

พฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช

ปริญญานิพนธ์
ของ
สิริกัญญ์ แก้วพรหม

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา
พฤษภาคม 2549

พฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช

บทคัดย่อ
ของ
สิริกัญญ์ แก้วพรหม

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา
พฤษภาคม 2549

สิริกัญญ์ แก้วพรหม. (2549). พฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ของนักเรียน
ประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช. ปริญญาโท วท.ม.
(สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
คณะกรรมการควบคุม : รองศาสตราจารย์ จุฑามาศ เทพชัยศรี,
รองศาสตราจารย์ วินัส ปัทมภาสพงษ์.

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายที่จะศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
ตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนตามตัวแปรเพศ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของ
ผู้ปกครองและเงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภค
อาหาร เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อิทธิพลจากสื่อมวลชนและอิทธิพลจากเพื่อนกับ
พฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอท่าศาลา จังหวัด
นครศรีธรรมราช จำนวน 350 คน ได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการ
เก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบทดสอบและแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น นำข้อมูลมาวิเคราะห์เพื่อ
หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที การทดสอบค่าเอฟ และ
ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

ผลการศึกษาพบว่า

1. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช
มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติอยู่ในระดับปานกลาง
2. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษา อาชีพ และได้รับ
เงินจากผู้ปกครองต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติไม่แตกต่างกัน
3. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีเพศต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตาม
สุขบัญญัติแห่งชาติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อิทธิพลจาก
สื่อมวลชนและอิทธิพลจากเพื่อน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตาม
สุขบัญญัติแห่งชาติ

**FOOD CONSUMPTION BEHAVIOR IN ACCORDANCE WITH THE NATIONAL
HEALTH RECOMMENDATIONS OF PRATHOM SUKSA 6 STUDENTS IN
AMPHUR TASALA, CHANGWAT NAKHON SI THAMMARAT PROVINCE**

**AN ABSTRACT
BY
SIRIKAN KAEWPROM**

**Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Science degree in Health Education
at Srinakharinwirot University
May 2006**

Sirikan Kaewprom. (2006). *Food Consumption Behavior in Accordance with the National Health Recommendations of Prathom Suksa 6 Students in Amphur Thasala Changwat Nakhon Si Thammarat*. Master Thesis, M.S. (Health Education). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Assoc. Prof. Chutamat Tapchaisri, Assoc. Prof. Venus Pattamapaspong.

The purpose of this work were to study and compare the food consumption behavior in accordance with the National Health Recommendations of Prathom Suksa 6 Students in Amphur Thasala Changwat Nakhon Si Thammarat . The studied variables were sex, guardian education , guardian occupation, money for expense, food consumption knowledge, food consumption attitude, influence of mass communication and influence of friend. The prediction of food consumption behavior was also studied.

The sample in this study were 350 Prathom Suksa 6 Students selected by multistage random sampling. All data were collected from the questionnaires constructed by researcher. Percentages, arithmetic mean, standard deviations, t-test, F-test and Pearson product moment correlation coefficient by a computer program.

The results were as follows:

1. The Prathom Suksa 6 Students had moderate level of food consumption behavior in accordance with the National Health Recommendations.
2. The Prathom Suksa 6 students with different guardian education, guardian occupation and money of expense had no significant differences in food consumption behavior in accordance with the National Health Recommendations.
3. The Prathom Suksa 6 students with different sex had significant difference in food consumption behavior in accordance with the National Health Recommendations at .05 level.
4. The food consumption knowledge, food consumption attitude, influence of mass communication and influence of friend correlated positively with food consumption behavior at .05 level.

พฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช

ปริญญานิพนธ์
ของ
สิริกัญญ์ แก้วพรหม

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา
พฤษภาคม 2549
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

พฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช

ของ
สิริกัญญ์ แก้วพรหม

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เพ็ญศิริ จีระเดชากุล)
วันที่ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2549

.....ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์
(รองศาสตราจารย์ จุฑามาศ เทพชัยศรี)

.....กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์
(รองศาสตราจารย์ วินัส ปัทมภาสพงษ์)

.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(อาจารย์ ดร. ทรงพล ต่อนี่)

.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(อาจารย์ ดร.สุรีย์พันธุ์ วรพงศธร)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จด้วยดีเป็นเพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณาอย่างยิ่งจาก
รองศาสตราจารย์ จุฑามาศ เทพชัยศรี ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์
รองศาสตราจารย์ วินัส ปัทมภาสพงษ์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ อาจารย์ ดร.ทรงพล ต่อนี้
และ อาจารย์ ดร.สุรียพันธ์ุ วรพงศธร ประธานและกรรมการสอบเพิ่มเติม ที่ได้เสียสละเวลาอันมี
ค่าเพื่อให้คำปรึกษาแนะนำในการจัดทำงานวิจัยนี้ทุกขั้นตอนจนเป็นผลสำเร็จ ผู้วิจัยขอกราบ
ขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ นภาพร มัชฌมางกูร
อาจารย์ สุธีรา เมืองนาโพธิ์ คุณยุพิน ตูลย์ไตรรัตน์ คุณชัยยศ อุเด็น คุณสำลี คงรัตน์
ที่กรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบและให้คำแนะนำในการสร้างเครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล
ขอกราบขอบพระคุณ คุณแม่ส้วน แก้วพรหม และพี่ๆ ทุกคนที่คอยดูแลและช่วยเหลือ
ทุกๆ อย่างตลอดมาอย่างดีที่สุด

ขอบคุณโย่ง นุ่น เกต แดง ที่คอยเป็นกำลังใจให้กันเสมอ รวมทั้งเพื่อนๆ พี่ๆ ทุกคนที่
ไม่ได้เอ่ยนาม และที่สำคัญที่สุดขอขอบคุณนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอท่าศาลา
จังหวัดนครศรีธรรมราชทุกคนที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

ท้ายสุดนี้ประโยชน์ของการทำวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นกตัญญูทุกเวที แต่บิดา
มารดา ครู อาจารย์ ทุกท่าน ตลอดจนผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือ ทำให้มี
ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้

สิริกัญญ์ แก้วพรหม

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	3
ความสำคัญของการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	4
ตัวแปรที่ศึกษา.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	8
สมมติฐานในการวิจัย.....	9
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	10
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย.....	10
แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม.....	10
พฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ.....	13
พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน.....	30
แนวคิดเกี่ยวกับโภชนาการ.....	31
ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการ.....	38
ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามกรอบแนวคิดของ กรีน.....	40
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย.....	44
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	44
งานวิจัยในประเทศ.....	45
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	59
การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง.....	59
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	62
ลักษณะของเครื่องมือ.....	62
ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ.....	63
เกณฑ์การให้คะแนนและแปลความหมาย.....	64

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3 (ต่อ)	
การหาคุณภาพเครื่องมือ	66
การเก็บรวบรวมข้อมูล	67
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล	68
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	76
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	76
การวิเคราะห์ข้อมูล	76
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	78
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	87
สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีดำเนินการวิจัย.....	87
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	87
สมมติฐานของการวิจัย.....	87
วิธีดำเนินการวิจัย.....	88
สรุปผลการวิจัย.....	89
อภิปรายผล	91
ข้อเสนอแนะ	97
ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป.....	98
บรรณานุกรม	100
ภาคผนวก	109
ภาคผนวก ก	110
ภาคผนวก ข	128
ประวัติย่อผู้วิจัย	149

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	แสดงร้อยละของนักเรียนประถมศึกษาที่น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ พ.ศ. 2532-2544.....	2
2	จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ใน อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช.....	61
3	จำนวนและค่าร้อยละของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช จำแนกตามเพศ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง	78
4	จำนวนและร้อยละของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช จำแนกตามความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อิทธิพลจากสื่อมวลชน อิทธิพลจากเพื่อน พฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ	80
5	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับตัวแปรความรู้เกี่ยวกับการบริโภค อาหาร เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อิทธิพลจากสื่อมวลชน อิทธิพล จากเพื่อน พฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ	81
6	เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช จำแนกตามตัวแปรเพศ.....	82
7	จำนวน คะแนนเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการบริโภค อาหาร ตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช จำแนกตาม ระดับการศึกษา ของผู้ปกครอง.....	83
8	วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของคะแนนพฤติกรรมการบริโภค อาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช จำแนกตามระดับการศึกษาของ ผู้ปกครอง.....	83
9	จำนวน คะแนนเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการบริโภค อาหาร ตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช จำแนกตามอาชีพของผู้ปกครอง.....	84

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
10	วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของคะแนนพฤติกรรมการบริโภค อาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช จำแนกตาม อาชีพของผู้ปกครอง.....	84
11	จำนวน คะแนนเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการบริโภค อาหาร ตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอ ท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช จำแนกตามเงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง.....	85
12	วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของคะแนนพฤติกรรมการบริโภค อาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช จำแนกตามเงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง...	85
13	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เจตคติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อิทธิพลจากสื่อมวลชน อิทธิพลจากเพื่อนกับ พฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ของนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช	86
14	แสดงค่าความยาก-ง่าย(P) ค่าอำนาจจำแนก(r) และค่าความเชื่อมั่นของ แบบสอบถามด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร.....	144
15	แสดงค่าอำนาจจำแนก(r) และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามด้านเจตคติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร.....	145
16	แสดงค่าอำนาจจำแนก(r) และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามด้านอิทธิพล จากสื่อมวลชน.....	146
17	แสดงค่าอำนาจจำแนก(r) และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามด้านอิทธิพล จากเพื่อน.....	147
18	แสดงค่าอำนาจจำแนก(r) และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามด้านพฤติกรรม การบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ.....	148

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการวิจัย	8
2 กรอบการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ ตามแบบจำลอง Precede – Proceed Model	43

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ในการดำรงชีวิตของมนุษย์ อาหารถือว่าเป็นส่วนประกอบหนึ่งที่สำคัญ ซึ่งการที่ร่างกายจะเจริญเติบโตแข็งแรง โครงสร้างได้สัดส่วน รวมทั้งพัฒนาการด้านปัญญา อารมณ์และสังคม ส่วนหนึ่งได้มาจากการบริโภคอาหารที่มีส่วนประกอบครบถ้วนทั้งปริมาณและคุณค่า การพัฒนาประชากรให้มีสุขภาพที่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจนั้นเป็นสิ่งสำคัญ โดยเฉพาะประชากรที่อยู่ในวัยเด็ก เพื่อพร้อมที่จะเป็นทรัพยากรสำคัญในการพัฒนาประเทศภายหน้า

ปัญหาโภชนาการ ถือเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศ เพราะเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของบุคคลโดยตรง และยังเป็นเครื่องชี้วัดอย่างหนึ่งที่แสดงให้เห็นถึงความก้าวหน้าในการพัฒนาทั้งทางเศรษฐกิจ สังคม การพัฒนาการและการสาธารณสุขของประชาชนในประเทศ สำหรับเด็กวัยเรียนเป็นวัยแห่งการเจริญเติบโต ดังนั้น การได้รับอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมจึงเป็นสิ่งจำเป็นมากสำหรับเด็กวัยเรียน หากเกิดภาวะทุพโภชนาการ จะทำให้เด็กมีสุขภาพอ่อนแอเจ็บป่วยบ่อย ไม่มีสมาธิในการเรียน ผลการเรียนไม่ดีซึ่งถือว่าการสูญเสียทั้งเวลาและเศรษฐกิจ เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ด้อยคุณภาพส่งผลถึงการพัฒนาของประเทศชาติ (กองโภชนาการ. 2535 : 3)

กระทรวงสาธารณสุข ได้ตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาทุพโภชนาการมาตลอด ได้กำหนดแนวทางในการแก้ปัญหา โดยมีการกำหนดแผนงานด้านโภชนาการไว้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ปัจจุบันจะเห็นได้ว่าปัญหาภาวะโภชนาการที่พบในเด็กวัยเรียน มีทั้งภาวะโภชนาการเกินกว่ามาตรฐาน และภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน ล้วนเกิดจากพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ซึ่งภาวะโภชนาการเหล่านี้ สามารถป้องกันได้โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยมีวัตถุประสงค์ให้ประชาชนมีภาวะโภชนาการที่ดี เพื่อส่งเสริมให้สุขภาพร่างกายเจริญเติบโตเหมาะสมตามวัย แข็งแรง และสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งสอดคล้องตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 (2545-2549) ที่มุ่งเน้นประชากรให้มีคุณภาพโดยการสร้างเสริมสุขภาพมากกว่ารักษา เพื่อช่วยลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล (กระทรวงสาธารณสุข. 2544 : 130-135)

อย่างไรก็ดี แม้รัฐได้ดำเนินการแก้ไขปัญหาโภชนาการอย่างต่อเนื่อง แต่จากสถานการณ์สุขภาพเด็กวัยเรียน คือ กลุ่มเด็กวัยเรียน (5-14 ปี) ในปี 2540 ประเทศไทยมีเด็กอายุ 5-14 ปี จำนวน 1,023 ล้านคน สถานการณ์สุขภาพด้านภาวะทุพโภชนาการที่พบมีดังนี้ ปัญหาภาวะการเจริญเติบโตบกพร่อง ยังพบในเด็กวัยเรียนโดยเฉพาะในเขตชนบท ซึ่งพบว่านักเรียนในเขตเมืองมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ และส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์น้อยกว่านักเรียนในเขตชนบท จากการสำรวจในปี 2540 พบว่า นักเรียนในเขตเมืองมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ร้อยละ 11

ส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ร้อยละ 10 ในเขตชนบทนักเรียนมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ร้อยละ 14.9 ส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ร้อยละ 16 ส่วนปัญหาโรคอ้วนเป็นปัญหาที่พบมากในเขตเมือง (กรมอนามัย. 2545 : 19) และจากผลสำรวจอัตราการมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ของเด็กนักเรียนประถมศึกษาที่มีแนวโน้มลดลงมาโดยตลอด จากร้อยละ 17.8 ใน พ.ศ. 2532 เหลือร้อยละ 10.5 ใน พ.ศ. 2537 อย่างไรก็ตามในช่วงวิกฤติเศรษฐกิจพบว่า เด็กนักเรียนประถมศึกษา มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์เพิ่มสูงขึ้น รายละเอียดแสดง ดังตาราง 1

ตาราง 1 ร้อยละ ของเด็กนักเรียนประถมศึกษา ที่น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน พ.ศ. 2532-2544

พ.ศ.	ร้อยละ
2532	17.8
2533	15.2
2534	16.0
2535	14.0
2536	14.1
2537	10.5
2538	-
2539	-
2540	12.2
2541	12.2
2542	10.6
2543	11.5
2544	11.5

ที่มา : กระทรวงสาธารณสุข. (2544). *การสาธารณสุขไทย พ.ศ. 2542-2543*. หน้า 181.

ปัญหาภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ ภาวะโภชนาการเกิน ล้วนส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพของเด็กวัยเรียนทั้งสิ้น ถึงแม้ว่าการดำเนินแผนอาหาร และโภชนาการในระยะที่ผ่านมาจะสามารถลดความรุนแรงของปัญหาลงได้ระดับหนึ่งแล้วก็ตาม แต่ปัญหาโภชนาการของประเทศก็คงมีอยู่ทั่วไป ทั้งนี้เนื่องจากผลพัฒนาด้านเศรษฐกิจและสังคมของประเทศเปลี่ยนไป ทำให้แนวโน้มของปัญหาด้านอาหารและโภชนาการเปลี่ยนแปลงไปด้วย แนวโน้มการเปลี่ยนแปลงอาชีพของประชาชน จากเกษตรกรรมเข้าสู่อุตสาหกรรมมีผลกระทบต่อผลผลิต

อาหาร ราคาอาหารแพงขึ้น ประชาชนไม่มีกำลังทรัพย์มาซื้ออาหารมารับประทานให้เพียงพอ รวมทั้งการโฆษณาประชาสัมพันธ์ และรูปแบบการบรรจุผลิตภัณฑ์อาหารที่ทันสมัยสวยงาม ทำให้ได้รับอาหารซึ่งบางครั้งด้อยคุณค่าทางโภชนาการแต่มีราคาแพง ซึ่งเป็นผลเสียต่อสุขภาพ และสูญเสียเศรษฐกิจ

เมื่อปัญหาทุพโภชนาการในเด็กนักเรียน ยังเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญ โดยเฉพาะในกลุ่มนักเรียนประถมศึกษา ดังจะเห็นได้จากข้อมูลภาวะทุพโภชนาการที่ชี้ชัดว่า นักเรียนกลุ่มนี้มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ ประกอบกับงานวิจัยยังมีจำกัด ดังนั้น จึงควรมีการวิจัยเพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนมากขึ้น ซึ่งนอกจากจะต้องศึกษาถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารแล้ว ยังจำเป็นต้องศึกษาถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารด้วย เพื่อนำไปใช้ประกอบการวางแผน เพื่อการแก้ไขปัญหาโภชนาการให้เกิดประสิทธิภาพต่อไป

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาข้อมูลพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2548 จากการสำรวจภาวะโภชนาการ ของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาทั่วทั้งจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2548 โดยสำรวจเด็กนักเรียนทั้งหมด 26,771 คน พบว่า มีนักเรียนที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานจำนวน 2,818 คน คิดเป็นร้อยละ 10.52 (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครศรีธรรมราช. 2548) ตัวเลขดังกล่าวนี้ แสดงให้เห็นว่าปัญหาทุพโภชนาการในเด็กนักเรียนกลุ่มนี้ ยังคงเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญ ของจังหวัดนครศรีธรรมราช สมควรได้รับการแก้ไข เพื่อลดความรุนแรงของปัญหา

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยในฐานะบุคลากรด้านสาธารณสุข มีความสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช เนื่องจากการสำรวจยังพบว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ยังคงมีปัญหาทุพโภชนาการอยู่คิดเป็นร้อยละ 10.52 และนักเรียนในระดับนี้เป็นระดับชั้นที่ได้รับประสบการณ์เรียนรู้จากเนื้อหา เรื่องอาหารและโภชนาการมากกว่าในระดับชั้นอื่นๆในระดับชั้นประถมศึกษา เพื่อนำข้อมูลมาเป็นประโยชน์ในการวางแผน แก้ไขปัญหาทุพโภชนาการของเด็กประถมศึกษา ซึ่งเป็นประชากรที่จะเจริญเติบโต ไปเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อิทธิพลจากสื่อมวลชน อิทธิพลจากเพื่อน พฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนประถมศึกษา ปีที่ 6 อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช

2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียน ประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช จำแนกตามปัจจัยชีวสังคม ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง และปัจจัยอื่น ๆ ได้แก่ เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง

3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำเข้า ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และปัจจัยเสริม ได้แก่ อิทธิพลจากสื่อมวลชน อิทธิพลจากเพื่อน ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดนครศรีธรรมราช

ความสำคัญของการวิจัย

1. ทำให้ทราบถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดนครศรีธรรมราช

2. ทำให้ทราบถึงตัวแปรต่างๆ ที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดนครศรีธรรมราช

3. เป็นข้อมูลเบื้องต้นในการปลูกฝังพฤติกรรมและปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องสำหรับนักเรียน

4. เป็นข้อมูลและแนวทางในการให้ความรู้ด้านโภชนาการแก่นักเรียน

5. เป็นข้อมูลสำหรับผู้บริหารสถานศึกษา และบุคลากรที่เกี่ยวข้องทางการศึกษา นำไป เป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน

ขอบเขตของการวิจัย

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2548 อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน 2,799 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2548 อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน 350 คน ซึ่งได้มาโดย การสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage random sampling) และกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ สูตรคำนวณขนาดตัวอย่างของยามาเน (Yamane. 1967 : 886)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ (Independent variable) แบ่งเป็นดังนี้

1.1 ปัจจัยชีวสังคม

1.1.1 เพศ

1.1.2 ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง

1.1.3 อาชีพของผู้ปกครอง

1.2 ปัจจัยนำ

2.1 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

2.2 เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

1.3 ปัจจัยเอื้อ

1.3.1 เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง

1.4. ปัจจัยเสริม

1.4.1 อิทธิพลจากสื่อมวลชน

1.4.2 อิทธิพลจากเพื่อน

2. ตัวแปรตาม (Dependent variable) ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติ แห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. พฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ หมายถึง การกระทำหรือกิจกรรมที่นักเรียนแสดงออกเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ในเรื่องการเลือกซื้ออาหารที่สะอาด ปราศจากอันตราย กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ มีการเตรียม การประกอบอาหารและใส่ในภาชนะที่สะอาด ไม่กินอาหารที่ใส่สีมีสารอันตราย หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด ของหมักดอง ของกินเล่น โดยรับประทานครบทั้ง 5 หมู่ และนำไปเพียงพอความต้องการของร่างกายไม่มากเกินไปหรือน้อยเกินไป

2. สุขบัญญัติแห่งชาติ หมายถึง ข้อกำหนดที่เด็กและเยาวชน ตลอดจนประชาชนทั่วไปพึงปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ จนเป็นสุขนิสัยเพื่อมีสุขภาพดี ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม การสร้างเสริมสุขภาพด้วยสุขบัญญัติแห่งชาติ ได้มีข้อกำหนดไว้ 10 ข้อ โดยข้อที่ 4 เป็นเรื่องเกี่ยวกับ "การกินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสันฉูดฉาด" เป็นข้อกำหนดเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร (กองสุขศึกษา. 2541 : 26)

3. นักเรียน หมายถึง นักเรียนชายหรือหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2548 อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช

4. ปัจจัยชีวสังคม หมายถึง ลักษณะที่เป็นข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคลของนักเรียน ได้แก่

4.1 เพศ หมายถึง เพศของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช แบ่งเป็น เพศชาย และเพศหญิง

4.2 ระดับการศึกษา หมายถึง วุฒิการศึกษาขั้นสูงสุดของผู้ที่นักเรียนพักอาศัยอยู่ด้วยขณะที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 แบ่งออกเป็น

4.2.1 ต่ำกว่าประถมศึกษา

4.2.2 ประถมศึกษา

4.2.3 มัธยมศึกษาตอนต้น

4.2.4 มัธยมศึกษาตอนปลาย

4.2.5 อนุปริญญาหรือเทียบเท่า

4.2.6 ปริญญาตรีหรือสูงกว่า

4.3 อาชีพของผู้ปกครอง หมายถึง อาชีพที่ทำรายได้สูงสุดให้กับผู้ที่นักเรียนพักอาศัยอยู่ด้วยขณะที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 แบ่งออกเป็น

4.3.1 รับจ้าง หมายถึง ผู้ที่ทำงานโดยได้รับค่าจ้างจากนายจ้าง ที่ไม่ใช่หน่วยราชการหรือรัฐวิสาหกิจ

4.3.2 เกษตรกรรม หมายถึง ผู้ที่ทำงานเกษตร ทำไร่ ทำสวน หรือเลี้ยงสัตว์เพื่อจำหน่าย

4.3.3 ค้าขาย หมายถึง ผู้ประกอบการค้าทุกชนิด

4.3.4 รับราชการ หมายถึง ผู้ที่ทำงานในหน่วยงานราชการโดยได้รับเงินเดือน

4.3.5 พนักงานรัฐวิสาหกิจ หมายถึง ผู้ที่ทำงานในหน่วยงานรัฐวิสาหกิจโดยได้รับค่าจ้าง

4.3.6 ธุรกิจส่วนตัว หมายถึง ผู้ที่ประกอบธุรกิจของตนเองหรือได้ดำเนินการร่วมกับผู้อื่นในรูปของห้างหุ้นส่วนโดยหวังผลกำไรหรือส่วนแบ่ง

5. ปัจจัยนำ (Predisposing Factor) หมายถึง ปัจจัยภายในบุคคลซึ่งเป็นแรงจูงใจที่ทำให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ซึ่งในงานวิจัยครั้งนี้ปัจจัยดังกล่าวคือ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

5.1 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร หมายถึง ความรู้ในเรื่องประโยชน์และคุณค่าของอาหาร พิษของอาหาร การขาดและการได้รับอาหารเกินบางประเภท ที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย

5.2 เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร หมายถึง ความรู้สึกนึกคิด ความคิดเห็น ตลอดจนความเชื่อของนักเรียนเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อาหารหลัก 5 หมู่ และน้ำ การเลือกซื้อและการรับประทานอาหารที่สุกสะอาด ปราศจากสารอันตราย หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสันฉูดฉาด

6. ปัจจัยเอื้อ (Enabling Factor) หมายถึง ปัจจัยภายนอกตัวบุคคลที่เอื้อให้เกิด พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ซึ่งในงานวิจัยครั้งนี้ปัจจัยดังกล่าวคือ เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง

6.1 เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง หมายถึง เงินที่นักเรียนได้รับจากบิดา หรือ มารดา หรือผู้ปกครองเพื่อใช้จ่ายแต่ละวัน แบ่งออกเป็น

6.1.1 ต่ำกว่า 10 บาท / วัน

6.1.2 10 - 15 บาท / วัน

6.1.3 15 - 20 บาท / วัน

6.1.4 20 - 25 บาท / วัน

6.1.5 มากกว่า 25 บาท / วัน

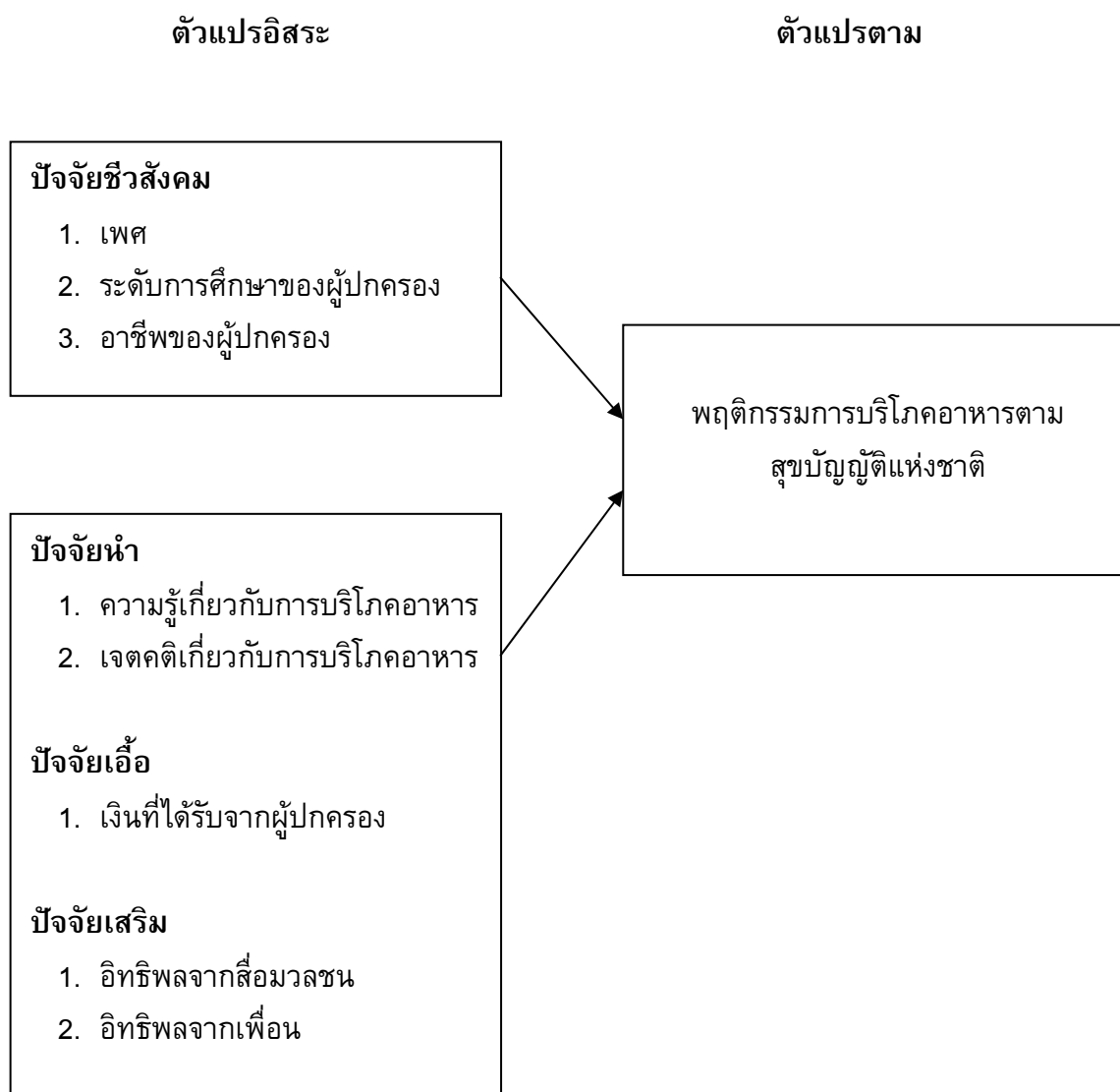
7. ปัจจัยเสริม (Reinforcing Factor) หมายถึง ปัจจัยภายนอกบุคคล ซึ่งอาจจะ ช่วยสนับสนุนหรือยับยั้งการแสดงพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ซึ่งในงานวิจัยครั้งนี้ ปัจจัยดังกล่าวคือ อิทธิพลจากสื่อมวลชน อิทธิพลจากเพื่อน

7.1 อิทธิพลจากสื่อมวลชน หมายถึง การที่นักเรียนให้ความสำคัญกับข้อมูล ข่าวสารที่ได้รับจากสื่อมวลชนแขนงต่างๆ อันได้แก่ การได้ยิน ได้ฟัง ได้อ่าน ที่ได้รับมามีผลต่อ ความคิดและนักเรียนปฏิบัติตามเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ถูกต้องโดยยึดแบบอย่างจาก สื่อมวลชน

7.2 อิทธิพลจากเพื่อน หมายถึง การที่นักเรียนให้เพื่อนมามีผลต่อความคิด และนักเรียนปฏิบัติตาม เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ถูกต้องโดยยึดแบบอย่างจากเพื่อน

กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากภูมิหลัง ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า รวมทั้งการศึกษาค้นคว้าเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ผู้วิจัย จึงกำหนดกรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ดังปรากฏตามภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมติฐานในการวิจัย

1. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีเพศต่างกัน จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตาม สุขบัญญัติแห่งชาติแตกต่างกัน
2. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ระดับการศึกษาของผู้ปกครองต่างกัน จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติแตกต่างกัน
3. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่อาชีพของผู้ปกครองต่างกัน จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติแตกต่างกัน
4. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ได้รับเงินจากผู้ปกครองต่างกัน จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติแตกต่างกัน
5. ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวก กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
6. เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวก กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
7. อิทธิพลจากสื่อมวลชน มีความสัมพันธ์ทางบวก กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
8. อิทธิพลจากเพื่อน มีความสัมพันธ์ทางบวก กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ มีรายละเอียดดังหัวข้อต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย
 - 1.1 แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม
 - 1.2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ
 - 1.3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน
 - 1.4 แนวคิดเกี่ยวกับโภชนาการ
 - 1.5 ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการ
 - 1.6 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามกรอบแนวคิดของกรีน
2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย
 - 2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 2.2 งานวิจัยในประเทศ

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

1.1 แนวความคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม

ความหมายของพฤติกรรม มีผู้ให้ความหมายไว้ดังนี้

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2536 : 27) กล่าวว่า พฤติกรรม หมายถึง กิจกรรมทุกประเภทที่มนุษย์กระทำ ไม่ว่าสิ่งนั้นจะสังเกตได้หรือไม่ เช่น การทำงานของหัวใจ การทำงานของกล้ามเนื้อ การเดิน การพูด การคิด ความรู้สึก ความชอบ ความสนใจ เป็นต้น

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2539 : 373) ให้คำจำกัดความของพฤติกรรมว่า หมายถึง การกระทำหรืออาการแสดงออกทางกล้ามเนื้อ ความคิด และความรู้สึก เพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้า

ประทีป จินฉ่ำ (2540 : 5) ได้กล่าวว่าพฤติกรรม หมายถึง สิ่งที่บุคคลกระทำแสดงออก หรือสนองตอบต่อสิ่งเร้า ที่สามารถสังเกตได้ วัดได้ตรงกัน

เฉลิมพล ตันสกุล (2541 : 2) กล่าวว่าพฤติกรรม หมายถึง กิจกรรมต่างๆที่เกิดขึ้นซึ่งอาจเป็นการกระทำที่บุคคลนั้นแสดงออกมา รวมทั้งกิจกรรมที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคล

และกิจกรรมนี้อาจสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัส หรือไม่สามารถสังเกตได้ ซึ่งสามารถแบ่งพฤติกรรมออกได้เป็น 2 ประเภท คือ

1. พฤติกรรมภายนอก (Overt behavior) คือ การกระทำที่เกิดขึ้นสามารถสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัส หรืออาจใช้เครื่องมือช่วย
2. พฤติกรรมภายใน (Covert behavior) คือ กระบวนการที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ บุคคลอื่นไม่สามารถสังเกตได้

สรุปได้ว่า พฤติกรรม หมายถึง การแสดงออกของมนุษย์ การกระทำ กิจกรรมซึ่งอาจเป็นการกระทำที่บุคคลนั้นแสดงออกมา หรือกิจกรรมภายในตัวบุคคลทั้งที่สังเกตได้โดยตรง หรือสังเกตไม่ได้โดยตรง และอาจเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์หรือพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ก็ได้

องค์ประกอบของพฤติกรรม

พฤติกรรมทางการศึกษามีองค์ประกอบ 3 ด้าน (Bloom. 1975 : 65-197) ได้แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ ด้านพุทธิพิสัย ด้านจิตพิสัย และทักษะพิสัย ดังนี้

1. พฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย (Cognitive domain) พฤติกรรมด้านนี้เกี่ยวข้องกับ การรู้ การจำ ข้อเท็จจริงต่างๆ รวมทั้งการพัฒนาความสามารถและทักษะทางสติปัญญา การใช้ วิจารณ์ญาณเพื่อประกอบการตัดสินใจ พฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยนี้ประกอบด้วย ความสามารถระดับต่างๆ ซึ่งเริ่มต้นจากการรับรู้ในระดับง่ายๆ และเพิ่มการใช้ความคิด และพัฒนาสติปัญญา มากขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งขั้นของความสามารถต่างๆ มีดังนี้

1.1 ความรู้ (Knowledge) เป็นพฤติกรรมขั้นต้นเกี่ยวกับความจำได้หรือระลึกได้

1.2 ความเข้าใจ (Comprehention) เป็นพฤติกรรมที่ต่อเนื่องมาจากความรู้ ต้องมีความรู้มาก่อนจึงจะเข้าใจ ความเข้าใจนี้จะแสดงออกมาในรูปของการแปลความ ตีความ และคาดคะเน

1.3 การนำไปใช้ (Application) เป็นการนำเอาวิธีการทางทฤษฎี กฎเกณฑ์ และแนวคิดต่างๆ ไปใช้

1.4 การวิเคราะห์ (Analysis) เป็นขั้นที่บุคคลมีความสามารถ และมีทักษะในการจำแนกเรื่องที่สมบูรณ์ใดๆ ออกเป็นส่วนย่อย และมองเห็นความสัมพันธ์อย่างแน่ชัดระหว่าง ส่วนประกอบที่รวมเป็นปัญหาหรือสถานการณ์ หรืออย่างใดอย่างหนึ่ง

1.5 การสังเคราะห์ (Synthesis) เป็นความสามารถของบุคคลในการรวบรวม ส่วนย่อยต่างๆ เข้าเป็นส่วนรวมที่มีโครงสร้างใหม่ มีความชัดเจน และมีคุณภาพสูงขึ้น

1.6 การประเมินผล (Evaluation) เป็นความสามารถของบุคคลในการวินิจฉัย ตีราคาของสิ่งของต่าง ๆ โดยมีกฎเกณฑ์ที่ใช้ช่วยประเมินค่านี้ อาจเป็นกฎเกณฑ์ที่บุคคลสร้างขึ้นมาหรือมีอยู่แล้วก็ตาม

2. พฤติกรรมด้านจิตพิสัย (Affective domain) พฤติกรรมด้านนี้ หมายถึง ความสนใจ ความรู้สึก ท่าที ความชอบในการให้คุณค่า หรือปรับปรุงค่านิยมที่ยึดติดอยู่ เป็นพฤติกรรมที่ยากแก่การอธิบายเพราะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของคน การเกิดพฤติกรรมด้านเจตคติแบ่งขั้นตอนดังนี้

2.1 การรับหรือการให้ความสนใจ (Receiving or Attending) เป็นขั้นที่บุคคลถูกกระตุ้นให้ทราบว่ามีเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าบางอย่างเกิดขึ้นและบุคคลนั้นมีความยินดีหรือมีภาวะจิตใจพร้อมที่จะรับหรือให้ความสนใจต่อสิ่งเร้านั้น ในการยอมรับนี้ประกอบด้วย ความตระหนัก ความยินดีที่ควรรับ และการเลือกรับ

2.2 การตอบสนอง (Responding) เป็นขั้นที่บุคคลถูกจูงใจให้เกิดความรู้สึกผูกมัดต่อสิ่งเร้า เป็นเหตุให้บุคคลพยายามทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนอง พฤติกรรมนี้ประกอบด้วย การยินยอม ความเต็มใจ และพอใจที่จะตอบสนอง

2.3 การให้ค่า (Valuing) เป็นขั้นที่บุคคลมีปฏิกิริยาซึ่งแสดงให้เห็นว่าบุคคลนั้นยอมรับว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับตนเอง และได้นำไปพัฒนาเป็นของตนเองอย่างแท้จริง พฤติกรรม ขั้นนี้ส่วนมากใช้คำว่า "ค่านิยม" ซึ่งการเกิดค่านิยมนี้ประกอบด้วย การยอมรับ ความชอบและการผูกมัดค่านิยมเข้ากับตนเอง

2.4 การจัดกลุ่มค่านิยม (Organization) เป็นขั้นที่จัดระบบของค่านิยมต่าง ๆ ให้เข้ากลุ่ม โดยพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมเหล่านั้น ในการจัดกลุ่มนี้ประกอบด้วย การสร้างแนวความคิดเกี่ยวกับค่านิยมและการจัดระบบของค่านิยม

2.5 การแสดงลักษณะตามค่านิยมที่ยึดถือ (Characterization by a value or value complex) พฤติกรรมขั้นนี้ถือว่าบุคคลมีค่านิยมหลายชนิด และจัดอันดับของค่านิยมเหล่านั้นจากดีที่สุดไปถึงน้อยที่สุด พฤติกรรมเหล่านี้จะเป็นตัวคอยกระตุ้นพฤติกรรมของบุคคล พฤติกรรมในขั้นนี้ประกอบด้วย การวางแนวทางของการปฏิบัติและแสดงลักษณะที่จะปฏิบัติตามแนวทางที่กำหนด

3. พฤติกรรมด้านทักษะพิสัย (Psychomotor domain) เป็นความสามารถในด้านการปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิภาพที่เกี่ยวข้องกับระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกาย แยกย่อยได้เป็น 5 ขั้นดังนี้

3.1 การเลียนแบบ (Imitation) เป็นการลอกตัวแบบ หรือตัวอย่างที่สนใจ

3.2 การทำตามแบบ (Manipulation) เป็นการกระทำลงมือตามแบบที่สนใจ

3.3 การมีความถูกต้อง (Precision) เป็นการตัดสินใจทำตามแบบที่เห็นว่า

ถูกต้อง

3.4 การกระทำอย่างต่อเนื่อง (Articulation) เป็นการกระทำที่เห็นว่าถูกต้องนั้นอย่างเป็นเรื่องเป็นราวต่อเนื่อง

3.5 การกระทำโดยธรรมชาติ (Naturalization) เป็นการกระทำจนเกิดทักษะสามารถปฏิบัติได้โดยอัตโนมัติเป็นธรรมชาติ

พฤติกรรมนี้เป็นการใช้ความสามารถที่แสดงออกทางร่างกาย ซึ่งรวมทั้งปฏิบัติหรือพฤติกรรมที่แสดงออก และสังเกตได้ในสถานการณ์หนึ่งๆ หรืออาจจะเป็นพฤติกรรมที่ล่าช้าคือ บุคคลไม่ได้ปฏิบัติทันที แต่คาดคะเนว่าอาจปฏิบัติในโอกาสต่อไป พฤติกรรมการแสดงออกนี้เป็นพฤติกรรมสุดท้ายที่เป็นเป้าหมายของการศึกษาซึ่งจะต้องอาศัยพฤติกรรมระดับต่างๆ ที่ได้กล่าวมาแล้วเป็นส่วนประกอบ พฤติกรรมด้านนี้เมื่อแสดงออกมาจะสามารถประเมินผลได้ง่าย แต่กระบวนการในการจะก่อให้เกิดพฤติกรรมนี้จะต้องอาศัยระยะเวลาและการตัดสินใจหลายขั้นตอน ซึ่งเป็นปัญหาของการทำงานของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น ทางด้านการศึกษา การสาธารณสุข เป็นต้น และนักวิชาการก็เชื่อว่ากระบวนการทางการศึกษาจะช่วยให้เกิดพฤติกรรมการปฏิบัตินี้

1.2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

พฤติกรรมการบริโภคอาหารมีผู้ให้ความหมายไว้ดังนี้

จันทร์ทิพย์ ลิ้มทองกุล (2538 : 6-7) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการบริโภคหมายถึง การแสดงออกทั้งทางด้านการกระทำ ความคิด ความรู้สึก ที่เกี่ยวข้องกับการกินอาหาร เช่น กินอะไร กินข้าว กินขนมปัง ไม่กินเนื้อสัตว์ กินเท่าใด กินมากกินน้อย กินอย่างไร (กินเป็นมื้อหลัก กลางวัน เย็น กินเป็นมื้อย่อย อาหารว่าง กินเป็นของหวาน กินเป็นของคาว กินด้วยมือ กินด้วยตะเกียบ เดี่ยวๆ หรือกินคู่กับอาหารอื่น กินร้อน กินเย็น) กินเพื่ออะไร (กินแก้หิว กินเพราะอยากกิน กินเพื่อสังคม) และกินเพื่อใคร (กินเพื่อตนเอง ไม่กินตาย กินอาหารเพื่อให้ลูกในครรภ์เจริญเติบโต)

วรางคณา บุตรศรี (2536 : 6) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการบริโภคหมายถึง ลักษณะความชอบ และความเคยชินในการรับประทานอาหารหรือไม่รับประทานอาหาร ลักษณะและชนิดของอาหารที่รับประทาน จำนวนมื้อที่รับประทาน การปฏิบัติในการรับประทานอาหาร

สุตวาร์ณ ชันธมิตร (2538 : 8) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การกระทำ การแสดงออกเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ทั้งด้านความรู้ ทักษะ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ทั้งที่สังเกตได้และสังเกตไม่ได้

ศิริลักษณ์ สินธวาลัย (2533 : 86) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง ลักษณะวิธีการรับประทานอาหาร ว่ารับประทานอะไร รับประทานอย่างไร มากหรือน้อย บ่อยหรือไม่ในรอบวันหรือรอบเดือน มี

ระเบียนมารยาทการรับประทานอาหารว่าเป็นเช่นไร เป็นต้น ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าว จำแนกไปตามลักษณะหรือประเภทของบุคคล เป็นเด็ก ผู้ใหญ่ คนชรา หรืออาจจำแนกพฤติกรรมตามโอกาส เช่นรับประทานอาหารที่บ้าน รับประทานอาหารที่ร้านอาหาร เป็นต้น พฤติกรรมการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ไปถึงเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการหาอาหารก่อนที่จะรับประทานว่าได้วัสดุอาหารนั้นมาจากไหน วิธีใดรักษาหรือเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการได้ดีที่สุด วิธีใดทำลายหรือลดคุณค่าทางโภชนาการ

สรุป พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การปฏิบัติหรือการแสดงออกเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่บุคคลกระทำเป็นประจำ ซึ่งการแสดงออกนั้นอาจเป็นการแสดงออกทั้งทางด้านการกระทำ เช่น การเลือกชนิดของอาหาร การเตรียม การปรุง การบริโภค สุขนิสัยในการบริโภค และทางด้านความคิด ความรู้สึกต่างๆ ต่อการบริโภคอาหาร ซึ่งสิ่งเหล่านี้ถ้าบุคคลได้ปฏิบัติถูกต้องตามหลักโภชนาการแล้ว ก็จะส่งผลให้บุคคลมีภาวะโภชนาการที่ดี ในทางตรงกันข้าม ถ้าบุคคลปฏิบัติไม่ถูกต้อง เช่น เลือกรับประทานอาหารเฉพาะบางชนิดที่ชอบรับประทาน และอาหารที่ชอบนั้นเป็นอาหารที่ไม่มีประโยชน์ หรือมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการปรุงอาหารที่ไม่ถูกต้อง ก็จะส่งผลให้เกิดปัญหาทางโภชนาการตามมา ซึ่งอาจจะเป็นปัญหาโภชนาการเกินมาตรฐาน ปัญหาโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน หรือปัญหาการขาดสารอาหารบางประเภทได้ ดังนั้นการที่จะส่งเสริมให้บุคคลมีภาวะโภชนาการที่ดีนั้น จึงควรจะต้องเริ่มที่การส่งเสริมให้บุคคลมีพฤติกรรมการบริโภคที่ดีก่อน โดยเน้นถึงการบริโภคอาหารให้ครบทั้งห้าหมู่ และเลือกรับประทานอาหารหลายๆ อย่างจากหมู่เดียวกัน เพื่อให้ได้สารอาหารจากหลายแหล่ง

ความหมายของสุขบัญญัติแห่งชาติ

สุขบัญญัติแห่งชาติ คือ ข้อกำหนดที่เด็กและเยาวชนตลอดจนประชาชนทั่วไปพึงปฏิบัติ อย่างสม่ำเสมอ จนเป็นสุขนิสัยเพื่อให้มีสุขภาพดี ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม

สุขบัญญัติแห่งชาติและแนวทางปฏิบัติทั้งหมด 10 ข้อดังนี้ (กองสุขศึกษา. 2542 : 7-9)

1. ดูแลร่างกายและของใช้ให้สะอาด
 - 1.1 อาบน้ำให้สะอาดทุกวันอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง
 - 1.2 สระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง
 - 1.3 ตัดเล็บมือ เล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ
 - 1.4 ถ่ายอุจจาระเป็นเวลาทุกวัน
 - 1.5 ใส่เสื้อผ้าที่สะอาด ไม่อับชื้น และให้อบอุ่นเพียงพอ
 - 1.6 จัดเก็บของใช้ให้เป็นระเบียบ
2. รักษาฟันให้แข็งแรง และแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง
 - 2.1 ถูฟัน หรือบ้วนปากหลังอาหาร
 - 2.2 หลีกเลี่ยงการกินลูกอม ลูกกวาด ทอฟฟี่

2.3 ตรวจสอบสภาพในช่องปาก อย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง

2.4 แปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ในตอนเช้าและก่อน

นอน

2.5 ห้ามใช้ฟันกัด ขบเคี้ยวของแข็ง

3. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหาร และหลังการขับถ่าย

3.1 ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหาร และหลังการขับถ่ายทุกครั้ง

4. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สี

ฉูดฉาด

4.1 เลือกซื้ออาหารสด สะอาด ปราศจากสารอันตราย

4.2 กินอาหารที่มีการเตรียม การประกอบอาหาร และใส่ในภาชนะที่สะอาด

4.3 กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ

4.4 ไม่กินอาหารที่ใส่สี มีสารอันตราย เช่น สีย้อมผ้า ยากันบูด ผงชูรส

บอแรกซ์ ยาฆ่าแมลง ฟอรัมาลิน ฯลฯ

4.5 กินอาหารเป็นเวลา

4.6 กินอาหารให้ครบห้าหมู่ ในปริมาณที่พอเหมาะ

4.7 ดื่มน้ำที่สะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว เช่น น้ำประปา น้ำต้ม น้ำฝน น้ำที่

ผ่านการกรอง น้ำกลั่น น้ำที่ผ่านกระบวนการผลิตที่ถูกต้อง

4.8 หลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด เค็มจัด เปรี้ยวจัด เผ็ดจัด และของหมักดอง

4.9 หลีกเลี่ยงของกินเล่น

5. งดสูบบุหรี่ ดื่มสุรา สารเสพติด การพนัน และสำส่อนทางเพศ

5.1 งดสูบบุหรี่ ดื่มสุรา สารเสพติด การพนัน

5.2 สร้างเสริมค่านิยม รักเดียวใจเดียว รักนวลสงวนตัว ไม่ชิงสุกก่อนห่าม

(มีคู่ครองเมื่อถึงเวลาอันควร)

6. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น

6.1 สมาชิกในครอบครัวช่วยเหลือกันทำงานบ้าน

6.2 มีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นในครอบครัว

6.3 มีการปรึกษาหารือกับสมาชิกในครอบครัว เมื่อมีปัญหา

6.4 เผื่อแผ่หัวใจไมตรีให้กับสมาชิกในครอบครัว

6.5 มีกิจกรรมรื่นเริงสังสรรค์และพักผ่อนภายในครอบครัว

7. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท

7.1 ระมัดระวังในการป้องกันอุบัติเหตุภายในบ้าน เช่น ไฟฟ้า เตาแก๊ส ของมี

คม จุดเทียนบูชาพระ ไม่ขีดไฟ

7.2 ระมัดระวังในการป้องกันอุบัติเหตุในที่สาธารณะ เช่น ปฏิบัติตามกฎหมาย

ความปลอดภัย จากการจราจรทางบก ทางน้ำ ป้องกันอันตรายจากโรงฝึกงาน ห้องปฏิบัติการ

เขตก่อสร้าง หลีกเลี่ยงการชุมนุมห้อมล้อมในขณะเกิดอุบัติเหตุ

8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตรวจสุขภาพประจำปี

8.1 ออกกำลังกายอย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 ครั้ง

8.2 ออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและวัย

8.3 เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายอย่างสนุกสนาน

8.4 ตรวจสุขภาพโดยแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

9. ทำจิตใจให้ร่าเริงอยู่เสมอ

9.1 พักผ่อนให้เพียงพอ

9.2 เมื่อมีปัญหาไม่สบายใจ ควรหาทางผ่อนคลาย โดยการปรึกษาผู้ใกล้ชิดที่ไว้วางใจได้ หรือเข้าหาสิ่งบันเทิงใจ เช่น เล่นกีฬา ฟังเพลง ดูภาพยนตร์ เป็นต้น

9.3 ทำงานอดิเรกในยามว่าง

9.4 ช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา

10. มีความสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

10.1 ใช้ทรัพยากรอย่างประหยัด

10.2 อนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม เช่น ป่า สัตว์น้ำ สัตว์ป่า เป็นต้น

10.3 ทิ้งขยะลงในที่รองรับ

10.4 หลีกเลี่ยงการใช้วัสดุอุปกรณ์ที่ก่อให้เกิดมลภาวะต่อสิ่งแวดล้อม เช่น พลาสติก สเปรย์ เป็นต้น

10.5 มีและใช้ส้วมที่ถูกลักษณะ

10.6 มีการกักตุนน้ำทิ้งในโรงครัวเรือน และโรงเรียนที่ถูกต้อง

ข้อปฏิบัติและวิธีปฏิบัติของการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

การสร้างเสริมสุขภาพด้วยสุขบัญญัติแห่งชาติ ได้มีการกำหนดไว้ 10 ข้อ สำหรับสุขบัญญัติ แห่งชาติข้อ 4 ว่าด้วยการกินอาหารที่สุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และ หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีนวดจาด ซึ่งมีข้อปฏิบัติและวิธีปฏิบัติของการบริโภคอาหาร ดังนี้คือ

1. เลือกซื้ออาหารที่สด สะอาด ปราศจากสารอันตราย

เลือกซื้ออาหารที่สะอาด ปลอดภัย โดยคำนึงถึงหลัก 3 ป. คือ ประโยชน์ ปลอดภัย ประหยัด (กองสุขศึกษา. 2545 : 41)

1. ประโยชน์ เลือกซื้อและกินอาหารที่สดใหม่ มีคุณค่าทางโภชนาการที่ครบถ้วน เหมาะสมกับความต้องการของคนแต่ละวัย

2. ปลอดภัย เลือกซื้อและกินอาหารที่มีในท้องตลาด ปราศจากการปนเปื้อนของ เชื้อโรค และสารอันตราย ผลผลิตจากแหล่งที่เชื่อถือได้

3. ประหยัด เลือกซื้อและกินอาหารที่มีในท้องถิ่น หาได้ง่ายตามฤดูกาล ราคาถูก

อาหารทุกชนิดที่มีคุณค่าทางโภชนาการ เพราะมีสารอาหารต่างๆ ที่จำเป็นต่อความต้องการของร่างกายประกอบอยู่ ซึ่งจะทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ แต่ถ้าหากอาหารเหล่านั้นเกิดการปนเปื้อนจากเชื้อโรค สารพิษที่เกิดจากสารที่เป็นส่วนประกอบของอาหารและสารเคมีจะทำให้อาหารด้อยคุณค่า และยิ่งก่อให้เกิดโทษต่อร่างกายได้ อาหารปนเปื้อนเกิดได้จากหลายสาเหตุ คือ เชื้อโรค พยาธิ สารเคมี ซึ่งเกิดตั้งแต่ขบวนการปลูก เลี้ยงสัตว์ ใช้สารเคมีใช้ปุ๋ย เพื่อเร่งการเจริญเติบโต ป้องกันศัตรูพืช การเก็บรักษา การปรุง การประกอบและการแปรรูปอาหารที่ได้มีการใส่สารเคมี เพื่อการถนอม เพื่มนรสชาติและสีส่น นอกนั้นยังเกิดจากการสัมผัสและการกินอาหารที่ขาดสุขลักษณะที่ดี เช่น การรับประทานอาหารที่มีแมลงวันตอมอาหารที่ไม่ได้มาตรฐาน เมื่อรับประทานอาหารเข้าไป จะทำให้เกิดให้เกิดอันตรายต่อร่างกายและชีวิต ทำให้เกิดโรคระบบทางเดินอาหาร ส่วนการกินอาหารที่มีการปนเปื้อนสารเข้าไป จะทำให้มีการสะสมไว้ในร่างกาย เมื่อสะสมนานๆจะทำให้เกิดโรคร้ายต่างๆได้

ดังนั้น จึงควรเลือกซื้ออาหารจากร้านอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ ไม่มีแมลงวันตอมอาหารไม่ตกค้างนาน เพราะอาหารที่ทำทิ้งไว้นานๆ อาจมีสารปนเปื้อนของเชื้อโรค เนื่องจากในบรรยากาศมีเชื้อจุลินทรีย์ที่สามารถลงไปในอาหารได้ ร้านอาหารนับเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้บริโภค ผู้ที่ออกไปทำงานนอกบ้านหรือไปเรียนหนังสือ ส่วนใหญ่ต้องพึ่งบริการของร้านอาหารอย่างน้อยวันละ 1 มื้อ คือ อาหารมื้อกลางวัน และบางรายอาจรับประทานอาหารตามร้านวันละ 2-3 ร้านก็ได้ ดังนั้นนอกจากความอร่อยของอาหาร ความพอเหมาะพอควรของราคาและความสะอาดของอาหารแล้ว ถ้าจะรับประทานอาหารนอกบ้าน ควรจะเลือกร้านอาหาร โดยขั้นแรกดูความสะอาดทั้งบริเวณขายอาหาร ผู้ขายและผู้บริการอาหาร ควรจะดูสะอาด ไม่อมโรคหรือเป็นโรคที่มองเห็นได้ตามตัว เช่น เป็นแผลหนองที่สัมผัสกับอาหารได้ หรือมีลักษณะการไอ หรือจาม หรือแต่งตัวสกปรก ฝืนรังไม่สะอาด นอกจากนั้นควรดูสุขลักษณะของร้านด้วย เช่น สถานที่ล้างอาหารและภาชนะดูสะอาด ไม่อยู่หน้าประตูห้องน้ำ ห้องส้วมที่เนอะเนะ มีคนเดินเข้าออกใช้อยู่ตลอดเวลา จะเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคได้ พยายามหลีกเลี่ยงไม่กินอาหารตามร้าน ข้างถนนโดยไม่จำเป็น เพราะโอกาสที่จะติดโรคและได้รับสารพิษมีมาก (ทรงศักดิ์ ศรีอนุชาต. 2536 : 46)

นอกจากนั้นการที่จะปรุง ประกอบอาหารจะต้องเลือกซื้ออาหารที่ถูกวิธี จึงจะได้อาหารที่สะอาด ถูกสุขลักษณะ และการเลือกอาหารที่ปราศจากเชื้อที่ทำให้เกิดโรค สารเคมีที่เป็นพิษและสารพิษ ย่อมทำให้อาหารนั้นมีประโยชน์ต่อร่างกาย ดังนั้นผู้บริโภคควรรู้จักวิธี เลือกซื้อและเลือกบริโภคอาหารแต่ละประเภท ดังนี้ (ยุวดี กาญจนันท์จิตติ; และคนอื่นๆ. 2542 : 1088-1103)

1. ผักสดและผลไม้ การเลือกซื้อผักและผลไม้ตามฤดูกาล จะได้ผักสดและผลไม้สดมีคุณภาพและคุณค่าทางโภชนาการสูงที่สุด และราคาถูก เลือกซื้อผักที่มีปลุกและขายในท้องถิ่น เพราะจะได้ผักที่สดกว่าและมีราคาถูกกว่าไม่ต้องเสียค่าขนส่ง เลือกผักที่แมลงไม่ชอบกิน เช่น ต้นหอม ยอดผักทอง บวบ น้ำเต้า ยอดแค ดอกแค กระถิน ตำลึง เลือกชนิดที่แน่น สี

สดตามธรรมชาติอยู่ในสภาพใหม่สะอาด ไม่เหี่ยวเฉา ไม่มีร่องรอยเน่าช้าหรือขึ้นรา ไม่มีเศษดินหรือคราบสกปรก รวมทั้งคราบสีขาวของวัตถุมีพิษฆ่าแมลงติดอยู่ หรือเลือกซื้อผักสดอนามัย (ผักกางมุ้ง) จากแหล่งที่เชื่อถือได้

ก่อนการบริโภคผักผลไม้ จะต้องล้างให้สะอาดด้วยวิธีที่ถูกต้องและมีประสิทธิภาพ เพื่อลดปริมาณวัตถุมีพิษและไซยาไนด์ต่างๆ โดยผักควรลอกเป็นส่วนๆ ล้างให้สะอาดโดยน้ำที่ไหลจากก๊อกแล้วเอามือถูตามบริเวณใบผักประมาณ 2 นาที หรือล้างด้วยการแช่น้ำสะอาดแล้วใช้มือถูตามบริเวณใบผักประมาณ 15 นาที การปอกเปลือกหรือลอกชั้นนอกของผักออก ถาลอกใบออก 4-5 ชั้นจะปลอดภัยมากกว่า เพราะชั้นนอกจะมีสารพิษตกค้างมากกว่าชั้นใน ส่วนผลไม้ไม่ควรปอกเปลือกทุกครั้งก่อนรับประทาน สำหรับผลไม้ที่ต้องกินทั้งเปลือกควรล้างด้วยวิธีการแช่น้ำสะอาดนานประมาณ 15 นาที การปรุงผักควรให้สุกโดยใช้ไฟแรงระยะเวลาสั้นในขณะการลวกผักหรือต้มในเวลาน้ำร้อน ทั้งนี้เพื่อเป็นการรักษาคุณค่าอาหาร และลดปริมาณสารพิษฆ่าแมลงที่อาจตกค้างจากการเก็บผักผลไม้ที่ล้างทำความสะอาด ควรเก็บไว้ในตู้เย็นที่อุณหภูมิ 7-10 องศาเซลเซียส

2. เนื้อสัตว์ เลือกซื้อเนื้อสัตว์ให้เหมาะสมกับชนิดของอาหารและวิธีหุงต้ม เช่น ถ้าจะทำเนื้อย่างก็ควรจะใช้เนื้อสัน จะทำเนื้อเปื่อยก็ควรจะใช้ส่วนที่เหนียวมีเอ็น หรือพังพืดได้ เลือกซื้อเนื้อที่มีสีชมพูแดง เนื้อละเอียด มีความแน่นตัวดี ลองใช้นิ้วจิ้มดูถ้าเนื้อแน่นดีจะไม่บุ๋ม ไม่มีกลิ่นเหม็นเปรี้ยว หรือเป็นเมือกใส ไม่มีเม็ดสีขาว ควรเป็นเนื้อสัตว์ที่ได้ผ่านการตรวจจากสัตวแพทย์ และยอมให้ออกจำหน่ายได้ เนื้อสัตว์ที่จะนำมาบริโภคจะต้องทำให้สุกเสียก่อนและอย่าให้มีแมลงไต่ตอมเพราะจะทำให้เกิดโรคติดเชื้อหรือโรคพยาธิได้ หลีกเลี่ยงการบริโภคแฮม ไส้กรอก กุนเชียงที่มีการผสมสี ลูกชิ้นที่จะบริโภคจะต้องไม่มีความกรอบกรอบมากเกินไปเนื่องจากอาจมีสารบอแรกซ์ผสมอยู่

3. ปลา กุ้ง หอย การเลือกซื้อต้องเลือกให้ได้ของสด ไม่เน่าเสีย ไม่มีกลิ่น ปลาที่สดจะมีเหงือกสีแดงสด ครีบของเหงือกปิดสนิทตาเม็ดโตเต็มไม่ลึกโป้ เนื้อตาจะต้องแน่นไม่หลุดออกจากกันง่าย ถ้าเป็นปลามีเกล็ด เกล็ดเรียบจะติดแน่นกับหนังและเป็นมัน มีเมือกใสหุ้มตัวบางๆ เนื้อปลาจะแน่นไม่เป็นรอยบุ๋มอยู่นาน

กุ้งสด ส่วนหัวและตัวกุ้งควรติดกันแน่น สีของกุ้งควรเป็นสีใสตามลักษณะของกุ้งชนิดนั้นๆ ครีบหางจะไม่เป็นสีชมพู ยกเว้นกุ้งบางชนิด ตัวกุ้งจะมีเนื้อแน่นไม่เละ ไม่มีกลิ่นเหม็นคล้ายกลิ่นแอมโมเนีย

หอยสดจะไม่มีกลิ่นเหม็นเน่า ฝาปิดสนิท เปลือกไม่มีเมือกและสกปรกจนเกินไป ควรนำมาแช่น้ำให้หอยคายสิ่งสกปรกออกจากตัวให้หมด เนื่องจากอาหารประเภทนี้ทำให้เกิดโรคพยาธิชนิดต่างๆ ในผู้บริโภคที่นิยมอาหารสุกๆ ดิบๆ ดังนั้นก่อนบริโภคควรทำให้อาหารสุกเสียก่อน

4. สัตว์ปีก (เปิด ไก่ ห่าน) เนื้อสัตว์ประเภทนี้ต้องสด การเลือกซื้อต้องเลือกที่ไม่มีกลิ่นเหม็นหืน ไม่มีสีดำหรือสีคล้ำใต้ปีก ใต้ขา ลำคอ ก้นและส่วนปลายสุดของปีก ต้องปรุงให้สุกก่อนบริโภค

5. ไข่เปิด ไข่ไก่ ไข่ที่ดีเมื่อนำมาส่องกับไฟดู ภายในเนื้อไข่จะต้องไม่มีจุดเป็นสีด่างๆ หรือมีฟองอากาศขนาดใหญ่อยู่ภายใน ถ้านำมาลอยน้ำ ไข่สดจะจมน้ำ ถ้าลอยน้ำหรือตั้งเอียงๆ ในน้ำแสดงว่าเป็นไข่เก่า ตอกไข่ลงในจานถ้าเป็นไข่สด ไข่แดงจะนูนเป็นก้อนไม่แบน การเลือกควรเลือกไข่ที่มีเปลือกเรียบสะอาด ไม่มีสิ่งสกปรกติดมากนัก ไม่มีรอยแตก รอยร้าว หรือบุบ ถ้าเปลือกบุบหรือรอยร้าวจะเข้าไปทำให้เสียเร็ว จะมีกลิ่นเหม็น

6. อาหารแห้ง ปลาแห้ง กุ้งแห้ง เนื้อแห้ง จะต้องไม่มีกลิ่นเหม็นหืน ไม่มีรา ไม่มีสีไม่ทาหรือฉินยาฆ่าแมลง ไม่ใส่ผงเปื้อยหรือผงกรอบ รวมทั้งบอแรกซ์และดินประสิว ไม่มีสารกันบูดหรือสารเจือปนอื่นใดที่กระทรวงสาธารณสุขมิได้อนุญาตให้ใช้ผสมอาหาร การเลือกจะต้องเลือกอาหารที่สะอาดไม่เสียและจะต้องอยู่ในสภาพที่ดี ส่วนที่ถั่วลิสง หอม กระเทียมและพริกถ้าพบว่าเชื้อราไม่ควรเลือกซื้อมาบริโภค เพราะมีราบางชนิดเป็นพิษและอันตรายต่อมนุษย์ เช่น แอสเพอร์จิลลัสฟลาวัส (*Aspergillus flavus*) ให้สารพิษชื่ออะฟลาทอกซิน (Aflatoxin) ซึ่งทนความร้อนได้สูงและความร้อนไม่สามารถทำลายความเป็นพิษได้ สารพิษดังกล่าวเป็นสาเหตุของมะเร็งตับ

7. อาหารหมักดอง ปัจจุบันมีอาหารหมักดองมากมายหลายชนิด ส่วนมากทำจากผักและผลไม้ เป็นอาหารที่นิยมบริโภคกันมากแต่มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ ในกระบวนการหมักดองผู้ผลิตมักจะใส่สารเจือปนลงไปด้วย เพื่อประโยชน์ทางการค้า เช่น ใส่สารบอแรกซ์ทำให้อาหารกรอบกรอบ ใส่สีให้ดูน่าบริโภค ใส่ขัณฑสกรเพื่อให้รสหวาน เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นอันตรายต่อผู้บริโภคได้ทั้งสิ้น สำหรับอาหารหมักดองประเภทปลาร้า ปลาเจ่า กะปิ บุด เป็นต้น ก่อนซื้อจะต้องแน่ใจว่าผู้ผลิตจำหน่ายมิได้ใส่ยาฆ่าแมลง ฟัน หรือทา เพื่อป้องกันแมลงรบกวน ถ้านำมาบริโภคควรทำให้สุกเสียก่อน

8. อาหารกระป๋อง การเลือกอาหารกระป๋อง ลักษณะภายนอกของกระป๋องต้องอยู่ในสภาพดี ต้องเรียบทั้งฝาและก้น ไม่โป่งนูน ไม่มีรูรั่ว หรือเป็นสนิมโดยเฉพาะที่รอบตะเข็บกระป๋องไม่บุบบู่บี้ ฉลากของอาหารกระป๋อง ต้องระบุข้อความภาษาไทยที่อ่านได้ชัดเจน เช่น บอกชื่อทางการค้า ชื่อและที่ตั้งของสถานที่ผลิต เครื่องหมายและเลขทะเบียนตำรับอาหาร วันเดือนปีที่ผลิต หรือวันเดือนปีที่หมดอายุ ชนิดและปริมาณของสารต่างๆ ที่ใช้ในอาหาร ลักษณะภายในกระป๋องที่ดี ขณะที่เปิดควรมีลมดูดเข้าไปในกระป๋องแทนที่จะมีลมดันออกมา อาหารที่บรรจุภายในควรมีสี กลิ่นและรส ตามลักษณะธรรมชาติของอาหารชนิดนั้นที่ผ่านความร้อน แต่ลักษณะต้องไม่เปลี่ยนไปจนอยู่ในสภาพที่เสื่อมคุณภาพ ถ้าเป็นอาหารมีน้ำ น้ำไม่ควรขุ่นกว่าที่จะเป็น กลิ่นไม่ควรผิดธรรมชาติ สีอาจซีดไปบ้างแต่ไม่ควรดำทั่วกระป๋อง ผิวด้านในกระป๋องควรเรียบ ไม่มีรอยเส้นหรือรอยด่างซึ่งแสดงว่ามีการกัดกร่อน อาหารที่มีความเป็นกรดสูง เช่น ผักกาดกระป๋อง ควรเป็นกระป๋องที่มีแลคเกอร์เคลือบด้านใน การปรุงอาหารจะต้องนำไปอุ่นใน

ภาชนะหุงต้ม ห้ามอุ่นอาหารทั้งกระป๋องเพราะอาจทำให้สารเคลือบภายในละลายปนลงในอาหาร อาหารกระป๋องที่เปิดแล้วควรใส่ภาชนะอื่น เช่น ภาชนะแก้ว มีฝา แล้วเก็บไว้ในตู้เย็น ไม่ควรเก็บอาหารกระป๋องไว้นาน

9. อาหารปรุงสำเร็จรูป อาหารประเภทนี้ ได้แก่ ข้าวแกง ขนมจีน กับข้าวสำเร็จ อาหารปิ่นโต รวมทั้งอาหารที่ปรุงเสร็จ พร้อมทั้งจะจำหน่ายให้แก่ลูกค้า เป็นต้น อาหารประเภทนี้จะสกปรกได้ง่ายโดยเกิดจากผู้ปรุง ผู้จำหน่าย การวางขาย ภาชนะบรรจุ แฉก และสัตว์ รวมทั้งฝุ่นละอองและเชื้อโรคจากอากาศ และพบว่าผู้ผลิตนิยมใส่ผงชูรส ใส่สี สารกันบูดและสิ่งเจือปน ผู้บริโภคควรตระหนักถึงอันตรายที่จะเกิดขึ้น จึงต้องเลือกซื้อและบริโภคที่ถูกต้องเหมาะสม

10. ขนมและเครื่องดื่ม ขนมและของหวานที่ขายตามท้องตลาดส่วนใหญ่จะมีสีสัง น้ำหวานชนิดต่าง ๆ ใส่สารกันบูดมากเกินไป ดังนั้น การบริโภคขนมหรือของหวานจึงอาจทำให้เกิดพิษภัยได้ พิษภัยนี้อาจเกิดจากสีที่ใช้ผสมในขนม หรือของหวานเป็นสีเยอร์มันหรือสีย้อมผ้า ดังนั้นการบริโภคอาหารประเภทนี้จึงต้องระมัดระวัง อย่าบริโภคขนมหรือของหวานที่มีสี ซึ่งไม่แน่ใจว่าเป็นสีที่เกิดจากสีที่ผสมอาหาร ควรหลีกเลี่ยงการบริโภคขนมที่ใส่สารกันบูด ส่วนน้ำดื่มและน้ำแข็งจะต้องสะอาดปราศจากเชื้อโรคสารพิษ และได้มาตรฐานน้ำสะอาด ผู้บริโภคไม่ควรซื้อน้ำบรรจุหรือบรรจุถังที่ผลิตจากแหล่งที่มีได้จดทะเบียนการค้า และไม่ควรรับอนุญาตจากกระทรวงสาธารณสุขให้ผลิตจำหน่าย ถ้าน้ำดื่มที่ได้นั้นไม่แน่ใจว่าจะสะอาดควรนำมาต้มก่อนดื่ม สำหรับน้ำแข็งที่จะบริโภคต้องได้จากโรงงานที่ผลิตน้ำแข็งที่สะอาดถูกสุขลักษณะ มีการขนส่งและการจัดจำหน่ายถูกสุขลักษณะ

11. นม และผลิตภัณฑ์นม เป็นแหล่งโปรตีนที่สำคัญ แหล่งไขมัน พลังงาน แคลเซียมและฟอสฟอรัส จะช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง สำหรับเด็กและวัยรุ่นควรดื่มนมวันละ 2-3 แก้ว ส่วนผู้ที่มีอายุเกิน 35 ปี หรือผู้ที่ต้องระวังน้ำหนักและปริมาณไขมันในเลือด ควรเลือกดื่มนมที่มีไขมันต่ำอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว ไม่ซื้อนมสดหมดอายุ หรือที่เสียแล้วมาบริโภค นมสดพาสเจอร์ไรส์ควรบริโภคภายใน 3 วัน นับจากวันที่ผลิต

12. อาหารใส่สี ปัจจุบันมีการใช้สีผสมในอาหารเป็นจำนวนมาก การเลือกควรเลือกอาหารไม่ใส่สีหรือใช้สีจากธรรมชาติ เพราะเป็นสีที่ปลอดภัยในการใช้ผสมอาหารมากที่สุด สามารถใช้จำนวนเท่าไรก็ได้ และใช้ติดต่อกันเป็นเวลานานโดยไม่เกิดพิษภัย สีจากธรรมชาติจะให้สีต่างๆ ดังนี้ สีเขียวจากใบเตยหอม พริกเขียว ใบย่านาง ค่ะนำ สีเหลืองจากขมิ้นอ้อย ขมิ้นชัน ลูกตาลยี่ ไข่แดง พักทอง เมล็ดคำแสด ดอกคำฝอย ดอกโสน สีแดงจากครั่ง กระเจี๊ยบ มะเขือเทศ มะละกอ พริกแดง ถั่วแดง ข้างแดง สีนํ้าเงินจากดอกอัญชัน สีดำจากกาบมะพร้าวเผา ถั่วดำ ดอกดิน และสีน้ำตาลจากน้ำตาลเคี้ยวไหม้ หากการใช้สีธรรมชาติไม่สามารถจะทำได้จริงๆ แล้ว การใช้สีสังเคราะห์สำหรับผสมอาหารก็อาจใช้แทนได้ แต่ต้องใช้ในปริมาณน้อยที่สุด โดยมีหลักพิจารณาเลือกซื้อสีสังเคราะห์สำหรับผสมอาหารดังนี้

12.1 คำว่า “สีผสมอาหาร”

12.2 ชื่อสามัญของสี

12.3 เลขทะเบียนตำรับอาหาร

12.4 ชื่อและที่ตั้งของสถานที่ผลิต

12.5 ปริมาณสุทธิเป็นระบบเมตริก

12.6 ถ้าเป็นชนิดผงควรมีวิธีใช้กำกับ

การใช้สัสมอาหารถ้าเป็นสีธรรมชาติสามารถใช้ปริมาณเท่าใดก็ได้ แต่ถ้าเป็นสีสังเคราะห์สำหรับสัสมอาหารต้องใช้ในปริมาณจำกัด ห้ามใช้สีสังเคราะห์ที่มีได้ผลิตขึ้นสำหรับเป็นสัสมอาหาร เช่น สีย้อมผ้า สีย้อมกระดาษ เพราะจะทำให้เกิดอันตรายจากสารเคมีที่เป็นสี เช่น ทำให้เกิดเนื้องอกหรือมะเร็ง

13. เครื่องปรุงรส เครื่องปรุงรสอาหาร ได้แก่ สิ่งที่ใช้ในกระบวนการปรุงอาหารให้มีรูปแบบ กลิ่นสี ให้ชวนรับประทาน ได้แก่ น้ำปลา น้ำส้มสายชู ผงชูรส เป็นต้น การเลือกต้องสังเกตภาชนะบรรจุต้องสะอาด ฝาถูกควรปิดสนิท ถ้าเป็นกระป๋องจะต้องไม่บุบบวม ไม่รั่ว ไม่ซึม มีฉลากอาหาร เลขทะเบียนตำรับอาหาร ชื่อและที่ตั้งผู้ผลิต ปริมาณอาหารเป็นระบบเมตริก ส่วนประกอบที่สำคัญเป็นร้อยละของน้ำหนัก แสดงเดือนปีที่ผลิต แสดงข้อความ “ใช้วัตถุดิบเสีย” ถ้ามีการใช้ และข้อความ “ใช้วัตถุปรุงแต่งอาหาร” ในกรณีใช้โมโนโซเดียมกลูตาเมต สภาพของอาหาร น้ำปลาหรือน้ำส้มสายชูต้องสะอาด ไม่มีตะกอน มีลักษณะเป็นเนื้อเดียวกันหรือมีลักษณะตามที่กำหนด สำหรับเครื่องปรุงรส เช่น น้ำปลาที่ดีจะมีสีใส สีน้ำตาลปนแดงตามธรรมชาติ ส่วนผงชูรสจะต้องมีฉลากพิมพ์ระบุชนิดของผงชูรสเป็น “ผงชูรสแท้” หรือ “ผงชูรสผสม” ซึ่งต้องระบุชนิดและปริมาณของส่วนผสมที่มีอยู่เป็นร้อยละของน้ำหนัก มีเลขทะเบียนอาหาร น้ำหนักสุทธิ ลักษณะเป็นเกล็ด ผงชูรสต้องเป็นรูปกระดูกหรือกระบอง ขาวใส ไม่มีความวาว ชิมดูรสคล้ายเนื้อต้มเปื่อย

ดังนั้น การที่เด็กวัยเรียนจะเป็นผู้ที่มีพละทานมัสมบุรณ์แข็งแรงได้นั้น จะต้องซื้ออาหารที่สด สะอาด ปราศจากสารอันตรายก่อน จึงจะทำให้ได้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และมีคุณค่า เพื่อนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดีต่อไป

2. กินอาหารที่มีการเตรียม การประกอบอาหาร และใส่ภาชนะที่สะอาด

การเตรียมอาหาร หมายถึง วิธีการต่างๆ ที่ทำให้อาหารพร้อมที่จะบริโภคได้ เช่น การปอก การหั่น การล้าง การแช่อาหาร ฯลฯ แต่ละวิธีก็มีการทำที่แตกต่างกันออกไป การปรุงอาหารให้ถูกหลักก็จำเป็นต้องทำให้ถูกวิธี ซึ่งจะทำให้มีการสูญเสียคุณค่าอาหารให้น้อยที่สุด และรักษารสชาติให้ใกล้เคียงกับของเดิมมากที่สุด (สิริพันธุ์ จุลกรังคะ. 2542 : 236-237)

1. การปอก ตัก ควั่น ฯลฯ โดยทั่วไปแล้วเปลือกของผลไม้และเนื้อเยื่อส่วนที่ติดอยู่กับเปลือก มักจะมีวิตามินซีสูงกว่าเนื้อหรือน้ำที่อยู่ภายใน (ยกเว้นสับปะรด ไส้กลางของสับปะรดจะมีวิตามินซีสูงกว่าเนื้อ) ซึ่งส่วนพวกนี้เราไม่นิยมรับประทานและมักจะปอกทิ้งไป เช่น เปลือกฟักทอง เปลือกแตงกวา เปลือกฝรั่ง เป็นต้น เพราะฉะนั้น เพื่อเป็นการรักษาคุณค่าของอาหารให้เสียน้อยที่สุด ผักเปลือกบางที่กินได้ทั้งเปลือกก็ควรกินทั้งเปลือก เช่น แตงกวา แต่ถ้า

จำเป็นต้องปอกเปลือก ควรปอกให้บางที่สุด ผักบางอย่าง เช่น แครอท สามารถขูดผิวออกได้ ควรใช้วิธีนี้แทน หรือนำไปต้มก็สามารถลอกเปลือกออกได้ง่าย มันฝรั่งก็ควรทำเช่นกัน เพราะเป็นวิธีการสงวนคุณค่าของอาหารได้ดีกว่าปอกแล้วต้ม การปอกเปลือกผักบางชนิด ไม่จำเป็นต้องปอกเปลือกให้หมดก็รับประทานได้ เช่น บวบเหลี่ยมที่ไม่แก่เกินไป ปอกเพียงแต่เอาเหลี่ยมออกเท่านั้น หรือฟักทองก็ปอกออกบางส่วน ไม่จำเป็นต้องปอกจนหมด เพื่อให้สารอาหารคงอยู่มากที่สุดในใบผัก ใบที่อยู่ส่วนนอกที่คนชอบเอาออกเวลาเตรียมอาหาร จะเป็นใบที่มีวิตามินซีและแคโรทีนในปริมาณสูงสุด แคโรทีนมักจะอยู่ในส่วนที่เป็นสีมากกว่าในส่วนขาว โดยปกติลำต้นและก้านมีสารอาหารน้อยกว่าใบ ใบด้านนอกมีปริมาณวิตามินและแร่ธาตุมากกว่าก้านและลำต้นซึ่งมีสีอ่อนกว่า

2. การล้าง เมื่อนำอาหารไปล้างหรือแช่น้ำ สารอาหารที่ละลายน้ำได้ เช่น วิตามินที่ละลายน้ำย่อมจะละลายลงไปในน้ำมากน้อยทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ

2.1 อุณหภูมิของน้ำ ถ้าอุณหภูมิสูงสารอาหารก็จะละลายเร็วขึ้น

2.2 ผิวหน้าตัดของอาหาร ถ้าอาหารมีผิวหน้าตัดมากเท่าใด สารอาหารก็จะละลายออกไปมากขึ้น เพราะฉะนั้น ถ้าปอกเปลือกผลไม้หรือหั่นเป็นชิ้นๆ ก่อนนำไปแช่น้ำหรือล้างน้ำจะสูญเสียคุณค่าทางโภชนาการมากกว่าแช่ หรือล้างทั้งเปลือก

2.3 ระยะเวลา ถ้าแช่นานเท่าใด วิตามินที่ละลายในน้ำก็จะสูญเสียมากขึ้นเท่านั้น ดังนั้น เวลาล้างผักและผลไม้ ควรล้างทั้งเปลือก ต้น และหัว แล้วจึงหั่น การซาวข้าว ถ้าซาวหลายครั้งจะสูญเสียวิตามินบีหนึ่งมากขึ้น จากการศึกษาพบว่าจากการซาวครั้งที่ 1 ถ้าเป็นข้าวขาวจะทำให้เสียวิตามินบีหนึ่งร้อยละ 25 แต่ถ้าเป็นข้าวแดงจะสูญเสียร้อยละ 10 แต่ถ้าซาวข้าว 3 ครั้ง จะเสียวิตามินบีหนึ่งมากขึ้นโดย ข้าวขาวจะเสียวิตามินบีหนึ่งร้อยละ 55 ข้าวแดงสูญเสียร้อยละ 20

3. การหั่นผัก จะทำให้น้ำย่อยแอสคอร์เบส (Ascorbase) ทำปฏิกิริยากับวิตามินซีที่อยู่ในผักและวิตามินซีที่สูญเสียไป นอกจากนี้แร่ธาตุต่างๆ ที่มีอยู่ในผักสามารถออกมาตรงบริเวณที่หั่น ดังนั้น ควรหั่นผักให้มีขนาดพอเหมาะไม่เล็กเกินไปหรือใหญ่เกินไป เพราะถ้าผักมีขนาดใหญ่ใช้เวลาในการทำให้สุกนาน โอกาสที่จะสูญเสียสารอาหารก็มีมากเช่นกัน นอกจากนี้มีดที่ใช้หั่นผักควรจะเป็นมีดที่คมเพื่อป้องกันเซลล์ของผักชำรุด ซึ่งเป็นทางหนึ่งที่ทำให้คุณค่าอาหารสูญเสียได้มากขึ้น และถ้าเป็นไปได้ควรหั่นผักให้ใกล้เวลาประกอบอาหารให้มากที่สุด สำหรับผักที่เตรียมทำสลัดอย่าหั่นให้เป็นชิ้นเล็ก เพราะการหั่นชิ้นเล็กมากเท่าใดก็จะทำให้น้ำย่อยแอสคอร์เบสออกมา มาก นอกจากนี้แล้วการหั่นเป็นชิ้นเล็กจะทำให้มีพื้นที่ผิวมาก ซึ่งวิตามินซีและวิตามินที่ละลายน้ำตัวอื่น ตลอดจนแร่ธาตุจะสูญเสียได้ในระหว่างการล้างและการต้มด้วยน้ำ

4. การแช่อาหาร อาหารพวกผัก ผลไม้บางอย่าง เช่น มัน ผักกอก มะม่วง นิยมแช่ด้วยน้ำปูนใสก่อนที่จะนำไปหุงต้ม เพื่อให้เนื้ออาหารกรอบขึ้นนั้น เนื่องจากน้ำปูนใส มีฤทธิ์เป็น

ต่าง และวิตามินบีหนึ่งสลายตัวได้ง่ายในสารที่มีฤทธิ์เป็นด่าง ดังนั้น ควรหลีกเลี่ยงวิธีการนี้ถ้าไม่จำเป็น

ขั้นตอนสุดท้ายก่อนที่จะกินอาหารคือ การปรุงหรือหุงต้มอาหาร ส่วนใหญ่เป็นการใช้วิธีทอด ต้ม นึ่ง ปิ้ง ย่าง หรืออบแล้วแต่คนชอบ จากการศึกษาหลายแห่งพบว่า การต้มหรือหนึ่งจะปลอดภัยที่สุด ส่วนการทอดและอบนั้น ถ้าไม่ร้อนจนเกินไปนักก็จะปลอดภัย สำหรับการปิ้งหรือย่างที่ใช้ไฟแรงนั้น พบว่า อาหารบางอย่างเกิดสารอันตรายขึ้น เช่น พวกเนื้อสัตว์ที่ย่างจนไหม้เกรียมมักจะเกิดสารก่อกลายพันธุ์หรือสารก่อมะเร็งบางอย่างขึ้นได้ เนื่องจากสารที่เกิดจากการเผาไหม้ของกรดอะมิโนบางอย่างหรือการเกิดไนโตรซามีนบางชนิดจากสาร amines ในเนื้อสัตว์ และไนโตรเจนออกไซด์ที่เกิดจากไนโตรเจนในอากาศ ทำปฏิกิริยากับออกซิเจนเมื่อถูกความร้อนสูง หรือสาร PAH (Polynuclear aromatic hydrocarbon) ที่เกิดจากน้ำมันจากสัตว์หยดลงไปถูกไฟแล้วเกิดการเผาไหม้เป็น PAH ขึ้น สารเหล่านี้พบว่า อาจก่อให้เกิดการกลายพันธุ์ในการทดลองและเป็นสารก่อมะเร็งในสัตว์ทดลองได้ด้วย ดังนั้น ควรหลีกเลี่ยงการปรุงอาหารชนิดอบ ปิ้ง ย่าง ที่ใช้ไฟแรงมากๆ บุคคลที่ทำหน้าที่ประกอบอาหารหรือผู้ประกอบอาหารจะต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ ความเข้าใจในการปฏิบัติตัวอย่างถูกต้อง ทั้งในเรื่องสุขวิทยาส่วนบุคคล และสุขนิสัยที่ดีในการปรุงและประกอบอาหาร โดยยึดหลักที่จะต้องไม่ให้มีการปนเปื้อนในทุกขั้นตอนของการปรุงและประกอบอาหาร นอกจากนี้ ผู้ประกอบอาหารควรมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ไม่ควรเป็นโรคผิวหนัง หิด กลากเกลื้อน วัณโรค หวัด ท้องร่วง ฯลฯ หากผู้ประกอบอาหารป่วยควรงดปรุงอาหารทันที เพราะโรคติดต่อเหล่านี้อาจติดต่อไปยังผู้บริโภคได้ นอกจากนี้ ภาชนะที่ใส่อาหารจะต้องเลือกภาชนะที่สะอาดและถูกต้องเหมาะสมกับอาหารแต่ละชนิด เพราะภาชนะบางชนิดอาจทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพได้ เมื่อมีการนำภาชนะมาใส่อาหาร ส่วนการล้าง การเก็บและการใช้อย่างถูกวิธี ก็จะช่วยให้เกิดความปลอดภัยในการบริโภคอาหารได้ ภาชนะที่อาจทำให้มีการปนเปื้อน เช่น ภาชนะพลาสติกบางชนิดเป็นพลาสติกที่ไม่ทนความร้อน เมื่อใส่อาหารที่ร้อนๆ ความร้อนจะทำให้สีละลายปนออกมาในอาหาร สีซึ่งมีส่วนประกอบของโลหะหนัก เช่น ปรอท ตะกั่ว สารหนู แคดเมียม ฯลฯ จะเข้าสู่ร่างกายถ้าใช้ภาชนะที่ไม่มีคุณภาพใส่อาหารกินเป็นประจำ สารโลหะหนักเหล่านั้น จะสะสมอยู่ในร่างกาย จนเป็นสาเหตุของความผิดปกติของระบบต่างๆ ในร่างกาย และอาจทำให้เกิดมะเร็งได้ ดังนั้น การเลือกภาชนะพลาสติกควรเลือกชนิดใสไม่มีสีหรือสีอ่อน และเป็นพลาสติกใหม่ เช่น ถ้วยร้อน ถ้วยเย็น ถ้าต้องการใช้กับอาหารหลายๆ ครั้ง ควรเลือกใช้พลาสติกชนิดหนา และควรใช้กับอาหารแห้งหรือที่มีฤทธิ์เป็นกลางและไม่ร้อนเท่านั้น ภาชนะที่ทำจากวัสดุอื่นที่จะต้องระวังในเรื่องความปลอดภัย เช่น ภาชนะที่เป็นพวกเซรามิกชนิดต่างๆ ภาชนะพวกโลหะเคลือบ ควรเลือกใช้ชนิดขาวล้วน หรือไม่ตกแต่งสี หรือสังเกตจากการใช้ภาชนะกระเบื้องเคลือบ หรือโลหะเคลือบที่มีสีหลุดลอกให้เลิกใช้ เพราะสารโลหะหนักอาจจะละลายปนอาหาร ภาชนะที่ใช้บรรจุอาหารอีกชนิดหนึ่งคือ ถุงกระดาษ โดยเฉพาะถุงกระดาษที่ทำจากกระดาษหนังสือพิมพ์ ถุงประเภทนี้ไม่เหมาะที่จะนำมาใส่อาหารอย่างยิ่ง ถ้าเป็นอาหารที่มีไขมัน เช่น ปาท่องโก๋ กล้วย

ทอด จะยังมีอันตรายมาก เนื่องจากในหมึกพิมพ์บนกระดาษหนังสือพิมพ์มีสารโลหะที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย ได้แก่ สารหนูและสารตะกั่ว สารเหล่านี้จะละลายไขมันเข้าไปปนเปื้อนอยู่ในอาหารได้ (กองสุขาภิบาลอาหาร. 2541: 5-142)

ดังนั้น เด็กวัยเรียนจึงควรเลือกกินอาหารที่มีการเตรียม การประกอบอาหารและใส่ภาชนะที่สะอาดเท่านั้น จึงจะปลอดภัยจากโรคต่าง ๆ

3. กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ

อาหารที่ปรุงสุกจะปราศจากเชื้อโรคที่ก่อให้เกิดโทษต่อร่างกาย อาหารที่เก็บไว้ที่อุณหภูมิห้องนานๆ โดยไม่มีการอุ่นอาหารหรือการเก็บรักษาที่ถูกต้อง เชื้อโรคในอาหารจะเริ่มแพร่ขยาย ทำให้อาหารนั้นมีความเสี่ยงที่จะบริโภค เกิดการปนเปื้อนเชื้อโรคทำให้เกิดโรคระบบทางเดินอาหาร เช่น บิด ไทฟอยด์ ท้องร่วง เป็นต้น การกินอาหารสุกๆ ดิบๆ โดยเฉพาะเนื้อสัตว์ เช่น เป็ด ไก่ หมู วัว ควาย มักมีการปนเปื้อนเชื้อโรคต่างๆ เป็นจำนวนมาก ดังนั้น จึงต้องปรุงให้สุกจนมั่นใจได้ว่าอาหารปลอดภัยจากเชื้อโรคและพยาธิต่างๆ เช่น เชื้อแอนแทรกซ์ พยาธิตัวจิ๋ว พยาธิใบไม้ ในตับ พยาธิตัวตืด เป็นต้น ฉะนั้นก่อนการกินอาหาร โดยเฉพาะเนื้อสัตว์ จะต้องปรุงหรือทำให้ทุกส่วนของอาหารได้รับความร้อนอย่างน้อย 70 องศาเซลเซียส เพราะเนื้อสัตว์ที่ผ่านการฆ่าเชื้อโรคด้วยความร้อน จะทำลายเชื้อโรคและพยาธิ ที่อาจปนเปื้อนมากับอาหารได้ การกินอาหารนั้นควรกินอาหารในขณะที่ยังร้อนอยู่ (อรุณ ชันทะวงศ์. 2544 : 38)

ดังนั้นเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี เด็กวัยเรียนจึงควรกินอาหารที่ปลอดภัยจากเชื้อโรคและพยาธิ โดยการกินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ เสมอ

4. ไม่กินอาหารที่ใส่สี มีสารอันตราย เช่น สีย้อมผ้า ยากันบูด ผงชูรส

บอแรกซ์ ยาฆ่าแมลง ฟอรัมาลิน ฯลฯ

ผู้บริโภคควรหลีกเลี่ยงอาหารใส่สีอันตราย ซึ่งอาหารใส่สีมีสีสังเคราะห์ปะปนแต่ปัจจุบันการใส่สีผสมอาหารลงในอาหาร มักใส่กันอย่างพร่ำเพรื่อ เพื่อปิดบังข้อบกพร่องของอาหาร ฉะนั้นเพื่อความปลอดภัยของผู้บริโภค กระทรวงสาธารณสุขจึงกำหนดชนิดของอาหารที่จำกัดการใช้สีไว้ 3 ประเภท ตามประกาศของกระทรวงสาธารณสุขฉบับที่ 66 (พ.ศ. 2525) ดังนี้ (กองสุขาภิบาลอาหาร. 2541: 26-27)

1. อาหารที่ห้ามใช้สีผสมอาหารทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นสีธรรมชาติหรือสีสังเคราะห์ ผสมอาหาร คือ อาหารทารก นมดัดแปลงสำหรับทารก อาหารเสริมสำหรับเด็ก เนื้อสัตว์ทุกชนิดที่ปรุงแต่งและทำให้เค็มหรือหวาน เนื้อสัตว์ทุกชนิดที่ปรุงแต่งรมควันทำให้แห้ง ผลไม้สด ผลไม้ดอง แหนม กุนเชียง ไส้กรอก ลูกชิ้น หมูยอ ทอดมัน ข้าวเกรียบ กะปิ และเนื้อสัตว์ทุกชนิด ยกเว้นไข่

2. อาหารที่ใช้ได้เฉพาะสีจากขมิ้นหรือผงกระหรี่มี 1 ชนิด เนื้อไก่สด

3. อาหารที่ห้ามใช้ส่วนผสมอาหารทุกชนิด ยกเว้นสีที่ได้จากธรรมชาติมี 3 อย่าง คือ เนื้อสัตว์ที่ย่างอบหรือทอด เส้นบะหมี่ แผ่นก๊วย หมี่ซั่ว สปาเกตตี้ มักกะโรนีและน้ำพริกแกง สำหรับสารอันตรายที่มักพบกันบ่อยในอาหาร ซึ่งผู้ผลิตและผู้ประกอบการบางราย มักจะใช้ผสมลงไปในการอาหาร ได้แก่ สารบอแรกซ์ สารกันบูด ดินประสิว แคล์คาร์บิน โซดาซักผ้า ฟอรัมาลิน ไตรคลอโรฟอน (ดีพเทอเร็ก) อันตรายที่ผู้บริโภคได้รับจากสารเหล่านี้เข้าสู่ร่างกายเกินขนาด ได้แก่ อาเจียน เบื่ออาหาร ท้องร่วง ผื่นคันทางผิวหนัง ปวดท้อง ตัวเหลือง ความดันโลหิตต่ำ กระเพาะลำไส้เป็นแผลมีเลือดออก

ในปัจจุบันมีการใช้ส่วนผสมลงไปในการอาหารเพื่อให้น่ากิน แต่สีที่ใส่ในอาหารนั้นจะมีทั้งสีที่มีความปลอดภัยในการบริโภค และสีที่ให้โทษต่อร่างกายได้รับสารนั้นนานๆ และบ่อยๆ จะทำให้เกิดผลเสียต่อระบบต่างๆ ของร่างกาย และอาจก่อให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บ เช่น สีย้อมผ้าที่ปนอยู่ในอาหาร เมื่อกินในปริมาณที่มากหรือบ่อยครั้ง จะทำให้เกิดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อและขัดขวางการดูดซึมอาหาร น้ำหนักลด อ่อนเพลีย อาจมีอาการของตับและไตอักเสบ ซึ่งจะเป็นของโรคมะเร็งในอนาคตได้ อันตรายที่เกิดขึ้นจากสารอื่นๆ ที่เป็นส่วนผสมของสีย้อมผ้า ได้แก่ โลหะหนัก ปรอท สารหนู ตะกั่ว แคดเมียม โครเมียม ฯลฯ เพื่อให้สีติดทนง่ายและคงทน สารเหล่านี้จะมีอันตรายหรือพิษมากกว่าส่วนผสมอาหารหลายเท่า เช่น พิษจากตะกั่ว ในระยะแรกทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ปวดศีรษะและโลหิตจาง อาการต่อมาคือเป็นอัมพาตตามแขนขา สมองไม่ปกติ ชักกระตุก เพ้อคลั่งและหมดสติได้ พิษของสารหนูจะมีอันตรายต่อประสาทส่วนกลาง ระบบทางเดินอาหาร ทำให้ตับอักเสบและมีอันตรายต่อวงจรโลหิตที่ไปเลี้ยงหัวใจ ทำให้หัวใจวาย และพิษเนื่องจากโครเมียมเมื่อกินอาหารที่มีโครเมียมปนอยู่จะเกิดพิษเฉียบพลันทำให้เวียนศีรษะ กระหายน้ำอย่างรุนแรง ปวดท้องอย่างรุนแรง อาเจียน หมดสติและเสียชีวิตเนื่องจากปัสสาวะเป็นพิษ (กองสุขาภิบาลอาหาร. 2541 : 98)

สารกันเสีย มีทั้งกันบูดและกันเหิน การใช้จะต้องใช้ตามกำหนด เช่น สารกันบูด ซึ่งมีเชื้อแบคทีเรีย ได้แก่ กรดเบนโซอิกหรือเกลือของกรดเบนโซอิก ตามกำหนดนั้นจะต้องใช้ไม่เกิน 1,000 มิลลิกรัมต่ออาหาร 1 กิโลกรัม ส่วนสารป้องกันเชื้อรา ได้แก่ กรดซอร์บิกหรือกรดของเกลือซอร์บิก อนุญาตให้ใช้ไม่เกิน 1,000 มิลลิกรัมต่ออาหาร 1 กิโลกรัมเช่นกัน ถ้าใช้ภายในกำหนดนี้จะปลอดภัยไม่มีอันตราย ปัญหาที่เกิดขึ้นคือ มีการใช้สารเคมีอื่นที่ไม่อนุญาตให้ใช้ในอาหาร ได้แก่ กรดซาลิซิลิก ซึ่งเป็นสารที่มีอันตรายมาก อาจกีดกระเพาะอาหารของคนที่ยืนเข้าไปจนเป็นผลอันตรายได้ มีสารเคมีอีกประเภทหนึ่งที่ใช้กันแพร่หลาย คือสารไนเตรท และสารไนไตรท์ ทั้งสองชนิดนี้ใช้ในจุดประสงค์สองอย่างด้วยกันคือ ประการแรกใช้เป็นสารกันเสียป้องกันเชื้อแบคทีเรียในเนื้อสัตว์ ได้แก่ เชื้อ *Clostridium botulinum* ซึ่งเป็นเชื้อโรคอันตรายสามารถสร้างสารพิษ Botulin หรือ Botulinum toxin ได้ เมื่อเจริญเติบโตในอาหารที่เก็บในภาชนะปิดสนิทไม่มีอากาศผ่านเข้าออก แต่สารไนเตรทกับไนไตรท์นั้นมีอันตรายพอสมควร จึงกำหนดให้ใช้ในปริมาณค่อนข้างน้อย ไนเตรทนั้นให้ใช้ได้ไม่เกิน 500 มิลลิกรัมต่อเนื้อสัตว์ 1 กิโลกรัมและไนไตรท์ให้ใช้ได้ไม่เกิน 125 มิลลิกรัมต่อเนื้อสัตว์ 1 กิโลกรัม นอกจากนั้น สารทั้ง 2 ชนิดนี้ ยัง

สามารถทำให้สีของเนื้อสัตว์แดงอยู่ตลอดเวลา จึงนิยมใช้กันอย่างแพร่หลาย ปัญหาที่เกิดขึ้นคือ มีการใช้กันมากเกินไป เช่น ในเนื้อเค็ม เนื้อสวรรค์ ไตปลา อันตรายของสารไนเตรทนั้นมีไม่มากนัก ถ้ากินเข้าไปจำนวนมากอาจทำให้ท้องร่วงอย่างรุนแรงได้ สำหรับไนเตรทนั้นมีพิษรุนแรงสามารถจะจับกับ Haemoglobin แล้วทำให้เม็ดเลือดแดงไม่สามารถขนถ่ายออกซิเจนได้ตามปกติ ทำให้ร่างกายและสมองขาดออกซิเจนรุนแรงได้ ถ้ากินมากๆ อาจหายใจไม่ออก ตัวเขียวและตาย (ทรงศักดิ์ ศรีอนุชาต. 2536 : 39-40)

ผงซุส ปัจจุบันเป็นที่นิยมของพ่อบ้าน แม่บ้าน คนปรุงอาหารตามร้านค้าที่ใช้ปรุงแต่งอาหารให้มีรสชาติ ถ้ากินผงซุสเกินวันละ 120 มิลลิกรัม จะทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย

ดังนั้น เพื่อให้เด็กวัยเรียนได้มีการเจริญเติบโต เป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพร่างกาย สมบูรณ์แข็งแรง ควรระมัดระวังในการกินอาหาร ไม่กินอาหารที่ใส่สีและมีสารอันตรายต่างๆ ที่จะทำให้เกิดอาการผิดปกติ และเป็นการทำลายสุขภาพ

5. กินอาหารให้เป็นเวลา

การกินอาหารให้เป็นเวลาถือว่ามีความสำคัญมาก เพราะเมื่อถึงเวลากินน้ำย่อยซึ่งมีฤทธิ์เป็นกรดอ่อนๆ จะไหลซึมออกมาคอยย่อยอาหาร ถ้าไม่กินเมื่อถึงเวลา น้ำย่อยที่ออกมากก็จะกัดผนังของกระเพาะอาหาร นานๆ เข้ากลายเป็นแผลในกระเพาะอาหารได้ สำหรับการกินจุบ กินจิบไม่เป็นเวลานั้น จะทำให้กระเพาะอาหารและลำไส้ไม่มีเวลาพักผ่อนและต้องทำงานผิดเวลาอีกด้วย จึงอาจทำให้ระบบย่อยอาหารผิดปกติได้ง่าย

หลักการกินอาหาร ควรแบ่งการกินอาหารเป็น 3 มื้อ และให้ครบทุกหมู่ อาหารระหว่างมือนั้นไม่จำเป็นต่อร่างกาย มักจะเกินความต้องการของร่างกาย ควรให้ความสำคัญกับอาหารมื้อเช้า เพราะตอนเช้าเป็นเวลาที่เหมาะสมปลอดโปร่งจากการพักผ่อน ทำให้การทำงานมีประสิทธิภาพมากกว่าเวลาบ่าย ดังนั้น จึงจำเป็นต้องให้อาหารเพื่อเพิ่มพลังแก่ร่างกาย กินให้พอเหมาะ กินอาหารเบาๆ ย่อยง่าย ควรกินผลไม้ในตอนเช้าด้วย มื้อกลางวันควรกินแค่พออิ่มหรือเกือบอิ่ม อย่าให้แน่นท้อง มิฉะนั้นจะง่วงนอน มื้อเย็นควรกินน้อยมากๆ กินอาหารเบาๆ ย่อยง่าย ควรให้กระเพาะและลำไส้ได้พักผ่อนเช่นเดียวกัน (เจก ธนะสิริ. ม.ป.ป.:160)

ดังนั้น เด็กวัยเรียนจึงควรกินอาหารให้เป็นเวลา เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารและพลังงานอย่างเพียงพอตามความต้องการของร่างกาย และยังเป็นการป้องกันโรคที่เกิดจากการกินอาหารไม่เป็นเวลาอีกด้วย

6. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ในปริมาณที่พอเหมาะ

การกินอาหารของคนไทยมีหลายรูปแบบแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมและการดำเนินวิถีชีวิตที่แตกต่างกัน เช่น ลักษณะของการประกอบอาชีพ ฐานะทางเศรษฐกิจ ความเร่งรีบในการเดินทาง ความรู้ในเรื่องการกินอาหาร ทำให้เกิดรูปแบบการกินที่แตกต่างกัน เป็นต้นว่า กินตามความชอบ กินตามความพอใจ กินตามแฟชั่น กินตามความเคยชิน และบางครั้งกินตามความสะดวก ซึ่งมีผลทำให้เกิดโรคต่างๆ มากมาย ทั้งในแง่ของโรคโภชนาการ

ขาดและโภชนาการเกิน เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด และโรคขาดโปรตีนและพลังงาน เป็นต้น ดังนั้น การกินอันจะนำไปสู่การกินดีนั้น ควรเลือกรับประทานอาหารหลายชนิดสลับเปลี่ยนกันอยู่เสมอ ไม่ควรกินอาหารชนิดเดียวกันซ้ำซากทุกวัน เพราะอาจได้รับสารหนึ่งสารใดมากเกินไป หรืออาจขาดสารบางตัวได้เช่นกัน ดังนั้น เราจะต้องกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ในแต่ละวันในปริมาณที่พอเหมาะ

ดังนั้น เพื่อให้เกิดความเข้าใจร่วมกันของทุกคน และเพื่อให้เกิดการปฏิบัติเกี่ยวกับการกินอาหารให้ถูกต้อง ในประเทศไทยมีการแบ่งอาหารหลักของคนไทยตามสารอาหารและลักษณะของอาหารออกเป็น 5 หมู่ด้วยกัน โดยรวมอาหารที่มีสารอาหารชนิดเดียวกัน มาไว้ในหมู่เดียวกันเรียกว่า อาหารหลัก 5 หมู่ ซึ่งแบ่งได้ ดังนี้ (กองสุขศึกษา. 2545 : 43-45)

อาหารหมู่ที่ 1 นม ไข่ เนื้อสัตว์ต่างๆ ถั่วเมล็ดแห้งและงา เป็นแหล่งโปรตีนที่ดี สามารถนำไปเสริมสร้างร่างกายให้เจริญเติบโต และซ่อมแซมเนื้อเยื่อที่เสื่อมให้อยู่ในสภาพปกติ

ในวัยเด็ก จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องได้รับโปรตีน ในปริมาณที่เพียงพอและคุณภาพที่ดี วัยผู้ใหญ่ ควรเลือกกินโปรตีนที่สามารถย่อยง่ายและมีไขมันต่ำ เช่น เนื้อปลา และเพื่อให้ไม่เบื่ออาหาร ควรกินสลับกับถั่วเมล็ดแห้งบ้าง ทำให้เกิดความหลากหลายในชนิดอาหาร

อาหารหมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง เผือก มัน น้ำตาล มีสารอาหารคาร์โบไฮเดรตเป็นแหล่งสำคัญที่ให้พลังงาน ข้าวกล้อง และข้าวซ้อมมือ มีใยอาหาร (ซึ่งมีประโยชน์ช่วยเพิ่มน้ำหนักและปริมาณอุจจาระ) วิตามินและแร่ธาตุ เพื่อให้ร่างกายได้ประโยชน์มากที่สุด ควรกินสลับกับผลิตภัณฑ์จากข้าวและธัญพืชอื่นที่ให้พลังงานเช่นเดียวกับข้าว ได้แก่ ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน บะหมี่ วุ้นเส้นและแป้งต่างๆ และไม่ควรกินมากเกินไปจนความต้องการ เพราะอาหารประเภทนี้จะถูกเปลี่ยนและเก็บสะสมในรูปของไขมันตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทำให้เกิดโรคอ้วน

อาหารหมู่ที่ 3 และ 4 พืชผัก และผลไม้ต่างๆ พืชผักและผลไม้เป็นแหล่งสำคัญของวิตามินและแร่ธาตุ รวมทั้งสารอื่นๆ ที่จำเป็นต่อร่างกาย ทำให้การทำงานของร่างกายเป็นปกติ เช่น ใยอาหารช่วยในการขับถ่ายน้ำโคเลสเตอรอล และสารพิษที่ก่อมะเร็งบางชนิดออกจากร่างกาย พืชผักผลไม้ที่ไม่หวานจัด ให้พลังงานต่ำทำให้ไม่อ้วนลดความเสี่ยง ต่อการเกิดโรคมะเร็งและโรคหัวใจ

อาหารหมู่ที่ 5 ไขมัน และไขมันจากพืชและสัตว์ เป็นอาหารที่จำเป็นต่อสุขภาพ ให้พลังงาน (2 เท่าของสารคาร์โบไฮเดรต) และความอบอุ่นแก่ร่างกาย ในเนื้อสัตว์ หนังสัตว์ ไขมันสัตว์ทุกชนิดพบกรดไขมันอิ่มตัว ยกเว้น ไขมันจากปลาจะมีสัดส่วนของกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูง และยังมีกรดไขมันโอเมก้า 3 อีพีเอ และดีเอชเอ อยู่ด้วย ซึ่งมีคุณสมบัติช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด

ในอาหารแต่ละชนิดจะประกอบด้วยสารอาหารต่างๆ ในปริมาณที่มากน้อยต่างกัน โดยไม่มีอาหารชนิดใดชนิดเดียวที่จะมีสารอาหารต่างๆ ครบในปริมาณที่เพียงพอกับความ ต้องการของร่างกาย ควรรับประทานอาหารที่สลับเปลี่ยนอยู่เสมอ อย่ารับประทานอาหารซ้ำซาก มาก เพราะถ้าเกิดอาหารที่รับประทานซ้ำซากมีสิ่งเป็นอันตรายปะปนอยู่ ก็จะได้รับอยู่ ตลอดเวลาร่างกายไม่สามารถจะกำจัดได้ทัน

ดังนั้น เด็กวัยเรียนเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโต อาหารจึงมีความจำเป็นต่อร่างกาย ในวันหนึ่งๆ จะต้องเลือกกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ในปริมาณที่พอเหมาะ เพื่อให้ได้สารอาหาร ต่างๆ ครบตามความต้องการของร่างกาย อันจะนำไปสู่การกินดีอยู่ดี มีผลไปสู่การมีภาวะ โภชนาการดี สามารถศึกษาเล่าเรียน หรือทำกิจกรรมอื่นๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

7. ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว เช่น น้ำประปา น้ำดื่ม น้ำฝน น้ำที่ ผ่านการกรอง น้ำกลั่น น้ำที่ผ่านกระบวนการผลิตที่ถูกต้องวิธี

น้ำเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับร่างกาย เนื่องจากร่างกายต้องใช้น้ำอยู่ตลอดเวลาและน้ำ ภายในร่างกายของคนเราถูกขับถ่ายออกเป็นเหงื่อ ปัสสาวะ และของเสียอื่นๆ ดังนั้น ร่างกายจึง ต้องการน้ำเข้าไปทดแทน ความต้องการน้ำของร่างกายขึ้นอยู่กับอากาศและสภาวะของร่างกาย เช่น ถ้าอากาศร้อนร่างกายจะเสียน้ำจึงต้องการน้ำเข้าไปมาก ปกติร่างกายต้องการน้ำประมาณ วันละ 2 ลิตร โดยจะได้รับมาพร้อมๆ กับอาหาร และได้รับมาจากเครื่องดื่มหรือน้ำดื่มโดยตรง ตามปกติคนเราต้องการน้ำสะอาดในวันหนึ่งๆ เป็นปริมาณมากพอสมควร ถ้าขาดน้ำก็อาจจะ เป็นอันตรายถึงแก่ความตายได้เร็วกว่าขาดสารอาหารชนิดอื่น ถ้าขาดน้ำเพียงร้อยละ 10 ของ น้ำหนักตัว ร่างกายจะเริ่มมีความผิดปกติ เช่น ผิวหนังแห้งและเหี่ยว กระหายน้ำมากๆ คอแห้ง อ่อนเพลีย ไม่มีแรง ปัสสาวะน้อย ถ้าขาดน้ำมากๆ จะทำให้เกิดตะคริวและอาจหมดสติไปได้

หลักการเลือกน้ำดื่มเพื่อการบริโภค (กองสุขศึกษา. 2545:48-49)

1. แหล่งน้ำดิบในหมู่บ้าน ใช้วิธีการต้มหรือกรองให้สะอาด
2. น้ำดื่มในภาชนะบรรจุปิดสนิท ต้องสังเกตลักษณะทางกายภาพ น้ำต้องใส สะอาด ไม่มีตะกอน บรรจุในขวดที่สะอาด มีฝาปิดมิดชิด มีฉลากถูกต้อง ระบุชื่อผู้ผลิต วันเดือน ปี ที่ผลิตและมีเครื่องหมายรับรอง (อย.)
3. ภาชนะบรรจุน้ำดื่ม ต้องเป็นภาชนะที่สะอาดมีฝาปิดมิดชิด และมีทางให้น้ำรินออกทางเดียว เช่น คูลเลอร์ ขวดน้ำ กาต้มน้ำ เป็นต้น สำหรับตักน้ำดื่ม ต้องมีฝาปิดและมี ข้อน สแตนเลส หรือกระบวยด้ามยาวตักน้ำเฉพาะ (ห้ามดื่มจากภาชนะที่ใช้ตักโดยตรง) สำหรับน้ำดื่มเวลาอยู่ ไร่นา ห้ามบรรจุในถุงพลาสติกที่เคยใส่น้ำมันเครื่อง หรือถังที่เคยใช้บรรจุ สารเคมีกำจัดศัตรูพืช เพราะอาจจะเป็นอันตรายจากสารเคมีตกค้าง

พฤติกรรมดื่มน้ำที่ถูกสุขลักษณะ

1. มีภาชนะบรรจุน้ำดื่มเฉพาะ เช่น แก้วน้ำ ขันน้ำ เป็นต้น ไม่ดื่มน้ำใน ภาชนะเดียวกันกับบุคคลอื่น

2. จับภาชนะบรรจุน้ำที่ถูกต้อง โดยจับแก้วน้ำต่ำลงจากปากแก้ว อย่าใช้นิ้วมือแตะต้องปากแก้ว

3. ล้างภาชนะบรรจุน้ำดื่มให้สะอาด ให้ปล่อยคว่ำในตะกร้าหรือตะแกรงสูงจากพื้นอย่างน้อย 6 เซนติเมตร ตากแดดให้แห้ง และเก็บไว้ในที่สะอาด ไม่มีฝุ่นละอองมาปนเปื้อน

ดังนั้น เด็กวัยเรียนจึงควรดื่มน้ำที่สะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว เพื่อขับถ่ายของเสียและอวัยวะต่างๆ ในร่างกายสามารถทำงานได้อย่างเป็นปกติ

8. หลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด เค็มจัด เปรี้ยวจัด เผ็ดจัด และของหมักดอง

อาหารรสจัด หมายถึง อาหารเค็มจัด เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด หวานจัด ต่างก็มีทั้งคุณและโทษต่อสุขภาพร่างกายของผู้บริโภค (กองสุขศึกษา. 2541 : 27-28)

อาหารหวานจัด ปัจจุบันมีการใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาลซึ่งเป็นการสังเคราะห์โดยกรรมวิธีทางวิทยาศาสตร์หลายชนิด แต่ละชนิดมีคุณสมบัติแตกต่างกันไป โดยสารบางชนิดก่อให้เกิดพิษภัยต่อสุขภาพของผู้บริโภค เช่น เป็นสารก่อมะเร็งที่กระเพาะปัสสาวะหรือเป็นโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ ได้แก่ สารโซเดียมไซคลาเมตและดัลซิน รวมทั้งแซ็กคารินซึ่งเป็นสารประกอบอินทรีย์ที่ใช้เป็นวัตถุให้ความหวานแทนน้ำตาล มีความหวาน 500 เท่าของน้ำตาลทราย ซึ่งกระทรวงสาธารณสุขห้ามใช้ใส่อาหารบางประเภท เช่น ห้ามใช้ในเครื่องปรุงรส เครื่องดื่มที่ไม่มีแอลกอฮอล์บางประเภท นม และผลิตภัณฑ์นม

อาหารเค็มจัด จะมีส่วนทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น และความดันโลหิตสูงขึ้นนี้จะนำไปสู่โรคหัวใจและหัวใจวายในที่สุด วิธีป้องกันความดันโลหิตสูง และลดความดันโลหิตสูงวิธีหนึ่ง ก็คือกินเกลือให้น้อยลงหรือลดความเค็มของอาหาร โดยปกติแล้วร่างกายจะไม่ขาดเกลือจะขาดเกลือก็ต่อเมื่อมีการสูญเสียโซเดียมมากกว่าปกติ เช่น อากาศร้อนจัด เหงื่อออกมาก และท้องเสียอย่างรุนแรง ในกรณีที่เริ่มมีปัญหาความดันโลหิตสูง ก็ควรจะลดอาหารรสเค็มจัดลงด้วย

อาหารเปรี้ยวจัด เช่น จำพวกยา ดมยา ซึ่งมีรสเปรี้ยวจากน้ำส้มสายชู หากเป็นน้ำส้มสายชูปลอม ย่อมมีอันตรายหลายอย่าง เช่น ก่อให้เกิดอันตรายต่อระบบทางเดินอาหาร ตับ กระเพาะ ลำไส้เป็นแผล อาจทะลุถึงตายได้ แต่ถ้ำรสเปรี้ยวจากมะนาวมีประโยชน์ เป็นยาขับเสมหะ รักษาอาการไอ

อาหารเผ็ดจัด อาจทำให้ปวดท้องและนำไปสู่การเป็นโรคกระเพาะ

ของหมักดอง เช่น มะม่วงดอง ฝรั่งดอง ไข่กรอก ผักกาดเค็ม เป็นต้น จะทำให้อาหารได้รับสารพิษต่างๆ ได้แก่ สารบอแรกซ์ สารนี้จะทำให้อาหารนั้นมีความหยุ่น กรอบ เมื่อกินสารนี้ เข้าไปในปริมาณที่มาก จะทำให้มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ท้องเดิน เจ็บในช่องท้อง ปวดศีรษะ อาจอุจจาระเป็นเลือดในบางครั้ง ร่างกายจะดูดซึมสารบอแรกซ์เข้าไปในเซลล์ต่างๆ แล้วทำลายเซลล์ภายในร่างกาย ทำให้เซลล์ไม่เจริญเติบโต และบางครั้งอาจทำให้เซลล์ตายได้ นอกจากนั้นยังพบว่าบอแรกซ์ส่วนใหญ่เข้าไปสะสมอยู่ในกรวยไต หรือที่สมองบางส่วน ถ้าได้รับ

สารบอแรกซ์เข้าไปมากๆ จะทำให้ไตผิดปกติ ถึงขนาดไตพิการได้ และอาจทำให้สมองเสื่อม ถ้าเด็กรับประทานเกิน 5 กรัม อาจตายได้ และในผู้ใหญ่ถ้ารับประทานเกิน 15 กรัม อาจตายได้ การที่ร่างกายได้รับสารบอแรกซ์ในปริมาณมากๆ ในคราวเดียวกัน หรือได้รับแต่น้อยติดต่อกันเป็นเวลานานก็อาจทำให้ตายได้ เพราะร่างกายขับถ่ายไม่ทัน (พรพรรณ ะพี. 2537 : 47-49)

ดังนั้น เด็กวัยเรียนจึงควรหลีกเลี่ยงอาหารรสจัดและของหมักดอง เพื่อไม่ให้เกิดโรคภัยแก่ร่างกาย อันจะเป็นอุปสรรคต่อการเรียน และทำลายสุขภาพในวัยที่กำลังเจริญเติบโต

9. หลีกเลี่ยงการกินเล่น

ของกินเล่น ขนมขบเคี้ยว และขนมกรุบกรอบต่างๆ เป็นต้น อาหารเหล่านี้เกือบทั้งหมดเป็นจำพวกแป้ง น้ำตาล ไขมัน ซึ่งจะให้สารอาหารคาร์โบไฮเดรต และพลังงานมาก เมื่อรับประทานก่อนอาหารจะรู้สึกอึด เพราะได้รับพลังงานสูงทำให้รับประทานอาหารได้น้อย มีผลทำให้เด็กขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อร่าง เช่น โปรตีนและวิตามิน ของกินเล่นนอกจากเป็นอาหารที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการแล้ว ยังมีสารอื่นที่ปนอยู่ทำให้เกิดโทษต่อร่างกาย เช่น วัตถุปรุงแต่งกลิ่นรส ได้แก่ ผงกรอบหรือบอแรกซ์ ผงชูรส สารเหล่านี้เมื่อรับประทานเข้าไปในปริมาณมาก จะก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกายดังกล่าวข้างต้น เนื่องจากผงชูรสที่ใส่ในอาหารจะเป็นตัวช่วยกระตุ้นปลายประสาทโคนลิ้นและลำคอ ทำให้รู้สึกอร่อย ขณะเดียวกันผงชูรสก็เกิดอันตรายได้ คือผงชูรสมีสารในกลุ่มอะมิโนเป็นส่วนประกอบ เมื่อสลายตัวจะทำให้เกิดก๊าซแอมโมเนีย ซึ่งเป็นก๊าซพิษที่ร่างกายต้องการกำจัดให้หมดไป เพราะจะทำให้เกิดอันตรายร้ายแรงจนถึงขั้นเสียชีวิต ผงชูรสไม่เหมาะสำหรับคนที่เป็นโรคเกี่ยวกับทางเดินอาหาร การขับถ่ายผิดปกติและโรคไตในของกินเล่น ยังพบว่ามีส่วนประกอบของเกลือ หากรับประทานมากๆ นานๆ อาจจะทำให้เกิดอาการเหนื่อยล้าในการทำงานของไตได้ อาจทำให้เป็นโรคไตและโรคความดันโลหิตสูง เพราะไตต้องทำงานหนัก ของกินเล่นส่วนใหญ่มักจะมีสีสังเคราะห์รับประทาน ซึ่งผู้ผลิตมักจะใส่สีผสมลงไป และยังมีการใส่สารกันบูดเพื่อให้ขนมนั้นมีอายุการเก็บนานขึ้น สารเหล่านี้มีอันตรายต่อร่างกายดังได้กล่าวมาแล้วข้างต้น นอกจากนี้ยังพบว่ามีเชื้อราปนเปื้อนในขนมขบเคี้ยวที่เป็นของสำเร็จรูป เชื้อรานี้จะสร้างสารเคมีที่เป็นพิษขึ้น ในขณะที่มันเจริญเติบโตอยู่ในอาหาร คือสารพิษเชื้ออะฟลาทอกซิน หากกินสารนี้เข้าไปจำนวนมาก หรือแม้เป็นจำนวนน้อย แต่ได้รับเป็นประจำก็เกิดอันตรายได้

1.3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคคล เป็นปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการ ดังนั้นการส่งเสริมให้บุคคลมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ และในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย จึงนับได้ว่าเป็นสิ่งจำเป็นโดยเฉพาะในเด็กวัยเรียน ซึ่งเป็นวัยที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต มีการใช้พลังงานเพื่อกิจกรรมต่างๆ มาก การได้

รับประทานอาหารที่ถูกต้อง และเหมาะสมจะช่วยให้ร่างกายมีการเจริญเติบโตและสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้ดีและมีประสิทธิภาพ

เด็กวัยเรียนส่วนใหญ่นิยมรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการน้อย ได้แก่ อาหารจำพวกน้ำหวาน น้ำแข็งไส น้ำอัดลม ทอฟฟี่ ลูกกวาด ดังเม นมข้นหวาน ซึ่งอาหารเหล่านี้จะเป็นอาหารที่ให้พลังงานแต่เพียงอย่างเดียว ไม่มีสารอาหารอื่นที่มีประโยชน์หรือถ้ามีก็มีในอัตราส่วนต่ำมาก ถ้ารับประทานเป็นประจำจะทำให้รู้สึกอึดอยู่ตลอดเวลา ไม่อยากรับประทานอาหารมื้อหลักซึ่งเป็นผลเสียต่อร่างกาย ทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่างๆ ไม่เพียงพอ นอกจากนี้ยังรวมไปถึงอาหารหมักดองต่างๆ อาหารสึตไส ขนมกรอบสำเร็จรูปต่างๆ เนื่องจากเป็นอาหารที่มีรสชาติ ถูกปาก ส่วนขนมกรอบต่างๆ เด็กได้รับอิทธิพลมาจากโฆษณาทางโทรทัศน์ ทำให้อยากลองรับประทาน รสชาติอร่อยถูกปาก และมักจะรับประทานเป็นอาหารว่าง

อาหารฟาสต์ฟู้ดหรืออาหารจานด่วน ได้แก่ แฮมเบอร์เกอร์ มันทอด เฟรนช์ฟราย มิลค์เชค นมผสมไอศกรีม ซึ่งอาหารในกลุ่มนี้มักจะขาดผักและผลไม้ เป็นอาหารที่ให้พลังงานมากเหมาะกับชาวต่างชาติที่มีรูปร่างสูงใหญ่ ส่วนคนไทยนั้นรูปร่างเล็ก โดยเฉพาะเด็กด้วยแล้ว ถ้าบริโภคแม้เพียงหนึ่งมื้อ ก็ถือว่าได้พลังงานเกินครึ่งหนึ่งของพลังงานที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน ดังนั้น ถ้ารับประทานบ่อยๆ หรือรับประทานเป็นประจำอาจทำให้อ้วนได้ (อรวิทย์ โทธิ์. 2537 : 17-18) ซึ่งในปัจจุบันพบว่า อาหารเหล่านี้กำลังเป็นที่นิยมของเด็กวัยรุ่น และวัยเรียน

1.4 แนวคิดเกี่ยวกับโภชนาการ

การที่บุคคลจะมีภาวะโภชนาการปกติหรือไม่นั้น ย่อมขึ้นอยู่กับสารอาหารที่รับประทาน ถ้าเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายแล้วบุคคลก็จะมีภาวะโภชนาการที่ดี และการมีภาวะโภชนาการที่ดีนั้นก็ส่งผลต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งภาวะโภชนาการที่ดีนั้น มีความสำคัญยิ่ง ต่อเด็ก โดยเฉพาะเด็กวัยเรียนสำหรับคำว่า ภาวะโภชนาการ (Nutritional Status) ดังนั้น นักวิชาการส่วนใหญ่ได้ให้คำนิยามที่ค่อนข้างคล้ายกัน ดังนี้

คว้น ขาวหนู (2534 :13) กล่าวว่า โภชนาการ หมายถึง ภาวะของร่างกายและจิตใจที่เกิดจากการรับประทานอาหาร และการที่ร่างกายใช้สารอาหารต่างๆ ที่รับประทานเข้าไปให้เกิดประโยชน์มากที่สุด

เสาวนีย์ จักรพิทักษ์ (2539 : 27) กล่าวว่า ภาวะโภชนาการ หมายถึง สภาพ หรือ สภาวะของร่างกายที่เกิดจากการรับประทานอาหาร

จากคำนิยามที่กล่าวมาข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า ภาวะโภชนาการ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงของอาหารและสารอาหารที่เข้าไปในร่างกาย ตลอดจนการใช้สารอาหารเพื่อให้ร่างกายดำรงอยู่ได้

ประเภทของภาวะโภชนาการ

สารอาหารที่ร่างกายได้รับจากการรับประทานอาหารจะมีผลต่อสภาวะสุขภาพ กล่าวคือ หากรับประทานอาหาร ในปริมาณที่พอเหมาะและมีคุณภาพเพียงพอ มีผลให้ภาวะโภชนาการดี หากรับประทานอาหารในปริมาณที่ไม่เหมาะสม อาจมากเกินไปหรือน้อยเกินไปจะมีผลให้มีภาวะโภชนาการไม่ดี โดยทั่วไป นักวิชาการได้แบ่งภาวะโภชนาการออกเป็น 2 ประเภท คือ (เสาวนีย์ จักรพิทักษ์. 2539 : 42)

1. ภาวะโภชนาการดี (Good Nutritional Status) หมายถึง สภาพของร่างกาย ที่เกิดจากการได้รับอาหารที่ถูกต้องหลักโภชนาการ หรือมีสารอาหารครบถ้วน และมีปริมาณเพียงพอ กับความต้องการของร่างกาย และร่างกายใช้สารเหล่านั้นในการเสริมสร้างสุขภาพอนามัย ได้อย่างมีประสิทธิภาพเต็มที่

2. ภาวะโภชนาการไม่ดี หรือ ภาวะทุพโภชนาการ (Bad Nutritional Status หรือ Malnutrition) หมายถึง สภาพของร่างกายที่เกิดจากการได้รับสารอาหาร ที่มีสารอาหารไม่ครบถ้วน หรือปริมาณไม่พอเหมาะต่อความต้องการของร่างกาย หรืออาจเกิดจากร่างกายได้รับอาหารครบถ้วนพอเหมาะ แต่ร่างกายไม่สามารถใช้อาหารเหล่านั้นได้ จึงทำให้เกิดภาวะผิดปกติขึ้น ภาวะโภชนาการไม่ดี จึงแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะดังนี้

2.1 ภาวะโภชนาการที่สูงกว่าปกติ (Over Nutrition) สภาพร่างกายที่เกิดจากการบริโภคอาหารเกินความต้องการของร่างกาย เช่น การบริโภคอาหารที่ให้พลังงานเกินกว่าที่ร่างกายจะใช้ ร่างกายจึงเก็บอาหารนั้นไว้ในรูปของไขมัน ทำให้เป็นโรคอ้วน และมีโรคอื่นๆ แทรกตามมาด้วย เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดตีบ

2.2 ภาวะโภชนาการที่ต่ำกว่าปกติ (Under Nutrition) สภาพร่างกายที่เกิดจากการได้รับอาหารไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย หรือได้รับอาหารไม่ครบ ทำให้เกิดโรคขึ้น เช่น โรคขาดโปรตีน ขาดพลังงาน หรือขาดวิตามิน เป็นต้น

การประเมินภาวะโภชนาการ

สุวิทย์ อารีกุล และ วิชา พึ่งพาพงษ์ (2534 : 52) การประเมินภาวะโภชนาการ หมายถึง การประเมินภาวะโภชนาการของบุคคลหรือชุมชน อันเนื่องมาจากการรับประทานอาหารและการใช้ประโยชน์ของสารอาหาร ที่ได้จากการรับประทานอาหารในร่างกาย โดยวิธีการตรวจวิเคราะห์และการสำรวจ วิธีใดวิธีหนึ่งหรือหลายๆ วิธีรวมกันก็ได้

จุดมุ่งหมายของการประเมิน ภาวะโภชนาการ มีดังต่อไปนี้

1. เพื่อสามารถที่จะระบุได้ว่า มีปัญหาทุพโภชนาการอะไรบ้างหรือไม่
2. เพื่อที่จะระบุถึงขอบเขตการกระจายและความรุนแรงของภาวะทุพโภชนาการ หรือปัญหาโภชนาการ
3. เพื่อที่จะค้นหาที่มา หรือสาเหตุของปัญหาโภชนาการที่เกิดขึ้น เช่น การขาดแคลนอาหาร การขาดความรู้ทางโภชนาการ เป็นต้น

4. เพื่อที่จะใช้ผลการประเมินภาวะโภชนาการที่ได้มา วิเคราะห์วินิจฉัย แล้ววางแผนดำเนินโครงการ โภชนาการต่างๆ เพื่อควบคุมแก้ไขปรับปรุงและส่งเสริมให้ ภาวะโภชนาการดีขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ

5. เพื่อใช้ข้อมูลให้เป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัย ทางอาหารและโภชนาการและงานสาธารณสุขที่เกี่ยวข้อง

วิธีประเมินภาวะโภชนาการ แบ่งออกเป็น 4 วิธีดังนี้

1. วิธีประเมินสภาวะโภชนาการทางชีวเคมี (Biochemical Assessment of Nutritional Status) เป็นการตรวจวิเคราะห์ปริมาณ และ / หรือทดสอบหน้าที่ทางชีวภาพหรือชีวเคมีของสารอาหาร หรือสารที่เกี่ยวข้องที่มีอยู่ในเลือด ปัสสาวะ และเนื้อเยื่อต่างๆ จะให้ผลที่ถูกต้อง แม่นยำ และเป็นการประเมินได้ในระยะเริ่มแรก แต่เป็นวิธีที่มีขบวนการซับซ้อนหลายขั้นตอน ต้องอาศัยผู้เชี่ยวชาญ รวมทั้งสิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย (สุวิทย์ อารีกุล; และ วิชา พึ่งพาพงษ์. 2538 : 55)

2. วิธีประเมินภาวะโภชนาการทางการแพทย์ (Clinical Assessment of Nutritional Status) เป็นวิธีการตรวจหาความผิดปกติของร่างกาย ซึ่งมีผลจากร่างกายได้รับสารอาหารไม่เพียงพอเป็นเวลานาน จนแสดงอาการผิดปกติออกมาให้เห็นตามอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย เช่น ตา เล็บ ผม ผิวหนัง ฯลฯ ซึ่งต้องใช้แพทย์ผู้ชำนาญในการตรวจ จึงจะได้ผลแม่นยำตรงกับความจริง (ประพิมพ์พร สมนาแสง. 2530 : 72)

3. วิธีการสำรวจอาหารที่บริโภค (Dietary Survey) เป็นการประเมินภาวะโภชนาการของชุมชน ครอบครัว หรือบุคคล โดยการประเมินปริมาณและคุณภาพของอาหารที่บริโภคเข้าสู่ร่างกาย ซึ่งมีหลายวิธีได้แก่ การชั่งน้ำหนักอาหารที่บริโภคการทบทวนความจำเกี่ยวกับอาหารที่บริโภค การสำรวจอาหารที่บริโภค โดยวิธีวิเคราะห์ตัวอย่างอาหารในห้องปฏิบัติการ ซึ่งเป็นการประเมินภาวะโภชนาการโดยทางอ้อม ไม่สามารถระบุได้แน่ชัดว่า มีภาวะโภชนาการเป็นอย่างไร รวมทั้งต้องใช้ผู้ที่มีความชำนาญ และบางวิธีที่มีโอกาสผิดพลาดสูง บางวิธีสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายและเวลาในการดำเนินการ (สมใจ วิชัยดิษฐ์; และ วลัยทิพย์ สาชลวิจารณ์. 2538 : ไม่ปรากฏเลขหน้า)

4. การวัดสัดส่วนของร่างกาย (Anthropometric Assessment) การวัดสัดส่วนของร่างกายโดยทั่วไปประกอบไปด้วย การวัดส่วนสูง การชั่งน้ำหนัก การวัดเส้นรอบวงอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย (body circumferences) เช่น เส้นรอบศีรษะ เส้นรอบแขน เส้นรอบขา เส้นรอบสะโพก และรอบเอว การวัดความหนาของไขมันใต้ผิว (Skinfold thickness) บริเวณกล้ามเนื้อ Biceps Triceps Subscapular และ Supra-iliac เป็นต้น (ประณีต ผ่องแผ้ว. 2539 : 271-272) ในทางปฏิบัติการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนต่างๆ ของร่างกายนั้น จำเป็นจะต้องคำนึงถึงวิธีการที่ใช้อุปกรณ์ที่ใช้และค่ามาตรฐานที่ใช้เป็นตัวเปรียบเทียบ (Standard of reference) ผลของการวัดเหล่านั้นด้วย (นิธิยา รัตนานนท์. 2537 : 221)

การชั่งน้ำหนักและการวัดส่วนต่างๆ ของร่างกายเพื่อประเมินภาวะโภชนาการนั้นมีหลายวิธี ซึ่งจะขอกล่าวละเอียดเฉพาะวิธีการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงเท่านั้น ส่วนวิธีการอื่นจะกล่าวไว้พอสังเขป ดังต่อไปนี้

4.1 การชั่งน้ำหนัก (Weight) การชั่งน้ำหนักเป็นวิธีการที่นิยมใช้กันมากที่สุดในการประเมินภาวะโภชนาการเด็ก เนื่องจากเป็นวิธีการที่ง่ายในการวัดและประเมินผล ไม่ว่าผู้ชั่งจะเป็นบุคลากรสาธารณสุข หรืออาสาสมัครสาธารณสุขก็ตาม ก็สามารถใช่วิธีการใช้น้ำหนักในการประเมินภาวะโภชนาการได้ นอกจากนี้ การชั่งน้ำหนักจะเป็นวิธีที่จะบอกถึงภาวะการขาดสารอาหารในระยะเฉียบพลันได้ดีกว่าส่วนสูง ทั้งนี้เนื่องจากส่วนสูงมีการเปลี่ยนแปลงช้า ดังนั้นการชั่งน้ำหนักจึงเป็นดัชนีที่บ่งบอกถึงภาวะโภชนาการในปัจจุบัน (Present nutritional status) ของเด็ก การชั่งน้ำหนักแบ่งตามวัตถุประสงค์ได้ดังต่อไปนี้ (นิธิยา รัตนพานนท์. 2537 : 224)

4.1.1 การชั่งน้ำหนักของร่างกายเพื่อหามาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กในท้องถิ่นกลุ่มตัวอย่างเป็นได้ทั้งเด็กอายุ 0-5 ปี เด็กก่อนวัยเรียนหรือเด็กวัยเรียนก็ได้โดยจะชั่งทุก 3 เดือนผลที่ได้จากการชั่ง นำมาจำแนกตามเพศเพื่อหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

4.1.2 การชั่งน้ำหนักของร่างกายเพื่อใช้สำรวจภาวะโภชนาการ เป็นการชั่งน้ำหนักเพื่อดูว่าเด็กหรือประชากร มีการเจริญเติบโตอยู่ในเกณฑ์ปกติหรือไม่ การชั่งน้ำหนักอาจจะกระทำครั้งเดียวหรือทำเป็นครั้งคราวก็ได้ ไม่จำเป็นต้องชั่งติดต่อกันเหมือนการชั่งเพื่อหาอัตราการเจริญเติบโต การชั่งน้ำหนักของร่างกายเพียงครั้งเดียวอาจได้ผลไม่แน่นอน ควรเปรียบเทียบค่าอื่นๆ ของร่างกายด้วย เช่น ส่วนสูง

4.2 การวัดส่วนสูง (Hight) ส่วนสูงเป็นเครื่องชี้วัดการเจริญเติบโตของร่างกายในหน่วยของความยาว จึงสามารถนำมาใช้ประเมินภาวะโภชนาการของเด็กได้ แต่การบ่งชี้ภาวะโภชนาการนั้น ส่วนสูงจะไม่ไวเท่าน้ำหนัก เนื่องจากส่วนสูงมีการเปลี่ยนแปลงช้า ดังนั้น ถ้าส่วนสูงมีการหยุดชะงัก หรือเปลี่ยนแปลงช้ามาก จะเป็นเครื่องแสดงให้เห็นว่ามีการขาดสารอาหารอย่างเรื้อรัง (อุไรพร แจ่มจิตต์. 2538 : 18) ส่วนสูงของร่างกายประกอบด้วย ความยาวขา กระดูกเชิงกราน กระดูกสันหลัง และกะโหลกศีรษะรวมกัน การวัดส่วนสูงจะเป็นตัวบ่งชี้การเจริญเติบโตของโครงกระดูกของร่างกาย (นิธิยา รัตนพานนท์. 2537 : 228)

4.3 การประเมินภาวะโภชนาการโดยการวัดเส้นรอบวงของศีรษะในเด็กทารก ขนาดของกะโหลกศีรษะมีความสัมพันธ์กับสมอง (สุวิทย์ อารีกุล และ วิชา พึ่งพาพงศ์. 2538 : ไม่ปรากฏเลขหน้า) ฉะนั้น ความยาวของเส้นรอบวงศีรษะ จะเป็นตัวชี้วัดความเจริญทางสมองเด็ก ที่มีขนาดเส้นรอบวงศีรษะต่ำกว่าค่าเฉลี่ยปกติ แสดงว่าความเจริญของสมองเด็กคนนั้นผิดปกติ วิธีวัดเส้นรอบวงศีรษะนี้เหมาะสำหรับใช้บ่งชี้ในเด็กกลุ่มอายุระหว่าง 0-4 ปี (ประพิมพร สมนาแซง. 2530 : ไม่ปรากฏเลขหน้า; และ คำน ขาวหนู. 2534 : ไม่ปรากฏเลขหน้า)

4.4 การประเมินภาวะโภชนาการ โดยใช้เครื่องชี้วัดความยาวของเส้นรอบวงแขน เป็นการค้นหาเด็กขาดสารอาหารในชุมชนได้ดี ทำให้สะดวกรวดเร็วใช้อุปกรณ์อย่างเดียว และไม่ต้องรู้อายุ (ประพิมพ์พร สมนาแซง. 2530 : ไม่ปรากฏเลขหน้า; อ้างอิงจาก Jilliffe; & Jillife. 1969) แต่เป็นเครื่องชี้วัดที่ไม่ไวต่อภาวะทุพโภชนาการในระยะแรกๆ (ประพิมพ์พร สมนาแซง. 2530; อ้างอิงจาก Kondakis. 1969; Karberg; et al. 1968)

4.5 การวัดความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง (skinfold thickness) ด้านหลังของแขนท่อนบนมีกล้ามเนื้อชื่อว่า triceps การวัดความหนาของผิวหนังที่ด้านหลังของแขนจะวัดที่ตำแหน่งกึ่งกลางของลำแขนจากช่วงไหล่ถึงข้อศอก โดยขึ้นแรงกดข้อศอกให้ตั้งฉากกับลำตัวเพื่อวัดความยาวจากปุ่มไหล่ถึงปุ่มข้อศอก แล้วแบ่งครึ่งความยาวที่ได้จะเป็นตำแหน่งที่ใช้วัดความหนาของผิวหนัง ขณะวัดความหนาของผิวหนังต้องปล่อยแขนห้อยลงให้ขนานกับลำตัวตามสบาย

ดัชนีในการประเมินภาวะโภชนาการ (Indicator for nutritional evaluation)

(อุไรพร แจ่มจิตต์. 2540 และ สมใจ วิชัยดิษฐ์. 2529 : 54) ได้กล่าวรายละเอียดไว้ดังนี้

1. ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ เป็นเครื่องบ่งชี้ภาวะขาดโปรตีนและพลังงานแบบเรื้อรังมาเป็นระยะเวลานานจะมีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตทางโครงสร้าง ทำให้เด็กนั้นเตี้ยกว่าเด็กในวัยเดียวกัน ชุมชนใดมีการเตี้ยแคะมาก แสดงถึงสถานการณ์ทางด้านโภชนาการของชุมชนนั้นว่ามีปัญหาต่อเนื่องมาเป็นเวลานาน และเนื่องจากส่วนสูงมีการเปลี่ยนแปลงช้า และไม่มีการถดถอย (เตี้ยลง) เมื่อมีการขาดอาหารเฉียบพลัน จึงไม่ค่อยนิยมนำมาใช้ในการเฝ้าระวังทางโภชนาการ แต่ใช้ในการบ่งชี้ระดับความเจริญเติบโตได้

2. น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ เป็นเครื่องบ่งชี้การขาดโปรตีนและพลังงาน ที่ไม่ได้แยกชัดเจนว่าเป็นแบบเรื้อรังหรือแบบเฉียบพลัน เนื่องจากน้ำหนักตัวเป็นผลรวมของกล้ามเนื้อ ไขมัน น้ำ และกระดูก ยากที่แยกชั่งน้ำหนักที่หายไป เป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงในส่วนใดอย่างชัดเจน (อุไรพร แจ่มจิตต์. 2540 : ไม่ปรากฏเลขหน้า) นอกจากนี้ น้ำหนักตามเกณฑ์อายุยังไม่เหมาะที่จะนำมาใช้ประเมินภาวะโภชนาการเกิน (Overweight) อีกด้วย ทั้งนี้เนื่องจากไม่ได้เอาส่วนสูงมาใช้ในการประเมิน อาจทำให้พบข้อผิดพลาดได้ในกรณีที่มีความสูงไม่เท่ากัน เช่น ถ้าน้ำหนักเท่ากัน คนสูงอาจจะผอมแต่คนเตี้ยอาจจะอ้วน เป็นต้น (Himes, J.H.; Dietz, W.H. 1994 : 307) อย่างไรก็ตามในเด็กเล็ก (0-2 ปี) ซึ่งมีอัตราการเติบโตเร็วที่เกิดจากการขาดสารอาหารเรื้อรัง ยังปรากฏไม่มากนัก น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ จึงยังพออนุโลมให้ใช้บ่งชี้การขาดสารอาหารแบบเฉียบพลันได้ ประกอบกับการชั่งน้ำหนักเป็นวิธีการที่ง่าย รวดเร็ว และเครื่องมือหาได้ไม่ยากนัก จึงนิยมใช้ในระบบเฝ้าระวังทางโภชนาการ และการติดตามการเจริญเติบโตของร่างกายของเด็กวัยก่อนเรียน (อุไรพร แจ่มจิตต์. 2540 : ไม่ปรากฏเลขหน้า)

3. น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง เป็นเครื่องบ่งชี้ภาวะขาดโปรตีนและพลังงานแบบเฉียบพลัน เนื่องจากกล้ามเนื้อและไขมันที่ถูกเก็บสะสมไว้ในร่างกาย จะถูกสลายออกมาใช้จน

เกิดภาวะผอม-แกร็น ซึ่งแสดงให้เห็นว่าต้องได้รับการแก้ไขอย่างรวดเร็ว และสามารถกลับสู่ภาวะปกติได้ง่ายเมื่อได้รับอาหารที่เหมาะสม ดังนั้น น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง จึงเหมาะกับการติดตามและประเมินภาวะขาดสารอาหารระยะสั้น และนอกจากนี้ ยังเป็นเครื่องบ่งชี้ภาวะโภชนาการเกิน หรือโรคอ้วนได้ เนื่องจากการเปรียบเทียบว่าน้ำหนักที่เป็นอยู่ขณะนั้น มีความเหมาะสมกับส่วนสูงที่เป็นอยู่หรือไม่ หากต่ำกว่าเกณฑ์ปกติก็แสดงว่าผอม ถ้าสูงกว่าปกติก็แสดงว่าอ้วน การใช้น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงนั้น ไม่เหมาะสำหรับการประเมินภาวะโภชนาการเด็ก ที่มีภาวะการขาดสารอาหารเป็นเวลานาน ทั้งนี้ เนื่องจากการขาดสารอาหารเป็นเวลานาน จะทำให้ส่วนสูงต่ำลงด้วย ทำให้น้ำหนักกับส่วนสูงได้สัดส่วน ถ้าไม่ทราบอายุอาจทำให้เข้าใจผิดว่าเป็นเด็กปกติได้ (สมใจ วิชัยดิษฐ์. 2529 : 54)

จากที่กล่าวมาแล้วนั้น จะเห็นว่าการประเมินภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียน เพื่อจำแนกภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ ภาวะโภชนาการเกิน และโรคอ้วนในระยะสั้น ซึ่งผู้วิจัยกำลังศึกษาอยู่นั้น น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง จึงเป็นดัชนีที่เหมาะสมสำหรับการประเมินภาวะโภชนาการในการศึกษาครั้งนี้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางขององค์การอนามัยโลก (WHO) และ CHS (National Center for Health Statistic) ที่กำหนดให้ใช้น้ำหนักต่อส่วนสูงเป็นเกณฑ์ในการประเมินภาวะโภชนาการของเด็กเล็กและเด็กโต (Onis, M.D.; & Habicht, J.P. 1996 : 650)

การแปลผลภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียน

การแปลผลโภชนาการของเด็กวัยเรียน ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขที่ใช้อยู่ในปัจจุบัน จัดทำขึ้นโดยสถาบันวิจัยทางโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล โดยใช้ข้อมูลน้ำหนัก ส่วนสูงของเด็ก กระทรวงสาธารณสุขได้ทำการสำรวจไว้ในปี 2530 มาจัดทำเป็นกราฟแปลผลภาวะการเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียนจำแนกตามเพศ และได้กำหนดเกณฑ์ที่ใช้ในการตัดสินภาวะโภชนาการไว้ดังนี้ (อุไรพร แจ่มจิตต์. 2540 : ไม่ปรากฏเลขหน้า)

ภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ ค่อนข้างผอม เกณฑ์ตัดสินคือน้ำหนักเมื่อเปรียบเทียบกับส่วนสูงแล้วต่ำกว่าระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 10

ภาวะโภชนาการปกติ เกณฑ์ตัดสินคือน้ำหนักเมื่อเทียบกับส่วนสูงแล้วอยู่ระหว่างเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 10-90

ภาวะโภชนาการเกิน เกณฑ์ตัดสินคือน้ำหนักเมื่อเทียบกับส่วนสูงแล้วอยู่ระหว่างเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 90 ขึ้นไปถึง 97

โรคอ้วน เกณฑ์ตัดสินคือน้ำหนักเมื่อเปรียบเทียบกับส่วนสูง แล้วสูงกว่าระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97

โภชนาการสำหรับเด็กวัยเรียน

เด็กวัยเรียน ควรได้รับอาหารที่มีเนื้อสัตว์ น้านม ถั่วเมล็ดแห้ง ข้าว แป้ง อื่นๆ ไขมัน หรือน้ำมัน ผักสีเขียว ผักสีเหลือง และผลไม้ให้เพียงพอเพื่อเสริมสร้างร่างกายให้เจริญเติบโต เพื่อใช้ในกิจกรรมต่างๆ ของเด็ก เด็กวัยนี้สามารถรับประทานอาหารต่างๆ ได้เหมือนผู้ใหญ่ จึงเป็นระยะที่เหมาะสมที่จะหัดนิสัยการรับประทานอาหารของเด็ก ให้รู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์แก่ร่างกาย รวมทั้งรู้จักรักษาความสะอาดของร่างกายและเครื่องใช้ต่างๆ ของตนด้วย

วลัย อินทรมพรรย์ (2530 : ไม่ปรากฏเลขหน้า) ได้กล่าวถึงอาหารที่สำคัญและปริมาณของอาหารที่เด็กวัยเรียนควรได้รับดังนี้

1. เนื้อสัตว์ต่างๆ เด็กควรได้รับประมาณวันละ 100-150 กรัม หรือประมาณ 2/3 ถ้วยตวง ถ้าแบ่งเป็นมื้อควรได้รับประมาณมื้อละ 2-3 ช้อนโต๊ะ จะเป็นเนื้อหมู เนื้อวัว เป็ด ไก่ ไข่ ปลา กุ้งหอย หรือเนื้อสัตว์อื่นก็ได้ และควรได้รับเครื่องในสัตว์ เช่น ตับ สับดาห์ละ 1-2 ครั้ง
2. ไข่เป็ด ไข่ไก่ ควรได้รับวันละ ½ -1 ฟอง จะโดยการต้ม ทอด หรือผัดกับอาหารอื่นก็ได้
3. ถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วลิสง ถั่วเขียว ถั่วแดง ถั่วดำ ถั่วเหลือง และผลิตภัณฑ์ของ ถั่วเหลือง เช่น เต้าหู้ เด็กวัยนี้ควรรับประทานถั่วเมล็ดแห้งให้มากขึ้น อาจประกอบเป็นอาหารคาวกินกับข้าว หรือทำเป็นขนมหรืออาหารว่างก็ได้ ถั่วเมล็ดแห้งมีโปรตีน แคลเซียม และวิตามินบีสอง
4. น้านม เป็นอาหารที่มีโปรตีนและแคลอรีสูง และยังมีแคลเซียมและวิตามินเอมาก ซึ่งเหมาะสำหรับเด็กที่กำลังเจริญเติบโต จึงควรดื่มนมวันละ 1 ถ้วยตวง จะเป็นน้านมวัว หรือน้านมถั่วเหลืองก็ได้
5. ข้าว ถั่วเขียว หรือแป้งชนิดอื่น ควรได้รับอย่างน้อยวันละ 3 ครั้งๆ ละ 1 ถ้วยตวงครึ่ง หรือรับประทานในรูปขนมก็ได้ เช่น ข้าวเหนียวเปียกถั่วดำ ข้าวต้มผัดเป็นต้น
6. ผักสีเขียว และสีเหลือง ซึ่งได้แก่ ผักบุ้ง ผักคะน้า ผักตำลึง ถั่วฝักยาว ผักกวางตุ้ง มะเขือเทศ พริกทอง ควรรับประทานทุกวันๆ ละ 2-3 ครั้งๆ ละประมาณ 1/3 - ½ ถ้วยตวง ผักสีเขียว นอกจากจะมีแคลอรีต่ำแล้ว ยังมีเหล็กและวิตามินซีมากด้วย
7. ผลไม้สด เป็นแหล่งที่ดีของวิตามิน และเกลือแร่โดยเฉพาะวิตามินซี จะมีมากในส้ม สับปะรด มะละกอสุก ฝรั่ง กล้วยน้ำว้า เด็กควรได้รับผลไม้ทุกวัน วันละ 2-3 ครั้ง ถ้าเป็นผลไม้ ที่หนึ่งคนรับประทานพอดี เช่น ส้ม กล้วย ควรได้รับวันละ 1-2 ผล ถ้าเป็นผลไม้ใหญ่ เช่น สับปะรด มะละกอสุก ควรได้รับวันละ ½ -1 ถ้วยตวง
8. น้ำมันหรือไขมัน เป็นแหล่งที่ดีของพลังงาน และช่วยให้วิตามินในไขมันดูดซึมได้ดีขึ้น นอกจากนี้ น้ามันพืชจำพวก น้ามันถั่วเหลือง น้ามันรำ ยังมีวิตามินที่ละลายใน

ไขมันที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย ช่วยป้องกันการเปลี่ยนแปลงของผิวหนัง เด็กวัยนี้ควรได้รับน้ำมันหรือไขมันประมาณวันละ $2\frac{1}{2}$ - 3 ช้อนโต๊ะ ในรูปของอาหารผัดหรือทอด

1.5 ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการ

นอกจากโรคประจำตัวของเด็ก จะเป็นสาเหตุให้เกิดปัญหาโภชนาการในเด็กแล้ว ยังพบว่าโรคระบบทางเดินอาหาร เช่น โรคกระเพาะอาหาร โรคลำไส้ โรคหอนอพยาธิ ยังเป็นสาเหตุที่สำคัญที่ทำให้เกิดปัญหาทางด้านโภชนาการตามมาอีกด้วย คนที่เป็นโรคหอนอพยาธิ ปากขอ มักจะเป็นโรคโลหิตจาง ทั้งนี้ เนื่องจากพยาธิปากขอดูดเลือดจากร่างกายของบุคคล ไปเป็นอาหาร ทำให้ร่างกายต้องสร้างเม็ดเลือดเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้โรคกระเพาะอาหารและลำไส้ยังมีผลให้การย่อยและการดูดซึมอาหารไม่ดีอีกด้วย ทำให้เกิดโรคขาดสารอาหารตามมา (Jelliffe, D.B. 1966 : 12) นอกจากนี้ยังมีโรคที่เป็นสาเหตุให้เกิดอาการเบื่ออาหารด้วย เช่น โรคขาดวิตามินบี 12 โรค

1. ปัจจัยด้านสังคมเศรษฐกิจ (Social-economic factor) ได้แก่ ระดับการศึกษาของบิดา มารดา และรายได้ของครอบครัว

1.1 ระดับการศึกษาของบิดามารดา การศึกษานับได้ว่าเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อการแสวงหาความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ ตลอดจนการกำหนดพฤติกรรมกรรมการบริโภค การตัดสินใจเลือกซื้ออาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ โดยรู้ว่าอาหารสิ่งใดมีประโยชน์ แก่ร่างกายควรซื้อมาให้บุคคลในครอบครัวรับประทาน อาหารสิ่งใดไม่มีประโยชน์ไม่ควรซื้อมาบริโภค นอกจากนี้ ผู้ที่มีระดับการศึกษาดี แม้ขาดความรู้ทางโภชนาการ ก็สามารถจะหาเอกสารในเรื่องนี้มาอ่านได้ ดังจะเห็นได้จากการศึกษาของ วิชัย จุฬาโรจน์มนตรี (2514 : ไม่ปรากฏเลขหน้า) พบว่า มารดาที่มีระดับการศึกษาดี มีโอกาสที่จะหาความรู้เกี่ยวกับโภชนาการได้ดีกว่ามารดาที่มีการศึกษาน้อย

จากที่กล่าวมาแล้ว ถึงแม้จะพบว่าระดับการศึกษาของบิดามารดา มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคของเด็กก็ตาม แต่ถ้าบิดามารดาที่มีระดับการศึกษาสูงมาก มีภาระกิจที่ต้องทำอยู่ตลอดเวลาไม่มีเวลาดูแลเอาใจใส่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของบุคคลในครอบครัวพบว่า พฤติกรรม การบริโภคที่ไม่ได้ดีส่งผลต่อภาวะโภชนาการได้ เช่น การศึกษาของ ศรีสว่าง มุกตฺระนอณันต์ (2535 : ไม่ปรากฏเลขหน้า) ที่ทำการศึกษานี้ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการของนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดสุรินทร์ พบว่า เด็กนักเรียนที่บิดามารดามีระดับการศึกษาต่ำกว่าชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 หรือไม่ได้รับการศึกษาจะมีภาวะโภชนาการปกติ มากกว่านักเรียนที่บิดามารดามีระดับการศึกษาสูงขึ้น เป็นต้น

1.2 รายได้ของครอบครัว รายได้ของครอบครัวเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว กล่าวคือ ครอบครัวที่มีรายได้ดี จะมีอำนาจในการซื้อและมีโอกาสเลือกซื้ออาหารมาบริโภคมากกว่าครอบครัวที่มีรายได้ต่ำ นอกจากนี้ครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดี

พบว่า มีการบริโภคอาหารมากเกินไปเกินความต้องการ เช่น อาหารทอด ขนมหวาน ไอศกรีม น้ำอัดลม ซึ่งเป็นอาหารที่มีน้ำตาลสูง เป็นผลให้เกิดปัญหาโภชนาการตามมา ในขณะที่ครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจไม่ดี จะมีปัญหาภาวะขาดสารอาหาร เนื่องจากมีอำนาจในการซื้ออาหารต่ำ

2. ปัจจัยทางด้านวัฒนธรรม (Cultural factor) ปัจจัยนี้นับได้ว่า เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อภาวะโภชนาการ ได้แก่ วัฒนธรรมนิยมประเพณี ความเชื่อในอาหาร เช่น การงดอาหารแสดงในขณะเจ็บป่วย หรืออาหารต้องห้ามในยามที่ไม่เจ็บ ซึ่งพฤติกรรมต่างๆ ดังกล่าว อาจมีผลต่อภาวะโภชนาการ เพราะทำให้เด็กได้รับสารอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ทั้งในปริมาณและคุณภาพ

3. ปัจจัยอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ความรู้เรื่องโภชนาการของบุคคล กล่าวคือ ความรู้จะก่อให้เกิดความเข้าใจ เกิดแรงจูงใจที่จะปฏิบัติ และก่อให้เกิดความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรม ต่างๆ และการมีความรู้ที่ถูกต้องเหมาะสม จะทำให้ทราบว่า จะปฏิบัติตนอย่างไรในเรื่องเกี่ยวกับโภชนาการก็เช่นเดียวกัน ถ้าบุคคลขาดความรู้ทางด้านโภชนาการ จะส่งผลทำให้มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่ถูกต้อง เช่น ถ้าขาดความรู้จะทำให้ไม่รู้ว่าอาหารอะไรให้สารอาหารชนิดใดมีประโยชน์และจำเป็นต่อร่างกายอย่างไร ทำให้เลือกซื้ออาหารที่มีประโยชน์มารับประทาน ในทำนองเดียวกัน การขาดความรู้ก็จะทำให้ไม่รู้ว่าอาหารชนิดใดให้โทษแก่ร่างกายอย่างไรด้วย นอกจากนี้ การขาดความรู้ทางด้านโภชนาการ จะทำให้ไม่เห็นว่าการบริโภคอาหารเป็นสำคัญ เป็นหัวใจของสุขภาพอนามัย บุคคลเหล่านั้นก็จะเลือกรับประทานอาหารเพื่อให้อิ่มไปมื่อๆ เท่านั้น โดยไม่คำนึงถึงภาวะโภชนาการ จึงถือได้ว่าความรู้เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหาร (Goer, S. A. 1995 : 423) ซึ่งส่งผลต่อภาวะโภชนาการ

4. ปัจจัยเกี่ยวกับอาหาร (Dietary factor) ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ซึ่งถือได้ว่า เป็นปัจจัยที่สำคัญและเกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการโดยตรง ทั้งนี้เนื่องมาจากพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จะมีผลต่อปริมาณและคุณค่าของอาหารที่บุคคลจะได้รับ กล่าวคือ ถ้าบุคคลได้รับอาหารที่มีทั้งปริมาณและคุณภาพเพียงพอ กับความต้องการของร่างกาย ก็จะส่งผลทำให้ไม่เกิดปัญหาโภชนาการ ในทางกลับกัน ถ้าบุคคลได้รับอาหารมากเกินไปเกินความต้องการ ก็จะส่งผลทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินได้ ดังนั้นจะเห็นได้ว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารมีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการโดยเฉพาะเด็กวัยเรียน ทั้งนี้เนื่องจากวัยเรียนเป็นวัยที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต มีการใช้พลังงานเพื่อกิจกรรมต่างๆ มากมาย การมีพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่ถูกต้อง ย่อมส่งผลต่อปริมาณของอาหารที่เด็กวัยเรียนได้รับ ดังนั้น เพื่อให้เด็กวัยเรียนมีการเจริญเติบโตสมวัย มีการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพ จำเป็นจะต้องส่งเสริมให้มีการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง แต่ในปัจจุบันกลับพบว่า เด็กวัยเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่ถูกต้อง ทำให้เกิดปัญหาโภชนาการตามมา

1.6 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตามกรอบแนวคิดของกรีน

PRECEDE - PROCEED MODEL ประกอบด้วย 9 ขั้นตอน เพื่อใช้ในการวางแผนเพื่อการส่งเสริมและประเมินภาวะสุขภาพของบุคคลโดยใช้หลักของการวิเคราะห์ย้อนกลับจากผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น (out come) ไปหาสาเหตุหรือปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับ (Input) กล่าวคือ จะเน้นการวางแผนเพื่อส่งเสริมสุขภาพเหล่านั้น ซึ่งขั้นตอนต่างๆ ของกรีนที่ใช้ในการวางแผน เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลนั้นมี 9 ขั้นตอน (Green; & Kreuter. 1999 : 135)

PRECEDE เป็นขั้นตอนหรือระยะต่างๆในการวางแผนดำเนินการ และประเมินผล การระบุลำดับความสำคัญ และกำหนดจุดประสงค์ ในส่วนของ PROCEED เป็นการวางแผนจุดประสงค์และเกณฑ์สำหรับนโยบาย การดำเนินการและประเมินผล (Green; & Kreuter. 1999 : 135)

ขั้นตอนที่ 1 การประเมินสังคม (Social assessment)

เป็นการพิจารณาและวิเคราะห์ถึงคุณภาพชีวิตของประชากร โดยการประเมินปัญหาของของประชากรกลุ่มเป้าหมาย (Target population) ซึ่งปัญหาที่ประเมินได้จะเป็นเครื่องชี้วัดระดับคุณภาพชีวิตของประชากรเหล่านั้น

ขั้นตอนที่ 2 การประเมินวิทยาการระบาด (Epidemiological assessment)

เป็นการประเมินว่าปัญหาที่ได้จากขั้นตอนที่ 1 มีปัญหาใดบ้างที่เป็นปัญหาสำคัญในสังคม หรือในกลุ่มประชากรที่ศึกษา โดยอาศัยข้อมูลต่างๆ ที่มีอยู่แล้ว หรือข้อมูลที่ได้จากการรวบรวมขึ้นใหม่ โดยวิธีการต่างๆ แล้ว ทำการเลือกปัญหาสุขภาพที่ควรได้รับการแก้ไขตามลำดับก่อนหลัง

ขั้นตอนที่ 3 การประเมินพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อม (Behavioral and Environmental assessment)

ทำการวิเคราะห์หาพฤติกรรมสุขภาพ ที่เป็นสาเหตุสำคัญของปัญหาสุขภาพและปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง ที่ได้จากการวิเคราะห์ในขั้นตอนที่ 2 พฤติกรรมสุขภาพที่วิเคราะห์ได้ในขั้นตอนนี้เป็นเป้าหมายสำคัญของการดำเนินงานสุขภาพศึกษาที่จะต้องเปลี่ยนแปลงให้เหมาะสม

ขั้นตอนที่ 4 การประเมินทางการศึกษาและนิเวศวิทยา (Educational and ecological assessment)

เป็นการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งได้จำแนกปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลไว้ 3 ปัจจัย ได้แก่

1. ปัจจัยนำ (Predisposing Factors) หมายถึงปัจจัยที่เป็นหลักฐานและก่อให้เกิดแรงจูงใจในการแสดงพฤติกรรมของบุคคล (Preference) ซึ่งได้จากประสบการณ์ในการเรียนรู้

(Education experience) ซึ่งความพอใจนี้อาจมีผลในทางสนับสนุน หรือยับยั้งการแสดงพฤติกรรม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล ปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้ เจตคติ ความเชื่อ ค่านิยม การรับรู้ นอกจากนี้ ยังรวมไปถึงสถานภาพทางสังคม เศรษฐกิจ อายุ เพศ ขนาดของครอบครัว ซึ่งปัจจัยเหล่านี้จะมีผลต่อการวางโครงการทางสุขภาพ

2. ปัจจัยเสริม (Reinforcing Factors) เป็นผลสะท้อนที่บุคคลจะได้รับหรือคาดว่าจะได้รับการแสดงพฤติกรรมนั้น ซึ่งอาจจะช่วยสนับสนุน หรือการยับยั้งการแสดงพฤติกรรมทางสุขภาพนั้นมีทั้งสิ่งที่เป็นรางวัล (Reward) สิ่งยวนใจ (Incentive) และการลงโทษ (Punishment) ผลสะท้อนเหล่านี้บุคคลจะได้รับจากคนอื่น ๆ นี้จะแตกต่างกันไปตามพฤติกรรมของบุคคลและสถานการณ์

3. ปัจจัยเอื้อ (Enabling Factors) หมายถึง สิ่งที่เป็นแหล่งทรัพยากรที่จำเป็นในการแสดงพฤติกรรมของบุคคล ชุมชน รวมทั้ง ทักษะที่ช่วยให้บุคคลแสดงพฤติกรรมนั้นๆ ได้ด้วย เช่น สถานบริการทางสุขภาพ บุคลากร โรงเรียน รวมทั้งความสามารถที่จะใช้แหล่งทรัพยากรเหล่านั้นด้วย ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับราคา ระยะทาง เวลา และอื่นๆ สิ่งสำคัญ คือ การหาได้ง่าย (Available) และสามารถเข้าถึง (Accessibility) ของสิ่งจำเป็นในการแสดงพฤติกรรมนั้นๆ เป็นไปได้ง่ายยิ่งขึ้น

ขั้นตอนที่ 5 การประเมินการบริหารและนโยบาย (Administrative and Policy assessment)

เป็นการประเมินความสามารถของกระบวนการบริหาร และนโยบายการส่งเสริมสุขภาพ เพื่ออธิบายถึงแหล่งทรัพยากรขององค์กร ที่ต้องการสร้างแผนงานและดำเนินงานตามแผนงาน ทำให้โครงการส่งเสริมสุขภาพประสบความสำเร็จ จึงมีการวิเคราะห์องค์กรในด้านปัญหาอุปสรรค ที่ขัดขวางการวางแผนและดำเนินงานสุขภาพ เช่น ขาดงบประมาณสนับสนุน ไม่มีกำลังทรัพยากรบุคคล นโยบายไม่เหมาะสม เป็นต้น ซึ่งจะมีผลกระทบต่อโครงการ ตลอดจนมีการวิเคราะห์นโยบายที่มีส่วนช่วยสนับสนุนโครงการให้ประสบผลสำเร็จ ซึ่งจะสอดคล้องกับการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมทั้ง 3 ปัจจัย ดังกล่าว

ขั้นตอนที่ 6 การดำเนินการ (Implementation)

ขั้นตอนที่ 7 การประเมินผลกระบวนการ (Process evaluation)

ขั้นตอนที่ 8 การประเมินผลกระทบ (Impact evaluation)

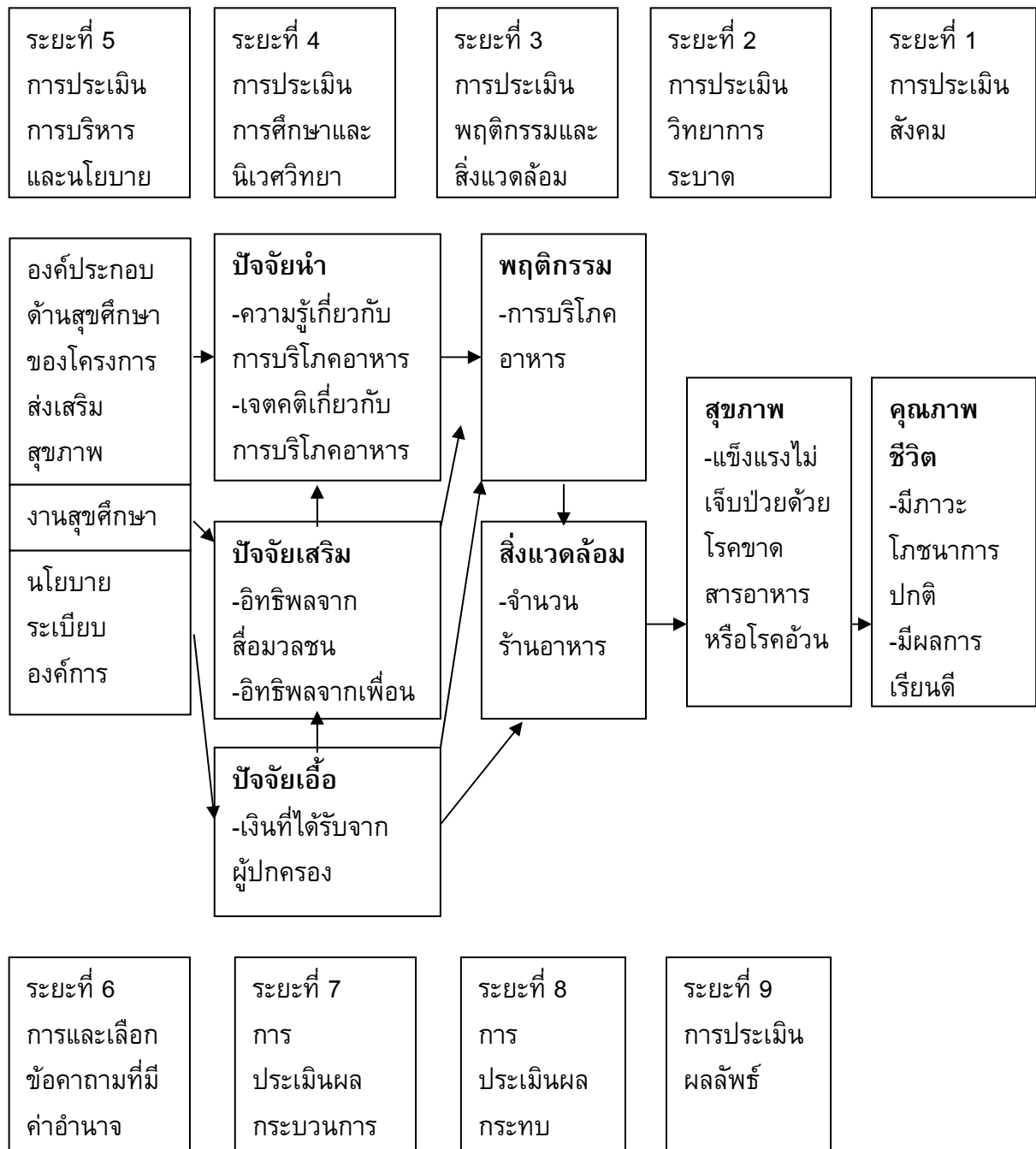
ขั้นตอนที่ 9 การประเมินผลลัพธ์ (Outcome evaluation)

ในระยะที่ 6 ถึง 9 ซึ่งเกี่ยวข้องกับการวางแผนโครงการ การดำเนินงานและการประเมินผลระดับต่างๆ ของโครงการ ตามความจำเป็นและเหมาะสม ซึ่งเป็นกิจกรรมที่กระทำอย่างต่อเนื่อง

จากขั้นตอนการวิเคราะห์ปัญหาพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลตามรูปแบบ PRECEDE – PROCEED Model ทั้ง 9 ขั้นตอนดังกล่าวมาแล้ว จะเห็นว่าภายหลังจากดำเนินการขั้นตอนที่ 1 – 3 แล้ว ในขั้นตอนที่ 4 จะเป็นการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ

พฤติกรรมสุขภาพ หลังจากนั้น จึงนำผลการวิเคราะห์ไปวางแผนแก้ไขปัญหาในขั้นตอนที่ 5 – 6 ส่วนขั้นตอนที่ 7, 8 และ 9 เป็นการประเมินผล

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำรูปแบบ PRECEDE – PROCEED Model ในส่วนของ PRECEDE ซึ่งใช้ศึกษาและอธิบายพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล มาใช้เป็นแนวทางในการศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน ซึ่งตามกรอบแนวคิดดังกล่าว ได้จำแนกปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลไว้ดังนี้ คือ ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริมดังกล่าวไว้ข้างต้น ซึ่งจากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกศึกษาเฉพาะปัจจัยบางปัจจัย ที่คาดว่าจะเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน เช่น ปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง ปัจจัยเสริม ได้แก่ อิทธิพลจากสื่อมวลชน อิทธิพลจากเพื่อน จากที่กล่าวมาแล้ว สรุปเป็นกรอบการวิเคราะห์ตาม ภาพประกอบ 2

PRECEDE**PROCEED**

ภาพประกอบ 2 กรอบการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ ตาม
แบบจำลอง PRECEDE – PROCEED Model

ที่มา : Lawrence W. Green; & Marshall W. Kreuter. (1999). *HEALTH Promotion Planning an Educational and Ecological Approach*. p. 135.

2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

2.1 งานวิจัยต่างประเทศ

ดีแมส (Demas. 1995 : 3717A) ได้ทำการศึกษาเรื่องความรู้เกี่ยวกับอาหารในชั้นเรียน ระดับประถมศึกษาที่ได้รับอาหารหลายๆ ชนิด ต่อการรับประทานอาหารที่มีปริมาณไขมันต่ำในโครงการอาหารกลางวัน โปรแกรมในการวิจัยประมาณ 9 เดือน โดยทำการศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษาในเทรเมเบอร์กและนิวยอร์ก โดยแบ่งครึ่งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองและอีกครึ่งเป็นกลุ่มควบคุม โดยที่กลุ่มทดลองจะได้รับความรู้เกี่ยวกับอาหาร ประวัติความเป็นมาเกี่ยวกับอาหารตามที่กำหนดไว้ และมีการสุ่มตัวอย่างจากกลุ่มทดลองจำนวน 91 คน นำมาสัมภาษณ์ก่อนและหลังการทดลองเพื่อนำมาเปรียบเทียบ และมีการส่งแบบสอบถามไปยังผู้ปกครองของนักเรียนทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อนำมาเปรียบเทียบผลลัพธ์ จากการทดลองพบว่านักเรียนในกลุ่มทดลองจะรับประทานอาหารแบบใหม่ๆ ที่ได้รับการเรียนรู้ในโครงการอาหารกลางวันมากกว่ากลุ่มควบคุม และนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับสุขบัญญัติ จะมีพื้นฐานทางโภชนาการดีนอกจากนั้น ผู้ปกครองของนักเรียนในกลุ่มทดลองรายงานว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองเรียนรู้เกี่ยวกับอาหารในชั้นเรียน มีวิธีการที่จะรับประทานอาหารตามโครงการอาหารกลางวัน และมีพฤติกรรมในการรับประทานอาหารดีขึ้น

สกอต (Scott. 1995 : 34-35) ได้ทำการศึกษาเรื่องการจัดบริการอาหารกลางวัน ที่ส่งเสริมโภชนาการของเด็กนักเรียน เพื่อเปรียบเทียบผลทางโภชนาการของนักเรียน ที่ได้รับบริการอาหารกลางวันอย่างถูกต้องตามหลักโภชนาการ กับนักเรียนที่ไม่ได้รับบริการอาหารใดๆ โดยทดลองกับโรงเรียนในรัฐมิสซูรี จำนวน 20 โรงเรียน ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน โดยจัดให้มีการบริการอาหารกลางวันที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ กับนักเรียนใน 10 โรงเรียน และอีก 10 โรงเรียนไม่มีการจัด บริการใดๆ และให้นักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม ทำข้อสอบเปรียบเทียบกัน ผลปรากฏว่าโรงเรียนที่จัดบริการอาหารกลางวัน เป็นนักเรียนที่มีความก้าวหน้าด้านการเรียนเพิ่มขึ้น ส่วนโรงเรียนที่ไม่มีการจัดบริการด้านอาหารกลางวัน นักเรียนจะมีความก้าวหน้าด้านการเรียนน้อยกว่า

ชวาท (Schwartz. 1975 : 28-31) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติทางด้านโภชนาการของนักเรียน ที่สำเร็จชั้นมัธยมศึกษามาแล้ว 4 ปี จำนวน 313 คน ซึ่ง 171 คน เคยเรียนวิชาคหกรรมศาสตร์ สาขาโภชนาการ ส่วนอีก 142 คน ไม่เคยเรียนวิชาคหกรรมศาสตร์ มาก่อน ผลการศึกษาพบว่า คะแนนจากการทดสอบความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติทางด้านโภชนาการ ไม่มีความสัมพันธ์กับการเคยเรียนวิชาคหกรรมศาสตร์ สาขาอาหารและโภชนาการ มาก่อน และพบว่าความรู้ทางด้านโภชนาการ เจตคติทางบวกต่อโภชนาการของนักเรียน ได้มาจากแหล่งอื่นๆ มากกว่าที่จะได้จากการเรียนวิชาคหกรรมศาสตร์ในระดับมัธยมศึกษา และพบว่าความรู้ทางโภชนาการ มีความสัมพันธ์กับเจตคติทางโภชนาการ และ

เจตคติทางโภชนาการมีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติทางโภชนาการ แต่ความรู้ทางโภชนาการไม่มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติทางโภชนาการ

เฟลแมน (Feldman. 1983 : 140-143) ศึกษาเรื่องข่าวสารเรื่องโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในเคนยา ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องโภชนาการบ้างแต่ยังมีความเข้าใจผิดในเรื่องน้ำอัดลม โดยเชื่อว่าน้ำอัดลมที่ผลิตในอเมริกาเป็นสิ่งที่มีความคุณค่าทางอาหาร มีประโยชน์ต่อร่างกาย โดยไม่ตระหนักถึงคุณค่าของอาหารผักและผลไม้ในท้องถิ่น แต่มีความเชื่อว่า อาหารที่มีราคาแพงเป็นอาหารที่มีความคุณค่าและเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ และยังพบว่ากลุ่มที่ได้รับข่าวสารด้านโภชนาการ จะมีความรู้เจตคติเกี่ยวกับโภชนาการ ดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับข่าวสาร

รูท (Root. 1987 : 569) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ ระหว่างความรู้ทางโภชนาการและรูปแบบการรับประทานอาหาร ของนักศึกษาปีที่ 2 และปีที่ 4 ของมหาวิทยาลัยโอไฮโอ เพื่อศึกษาความรู้ทางด้านอาหารและโภชนาการ กับรูปแบบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาปีที่ 2 และปีที่ 4 ของมหาวิทยาลัยโอไฮโอ เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือ แบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า ความรู้ทางด้านโภชนาการ ไม่มีความสัมพันธ์กับรูปแบบพฤติกรรมการบริโภคอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สรุปได้ว่าความรู้ทางโภชนาการไม่สามารถทำนายรูปแบบพฤติกรรมการบริโภคอาหารได้

คุแซตีส (Cusatis. 1995 : 3825) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับอิทธิพลของปัจจัยทางสังคมและจิตวิทยา ที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น กับพฤติกรรมของบุคคลแวดล้อม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษา จำนวน 242 คน เป็นชาย 107 คน หญิง 135 คน ที่ครอบครัวมีรายได้ต่ำถึงปานกลาง เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือ แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ รูปแบบแนวทางการบริโภคแต่ละวัน การบริโภคไขมัน และการบริโภคน้ำตาล ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนชายและหญิงส่วนใหญ่ มีนิสัยที่ชอบรับประทานอาหารมื้อหลักและอาหารว่างจากบ้าน ซึ่งบริโภคนิสัยนี้มีความสัมพันธ์กับความพอใจของตนเอง ความพร้อมของครอบครัวและจำนวนมื้ออาหารของครอบครัว โดยที่นักเรียนชายมีกิจกรรมการออกกำลังกายร่วมด้วย ส่วนบริโภคนิสัยเกี่ยวกับ ไขมัน น้ำตาล และความถี่ในการบริโภคอาหาร ระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิงไม่มีความแตกต่างกัน นอกจากนี้ยังพบว่า ปัจจัยที่แตกต่างกันส่งผลให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นแตกต่างกันด้วย

2.2 งานวิจัยในประเทศ

ประยงค์ ลิ้มตระกูล (2521 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจและสังคมที่มีผลต่อภาวะทุพโภชนาการเด็กวัยก่อนเรียน ในชนบทจังหวัดเชียงใหม่ จากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 417 ครอบครัว โดยการสัมภาษณ์เด็ก ตรวจร่างกาย ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงของเด็ก และใช้มาตรฐานของเด็กจังหวัดเชียงใหม่เป็นเกณฑ์ในการวัดภาวะโภชนาการ พบว่า

ปัจจัยด้านเศรษฐกิจและสังคมมีผลต่อภาวะโภชนาการเด็ก กล่าวคือ มารดาในกลุ่มที่มีการศึกษาระดับประถมศึกษาตอนต้น มีความรู้ทางโภชนาการในระดับปานกลาง ประกอบอาชีพทางเกษตรกรรม มารดาที่ออกไปทำงานนอกบ้านตลอดวันปล่อยเด็กให้ญาติเป็นผู้ดูแล และมีรายได้ต่ำ จะมีผลต่อภาวะโภชนาการของเด็ก นอกจากนี้ยังพบอีกว่า ครอบครัวที่ให้อาหารเสริมไม่ถูกต้อง มีบริโภคนิสัยยังไม่ค่อยถูกต้อง และมีสมาชิกในครอบครัวมาก จะมีผลต่อภาวะทุพโภชนาการของเด็กเช่นกัน ส่วนลำดับที่ของบุตรพบว่า บุตรที่เกิดลำดับที่หนึ่งและสอง มีภาวะทุพโภชนาการมากกว่าบุตรลำดับหลัง ๆ

นภัส ศิริสัมพันธ์ (2527 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการรับข่าวสาร และพฤติกรรมการตัดสินใจบริโภคอาหารที่สารปรุงแต่งของครู ระดับประถมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ผู้บริโภคส่วนใหญ่ยึดคุณค่าและราคาของอาหาร ตลอดจนรายได้ของตนเองเป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจ ส่วนตัวแปรที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภค คือ ความรู้ความเข้าใจเรื่องดังกล่าว และพบว่าอายุ รายได้ รายจ่าย ค่าอาหารต่อวัน เพศ จำนวนปีที่ได้รับการศึกษา จำนวนปีที่ทำงานอาชีพครู เป็นตัวแปรร่วมกัน ที่มีผลต่อความแตกต่างคะแนนพฤติกรรมการบริโภค

ยุพิน ตรีรส (2528 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับความรู้ ความเชื่อ บริโภคนิสัยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาภาวะโภชนาการ ความรู้ ความเชื่อ และการบริโภคนิสัยทางด้านโภชนาการ และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการความรู้ ความเชื่อ และบริโภคนิสัยทางด้านโภชนาการ กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนนักเรียนระดับประถมศึกษา จำนวน 560 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้ทางด้านโภชนาการอยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจากยังขาดการฝึกฝนนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน ส่วนความเชื่ออยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจาก ครอบครัว ขนบธรรมเนียมประเพณี รวมถึงประสบการณ์ได้รับ มีอิทธิพลต่อความเชื่อ ส่วนบริโภคนิสัยอยู่ในเกณฑ์ดีเนื่องจากความรู้ และความเชื่อ มีอิทธิพลต่อบริโภคนิสัย ซึ่งพบว่าความรู้ ความเชื่อ และบริโภคนิสัยมีความสัมพันธ์กัน แต่ภาวะโภชนาการไม่มีความสัมพันธ์กับ ความรู้ ความเชื่อ และบริโภคนิสัย

รัชณี ภูด้วง (2528 : 43-45) ได้ทำการศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องสารเคมีกับการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ผลการสำรวจพบว่า นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ ในเรื่องโภชนาการระดับพอใช้ ส่วนการนำความรู้ในส่วนที่เกี่ยวกับการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอยู่ในระดับต่ำ และพบว่าความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องสารเคมี กับการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันมีความสัมพันธ์กันในทางบวกเป็นความสัมพันธ์กันในระดับกลาง

ภารดี เต็มเจริญ; และคนอื่นๆ (2529 : ไม่ปรากฏเลขหน้า) ได้ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารมีเชื้อ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยทำการศึกษากับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน

846 ราย ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนมีนิสัยการบริโภคอาหารเข้าไม่เหมาะสม คือ รับประทานอาหารเข้าเป็นบางวัน หรือไม่ได้รับประทานอาหารเข้า ในวันเปิดเรียนประมาณร้อยละ 35 คุณค่าของอาหารเข้าที่นักเรียนได้รับยังไม่เหมาะสมทั้งในด้านปริมาณและคุณค่าทางพฤกษศาสตร์การบริโภคอาหารขึ้นอยู่กับรายได้ของบิดา นิสัยส่วนตัวของนักเรียนและนิสัยการบริโภคอาหารของสมาชิกในครอบครัว

นฤมล โพธิ์สัตย์ (2530 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง บริโภคนิสัยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดพังงา มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาและเปรียบเทียบนักเรียนที่มีความแตกต่างกันทางด้านการอบรมเลี้ยงดู ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครอง และขนาดของครอบครัวต่างกัน กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชายและหญิงจำนวน 456 คน ผลการวิจัยพบว่านักเรียนมีบริโภคนิสัยอยู่ในระดับดี นักเรียนที่ผู้ปกครองมีการศึกษาสูง มีฐานะทางเศรษฐกิจดี และนักเรียนที่อยู่ในครอบครัวขนาดเล็ก มีบริโภคนิสัยดีกว่า ผู้ปกครองที่มีการศึกษาต่ำ มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ และอยู่ในครอบครัวขนาดกลางและใหญ่

พิมพร ยศแก้ว (2530 : 60) ได้ทำการศึกษาเรื่องความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภค ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนเทศบาล เขตการศึกษา 8 ผลการ ศึกษาพบว่า นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคอยู่ในระดับค่อนข้างดี นักเรียนหญิงมีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคดีกว่านักเรียนชาย และนักเรียนหญิงมีเจตคติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคอยู่ในระดับดี นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีเจตคติไม่ต่างกัน ส่วนการปฏิบัติ นักเรียนหญิงมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี โดยนักเรียนหญิงมีการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคดีกว่านักเรียนชาย

สุภาภรณ์ ไร่จรัสธรรม (2530 : ง) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภค ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนมัธยมศึกษา กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนแบบสหศึกษามีความรู้ระดับปานกลาง มีเจตคติ และการปฏิบัติอยู่ในเกณฑ์ดี นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความรู้และการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน มีเจตคติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมศรี เกิดโชค (2531 : 52-55) ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับนิสัยการกินของเด็กวัยเรียน อำเภอดอนเจดีย์ จังหวัดสุพรรณบุรี ผลการศึกษาพบว่า เด็กวัยเรียนส่วนใหญ่มีนิสัยการกินในระดับปานกลาง โดยมีพฤติกรรมในการกินอาหารที่เกี่ยวกับชนิดของอาหาร วิธีการกินอาหาร มื้ออาหาร และสุขวิทยาในการกินอาหาร ทั้งในสิ่งที่ดีและไม่ดี ซึ่งเมื่อประเมินภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียน พบว่า เด็กวัยเรียนส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการปกติ นอกจากนี้ยังพบว่า รายได้ของครอบครัว อาชีพของบิดามารดา ระดับการศึกษาของบิดามารดา มีอิทธิพลต่อนิสัยการกินของเด็กวัยเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และพบว่า รายจ่ายค่าอาหารของครอบครัวต่อวัน ความเชื่อของมารดาเกี่ยวกับการกินอาหารของเด็กวัยเรียน การประกอบอาหารในครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับนิสัยการกินของเด็กวัยเรียน

โดยนิสัยการกินของเด็กวัยเรียน มีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียน ที่ประเมินโดยเกณฑ์น้ำหนักตามอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วิมล สุเสวี (2532 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาอิทธิพลของรายการโฆษณาทางโทรทัศน์ต่อพฤติกรรมการกินของเด็กวัยก่อนเรียนในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กก่อนวัยเรียน อายุ 4-5 ปี ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 255 คน และผู้ปกครองเด็ก ผลการศึกษาพบว่า บทบาทของบิดามารดาในการให้คำแนะนำ เกี่ยวกับการเลือกอาหารตามโฆษณาทางโทรทัศน์ พบว่าร้อยละ 86.28 มีการให้คำแนะนำเป็นบางครั้ง ร้อยละ 7.84 แนะนำเป็นประจำ สำหรับพฤติกรรมการกินอาหารหลักของเด็ก พบว่าร้อยละ 3.53 ไม่ต้องการกินอาหารในมือเช้า ร้อยละ 1.96 ไม่ต้องการกินอาหารใน มือเย็น บทบาทของบิดา มารดา ในการให้คำแนะนำเกี่ยวกับการเลือกอาหารตามโฆษณา มีผลต่อพฤติกรรมการกินอาหารตามโฆษณาทางโทรทัศน์

จันทนา ลีมนิรัตน์กุล (2532 : 76-84) ได้ศึกษาประสิทธิผลของโครงการสุศึกษาที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 สังกัดกรุงเทพมหานคร ตัวอย่างประชากรในการศึกษาวิจัย ได้เลือกเลือกจากโรงเรียน ตามเกณฑ์ที่กำหนด และได้นักเรียนเป็นกลุ่มทดลอง 60 คน กลุ่มเปรียบเทียบ 60 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบสอบถามนักเรียน แบบสัมภาษณ์ผู้บริหารโรงเรียน แบบสังเกตร้านจำหน่ายอาหารในโรงเรียน แบบสังเกตพฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหารของนักเรียน จดหมายถึงผู้ปกครอง ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยหมวดความรู้ เจตคติ และพฤติกรรม หลังการทดลองดีกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เจตคติมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ช่อเพชร บุรศิริรักษ์ (2532 : 51-79) ได้ทำการศึกษาเรื่องความรู้เรื่องวัตถุดิบในอาหารและการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร ผลการ ศึกษาพบว่า นักเรียนมีความรู้ และมีการนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน อยู่ในเกณฑ์พอใช้ นักเรียนที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาต่างกัน มีความรู้เรื่องวัตถุดิบในอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่มีความแตกต่างกันในเรื่องเพศ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง และแหล่งข่าวสารความรู้เรื่องวัตถุดิบในอาหาร มีความรู้เรื่องวัตถุดิบในอาหาร ไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่ผู้ปกครองมีอาชีพแตกต่างกันในด้านเพศ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง แหล่งข่าวสารความรู้ มีการนำความรู้ไปใช้ไม่แตกต่างกัน และพบว่า ความรู้เรื่องวัตถุดิบในอาหารและการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีความสัมพันธ์กันในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.1

พจนา สุวรรณประทีป (2532 : 53-69) ได้ทำการศึกษาเรื่องการรับรู้เกี่ยวกับพิษภัยของการบริโภคอาหารที่มีสิ่งเจือปน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดสุพรรณบุรี ผลการ ศึกษาพบว่า นักเรียนมีการรับรู้เกี่ยวกับพิษภัย ของการบริโภคอาหารที่มีสิ่งปนเปื้อนอยู่ในระดับดี นักเรียนที่มีความแตกต่างกันในเรื่องเพศ และระดับการศึกษาของผู้ปกครอง มีการ

รับรู้เกี่ยวกับพิษภัยของการบริโภคอาหาร ที่มีสิ่งปนเปื้อนแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่า นักเรียนที่มีความแตกต่างกันด้านภูมิลำเนา อาชีพของผู้ปกครอง ฐานะเศรษฐกิจของผู้ปกครอง และขนาดของครอบครัว มีการรับรู้เกี่ยวกับพิษภัยของการบริโภคอาหารที่มีสิ่งปนเปื้อนไม่แตกต่างกัน

ประดัดพร บุญเจือ (2533 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่ส่งเสริมการรับประทานอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดสุรินทร์ ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลกับการปฏิบัติตนทางด้านการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ได้แก่ ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง ถิ่นที่อยู่อาศัย ขนาดของครอบครัว ค่านิยมด้านโภชนาการและความรู้ด้านโภชนาการกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนในสังกัดประถมศึกษาจังหวัดสุรินทร์ จำนวน 394 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถาม ผลการวิจัยพบว่านักเรียนมีความรู้ด้านโภชนาการระดับปานกลาง การปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหารระดับพอใช้ และตัวแปรพยากรณ์ที่ส่งผลต่อการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหารได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 2 ตัวแปร เรียงลำดับความสำคัญในการพยากรณ์จากมากไปหาน้อยดังนี้คือ ค่านิยมด้านโภชนาการและฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ซึ่งสามารถอธิบายความสัมพันธ์กับการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหารได้ร้อยละ 31.19 และร้อยละ 9.82 ตามลำดับ และตัวแปรพยากรณ์ทั้ง 2 ตัวแปร สามารถรวมอธิบายการแปรปรวนของการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหารได้ร้อยละ 41.02

ปวีรรต มโนรมชัชวาล (2533 : 87) ได้ทำการศึกษาเรื่องการปฏิบัติตนทางด้านสุขภาพตามบทบัญญัติแห่งชาติ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในจังหวัดสมุทรปราการ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีการปฏิบัติตนทางสุขภาพอยู่ในเกณฑ์ดี โดยมีการปฏิบัติตนในด้านการป้องกันอุบัติเหตุสูงสุด รองลงมา ได้แก่ ด้านอนามัยส่วนบุคคล ด้านสุขภาพจิต ด้านการออกกำลังกาย ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม และด้านอาหารและโภชนาการ นอกจากนี้พบว่าเพศนักเรียน การศึกษาของผู้ปกครอง และอาชีพของผู้ปกครอง มีผลต่อการปฏิบัติตนทางด้านสุขภาพตามบทบัญญัติแห่งชาติ โดยภาพรวมไม่แตกต่างกัน

พนอ ทิพย์พิมลรัตน์ (2534 : 109-110) ได้ทำการศึกษาเรื่องพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดชุมพร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับพอใช้เจตคติอยู่ในระดับดี การปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้ นักเรียนที่มีเพศและอาชีพของบิดาหรือมารดาแตกต่างกัน มีความรู้เรื่องสารเคมีในอาหารไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่บิดาหรือมารดามีระดับการศึกษารายได้ของครอบครัว ขนาดของครอบครัวและแหล่งข่าวสารแตกต่างกัน มีความรู้เรื่องสารเคมีในอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05, .01 และ .01 ตามลำดับ นักเรียนที่มีรายได้ของครอบครัว และแหล่งข่าวสารแตกต่างกันมีความรู้เรื่องสารเคมี มีเจตคติในเรื่องสารเคมีในอาหารไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่มีเพศ ระดับการศึกษาของบิดาหรือมารดา อาชีพ

ของบิดาหรือมารดา และขนาดของครอบครัวแตกต่างกัน มีเจตคติในเรื่องสารเคมีในอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01, .01, .05, และ .05 ตามลำดับ นักเรียนที่มีเพศ รายได้ของครอบครัว ขนาดของครอบครัว และแหล่งข่าวสารที่แตกต่างกัน มีการปฏิบัติในเรื่องสารเคมีในอาหารไม่แตกต่างกัน และนักเรียนที่บิดาหรือมารดามีระดับการศึกษา และอาชีพของบิดาหรือมารดาแตกต่างกัน มีการปฏิบัติในเรื่องสารเคมีในอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุพรรณิ ปานเจริญ (2534 :114-119) ศึกษาเรื่องค่านิยมทางสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ เขตการศึกษาแห่งชาติ 11 จำนวน 720 คน เป็นเพศชาย 360 คน เพศหญิง 360 คน จากโรงเรียนประถมศึกษา 60 โรงเรียน ผลการวิจัยพบว่า ค่านิยมทางสุขภาพด้านอาหารและการบริโภคอาหารโดยส่วนรวม อยู่ในระดับสูง นักเรียนมีค่านิยมทางด้านสุขภาพต่ำ เกี่ยวกับการดื่มมวนละ 1-2 แก้ว การใช้ช้อนกลาง เมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น การรับประทานอาหารสด การรับประทานข้าวมาก ๆ และรับประทานกับแต่น้อย และพบว่านักเรียนหญิงมีค่านิยมทางสุขภาพสูงกว่านักเรียนชาย นักเรียนในโรงเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล มีค่านิยมทางสุขภาพสูงกว่านักเรียนในโรงเรียนนอกเขตเทศบาล และนักเรียนที่มีการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพน้อย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อนุกุล พลศิริ (2534 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่องพฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหารกลางวัน ของนักเรียนโรงเรียนสาริตถมหาวิทยาลัยรามคำแหง ผลการศึกษาพบว่า รายรับของนักเรียน มีความสัมพันธ์ทางสถิติกับพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหาร

สมฤดี วีระพงษ์ (2534 : 111-122) ได้ทำการศึกษาเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารด่วนทันใจ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ผลการ ศึกษาพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 กรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่มีความรู้และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด่วนทันใจอยู่ในระดับพอใช้ ส่วนเจตคติอยู่ในระดับค่อนข้างดี นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด่วนทันใจไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่มีผู้ปกครองต่างกันมีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด่วนทันใจ ไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่มีระดับการศึกษาของผู้ปกครองต่างกัน มีความรู้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านเจตคติ และการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่อาชีพของผู้ปกครองต่างกัน มีความรู้ และเจตคติในการบริโภคอาหารด่วนทันใจไม่แตกต่างกัน ส่วนการปฏิบัติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักเรียนที่ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครองต่างกันมีความรู้ และเจตคติในการบริโภคอาหารด่วนทันใจไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักเรียนที่ได้รับข้อมูลข่าวสารต่างกันมีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด่วนทันใจไม่แตกต่างกัน และความรู้กับเจตคติ ความรู้กับการปฏิบัติ และเจตคติกับการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด่วนทันใจ

ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 กรุงเทพมหานคร มีความสัมพันธ์กันเชิงนิมานในระดับต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

โสภนา รอดชู (2536 : 111-112) ศึกษาเรื่องค่านิยมกับการบริโภคอาหารของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาในจังหวัดนครปฐม โดยศึกษาและเปรียบเทียบค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดนครปฐม ใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 1,014 คน เป็นนักเรียนชาย 518 คน นักเรียนหญิง 496 คน จาก 256 โรงเรียน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับสูง นักเรียนหญิงมีค่านิยมในการบริโภคอาหาร สูงกว่านักเรียนชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ของบิดามารดา และขนาดของครอบครัวที่แตกต่างกันมีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน แต่นักเรียนกลุ่มที่มีการปฏิบัติมากเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร มีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร สูงกว่ากลุ่มที่มีการปฏิบัติน้อยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อำภา แสงกล้า (2536 : 103-104) ศึกษาเรื่องการรับรู้เกี่ยวกับพิษภัยของการบริโภคอาหารที่มีสิ่งปนเปื้อน และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผลการ ศึกษาพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีระดับการรับรู้พิษภัย ของการบริโภคอาหารที่มีสิ่งปนเปื้อนอยู่ในระดับดี และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอยู่ในระดับพอใช้ นักเรียนที่มีเพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01, .05, และ .001 นักเรียนที่ผู้ปกครองมีอาชีพ ระดับการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจแตกต่างกัน การรับรู้เกี่ยวกับการบริโภคที่มีสิ่งปนเปื้อนไปใช้ในชีวิตประจำวันไม่แตกต่างกัน การรับรู้ และการนำการรับรู้เกี่ยวกับพิษภัยของการบริโภคที่มีสิ่งปนเปื้อนในชีวิตประจำวัน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีความสัมพันธ์กันเชิงนิมานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .0321

ปาลิรัฐ พิทักษ์ดำรงกิจ (2537: บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติในภาคเหนือ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้ ทศนคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 500 คน เครื่องมือในการวิจัยคือแบบสอบถาม พบว่า นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง นักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตเทศบาลและนักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่นอกเขตเทศบาล มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นักเรียนที่ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี นักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตเทศบาล และนักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่นอกเขตเทศบาล มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นักเรียนมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี นักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตเทศบาล และนักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่นอกเขตเทศบาล มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สุนตรา นิมานันท์ (2537 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาภาวะโภชนาการและปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เขตเมืองเชียงใหม่ จำนวน 1,233 คน เป็นชาย 619 คน และหญิง 614 คน พบว่า นักเรียนชายประมาณ ร้อยละ 62-69 และนักเรียนหญิง ประมาณร้อยละ 64-71 มีภาวะโภชนาการระดับมาตรฐาน กลุ่มตัวอย่างนักเรียนชาย ร้อยละ 15.2 และกลุ่มตัวอย่างนักเรียนหญิง ร้อยละ 9.9 มีภาวะโภชนาการการเกินมาตรฐาน และพบว่ากลุ่มตัวอย่างนักเรียน ร้อยละ 19.5 และกลุ่มตัวอย่างนักเรียนหญิง ร้อยละ 22.5 มีภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน นักเรียนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารนั้นไปตามหลักโภชนาการ คือ รับประทานอาหารเช้าทุกวัน รับประทานข้าว แป้ง น้ำตาล เนื้อสัตว์ ผัก ต่างๆ และดื่มนม 7 วันต่อสัปดาห์ ไม่รับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ เลือกบริโภคอาหารและเครื่องดื่มด้วยตนเอง นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการต่างกัน จะมีพฤติกรรมการบริโภคไม่แตกต่างกัน และพบปัจจัยนำปัจจัยเอื้ออำนวย และปัจจัยเสริม ส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน

นลินี มกรเสน (2538 : 133-134) ได้ทำการศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดสุพรรณบุรี ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยนำ ได้แก่ เพศ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ส่วนความรู้ เจตคติ ค่านิยม พบว่า ความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ อาชีพของบิดา มารดา หรือผู้ปกครอง ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ส่วนการศึกษาของบิดามารดา หรือผู้ปกครอง การจัด บริการอนามัยโรงเรียน การจัดบริการอนามัยสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน หลักสูตร และการสอนของครู มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ปัจจัยเสริม ได้แก่ การดูแลเอาใจใส่ของผู้ปกครองมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการสุขภาพ ส่วนการกระตุ้นเตือนของครู เกี่ยวกับสุขภาพของนักเรียน ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ นอกจากนี้ยังพบว่า ตัวแปรในปัจจัยนำ ได้แก่ ค่านิยม มีความสามารถในการทำนาย พฤติกรรมการสุขภาพตามสุขบัญญัติมากที่สุด ส่วนตัวแปรในปัจจัยเอื้อ ที่มีความสามารถในการทำนายพฤติกรรมการสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติมากที่สุด ได้แก่ การจัดบริการอนามัยโรงเรียน สำหรับ ตัวแปรในปัจจัยเสริม พบว่า การดูแลเอาใจใส่ของผู้ปกครอง มีความสามารถในการทำนายพฤติกรรมการสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติมากที่สุด

สุดาวรรณ ชันธมิตร (2538 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ ในภาคกลางจำนวน 500 คน พบว่า นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง นักเรียนมีความรู้ต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำในเรื่อง อาหารที่ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต

ประโยชน์ของผักและผลไม้ที่มีสีเหลือง อาหารที่มีสารบอแรกซ์ นักเรียนมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี

สิริวัฒน์ อายุวัฒน์ (2539 :บทคัดย่อ) ซึ่งการศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรม การบริโภคของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาในเขตอำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก ที่พบว่า นักเรียน ที่มีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ มีการบริโภคอาหารในปริมาณที่ไม่เพียงพอ เช่น มีการบริโภคอาหารเพียง 2 มื้อต่อวัน และบริโภคอาหารเย็นไม่สม่ำเสมอทุกวัน ในขณะที่นักเรียนที่มีภาวะ โภชนาการสูงกว่าเกณฑ์มีการบริโภคอาหารครบ 3 มื้อ และยังพบว่า นักเรียนที่มีภาวะ โภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์มีการบริโภคอาหารประเภทเนื้อวัว เนื้อหมู นมสด เป็นประจำน้อยกว่า นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการสูงกว่าเกณฑ์

ณัฐธิดา ศุภบุตร (2539 :117-118) ได้ทำการศึกษาเรื่องพฤติกรรม การบริโภคอาหารของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดกรมสามัญศึกษากลุ่ม 3 กรุงเทพมหานคร ผล การศึกษาพบว่า นักเรียนชายและหญิง มีความรู้ และเจตคติ ในการบริโภคอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่ผู้ปกครองมีระดับ การศึกษาต่างกัน มีเจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .01 นักเรียนที่มีผู้ปกครองมีอาชีพและฐานะทางเศรษฐกิจต่างกัน มีความรู้ใน การบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ .01 ส่วนเจตคติ และ การปฏิบัติไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่มีแหล่งข้อมูลข่าวสารต่างกัน มีเจตคติในการบริโภคอาหาร แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนความรู้และการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน ความรู้กับเจตคติ ความรู้กับการปฏิบัติ และเจตคติกับการปฏิบัติในการบริโภคอาหาร มี ความสัมพันธ์กันเชิงนิมิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุชาดา มะโนทัย (2539 : ไม่ปรากฏเลขหน้า) ศึกษาเรื่องพฤติกรรม การบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า

1. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ร้อย ละ 22.4 น้ำหนักเกินมาตรฐาน ร้อยละ 5.5 และโรคอ้วน ร้อยละ 7.2

2. นักเรียนมีความรู้โดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ แต่ควรปรับปรุงในเรื่องความ ต้องการสารอาหารตามหลักโภชนาการใน 1 วัน สาเหตุและผลเสียของการมีน้ำหนักเกิน มาตรฐานการควบคุมน้ำหนักและการป้องกันโรคอ้วน ฯลฯ นักเรียนหญิงมีความรู้โดยรวม ดีกว่า นักเรียนชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. นักเรียนที่มีเจตคติโดยรวมอยู่ในระดับดี แต่อยู่ระดับพอใช้ในเรื่องการ รับประทานอาหารเพื่อฉลองความสุข และกลัวอ้วน ควรดอาหารที่ไขมัน นักเรียนหญิงมีเจตคติ โดยรวมดีว่านักเรียนชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. นักเรียนมีบริโภคนิสัยโดยรวมอยู่ในระดับดี แต่อยู่ในระดับพอใช้เรื่องการ รับประทานอาหารเฉพาะที่ชอบ รับประทานอาหารมื้อเย็นในปริมาณมากและดึกเกินไป

รับประทานอาหารที่มีไขมันสูง ขนมหวาน ไอศกรีม ฯลฯ นักเรียนหญิงมีบริโภคนิสัยโดยรวมดีกว่านักเรียนชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. ความรู้ เจตคติ และการบริโภคนิสัยในการบริโภคอาหารที่เกี่ยวกับปัญหาโภชนาการเกินมาตรฐานและโรคอ้วน มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เสาวคนธ์ สิตารัตน์ (2539 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่องสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในอำเภอยะรัง จังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติ เจตคติที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ภาวะสุขภาพ ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนร้อยละ 29.00, 41.30, และ 29.70 มีความรู้เกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติ ในระดับสูง ปานกลาง และต่ำ ตามลำดับ ร้อยละ 85.00 และ 15.00 มีเจตคติต่อพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติในระดับสูง และปานกลาง ตามลำดับ ร้อยละ 50.30 และ 49.70 มีพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ในระดับสูงและปานกลาง ภาวะสุขภาพนักเรียน ในเรื่องเครื่อง แต่งกาย ผิวหนัง มือ เล็บ ฟัน พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในภาวะสะอาด ถึงสะอาดดี – ดีมาก มากกว่าร้อยละ 97 ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ได้แก่ เพศ ความรู้เกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติ เจตคติต่อพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

สุเทศน์ กุลละวณิชย์ (2540 : 78-79) ศึกษาเรื่อง ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับวัตถุดิบในอาหาร ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสมุทรปราการ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้และการปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้ ส่วนเจตคติอยู่ในระดับดี นักเรียนหญิงมีเจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับวัตถุดิบในอาหารแตกต่างจากนักเรียนชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนด้านความรู้ไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่มีผู้ปกครองจบการศึกษาต่างกัน มีการปฏิบัติเกี่ยวกับวัตถุดิบในอาหารไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่ผู้ปกครองมีรายได้แตกต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับวัตถุดิบในอาหารไม่แตกต่างกัน ความรู้กับ เจตคติ และเจตคติกับการปฏิบัติเกี่ยวกับวัตถุดิบในอาหาร มีความสัมพันธ์กันเชิงนิมานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนความรู้กับการปฏิบัติไม่มีความสัมพันธ์กัน

กัลยา ศรีมหันต์ (2541 : ง) ศึกษาเรื่องภาวะโภชนาการและพฤติกรรมบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี ผลการศึกษาพบว่า เด็กวัยเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี มีภาวะโภชนาการปกติ โภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ ภาวะโภชนาการเกินและโรคอ้วนคิดเป็น ร้อยละ 70.0, 14.5, 6.8 และ 8.0 ตามลำดับ ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารถูกต้องปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 66.9 และพบว่า บางส่วนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง ได้แก่ การบริโภคขนมถุงขบเคี้ยว อาหารทอดและน้ำอัดลม ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการบริโภคอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ความรู้เรื่องโภชนาการของเด็กวัยเรียน รายได้ของครอบครัว การได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ระดับ

การศึกษาของบิดามารดา และเด็กวัยเรียนที่มีภาวะโภชนาการต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวมไม่แตกต่างกัน

กมล วัฒนายิ่งเจริญชัย (2541 : ก-ข) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนประถมศึกษา ในเขตอำเภอฟล จังหวัดขอนแก่น ผลการวิจัยสรุป ได้ดังนี้

1. คุณลักษณะของนักเรียน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุ 12 ปี มีความรู้ด้านโภชนาการ สุขภาพดีไม่เจ็บป่วย บิดา มารดา จบชั้นประถมศึกษา บิดาประกอบอาชีพรับจ้าง มารดาประกอบอาชีพเกษตรกรรม มารดาส่วนใหญ่ไม่ได้ออกไปประกอบอาชีพนอกบ้าน รายได้ต่อคนต่อเดือนต่ำกว่า 2,000 บาท มีความเพียงพอในรายได้ และผลผลิต เป็นครอบครัวขนาดกลางมีสมาชิก 5-7 คน มีการย้ายถิ่นระยะสั้นของบิดาหรือมารดา ด้านบริโภคนิสัยส่วนใหญ่มีการบริโภคอาหาร ความชอบอาหาร และความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร และความเชื่อเกี่ยวกับอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ รวมทั้งการรับประทานอาหารครบ 3 มื้อต่อวัน ได้รับอิทธิพลเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่ถูกต้องจากครอบครัวมากที่สุด รองลงมาคือครู เพื่อน และสื่อมวลชนตามลำดับ

สำหรับภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษา การประเมินโดยใช้เกณฑ์น้ำหนักต่ออายุ มีภาวะโภชนาการปกติร้อยละ 83.8 ภาวะขาดสารอาหารร้อยละ 16.2

2. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนประถมศึกษา ทดสอบโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน พบว่า ความรู้ด้านโภชนาการ ประวัติความเจ็บป่วย ความเพียงพอของรายได้และผลผลิต การบริโภคอาหาร ความชอบอาหาร ความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร จำนวนมื้อที่รับประทานใน 1 วัน และอิทธิพลจากครอบครัว เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ ของเด็กนักเรียนประถมศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อภาวะโภชนาการ ของเด็กนักเรียนประถมศึกษา ทดสอบโดยการวิเคราะห์จำแนกประเภทแบบขั้นตอน พบว่า ความชอบอาหาร ความรู้ด้านโภชนาการ ประวัติความเจ็บป่วย ความเพียงพอของรายได้และผลผลิต อิทธิพลจากครอบครัว การบริโภคอาหาร รายได้ต่อเดือนต่อคน เป็นปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พุทธรชชาติ นาคเรือง (2541 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่องการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประถมศึกษาที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานส่วนใหญ่เป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง เป็นบุตรคนที่ 1 ในจำนวน 2 คน มีความรู้ในระดับค่อนข้างดี มีทัศนคติ ความเชื่อและพฤติกรรมอยู่ในระดับดี ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานพบว่า ปัจจัยนำได้แก่ เพศและทัศนคติต่อการบริโภคอาหาร ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ อำนาจในการซื้อ รายได้ของนักเรียนและครอบครัว ปัจจัยเสริม ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ปกครองและการ

รับรู้สื่อโฆษณา ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารพบว่า ปัจจัยนำ ได้แก่ เพศ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ทศนคติต่อการบริโภคอาหาร และความเชื่อต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนอายุลำดับการเป็นบุตร จำนวนพี่น้องและขนาดของครอบครัว ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ อำนาจในการซื้ออาหารและสถานที่ที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 ส่วนรายได้ของครอบครัว รายได้ของนักเรียนและแหล่งขายอาหาร ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ปัจจัยเสริม ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ปกครอง การรับรู้สื่อโฆษณาและการพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเพื่อน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 ส่วนการปฏิบัติต่อเด็กของผู้ปกครองเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อายุของผู้ปกครอง ระดับการศึกษาและอาชีพของผู้ปกครอง ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

วิธี แจ่มกระจ่าง (2541 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่องปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยด้านตัวบุคคล ได้แก่ เพศ ค่าใช้จ่ายที่นักเรียนได้รับ และเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารจานด่วน เป็นตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ปัจจัยด้านครอบครัว ได้แก่ ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ระดับการศึกษาของบิดา มารดา เป็นตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ปัจจัยด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ได้แก่ ลักษณะุงใจของอาหารจานด่วนด้านคุณลักษณะของอาหาร ด้านคุณค่าทางโภชนาการ ด้านราคาของอาหาร ด้านความสะดวกและรวดเร็ว ด้านการตกแต่งและทำเลที่ตั้งของร้าน อิทธิพลของเพื่อน และอิทธิพลของสื่อโฆษณา เป็นตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จานด่วน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และตัวพยากรณ์ที่เรียงลำดับจากที่ส่งผลมากที่สุดไป ยังน้อยที่สุดที่เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ได้แก่ อิทธิพลของสื่อโฆษณา ลักษณะุงใจของอาหารจานด่วน ด้านราคาของอาหาร ค่าใช้จ่ายที่นักเรียนได้รับ ลักษณะุงใจของอาหารจานด่วน ด้านคุณลักษณะของอาหาร เพศ ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ลักษณะุงใจของอาหารจานด่วน ด้านความสะดวกและรวดเร็ว และอิทธิพลของเพื่อนตามลำดับ และสามารถร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จันทร์เต็ม หาญมงคลศิลป์ (2543 :158) ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี ตัวแปรที่ศึกษา คือ เพศ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพ

ของผู้ปกครอง รายได้ของผู้ปกครอง ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการและโรคไม่ติดต่อ เจตคติในการบริโภคอาหาร รวมทั้งศึกษาปัจจัยที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรม การปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อ ผลการศึกษาพบว่า

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี มีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อนอยู่ในระดับปานกลาง

2. นักเรียนที่มีเพศ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง รายได้ของผู้ปกครอง และลักษณะการเตรียมอาหารในครอบครัวต่างกัน มีพฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อนแตกต่างกัน

3. นักเรียนที่มีความรู้เรื่องโภชนาการและโรคไม่ติดต่อ เจตคติในการบริโภคอาหาร ค่านิยมในการบริโภคอาหาร และอิทธิพลจากสื่อสารมวลชน ต่างมีพฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อนแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4. เจตคติในการบริโภคอาหารสามารถทำนายพฤติกรรม การปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อนได้ร้อยละ 7.5

ชฎานิษฐ์ ธรรมธิฐาน (2543 :110-112) ได้ทำการศึกษาเรื่องพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศสตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้และเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี และมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง นักเรียนที่มีเพศต่างกันมีความรู้และเจตคติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่การปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่มีอาชีพของผู้ปกครอง รายได้ และมีความเชื่อต่างกัน มีความรู้เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน และพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน ด้านความรู้กับเจตคติ และเจตคติกับการปฏิบัติ มีความสัมพันธ์ทางบวก อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ส่วนความรู้ไม่มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

อรนุช ชันทะวงศ์ (2544 :บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่องพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติและโภชนบัญญัติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ของโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดสำนักการศึกษา กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี มีพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้กับเจตคติ มีพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้กับเจตคติ ความรู้กับการปฏิบัติเจตคติกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารสัมพันธ์กันทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่มีอาชีพ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวและจำนวนสมาชิกในครอบครัวต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่มีเพศและได้รับข่าวสารเรื่องอาหารต่างกัน

มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่นักเรียนหญิงมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคดีกว่านักเรียนชายและนักเรียนที่ได้รับข่าวสารเรื่องอาหารจากสื่อบุคคล (พ่อ แม่ ญาติ เพื่อน ครู) โทรทัศน์ วีดีโอมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนที่ได้รับข่าวสารจากสิ่งพิมพ์และวิทยุ นักเรียนที่มีระดับการศึกษาของผู้ปกครอง ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวและจำนวนสมาชิกในครัวเรือนต่างกัน มีเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่มีเพศ อาชีพของผู้ปกครองและได้รับข่าวสารเรื่องอาหารต่างกัน มีเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่นักเรียนหญิงมีเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนชายและนักเรียนที่ผู้ปกครองมีอาชีพค้าขายหรือธุรกิจมีเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนที่ผู้ปกครองมีอาชีพรับจ้าง นักเรียนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวและจำนวนสมาชิกในครัวเรือนที่ต่างกัน มีการปฏิบัติเกี่ยวกับบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่มีเพศได้รับข่าวสารเรื่องอาหาร อาชีพของผู้ปกครอง ระดับการศึกษาของผู้ปกครองต่างก็มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่นักเรียนหญิงมีการปฏิบัติเกี่ยวกับบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนชาย นักเรียนที่ผู้ปกครองมีอาชีพรับจ้าง และนักเรียนที่ผู้ปกครองมีการศึกษาระดับอนุปริญญาหรือเทียบเท่ามีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนที่ผู้ปกครองมีการศึกษาระดับประถมศึกษา

จากการศึกษาเอกสารการวิจัยในประเทศและต่างประเทศ จะเห็นได้ว่าพฤติกรรม การบริโภคอาหาร ของนักเรียนทั้งพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารของนักเรียนแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ ได้แก่ ความรู้ เจตคติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เพศ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง และอิทธิพลจากสื่อมวลชน อิทธิพลจากเพื่อน

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงสำรวจ (Survey research) ซึ่งมีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยผู้วิจัยดำเนินการตามลำดับดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร

1.2 กลุ่มตัวอย่าง

2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 ลักษณะของเครื่องมือ

2.2 ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

2.3 การหาคุณภาพเครื่องมือ

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2548 อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน 2,799 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2548 อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน 350 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage random sampling) และกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของยามานะ (Yamane, 1967 : 886) มีวิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างดังต่อไปนี้

1. กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สูตรของ ยามานะ (Yamane, 1967 : 886)

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

เมื่อ

n	แทน	จำนวนประชากรกลุ่มตัวอย่าง
N	แทน	จำนวนประชากรทั้งหมด
e	แทน	ความคลาดเคลื่อนของการสุ่มตัวอย่าง = .05

จากการคำนวณ ค่าของจำนวนกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 350 คน จากประชากร 2,799

คน

2. แบ่งโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาในอำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช ออกเป็นในเขตสุขาภิบาล นอกเขตสุขาภิบาล

3. เลือกจำนวนประชากรที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจากโรงเรียน ในเขตสุขาภิบาล : นอกเขตสุขาภิบาล เท่ากับ 534 : 2,265 คน คิดเป็นสัดส่วน 1 : 4

4. สุ่มโรงเรียนจากในเขตสุขาภิบาล และนอกเขตสุขาภิบาล โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยวิธีการจับฉลาก

5. คิดสัดส่วนร้อยละของจำนวนนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จากจำนวนนักเรียนที่เป็นประชากรในแต่ละโรงเรียน

6. ในแต่ละโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง สุ่มเลือกห้องเรียน โรงเรียนละ 1-2 ห้องเรียน โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย ให้ครบตามจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการศึกษา ด้วยวิธีการจับฉลากรวมใช้นักเรียนทั้งหมดในแต่ละห้องที่คัดเลือกมาได้ทั้งสิ้น 350 คน

ซึ่งนักเรียนแต่ละโรงเรียน และจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการศึกษา ดังปรากฏในรายละเอียดตามตาราง 2

ตาราง 2 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอ
ท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช

เขตโรงเรียน	โรงเรียน	ประชากร (คน)	กลุ่มตัวอย่าง (คน)
ในเขตสุขาภิบาล	ท่าศาลา	333	70
	ปทุมมานุกูล	201	-
นอกเขต สุขาภิบาล	วัดจันพอ	75	-
	วัดหญ้าปล้อง	101	-
	บ้านฉาง	71	-
	บ้านวังหิน	30	-
	วัดสระประดิษฐ์	126	-
	บ้านสองแพรก มิตรภาพที่ 92	99	-
	วัดสโมสร	60	-
	วัดโมคลาน	91	25
	วัดยางทอง	79	-
	บ้านทุ่งเกราะ	139	59
	วัดป่า	34	-
	บ้านประชาอารี	43	-
	วัดชัยธารามประดิษฐ์	47	-
	วัดสวนหมาก	40	-
	บ้านทุ่งชน	58	-
	ราชประชานุเคราะห์ 8	145	60
	บ้านสะพานหิน	47	-
	วัดพระอาสน์	44	-
	วัดโคกเหล็ก	42	-
	บ้านสำนักม่วง	17	-
	วัดป่า (ท่าซิ่น)	31	-
	บ้านในถุ้ง	101	-
	วัดหมาย	35	16
	บ้านสระบัว	49	30
	วัดพระเลียบ	39	-
	วัดประดู่หอม	37	-

ตาราง 2 (ต่อ)

เขตโรงเรียน	โรงเรียน	ประชากร (คน)	กลุ่มตัวอย่าง (คน)
	บ้านชุมโง	34	-
	บ้านอินทนิล	20	-
	บ้านหน้าเปา	21	-
	วัดนากุล	24	11
	ชุมชนวัดสระแก้ว	17	-
	บ้านท่าสูง	41	-
	วัดเทวดาราม	30	16
	วัดดอนไกร	43	15
	บ้านปอกรุด	12	-
	บ้านพังปริง	54	21
	วัดเขาพนมไตรรัตน์	40	12
	บ้านปากดวด	30	-
	วัดยางงาม	35	15
	บ้านหนองหว้า	19	-
	บ้านปากเจ้า	36	-
	วัดปลักปลา	51	-
	วัดจันทาราม	42	-
	บ้านหน้าเขา	36	-
	รวม	2,799	350

ที่มา : สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 4. (2548). สรุปรายงานนักเรียน ปีการศึกษา 2548.

2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 ลักษณะของเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จากการศึกษา ค้นคว้า ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

ตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอท่าศาลา จังหวัด นครศรีธรรมราช ลักษณะของแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 6 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของนักเรียนตามตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง และเงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบสำรวจรายการ (Checklist)

ตอนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ซึ่งลักษณะแบบสอบถามเป็นคำถามให้นักเรียนเลือกตอบ (Multiple choices) ชนิดเลือกตอบ 4 ตัวเลือก

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ลักษณะแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 3 ระดับคือ เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย

ตอนที่ 4 แบบสอบถามอิทธิพลจากสื่อมวลชน ลักษณะแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 3 ระดับ คือ ปฏิบัติประจำ ปฏิบัติบางครั้ง ไม่ปฏิบัติ

ตอนที่ 5 แบบสอบถามอิทธิพลจากเพื่อน ลักษณะแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 3 ระดับ คือ ปฏิบัติประจำ ปฏิบัติบางครั้ง ไม่ปฏิบัติ

ตอนที่ 6 แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ลักษณะแบบสอบถาม เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 3 ระดับ คือ ปฏิบัติประจำ ปฏิบัติบางครั้ง ไม่ปฏิบัติ

2.2 ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติ แห่งชาติ เพื่อนำมาสร้างแบบสอบถาม
2. สร้างแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ โดยมีเนื้อหาครอบคลุมและตรงวัตถุประสงค์มากที่สุด
3. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปให้คณะกรรมการควบคุมปริญญาโทพิจารณาตรวจสอบ เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข
4. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน พิจารณาและตรวจสอบเนื้อหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์
5. นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนที่มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง ที่ไม่ได้รับการคัดเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่าง และนำมาวิเคราะห์เพื่อหาคุณภาพเครื่องมือต่อไป

เกณฑ์การให้คะแนนและแปลความหมาย

เกณฑ์การให้คะแนนและแปลความหมายคะแนนในการตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราชผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์การให้คะแนน และแปลความหมายไว้ ดังนี้

1. แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร มีเกณฑ์การให้คะแนน โดยตอบถูกได้ 1 คะแนน ตอบผิดได้ 0 คะแนน

การแปลความหมายของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร โดยอาศัยคะแนนเฉลี่ย แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538 : 9)

คะแนนร้อยละ 80.00 – 100.00 หมายถึงมีความรู้ระดับดี

คะแนนร้อยละ 50.00 – 79.99 หมายถึงมีความรู้ระดับปานกลาง

คะแนนร้อยละ 0.00 – 49.99 หมายถึงมีความรู้ระดับควรปรับปรุง

2. แบบสอบถามเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ในแบบสอบถามตอนที่ 3 ลักษณะแบบสอบถาม เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) แบ่งเป็น 3 ระดับ มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

	ข้อคำถามที่มีความหมายทางบวก (คะแนน)	ข้อคำถามที่มีความหมายทางลบ (คะแนน)
เห็นด้วย	3	1
ไม่แน่ใจ	2	2
ไม่เห็นด้วย	1	3

การแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ย มีดังนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538 : 9)

คะแนนเฉลี่ย 2.34 – 3.00 หมายถึง มีเจตคติระดับดี

คะแนนเฉลี่ย 1.67 – 2.33 หมายถึง มีเจตคติระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.66 หมายถึง มีเจตคติระดับไม่ดี

3. แบบสอบถามอิทธิพลของสื่อมวลชน ในแบบสอบถามตอนที่ 4 ลักษณะแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) แบ่งเป็น 3 ระดับ มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

	ข้อคำถามที่มีอิทธิพลของ สื่อมวลชนทางบวก (คะแนน)	ข้อคำถามที่มีอิทธิพลของ สื่อมวลชนทางลบ (คะแนน)
ปฏิบัติประจำ	3	1

ปฏิบัติบางครั้ง	2	2
ไม่ปฏิบัติ	1	3

การแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ย มีดังนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538 : 9)

คะแนนเฉลี่ย 2.34 – 3.00 หมายถึง ได้รับอิทธิพลจากสื่อมวลชนระดับมาก

คะแนนเฉลี่ย 1.67 – 2.33 หมายถึง ได้รับอิทธิพลจากสื่อมวลชนระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.66 หมายถึง ได้รับอิทธิพลจากสื่อมวลชนระดับน้อย

4. แบบสอบถามอิทธิพลจากเพื่อน ในแบบสอบถามตอนที่ 4 ลักษณะ

แบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) แบ่งเป็น 3 ระดับ มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

	ข้อคำถามที่มีอิทธิพลจาก เพื่อนทางบวก (คะแนน)	ข้อคำถามที่มีอิทธิพลจาก เพื่อนทางลบ (คะแนน)
ปฏิบัติประจำ	3	1
ปฏิบัติบางครั้ง	2	2
ไม่ปฏิบัติ	1	3

การแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ย มีดังนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538 : 9)

คะแนนเฉลี่ย 2.34 – 3.00 หมายถึง ได้รับอิทธิพลจากสื่อมวลชนระดับมาก

คะแนนเฉลี่ย 1.67 – 2.33 หมายถึง ได้รับอิทธิพลจากสื่อมวลชนระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.66 หมายถึง ได้รับอิทธิพลจากสื่อมวลชนระดับน้อย

5. แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ใน

แบบสอบถามตอนที่ 5 ลักษณะแบบสอบถาม เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) แบ่งเป็น 3 ระดับ มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

	ข้อคำถามที่มีพฤติกรรมการ บริโภคอาหารทางบวก (คะแนน)	ข้อคำถามที่มีพฤติกรรมการ บริโภคอาหารทางลบ (คะแนน)
ปฏิบัติประจำ	3	1
ปฏิบัติบางครั้ง	2	2
ไม่ปฏิบัติ	1	3

การแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ย มีดังนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538 : 9)

คะแนนเฉลี่ย 2.34 – 3.00 หมายถึง พฤติกรรมในการบริโภคอาหารอยู่ใน
ระดับดี

คะแนนเฉลี่ย 1.67 – 2.33 หมายถึง พฤติกรรมในการบริโภคอาหารอยู่ใน
ระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.66 หมายถึง พฤติกรรมในการบริโภคอาหารอยู่ใน
ระดับควรปรับปรุง

2.3 การหาคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเป็นขั้นตอน ดังนี้

1. หาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ ว่าสอดคล้องกับสิ่งที่จะวัดหรือไม่ โดยผู้เชี่ยวชาญจะตรวจสอบในส่วนของข้อคำถามวัดความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ข้อคำถามวัดเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ข้อคำถามวัดอิทธิพลจากสื่อมวลชน ข้อคำถามวัดอิทธิพลจากเพื่อน และข้อคำถามวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ผู้เชี่ยวชาญจะพิจารณาว่าสอดคล้องกับสิ่งที่จะวัดหรือไม่ โดยพิจารณาเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้ (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543 : 17)

แน่ใจว่าสอดคล้องกับสิ่งที่ต้องการวัด ให้คะแนน +1

ไม่แน่ใจว่าสอดคล้องกับสิ่งที่ต้องการวัด ให้คะแนน 0

แน่ใจว่าไม่สอดคล้องกับสิ่งที่ต้องการวัด ให้คะแนน -1

2. นำผลการให้คะแนนของผู้เชี่ยวชาญ มาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IC) ในแต่ละข้อ ถ้าข้อคำถามใดมีค่าดัชนีความสอดคล้อง มากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 แสดงว่าข้อคำถามนั้นมีความเที่ยงตรงตามเนื้อหาสามารถนำไปใช้ได้ แต่ถ้าข้อคำถามใดมีค่าดัชนีความสอดคล้องน้อยกว่า 0.5 แสดงว่าข้อคำถามนั้นไม่มีความเที่ยงตรงตามเนื้อหา ไม่สามารถนำไปใช้ได้ ได้ข้อคำถามความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจำนวน 28 ข้อ ข้อคำถามวัดเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารจำนวน 21 ข้อ ข้อคำถามวัดอิทธิพลจากสื่อมวลชนจำนวน 15 ข้อ ข้อคำถามวัดอิทธิพลจากเพื่อนจำนวน 12 ข้อ และข้อคำถามวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติจำนวน 28 ข้อ

3. วิเคราะห์หาค่าความยากง่าย (Difficulty) และค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) โดยนำแบบสอบถามทั้ง 6 ส่วนปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนโรงเรียนปทุมมาานุกุล ที่มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง ที่ไม่ได้รับการคัดเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 50 คน

3.1 หาค่าความยากง่ายของแบบทดสอบความรู้ โดยหาสัดส่วนระหว่างจำนวนผู้ที่ตอบแบบทดสอบในแต่ละข้อถูกต้องจำนวนผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด แล้วเลือกข้อ

คำถามที่มีความยากง่าย 0.20-0.80 ไว้ (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543 : 129) คัดเลือกข้อคำถามไว้จำนวน 24 ข้อ มีความยากง่ายระหว่าง 0.22-0.84

3.2 หาค่าอำนาจจำแนกของแบบทดสอบความรู้ เป็นรายข้อโดยใช้ค่าสหสัมพันธ์ แบบพอยท์ไบซีเรียล (Point Biserial Correlation) ซึ่งเป็นค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนแต่ละข้อ กับคะแนนรวมทั้งฉบับ และเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป (สุณีย์ รักษาเกียรติศักดิ์. 2539 : 119) คัดเลือกข้อคำถามไว้จำนวน 24 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนก ระหว่าง 0.08-0.43 (สำหรับข้อที่มีค่าอำนาจจำแนกต่ำกว่า 0.20 นั้น ผู้วิจัยได้นำไปปรับปรุงภาษาที่ใช้ แล้วนำเสนอต่อคณะกรรมการควบคุมปริญญาโทเพื่อตรวจสอบก่อนนำไปใช้เก็บข้อมูล)

3.3 หาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อิทธิพลจากสื่อมวลชน และพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ โดยวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนทั้งฉบับ (Corrected item to total correlation) และเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนก ตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป (สุณีย์ รักษาเกียรติศักดิ์. 2539 : 116-117) ได้ข้อคำถามวัดเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารจำนวน 18 ข้อ จาก 21 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง 0.21-0.45 ได้ข้อคำถามวัดอิทธิพลจากสื่อมวลชนจำนวน 11 ข้อ จาก 15 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง 0.25-0.38 ได้ข้อคำถามวัดอิทธิพลจากเพื่อนจำนวน 9 ข้อ จาก 12 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง 0.21-0.53 และได้ข้อคำถามวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ จำนวน 23 ข้อ จาก 28 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง 0.19-0.43 (สำหรับข้อที่มีค่าอำนาจจำแนกต่ำกว่า 0.20 นั้น ผู้วิจัยได้นำไปปรับปรุงภาษาที่ใช้ แล้วนำเสนอต่อคณะกรรมการควบคุมปริญญาโทเพื่อตรวจสอบก่อนนำไปใช้เก็บข้อมูล)

3.4 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบความรู้ ที่มีเกณฑ์การให้คะแนนคือ ถ้าตอบถูก ได้ 1 คะแนน ถ้าตอบผิดได้ 0 คะแนน โดยใช้สูตร คูเดอร์ ริชาร์ดสัน (Kuder richardson KR₂₀) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543 : 123) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.75

3.5 หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) แบบสอบถามเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อิทธิพลจากสื่อมวลชน อิทธิพลจากเพื่อน และพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) ของครอนบัค (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543:125) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.76, 0.70, 0.76 และ 0.76 ตามลำดับ

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

1. ผู้วิจัยขอหนังสือรับรองจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ถึงประชาชนผู้ตอบแบบสอบถาม เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. ผู้วิจัยนำหนังสือแนะนำตัว และนำแบบสอบถามไปทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง และแนะนำเกี่ยวกับการใช้แบบสอบถามและรายละเอียดของการวิจัย
3. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปดำเนินการเก็บข้อมูลที่โรงเรียนประถมศึกษา อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 350 คน
4. ผู้วิจัยตรวจสอบแบบสอบถามทุกฉบับให้มีความสมบูรณ์และเก็บรวบรวมแบบสอบถาม มาจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งหมดแล้ว ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ตรวจสอบเรียบร้อยแล้ว มาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป และในการทดสอบสมมติฐานครั้งนี้ ยอมรับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีขั้นตอนการวิเคราะห์ตามลำดับดังนี้

1. ตรวจสอบความเรียบร้อยของแบบสอบถามแล้วคัดเลือกฉบับที่สมบูรณ์ได้ 350 ฉบับ
2. ตรวจให้คะแนนข้อความแต่ละข้อของแบบสอบถามแต่ละชุดตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้
3. วิเคราะห์โดยแจกแจงความถี่หาค่าร้อยละ ตามตัวแปร ได้แก่ เพศ เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง อายุของผู้ปกครอง ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง และรายได้ของครอบครัวนำเสนอในรูปตารางและความเรียง
4. วิเคราะห์โดย หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S) และค่าร้อยละของข้อมูลในส่วนของเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อิทธิพลจากสื่อมวลชน อิทธิพลจากเพื่อน และพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ
5. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ย พฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม จำแนกตามเพศ โดยการทดสอบค่าที (t – test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1
6. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างมากกว่า 2 กลุ่ม ขึ้นไป โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One – Way Analysis of Variance) หรือทดสอบค่าเอฟ (F – test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 2, 3 และ 4
7. วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อิทธิพลจากสื่อมวลชน กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ เพื่อทดสอบสมมติฐาน ข้อ 5, 6, 7 และ 8 โดยใช้การคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation coefficient)

5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐานได้แก่

1.1 หาค่าร้อยละโดยใช้สูตร

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

เมื่อ

P	แทน	ค่าร้อยละ
f	แทน	ความถี่ที่ต้องการแปลงให้เป็นค่าร้อยละ
n	แทน	จำนวนความถี่ทั้งหมด

1.2 หาเฉลี่ย (Mean) โดยใช้สูตร

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

เมื่อ

$\bar{X}$	แทน	คะแนนเฉลี่ย
$\sum X$	แทน	ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

1.3 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ใช้สูตร

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

เมื่อ

S	แทน	ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
$\sum x^2$	แทน	ผลรวมของคะแนนแต่ละตัวยกกำลังสอง
$(\sum x)^2$	แทน	ผลรวมของคะแนนทั้งหมดยกกำลังสอง
n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

2. สถิติที่ใช้หาคุณภาพของเครื่องมือ

2.1 หาค่าดัชนีความสอดคล้องของผู้เชี่ยวชาญ เพื่อหาค่าความเที่ยงตรงเชิงพินิจ (Face Validity) โดยใช้วิธีของโรวินีลลี; และ แฮมเบลตัน (Rovinele; & Hambleton) โดยใช้สูตร (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543 : 117)

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

เมื่อ

IC	แทน	ดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถาม
$\sum R$	แทน	ผลรวมคะแนนความคิดของผู้เชี่ยวชาญ
N	แทน	จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

2.2 หาค่าอำนาจจำแนกของแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร โดยหาค่าสหสัมพันธ์ (Correlation) ระหว่างคะแนนแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Item to Total Correlation) โดยใช้ค่าสหสัมพันธ์แบบพอยท์ไบเซรียล (Point Biserial Correlation) โดยใช้สูตร ดังนี้ (สุณี รักษาเกียรติศักดิ์. 2539 : 117-118)

$$r_{pbis} = \frac{\overline{y_p} - \overline{y_q}}{S_y} \cdot \sqrt{pq}$$

เมื่อ

r_{pbis}	แทน	ค่าอำนาจจำแนกประจำข้อ
$\overline{Y_p}$	แทน	ค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมของประชากรกลุ่มที่ตอบข้อนั้นถูก
$\overline{Y_q}$	แทน	ค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมของประชากรกลุ่มที่ตอบข้อนั้นผิด
S_y	แทน	ความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนรวมทั้งหมด
p	แทน	ค่าความยากของแบบสอบถามข้อนั้น (สัดส่วนของประชากรที่ตอบข้อนั้นถูก)
q	แทน	ค่า $1 - p$ ซึ่งคือสัดส่วนของนักเรียนที่ตอบข้อนั้นผิด

2.3 วิเคราะห์ความยากง่าย โดยใช้สูตร (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543 : 129)

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

เมื่อ

P	แทน	ค่าความยากง่ายของคำถามแต่ละข้อ
R	แทน	จำนวนผู้ตอบข้อนั้นถูก
N	แทน	จำนวนผู้ตอบข้อนั้นทั้งหมด

2.4 วิเคราะห์หาความเชื่อมั่นของแบบทดสอบวัดความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร โดยใช้สูตร KR20 ของคูเดอร์ริชาร์ดสันโดยใช้สูตรดังนี้ (สุณี รักษาเกียรติศักดิ์. 2539 : 121)

$$r_{tt} = \frac{n}{n-1} \cdot \frac{S_t^2 - \sum pq}{S_t^2}$$

เมื่อ

r_{tt}	แทน	ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ
n	แทน	จำนวนข้อของแบบสอบถาม
S_t^2	แทน	ค่าความแปรปรวนของแบบสอบถามทั้งฉบับ
p	แทน	สัดส่วนของคนทำถูกในแต่ละข้อ
q	แทน	ค่า $1-p$ ซึ่งคือสัดส่วนของนักเรียนที่ทำผิดในแต่ละข้อ

2.5 แบบสอบถามเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร บริโภคอาหาร อิทธิพลจากสื่อมวลชน อิทธิพลจากเพื่อน และพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ วิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกของแต่ละข้อ โดยหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อและคะแนนรวมทั้งฉบับ (Correlated item total correlation) (สุณี รักษาเกียรติศักดิ์. 2539 : 117)

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

เมื่อ

r_{xy}	แทน	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร X กับ Y
n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
$\sum X$	แทน	ผลรวมของคะแนนรายข้อ(item) ของกลุ่มตัวอย่าง
$\sum Y$	แทน	ผลรวมของคะแนนรวม (total) ของกลุ่มตัวอย่าง
$\sum XY$	แทน	ผลรวมของผลคูณของคะแนน และ คะแนน Y

2.6 การวิเคราะห์หาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อิทธิพลจากสื่อมวลชน อิทธิพลจากเพื่อน และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ตามสุขบัญญัติแห่งชาติ โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha – Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach. 1970 : 161) 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	สัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม
n	แทน	จำนวนข้อของแบบสอบถาม
S_i^2	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนรวมในแต่ละข้อของแบบสอบถาม
S_t^2	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนรวมของแบบสอบถาม

3. สถิติที่ใช้ทดสอบสมมติฐาน

3.1 ทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม ที่เป็นอิสระ จากกัน โดยการทดสอบค่าที (t – test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1 โดยใช้สูตร (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2544 : 169-170)

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

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

เมื่อ

t	แทน	ค่าที่ใช้พิจารณาใน t – distribution
X_1, X_2	แทน	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2
S_1^2, S_2^2	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนในกลุ่มตัวอย่างกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2
n_1, n_2	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่างกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2
df	แทน	จำนวนค่าความเป็นอิสระ (Degree of Freedom)

3.2 ทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างมากกว่า 2 กลุ่มขึ้นไป โดยใช้วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One – Way Analysis of Variance) หรือทดสอบค่าเอฟ (F – test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 2, 3 และ 4 โดยใช้สูตร (ชูศรี วงศ์รัตน์, 2544 : 236-237)

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

เมื่อ

F	แทน	ค่าที่ใช้พิจารณาใน f – distribution
MS_B	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลบวกยกกำลังสองระหว่างกลุ่ม
MS_W	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลบวกยกกำลังสองภายในกลุ่ม

ถ้าพบว่าผลการทดสอบดังกล่าว มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะตรวจสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีของนิวแมน - คูลส์ (Newman - Kuels' Method)

$$q \cdot \sqrt{\frac{MS_W}{n}}$$

เมื่อ

q	แทน	q – Statistic ที่ได้จากการตาราง
MS_w	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลบวกยกกำลังสอง (Mean Square)
n	แทน	จำนวนคะแนนในแต่ละกลุ่มตัวอย่างที่ไม่เท่ากัน

ถ้า n ในกลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่มไม่เท่ากัน ใช้สูตร ดังนี้

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

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

3.3 ทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อิทธิพลจากสื่อมวลชน อิทธิพลจากเพื่อน และพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation coefficient) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 5, 6, 7 และ 8 โดยใช้สูตร (ชูศรีวงศ์รัตน์. 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	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนน x และ y
$\sum x$	แทน	ผลรวมของคะแนนชุด x
$\sum y$	แทน	ผลรวมของคะแนนชุด y
$\sum x^2$	แทน	ผลรวมของคะแนน x แต่ละตัวยกกำลัง 2
$\sum y^2$	แทน	ผลรวมของคะแนน y แต่ละตัวยกกำลัง 2
$\sum xy$	แทน	ผลรวมของผลคูณระหว่าง x กับ y
n	แทน	จำนวนคน

จะทดสอบความมีนัยสำคัญของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ที่คำนวณได้โดยทดสอบค่าที (t-test) ใช้สูตร (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2544 : 325)

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

เมื่อ

t แทน ค่าที่ใช้พิจารณาใน t-distribution

r แทน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ที่คำนวณได้

n แทน จำนวนคน

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ได้ใช้สัญลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา ดังนี้

n	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย (Mean)
S	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบที (t – distribution)
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบเอฟ (F– distribution)
df	แทน	ชั้นแห่งความอิสระ (Degree of freedom)
SS	แทน	ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนกำลังสอง (Sum of Square)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนกำลังสอง (Mean of Square)
r	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
p	แทน	ความน่าจะเป็น (Probability)
*	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมประมวลผลสำเร็จรูป กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลและนำเสนอผลการวิเคราะห์ตามลำดับ ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2548 อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง และเงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง โดยการแจกแจงความถี่เป็นค่าร้อยละและนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง ดังปรากฏตามตาราง 3

ตอนที่ 2 วิเคราะห์คะแนนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อิทธิพลจากสื่อมวลชน อิทธิพลจากเพื่อน และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2548 อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S) ร้อยละของคะแนนและระดับตัวแปร นำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง ดังปรากฏตามตาราง 4 และ 5

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2548 อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช

จำแนกตามตัวแปรเพศ โดยการทดสอบค่าที่ (t – test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 และนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง ดังปรากฏในตาราง 6

ตอนที่ 4 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารของของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2548 อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช กับตัวแปรระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง และเงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way analysis of variance) หรือทดสอบค่า (F – test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2, 3 และ 4 ดังปรากฏในตาราง 7, 8, 9, 10, 11 และ 12

ตอนที่ 5 วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อิทธิพลจากสื่อมวลชน อิทธิพลจากเพื่อน กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 5, 6, 7 และ 8 แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง ดังปรากฏในตาราง 13

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2548 อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง และเงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง โดยการแจกแจงความถี่เป็นค่าร้อยละและนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง ดังปรากฏตามตาราง 3

ตาราง 3 จำนวนและค่าร้อยละของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช จำแนกตามเพศ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง

ข้อมูลทั่วไป	n	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	142	40.57
หญิง	208	59.43
รวม	350	100.00
2. ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง		
ต่ำกว่าประถมศึกษา	8	2.29
ประถมศึกษา	210	60.00
มัธยมศึกษาตอนต้น	45	12.86
มัธยมศึกษาตอนปลาย	62	17.71
อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	15	4.29
ปริญญาตรีหรือสูงกว่า	10	2.86
รวม	350	100.00
3. อาชีพของผู้ปกครอง		
รับจ้าง	168	48.00
เกษตรกรรม	45	12.86
ค้าขาย	107	30.57
รับราชการหรือพนักงานรัฐวิสาหกิจ	17	4.86
ธุรกิจส่วนตัว	13	3.71
รวม	350	100.00

ตาราง 3 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	n	ร้อยละ
4. เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง		
ต่ำกว่า 10 บาท / วัน	29	8.29
10 – 15 บาท / วัน	127	36.29
15 – 20 บาท / วัน	92	26.29
20 – 25 บาท / วัน	50	14.29
มากกว่า 25 บาท / วัน	52	14.86
รวม	350	100.00

จากตาราง 3 แสดงว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2548 อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราชที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 350 คน จำแนกตามตัวแปรได้ดังนี้ เพศหญิง มีจำนวนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 59.43 รองลงมาคือเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 40.57

ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง ระดับประถมศึกษาที่มีจำนวนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 60.00 รองลงมา คือ ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย คิดเป็นร้อยละ 17.71 และระดับต่ำกว่าประถมศึกษา มีจำนวนน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 2.29

อาชีพของผู้ปกครอง อาชีพรับจ้างมีจำนวนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 48.00 รองลงมา คือ ค้าขาย คิดเป็นร้อยละ 30.57 และผู้ปกครองที่มีอาชีพธุรกิจส่วนตัวมีจำนวนน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 3.71

เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง มีนักเรียนที่ได้รับเงินจากผู้ปกครอง 10 – 15 บาท / วัน มีจำนวนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 36.29 รองลงมาคือ 15 – 20 บาท / วัน คิดเป็นร้อยละ 26.29 และมีนักเรียนที่ได้รับเงินจากผู้ปกครอง ต่ำกว่า 10 บาท / วัน มีจำนวนน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 8.29

ตอนที่ 2 วิเคราะห์คะแนนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อิทธิพลจากสื่อมวลชน อิทธิพลจากเพื่อน และพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2548 อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S) ร้อยละของคะแนนและระดับตัวแปร นำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง ดังปรากฏตามตาราง 4 และ 5

ตาราง 4 จำนวนและร้อยละของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2548 อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช จำแนกตามความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อิทธิพลจากสื่อมวลชน อิทธิพลจากเพื่อน และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ตัวแปรที่ศึกษา	n	ร้อยละ
ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร		
ระดับดี	50	14.29
ระดับปานกลาง	239	68.29
ระดับควรปรับปรุง	61	17.43
รวม	350	100.00
เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร		
ระดับดี	238	68.00
ระดับปานกลาง	111	31.71
ระดับไม่ดี	1	0.29
รวม	350	100.00
อิทธิพลจากสื่อมวลชน		
ระดับมาก	145	41.43
ระดับปานกลาง	204	58.29
ระดับน้อย	1	0.29
รวม	350	100.00
อิทธิพลจากเพื่อน		
ระดับมาก	182	52.00
ระดับปานกลาง	146	41.71
ระดับน้อย	22	6.29
รวม	350	100.00

ตาราง 4 (ต่อ)

ตัวแปรที่ศึกษา	n	ร้อยละ
พฤติกรรมการบริโภคอาหาร		
ระดับดี	162	46.29
ระดับปานกลาง	188	53.71
ระดับควรปรับปรุง	0	0.00
รวม	350	100.00

จากตาราง 4 แสดงว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2548 อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 68.29 มีเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารระดับดี คิดเป็นร้อยละ 68.00 ได้รับอิทธิพลจากสื่อมวลชนระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 58.29 ได้รับอิทธิพลจากเพื่อนระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 52.00 และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 53.71

ตาราง 5 ค่าคะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S) ร้อยละของคะแนนและระดับตัวแปรความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อิทธิพลจากสื่อมวลชน อิทธิพลจากเพื่อน และพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

ตัวแปร	n	$\bar{X}$	S	ระดับ
ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	350	63	0.17	ปานกลาง
เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	350	2.45	0.26	ดี
อิทธิพลจากสื่อมวลชน	350	2.29	0.26	ปานกลาง
อิทธิพลจากเพื่อน	350	2.32	0.36	ปานกลาง
พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	350	2.31	0.22	ปานกลาง

จากตาราง 5 แสดงว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2548 อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราชมีค่าคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 63$ $S=0.17$) ค่าคะแนนเฉลี่ยเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 2.45$ $S=0.26$) ค่าคะแนนเฉลี่ยอิทธิพลจากสื่อมวลชนอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.29$

S=0.26) ค่าคะแนนเฉลี่ยอิทธิพลจากเพื่อนอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=2.32$ S=0.36) และค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=2.31$ S=0.22)

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2548 อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช จำแนกตามตัวแปรเพศ โดยการทดสอบค่าที (t – test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 และนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง ดังปรากฏในตาราง 6

ตาราง 6 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2548 อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช จำแนกตามตัวแปรเพศ

เพศ	n	$\bar{X}$	S	t	p
ชาย	142	2.23	0.22	6.034*	0.000
หญิง	208	2.37	0.21		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 6 แสดงว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีเพศต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติแตกต่างกัน โดยพบว่านักเรียนเพศหญิงมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติดีกว่านักเรียนเพศชาย ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีเพศต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติแตกต่างกัน

ตอนที่ 4 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2548 อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช กับตัวแปรระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง และเงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way analysis of variance) หรือทดสอบค่า (F – test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2, 3 และ 4 และนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง ดังปรากฏในตาราง 7

ตาราง 7 จำนวน ค่าเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2548 อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช จำแนกตามระดับการศึกษาของผู้ปกครอง

ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง	n	$\bar{X}$	S
ต่ำกว่าประถมศึกษา	8	2.22	0.23
ประถมศึกษา	210	2.30	0.23
มัธยมศึกษาตอนต้น	45	2.31	0.23
มัธยมศึกษาตอนปลาย	62	2.35	0.19
อนุญาโตหรือเทียบเท่า	15	2.44	0.15
ปริญญาตรีหรือสูงกว่า	10	2.31	0.23
รวม	350	2.31	0.22

จากตาราง 7 แสดงว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษา ระดับอนุญาโตหรือเทียบเท่า มีค่าคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการบริโภคอาหารดีที่สุด เท่ากับ 2.44 (S = 0.15) รองลงมาคือ ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายเท่ากับ 2.35 (S = 0.19) และระดับต่ำกว่าประถมศึกษามีค่าคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการบริโภคอาหารน้อยที่สุดเท่ากับ 2.22 (S=0.23)

ตาราง 8 วิเคราะห์ความแปรปรวนของพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2548 อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช จำแนกตามระดับการศึกษาของผู้ปกครอง

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	5	0.467	0.093	1.883	0.097
ภายในกลุ่ม	344	17.049	0.050		
รวม	349	17.516			

จากตาราง 8 แสดงว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติแตกต่างกัน

ตาราง 9 จำนวน ค่าเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของพฤติกรรมการบริโภคอาหารของ
นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2548 อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช
จำแนกตามอาชีพของผู้ปกครอง

อาชีพของผู้ปกครอง	n	$\bar{X}$	S
รับจ้าง	168	2.32	0.23
เกษตรกรรม	45	2.32	0.22
ค้าขาย	107	2.28	0.22
รับราชการหรือพนักงาน			
รัฐวิสาหกิจ	17	2.35	0.21
ธุรกิจส่วนตัว	13	2.37	0.24
รวม	350	2.31	0.22

จากตาราง 9 แสดงว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ผู้ปกครองมีอาชีพรับราชการหรือพนักงานรัฐวิสาหกิจมีค่าคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการบริโภคอาหารดีที่สุด เท่ากับ 2.35 รองลงมาคือ อาชีพธุรกิจส่วนตัว เท่ากับ 2.37 ($S=0.24$) และอาชีพรับจ้างกับอาชีพเกษตรกรรมมีค่าคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการบริโภคอาหารน้อยที่สุดเท่ากับ 2.32 ($S=0.23$, $S=0.22$) ตามลำดับ

ตาราง 10 วิเคราะห์ความแปรปรวนของพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2548 อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช จำแนกตาม
อาชีพของผู้ปกครอง

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	4	0.162	0.040	0.804	0.523
ภายในกลุ่ม	345	17.353	0.050		
รวม	349	17.515			

จากตาราง 10 แสดงว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ผู้ปกครองมีอาชีพต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 3 ที่ว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ผู้ปกครองมีอาชีพต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติแตกต่างกัน

ตาราง 11 จำนวน ค่าเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของพฤติกรรมการบริโภคอาหารของ
นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2548 อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช
จำแนกตามเงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง

เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง	n	$\bar{X}$	S
ต่ำกว่า 10 บาท / วัน	29	2.36	0.20
10 – 15 บาท / วัน	127	2.32	0.23
15 – 20 บาท / วัน	92	2.31	0.25
20 – 25 บาท / วัน	50	2.31	0.20
มากกว่า 25 บาท / วัน	52	2.29	0.22
รวม	350	2.31	0.22

จากตาราง 11 แสดงว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ได้รับเงินจากผู้ปกครอง ต่ำกว่า 10 บาท / วัน มีค่าคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการบริโภคอาหารดีที่สุดเท่ากับ 2.36 (S = 0.20) รองลงมาคือ ได้รับเงินจากผู้ปกครอง 10 – 15 บาท / วัน เท่ากับ 2.32 (S = 0.23) และนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ได้รับเงินจากผู้ปกครอง มากกว่า 25 บาท / วัน มีค่าคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการบริโภคอาหารน้อยที่สุดเท่ากับ 2.29 (S=0.22) ตามลำดับ

ตาราง 12 วิเคราะห์ความแปรปรวนของพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2548 อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช จำแนกตาม
เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	4	0.084	0.021	0.417	0.796
ภายในกลุ่ม	345	17.431	0.051		
รวม	349	17.515			

จากตาราง 12 แสดงว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ได้รับเงินจากผู้ปกครอง ต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 4 ที่ว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ได้รับเงินจากผู้ปกครองต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติแตกต่างกัน

ตอนที่ 5 วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อิทธิพลจากสื่อมวลชน อิทธิพลจากเพื่อน กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 6, 7, 8 และ 9 แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง ดังปรากฏในตาราง 13

ตาราง 13 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อิทธิพลจากสื่อมวลชน อิทธิพลจากเพื่อน กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2548 อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช

ตัวแปร	n	r	p
ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	350	0.381*	.000
เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	350	0.360*	.000
อิทธิพลจากสื่อมวลชน	350	0.356*	.000
อิทธิพลจากเพื่อน	350	0.397*	.000

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 13 แสดงว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อิทธิพลจากสื่อมวลชน และ อิทธิพลจากเพื่อน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 5, 6, 7 และ 8 ที่ว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อิทธิพลจากสื่อมวลชน และ อิทธิพลจากเพื่อน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีดำเนินการวิจัย

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อิทธิพลจากสื่อมวลชน อิทธิพลจากเพื่อน พฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ของนักเรียนประถมศึกษา ปีที่ 6 อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียน ประถม ศึกษาปีที่ 6 อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช จำแนกตามปัจจัยชีวสังคม ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง และปัจจัยเอื้อ ได้แก่ เงินที่ได้รับจาก ผู้ปกครอง
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำเข้า ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และปัจจัยเสริม ได้แก่ อิทธิพลจากสื่อมวลชน อิทธิพลจาก เพื่อน ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดนครศรีธรรมราช

สมมติฐานในการวิจัย

1. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีเพศต่างกันจะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ตามสุขบัญญัติแห่งชาติแตกต่างกัน
2. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาต่างกันจะมี พฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติแตกต่างกัน
3. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ผู้ปกครองมีอาชีพต่างกันจะมีพฤติกรรมการ บริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติแตกต่างกัน
4. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ได้รับเงินจากผู้ปกครองต่างกันจะมีพฤติกรรม การบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติแตกต่างกัน
5. ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภค อาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
6. เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภค อาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
7. อิทธิพลจากสื่อมวลชนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

8. อิทธิพลจากเพื่อนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2548 อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน 2,799 คน กลุ่มตัวอย่างได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage random sampling) จำนวน 350 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จากการศึกษา ค้นคว้า ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในอำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช ลักษณะของแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 6 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของนักเรียนตามตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง และเงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบสำรวจรายการ (Check list)

ตอนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ซึ่งลักษณะแบบสอบถามเป็นคำถามให้นักเรียนเลือกตอบ (Multiple choices) ชนิดเลือกตอบ 4 ตัวเลือก

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ลักษณะแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 3 ระดับคือ เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย

ตอนที่ 4 แบบสอบถามอิทธิพลจากสื่อมวลชน ลักษณะแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 3 ระดับคือ ปฏิบัติประจำ ปฏิบัติบางครั้ง ไม่ปฏิบัติ

ตอนที่ 5 แบบสอบถามอิทธิพลจากเพื่อน ลักษณะแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 3 ระดับคือ ปฏิบัติประจำ ปฏิบัติบางครั้ง ไม่ปฏิบัติ

ตอนที่ 6 แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนลักษณะแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 3 ระดับ คือ ปฏิบัติประจำ ปฏิบัติบางครั้ง ไม่ปฏิบัติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้นำเนนการวิเคราะห์ข้อมูลและนำเสนอผลการวิเคราะห์ตามลำดับ ดังนี้

1. วิเคราะห์โดยแจกแจงความถี่หาค่าร้อยละ ตามตัวแปร ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง และเงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง นำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียง

2. วิเคราะห์โดย หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S) และค่าร้อยละของข้อมูลในส่วนของการรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อิทธิพลจากสื่อมวลชน อิทธิพลจากเพื่อน และพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

3. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม จำแนกตามเพศ โดยการทดสอบค่า t (t - test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1

4. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างมากกว่า 2 กลุ่มขึ้นไป โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One - Way Analysis of Variance) หรือทดสอบค่า เอฟ (F - test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 2, 3 และ 4

5. วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อิทธิพลจากสื่อมวลชน กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 5,6,7และ8 โดยใช้การคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation coefficient)

สรุปผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลสรุปผลได้ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยชีวสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 59.43 การศึกษาของผู้ปกครองอยู่ในระดับประถมศึกษามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 60.00 ผู้ปกครองมีอาชีพรับจ้างมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 48.00 และได้รับเงินจากผู้ปกครอง 10-15 บาท/วัน มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 36.29

2. วิเคราะห์ระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อิทธิพลจากสื่อมวลชน อิทธิพลจากเพื่อน และพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

2.1 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารพบของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอ ท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีคะแนนเฉลี่ยร้อยละ 63.00 ซึ่งจัดอยู่ในระดับปานกลาง

2.2 เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอ ท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.45 ซึ่งจัดอยู่ในระดับดี

2.3 อิทธิพลจากสื่อมวลชน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.29 ซึ่งจัดอยู่ในระดับปานกลาง

2.4 อิทธิพลจากเพื่อน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.32 ซึ่งจัดอยู่ในระดับปานกลาง

2.5 พฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีคะแนนเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ เท่ากับ 2.31 ซึ่งจัดอยู่ในระดับปานกลาง

3. การทดสอบความแตกต่างระหว่างตัวแปรในปัจจัยด้านชีวสังคมและปัจจัยเอื้อต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างพบว่า

3.1 นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีเพศต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1

3.2 นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2

3.3 นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ผู้ปกครองมีอาชีพต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 3

3.4 นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ได้รับเงินจากผู้ปกครองต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 4

4. วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำและปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างพบว่า

4.1 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 5

4.2 เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 6

4.3 อิทธิพลของสื่อมวลชนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตาม สุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 7

4.4 อิทธิพลของเพื่อนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 8

อภิปรายผล

จากการศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช อภิปรายผลการศึกษา ได้ดังนี้คือ

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติอยู่ในระดับปานกลางเป็นส่วนใหญ่ ทั้งนี้เนื่องจาก อำเภอท่าศาลาเป็นอำเภอที่ติดต่อกับอำเภอเมือง มีปัจจัยหลายอย่างที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน อีกทั้งความเจริญต่างๆสามารถเข้าถึงได้ครอบคลุมเกือบทุกพื้นที่ รวมทั้งอิทธิพลจากสื่อมวลชน การโฆษณาที่มีเทคนิคการสร้างแรงจูงใจสูง ประกอบกับการรับรู้วัฒนธรรมของตะวันตกมาใช้โดยการขาดความรู้ ขาดการกลั่นกรอง ทำให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งอยู่ในวัยรุ่นเป็นวัยที่ชอบเลียนแบบ รับคำนิยมที่ไม่ถูกต้องในการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องไว้ จากปัจจัยดังกล่าวข้างต้น จึงทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติอยู่ในระดับปานกลางเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สมศรี เกิดโชค (2531:52-55) ที่ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับนิสัยการกินของเด็กวัยเรียน อำเภอดอนเจดีย์ จังหวัดสุพรรณบุรี ผลการศึกษาพบว่า เด็กวัยเรียนส่วนใหญ่มีนิสัยการกินระดับปานกลาง และสอดคล้องกับการศึกษาของ พนอ ทิพย์พิมลรัตน์ (2534 :บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานประถมศึกษาจังหวัดชุมพร ผลการศึกษาพบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีการปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้ และสอดคล้องกับการศึกษา กัลยา ศรีมหันต์ (2541: 86) ที่ได้ศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี ผลการศึกษาพบว่าเด็กวัยเรียน ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารถูกต้องปานกลาง สอดคล้องกับ จันทรเต็ม หาญมงคลศิลป์ (2543 :106) ที่ได้ศึกษาพฤติกรรมปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี พบว่า

นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่ออยู่ในระดับปานกลาง และสอดคล้องกับ สนทยา มุอำหัต (2544:96) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตอุตสาหกรรม กรุงเทพมหานคร พบว่านักเรียนในจังหวัดราชบุรี มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลางเป็นส่วนใหญ่เช่นเดียวกัน

ปัจจัยชีวสังคม

ปัจจัยชีวสังคม ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง และเงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง ผลการศึกษาพบว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช ที่มีเพศต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1 ที่ว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีเพศต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติแตกต่างกัน แต่พบว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช ที่มีระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง และเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2,3 และ 4 ที่ว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง และเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองแตกต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติแตกต่างกันตามลำดับ แต่การศึกษานี้สอดคล้องกับบุคคลอื่นๆดังนี้

1. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีเพศต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1 ที่ว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีเพศต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน โดยพบว่านักเรียนหญิงมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนเพศชาย แสดงว่าเพศของนักเรียนมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร อาจเป็นเพราะว่าเพศหญิงเป็นเพศที่มีความละเอียดอ่อนมากกว่าเพศชายและที่สำคัญคือมีประสบการณ์ในการช่วยเหลือครอบครัวในการเลือกซื้ออาหารมาบริโภคและมีส่วนร่วมในการประกอบอาหาร ซึ่งเป็นโอกาสที่นักเรียนหญิงจะนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน ทำให้มีการเรียนรู้และประสบการณ์ในการบริโภคอาหารได้อย่างถูกต้องมากกว่านักเรียนชาย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ พิมพร ยศแก้ว (2530 : 60) ได้ทำการศึกษาเรื่องความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภค ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนเทศบาล เขตการศึกษา 8 ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนหญิงมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี โดยนักเรียนหญิงมีการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคดีกว่านักเรียนชาย และสอดคล้องกับการศึกษาของ อรณัฐ ชันทะวงศ์ (2544 :

บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่องพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติและโภชนบัญญัติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ของโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนนักเรียนที่มีเพศต่างกันมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่นักเรียนหญิงมีการปฏิบัติเกี่ยวกับบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนชาย

2. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาต่างกันมีพฤติกรรมบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2 ที่ว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาต่างกันมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติแตกต่างกัน ทั้งนี้เนื่องมาจากภาวะเศรษฐกิจและสังคมในปัจจุบันทำให้ผู้ปกครองไม่มีเวลามาดูแลเรื่องการบริโภค และนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อยู่ในวัยเดียวกันได้รับการเรียนการสอนจากโรงเรียนจึงทำให้นักเรียนมีการเรียนรู้ในเรื่องต่างๆ คล้ายคลึงกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ปรีวรรต มโนรมชัชวาล (2533:87) ได้ทำการศึกษาเรื่องการปฏิบัติตนทางด้านสุขภาพตามบทสุขบัญญัติแห่งชาติ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในจังหวัดสมุทรปราการ ผลการศึกษาพบว่า ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง มีผลต่อการปฏิบัติตนทางด้านสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ โดยภาพรวมไม่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับการศึกษาของ กัลยา ศรีมหันต์ (2541:ง) ศึกษาเรื่องภาวะโภชนาการและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี ผลการศึกษาพบว่า เด็กวัยเรียนที่ระดับการศึกษาของบิดามารดาต่างกัน มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารโดยรวมไม่แตกต่างกัน

3. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ผู้ปกครองมีอาชีพต่างกันจะมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 3 ที่ว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ผู้ปกครองมีอาชีพต่างกันจะมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติต่างกัน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคมไทยในปัจจุบันด้านต่างๆ ทำให้วิถีชีวิตของประชาชนเปลี่ยนแปลงไป กลายเป็นสังคมที่เร่งรีบ มีการแข่งขันกันอยู่ตลอดเวลา ทำให้ผู้ปกครองสนใจกับภาวะเศรษฐกิจและการประกอบอาชีพจนอาจจะไม่มีเวลาในการถ่ายทอดความรู้หรือเป็นแบบอย่างในการบริโภคอาหารแก่นักเรียนได้สอดคล้องกับการศึกษาของ ปรีวรรต มโนรมชัชวาล (2533 :87) ได้ทำการศึกษาเรื่องการปฏิบัติตนทางด้านสุขภาพตามบทสุขบัญญัติแห่งชาติ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในจังหวัดสมุทรปราการ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ผู้ปกครองมีอาชีพต่างกัน มีผลต่อการปฏิบัติตนทางด้านสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ โดยภาพรวมไม่แตกต่างกัน

4. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ได้รับเงินจากผู้ปกครองต่างกันจะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 4 ที่ว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ได้รับเงินจากผู้ปกครองต่างกันจะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติแตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคคลนั้นเกิดจากปัจจัยหลายด้าน เช่น ความรู้ เจตคติ ประสบการณ์ เศรษฐกิจและการศึกษา ปัจจุบันการกระจายผลผลิตมากขึ้น ทำให้อาหารที่มีคุณภาพดี มีราคาไม่แพงมากนัก มีความสะดวกในการซื้อมารับประทาน ตลอดจนมีการส่งเสริมให้ประชาชนผลิตและแปรรูปอาหารเพื่อการบริโภคในครอบครัวและชุมชนมากขึ้น ทำให้อาหารที่มีอยู่ในท้องถิ่นมีราคาถูกลง ประกอบกับข้อจำกัดในเรื่องร้านค้าที่จำหน่ายอาหารมีน้อย อาหารที่จำหน่ายในโรงอาหารที่โรงเรียนนั้นมีราคาไม่แพงและโรงเรียนมีโครงการอาหารกลางวันให้นักเรียนได้รับประทานพร้อมกัน ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงทำให้เงินที่นักเรียนได้รับจากผู้ปกครองมากหรือน้อย มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่แตกต่างกัน ซึ่งการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาของ เพ็ญจิตรกาญจน์ (2535:68) ที่ศึกษาภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนรังษีวิทยา และโรงเรียนฝางชนูปถัมภ์ อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า นักเรียนที่ได้รับเงินจากบิดามารดาที่สูงกว่าเด็กคนอื่น ๆ มีภาวะโภชนาการไม่แตกต่างกว่านักเรียนที่ได้รับเงินไปโรงเรียนน้อยกว่า สอดคล้องกับการศึกษาของ ชญาณิชฐ์ ธรรมธัญฐาน (2543 :118) พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ที่มีรายได้ของนักเรียนต่างก็มีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับการศึกษาของ นงศ์นุช ประยูรหงษ์ (2547: บทคัดย่อ) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ของ นิสิตปริญญาตรีปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า นิสิตปริญญาตรีปีที่ 1 ที่ได้รับเงินจากผู้ปกครองต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับการศึกษาของ ชิตชนก กัณกุล (2548 : 80) ที่ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ในโรงเรียนพาณิชย์การสุโขทัย พบว่านักเรียนที่มีรายได้ต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

5. ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = 0.381^*$, $p < .05$) ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 5 ที่ว่าความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 แสดงว่านักเรียนที่มีความรู้เรื่องอาหารอย่างถูกต้องจะรับประทานอาหารที่ครบถ้วนทั้งปริมาณและคุณค่า โดยการเอาความรู้นั้นไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันด้วย อาจกล่าวได้ว่า ความรู้มีผลต่อการปฏิบัติทั้งทางตรงและทางอ้อมนั้น ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านความรู้จะมีผลทำให้บุคคล

เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านการปฏิบัติด้วย การศึกษานี้ สอดคล้องกับการศึกษาของ รัชณี ภูด้วง (2528 :43-45) ได้ทำการศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องสารเคมีกับการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ผลการสำรวจพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องสารเคมีของนักเรียนกับการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันมีความสัมพันธ์กันในทางบวกเป็นความสัมพันธ์กันในระดับกลาง สอดคล้องกับการศึกษาของ สุชาดา มะโนทัย (2539 : ไม่ปรากฏเลขหน้า) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น กรุงเทพมหานคร พบว่าความรู้ เจตคติ และบริโภคนิสัยในการบริโภคอาหารที่เกี่ยวกับปัญหาโภชนาการเกินมาตรฐานและโรคอ้วน มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับการศึกษาของ กัลยา ศรีมหันต์ (2541:81) ที่ได้ศึกษาเรื่องภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี พบว่า ความรู้เรื่องโภชนาการของเด็กวัยเรียนเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับการศึกษาของ อรณัฐ ชันทะวงศ์ (2544 :111) ที่ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติและโภชนบัญญัติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดสำนักการศึกษา กรุงเทพมหานคร พบว่า ความรู้กับการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารสัมพันธ์กันในทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับการศึกษาของ

6. เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = 0.360^*$, $p < .05$) ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 6 ที่ว่าเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 แสดงว่าเมื่อนักเรียนมีเจตคติที่ดีเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ย่อมมีผลนำไปสู่การปฏิบัติที่ดีด้วย อาจกล่าวได้ว่า เจตคติมีผลทำให้เกิดการปฏิบัติได้ หรือในทางอ้อม เจตคติเป็นตัวกลางที่ทำให้ความรู้นำไปสู่การปฏิบัติ ซึ่งผลการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาของ สมฤดี วีระพงษ์ (2535 : 121-122) ที่ได้ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารด่วนทันใจของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร พบว่า เจตคติกับการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด่วนทันใจ ของนักเรียนมีความสัมพันธ์กันทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับการศึกษาของ สุชาดา มะโนทัย (2539:บทคัดย่อ) เกี่ยวกับการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น กรุงเทพมหานคร พบว่า เจตคติและบริโภคนิสัยในการบริโภคอาหารที่เกี่ยวกับปัญหาโภชนาการเกินมาตรฐานและโรคอ้วนมีความสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องกับการศึกษาของ อรณัฐ ชันทะวงศ์ (2544:บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง

พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติและโภชนบัญญัติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ของโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีเจตคติกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารสัมพันธ์กันทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

7. อิทธิพลจากสื่อมวลชนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = 0.356^*$, $p < .05$) ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 7 ที่ว่า อิทธิพลจากสื่อมวลชนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ปีที่ 6 แสดงว่าอิทธิพลจากสื่อต่าง ๆ ได้แก่ โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ โดยเฉพาะการโฆษณาสินค้าทางโทรทัศน์จะเป็นช่องทางที่ประสบความสำเร็จมากที่สุด เพราะเด็กวัยเรียนเป็นวัยที่ชอบเลียนแบบและถูกชักจูงได้ง่าย จึงเป็นปัจจัยหลักที่ทำให้เบี่ยงเบนเจตคติ และพฤติกรรมซึ่งเป็นไปทั้งทางบวกและทางลบ ขึ้นอยู่กับการตัดสินใจและสิ่งแวดล้อมอื่นๆ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ วิถี แจ่มกระจึก (2541 : 140) ที่ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร พบว่า อิทธิพลของสื่อโฆษณามีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร

8. อิทธิพลจากเพื่อนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = 0.397^*$, $p < .05$) ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 8 ที่ว่า อิทธิพลจากเพื่อนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 แสดงว่ากลุ่มเพื่อนนับว่ามีความสำคัญต่อวิถีชีวิต และอนาคตของเด็กเป็นอย่างมาก ดังที่ ทศนา บุญทอง (2528) ได้กล่าวถึงเด็กวัยเรียนว่า เด็กวัยนี้เริ่มเข้าสู่วัยผู้รู้ กำลังนิยมเพื่อนชอบเป็นพวก รวมทั้งต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกัน ในการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร เช่นการรับประทานอาหารตามอย่างเพื่อน เพื่อจะได้เข้ากลุ่มกับเพื่อนได้ หรือแสดงความเป็นพวกพ้องเดียวกัน ย่อมมีผลให้เด็กนักเรียนได้รับสารอาหารเนื่องจากอิทธิพลของกลุ่มเพื่อน ซึ่งถ้ากลุ่มเพื่อนมีการรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ เด็กนักเรียนก็ย่อมได้รับอาหารที่ครบถ้วน หากเพื่อนมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ นักเรียนอาจได้รับอาหารที่ไม่ครบถ้วนทั้งปริมาณและคุณภาพเช่นกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ วิถี แจ่มกระจึก (2541:139) ที่ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสังกัดกรม

สามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร พบว่า อิทธิพลของเพื่อนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาในครั้งนี้พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติอยู่ในระดับปานกลาง มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. จากการศึกษาพบว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ดังนั้นควรปรับปรุงคุณภาพของการเรียนการสอนเพื่อให้ผู้เรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับที่เหมาะสมไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ เพื่อเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนซึ่งจะเป็นผู้ใหญ่ที่มีอนาคตในวันหน้า โดยเน้นให้นักเรียนเกิดเจตคติที่ถูกต้องเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการมากกว่าการให้นักเรียนมีความรู้แบบท่องจำ ดังที่สุชาติ โสมประยูร (2525 : 51-52) ได้กล่าวไว้ว่า ในการสอนสุขศึกษานั้น ควรเน้นทั้งความรู้ เจตคติและการปฏิบัติไปพร้อมๆ กัน แต่เพื่อให้สอดคล้องกับความพร้อม ความสามารถ และความต้องการของเด็กแต่ละระดับต่างๆ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จัดอยู่ในชั้นประถมศึกษาระดับ 3 เด็กในวัยนี้โตขึ้น เริ่มมีความรู้สึกนึกคิด มีอารมณ์และมีรอยประทับใจ (Impression) จึงสมควรที่ครูจะได้ฉวยโอกาสเริ่มปลูกฝังหรือเสริมสร้างเจตคติทางด้านสุขภาพเสียด้วย เพราะเจตคติเป็นสิ่งสำคัญของการสอนสุขศึกษาเพราะจะทำให้ได้มาซึ่งความรู้และการปฏิบัติทั้งในปัจจุบันและอนาคต เจตคติจึงควรได้รับการเน้นเป็นอันดับหนึ่ง การปฏิบัติและความรู้ควรเน้นเป็นอันดับสอง รองลงมาด้วยกันตามลำดับ เพราะว่ามีความจำเป็นน้อยกว่าเจตคติ การปฏิบัติที่เคยเน้นมาอย่างมากในชั้นประถมระดับ 1-2 ก็ยังคงปรับปรุงส่งเสริมให้ดีขึ้นต่อไปอีกเป็นอันดับที่สอง ส่วนความรู้นั้นมักจะได้มาในลักษณะผลพลอยได้จากการปฏิบัติและการสอนของครูในชั้นเรียน

2. จากการศึกษาครั้งนี้พบอิทธิพลจากสื่อมวลชนและอิทธิพลจากเพื่อนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ดังนั้นควรมีการเผยแพร่และความรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการเช่น เอกสาร แผ่นพับ โปสเตอร์ เทปวีดีโอ หรือคู่มือเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ถูกต้องตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ให้นักเรียน เพื่อให้การเรียนรู้ของนักเรียนเป็นไปอย่างกว้างขวางนอกเหนือจากตำราเรียน ทั้งนี้เนื่องจากอิทธิพลจากสื่อที่ใช้ในการเรียนการสอนจะมีผลต่อการเรียนรู้ที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารของนักเรียนให้ถูกต้องเหมาะสม ดังนั้น โรงเรียนควรมีการเผยแพร่ข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ถูกต้องอย่างจริงจัง เพราะนักเรียนชั้นประถมศึกษาซึ่งอยู่ในช่วงของการเป็นวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่คึกคะนอง มีนิสัยชอบเลียนแบบการกระทำตามโฆษณา และถูกเพื่อนชัก

จุให้ประพฤติ ปฏิบัติตามอิทธิพลของกลุ่มได้ง่าย ดังนั้นจึงควรจัดโปรแกรมสุขศึกษาในโรงเรียน โดยจัดในรูปแบบเพื่อนสอนเพื่อนด้วย เนื่องจากการศึกษาครั้งนี้พบว่าอิทธิพลจากเพื่อนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

3. ควรมีการรณรงค์ต่อต้านอาหารประเภทขเคี้ยว อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ โดยร่วมมือประสานงานกันระหว่างสถานศึกษา และผู้ที่นำมาจำหน่ายให้แก่นักเรียน ควรมีการควบคุมอย่างจริงจัง โดยผู้บริหารสถานศึกษาต้องคำนึงถึงสุขภาพของนักเรียนมากกว่าที่จะเล็ง ผลกำไรจากการจำหน่ายอาหารเหล่านี้

4. ในการจัดการเรียนการสอน ควรมีการสอดแทรกเนื้อหาเกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติในรายวิชาที่เกี่ยวข้อง โดยจัดให้มีกิจกรรมเพื่อส่งเสริมความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติที่เหมาะสม รวมทั้งปลูกฝังค่านิยมที่ถูกต้องในการเลือกซื้อและการปฏิบัติตนด้านการรับประทานอาหารแก่นักเรียน ส่งเสริมให้นักเรียนมีพฤติกรรมในการบริโภคอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ คือ ให้นักเรียนสามารถนำความรู้ เจตคติและการปฏิบัติไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้อย่างถูกต้อง โดยจัดในรูปของกระบวนการ โครงการอาหารกลางวัน ซึ่งนักเรียนจะได้เห็นตัวอย่างการจัดเตรียมการวางแผนการซื้อ การจัดรายการอาหาร การเตรียมการประกอบอาหารและการปฏิบัติตนในการเลือกซื้อ เลือกรับประทานได้อย่างถูกต้องสม่ำเสมอ โดยอยู่ภายใต้การดูแลควบคุมอย่างใกล้ชิดจากครูอาจารย์ โดยเน้นการมีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ของนักเรียน

5. ควรจัดโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อให้เกิดการเรียนรู้มีความรู้ที่ดีขึ้น เพื่อส่งเสริมให้พฤติกรรมดีขึ้น

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษาปัจจัยอื่นๆ ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมในการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนเพื่อนำข้อมูลมาจัดรูปแบบการให้โภชนาการให้สอดคล้องกับปัจจัยที่มีผลพฤติกรรมในการบริโภคอาหาร เพื่อเป็นแนวทางในการป้องกันและแก้ไขปัญหา

2. ควรมีการศึกษาวิจัยพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ในกลุ่มตัวอย่างอื่นๆ เช่น เด็กก่อนวัยเรียน เด็กนักเรียนชั้นอนุบาล นักเรียนอาชีวศึกษา ทั้งในสถานศึกษาของรัฐบาลและเอกชน เพื่อสามารถจัดการเรียนการสอนได้สอดคล้องกับนักเรียนแต่ละวัย ซึ่งอาจมีปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมบริโภคอาหารที่แตกต่างกัน

3. ควรศึกษาวิจัยเชิงทดลอง เพื่อหารูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนและสร้างโปรแกรมสุขศึกษาที่จะมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียน สามารถนำผลการศึกษาไปประยุกต์ใช้ในระดับประถมศึกษาตามที่แตกต่างกัน

4. ควรมีการศึกษาถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยใช้การสังเกต สัมภาษณ์ และบันทึกการบริโภคอาหารของนักเรียนควบคู่ไปด้วย

5. ควรมีการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ อิทธิพลจากสื่อมวลชน อิทธิพลจากเพื่อน กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ใน จังหวัดอื่นๆด้วย

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กมลลา วัฒนายิ่งเจริญชัย. (2541). *ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนประถมศึกษาในเขตอำเภอพล จังหวัดขอนแก่น*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). ขอนแก่น : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. อัดสำเนา.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2533). *การศึกษาภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษา*. กรุงเทพฯ : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- กองสุขศึกษา. (2541). *สุขบัญญัติแห่งชาติ*. พิมพ์ครั้งที่ 2. นนทบุรี : กองสุขศึกษา กระทรวงสาธารณสุข.
- _____. (2544, กรกฎาคม – ธันวาคม). *แนวทางการรณรงค์สุขบัญญัติแห่งชาติ*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : กระทรวงสาธารณสุข.
- _____. (2544). *สำนักนโยบายและแผนสาธารณสุข. แผน 9 ของกระทรวงสาธารณสุขตามแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 พ.ศ. 2545-2549. นโยบายและแผนสาธารณสุข. 4(3-4) : 123-135.*
- _____. (2545). *10 แนวทางสร้างสุขภาพ*. นนทบุรี : กระทรวงสาธารณสุข.
- กองสุขาภิบาลอาหาร. (2541). *คู่มือวิชาการสุขาภิบาลอาหารสำหรับเจ้าหน้าที่*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กองโภชนาการ. (2535). *คู่มือการกินอาหารของคนไทย*. กรุงเทพฯ : กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข.
- กัลยา ศรีมันต์. (2541). *ศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี*. วิทยานิพนธ์ พบ.ม. (การพยาบาลแม่และเด็ก). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. อัดสำเนา.
- คณะอนุกรรมการจัดทำแผนโภชนาการ. *แผนอาหารและโภชนาการแห่งชาติ ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ.2540-2544)*. กรุงเทพฯ : ม.ป.พ.
- คว้น ขาวหนู. (2534). *โภชนศาสตร์*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ์.
- จันทน์ทิพย์ ลิ้มทองกุล. (2538). *กลไกการเกิดพฤติกรรมการกิน*. ใน *Food focus*. กรุงเทพฯ : ชมรมวิทยาศาสตร์การอาหารและโภชนาการ ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- จันทรเต็ม หาญมงคลศิลป์. (2543). *พฤติกรรมปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.

- ฉันทนา ลิ้มนิรันดร์กุล. (2532). ประสิทธิภาพของโครงการสุศึกษาที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 สังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สุศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. อุดมศึกษา.
- เจน ณะศิริ. (ม.ป.ป.). ทำอย่างไรจะปราศจากโรคและชะลอความชรา. พิมพ์ครั้งที่ 13. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คลังวิชา.
- เฉลิมพล ต้นสกุล. (2541). พฤติกรรมศาสตร์สาธารณสุข. กรุงเทพฯ : ภาควิชาสุศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชญาธิษฐ์ ธรรมธัญฐาน. (2543). พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (สุศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อุดมศึกษา.
- ช่อเพชร บุรศิริรักษ์. (2532). ความรู้เรื่องวัตถุเจือปนในอาหารและการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (สุศึกษา). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อุดมศึกษา.
- ชิดชนก กัญกุล. (2548). การบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพในโรงเรียนพาณิชยการสุโขทัย. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (สุศึกษา). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อุดมศึกษา.
- ชูศรี วงศ์รัตน. (2544). เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เจริญผล.
- ณัฐธิดา ตัฒบุตร. (2539). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดกรมสามัญศึกษากลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (สุศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อุดมศึกษา.
- ดุชนิ สุทธปริยาศรี. (2527). ปัญหาโภชนาการ ในเอกสารประกอบการสอนชุดวิชาโภชนศาสตร์สาธารณสุข เล่มที่ 2 หน่วยที่ 12. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ทรงศักดิ์ ศรีอนุชาต. (2536). การปนเปื้อนของอาหาร : การประเมินความเสี่ยงอันตรายและการป้องกัน. ใน อาหารและโภชนาการเพื่อสุขภาพ (Nutrition for Better Health). อารี วัลยะเสวี. หน้า 35-46. กรุงเทพฯ : ที พี พรินท์ จำกัด.
- นงศ์นุช ประยูรหงษ์. (2547). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ของนิสิตปริญญาตรีปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สุศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อุดมศึกษา.
- นภัส ศิริสัมพันธ์. (2527). พฤติกรรมการบริโภคของประชากรในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี. ใน พฤติกรรมการกิน. (รายงานการประชุมเชิงปฏิบัติการ). กรุงเทพฯ : บริษัทประยูรวงศ์.

- นฤมล โพธิ์สัตย์. (2530). *บริโภคนิสัยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดพังงา*.
 ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
 ศรีนครินทรวิโรฒ. อุดมศึกษา.
- นลินี มกรเสน. (2538). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียน
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดสุพรรณบุรี*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ :
 บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. อุดมศึกษา.
- นริยา รัตนพานนท์. (2537). *โภชนศาสตร์เบื้องต้น*. กรุงเทพฯ : บริษัท โอ.เอส.พรีนติ้ง เฮาส์.
- ประณีต ผ่องแผ้ว. (2539). *โภชนศาสตร์ชุมชน*. กรุงเทพฯ : ลิฟวิ้ง ทรานส์ มีเดีย.
- ประดับพร บุญเจือ. (2533). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปฏิบัติทางด้านการรับประทานอาหารของ
 นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัด
 สุรินทร์*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
 ศรีนครินทรวิโรฒ. อุดมศึกษา.
- ประทีป จินนี่. (2540). *การวิเคราะห์พฤติกรรมและการปรับปรุงพฤติกรรม*. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัย
 พฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- ประพิมพ์พร สมณาแสง. (2530). *การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนใน
 สองหมู่บ้านของจังหวัดขอนแก่น ใน โภชนาการสาร*.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2532). *ทัศนคติ : การวัดการเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรมอนามัย*.
 กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ธีระพัฒน์.
- _____. (2536). *พฤติกรรมสุขภาพ*. ใน เอกสารการสอนชุดวิชาสุขศึกษา หน่วยที่ 1-7.
 กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ประยงค์ ลิ้มตระกูล. (2521). *การศึกษาปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจและสังคมที่มีผลต่อภาวะ
 ทุพโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในชนบท จังหวัดเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์ วท.ม.
 (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. อุดมศึกษา.
- ปวีรบรรต มโนรมชัชวาล. (2533). *การปฏิบัติตนทางด้านสุขภาพตามบทสุขบัญญัติแห่งชาติ
 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในจังหวัดสมุทรปราการ*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม.
 (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อุดมศึกษา.
- ปาลิรัฐ พิทักษ์ดำรงกิจ. (2537). *พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติภาคเหนือ*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (ประถมศึกษา)
 กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อุดมศึกษา.
- พจนา สุวรรณประทีป. (2532). *การรับรู้เกี่ยวกับพิษภัยของการบริโภคอาหารที่มีสิ่งปนเปื้อนของ
 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดสุพรรณบุรี*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา).
 กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อุดมศึกษา.
- พนอ ทิพย์พิมลรัตน์. (2534). *พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้น*

- ประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดชุมพร. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- พรพรรณ ระเบียบ. (2537). โภชนาการเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : สุขภาพใจ.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2543). วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เจริญผล.
- พิมพ์ร ยศแก้ว. (2530). ความรู้ทัศนคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพของผู้บริโภคของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนเทศบาล เขตการศึกษา 8. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (ประถมศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา
- พุทธชาติ นาคเรือง. (2541). การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประถมศึกษาที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในโรงเรียน สังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.
- ภารดี เต็มเจริญ; และคนอื่นๆ. (2529). “พฤติกรรมการบริโภคอาหารมือเข้าของนักเรียนในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร,” ใน รายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ : ภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ยุวดี กาญจนฐิติ และคนอื่นๆ. (2542). “การส่งเสริมภาวะโภชนาการสำหรับครอบครัว,” ในเอกสารการสอนชุดวิชาโภชนศาสตร์สาธารณสุข หน่วยที่ 8-15. หน้า 1088-1103. กรุงเทพฯ : . มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราช.
- ยุพิน ตีรส. (2528). ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับความรู้ ความเชื่อ และบริโภคนิสัยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (ประถมศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.
- รัชณี ภูด้วง. (2528). ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องสารเคมีกับการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนในชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (ประถมศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2539). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์อักษรเจริญทัศน์.
- วรางคณา บุตรศรี. (2538). พฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาอำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (เวชศาสตร์ป้องกันและสังคม). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.
- วลัย อินทร์มรรย. (2530). โภชนาการสำหรับคนวัยต่างๆ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : แสงทวีการพิมพ์.

- วิชัย จุฬาโรจน์มนตรี. (2514). การศึกษาอุปสรรคต่อการส่งเสริมโภชนาการชนบทศึกษาเฉพาะกรณีอำเภอสูงเนินจังหวัดนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. อัดสำเนา.
- วิเชียร เกตุสิงห์. (2538, กุมภาพันธ์-มีนาคม). ค่าเฉลี่ยกับการแปลความหมาย : เรื่องง่ายๆ ที่บางครั้งก็พลาดได้. ข่าวสารวิจัยการศึกษา. 1(3) : 9.
- วิธี แจ่มระทิก. (2541). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อัดสำเนา.
- วิมล สุเสวี. (2532). อิทธิพลของรายการโฆษณาทางโทรทัศน์ต่อพฤติกรรมการกินของเด็กวัยก่อนเรียนในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ คณะกรมศาสตร์มหาบัณฑิต. (พัฒนาสังคม). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. อัดสำเนา.
- ศรีสว่าง มุกต์ธนะอนันต์. (2535). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดสุรินทร์. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สังคมวิทยาและมานุษยวิทยา). กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.
- ศิริลักษณ์ สินธวาลัย. (2533). การพัฒนาผลิตภัณฑ์ทางโภชนาการ. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพัฒนาผลิตภัณฑ์ คณะอุตสาหกรรมและการเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สนทยา มุฮัมหมัด. (2544). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร. กรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- สมใจ วิชัยดิษฐ์. (2529). โภชนาศาสตร์ประยุกต์. กรุงเทพฯ : บริษัทประยูรวงศ์.
- สมใจ วิชัยดิษฐ์. (2531). การประเมินภาวะโภชนาการ ในเอกสารการสอนชุดวิชาโภชนาการกับชีวิตมนุษย์ หน่วยที่ 11-15. พิมพ์ครั้งที่ 6. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- สมใจ วิชัยดิษฐ์ ; และวลัยทิพย์ สาขลวิจารณ์. (2534). วิธีประเมินภาวะโภชนาการโดยการสำรวจอาหารบริโภค ในเอกสารการสอนชุดวิชาโภชนาการสาธารณสุข. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- สมฤดี วีระพงษ์. (2535). พฤติกรรมการบริโภคอาหารด่วนทันใจ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- สมศรี เกิดโชค. (2531). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับนิสัยการกินของเด็กวัยเรียน อำเภอดอนเจดีย์ จังหวัดสุพรรณบุรี. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. อัดสำเนา.

- สิริพันธุ์ จุลกรังคะ. (2542). *โภชนศาสตร์เบื้องต้น*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. อัดสำเนา.
- สิริวัฒน์ อายุวัฒน์. (2539). *ภาวะโภชนาการและเมืองจังหวัดพิษณุโลก*. วิทยานิพนธ์ สช.ม. เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. อัดสำเนา.
- สุชาดา มะโนทัย. (2539). *การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.
- สุชาติ โสมประยูร. (2525). *การสอนสุขศึกษา*. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช
- สุณี รักษาเกียรติศักดิ์. (2539). *การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุดาวรรณ ชันธมิตร. (2538). *พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติในภาคกลาง*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา
- สุวิทย์ อารีกุล ; และวิชา พึ่งพาพงศ์. (2534). *การประเมินภาวะโภชนาการทางชีวเคมีและการแพทย์ ในเอกสารการสอนชุดวิชาโภชนาการสาธารณสุข*. กรุงเทพมหานคร : สุขวิทยธรรมวิราช.
- สุเทสน์ กุลละวนิชย์. (2540). *ความรู้เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับวัตถุเจือปนในอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสมุทรปราการ*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- สุพรรณิ ปานเจริญ. (2534). *ค่านิยมทางสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัด สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ เขตการศึกษา 11*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.
- สุภาภรณ์ ไรจน์รังสีธรรม. (2530). *การศึกษาเรื่องความรู้ ทักษะ และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนมัธยมศึกษา กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.
- สุนตรา นิมานนท์. (2537). *ภาวะโภชนาการและปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เขตเมืองเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (ส่งเสริมสุขภาพ). เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. อัดสำเนา.

- เสาวคนธ์ สิดารัตน์. (2539). พฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ปีที่ 6 ในอำเภอยะรัง จังหวัดสุราษฎร์ธานี. สุราษฎร์ธานี : สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดสุราษฎร์ธานี.
- เสาวนีย์ จักรพิทักษ์. (2539). หลักโภชนาการปัจจุบัน. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ไทยเกษม.
- โสภณา รอดชู. (2536). คำนิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานการศึกษาจังหวัดนครปฐม. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อุดสาเนา.
- อนุกุล พลศิริ. (2534, มีนาคม-เมษายน). “รายงานการวิจัยเรื่องการเลือกกินอาหารกลางวันของ นักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง,” ในวารสารอาหาร. 2 (2) : 123 - 135.
- อรนุช ชันทะวงศ์. (2544). พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติและโภชนบัญญัติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อุดสาเนา.
- อรวิทย์ โทธิ์. (2537). กินให้เป็น. กรุงเทพฯ : สมาคมคหเศรษฐศาสตร์แห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์.
- อำภา แสงกล้า. (2536). การรับรู้เกี่ยวกับพิษภัยของการบริโภคอาหารที่มีสิ่งปนเปื้อนและการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อุดสาเนา.
- อุไรพร แจ่มจิตต์. (2538). รายงานการประชุมเชิงปฏิบัติการงานอนามัยเด็กวัยเรียนในเอกสารประกอบการประชุมกลางปีงบประมาณ 2538 วันที่ 22-24 พฤษภาคม 2538. กรุงเทพฯ : ฝ่ายแผนงานกองอนามัยโรงเรียน กรมอนามัย.
- Cusatis, Deborah Cardamone. (1995, March) Psychosocial Influences on Adolescent Eating Behavior. *Dissertation Abstracts International*. 55(9) : 3825-B
- Demas, Antonia. (1995, June). Food Education in Elementary Classroom as a Means of Gaining Acceptance of Diverse, Low Fat Food in the School Lunch. *Dissertation Abstracts International*. 55(12) : 3717A.
- Feldman, Robert H. L. (1983, February). Communicating Nutrition to High School Student In Kenya. *the Journal of School Health*. 53(2) : 140-143.
- Gore, S. A. (1995). *Nutrition Food and Environment*. United State of America : Permission of Hoaghton Mifflin Company.
- Green, Lawrence W.; & Kreuter, Marshall W. (1999). *Health Promotion Planning an Educational and Ecological Approach*. 3rd ed. Mountain View, California :

Mayfield Publishing Company.

Himes, J. H.; & Dietz, W. H. (1994). Guideline for Overweight in Adolescent Preventive Services Recommendation from an Expert Committee. *American Society for Clinical Nutrition*. 59 : 307-316.

Jelliffe, D. B. (1966). *the Assessment of the Nutrition Status of the Community*. Geneva : World Health Organization.

Onis, M.D.; & Habicht, J. P. (1996). Anthropometric Reference Data for International Use : Recommendation from a World Health Organization Expert Committee. *American Society for Clinical Nutrition*. 64 : 650-658.

Root, davit Bruce. (1987, September). the Relationship of Nutrition Knowledge to Eating Behavior Patterns Among OHIO Sophomores and Senior. *Dissertation Abstracts International*. 48 : 569 – A.

Schwartz, Nancy E. (1975, January). Nutrition Nations. *Knowledge, Attitude, and Practice of the American Dietetic Association*. 66(1) : 28-51.

Scott, Majoriel. (1995). *School Feeding Its Contribution to Child Nutrition*. Rome : Food Agriculture Organizational United Nations.

Yamane, taro. (1967). *Statistics : An Introductory Analysis*. New York : Harper and Row.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญ
หนังสือขอความอนุเคราะห์

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

- | | |
|-----------------------------------|--|
| 1.รองศาสตราจารย์นภาพร มัชฌิมางกุล | ภาควิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 2.อาจารย์สุธีรา เมืองนาโพธิ์ | ภาควิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 3.นางสาวยุพิน ตูลย์ไตรรัตน์ | พยาบาลศาสตร์ 6 ว
โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์ |
| 4.นายชัยยศ อุเด็น | นักโภชนาการ 6 ว
โรงพยาบาลท่าศาลา |
| 5.นางสำลี คงรัตน์ | นักโภชนาการ 6 ว
โรงพยาบาลท่าศาลา |

ภาคผนวก ข

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ตารางแสดงค่าความยากง่าย ค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ

แบบสอบถาม

เรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช

.....

คำชี้แจง ในการตอบแบบสอบถาม

1. ความมุ่งหมายแบบสอบถามนี้มีความมุ่งหมายเพื่อรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช ข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามนี้ จะนำไปเพื่อใช้ประกอบการทำปริญญานิพนธ์ ซึ่งเป็นประโยชน์ด้านการศึกษา ซึ่งข้อมูลต่างๆ นำมาใช้ในการเสนอผลการศึกษาวิจัยครั้งนี้เท่านั้น โดยไม่มีผลกระทบใดแก่ผู้ตอบแบบสอบถามทั้งสิ้น จึงขอความร่วมมือให้นักเรียนตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ และตรงความเป็นจริงมากที่สุด

2. ลักษณะของแบบสอบถาม แบ่งเป็น 6 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของนักเรียน

ตอนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

ตอนที่ 4 แบบสอบถามอิทธิพลจากสื่อมวลชน

ตอนที่ 5 แบบสอบถามอิทธิพลจากเพื่อน

ตอนที่ 6 แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

สิริกัญญ์ แก้วพรหม

นิสิตปริญญาโทวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต

สาขาวิชาสุขศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง () ที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน

1. เพศ

() ชาย

() หญิง

2. ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง (ระดับการศึกษาสูงสุดของผู้ที่นักเรียนพักอาศัยอยู่ด้วย
ขณะที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 6)

() ต่ำกว่าประถมศึกษา

() ประถมศึกษา

() มัธยมศึกษาตอนต้น

() มัธยมศึกษาตอนปลาย

() อนุปริญญาหรือเทียบเท่า

() ปริญญาตรีหรือสูงกว่า

3. อาชีพของผู้ปกครอง (อาชีพที่ทำรายได้สูงสุดของผู้ที่นักเรียนพักอาศัยอยู่ด้วย
ขณะที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 6)

() รับจ้าง

() เกษตรกรรม

() ค้าขาย

() รับราชการหรือพนักงานรัฐวิสาหกิจ

() ธุรกิจส่วนตัว

4. เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง (เงินที่นักเรียนได้รับจากผู้ที่พักอาศัยอยู่ด้วย
ขณะที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 6)

() ต่ำกว่า 10 บาท / วัน

() 10 - 15 บาท / วัน

() 15 - 20 บาท / วัน

() 20 - 25 บาท / วัน

() มากกว่า 25 บาท / วัน

5. การได้รับข่าวสารเรื่องอาหาร ที่นักเรียนได้รับมากที่สุด

- () โทรทัศน์
- () วิทยุ
- () สิ่งพิมพ์
- () ผู้ปกครอง
- () ครู อาจารย์
- () เพื่อน

ตอนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามมี 24 ข้อ

2. โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง () ที่เห็นว่าเป็นคำตอบที่ถูกต้องที่สุด
เพียงคำตอบเดียวเท่านั้น

1. นักเรียนมีหลักในการเลือกรับประทานอาหารอย่างไร

- () ก. เลือกจากส่วนประกอบของอาหารเป็นหลัก
- () ข. เลือกตามความนิยมของกลุ่มเพื่อน
- () ค. เลือกจากลักษณะอาหารน่ารับประทาน
- () ง. เลือกจากรสชาติถูกใจเป็นหลัก

2. อาหารในข้อใดให้โปรตีนที่ให้ปริมาณโปรตีนมากที่สุด เมื่อบริโภคปริมาณเท่ากัน

- () ก. ตับหมู
- () ข. ถั่วเหลือง
- () ค. เนื้อไก่
- () ง. ปลาทู

3. ถ้านักเรียนไม่ชอบรับประทานเนื้อสัตว์ ควรรับประทานอาหารชนิดใดแทน

- () ก. ขนมปังทานเนย
- () ข. ผักต้ม
- () ค. ถั่วเมล็ดแห้ง เต้าหู้
- () ง. ผักสดและผลไม้

4. สารอาหารประเภทโปรตีนมีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร

- () ก. ช่วยในการเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ
- () ข. ช่วยให้อวัยวะต่างๆ ทำงานประสานกันด้วยดี
- () ค. ช่วยในการดูดซึมวิตามิน
- () ง. ให้พลังงานและความอบอุ่น

5. ไขมันจากพืชที่ไม่ควรรับประทานคือข้อใด

- () ก. น้ำมันปาล์ม
- () ข. น้ำมันงา
- () ค. น้ำมันรำข้าว
- () ง. น้ำมันเมล็ดทานตะวัน

6. อาหารต่อไปนี้ ข้อใดมีสารโคเลสเตอรอลสูง

- () ก. ข้าวต้มกุ้ง
- () ข. ข้าวหมูแดง
- () ค. ข้าวขาหมู
- () ง. ก๋วยเตี๋ยวราดน้ำ

7. การรับประทานไก่ทอดเป็นประจำทำให้เกิดโรคอะไร

- () ก. โรคกระเพาะอาหาร
- () ข. โรคโลหิตจาง
- () ค. โรคฟันผุ
- () ง. โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด

8. ถัารับประทานอาหารพวกแป้งมากเกินไปร่างกายจะไม่หมด ร่างกายจะเปลี่ยนแปลงเป็น

- () ก. ไขมัน
- () ข. วิตามิน
- () ค. โปรตีน
- () ง. ขับถ่ายออก

9. ผักและผลไม้มีประโยชน์อย่างไรต่อร่างกาย
- () ก. บำรุงประสาทและกล้ามเนื้อ () ข. บำรุงกระดูก
- () ค. บำรุงสายตาและผิวหนัง () ง. บำรุงเหงือกและฟัน
10. การรับประทานผักชนิดใด เสี่ยงต่อการได้รับสารพิษจากยาฆ่าแมลงน้อยที่สุด
- () ก. ผักบุ้ง () ข. ผักคะน้า
- () ค. ถั่วพักยาว () ง. ตำลึง
11. นักเรียนควรดื่มน้ำในข้อใดที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย
- () ก. น้ำดื่มที่ใสสะอาด () ข. น้ำเกลือแร่
- () ค. น้ำอัดลม () ง. น้ำชา
12. เมื่อนักเรียนเปิดอาหารกระป๋องแล้วพบว่ามีฟองควรทำอย่างไร
- () ก. ชิมอาหารก่อนตัดสินใจ () ข. รับประทานอาหารทันที
- () ค. นำไปอุ่นแล้วรับประทาน () ง. นำไปทิ้ง
13. สีที่แม่ค้าผสมลงไปให้อาหารและทำให้อาหารเป็นอันตรายต่อผู้บริโภค คือข้อใด
- () ก. สีม่วงจากดอกอัญชัน () ข. สีเขียวจากใบเตย
- () ค. สีดำจากกาบมะพร้าวเผา () ง. สีแดงจากสีย้อมผ้า
14. นักเรียนมีหลักในการเลือกซื้อส่วนผสมอาหารอย่างไร
- () ก. มีคำว่าส่วนผสมอาหาร และระบุเลขทะเบียน มอก.
- () ข. มีคำว่าส่วนผสมอาหาร และระบุเลขทะเบียน อย.
- () ค. มีคำว่าส่วนผสมอาหาร และระบุเลขทะเบียน ยอ.
- () ง. มีคำว่าส่วนผสมอาหาร และระบุเลขทะเบียน อมก.
15. การรับประทานผักและผลไม้เป็นประจำ จัดเป็นการป้องกัน
- () ก. เบาหวาน () ข. โรคท้องผูก
- () ค. โรคหัวใจ () ง. โรคไต
16. ควรเลือกรับประทานอาหารอย่างไรจึงจะมีสุขภาพดีอยู่เสมอ
- () ก. รับประทานอาหารที่มีรสอร่อย
- () ข. รับประทานอาหารที่สดเสมอ
- () ค. รับประทานอาหารหวานคาวควบคู่กัน
- () ง. รับประทานอาหารที่สะอาดและถูกส่วน
17. อาหารที่ถูกสุขลักษณะควรมีลักษณะอย่างไร
- () ก. มีกลิ่นหอมน่ารับประทาน () ข. มีรสอร่อย
- () ค. ประจุสุกใหม่ๆ () ง. มีสีสวยน่ารับประทาน
18. การรับประทานของหมักดองจะทำให้ร่างกายได้รับสารพิษในข้อใด
- () ก. สารบอแรกซ์ () ข. ฟอรัมาลิน
- () ค. ดินประสิว () ง. สารกันบูด

19. การรับประทานอาหารประเภทมควันเสี่ยงต่อการเป็นโรคอะไร
- () ก. โรคภูมิแพ้ () ข. โรคมะเร็ง
- () ค. โรคผิวหนัง () ง. โรคไต
20. การกินขนมขบเคี้ยวหรือของกินเล่นเป็นประจำทำให้เกิดโรคอะไร
- () ก. โรคปอด () ข. โรคขาดสารอาหาร
- () ค. โรคหัวใจ () ง. ไม่ทำให้เกิดโรคอะไร
21. การกินอาหารหลัก 5 หมู่ เพื่อให้มีภาวะโภชนาการดี ควรกินอย่างไร
- () ก. กินอาหารโปรตีนมากกว่าหมู่อื่น
- () ข. กินไขมันและคาร์โบไฮเดรตมากกว่าหมู่อื่น
- () ค. กินอาหารทุกหมู่ๆ ละน้อยๆ
- () ง. กินอาหารแต่ละหมู่ให้หลากหลายในปริมาณที่พอเหมาะ
22. นักเรียนไม่ควรซื้ออาหารประเภทใดมารับประทาน
- () ก. อาหารสำเร็จรูป
- () ข. อาหารที่ขายตามข้างถนนที่มีฝาปิดมิดชิด
- () ค. อาหารที่แม่ค้าทำค้างไว้นานโดยไม่มีการอุ่น
- () ง. ถูกทุกข้อ
23. นักเรียนควรเลือกรับประทานอาหารในข้อใด เพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกาย
- () ก. อาหารรสเค็ม () ข. อาหารรสเผ็ด
- () ค. อาหารรสหวาน () ง. อาหารรสจืด
24. เชื้อราพวกอัลฟลาท็อกซินที่ทำให้เกิดโรคมะเร็งได้นั้นมีอยู่ในอาหารประเภทใด
- () ก. น้ำปลา ซีอิ๊วดำ () ข. เนื้อเค็ม กุนเชียง
- () ค. ปลาร้า ปูเค็ม () ง. ถั่วลิสงปน หอมกระเทียม

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเจตคติในการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามมี 18 ข้อ
2. โปรดอ่านข้อความแต่ละข้ออย่างรอบคอบ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึก หรือความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด
3. การเลือกคำตอบถือหลักเกณฑ์ ดังนี้

เห็นด้วย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของนักเรียนเป็นส่วนมาก
 ไม่แน่ใจ หมายถึง นักเรียนไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของนักเรียน
 ไม่เห็นด้วย หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกของนักเรียนเป็นส่วนมาก

ข้อ	ข้อความ	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
1.	ถ้าต้องการให้มีสุขภาพดี ต้องกินอาหารถูกหลักโภชนาการ			
2.	การกินอาหารที่ทำค้างไว้นานๆ อาจทำให้ท้องเสียได้			
3.	อาหารดีมีประโยชน์ต้องมีราคาแพงเสมอ			
4.	การกินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ทำให้ร่างกายได้รับประโยชน์มากที่สุด			
5.	การกินอาหารรสเผ็ดเป็นประจำ จะทำให้ระคายเคืองต่อเยื่อบุทางเดินอาหาร			
6.	ขนมกรุบกรอบเป็นอาหารว่างที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย			
7.	การเลือกซื้ออาหารกระป๋องที่ดีควรมีฉลากบอกคุณค่าทางอาหาร วันที่ผลิต หรือวันหมดอายุ			
8.	อาหารที่เก็บได้นานมักใส่สารกันบูด			
9.	อาหารที่ใสสีทำให้มีสีสั่น ดุน่ารับประทาน ทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกายได้			
10.	การกินผักผลไม้เป็นประจำ จะทำให้ร่างกายขาดสารอาหาร			
11.	นักเรียนควรหลีกเลี่ยงการกินอาหารหมักดอง			
12.	น้ำอัดลมมีประโยชน์มากกว่าน้ำเปล่า			
13.	นักเรียนควรดื่มนมเป็นประจำ			

ข้อ	ข้อความ	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย
14.	ผงชูรสเป็นสารปรุงแต่ง ทำให้อาหารมีรสชาติและมีประโยชน์ต่อร่างกาย			
15.	การเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูป ควรเลือกซื้ออาหารที่สุก สะอาด และใส่ภาชนะที่ปลอดภัย			
16.	นักเรียนควรกินอาหารให้ครบ 3 มื้อ			
17.	นักเรียนควรดื่มน้ำ วันละ 8 แก้ว เพื่อการมีสุขภาพที่ดี			
18.	นักเรียนควรหลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีรสจัด			

ตอนที่ 4 แบบสอบถามอิทธิพลจากสื่อมวลชน**คำชี้แจง**

1. แบบสอบถามมี 11 ข้อ
2. โปรดอ่านข้อความแต่ละข้ออย่างรอบคอบ แล้วทำเครื่องหมาย ✓
ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึก หรือความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด
3. การเลือกคำตอบถือหลักเกณฑ์ ดังนี้

ปฏิบัติตามประจำ หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนหรือ
นักเรียนปฏิบัติตาม 3 – 4 ครั้ง / สัปดาห์

ปฏิบัติตามบางครั้ง หมายถึง นักเรียนไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นหรือ
นักเรียนปฏิบัติตาม 1 – 2 ครั้ง / สัปดาห์

ไม่ปฏิบัติ หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนหรือ
นักเรียนไม่ได้ปฏิบัติตาม

ข้อ	ข้อความ	ปฏิบัติตาม ประจำ	ปฏิบัติตาม บางครั้ง	ไม่ปฏิบัติ
1	นักเรียนดื่มนมทุกวันเพื่อให้ร่างกาย เจริญเติบโตแข็งแรง ตามอย่างโฆษณาใน ทีวี			
2	การดื่มนมถั่วเหลืองให้โปรตีนเทียบเท่า นมวัว			
3	ขนมขบเคี้ยว ช่วยให้มิตรภาพ ระหว่างเพื่อนผูกพันกันมากขึ้น			
4	การดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง ทำให้เข้มแข็ง เป็นนักสู้ชีวิต			
5	อาหารกระป๋องมีคุณค่า และปลอดภัย สามารถรับประทานได้บ่อยเท่าที่ต้องการ			
6	น้ำอัดลมทำให้ร่างกายสดชื่น แก่กระหาย			
7	บะหมี่สำเร็จรูปอร่อย สะดวก และปลอดภัย สามารถรับประทานแทนอาหารได้			
8	หมากฝรั่ง เคี้ยวมันทำให้เพลิดเพลิน จนไม่อยากหยุด			
9	นักเรียนเลือกซื้ออาหารขนมขบเคี้ยว ตามทีวีทรูโทรทัศน์ โฆษณา			

ข้อ	ข้อความ	ปฏิบัติตาม ประจำ	ปฏิบัติตาม บางครั้ง	ไม่ปฏิบัติ
10	การเก็บซองเปล่าหรือกล่องเปล่าสำหรับ ชิงโชค ทำให้นักเรียนซื้อสินค้านั้นมากขึ้น			
11	ชุดของแถมและการลดราคาทำให้ตัดสินใจ เลือกรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดมากขึ้น เช่น เคเอฟซี พิซซ่า			

ตอนที่ 5 แบบสอบถามอิทธิพลจากเพื่อน**คำชี้แจง**

1. แบบสอบถามมี 9 ข้อ
2. โปรดอ่านข้อความแต่ละข้ออย่างรอบคอบ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึก หรือความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด
3. การเลือกคำตอบถือหลักเกณฑ์ ดังนี้

ปฏิบัติตามประจำ หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนหรือ
นักเรียนปฏิบัติตาม 3 – 4 ครั้ง / สัปดาห์

ปฏิบัติตามบางครั้ง หมายถึง นักเรียนไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นหรือ
นักเรียนปฏิบัติตาม 1 – 2 ครั้ง / สัปดาห์

ไม่ปฏิบัติ หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนหรือ
นักเรียนไม่ได้ปฏิบัติตาม

ข้อ	ข้อความ	ปฏิบัติตาม ประจำ	ปฏิบัติตาม บางครั้ง	ไม่ปฏิบัติ
1	นักเรียนเลือกซื้ออาหารตามเพื่อนในกลุ่ม			
2	นักเรียนรับประทานขนมกรุบกรอบ ตามเพื่อน ในกลุ่ม			
3	เพื่อนมักทักท้วงเมื่อนักเรียนกินอาหารที่ไม่มี ประโยชน์			
4	นักเรียนรับประทานขนมขบเคี้ยวกับเพื่อน เพื่อสร้างความสามัคคีกับเพื่อนในกลุ่ม			
5	นักเรียนเลือกรับประทานอาหารฟาส์ฟู้ด เพื่อให้ทันสมัยเหมือนเพื่อน			
6	นักเรียนเลือกรับประทานอาหารตามเพื่อนที่ เป็นผู้นำเพื่อต้องการให้กลุ่มเพื่อนยอมรับ นักเรียน			
7	นักเรียนและเพื่อนมักเลือกรับประทานขนมขบ เคี้ยวที่มีของแถม			

ข้อ	ข้อความ	ปฏิบัติตาม ประจำ	ปฏิบัติตาม บางครั้ง	ไม่ปฏิบัติ
8	นักเรียนต้องถามเพื่อนก่อนเสมอในการเลือก ซื้ออาหารเที่ยงรับประทาน			
9	การใช้ช้อนกลางในการกินอาหารร่วมกับเพื่อน เพื่อป้องกันโรคติดต่อ			

ตอนที่ 6 แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามมี 23 ข้อ
2. โปรดอ่านข้อความแต่ละข้ออย่างรอบคอบ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึก หรือความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด
3. การเลือกคำตอบถือหลักเกณฑ์ ดังนี้

ปฏิบัติตามประจำ หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนหรือ
นักเรียนปฏิบัติตาม 3 – 4 ครั้ง / สัปดาห์

ปฏิบัติตามบางครั้ง หมายถึง นักเรียนไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นหรือ
นักเรียนปฏิบัติตาม 1 – 2 ครั้ง / สัปดาห์

ไม่ปฏิบัติ หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนหรือ
นักเรียนไม่ได้ปฏิบัติตาม

ข้อ	ข้อความ	ปฏิบัติตาม ประจำ	ปฏิบัติตาม บางครั้ง	ไม่ปฏิบัติ
1	นักเรียนรับประทานอาหารตรงตามทุกมื้อ			
2	นักเรียนเลือกซื้ออาหารที่สุกสะอาด			
3	นักเรียนกินอาหารที่สุกใหม่ๆ และร้อนๆ			
4	นักเรียนรับประทานขนมกรุบกรอบ			
5	เมื่อซื้ออาหารสำเร็จรูป นักเรียนดูวัน หมดอายุที่ฉลากข้างล่าง			
6	นักเรียนดื่มน้ำวันละ 8 แก้ว			
7	นักเรียนรับประทานอาหารที่มีรสจัด เช่น หวานจัด เค็มจัด เผ็ดจัด			
8	นักเรียนใช้ช้อนกลางเมื่อรับประทาน อาหารร่วมกับผู้อื่น			
9	นักเรียนเลือกรับประทานอาหารที่ใส่ ภาชนะที่สะอาดและปลอดภัย			
10	นักเรียนรับประทานผักทุกมื้ออาหาร			
11	นักเรียนซื้ออาหารที่มีสีสังหรณ์ยาก			
12	นักเรียนรับประทานอาหารที่ ปิ้ง ย่าง รมควัน			

ข้อ	ข้อความ	ปฏิบัติตาม ประจำ	ปฏิบัติตาม บางครั้ง	ไม่ปฏิบัติ
13	นักเรียนใช้มือหยิบอาหาร เพื่อรับประทานอาหาร			
14	นักเรียนล้างผัก และ ผลไม้ ด้วยน้ำสะอาด ก่อนรับประทานทุกครั้ง			
15	นักเรียนดื่มน้ำอัดลมหลังรับประทานอาหาร			
16	นักเรียนเลือกรับประทานอาหาร ที่ไม่มีแมลงวันตอม			
17	นักเรียนเลือกรับประทานอาหาร จำพวกผักดอง เช่น ผลไม้ดอง			
18	นักเรียนรับประทานขนมที่มีสำเสร็จรูป แทนอาหารมือเย็น			
19	นักเรียนรับประทานอาหาร สุกๆ ดิบๆ			
20	ครอบครัวนักเรียนใช้น้ำมันพืชปรุงอาหาร			
21	นักเรียนเลือกรับประทานที่มีฝาปิดมิดชิด			
22	นักเรียนดื่มนมทุกวัน			
23	ก่อนซื้อผลิตภัณฑ์อาหารต่างๆ เรียนสังเกต เครื่องหมาย อย.			

เฉลยแบบสอบ

เรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษา
ปีที่ 6 อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จำนวน 24 ข้อ

- | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1. ก | 2. ง | 3. ค | 4. ก | 5. ก |
| 6. ค | 7. ง | 8. ก | 9. ค | 10. ง |
| 11. ข | 12. ง | 13. ง | 14. ข | 15. ง |
| 16. ค | 17. ก | 18. ข | 19. ข | 20. ง |
| 21. ค | 22. ง | 23. ง | 24. ง | |

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเจตคติในการบริโภคอาหาร

ข้อความที่มีลักษณะทางบวก ข้อ 1, 11, 14, 15 และ 16

ข้อความที่มีลักษณะทางลบ ข้อ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 17 และ 18

ตอนที่ 4 แบบสอบถามอิทธิพลจากสื่อมวลชน

ข้อความที่มีลักษณะทางบวก ข้อ 1 และ 2

ข้อความที่มีลักษณะทางลบ ข้อ 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 และ 11

ตอนที่ 5 แบบสอบถามอิทธิพลจากเพื่อน

ข้อความที่มีลักษณะทางบวก ข้อ 3 และ 9

ข้อความที่มีลักษณะทางลบ ข้อ 1, 2, 4, 5, 6, 7 และ 8

ตอนที่ 6 แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กนักเรียน

ข้อความที่มีลักษณะทางบวก ข้อ 1, 2, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 14, 16, 20, 21, 22 และ 23

ข้อความที่มีลักษณะทางลบ ข้อ 4, 7, 11, 12, 13, 15, 17, 18 และ 19

ตาราง 14 แสดงค่าความยาก-ง่าย(P) ค่าอำนาจจำแนก(r) และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม
ด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

ข้อที่	ค่าความยาก-ง่าย(P)	ค่าอำนาจจำแนก(r)
1	0.68	0.22
2	0.22	0.21
3	0.36	0.27
4	0.58	0.31
5	0.46	0.08
6	0.48	0.30
7	0.80	0.35
8	0.58	0.34
9	0.70	0.35
10	0.54	0.26
11	0.64	0.29
12	0.78	0.30
13	0.84	0.36
14	0.78	0.30
15	0.82	0.22
16	0.84	0.43
17	0.30	0.25
18	0.62	0.34
19	0.82	0.32
20	0.70	0.42
21	0.78	0.36
22	0.74	0.39
23	0.32	0.22
24	0.62	0.21

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เท่ากับ 0.75

ตาราง 15 แสดง ค่าอำนาจจำแนก(r) และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามด้านเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก(r)
1	0.39
2	0.37
3	0.44
4	0.26
5	0.44
6	0.30
7	0.35
8	0.45
9	0.33
10	0.45
11	0.29
12	0.45
13	0.31
14	0.26
15	0.36
16	0.23
17	0.21
18	0.39

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามด้านเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เท่ากับ 0.76

ตาราง 16 แสดง ค่าอำนาจจำแนก(r) และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามด้านอิทธิพลจากสื่อมวลชน

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก(r)
1	0.37
2	0.27
3	0.36
4	0.32
5	0.38
6	0.36
7	0.36
8	0.29
9	0.29
10	0.25
11	0.32

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามด้านอิทธิพลจากสื่อมวลชน เท่ากับ 0.70

ตาราง 17 แสดง ค่าอำนาจจำแนก(r) และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามด้านอิทธิพลจากเพื่อน

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก(r)
1	0.52
2	0.53
3	0.41
4	0.53
5	0.45
6	0.46
7	0.39
8	0.21
9	0.40

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามด้านอิทธิพลจากเพื่อน เท่ากับ 0.76

ตาราง 18 แสดง ค่าอำนาจจำแนก(r) และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก(r)
1	0.25
2	0.35
3	0.21
4	0.19
5	0.24
6	0.19
7	0.25
8	0.33
9	0.40
10	0.23
11	0.33
12	0.34
13	0.36
14	0.39
15	0.28
16	0.25
17	0.35
18	0.42
19	0.43
20	0.26
21	0.32
22	0.27
23	0.37

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ เท่ากับ 0.76

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวสิริกัญญ์ แก้วพรหม
วันเดือนปีเกิด	16 กันยายน 2521
สถานที่เกิด	อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	9 ม.4 ตำบลท่าซื่น อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	ฝ่ายขาย
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	บริษัทเบอร์ลินฟาร์มาซูติคอลอินดัสตรีจำกัด
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2534	ประถมศึกษา จากโรงเรียนท่าศาลา
พ.ศ. 2537	มัธยมศึกษาตอนต้น จากโรงเรียนท่าศาลาประสิทธิ์ศึกษา
พ.ศ. 2540	มัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนกัลยาณีศรีธรรมราช
พ.ศ. 2544	พยาบาลศาสตรบัณฑิต จากวิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์
พ.ศ. 2549	วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ