกเกลือแร่ เช่น เหล็ก ฟอสฟอรัส แต่แคลเซียมในไข่มีน้อย ในไข่แดงจะมีสารที่เรียกว่าโคเลสเตอรอลอยู่ด้วย โดยเฉลี่ยไข่ 1 ฟอง มี โคเลสเตอรอล ประมาณ 100 มิลลิกรัม คนบางคนไม่ยอมกินไข่เพราะเกรงว่าจะมีโคเลสเตอรอล ในโลหิตมาก ทำให้ร่างกายขาดอาหารที่ให้คุณค่าสูงไปอย่างน่าเสียดาย

4. นม

นมเป็นอาหารที่มีคุณภาพดี มีทั้งโปรตีน เกลือแร่ และวิตามิน นมมีแคลเซียมมาก ข้อแตกต่างระหว่างนมกับไข่ซึ่งเป็นอาหารดีทั้งสองอย่างก็คือ ไข่มีแคลเซียมน้อยแต่มีเหล็กมาก นมมีแคลเซียมมากแต่มีเหล็กน้อย นมของสัตว์แต่ละชนิดมีโปรตีนในปริมาณที่แตกต่างกัน เช่น นมวัวมีร้อยละ 3 นมควายประมาณร้อยละ 3.5 แต่นมคนมีร้อยละ 1 เหตุผลที่ไม่ให้ทารก (แรกเกิดจนถึง 1 ขวบ) กินนมวัว เนื่องจากมีโปรตีนมากเกินไป ไม่เหมาะกับระบบการย่อยและความต้องการของทารก ถ้านำนมวัวมาดัดแปลงต้องเจือด้วยน้ำจนระดับโปรตีนเท่ากับนมแม่ ซึ่งทำให้สารอื่นๆ เจือจางเกินไป นอกจากนั้น ปริมาณเกลือแร่มีมากจะทำให้ไตของทารกที่เกิดใหม่ต้องทำงานหนักเกินไป

5. ถั่วเมล็ดแห้ง

ถั่วเมล็ดแห้ง ได้แก่ ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง และถั่วพื้บ้านอื่นๆ เช่น ในอีสานมีถั่วพุ่ม ถั่วเมล็ดแห้งจัดเป็นอาหารโปรตีนราคาถูก มีโปรตีนประมาณร้อยละ 20 - 25 ถั่วเมล็ดแห้งที่มีโปรตีนคุณภาพดีเกือบเท่าเนื้อสัตว์ได้แก่ ถั่วเหลือง ถั่วชนิดอื่นๆ ไม่มีคุณภาพดีเท่าเนื้อสัตว์ ถ้าในอาหารมีทั้งข้าวและถั่วเมล็ดแห้ง จะเป็นอาหารที่มีโปรตีนดีได้ เพราะส่งเสริมซึ่งกันและกัน ถั่วเมล็ดแห้งมีคาร์โบไฮเดรตมาก มีเหล็กและแคลเซียมอยู่พอสมควร สำหรับวิตามินนั้น วิตามินบีอยู่มาก ได้แก่ วิตามิน บี 1 บี 2 และไนอะซิน วิตามินนั้นถ้านำถั่วเมล็ดแห้งไปแช่น้ำและทำให้งอกจะมีวิตามินซีเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากคุณค่าทางอาหารของถั่วเมล็ดแห้ง

ดีและราคาถูกกว่าเนื้อสัตว์ จึงควรส่งเสริมให้ประชาชนในชนบท และผู้มีรายได้น้อยบริโภคถั่ว เมล็ดแห้ง แทนเนื้อสัตว์ให้มาก

อาหารหลักหมู่ที่ 2

อาหารหลักหมู่ที่ 2 ได้แก่ อาหารพวกข้าว น้ำตาล หัวเผือก หัวมัน แป้ง และผลิตภัณฑ์ต่างๆ ข้าว เช่น ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว ข้าวโพด น้ำตาล เช่น น้ำตาลทราย น้ำตาลอ้อย น้ำตาลมะพร้าว แป้ง เช่น แป้งข้าวเจ้า แป้งข้าวเหนียว แป้งสาลี เป็นต้น ผลิตภัณฑ์ต่างๆ เช่น ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ขนมจีน

สารอาหารที่มีมาก ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต นอกจากนั้น มีพวกวิตามิน และเกลือแร่ ดังนั้น จึงมีประโยชน์ในด้านให้พลังงาน และความอบอุ่น คนไทยไม่ค่อยขาดอาหารหมู่นี้ เพราะข้าวเป็นอาหารหลักของเรา เรากินข้าวกันวันละ 3 มื้อ ในชนบทอาจจะกินข้าวกันไปด้วยซ้ำ การกินข้าวมากจะทำให้กินอาหารอื่นๆ ได้น้อยลง ซึ่งอาจทำให้เป็นโรคขาดสารอาหารได้ ถ้าร่างกายใช้พลังงานไม่หมด ร่างกายจะเปลี่ยนให้เป็นไขมันสะสมตามร่างกายให้อ้วน

1. ข้าว

เนื่องจากข้าวเป็นอาหารหลักของคนไทยที่เราต้องกินทุกวัน เราควรศึกษาโดยละเอียดว่า เราได้ประโยชน์อะไรจากข้าวบ้าง ข้าวที่เรากินมีหลายชนิด มีทั้งข้าวเจ้าและข้าวเหนียวในภาคเหนือ และตะวันออกเฉียงเหนือ จะกินข้าวเหนียวมากกว่าข้าวเจ้า ข้าวที่เรากินจะต้องผ่านกรรมวิธีเอาเปลือกออก ดังนั้น จึงอาจจำแนกข้าวออกไปได้อีก เป็นข้าวซ้อมมือ ซึ่งมักใช้ครกกระเดื่องตำ สีกอกเอาเปลือกออกแต่น้อย มักจะยังเห็นเยื่อหุ้มเมล็ดข้าวสีแดงๆ ติดอยู่ ข้าวโรงสีคือข้าวที่ใช้เครื่องจักรสีเอาเปลือกออก ส่วนมากจะขัดสีมากเพราะรำข้าวที่เหลือจะนำไปขายได้ ข้าวโรงสีเล็กลงยิ่งมีการสูญเสียเยื่อหุ้มเมล็ดข้าวออกไปอีกมาก ส่วนมากโรงสีเล็กมักจะตั้งอยู่ในหมู่บ้าน รับสีข้าวให้ชาวบ้านโดยไม่คิดมูลค่า ดังนั้น จึงสีข้าวจนขาว เพื่อให้ได้รำมากและเอาไปขาย แต่ชาวบ้านจะได้ข้าวที่คุณค่าทางอาหารน้อยลง มีข้าวอีกชนิดหนึ่งที่เรียกว่าข้าวข้างหนึ่ง ก้อนสี (parboiled rice) ซึ่งโรงสีจะนึ่งเสียก่อนตากแดดให้แห้งแล้วจึงนำไปสี คุณค่าทางอาหารดีกว่าข้าวโรงสีแบบธรรมดา แต่มักมีกลิ่นอับๆ ซึ่งคนไทยไม่ชอบกินแต่ส่งขายต่างประเทศเสียมากกว่า นอกจากนั้นแล้ว ยังมีพวกข้าวที่เสริมวิตามินต่างๆ อีก

สารอาหารที่มีมากในข้าว ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต นอกจากนั้น ยังมีโปรตีนอยู่ประมาณร้อยละ 7 ถ้าเรากินข้าววันละ 350 กรัม จะได้โปรตีนเกือบ 25 กรัม แต่เป็นโปรตีนจากพืช คุณภาพของโปรตีนในข้าวดีพอสมควรถ้ากินรวมกับถั่วเมล็ดแห้ง จะทำให้คุณภาพของโปรตีนในข้าวดีขึ้น นอกจาก คาร์โบไฮเดรตและโปรตีนแล้ว ข้าวยังมีไขมันอยู่เล็กน้อย เกลือแร่จำพวกเหล็กมีน้อย แต่เมื่อกินวันละ 350 กรัม จะได้เหล็กไม่น้อยเหมือนกัน ข้าวมีวิตามินบี โดยเฉพาะ วิตามินบี 1 มาก วิตามินบี 1 ป้องกันโรคเหน็บชาได้ ถ้ามีวิธีการเลือกและหุงต้มให้ถูกวิธี ซึ่งจะได้เรียนในเรื่องต่อไป

นอกจากข้าวแล้ว เรายังบริโภค ข้าวสาลี ในรูปของแป้ง หรือผลิตภัณฑ์ เช่น ขนมปังและขนมที่ทำด้วยแป้งต่างๆ ข้าวโพดเราก็กินกันมาก แต่มักจะกินแบบอาหารว่าง มากกว่า

2. น้ำตาล

น้ำตาลชนิดต่างๆ เป็นอาหารที่ให้ คาร์โบไฮเดรต เช่นกัน มีอยู่หลายชนิด เช่น น้ำตาลทรายขาว น้ำตาลมะพร้าว น้ำตาลอ้อย ซึ่งคนไทยเรามักใช้ในการทำขนมหวาน

3. หัวเผือกหัวมัน

หัวเผือก หัวมัน เป็นส่วนที่อยู่ใต้ดินซึ่งเป็นพวกหัวหรือรากที่พืชสะสมคาร์โบไฮเดรตไว้ จึงมีคาร์โบไฮเดรตมาก และให้พลังงานสูง จึงจัดอยู่ในอาหารหลักหมู่ที่ 2 ด้วย เช่น เผือก มันฝรั่ง มันเทศ มันสำปะหลัง มันมือเสือ ฯลฯ เรากินอาหารพวกนี้มากเหมือนกัน โดยนำมาประกอบอาหารและนำมาเผากินบ้าง หัวเผือกหัวมันนี้ นอกจากจะมีคาร์โบไฮเดรตแล้ว ยังมีพวกวิตามิน เช่น ฝรั่งมีวิตามินซีมาก มันเทศเหลืองมีวิตามินเอมาก

อาหารหลักหมู่ที่ 3

อาหารหลักหมู่ที่ 3 ได้แก่ ผักใบเขียว เช่น ผักคะน้า ผักบุ้ง ผักตำลึง ใบแค ผักกระถิน ฯลฯ ผักอื่นๆ เช่น หัวผักกาด หัวแครอท ที่เป็นดอกก็มี เช่น ดอกโสน ดอกแค ที่เป็นผลไม้ก็มี เช่น มะเขือเทศ ฟักทอง แตงกวา

สารอาหารที่ได้จากผักมีวิตามินและเกลือแร่ วิตามินที่มีมาก ได้แก่ วิตามินเอ และวิตามินซี วิตามินเอมีมากในผักที่มีใบสีเขียวจัด หรือผักผลไม้ที่มีสีแดง แสด หรือสีเหลือง เช่น ฟักทอง หัวแครอท โปรตีนในผักมีบ้างเล็กน้อยและคุณภาพไม่ดีเท่าโปรตีนจากเนื้อสัตว์ ผักให้คาร์โบไฮเดรตบ้าง แต่น้อยมาก ผักพวกที่กิน ใบ ดอก หรือปลี ให้แคลอรีต่ำกว่าพวก ถั่วแขก ถั่วลันเตา ฟักทอง เนื่องจากพวกหลังนี้มีคาร์โบไฮเดรตมากกว่าพวกแรก สำหรับเกลือแร่นั้น แล้วแต่ชนิดของผัก พวกยอดแค มะรุม สะเดา ผักกะเจต ฯลฯ มีแคลเซียมสูง มะระขี้นก ผักขม ผักแว่น ผักกระถิน ฯลฯ มีเหล็กสูง ผักบางชนิดมีวิตามินบี 2 เช่น ผักขม ผักคะน้า ใบบวบ ฯลฯ ผักส่วนยอดจะมีวิตามินซีมากกว่าส่วนอื่นๆ และผักสดจะมีวิตามินซีมากกว่าผักที่เหี่ยวหรือซำ

ประโยชน์ของวิตามินเอ ที่มีในผักช่วยบำรุงสุขภาพของผิวหนังและสายตา ทำให้แจ่มใส บำรุงสุขภาพโดยทั่วๆ ไป ให้สมบูรณ์แข็งแรงและเพิ่มความต้านทานโรค ผักที่มีวิตามินซี ช่วยบำรุงสุขภาพของเหงือกและฟัน ป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน และเพิ่มความต้านทานโรค นอกจากนั้นแล้ว ผักยังมีประโยชน์ด้านช่วยให้การขับถ่ายสะดวกเพราะผักมีกากมาก

ส่วนประกอบที่สำคัญของผักอีกอย่างหนึ่งคือ น้ำ ผักที่มีน้ำมากให้พลังงานน้อย เช่น ฟักแฟง แตงกวา เพราะมีน้ำอยู่ร้อยละ 90 – 95 ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก จึงกินผักจำพวกนี้ได้มาก

ผักที่มีคาร์โบไฮเดรตมากมีน้ำน้อย เช่น พักทอง เวลาจะลดน้ำหนักไม่ควรกินมาก คาร์โบไฮเดรตที่มีในผักในรูปของเยื่อหรือกากเป็นส่วนที่เป็นโครงสร้างของพืช เราเรียกว่า เซลลูโลส (cellulose) ซึ่งย่อยไม่ได้ จะเหลือเป็นกากออกมากับอุจจาระ ช่วยเพิ่มปริมาณของอุจจาระ และช่วยกระตุ้นให้ลำไส้บีบตัวทำการขับถ่าย จึงช่วยไม่ให้ท้องผูก

สำหรับเกลือแร่ที่มีในผักนั้น ผักบางอย่างให้แคลเซียมมาก เช่น ใบชะพลู หรือผักทางภาคอีสาน แต่ผักพวกนี้มีกรดออกซาลิก (oxalic acid) สูง เมื่อรวมตัวกับแคลเซียมในผักจะได้สารซึ่งตกตะกอนไม่ถูกดูดซึมเข้าในร่างกาย ร่างกายจึงไม่ได้รับแคลเซียม ดังนั้น การกินผักใบเขียวควรคิดถึงประโยชน์ที่จะได้ในด้านวิตามินเอ และวิตามินซี มากกว่าแคลเซียม

อาหารหลักหมู่ที่ 4

อาหารหลักหมู่ที่ 4 ได้แก่ผลไม้ต่างๆ ซึ่งประเทศไทยเรามีผลไม้อุดมสมบูรณ์ มีทุกฤดูกาล เรามีผลไม้สดหมุนเวียนให้กินตลอดปี ผลไม้บางอย่างราคาไม่แพงและมีคุณค่าทางโภชนาการ เช่น มะละกอ สำหรับคนไทยเราไม่ได้รวมผักและผลไม้ไว้ในหมู่เดียวกัน เพราะส่วนมากเรากินผักเป็นของคาว ผลไม้เป็นของหวาน ถ้าจัดไว้ในหมู่เดียวกันอาจนึกว่ากินผักหรือผลไม้ก็ได้ แต่เราต้องการให้กินทั้งผักและผลไม้ และสารอาหารที่มีในผักและผลไม้แตกต่างกันเล็กน้อย ผลไม้ของเราที่มีมากตามฤดูกาล เช่น มะม่วง มะละกอ เงาะ ลำไย ลางสาด ส้ม กล้วย สับปะรด น้อยหน่า ลิ้นจี่ มังคุด ฯลฯ

อาหารหมู่นี้ให้เกลือแร่และวิตามินเช่นเดียวกับผัก แต่มีคาร์โบไฮเดรตมากกว่าผัก จึงให้พลังงานด้วย ผลไม้สดทั่วไปมีวิตามินซีอยู่มาก เช่น ส้ม ส้มโอ ส้มเขียวหวาน ส้มเกลี้ยง มะขามป้อม ฝรั่ง ฯลฯ ผลไม้ที่มีสีสด เหลือง ส้ม ให้วิตามินเอด้วย เช่น มะละกอสุก มะม่วงสุก ยกเว้นทุเรียนและ ขนุนมีวิตามินเอน้อย ผลไม้พวกกล้วยมีวิตามินบี 2 วิตามินบี 1 และวิตามินเอมาก ผลไม้ที่มีน้ำมากให้แคลอรีต่ำ เช่น แตงโม ส้ม เป็นต้น แต่พวกที่มีน้ำ หรือ รสหวานจัดให้แคลอรีสูง เช่น กล้วย ทุเรียน น้อยหน่า ละมุด ฯลฯ ส่วนผลไม้ตากแห้งจะให้แคลอรีสูง เราควรกินผลไม้สดมากๆ ทุกวัน ผลไม้สดมีประโยชน์มากกว่าผลไม้กวน หรือดอง หรือตากแห้ง ผลไม้ที่กินทั้งเปลือกได้ เช่น ฝรั่ง พุทรา ควรกินทั้งเปลือก เพราะที่เปลือกมีวิตามินอยู่มาก แต่ควรระวังในเรื่องยาฆ่าแมลง และควรปอกเปลือกเมื่อมีโรคระบาดที่เกี่ยวกับทางเดินอาหาร พวกส้มควรกินทั้งกากจะได้ช่วยระบายท้อง

ผลไม้ไทยที่ควรจะกล่าวถึงในที่นี้เพราะมีคุณค่าทางอาหารดี และราคาไม่แพงมาก ได้แก่

1. กล้วย

กล้วยบ้านเรามีหลายชนิด เช่น กล้วยน้ำว้า กล้วยหอม กล้วยไข่ กล้วยหักมุก ปัจจุบันนี้ เราจะว่ากล้วยเป็นผลไม้ราคาถูกไม่ได้เสียแล้ว เพราะราคาแพงขึ้นมาก กล้วยหอม ราคาอย่างน้อยใบละ 1 บาท และแม่ค้าก็นับลูกขาย กล้วยเป็นผลไม้ที่มีแบ่งอยู่มากนับว่าเป็น

อาหารที่ให้พลังงานเหมือนกัน น้ำตาลในกล้วยเป็นน้ำตาลที่ย่อยง่าย กล้วยมีวิตามินบี 1 มากพอควร โดยเฉพาะกล้วยหักมุก ถึงเผาแล้วก็ยังพอมีวิตามินบี 1 เหลืออยู่มากพอควร

2. ส้ม

ส้มของเรามีหลายชนิด ทั้งผลเล็กและใหญ่ เช่น ส้มโอ ส้มเกลี้ยง ส้มเขียวหวาน ฯลฯ ส้มมีวิตามินซีมาก การกินส้มเขียวหวานทั้งกาก ทำให้ช่วยในการขับถ่าย เรามีส้มกินเกือบตลอดทั้งปี

3. มะละกอ

มะละกอเป็นผลไม้ที่มีประโยชน์ทั้งดิบและสุก มะละกอดิบถือเป็นผัก เมื่อนำมาวิเคราะห์แล้วพบว่ามีวิตามินเอพอควร แต่น้อยกว่า เมื่อเก็บไว้ให้สุก มะละกอสุกมีทั้งวิตามินเอและซี มะละกอดิบมีเอนไซม์ซึ่งช่วยย่อยโปรตีนได้ มักนำเอาอย่างที่เคยลอกมาเคล้ากับเนื้อทำให้เนื้อเปื่อย มะละกอปลูกขึ้นง่าย ควรเอาเมล็ดปลูกต่อจะได้อาหารทั้งผักและผลไม้

4. มะม่วง

มะม่วงเป็นผลไม้ที่มีกลิ่นรสชวนกิน และบ้านเรามีหลายชนิด กินดิบเป็นมะม่วงมันก็มี กินสุกก็ได้ มะม่วงมีรสหวานและให้แคลอรีมาก มะม่วงหนึ่งลูกอาจให้ 50 – 100 แคลอรีแล้วแต่ขนาด ขนาดผลกลางจะให้วิตามินซีประมาณ 25 มิลลิกรัม มะม่วงมีแคโรทีนอยู่มาก แคโรทีนนี้จะเปลี่ยนเป็นวิตามินเอได้

ผลไม้ที่มีวิตามินมาก ได้แก่ ฝรั่งและมะขามป้อม แต่ปัจจุบันนี้มะขามป้อมหาากินยากเสียแล้ว องุ่นเป็นผลไม้ที่แพง และราคาไม่สมคุณค่า มีวิตามินซีน้อย

สำหรับผลไม้ตากแห้งสูญเสียวิตามินไปบ้าง แต่มีแคลเซียมและเหล็กมากกว่าผลไม้สดในน้ำหนักที่เท่ากัน

อาหารหลักหมู่ที่ 5

อาหารหมู่นี้ได้แก่ น้ำมันและไขมัน ซึ่งได้ทั้งจากพืชและจากสัตว์ อาจจะไม่ได้อยู่ในรูปของน้ำมันหรือไขมันที่ใช้ประกอบอาหารเท่านั้น

ไขมันจากสัตว์ที่ใช้มากที่สุดคือ น้ำมันหมู นอกจากนั้น มีเนย ครีมนิยม ซึ่งเป็นไขมันจากสัตว์ รวมถึงพวกไขมันที่มีในอาหารพวกหมู มันไก่ มันเนื้อด้วย

สารอาหารที่มีได้แก่ ไขมัน ซึ่งจะมีประโยชน์ในด้านพลังงานและความอบอุ่น ไขมันจากสัตว์และน้ำมันจากพืช ถ้านำหนักเท่ากันจะให้พลังงานเท่ากัน ถ้าร่างกายใช้ไขมันไม่หมดจะเก็บสะสมไว้ในร่างกาย ไขมันมีประโยชน์ในการที่จะช่วยให้วิตามินที่ละลายในไขมันถูกดูดซึมเข้าร่างกายและนำไปใช้ประโยชน์ได้ การขาดไขมันอาจทำให้เกิดการขาดวิตามินที่ละลายในไขมันคือ วิตามิน เอ ดี อี และ เค ไปด้วย นอกจากนั้นแล้ว ไขมันยังให้กรดไขมันที่จำเป็นแก่ร่างกาย กรดไขมันที่ไม่อิ่มตัวที่คนเราต้องการมีอยู่ 3 ชนิด คือ กรดไลโนลีนิก (Linoleic acid)

กรดไลโนลินิก (Linolenic acid) และกรดอะราชิโดนิก (Arachidonic acid) ทั้ง 3 ตัว นี้ เรียกว่า กรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัวสูง (Polyunsaturated Fatty acid – PUFA) แต่ปัจจุบันนี้พบว่ากินเฉพาะกรดไลโนลินิกในปริมาณที่เพียงพอก็พอแล้ว เพราะร่างกายสามารถเปลี่ยนแปลงได้ ในน้ำมันพืชมีกรดไขมันที่ไม่อิ่มตัวมาก อาหารในหมู่นี้ที่คนไทยกินกันมาก ได้แก่

1. น้ำมันหมู

คนไทยใช้น้ำมันหมูผัดหรือทอดของกินเป็นประจำ เพราะชินกับรส ถ้าใช้น้ำมันอื่นมักจะรู้สึกไม่อร่อยเท่าน้ำมันหมู ในปัจจุบันมีคนกลัวกันว่ากินน้ำมันหมูทำให้มีโคเลสเตอรอลในเลือดมาก จึงเปลี่ยนเป็นกินน้ำมันพืชกันมากแล้ว น้ำมันหมูมีคุณสมบัติพิเศษในการทำให้แบ่งร่วน จึงใช้ทำแป้งขนมเปี๊ยะและขนมพายกันมาก

2. น้ำมันพืช

น้ำมันพืชได้จากการสกัดพืชที่มีไขมันสูง เช่น เมล็ดข้าวโพด เมล็ดฝ้าย ถั่วลิสง ถั่วเหลือง รำ และมะพร้าว การสกัดอาจสกัดโดยใช้ความร้อน และไม่ใช้ความร้อน น้ำมันบางอย่างผ่านกรรมวิธีแช่ให้เย็นจัด จนส่วนที่มีจุดหลอมตัวต่ำแข็งตัวและแยกออก น้ำมันที่ได้จึงไม่แข็งเวลาใส่ตู้เย็น น้ำมันพืชใช้ทอดผัด และทำน้ำสลัดได้ดี สำหรับผู้ที่เกรงว่าจะมีโคเลสเตอรอลในเลือดมาก เมื่อทอดของที่ต้องใช้น้ำมันมาก ควรใช้น้ำมันพืชเวลาทอด

3. เนย

ทำจากไขมันในนม โดยเอาน้ำนมมาปั่นเพื่อให้ไขมันที่กระจายตัวอยู่รวมกันและแยกจากส่วนที่เป็นน้ำของนมเมื่อปั่นได้ที่จะได้เนยที่มีไขมันประมาณร้อยละ 80 โดยน้ำหนัก เนยส่วนมากมักจะมีเกลือเป็นส่วนประกอบอยู่ด้วย เพื่อรักษาให้อยู่ได้นานและป้องกันการเจริญเติบโตของแบคทีเรีย เรามักใช้เนยในการทาขนมปังและทำขนมต่างๆ

4. เนยเทียม (margarine)

ทำจากไขมันอื่นๆ โดยทำเลียนแบบเนย บางอย่างทำจากไขมันจากพืช บางอย่างทำจากไขมันจากสัตว์หรือทั้งสองอย่างปนกัน แล้วเติมสีและรสให้เหมือนเนยแท้ เนยเทียมมีไขมันประมาณร้อยละ 80 หรือมากกว่า โดยน้ำหนักเช่นเดียวกับเนยแท้ เนยเทียมบางอย่างมีการเติมวิตามินเอลงไป เพื่อให้มีคุณค่าทัดเทียมกับเนยแท้ เนยเทียมทำจากน้ำมันพืช เช่น น้ำมันมะพร้าว น้ำมันถั่วลิสง น้ำมันถั่วเหลือง ฯลฯ ปั่นกับหางนมแล้วเติมสีเหลืองให้ดูเหมือนเนยส่วนมากจะมีการเติมวิตามินเอและดีลงไปด้วย

การเลือกซื้ออาหาร

อาหารเป็นสิ่งที่มิได้มีประโยชน์ต่อร่างกาย แต่ถ้าอาหารนั้นแปรอะเปื้อนสกปรก โดยมีเชื้อโรคและสิ่งเป็นพิษ เช่น สารเคมี หรืออาหารนั้นเสีย เสื่อมสภาพ ไม่สดใหม่ นอกจากทำให้คุณค่าทางอาหารลดลงด้วย ยังทำให้ผู้บริโภคเจ็บป่วยและตายได้ ดังคำกล่าวที่ว่า “กินถูกมีฤทธิ์ กินผิดมีโรค”

ฉะนั้น เพื่อหลีกเลี่ยงการได้อาหารที่ไม่ดี มีเชื้อโรคและสารเคมี การรู้จักเลือกซื้ออาหารจากตลาดหรือแม่ค้าพ่อค้าเป็นสิ่งจำเป็นมากก็เพราะเราต้องการอาหารที่สดและใหม่ใช้ใหม่ ถ้าอย่างนั้นมารู้จักวิธีเลือกซื้ออาหารเหล่านี้ เพื่อจะได้ไม่ต้องเสียเงินไปโดยได้ของไม่ดี

วิธีเลือกซื้ออาหาร มีดังนี้ (คว้น ขาวหนู. 2534 : 349 – 356)

อาหารประเภทเนื้อ ได้แก่ เนื้อวัว เนื้อควาย เนื้อหมู เป็นต้น

1. เลือกซื้อให้เหมาะกับชนิดของอาหารที่จะทำ การย่าง อบ ผัด ยำ ทอด และ หุงต้มที่ใช้เวลาน้อย ควรซื้อเนื้อสันใน หรือเนื้อที่นุ่ม เพราะมีไขมันจะช่วยไม่ให้เนื้อแห้งเกินไป เวลานำไปย่างหรืออบ ส่วนการต้ม ตุ่น เคี้ยวเปื่อย เป็นการใช้เวลาาน ควรซื้อเนื้อที่เหนียวกว่า การซื้อเนื้อส่วนที่นุ่มมาเคี้ยวไม่ประหยัด เพราะต้องซื้อมาในราคาแพงกว่าเนื้อส่วนที่เหนียว และการหุงต้มนานเกินไป จะทำให้เนื้อกระด้างเหนียวได้

2. เลือกซื้อให้ได้ปริมาณและคุณค่าคุ้มกับราคา คือ ให้มีส่วนที่กินได้ให้มากที่สุด เช่น เนื้อแดงดีกว่าเนื้อที่ติดกระดูกมากอย่างซี่โครง เพราะเนื้อแดงจะมีส่วนที่กินได้มากกว่าซี่โครง เมื่อเทียบส่วนที่กินได้แล้ว ให้ปริมาณคุ้มค่าเงินมากกว่า ราคาสูงไม่ได้หมายความว่าคุณค่าทางอาหารดีกว่าราคาถูก เช่น เนื้อสันมีราคาแพงกว่าเนื้อส่วนอื่น แต่ไม่ให้คุณค่าทางอาหารมากกว่าเนื้อส่วนอื่น

3. เลือกซื้อเนื้อสัตว์อายุน้อย โดยพิจารณาจากกระดูกที่ติดมา ถ้ากระดูกพรุนสีแดงมีส่วนหุ้มปลายกระดูกตามข้อต่อหนาแสดงว่าเป็นสัตว์อายุน้อย แต่ถ้ากระดูกมีรูพรุนน้อย ส่วนใหญ่ค่อนข้างแข็ง สีขาว มีส่วนหุ้มปลายกระดูกบาง แสดงว่าเป็นสัตว์แก่ เนื้อเหนียว คุณภาพไม่ดีเท่าสัตว์อายุน้อย

4. เลือกซื้อเนื้อที่ฆ่าถูกวิธี เช่น ฆ่าจากโรงฆ่าสัตว์ของรัฐบาล มีกรรมวิธีชำแหละถูกต้อง ได้รับการตรวจสอบเรียบร้อยแล้วปลอดภัยไม่มีโรคหรือพยาธิที่ติดต่อมาถึงคนได้

5. เลือกซื้อเนื้อสด มีลักษณะดี ดังนี้

- 5.1 สีแดงสด มีกลิ่นธรรมชาติไม่เหม็นเปรี้ยว
- 5.2 ไม่ซีด เขียวคล้ำ เนื้อละเอียด มีความหยุ่นแน่นตัวดี ใช้นิ้วจิ้มดูไม่บุ๋ม
- 5.3 มีน้ำมันหล่อเลี้ยง ไม่แห้งผาก แข็งกระด้าง
- 5.4 ไม่ยุ่ย ไม่เละ และไม่มีเมือกสีน
- 5.5 ไม่มีเม็ดสาๆ

ประเภทของเนื้อ นักโภชนาการแบ่งเนื้อออกเป็น 3 ประเภทตามคุณภาพ คือ

เนื้อชั้นที่ 1 ได้แก่ เนื้อสันใน เนื้อสันนอก และเนื้อตะโพก

เนื้อชั้นที่ 2 ได้แก่ เนื้ออก เนื้อหัวไหล่ เนื้อขาหน้า เนื้อขาหลัง และเนื้อหน้าอก

เนื้อชั้นที่ 3 ได้แก่ เนื้อติดซี่โครง และเนื้อส่วนอื่นๆ นอกจากที่ได้กล่าวแล้ว

ตัวอย่างเนื้อสด

ตัวอย่างเนื้อสดที่เราควรเลือกซื้อเพื่อบริโภค

เนื้อวัว มีสีแดงสด มันมีสีเหลือง เนื้อสันในจะเป็นเนื้อที่เปื่อยง่ายที่สุด เนื้อตะโพกเหนียว ใช้เลียบ จิกดูจะไม่ขาดง่าย ถ้าเนื้อไม่สดจะมีสีเขียว ๆ ดำ ๆ

เนื้อควาย มีหลักสังเกตเหมือนกับการซื้อเนื้อวัว แต่มีข้อสังเกตเพิ่มเติมคือ เนื้อเหนียว เส้นหยาบ สีคล้ำกว่าเนื้อวัว มันที่ติดเนื้อมีสีขาว

เนื้อหมู มีสีชมพู มันมีสีขาว หนังเกลี้ยงและบางพอสมควร ถ้าเป็นหมูที่ฆ่ามานานหนังจะมียางเหนียว ใช้หลังมือแตะดูจะเหนียว ๆ ติดมือเมื่อเริ่มเป็นสีเขียว

อาหารประเภทสัตว์ปีก

อาหารประเภทสัตว์ปีก ไก่และเป็ด ควรมียายุระหว่าง 2 – 5 เดือน จึงจะดี ซึ่งเปิด ไก่ที่สดเหมาะสำหรับการเลือกบริโภคมีลักษณะ

1. ไข่ปีกไม่เหนียว
2. ดมดูที่ก้นไม่มีกลิ่นตุ ๆ
3. ตรงปลายปีกจะไม่มีสีคล้ำ
4. หนังบางเต็ม ไม่ยุบ สีไม่ซีด
5. สังเกตรอยรูขน ถ้าปุ่มใหญ่ เป็นไก่แก่ ปุ่มเล็กเป็นไก่อ่อน เมื่อกดที่กระดูกปลายอก ถ้าเป็นไก่อ่อนจะนุ่มกดลง
6. สังเกตที่เดือยและหงอน ถ้ายาวแสดงว่าไก่แก่
7. สังเกตรูปร่าง น้ำหนักของมัน สัดส่วนของเนื้อ กระดูกและไขมัน
8. ตาใส ไม่ลึกโป้ ไม่มีรอยชำเขี้ยวตามท้อง คอ และไม่มีเมือก

อาหารประเภทไข่

อาหารประเภทไข่ หากราคาไข่ใกล้เคียงกันเราควรเลือกไข่ใบที่มีขนาดใหญ่ เพราะได้ปริมาณและคุณค่ามากกว่าไข่ฟองเล็ก ไข่สดควรลักษณะ

1. เมื่อเอาเล็บขูดเปลือกไข่ จะสากเล็บ ดัง “แกรก ๆ ๆ”
2. เปลือกต้องสะอาด ไม่มีสิ่งสกปรกติด เพราะสิ่งสกปรกจะนำเชื้อโรคเข้าสู่ภายในไข่ได้
3. เปลือกต้องไม่บุบร้าว ถ้าเปลือกบุบเชื้อโรคอาจเข้าไปแล้วไข่จะเสียเร็ว
4. ไม่มีกลิ่นเน่า ไข่ดีดูดกกลืนต่าง ๆ ได้ง่าย ถ้าเก็บไข่ไว้กับของมีกลิ่น เช่น ปลาเค็ม ปลาร้า เมื่อนำไปใช้อาจทำให้อาหารมีกลิ่นไม่น่ารับประทาน
5. ไข่สดใหม่ เมื่อนำไปส่องดูในที่สว่าง จะเห็นเงาของไข่แดงที่อยู่ตรงกลางได้ราง ๆ
6. เขย่าฟังดูไม่มีเสียงดังในไข่

7. หากเอาไข่ส่องดูกับแสงแดดหรือแสงไฟ หากเห็นช่องหรือโพรงอากาศ (AIR CELL) ใหญ่กว่าธรรมดาและเป็นจุดๆ แสดงว่าเป็นไข่เก่าค้างหลายวันหรือไข่นั้นเริ่มเสีย

8. ใส่ในน้ำธรรมดา ไข่จะจมลงไปถึงตะแคงหรือตั้งตรง แต่ไข่ใบตะแคงจะสดกว่าใบที่ตั้งตรง

- ก. ไข่สด นอนก้น ด้านข้างตะแคง
- ข. ไข่สดน้อย ตั้งก้นตะแคง หัวลอยเอียง
- ค. ไข่ไม่สด ก้นตั้งตะแคงในลักษณะตั้งฉาก
- ง. ไข่เน่า ลอยติดผิวน้ำ

9. ใส่ในน้ำผสมเกลือปน 10% จะจม แต่ถ้าเป็นไข่เก่าประมาณ 3 วัน จะไม่จม

อาหารประเภทปลา

ปลาสด ที่เราควรเลือกซื้อเพื่อบริโภคควรมีลักษณะ

1. ตาใสแจ๋วและดำกลมเต็มผิวง่ายในเบ้าตา พร้อมทั้งมีม่านตาใสไม่ขุ่น
2. เมื่อผ่าดูเหงือก เหงือกจะมีสีแดงสด ปลาสดเหงือกมักปิดสนิท ไม่อ้า
3. เกล็ดติดกับแน่นกับหนังเป็นระเบียบ
4. หนังจะมีเมือกใสๆ หุ้มบางๆ
5. ลำตัวหรือเนื้อแข็ง แน่น กดแล้วยกนิ้วขึ้นไม่บุ๋ม
6. ไม่มีกลิ่นเหม็น ท้องไม่ยุ
7. เมื่อปล่อยลงน้ำปลาจะจม
8. เครื่องในไม่มีกลิ่นเน่าเหม็น
9. เมื่อแลเนื้อออกเนื้อจะติดกระดูกแน่น

ไม่ควรเลือกปลาเสียที่มีลักษณะดังนี้

1. ตาขุ่นหรือหือเลือด
2. เหงือกสีเขียว
3. มีกลิ่นเหม็น
4. เนื้อยุ่ยและหลุดออกจากกระดูกได้ง่าย
5. ตัวนิ่ม เมื่อเอานิ้วกดจะมีรอยบุ๋ม
6. เกล็ดจะแห้ง แข็ง และขุ่นไม่เป็นมัน

กุ้ง

กุ้งสดที่เราควรเลือกซื้อเพื่อบริโภคควรมีลักษณะ

1. เปลือกขึ้นเงาเป็นมันวับ สีเขียวจางๆ ปนน้ำเงินใส
2. หัวติดแน่น ตาใส
3. มองเห็นมันสีแดงได้ชัด

ไม่ควรเลือกซื้อกุ้งเสียที่มีลักษณะ

1. เปลือกมีสีแดง
2. มีกลิ่นเหม็น

ปู

ปูสดที่เราควรเลือกซื้อเพื่อบริโภคควรมีลักษณะ

1. อ้วน สีเขียวเข้ม หน้าดำ ตาใส สีไม่แดงจัด เปลือกบาง
2. กลางหน้าอกแข็งกดไม่ลง
3. ถ้าต้องการปูไข่ต้องเลือกตัวเมีย ซึ่งมีฝาปิดหน้าอกใหญ่ ตัวที่มีไข่เมื่อใช้นิ้วดีด

ดูบนกระดองจะมีเสียงทึบแน่น

4. ถ้าต้องการปูเนื้อก็ให้เลือกปูตัวผู้ ซึ่งมีฝาปิดหน้าอกเรียวยาวเล็ก

หอย

หอยสดที่เราควรเลือกซื้อเพื่อบริโภคควรมีลักษณะ

1. เปลือกปิดสนิท หากทิ้งไว้ปากจะอ้า แต่เมื่อเอามือเหย่มันจะหุบปิดสนิททันที

แสดงว่ายังมีชีวิตอยู่

2. เคาะดูจะมีเสียงทึบ
3. เมื่อใส่ลงในน้ำจะจม
4. ตัวหอยอยู่ในสภาพดีไม่ขาดรุ่งริ่ง
5. น้ำที่แช่หอยไม่มีเมือกมาก และไม่มียากกลิ่นเหม็น
6. เนื้อหอยที่แกะออกแล้วต้องมีสีแดง

อาหารประเภทผัก

การเลือกซื้อผักสดเพื่อให้ปลอดภัยในการบริโภคควรเลือกซื้อผักที่มีลักษณะ

1. ผักที่รับประทาน ใบ ต้น ดอก เช่น ผักกาด กะหล่ำปลี กะหล่ำดอก ผักชีฝรั่ง

ฯลฯ ตรงกันจะไม่มีสีขาวๆ เทาๆ

2. ใบสด ไม่แห้ง ไม่ช้ำ ไม่เหลือง หรือมีราขึ้น
3. ต้นใหญ่อวบ มีใบแน่นติดกับโคนต้น
4. พวกเป็นผล เช่น มะเขือ แตงกวา ให้เลือกที่ขั้วติดแน่น สีสด ใหม่ อวบ ผิวตึงไม่เหี่ยว ไม่มีรอยหนอน มีความแก่อ่อนพอเหมาะ น้ำหนักมาก
5. พวกเป็นผักก็ต้องเขียวสด แน่น อ้วน อ่อน ไม่มีรอยหนอนหรือแมลงข่วนใน
6. ซื้อผักตามฤดูกาล

อาหารพวกผลไม้

การเลือกซื้อผลไม้สดควรพิจารณาเลือกผลไม้ที่มีลักษณะ

1. เลือกซื้อตามฤดูกาล

2. มีเนื้อที่รับประทานได้มากกว่าเปลือก
3. ผิวสดใส ไม่แห้งซีด ขำ ฝ่อ หรือมีรูแมลงเจาะ
4. ขั้วหรือก้านยังเขียวและแข็ง

แตงโม

ควรเลือกซื้อแตงโมที่ขั้วเล็ก ผลค่อนข้างเบา จะได้แตงโมหวาน ใสไม่ล้น แต่ถ้าดีดดูมีเสียงแน่นๆ หนักๆ เป็นแตงอ่อนไม่หวาน น้ำมาก อย่าซื้อ

อาหารกระป๋อง

ขณะนี้มีการนิยมรับประทานอาหารกระป๋องกันมากขึ้น เพราะช่วยประหยัดเวลาในการปรุงอาหารลงได้ แต่อาหารกระป๋องอาจผลิตด้วยกรรมวิธีที่ไม่ถูกต้องก็ได้ หรืออาจจะเสื่อมคุณภาพ เพราะเก็บไว้นาน เมื่อซื้อรับประทาน อาจเกิดโรคอาหารเป็นพิษหรือเป็นภัยต่อชีวิตของผู้บริโภค เช่น โรคโบทูลิซึม จัดเป็นโรคที่ทำให้มีการอักเสบของกระเพาะอาหารและลำไส้ที่มีอันตรายร้ายแรงมากที่สุด ฉะนั้น เพื่อความปลอดภัยหากจะรับประทานหรือจำเป็นจะต้องรับประทานอาหารกระป๋อง เพราะอาหารสดปรุงรับประทานไม่ได้ ก็ควรเลือกชนิดที่ทางการรับรองคุณภาพ โดยปฏิบัติตามคำแนะนำต่อไปนี้

วิธีเลือก

วิธีเลือกซื้ออาหารกระป๋องเพื่อให้ปลอดภัยในการบริโภคควรเลือกซื้ออาหารกระป๋องที่มีลักษณะ

1. ฝากระป๋องเรียบไม่โป่ง
2. ตัวกระป๋องไม่มีรอยยุบ ร้าว หรือบวม
3. กระป๋องไม่มีสนิม
4. เมื่อเคาะกระป๋องควรมีเสียงทึบ
5. ตะเข็บข้างกระป๋องและฝากระป๋องควรเป็นชนิดตะเข็บแน่น
6. ควรเลือกซื้อที่ทางการรับรองคุณภาพ

วิธีสังเกตอาหารในกระป๋องเมื่อเปิดฝาแล้ว

1. เมื่อเจาะกระป๋องต้องมีเสียงลมรั่วเข้าในกระป๋อง ถ้ามีลมหรือน้ำกระเซ็นออกจากกระป๋อง ไม่ควรรับประทาน
2. กลิ่นของอาหารในกระป๋องไม่ควรผิดธรรมชาติ สีอาจซีดบ้าง แต่ไม่เป็นสีดำคล้ำ
3. ผิวในกระป๋องควรเรียบเป็นเงา ถ้าผิวกระป๋องด้านในเป็นสีดำ ไม่ควรรับประทาน
4. ผิวด้านในกระป๋องไม่ควรทาสีหรือมีสีฟิมพ์ติดอยู่
5. ถ้าสงสัยว่าอาหารในกระป๋องไม่สะอาดหรืออาจเป็นพิษ อย่าลองชิม ควรทิ้งเสีย

วิธีเก็บอาหารกระป๋อง

1. อาหารกระป๋อง เมื่อเปิดแล้วควรรับประทานทันที
2. ถ้าจะเก็บไว้ควรถ่ายใส่ภาชนะอื่นที่สะอาด และมีฝาปิดมิดชิด และควรเก็บไว้ในที่เย็น เช่น ตู้เย็น

3. ถ้าจะอุ่นอาหารกระป๋อง ควรถ่ายใส่ภาชนะอื่น ไม่ควรอุ่นทั้งกระป๋อง
อาหารสำเร็จรูป ควรเลือกซื้อที่มีลักษณะดังนี้

1. ไม่ควรมีของปลอมปนสารที่เป็นพิษต่อร่างกายหรือเน่าเสียไม่เหมาะต่อการรับประทาน
2. เลือกซื้อจากผู้ที่เราไว้วางใจได้ว่าอาหารนั้นสะอาดปลอดภัย
3. เลือกอาหารที่บรรจุในภาชนะที่ห่อเรียบร้อย สะดวกในการขนส่ง นำติดตัว และง่ายในการรับประทาน
4. สำหรับอาหารสำเร็จรูปที่ปรุงเสร็จแล้ว ควรมีภาชนะปกปิดมิดชิด พ้นจากการติดต่อของเชื้อโรค การตอมของแมลง และการเกาะของฝุ่น

อาหารแช่แข็ง ควรมีลักษณะดังนี้

1. อาหารที่จะนำมาแช่แข็ง ควรเป็นของที่มีคุณภาพดี ไม่เน่าเสีย อยู่ในสภาพที่เหมาะสมและสะอาด
2. ควรบรรจุหีบห่อ ภาชนะ ที่เรียบร้อยกันความชื้น
3. เก็บไว้ในที่เย็นมีอุณหภูมิที่เหมาะสมกับอาหารชนิดนั้น
4. ควรบอกวิธีใช้อาหารนั้น เพื่อเป็นแนวทางแก่ผู้บริโภค
5. ไม่ควรนำอาหารมาตั้งทิ้งให้ละลายแล้วนำกลับเข้าแช่แข็งอีก เพราะจะทำให้อาหารนั้นเสียลักษณะที่ดี สูญเสียคุณค่าทางอาหารไปกับน้ำที่ละลายออก ถ้าจะใช้ควรแบ่งมาจากส่วนใหญ่ตามจำนวนที่ต้องการ

วิธีการรับประทานอาหาร

อาหารทุกชนิดมีคุณประโยชน์ต่อร่างกายของมนุษย์ แต่ถ้าอาหารเหล่านั้นถูกเปื้อนด้วยสิ่งสกปรก คือ มีเชื้อโรคและสารเคมีที่เป็นพิษ จะทำให้ผู้บริโภคเกิดการเจ็บป่วยและตายได้

ทางที่จะก่อให้เกิดความสกปรกแก่อาหารนั้นมีหลายทางและแตกต่างกันไปตามสภาพท้องถิ่นแต่ละแห่ง และอาจก่อให้เกิดอันตรายแก่ผู้บริโภคได้ดังนี้ คือ

1. รับประทานอาหารที่สุกและสะอาด อาหารเนื้อสัตว์ควรปรุงให้สุกเพื่อฆ่าพยาธิและเชื้อโรคต่างๆ เช่น เชื้อโรคบิด อหิวาตกโรค ไข้รากสาดน้อย ฯลฯ สำหรับผักสด ผลไม้สด ควรล้างให้สะอาด และแช่น้ำด่างทับทิมสีแดงเข้มอย่างน้อย 1 ชั่วโมง
2. อาหารทุกชนิดควรใส่ภาชนะที่สะอาดและปกปิดไม่ให้แมลงวันตอม

3. อาหารบางอย่างมีพิษตามธรรมชาติ เช่น แมงดาทะเล หอย เห็ด หรือพืชบางชนิด ฉะนั้น ควรระมัดระวังก่อนรับประทาน

4. เมื่อจะรับประทานอาหารกระป๋อง ควรถ่ายอาหารออกจากกระป๋องใส่ภาชนะอื่น เพื่ออุ่นเสียก่อน อย่าอุ่นทั้งกระป๋องเพราะความร้อนอาจทำให้โลหะจากกระป๋อง เช่น ตะกั่ว ดีบุก สังกะสี ฯลฯ ละลายปนกับอาหารและเป็นพิษต่อร่างกายได้

การเลือกรับประทานอาหาร

อาหารทุกชนิดมีคุณประโยชน์ต่อร่างกายของมนุษย์ แต่ถ้าอาหารเหล่านั้นถูกเปื้อนด้วยสิ่งสกปรก คือ มีเชื้อโรคและสารเคมีที่เป็นพิษ จะทำให้ผู้บริโภคเกิดการเจ็บป่วยและตายได้

ทางที่จะก่อให้เกิดความสกปรกแก่อาหารนั้นมีหลายทางและแตกต่างกันไปตามสภาพท้องถิ่นแต่ละแห่ง และอาจก่อให้เกิดอันตรายแก่ผู้บริโภคได้ดังนี้ คือ

1. การตั้งอาหารทิ้งไว้โดยเปิดเผยไม่ได้ปกปิดอาหารมิดชิด ความสกปรกมักจะเกิดเนื่องจากน้ำลาย จากผู้ชายหรือผู้หญิงกระเด็นไปตกลงบนอาหารในขณะที่พูด ไอ จาม หรือหัวเราะ ฉะนั้น ทางแก้ที่ดีที่สุดและปลอดภัยที่สุดในการป้องกันความสกปรกที่จะเกิดขึ้นนี้ คือ จะต้องเก็บอาหารไว้ในตู้ที่ทำด้วยกระจกและปิดมิดชิด

2. อาหารอาจสกปรกได้โดยแมลงต่างๆ อาทิเช่น แมลงวัน แมลงสาบ ถ้าหากว่าการเก็บอาหารหรือปกปิดอาหารเหล่านั้นไม่ดีพอ ในการป้องกันสัตว์จำพวกแมลงนี้ ในร้านอาหารและเครื่องดื่มนั้นมีความจำเป็นที่สำคัญยิ่งอย่างหนึ่ง เพื่อตัดต้นเหตุที่จะทำให้เกิดโรคหรืออันตรายเนื่องจากอาหารหรือน้ำดื่มสกปรก ดังนั้น ในสถานที่จำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มจะต้องสะอาดอยู่เสมอ และควรมีตาข่ายกันแมลงมุด การใช้สารเคมีเพื่อฆ่าแมลงเหล่านี้ให้หมดไป จะต้องกระทำภายใต้คำแนะนำหรือควบคุมของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขหรือเจ้าหน้าที่สุขาภิบาล ทั้งนี้ เพื่อป้องกันมิให้เกิดการเป็นพิษเนื่องจากสารเคมีเหล่านี้

3. ความสกปรกของอาหารเครื่องดื่ม อาจะเกิดเนื่องจากสัตว์แทะและสัตว์อื่นๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งพวกหนู ซึ่งปัญหาเกี่ยวกับเรื่องหนูที่มีอยู่ในสถานที่จำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มนี้ เกิดขึ้นเนื่องจากการกำจัดและการควบคุมหนู ตลอดจนการสุขาภิบาลยังไม่ดีพอ

ในสถานที่จำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มใดๆ ก็ตาม ที่มีหนูชุกชุมแล้ว อาหารนั้นอาจะสกปรกได้โดยหนูถ่ายของเสีย เช่น อุจจาระปัสสาวะที่มีเชื้อโรคลงไป ในอุจจาระหรือปัสสาวะนั้น อาจจะมีเชื้อโรคซึ่งเมื่อเข้าสู่ร่างกายของผู้บริโภคแล้ว ทำให้เป็นโรคจำพวกพยาธิ ลำไส้ เช่น พยาธิตัวแบน และเท่าที่พบกันบ่อยคือหนูมักจะทำให้เกิดโรคจำพวกดีซ่านและโรคจำพวกไทฟอยด์ อนึ่ง สัตว์อื่น ๆ เช่น สุนัข แมว ถ้าหากว่าให้อาศัยหรือเข้ามาในที่ปรุงที่เก็บอาหารแล้ว อาจจะทำให้อาหารนั้นสกปรกได้ โดยเฉพาะแมวนั้นอาจจะย่ำลงไปบนอาหาร หรือนอนในที่วางอาหาร ซึ่งสาเหตุนี้ก็อาจทำให้อาหารนั้นสกปรกได้ การให้สุนัขเข้ามาในที่จำหน่าย

อาหาร เครื่องดื่ม นอกจากจะเป็นการไม่น่าดูแล้ว สุนัขอาจจะทำความสกปรกโดยถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะหรืออาจจะทำให้อาหารภาชนะที่ใช้สำหรับเก็บอาหาร เสื่อมอาหารเกิดความสกปรกขึ้นได้อีก เวลาสุนัขและแมวเกาตัวเอง มีขนร่วง มีฝุ่นฟุ้ง การป้องกันไม่ให้อาหารตลอดจนภาชนะสกปรกเนื่องจากสุนัข อาจจะทำได้โดยการเก็บอาหารจนภาชนะเครื่องมือเครื่องใช้ไว้เหนือพื้นห้องอย่างน้อย 50 เซนติเมตร

4. อาหารอาจสกปรกโดยการใช้สารเคมีที่เป็นพิษ เช่น ผงเคมีที่ใช้สำหรับฆ่าแมลงสาบ ผงเคมีชนิดนี้มีลักษณะคล้ายกับผลิตภัณฑ์จำพวกแป้งหรือจำพวกนม เมื่อนำไปปรุงอาหารโดยเข้าใจว่าเป็นผลิตภัณฑ์จำพวกแป้ง นมผง หรือผงชงรสแล้ว จึงทำให้อาหารนั้นเป็นพิษ ดังนั้น การใช้สารเคมีชนิดผลที่ใช้สำหรับฆ่าแมลงนี้ จะต้องใช้ด้วยความระมัดระวังและควรเก็บไว้ในที่ที่ปลอดภัย โดยเก็บไว้ให้ห่างจากห้องเก็บอาหาร ห้องปรุงอาหาร อีกทั้งควรจะทำเครื่องหมายให้เห็นชัดว่าเป็นสารเคมีที่เป็นอันตราย

สารเคมีชนิดอื่นๆ เช่น โปแตสเซียมไซยาไนด์ หรือ โซเดียมไซยาไนด์ ซึ่งใช้สำหรับฆตภาชนะที่ทำด้วยโลหะเงิน ไม่ควรจะใช้เพราะถึงแม้ว่าจะล้างหรือเช็ดเอาสารพวกนี้ออกให้หมดไป โอกาสที่สารจำพวกนี้ติดอยู่ที่ภาชนะนั้นก็คงจะมีอยู่ ถ้าหากว่าการเช็ดหรือการล้างภาชนะเหล่านี้หลังจากที่ขัดไม่ดีพอ และสารจำพวกนี้อาจจะมากพอที่จะทำให้เกิดขึ้นอันตรายได้ อีกทั้งในสถานที่จำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มทุกแห่งไม่ควรใช้ภาชนะที่เคลือบด้วยตะกั่วหรือแคดเมียม เพราะอาจเป็นพิษได้ อนึ่งในสถานที่จำหน่ายอาหาร เครื่องดื่ม ถ้าหากจะใช้สารเคมีเพื่อวัตถุประสงค์ใดๆ ก็ตาม ควรจะกระทำภายใต้การควบคุมแนะนำ หรือได้รับการปรึกษาจากเจ้าหน้าที่ที่มีความรู้ในเรื่องสารเคมีนี้เสียก่อน ทั้งนี้ เพื่อป้องกันอันตรายเนื่องจากสารเคมีที่เป็นพิษไม่ให้เกิดขึ้น

5. ความสกปรกของอาหาร เนื่องจากสาเหตุอื่นๆ อาทิเช่น ในเวลาที่กวาดพื้น ฝุ่นละอองอาจจะปลิวตกลงบนอาหาร ที่วางอาหารสกปรกหรือการรับประทานอาหารจำพวกผักสดโดยไม่ได้รับการล้างให้สะอาดเสียก่อนเหล่านี้เป็นต้น

ดังนั้นในการเลือกรับประทานอาหาร จึงควรเลือกอาหารที่สุกสะอาดปราศจากสารพิษ เพื่อทำให้สุขภาพแข็งแรงปราศจากโรค

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับค่านิยม

ความหมายของค่านิยม

ได้มีผู้ให้ความหมายของค่านิยมไว้หลายท่าน ดังนี้

พนัส หันนาคินทร์ (2520 : 17) ให้ความหมายไว้ว่า ค่านิยมหมายถึง ความต้องการที่ได้รับการประเมินค่าอย่างรอบคอบ และปรากฏว่ามีค่าควรแก่การเลือกไว้เป็นคุณสมบัติของตน

สุนทรী โคมิน และ สนิท สัมครการ (2522 : 13) ให้ความหมายไว้ว่า ค่านิยม หมายถึง ความเชื่ออย่างหนึ่งซึ่งมีลักษณะที่ถาวร ที่เชื่อว่าบางอย่างในวิถีของการปฏิบัติเพื่อเป้าหมายของชีวิตบางอย่างนั้นเป็นสิ่งที่ตัวเองหรือสังคมเห็นดีเห็นชอบ สมควรที่จะยึดถือปฏิบัติมากกว่าวิถีปฏิบัติหรือเป้าหมายชีวิตอย่างอื่น

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

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

โรคิช (Rokeach. 1970 : 49) ให้ความหมายไว้ว่า ค่านิยม คือความเชื่อที่แต่ละบุคคลยึดถือว่าควรปฏิบัติอย่างไรสิ่งใดมีคุณค่าหรือไม่มีคุณค่า โดยทั่วไปค่านิยมจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคล ค่านิยมเป็นมาตรฐานในการตัดสินใจ โดยทั่วไปค่านิยมจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคล ค่านิยมเป็นมาตรฐานในการตัดสินใจ สิ่งใดดี สิ่งใดเลว และใช้ในการตัดสินใจตัดสินพฤติกรรมของบุคคลด้วย

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 ที่ได้ผ่านมานิฉัยและเลือกสรรเข้าเป็นแบบฉบับในการดำเนินชีวิตของตนเอง

จากการเกิดค่านิยมที่กล่าวมาแล้ว สรุปได้ว่าการเกิดค่านิยม หมายถึง ความจำเป็นหรือความต้องการทางสังคมของมนุษย์ในขั้นแรก ซึ่งต่อมาก็เกิดความชอบหรือความสนใจติดตามมา ความชอบหรือความสนใจนี้ กระตุ้นให้เกิดความนิยมหรือความเข้าใจในคุณค่านั้น แล้วกลายเป็นค่านิยมขึ้นมา

ทฤษฎีค่านิยม

ได้มีผู้กล่าวถึงทฤษฎีของค่านิยมไว้ดังนี้

ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา (2523 : 25) ได้สรุปทฤษฎีเกี่ยวกับค่านิยมไว้ดังนี้

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

1.1 ค่านิยมเกิดจากความปรารถนาของบุคคลที่จะปรับตัวให้เข้ากับความเป็นและความต้องการในสภาพชีวิตของเขา คือเมื่อบุคคลได้มีประสบการณ์หรือเกิดปัญหา เช่น ความขาด หรือความขัดแย้งระหว่างตัวเขากับสิ่งแวดล้อม สิ่งที่เขาให้คุณค่าย่อมเป็นสิ่งที่สนองความต้องการได้เหมาะสมกับประโยชน์ใช้สอยในสภาพการณ์ของเขา (Suitability and serviceability)

1.2 ค่านิยมก่อให้เกิดแรงกระตุ้น (Vital impulse) สร้างเป้าหมายความมุ่งหมายถึงสิ่งที่นิยม (Ends – in view) บุคคลจึงเกิดความต้องการและความสนใจที่จะแสวงหาวิธีการและหนทางให้สิ่งที่นิยม

1.3 การให้ค่านิยมเป็นพฤติกรรมที่สามารถศึกษาได้ ด้วยวิธีการเชิงวิทยาศาสตร์ (Scientific study) ในรูปของการสังเกต การวิเคราะห์ การทดสอบ และการพิสูจน์

1.4 การทำความเข้าใจกับค่านิยมได้อย่างแท้จริง ขึ้นอยู่กับความสามารถวิเคราะห์ถึงความต้องการในปัจจุบันของบุคคล และการคาดคะเนว่าเขาจะได้รับความพึงพอใจได้ ในสถานการณ์ใด และด้วยวิธีการใดกับทั้งต้องมีการวิเคราะห์ประเมินใหม่ (Re - appraisal) อยู่เสมอ

2. ทฤษฎีค่านิยมของ โรคิช (Rokeach)

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

ตามแนวความคิดของ (Rokeach) ลักษณะธรรมชาติจะมีอยู่ไม่มากนัก และอยู่ในข่ายที่จะนับและศึกษาได้

2.1 จำนวน “ค่านิยม” แต่ละคนมีนั้นจะมีอยู่ไม่มากนัก และอยู่ในข่ายที่จะนับและศึกษาได้

2.2 ความแตกต่างของ “ค่านิยม” จะแสดงออกทางระดับ (Degree)

2.3 ค่านิยมต่าง ๆ สามารถจะนำมาจัดรวมกันเข้าเป็นระบบค่านิยมได้ (Value system)

2.4 มนุษย์สามารถใช้ค่านิยมเป็นพื้นฐานในการสืบเสาะวัฒนธรรมสังคม และสถาบันสังคมต่าง ๆ ไปจนถึงบุคลิกภาพได้ สิ่งเหล่านี้อาจถือได้ว่าเป็นปอเกิดของค่านิยม

2.5 ผลที่ตามมาคือว่า “ค่านิยม” ของมนุษย์จะแสดงออกทางเจตคติและพฤติกรรมของมนุษย์ในเกือบทุกรูปแบบที่นักสังคมศาสตร์สนใจที่จะศึกษาวิเคราะห์

หน้าที่ของค่านิยม

ได้มีผู้กล่าวถึงหน้าที่ของค่านิยมไว้ดังนี้

สุนทรী โคมินทร์ และสนิท สมักรการ (2522 : ไม่มีเลขหน้า) ได้กล่าวถึงหน้าที่ของพฤติกรรมการปฏิบัติในหลายทาง เช่น

1. ค่านิยมทำหน้าที่เป็นเกณฑ์ (Criteria) หรือมาตรฐาน (Standard) ที่ใช้นำพฤติกรรมการปฏิบัติในหลายทางเช่น

1.1 เป็นเกณฑ์ที่ใช้ในการประเมิน ตัดสิน ชื่นชม ยกย่อง หรือติเตียนตนเองหรือการกระทำของคนอื่น

1.2 เป็นตัวกำหนดให้เราเลือกนิยามอุตสาหกรรมทางการเมืองบางอุดมการณ์มากกว่าอุดมการณ์อื่น

1.3 จูงใจให้เราแสดงจุดยืนของเราในเรื่องต่าง ๆ

1.4 เป็นบรรทัดฐานที่ช่วยในการชักชวน ทำทลาย คัดค้าน และถกเถียงหรือพยายามที่จะเปลี่ยน

1.5 เป็นบรรทัดฐานสำหรับกระบวนการให้เหตุผลต่อความนึกคิดและการกระทำของตน

2. ค่านิยมทำหน้าที่เป็นตัวบ่งชี้ถึงความต้องการและแรงจูงใจของมนุษย์

ลักษณะของค่านิยม

ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา (2523 : 12) อธิบายไว้ว่า ค่านิยมจัดเป็นพฤติกรรมเชิงภาวะสันนิษฐาน (Hypothetical construct) เพราะไม่สามารถสังเกตหรือวัดได้โดยตรงอย่างชัดเจนเหมือนพฤติกรรมประเภทอื่น ๆ การจัดลักษณะของค่านิยมจึงพิจารณาโดยอาศัยการประเมินที่สลับซับซ้อน และสรุปสันนิษฐาน (Inference) จากการแสดงความคิดเห็นการตัดสินใจ การเลือกของบุคคล หรือพฤติกรรมที่เกี่ยวข้อง ซึ่งอาจสรุปประเด็นสำคัญในการอธิบายลักษณะของค่านิยมได้ดังต่อไปนี้ คือ

1. ค่านิยมเกิดจากการเรียนรู้ มิใช่มีติดตัวมาแต่กำเนิด
2. ค่านิยมเป็นระบบพฤติกรรมที่มีองค์ประกอบ 3 อย่าง คือ

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

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 – ออกจาก เป็นต้น

ค่านิยมต่าง ๆ ของบุคคล จะมีองค์ประกอบทั้งสามประการนี้อยู่เสมอแต่อาจจะเป็นสัดส่วน หรือน้ำหนักแตกต่างกันไป ค่านิยมบางอย่างอาจเกิดจากความรู้ ความเข้าใจเป็นหลัก มีอารมณ์อยู่เป็นส่วนน้อย และค่านิยมบางอย่างอาจเกิดขึ้นจากประสบการณ์ด้านอารมณ์รุนแรงมากกว่าความรู้ ถ้าองค์ประกอบด้านความรู้ ความเข้าใจ หรืออารมณ์เปลี่ยนแปลงไปย่อมมีผลในแนวโน้มหรือท่าทีของการแสดงพฤติกรรมออกมานั้นเปลี่ยนแปลงไปด้วย

อานนท์ อาภาภิรมย์ (2517 : 25) ได้สรุปลักษณะของค่านิยมไว้ดังนี้

1. ค่านิยม (Value) เป็นสิ่งสำคัญขั้นมูลฐานในการทำความเข้าใจถึงพฤติกรรมของบุคคล เพราะพฤติกรรมหรือการแสดงออกต่าง ๆ ของบุคคลย่อมขึ้นอยู่กับลักษณะค่านิยมที่เรา มีอยู่

2. ค่านิยม เป็นผลสืบเนื่องมาจากความคิดในเรื่องที่ควรจะเป็น เช่น การที่คนเรา ปฏิบัติสิ่งหนึ่งสิ่งใดลงไป ก็มักพิจารณาคำตอบให้กับตนเอง ว่าการกระทำดังกล่าวนั้นสมควรหรือไม่

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

4. ค่านิยมบางอย่างมีผลตามกฎหมายด้วย เช่น เสรีภาพส่วนบุคคล เป็นต้น

5. ค่านิยมมีความเกี่ยวข้องกับวัฒนธรรม คือ สร้างแกน (Core) ของวัฒนธรรมสะท้อนค่านิยมขั้นมูลฐานของวัฒนธรรมไทย ค่านิยมสำคัญ ๆ ของสังคมไทย ได้แก่ ความมั่นคง อำนาจ การทำบุญ ความสนุกสนาน ความหรูหรา ความเป็นไทยในตัวเอง และระบบอาวุโส โดยมีเอกลักษณ์บางประการของวัฒนธรรมไทยในเรื่องการประกอบบุญกุศลพิธีกรรมความสนุกสนานต่าง ๆ

6. ค่านิยมเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของคนเรา สังคมจะเจริญหรือเสื่อมไปในทิศทางใดนั้นขึ้นอยู่กับค่านิยมของสังคมเป็นสำคัญ เพราะฉะนั้นการสร้างค่านิยมที่ถูกต้องและเหมาะสมจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งในการสร้างสรรค์ความเจริญก้าวหน้าของสังคม

สุนทรী โคมิน และสนิท สมัครการ (2522 : 27) ได้กล่าวถึงลักษณะหรือธรรมชาติของค่านิยมไว้ ดังต่อไปนี้

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

2. ค่านิยมมีลักษณะเปรียบเทียบความสำคัญซึ่งกันและกัน ลักษณะดังกล่าวจำเป็นต้องอธิบายให้ชัดเจน เพื่อที่จะได้เข้าใจกระบวนการเปลี่ยนแปลงค่านิยม กล่าวคือ เมื่อเด็กเติบโตขึ้นและมีประสบการณ์จากกระบวนการเรียนรู้ทางสังคมมากขึ้น มีโอกาสเห็นในแต่ละสถานการณ์เดียวกัน และเขาพบว่ามีคนที่จะให้ความสำคัญแก่ค่านิยมบางอย่างมากกว่าค่านิยมอีกอย่างหนึ่งซึ่งเป็นสิ่งที่พ่อแม่ไม่ได้สอนโดยตรง แต่เป็นสิ่งที่เด็กเรียนรู้จากคำสอนประกอบการสังเกตจากการกระทำที่เป็นบรรทัดฐานของคนในสังคมเขา ด้วยการเรียนรู้เช่นนี้ เมื่อเขาเองได้โอกาสประสบกับ “ค่านิยม” ที่ไม่สอดคล้องกัน และต้องตัดสินใจเลือกค่านิยมอันใดอันหนึ่ง เขาก็จะเลือกตามสิ่งที่เขาได้รู้เห็นมา ด้วยเหตุนี้ เขาได้จัดลำดับค่านิยมตามความสำคัญที่ตนเองรู้สึกโดยอัตโนมัติ ซึ่งทำให้เกิดความแตกต่างระหว่างบุคคล แต่ก็มักจะไม่ได้แตกต่างไปจากกลุ่มมากนัก หมายความว่า ระบบค่านิยมของเขามีส่วนในการสะท้อนภาพของวัฒนธรรมกลุ่มที่เขาอยู่

3. ค่านิยมมีลักษณะเป็นความเชื่อ ค่านิยมเป็นความเชื่อที่มีทิศทาง และเป้าหมายของการกระทำ เป็นความเชื่อที่ใช้เป็นรากฐานสำหรับการเลือกปฏิบัติตามที่ตนชอบความเชื่อดังกล่าว ประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ 3 ประการ คือ

3.1 ค่านิยมมีลักษณะเป็นความระลึกรู้ (Cognitive) คือบุคคลหนึ่งรู้ในทางที่ถูกของการปฏิบัติงาน หรือรู้ในเป้าหมายที่ถูกต้องในชีวิตของเขาที่พยายามจะฝ่าฟัน

3.2 ค่านิยมมีลักษณะเป็นความรู้สึกสัมผัส (Affective) คือบุคคลนั้นมีอารมณ์อ่อนไหวเกี่ยวกับค่านิยมนั้น คือชอบค่านิยมนั้น หรือเกลียดไปเลย เห็นด้วยสนับสนุนหรือไม่เห็นด้วย และคัดค้านค่านิยมนั้น

3.3 ค่านิยมมีลักษณะเป็นองค์ประกอบของพฤติกรรม (Behavioral) อยู่ในความหมายที่ว่าเป็นตัวแทรกซ้อนที่นำไปสู่พฤติกรรม ที่ถูกกระตุ้นให้เกิดการกระทำนั้น

คณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ (2525 : 27) ได้สรุปลักษณะหน้าที่ของค่านิยมไว้ดังนี้

1. ค่านิยมทำหน้าที่เป็นบรรทัดฐาน หรือมาตรฐานของพฤติกรรมทั้งหลายของมนุษย์คือ เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมว่า เราควรทำหรือไม่ หรือควรจะทำสิ่งใดอย่างใดจึงจะดีกว่าเหมาะสมกว่า

2. ค่านิยมเป็นแบบแผนสำหรับการตัดสินใจและการแก้ไขข้อขัดแย้งต่าง ๆ ในบางกรณีบุคคลจะเผชิญกับความขัดแย้ง เช่น การทำตามคำสั่ง หรือจะเลือกเอาความเป็นอิสระเสรีภาพของคน หรือการจะเอื้อเฟื้อแก่คนทำผิดกฎหมาย

3. ค่านิยมเป็นแรงจูงใจหรือแรงผลักดันของบุคคล เช่น ค่านิยมวัตถุนิยมสูงก็จะมีความขยันขันแข็ง มีความมานะเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ตนปรารถนา

ดังนั้น จึงเห็นได้ว่าค่านิยมเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับแต่ละบุคคลในสังคม เพราะเขาสามารถใช้เป็นบรรทัดฐานกำหนดพฤติกรรม เป็นแบบแผนในการตัดสินใจและเป็นแรงผลักดันให้บุคคลแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมา

เกณฑ์การพิจารณาค่านิยม

ในการพิจารณาว่า คุณลักษณะใดเป็นนิยามหรือไม่นั้น ราธส์, ฮาร์มิน และซิมอน (Raths, Harmin & Simon. 1966 : 28 - 29) กล่าวว่าจะต้องมีคุณสมบัติดังนี้

1. ค่านิยมจะต้องเป็นสิ่งที่เกิดจากการเลือกโดยเสรี ไม่ได้เกิดจากการถูกบีบบังคับ ถ้ามีการบีบบังคับให้เลือก ถือว่าไม่ใช่ค่านิยม

2. ค่านิยมจะต้องเป็นการเลือกจากสิ่งที่ให้เลือกหลาย ๆ อย่าง ถ้าไม่มีให้เลือกหรือมีตัวเลือกเพียงอย่างเดียวและเป็นสิ่งจำเป็นต้องเลือก ก็ไม่ถือว่าเป็นค่านิยม

3. สิ่ง que เลือกมานั้น เป็นสิ่งที่บุคคลได้มีการพิจารณาไตร่ตรอง ถึงข้อดีข้อเสียอย่างรอบคอบแล้ว

4. เป็นสิ่งที่บุคคลยึดถือ บูชา เพราะถือว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่า ควรแก่การเทิดทูนรักษาไว้

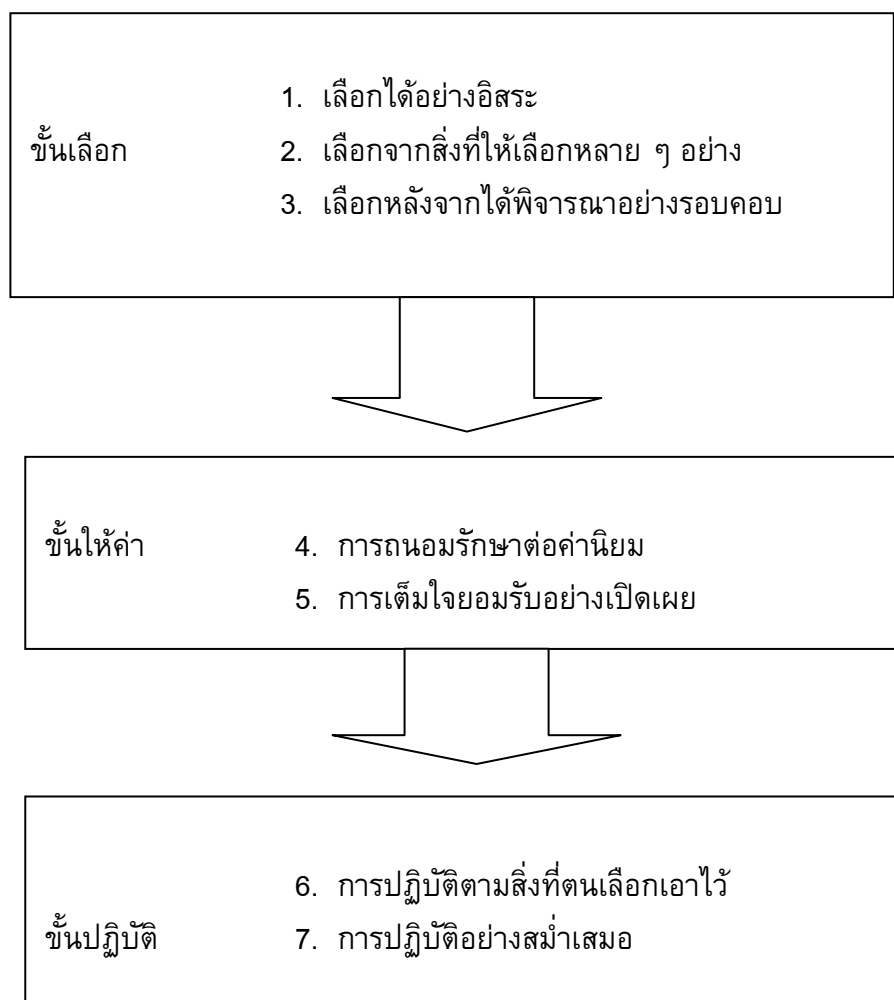
5. เป็นสิ่งที่บุคคลภาคภูมิใจ ยอมรับและเต็มใจ ต้องการที่จะแสดงออก กล่าวถึงและสนับสนุนอย่างเปิดเผย

6. จะต้องเป็นสิ่งที่ได้ปฏิบัติตามที่ตนได้เลือกเอาไว้ เพราะสิ่งที่เราเรียนว่าค่านิยมนี้จะเป็นสิ่งที่นำไปสู่การปฏิบัติในชีวิตจริง

7. จะต้องเป็นสิ่งที่บุคคลกระทำอยู่เป็นประจำจนเป็นกิจวัตร สิ่ง que กระทำเพียงครั้งเดียวแล้วเลิกกระทำ ก็ไม่เรียกว่าเป็นค่านิยม

ดังนั้น ถ้าเราจะพิจารณาว่าค่านิยมของบุคคลใดเป็นค่านิยมที่แท้จริงหรือไม่นั้นจะต้องพิจารณาตามเกณฑ์ทั้ง 7 ประการดังกล่าวนี้ ถ้าหากขาดคุณสมบัติข้อใดข้อหนึ่งก็ไม่ถือว่าเป็นค่านิยม ผู้นั้นมีค่านิยมที่แท้จริง และราธส์, ฮาร์มิน และซิมอน (Raths, Harmin & Simon. 1966 : 28 -

29) ได้สรุปขั้นตอนของการเกิดค่านิยมไว้ ดังปรากฏตามภาพประกอบ (Raths, Harmin & Simon. 1966 : 29)



ภาพประกอบ 3 ขั้นตอนของการเกิดค่านิยม

ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

การบริโภคอาหารของคนไทยในสังคมเมืองปัจจุบัน ได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมการบริโภคอาหารจากประเทศตะวันตกเป็นส่วนใหญ่ ทั้งในเรื่องประเภทอาหาร บริการ การจัดรูปแบบการรับประทานอาหารและการจัดสถานที่แม้จะราคาแพงก็ยังเป็นที่นิยมแพร่หลาย จึงกล่าวได้ว่าอิทธิพลของการถ่ายทอดวัฒนธรรมจากต่างประเทศ สามารถเปลี่ยนค่านิยมของคนไทยได้โดยง่าย ประกอบกับสภาพสังคม เศรษฐกิจ และวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไป ทำให้แม่บ้านไม่มี

เวลาในการปรุงอาหาร จึงมีร้านอาหารสำเร็จรูปประเภททันใจเกิดขึ้นมาก มีทั้งประเภทฟาสต์ฟู้ด เช่น พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ แซนวิชประเภทต่าง ๆ ไก่ย่าง ไก่ทอด เป็นที่นิยมกันมากในกลุ่มวัยรุ่นที่มาจากรอบครัวมีอันจะกินจนถึงครอบครัวที่มีฐานะปากกลาง โดยมีค่านิยมว่าเป็นการบริโภคอาหารที่ทันสมัยโก้หรู จึงเห็นว่าวัยรุ่นจะใช้ร้านอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ดหรืออาหารจานด่วน เป็นที่พบปะพูดคุยและนั่งอยู่ในร้านเป็นเวลานานๆ นอกจากนี้ยังมีอาหารประเภทรถเข็น ทั้งแบบปรุงตามสั่ง เช่น ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ข้าวเหนียว ส้มตำ ยำต่างๆ ปรุงกันข้างถนนหรือข้างลาดแกลง ซึ่งสามารถซื้อใส่ถุงไปกินที่บ้าน เมื่อมีคนนิยมมากการบริการก็เพิ่มมากขึ้นตามทางเท้าใกล้รถประจำทางหรือที่คนผ่านมาก ๆ ส่วนแม่บ้านที่พอมีเวลาปรุงอาหารบ้างแต่ไม่มีเวลาไปจ่ายตลาดอาจซื้ออาหารพร้อมหุงซึ่งใส่กะทะโพลีไมด์กระดาดหึ่งดูเห็นส่วนประกอบสามารถปรุงได้ทันที มีขายทั่วไปในห้างสรรพสินค้าที่มีซูเปอร์มาร์เก็ต แม่บ้านนิยมซื้อเพื่อความสะดวก แม้จะมีราคาค่อนข้างแพง และยังมีอาหารสำเร็จรูป เช่น บะหมี่ ก๋วยเตี๋ยว โจ๊ก บรรจุหีบห่อพร้อมใส่น้ำร้อนแช่เพียง 2 – 3 นาที ก็รับประทานได้ เป็นที่นิยมแพร่หลายเช่นกัน

ในขณะที่วัยรุ่นในเมืองใหญ่หันมาบริโภคอาหารอย่างชาวตะวันตก กลุ่มคนในสังคมกลุ่มหนึ่งกลับตื่นตัวในเรื่องการรักษาสุขภาพ โดยการเลือกบริโภคอาหารธรรมชาติ บริโภคผักผลไม้ปลอดสารพิษ รับประทานข้างกลัอง หรือข้าวซ้อมมือร่วมกับธัญพืชแทนการบริโภคข้าวขาว บริโภคเนื้อสัตว์ประเภทปลาแทนการบริโภคเนื้อหมู เนื้อวัว หันมาดื่มน้ำผลไม้ และน้ำจากสมุนไพรแทนการดื่มน้ำชา กาแฟ เกิดเป็นกระแสนิยมอาหารอย่างที่เรียกกันทั่วไปว่าบริโภคแบบ “ชีวิต” ค่านิยมนี้เป็นที่สนใจอย่างมากในกลุ่มคนที่สนใจเรื่องการรักษาสุขภาพของตนเองและกลุ่มคนที่มีโรคเรื้อรังร้ายแรง และขาดความเชื่อมั่นในการรักษาทางการแพทย์สมัยใหม่อย่างชาวตะวันตก หันมาหาการรักษาที่เรียกว่า ธรรมชาติบำบัด ซึ่งใช้วิธีการรักษาโดยปรับเปลี่ยนวิถีดำเนินชีวิต ได้แก่ การปรับเปลี่ยนวิธีรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การฝึกพัฒนาจิตและหันกลับมาดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับธรรมชาติ

จากตัวอย่างที่ยกมาดังกล่าวข้างต้นจะเห็นได้ว่า บุคคลที่มีค่านิยมต่างกันจะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่แตกต่างกัน เช่น คนที่มีเวลาน้อยต้องการความสะดวกสบาย จะนิยมบริโภคอาหารสำเร็จรูป อาหารพร้อมปรุง หรืออาหารตามสั่ง หากบุคคลนั้นมีค่านิยมความทันสมัยอย่างชาวตะวันตกจะเลือกบริโภคอาหารที่เรียกว่า อาหารจานด่วน ทั้งไปรับประทานที่ร้านและโทรให้มาส่งที่บ้าน แต่หากบุคคลนั้นมีค่านิยมในการรักษาสุขภาพ จะสนใจในการเลือกบริโภคอาหารเพื่อให้ปลอดภัยจากโรคต่างๆ ที่เกิดจากการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม ค่านิยมเกี่ยวกับอาหารของบุคคลจึงมีผลต่อการเลือกรับประทานอาหารของคนคนนั้น

อิทธิพลทางโฆษณาและสื่อมวลชนต่อวัยรุ่น

อิทธิพลทางโฆษณาและสื่อมวลชนมีผลต่อพฤติกรรมของเด็กวัยรุ่นมาก ดังจะเห็นได้จากการที่เด็กมักจะนิยมเลียนแบบดาราภาพยนตร์ เป็นต้น สื่อสารมวลชนได้รับความนิยมกันแพร่หลายเพราะช่วยผ่อนคลายความเครียด และให้ความเพลิดเพลิน เป็นต้น สื่อมวลชนที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของวัยรุ่นมีดังต่อไปนี้

1. หนังสือพิมพ์ เป็นแหล่งที่จะให้ข่าวสารความรู้แก่วัยรุ่นทั้งทางดีและเลว วัยรุ่นมักจะหาความรู้ในสิ่งต่างๆ จากในหนังสือพิมพ์ หนังสือพิมพ์ไทยส่วนมากมักคิดถึงผลประโยชน์ของตนมากกว่าที่จะช่วยให้สังคมดี โดยจะเห็นได้จากหนังสือพิมพ์ที่ขายดีที่สุดและครองมาของประเทศมักจะลงรูปเปลือย และบรรยายข้อความที่ยั่วอารมณ์ทางเพศ โดยไม่คำนึงถึงว่าผู้ที่อ่านส่วนหนึ่งยังเป็นวัยรุ่น และอาจจะทำอะไรผิด ๆ ได้จากการอ่านหนังสือพิมพ์

2. หนังสืออ่านเล่น หนังสือประเภทอ่านเล่นที่วางขายในท้องตลาดมีหลายเล่มที่เป็นหนังสือเกี่ยวกับเพศ หนังสือยั่วยุคมารมณ หนังสือลามก และไม่ได้ให้ความรู้เกี่ยวกับเพศในสิ่งที่ถูกต้อง หนังสือที่แสดงด้วยรูปภาพและมีคำบรรยายนั้น ใ้บทเรียนที่เลวในด้านภาษาแก่วัยรุ่นเช่นเดียวกับที่ได้ชักจูงให้เต็มมีปฏิกิริยาก้าวร้าวรุนแรง หรือมีท่าทีรังเกียจต่างๆ รวมทั้งเรื่องเพศด้วย และก่อให้เกิดความขัดแย้งทางจิตใจขึ้นกับวัยรุ่น

3. วิทยุ เป็นบริการที่ได้ยินแต่เสียง แต่ก็ก่อให้เกิดความจดจำข้อความ หรือเนื้อความได้มากกว่าสิ่งตีพิมพ์ วิทยุเป็นบริการที่ถึงมือประชาชนได้มากที่สุด มักจะอยู่ในรูปละครทางวิทยุ และเพลงต่างๆ (สุชา จันทน์เอม. ม.ป.ป. : 50)

4. โทรทัศน์ เป็นสื่อมวลชนที่มีอยู่ภายในบ้าน ฉะนั้น โทรทัศน์จึงใกล้ชิดเด็กกว่าภาพยนตร์และแย่งเวลาของเด็กไปมากกว่าภาพยนตร์ เด็กที่ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้จะอยู่ใต้อิทธิพลของโทรทัศน์จึงเป็นเหตุให้ทอดทิ้งการเรียน สุขภาพก็ทรุดโทรมเพราะนอนดึกเกินไป และไม่ได้ทำกิจกรรมอื่นๆ ที่ส่งเสริมสุขภาพอนามัย โทรทัศน์จึงเป็นภัยอย่างยิ่งแก่เด็กที่ไม่มีผู้ใหญ่ดูแล แนะนำให้รู้จักแบ่งเวลาให้เหมาะสม นอกจากนั้นรายการต่างๆ ทางโทรทัศน์บางรายการยังจัดไม่เหมาะสมกับเด็ก เช่น ภาพยนตร์ และละครบางเรื่อง แสดงความป่าเถื่อน ไร้ศีลธรรม และไร้สาระ เด็กวัยรุ่นเมื่อได้เห็นได้ฟังอยู่บ่อยๆ จึงเกิดความเขยชิน และนำมาใช้กับชีวิตจริงบ้าง นอกจากนี้โทรทัศน์ยังสนับสนุนให้เป็นคนพ้อฝันและหลงใหลต่อสิ่งที่เกินความจริง ผู้ใหญ่ที่มีหน้าที่จัดรายการต่างๆ เหล่านี้ ควรร่วมมือกันพิจารณาจัดรายการให้เหมาะสมกับเด็ก โดยจัดให้สนุกสนานแต่แฝงไว้ด้วยคติธรรมและความรู้ มีเหตุผลน่าเชื่อถือและอาจนำมาใช้กับชีวิตประจำวันได้

5. ภาพยนตร์ ในบรรดาสื่อมวลชนเหล่านี้ ภาพยนตร์มีอิทธิพลต่อบุคลิกลักษณะของเด็กวัยรุ่นมากกว่าสิ่งอื่น เพราะเด็กใช้เวลาดูภาพยนตร์ด้วยความตั้งใจมากกว่าโทรทัศน์

เด็กจึงจำเรื่องในภาพยนตร์ได้นาน ภาพยนตร์บางเรื่องได้เลียนแบบจากชีวิตจริง และบางเรื่องถ่ายทำจากนวนิยายที่มีชื่อเสียงทำให้น่าเชื่อถือมากกว่าภาพยนตร์ทางโทรทัศน์ ภาพยนตร์ที่ฉายทางโทรทัศน์บางเรื่องไร้สาระและเกิดความจริง เพราะต้องทำเรื่องยาวๆ เพื่อฉายต่อเนื่องกันทุกสัปดาห์การทำภาพยนตร์เรื่องยาวๆ ให้สนุกและมีแก่นสารทุกตอนย่อมเป็นของยาก จึงทำให้ภาพยนตร์ที่ฉายทางโทรทัศน์บางเรื่องไร้เหตุผล เมื่อภาพยนตร์มีอิทธิพลต่อเด็กมาก เด็กชายบางคนจึงชอบเอาอย่างดาราภาพยนตร์ที่ชอบในเรื่องการแต่งตัว ท่าทางการแสดง ความกล้าหาญแบบวีรบุรุษ การตัดสินใจเหตุการณ์ด้วยวิธีรุนแรงและการแสดงความรักที่ตื่นเต้นเร้าใจ เด็กหญิงก็ชอบเอาอย่างดารานางใน เรื่องการแต่งตัว ทรงผม การแสดงความรักที่เปิดเผย รวดเร็ว และรุนแรง นอกจากนี้ทั้งเด็กชายและเด็กหญิงนิยมการเต้นรำจังหวะร้อนๆ และชอบฟังเพลงแจ๊ส ซึ่งได้พบเห็นและฟังภาพยนตร์เหล่านี้ จะเห็นได้ว่าภาพยนตร์มีอิทธิพลต่อเด็กวัยรุ่นและวัฒนธรรมของไทยเรามาก

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า

งานวิจัยในต่างประเทศ

ได้มีผู้ทำการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า ซึ่งสรุปได้ดังนี้

สวาทซ์ (Schwartz. 1975 : 28 - 51) ศึกษาเรื่อง ความรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติทางด้านโภชนาการของนักเรียนที่สำเร็จชั้นมัธยมศึกษา ผลการศึกษาพบว่าเด็กนักเรียนที่เคยเรียนวิชาคหกรรมศาสตร์ สาขาอาหารและโภชนาการมาก่อน กับคะแนนที่ได้จากการทดสอบความรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติทางด้านโภชนาการไม่มีความสัมพันธ์กัน ความรู้ทางด้านโภชนาการและทักษะคิดทางบวกที่มีต่อโภชนาการของนักเรียนได้จากแหล่งอื่นๆ มากกว่าที่จะได้จากการเรียนวิชาคหกรรมศาสตร์ในระดับมัธยมศึกษา และพบว่าความรู้ทางโภชนาการมีความสัมพันธ์กับทักษะคิด และทักษะคิดทางโภชนาการมีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติทางโภชนาการ แต่ความรู้ทางโภชนาการไม่มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติทางโภชนาการ

รูท (Root. 1987 : 569 - A) ศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทางโภชนาการและรูปแบบการรับประทานอาหารของนักศึกษาปีที่ 2 และปีที่ 4 ของมหาวิทยาลัยโอไฮโอ เพื่อศึกษาความรู้ทางด้านอาหารและโภชนาการ กับรูปแบบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาปีที่ 2 และปีที่ 4 ของมหาวิทยาลัยโอไฮโอ ผลการศึกษาพบว่า ความรู้ทางด้านโภชนาการไม่มีความสัมพันธ์กับรูปแบบพฤติกรรมการบริโภคอาหารสรุปได้ว่าความรู้ทางโภชนาการไม่สามารถทำนายรูปแบบพฤติกรรมบริโภคอาหารได้

งานวิจัยในประเทศไทย

ได้มีผู้ทำการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า ซึ่งสรุปได้ดังนี้

ณัฐสิตางค์ ทศบุตร (2539 : 117 -118) ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดกรมสามัญศึกษา กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า

1. นักเรียนที่มีเพศต่างกัน มีความรู้ และเจตคติในการบริโภคอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนการปฏิบัติพบว่าไม่แตกต่างกัน
2. นักเรียนที่มีผู้ปกครองมี ระดับการศึกษาต่างกัน มีเจตคติ และการปฏิบัติในการ บริโภคอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนความรู้พบว่าไม่แตกต่างกัน
3. นักเรียนที่มีผู้ปกครองมีอาชีพ และฐานะทางเศรษฐกิจต่างกัน มีความรู้ในการ บริโภคอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ .01 ตามลำดับ ส่วนเจตคติ และการปฏิบัติพบว่าไม่แตกต่างกัน
4. นักเรียนที่มีลักษณะของครอบครัวต่างกัน มีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติใน การบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน
5. นักเรียนที่มีแหล่งข้อมูลข่าวสารต่างกัน มีเจตคติในการบริโภคอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนความรู้และการปฏิบัติพบว่าไม่แตกต่างกัน ความรู้ กับเจตคติ ความรู้กับการปฏิบัติ และเจตคติกับการปฏิบัติในการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ กันเชิงนิมาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุเทศน์ กุลละวณิชย์ (2540 : 78 - 79) ศึกษาเรื่อง ความรู้ เจตคติ และการ ปฏิบัติเกี่ยวกับวัตถุเจือปนในอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในโรงเรียนสังกัดกรม สามัญศึกษา จังหวัดสมุทรปราการ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้และการ ปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้ ส่วนเจตคติอยู่ในระดับดี นักเรียนหญิงมีเจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับ วัตถุเจือปนในอาหารแตกต่างจากนักเรียนชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนด้าน ความรู้ไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่มีผู้ปกครองจบการศึกษาต่างกัน มีการปฏิบัติเกี่ยวกับวัตถุเจือ ปนในอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 แต่ความรู้ และเจตคติไม่ แตกต่างกัน นักเรียนที่มีผู้ปกครองมีอาชีพต่างกัน มีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับ วัตถุเจือปนในอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนทางด้านเจตคติและ การปฏิบัติเกี่ยวกับวัตถุเจือปนในอาหาร มีความสัมพันธ์กันเชิงนิมานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 ส่วนความรู้กับการปฏิบัติไม่มีความสัมพันธ์กันกว้างกว่าร้านอาหารธรรมดาโดยทั่วไป

วิธี แจ่มกระทีก (2541 : ไม่มีเลขหน้า) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม การบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร

ผลการศึกษาพบว่า

1. ปัจจัยด้านตัวบุคคล ซึ่งได้แก่ เพศ เงินค่าใช้จ่ายที่นักเรียนได้รับ และเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารจานด่วน เป็นตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. ปัจจัยด้านครอบครัว ซึ่งได้แก่ ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ระดับการศึกษาของบิดาและมารดา เป็นตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. ปัจจัยด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ซึ่งได้แก่ ลักษณะงูใจของอาหารจานด่วนด้านคุณลักษณะของอาหาร ด้านคุณค่าทางโภชนาการ ด้านราคาของอาหาร ด้านความสะดวกและรวดเร็ว ด้านการตกแต่งและทำเลที่ตั้งของร้าน อิทธิพลของเพื่อน และอิทธิพลของสื่อโฆษณาเป็นตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4. ตัวพยากรณ์ที่เรียงลำดับจากส่งผลมากที่สุดไปยังน้อยที่สุด ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ได้แก่ อิทธิพลของสื่อโฆษณา ลักษณะงูใจของอาหารจานด่วนด้านความสะดวกและรวดเร็ว และอิทธิพลเพื่อน ตามลำดับ และสามารถร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยอิทธิพลของสื่อโฆษณาคือตัวแปรพยากรณ์ที่มีความสำคัญในการพยากรณ์เป็นอันดับแรกและสามารถรวมอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนได้ร้อยละ 30.80 (วิธี แจ่มกระทิก. 2541 : 141)

กัลยา ศรีมหันต์ (2541 : ง) ศึกษาเรื่อง ภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี ผลการศึกษาพบว่า เด็กวัยเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี มีภาวะโภชนาการปกติ ภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ ภาวะโภชนาการเกินและโรคอ้วนคิดเป็นร้อยละ 70.7, 14.5, 6.8 และ 8.0 ตามลำดับ ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารถูกต้องปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 66.9 และพบว่าบางส่วนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง ได้แก่ การบริโภคขนมถุงขบเคี้ยว อาหารทอดและน้ำอัดลม ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ความรู้เรื่องโภชนาการของเด็กวัยเรียน รายได้ของครอบครัว การได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ระดับการศึกษาของบิดาและมารดาและเด็กวัยเรียนที่มีภาวะโภชนาการต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวมไม่แตกต่างกัน

จันทร์เต็ม หาญมงคลศิลป์ (2543 : 158) ศึกษาเรื่องการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี ตัวแปรที่ศึกษา คือ เพศ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของ

ผู้ปกครอง รายได้ของผู้ปกครอง ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการและโรคไม่ติดต่อ เจตคติในการบริโภคอาหาร ลักษณะการเตรียมอาหารในครอบครัว อิทธิพลจากสื่อสารมวลชน และค่านิยมในการบริโภคอาหาร รวมทั้งศึกษาปัจจัยที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อ ผลการศึกษาพบว่า

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี มีพฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่ออยู่ในระดับปานกลาง

2. นักศึกษาที่มีเพศ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของผู้ปกครอง และลักษณะการเตรียมอาหารในครอบครัวต่างกัน มีพฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อไม่แตกต่างกัน

3. นักเรียนที่มีความรู้เรื่องโภชนาการและโรคไม่ติดต่อ เจตคติในการบริโภคอาหาร ค่านิยมในการบริโภคอาหาร และอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนต่างกัมีพฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4. เจตคติในการบริโภคอาหารสามารถทำนายพฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อได้ร้อยละ 7.5

ชฎานิชฐ์ ธรรมธิฐาน (2543 : 110 – 112) ได้ทำการศึกษาเรื่องพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้และเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี และมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับปานกลาง นักเรียนที่มีเพศต่างกันมีความรู้และเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่การปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่มีอาชีพของผู้ปกครอง รายได้มาโรงเรียนและความเชื่อต่างกัน มีความรู้เจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน และพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนด้านความรู้กับเจตคติ และเจตคติกับการปฏิบัติ มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความรู้ไม่มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

สนทยา มูฮำหมัด (2544 : 95 – 96) ได้ทำการศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมบริโภคอาหารความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การสนับสนุนทางสังคมและอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนในระดับปานกลาง มีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับสูง ผลการทดสอบหาความแตกต่างระหว่างปัจจัยด้านชีวสังคม ปัจจัยด้านจิตลักษณะ และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมต่อพฤติกรรมบริโภคอาหารของนักเรียนพบว่า นักเรียนที่มีเพศอาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของครอบครัวและความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารต่างกัน มี

พฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน ส่วนนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ระดับ การศึกษาของผู้ปกครอง ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ได้รับการสนับสนุนทางสังคมและได้รับอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนต่างกัน มีพฤติกรรมการ บริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ตัวแปรที่สามารถร่วมกัน ทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่ดีที่สุดคือ การได้รับการสนับสนุนทางสังคม ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและอิทธิพลจากสื่อสารมวลชน ตามลำดับ โดยสามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ได้ร้อยละ 31.20

อรนุช ชันทวงศ์ (2544 : 111 – 114) ได้ทำการศึกษาเรื่องพฤติกรรมสุขภาพ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติและโภชนบัญญัติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 1 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร ผล การศึกษาพบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการ บริโภคอาหารอยู่ในระดับดี มีพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้กับเจตคติ ความรู้กับการปฏิบัติ เจตคติกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารสัมพันธ์กันทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05 นักเรียนที่มีอาชีพ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว และจำนวนสมาชิกในครัวเรือนต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่มีเพศและได้รับข่าวสารเรื่องอาหารต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่นักเรียนหญิงมีความรู้เกี่ยวกับการ บริโภคอาหารดีกว่านักเรียนชายและนักเรียนที่ได้รับข่าวสารเรื่องอาหารจากสื่อบุคคล (พ่อ แม่ ญาติ เพื่อน ครู) โทรทัศน์ วิทยุโอมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนที่ได้ข่าวสาร จากสิ่งพิมพ์และวิทยุ นักเรียนที่มีระดับการศึกษาของผู้ปกครอง ฐานะทางเศรษฐกิจของ ครอบครัวและจำนวนสมาชิกในครัวเรือนต่างกัน มีเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่าง กัน นักเรียนที่มีเพศ อาชีพของผู้ปกครองและได้รับข่าวสารเรื่องอาหารต่างกัน มีเจตคติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่นักเรียน หญิงมีเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนชาย และนักเรียนที่ผู้ปกครองมีอาชีพ คำขายหรือธุรกิจมีเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนที่มีผู้ปกครองมีอาชีพรับจ้าง นักเรียนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวและจำนวนสมาชิกในครัวเรือนต่างกัน มีการ ปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่มีเพศได้รับข่าวสารเรื่องอาหาร อาชีพของผู้ปกครอง ระดับการศึกษาของผู้ปกครองต่างกันมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภค อาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่นักเรียนหญิงมีการปฏิบัติเกี่ยวกับ การบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนชาย นักเรียนที่ผู้ปกครองมีอาชีพรับจ้าง และนักเรียนที่ ผู้ปกครองมีการศึกษาระดับอนุปริญญาหรือเทียบเท่ามีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ดีกว่านักเรียนที่ผู้ปกครองมีการศึกษาระดับประถมศึกษา

ศาสตราจารย์ ศาสตราจารย์ (บทคัดย่อ : 2544) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีความรู้ในระดับปานกลาง เจตคติอยู่ในระดับดี และการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง นักเรียนที่มีเพศต่างกัน มีความรู้ และเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่มีระดับชั้นมัธยมต่างกัน มีความรู้ และการปฏิบัติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน คำนิยมในการบริโภคอาหาร การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร ต่างกัน มีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่มีระดับ การศึกษาของผู้ปกครองต่างกัน มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความรู้และเจตคติเกี่ยวกับอาหารไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่ มีอาชีพของผู้ปกครอง และรายได้ของผู้ปกครองต่างกัน มีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของ นักเรียนด้านความรู้กับเจตคติ ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติ และเจตคติกับการปฏิบัติมี ความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ณรงค์สุข ประยูรหงษ์ (บทคัดย่อ : 2547) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม การบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผลการศึกษาพบว่า นิสิตมีพฤติกรรมบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติอยู่ในระดับ ปานกลาง นิสิตที่มีเพศ กลุ่มสาขาวิชา ได้รับเงินจากผู้ปกครองและผู้ปกครองมีระดับการศึกษา ต่างกัน มีพฤติกรรมบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติไม่แตกต่างกัน นิสิตที่ผู้ปกครองมี อาชีพต่างกัน มีพฤติกรรมบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติแตกต่างกัน อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เจตคติในการบริโภคอาหาร คำนิยมทางด้านสุขภาพ ความเชื่ออำนาจภายในตนด้านสุขภาพ การมุ่งอนาคตควบคุมตน อิทธิพลของสื่อมวลชนและวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรม การบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คำนิยม ทางด้านสุขภาพ อิทธิพลของสื่อมวลชน การมุ่งอนาคตควบคุมตนและวัฒนธรรมการบริโภค อาหาร สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตได้ ร้อยละ 38.80

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบสำรวจ โดยมุ่งศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพในโรงเรียนพณิชยการสุโขทัย โดยมีขั้นตอนการดำเนินการดังต่อไปนี้

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพในโรงเรียนพณิชยการสุโขทัย ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547 จำนวน 1,183 คน เป็นนักเรียนหญิงล้วน

กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นในโรงเรียนพณิชยการสุโขทัย กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547 จำนวน 318 คน จากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) โดยมีการดำเนินการ ดังนี้

1. กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ตารางสุ่มของเครซี และมอร์แกน (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 303 ; อ้างอิงจาก Krejcie and Morgan. 1970 : 608 - 609)

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

เมื่อ n แทน ขนาดกลุ่มตัวอย่าง

N แทน ขนาดประชากร

e แทน ความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้

2. แบ่งนักเรียนจำแนกตามชั้นปีและคำนวณหาสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละชั้นปี ตามสัดส่วนขนาดของประชากรในแต่ละชั้นปี โดยใช้อัตราส่วนตามสูตร ดังนี้ (พิมพ์พรรณ ศิลปสุวรรณ : ชูเกียรติ วัฒนวงศ์เกษม : และวสันต์ ศิลปสุวรรณ. 2538 : 191)

$$\text{จำนวนตัวอย่างในแต่ละกลุ่ม} = \frac{\text{ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง} \times \text{ประชากรทั้งหมดในกลุ่ม}}{\text{ประชากรทั้งหมด}}$$

3. ทำการเลือกตัวอย่างจากนักเรียนในแต่ละชั้นปี โดยการสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) จากนักเรียนในแต่ละระดับชั้นปี โดยใช้วิธีจับสลากตามจำนวนตัวอย่าง ดังปรากฏตามตาราง 1

ตาราง 1 จำนวนนักเรียนที่เป็นประชากรและกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามชั้นปีของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพในโรงเรียนพณิชยการสุโขทัย

ชั้นปี	ประชากร (คน)	กลุ่มตัวอย่าง
ปีที่ 1	558	140
ปีที่ 2	373	110
ปีที่ 3	252	68
รวม	1,183	318

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ลักษณะของเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามและแบบทดสอบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาค้นคว้า ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยแบ่งออกเป็น 5 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักเรียน ได้แก่ ระดับชั้นปี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของนักเรียน ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list)

ตอนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพในโรงเรียนพณิชยการสุโขทัย ลักษณะของแบบทดสอบเป็นแบบปรนัยชนิดเลือกตอบ (Multiple choice) 4 ตัวเลือก

ตอนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ลักษณะของแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scales) มี 3 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบางครั้งและไม่ปฏิบัติ

ตอนที่ 4 แบบสอบถามค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ลักษณะของแบบสอบถามใช้มาตราส่วนประมาณค่า (Rating scales) มี 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วยไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ตอนที่ 5 แบบสอบถามอิทธิพลจากสื่อสารมวลชน แบบสอบถามมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scales) มี 3 ระดับ คือ เห็นด้วยหรือปฏิบัติตามบ่อยครั้ง ไม่แน่ใจปฏิบัติตามบางครั้ง ไม่เห็นด้วยไม่ปฏิบัติตาม

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างแบบทดสอบและแบบสอบถามตามขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยรุ่น
2. ศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีการสร้างแบบทดสอบ และแบบสอบถามจากตำรา และเอกสารต่างๆ
3. สร้างแบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจำนวน 50 ข้อ พฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารจำนวน 40 ข้อ ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารจำนวน 40 ข้อ และอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนจำนวน 45 ข้อ
4. นำแบบทดสอบและแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเสนอต่อคณะกรรมการควบคุมปริญญาโทเพื่อขอคำแนะนำ และนำมาปรับปรุงแก้ไข
5. นำแบบทดสอบและแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา ได้ข้อคำถามวัดความรู้ 30 ข้อ ข้อคำถามวัดพฤติกรรม จำนวน 33 ข้อ ข้อคำถามวัดค่านิยม จำนวน 24 ข้อ และอิทธิพลจากสื่อสารมวลชน จำนวน 26 ข้อ
6. นำแบบทดสอบและแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพในโรงเรียนพณิชยการสามเสน จำนวน 50 คน แล้วนำข้อมูลมาทำการวิเคราะห์หาคุณภาพเครื่องมือ ได้ข้อคำถามวัดความรู้จำนวน 17 ข้อ ข้อคำถามวัดพฤติกรรม จำนวน 15 ข้อ ข้อคำถามวัดค่านิยม จำนวน 15 ข้อ และข้อคำถามอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนจำนวน 15 ข้อ

เกณฑ์การให้คะแนน

1. แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน ถ้าตอบถูกจะได้ 1 คะแนน ถ้าตอบผิดหรือไม่ได้ตอบจะได้ 0 คะแนน

การแปลความหมายคะแนนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนแบ่งเป็น 3 ระดับดังนี้ (ประคอง กรรณสูตร. 2539 : 77)

คะแนนเฉลี่ยร้อยละ 75.00 – 100.00 (11.78 - 17) หมายถึง มีความรู้ระดับดี

คะแนนเฉลี่ยร้อยละ 50.00 - 74.99 (5.84 – 11.77) หมายถึง มีความรู้ระดับ

ปานกลาง

คะแนนเฉลี่ยร้อยละ 00.00 - 49.99 (0 – 5.88) หมายถึง มีความรู้ระดับ

ควรปรับปรุง

2. แบบสอบถามวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยให้คะแนนการตอบแบบสอบถามเป็นรายข้อ ดังนี้

ข้อเลือก	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
	คะแนน	คะแนน
ปฏิบัติประจำ	2	0
ปฏิบัติบางครั้ง	1	1
ไม่ปฏิบัติ	0	2
ประเมินค่าเฉลี่ยโดยใช้เกณฑ์การประเมินผล ดังนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์. 2539 : 9)		
ค่าเฉลี่ย 1.34 – 2.00	หมายถึง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารระดับดี	
ค่าเฉลี่ย 0.67 – 1.33	หมายถึง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารระดับปานกลาง	
ค่าเฉลี่ย 0.00 – 0.66	หมายถึง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารระดับควร	

ปรับปรุง

3. แบบสอบถามค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน มีลักษณะเป็นข้อคำถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วยไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ซึ่งมีข้อคำถามทั้งทางบวกและทางลบ มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ข้อเลือก	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
	คะแนน	คะแนน
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5	1
เห็นด้วย	4	2
ไม่แน่ใจ	3	3
ไม่เห็นด้วย	2	4
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1	5
ประเมินค่าเฉลี่ยโดยใช้เกณฑ์การประเมินผล ดังนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538 : 9)		
ค่าเฉลี่ย 3.68 – 5.00	หมายถึง มีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารระดับดี	
ค่าเฉลี่ย 2.34 – 3.67	หมายถึง มีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารระดับปานกลาง	
ค่าเฉลี่ย 1.00 – 2.33	หมายถึง มีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารระดับไม่ดี	

4. แบบสอบถามเพื่อวัดอิทธิพลจากสื่อสารมวลชน โดยให้คะแนนการตอบแบบสอบถามเป็นรายข้อ ดังนี้

ข้อเลือก	คะแนน
เห็นด้วยหรือปฏิบัติตามบ่อยครั้ง	2
ไม่แน่ใจปฏิบัติตามบางครั้ง	1
ไม่เห็นด้วย ไม่ปฏิบัติตาม	0

ประเมินค่าเฉลี่ยโดยใช้เกณฑ์การประเมินผล ดังนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์. 2539 : 9)

ค่าเฉลี่ย 1.34 – 2.00 หมายถึง ได้รับอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนระดับมาก

ค่าเฉลี่ย 0.67 – 1.33 หมายถึง ได้รับอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 0.00 – 0.66 หมายถึง ได้รับอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนระดับน้อย

การหาคุณภาพของเครื่องมือ

1. หาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content validity) นำแบบทดสอบและแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน พิจารณาตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหาเป็นรายข้อ แล้วนำผลการพิจารณาและความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ ไปหาค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม โดยใช้สูตร IC ถ้าได้ข้อคำถามที่มีดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.5 หรือมากกว่าแสดงว่าข้อคำถามนั้นมีความเที่ยงตรงตามเนื้อหา ส่วนข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องน้อยกว่า 0.5 ผู้วิจัยจะตัดข้อคำถามนั้นออก ได้

ข้อคำถามวัดความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจำนวน 30 ข้อ

ข้อคำถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารจำนวน 33 ข้อ

ข้อคำถามวัดค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภค จำนวน 24 ข้อ

ข้อคำถามวัดอิทธิพลจากสื่อสารมวลชน จำนวน 26 ข้อ

2. การทดสอบคุณภาพเครื่องมือ โดยนำแบบทดสอบและแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพในโรงเรียนพณิชยการสามเสน ซึ่งมีลักษณะเช่นเดียวกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 50 คน แล้วนำมาตรวจให้คะแนน และทำการวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ และหาค่าความเชื่อมั่นดังนี้

2.1 การหาค่าความยากง่าย (Difficulty) การหาค่าความยากง่ายของแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร โดยหาค่าสัดส่วนระหว่างจำนวนผู้ที่ตอบแบบทดสอบในแต่ละข้อถูกต้องต่อจำนวนผู้ตอบแบบทดสอบทั้งหมด โดยใช้เกณฑ์ในการเลือกข้อคำถามที่มีความยากง่ายอยู่ในระหว่าง 0.20 - 0.80 (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 :129) ได้ข้อคำถามที่ครอบคลุมเนื้อหาทั้งหมดจำนวน 30 ข้อ แต่เลือกข้อคำถามเหลือเพียง 17 ข้อ โดยมีค่าความยากง่ายระหว่าง 0.24 – 0.80

2.2 ค่าอำนาจจำแนก (Discrimination)

2.2.1 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร วิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกโดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนทั้งฉบับ ใช้การหาค่าสหสัมพันธ์ พอยต์ไบซีเรียล (Point biserial correlation) โดยใช้เกณฑ์ในการเลือก ข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป (สุณี รักษาเกียรติศักดิ์. 2539 : 118) เหลือข้อคำถาม 17 ข้อ โดยมีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง 0.12 – 0.32 สำหรับข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกต่ำกว่า 0.20 ผู้วิจัยได้นำมาปรับปรุงแก้ไขแล้วเสนอต่อคณะกรรมการผู้ควบคุมปริญญาโท ตรวจสอบก่อนนำไปใช้เก็บข้อมูลจริง

2.2.2 การหาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อิทธิพลจากสื่อสารมวลชน และพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร วิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนก โดยวิธีหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Corrected item to total correlation) และเลือกข้อที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป (สุณี รักษาเกียรติศักดิ์. 2539 : 116 – 117) โดยแบบสอบถามค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารได้ข้อคำถามจำนวน 15 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.24 – 0.55 แบบสอบถามอิทธิพลเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ได้ข้อคำถามจำนวน 15 ข้อ ที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.28 – 0.55 แบบสอบถามพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ได้ข้อคำถามจำนวน 15 ข้อ ที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.30 – 0.54

2.3 การหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability)

2.3.1 การหาค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบความรู้ ที่มีระบบการให้คะแนน คือ ถ้าตอบถูกได้คะแนนเต็มหนึ่ง และถ้าตอบผิดได้คะแนนเป็นศูนย์ นำมาหาค่าความเชื่อมั่น โดย สูตร K.R – 20 ของคูเดอร์ - ริชาร์ดสัน (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 123) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบความรู้เท่ากับ 0.69

2.3.2 การหาค่าความเชื่อมั่นเกี่ยวกับค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อิทธิพลจากสื่อสารมวลชน พฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร นำมาหาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบัค (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 125 – 126) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเท่ากับ 0.64 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนเท่ากับ 0.82 และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเท่ากับ 0.76

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

2. ผู้วิจัยนำหนังสือแนะนำตัวไปมอบให้แก่ผู้อำนวยการโรงเรียนด้วยตนเอง เพื่อขออนุญาตและนัดหมายช่วงเวลาการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. ผู้วิจัยนำแบบทดสอบและแบบสอบถามไปให้นักเรียนตอบและรับกลับด้วยตนเอง เพื่อนำมาวิเคราะห์ต่อไป
4. การเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เวลาในการเก็บข้อมูลทั้งหมด เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ตั้งแต่วันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2548 ถึงวันที่ 10 มีนาคม 2548 ซึ่งได้แบบทดสอบและแบบสอบถามทั้งหมด 350 ฉบับ ผู้วิจัยจึงนำไปวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การจัดกระทำกับข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากแบบทดสอบและแบบสอบถามทั้ง 5 ตอน มาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมประมวลผลสำเร็จรูป โดยผู้วิจัยดำเนินการตามลำดับ ดังนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์เรียบร้อยของแบบทดสอบและแบบสอบถามแต่ละฉบับ และคัดเลือกเฉพาะที่สมบูรณ์ไว้ 318 ฉบับ สำหรับนำมาวิเคราะห์ต่อไป
2. วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ มีขั้นตอนดังนี้
 - 2.1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปซึ่งเป็นข้อมูลส่วนบุคคลของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพในโรงเรียนพณิชยการสุโขทัยตามตัวแปร ได้แก่ ระดับชั้นปี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของนักเรียน โดยแสดงการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ นำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
 - 2.2 วิเคราะห์ระดับพฤติกรรมตามตัวแปร ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อิทธิพลจากสื่อสารมวลชน และพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร โดยแสดง ค่าเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าระดับของตัวแปรดังกล่าว นำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
 - 2.3 วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพตามตัวแปร ระดับชั้นปี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของนักเรียน โดยการทดสอบค่าเอฟ (F - test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1, 2, 3, และ 4 ถ้าพบว่ามีค่าแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงทำการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของนิวแมน-คูลส์ (newman – keuls method) แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
 - 2.4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product moment coefficient) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 5, 6 และ 7 นำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าสถิติพื้นฐานได้แก่

1.1 ค่าร้อยละ โดยใช้สูตร (บุญชม ศรีสะอาด. 2535 : 101)

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

เมื่อ P แทน ค่าร้อยละ
 f แทน ความถี่ที่ต้องการแปลงให้เป็นร้อยละ
 n แทน จำนวนความถี่ทั้งหมด

1.2 ค่าเฉลี่ย (Mean) โดยใช้สูตร (ชูศรี วงศ์รัตนะ. 2541 : 34 - 35)

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

เมื่อ $\bar{X}$ แทน ค่าเฉลี่ย
 $\sum X$ แทน ผลรวมทั้งหมดของข้อมูล
 n แทน จำนวนข้อมูลทั้งหมด

1.3 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยใช้สูตร (ชูศรี วงศ์รัตนะ. 2544 : 64 – 65)

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

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

2. สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพของเครื่องมือ

2.1 การหาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา โดยใช้สูตร (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543 : 117)

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

เมื่อ IC แทน ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับลักษณะพฤติกรรม

$\sum R$ แทน ผลรวมคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญเนื้อหาทั้งหมด

N แทน จำนวนผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด

2.2 การวิเคราะห์ความยากง่าย โดยใช้สูตร (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543 : 129)

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

เมื่อ P แทน ค่าความยากของคำถามแต่ละข้อ

R แทน จำนวนผู้ตอบถูกในแต่ละข้อ

N แทน จำนวนผู้ที่ตอบแบบสอบถามข้อนั้นทั้งหมด

2.3 การวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ

2.3.1 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร วิเคราะห์หาค่าสหสัมพันธ์แบบพอยไบซีเรียล (Point biserial correlation) ใช้สูตร (สุณี รักษาเกียรติศักดิ์. 2539 : 119)

$$r_{pbis} = \frac{\bar{Y}_p - \bar{Y}_q}{S_y} \cdot \sqrt{pq}$$

เมื่อ r_{pbis} แทน ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ ดัชนีสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบพอยไบซีเรียล

$\bar{Y}_p$ แทน ค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมของกลุ่มที่ตอบแบบทดสอบข้อนั้นถูก

$\bar{Y}_q$ แทน ค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมของกลุ่มที่ตอบแบบทดสอบข้อนั้นผิด

S_y	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนรวมทั้งหมด
p	แทน	ค่าความยากของข้อสอบข้อนั้น คือสัดส่วนของผู้ที่ตอบแบบทดสอบข้อนั้นถูก
q	แทน	ค่า $(1 - p)$ สัดส่วนของผู้ตอบแบบทดสอบข้อนั้นผิด

2.3.2 แบบสอบถามค่านิยม พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และอิทธิพลจากสื่อสารมวลชน วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกของแต่ละข้อโดยหาค่าสหสัมพันธ์ของคะแนนรายข้อและคะแนนรวม 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 กับตัวแปร Y

N แทน จำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม

$\sum X$ แทน ผลรวมของคะแนนรายข้อ

$\sum Y$ แทน ผลรวมของคะแนนรวม

$\sum XY$ แทน ผลรวมของผลคูณของคะแนน X และคะแนน Y

$\sum X^2$ แทน ผลรวมของกำลังสองของคะแนน X

$\sum Y^2$ แทน ผลรวมของกำลังสองของคะแนน y

2.4 การวิเคราะห์หาความเชื่อมั่น

2.4.1 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารใช้สูตรคูเดอร์ ริชาร์ดสัน (Kuder Richardson) สูตรที่ KR20 (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2539 : 123)

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

เมื่อ r_{tt} แทน ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ

n แทน จำนวนข้อของแบบทดสอบที่ใช้วัดทั้งหมด

p แทน สัดส่วนของผู้ตอบถูกในข้อหนึ่งๆ

q แทน สัดส่วนของผู้ตอบผิดในข้อหนึ่งๆ คือ $1 - p$
 S_t^2 แทน ความแปรปรวนของคะแนนรวมทั้งฉบับ

2.4.2 แบบสอบถามค่านิยม พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และอิทธิพล
 จากสื่อสารมวลชน ใช้สูตรสัมประสิทธิ์ แอลฟา (Alha coefficient) ของครอนบัค
 (Cronbach) โดยใช้สูตร (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543 : 125 - 126)

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

เมื่อ α แทน ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ
 n แทน จำนวนข้อของแบบสอบถาม
 S_i^2 แทน ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ
 $\sum S_t^2$ แทน ความแปรปรวนทั้งฉบับ

3. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

3.1 ทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
 ระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่มากกว่า 2 กลุ่มขึ้นไป โดยใช้การทดสอบความแปรปรวนแบบทาง
 เดียว (One way analysis of variance) หรือการทดสอบค่าเอฟ (F - test) เพื่อทดสอบ
 สมมติฐานข้อที่ 1, 2, 3 และ 4 โดยใช้สูตร (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2544 : 236 – 237)

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

เมื่อ F แทน ค่าที่ใช้พิจารณาใน R - distribution
 MS_B แทน ค่าความแปรปรวนระหว่างกลุ่ม
 MS_W แทน ค่าความแปรปรวนภายในกลุ่ม

ถ้าพบว่าผลการทดสอบมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
 จะตรวจสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีของนิวแมน คูลล์ (Newman – Keuls method)
 โดยใช้สูตร (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2544 : 251 - 252)

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

เมื่อ q แทน q – Statistic ที่ได้จากรายการ

MS_w แทน ค่าเฉลี่ยของผลบวกกำลังสองภายในกลุ่ม

n แทน จำนวนคะแนนในแต่ละกลุ่มตัวอย่าง

ถ้า n ในกลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่มไม่เท่ากัน ใช้สูตร ดังนี้

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

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

K แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

$n_1 \ n_2 \dots n_k$ แทน จำนวนคะแนนในกลุ่มตัวอย่างที่ 1 ถึงกลุ่มตัวอย่างที่ K

3.2 ทดสอบความสัมพันธ์ความรู้เกี่ยวกับการบริโภค คำนิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อิทธิพลจากสื่อสารมวลชนกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 5, 6 และ 7 โดยใช้ สูตร (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2544 : 314)

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

เมื่อ r_{xy} แทน สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร X และตัวแปร Y

$\sum X$ แทน ผลรวมของคะแนน X

$\sum Y$ แทน ผลรวมของคะแนน Y

$\sum X^2$ แทน ผลรวมของกำลังสองของคะแนน X

$\sum Y^2$ แทน ผลรวมของกำลังสองของคะแนน Y

$\sum XY$ แทน ผลรวมของผลคูณระหว่าง X กับ Y

n แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

n	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ย
S	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้วิเคราะห์ในการแจกแจงแบบเอฟ (F - distribution)
p	แทน	ค่าความน่าจะเป็น
df	แทน	ชั้นแห่งความอิสระ (Degree of freedom)
SS	แทน	ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนยกกำลังสอง (Sum of squares)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนยกกำลังสอง (Mean of squares)
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ในโรงเรียนพณิชยการสุโขทัย จากข้อมูลที่รวบรวมได้โดยใช้แบบสอบถามกลุ่มตัวอย่างจำนวน 318 คน ผู้วิจัยได้นำข้อมูลดังกล่าวมาวิเคราะห์หาค่าสถิติด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ส่วนในการทดสอบสมมติฐาน ผู้วิจัยยอมรับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยดำเนินการวิเคราะห์แบ่งเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปซึ่งเป็นข้อมูลส่วนบุคคลของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพในโรงเรียนพณิชยการสุโขทัยตามตัวแปร ได้แก่ ระดับชั้นปี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของนักเรียน โดยแสดงการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ นำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ระดับพฤติกรรมตามตัวแปร ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อิทธิพลจากสื่อสารมวลชนเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร โดยแสดง ค่าเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าระดับของตัวแปร ดังกล่าว นำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 3 วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพตามตัวแปร ระดับชั้นปี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน อาชีพของบิดามารดา รายได้ของนักเรียน โดยการทดสอบค่าเอฟ (F - test) เพื่อทดสอบ

สมมติฐานข้อ 1,2,3, และ 4 ถ้าพบว่ามีแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงทำการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของนิวแมน-คูลส์ (Newman – Keuls method) แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 5,6 และ 7 นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพในโรงเรียนพณิชยการสุโขทัย โดยการแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละ ดังปรากฏตามตาราง 2

ตาราง 2 จำนวนและค่าร้อยละของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพในโรงเรียนพณิชยการสุโขทัยจำแนกตาม ระดับชั้นปี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของนักเรียน

ตัวแปร	n	ร้อยละ
ระดับชั้นปี		
ปวช. 1	140	44.00
ปวช. 2	110	34.46
ปวช. 3	68	21.40
รวม	318	100.00
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน		
ผลการเรียนต่ำ	32	10.00
ผลการเรียนปานกลาง	135	42.50
ผลการเรียนดี	151	47.50
รวม	318	100.00
อาชีพของผู้ปกครอง		
ข้าราชการและพนักงานรัฐวิสาหกิจ	40	12.60
ค้าขายหรือธุรกิจ	90	28.30
เกษตรกรรม	56	17.60
รับจ้าง	132	41.50
รวม	318	100.00

ตาราง 2 (ต่อ)

ตัวแปร	n	ร้อยละ
รายได้ของนักเรียน		
ต่ำกว่า 51 บาท	17	5.30
51 – 60 บาท	85	26.70
61 – 70 บาท	33	10.40
71 – 80 บาท	87	27.40
มากกว่า 80	96	30.20
รวม	318	100.00

จากตาราง 2 แสดงจำนวนและร้อยละของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ จำแนกตามตัวแปรดังนี้

1. ระดับชั้นปี

นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 มีจำนวนมากที่สุด คือ 140 คน ร้อยละ 44 รองลงมา คือ นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 2 มีจำนวน 110 คน ร้อยละ 34.46 และนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 3 มีจำนวน 68 คน ร้อยละ 21.40

2. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

นักเรียนมีผลการเรียนดีมีจำนวนมากที่สุด คือ 151 คน ร้อยละ 47.50 รองลงมา คือมีผลการเรียนปานกลาง จำนวน 135 คน ร้อยละ 42.50 และผลการเรียนต่ำมีจำนวน 32 คน ร้อยละ 10.00

3. อาชีพผู้ปกครอง

ผู้ปกครองมีอาชีพรับจ้างมีจำนวนมากที่สุด คือ 132 คน ร้อยละ 41.50 รองลงมา คือค้าขายหรือธุรกิจ มีจำนวน 90 คน ร้อยละ 28.30 เกษตรกรรม มีจำนวน 56 คน ร้อยละ 17.60 และรับราชการและพนักงานรัฐวิสาหกิจ มีจำนวน 40 คน ร้อยละ 12.60

4. รายได้ของนักเรียน

นักเรียนมีรายได้มากกว่า 80 บาทต่อวัน มีจำนวนมากที่สุด คือ 96 คน ร้อยละ 30.20 รองลงมา คือ มีรายได้ตั้งแต่ 71 – 80 บาทต่อวัน จำนวน 87 คน ร้อยละ 27.40 มีรายได้ตั้งแต่ 51 – 60 บาทต่อวัน มีจำนวน 85 คน ร้อยละ 26.70 มีรายได้ตั้งแต่ 61 - 70 บาทต่อวัน มีจำนวน 33 คน ร้อยละ 10.40 มีรายได้ต่ำกว่า 51 บาทต่อวัน มีจำนวน 17 คน ร้อยละ 5.30

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ระดับพฤติกรรมตามตัวแปร ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อิทธิพลจากสื่อสารมวลชนเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร โดยแสดง ค่าเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าระดับของตัวแปร ดังปรากฏตามตาราง 3

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของตัวแปรตามความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อิทธิพลจากสื่อสารมวลชนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

ตัวแปร	คะแนนเต็ม	$\bar{X}$	S	ระดับ
ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	17	10.00	2.98	ปานกลาง
ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	5	2.12	0.18	ต่ำ
อิทธิพลจากสื่อสารมวลชน	2	0.99	0.41	ปานกลาง
พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	2	1.49	0.24	ดี

จากตาราง 3 เมื่อพิจารณาพบว่า นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับปานกลางมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 10.00 ($S = 2.98$) มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับดี มีคะแนนเฉลี่ย 1.49 ($S = 0.24$) มีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับต่ำมีคะแนนเฉลี่ย 2.12 ($S = 0.18$) มีอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับปานกลาง มีคะแนนเฉลี่ย 0.99 ($S = 0.41$)

ตอนที่ 3 วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามตัวแปร ระดับชั้นปี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน อาชีพของบิดามารดา รายได้ของนักเรียน โดยการทดสอบค่าเอฟ (F - test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1, 2, 3, และ 4 ถ้าพบว่ามี ความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงทำการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของนิวแมนคูลส์ (newman – keuls method) ดังปรากฏตามตาราง 4

ตาราง 4 ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรม
การบริโภคอาหาร จำแนกตามตัวแปร ระดับชั้นปี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน อาชีพผู้ปกครอง
รายได้ของนักเรียน

ตัวแปร	n	$\bar{X}$	S
ระดับชั้นปี			
ปวช. 1	140	1.49	0.21
ปวช. 2	110	1.42	0.27
ปวช. 3	68	1.59	0.22
รวม	318	1.49	0.24
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน			
1.00 – 2.00	32	1.48	0.27
2.01 - 3.00	135	1.48	0.24
3.01 – 4.00	151	1.50	0.24
รวม	318	1.49	0.24
อาชีพของผู้ปกครอง			
ข้าราชการและพนักงานรัฐวิสาหกิจ	40	1.50	0.18
ค้าขายหรือธุรกิจ	90	1.48	0.26
เกษตรกรรม	50	1.54	0.26
รับจ้าง	132	1.47	0.24
รวม	318	1.49	0.24
รายได้ของนักเรียน			
ต่ำกว่า 50 บาท	17	1.51	0.27
50 – 60 บาท	85	1.49	0.22
61 – 70 บาท	33	1.50	0.23
71 – 80 บาท	87	1.48	0.27
มากกว่า 80	96	1.49	0.24
รวม	318	1.49	0.24

จากตาราง 4 ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และรับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ จำแนกตามตัวแปรแสดงรายละเอียดดังนี้

1. ระดับชั้นปี

จากการจำแนกตามตัวแปรระดับชั้นปี พบว่า นักเรียนที่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีที่ 3 มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารสูงสุด คือ 1.59 ($S = 0.22$) รองลงมาคือศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหาร 1.49 และ 1.42 ($S = 0.21$ และ 0.27) ตามลำดับ

2. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

จากการจำแนกตามตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน 3.01 - 4.00 มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารสูงสุด คือ 1.50 ($S = 0.24$) รองลงมาคือ นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน 2.01 - 3.00 มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรม การบริโภคคือ 1.48 ($S = 0.24$) และนักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน 1.00 - 2.00 มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหาร 1.48 ($S = 0.27$)

3. อาชีพของผู้ปกครอง

จากการจำแนกตามตัวแปรอาชีพของผู้ปกครอง พบว่า นักเรียนที่ผู้ปกครองมีอาชีพเกษตรกรรม มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารสูงสุด คือ 1.54 ($S = 0.26$) รองลงมาคือข้าราชการและพนักงานรัฐวิสาหกิจ มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหาร 1.50 ($S = 0.18$) ค้าขายหรือธุรกิจ มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหาร 1.48 ($S = 0.26$) รับจ้าง มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารต่ำสุด คือ 1.47 ($S = 0.24$)

4. รายได้ของนักเรียน

จากการจำแนกตามตัวแปรรายได้ของนักเรียน พบว่า นักเรียนมีรายได้ต่ำกว่า 50 บาท มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารสูงสุด คือ 1.51 ($S = 0.27$) รองลงมาคือ รายได้ 61 - 70 บาท มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหาร 1.50 ($S = 0.23$) รายได้ 50 - 60 บาท มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหาร 1.49 ($S = 0.22$) รายได้ มากกว่า 80 บาท มีคะแนนเฉลี่ย 1.49 ($S = 0.24$) รายได้ 71 - 80 บาท มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ต่ำสุด คือ 1.48 ($S = 0.27$)

จากข้อมูลที่ได้จากตาราง 4 นำไปวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (one way analysis of variance) ดังปรากฏตามตาราง 5

ตาราง 5 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ จำแนกตามระดับชั้นปี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของนักเรียน

ตัวแปร	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
1. ระดับชั้นปี						
	ระหว่างกลุ่ม	2	1.105	0.552	9.512*	.000
	ภายในกลุ่ม	315	18.295	0.058		
	รวม	317	19.400			
2. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน						
	ระหว่างกลุ่ม	2	0.013	0.006	0.102	0.903
	ภายในกลุ่ม	315	19.38	0.063		
	รวม	317	19.40			
3. อาชีพของผู้ปกครอง						
	ระหว่างกลุ่ม	3	0.193	0.064	1.052	0.374
	ภายในกลุ่ม	314	19.20	0.061		
	รวม	317	19.40			
4. รายได้ของนักเรียน						
	ระหว่างกลุ่ม	4	0.20	0.005	0.080	0.988
	ภายในกลุ่ม	313	19.38	0.062		
	รวม	317	19.40			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 5 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ จำแนกตามตัวแปร แสดงรายละเอียดดังนี้

1. ระดับชั้นปี

นักเรียนที่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ว่า นักเรียนที่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน ผู้วิจัยจึงนำไปทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของนิวแมน – คูลส์ (Newman-keuls) ดังปรากฏตามตาราง 6

2. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน

3. อาชีพของผู้ปกครอง

นักเรียนที่ผู้ปกครองมีอาชีพต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 3 ที่ว่า นักเรียนที่มีผู้ปกครองมีอาชีพต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน

4. รายได้ของนักเรียน

นักเรียนที่มีรายได้ต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 4 ที่ว่า นักเรียนที่มีรายได้ต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน

ตาราง 6 ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นรายคู่ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ จำแนกตามระดับชั้นปี

ระดับชั้น	$\bar{X}$	ปวช. 1	ปวช. 2	ปวช. 3
		1.50	1.43	1.59
ปวช. 1	1.50	-	0.07	0.09*
ปวช. 2	1.43		-	0.06*
ปวช. 3	1.59			-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5

จากตาราง 6 แสดงว่า นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพในโรงเรียนพณิชยการสุโขทัยที่ศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 3 มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนที่ศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 2 และนักเรียนประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง พฤติกรรมการบริโภคอาหารกับความรู้ เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อิทธิพลจากสื่อสารมวลชน โดย หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product moment coefficient) เพื่อทดสอบ สมมติฐานข้อ 5, 6 และ 7 ดังปรากฏตามตาราง 7

ตาราง 7 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ความรู้เกี่ยวกับการ บริโภคอาหาร ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อิทธิพลจากสื่อสารมวลชน

ตัวแปร	n	r	p
ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	318	0.15	.79
ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	318	-0.17*	.00
อิทธิพลจากสื่อสารมวลชน	318	0.04	.52

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 7 แสดงรายละเอียดดังนี้

1. ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.15 เมื่อ ทำการทดสอบแล้วพบว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรร มการบริโภคอาหาร ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐาน ข้อ 5 ที่ว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารมี ความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

2. ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ -0.17 เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ซึ่งไม่สอดคล้องกับ สมมติฐาน ข้อ 6 ที่ว่าค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรร มการบริโภคอาหาร

3. อิทธิพลจากสื่อสารมวลชน มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.04 เมื่อทำการ ทดสอบแล้วพบว่า อิทธิพลจากสื่อสารมวลชนไม่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการ บริโภคอาหารอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐาน ข้อ 7 ที่ว่าอิทธิพลจาก สื่อสารมวลชนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

บทที่ 5

สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ความมุ่งหมายในการค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพในโรงเรียนพณิชยการสุโขทัย
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพในโรงเรียนพณิชยการสุโขทัยตามตัวแปร ระดับชั้น ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน อาชีพ ผู้ปกครอง รายได้ของนักเรียน
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภค ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนที่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน
2. นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน
3. นักเรียนที่ผู้ปกครองมีอาชีพต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารต่างกัน
4. นักเรียนที่มีรายได้ต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารต่างกัน
5. ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
6. ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
7. อิทธิพลจากสื่อสารมวลชนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพในโรงเรียนพณิชยการสุโขทัย ซึ่งกำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547 จำนวน 318 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) และกำหนดขนาดของ

กลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ตารางสุ่มของเครซี และมอร์แกน (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 303 ; อ้างอิงมาจาก Krejcie and Morgan. 1970 : 608 - 609)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม และแบบทดสอบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยแบ่งออกเป็น 5 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน ได้แก่ ระดับชั้นปี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของนักเรียน ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list) มีจำนวน 17 ข้อ

ตอนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพในโรงเรียนพณิชยการสุโขทัย ลักษณะของแบบสอบถาม เป็นแบบปรนัย ชนิดเลือกตอบ (Multiple choice) 4 ตัวเลือก มีจำนวน 15 ข้อ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ลักษณะของแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scales) มี 3 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบางครั้งและไม่ปฏิบัติ มีจำนวน 15 ข้อ เป็นข้อคำถามทางบวก จำนวน 14 ข้อ เป็นข้อคำถามทางลบ 1 ข้อ

ตอนที่ 4 แบบสอบถามค่านิยมในการบริโภคอาหาร ลักษณะของแบบสอบถามใช้มาตราส่วนประมาณค่า (Rating scales) มี 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง มีจำนวน 15 ข้อ เป็นข้อคำถามทางบวก 3 ข้อ เป็นข้อคำถามทางลบ 12 ข้อ

ตอนที่ 5 แบบสอบถามอิทธิพลจากสื่อสารมวลชน แบบสอบถามมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scales) มี 3 ระดับ คือ เห็นด้วยหรือปฏิบัติตามบ่อยครั้ง ไม่แน่ใจปฏิบัติตามบางครั้ง ไม่เห็นด้วยไม่ปฏิบัติตาม

การวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปซึ่งเป็นข้อมูลส่วนบุคคลของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพในโรงเรียนพณิชยการสุโขทัยตามตัวแปร ได้แก่ ระดับชั้นปี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของนักเรียน โดยแสดงการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ระดับพฤติกรรมตามตัวแปร ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อิทธิพลจากสื่อสารมวลชนเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร โดยแสดง ค่าเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าระดับของตัวแปร ดังกล่าว นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 3 วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพตามตัวแปร ระดับชั้นปี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน อาชีพของบิดามารดา รายได้ของนักเรียน โดยการทดสอบค่าเอฟ (F - test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1, 2, 3, และ 4 ถ้าพบว่า มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงทำการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของนิวแมนคูลส์ (Newman - Keuls method) แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 5, 6 และ 7 นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

สรุปผลการค้นคว้า

จากการวิเคราะห์ข้อมูลสรุปผลได้ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ในโรงเรียนพณิชยการสุโขทัยพบว่า นักเรียน ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพในโรงเรียนพณิชยการสุโขทัย ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 318 คน ศึกษาอยู่ระดับชั้นปีที่ 3 มากที่สุด ร้อยละ 44 มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน มากที่สุด ร้อยละ 43 ผู้ปกครองมีอาชีพรับจ้าง ร้อยละ 43 นักเรียนมีรายได้มากกว่า 80 บาท/วัน ร้อยละ 30

2. ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพอยู่ในระดับปานกลางมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 10.00 ($S = 2.68$) พฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.49 ($S = 0.24$) ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพอยู่ในระดับต่ำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.12 ($S = 0.18$) และอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนอยู่ในระดับปานกลางมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.99 ($S = 0.41$)

3. ทดสอบสมมติฐานโดยเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ตามตัวแปร ระดับชั้นปี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของนักเรียน พบว่า

3.1 นักเรียนที่อยู่ในระดับชั้นปีต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.2 นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

3.3 นักเรียนที่ผู้ปกครองมีอาชีพต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

3.4 นักเรียนที่มีรายได้ต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

4. ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์พบว่า

4.1 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

4.2 ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.3 อิทธิพลจากสื่อสารมวลชนไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

อภิปรายผล

จากการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ในโรงเรียนพณิชยการสุโขทัย ตามตัวแปรที่ศึกษา คือ ระดับชั้นปี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของนักเรียน ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน อิทธิพลสื่อสารมวลชน ผู้วิจัยอภิปรายผลได้ดังนี้

1. การบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพใน โรงเรียนพณิชยการสุโขทัย จากการศึกษพบว่า นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักเรียนอยู่ในช่วงวัยรุ่นรักสวยรักงาม ระมัดระวังในเรื่องการบริโภคอาหารโดยรู้จักเลือกซื้ออาหารและเลือกรับประทานอาหารได้อย่างเหมาะสม โดยรู้จักเลือกซื้ออาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น อาหารไม่ปนเปื้อน อาหารสดสะอาดและมีการปรุงอาหารที่ถูกวิธี อาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ นอกจากนี้ยังพบว่านักเรียนนิยมที่จะรับประทานผลไม้ตามฤดูกาล เลือกรับประทานอาหารจากร้านค้าที่ได้รับคำรับรองจากกระทรวงสาธารณสุข ประกอบกับในโรงเรียนได้มีการจัดโครงการรณรงค์ในเรื่องการบริโภคอาหารอย่างต่อเนื่อง จึงทำให้นักเรียนเห็นถึงความสำคัญของการบริโภคอาหาร ส่งผลให้นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดีตามไปด้วย การศึกษครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของณัฐติพงศ์ ทศบุตร(2539 : 118) ที่ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดกรมสามัญศึกษา กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีความรู้ในการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดีมาก มีเจตคติและการปฏิบัติอยู่ในระดับดี แต่ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของสุเทศน์ กุลละวณิชย์ (2540 : บทคัดย่อ) ที่ศึกษา ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ เกี่ยวกับวัตถุดิบ ในอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสมุทรปราการ พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้และการปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้ และไม่สอดคล้องกับการศึกษาของชฎานิชฐ์ ธรรมธิฐาน (2543 : บทคัดย่อ) ที่ศึกษาพฤติกรรม

สุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 มีความรู้และเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี และมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง

2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรม การบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพในโรงเรียนพณิชยการสุโขทัย โดยจำแนกตามตัวแปร ได้แก่ ระดับชั้นปี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน อาชีพของผู้ปกครองและรายได้ของนักเรียน เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

2.1 ระดับชั้นปี จากผลการศึกษาพบว่า นักเรียน ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ที่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1 โดยนักเรียนที่เรียนอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 3 มีพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่า นักเรียนที่ศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 และนักเรียนที่ศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 2 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักเรียนที่ศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 3 อาจได้รับคำแนะนำจากครูพี่หรืออาจารย์ในโรงเรียนว่าร้านค้าใดที่ทำอาหารสะอาด ประชุมอาหารถูกวิธี อาหารที่ปรุงสุกใหม่และไม่มีแมลงวันตอม และเลือกรับประทานร้านที่ได้รับคำรับรองจากกระทรวงสาธารณสุข ส่วนนักเรียนที่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นต่ำกว่า อาจจะไม่ทราบแหล่งอาหารที่สะอาดซึ่งบางครั้งอาจจะนิยมรับประทานอาหารที่ตนเคยบริโภคมาก่อน เช่น อาหารปิ้งย่างรมควัน และอาหารอร่อยมากกว่าดูถึงคุณค่าอาหาร ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงทำให้นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพที่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ศาสตราจารย์ ศาสตราจารย์ (2544 : 118) ที่ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาที่เรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาต่างกัน มีความรู้และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ไม่สอดคล้องกับ ชญาธิษฐ์ ธรรมธัญฐาน (2543 : 116) ที่ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่มีชั้นปีต่างกันมีเจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

2.2 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน จากการศึกษา พบว่า นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกันซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2 ที่ว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะในปัจจุบันการบริโภคอาหารของนักเรียนส่วนใหญ่จะนิยมบริโภคอาหารสำเร็จรูปเป็นจำนวนมากและจะพบว่าอาหารสำเร็จรูปส่วนใหญ่จะมีรูปหีบห่อ

สวยงาม นำรับประทาน ทำให้ตัดสินใจง่ายต่อการซื้อเพื่อบริโภค ซึ่งการเลือกซื้อและการรับประทานอาหารที่ถูกวิธีถึงแม้ว่านักเรียนจะมีผลการเรียนอย่างไรก็ไม่สามารถทนความขี้ขลาดและความสะดวกในการเลือกซื้ออาหารได้ ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงทำให้นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ชญานิษฐ์ ธรรมิขฐาน (2543 : 117) ที่ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน แต่ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ สนทยา มุหมัด (2544 : 98) ที่ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน และไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ ศาสตรัตติยา ศาสตราวุฒ (2544 : 119) ที่ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีความรู้เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน

2.3 อาชีพของผู้ปกครอง จากผลการศึกษาพบว่า นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพที่ผู้ปกครองมีอาชีพต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 3 ที่ว่า นักเรียนที่มีผู้ปกครองมีอาชีพต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ สภาพเศรษฐกิจและสังคมที่เร่งรีบแข่งขันกันเพื่อหารายได้มาเลี้ยงครอบครัว จึงทำให้ผู้ปกครองละเลยในการแนะนำให้บุตรของตนมีการบริโภคอาหารให้ถูกวิธี เหมาะสมกับวัยของนักเรียนประกอบกับในปัจจุบันมีอาหารสำเร็จรูป อาหารพร้อมบริโภคขายมากขึ้น จึงอาจทำให้ผู้ปกครองจำหน่ายอาหารหรือแนะนำให้นักเรียนรับประทานอาหารเพื่อการดำรงชีพในแต่ละวัน จึงอาจจะทำให้นักเรียนเกิดความเคยชินในการเลือกซื้ออาหารเพื่อบริโภคให้กับตนเอง โดยไม่ต้องรอการประกอบอาหารจากผู้ปกครอง ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงทำให้นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพที่ผู้ปกครองมีอาชีพต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของณัฐติวงศ์ ทศบุตร (2539 : 118) ที่ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดกรมสามัญศึกษา กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร พบว่านักเรียนที่มีผู้ปกครองมีอาชีพต่างกัน มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับการศึกษาของ สุเทศน์ กุลละวณิชย์ (2540 : 78) ที่ศึกษาเกี่ยวกับความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับวัตถุดิบในอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสมุทรปราการ พบว่า นักเรียนที่มีผู้ปกครองมีอาชีพต่างกันมีการปฏิบัติเกี่ยวกับวัตถุดิบในอาหารไม่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับการศึกษาของจันทร์เต็ม หาญมงคลศิลป์ (2543 : 106) ที่ศึกษาพฤติกรรม

การปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี พบว่า นักเรียนที่ผู้ปกครองมีอาชีพต่างกัน มีพฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อ ไม่แตกต่างกัน และยังไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ สนทยา มุฮัมหมัด (2544 : 99) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนที่มีผู้ปกครองมีอาชีพต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ ศาสตราจารย์ ศาสตราวุฒ (2544 : 123) ที่ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมืองจังหวัดชุมพร พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาที่ผู้ปกครองมีอาชีพต่างกัน มีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน แต่ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ อรุณ ชันทะวงศ์ (2544 : 111) ที่ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติและโภชนบัญญัติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 1 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนที่ผู้ปกครองมีอาชีพต่างกัน มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.4 รายได้ของนักเรียน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีรายได้ต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 4. ที่ว่า นักเรียนที่มีรายได้ต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ ชุมชนใกล้เคียงกับโรงเรียนและร้านอาหารในโรงเรียนมีร้านอาหารพร้อมรับประทานอยู่มากมายคอยบริการนักเรียน และพบว่าอาหารราคาไม่แพง ประกอบกับอาหารสำเร็จรูปในรูปของบะหมี่ของ อาหารกรอบมีขายเป็นจำนวนมาก จึงอาจทำให้นักเรียนที่มีรายได้ต่ำ สามารถเลือกซื้อมารับประทานได้ง่าย ซึ่งอาหารดังกล่าวนักเรียนอาจคิดว่าสามารถทดแทนอาหารมื้อหลักบางมื้อได้ ประกอบกับทางโรงเรียนมีทุนอาหารกลางวันให้กับนักเรียนจึงอาจทำให้นักเรียนสามารถเลือกซื้ออาหารที่ตนชอบได้ ด้วยเหตุนี้ไม่ว่านักเรียนจะมีรายได้มากหรือน้อย จึงไม่ทำให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ชญาธิษฐ์ ธรรมธิฐาน (2543 : 118) ที่ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษา ตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร พบว่านักเรียนที่รายได้ต่างกัน มีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับการศึกษาของ ณรงค์ ประยูรหงษ์ (2547 : 108) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า เงินที่นิสิตได้รับจากผู้ปกครองต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติไม่แตกต่างกัน

3. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ กับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ คำนึงเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ อิทธิพลจากสื่อสารมวลชน พบว่า

3.1 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ จากผลการศึกษา พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ไม่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐาน ข้อ 5 ที่ว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวกต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ การบริโภคอาหารของนักเรียนในปัจจุบัน ส่วนใหญ่เป็นการบริโภคเพื่อความสะดวกสบายของตน และนิยมที่จะบริโภคอาหารตามกัน โดยไม่ได้คำนึงถึงคุณค่าของอาหารหรืออันตรายของอาหารที่เราบริโภคเข้าสู่ร่างกาย ถึงแม้ว่าจะมีการเรียนรู้ถึงอันตรายของอาหารที่ไม่เหมาะสมกับการบริโภค การบริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่ การบริโภคอาหารให้ถูกวิธีก็ตาม ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงทำให้ความรู้ไม่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ งามทรัพย์

เทศบำรุง (2537 : บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารและยาของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร : ศึกษาเฉพาะกรณีประชาชนผู้ใช้แรงงาน ในโรงงานอุตสาหกรรม ผลการศึกษาพบว่า ความรู้กับการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและยาไม่มีความสัมพันธ์กัน และสอดคล้องกับการศึกษาของสุเทศน์ กุลละวณิช (2540 : 78 – 79) ที่ได้ศึกษาความรู้ เจตคติและการปฏิบัติวัตถุประสงค์เจือปนในอาหาร ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสมุทรปราการ ผลการศึกษาพบว่า ความรู้กับการปฏิบัติไม่มีความสัมพันธ์กัน และสอดคล้องกับการศึกษาของ ชญาณิชฐ์ ธรรมธิฐาน (2543 : 120) ที่ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้กับการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน ไม่มีความสัมพันธ์ทางบวก และสอดคล้องกับการศึกษาของ สวาทซ์ (Schwartz. 1975 : 28 - 51) ศึกษาเรื่อง ความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติทางด้านโภชนาการของนักเรียนที่สำเร็จชั้นมัธยมศึกษา ผลการศึกษาพบว่าเด็กนักเรียนที่เคยเรียนวิชาคหกรรมศาสตร์ สาขาอาหารและโภชนาการมาก่อน กับคะแนนที่ได้จากการทดสอบความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติทางด้านโภชนาการไม่มีความสัมพันธ์กัน ความรู้ทางด้านโภชนาการและทัศนคติทางบวกที่มีต่อโภชนาการของนักเรียนได้จากแหล่งอื่นๆ มากกว่าที่จะได้จากการเรียนวิชาคหกรรมศาสตร์ในระดับมัธยมศึกษา และพบว่าความรู้ทางโภชนาการมีความสัมพันธ์กับทัศนคติ และทัศนคติทางโภชนาการมีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติทางโภชนาการ แต่ความรู้ทางโภชนาการไม่มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติทางโภชนาการ และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ รุท (Root.

1987 : 569 - A) ศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทางโภชนาการและรูปแบบการรับประทานอาหารของนักศึกษาปีที่ 2 และปีที่ 4 ของมหาวิทยาลัยไอโฮโอ เพื่อศึกษาความรู้ทางด้านอาหารและโภชนาการ กับรูปแบบพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาปีที่ 2 และปีที่ 4 ของมหาวิทยาลัยไอโฮโอ ผลการศึกษาพบว่า ความรู้ทางด้านโภชนาการไม่มีความสัมพันธ์กับรูปแบบพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารสรุปได้ว่าความรู้ทางโภชนาการไม่สามารถทำนายรูปแบบพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารได้ แต่ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของณัฐติศาสตร์ หัตถบุตร (2539 :118) ที่ได้ศึกษาถึงพฤติกรรม การบริโภคอาหาร ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดกรมสามัญศึกษา กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร พบว่าความรู้กับการปฏิบัติในการบริโภคอาหารของนักเรียนมีความสัมพันธ์กันทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และไม่สอดคล้องกับผลการศึกษาของ กัลยา ศรีมหันต์ (2541 : 81) ที่ได้ศึกษาเรื่องภาวะโภชนาการและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี พบว่า ความรู้เรื่องโภชนาการของเด็กวัยเรียนเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.2 คำนิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ จากผลการศึกษาค้นคว้า พบว่า คำนิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 6. ที่ว่าค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ นักเรียนส่วนใหญ่เป็นนักเรียนที่มาจากต่างจังหวัด มีพื้นฐานทางครอบครัวที่ได้รับวัฒนธรรมและการปลูกฝังในการดำเนินชีวิตแบบไทย โดยเฉพาะในเรื่องวัฒนธรรมการกิน ถึงแม้ว่านักเรียนจะเข้ามาศึกษาในกรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นสังคมเมืองที่ได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมการบริโภคจากประเทศตะวันตก คือ การบริโภคอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ด เช่น พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ แซนวิช ประเภทต่าง ๆ ไก่ย่าง ไก่ทอด ซึ่งเป็นที่นิยมกันมากในกลุ่มวัยรุ่น แต่นักเรียนก็ยังมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคและยังเคยชินกับการบริโภคในแบบเดิม และไม่บริโภคตามกระแสของวัฒนธรรมตะวันตก ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของสุนทรี โคมิน และสนธิ สมัครการ (2522 : 27) ที่กล่าวว่าค่านิยมมีลักษณะยืดหยุ่นถาวร ความไม่เปลี่ยนแปลงง่ายเป็นสาเหตุที่ทำให้บุคลิกภาพของกลุ่มคนในสังคมหนึ่งแตกต่างไปจากกลุ่มคนในอีกสังคมหนึ่ง ซึ่งทำให้เกิดลักษณะประจำกลุ่ม หรือประจำชาติขึ้น จึงทำให้นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพนี้ไม่เปลี่ยนแปลงไปตามกระแสนิยมตามสังคมปัจจุบัน ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงทำให้ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่มีความสัมพันธ์ทางบวก

3.3 อิทธิพลจากสื่อสารมวลชน จากศึกษาพบว่า อิทธิพลจากสื่อสารมวลชน เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพไม่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ไม่สอดคล้องกับสมมติฐาน ข้อ 7. ที่ว่า อิทธิพล

จากสื่อสารมวลชน มีความสัมพันธ์ทางบวกต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ทั้งนี้อาจเป็นเพราะในปัจจุบันสินค้าต่าง ๆ ได้มีการโฆษณาผ่านสื่อสารมวลชน ซึ่งได้แก่ วิทยุ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ มีการโฆษณากันมาก เมื่อมีการโฆษณามาก เชิญชวนและชักจูงในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การโฆษณาที่มีชุดของแถม ผลิตภัณฑ์ที่มีการบรรจุหีบห่อที่สวยงาม การใช้นางแบบรูปร่างดีชักชวนให้ซื้อสินค้าบริโภค เป็นต้น เมื่อมีการโฆษณามากจึงจำเป็นต้องบวกค่าโฆษณาเข้าไปด้วย อาหารและสินค้าอุปโภคจึงมีราคาค่อนข้างแพง ซึ่งนักเรียนมีรายได้มาโรงเรียนในแต่ละวันไม่มากนัก ประกอบกับบริเวณโรงเรียนไม่มีร้านค้า ร้านอาหาร ประเภทที่ขายอาหารหรือสินค้าฟุ่มเฟือย จึงทำให้นักเรียนไม่เกิดการบริโภคตามแรงโฆษณา ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของวิธี แจ่มกระทีก (2541 : 126) ที่ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจากตัวแทนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร พบว่า อิทธิพลสื่อโฆษณามีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจากตัวแทนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ นงคินุช ประยูรหงษ์ (2547 : 112 - 113) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ของนิสิตปริญญาตรีปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า อิทธิพลของสื่อสารมวลชนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษา พบว่า นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ในโรงเรียนพณิชยการสุโขทัยมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี มีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง ในการจัดการเรียนการสอนควรมีการสอดแทรกเนื้อหาเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร โดยจัดให้มีกิจกรรมเพื่อส่งเสริมความรู้ ที่เหมาะสม เพื่อพัฒนาความรู้ให้อยู่ในระดับที่ดี และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียน ซึ่งจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพในอนาคต

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาวิจัยพฤติกรรมการบริโภคอาหารในกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ เช่น นักเรียนอาชีวศึกษาที่เป็นโรงเรียนสหศึกษา
2. ควรมีการศึกษาปัจจัยอื่น ๆ ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ได้แก่ เพศ สาขาวิชา ประสบการณ์ส่วนบุคคล อิทธิพลของเพื่อน เพื่อนำข้อมูลมาจัดรูปแบบ

การให้โภชนศึกษาได้สอดคล้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารต่อไป เพิ่มปัจจัยเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เช่น จำนวน ร้านค้า ความสะดวกสบายในการเดินทาง

3. ควรศึกษาวิจัยเชิงทดลอง เพื่อหารูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนและสร้างโปรแกรมสุขศึกษาที่จะมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน สามารถนำผลการศึกษาไปประยุกต์ใช้ในระดับอาชีวศึกษาตามที่แตกต่างกัน ๑ ต่อไป

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กนกพร วิสุทธิกุล. (2540). พฤติกรรมสุขภาพที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจของวัยรุ่นตอนปลายในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ พบ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. อัดสำเนา.
- กุลยา จันทร์อรุณ. (2533). เคมีอาหาร. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา.
- กันยา สุวรรณแสง. (2536). จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ : รวมสาสน์.
- กัลยา ศรีมหันต์. (2541). ศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี. วิทยานิพนธ์ พบ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. อัดสำเนา.
- ไกรสิทธิ์ ตันติศิริพันธ์ และคณะ. (2536). “รูปแบบและวิธีการปรับปรุงพฤติกรรมการกิน,” ในอาหารและโภชนาการเพื่อสุขภาพ. บรรณาธิการ โดย อารี วัลย์เสวี และคณะ หน้า 435 – 440. กรุงเทพฯ : ที พี พรินท์ จำกัด.
- กระทรวงศึกษาธิการ. กรมพลศึกษา. (2530). เรื่องนารู้เกี่ยวกับอาหาร. กรุงเทพฯ : กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ.
- คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ, สำนักงาน. (2537). รายงานสภาวะเด็กและเยาวชนไทย ประจำปี 2537. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- คว้น ขาวหนู. (2534). โภชนศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ.
- งามทรัพย์ เทศบำรุง และคณะ. (2537). พฤติกรรมการบริโภคอาหารและยาของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร : ศึกษาเฉพาะกรณีประชาชนผู้ใช้แรงงานในโรงงานอุตสาหกรรม. กรุงเทพฯ : กองส่งเสริมสาธารณสุข สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร. อัดสำเนา.
- จันทน์ทิพย์ ลิ้มทองกุล. (2538). กลไกการเกิดพฤติกรรมการกินใน Food Focus. กรุงเทพฯ : ชมรมวิทยาศาสตร์การอาหารและโภชนาการ ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- จันท์เต็ม หาญมงคลศิลป์. (2543). พฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- เฉลิมพล ตันสกุล. (2541). พฤติกรรมศาสตร์สาธารณสุข. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนสามัญนิติบุคคล สหประชาพาณิชย์.

- ชไมพร ยนต์นิยม. (2539). คุณค่าโภชนาการของอาหารบริโภคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่บริโภคอาหารจานด่วน. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (โภชนาวิทยา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. อัดสำเนา.
- ชญาธิษฐ์ ธรรมธัชฐาน. (2543). พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- ชฎา จิตพิทักษ์. (2525). พฤติกรรมศาสตร์เบื้องต้น. กรุงเทพฯ : สารมวลชน.
- ชูศรี วงศ์รัตนะ. (2534). เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย ฉบับปรับปรุงใหม่ล่าสุด.
- ณัฐธิดา ทัศบุตร. (2539). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดกรมสามัญศึกษา กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- ดุษณี สุทธิปริยาศรี. (2527). “ปัญหาโภชนาการ,” ในเอกสารประกอบการสอนชุดวิชา โภชนศาสตร์สาธารณสุข เล่มที่ 2 หน่วยที่ 12. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ทิพย์รัตน์ มณีเลิศ. (ม.ป.ป.). พฤติกรรมการบริโภค. เชียงใหม่ : สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ทรงศักดิ์ ศรีอนุชาติ และวิชัย หุทัยธนาสันต์. (2537). “โภชนาการเด็กวัยรุ่น,” การประชุมวิชาการ ประจำปี 2537 โภชนาการสร้างชาติ เด็กฉลาด ชาติเจริญ. สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี และศูนย์วิจัย คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล. หน้า 101 – 108. กรุงเทพฯ : ม.ป.พ.
- ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์. (2533). พฤติกรรมสุขภาพ. กรุงเทพฯ : ศูนย์ประสานงานทาง การแพทย์และสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข.
- ธนวรรณ อิมสมบุญ. (2538). “การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพทำได้อย่างไร,” ใน เอกสารการประชุมปฏิบัติการเรื่องการจัดทำแผนและประเมินผลการดำเนินงาน สุขศึกษาและประชาสัมพันธ์. กองสุศึกษา. หน้า 7 – 8 นนทบุรี : กองสุศึกษา.
- ธวัชชัย ธีระฉายากุล. (2527). จดหมายสำหรับการเรียนการสอนและพัฒนาหลักสูตร แนวคิด และแนวปฏิบัติ. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- นิภา มนูญปัจจุ. (2528). การวิจัยทางสุศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : อักษรบัณฑิต.

- ณรงค์ช ประยูรหงษ์. (2547). *ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ของนิสิตปริญญาตรีปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. ปริญญาโท พท.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- บุญชม ศรีสะอาด. *การวิจัยเบื้องต้น*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : สุวีริยะสาส์น.
- บุญชู ศรีมุสิกโพธิ์. (2521). *เอกสารการสอนวิชาโภชนาการสาธารณสุขเบื้องต้น สุข.329*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ปรีชา วิหคโต. (2535). “จิตวิทยากับพฤติกรรมวัยรุ่น”, ใน *เอกสารการสอนชุดวิชาพฤติกรรมวัยรุ่น หน่วยที่ 1 – 8*. หน้า 4 – 15. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ประดับพร บุญเจือ. (2533). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานประถมศึกษาจังหวัดสุรินทร์*. ปริญญาโท พท.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2527). *พฤติกรรมสุขภาพในเอกสารการสอนชุดวิชาสุขศึกษา หน่วยที่ 1 – 7*. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา. (2523). “ค่านิยมและความคาดหวังของเยาวชนไทย,” ใน *รายงานการวิจัยทุนรัชดาภิเษกสมโภช*. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- _____. (2534). *พฤติกรรมศาสตร์พฤติกรรมสุขภาพและสุขศึกษา*. กรุงเทพฯ : คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- _____. (2538). *พฤติกรรมสุขภาพในเอกสารการสอนชุดวิชาสุขศึกษา หน่วยที่ 1 – 7*. พิมพ์ครั้งที่ 12. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- พนัส หันนาคินทร์. (2520). *การสอนค่านิยมและจริยธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์พิมพ์เนศ.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2540). *วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- มนทิชา อนุกุลวุฒิพงศ์. (2540). *พฤติกรรมสุขภาพที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจของวัยรุ่นไทยในกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ พบ.ม. (สุขศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- มันทนา ประทีปะเสน. (2537). “มิติใหม่ทางโภชนาการเพื่อสุขภาพ,” ใน *เอกสารประกอบการประชุมวิชาการมิติใหม่ทางโภชนาการเพื่อสุขภาพ*. หน้า 19-23. กรุงเทพฯ : บริษัทวิเศษกิจ จำกัด.

- วศินา จันทรศิริ. (2535). “ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการกินอาหาร,” ใน เอกสารการสอนชุดวิชา โภชนาการศึกษาเพื่อชุมชน หน่วยที่ 1 – 7. พิมพ์ครั้งที่ 6. หน้า 108 – 126.
 นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- วารี ระกิติ. (2530). หลักการสอนสุขศึกษา ในเอกสารการสอนชุดวิชาการสาธารณสุข 2. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- วิจิตร บุญยะโหดระ. (2542). อาหารเพื่อสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : รักสุขภาพ
- วิเชียร เกตุสิงห์. (2530). สถิติวิเคราะห์สำหรับวิจัย. กรุงเทพฯ : กองการวิจัย สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ.
- วิธี แจ่มกระจกก. (2541). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร. ปรินทิพนิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- วีระ วีระไวทยะ และ กวี จุติกุล. (2538). อาหารคือตัวเราและการจัดอาหารออกเป็นหมู่ของประเทศไทยใน เอกสารการสอนชุดวิชาโภชนาการกับชีวิตมนุษย์ หน่วยที่ 1 – 7. พิมพ์ครั้งที่ 11. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- วีระ วีระไวทยะ และ สง่า ดามาพงษ์. (2541). หนังสือชุดสืบสานวัฒนธรรมไทยสู่สุขภาพที่ยั่งยืน 2 พฤติกรรมบริโภคอาหาร. นนทบุรี : กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข.
- ศาสตราจารย์ ศาสตราวุฒ. (2544). พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร. ปรินทิพนิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- ศิริลักษณ์ สินธวาลัย. (2533). การพัฒนาผลิตภัณฑ์ทางโภชนาการ. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพัฒนาผลิตภัณฑ์ คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สนทยา มุฮัมหมัด. (2544). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร. ปรินทิพนิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- สมใจ มามี และคณะ. (พฤษภาคม, 2536). “ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเกิดโรคอ้วนในเด็กวัยเรียนในกรุงเทพมหานคร,” สารศิริราช. 45(5) : 159 – 169.
- สถิติแห่งชาติ, สำนักงาน. (2537). สถิติการศึกษาและสาธารณสุข. กรุงเทพฯ ;
 สำนักนายกรัฐมนตรี
- _____. (2537). สถิติรายได้รายจ่ายของครัวเรือน. กรุงเทพฯ : สำนักนายกรัฐมนตรี.

- สิริพันธ์ จุลกรังคะ. (2542). *โภชนศาสตร์เบื้องต้น*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- สาโรช บัวศรี. (2527). *จริยศึกษา*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ครุสภาลาดพร้าว.
- สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ. (2525). *คู่มือวิทยากรฝึกอบรมการสร้างค่านิยม*. กรุงเทพฯ : ม.ป.พ.
- สุชา จันทน์เอม. (2536). *จิตวิทยาพัฒนาการ*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- สุชา จันทน์เอม. (ม.ป.ป.). *วัยรุ่น*. กรุงเทพฯ : อักษรบัณฑิต.
- สุชาติ โสมประยูร. (2525). *การสอนสุขศึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- สุชาติ โสมประยูร และ เอ็มอัชฌา วัฒนบุรานนท์. (2542). *การสอนสุขศึกษา* กรุงเทพฯ : หจก. เอมี เทรตดีง.
- สุทธิลักษณ์ สมิตะสิริ. (เมษายน – กันยายน, 2533). “พฤติกรรมการณ์ของคนไทย,” *สุขศึกษา*. 13(50 – 51) : 1 – 9.
- สมใจ วิชัยดิษฐ์ และวศิณา จันทรศิริ. (2537). “ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการบริโภคอาหาร,” ใน *เอกสารการประชุมวิชาการประจำปี 2537 โภชนาการสร้างชาติ เด็กฉลาด ชาติเจริญ*. หน้า 79 – 100 กรุงเทพฯ : บริษัทประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด.
- สุชาดา มะโนทัย. (2539). *การศึกษาพฤติกรรมการณ์การบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (สุขศึกษา)*. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.
- สุณี รักษาเกียรติศักดิ์. (2539). *การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS*. กรุงเทพฯ : สำนักคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- สุนทรี โคมิน และสนิท สมัครการ. (2522). *ค่านิยมและระบบค่านิยมไทย*. กรุงเทพฯ : สำนักวิจัยสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- สุนิสา พิลาสกุล. (2540). *ฟาสต์ฟู้ด : การบริโภคแบบใหม่ในสังคมไทย*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สุภาภรณ์ ไรจน์รังสีธรรม. (2530). *การศึกษาเรื่องความรู้ทัศนคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนมัธยมศึกษา กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (สุขศึกษา)*. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.
- สุเทศน์ กุลละวณิชย์. (2540). *ความรู้เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับวัตถุเจือปนในอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนครปฐม*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.

- อบเชย วงศ์ทอง. (2542). *โภชนาศาสตร์ครอบครัว*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อลิศรา ชูชาติ. (เมษายน – กันยายน, 2533). “อิทธิพลของสื่อมวลชนต่อพฤติกรรมของบุคคล,” *สุศึกษา*. 13(50 – 51) : 10 – 12.
- อานนท์ อาภาภิรมย์. (2517). *ลักษณะสังคมและปัญหาของสังคมไทย*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- อารี วัลยะเสวี. (2536). *อาหารและโภชนาการเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ : ที พี. พริน จำกัด.
- อรนุช ชันทะวงศ์. (2544). *พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ และโภชนบัญญัติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดสำนักการศึกษา กรุงเทพมหานคร. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (สุศึกษา)*. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- อุรุวรรณ แยมบริสุทธิ์ และคณะ. (พฤษภาคม, 2536). “ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเกิดโรคอ้วนในเด็กวัยเรียนในกรุงเทพมหานคร,” *สารศิริราช*. 45(5) : 159 – 169.
- Bloom, S. Benjamin. (1975). *Taxonomy of Education Objective. Hand Book I : Cognitive Domain*. New York :David Me. Kay.
- Brenman, Allan Jay. (1990). *The Influence of Health Belife on Eating Behavior in Children and Adolescent*. Boston : Havard University.
- Brillhart, Patricia Carolyn. (1991). *The Relationship Between Nutrition Information Sources, Nutrition Knowledge and Nutrition Attitude of Adolescents*. Michigan Eastern : Michigan University
- Cusatis, deborah Cardamone. (1995, March). “Psychosocial Influences on Adolescent Eating Behavior,” *Dissertation Abstracts Internationnal*. 55(12) : 3717A.
- Farthing, Maryann C. (1991, March – April) “Current Eating Patterns of Adolescents In The United States,” *Nutrition Today*. 26 (2) : 35 - 39 .
- Fledman, Robert H. L. (1983 : February)“ Comunicating Nutrition to High School Students in Kenya,” *The Journal of School Health*. 53 (2) : 140 – 143.
- Ginzberg. Eli. (1966). *The Development of Human Resources*. New York : McGraw Hill, Inc.
- Goldenson, Robert M. (1984). *Longman Dictionary of Psychology and Psychiatry*. New York : Longman Inc.
- Keisler, Charles A., Collins, Barry E. and Miller Norman. (1969). *Attitude Change*. New York : John Wiley and Sons.
- Rath, 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.

Root, David Bruce. (1987, September) "The Relationship of Nutrition Knowledge to
Eating Behavior Patterns among OHIO 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 (1) :28 – 25.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ
หนังสือราชการ

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

- | | |
|---|--|
| 1. รองศาสตราจารย์ ดร. ธาดา วิมลวัตรเวที | ภาควิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 2. รองศาสตราจารย์จุฑามาศ เทพชัยศรี | ภาควิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 3. อาจารย์ กมลมาลย์ วิรัตน์เศรษฐิน | ภาควิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 4. อาจารย์ทรงพล ต่อนี้ | ภาควิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 5. รองศาสตราจารย์ วิรัช วรรณรัตน์ | สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา |
| 6. อาจารย์สกล อินทกุล | ผู้อำนวยการโรงเรียนพณิชการสุโขทัย |

ภาคผนวก ข
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
คุณภาพของเครื่องมือ

แบบสอบถาม

เรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ในโรงเรียนพณิชยการสุโขทัย

เรียน ผู้ตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามชุดนี้เป็นส่วนหนึ่งของการทำปริญญานิพนธ์ของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) วิชาเอกสุขศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยมี คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถามดังนี้

1. แบบสอบถามชุดนี้ใช้สำหรับเก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น จะไม่มีผลกระทบต่อตัวผู้ตอบแบบสอบถาม ผู้วิจัยขอความร่วมมือท่านโปรดตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริงหรือความคิดเห็นของท่าน และกรุณาตอบให้ครบถ้วนทุกข้อ

2. ข้อมูลต่างๆ ที่ท่านได้ตอบลงในแบบสอบถามชุดนี้ ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลของท่านเป็นความลับจึงไม่ต้องระบุชื่อและนามสกุลของท่านลงในแบบสอบถาม หลังจากเก็บข้อมูล ผู้วิจัยจะนำเสนอในภาพรวม ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินงานในการบริโภคอาหารของนักเรียนในอนาคตต่อไป

3. แบบสอบถามชุดนี้มีทั้งหมด 5 ตอน

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของนักเรียน

ตอนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

ตอนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ตอนที่ 4 แบบสอบถามค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

ตอนที่ 5 แบบสอบถามอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

ผู้วิจัยขอขอบคุณผู้ตอบแบบสอบถามที่กรุณาเสียสละเวลา และให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเพื่อการวิจัยในครั้งนี้เป็นอย่างดี

นางสาวชิตชนก กัณกุล

นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา วิชาเอกสุขศึกษา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของนักเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียนใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน () หน้าข้อความแต่ละข้อที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด เพียงข้อเดียว

1. ขณะนี้ท่านกำลังศึกษาอยู่ในระดับ
 - () ปวช. 1
 - () ปวช. 2
 - () ปวช. 3
2. เกณฑ์เฉลี่ยผลการเรียนของปีที่ผ่านมา (2547) เป็นเท่าใด
 - () คะแนนเฉลี่ยสะสม 1.00 – 2.00
 - () คะแนนเฉลี่ยสะสม 2.01 – 3.00
 - () คะแนนเฉลี่ยสะสม 3.01 – 4.00
3. อาชีพของบิดา มารดา หรือผู้ปกครองของนักเรียน
 - () ข้าราชการและพนักงานรัฐวิสาหกิจ
 - () ค้าขายหรือธุรกิจ
 - () เกษตรกรรม
 - () รับจ้าง
4. รายได้ของนักเรียนที่ได้รับต่อวัน
 - () ต่ำกว่า 51 บาท
 - () 51 – 60 บาท
 - () 61 – 70 บาท
 - () 71 – 80 บาท
 - () มากกว่า 80 บาท

ตอนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย X ทับตัวอักษร ก ข ค หรือ ง ของแต่ละข้อที่เห็นว่าป็นคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

- ถั่วเหลืองให้สารอาหารใกล้เคียงกับอาหารประเภทใด

ก. ข้าว	ข. ไขมัน
ค. เนื้อสัตว์	ง. ผักต่างๆ
- การรับประทานผักชนิดใด เสี่ยงต่อการได้รับพิษจากยาฆ่าแมลงน้อยที่สุด

ก. ผักคะน้า	ข. ผักกะเฉด
ค. ผักตำลึง	ง. ยอดผักทอง
- อาหารหลัก 5 หมู่ ของคนไทยที่บริโภคเป็นประจำคืออะไร

ก. ข้าวสวยไข่เจียว บัวย่อยเผือก
ข. เกาเหลาเนื้อสดกับลูกชิ้น มะละกอสุก
ค. ข้าวคลุกน้ำพริกปลาทุ ผักสด กล้วยบวชชี
ง. ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าเนื้อผัดคะน้า ข้าวโพดเปี้ยก
- นมสดให้สารอาหารอะไรแก่ร่างกายมากที่สุด

ก. ไขมัน	ข. เกลือแร่
ค. โปรตีน	ง. วิตามิน
- สารอาหารประเภทโปรตีนมีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร

ก. ช่วยในการดูดซึมวิตามิน
ข. ให้พลังงานและความอบอุ่น
ค. ช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ทำงานประสานกันด้วยดี
ง. ช่วยในการเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ
- ไอโอดีนพบในอาหารชนิดใดมากที่สุด

ก. ยำเนื้อย่าง	ข. ยำเล็บมือนาง
ค. ยำหอยแครง	ง. ยำปลาดุกฟู
- ผลไม้ชนิดใดที่มีวิตามินเอและสารแคโรทีน

ก. ฝรั่ง	ข. มะม่วงดิบ
ค. มะขามหวาน	ง. มะละกอสุก
- โรคโลหิตจางเกิดจากขาดวิตามินอะไร

ก. วิตามินเอ	ข. วิตามินบี
ค. วิตามินซี	ง. วิตามินดี

9. ถ้าต้องการแคลเซียม ควรรับประทานอาหารชนิดใด
 - ก. ถั่วลิสง
 - ข. ไข่ทอด
 - ค. ไข่ทอด
 - ง. ปลาไส้ตันทอด
10. นักเรียนควรเลือกรับประทานไขมันชนิดใด
 - ก. กะทิ
 - ข. น้ำมันปาล์ม
 - ค. ไขมันจากพืช
 - ง. ไขมันจากสัตว์
11. นักเรียนมีหลักในการเลือกซื้ออาหารกระป๋องอย่างไร
 - ก. กระป๋องมีสีฉูดฉาด
 - ข. ฝากระป๋องโป่ง
 - ค. เมื่อเคาะกระป๋องควรมีเสียงทึบ
 - ง. กระป๋องมีรอยยุบ หรือบวมเล็กน้อย
12. ไข่สดที่ดีควรมีลักษณะอย่างไร
 - ก. เปลือกขรุขระ
 - ข. เขียวฟุ้งดูมีเสียงดังในไข่
 - ค. ใส่ในน้ำ ไข่จะลอยติดผิวน้ำ
 - ง. เปลือกสะอาด ไม่มีสิ่งสกปรกติด
13. ปลาที่มีลักษณะเช่นใด **ไม่ควร** ซื้อมารับประทาน
 - ก. เหยือกสีเขียวยาว ตัวนิ่ม
 - ข. ตาใสแจ๋ว และดำกลม
 - ค. ไม่มีกลิ่นเหม็น ท้องไม่แตก
 - ง. หนังจะมีเมือกใสๆ หุ้มบางๆ
14. ไขมันจากพืชที่ไม่ควรรับประทานคือข้อใด
 - ก. น้ำมันงา, น้ำมันรำข้าว
 - ข. น้ำมันมะพร้าว, น้ำมันปาล์ม
 - ค. น้ำมันรำข้าว, น้ำมันมะพร้าว
 - ง. น้ำมันปาล์ม, น้ำมันดอกคำฝอย
15. การเลือกซื้อและหุงต้มข้าวทำนควรปฏิบัติอย่างไร
 - ก. เลือกกินข้าวที่มีสีขาว หุงแบบไม่เช็ดน้ำหรือหนึ่ง
 - ข. เลือกกินข้าวเสริมวิตามิน หุงแบบรินน้ำข้าวทิ้ง
 - ค. กินข้าวซ้อมมือหรือที่ขัดสีแต่น้อย หุงแบบไม่เช็ดน้ำหรือหนึ่ง
 - ง. กินข้าวซ้อมมือหรือที่ขัดสีแต่น้อย หุงแบบรินน้ำข้าวทิ้ง

16. ถ้าต้องการทำมันแกงบวดให้ได้คุณค่าอาหารดีที่สุดท่านจะเลือกใช้
- ก. มันเทศเหลือง ต้มกับกะทิและน้ำตาลมะพร้าว
 - ข. มันเทศขาว ต้มกับกะทิและน้ำตาลทรายขาว
 - ค. มันเทศขาว ต้มกับกะทิและน้ำตาลทรายขาว
 - ง. มันเทศเหลือง ต้มกับกะทิและน้ำตาลทรายขาว
17. อาหารในข้อใดต่อไปนี้เป็นคาร์โบไฮเดรตทั้งหมด
- ก. บะหมี่ หอยแมลงภู่ ตับไก่
 - ข. ขนมหจีน บะหมี่ มันเทศเหลือง
 - ค. เต้าหู้เหลือง ถั่วฝักยาว ขนมหจีน
 - ง. มะละกอสุก น้ำมันรำ มันเทศเหลือง

ตอนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว
 ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง ข้อความนั้นผู้ตอบ กระทำสม่ำเสมอ ทุกวันหรือกระทำทุกครั้ง
 ปฏิบัติบางครั้ง หมายถึง ข้อความนั้นผู้ตอบ กระทำเป็นบางครั้งกระทำเป็นส่วนน้อย
 ไม่เคยปฏิบัติ หมายถึง ข้อความนั้นผู้ตอบ ไม่เคยกระทำเลย

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น		
	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
1. นักเรียนดื่มน้ำสะอาดวันละอย่างน้อย 6 – 8 แก้ว			
2. นักเรียนรับประทานอาหารที่ปรุงเสร็จใหม่ ๆ			
3. นักเรียนกินผักในแต่ละมื้อ			
4. นักเรียนล้างผักผลไม้ก่อนรับประทาน			
5. นักเรียนรับประทานอาหารประเภทย่างรมควัน เช่น ลูกชิ้นปิ้ง ไก่ย่าง ไส้กรอกรมควัน			
6. ก่อนซื้อผลิตภัณฑ์อาหารต่าง ๆ นักเรียนสังเกตเครื่องหมาย อย.			
7. เมื่อซื้ออาหารสำเร็จรูปหรืออาหารพร้อมปรุง นักเรียนดูวันหมดอายุที่ฉลากข้างภาชนะที่บรรจุ			
8. นักเรียนเลือกซื้ออาหารโดยพิจารณาถึงความสะอาดของร้านและคนขายมากกว่าความอร่อย			
9. นักเรียนแนะนำมารดาให้ใช้น้ำมันพืชที่ไม่ใช้น้ำมันปาล์มแทนมันสัตว์			
10. นักเรียนรับประทานผลไม้ตามฤดูกาล			
11. นักเรียนซื้อเนื้อสดที่มีสีค่อนข้างแดงมาประกอบอาหาร			
12. นักเรียนรับประทานอาหารที่ไม่มีแมลงวันตอม			
13. นักเรียนรับประทานอาหารที่ผู้ปรุงอาหารแต่งตัวสะอาด			
14. นักเรียนเลือกร้านค้าที่สะอาดได้รับคำรับรองจากกระทรวงสาธารณสุข			
15. นักเรียนใช้ภาชนะที่สะอาดใส่อาหาร			

ตอนที่ 4 แบบสอบถามค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้เป็นเรื่องเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ผู้วิจัยสนใจว่าท่านมีความคิดเห็นหรือความเข้าใจอย่างไรกับข้อความที่กล่าวถึงในแต่ละข้อคำถามของท่านไม่มีถูกหรือผิดเพราะท่านอาจจะเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยก็ได้ ดังนั้นเมื่อท่านอ่านข้อความแต่ละข้อจบลง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียวเท่านั้น และกรุณาตอบให้ครบทุกข้อ โดยคำตอบแต่ละช่องมีความหมายดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ท่านเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

เห็นด้วย หมายถึง ท่านเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่านมาก

ไม่มีความคิดเห็น หมายถึง ท่านไม่มีความคิดเห็นกับข้อความนั้น

ไม่เห็นด้วย หมายถึง ท่านเห็นว่าข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมาก

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ท่านเห็นว่าข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่มีความ คิดเห็น	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. การรับประทานอาหารประเภทฟาสฟู้ด เช่น ไก่ทอด เฟรนช์ฟราย พิซซ่า ทำให้เป็นคนทันสมัย					
2. การรับประทานอาหารต่างชาติ เช่น อเมริกัน ยุโรป ดูโก้หรูกว่าการรับประทานอาหารไทย					
3. การบริโภคอาหารไทยทำให้เป็นคนล้าสมัย					
4. การดื่มน้ำเปล่าหลังอาหารทำให้ถูกมองว่าฐานะไม่ดี					
5. การดื่มชา กาแฟ หรือโอวัลตินเป็นอาหารเช้า เป็นคนทันสมัย					
6. วัยรุ่นไม่จำเป็นต้องดื่มนมเพราะร่างกายเติบโตเต็มที่แล้ว					
7. การดื่มน้ำอัดลมทำให้สดชื่นกระปรี้กระเปร่า					
8. การรับประทานอาหารนอกบ้าน ช่วยกระตุ้นความอยากอาหาร					
9. บะหมี่สำเร็จรูปอร่อย ประหยัดได้คุณค่าทางโภชนาการ					
10. การรับประทานอาหารสุกๆดิบๆแสดงถึงความเป็นผู้มีฐานะดี					
11. การรับประทานอาหารแช่แข็งและอุ่นด้วยไมโครเวฟ เหมาะสมกับวิถีชีวิตในปัจจุบัน					

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่มีความ คิดเห็น	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
12. การรับประทานอาหารแปลกใหม่ราคาแพงเป็น การแสวงหาความสุขอย่างหนึ่ง					
13. งานเลี้ยงสังสรรค์กับเพื่อนควรใช้เครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์จะทำให้บรรยากาศสนุกสนาน รื่นเริง					
14. อาหารประเภทปิ้งย่าง ร่มควันเป็นอาหารที่ มีกลิ่นหอมรสชาติอร่อย					
15. การเลี้ยงวันเกิดหรือพบปะระหว่างเพื่อนฝูง ตามร้านอาหารฟาสฟู้ด ในศูนย์การค้าทำให้เป็น คนที่ทันสมัย					

ตอนที่ 5 แบบสอบถามอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้เป็นเรื่องเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ผู้วิจัยสนใจว่าท่านมีความคิดเห็นหรือความเข้าใจอย่างไรกับข้อความที่กล่าวถึงในแต่ละข้อคำถามของท่านไม่มีถูกหรือผิดเพราะท่านอาจจะเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยก็ได้ ดังนั้นเมื่อท่านอ่านข้อความแต่ละข้อจบลง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียวเท่านั้น และกรุณาตอบให้ครบทุกข้อ โดยคำตอบแต่ละช่องมีความหมายดังนี้

เห็นด้วยหรือปฏิบัติตามบ่อยครั้ง หมายถึง ท่านเห็นด้วยกับข้อความและปฏิบัติตามบ่อยครั้ง
 ไม่แน่ใจปฏิบัติตามบางครั้ง หมายถึง ท่านไม่แน่ใจกับข้อความและปฏิบัติตามบางครั้ง
 ไม่เห็นด้วยไม่ปฏิบัติตาม หมายถึง ท่านไม่เห็นด้วยกับข้อความและไม่ปฏิบัติตาม

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น		
	เห็นด้วยหรือ ปฏิบัติตาม บ่อยครั้ง	ไม่แน่ใจ ปฏิบัติตาม บางครั้ง	ไม่เห็นด้วย ไม่ปฏิบัติ ตาม
1. เมื่อดูโฆษณานักเรียนเชื่อว่าการดื่มเครื่องดื่มประเภทผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก ทำให้รูปร่างดี			
2. การใช้นางแบบรูปร่างดีชักชวนให้ซื้อสินค้ามาบริโภค			
3. การมอบเครื่องดื่มประเภทซูปไก่หรือริงนกเป็นการแสดงความกตัญญูหรือแสดงความรัก ความห่วงใย			
4. การลดราคา ทำให้ตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารฟาสต์ฟูดมากขึ้น			
5. ชุดของแถม ทำให้ตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารฟาสต์ฟูดมากขึ้น			
6. การเก็บของเปล่าหรือกล่องเปล่าสำหรับชิงโชคทำให้นักเรียนซื้อสินค้านั้นมากขึ้น			
7. การได้รับแผ่นปลิวจากร้านอาหารฟาสต์ฟูดประเภทบริการส่งถึงบ้านทำให้ตัดสินใจสั่งอาหารมารับประทานได้ง่ายขึ้น			
8. นักเรียนเลือกรับประทานอาหารตามที่วิทยุโทรทัศน์ หนังสือพิมพ์โฆษณา			
9. นักเรียนรับประทานอาหารที่ลงโฆษณาทางวิทยุโทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ เพราะเชื่อว่ามีคุณค่าทางอาหารตามที่นำเสนอ			
10. ถ้าต้องการลดความอ้วนควรรับประทานผลิตภัณฑ์อาหารเสริมสำหรับลดความอ้วนจึงได้ผลดี			

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น		
	เห็นด้วยหรือปฏิบัติตามบ่อยครั้ง	ไม่แน่ใจปฏิบัติตามบางครั้ง	ไม่เห็นด้วยไม่ปฏิบัติตาม
11. การส่งสลากเพื่อชิงโชค เป็นการชักชวนให้ซื้อสินค้า			
12. การโฆษณาให้เห็นวิธีปรุงอาหารเป็นการกระตุ้นให้ซื้อสินค้า			
13. การโฆษณาแลกสินค้าที่มีสีสันสวยงาม ชักจูงให้ซื้อสินค้า			
14. การบรรจุภัณฑ์ที่มีรูปร่างแปลกตาชักจูงให้ซื้อสินค้า			
15. การโฆษณาที่สื่อความรักในครอบครัวชักชวนให้ซื้อสินค้า			

ตาราง 8 แสดงค่าความยากง่ายและค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อของแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพในโรงเรียนพณิชยการสุโขทัย

ข้อ	ค่าความยากง่าย (p)	ค่าอำนาจจำแนก (r)
1.	0.43	0.30
2.	0.47	0.30
3.	0.71	0.26
4.	0.86	0.12*
5.	0.55	0.30
6.	0.80	0.20
7.	0.69	0.30
8.	0.56	0.32
9.	0.64	0.16*
10.	0.78	0.20
11.	0.80	0.18*
12.	0.80	0.18*
13.	0.79	0.26
14.	0.24	0.20
15.	0.54	0.32
16.	0.54	0.28
17.	0.74	0.16*

* มีการปรับปรุงคำถามก่อนนำไปใช้

ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เท่ากับ 0.69

ตาราง 9 แสดงค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อของแบบสอบถามค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร
 อิทธิพลจากสื่อสารมวลชนและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประกาศนียบัตร
 วิชาชีพในโรงเรียนพณิชยการสุโขทัย

ข้อ	ค่านิยมเกี่ยวกับ การบริโภคอาหาร	อิทธิพลจาก สื่อสารมวลชน	พฤติกรรมการ บริโภคอาหาร
1.	0.25	0.54	0.31
2.	0.52	0.54	0.38
3.	0.26	0.30	0.34
4.	0.48	0.40	0.42
5.	0.24	0.55	0.41
6.	0.46	0.23	0.54
7.	0.52	0.44	0.52
8.	0.34	0.32	0.49
9.	0.34	0.37	0.50
10.	0.55	0.39	0.39
11.	0.40	0.38	0.40
12.	0.33	0.23	0.47
13.	0.43	0.29	0.46
14.	0.44	0.28	0.51
15.	0.45	0.48	0.44

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เท่ากับ 0.64
 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามอิทธิพลจากสื่อสารมวลชน เท่ากับ 0.82
 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เท่ากับ 0.76

เรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพในโรงเรียน
 พณิชยการสุโขทัย

ตอนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จำนวน 17 ข้อ

- | | |
|---------------|---------------|
| ข้อ 1. ตอบ ค | ข้อ 11. ตอบ ค |
| ข้อ 2. ตอบ ค | ข้อ 12. ตอบ ง |
| ข้อ 3. ตอบ ค | ข้อ 13. ตอบ ก |
| ข้อ 4. ตอบ ค | ข้อ 14. ตอบ ข |
| ข้อ 5. ตอบ ง | ข้อ 15. ตอบ ค |
| ข้อ 6. ตอบ ค | ข้อ 16. ตอบ ก |
| ข้อ 7. ตอบ ง | ข้อ 17. ตอบ ข |
| ข้อ 8. ตอบ ค | |
| ข้อ 9. ตอบ ง | |
| ข้อ 10. ตอบ ค | |

ตอนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

- ทางบวก ข้อ 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, และ 15
 ทางลบ ข้อ 5

ตอนที่ 4 แบบสอบถามค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

- ทางบวก ข้อ 4, 5, และ 9
 ทางลบ ข้อ 1, 2, 3, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14, และ 15

ตอนที่ 5 แบบสอบถามอิทธิพลจากสื่อสารมวลชน

- | | |
|---------------------------------|--|
| เห็นด้วยหรือปฏิบัติตามบ่อยครั้ง | หมายถึง ได้รับอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนระดับมาก |
| ไม่แน่ใจปฏิบัติตามบางครั้ง | หมายถึง ได้รับอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนระดับปานกลาง |
| ไม่เห็นด้วยไม่ปฏิบัติตาม | หมายถึง ได้รับอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนระดับน้อย |

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวชิตชนก กัณกุล
วัน เดือน ปีเกิด	2 กรกฎาคม 2519
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	442 ถ. ดำเนินเกษม ต. คลองกระแซง อ. เมือง จ. เพชรบุรี 76000
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	อาจารย์ประจำโรงเรียนพนิชยการสุโขทัย เขตดุสิต
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนพนิชยการสุโขทัย เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2534	ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเบญจมเทพอุทิศ
พ.ศ. 2538	ครุศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี
พ.ศ. 2547	การศึกษามหาบัณฑิต (สุขศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ