

ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ
ของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปริญญานิพนธ์
ของ
นางคันช ประยูรหงษ์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา
พฤษภาคม 2547
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ
ของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

บทคัดย่อ
ของ
นางค์นุช ประยูรหงษ์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา
พฤษภาคม 2547

ณรงค์ช ประยูรหงษ์. (2547). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติ
แห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปริญญานิพนธ์ วท.ม.
(สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการ
ควบคุม : รองศาสตราจารย์ จุฑามาศ เทพชัยศรี, อาจารย์ ดร. ทรงพล ต่อนี้.

การศึกษาครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายที่จะศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
ตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตตามตัวแปรเพศ กลุ่มสาขาวิชา เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง ระดับ
การศึกษาของผู้ปกครองและอาชีพของผู้ปกครอง ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการ
บริโภคอาหาร เจตคติในการบริโภคอาหาร ค่านิยมทางด้านสุขภาพ ความเชื่ออำนาจภายในตน
ด้านสุขภาพ การมุ่งอนาคตควบคุมตน อิทธิพลของสื่อมวลชนและวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร
กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ และศึกษาปัจจัยที่สามารถร่วมกันทำนาย
พฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 352 คน
ได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบทดสอบ
และแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น นำข้อมูลมาวิเคราะห์เพื่อหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบน
มาตรฐาน การทดสอบค่าที การทดสอบค่าเอฟ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันและ
วิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ

ผลการศึกษาพบว่า

1. นิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
ตามสุขบัญญัติแห่งชาติอยู่ในระดับปานกลาง
2. นิสิตที่มีเพศ กลุ่มสาขาวิชา ได้รับเงินจากผู้ปกครองและผู้ปกครองมีระดับการศึกษา
ต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติไม่แตกต่างกัน
3. นิสิตที่ผู้ปกครองมีอาชีพต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติ
แห่งชาติแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เจตคติในการบริโภคอาหาร ค่านิยมทางด้าน
สุขภาพ ความเชื่ออำนาจภายในตนด้านสุขภาพ การมุ่งอนาคตควบคุมตน อิทธิพลของ
สื่อมวลชนและวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภค
อาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. ค่านิยมทางด้านสุขภาพ อิทธิพลของสื่อมวลชน การมุ่งอนาคตควบคุมตนและ
วัฒนธรรมการบริโภคอาหาร สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติ
แห่งชาติของนิสิตได้ร้อยละ 38.80

**FACTORS AFFECTING FOOD CONSUMPTION BEHAVIOR IN ACCORDANCE WITH
THE NATIONAL HEALTH RECOMMENDATIONS OF SRINAKHARINWIROT
FIRST YEAR UNDERGRADUATE STUDENTS**

AN ABSTRACT

BY

NONGNUCH PRAYOONHONG

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

May 2004

Nongnuch Prayoonhong. (2004). *Factor Affecting Food Consumption Behavior in Accordance with the National Health Recommendations of Srinakharinwirot First Year Undergraduate Students*. Master thesis, M.Sc. (Health Education). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Assoc. Prof. Chutamat Tapchaisri, Dr. Songpol Tornee.

The purpose of this study were to study and compare the food consumption behavior in accordance with the National Health Recommendations of Srinakharinwirot first year undergraduate students. The studied variables were sex, area of study, money for expense, guardian education, guardian occupation, food consumption knowledge, food consumption attitude, health value, internal health locus of control, future orientation and self control, influence of mass communication and food consumption culture. The prediction of food consumption behavior was also studied.

The samples in this study were 352 first year undergraduate 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, Pearson product moment correlation coefficient and Multiple regression analysis were used for the data analysis by a computer program.

The results were as follows :

1. The first year undergraduate students had moderate level of food consumption behavior in accordance with the National Health Recommendations.
2. The students with different sex, area of study, money of expense and guardian education had no significant differences in food consumption behavior in accordance with the National Health Recommendations.
3. The students with different guardian occupation had significant difference in food consumption behavior in accordance with the National Health Recommendations at .05 level.
4. Food consumption knowledge, food consumption attitude, health value, internal health locus of control, future orientation and self control, influence of mass communication and food consumption culture correlated positively with food consumption behavior at .05 level.
5. Health value, influence of mass communication, future orientation and self control and food consumption culture could predict the food consumption behavior at 38.80 percents.

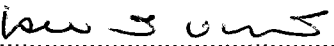
ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ได้รับทุนอุดหนุนและส่งเสริมการทำปริญญานิพนธ์
จากทบวงมหาวิทยาลัย เป็นจำนวนเงิน 5,000.- บาท (ห้าพันบาทถ้วน)

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

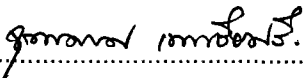
ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ
ของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ของ
นางสาวนงคันช ประยูรหงษ์

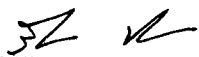
ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร. นภาพร หะวานนท์)
วันที่ ...24... เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2547

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์

..... ประธาน
(รองศาสตราจารย์ จุฑามาศ เทพชัยศรี)

..... กรรมการ
(อาจารย์ ดร. ทรงพล ต่อนี่)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วินัส ปัทมภาสพงษ์)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(อาจารย์ สุธีรา เมืองนาโพธิ์)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาอย่างยิ่งจาก รองศาสตราจารย์ จุฑามาศ เทพชัยศรี ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ อาจารย์ ดร. ทรงพล ต่อนี้ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วินัส ปัทมภาสพงษ์ และ อาจารย์ สุธีรา เมืองนาโพธิ์ ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องจนสามารถดำเนินการทำปริญญานิพนธ์เป็นผลสำเร็จ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ สุธีรา เมืองนาโพธิ์ คุณชุลีวรรณ มั่งคั่งสง่า คุณลลิตา ลมไย้ม คุณอุสนา ประจง และ คุณวนิดา วงศ์เล็ก ที่กรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบและให้คำแนะนำในการสร้างเครื่องมือ

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ อมรา กันยวิมล ที่กรุณาอำนวยความสะดวกและช่วยเก็บรวบรวมข้อมูล

ขอขอบคุณ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่พิจารณาคัดเลือกผู้วิจัยได้รับทุนจากทบวงมหาวิทยาลัย ในการทำการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์ หัวหน้าพยาบาล หัวหน้าพยาบาลกลุ่มงานกุมารเวชกรรม หัวหน้าพยาบาลห้องผู้ป่วยหนักทารกแรกเกิด ที่ให้ความกรุณาและสนับสนุนให้ผู้วิจัยได้มีโอกาสดูแลผู้ป่วยในระดับปริญญาโท ขอขอบคุณผู้ร่วมงานทุกท่านที่ให้โอกาสแก่ผู้วิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ คุณแม่พินิจ ประยูรหงษ์ ที่ให้ความรัก ความอบอุ่น ดูแลผู้วิจัยช่วยเหลือและสนับสนุนในทุกๆ ด้านตลอดมา

ขอขอบคุณพี่ๆ เพื่อนๆ ที่มีได้เอ่ยนาม ที่คอยให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจอยู่เสมอ และที่สำคัญที่สุดขอขอบคุณนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒทุกคนที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

คุณค่าและประโยชน์ของปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นกตัญญูแก่เวทีแต่ บิดา มารดา ครู อาจารย์ ทุกท่านที่มีส่วนในการวางรากฐานการศึกษาให้แก่ผู้วิจัย ตลอดจนผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่กรุณาให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัย ทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

นงคันุช ประยูรหงษ์

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ.....	1
	ภูมิหลัง.....	1
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	5
	ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....	6
	ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	6
	การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	6
	ตัวแปรที่ศึกษา.....	7
	นิยามศัพท์เฉพาะ.....	7
	กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า.....	11
	สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า.....	13
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	14
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า.....	14
	แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม.....	14
	แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ.....	16
	พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ.....	18
	พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น.....	36
	โภชนาการสำหรับวัยรุ่น.....	36
	ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร.....	39
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า.....	56
	งานวิจัยในต่างประเทศ.....	56
	งานวิจัยในประเทศ.....	58
3	วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	65
	การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	65
	การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	67
	ลักษณะของเครื่องมือ.....	67
	ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ.....	68
	เกณฑ์การให้คะแนนและการแปลความหมาย.....	69
	การหาคุณภาพเครื่องมือ.....	73

สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
3 (ต่อ)	การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	75
	การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	76
	สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	77
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	84
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	84
	การวิเคราะห์ข้อมูล.....	84
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	85
5	สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	100
	สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีการดำเนินการศึกษา.....	100
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	100
	สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า.....	100
	วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	101
	สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	103
	อภิปรายผล.....	106
	ข้อเสนอแนะ.....	115
	ข้อเสนอแนะสำหรับการค้นคว้าครั้งต่อไป.....	116
	บรรณานุกรม.....	117
	ภาคผนวก.....	125
	ภาคผนวก ก.....	126
	ภาคผนวก ข.....	146
	ประวัติย่อผู้วิจัย.....	177

บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

1	แสดงอัตราป่วยของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พ.ศ. 2545.....	3
2	จำนวนนิสิตที่เป็นประชากรและกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามวิชาเอก.....	66
3	จำนวนและค่าร้อยละของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามเพศ กลุ่มสาขาวิชา เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง ระดับการศึกษา และอาชีพของผู้ปกครอง.....	86
4	จำนวนและร้อยละของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เจตคติในการบริโภคอาหาร ค่านิยมทางด้านสุขภาพ ความเชื่ออำนาจภายในตนด้านสุขภาพ การมุ่งอนาคต ควบคุมตน อิทธิพลของสื่อมวลชน วัฒนธรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรม การบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ.....	88
5	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับตัวแปรความรู้ เจตคติในการบริโภค อาหาร ค่านิยมทางด้านสุขภาพ ความเชื่ออำนาจภายในตนด้านสุขภาพ การมุ่งอนาคตควบคุมตน อิทธิพลของสื่อมวลชน วัฒนธรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมกรบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ.....	90
6	เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรบริโภคอาหารตาม สุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามเพศ.....	91
7	จำนวน คะแนนเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับพฤติกรรมกรบริโภค อาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามกลุ่มสาขาวิชา เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง ระดับการศึกษาของผู้ปกครองและอาชีพของผู้ปกครอง.....	91
8	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของคะแนนพฤติกรรมกรบริโภคอาหาร ตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ.....	94
9	ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรบริโภคอาหารตาม สุขบัญญัติแห่งชาติเป็นรายคู่ของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามอาชีพของผู้ปกครอง.....	95

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง

หน้า

10	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เจตคติในการบริโภคอาหาร ค่านิยมทางด้านสุขภาพ ความเชื่ออำนาจภายในตนด้านสุขภาพ การมุ่งอนาคตควบคุมตน อิทธิพลของสื่อมวลชน วัฒนธรรมการบริโภคอาหาร กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.....	96
11	วิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนในการทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.....	97
12	แสดงค่าความยากง่ายเป็นรายข้อ (P) ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ (r) และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามวัดความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.....	168
13	แสดงค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ (r) และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเจตคติในการบริโภคอาหารของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.....	169
14	แสดงค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ (r) และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามค่านิยมทางด้านสุขภาพของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.....	170
15	แสดงค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ (r) และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความเชื่ออำนาจภายในตนด้านสุขภาพของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.....	171
16	แสดงค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ (r) และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการมุ่งอนาคตควบคุมตนของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.....	172
17	แสดงค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ (r) และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามอิทธิพลของสื่อมวลชนของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.....	173

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง

หน้า

- | | | |
|----|--|-----|
| 18 | แสดงค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ (r) และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม
วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ..... | 174 |
| 19 | แสดงค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ (r) และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม
พฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ..... | 175 |

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ

หน้า

1	กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า.....	12
2	สาเหตุและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารของคนไทย.....	45
3	ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น.....	47
4	รูปแบบการก่อให้เกิดความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน.....	51

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

จากสถานการณ์ปัญหาสาธารณสุขในปัจจุบัน โรคไร้เชื้อมีแนวโน้มสูงขึ้น โรคไร้เชื้อที่เกี่ยวข้องกับอาหารและโภชนาการที่สำคัญ เช่น โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวานและโรคเกาต์ โรคเหล่านี้สามารถป้องกันได้ด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารและแนวทางดำเนินวิถีชีวิตของประชาชนโดยอาศัยกลวิธีการสร้างเสริมสุขภาพ ซึ่งสอดคล้องกับทิศทางการดำเนินงานพัฒนาสุขภาพในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 (2545-2549) ที่มุ่งเน้นการสร้างสุขภาพมากกว่าการซ่อมสุขภาพ เพื่อช่วยลดการเจ็บป่วย ค่าใช้จ่ายในการรักษาและการตายด้วยโรคไร้เชื้อเหล่านี้ (ชมรมโภชนวิทยามหิดล. 2545 : 7) ในแผนพัฒนาการสาธารณสุขฉบับที่ 9 ของกระทรวงสาธารณสุข ได้มุ่งให้ความสำคัญต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาปัจจัยพื้นฐานของการมีสุขภาพดี บนหลักของการพึ่งพาตนเองในเบื้องต้น โดยเน้นการสร้างสุขภาพมากกว่าการซ่อมสุขภาพด้วยเช่นกัน มีเป้าหมายเพื่อให้เด็กวัยเรียนและเยาวชนมีพฤติกรรมสุขภาพพื้นฐานตามสุขบัญญัติแห่งชาติ พฤติกรรมเสี่ยงที่เป็นปัญหาต่อสุขภาพของประชาชนลดลง ได้แก่ การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การเสพยาเสพติด ความเครียด พฤติกรรมการบริโภค เป็นต้น ตลอดจนมีการเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี ได้แก่ สุขบัญญัติ โภชนบัญญัติและสุขภาวะทางจิต (กระทรวงสาธารณสุข. 2544 : 130-135)

สังคมไทยในอดีตเป็นสังคมแห่งการพึ่งตนเองในด้านอาหาร เนื่องจากเป็นสังคมเกษตรกรรมที่ผลิตเพื่อใช้บริโภคในครัวเรือนได้อย่างเพียงพอ แต่ในระยะต่อมาการพัฒนาประเทศได้เปลี่ยนจากสังคมเกษตรกรรมเข้าสู่สังคมอุตสาหกรรม สังคมไทยเริ่มเปลี่ยนจากการผลิตเพื่อบริโภคในครัวเรือนเป็นการผลิตเพื่อเศรษฐกิจมากกว่า ดังนั้นแหล่งอาหารของคนไทยจึงเปลี่ยนไปตามกระแสของการพัฒนา กล่าวคือเปลี่ยนจากการจัดหาอาหารเองในครัวเรือนมาเป็นการซื้อหาอาหารจากระบบตลาดแทนเป็นส่วนใหญ่ แม้ในชนบทก็ตาม ทำให้ลักษณะการบริโภคอาหารของคนไทยเปลี่ยนแปลงไป ประกอบกับมีการถ่ายทอดเทคโนโลยีและวัฒนธรรมต่างๆ จากประเทศตะวันตก รวมทั้งวัฒนธรรมการบริโภคหลังไหลเข้ามาอย่างรวดเร็ว ทำให้รับวัฒนธรรมตะวันตกมาใช้โดยขาดความรู้ ขาดการกลั่นกรอง หรือยอมรับวัฒนธรรมนั้นโดยไม่มีทางเลือก ร่วมกับอิทธิพลของสื่อต่างๆ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนไทยมากยิ่งขึ้น (วิณะ วีระไวทยะ และสง่า ดามาพงษ์. 2541 : 2-3)

อาหารเป็นปัจจัยที่สำคัญยิ่งในการดำรงชีวิต ร่างกายจะเจริญเติบโตมีสุขภาพอนามัยที่แข็งแรงสมบูรณ์ เมื่อได้รับอาหารที่ถูกสุขลักษณะ มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนเพียงพอกับ

ความต้องการของร่างกาย ดังนั้นอาหารและโภชนาการจึงเป็นรากฐานของสุขภาพอนามัยของมนุษย์ตั้งแต่เด็กจนถึงวัยชรา ถ้าบริโภคอาหารได้ถูกต้องครบตามความต้องการของร่างกายแล้ว ก็จะทำให้ร่างกายผู้นั้นมีการเจริญเติบโตเป็นปกติทั้งร่างกายและสติปัญญา มีภูมิคุ้มกันโรคและมีพลังงานที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ (สิริพันธุ์ จุลกรังคะ. 2542 : 1) สิ่งที่ต้องคำนึงถึงในการบริโภคอีกประการ คือ อาหารที่บริโภคนั้นควรสะอาดและอยู่ในสภาพที่เหมาะสม ไม่มีการปนเปื้อนจากเชื้อจุลินทรีย์หรือพยาธิ ตลอดจนการเจือปนของสารเคมีต่างๆ เพราะการปนเปื้อนและการเจือปนดังกล่าวที่อาจจะเกิดขึ้นในขั้นตอนการผลิต การปรุงและจำหน่าย จะก่อให้เกิดพิษต่างๆ ที่เป็นอันตรายต่อร่างกายผู้บริโภค (สิริพันธุ์ จุลกรังคะ. 2542 : 1-2) จากการวิเคราะห์สภาพการณ์ในสถานประกอบการด้านอาหารทั่วประเทศ ในปี 2544 พบว่า ร้านอาหาร ตลาดสด โรงอาหารโรงเรียนและโรงครัวโรงพยาบาล ที่มีการปรับปรุงได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด มีเพียงร้อยละ 20.1, 8.1, 13.0 และ 51.7 ตามลำดับ จะเห็นได้ว่าสถานที่ที่เป็นแหล่งเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่สะอาดและไม่ได้มาตรฐาน โดยเรียงจากมากไปน้อย คือ ตลาดสด โรงอาหารโรงเรียน ร้านอาหารและโรงครัวโรงพยาบาล ตามลำดับ จากการเฝ้าระวังสภาพการณ์สุขาภิบาลอาหารของกองสุขาภิบาล ในปีงบประมาณ 2540-2544 โดยตรวจตัวอย่างอาหาร ภาชนะและมือผู้สัมผัสอาหารทั่วประเทศ โดยการตรวจหาเชื้อโคลิฟอร์ม (Coliform) ในปี 2543 พบว่ามีการปนเปื้อนของเชื้อโคลิฟอร์มในอาหาร ภาชนะและมือผู้สัมผัสอาหาร ร้อยละ 12.8, 14.7 และ 17.6 ตามลำดับ และในปี 2544 พบเชื้อโคลิฟอร์ม ร้อยละ 17.8, 19.2 และ 18.4 ตามลำดับ จากข้อมูลดังกล่าว จะเห็นว่าการปนเปื้อนของเชื้อโคลิฟอร์มในอาหาร ภาชนะและมือผู้สัมผัสอาหารมีแนวโน้มสูงขึ้น นอกจากนี้ในแต่ละปีจะพบการปนเปื้อนของสารอันตรายตกค้างในผลิตภัณฑ์ทางการเกษตรและอาหารต่างๆ ซึ่งจากรายงานของกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ ในปี 2536-2544 พบการตกค้างของสารเคมีกำจัดศัตรูพืชในอาหารทั่วไป เช่น ผัก ผลไม้ นมสด ปลาเค็มและปลาแห้ง ฯลฯ และสารเร่งการเจริญเติบโตซาลบูทานอลในเนื้อหมู ไตหมู ตับหมู ที่มีการตกค้างเกินมาตรฐาน มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 16.2 ในปี 2536 เป็นร้อยละ 30.1 ในปี 2544 (สุวิทย์ วิบุลผลประเสริฐ และคณะ. 2545 : 121-122) ซึ่งจะมีผลต่อผู้บริโภคทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยตามมาได้ โดยเฉพาะคนในสังคมเมืองที่มีข้อจำกัดในเรื่องเวลาและการบีบรัดทางเศรษฐกิจ มีชีวิตที่รีบเร่งต้องพึ่งพาอาหารถุง อาหารตามบาทวิถี ดังเห็นได้จากอัตราป่วยด้วยโรคระบบทางเดินอาหาร ที่เกิดจากอาหารและน้ำเป็นสื่อ เช่น โรคอุจจาระร่วง โรคอาหารเป็นพิษ ซึ่งยังคงมีอัตราป่วยอยู่ในระดับสูง (กระทรวงสาธารณสุข. 2544 : 123) จากรายงานการเฝ้าระวังโรคประจำปี 2542 - 2544 กรุงเทพมหานคร พบว่าในสถานการณ์เจ็บป่วยของประชาชน 10 อันดับแรก มีผู้ป่วยจากโรคอุจจาระร่วงเฉียบพลันและอาหารเป็นพิษด้วยอัตราป่วยเป็น 673.68 และ 58.4 ต่อแสนประชากรตามลำดับ (กรุงเทพมหานคร. ม.ป.ป. : 7) และจากรายงานการเฝ้าระวังโรคของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประจำปี 2545 พบว่าในสถานการณ์เจ็บป่วยของนิสิต 7 อันดับ มีนิสิตที่ป่วยด้วยโรคระบบทางเดินอาหารมากเป็นอันดับ

2 ด้วยอัตราป่วย 236.88 ต่อพันประชากร ซึ่งได้แก่ โรคกระเพาะอาหาร ท้องเดิน อาหารเป็นพิษ และท้องอืด สาเหตุหนึ่งอาจเนื่องมาจากพฤติกรรมการบริโภคของนิสิตเอง รายละเอียดแสดงดังตาราง 1 (มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. 2545 : ไม่ปรากฏเลขหน้า)

ตาราง 1 แสดงอัตราป่วยของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พ.ศ. 2545

อันดับ		อัตราป่วยต่อประชากรพันคน
1	โรกระบบทางเดินหายใจ	576.33
2	โรกระบบทางเดินอาหาร	236.88
3	โรกระบบประสาทและสมอง	146.78
4	โรกระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ	131.41
5	โรกระบบตา	59.37
6	โรคผิวหนัง	41.01
7	โรกระบบทางเดินปัสสาวะ	21.95

ที่มา : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (2545). รายงานการเฝ้าระวังโรคประจำปี 2545 : ไม่ปรากฏเลขหน้า.

นอกจากนี้ ถ้าได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วนหรือในปริมาณที่ไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย จะทำให้เกิดภาวะขาดสารอาหารจนเกิดเป็นโรคต่างๆ เช่น โรคขาดโปรตีนและพลังงาน โรคเหน็บชาจากการขาดวิตามินบีหนึ่ง โรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก โรคคอพอกจากการขาดธาตุไอโอดีน เป็นต้น ในทางตรงกันข้าม ถ้าได้รับอาหารเกินความต้องการของร่างกายจะทำให้เกิดภาวะสารอาหารเกิน โดยเฉพาะอย่างยิ่งไขมัน แป้งและน้ำตาล ทำให้เกิดการสะสมในรูปของไขมัน น้ำหนักตัวมาก ในที่สุดเป็นโรคอ้วน (Obesity) และคนที่เป็นโรคอ้วนจะเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ ตามมา เช่น ภาวะหลอดเลือดแดงแข็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคข้อเสื่อม เป็นต้น (สิริพันธุ์ จุลกรังคะ. 2542 : 1) จากรายงานการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทย ครั้งที่ 3 พ.ศ. 2538 พบว่า คนไทยบริโภคอาหารที่ให้พลังงานเฉลี่ยเพียงพอร้อยละ 92 ของพลังงานที่ได้รับในแต่ละวัน โดยส่วนใหญ่เป็นพลังงานจากอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตมากกว่าไขมัน รวมทั้งนิยมบริโภคอาหารนอกบ้าน อาหารสำเร็จรูป และอาหารจานด่วนแบบตะวันตกมากขึ้น และจากการสำรวจบางพื้นที่ในช่วงหลังวิกฤติเศรษฐกิจ เช่น กรุงเทพมหานคร พบว่าประชาชนทั้งหญิงและชายละเลยการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง คือ บริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ลดลง ในเพศหญิงจากร้อยละ 50.9 เป็นร้อยละ 35.3 ในเพศชายจาก

ร้อยละ 59.6 เป็นร้อยละ 40.4 และรับประทานอาหารตามสะดวกมากขึ้น ในเพศหญิงจากร้อยละ 33.3 เป็นร้อยละ 35.7 ในเพศชายจากร้อยละ 27.2 เป็นร้อยละ 31.6 เนื่องจากหลังวิกฤตเศรษฐกิจ ประชาชนมีรายได้ลดลง ทำให้ประชาชนบางส่วนโดยเฉพาะผู้ด้อยโอกาสจะรับประทานอาหารน้อยลงเพื่อประหยัดค่าใช้จ่าย (สุวิทย์ วิบุลผลประเสริฐ และคณะ. 2545 : 138-139)

จากรายงานการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทย ครั้งที่ 3 พ.ศ.2529 และครั้งที่ 4 พ.ศ.2538 พบอัตราความชุกของโรคอ้วนในคนไทยเพิ่มขึ้นในทุกกลุ่มอายุ โดยกลุ่มที่มีอัตราเพิ่มสูงสุด ได้แก่ กลุ่มอายุ 40-49 ปี จากร้อยละ 19.1 เป็นร้อยละ 40.2 รองลงมาเป็นกลุ่มอายุ 20-29 ปี จากร้อยละ 2.9 เป็นร้อยละ 20.4 ตามลำดับ (สุวิทย์ วิบุลผลประเสริฐ และคณะ. 2545 : 137) ซึ่งอาจเกิดจากพฤติกรรมการกินอาหารเกินกว่าที่ร่างกายต้องการ โดยเฉพาะพลังงานที่ได้จากไขมัน อาหารพวกแป้งและน้ำตาล จึงทำให้เกิดภาวะอ้วนได้

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารหรือสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ให้เกิดกับวัยรุ่นเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง โดยเน้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลหรือสังคมให้เกิดการเรียนรู้และตระหนักถึงปัญหา เข้าใจปัญหาด้วยจิตสำนึกและเข้าไปสู่วิถีชีวิตจนเป็นค่านิยมทางสุขภาพของคนเรา เป็นวิธีที่ดีที่สุดโดยการปลูกฝังสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ซึ่งมีทั้งหมด 10 ข้อ และข้อที่ 4 เป็นเรื่องเกี่ยวกับการกินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีนวดฉูด (กองสุศึกษา. 2542 : 7-9)

ปัจจุบันวัยรุ่นถูกอิทธิพลของสื่อและแฟชั่นครอบงำ มักนิยมกินอาหารตามแฟชั่น กินอาหารตามที่กลุ่มนิยมและนิยมอาหารสโลว์ไลฟ์แปลกๆ รสชาติใหม่ๆ อาหารสำเร็จรูปบางชนิดจะใส่ถุงสวยงาม สะดวกในการซื้อและหยิบรับประทานง่าย เช่น มันฝรั่งทอด ข้าวโพดอบเนย โดนัท เป็นต้น อาหารเหล่านี้มักจะเติมผงชูรส น้ำตาล เกลือ เมื่อกินมากๆ ทำให้ไม่หิว ไม่อยากกินอาหารมื้อหลัก (ทรงศักดิ์ ศรีอนุชาต และวิชัย หฤทัยชนาสน์. 2537 : 101-110) จากเหตุผลดังกล่าวอาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้วัยรุ่นในกรุงเทพมหานครมีพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ซึ่งมีผลกระทบต่อภาวะสุขภาพและโภชนาการของวัยรุ่นเป็นอย่างมาก แต่เนื่องจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคคลนั้นถูกหล่อหลอมมาจากหลายสาเหตุ ไม่ใช่ความรู้ที่ได้รับจากระบบการศึกษาเพียงอย่างเดียว ยังมีอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมอื่นๆ เช่น ค่านิยมทางด้านสุขภาพ การรับรู้ด้านโภชนาการจากสื่อมวลชน ซึ่งการเผยแพร่ข่าวสารด้านโภชนาการเป็นสิ่งที่มียุทธศาสตร์ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นเป็นอย่างมาก เนื่องจากเป็นวัยที่ชอบเลียนแบบและถูกชักจูงได้ง่าย นอกจากนี้การเตรียมอาหารเพื่อบริโภคของครอบครัวก็เป็นสิ่งสำคัญ เพราะเป็นประสบการณ์สะสมมาตั้งแต่วัยเด็ก ก่อให้เกิดบริโภคนิสัยที่ติดตัวเรื้อรังมา และยังมีปัจจัยในเรื่องของเศรษฐกิจ ระดับการศึกษาและอาชีพของบิดามารดา หรือผู้ปกครองเข้ามามีส่วนร่วมในการเกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหารด้วย

จากเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาถึงปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ว่ามีปัจจัยใดที่ช่วยสนับสนุน หรือขัดขวางพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องของนิสิต เนื่องจากนิสิตอยู่ในช่วงของวัยรุ่น เป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโตทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ซึ่งมีความเป็นตัวของตัวเองและมีอิสระจากพ่อแม่มากขึ้น ต้องปรับตัวจากสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนไป เช่น สถานศึกษา ที่อยู่อาศัย เป็นต้น จากที่เคยอยู่กับพ่อแม่ ต้องมาอาศัยอยู่กับญาติพี่น้อง หรืออาศัยอยู่หอพัก ตลอดจนการมีรายได้จากผู้ปกครอง ทำให้สามารถเลือกและตัดสินใจที่จะบริโภคอาหารตามใจชอบและตามความต้องการของตนเองได้ ดังนั้นการกินอาหารที่มีประโยชน์และมีคุณค่า จึงเป็นการช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตสมบูรณ์แข็งแรง เหมาะสมตามวัย และเนื่องจากนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 นั้น ได้ผ่านการเรียนรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารมาจากครอบครัวและโรงเรียน ซึ่งจากการศึกษาหลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2533) ได้บรรจุเรื่องอาหารและโภชนาการไว้ในกลุ่มวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต และจากการศึกษาหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พ.ศ.2521 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2533) พบว่า เนื้อหาเกี่ยวกับโภชนาการจะแทรกอยู่ในวิชาสุขศึกษา คือ โภชนาการสำหรับสุขภาพ อาหารหลัก 5 หมู่ของคนไทย ความต้องการสารอาหารของบุคคลวัยต่างๆ ปัญหาเกี่ยวกับสุขนิสัยในกินอาหาร (กระทรวงศึกษาธิการ. 2534 : 31-71) ประกอบกับมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้ให้ความสนใจเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิต มีการบรรจุรายวิชา เป็นต้นว่า วิชาการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและวิชาวิทยาศาสตร์เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อให้นิสิตมีความรู้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจ และต้องการที่จะศึกษาถึงปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิต โดยนำข้อมูลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มาเป็นข้อมูลพื้นฐานในการหาแนวทางป้องกันปัญหาต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ตลอดจนเป็นแนวทางในการจัดโปรแกรมสุขศึกษาเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อให้นิสิตมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องและเหมาะสม มีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง สุขภาพดี สามารถประกอบการทำงานให้เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว สังคมและประเทศชาติได้ต่อไป

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามปัจจัยชีวสังคม ได้แก่ เพศ กลุ่มสาขาวิชา เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง ระดับการศึกษาของผู้ปกครองและอาชีพของผู้ปกครอง

3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านจิตลักษณะ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เจตคติในการบริโภคอาหาร ค่านิยมทางด้านสุขภาพ ความเชื่ออำนาจภายในคน ด้านสุขภาพ การมุ่งอนาคตควบคุมตน และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่ อิทธิพลของสื่อมวลชน วัฒนธรรมการบริโภคอาหาร กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

4. เพื่อศึกษาปัจจัยที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

1. ทำให้ทราบถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2. ทำให้ทราบถึงตัวแปรต่างๆ ที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

3. เป็นข้อมูลพื้นฐานในการหาแนวทางป้องกันปัญหาต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

4. เป็นแนวทางสำหรับผู้ที่เกี่ยวข้องในวงการศึกษาศึกษา ในการจัดรูปแบบการเรียนการสอน และโปรแกรมสุขศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องและเหมาะสม เพื่อให้ให้นิสิตปริญญาตรีมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

5. เป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าวิจัยต่อไป

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนิสิตที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ปีที่ 1 ปีการศึกษา 2546 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 2,888 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนิสิตที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ปีที่ 1 ปีการศึกษา 2546 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 352 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage random sampling) และกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรคำนวณขนาดตัวอย่างของยามาเน่ (Yamane. 1967 : 886)

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ คือ

1. ปัจจัยด้านชีวสังคม ได้แก่
 - 1.1 เพศ
 - 1.2 กลุ่มสาขาวิชา
 - 1.3 เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง
 - 1.4 ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง
 - 1.5 อาชีพของผู้ปกครอง
2. ปัจจัยด้านจิตลักษณะ ได้แก่
 - 2.1 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร
 - 2.2 เจตคติในการบริโภคอาหาร
 - 2.3 ค่านิยมทางด้านสุขภาพ
 - 2.4 ความเชื่ออำนาจภายในตนด้านสุขภาพ
 - 2.5 การมุ่งอนาคตควบคุมตน
3. ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่
 - 3.1 อิทธิพลของสื่อมวลชน
 - 3.2 วัฒนธรรมการบริโภคอาหาร

ตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. พฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

หมายถึง การกระทำหรือกิจกรรมที่นิสิตแสดงออกเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในเรื่องการเลือกซื้ออาหารสด สะอาด ปราศจากสารอันตราย กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ มีการเตรียม การประกอบอาหารและใส่ในภาชนะที่สะอาด ไม่กินอาหารที่ใส่สี มีสารอันตราย เช่น สีย้อมผ้า ยากันบูด ผงชูรส บอแรกซ์ ฯลฯ กินอาหารเป็นเวลาและให้ครบ 5 หมู่ในปริมาณที่พอเหมาะ ตลอดจนการดื่มน้ำที่สะอาด หลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด เค็มจัด เปรี้ยวจัด เผ็ดจัด และของดอง หลีกเลี่ยงของกินเล่น (กองสุขศึกษา. 2542 : 7-9)

2. สุขบัญญัติแห่งชาติ

หมายถึง ข้อกำหนดที่เด็กและเยาวชน ตลอดจนประชาชนทั่วไปพึงปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ จนเป็นนิสัยเพื่อให้มีสุขภาพดี ทั้งทางร่างกาย จิตใจและสังคม การสร้างเสริมสุขภาพด้วยสุขบัญญัติแห่งชาติได้มีการกำหนดไว้ 10 ข้อ สำหรับข้อที่ 4 ว่าด้วย “การกินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสันจัด” เป็นข้อกำหนดเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร (กองสุขศึกษา. 2541 : 26)

3. นิสิต

หมายถึง ผู้ที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี ปีที่ 1 ปีการศึกษา 2546 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

4. ปัจจัยด้านชีวิตสังคม

หมายถึง ลักษณะที่เป็นข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคลของนิสิต ได้แก่

4.1 เพศ

หมายถึง เพศของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ แบ่งเป็น เพศชายและเพศหญิง

4.2 กลุ่มสาขาวิชา

หมายถึง สาขาวิชาต่างๆ ที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เปิดทำการสอนในปีการศึกษา 2546 จำแนกเป็น 7 กลุ่มสาขาวิชา ดังนี้

4.2.1 กลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ประกอบด้วย

คณะแพทยศาสตร์ คณะทันตแพทยศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ คณะสหเวชศาสตร์ และสาขาวิชาต่างๆ ในคณะพลศึกษา

4.2.2 กลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์ธรรมชาติ ประกอบด้วย

สาขาวิชาต่างๆ ในคณะวิทยาศาสตร์

4.2.3 กลุ่มสาขาวิชาวิศวกรรมศาสตร์ ประกอบด้วย สาขาวิชาต่างๆ

ในคณะวิศวกรรมศาสตร์

4.2.4 กลุ่มสาขาวิชาการบริหารพาณิชยกรรมและบริหารธุรกิจ

ประกอบด้วย ภาควิชาบริหารธุรกิจ คณะสังคมศาสตร์

4.2.5 กลุ่มสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ประกอบด้วย

สาขาวิชาต่างๆ ในคณะมนุษยศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ (ยกเว้นภาควิชาบริหารธุรกิจ) และสถาบันการพัฒนากองทัพเรือเพื่ออนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

4.2.6 กลุ่มสาขาวิชาศึกษาศาสตร์และการฝึกหัดครู ประกอบด้วย

สาขาวิชาต่างๆ ในคณะศึกษาศาสตร์

4.2.7 กลุ่มสาขาวิชาศิลปกรรมวิจิตรศิลป์และประยุกต์ศิลป์

ประกอบด้วยสาขาวิชาต่างๆ ในคณะศิลปกรรมศาสตร์

4.3 เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง

หมายถึง เงินที่นิสิตได้รับจากบิดาหรือมารดา หรือผู้ปกครองเพื่อใช้จ่ายในแต่ละเดือน แบ่งออกเป็น

4.3.1 ต่ำกว่า 2,500 บาท/เดือน

4.3.2 2,500 – 5,000 บาท/เดือน

4.3.3 5,001 – 7,500 บาท/เดือน

4.3.4 สูงกว่า 7,500 บาท/เดือน

4.4 ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง

หมายถึง ระดับการศึกษาสูงสุดของบิดาหรือมารดา หรือผู้ปกครอง ซึ่งเป็นผู้ที่ดูแลใกล้ชิดและให้ความอุปการะนิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น 5 ระดับ คือ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2542 : 39)

4.4.1 ประถมศึกษา

4.4.2 มัธยมศึกษาตอนต้น

4.4.3 มัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า

4.4.4 อนุปริญญาหรือเทียบเท่า

4.4.5 ปริญญาตรีหรือสูงกว่า

4.5 อาชีพของผู้ปกครอง

หมายถึง อาชีพที่ทำรายได้สูงสุดให้กับบิดาหรือมารดา หรือผู้ปกครองซึ่งเป็นผู้ที่ดูแลใกล้ชิดและให้ความอุปการะนิสิต แบ่งออกเป็น

4.5.1 รับราชการหรือพนักงานรัฐวิสาหกิจ

4.5.2 ค้าขาย

4.5.3 เกษตรกรรม

4.5.4 รับจ้าง

4.5.5 ประกอบธุรกิจส่วนตัว

4.5.6 ไม่ได้ประกอบอาชีพ

5. ปัจจัยด้านจิตลักษณะ

หมายถึง ลักษณะภายในตัวนิสิตที่เป็นผลมาจากจิตใจและสถานการณ์ปัจจุบัน ซึ่งประกอบด้วย

5.1 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

หมายถึง ความสามารถจดจำได้ ระลึกได้ ความเข้าใจ การนำไปใช้ และการวิเคราะห์ของนิสิตเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อาหารหลัก 5 หมู่และน้ำ การเลือกซื้อและการรับประทานอาหารที่สุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสันฉูดฉาด ซึ่งสามารถวัดได้โดยแบบทดสอบวัดความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

5.2 เจตคติในการบริโภคอาหาร

หมายถึง ความรู้สึกนึกคิด ความคิดเห็น ตลอดจนความเชื่อของนิสิต เกี่ยวกับหลักการบริโภคอาหาร อาหารหลัก 5 หมู่และน้ำ การเลือกซื้อและการรับประทานอาหารที่สุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสันฉูดฉาด ซึ่งสามารถวัดได้โดยแบบสอบถามเจตคติในการบริโภคอาหารที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

5.3 ค่านิยมทางด้านสุขภาพ

หมายถึง ความชอบ ความต้องการของนิสิตในการเลือกพิจารณาให้ค่าให้ความสำคัญต่อสุขภาพว่าเป็นสิ่งที่ต้องการ สำหรับยึดถือเป็นหลักปฏิบัติเพื่อตนเอง สามารถวัดได้โดยแบบสอบถามเกี่ยวกับค่านิยมทางด้านสุขภาพที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

5.4 ความเชื่ออำนาจภายในตนด้านสุขภาพ

หมายถึง ความเชื่อของนิสิตที่รับรู้ว่าคุณภาพอนามัยของตนเป็นผลมาจากการกระทำ หรือความสามารถของตน ไม่ว่าจะเป็นผลดีหรือผลร้ายก็ตาม สามารถวัดได้โดยแบบสอบถามเกี่ยวกับความเชื่ออำนาจภายในตนด้านสุขภาพที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

5.5 การมุ่งอนาคตควบคุมตน

หมายถึง ความสามารถของนิสิตที่จะเห็นการณ์ไกล เล็งเห็นผลดีผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคต มองเห็นผลของการมีสุขภาพดีในระยะยาว ยอมที่จะละเว้นหรือปฏิบัติในสิ่งที่ดีกว่าเพื่อสุขภาพของตนเอง สามารถวัดได้โดยแบบสอบถามเกี่ยวกับการมุ่งอนาคตควบคุมตนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

6. ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม

หมายถึง ตัวแปรที่แสดงถึงสภาพของสังคมภายนอก ประกอบด้วย

6.1 อิทธิพลของสื่อมวลชน

หมายถึง การที่นิสิตให้ความสำคัญกับข้อมูลข่าวสารที่ได้รับจากสื่อมวลชนแขนงต่างๆ และยอมให้ข้อมูลข่าวสารต่างๆ ที่ได้รับนั้นเข้ามามีผลต่อความคิด ความรู้สึกและการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนิสิต ในการที่นิสิตจะเลือกบริโภคสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย การศึกษาครั้งนี้ครอบคลุมสื่อโทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์และนิตยสารวารสาร สามารถวัดได้โดยแบบสอบถามเกี่ยวกับอิทธิพลของสื่อมวลชนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

6.2 วัฒนธรรมการบริโภคอาหาร

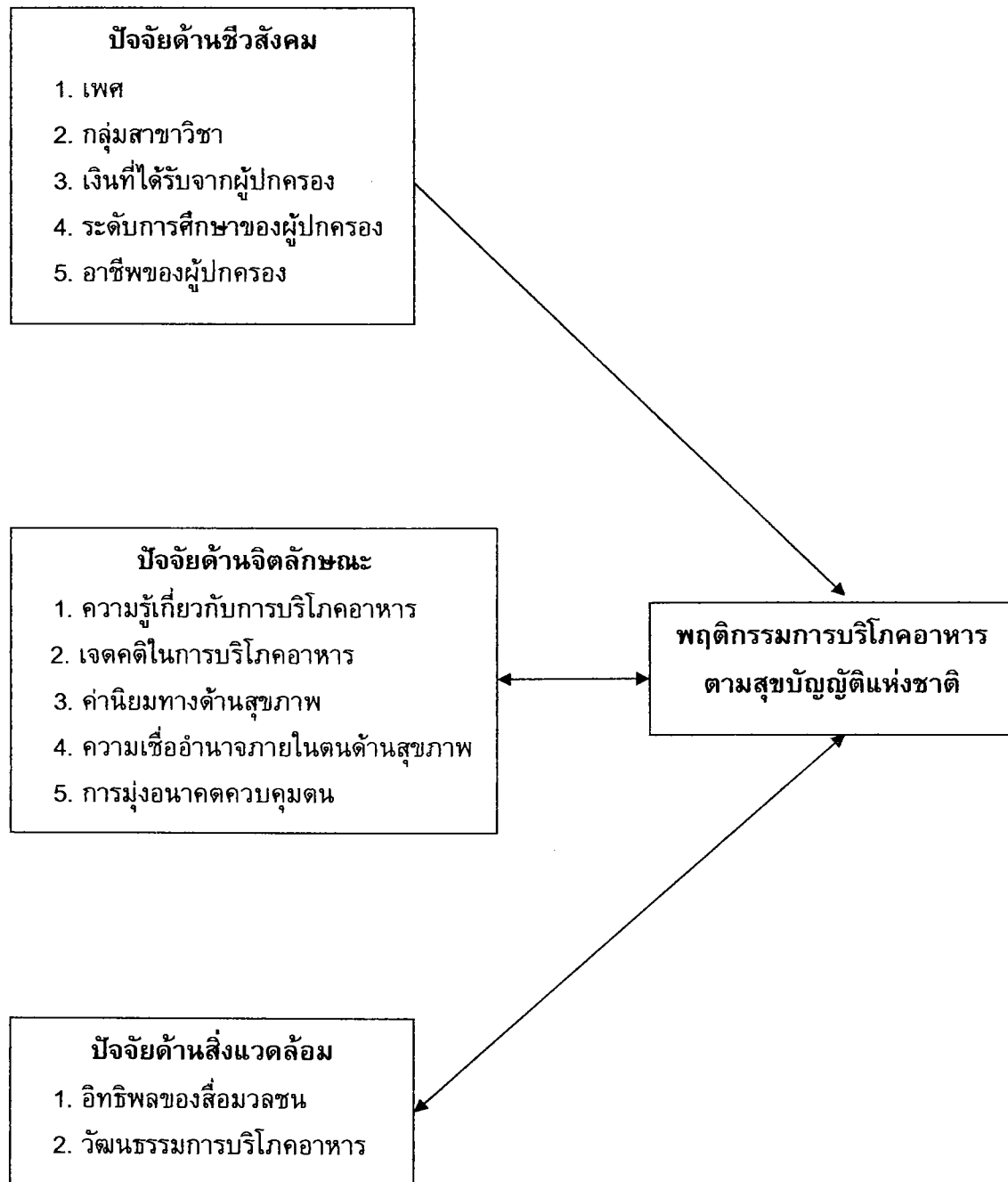
หมายถึง วิธีปฏิบัติในเรื่องที่เกี่ยวกับอาหาร การเลือกซื้อ การปรุง การเลือกที่จะบริโภคและความเชื่อในด้านต่างๆ ที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ซึ่งนิสิตได้รับสืบทอดมา โดยจะเป็นผลดีต่อสุขภาพของนิสิต สามารถวัดได้โดยแบบสอบถามเกี่ยวกับวัฒนธรรมการบริโภคอาหารที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

7. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

หมายถึง สถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ เปิดสอนนิสิตระดับต่ำกว่าปริญญาตรี ปริญญาตรี ประกาศนียบัตรบัณฑิต ปริญญาโทและปริญญาเอก ประกอบด้วยคณะวิชา 12 คณะ 2 สถาบัน 3 สำนัก บัณฑิตวิทยาลัยและสำนักงานอธิการบดี มีที่ทำการอยู่ที่ซอยสุขุมวิท 23 แขวงคลองตัน เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร และอำเภอองครักษ์ จังหวัดนครนายก

กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของ นิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษา ตัวแปรที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ปัจจัยด้านชีวสังคม ปัจจัยด้านจิตลักษณะและปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ซึ่งคาดว่าเป็นปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ มาสร้างกรอบ แนวคิดในการศึกษาค้นคว้า ดังภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า

สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. นิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 ที่มีเพศต่างกันจะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติแตกต่างกัน
2. นิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 ที่ศึกษาในกลุ่มสาขาวิชาต่างกันจะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติแตกต่างกัน
3. นิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 ที่ได้รับเงินจากผู้ปกครองต่างกันจะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติแตกต่างกัน
4. นิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 ที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาต่างกันจะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติแตกต่างกัน
5. นิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 ที่ผู้ปกครองมีอาชีพต่างกันจะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติแตกต่างกัน
6. ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1
7. เจตคติในการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1
8. ค่านิยมทางด้านสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1
9. ความเชื่ออำนาจภายในตนด้านสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1
10. การมุ่งอนาคตควบคุมตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1
11. อิทธิพลของสื่อมวลชนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1
12. วัฒนธรรมการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1
13. ปัจจัยด้านจิตลักษณะและปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในต่างประเทศและในประเทศ มีรายละเอียดดังหัวข้อต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า
 - 1.1 แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม
 - 1.2 แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ
 - 1.3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ
 - 1.4 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น
 - 1.5 โภชนาการสำหรับวัยรุ่น
 - 1.6 ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า
 - 2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 2.2 งานวิจัยในประเทศ

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า

แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม

พฤติกรรม (Behavior) ได้มีผู้ให้ความหมายดังต่อไปนี้

ราชบัณฑิตยสถาน (2539 : 580) ให้คำจำกัดความของพฤติกรรมว่า หมายถึง การกระทำ หรืออาการที่แสดงออกทางกล้ามเนื้อ ความคิด และความรู้สึกเพื่อตอบสนองสิ่งเร้า

ประทีป จินนี (2540 : 5) ได้กล่าวว่าพฤติกรรม หมายถึง สิ่งที่คุณคนกระทำ แสดงออก หรือสนองตอบต่อสิ่งเร้า ที่สามารถสังเกตได้ วัดได้ตรงกัน

เฉลิมพล ดันสกุล (2541 : 2) กล่าวว่าพฤติกรรม หมายถึง กิจกรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นซึ่งอาจเป็นการกระทำที่คุณคนนั้นแสดงออกมา รวมทั้งกิจกรรมที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคลและกิจกรรมนี้อาจสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัส หรือไม่สามารถสังเกตได้ ซึ่งสามารถแบ่งพฤติกรรมออกได้เป็น 2 ประเภท คือ

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

บลูม (Bloom. 1975 : 65-197) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมว่าเป็นกิจกรรมทุกประเภทที่มนุษย์กระทำ อาจจะเป็นสิ่งที่สังเกตได้หรือไม่ได้ และพฤติกรรมดังกล่าวนี้ได้แบ่งออกเป็น 3 ส่วนคือ ด้านความรู้ ด้านเจตคติและการปฏิบัติ ดังนี้

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

1.1 ความรู้ (Knowledge) เป็นพฤติกรรมขั้นต้นเกี่ยวกับความจำได้หรือระลึกได้

1.2 ความเข้าใจ (Comprehension) เป็นพฤติกรรมที่ต่อเนื่องมาจากความรู้ ต้องมีความรู้มาก่อนจึงจะเข้าใจ ความเข้าใจนี้จะแสดงออกมาในรูปของการแปลความ ตีความ และคาดคะเน

1.3 การนำไปใช้ (Application) เป็นการนำเอาวิธีการทฤษฎี กฎเกณฑ์และแนวคิดต่างๆ ไปใช้

1.4 การวิเคราะห์ (Analysis) เป็นขั้นที่บุคคลมีความสามารถ และมีทักษะในการจำแนกเรื่องราวที่สมบูรณ์ใดๆ ออกเป็นส่วนย่อย และมองเห็นความสัมพันธ์อย่างแน่ชัดระหว่างส่วนประกอบที่รวมเป็นปัญหาหรือสถานการณ์ หรืออย่างใดอย่างหนึ่ง

1.5 การสังเคราะห์ (Synthesis) เป็นความสามารถของบุคคลในการรวบรวมส่วนย่อยต่างๆ เข้าเป็นส่วนรวมที่มีโครงสร้างใหม่ มีความชัดเจน และมีคุณภาพสูงขึ้น

1.6 การประเมินผล (Evaluation) เป็นความสามารถของบุคคลในการวินิจฉัยตีราคาของสิ่งของต่างๆ โดยมีกฎเกณฑ์ที่ใช้ช่วยประเมินค่านี้อาจเป็นกฎเกณฑ์ที่บุคคลสร้างขึ้นมาหรือมีอยู่แล้วก็ตาม

2. พฤติกรรมด้านเจตคติ (Affective domain) พฤติกรรมด้านนี้ หมายถึง ความสนใจ ความรู้สึก ท่าที ความชอบในการให้คุณค่า หรือปรับปรุงค่านิยมที่ยึดถืออยู่ เป็นพฤติกรรมที่ยากแก่การอธิบายเพราะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของคน การเกิดพฤติกรรมด้านเจตคติแบ่งขั้นตอน ดังนี้

2.1 การรับหรือการให้ความสนใจ (Receiving or Attending) เป็นขั้นที่บุคคลถูกกระตุ้นให้ทราบว่ามีเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าบางอย่างเกิดขึ้น และบุคคลนั้นมีความยินดีหรือมีภาวะจิตใจพร้อมที่จะรับหรือให้ความสนใจต่อสิ่งเร้านั้น ในการยอมรับนี้ประกอบด้วยความตระหนัก ความยินดีที่ควรรับ และการเลือกรับ

2.2 การตอบสนอง (Responding) เป็นขั้นที่บุคคลถูกจูงใจให้เกิดความรู้สึกผูกมัดต่อสิ่งเร้า เป็นเหตุให้บุคคลพยายามทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนอง พฤติกรรมขั้นนี้ประกอบด้วย การยินยอม ความเต็มใจ และพอใจที่จะตอบสนอง

2.3 การให้ค่านิยม (Valuing) เป็นขั้นที่บุคคลมีปฏิกิริยาซึ่งแสดงให้เห็นว่าบุคคลนั้นยอมรับว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับตนเอง และได้นำไปพัฒนาเป็นของตนเองอย่างแท้จริง พฤติกรรมขั้นนี้ส่วนมากใช้คำว่า “ค่านิยม” ซึ่งการเกิดค่านิยมนี้ประกอบด้วย การยอมรับ ความชอบและการผูกมัดค่านิยมเข้ากับตนเอง

2.4 การจัดกลุ่มค่า (Organization) เป็นขั้นที่บุคคลจัดระบบของค่านิยมต่างๆ ให้เข้ากลุ่ม โดยพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมเหล่านั้น ในการจัดกลุ่มนี้ประกอบด้วยการสร้างแนวความคิดเกี่ยวกับค่านิยมและการจัดระบบของค่านิยม

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

3. พฤติกรรมการปฏิบัติ (Psychomotor domain) เป็นพฤติกรรมที่ใช้ความสามารถในการแสดงออกของร่างกาย ซึ่งรวมทั้งพฤติกรรมที่แสดงออกทางร่างกาย ซึ่งรวมถึงการปฏิบัติที่อาจแสดงออกในสถานการณ์หนึ่งๆ หรืออาจเป็นพฤติกรรมที่คาดคะเนว่าจะปฏิบัติในโอกาสต่อไป พฤติกรรมด้านนี้เป็นพฤติกรรมขั้นสุดท้ายซึ่งต้องอาศัยพฤติกรรมด้านพุทธิปัญญา หรือเป็นพฤติกรรมที่สามารถประเมินผลได้ง่าย แต่กระบวนการที่จะก่อให้เกิดพฤติกรรมนี้ต้องอาศัยเวลาและการตัดสินใจหลายขั้นตอน ในทางด้านสุขภาพถือว่าพฤติกรรมด้านการปฏิบัติของบุคคลคือเป้าหมายขั้นสุดท้ายที่ช่วยให้บุคคลมีสุขภาพดี

โกลเดนสัน (Goldenson, 1984 : 90) ได้ให้คำจำกัดความของพฤติกรรมไว้ว่า เป็นการกระทำหรือตอบสนองการกระทำทางจิตวิทยาของแต่ละบุคคล และเป็นปฏิสัมพันธ์ในการตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นภายในหรือภายนอก รวมทั้งเป็นกิจกรรมการกระทำต่างๆ ที่เป็นไปอย่างมีจุดมุ่งหมาย สังเกตเห็นได้ หรือเป็นกิจกรรมการกระทำต่างๆ ที่ได้ผ่านการใคร่ครวญมาแล้ว หรือเป็นไปอย่างไม่รู้ตัว

ดังนั้น สรุปความหมายของพฤติกรรมว่า หมายถึง การกระทำหรือกิจกรรมทุกอย่างของมนุษย์ ซึ่งอาจเป็นการกระทำที่บุคคลนั้นแสดงออกมา หรือเป็นกิจกรรมภายในตัวบุคคล ทั้งที่สังเกตได้โดยตรง หรือใช้เครื่องมือช่วย

✓ แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ

พฤติกรรมสุขภาพ ได้มีผู้ให้ความหมายไว้หลายทัศนะด้วยกัน ดังนี้

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2536 : 155-185) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง กิจกรรมทุกประเภทที่บุคคลกระทำเกี่ยวข้องกับสุขภาพอนามัย ไม่ว่าสิ่งนั้นจะสังเกตได้

หรือไม่ได้ รวมถึงสิ่งที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคล ซึ่งสามารถวัดได้โดยใช้เครื่องมือ เช่น ความคิด ความเชื่อ ความรู้สึก ความชอบ ความสนใจ และองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพ แบ่งเป็น 5 องค์ประกอบ ดังนี้

1. องค์ประกอบทางด้านจิตวิทยา เป็นองค์ประกอบที่อยู่ภายในจิตใจของบุคคลที่มีผลต่อการเกิดและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ ประกอบด้วย วุฒิภาวะ การรับรู้ ความต้องการ ความคับข้องใจ ความสนใจ เป้าหมาย การตั้งใจ ทศนคติ อารมณ์และความสามารถ ซึ่งองค์ประกอบนี้จะมีอยู่ในบุคคลทุกคน แต่จะแตกต่างกันในลักษณะและความมากน้อย บางคนอาจจะมีลักษณะและจำนวนที่เสริมให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ดีหรือที่พึงปรารถนา แต่บางคนอาจจะมีลักษณะและจำนวนที่ขัดขวางต่อการเกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ดีหรือพึงปรารถนา

2. องค์ประกอบทางด้านสังคมและวัฒนธรรม ได้แก่ ครอบครัว กลุ่มบุคคลในสังคม สถานภาพของสังคม วัฒนธรรมและศาสนา ซึ่งการปฏิบัติทางด้านสุขภาพของแต่ละบุคคลจะแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับลักษณะของสังคม วัฒนธรรม ของแต่ละชุมชนนั้นๆ

3. องค์ประกอบทางด้านเศรษฐกิจของประชาชน มีความสัมพันธ์กับระดับการศึกษา ซึ่งขณะเดียวกันก็มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพด้วย ในกลุ่มประชาชนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจไม่ดี มักจะมีความรู้ เจตคติและการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้องทางด้านสุขภาพ และประชาชนที่มีพฤติกรรมสุขภาพไม่ถูกต้องจะก่อให้เกิดปัญหามากมายเกี่ยวกับการเจ็บป่วย

4. องค์ประกอบทางการศึกษา มีผลทำให้พฤติกรรมสุขภาพของบุคคลแตกต่างกัน ทั้งด้านความรู้ เจตคติและการปฏิบัติ ประชาชนที่มีการศึกษาสูงย่อมมีความรู้ มีเจตคติ และการปฏิบัติทางด้านสุขภาพถูกต้องกว่าผู้ที่ได้รับการศึกษาดำ เพราะผู้ที่มีการศึกษาดีจะมีอาชีพที่มีรายได้ค่อนข้างดี อันจะมีผลดีต่อพฤติกรรมสุขภาพด้วย ปัญหาทางการแพทย์และสาธารณสุขส่วนใหญ่จะพบในประชาชนที่มีการศึกษาดำ

5. องค์ประกอบทางการเมือง มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนทั้งทางด้านความรู้ เจตคติและการปฏิบัติ เพราะนโยบายการปกครองของประเทศ จะชี้ให้เห็นถึงจำนวนและความเพียงพอของบริการการรักษาพยาบาล กิจกรรมสุขศึกษาที่จัดให้กับประชาชน กฎหมายหรือข้อบังคับที่จะมีผลต่อสุขภาพบางอย่าง

กอตแมน (Glanz, Lewis and Rimer. 1997 : 9-10 ; citing Gochman. 1982. *Health Behavior Emerging Research*. p.167-174) ให้ความหมายของพฤติกรรมสุขภาพว่า หมายถึง การกระทำหรือการปฏิบัติของบุคคลที่มีผลต่อสุขภาพ ซึ่งเป็นผลมาจากการเรียนรู้ของบุคคล เป็นสำคัญ โดยแสดงออกให้เห็นได้ในลักษณะของการกระทำ และการไม่กระทำในสิ่งที่เป็นผลดีต่อสุขภาพหรือผลเสียต่อสุขภาพ และจำแนกพฤติกรรมสุขภาพเป็น 3 ประเภท ได้แก่

1. พฤติกรรมการป้องกันโรค (Preventive health behavior หรือ Preventive and protective behavior) เป็นกิจกรรมหรือการปฏิบัติของบุคคลเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรค โดยมีความเชื่อว่า ตนเองมีสุขภาพดี เป็นบุคคลแข็งแรงไม่เจ็บป่วย จุดมุ่งหมายของการป้องกันโรคหรือ

การค้นหาคำเจ็บป่วยในกรณีที่ไม่มีอาการให้เห็น หรือการค้นหาโรคในระยะปรากฏอาการ พฤติกรรมที่ทำเป็นประจำ เช่น การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การออกกำลังกายเป็นประจำ การพักผ่อนที่เหมาะสมกับสภาพของตนเอง การไปตรวจสุขภาพประจำปี การคาดเข็มขัดนิรภัย และสวมหมวกนิรภัย เป็นต้น

2. พฤติกรรมการเจ็บป่วย (Illness behavior) เป็นกิจกรรมหรือการปฏิบัติของบุคคลที่รับรู้ว่าจะตัวเองเจ็บป่วยหรือสงสัยว่าจะมีอาการผิดปกติบางอย่าง หรือรู้สึกไม่สบายก่อนที่จะแพทย์จะวินิจฉัยเป็นคนป่วยซึ่งนำไปสู่การเจ็บป่วย จึงแสวงหาการตรวจวินิจฉัยและการรักษาที่เหมาะสม หรือค้นหาวิธีการที่จะลดความเจ็บปวด และค้นหาการปรับปรุงฟื้นฟูสุขภาพที่ยั่งยืน เช่น รู้สึกว่ามีความผิดปกติเกิดขึ้นกับตนเอง เช่น อาจเพิกเฉยเพื่อรอดูอาการต่อไป หรืออาจปรึกษาบุคคลใกล้ชิดเกี่ยวกับความผิดปกติของตน หรืออาจไปแสวงหาการรักษาพยาบาล เช่น ไปซื้อยามารับประทานหรือไปพบแพทย์

3. พฤติกรรมที่เป็นบทบาทของการเจ็บป่วย (Sick role behavior) หมายถึง การปฏิบัติที่บุคคลกระทำหลังจากได้ทราบผลการวินิจฉัยโรคแล้วรู้ว่าตนเองป่วย เพื่อจะได้หายจากการเจ็บป่วย โดยไม่มีโรคแทรกซ้อนหรือความพิการ ได้รับการฟื้นฟูกลับสู่สภาพปกติโดยเร็ว รวมทั้งไม่ต้องการรักษาพยาบาล มีพฤติกรรมยอมทำตาม และให้ความร่วมมือในการรักษาตามแพทย์สั่ง

เฉลิมพล ดันสกุล (2541 : 17) กล่าวว่าพฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง การปฏิบัติหรือการแสดงออกของบุคคลในการกระทำ หรืองดเว้นการกระทำในสิ่งที่มีผลต่อสุขภาพ โดยอาศัยความรู้ความเข้าใจ เจตคติ และการปฏิบัติตนทางสุขภาพที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอย่างเหมาะสม

ไพบุลย์ อ่อนมั่ง (2541 : 18) กล่าวว่าพฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง กิจกรรมหรือการกระทำเกี่ยวกับสุขภาพของคนทั้งที่แสดงออกมาให้เห็นได้ และความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคล พฤติกรรมสุขภาพจึงประกอบด้วย 3 ด้าน คือ ความรู้ เจตคติและการปฏิบัติ

กล่าวโดยสรุปพฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง การปฏิบัติหรือการแสดงออกของบุคคลเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพทั้งที่สังเกตได้และสังเกตไม่ได้ แสดงออกให้เห็นได้ในลักษณะของการกระทำและการไม่กระทำในสิ่งที่เป็นผลดีต่อสุขภาพหรือผลเสียต่อสุขภาพ โดยอาศัยความรู้ความเข้าใจ เจตคติและการปฏิบัติตนทางด้านสุขภาพที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอย่างเหมาะสม

✓ พฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

พฤติกรรมการบริโภคอาหารมีผู้ให้ความหมายไว้ ดังนี้

วศินา จันท์ศิริ (2532 : 63) กล่าวว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง ความประพฤติปฏิบัติที่เคยชินในการกินอาหาร ได้แก่ การกินหรือไม่กินอะไร กินอย่างไร จำนวนเมื่อที่กิน รวมทั้งนิสัยก่อนการกินและขณะการกิน ตลอดจนชนิดของอาหารที่กิน

ศิริลักษณ์ สินธวลัย (2533 : 86) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง ลักษณะวิธีการรับประทานอาหาร ว่ารับประทานอะไร รับประทานอย่างไร มากหรือน้อย บ่อยหรือไม่ในรอบวันหรือรอบเดือน มีระเบียบมารยาทการรับประทานอาหารเป็นเช่นไร เป็นต้น ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวจำแนกไปตามลักษณะหรือประเภทของบุคคล เป็นเด็ก ผู้ใหญ่ คนชรา หรืออาจจำแนกพฤติกรรมตามโอกาส เช่น รับประทานที่บ้าน รับประทานที่ร้านอาหาร เป็นต้น พฤติกรรมการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ไปถึงเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการหาอาหารก่อนที่จะรับประทานว่าได้วัสดุอาหารนั้นมาจากไหน วิธีใดรักษาหรือเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการได้ดีที่สุด วิธีใดทำลายหรือลดคุณค่าทางโภชนาการ

สรุป พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การปฏิบัติที่เคยชินในการรับประทานอาหาร การแสดงออกของบุคคลที่สามารถเห็นได้ในเรื่องของลักษณะวิธีการรับประทานอาหาร รวมถึงการเลือกและได้มาของอาหารนั้นๆ ด้วย

ความหมายของสุขบัญญัติแห่งชาติ

สุขบัญญัติแห่งชาติ คือ ข้อกำหนดที่เด็กและเยาวชนตลอดจนประชาชนทั่วไปพึงปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ จนเป็นนิสัยเพื่อให้มีสุขภาพดี ทั้งทางร่างกาย จิตใจและสังคม สุขบัญญัติแห่งชาติและแนวทางปฏิบัติมีทั้งหมด 10 ข้อ ดังนี้ (กองสุขศึกษา. 2542 :

7-9)

1. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด
 - 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 ถูฟันหรือบ้วนปากหลังกินอาหาร
 - 2.2 หลีกเลี่ยงการกินลูกอม ลูกกวาด ทอฟฟี่
 - 2.3 ตรวจสุขภาพในช่องปาก อย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง
 - 2.4 แปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ในตอนเช้าและก่อนนอน
 - 2.5 ห้ามใช้ฟันกัด ขบเคี้ยวของแข็ง
3. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหาร และหลังการขับถ่าย
 - 3.1 ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่ายทุกครั้ง

4. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีนูดฉาด
 - 4.1 เลือกซื้ออาหารสด สะอาด ปราศจากสารอันตราย
 - 4.2 กินอาหารที่มีการเตรียม การประกอบอาหาร และใส่ในภาชนะที่สะอาด
 - 4.3 กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ
 - 4.4 ไม่กินอาหารที่ใส่สี มีสารอันตราย เช่น สีย้อมผ้า ยากันบูด ผงชูรส บอแรกซ์ ยาฆ่าแมลง พอร์มาลิน ฯลฯ
 - 4.5 กินอาหารเป็นเวลา
 - 4.6 กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่พอเหมาะ
 - 4.7 ดื่มน้ำที่สะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว เช่น น้ำประปา น้ำต้ม น้ำฝน น้ำที่ผ่านการกรอง น้ำกลั่น น้ำที่ผ่านกระบวนการผลิตอย่างถูกวิธี
 - 4.8 หลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด เค็มจัด เปรี้ยวจัด เผ็ดจัด และของหมักดอง
 - 4.9 หลีกเลี่ยงของกินเล่น
5. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และสำส่อนทางเพศ
 - 5.1 งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน
 - 5.2 สร้างเสริมค่านิยม รักเดียวใจเดียว รักนวลสงวนตัว ไม่ชิงสุกก่อนห่าม (มีคู่ครองเมื่อถึงเวลาอันควร)
6. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น
 - 6.1 สมาชิกในครอบครัวช่วยเหลือกันทำงานบ้าน
 - 6.2 มีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นในครอบครัว
 - 6.3 มีการปรึกษาหารือกับสมาชิกในครอบครัว เมื่อมีปัญหา
 - 6.4 เผื่อแผ่น้ำใจไมตรีให้กับสมาชิกในครอบครัว
 - 6.5 มีกิจกรรมรื่นเริงสังสรรค์และพักผ่อนภายในครอบครัว
7. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท
 - 7.1 ระมัดระวังในการป้องกันอุบัติเหตุภายในบ้าน เช่น ไฟฟ้า เตาแก๊ส ของมีคม จุกตุบเทียนบูชาพระ ไม่ขีดไฟ
 - 7.2 ระมัดระวังในการป้องกันอุบัติเหตุในที่สาธารณะ เช่น ปฏิบัติตามกฎหมายแห่งความปลอดภัย จากการจราจรทางบก ทางน้ำ ป้องกันอันตรายจากโรงฝึกงาน ห้องปฏิบัติการ เขตก่อสร้าง หลีกเลี่ยงการชุมนุมห้อมล้อมในขณะเกิดอุบัติเหตุ
8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตรวจสุขภาพประจำปี
 - 8.1 ออกกำลังกายอย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 ครั้ง
 - 8.2 ออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและวัย
 - 8.3 เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายอย่างสนุกสนาน

8.4 ตรวจสอบสภาพโดยแพทย์ 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. มีส่วนร่วมต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

10.1 ใช้ทรัพยากรอย่างประหยัด

10.2 อนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม เช่น ชุมชน ป่า สัตว์น้ำ สัตว์ป่า เป็นต้น

10.3 ทิ้งขยะลงในที่รองรับ

10.4 หลีกเลี่ยงการใช้วัสดุอุปกรณ์ที่ก่อให้เกิดมลภาวะต่อสิ่งแวดล้อม เช่น พลาสติก สเปร์ย เป็นต้น

10.5 มีและใช้ส้วมที่ถูกสุขลักษณะ

10.6 มีการกำจัดน้ำทิ้งในครัวเรือน และโรงเรียนที่ถูกต้อง

✓ **ข้อปฏิบัติและวิธีปฏิบัติของการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ**

การสร้างเสริมสุขภาพด้วยสุขบัญญัติแห่งชาติได้มีการกำหนดไว้ 10 ข้อ สำหรับสุขบัญญัติแห่งชาติข้อ 4 ว่าด้วยการกินอาหารที่สุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสันฉูดฉาด ซึ่งมีข้อปฏิบัติและวิธีปฏิบัติของการบริโภคอาหาร ดังนี้คือ

1. เลือกซื้ออาหารที่สด สะอาด ปราศจากสารอันตราย

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

1. ประโยชน์ เลือกซื้อและกินอาหารที่สดใหม่ มีคุณค่าทางโภชนาการที่ครบถ้วน เหมาะสมกับความต้องการของคนในแต่ละวัย

2. ปลอดภัย เลือกซื้อและกินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อนของเชื้อโรค และสารอันตราย ผลิตจากแหล่งที่เชื่อถือได้

3. ประหยัด เลือกซื้อและกินอาหารที่มีในท้องถิ่น หาได้ง่ายตามฤดูกาล ราคาถูก

อาหารทุกชนิดมีคุณค่าทางโภชนาการ เพราะมีสารอาหารต่างๆ ที่จำเป็นต่อความต้องการของร่างกายประกอบอยู่ ซึ่งจะทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ แต่ถ้าหากอาหารเหล่านั้นเกิดการปนเปื้อนจากเชื้อโรค สารพิษที่เกิดจากสารที่เป็นส่วนประกอบของอาหารและสารเคมีจะทำให้อาหารด้อยคุณค่า และยังก่อให้เกิดโทษต่อร่างกายได้ อาหารปนเปื้อนเกิดได้

จากหลายสาเหตุ คือ เชื้อโรค พยาธิ สารเคมี ซึ่งเกิดตั้งแต่กระบวนการปลูก เลี้ยงสัตว์ ใช้สารเคมี ใช้อย่างไร เพื่อเร่งการเจริญเติบโต ป้องกันศัตรูพืช การเก็บรักษา การปรุง การประกอบและการแปรรูปอาหารที่ได้มีการใส่สารเคมี เพื่อการถนอม เพื่มนำมาบริโภคและสีส่น นอกนั้นยังเกิดจากการสัมผัสและการกินอาหารที่ขาดสุขลักษณะที่ดี เช่น การรับประทานอาหารที่มีแมลงวันตอมอาหารที่ไม่ได้มาตรฐาน เมื่อรับประทานอาหารเข้าไปจะทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกายและชีวิตทำให้เกิดโรคระบบทางเดินอาหาร ส่วนการกินอาหารที่มีการปนเปื้อนสารเข้าไป จะทำให้มีการสะสมไว้ในร่างกาย เมื่อสะสมนานๆ จะทำให้เกิดโรคร้ายต่างๆ ได้

ดังนั้น จึงควรเลือกซื้ออาหารจากร้านอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ ไม่มีแมลงวันตอมอาหารไม่ตกค้างนาน เพราะอาหารที่ทำทิ้งไว้นานๆ อาจมีการปนเปื้อนของเชื้อโรค เนื่องจากในบรรยากาศมีเชื้อจุลินทรีย์ที่สามารถลงไปในอาหารได้ ร้านอาหารนับว่าเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้บริโภค ผู้ที่ออกไปทำงานนอกบ้านหรือไปเรียนหนังสือ ส่วนใหญ่ต้องพึ่งบริการของร้านอาหารอย่างน้อยวันละ 1 มื้อ คือ อาหารมื้อกลางวัน และบางรายอาจรับประทานอาหารตามร้านวันละ 2-3 ร้านก็ได้ ดังนั้นนอกจากความอร่อยของอาหาร ความพอเหมาะพอควรของราคาและความสะอาดของอาหารแล้ว ถ้าจะรับประทานอาหารนอกบ้าน ควรจะเลือกร้านอาหาร โดยขั้นแรกดูความสะอาดทั้งบริเวณขายอาหาร ผู้ขายและผู้บริการอาหาร ควรจะดูสะอาด ไม่อมโรคหรือเป็นโรคที่มองเห็นได้ตามตัว เช่น เป็นแผลหนองที่สัมผัสกับอาหารได้ หรือมีลักษณะการไอหรือจามหรือแหว่งตัวสกปรก ผอมแห้งไม่สะอาด นอกจากนั้นควรดูสัญลักษณ์ของร้านด้วย เช่น สถานที่ล้างอาหารและภาชนะดูสะอาด ไม่อยู่หน้าประตูห้องน้ำห้องส้วมที่แฉะแฉะ มีคนเดินเข้าออกใช้อยู่ตลอดเวลา จะเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคได้ พยายามหลีกเลี่ยงไม่กินอาหารตามร้านข้างถนนโดยไม่จำเป็น เพราะโอกาสจะติดเชื้อโรคและได้รับสารพิษมีมาก (ทรงศักดิ์ ศรีอนุชาต. 2536 : 46)

นอกจากนั้นการที่จะปรุง ประกอบอาหารจะต้องเลือกซื้ออาหารที่ถูกวิธี จึงจะได้อาหารที่สะอาด ถูกสุขลักษณะ และการเลือกอาหารที่ปราศจากเชื้อที่ทำให้เกิดโรค สารเคมีที่เป็นพิษและสารพิษ ย่อมทำให้อาหารนั้นมีประโยชน์ต่อร่างกาย ดังนั้นผู้บริโภคควรรู้จักวิธีเลือกซื้อและเลือกบริโภคอาหารแต่ละประเภทดังนี้ (ยุวดี กาญจนษ์จิตติ และคณะ. 2542 : 1088-1103)

1. ผักสดและผลไม้

การเลือกซื้อผักผลไม้ตามฤดูกาลจะได้ผักสดและผลไม้สดมีคุณภาพและคุณค่าทางโภชนาการสูงที่สุด และราคาถูก เลือกซื้อผักที่มีปลูกและขายในท้องถิ่น เพราะจะได้ผักสดกว่าและมีราคาถูกกว่าไม่ต้องเสียค่าขนส่ง เลือกผักที่แมลงไม่ชอบกิน เช่น ต้นหอม ยอดผักทอง บวบ น้ำเต้า ยอดแค ดอกแค กระถิน ตำลึง เลือกชนิดที่แน่น สีสดตามธรรมชาติอยู่ในสภาพใหม่สะอาด ไม่เหี่ยวเฉา ไม่มีร่องรอยเน่าช้ำหรือขึ้นรา ไม่มีเศษดินหรือคราบสกปรก รวมทั้งคราบสีขาวของวัตถุพิษฆ่าแมลงติดอยู่ หรือเลือกซื้อผักสดอนามัย (ผักกางมุ้ง) จากแหล่งที่เชื่อถือได้

ก่อนการบริโภคผักผลไม้จะต้องล้างให้สะอาดด้วยวิธีที่ถูกต้องและมีประสิทธิภาพ เพื่อลดปริมาณวัตถุมีพิษและเชื้อพยาธิต่างๆ โดยผักควรลอกเป็นส่วนๆ ล้างให้สะอาดโดยน้ำที่ไหลจากก๊อกแล้วเอามือถูตามบริเวณใบผักประมาณ 2 นาที หรือล้างด้วยการแช่น้ำสะอาดแล้วใช้มือถูตามบริเวณใบผักประมาณ 15 นาที การปอกเปลือกหรือลอกชั้นนอกของผักออก ถัาลอกใบออก 4-5 ชั้นจะปลอดภัยมากกว่าเพราะชั้นนอกจะมีสารพิษตกค้างมากกว่าชั้นในส่วนผลไม้ไม่ควรปอกเปลือกทุกครั้งก่อนรับประทาน สำหรับผลไม้ที่ต้องกินทั้งเปลือกควรล้างด้วยวิธีการที่แช่ในน้ำสะอาดนานประมาณ 15 นาที การปรุงผักควรให้สุกโดยใช้ไฟแรงระยะเวลาสั้น ในขณะที่การลวกผักหรือต้มในเวลาสั้น ทั้งนี้เพื่อเป็นการรักษาคุณค่าอาหาร และลดปริมาณสารพิษฆ่าแมลงที่อาจตกค้างมา การเก็บผักผลไม้ที่ล้างทำความสะอาด ควรเก็บไว้ในตู้เย็นที่อุณหภูมิ 7-10 องศาเซลเซียส

2. เนื้อสัตว์ เลือกซื้อเนื้อสัตว์ให้เหมาะสมกับชนิดของอาหารและวิธีหุงต้ม เช่น ถ้าจะทำเนื้อย่างก็ควรใช้เนื้อสัน จะทำเนื้อเปื่อยก็ควรใช้ส่วนที่เหนียวมีเอ็นหรือพังผืดได้ เลือกซื้อเนื้อที่มีสีชมพูแดง เนื้อละเอียด มีความแน่นตัวดี ลองใช้นิ้วจิ้มดูถ้าเนื้อแน่นดีจะไม่บวม ไม่มีกลิ่นเหม็นเปรี้ยว หรือเป็นเมือกใส ไม่มีเม็ดสาๆ ควรเป็นเนื้อสัตว์ที่ได้ผ่านการตรวจจากสัตวแพทย์ และยอมให้ออกจำหน่ายได้ เนื้อสัตว์ที่จะนำมาบริโภคต้องทำให้สุกเสียก่อนและอย่าให้มันแดงไตดอมเพราะจะทำให้เกิดโรคติดเชื้อหรือโรคพยาธิได้ ควรหลีกเลี่ยงการบริโภคแฮม ไส้กรอก กุนเชียง ที่มีการผสมสี ลูกชิ้นที่จะบริโภคจะต้องไม่มีความกรอบกรอบมากเกินไป เนื่องจากอาจมีสารบอแรกซ์ผสมอยู่

3. ปลา กุ้ง หอย การเลือกซื้อต้องเลือกให้ได้ของสด ไม่เน่าเสีย ไม่มีกลิ่น ปลาที่สดจะมีเหงือกสีแดงสด ครีบของเหงือกปิดสนิทตาเม็ดโตเต็มไม่ลึกโป้ เนื้อจะต้องแน่นไม่หลุดออกจากกันง่าย ถ้าเป็นปลามีเกล็ด เกล็ดเรียบจะติดแน่นกับหนังและเป็นมัน มีเมือกใสหุ้มตัวบางๆ เนื้อปลาจะแน่นไม่เป็นรอยบุ๋มยุ่ยนาน

กุ้งสด ส่วนหัวและตัวกุ้งควรติดกันแน่น สีของกุ้งควรเป็นสีใสตามลักษณะของกุ้งชนิดนั้นๆ ครีบหางจะไม่เป็นสีชมพู ยกเว้นกุ้งบางชนิด ตัวกุ้งจะมีเนื้อแน่นไม่เละ ไม่มีกลิ่นเหม็นคล้ายกลิ่นแอมโมเนีย

หอยสดจะไม่มีการเหม็นเน่า ฝาปิดสนิท เปลือกไม่มีเมือกและสกปรกจนเกินไป ควรนำมาแช่น้ำให้หอยคายสิ่งสกปรกออกจากตัวให้หมด เนื่องจากอาหารประเภทนี้ทำให้เกิดโรคพยาธิชนิดต่างๆ ในผู้บริโภคที่นิยมอาหารดิบๆ สุกๆ ดังนั้นก่อนบริโภคควรทำให้สุกเสียก่อน

4. สัตว์ปีก (เป็ด ไก่ ห่าน) เนื้อสัตว์ประเภทนี้ต้องสด การเลือกซื้อต้องเลือกที่ไม่มีกลิ่นเหม็นหืน ไม่มีสีดำหรือสีคล้ำใต้ปีก ได้ขา ลำคอ ก้นและส่วนปลายสุดของปีก ต้องปรุงให้สุกก่อนบริโภค

5. ไข่เป็ด ไข่ไก่ ไข่ที่ดีเมื่อนำมาส่องกับไฟดู ภายในเนื้อไข่จะต้องไม่มีจุดเป็นสีด่างๆ หรือมีฟองอากาศขนาดใหญ่อยู่ภายใน ถ้านำมาลอยน้ำ ไข่สดจะจมน้ำ ถ้าลอยน้ำหรือตั้งเอียงๆ ในน้ำแสดงว่าเป็นไข่เก่า ดอกไข่ลงในจานถ้าเป็นไข่สด ไข่แดงจะหนุนเป็นก้อนไม่แบน การเลือกควรเลือกไข่ที่มีเปลือกเรียบสะอาด ไม่มีสิ่งสกปรกติดมากนัก ไม่มีรอยแตก รอยร้าว หรือบุบ ถ้าเปลือกบุบเชื้อโรคจะเข้าไปทำให้เสียเร็ว ไม่มีกลิ่นเหม็น

6. อาหารแห้ง ปลาแห้ง กุ้งแห้ง เนื้อแห้ง จะต้องไม่มีกลิ่นเหม็นหืน ไม่มีรา ไม่มีสี ไม่ทาหรือฉีดยาฆ่าแมลง ไม่ใส่ผงแป้งหรือผงกรอบรวมทั้งบอแรกซ์และดินประสิว ไม่มีสารกันบูดหรือสารเจือปนอื่นใดที่กระทรวงสาธารณสุขได้อนุญาตให้ใช้ผสมอาหาร การเลือกจะต้องเลือกอาหารที่สะอาดไม่เสียและจะต้องอยู่ในสภาพที่ดี ส่วนถั่วลิสง หอม กระเทียมและพริก ถ้าพบว่ามีเชื้อราไม่ควรเลือกซื้อมารับประทาน 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 บูด เป็นต้น ก่อนซื้อจะต้องแน่ใจว่าผู้ผลิตจำหน่ายมิได้ใส่ยาฆ่าแมลงปนหรือทาเพื่อป้องกันแมลงรบกวน ถ้าจะนำมาบริโภคควรทำให้สุกเสียก่อน

8. อาหารกระป๋อง การเลือกอาหารกระป๋อง ลักษณะภายนอกของกระป๋องต้องอยู่ในสภาพดี ต้องเรียบทั้งฝาและก้น ไม่โป่งนูน ไม่มีรูรั่วหรือเป็นสนิมโดยเฉพาะที่รอบตะเข็บกระป๋องไม่บุบบู่บี้ ฉลากของอาหารกระป๋อง ต้องระบุข้อความภาษาไทยที่อ่านได้ชัดเจน เช่น บอกชื่อทางการค้า ชื่อและที่ตั้งของสถานที่ผลิต เครื่องหมายแสดงเลขทะเบียนสำหรับอาหารวันเดือนปีที่ผลิต หรือวันเดือนปีที่หมดอายุ ชนิดและปริมาณของสารต่างๆ ที่ใช้ในอาหาร ลักษณะภายในกระป๋องที่ดี ขณะที่เปิดควรมีลมดูดเข้าไปในกระป๋องแทนที่จะมีลมดันออกมา อาหารที่บรรจุภายในควรมีสี กลิ่นและรสชาติตามลักษณะธรรมชาติของอาหารชนิดนั้นที่ผ่านความร้อน แต่ลักษณะต้องไม่เปลี่ยนไปจนอยู่ในสภาพที่เสื่อมคุณภาพ ถ้าเป็นอาหารมีน้ำ น้ำไม่ควรขุ่นกว่าที่จะเป็น กลิ่นไม่ควรผิดธรรมชาติ สีอาจซีดไปบ้างแต่ไม่ควรดำทั่วกระป๋อง ผิวด้านในกระป๋องควรเรียบ ไม่มีรอยเส้นหรือรอยด่างซึ่งแสดงว่ามีการกัดกร่อน อาหารที่มีความเป็นกรดสูง เช่น ผักกาดกระป๋อง ควรเป็นกระป๋องที่มีแลคเกอร์เคลือบด้านใน การปรุงอาหารจะต้องนำไปอุ่นในภาชนะหุ้ดต้ม ห้ามอุ่นอาหารทั้งกระป๋องเพราะอาจทำให้สารเคลือบภายในละลายปน

ลงในอาหาร อาหารกระป๋องที่เปิดแล้วควรใส่ภาชนะอื่น เช่น ภาชนะแก้ว มีฝา แล้วเก็บไว้ในตู้เย็น ไม่ควรเก็บอาหารกระป๋องไว้นาน

✓ 9. อาหารปรุงสำเร็จรูป อาหารประเภทนี้ ได้แก่ ข้าวแกง ขนมจีน กับข้าวสำเร็จ อาหารปิ้งทอด รวมทั้งอาหารที่ปรุงเสร็จ พร้อมทั้งจะจำหน่ายให้แก่ลูกค้า เป็นต้น อาหารประเภทนี้จะสกปรกได้ง่ายโดยเกิดจากผู้ปรุง ผู้จำหน่าย การวางขาย ภาชนะบรรจุ แฉกและสัตว์รวมทั้งฝุ่นละอองและเชื้อโรคจากอากาศ และพบว่าผู้ผลิตนิยมใส่ผงชูรส ใส่สี สารกันบูด และสิ่งเจือปน ผู้บริโภคควรตระหนักถึงอันตรายที่จะเกิดขึ้น จึงต้องเลือกซื้อและบริโภคที่ถูกต้องเหมาะสม

10. ขนมและเครื่องดื่ม ขนมและของหวานที่ขายตามท้องตลาดส่วนใหญ่จะมีสีสันทัน น้ำหวานชนิดต่างๆ ใส่สารกันบูดมากเกินไป ดังนั้นการบริโภคขนมหรือของหวานจึงอาจทำให้เกิดพิษภัยได้ พิษภัยนี้อาจเกิดจากสีที่ใช้ผสมในขนมหรือของหวานเป็นสีเยอรมันหรือสีย้อมผ้า ดังนั้นการบริโภคอาหารประเภทนี้จึงต้องระมัดระวัง อย่างบริโภคขนมหรือของหวานที่มีสี ซึ่งไม่แน่ใจว่าเป็นสีที่เกิดจากสีผสมอาหาร ควรหลีกเลี่ยงขนมหรือของหวานที่ใส่สารกันบูด ส่วนน้ำดื่มและน้ำแข็งจะต้องสะอาดปราศจากเชื้อโรคสารพิษและได้มาตรฐานน้ำสะอาด ผู้บริโภคไม่ควรซื้อน้ำบรรจุหรือบรรจุถึงที่ผลิตจากแหล่งที่มีได้จดทะเบียนการค้าและไม่ได้รับอนุญาตจากกระทรวงสาธารณสุขให้ผลิตจำหน่าย ถ้าน้ำดื่มที่ได้นั้นไม่แน่ใจว่าจะสะอาดควรนำมาต้มก่อนดื่ม สำหรับน้ำแข็งที่จะบริโภคต้องได้จากโรงงานที่ผลิตน้ำแข็งที่สะอาดถูกสุขลักษณะ มีการขนส่งและการจัดจำหน่ายถูกสุขลักษณะ

✓ 11. นมและผลิตภัณฑ์นม เป็นแหล่งโปรตีนที่สำคัญ แหล่งไขมัน พลังงาน แคลเซียมและฟอสฟอรัส จะช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง สำหรับเด็กและวัยรุ่นควรดื่มนมวันละ 2-3 แก้ว ส่วนผู้ที่มีอายุเกิน 35 ปี หรือผู้ที่ต้องระวังน้ำหนักและปริมาณไขมันในเลือด ควรเลือกดื่มนมที่มีไขมันต่ำอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว ไม่ซื้อนมสดหมดอายุหรือที่เสียแล้วมาบริโภค นมสดพาสเจอร์ไรส์ควรบริโภคภายใน 3 วัน นับจากวันที่ผลิต

12. อาหารใส่สี ปัจจุบันมีการใช้สีผสมลงในอาหารจำนวนมาก การเลือกควรเลือกอาหารไม่ใส่สีหรือใช้สีจากธรรมชาติเพราะเป็นสีที่ปลอดภัยในการใช้ผสมอาหารมากที่สุด สามารถใช้จำนวนเท่าไรก็ได้ และใช้ติดต่อกันเป็นเวลานานโดยไม่เกิดพิษภัย สีจากธรรมชาติจะให้สีต่างๆ ดังนี้ สีเขียวจากใบเตยหอม พริกเขียว ใบย่านาง ค่ะน้า สีเหลืองจากขมิ้นอ้อย ขมิ้นชัน ลูกตาลยี ขี้แดง พักทอง เมล็ดคำแสด ดอกคำฝอย ดอกโสน สีแดงจากครั่ง กระเจี๊ยบ มะเขือเทศ มะละกอ พริกแดง ถั่วแดง ข้าวแดง สีนํ้าเงินจากดอกอัญชัน สีดำจากกาบมะพร้าวเผา ถั่วดำ ดอกดิน และสีน้ำตาลจากน้ำตาลเคี่ยวไหม้ หากการใช้สีธรรมชาติไม่สามารถจะทำได้จริงๆ แล้ว การใช้สีสังเคราะห์สำหรับผสมอาหารก็อาจใช้แทนได้แต่ต้องใช้ในปริมาณน้อยที่สุด โดยมีหลักการพิจารณาเลือกซื้อสีสังเคราะห์สำหรับผสมอาหารดังนี้

12.1 คำว่า “สัณนิพสนอาหาร”

12.2 ชื่อสามัญของสัณนิพสน

12.3 เลขทะเบียนคำสำหรับอาหาร

12.4 ชื่อและที่ตั้งของสถานที่ผลิต

12.5 ปริมาณสุทธิเป็นระบบเมตริก

12.6 ถ้าเป็นชนิดผงควรมีวิธีใช้กำกับ

การใช้สัณนิพสนอาหารถ้าเป็นสัณนิพสนชาติสามารถใช้ปริมาณเท่าใดก็ได้ แต่ถ้าเป็นสัณนิพสนสำหรับสัณนิพสนอาหารต้องใช้ในปริมาณจำกัด ห้ามใช้สัณนิพสนที่ที่ไม่ได้ผลิตขึ้นสำหรับเป็นสัณนิพสนอาหาร เช่น สัณนิพสนฝั้ว สัณนิพสนกระดาด เพราะจะทำให้เกิดอันตรายจากสารเคมีที่เป็นสัณนิพสน เช่น ทำให้เกิดเนื้องอกหรือมะเร็ง

✓ 13. เครื่องปรุงรส เครื่องปรุงรสอาหาร ได้แก่ สิ่งที่ใช้ในกระบวนการปรุงอาหารให้มีรูปแบบ กลิ่นรส ให้ชวนรับประทาน ได้แก่ น้ำปลา น้ำส้มสายชู ผงชูรส เป็นต้น การเลือกต้องสังเกตภาชนะบรรจุต้องสะอาด ฝาถูกควรปิดสนิท ถ้าเป็นกระป๋องจะต้องไม่บุบบวม ไม่รั่ว ไม่ซึม มีฉลากอาหาร เลขทะเบียนคำสำหรับอาหาร ชื่อและที่ตั้งผู้ผลิต ปริมาณอาหารเป็นระบบเมตริก ส่วนประกอบที่สำคัญเป็นร้อยละของน้ำหนัก แสดงเดือนปีที่ผลิต แสดงข้อความ “ใช้วัตถุดิบเสีย” ถ้ามีการใช้ และข้อความ “ใช้วัตถุดิบปรุงแต่งอาหาร” ในกรณีใช้โมโนโซเดียมกลูตาเมต สภาพของอาหาร น้ำปลาหรือน้ำส้มสายชูจะต้องสะอาด ไม่มีตะกอน มีลักษณะเป็นเนื้อเดียวกันหรือมีลักษณะตามที่กำหนด สำหรับเครื่องปรุงรส เช่น น้ำปลาที่ดีจะมีสีใส สีน้ำตาลปนแดงตามธรรมชาติ ส่วนผงชูรสจะต้องมีฉลากพิมพ์ระบุชนิดของผงชูรสเป็น “ผงชูรสแท้” หรือ “ผงชูรสผสม” ซึ่งต้องระบุชนิดและปริมาณของส่วนผสมที่มีอยู่เป็นร้อยละของน้ำหนัก มีเลขทะเบียนอาหาร น้ำหนักสุทธิ ลักษณะเกล็ดผงชูรสต้องเป็นรูปกระดุกหรือกระปอง ขาวใส ไม่มีควมวาว ชิมดูรสคล้ายเนื้อต้มเปื่อย

ดังนั้นการที่นิสิตจะเป็นผู้ที่มีพละนามัยสมบูรณ์แข็งแรงได้นั้น จะต้องซื้ออาหารที่สด สะอาด ปราศจากสารอันตรายก่อน จึงจะทำให้ได้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และมีคุณค่า เพื่อนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดีต่อไป

2. กินอาหารที่มีการเตรียม การประกอบอาหาร และใส่ภาชนะที่สะอาด

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

1. การปอก ตัด ควั่น ฯลฯ โดยทั่วไปแล้วเปลือกของผลไม้และเนื้อเยื่อส่วนที่ติดอยู่กับเปลือก มักจะมีวิตามินซีสูงกว่าเนื้อหรือน้ำที่อยู่ภายใน (ยกเว้นสับปะรด ไส้กลางของสับปะรดจะมีวิตามินซีสูงกว่าเนื้อ) ซึ่งส่วนพวกนี้เราไม่นิยมรับประทานและมักจะปอกทิ้งไป เช่น

เปลือกผักทอง เปลือกแตงกวา เปลือกฝรั่ง เป็นต้น เพราะฉะนั้น เพื่อเป็นการรักษาคุณค่าของอาหารให้เสียน้อยที่สุด ผักเปลือกบางที่กินได้ทั้งเปลือกก็ควรกินทั้งเปลือก เช่น แตงกวา แต่ถ้าจำเป็นต้องปอกเปลือก ควรปอกให้บางที่สุด ผักบางอย่าง เช่น แครอท สามารถขูดผิวออกได้ ควรใช้วิธีนี้แทน หรือนำไปต้มก็สามารถลอกเปลือกออกได้ง่าย มันฝรั่งก็ควรทำเช่นกัน เพราะเป็นวิธีการสงวนคุณค่าของอาหารได้ดีกว่าปอกแล้วต้ม การปอกเปลือกผักบางชนิดไม่จำเป็นต้องปอกเปลือกให้หมดก็รับประทานได้ เช่น บวบเหลี่ยมที่ไม่แก่เกินไป ก็ปอกเพียงแค่เอาเหลี่ยมออกเท่านั้น หรือผักทองก็ปอกออกเป็นบางส่วน ไม่จำเป็นต้องปอกจนหมดเพื่อให้สารอาหารคงอยู่มากที่สุด

ในใบผัก ใบที่อยู่ส่วนนอกที่คนชอบเอาออกเวลาเตรียมอาหาร จะเป็นใบที่มีวิตามินซีและแคโรทีนในปริมาณสูงสุด แคโรทีนมักจะอยู่ในส่วนที่เป็นสีมากกว่าในส่วนขาว โดยปกติลำต้นและก้านมีสารอาหารน้อยกว่าใบ ใบด้านนอกมีปริมาณวิตามินและแร่ธาตุมากกว่าใบด้านใน (ซึ่งยังอ่อนอยู่) ยอดอ่อนและใบซึ่งมีสีเขียวเข้มก็ให้คุณค่าทางอาหารมากกว่าก้านและลำต้นซึ่งมีสีอ่อนกว่า

2. การล้าง เมื่อนำอาหารไปล้างหรือแช่น้ำ สารอาหารที่ละลายน้ำได้ เช่น วิตามินที่ละลายน้ำก็ย่อมจะละลายลงไปในน้ำมากขึ้นทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ

2.1 อุณหภูมิของน้ำ ถ้าอุณหภูมิสูงสารอาหารก็จะละลายเร็วขึ้น

2.2 ผิวหน้าตัดของอาหาร ถ้าอาหารมีผิวหน้าตัดมากเท่าใด สารอาหารก็จะละลายออกไปมากขึ้น เพราะฉะนั้น ถ้าปอกเปลือกผลไม้หรือหั่นเป็นชิ้นๆ ก่อนนำไปแช่น้ำหรือล้างน้ำ จะสูญเสียคุณค่าทางโภชนาการมากกว่าแช่หรือล้างทั้งเปลือก

2.3 ระยะเวลา ถ้าแช่นานเท่าใดวิตามินที่ละลายในน้ำก็จะสูญเสียมากขึ้นเท่านั้น ดังนั้นเวลาล้างผักและผลไม้ ควรล้างทั้งเปลือก ดันและหัว แล้วจึงหั่น

การซาวข้าว ถ้าซาวหลายครั้งจะสูญเสียวิตามินบีหนึ่งมากขึ้น จากการศึกษพบว่า การซาวครั้งที่ 1 ถ้าเป็นข้าวขาวจะทำให้เสียวิตามินบีหนึ่งร้อยละ 25 แต่ถ้าเป็นข้าวแดงจะสูญเสียร้อยละ 10 แต่ถ้าซาวข้าว 3 ครั้ง จะเสียวิตามินบีหนึ่งมากขึ้นโดยข้าวขาวจะเสียวิตามินบีหนึ่ง ร้อยละ 55 ข้าวแดงสูญเสียร้อยละ 20

3. การหั่นผัก จะทำให้น้ำย่อยแอสคอร์เบส (Ascorbase) ทำปฏิกิริยากับวิตามินซีที่อยู่ในผักและวิตามินซีสูญเสียไป นอกจากนี้แร่ธาตุต่างๆ ที่มีอยู่ในผักสามารถออกมาตรงบริเวณที่หั่น ดังนั้นควรหั่นผักให้มีขนาดพอเหมาะไม่เล็กเกินไปหรือใหญ่เกินไป เพราะถ้าผักมีขนาดใหญ่ใช้เวลาในการทำให้สุกนาน โอกาสที่จะสูญเสียสารอาหารก็มีมากขึ้นเช่นกัน นอกจากนี้มีดที่ใช้หั่นผักควรจะเป็นมีดที่คมเพื่อป้องกันเซลล์ของผักชำรุด ซึ่งเป็นทางหนึ่งที่ทำให้คุณค่าอาหารสูญเสียได้มากขึ้น และถ้าเป็นไปได้ควรหั่นผักให้ใกล้เวลาประกอบอาหารให้มากที่สุด สำหรับผักที่เตรียมทำสลัดอย่าหั่นให้เป็นชิ้นเล็กเพราะการหั่นชิ้นเล็กมากเท่าใดก็จะทำให้น้ำย่อยแอสคอร์เบส

ออกมามาก นอกจากนี้แล้วการหันเป็นชั้นเล็กจะทำให้มีพื้นที่ผิวมาก ซึ่งวิตามินซีและวิตามินที่ละลายน้ำตัวอื่นตลอดจนแร่ธาตุจะสูญเสียได้ในระหว่างการล้างและการต้มด้วยน้ำ

4. การแช่อาหาร อาหารพวกผัก ผลไม้บางอย่าง เช่น มัน ผือก มะม่วง นิยมแช่ด้วยน้ำปูนใสก่อนที่จะนำไปหุงต้มเพื่อให้เนื้ออาหารกรอบขึ้นนั้น เนื่องจากน้ำปูนใสมีฤทธิ์เป็นด่าง และวิตามินบีหนึ่งสลายตัวได้ง่ายในสารที่มีฤทธิ์เป็นด่าง ดังนั้นควรหลีกเลี่ยงวิธีการนี้ถ้าไม่จำเป็น

ขั้นตอนสุดท้ายก่อนที่จะกินอาหารคือ การปรุงหรือหุงต้มอาหาร ส่วนใหญ่เป็นการใช้วิธีทอด ต้ม นึ่ง ปิ้ง ย่าง หรืออบแล้วแต่คนชอบ จากการศึกษาหลายแห่งพบว่าการต้มหรือหนึ่งจะปลอดภัยที่สุด ส่วนการทอดและอบนั้นถ้าไม่ร้อนจนเกินไปนักก็ปลอดภัย สำหรับการปิ้งหรือย่างที่ใช้ไฟแรงนั้น พบว่าอาหารบางอย่างเกิดสารอันตรายขึ้น เช่น พวกเนื้อสัตว์ที่ย่างจนไหม้เกรียมมักจะเกิดสารก่อกลายพันธุ์หรือสารก่อมะเร็งบางอย่างขึ้นได้ เนื่องจากสารที่เกิดจากการเผาไหม้ของกรดอะมิโนบางอย่างหรือการเกิดไนโตรซามีนบางชนิดจากสาร amines ในเนื้อสัตว์ และไนโตรเจนออกไซด์ที่เกิดจากไนโตรเจนในอากาศทำปฏิกิริยากับออกซิเจนเมื่อถูกความร้อนสูง หรือสาร PAH (Polynuclear aromatic hydrocarbon) ที่เกิดจากน้ำมันจากเนื้อสัตว์หยดลงไปถูกไฟแล้วเกิดการเผาไหม้ได้เป็น PAH ขึ้น สารเหล่านี้พบว่าอาจก่อให้เกิดการกลายพันธุ์ในการทดลองและเป็นสารก่อมะเร็งในสัตว์ทดลองได้ด้วย ดังนั้นควรหลีกเลี่ยงการปรุงอาหารชนิดอบ ปิ้ง ย่าง ที่ใช้ไฟแรงมากๆ บุคคลที่ทำหน้าที่ประกอบอาหารหรือผู้ประกอบอาหารจะต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ ความเข้าใจในการปฏิบัติตนอย่างถูกต้อง ทั้งในเรื่องสุขวิทยาส่วนบุคคลและสุขนิสัยที่ดีในการปรุงและประกอบอาหาร โดยยึดหลักที่ว่าจะต้องไม่ให้มีการปนเปื้อนในทุกขั้นตอนของการปรุงและประกอบอาหาร นอกจากนี้ผู้ประกอบอาหาร ควรมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ไม่ควรเป็นโรคผิวหนัง หิด กลากเกลื้อน วัณโรค หวัด ท้องร่วง ฯลฯ หากผู้ประกอบอาหารป่วยควรงดปรุงอาหารทันที เพราะโรคติดต่อเหล่านี้อาจติดต่อไปยังผู้บริโภคได้ นอกจากนี้ภาชนะที่ใส่อาหารจะต้องเลือกใช้ภาชนะที่สะอาดและถูกต้องเหมาะสมกับอาหารแต่ละชนิด เพราะภาชนะบางชนิดอาจทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพได้ เมื่อมีการนำภาชนะมาใส่อาหาร ส่วนการล้าง การเก็บ และการใช้อย่างถูกวิธี ก็จะช่วยให้เกิดความปลอดภัยในการบริโภคอาหารได้ ภาชนะที่อาจทำให้มีการปนเปื้อน เช่น ภาชนะพลาสติกบางชนิดเป็นพลาสติกที่ไม่ทนความร้อน เมื่อใส่อาหารที่ร้อนๆ ความร้อนจะทำให้สีละลายปนออกมาในอาหาร สีซึ่งมีส่วนประกอบของโลหะหนัก เช่นปรอท ตะกั่ว สารหนู แคดเมียม ฯลฯ จะเข้าสู่ร่างกายถ้าใช้ภาชนะที่ไม่มีคุณภาพใส่อาหารกินเป็นประจำ สารโลหะหนักเหล่านั้นจะสะสมอยู่ในร่างกายจนเป็นสาเหตุของความผิดปกติของระบบต่างๆ ในร่างกาย และอาจทำให้เกิดมะเร็งได้ ดังนั้นการเลือกภาชนะพลาสติกควรเลือกชนิดสีไม่มีสีหรือสีอ่อน และเป็นพลาสติกใหม่ เช่น ถ้วยร้อน ถ้วยเย็น ถ้าต้องการใช้กับอาหารหลายๆ ครั้ง ควรเลือกใช้พลาสติกชนิดหนาและควรใช้กับอาหารแห้งหรือที่มีฤทธิ์เป็นกลางและไม่ร้อนเท่านั้น ภาชนะที่ทำจากวัสดุอื่นที่จะต้องระวังในเรื่องความปลอดภัย เช่น ภาชนะที่เป็นพวก

เขรามิกชนิดต่างๆ ภาษณะพวกโลหะเคลือบ ควรเลือกใช้ชนิดขาวล้วนหรือไม่ตกแต่งสีหรือสังเกตุจากการใช้ภาษณะกระเบื้องเคลือบหรือโลหะเคลือบที่มีสีหลุดลอกออกให้เลิกใช้ เพราะสารโลหะหนักอาจจะละลายปนกับอาหาร ภาษณะที่ใช้บรรจุอาหารอีกชนิดหนึ่ง คือ ถุงกระดาศ โดยเฉพาะถุงกระดาศที่ทำจากกระดาศหนังสือพิมพ์ ถุงประเภทนี้ไม่เหมาะที่จะนำมาใส่อาหารอย่างยิ่ง ถ้าเป็นอาหารที่มีไขมัน เช่น ปาท่องโก๋ กล้วยทอด จะยังมีอันตรายมาก เนื่องจากในหมึกพิมพ์บนกระดาศหนังสือพิมพ์มีสารโลหะที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย ได้แก่ สารหนูและสารตะกั่ว สารเหล่านี้จะละลายออกมากับไขมันในอาหารเข้าไปปนเปื้อนอยู่ในอาหารได้ (กองสุขาภิบาลอาหาร. 2541 : 5-142)

ดังนั้นวัยรุ่นจึงควรเลือกกินอาหารที่มีการเตรียม การประกอบอาหารและใส่ภาษณะที่สะอาดเท่านั้น จึงจะปลอดภัยจากโรคต่างๆ

3. กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ

อาหารที่ปรุงสุกจะปราศจากเชื้อโรคที่อาจก่อให้เกิดโทษต่อร่างกาย อาหารที่เก็บไว้ที่อุณหภูมิห้องนานๆ โดยไม่มีการอุ่นอาหารหรือการเก็บรักษาที่ถูกต้อง เชื้อโรคในอาหารจะเริ่มแพร่ขยาย ทำให้อาหารนั้นมีความเสี่ยงที่จะบริโภค เกิดการปนเปื้อนเชื้อโรคทำให้เกิดโรกระบบทางเดินอาหาร เช่น บิด ไทฟอยด์ ท้องร่วง เป็นต้น การกินอาหารสุกๆ ดิบๆ โดยเฉพาะเนื้อสัตว์ เช่น เป็ด ไก่ หมู วัว ควาย มักมีการปนเปื้อนเชื้อโรคต่างๆ เป็นจำนวนมาก ดังนั้นจึงต้องปรุงให้สุกจนมั่นใจได้ว่าอาหารปลอดภัยจากเชื้อโรคและพยาธิต่างๆ เช่น เชื้อแอนแทรกซ์ พยาธิตัวจิ๋ว พยาธิใบไม้ตับ พยาธิใบไม้ปอด พยาธิตัวตืด เป็นต้น ฉะนั้นก่อนการกินอาหาร โดยเฉพาะเนื้อสัตว์ จะต้องปรุงหรือทำให้ทุกส่วนของอาหารได้รับความร้อนอย่างน้อย 70 องศาเซลเซียส เพราะเนื้อสัตว์ที่ผ่านการฆ่าเชื้อโรคด้วยความร้อน จะทำลายเชื้อโรคและพยาธิที่อาจปนเปื้อนมากับอาหารได้ การกินอาหารนั้นควรกินอาหารในขณะที่ยังร้อนอยู่ (อรนุช ชันทะวงศ์. 2544 : 38)

ดังนั้นเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี วัยรุ่นจึงควรกินอาหารที่ปลอดภัยจากเชื้อโรคและพยาธิ โดยการกินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ เสมอ

4. ไม่กินอาหารที่ใส่สี มีสารอันตราย เช่น สีย้อมผ้า ยากันบูด ผงชูรส บอแรกซ์ ยาฆ่าแมลง ฟอรัมาลิน ฯลฯ

ผู้บริโภคควรหลีกเลี่ยงอาหารใส่สีฉูดฉาด ซึ่งอาหารใส่สีนี้มีสีสังเคราะห์ปะปน แต่ปัจจุบันการใส่สีผสมอาหารลงในอาหาร มักใส่กันอย่างพรั่นเพรีอ เพื่อปิดบังข้อบกพร่องของอาหาร ฉะนั้นเพื่อความปลอดภัยของผู้บริโภค กระทรวงสาธารณสุขจึงกำหนดชนิดของอาหารที่จำกัดการใช้สีไว้ 3 ประเภท ตามประกาศของกระทรวงสาธารณสุขฉบับที่ 66 (พ.ศ. 2525) ดังนี้ (กองสุศึกษา. 2541 : 26-27)

1. อาหารที่ห้ามใช้สีผสมอาหารทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นสีธรรมชาติหรือสีสังเคราะห์ผสมอาหาร คือ อาหารทารก นมดัดแปลงสำหรับทารก อาหารเสริมสำหรับเด็ก

เนื้อสัตว์ทุกชนิดที่ปรุงแต่งและทำให้เค็มหรือหวาน เนื้อสัตว์ทุกชนิดที่ปรุงแต่งรมควันทำให้แห้ง ผลไม้สด ผลไม้ดอง แหนม กุนเชียง ไส้กรอก ลูกชิ้น หมูยอ ทอดมัน ข้าวเกรียบ กะปิ และเนื้อสัตว์ทุกชนิดยกเว้นไข่

2. อาหารที่ใช้ได้เฉพาะสีจากขมิ้นหรือผงกระหรี่มี 1 ชนิด คือ เนื้อไก่สด

3. อาหารที่ห้ามใช้สีผสมอาหารทุกชนิด ยกเว้นสีที่ได้จากธรรมชาติมี 3 อย่าง คือ เนื้อสัตว์ที่ย่างอบหรือทอด บะหมี่สำเร็จรูป เส้นบะหมี่ แผ่นเกี๊ยว หมี่ซั่ว สเปกเกตตี มักกะโรนีและน้ำพริกแกง

สำหรับสารอันตรายที่มักพบกันบ่อยในอาหาร ซึ่งผู้ผลิตและผู้ประกอบการบางรายมักจะใช้ผสมลงไปในการปรุงอาหาร ได้แก่ สารบอแรกซ์ สารกันบูด ดินประสิว แคล์คาร์เร็น โซดาซักผ้า ฟอรัมาลิน ไตรคลอโรฟอน (ดิพเทอริก) อันตรายที่ผู้บริโภคได้รับจากสารเหล่านี้เข้าสู่ร่างกายเกินขนาด ได้แก่ อาเจียน เบื่ออาหาร ท้องร่วง ผื่นคันทางผิวหนัง ปวดท้อง ตัวเหลือง ความดันโลหิตต่ำ กระเพาะลำไส้เป็นแผลมีเลือดออก

สีย้อมผ้า ในปัจจุบันมีการใช้สีผสมลงไปในการปรุงอาหารเพื่อให้น่ากิน แต่สีที่ใส่ในอาหารนั้นจะมีทั้งสีที่มีความปลอดภัยในการบริโภค และสีที่ให้โทษต่อร่างกายซึ่งเมื่อร่างกายได้รับสารนั้นนานๆ และบ่อยๆ จะทำให้เกิดผลเสียต่อระบบต่างๆ ของร่างกาย และอาจก่อให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บ เช่น สีย้อมผ้าที่ปนอยู่ในอาหาร เมื่อกินในปริมาณที่มากหรือบ่อยครั้ง จะทำให้เกิดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อและขัดขวางการดูดซึมอาหาร น้ำหนักลด อ่อนเพลีย อาจมีอาการของตับและไตอักเสบ ซึ่งจะเป็นสาเหตุของโรคมาเรียมะเร็งในอนาคตได้ อันตรายที่เกิดขึ้นจากสารอื่นๆ ที่เป็นส่วนผสมของสีย้อมผ้า ได้แก่ โลหะหนัก ปรอท สารหนู ตะกั่ว แคดเมียม โครเมียม ฯลฯ เพื่อให้สีติดง่ายและคงทน สารเหล่านี้จะมีอันตรายหรือพิษมากกว่าสีผสมอาหารหลายเท่า เช่น พิษจากตะกั่ว ในระยะแรกทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ปวดศีรษะและโลหิตจาง อาการต่อมาคือเป็นอัมพาตตามแขนขา สมองไม่ปกติ ชักกระตุก เพ้อคลั่งและหมดสติได้ พิษของสารหนูจะมีอันตรายต่อประสาทส่วนกลาง ระบบทางเดินอาหาร ทำให้ตับอักเสบและมีอันตรายต่อวงจรโลหิตที่ไปเลี้ยงหัวใจ ทำให้หัวใจวาย และพิษเนื่องจากโครเมียมเมื่อกินอาหารที่มีโครเมียมปนอยู่จะเกิดพิษเฉียบพลัน ทำให้เวียนศีรษะ กระหายน้ำอย่างรุนแรง ปวดท้องอย่างรุนแรง อาเจียน หมดสติและเสียชีวิตเนื่องจากปัสสาวะเป็นพิษ (กองสุขาภิบาลอาหาร. 2541 : 98)

สารกันเสีย มีทั้งกันบูดและกันเหิน การใช้จะต้องใช้ตามกำหนด เช่น สารกันบูด ซึ่งมีทั้งกันเชื้อแบคทีเรีย ได้แก่ กรดเบนโซอิกหรือเกลือของกรดเบนโซอิก ตามกำหนดนั้นจะต้องใช้ไม่เกิน 1,000 มิลลิกรัมต่ออาหาร 1 กิโลกรัม ส่วนสารป้องกันเชื้อรา ได้แก่ กรดซอร์บิกหรือเกลือของกรดซอร์บิก อนุญาตให้ใช้ไม่เกิน 1,000 มิลลิกรัมต่ออาหาร 1 กิโลกรัมเช่นกัน ถ้าใช้ภายในกำหนดนี้จะปลอดภัยไม่มีอันตราย ปัญหาที่เกิดขึ้นคือ มีการใช้สารเคมีอื่นที่ไม่อนุญาตให้ใช้ในอาหาร ได้แก่ กรดซาลิซิลิก ซึ่งเป็นสารที่มีอันตรายมาก อาจกัดกระเพาะอาหารของคนที่ยากินเข้าไปจนเป็นแผลอันตรายได้ มีสารเคมีอีกประเภทหนึ่งที่ใช้กันแพร่หลาย คือ สารไนเตรท และ

สารในไตรท์ ทั้งสองชนิดนี้ใช้ในจุดประสงค์สองอย่างด้วยกันคือ ประการแรกใช้เป็นสารกันเสีย ป้องกันเชื้อแบคทีเรียในเนื้อสัตว์ ได้แก่ เชื้อ *Clostridium botulinum* ซึ่งเป็นเชื้อโรคอันตราย สามารถสร้างสารพิษ Botulin หรือ Botulinum toxin ได้ เมื่อเจริญเติบโตในอาหารที่เก็บในภาชนะ ปิดสนิทไม่มีอากาศผ่านเข้าออก แต่สารในไตรท์กับในไตรท์นั้นมีอันตรายพอสมควร จึงมีกำหนด ให้ใช้ในปริมาณค่อนข้างน้อย ในไตรท์นั้นให้ใช้ได้ไม่เกิน 500 มิลลิกรัมต่อเนื้อสัตว์ 1 กิโลกรัมและ ในไตรท์ให้ใช้ได้ไม่เกิน 125 มิลลิกรัมต่อเนื้อสัตว์ 1 กิโลกรัม นอกจากนั้นสารทั้ง 2 ชนิดนี้ยังสามารถทำให้สีของเนื้อสัตว์ดูแดงสดอยู่ตลอดเวลา จึงนิยมใช้กันอย่างแพร่หลาย ปัญหาที่เกิดขึ้น คือมีการใช้กันมากเกินไป เช่น ในเนื้อเค็ม เนื้อสวรรค์ ไตปลา อันตรายของสารในไตรท์นั้นมีไม่มากนัก ถ้ากินเข้าไปจำนวนมากอาจทำให้ท้องร่วงอย่างแรงได้ สำหรับในไตรท์นั้นมีพิษรุนแรง สามารถจะจับกับ Haemoglobin แล้วทำให้เม็ดเลือดแดงไม่สามารถขนถ่ายออกซิเจนได้ตามปกติ ทำให้ร่างกายและสมองขาดออกซิเจนรุนแรงได้ ถ้ากินมากๆ อาจหายใจไม่ออก ตัวเขียวและตาย (ทรงศักดิ์ ศรีอนุชาต. 2536 : 39-40)

ผงชูรส ปัจจุบันเป็นที่นิยมของพ่อบ้าน แม่บ้าน คนปรุงอาหารตามร้านค้าที่ใช้ปรุงแต่งอาหารให้มีรสชาติ ถ้ากินผงชูรสเกินวันละ 120 มิลลิกรัม จะทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย

ดังนั้น เพื่อให้หนีชีวิตที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นมีการเจริญเติบโต เป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ควรระมัดระวังในการกินอาหาร ไม่กินอาหารที่ใส่สีและมีสารอันตรายต่างๆ ที่จะทำให้เกิดอาการผิดปกติและเป็นการบ่อนทำลายสุขภาพ

5. กินอาหารให้เป็นเวลา

การกินอาหารให้เป็นเวลาถือว่ามีความสำคัญมาก เพราะเมื่อถึงเวลากินน้ำย่อย ซึ่งมีฤทธิ์เป็นกรดอ่อนๆ จะไหลซึมออกมาคอยย่อยอาหาร ถ้าไม่กินเมื่อถึงเวลา น้ำย่อยที่ออกมา ก็จะกัดผนังของกระเพาะอาหาร นานๆ เข้าจะกลายเป็นแผลในกระเพาะอาหารได้ สำหรับการกินจุบกินจิบไม่เป็นเวลานั้น จะทำให้กระเพาะอาหารและลำไส้ไม่มีเวลาพักผ่อนและต้องทำงานตลอดเวลาอีกด้วย จึงอาจทำให้ระบบย่อยอาหารผิดปกติได้ง่าย

หลักการกินอาหาร ควรแบ่งการกินอาหารเป็น 3 มื้อและให้ครบทุกหมู่ อาหารระหว่างมือนั้นไม่จำเป็นต่อร่างกาย มักจะเกินความต้องการของร่างกาย ควรให้ความสำคัญกับอาหารมื้อเช้า เพราะตอนเช้าเป็นเวลาที่สมองปลอดโปร่งจากการพักผ่อน ทำให้การทำงานมีประสิทธิภาพมากกว่าเวลาบ่าย ดังนั้นจึงจำเป็นต้องให้อาหารเพื่อเพิ่มพลังแก่ร่างกาย กินให้พอเหมาะ กินอาหารเบาๆ ย่อยง่าย ควรกินผลไม้ในตอนเช้าด้วย มื้อกลางวันควรกินแค่พออิ่มหรือเกือบอิ่ม อย่าให้แน่นท้อง มิฉะนั้นจะง่วงนอน มื้อเย็นควรกินน้อยมากๆ กินอาหารเบาๆ ย่อยง่าย ควรให้กระเพาะและลำไส้ได้พักผ่อนเช่นเดียวกัน (เอก ทัศสิริ. ม.ป.ป. : 160)

ดังนั้นวัยรุ่นจึงควรกินอาหารให้เป็นเวลา เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารและพลังงานอย่างเพียงพอตามความต้องการของร่างกาย และยังเป็นการป้องกันโรคที่เกิดจากการกินอาหารไม่เป็นเวลาอีกด้วย

6. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ในปริมาณที่เหมาะสม

การกินอาหารของคนไทยมีหลายรูปแบบแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมและการดำเนินวิถีชีวิตที่แตกต่างกัน เช่น ลักษณะของการประกอบอาชีพ ฐานะทางเศรษฐกิจ ความเร่งรีบในการเดินทาง ความรู้ในเรื่องการกินอาหาร ทำให้เกิดรูปแบบการกินที่ต่างกัน เป็นต้นว่า กินตามความชอบ กินตามความพอใจ กินตามแฟชั่น กินตามความเคยชินและบางครั้งกินตามความสะดวก ซึ่งมีผลทำให้เกิดโรคต่างๆ มากมาย ทั้งในแง่ของโรคโภชนาการขาดและโรคโภชนาการเกิน เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือดและโรคขาดโปรตีนและพลังงาน เป็นต้น ดังนั้นการกินอันจะนำไปสู่การกินดีนั้น ควรเลือกรับประทานอาหารหลายชนิดสลับเปลี่ยนอยู่เสมอ ไม่ควรกินอาหารชนิดเดียวกันซ้ำซากทุกวัน เพราะอาจได้รับสารหนึ่งสารใดมากเกินไป หรืออาจขาดสารบางตัวได้เช่นกัน ดังนั้นเราจะต้องกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ในแต่ละวันในปริมาณที่เหมาะสม

ดังนั้น เพื่อให้เกิดความเข้าใจร่วมกันของทุกคน และเพื่อให้เกิดการปฏิบัติเกี่ยวกับการกินอาหารให้ถูกต้อง ในประเทศไทยมีการแบ่งอาหารหลักของคนไทยตามสารอาหารและลักษณะของอาหารออกเป็น 5 หมู่ด้วยกัน โดยรวมอาหารที่มีสารอาหารชนิดเดียวกันมาไว้ในหมู่เดียวกันเรียกว่า อาหารหลัก 5 หมู่ ซึ่งแบ่งได้ดังนี้ (กองสุศึกษา. 2545 : 43-45)

อาหารหมู่ที่ 1 นม ไข่ เนื้อสัตว์ต่างๆ ถั่วเมล็ดแห้งและงา เป็นแหล่งโปรตีนที่ดีสามารถนำไปเสริมสร้างร่างกายให้เจริญเติบโต และซ่อมแซมเนื้อเยื่อที่เสื่อมให้อยู่ในสภาพปกติ

ในวัยเด็ก จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องได้รับโปรตีนในปริมาณที่เพียงพอและคุณภาพที่ดี

วัยผู้ใหญ่ ควรเลือกกินโปรตีนที่สามารถย่อยง่ายและมีไขมันต่ำ เช่น เนื้อปลา และเพื่อให้ไม่เบื่ออาหาร ควรกินสลับกับถั่วเมล็ดแห้งบ้าง ทำให้เกิดความหลากหลายในชนิดอาหาร

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

อาหารหมู่ที่ 3 และ 4 พืชผักและผลไม้ต่างๆ พืชผักและผลไม้เป็นแหล่งสำคัญของวิตามินและแร่ธาตุ รวมทั้งสารอื่นๆ ที่จำเป็นต่อร่างกาย ทำให้การทำงานของร่างกายเป็นปกติ เช่น ใยอาหารช่วยในการขับถ่าย นำโคเลสเตอรอลและสารพิษที่ก่อมะเร็งบางชนิดออก

จากร่างกาย พืชผักผลไม้ที่ไม่หวานจัด ให้พลังงานต่ำทำให้ไม่อ้วน ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งและโรคหัวใจ

อาหารหมู่ที่ 5 น้ำมันและไขมันจากพืชและสัตว์ เป็นอาหารที่จำเป็นต่อสุขภาพ ให้พลังงาน (2 เท่าของสารคาร์โบไฮเดรต) และความอบอุ่นแก่ร่างกาย ในเนื้อสัตว์หนึ่งสัตว์ น้ำมันสัตว์ทุกชนิดพบกรดไขมันอิ่มตัว ยกเว้นไขมันจากปลาจะมีสัดส่วนของกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูงและยังมีกรดไขมันโอเมก้า 3 อีพีเอ และดีเอชเอ อยู่ด้วย ซึ่งมีคุณสมบัติช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด

ในอาหารแต่ละชนิดจะประกอบด้วยสารอาหารต่างๆ ในปริมาณที่มากน้อยต่างกัน โดยไม่มีอาหารชนิดใดชนิดเดียวที่จะมีสารอาหารต่างๆ ครบในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ควรรับประทานอาหารสับเปลี่ยนอยู่เสมอ อย่ารับประทานอาหารซ้ำซากมาก เพราะถ้าเกิดอาหารที่รับประทานซ้ำซากมีสิ่งเป็นอันตรายปะปนอยู่ก็จะได้รับอยู่ตลอดเวลา ร่างกายไม่สามารถจะกำจัดได้ทัน

ดังนั้นวัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโต อาหารจึงมีความจำเป็นต่อร่างกายในวันหนึ่งๆ จะต้องเลือกกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ในปริมาณที่เหมาะสม เพื่อให้ได้สารอาหารต่างๆ ครบตามความต้องการของร่างกาย อันจะนำไปสู่การกินดีอยู่ดี มีผลไปสู่การมีภาวะโภชนาการดี สามารถศึกษาเล่าเรียนหรือทำกิจกรรมอื่นๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

7. ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว เช่น น้ำประปา น้ำดื่ม น้ำฝน น้ำที่ผ่านการกรอง น้ำกลั่น น้ำที่ผ่านกระบวนการผลิตที่ถูกต้องวิธี

น้ำเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับร่างกาย เนื่องจากร่างกายต้องใช้น้ำอยู่ตลอดเวลาและน้ำภายในร่างกายของคนเราถูกขับถ่ายออกเป็นเหงื่อ ปัสสาวะและของเสียอื่นๆ ดังนั้นร่างกายจึงต้องการน้ำเข้าไปทดแทน ความต้องการน้ำของร่างกายขึ้นอยู่กับอากาศและสภาวะของร่างกาย เช่น ถ้าอากาศร้อนร่างกายจะเสียน้ำจึงต้องการน้ำเข้าไปมาก ปกติร่างกายต้องการน้ำประมาณวันละ 2 ลิตร โดยจะได้รับมาพร้อมๆ กับอาหาร และได้รับมาจากเครื่องดื่มหรือน้ำดื่มโดยตรงตามปกติคนเราต้องการน้ำสะอาดในวันหนึ่งๆ เป็นปริมาณมากพอสมควร ถ้าขาดน้ำก็อาจจะเป็นอันตรายจนถึงแก่ความตายได้เร็วกว่าการขาดสารอาหารชนิดอื่น ถ้าขาดน้ำเพียงร้อยละ 10 ของน้ำหนักตัว ร่างกายจะเริ่มมีความผิดปกติ เช่น ผิวหนังแห้งและเหี่ยว กระหายน้ำมากๆ คอแห้งอ่อนเพลีย ไม่มีแรง ปัสสาวะน้อย ถ้าขาดน้ำมากๆ จะทำให้เกิดตะคริวและอาจหมดสติไปได้

หลักการเลือกน้ำดื่มเพื่อการบริโภค (กองสุศึกษา. 2545 : 48-49)

1. แหล่งน้ำดิบในหมู่บ้าน ใช้วิธีการต้มหรือกรองให้สะอาด
2. น้ำดื่มในภาชนะบรรจุปิดสนิท ต้องสังเกตลักษณะทางกายภาพ น้ำต้องใส สะอาด ไม่มีตะกอน บรรจุในขวดที่สะอาด มีฝาปิดมิดชิด มีฉลากถูกต้อง ระบุชื่อผู้ผลิต วันเดือนปีที่ผลิตและมีเครื่องหมายรับรอง (อย.)

3. ภาชนะบรรจุน้ำดื่ม ต้องเป็นภาชนะที่สะอาดมีฝาปิดมิดชิดและมีทางให้น้ำรินออกทางเดียว เช่น คูลเลอร์ ขวดน้ำ กาน้ำ เป็นต้น สำหรับคุ่มน้ำดื่มต้องมีฝาปิดและมีข้อสแตนเลสหรือกระบอกยาวดักน้ำเฉพาะ (ห้ามดื่มจากภาชนะที่ใช้ดักโดยตรง) สำหรับน้ำดื่มเวลาอยู่ไร่นา ห้ามบรรจุในถุงพลาสติกที่เคยใส่น้ำมันเครื่อง หรือถังที่เคยใช้บรรจุสารเคมีกำจัดศัตรูพืช เพราะอาจจะเป็นอันตรายจากสารเคมีที่ตกค้าง

มีพฤติกรรมการดื่มน้ำที่ถูกสุขลักษณะ

1. มีภาชนะบรรจุน้ำดื่มเฉพาะ เช่น แก้วน้ำ ขันน้ำ เป็นต้น ไม่ดื่มน้ำในภาชนะเดียวกันกับบุคคลอื่น

2. จิบภาชนะบรรจุน้ำดื่มที่ถูกต้อง โดยจิบแก้วน้ำต่ำลงมาจากปากแก้ว อย่าใช้นิ้วมือแตะต้องปากแก้ว

3. ล้างภาชนะบรรจุน้ำดื่มให้สะอาด ให้ปล่อยคว่ำในตะกร้าหรือตะแกรงสูงจากพื้นอย่างน้อย 6 เซนติเมตร ตากแดดให้แห้งและเก็บไว้ในที่สะอาด ไม่มีฝุ่นละอองมาปนเปื้อน ดังนั้นวัยรุ่นจึงควรดื่มน้ำที่สะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว เพื่อขับถ่ายของเสียและอวัยวะต่างๆ ในร่างกายสามารถทำงานได้อย่างเป็นปกติ

8. หลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด เค็มจัด เปรี้ยวจัด เผ็ดจัดและของหมักดอง อาหารรสจัด หมายถึง เค็มจัด เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด หวานจัด ต่างก็มีทั้งคุณและโทษต่อสุขภาพร่างกายของผู้บริโภค (กองสุขศึกษา. 2541 : 27-28)

อาหารหวานจัด ปัจจุบันมีการใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาล ซึ่งเป็นสารสังเคราะห์โดยกรรมวิธีทางวิทยาศาสตร์หลายชนิด แต่ละชนิดมีคุณสมบัติแตกต่างกันไป โดยสารบางชนิดก่อให้เกิดพิษภัยต่อสุขภาพของผู้บริโภค เช่น เป็นสารก่อมะเร็งที่กระเพาะปัสสาวะหรือเป็นโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ ได้แก่ สารไซคลิยมไซคลาเมตและดัลซิน รวมทั้งแซ็กคารินซึ่งเป็นสารประกอบอินทรีย์ที่ใช้เป็นวัตถุให้ความหวานแทนน้ำตาล มีความหวาน 500 เท่าของน้ำตาลทราย ซึ่งกระทรวงสาธารณสุขห้ามใช้ใส่อาหารบางประเภท เช่น ห้ามใช้ใส่ในเครื่องปรุงรส เครื่องดื่มที่ไม่มีแอลกอฮอล์บางประเภท นมและผลิตภัณฑ์นม

อาหารเค็มจัด จะมีส่วนผลักดันทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น และความดันโลหิตสูงขึ้นนี้จะนำไปสู่โรคหัวใจและหัวใจวายในที่สุด วิธีป้องกันความดันโลหิตสูงและลดความดันโลหิตสูงวิธีหนึ่งก็คือ กินเกลือให้น้อยลงหรือลดความเค็มของอาหาร ในปกติแล้วร่างกายจะไม่ขาดเกลือจะขาดเกลือก็ต่อเมื่อมีการสูญเสียโซเดียมมากกว่าปกติ เช่น อากาศร้อนจัด เหงื่อออกมากและท้องเสียอย่างรุนแรง ในกรณีที่เริ่มมีปัญหาความดันโลหิตสูง ก็ควรจะลดอาหารรสเค็มจัดลงด้วย

อาหารเปรี้ยวจัด เช่น จำพวกยา ดมยา ซึ่งมีรสเปรี้ยวจัดจากน้ำส้มสายชู หากเป็นน้ำส้มสายชูปลอม ย่อมมีอันตรายหลายอย่าง เช่น ก่อให้เกิดอันตรายต่อระบบทางเดินอาหาร ตับ กระเพาะ ลำไส้เป็นแผล อาจทะลุถึงตายได้ แต่ถักรสเปรี้ยวจากมะนาวมีประโยชน์เป็นยาขับเสมหะ รักษาอาการไอ

อาหารเผ็ดจัด อาจทำให้ปวดท้องและนำไปสู่การเป็นโรคกระเพาะ

ของหมักดอง เช่น มะม่วงดอง ฝรั่งดอง ไข่กรอก ผักกาดเค็ม เป็นต้น จะทำให้อวัยวะได้รับสารพิษต่างๆ ได้แก่ สารบอแรกซ์ สารนี้จะทำให้อาหารนั้นมีความหยุ่นกรอบ เมื่อกินสารนี้เข้าไปในปริมาณที่มาก จะทำให้มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ท้องเดิน เจ็บในช่องท้อง ปวดศีรษะ อาจอุจจาระเป็นเลือดในบางครั้ง ร่างกายจะดูดซึมสารบอแรกซ์เข้าไปในเซลล์ต่างๆ แล้วทำลายเซลล์ภายในร่างกาย ทำให้เซลล์ไม่เจริญเติบโต และบางครั้งอาจทำให้เซลล์ตายได้ นอกจากนั้นยังพบว่าบอแรกซ์ส่วนใหญ่เข้าไปสะสมอยู่ในกรวยไตหรือที่สมองบางส่วน ถ้าได้รับบอแรกซ์เข้าไปมากๆ จะทำให้ไตผิดปกติ ถึงขนาดไตพิการได้ และอาจทำให้สมองเสื่อม ถ้าเด็กรับประทานเกิน 5 กรัมอาจตายได้ และในผู้ใหญ่ถ้ารับประทานเกิน 15 กรัมอาจจะตายได้ การที่ร่างกายได้รับสารบอแรกซ์ในปริมาณมากๆ ในคราวเดียวกัน หรือได้รับแต่น้อยติดต่อกันเป็นเวลานานก็จะทำให้ตายได้ เพราะร่างกายขับถ่ายไม่ทัน (พรพรรณ ระพี. 2537 : 47-49)

ดังนั้นวัยรุ่นจึงควรหลีกเลี่ยงอาหารรสจัดและของหมักดอง เพื่อไม่ให้เกิดโรคภัยแก่ร่างกายอันจะเป็นอุปสรรคต่อการเรียน และทำลายสุขภาพในวัยที่กำลังเจริญเติบโต

9. หลีกเลี่ยงของกินเล่น

ของกินเล่น ขนมขบเคี้ยวและขนมกรุบกรอบต่างๆ เป็นต้น อาหารเหล่านี้เกือบทั้งหมดเป็นอาหารจำพวกแป้ง น้ำตาล ไขมัน ซึ่งจะให้สารอาหารคาร์โบไฮเดรตและพลังงานมาก เมื่อรับประทานก่อนอาหารจะรู้สึกอึด เพราะได้รับพลังงานสูงทำให้อาหารได้น้อย มีผลทำให้เด็กขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย เช่น โปรตีนและวิตามิน ของกินเล่นนอกจากเป็นอาหารที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการแล้ว ยังมีสารอื่นที่เจือปนอยู่ทำให้เกิดโทษต่อร่างกาย เช่น วัตถุปรุงแต่งกลิ่นรส ได้แก่ ผงกรอบหรือบอแรกซ์ ผงชูรส สารเหล่านี้เมื่อรับประทานเข้าไปในปริมาณที่มาก จะก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกายดังกล่าวข้างต้น เนื่องจากผงชูรสที่ใส่ในอาหารจะเป็นตัวช่วยกระตุ้นปลายประสาทโคนลิ้นและลำคอ ทำให้รู้สึกอร่อย ขณะเดียวกันผงชูรสก็เกิดอันตรายได้ คือ ผงชูรสมีสารในกลุ่มอะมิโนเป็นส่วนประกอบ เมื่อสลายตัวจะทำให้เกิดก๊าซแอมโมเนีย ซึ่งเป็นก๊าซพิษที่ร่างกายต้องกำจัดให้หมดไปเพราะจะทำให้เกิดอันตรายร้ายแรงจนถึงขั้นเสียชีวิต ผงชูรสไม่เหมาะสำหรับคนที่เป็นโรคเกี่ยวกับทางเดินอาหาร การขับถ่ายผิดปกติ และโรคไต ในของกินเล่นยังพบว่ามีส่วนประกอบของเกลือ หากรับประทานมากๆ นานๆ อาจจะกระทบกระเทือนถึงการทำงานของไตได้ อาจทำให้เป็นโรคไตและโรคความดันโลหิตสูง เพราะไตต้องทำงานหนัก ของกินเล่นส่วนใหญ่จะมีสีสังเคราะห์รับประทาน ซึ่งผู้ผลิตมักจะใส่สีผสมลงไป และยังมีสารกันบูดเพื่อให้ขนมนั้นมีอายุการเก็บนานขึ้น สารเหล่านี้มีอันตรายต่อร่างกายดังได้กล่าวมาแล้วข้างต้น นอกจากนี้ยังพบว่ามีการปนเปื้อนในขนมขบเคี้ยวที่เป็นของสำเร็จรูป เชื้อรานี้จะสร้างสารเคมีที่เป็นพิษขึ้นในขณะที่มันเจริญเติบโตอยู่ในอาหาร คือ สารพิษเชื้ออะฟลาทอกซิน หากกินสารนี้เข้าไปเป็นจำนวนมาก หรือแม้เป็นจำนวนน้อย แต่ได้รับเป็นประจำก็เกิด

การสะสมจนทำให้เกิดอาการชัก หายใจลำบาก ดับถูกทำลาย หัวใจและสมองบวม เป็นสาเหตุของโรคเมอเร็งได้ (ศรีรัตน์ พินธุ. 2539 : 19-20)

ดังนั้นวัยรุ่นจึงควรหลีกเลี่ยงการรับประทานของกินเล่นหรือขนมขบเคี้ยว เพราะนอกจากจะทำให้ร่างกายขาดสารอาหารที่จำเป็น ยังทำให้เกิดอันตรายร้ายแรงจนถึงขั้นเสียชีวิตได้



พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่อยู่ในระหว่างการเจริญเติบโตหากได้รับการดูแลสภาพที่ดี โดยเฉพาะด้านโภชนาการ ปัจจุบันวัยรุ่นถูกอิทธิพลของสื่อและแฟชั่นครอบงำจนทำให้เกิดพฤติกรรมการกินอาหารเบี่ยงเบนไปในทางที่ไม่พึงประสงค์ มีผลกระทบต่อภาวะสุขภาพและโภชนาการของวัยรุ่นอย่างหลีกเลี่ยงไม่พ้น (สง่า ตามาพงษ์. 2545 : 189-190)

น้ำอัดลมขนมขบเคี้ยว เป็นอาหารที่นักโภชนาการจัดอยู่ในประเภทมีประโยชน์น้อย แต่ถ้าดื่มและกินเป็นประจำจะมีผลเสียต่อสุขภาพ โดยเฉพาะน้ำตาล โซเดียม และสารปนเปื้อนอื่นๆ ที่ติดมากับขนมและน้ำอัดลม คือความเสี่ยงที่บั่นทอนสุขภาพ

อาหารจานด่วน เป็นกระแסקการกินและการกินแบบแฟชั่นในกลุ่มวัยรุ่น วัยรุ่นไทยส่วนใหญ่มักจะกินแฮมเบอร์เกอร์ แซนด์วิช พิซซ่า สปาเก็ตตี้ แทนการกินข้าวและอาหารไทยเป็นประจำ ก่อให้เกิดความวิตกกังวลในกลุ่มนักโภชนาการ ที่เด็กไทยในอนาคตจะกินอาหารไทยน้อยลง แต่กินอาหารตะวันตกและญี่ปุ่นมากขึ้น และประเทศไทยจะประสบกับปัญหาภาวะโภชนาการเกินที่รุนแรงขึ้น

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร วัยเรียน วัยรุ่น เป็นวัยที่รักสวยรักงาม รูปร่างเพียวลมปราศจากสิ่ว จึงมีผู้คิดผลิตผลิตภัณฑ์เสริมอาหารออกมามากมาย เช่น อาหารเสริมลดความอ้วนที่ใช้กันอย่างแพร่หลายในกลุ่มวัยรุ่นขณะนี้ หากใช้เป็นประจำติดต่อกันจะก่อให้เกิดผลข้างเคียงที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพและชีวิต ตลอดจนมีความเสี่ยงต่อการพัฒนาด้านร่างกายและสติปัญญาที่ด้อยลงไป นอกจากนี้ยังมีผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่อ้างสรรพคุณว่าเสริมสร้างสมอง ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนที่โฆษณาขายในรูปแบบต่างๆ ซึ่งวัยรุ่นนิยมดื่มและกินอยู่ขณะนี้



โภชนาการสำหรับวัยรุ่น

ความต้องการอาหารและพลังงานในวัยรุ่น

จากการเปลี่ยนแปลงทางด้านการเจริญเติบโตและทางสรีรวิทยาของวัยรุ่น ทำให้ความต้องการอาหารต่างๆ เพิ่มขึ้น นอกจากนี้วัยรุ่นยังมีกิจกรรมที่ต้องใช้แรงงานเพิ่ม เช่น เล่นกีฬา กิจกรรมเกี่ยวกับการเรียน จึงต้องการพลังงานเพิ่ม (อบเชย วงศ์ทอง. 2546 : 83-85)

1. พลังงาน ความต้องการพลังงานของวัยรุ่น ขึ้นอยู่กับอัตราการเจริญเติบโตของร่างกาย การเผาผลาญอาหารในร่างกายและพลังงานที่ใช้ในการทำกิจกรรมต่างๆ ทั้งการเรียน

การเล่น ในวันหนึ่งควรได้รับพลังงานประมาณ 1,700 -1,850 กิโลแคลอรีในวัยรุ่นหญิง และประมาณ 1,850 -2,400 กิโลแคลอรีในวัยรุ่นชาย ซึ่งส่วนใหญ่มาจากอาหารจำพวกข้าว แป้งและไขมัน

2. โปรตีน วัยรุ่นจะต้องการโปรตีนมากกว่าผู้ใหญ่ ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นอยู่ในระยะที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต จึงต้องการโปรตีนเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อ กระดูก เนื้อเยื่อต่างๆ เลือด ฮอร์โมน วัยรุ่นควรได้รับโปรตีนอย่างน้อยวันละ 1 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมของร่างกาย วัยรุ่นชาย (อายุ 16-19 ปี) ควรได้รับโปรตีนวันละ 57 กรัม วัยรุ่นหญิง (อายุ 16-19 ปี) ควรได้รับวันละ 45 กรัม โปรตีนที่ได้รับควรเป็นโปรตีนที่มีคุณภาพดี เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ นม

3. กลีโอะแร ร่างกายต้องการกลีโอะแรต่างๆ มากขึ้น เพื่อใช้ในการเสริมสร้างร่างกาย กลีโอะแรที่ต้องการมากในวัยรุ่น ได้แก่

3.1 แคลเซียม จำเป็นในการสร้างความเจริญเติบโตของกระดูกและฟัน และการทำงานของระบบต่างๆ วัยรุ่นจึงควรได้รับแคลเซียมให้เพียงพอ ในวันหนึ่งวัยรุ่นทั้งชายและหญิง (อายุ 10-19 ปี) ควรได้รับแคลเซียมประมาณ 1,200 มิลลิกรัม อาหารที่มีแคลเซียมสูง ได้แก่ นม ปลาเล็กปลาน้อย นอกจากนี้ยังมีในผักสีเขียวอีกด้วย

3.2 เหล็ก วัยรุ่นจำเป็นต้องได้รับเหล็กให้เพียงพอ โดยเฉพาะในวัยรุ่นหญิงที่เริ่มมีประจำเดือน ทำให้มีการสูญเสียเหล็กมากกว่าปกติ วัยรุ่นชายควรได้รับเหล็กวันละ 10-12 มิลลิกรัม วัยรุ่นหญิงควรได้รับวันละ 15 มิลลิกรัม ซึ่งจะได้จากตับสัตว์ เครื่องในสัตว์ ไข่แดง ผักใบเขียว

3.3 ไอโอดีน ในระยะวัยรุ่น ความต้องการไอโอดีนจะเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากต่อมธัยรอยด์ทำงานมากขึ้น ถ้าขาดจะทำให้เกิดโรคคอพอกได้ ในวันหนึ่งควรได้รับไอโอดีน 150 ไมโครกรัม เด็กวัยรุ่นจึงควรได้รับอาหารทะเลอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง วัยรุ่นที่อยู่ทางภาคเหนือและภาคอีสานควรใช้เกลือที่เติมไอโอดีนในการประกอบอาหารเป็นประจำ

4. วิตามิน วัยรุ่นควรได้รับวิตามินต่างๆ ให้เพียงพอ เพื่อการเจริญเติบโตและป้องกันโรคขาดวิตามิน

4.1 วิตามินเอ จำเป็นในการเจริญเติบโตและสุขภาพเยื่อต่างๆ เช่น เยื่อบุตาและเยื่อบุผิวหนัง วัยรุ่นชายอายุ 13-19 ปี ควรได้รับวิตามินเอวันละ 700 ไมโครกรัม วิตามินเอ วัยรุ่นหญิงอายุ 10-19 ปี ควรได้รับวันละ 600 ไมโครกรัม วิตามินเอ ซึ่งจะได้จากตับสัตว์ ไข่แดง นม เนย ผักที่มีสีเหลืองจัด เช่น คื่นช่าย ตำลึง ผักบุ้ง ผักที่มีสีเหลือง เช่น ฟักทอง มันเทศเหลือง

4.2 วิตามินบีสอง เป็นวิตามินที่ทำหน้าที่เป็นโคเอนไซม์ในการเผาผลาญอาหารในร่างกาย พบว่ามีการขาดในเด็กวัยรุ่น วัยรุ่น เพื่อป้องกันการขาด วัยรุ่นชายควรได้รับวันละ 1.6-1.7 มิลลิกรัม และวัยรุ่นหญิงควรได้ 1.3 มิลลิกรัม

4.3 วิตามินซี จำเป็นในการสร้างคอลลาเจน ซึ่งเป็นส่วนประกอบของเนื้อเยื่อต่าง ๆ การขาดวิตามินซี จะทำให้แผลหายยากและเกิดโรคเลือดออกตามไรฟัน วัยรุ่นควรได้รับวิตามินซีประมาณวันละ 50-60 มิลลิกรัม ซึ่งจะได้จากผักสด ผลไม้

ปริมาณอาหารที่วัยรุ่นควรได้รับ

วัยรุ่นมักมีปัญหาเรื่องผิวหนัง เช่น สิว ดังนั้นควรเอาใจใส่เกี่ยวกับอาหาร การขับถ่าย การทำความสะอาดผิวหนัง การออกกำลังกายและการพักผ่อนให้มาก สำหรับขนมหวาน น้ำอัดลม น้ำชา กาแฟนั้นควรรับประทานแต่พอควรหรือแต่น้อย ปัจจัยทางจิตใจและสังคมสำคัญมากสำหรับวัยนี้ ควรแสดงให้เห็นว่าพ่อแม่หรือผู้ใหญ่สนใจและต้องการความร่วมมือจากวัยรุ่น เช่น ช่วยกำหนดรายการอาหาร เลือกซื้อและเตรียมอาหาร และให้คำชมเชยเพื่อเป็นกำลังใจ ควรให้วัยรุ่นมีส่วนร่วมในงานสังคมของพ่อแม่ด้วย ในแต่ละวันวัยรุ่นควรได้รับอาหารต่าง ๆ เหล่านี้ให้เพียงพอ (วลัย อินทรมพรรย. 2533 : 160-161)

1. นม เป็นอาหารที่มีโปรตีนและแคลเซียมมาก นอกจากนี้ยังมีวิตามินเอ วิตามินดีอีกด้วย เหมาะสำหรับเด็กที่อยู่ในวัยเจริญเติบโต การดื่มนมทุกวันจะช่วยให้ร่างกายได้รับโปรตีนและแคลเซียมเพิ่ม วัยรุ่นควรดื่มนมวันละ 1-2 ถ้วยตวง จะเป็นนมวัวหรือนมถั่วเหลืองก็ได้
2. ไข่ไก่ ไข่เป็ด เป็นอาหารที่มีโปรตีนมาก นอกจากนี้ยังมีเหล็กและวิตามินเอด้วย วัยรุ่นควรได้รับวันละ 1 ฟอง
3. เนื้อสัตว์ต่างๆ จะเป็นเนื้อสัตว์ชนิดใดก็ได้ ควรได้รับประมาณวันละ 150-180 กรัมหรือประมาณ $\frac{3}{4}$ ถ้วยตวง หรือมีเนื้อ 3-4 ช้อนโต๊ะ และควรได้รับเครื่องในสัตว์ เช่น ตับหมู ตับวัว ตับไก่ ประมาณสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง อาหารทะเลควรได้รับประมาณสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง
4. ถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วแดง ถั่วดำ เป็นอาหารที่มีโปรตีนมากและยังมีวิตามินและเกลือแร่หลายชนิด วัยรุ่นควรกินให้มากขึ้น อาจกินร่วมกับอาหาร หรือเป็นอาหารว่างก็ได้ เช่น ถั่วทอด ถั่วคั่ว เต้าฮวย
5. ผักสีเขียวและสีเหลืองมีแคโรทีนและวิตามินแร่ธาตุมาก วัยรุ่นควรรับประทานทุกวัน วันละ 1-1½ ถ้วยตวง หรือประมาณ $\frac{1}{2}$ ถ้วยตวงต่อมื้อ
6. ผลไม้สด ควรได้รับทุกวัน โดยเฉพาะส้ม สับปะรด มะละกอ กล้วย ฝรั่ง ควรได้รับวันละ 1-2 ครั้ง ถ้าได้รับทุกมื้อได้ยิ่งดี
7. ข้าวสูกและผลิตภัณฑ์จากข้าว เช่น ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ขนมจีน วัยรุ่นควรได้รับให้เพียงพอ ประมาณวันละ 5-6 ทัพพี
8. ไขมันและน้ำมัน เป็นอาหารที่ให้พลังงานและช่วยในการดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมัน ควรได้รับวันละ 3-4 ช้อนโต๊ะ ในการผัดหรือทอดอาหาร

๐ ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

พฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นปัจจัยสำคัญยิ่งที่จะมีผลต่อภาวะโภชนาการของบุคคล ครอบครัวและชุมชน และปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารนั้นมีอยู่หลายด้าน ซึ่งล้วนแล้วแต่มีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม ประเพณี วัฒนธรรม รวมถึงนโยบายและมาตรการต่างๆ ของรัฐบาล โดยมีเนื้อหาและประเด็นที่สำคัญดังต่อไปนี้ (ฉันทะ วีระไวทยะ และสง่า ดามาพงษ์. 2541 : 55-69)

1. ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ

1.1 ระบบเศรษฐกิจ ประเทศไทยเริ่มใช้แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 1 ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2505 – 2509 จนถึงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 8 โดยทุกฉบับจะมีการพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศเป็นหลัก การกระตุ้นและส่งเสริมทางด้านเศรษฐกิจตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติทำให้เศรษฐกิจไทยขยายตัวมากขึ้น โดยมีปัจจัยหลักที่สำคัญๆ เป็นตัวผลักดัน ได้แก่ การส่งเสริมการลงทุน การสนับสนุนอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว การขยายตัวของการส่งออก เป็นต้น อัตราการขยายตัวเหล่านี้ได้เพิ่มสูงขึ้นเป็นอย่างมาก นอกจากนั้นยังมีปัจจัยประกอบที่สำคัญ คือ น้ำมันที่เป็นเชื้อเพลิงสำคัญที่ใช้ในอุตสาหกรรมและอัตราดอกเบี้ยต่ำลง ในขณะที่ราคาสินค้าเกษตรในตลาดโลกและอัตราแลกเปลี่ยนเงินในประเทศ อุตสาหกรรมสูงขึ้น การแข่งขันของไทยกับตลาดโลกอยู่ในฐานะได้เปรียบ ทำให้มีการลงทุนและการส่งออกมากยิ่งขึ้น ในขณะที่เดียวกันโครงสร้างทางเศรษฐกิจได้ปรับตัวเปิดกว้างเข้าสู่ระบบเศรษฐกิจการค้าเสรีมีการแข่งขันกันในตลาดโลกมากขึ้น

1.2 ระบบการค้าและราคาของอาหาร เนื่องจากระบบเศรษฐกิจของไทยเป็นระบบเศรษฐกิจแบบการค้าเสรี มีสินค้าและบริการเสนอแก่ผู้บริโภคมากมายหลายชนิดรวมทั้งสินค้าที่เป็นอาหาร ถึงแม้ว่าประเทศไทยจะเป็นผู้ผลิตอาหารได้มาก มีการส่งสินค้าทั้งสดและแปรรูปออกไปจำหน่ายยังต่างประเทศ แต่ยังมีอาหารอยู่เพียงพอสสำหรับการบริโภคของคนในประเทศ และมีการนำเข้าสินค้าที่เป็นอาหารและผลิตภัณฑ์ที่แปรรูปเข้ามาจำหน่ายให้เลือกซื้อไปบริโภค ถึงแม้จะมีระบบการตลาดด้านอาหารที่ดีแต่ก็มิได้หมายความว่าอาหารทุกประเภทในตลาดยังต้องขึ้นอยู่กับฤดูกาลและการคมนาคมขนส่งอาหารไปยังที่ต่างๆ ทำให้ราคาอาหารในแต่ละท้องถิ่นไม่เท่ากัน ท้องถิ่นที่มีอาหารมาก หรือผลิตอาหารได้มากจะมีโอกาสได้บริโภคอาหารที่ราคาถูกกว่า ทั้งยังมีโอกาสได้รับอาหารที่มีคุณค่าดี เนื่องจากอาหารยังสดใหม่ไม่สูญเสียไประหว่างการเก็บหรือการขนส่ง แต่ในระบบเศรษฐกิจการค้าเสรีในปัจจุบันผู้ผลิตจะผลิตเพื่อนำมาซึ่งรายได้มิใช่เพื่อการบริโภค ดังนั้นอาหารบางชนิดแม้จะผลิตในท้องถิ่นนั้นๆ คนในท้องถิ่นอาจไม่มีโอกาสบริโภค เพราะไม่มีวางขายในท้องถิ่นนั้น เนื่องจากผู้ผลิตนำไปจำหน่ายที่อื่นที่ได้ราคาแพงกว่าในท้องถิ่นของตน

1.3 ความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยี ความก้าวหน้าทางด้านเศรษฐกิจส่วนหนึ่งในสังคมไทยเกิดขึ้นเพราะการนำเทคโนโลยีมาใช้ในระบบต่างๆ

1.3.1 ด้านการผลิต ความเจริญด้านเทคโนโลยีทางการผลิตอาหารทั้งในด้านการผลิตทางเกษตรกรรม การเก็บรักษา การแปรรูปอาหาร ทำให้เกิดผลิตภัณฑ์ใหม่ๆ ตลอดจนมีการบรรจุด้วยวัสดุและรูปแบบต่างๆ ที่ดึงดูดความสนใจและการอำนวยความสะดวก ทำให้เป็นที่นิยมของผู้บริโภคอย่างกว้างขวาง

1.3.2 ด้านการสื่อสาร การเลือกบริโภคอาหารของประชาชนได้รับอิทธิพลของการตลาดที่ใช้เทคโนโลยีของการสื่อสาร ซึ่งในปัจจุบันการสื่อสารในระบบสากลทำให้ข้อมูลต่างๆ เสนอได้อย่างรวดเร็ว และแพร่กระจายทั่วถึงผู้บริโภค ผู้บริโภคจึงได้รับการเสนอขายหรือตกเป็นเหยื่อของโฆษณาสินค้าที่เป็นอาหารจากสื่อต่างๆ เช่น วิทยุ โทรทัศน์และสิ่งพิมพ์สวยงาม ซึ่งทำให้ตัดสินใจซื้อต่างๆ ที่ไม่ใช่อาหารในประเทศไทยมาก่อน

1.4 สภาพทางเศรษฐกิจและสังคมของครอบครัว ค่าใช้จ่ายรวมด้านอาหารของคนไทยได้เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมที่เคยมีมูลค่าการซื้ออาหารจำพวกข้าวและแป้งจำนวนมาก มาเป็นการซื้ออาหารจำพวกเนื้อสัตว์ ไข่ นม เนย มากขึ้นทั้งในเขตเมืองและชนบท ผู้ที่มีรายได้มากจะหันไปสนใจและเลือกซื้ออาหารที่มีราคาแพงมาบริโภค เกิดค่านิยมและรสนิยมใหม่ๆ ตามมาจากการศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างรายได้ของครอบครัวกับค่าใช้จ่ายในเรื่องอาหาร พบว่าครอบครัวที่มีรายได้มากค่าใช้จ่ายในการซื้ออาหารจะเป็นสัดส่วนน้อยคือไม่มากขึ้นตามอัตราส่วน แม้จะมีรายได้มากขึ้นกว่าเดิมหลายเท่า แต่ค่าใช้จ่ายในการซื้ออาหารจะใกล้เคียงกับของเดิม เพราะเมื่อมีเงินมากขึ้นมักจะใช้เงินส่วนใหญ่ไปซื้อสิ่งของอื่นที่มีใช้อาหาร ครอบครัวที่มีฐานะปานกลาง รายได้ส่วนใหญ่จะหมดไปในเรื่องการซื้ออาหาร เมื่อมีรายได้มากขึ้นค่าใช้จ่ายในการซื้ออาหารจะสูงขึ้นบ้าง เช่น เมื่อมีรายได้น้อยแม่บ้านจะซื้ออาหารในตลาดเล็กและซื้ออาหารที่มีราคาถูก แต่เมื่อมีรายได้มากขึ้นก็จะซื้ออาหารในตลาดใหญ่ขึ้นมีของดีราคาแพงขึ้น สำหรับครอบครัวที่มีรายได้น้อยมากเมื่อมีรายได้มากขึ้นรายได้ส่วนที่เพิ่มขึ้นจะหมดไปในเรื่องการซื้ออาหารเช่นเดียวกับครอบครัวที่มีฐานะปานกลาง แต่จะเพิ่มปริมาณของอาหารเพื่อให้สมาชิกในครอบครัวอิ่มท้องขึ้น ถ้ามีรายได้ดีขึ้นจะค่อยๆ ปรับปรุงในเรื่องคุณภาพของอาหาร เพราะอาหารที่มีคุณภาพส่วนมากจะมีราคาแพงกว่าอาหารที่มีคุณภาพน้อย เช่น เนื้อสัตว์ นม ไข่ ผลไม้ จะมีราคาแพงกว่าข้าว เป็นต้น

นอกจากนี้ในเรื่องของการเลือกซื้ออาหารก็มีความสำคัญเกี่ยวข้องกับการซื้ออาหารเช่นกัน ถ้าอาหารชนิดใดมีมากราคาของอาหารจะถูก อาหารชนิดใดมีน้อยราคาจะแพง ผู้ที่มีความรู้ในเรื่องการเลือกซื้ออาหาร อาจซื้อของที่มีราคาไม่แพงมากและมีเทคนิคหรือวิธีการในการปรุงแต่งอาหาร ซึ่งจะทำให้ได้อาหารที่มีคุณภาพดีและราคาไม่แพง ฉะนั้นผู้ที่เลือกซื้ออาหารควรจะรู้ว่าจะใช้อาหารสิ่งใดที่มีราคาพอสมควรทดแทนอาหารที่มีราคาแพงกว่าได้ และเลือกซื้ออาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย โดยเฉลี่ยแล้วค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับอาหารภายในครอบครัวจะประมาณร้อยละ 50 ของค่าใช้จ่ายทั้งหมด ซึ่งมากกว่าค่าใช้จ่ายในด้านอื่น

ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการใช้เงินค่าอาหารของครอบครัว ได้แก่

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

2. ปัจจัยด้านสังคม วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี

ปัจจัยด้านสังคมวัฒนธรรมมีอิทธิพลต่อการรับประทานอาหารของคนไทย บางที่อาหารที่มีคุณภาพดีราคาไม่แพง แต่รับประทานไม่ได้เนื่องจากข้อห้ามทางศาสนาหรือเนื่องจากวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี ความเชื่อ หรือรับประทานไม่เป็นเพราะไม่ได้ถูกหัดให้รับประทานมาตั้งแต่เด็ก

2.1 การศึกษา การศึกษาของพ่อบ้านหรือแม่บ้านมีความสำคัญมากต่อการรับประทานอาหารของสมาชิกในครอบครัว ถ้าพ่อบ้านหรือแม่บ้านมีการศึกษามีความรู้ในเรื่องการรับประทานอาหารอย่างถูกต้อง จะรู้จักเลือกซื้ออาหารที่มีประโยชน์มาให้สมาชิกในครอบครัวรับประทาน โดยเฉพาะถ้าแม่บ้านมีความรู้ในเรื่องอาหารดีจะมีประโยชน์มากกว่าพ่อบ้าน เพราะแม่บ้านเป็นผู้รับผิดชอบในการจัดและปรุงอาหาร เลือกซื้ออาหารที่มีประโยชน์และประกอบเป็นอาหารอย่างสวยงามคุณค่าทำให้ได้ประโยชน์จากอาหารเต็มที่ นอกจากนั้นยังช่วยอบรมปลูกฝังนิสัยการรับประทานที่ดีให้กับลูกต่อไปด้วย หากเป็นผู้ที่มีการศึกษาดีแต่ขาดความรู้ทางโภชนาการ ก็สามารถจะหาความรู้ในเรื่องนี้เพิ่มเติมโดยทางเอกสาร สิ่งพิมพ์ หรือวิทยุและโทรทัศน์ได้

2.2 การเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคมไทย การเปลี่ยนแปลงของสังคมไทยในด้านต่างๆ มีผลกระทบต่อบรรยากาศของประเทศไทย ซึ่งจะกระทบถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารด้วย เช่น การเปลี่ยนแปลงของทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมอันเนื่องมาจากการเพิ่มจำนวนประชากร ทรัพยากรธรรมชาติถูกนำมาใช้ประโยชน์อย่างมากมายและรวดเร็วส่งผลให้ทรัพยากรธรรมชาติลดน้อยลง และสภาพแวดล้อมตามธรรมชาติเริ่มเสื่อมโทรมป่าไม้ถูกทำลายมากขึ้น พื้นดินขาดความอุดมสมบูรณ์ ทำให้เสียสมดุลวงจรชีวิตพืชและสัตว์ อาหารที่มีอยู่ตามธรรมชาติจะหมดไปหรือไม่เหมาะสมที่จะนำมาบริโภค ถึงแม้วิถีชีวิตคนส่วนใหญ่ยังคงทำมาหากินทางด้านการเกษตรกรรม แต่ได้มีการเปลี่ยนแปลงจากสังคมชนบทเป็นสังคมเมือง จึงมีปัญหาคูณภาพสังคมเกิดขึ้นตามมาด้วย อันเนื่องมาจากการสืกร่อนของคุณธรรม จริยธรรม และภาวะเศรษฐกิจที่

ปีบริด การขยายตัวของสังคมเมือง และมีแนวโน้มที่จะครอบงำสังคมชนบท ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการบริโภค และการเปลี่ยนแปลงในรูปแบบการแสวงหาอาหารเพื่อบริโภคมีแนวโน้มซื้ออาหารมาบริโภคเพิ่มขึ้น สะท้อนให้เห็นการพึ่งพาการค้ามากขึ้น และมีการขยายตัวของตลาดไปยังส่วนต่างๆ ของประเทศมากขึ้น

2.3 วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม ประเพณี ความเชื่อและค่านิยม เป็นปัจจัยที่มีผลกระทบต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอย่างมากทั้งในอดีตและปัจจุบัน อีกทั้งเป็นปัจจัยที่มีความเชื่อมโยงกันยากที่จะแยกจากกันได้ นั่นคือปัจจัยด้านวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม ประเพณี ความเชื่อและค่านิยม แม้จะส่งสมสืบทอดมา แต่ก็มีความแตกต่างกันและมีการเปลี่ยนแปลงไปในแต่ละยุคสมัย ตามกระแสของสังคมที่มีอิทธิพลต่อปัจจัยดังกล่าวอีกทอดหนึ่ง นอกจากนี้ความแตกต่างของพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่มีผลจากปัจจัยเหล่านี้ ยังมีความแตกต่างกันระหว่างสังคมเมืองกับสังคมชนบทอีกด้วย ทั้งนี้เพราะความเจริญด้านต่างๆ ไม่เท่าเทียมกัน ในอดีตคนชนบทส่วนใหญ่ทำอาหารจากแหล่งธรรมชาติ แต่ปัจจุบันมีการพึ่งพาอาหารสำเร็จรูปหรือกึ่งสำเร็จรูปมากขึ้น ทำให้รูปแบบของวัฒนธรรม ประเพณีการบริโภคอาหารเปลี่ยนแปลงไป

คนในหลายสังคมใช้อาหารเป็นสัญลักษณ์ของพิธีกรรมต่างๆ ตามความเชื่อของตน เมื่อมีความเชื่อก็ถือปฏิบัติจนกลายเป็นขนบธรรมเนียมประเพณีและสิ่งที่สืบทอดกันมาในชั่วอายุหรือหลายชั่วอายุคนเป็นวัฒนธรรม ในขณะที่เดียวกันวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณีต่างๆ ก็ก่อให้เกิดความเชื่อขึ้นได้ ความเชื่อในเรื่องอาหารของแต่ละสังคมจะแตกต่างกันออกไป ซึ่งล้วนมีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเป็นอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นการเลือกซื้อ ชนิดของอาหาร การจัดอาหารหรือรูปแบบการรับประทานอาหารและความเชื่อบางอย่าง จนกลายเป็นข้อห้าม ความรุนแรงของข้อห้ามในเรื่องอาหารขึ้นอยู่กับระดับความเชื่อของกลุ่มคนในสังคมนั้น ส่วนค่านิยมซึ่งเป็นการให้ค่าของคนในสังคมต่อสิ่งนั้นๆ ในเรื่องอาหาร ค่านิยมมีอิทธิพลสูงต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร แม้จะมีการปฏิบัติสืบทอดกันมาจนกลายเป็นวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร แต่สามารถเปลี่ยนแปลงหรือลดหย่อนในด้านความเคร่งครัดของวัฒนธรรมนั้นได้ ทั้งนี้ค่านิยมมีอิทธิพลมาจากกระแสของสังคม และความเจริญด้านเทคโนโลยีต่างๆ ตลอดจนรูปแบบการดำรงชีวิตของคนในสังคม แต่ปัจจุบันพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารบางอย่างเปลี่ยนได้โดยง่ายเพียงเพราะคนบางกลุ่มมีค่านิยมว่าเป็นเรื่องโก้หรู เป็นอาหารของคนมีระดับ การโฆษณาประชาสัมพันธ์ โดยเฉพาะความเชื่อที่ส่งผลถึงค่านิยมด้านอาหารเพื่อสุขภาพ ก่อให้เกิดพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องได้ง่าย

2.4 อิทธิพลจากวัฒนธรรมภายนอกหรือวัฒนธรรมข้ามชาติ ปัจจุบันการบริโภคอาหารของคนไทยในสังคมเมืองเห็นได้ชัดว่าได้รับวัฒนธรรมการบริโภคอาหารจากประเทศตะวันตกเป็นส่วนใหญ่ทั้งประเภทอาหาร รูปแบบการบริโภคและการจัดสถานที่ อาหารประเภทหันใจในรูปแบบตะวันตกมีอยู่ทั่วไปในเขตเมืองของทุกจังหวัด เป็นที่นิยมของผู้บริโภครุ่นใหม่

แม้จะมีราคาแพงก็ตาม แสดงให้เห็นว่าอิทธิพลของสังคมปัจจุบันที่ได้รับการถ่ายทอดวัฒนธรรมจากต่างประเทศ สามารถเปลี่ยนค่านิยมของคนไทยได้โดยง่าย

3. ปัจจัยตัวบุคคล

3.1 สุขภาพของร่างกาย อาหารที่รับประทานเข้าไปในแต่ละวันร่างกายจะดูดซึมเพื่อนำไปใช้สร้างเนื้อเยื่อและส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทำให้การเจริญเติบโตเป็นปกติและดำรงชีวิตอย่างมีความสุข คนที่ได้รับสารอาหารเพียงพอไม่น้อยไปหรือมากเกินไป แต่การย่อยและการดูดซึมไม่ดีก็อาจทำให้เป็นโรคขาดสารอาหารได้เช่นกัน นอกจากนี้ยังมีปัจจัยอื่นที่มีส่วนทำให้เกิดโรคขาดสารอาหาร รวมทั้งสภาพความเจ็บป่วยทางกายและจิตใจมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารด้วย ซึ่งภาวะโภชนาการที่ดี หมายถึง สภาวะของร่างกายและจิตใจซึ่งเป็นผลที่เกิดจากการรับประทานอาหาร และการที่ร่างกายใช้สารอาหารต่างๆ ที่รับประทานเข้าไปให้เป็นประโยชน์ได้มากที่สุด ถ้าร่างกายสามารถใช้ประโยชน์จากอาหารที่รับประทานเข้าไปได้มากที่สุดร่างกายก็จะสมบูรณ์ สามารถดำรงชีวิตได้เป็นปกติสุข ซึ่งหมายความว่าบุคคลนั้นจะมีภาวะโภชนาการดี ประกอบด้วยสิ่งต่างๆ ดังนี้

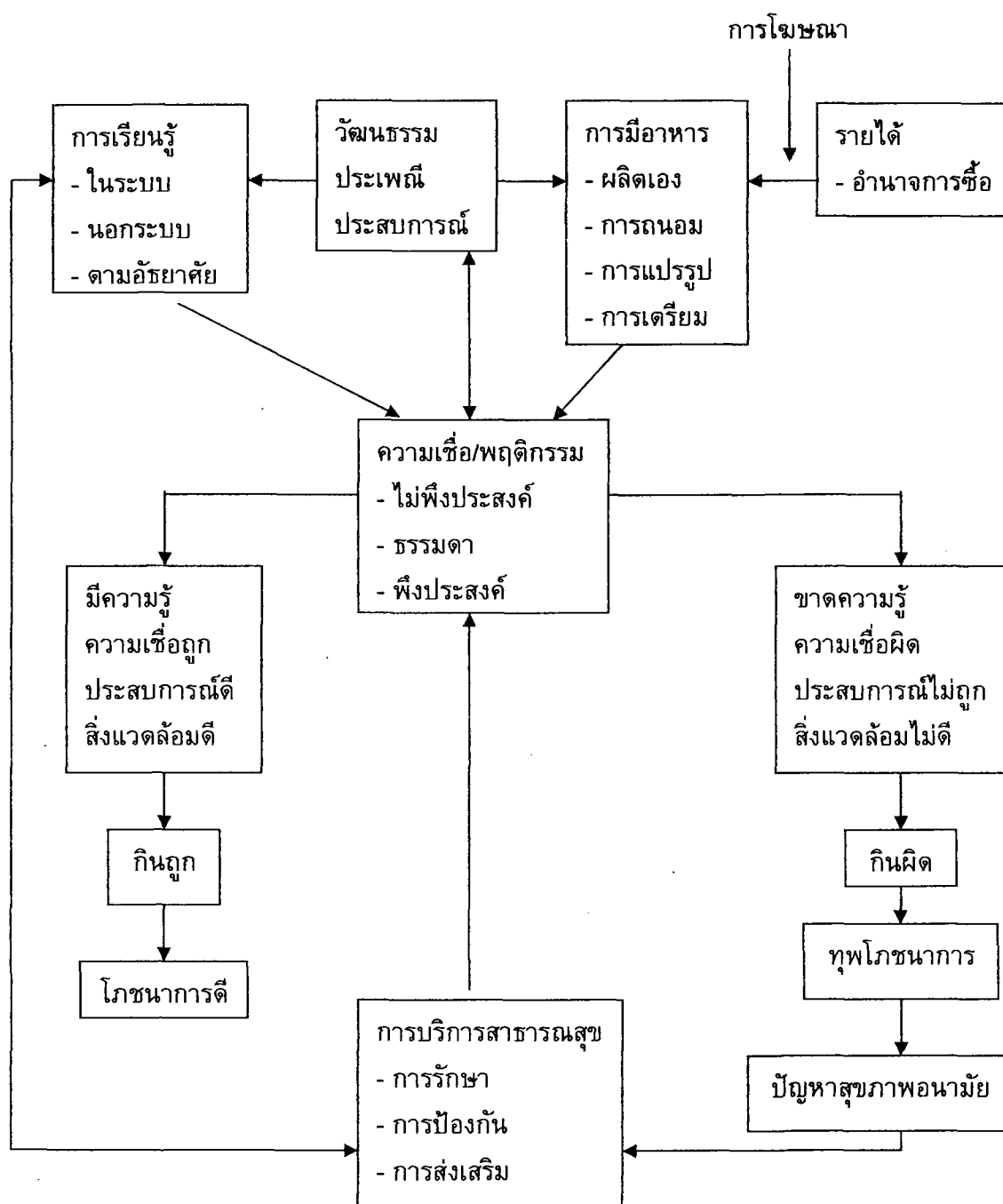
- 3.1.1 มีการพัฒนาทางร่างกายและจิตใจดี
- 3.1.2 น้ำหนักโดยเฉลี่ยพอเหมาะกับอายุและส่วนสูง
- 3.1.3 ผิวพรรณสดใส สมบูรณ์ และมีเลือดฝาดดี
- 3.1.4 กล้ามเนื้อเจริญ และร่างกายล่ำสัน รูปร่างดี
- 3.1.5 ไขมันใต้ผิวหนังมีปริมาณพอเหมาะ
- 3.1.6 เส้นผมเป็นเงางาม ไม่แตกปลาย
- 3.1.7 ร่าเริงมีชีวิตชีวา

3.2 ปัจจัยต่างๆ ที่ทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารผิดไปจากปกติ โดยปกติถ้าคนเรามีนิสัยการรับประทานที่ดี ก็จะมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ตามไปด้วย แต่ในบางกรณีบุคคลมีการรับประทานอาหารครบถ้วนในปริมาณที่เพียงพอ แต่สภาพร่างกายที่ผิดปกติ เช่น มีความผิดปกติเกิดขึ้นในขบวนการย่อยอาหาร การดูดซึม การขนส่งและการเผาผลาญอาหารก็จะทำให้อาหารที่รับประทานนั้นใช้ประโยชน์ไม่ได้ อาหารที่รับประทานเข้าไปในร่างกายต้องอาศัยขบวนการต่างๆ ในการได้รับอาหาร ซึ่งประกอบด้วยการนำอาหารเข้าสู่ร่างกายหรือการรับประทานอาหาร การกลืน การย่อยอาหาร การดูดซึม การใช้ประโยชน์ตลอดจนการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย ปัจจัยต่างๆ ที่ทำให้ร่างกายได้รับอาหารผิดไปจากปกตินี้ สามารถทำให้ร่างกายเกิดภาวะทุพโภชนาการได้

4. ปัจจัยเอื้อ-นโยบายของรัฐบาล มาตรการต่างๆ ที่มีผลต่อการควบคุมการบริโภคอาหาร

รัฐบาลได้ตระหนักถึงความสำคัญของอาหารและโภชนาการต่อคุณภาพชีวิต จึงเริ่มบรรจุแผนอาหารและโภชนาการลงในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ตั้งแต่ฉบับที่ 4

เป็นต้นมา ซึ่งในการพัฒนาอาหารและโภชนาการในแผนพัฒนาฉบับที่ 4 ถึง 6 นั้นได้เน้นในเรื่องการแก้ปัญหาการขาดสารอาหารเป็นหลักในกลุ่มประชากรเป้าหมายเฉพาะคือกลุ่มแม่และเด็กวัยก่อนเรียน ส่วนในแผนพัฒนาอาหารและโภชนาการฉบับที่ 7 และฉบับที่ 8 ได้กำหนดนโยบายที่ใช้แก้ปัญหาโภชนาการขาด และป้องกันภาวะโภชนาการเกิน รวมทั้งได้เน้นเรื่องความปลอดภัยโดยประชากรเป้าหมาย นอกจากกลุ่มแม่และเด็ก 0-5 ปีแล้วได้เพิ่มกลุ่มเด็กวัยเรียน วัยหนุ่มสาว ผู้สูงอายุ ผู้ใช้แรงงาน และกลุ่มครอบครัวผู้ด้อยโอกาส สำหรับสาเหตุและปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่พบจากการศึกษา แสดงดังภาพประกอบ 2 (วิณะ วีระไวทยะ และสง่า ตามาพงษ์. 2541 : 54)



ภาพประกอบ 2 สาเหตุและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารของคนไทย

วิธี แจ่มกระทีก (2541 : 23) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนไทย มีดังนี้

1. การเรียนรู้ทั้งในระบบและนอกระบบ
2. การมีแหล่งอาหาร การผลิต การถนอมอาหาร การเตรียมและปรุงอาหาร
3. รายได้ อำนาจการซื้อ ซึ่งมีผลต่อการมีอาหาร แต่อยู่ภายใต้อิทธิพลของการโฆษณา
4. วัฒนธรรม ประเพณี และประสบการณ์ต่างๆ มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ในด้านการเตรียม การหาอาหาร และปรุงอาหาร
5. การบริการสาธารณสุขทั้งทางด้านการรักษา ป้องกัน และส่งเสริมสุขภาพ

วิณะ วีระไวทยะและสง่า ดามาพงษ์ (2541 : 115) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมโภชนาการ ดังนี้

1. ปัจจัยภายในหรือปัจจัยโน้มน้าว (Predisposing factors) ซึ่งเกิดภายในตัวบุคคลนั้นๆ ที่นำไปสู่การกระทำ หรือการบริโภคอาหาร ได้แก่ การมีความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการอันมีผลเอื้อต่อการมีความเชื่อ มีเจตคติ และค่านิยมให้เกิดแรงจูงใจโน้มน้าวที่จะบริโภคอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ แต่การมีปัจจัยภายในเพียงอย่างเดียวไม่อาจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคได้ต้องขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอกด้วย

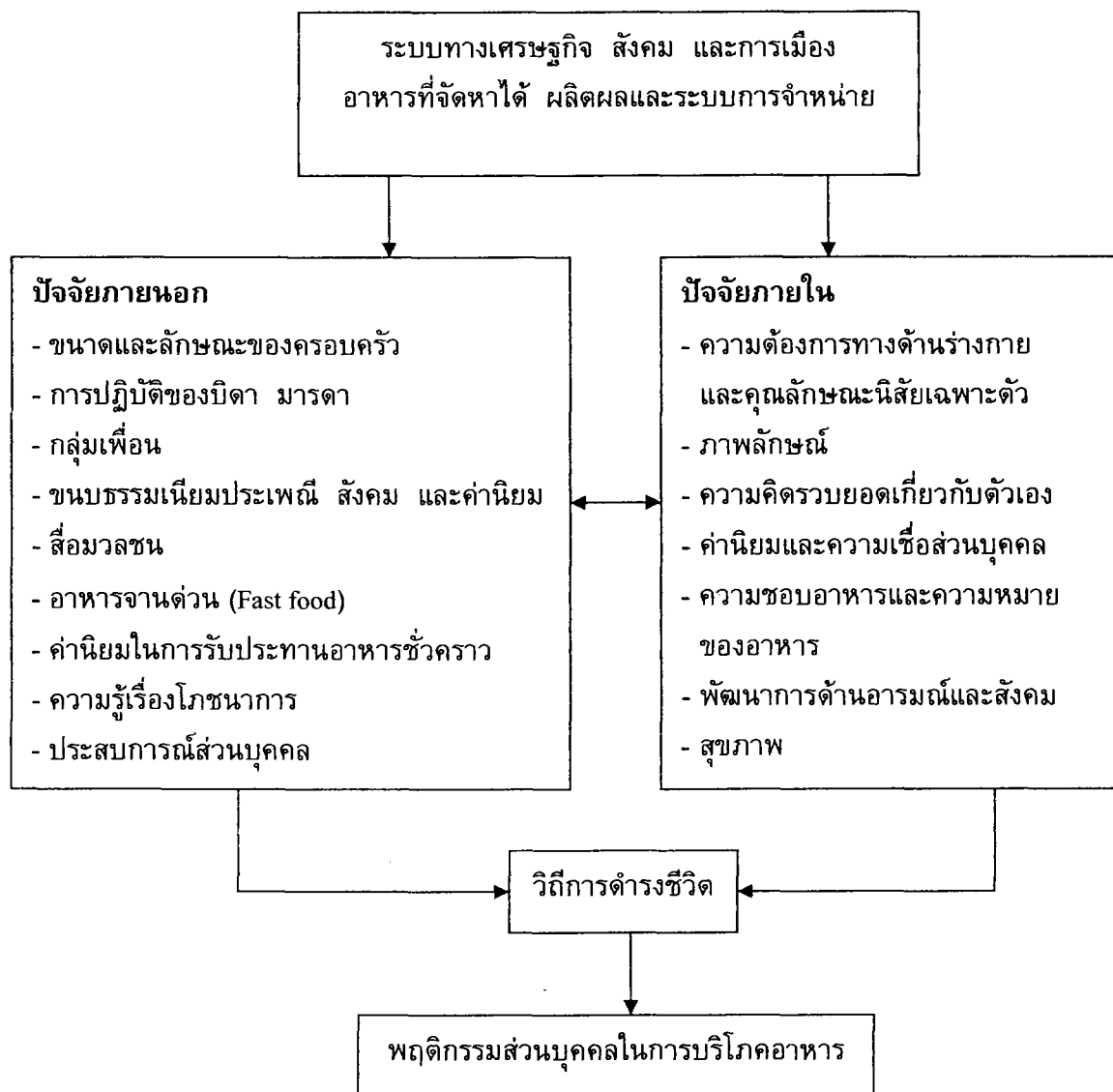
2. ปัจจัยภายนอก ประกอบด้วย ปัจจัยสนับสนุน (Enabling factors) และปัจจัยสร้างเสริม (Reinforcing factors) ปัจจัยสนับสนุนนั้นเกิดภายนอกตัวบุคคล กล่าวคือ หลังจากที่บุคคลได้รับหรือมีปัจจัยภายในแล้ว แต่ถ้าได้มีการทดลองปฏิบัติให้สอดคล้องไปกับประสบการณ์ที่มีอยู่จนเกิดทักษะ ในขณะที่เดียวกันก็ได้รับแรงสนับสนุนการกระตุ้นจากภายนอก ตลอดจนมีสภาพทางเศรษฐกิจและทางสังคมที่เอื้ออำนวยต่อการเกิดแรงจูงใจให้มีการบริโภคอาหารที่พึงประสงค์ขึ้นได้

ฟาร์ติงค์ แมรีแอนซี (วิธี แจ่มกระทีก. 2541 : 24-26 ; อ้างอิงจาก Farthing. 1991.

Nutrition Today. p.35-59) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น มีปัจจัยหลายประการที่มีอิทธิพล ทั้งเป็นปัจจัยภายนอก ได้แก่ ทางด้านครอบครัว และการปฏิบัติของบิดามารดาในการเตรียมอาหารมาให้เด็กบริโภค ทำให้ประสบการณ์ในวัยเด็กที่สะสมมาจากครอบครัวก่อให้เกิดบริโภคนิสัยที่ติดตัวเรื่อยมา ประกอบกับสิ่งแวดล้อมทางด้านสังคม วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี ความเชื่อ และค่านิยมในการบริโภคอาหารของคนในสังคมมีส่วนช่วยพัฒนาทัศนคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารเช่นกัน

ฟาร์ติงค์ แมรีแอนซี (จันทร์เต็ม หาญมงคลศิลป์. 2543 : 23-25 ; อ้างอิงจาก

Farthing. 1991. *Nutrition today*. p.25-39) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น พบว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลในการบริโภคอาหารของวัยรุ่นมีหลายประการ นอกจากสิ่งแวดล้อมทางเศรษฐกิจ สังคม การเมือง การผลิต และการจำหน่ายแล้ว ยังพบว่ามีปัจจัยที่มีความละเอียดอ่อนตามลักษณะของวัยอีกด้วย แสดงดังภาพประกอบ 3



ภาพประกอบ 3 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น

จากภาพประกอบ 3 อธิบายรายละเอียดได้ดังนี้คือ

1. ปัจจัยภายนอก ได้แก่

1.1 ทางด้านครอบครัวและการปฏิบัติของบิดามารดาในการเตรียมอาหารมาให้เด็กบริโภค ทำให้ประสบการณ์ในวัยเด็กที่สะสมมาจากครอบครัวก่อให้เกิดบริโภคนิสัยที่ติดตัวเรื่อยมา

1.2 สิ่งแวดล้อมทางด้านสังคม วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม ประเพณี ความเชื่อ และค่านิยมในการบริโภคอาหารของสังคม มีส่วนช่วยพัฒนาทัศนคติและค่านิยมในการบริโภคอาหารเช่นกัน

1.3 ความรู้ด้านโภชนาการจากสื่อสารมวลชน เช่น หนังสือพิมพ์ วารสาร หนังสือ ตลอดจนวิทยุ โทรทัศน์ และภาพยนตร์ ซึ่งเผยแพร่ข่าวสารด้านโภชนาการเป็นสิ่งที่มียุทธพลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นเป็นอย่างมาก เนื่องจากเป็นวัยที่ชอบการเลียนแบบ และถูกชักจูงได้ง่าย นอกจากนี้กลุ่มเพื่อนเป็นกลุ่มที่มีอิทธิพลอย่างมาก เพราะวัยรุ่นต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน

2. ปัจจัยภายใน ประกอบด้วย

2.1 ความต้องการทางด้านร่างกาย คุณลักษณะนิสัยเฉพาะตัวของบุคคลในแต่ละวัยแต่ละสภาวะจะมีความต้องการอาหารแตกต่างกันไป การให้ความหมายของอาหารในแต่ละบุคคลอาจให้ความหมายของอาหารแตกต่างกันไป เช่น บางคนอาจหมายถึงความมั่นคงทางฐานะและความเป็นอยู่ บางคนอาจให้ความหมายเป็นการระบายความเครียด การเชื่อมความสัมพันธ์ทางสังคม แสดงถึงความรื่นเริงบันเทิงใจ เป็นสื่อความรัก หรือบางคนอาจรับประทานเพื่อชดเชยความขาดแคลน เป็นต้น

2.2 ความชอบของอาหาร การรับรู้รสชาติอาหารขึ้นอยู่กับความรู้สึก เวลา ตลอดจนวัยของแต่ละบุคคลจะแตกต่างกันไป

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

2.4 ค่านิยมและความเชื่อส่วนบุคคล เป็นผลมาจากการได้รับการถ่ายทอดจากครอบครัวและสังคม ดังนั้นจึงมีผลทำให้พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของบุคคลในแต่ละสังคมแตกต่างกัน

2.5 ความคิดรวบยอดและภาพลักษณ์เกี่ยวกับตนเอง โดยเฉพาะวัยรุ่นมียุทธพลต่อการบริโภคอาหาร เช่น บางคนรับรู้ว่าคุณค่าตัวเองอันเกินไปก็จะอดอาหารรักษารูปร่าง

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารของวัยรุ่นประกอบด้วย ปัจจัยทางสังคม เศรษฐกิจ การผลิต จัดหาอาหารและการกระจายอาหาร มีอิทธิพลต่อปัจจัยภายในของวัยรุ่น ส่งผลต่อวิถีการดำรงชีวิต ก่อให้เกิดพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่แตกต่างไปในแต่ละบุคคล

ค่านิยมทางด้านสุขภาพ

คำว่าค่านิยมทางด้านสุขภาพ จากการศึกษายังไม่พบผู้ที่ให้คำนิยามเฉพาะเจาะจงไว้เพียงแต่กล่าวถึงค่านิยมโดยรวมแล้วอ้างถึงหรือเป็นเพียงการให้คำนิยามศัพท์เฉพาะในการศึกษาวิจัย ดังต่อไปนี้

สุพรรณ ว่องรักษัตว์ (2540 : 7-8) ได้นิยามไว้ในศัพท์เฉพาะของการศึกษาค่านิยมทางสุขภาพของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติว่าหมายถึง ความชอบ ความต้องการของบุคคลในการเลือกพิจารณาให้ค่า ให้ความสำคัญต่อสุขภาพว่าเป็นที่ต้องการสำหรับยึดเป็นหลักปฏิบัติมากน้อยเพียงใด โดยแบ่งออกเป็น 5 ด้านคือ

1. การดูแลรักษาความสะอาดของร่างกาย หมายถึง การรักษาความสะอาดส่วนบุคคลที่ควรปฏิบัติเป็นประจำ ได้แก่ การรักษาความสะอาดร่างกาย เสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม
2. อาหารและการบริโภค หมายถึง การรู้จักเลือกอาหารและการบริโภคอาหาร โดยคำนึงถึงคุณค่าและประโยชน์ที่ได้รับจากอาหาร การคำนึงถึงความสะอาดของอาหาร
3. การออกกำลังกายและการพักผ่อน หมายถึง การรู้จักออกกำลังกายและการพักผ่อนที่ถูกต้องเหมาะสม
4. การป้องกันอันตรายจากอุบัติเหตุต่างๆ หมายถึง การรู้จักปฏิบัติตนเพื่อให้เกิดความปลอดภัยจากอุบัติเหตุต่างๆ ได้แก่ การปฏิบัติตนเพื่อให้เกิดความปลอดภัยจากจราจร ไฟฟ้า อัคคีภัยและของมีคม
5. สุขภาพจิต หมายถึง การรู้จักปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม มีสุขภาพกายดี และสามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างปกติสุข

เฉลิมพล ดันสกุล (2541 : 52) กล่าวว่า ถ้าบุคคลให้ความสำคัญต่อค่านิยมด้านสุขภาพมาก ก็คาดหมายได้ว่าบุคคลนั้นจะมีพฤติกรรมทางด้านสุขภาพที่ถูกต้อง อันจะนำมาซึ่งสุขภาพที่ดีของครอบครัวและชุมชน

โดยสรุปค่านิยมทางด้านสุขภาพ หมายถึง ความชอบความต้องการของบุคคลในการเลือกพิจารณาให้ค่า ให้ความสำคัญต่อสุขภาพว่าเป็นสิ่งที่ต้องการ หรือยึดปฏิบัติเพื่อตนเองมากน้อยเพียงใด ให้ความสำคัญมากก็ย่อมเป็นแนวทางให้คนมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง จะนำมาซึ่งสุขภาพที่ดีทั้งร่างกาย จิตใจและสังคม

ความเชื่ออำนาจภายในตนด้านสุขภาพ

ความเชื่อมีอิทธิพลโดยตรงต่อพฤติกรรมทางด้านสุขภาพอนามัย แม้ว่าบุคคลจะประสบเหตุการณ์ในชีวิตเหมือนกัน เช่น การตั้งครรภ์ การคลอด หรือการเจ็บป่วย แต่การยอมรับเหตุการณ์หรือการปฏิบัติตนเพื่อดำรงไว้ซึ่งสภาวะสุขภาพจะแตกต่างกันออกไปตามความคิด ประสบการณ์และความเชื่อของแต่ละบุคคล ผู้ที่เชื่อว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นเป็นผลมา

จากการกระทำของตนเอง และตนเองสามารถเป็นผู้ควบคุมหรือแก้ไขสถานการณ์ได้ จะมีพฤติกรรมทางด้านสุขภาพอนามัยไปในลักษณะหนึ่ง ในขณะที่ผู้ที่เชื่อในโชคชะตา เคราะห์กรรม หรืออำนาจของผู้อื่น จะคิดว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นผลมาจากอำนาจภายนอกและตนเองไม่สามารถบังคับ ควบคุมหรือแก้ไขสถานการณ์นั้นได้ จะมีพฤติกรรมทางด้านสุขภาพอนามัยเป็นอีกลักษณะหนึ่งซึ่งแตกต่างกันไปตามความเชื่อ ที่เรียกกันว่า ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน (กรรณิการ์ กันธรักษา. 2527 : 19)

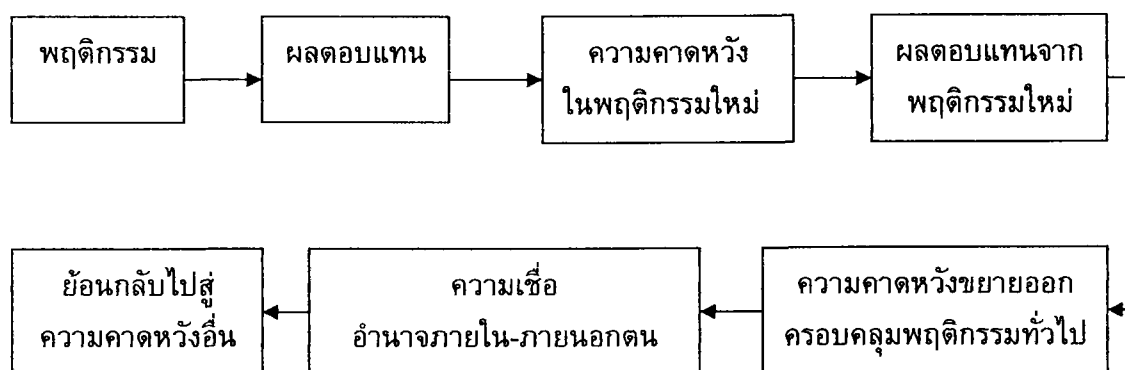
แนวคิดเกี่ยวกับความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน มีวิวัฒนาการมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social learning theory) ซึ่งสร้างโดยรอตเตอร์ (Rotter) นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ตั้งข้อสังเกตว่าพฤติกรรมของมนุษย์ได้จากการเรียนรู้และประสบการณ์ของแต่ละคน ซึ่งรอตเตอร์ได้สรุปพฤติกรรมความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนของบุคคลได้เป็น 2 ลักษณะ คือ (ทรรศนีย์ วงศ์บา. 2537 : 21 ; อ้างอิงจาก Rotter. 1966 : unpagged)

1. บุคคลที่มีความเชื่ออำนาจภายในตน (Internal locus of control) เป็นบุคคลที่มีความเชื่อหรือรับรู้ว่าการเกิดเหตุหรือสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นกับตนนั้นเป็นผลจากการกระทำหรือความสามารถของตน

2. บุคคลที่มีความเชื่ออำนาจภายนอกตน (External locus of control) เป็นบุคคลที่มีความเชื่อ หรือรับรู้ว่าการเกิดเหตุหรือสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนนั้นขึ้นอยู่กับอิทธิพลของอำนาจภายนอกตนที่ไม่สามารถควบคุมได้ เช่น โชค เคราะห์ ความบังเอิญ หรืออิทธิพลของผู้อื่น

รอตเตอร์ ได้อธิบายลักษณะของความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนว่า เป็นผลตอบแทนอย่างหนึ่งที่ได้จากพฤติกรรมของบุคคล ย่อมก่อให้เกิดความคาดหวังที่จะได้รับผลตอบแทนจากสิ่งใหม่ในสถานการณ์ที่คล้ายสถานการณ์เดิม และถ้าสถานการณ์เป็นไปตามที่บุคคลคาดหวังไว้จะทำให้ความคาดหวังจะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ แต่ถ้าผลตอบแทนมิได้เป็นไปตามที่บุคคลคาดหวังจะทำให้ความคาดหวังของบุคคลลดลง การลดลงหรือเพิ่มความคาดหวังนี้จะก่อตัวขึ้นจากพฤติกรรมอย่างหนึ่งก่อนแล้วจึงขยายครอบคลุมพฤติกรรมหรือเหตุการณ์อื่นๆ ที่คล้ายคลึงหรือเกี่ยวข้องกับสถานการณ์เดิมเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จนกลายเป็นบุคลิกภาพที่สำคัญในตัวบุคคล ถ้าประสบการณ์ของบุคคลได้รับแรงเสริมบ่อยๆ เมื่อแสดงพฤติกรรมเดิมจะทำให้บุคคลนั้นเชื่อว่าสิ่งที่เกิดขึ้นมีผลมาจากทักษะหรือความสามารถของตนเอง ความเชื่อเช่นนี้เรียกว่าความเชื่ออำนาจภายในตน ในทางตรงข้ามหากพฤติกรรมไม่ได้รับแรงเสริม จะทำให้บุคคลรับรู้ว่าเป็นเพราะโชค เคราะห์ ความบังเอิญ หรือสิ่งแวดล้อมบันดาลให้เป็น ซึ่งความเชื่อเช่นนี้เรียกว่าความเชื่ออำนาจภายนอกตน ความเชื่อหรือการรับรู้ดังกล่าวนี้จะมีผลย้อนกลับไปสู่ความคาดหวังในผลแห่งพฤติกรรมใหม่ๆ ซ้ำอีก

แสดงดังภาพประกอบ 4



ภาพประกอบ 4 แสดงรูปแบบการก่อให้เกิดความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน

ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน จะเริ่มพัฒนาดังแต่เด็กและมีการเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ ตามวัยที่เจริญเติบโต นอกจากการเจริญเติบโตและการพัฒนาการแล้วยังมีปัจจัยที่สำคัญ ได้แก่ สภาพแวดล้อม ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ประสบการณ์ตั้งแต่วัยเด็ก ซึ่งเป็นประสบการณ์ครั้งหนึ่งในชีวิต และประสบการณ์ที่สะสมในอดีตที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูจากบิดามารดา ดังนั้นบิดามารดาจึงเป็นผู้มีอิทธิพลต่อการพัฒนาความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนของบุตร (ทรรศนีย์ วงศ์ปา. 2537 : 22 ; อ้างอิงจาก Robinson and Shaver. 1980 : unpagged)

วอลสตัน และวอลสตัน (Wallston and Wallston. 1982 : 115-120) ได้เสนอแนวคิดและปรับปรุงแบบวัดความเชื่ออำนาจควบคุมที่เป็นพฤติกรรมสุขภาพ เป็นแนวคิดแบบวัดความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนด้านสุขภาพแบบ 3 มิติ ดังนี้

1. ความเชื่ออำนาจภายในตนด้านสุขภาพ (Internal health locus of control) เป็นความเชื่อที่บุคคลเชื่อว่า ตนเองสามารถควบคุมสุขภาพด้านต่างๆ ได้โดยพฤติกรรมของตนเอง
2. ความเชื่อบุคคลอื่นด้านสุขภาพ (Powerful others health locus of control) เป็นความเชื่อที่ว่า บุคลากรทางการแพทย์หรือการสาธารณสุขจะเป็นผู้ควบคุมภาวะสุขภาพทำให้บุคคลมีสุขภาพดี
3. ความเชื่ออำนาจความบังเอิญด้านสุขภาพ (Chance health locus of control) เป็นความเชื่อว่าการมีสุขภาพดีหรือการเจ็บป่วยจะเกิดขึ้นเนื่องจากโชคชะตา หรือตามโอกาส โดยที่บุคคลไม่สามารถควบคุมหรือป้องกันไม่ให้เกิดโรคได้

ตามแนวคิดของสตรีกแลนด (Strickland. 1982 : 1192-1211) ผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนมีความเชื่อว่า การมีสุขภาพดีนั้นเป็นผลมาจากการกระทำของตนเอง ดังนั้นการแสดงออกของพฤติกรรมทางสุขภาพจะเป็นไปในทิศทางบวก คือ จะเป็นผู้ที่สนใจเอาใจใส่ต่อสุขภาพ แสวงหาความรู้เพื่ออนามัยที่ดีของตนเองอยู่เสมอ ส่วนผู้ที่มีความเชื่ออำนาจบุคคลอื่นนั้นจะมีความเชื่อว่าสุขภาพของตนจะดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับการดูแลของแพทย์และเจ้าหน้าที่

สาธารณสุข หรือผู้ที่ทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับภาวะสุขภาพ จึงมักมีการปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์หรือบุคคลที่เกี่ยวข้อง ตรงกันข้ามกับผู้ที่มีความเชื่ออำนาจความบังเอิญจะมีความเชื่อว่าการมีสุขภาพดีหรือไม่นั้นจะขึ้นอยู่กับดวง โชคชะตา และมักจะเป็นบุคคลที่เฉื่อยชา ไม่กระตือรือร้น หรือสนใจในการแสวงหาความรู้ในการป้องกันโรคและการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพ

วอลสตัน และวอลสตัน (Wallston and Wallston. 1982 : 115-120) ได้รายงานถึงความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกคนด้านสุขภาพว่า สามารถทำนายและอธิบายพฤติกรรมของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพอนามัยโดยทั่วไป ทั้งในยามปกติและเมื่ออยู่ในภาวะเจ็บป่วยได้ พฤติกรรมที่สามารถใช้ความเชื่อนี้มาทำนาย ได้แก่ การแสวงหาความรู้ทางด้านสุขภาพ การใช้ยาการปฏิบัติตามแผนการรักษาของแพทย์ การไปพบแพทย์หรือทันตแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพ เป็นระยะ การควบคุมอาหารให้เหมาะสม การนอนหลับพักผ่อน และการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ การวางแผนครอบครัว ตลอดจนการฉีดวัคซีนป้องกันโรค และการใช้เข็มขัดนิรภัย และพบว่าผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนจะมีพฤติกรรมในทางบวกต่อสิ่งเหล่านี้ นอกจากนี้ยังมีบุคคลที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนจะเป็นผู้ที่สนใจต่อภาวะสุขภาพ ปฏิบัติตนเพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรงอยู่เสมอทั้งร่างกายและจิตใจ จะปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรค ดูแลสุขภาพ และมีงานวิจัยหลายเรื่องแสดงให้เห็นว่าความเชื่ออำนาจภายในตนจะเป็นตัวทำนายพฤติกรรมสุขภาพที่ดี (ประภาเพ็ญ สุวรรณ. 2532 : 100)

ดังนั้นนิสิตปริญญาตรีที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนจะมีความเชื่อว่าการมีสุขภาพดีเป็นผลมาจากการกระทำของตนเอง การแสดงออกของพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติจะเป็นไปในทิศทางบวก คือ เป็นผู้ที่สนใจเอาใจใส่ต่อสุขภาพ แสวงหาความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่ออนามัยที่ดีของนิสิตอยู่เสมอ

3. การมุ่งอนาคตและการควบคุมตน

มิสเชล (ยุพาณี ภูมิศรีแก้ว. 2545 : 11 ; อ้างอิงจาก Mischel. 1974. *Processes in Delay of Gratification.*) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การมุ่งอนาคต หมายถึง ความสามารถที่คาดการณ์ไกลและเล็งเห็นความสำคัญของผลดีผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคต สามารถวางแผนปฏิบัติเพื่อได้รับผลดีหรือป้องกันผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ส่วนการควบคุมตนเอง หมายถึง ความสามารถที่จะละเว้นการกระทำบางชนิด หรือความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมที่จะต้องใช้เวลาเสียสละหรือความอดทนในปริมาณและคุณภาพที่เหมาะสมเป็นเวลานานพอที่จะนำไปสู่ผลที่ต้องการในอนาคตได้

สุพล วังสินธ์ (ยุพาณี ภูมิศรีแก้ว. 2545 : 12 ; อ้างอิงจาก สุพล วังสินธ์. 2534. องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาการทางจริยธรรม.) กล่าวว่าลักษณะมุ่งอนาคต หมายถึง ความปรารถนาที่จะกระทำให้สิ่งใดสิ่งหนึ่งให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี แม้จะเผชิญกับอุปสรรคต่างๆ ก็ไม่ย่อท้อ มีความกระตือรือร้นที่จะฝ่าฟันอุปสรรคทั้งหมด โดยที่จะก่อให้เกิดผลสำเร็จในชีวิต ตามความปรารถนาในอนาคตเป็นหลัก ยอมรับความลำบากในปัจจุบันเพื่ออนาคตที่ดี

รัตนา ประเสริฐสม (ยุพาณี ภูมิศรีแก้ว. 2545 : 15 ; อ้างอิงจาก รัตนา ประเสริฐสม. 2526. การเสริมสร้างจิตลักษณะเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมอนามัยของนักเรียนประถมศึกษา.) กล่าวว่าความควบคุมตน หมายถึง ความสามารถที่จะปฏิบัติหรืองดเว้นการปฏิบัติ เพื่อผลที่ว่ามีคุณค่าสูงกว่าที่จะเกิดในอนาคต ความสามารถในการควบคุมตนนี้มีความสำคัญต่อพฤติกรรมการรักษาสุขภาพอนามัย

ความสำคัญของลักษณะมุ่งอนาคต

การมุ่งอนาคตเป็นการคำนึงถึงอนาคตและควบคุมพฤติกรรมไปสู่แนวทางนั้น ทำให้บุคคลสามารถรับวิธีการ เป้าหมายได้ถูกต้องและสัมพันธ์กัน การมุ่งอนาคตจึงเป็นการวางโครงสร้างของปรากฏการณ์หรือพฤติกรรมของบุคคลในอนาคต นอกจากนี้การมุ่งอนาคตยังเป็นลักษณะที่สำคัญแสดงถึงการที่บุคคลมีความเข้าใจเรื่องเวลา สามารถคาดหวังเกี่ยวกับเหตุการณ์ข้างหน้าได้ ผู้ที่มุ่งอนาคตจะสามารถวางแผน และมองเห็นความเป็นไปได้ในอนาคต จากสภาพการณ์ปัจจุบัน ดังนั้นบุคคลบางคนจึงอาศัยความสามารถของตนและเวลาในปัจจุบันเป็นรากฐานที่จะคาดการณ์เกี่ยวกับตนเองในอนาคตได้ (ยุพาณี ภูมิศรีแก้ว. 2545 : 13-14)

ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ (ยุพาณี ภูมิศรีแก้ว. 2545 : 13 ; อ้างอิงจาก ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ. 2529. ชุดฝึกอบรมหลักสูตรการสร้างทัศนคติ ค่านิยม และจริยธรรมของข้าราชการ.) ได้สรุปลักษณะของบุคคลที่มีลักษณะมุ่งอนาคตไว้ดังนี้

1. มีความสามารถคาดการณ์ไกล เห็นความสำคัญของอนาคต
2. รู้จักการปฏิบัติให้เกิดการอดได้รอได้อย่างเหมาะสม
3. สามารถให้รางวัล และลงโทษตัวเองเมื่อกระทำไม่เหมาะสม

ความสำคัญของการควบคุมตน

การควบคุมตนนั้นจะใช้กับพฤติกรรมที่ทำให้เกิดผลหลายประการที่ขัดแย้งกัน กล่าวคือผลที่จะทำให้เกิดความพึงพอใจนั้นจะเกิดขึ้นทันทีหลังจากกระทำพฤติกรรม แต่ผลเสียจะเกิดในอนาคต เช่น การรับประทานอาหารมากเกินไป การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา และการเสเพลเสพติด การควบคุมตนเองจึงส่งผลดีในระยะยาว เช่น การไปพบหมอฟันอาจจะทำให้ได้รับความเจ็บปวด แต่มีผลทำให้ฟันแข็งแรงและไม่มีปัญหาเกี่ยวกับฟันในอนาคต การควบคุมตนเองจึงมุ่งที่จะช่วยให้บุคคลบรรลุเป้าหมายที่ตนต้องการได้

จากการศึกษาของสกินเนอร์ (ยูพาณี ภูมิศรีแก้ว. 2545 : 18 ; อ้างอิงจาก Skinner. 1953) พบว่ามนุษย์ใช้วิธีการต่างๆ ในการควบคุมพฤติกรรมของตนในชีวิตประจำวัน คือ

1. การยับยั้งร่างกายและการใช้เครื่องช่วย เช่น การกัดริมฝีปากตนเองเพื่อกลั้นหัวเราะ การทำเช่นนี้เป็นผลให้ตนเองสามารถหลีกเลี่ยงจากผลที่ตนเองไม่พึงพอใจได้
2. การเปลี่ยนสิ่งเร้า เช่น การเลือกสถานที่พักผ่อนเพื่อให้ห่างจากสภาพการทำงาน การทำเครื่องหมายลงปฏิทินการเรียนรู้เพื่อเตือนความทรงจำ เพื่อที่จะใช้เป็นสิ่งเร้าให้แสดงพฤติกรรมบางอย่างในเวลาต่อมาอันเป็นผลทำให้สามารถหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่พึงพอใจที่จะเกิดขึ้น ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงสิ่งเร้าจะช่วยแสดงพฤติกรรมที่พึงปรารถนาได้มากขึ้น
3. การยับยั้งหรืองดเว้นกิจกรรมบางอย่าง เช่น การอดอาหาร และการรับประทานอาหารอิ่มเกินไป
4. การเปลี่ยนแปลงการแสดงออกทางอารมณ์ เช่น การพยายามคิดเรื่องอื่นเพื่อระงับความรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจ
5. ใช้สิ่งเร้าที่ไม่พึงปรารถนา เช่น การตั้งนาฬิกาปลุกเพื่อให้เสียงนาฬิกาปลุกจนการนอนทำให้ตื่นไปทำธุระได้ตามเวลา
6. ใช้อาหาร การวางเงื่อนไขผลกรรม เช่น การดื่มสุราเพื่อให้ลืมความทุกข์หรือการดื่มกาแฟเพื่อไม่ให้ง่วงนอน
7. การให้การเสริมแรงและการลงโทษตนเอง เช่น ถ้าทำงานเสร็จตามกำหนดแล้วจึงจะดูรายการโทรทัศน์ที่ชอบ แต่ถ้าทำงานไม่เสร็จจะไม่ดูโทรทัศน์ เป็นต้น
8. การหันเหความสนใจไปสู่สิ่งอื่น เช่น การเปลี่ยนหัวข้อสนทนาเพื่อหลีกเลี่ยงการทะเลาะวิวาทของคู่สนทนา

การสร้างเสริมความสามารถในการควบคุมตนเองสามารถเลือกใช้วิธีการหรือกิจกรรมที่ส่งเสริมความสามารถในการควบคุมตนเองเพื่อให้เหมาะสมกับลักษณะของพฤติกรรมได้โดยใช้วิธีการสังเกตตนเอง เพราะการสังเกตตนเองทำให้บุคคลได้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับพฤติกรรมของตน ซึ่งสามารถนำมาเปรียบเทียบกับมาตรฐานที่ตนคิดว่าเหมาะสมได้

ดังนั้นนิสิตปริญญาตรีที่มีลักษณะการมุ่งอนาคตควบคุมตนเองจะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม และรู้จักยับยั้งใจตนเองให้สามารถละเว้นพฤติกรรมบางอย่างที่จะเป็นผลเสียต่อสุขภาพอนามัย โดยเล็งเห็นผลดีผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคต สามารถวางแผนปฏิบัติในการบริโภคอาหารได้ถูกต้องและเหมาะสม ส่งผลให้มีภาวะสุขภาพอนามัยที่ดีในระยะยาว

อิทธิพลทางโฆษณาและสื่อมวลชนต่อวัยรุ่น

อิทธิพลทางโฆษณาและสื่อมวลชนมีผลต่อพฤติกรรมของเด็กวัยรุ่นมาก ดังจะเห็นได้จากการที่เด็กมักจะนิยมเลียนแบบดาราภาพยนตร์หรือบุคคลที่มีชื่อเสียง สื่อมวลชนในปัจจุบันได้แก่ หนังสือประเภทต่างๆ โทรทัศน์ วิทยุ ภาพยนตร์ เป็นต้น ได้รับความนิยมกันแพร่หลาย เพราะช่วยผ่อนคลายความเครียด และให้ความเพลิดเพลิน สื่อมวลชนที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของวัยรุ่นมีดังต่อไปนี้ (สุชา จันทน์เอม. ม.ป.ป. : 50)

1. หนังสือพิมพ์ เป็นแหล่งที่จะให้ข่าวสารความรู้แก่วัยรุ่นทั้งทางที่ดีและไม่ดี วัยรุ่นมักจะหาความรู้ในสิ่งต่างๆ จากในหนังสือพิมพ์ แต่หนังสือพิมพ์ไทยส่วนมากมักคิดถึงผลประโยชน์ของตนมากกว่าที่จะช่วยให้สังคมดี
2. วิทยุ เป็นบริการที่ได้ยินแต่เสียง แต่ก็ก่อให้เกิดความจดจำข้อความหรือเนื้อความได้มากกว่าสิ่งตีพิมพ์ วิทยุเป็นบริการที่ถึงมือประชาชนได้มากที่สุด มักจะอยู่ในรูปละครทางวิทยุและเพลงต่างๆ
3. โทรทัศน์ เป็นสื่อมวลชนที่มีอยู่ภายในบ้าน เด็กที่ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ จะอยู่ภายใต้อิทธิพลของโทรทัศน์ เด็กวัยรุ่นเมื่อได้เห็นได้ฟังอยู่บ่อยๆ จะเกิดความเคยชินและนำมาใช้กับชีวิตจริง ผู้ใหญ่ที่มีหน้าที่จัดรายการต่างๆ ควรร่วมมือกันพิจารณาจัดรายการให้เหมาะสมกับเด็ก โดยจัดให้สนุกสนานแต่แฝงไว้ด้วยคติธรรมและความรู้ มีเหตุผลน่าเชื่อถือและอาจนำมาใช้กับชีวิตประจำวันได้
4. ภาพยนตร์ มีอิทธิพลต่อบุคลิกลักษณะของเด็กวัยรุ่นมากกว่าสิ่งอื่น เด็กผู้ชายมักจะเลียนแบบดาราภาพยนตร์ที่ชอบในเรื่อง การแต่งตัว ทำทางการแสดง ความกล้าหาญ แบบวีรบุรุษ และการตัดสินใจเหตุการณ์ด้วยวิธีรุนแรง เด็กผู้หญิงมักจะเลียนแบบดารานางใน เรื่องการแต่งตัว ทรงผม การแสดงความรักที่เปิดเผย จะเห็นได้ว่าภาพยนตร์มีอิทธิพลต่อวัยรุ่นและวัฒนธรรมของไทยอยู่มาก

วัฒนธรรมการบริโภคอาหาร

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2538 : 185) กล่าวว่า วัฒนธรรมเป็นตัวถ่ายทอดวิถีการครองชีวิต วิธีความคิด ความเชื่อ ซึ่งมีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพอย่างมาก อิทธิพลของวัฒนธรรมส่งผลกระทบต่อการปฏิบัติทางสุขภาพได้เป็นอย่างมาก เช่น ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ หญิงหลังคลอดจะห้ามรับประทานเนื้อสัตว์ทุกชนิด

ราชบัณฑิตยสถาน (2546 : 1058) ให้คำจำกัดความของวัฒนธรรมว่า หมายถึง สิ่งที่ทำความเจริญงอกงามให้แก่หมู่คณะ เช่น วัฒนธรรมไทย วัฒนธรรมในการแต่งกาย วิธีชีวิตของหมู่คณะ เช่น วัฒนธรรมพื้นบ้าน วัฒนธรรมชาวเขา

ประสิทธิ์ คงธรรม (2539 : 8) ได้นิยามไว้ในศัพท์เฉพาะของการศึกษาวัฒนธรรม การบริโภคอาหารของชาวบ้านชุมชนเก่าแก่วัย ตำบลบ่อยาย อำเภอเมืองสงขลา จังหวัดสงขลา

ว่าหมายถึง วิถีปฏิบัติที่เกี่ยวกับอาหาร การบริโภคอาหาร และความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร ซึ่งได้รับสืบทอดกันมา

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า

งานวิจัยในต่างประเทศ

พลัมเมอร์ (Plummer. 1993 : 4597A) ได้ทำการศึกษาเรื่องการประเมินความรู้ด้านโภชนาการ เจตคติ และบริโภคนิสัยของนักเรียนเกรด 10 ของโรงเรียนเอกชนในรัฐแมซซาชูเซต สหรัฐอเมริกาวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้ด้านโภชนาการ เจตคติ และบริโภคนิสัยของนักเรียนเกรด 10 ในรัฐแมซซาชูเซต เปรียบเทียบตามตัวแปรเพศ ลักษณะชุมชน ผลการเรียนรู้วิชาโภชนาการระหว่างนักเรียนเกรด 10 ในรัฐแมซซาชูเซตกับวัยรุ่นในเมือง กลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,482 คน โดยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนในเมืองมีความรู้ทางด้านโภชนาการน้อย ความแตกต่างระหว่างเพศและลักษณะชุมชน ไม่มีผลทำให้เจตคติทางบวกแตกต่างกัน บริโภคนิสัยของนักเรียนส่วนใหญ่มากกว่าครึ่งไม่รับประทานอาหารเช้าและส่วนใหญ่จะมีบริโภคนิสัยที่เสี่ยงน้อย นอกจากนี้นักเรียนหญิงมีส่วนร่วมในโครงการอาหารกลางวันน้อย แม้วัยรุ่นจะกินอาหารเก่ง แต่ส่วนมากจะกินอาหารไม่มาก และพบว่าในช่วงทศวรรษที่ผ่านมาการสอนโภชนาการมักจะสอนโดยครอบครัวและโรงเรียนเท่านั้น

ซูซา (Sousa. 1994 : 401) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับประสิทธิผลของการให้การศึกษาด้านโภชนาการแก่วัยรุ่นสตรีที่มีครรภ์และมารดาวัยรุ่นของมหาวิทยาลัยรัฐแคลิฟอร์เนีย วัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อพัฒนาและประเมินค่าโปรแกรมการศึกษาโภชนาการในโรงเรียนมัธยมศึกษา 4 แห่งในรัฐแคลิฟอร์เนีย 2 เมือง โดยใช้เวลา 8 สัปดาห์แก่วัยรุ่นที่มีครรภ์และแม่วัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่า ไม่มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการกินอาหารของวัยรุ่นหลังจากการเรียนรู้ โรคขาดสารอาหารยังมีอยู่ โดยเฉพาะไม่กินอาหารจำพวกผักและผลไม้ที่มีวิตามินเอมาก ไม่มีการเพิ่มประสิทธิภาพของนักศึกษาในการประเมินก่อนและหลังการเรียนรู้ด้านโภชนาการ

เมอร์ฟี และคณะ (Murphy , et al. 1994 : 273-277) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับความต้องการและความพึงพอใจในการเรียนโภชนาการของนักเรียนเกรด 5 เกรด 8 และเกรด 11 ในรัฐมิชิแกน โดยมีวัตถุประสงค์ที่จะศึกษาความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของนักเรียนเกี่ยวกับแนวทางการบริโภคอาหารสำหรับคนอเมริกัน รวมทั้งความรู้ใหม่ๆ ในเรื่องอาหาร เจตคติเกี่ยวกับอาหารกลางวันของโรงเรียน หัวข้อเรื่องเกี่ยวกับอาหารที่นักเรียนสนใจ และวิธีการสอนโภชนาการที่นักเรียนชอบ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 5 เกรด 8 และเกรด 11 ที่มีการเรียนการสอนโภชนาการตามวิธีสอนที่นักเรียนชื่นชอบ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ต้องการความรู้เกี่ยวกับแนวทางการบริโภคอาหาร เช่น ความสัมพันธ์ระหว่างอาหารไขมันกับภาวะโภชนาการและสุขภาพ เกลือ และอาหารกากใย ในเรื่องเจตคติเกี่ยวกับอาหารกลางวันของโรงเรียน นักเรียนคิดว่าไม่ดีเพราะอาหารไม่มีรสชาติ นักเรียนรับประทานอาหารกลางวันของ

โรงเรียนเฉลี่ย 4.1 วันต่อสัปดาห์ หัวข้อเรื่องที่นักเรียนสนใจคือเรื่องสุขภาพส่วนบุคคล การควบคุมน้ำหนัก อาหารเสริมบำรุงร่างกาย อาหารที่ช่วยป้องกันโรค สำหรับวิธีการสอนนักเรียนชอบที่จะได้รับประสบการณ์ตรงมากกว่าจะได้รับการถ่ายทอดจากครู

กูแซติส (Cusatis. 1995 : 3825A) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับอิทธิพลของปัจจัยทางสังคมและจิตวิทยาที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคของวัยรุ่น มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นกับพฤติกรรมของบุคคลแวดล้อม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาจำนวน 242 คน เป็นชาย 107 คน หญิง 135 คน ที่ครอบครัวมีรายได้ต่ำถึงปานกลาง เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคือแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ รูปแบบแนวทางการบริโภคอาหารในแต่ละวัน การบริโภคไขมัน และการบริโภคน้ำตาล ผลการศึกษาพบว่านักเรียนชายและหญิงส่วนใหญ่มีบริโภคนิสัยที่ชอบรับประทานอาหารมื้อหลักและอาหารว่างจากบ้าน ซึ่งบริโภคนิสัยนี้มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจของตนเอง ความพร้อมของครอบครัว และจำนวนมื้ออาหารของครอบครัว โดยที่นักเรียนชายมีกิจกรรมการออกกำลังกายร่วมด้วย ส่วนบริโภคนิสัยเกี่ยวกับไขมัน น้ำตาล และความรู้ในการบริโภคอาหารระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิงไม่มีความแตกต่างกัน นอกจากนี้ยังพบว่าปัจจัยที่แตกต่างกันส่งผลให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นแตกต่างกันด้วย

ดีแมส (Demas. 1995 : 3717A) ได้ทำการศึกษาเรื่องความรู้เกี่ยวกับอาหารในชั้นเรียนระดับประถมศึกษาที่ได้รับอาหารหลายๆ ชนิดต่อการรับประทานอาหารที่มีปริมาณไขมันต่ำในโครงการอาหารกลางวัน โปรแกรมในการวิจัยประมาณ 9 เดือน โดยทำการศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษาในเทรมาเบอร์กและนิวยอร์ก โดยแบ่งครึ่งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองและอีกครึ่งเป็นกลุ่มควบคุม โดยที่กลุ่มทดลองจะได้รับความรู้เกี่ยวกับอาหาร ประวัติความเป็นมาเกี่ยวกับอาหารตามที่กำหนดไว้ และมีการสุ่มตัวอย่างจากกลุ่มทดลองจำนวน 91 คน นำมาสัมภาษณ์ก่อนและหลังการทดลองเพื่อนำมาเปรียบเทียบ และมีการส่งแบบสอบถามไปยังผู้ปกครองของนักเรียนทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อนำมาเปรียบเทียบผลลัพธ์ จากการทดลองพบว่านักเรียนในกลุ่มทดลองจะรับประทานอาหารแบบใหม่ๆ ที่ได้รับการเรียนรู้ในโครงการอาหารกลางวันมากกว่ากลุ่มควบคุม และนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับสุขปฏิบัติจะมีพื้นฐานทางโภชนาการดี นอกจากนั้นผู้ปกครองของนักเรียนในกลุ่มทดลองรายงานว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการรับประทานอาหารดีขึ้น แสดงว่ากลุ่มทดลองที่เรียนรู้เกี่ยวกับอาหารในชั้นเรียนมีวิธีการที่จะรับประทานอาหารตามโครงการอาหารกลางวันและมีพฤติกรรมในการรับประทานอาหารดีขึ้น

สกอต (Scott. 1995 : 34-35) ได้ทำการศึกษาเรื่องการจัดบริการอาหารกลางวันที่ส่งเสริมโภชนาการของเด็กนักเรียน เพื่อเปรียบเทียบผลทางโภชนาการของนักเรียนที่ได้รับบริการอาหารกลางวันอย่างถูกต้องตามหลักโภชนาการกับนักเรียนที่ไม่ได้รับบริการอาหารใดๆ โดยทดลองกับโรงเรียนในรัฐมิสซูรี จำนวน 20 โรงเรียน ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน โดยจัดให้มีการ

บริการอาหารกลางวันที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการกับนักเรียนใน 10 โรงเรียน และอีก 10 โรงเรียนไม่มีการจัดบริการใดๆ และให้นักเรียนทั้ง 2 กลุ่มทำข้อสอบเปรียบเทียบกัน ผลปรากฏว่าโรงเรียนที่มีการจัดบริการอาหารกลางวันเป็นนักเรียนที่มีความก้าวหน้าทางด้านการเรียนเพิ่มขึ้น ส่วนโรงเรียนที่ไม่มีการจัดบริการอาหารกลางวันนักเรียนจะมีความก้าวหน้าทางการเรียนน้อยกว่า รวมทั้งการขาดเรียนของนักเรียนก็มีมากกว่าด้วย

จากการศึกษางานวิจัยต่างประเทศจะเห็นได้ว่า ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กและวัยรุ่น ได้แก่ อิทธิพลของวัฒนธรรม ฐานะทางเศรษฐกิจ รูปแบบความเชื่อทางสุขภาพ ความรู้ทางด้านโภชนาการ และแหล่งข้อมูลข่าวสาร

งานวิจัยในประเทศไทย

การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมีผู้ทำการวิจัย ดังนี้

อำภา แสงกล้า (2536 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่องการรับรู้เกี่ยวกับพิษภัยของการบริโภคอาหารที่มีสิ่งปนเปื้อนและการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในจังหวัดสมุทรปราการ ผลการศึกษาพบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีระดับการรับรู้เกี่ยวกับพิษภัยของการบริโภคอาหารที่มีสิ่งปนเปื้อนอยู่ในระดับดีและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอยู่ในระดับพอใช้ นักเรียนที่มีเพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน มีการรับรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีสิ่งปนเปื้อน และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01, .04 และ .001 นักเรียนที่ผู้ปกครองมีอาชีพ ระดับการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจแตกต่างกัน การรับรู้เกี่ยวกับการบริโภคที่มีสิ่งปนเปื้อนนำไปใช้ในชีวิตประจำวันไม่แตกต่างกัน การรับรู้และการนำการรับรู้เกี่ยวกับพิษภัยของการบริโภคที่มีสิ่งปนเปื้อนนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีความสัมพันธ์กันทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.321

โสภณา รอดชู (2536 : 107-112) ได้ทำการศึกษาเรื่องค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดนครปฐม ผลการศึกษาพบว่านักเรียนมีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์อยู่ในระดับต่ำ มีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ควรหลีกเลี่ยงและอาหารที่ปนเปื้อนสารพิษอยู่ในระดับต่ำ ส่วนการเปรียบเทียบค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิงพบว่านักเรียนมีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับสูง นักเรียนหญิงมีค่านิยมในการบริโภคอาหารสูงกว่านักเรียนชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมากมีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารสูงกว่านักเรียนที่มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารน้อยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่บิดามารดามีอาชีพ ระดับการศึกษา รายได้และขนาดของครอบครัวแตกต่างกัน มีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

งามทรัพย์ เทชะบำรุง และคณะ (2537 : 76-81) ได้ทำการศึกษาเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารและยาของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร : ศึกษาเฉพาะกรณีประชาชนผู้ใช้แรงงานในโรงงานอุตสาหกรรม ผลการศึกษาพบว่า ส่วนใหญ่ประชาชนผู้ใช้แรงงานในโรงงานอุตสาหกรรม มีระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี ส่วนระดับความรู้เกี่ยวกับการใช้ยาอยู่ในระดับผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ ประชาชนผู้ใช้แรงงานในโรงงานอุตสาหกรรมส่วนใหญ่มีระดับเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับพอใช้ และเจตคติเกี่ยวกับการใช้ยาอยู่ในระดับพอใช้ มีระดับการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง และระดับการปฏิบัติเกี่ยวกับการใช้ยาอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ ประชาชนผู้ใช้แรงงานในโรงงานอุตสาหกรรมที่มีอายุแตกต่างกันมีความรู้ เจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการใช้ยาไม่แตกต่างกัน ยกเว้นกลุ่มที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป กับกลุ่มที่มีอายุต่ำกว่า 21 ปี มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการใช้ยาแตกต่างกัน ประชาชนผู้ใช้แรงงานในโรงงานอุตสาหกรรมเพศชายและเพศหญิงมีความรู้และเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน ส่วนการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ และความรู้เกี่ยวกับการใช้ยามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ส่วนเจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการใช้ยาไม่แตกต่างกัน ประชาชนผู้ใช้แรงงานในโรงงานอุตสาหกรรมที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกันมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการใช้ยาแตกต่างกัน ส่วนเจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการใช้ยาไม่แตกต่างกัน ความรู้กับการปฏิบัติและเจตคติกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่มีความสัมพันธ์กัน ส่วนความรู้กับการปฏิบัติเกี่ยวกับการใช้ยามีความสัมพันธ์ในทางตรงข้าม ส่วนเจตคติกับการปฏิบัติไม่มีความสัมพันธ์กัน

ณัฐธิดา ศุภบุตร (2539 : 117-118) ได้ทำการศึกษาเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดกรมสามัญศึกษากลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีเพศต่างกันมีความรู้และเจตคติในการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนการปฏิบัติพบว่าไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่มีผู้ปกครองมีระดับการศึกษาต่างกันมีเจตคติและการปฏิบัติในการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนความรู้พบว่าไม่แตกต่างกัน และนักเรียนที่มีผู้ปกครองมีอาชีพและฐานะทางเศรษฐกิจต่างกัน มีความรู้ในการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ .01 ตามลำดับ ส่วนเจตคติและการปฏิบัติพบว่าไม่แตกต่างกัน

สุเทพณ์ กุลละวณิชย์ (2540 : 78-79) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับความรู้ เจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับวัตถุเจือปนในอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสมุทรปราการ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้และการปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้ ส่วนเจตคติอยู่ในระดับดี นักเรียนหญิงมีเจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับวัตถุเจือปนในอาหารสูงกว่านักเรียนชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนด้านความรู้ไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่มีผู้ปกครองจบการศึกษาระดับอุดมศึกษา มัธยมศึกษา และประถมศึกษา มีการปฏิบัติ

เกี่ยวกับวัตถุเจือปนในอาหารสูงกว่านักเรียนที่ผู้ปกครองมีการศึกษาค่ำกว่าระดับประถมศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักเรียนที่ผู้ปกครองมีการศึกษาต่างกันมีความรู้และ เจตคติไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่ผู้ปกครองมีอาชีพต่างกัน มีความรู้ เจตคติและการปฏิบัติ เกี่ยวกับวัตถุเจือปนในอาหารไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่ผู้ปกครองมีรายได้สูงกว่า 8,000 บาทต่อ เดือน และ 3,000-8,000 บาทต่อเดือน มีความรู้เกี่ยวกับวัตถุเจือปนในอาหารสูงกว่านักเรียนที่ ผู้ปกครองมีรายได้ต่ำกว่า 3,000 บาทต่อเดือนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักเรียน ที่ผู้ปกครองมีฐานะทางเศรษฐกิจต่างกันทั้ง 3 กลุ่ม มีเจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับวัตถุเจือปนใน อาหารไม่แตกต่างกัน ความรู้กับเจตคติ และเจตคติกับการปฏิบัติเกี่ยวกับวัตถุเจือปนในอาหาร มีความสัมพันธ์กันเชิงนิมิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนความรู้กับการปฏิบัติไม่มี ความสัมพันธ์กัน

วิธี แจ่มกระจกก (2541 : 126-127) ได้ทำการศึกษาเรื่องปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม การบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า อิทธิพลของสื่อโฆษณา ลักษณะงูใจของอาหารจานด่วน ด้านราคาของอาหาร เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารจานด่วน ลักษณะงูใจของอาหารจาน ด่วนด้านความสะดวกรวดเร็ว ลักษณะงูใจของอาหารจานด่วนด้านคุณลักษณะของอาหาร ลักษณะงูใจของอาหารจานด่วนด้านคุณค่าทางโภชนาการ อิทธิพลของเพื่อน ลักษณะงูใจของ อาหารจานด่วนด้านการตกแต่งและทำเลที่ตั้งของร้าน ระดับการศึกษาของบิดา ฐานะทางเศรษฐกิจ ของครอบครัว เงินค่าใช้จ่ายที่นักเรียนได้รับและระดับการศึกษาของมารดา มีความสัมพันธ์ ทางบวกกับพฤติกรรมบริโภคอาหารจานด่วนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สำหรับ ตัวแปร ผู้ปกครอง อาชีพของบิดา อาชีพของมารดา ขนาดของครอบครัว เงินค่าใช้จ่ายต่อเมื่อ ในการรับประทานอาหารจานด่วน และความรู้ด้านโภชนาการที่เกี่ยวข้องกับอาหารจานด่วน ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และตัวพยากรณ์พฤติกรรมบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ได้แก่ อิทธิพลของสื่อโฆษณา ลักษณะงูใจ ของอาหารจานด่วนด้านราคาของอาหาร เงินค่าใช้จ่ายที่นักเรียนได้รับ ลักษณะงูใจของ อาหารจานด่วนด้านคุณลักษณะของอาหาร เพศ ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว เจตคติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ลักษณะงูใจของอาหารจานด่วนด้านความสะดวกและรวดเร็ว และอิทธิพลของเพื่อนตามลำดับ สามารถร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมบริโภคอาหารจานด่วน ของนักเรียนมัธยมศึกษา ตอนปลายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุนีย์ โยคะกุล (2542 : 84-86) ได้ทำการศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภค อาหารของนิสิตปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขนผลการศึกษาพบว่า นิสิตมี ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารส่วนใหญ่อยู่ในระดับพอใช้ร้อยละ 64.2 ความรู้ที่อยู่ระดับดี ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับอาหารที่เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรค ความรู้ที่อยู่ในระดับต้องปรับปรุง เป็น

ความรู้ที่เกี่ยวกับหมวดสารอาหารที่ให้โปรตีน วิตามินและเกลือแร่ ส่วนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร นิสิตโดยรวมมีพฤติกรรมอยู่ในระดับพอใช้ ร้อยละ 71.9 พฤติกรรมที่ดีของนิสิต เช่น การดื่มนมทุกวันเป็นประจำ การล้างผักผลไม้ก่อนรับประทาน การรับประทานอาหารเย็นตรงเวลา สำหรับพฤติกรรมที่นิสิตต้องปรับปรุง เป็นเรื่องเกี่ยวกับสุขวิทยาส่วนบุคคล วิธีการรับประทานอาหารและการเลือกรับประทานอาหาร ได้แก่ การใช้แก้วน้ำร่วมกัน รับประทานอาหารโดยไม่ใช้ช้อนกลาง การรับประทานอาหารไม่ตรงเวลา การไม่รับประทานอาหารเช้า ดื่มน้ำอัดลมและการรับประทานอาหารโดยไม่คำนึงถึงการได้รับสารอาหารครบ 5 หมู่ ส่วนปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตพบว่า ความรู้มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิต และลักษณะทั่วไปในการรับประทานอาหารของครอบครัวนิสิตมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิต

จันทร์เต็ม หาญมงคลศิลป์ (2543 : 106-107) ได้ทำการศึกษาเรื่องพฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่ออยู่ในระดับปานกลาง นักเรียนที่มีเพศ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของผู้ปกครอง และลักษณะการเตรียมอาหารในครอบครัวต่างกัน มีพฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่มีความรู้เรื่องโภชนาการและโรคไม่ติดต่อ เจตคติในการบริโภคอาหาร ค่านิยมในการบริโภคอาหารและอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนต่างกันมีพฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เจตคติในการบริโภคอาหารสามารถทำนายพฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อได้ร้อยละ 7.5

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

สนทยา มุอำหัต (2544 : 95-96) ได้ทำการศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การสนับสนุนทางสังคมและอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนในระดับปานกลาง มีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับสูง ผลการทดสอบหาความแตกต่างระหว่างปัจจัยด้านชีวสังคม ปัจจัยด้านจิตลักษณะ และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนพบว่า นักเรียนที่มีเพศ อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของครอบครัวและความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน ส่วนนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ได้รับการสนับสนุนทางสังคมและได้รับอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ตัวแปรที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่ดีที่สุดคือ การได้รับการสนับสนุนทางสังคม ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและอิทธิพลจากสื่อสารมวลชน ตามลำดับ โดยสามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนได้ร้อยละ 31.20

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัย จะเห็นว่าปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กและวัยรุ่น ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษาและอาชีพของบิดามารดา ฐานะทางเศรษฐกิจ ขนาดของครอบครัว อิทธิพลของเพื่อนและสื่อโฆษณา แหล่งข่าวสาร ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และการสนับสนุนทางสังคม

งานศึกษาวิจัยที่เกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติมีผู้ทำการศึกษาวิจัย ดังนี้

นลินี มกรเสน (2538 : 133-134) ได้ทำการศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดสุพรรณบุรี ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยนำได้แก่ เพศ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ส่วนความรู้ เจตคติ ค่านิยม พบว่ามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ ส่วนการศึกษาของบิดามารดาหรือผู้ปกครอง การจัดบริการอนามัยโรงเรียน การจัดบริการอนามัยสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน หลักสูตรและการสอนของครู มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ปัจจัยเสริมได้แก่ การดูแลเอาใจใส่ของผู้ปกครองมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ ส่วนการกระตุ้นเตือนของครูเกี่ยวกับสุขภาพของนักเรียนไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ นอกจากนี้ยังพบว่าตัวแปรในปัจจัยนำ ได้แก่ ค่านิยมมีความสามารถในการทำนายพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติมากที่สุด ส่วนตัวแปรในปัจจัยเอื้อที่มีความสามารถในการทำนายพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติมากที่สุด ได้แก่ การจัดบริการอนามัยโรงเรียน สำหรับตัวแปรในปัจจัยเสริมพบว่า การดูแลเอาใจใส่ของผู้ปกครองมีความสามารถในการทำนายพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติมากที่สุด

อรนุช ชันทะวงศ์ (2544 : 111-114) ได้ทำการศึกษาเรื่องพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติและโภชนาบัญญัติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 1 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดสำนักการศึกษา กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี มีพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้กับเจตคติ ความรู้กับการปฏิบัติ เจตคติกับการปฏิบัติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารสัมพันธ์กันทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่มีอาชีพ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวและจำนวนสมาชิกในครัวเรือนต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่มีเพศและได้รับข่าวสารเรื่องอาหารต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่นักเรียนหญิงมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนชายและนักเรียนที่ได้รับข่าวสารเรื่องอาหารจากสื่อบุคคล (พ่อ แม่ ญาติ เพื่อน ครู) โทรทัศน์ วิทยุ มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนที่ได้ข่าวสารจากสิ่งพิมพ์และวิทยุ นักเรียนที่มีระดับการศึกษาของผู้ปกครอง ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวและจำนวนสมาชิกในครัวเรือนต่างกัน มีเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่มีเพศ อาชีพของผู้ปกครอง และได้รับข่าวสารเรื่องอาหารต่างกัน มีเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่นักเรียนหญิงมีเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนชาย และนักเรียนที่ผู้ปกครองมีอาชีพค้าขายหรือธุรกิจมีเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนที่ผู้ปกครองมีอาชีพรับจ้าง นักเรียนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวและจำนวนสมาชิกในครัวเรือนต่างกัน มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่มีเพศ ได้รับข่าวสารเรื่องอาหาร อาชีพของผู้ปกครอง ระดับการศึกษาของผู้ปกครองต่างกันมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่นักเรียนหญิงมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนชาย นักเรียนที่ผู้ปกครองมีอาชีพค้าขายหรือธุรกิจมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนที่ผู้ปกครองมีอาชีพรับจ้าง และนักเรียนที่ผู้ปกครองมีการศึกษาระดับอนุปริญาหรือเทียบเท่ามีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนที่ผู้ปกครองมีการศึกษาระดับประถมศึกษา

จากการศึกษาเอกสารงานวิจัยดังกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่ามีปัจจัยหลายอย่างที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคคลกลุ่มต่างๆ โดยเฉพาะกลุ่มนักเรียนและวัยรุ่น ได้แก่ เพศ อาชีพและการศึกษาของบิดามารดา ขนาดของครอบครัว อิทธิพลของเพื่อนและวัฒนธรรม ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ฐานะทางเศรษฐกิจ รูปแบบความเชื่อทางสุขภาพ ความรู้ทางด้านโภชนาการ แหล่งข้อมูลข่าวสาร การสนับสนุนทางสังคม หลักสูตรและการสอนของครู การจัดการบริการอนามัยโรงเรียน และการจัดการบริการอนามัยสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน เป็นต้น ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาถึงปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญาตรี ปีที่ 1 ว่ามีปัจจัยใดที่ช่วยสนับสนุนหรือขัดขวางพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่

ถูกต้องของนิสิต เนื่องจากนิสิตอยู่ในช่วงวัยรุ่น มีความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น มีอิสระในการเลือกและตัดสินใจในการบริโภคอาหารตามความต้องการของตนเอง ประกอบกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคคลนั้นถูกหล่อหลอมมาจากหลายสาเหตุ ไม่ใช่ความรู้ที่ได้รับจากระบบการศึกษาเพียงอย่างเดียว ยังมีอิทธิพลจากปัจจัยดังกล่าวข้างต้นอีก และเป็นแนวทางสำหรับผู้ที่เกี่ยวข้องในวงการศึกษา ในการจัดรูปแบบการเรียนการสอนและโปรแกรมสุขศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องและเหมาะสม เป็นการส่งเสริมและกระตุ้นพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เพื่อให้ นิสิตมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องตามสุขบัญญัติแห่งชาติ มีสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์แข็งแรง สามารถศึกษาเล่าเรียนและประกอบการทำงานที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว สังคมและประเทศชาติได้ต่อไป

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย (Descriptive research) โดยมุ่งศึกษาถึงปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีการดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

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

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนิสิตที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ปีที่ 1 ปีการศึกษา 2546 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 2,888 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นิสิตที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ซึ่งกำลังศึกษาในปีการศึกษา 2546 จำนวน 352 คน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage random sampling) และกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรยามาเน่ (Yamane. 1967 : 886) มีวิธีการดังต่อไปนี้

1. กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

คำนวณหาขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรยามาเน่ (Yamane. 1967 :886) ให้มีความคลาดเคลื่อนได้ .05 จากสูตร

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

เมื่อ n แทน ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

N แทน ขนาดของประชากร

e แทน ความคลาดเคลื่อนของกลุ่มตัวอย่าง

ผลปรากฏว่า จากประชากรจำนวน 2,888 คน ได้กลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 352 คน

2. แบ่งคณะตามกลุ่มสาขาวิชาต่างๆ ซึ่งมีทั้งหมด 7 กลุ่มสาขาวิชา

3. เลือกวิชาเอกจำนวน 1 ใน 3 ของวิชาเอกที่เปิดสอนในแต่ละคณะ โดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) ได้ 23 วิชาเอก

4. คัดสรรส่วนร้อยละของจำนวนนิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จากจำนวนนิสิตที่เป็นประชากรในแต่ละวิชาเอก

5. เลือกนิสิตในแต่ละวิชาเอกโดยการเลือกแบบบังเอิญ (Accidental sampling) ตามขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 352 คน ดังรายละเอียดตามตาราง 2

ตาราง 2 จำนวนนิสิตที่เป็นประชากรและกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามวิชาเอก

กลุ่มสาขาวิชา	คณะ	วิชาเอก	ประชากร กลุ่มตัวอย่าง	
			(คน)	(คน)
1. วิทยาศาสตร์สุขภาพ	แพทยศาสตร์	แพทยศาสตร์	90	24
		ทันตแพทยศาสตร์	38	10
		พยาบาลศาสตร์	52	14
		เภสัชศาสตร์	82	22
		สหเวชศาสตร์	59	16
		พลศึกษา	127	34
2. วิทยาศาสตร์ธรรมชาติ	วิทยาศาสตร์	คณิตศาสตร์	36	10
		ฟิสิกส์	42	11
		คหกรรมศาสตร์	26	7
3. วิศวกรรมศาสตร์	วิศวกรรมศาสตร์	วิศวกรรมศาสตร์	190	51
4. การบริหารพาณิชยกรรม และบริหารธุรกิจ	สังคมศาสตร์	บริหารธุรกิจการบัญชี	42	11

ตาราง 2 (ต่อ)

กลุ่มสาขาวิชา	คณะ	วิชาเอก	ประชากร กลุ่มตัวอย่าง	
			(คน)	(คน)
5. มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	มนุษยศาสตร์	จิตวิทยา	44	12
		ภาษาอังกฤษ	85	23
		ปรัชญาและศาสนา	48	13
	สังคมศาสตร์	ประวัติศาสตร์	41	11
		เศรษฐศาสตร์	63	17
		การพัฒนาชุมชนเมือง	46	12
6. ศึกษาศาสตร์และการฝึกหัดครู	ศึกษาศาสตร์	ภาษาไทย	33	9
		การแนะแนว	38	10
		วิทยาศาสตร์กายภาพ	45	12
		ชีวภาพ		
7. ศิลปกรรม วิจารณ์ศิลป์และประยุกต์ศิลป์	ศิลปกรรมศาสตร์	การออกแบบสื่อสาร	21	7
		การแสดงและกำกับ	26	7
		การแสดง		
		ศิลปะจินตทัศน์	33	9
รวม			1,307	352

ที่มา : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. บัณฑิตวิทยาลัย. (2546). สรุปจำนวนนิสิตใหม่ ชั้นปีที่ 1,3 ปีการศึกษา 2546 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ : ไม่ปรากฏเลขหน้า.

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ลักษณะของเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาค้นคว้า ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยแบ่งออกเป็น 9 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยด้านชีวสังคม ประกอบด้วยตัวแปร เพศ กลุ่มสาขาวิชา เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง ระดับการศึกษาของผู้ปกครองและอาชีพของผู้ปกครอง เป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist) และเติมข้อความ

ตอนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบปรนัยชนิดเลือกตอบ 4 ตัวเลือก

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเจตคติในการบริโภคอาหาร ลักษณะของแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ลักษณะข้อคำถามมีทั้งทางบวกและทางลบ

ตอนที่ 4 แบบสอบถามค่านิยมทางด้านสุขภาพ ลักษณะของแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด ลักษณะข้อคำถามมีทั้งทางบวกและทางลบ

ตอนที่ 5 แบบสอบถามความเชื่ออำนาจภายในตนด้านสุขภาพ ลักษณะของแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ลักษณะข้อคำถามมีทั้งทางบวกและทางลบ

ตอนที่ 6 แบบสอบถามการมุ่งอนาคตควบคุมตน ลักษณะของแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ลักษณะข้อคำถามมีทั้งทางบวกและทางลบ

ตอนที่ 7 แบบสอบถามอิทธิพลของสื่อมวลชน ลักษณะของแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 3 ระดับ คือ เห็นด้วยหรือปฏิบัติตามบ่อยครั้ง ไม่แน่ใจหรือปฏิบัติตามบางครั้ง ไม่เห็นด้วยหรือไม่ปฏิบัติตาม ลักษณะข้อคำถามมีทั้งทางบวกและทางลบ

ตอนที่ 8 แบบสอบถามวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร ลักษณะของแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 3 ระดับ คือ เห็นด้วยหรือปฏิบัติตามบ่อยครั้ง ไม่แน่ใจหรือปฏิบัติตามบางครั้ง ไม่เห็นด้วยหรือไม่ปฏิบัติตาม ลักษณะข้อคำถามมีทั้งทางบวกและทางลบ

ตอนที่ 9 แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ โดยครอบคลุมเนื้อหาด้านการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหาร ลักษณะของแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 3 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบางครั้ง และไม่เคยปฏิบัติ ลักษณะข้อคำถามมีทั้งทางบวกและทางลบ

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าจากตำรา เอกสาร วารสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยรุ่นและการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ
2. ศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีการสร้างเครื่องมือจากตำราและเอกสารต่างๆ

3. สร้างแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และแบบสอบถามเกี่ยวกับเจตคติในการบริโภคอาหาร คำนิยมทางด้านสุขภาพ ความเชื่ออำนาจภายในตนด้านสุขภาพ การมุ่งอนาคตควบคุมตน อิทธิพลของสื่อมวลชน วัฒนธรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรม การบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ โดยศึกษาจากแบบสอบถามต่างๆ ที่มีลักษณะใกล้เคียงกัน

4. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเสนอต่อคณะกรรมการควบคุมปริญญาโทเพื่อขอคำแนะนำและนำมาปรับปรุงแก้ไข

5. นำแบบสอบถามที่ตรวจแก้ไขเรียบร้อยแล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน พิจารณาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา ภาษาที่ใช้และข้อเสนอแนะต่างๆ จากนั้นผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสม และนำเสนอให้คณะกรรมการควบคุมปริญญาโทตรวจสอบอีกครั้ง

เกณฑ์การให้คะแนนและการแปลความหมาย

1. แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนิสิต ถ้าตอบถูกจะได้ 1 คะแนน ถ้าตอบผิดหรือไม่ตอบได้ 0 คะแนน

การแปลความหมายของคะแนนความรู้ แบ่งเป็น 3 ระดับ โดยการอิงเกณฑ์ระดับคะแนน ดังนี้ (ประคอง กรรณสูตร. 2525 : 77)

คะแนนร้อยละ 80.00 - 100.00 หมายถึง มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร
ระดับดี

คะแนนร้อยละ 50.00 - 79.99 หมายถึง มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร
ระดับปานกลาง

คะแนนร้อยละ 0.00 - 49.99 หมายถึง มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารระดับ
ต้องปรับปรุง

2. แบบสอบถามเจตคติในการบริโภคอาหาร ในแบบสอบถามตอนที่ 3 ลักษณะแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) แบ่งเป็น 5 ระดับ มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

2.1 ข้อความที่มีความหมายเป็นบวก ถ้าตอบว่า

เห็นด้วยอย่างยิ่ง ให้ 5 คะแนน

เห็นด้วย ให้ 4 คะแนน

ไม่แน่ใจ ให้ 3 คะแนน

ไม่เห็นด้วย ให้ 2 คะแนน

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ให้ 1 คะแนน

2.2 ข้อความที่มีความหมายเป็นลบ ถ้าตอบว่า

เห็นด้วยอย่างยิ่ง ให้ 1 คะแนน

เห็นด้วย ให้ 2 คะแนน

ไม่แน่ใจ ให้ 3 คะแนน

ไม่เห็นด้วย ให้ 4 คะแนน

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ให้ 5 คะแนน

ประเมินค่าเฉลี่ยโดยใช้เกณฑ์การประเมินผล ดังนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538 : 9)

ค่าเฉลี่ย 3.67 – 5.00 หมายถึง เจตคติอยู่ในระดับดี

ค่าเฉลี่ย 2.34 – 3.66 หมายถึง เจตคติอยู่ในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.00 – 2.33 หมายถึง เจตคติอยู่ในระดับไม่ดี

3. แบบสอบถามค่านิยมทางด้านสุขภาพ ในแบบสอบถามตอนที่ 4 ลักษณะแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) แบ่งเป็น 5 ระดับ มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

3.1 ข้อความที่มีความหมายเป็นบวก ถ้าตอบว่า

มากที่สุด ให้ 5 คะแนน

มาก ให้ 4 คะแนน

ปานกลาง ให้ 3 คะแนน

น้อย ให้ 2 คะแนน

น้อยที่สุด ให้ 1 คะแนน

3.2 ข้อความที่มีความหมายเป็นลบ ถ้าตอบว่า

มากที่สุด ให้ 1 คะแนน

มาก ให้ 2 คะแนน

ปานกลาง ให้ 3 คะแนน

น้อย ให้ 4 คะแนน

น้อยที่สุด ให้ 5 คะแนน

ประเมินค่าเฉลี่ยโดยใช้เกณฑ์การประเมินผล ดังนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538 : 9)

ค่าเฉลี่ย 3.67 – 5.00 หมายถึง มีค่านิยมทางด้านสุขภาพระดับสูง

ค่าเฉลี่ย 2.34 – 3.66 หมายถึง มีค่านิยมทางด้านสุขภาพระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.00 – 2.33 หมายถึง มีค่านิยมทางด้านสุขภาพระดับต่ำ

4. แบบสอบถามความเชื่ออำนาจภายในตนด้านสุขภาพ ในแบบสอบถามตอนที่ 5 ลักษณะแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) แบ่งเป็น 5 ระดับ มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

4.1 ข้อความที่มีความหมายเป็นบวก ถ้าตอบว่า

- เห็นด้วยอย่างยิ่ง ให้ 5 คะแนน
เห็นด้วย ให้ 4 คะแนน
ไม่แน่ใจ ให้ 3 คะแนน
ไม่เห็นด้วย ให้ 2 คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ให้ 1 คะแนน

4.2 ข้อความที่มีความหมายเป็นลบ ถ้าตอบว่า

- เห็นด้วยอย่างยิ่ง ให้ 1 คะแนน
เห็นด้วย ให้ 2 คะแนน
ไม่แน่ใจ ให้ 3 คะแนน
ไม่เห็นด้วย ให้ 4 คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ให้ 5 คะแนน

ประเมินค่าเฉลี่ยโดยใช้เกณฑ์การประเมินผล ดังนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538 : 9)

- ค่าเฉลี่ย 3.67 – 5.00 หมายถึง มีความเชื่ออำนาจภายในตนด้านสุขภาพ
ระดับสูง
ค่าเฉลี่ย 2.34 – 3.66 หมายถึง มีความเชื่ออำนาจภายในตนด้านสุขภาพ
ระดับปานกลาง
ค่าเฉลี่ย 1.00 – 2.33 หมายถึง มีความเชื่ออำนาจภายในตนด้านสุขภาพ
ระดับต่ำ

5. แบบสอบถามการมุ่งอนาคตควบคุมตน ในแบบสอบถามตอนที่ 6 ลักษณะของ
แบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 5 ระดับ มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

5.1 ข้อความที่มีความหมายเป็นบวก ถ้าตอบว่า

- เห็นด้วยอย่างยิ่ง ให้ 5 คะแนน
เห็นด้วย ให้ 4 คะแนน
ไม่แน่ใจ ให้ 3 คะแนน
ไม่เห็นด้วย ให้ 2 คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ให้ 1 คะแนน

5.2 ข้อความที่มีความหมายเป็นลบ ถ้าตอบว่า

- เห็นด้วยอย่างยิ่ง ให้ 1 คะแนน
เห็นด้วย ให้ 2 คะแนน
ไม่แน่ใจ ให้ 3 คะแนน
ไม่เห็นด้วย ให้ 4 คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ให้ 5 คะแนน

ประเมินค่าเฉลี่ยโดยใช้เกณฑ์การประเมินผล ดังนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538 : 9)

ค่าเฉลี่ย 3.67 – 5.00 หมายถึง มีการมุ่งอนาคตควบคุมตนระดับสูง

ค่าเฉลี่ย 2.34 – 3.66 หมายถึง มีการมุ่งอนาคตควบคุมตนระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.00 – 2.33 หมายถึง มีการมุ่งอนาคตควบคุมตนระดับต่ำ

6. แบบสอบถามเพื่อวัดอิทธิพลของสื่อมวลชน ในแบบสอบถามตอนที่ 7 ลักษณะของแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 3 ระดับ มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

6.1 ข้อความที่มีความหมายเป็นบวก ถ้าตอบว่า

เห็นด้วยหรือปฏิบัติตามบ่อยครั้ง ให้ 2 คะแนน

ไม่แน่ใจหรือปฏิบัติตามบางครั้ง ให้ 1 คะแนน

ไม่เห็นด้วยหรือไม่ปฏิบัติตาม ให้ 0 คะแนน

6.2 ข้อความที่มีความหมายเป็นลบ ถ้าตอบว่า

เห็นด้วยหรือปฏิบัติตามบ่อยครั้ง ให้ 0 คะแนน

ไม่แน่ใจหรือปฏิบัติตามบางครั้ง ให้ 1 คะแนน

ไม่เห็นด้วยหรือไม่ปฏิบัติตาม ให้ 2 คะแนน

ประเมินค่าเฉลี่ยโดยใช้เกณฑ์การประเมินผล ดังนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538 : 9)

ค่าเฉลี่ย 1.34 – 2.00 หมายถึง ได้รับอิทธิพลของสื่อมวลชนระดับสูง

ค่าเฉลี่ย 0.67 – 1.33 หมายถึง ได้รับอิทธิพลของสื่อมวลชนระดับ
ปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 0.00 – 0.66 หมายถึง ได้รับอิทธิพลของสื่อมวลชนระดับต่ำ

7. แบบสอบถามวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร ในแบบสอบถามตอนที่ 8 ลักษณะของแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 3 ระดับ มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

7.1 ข้อความที่มีความหมายเป็นบวก ถ้าตอบว่า

เห็นด้วยหรือปฏิบัติตามบ่อยครั้ง ให้ 2 คะแนน

ไม่แน่ใจหรือปฏิบัติตามบางครั้ง ให้ 1 คะแนน

ไม่เห็นด้วยหรือไม่ปฏิบัติตาม ให้ 0 คะแนน

7.2 ข้อความที่มีความหมายเป็นลบ ถ้าตอบว่า

เห็นด้วยหรือปฏิบัติตามบ่อยครั้ง ให้ 0 คะแนน

ไม่แน่ใจหรือปฏิบัติตามบางครั้ง ให้ 1 คะแนน

ไม่เห็นด้วยหรือไม่ปฏิบัติตาม ให้ 2 คะแนน

ประเมินค่าเฉลี่ยโดยใช้เกณฑ์การประเมินผล ดังนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538 : 9)

ค่าเฉลี่ย 1.34 – 2.00 หมายถึง ได้รับวัฒนธรรมการบริโภคระดับสูง

ค่าเฉลี่ย 0.67 – 1.33 หมายถึง ได้รับวัฒนธรรมการบริโภคระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 0.00 – 0.66 หมายถึง ได้รับวัฒนธรรมการบริโภคระดับต่ำ

8. แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ โดยครอบคลุมเนื้อหาด้านการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหาร ในแบบสอบถามตอนที่ 9 ลักษณะของแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 3 ระดับ มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

8.1 ข้อความที่มีความหมายเป็นบวก ถ้าตอบว่า

ปฏิบัติเป็นประจำ ให้ 2 คะแนน

ปฏิบัติบางครั้ง ให้ 1 คะแนน

ไม่เคยปฏิบัติ ให้ 0 คะแนน

8.2 ข้อความที่มีความหมายเป็นลบ ถ้าตอบว่า

ปฏิบัติเป็นประจำ ให้ 0 คะแนน

ปฏิบัติบางครั้ง ให้ 1 คะแนน

ไม่เคยปฏิบัติ ให้ 2 คะแนน

ประเมินค่าเฉลี่ยโดยใช้เกณฑ์การประเมินผล ดังนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538 : 9)

ค่าเฉลี่ย 1.34 – 2.00 หมายถึง พฤติกรรมการปฏิบัติในการบริโภคอาหาร
อยู่ในระดับดี

ค่าเฉลี่ย 0.67 – 1.33 หมายถึง พฤติกรรมการปฏิบัติในการบริโภคอาหาร
อยู่ในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 0.00 – 0.66 หมายถึง พฤติกรรมการปฏิบัติในการบริโภคอาหาร
อยู่ในระดับต้องปรับปรุง

การหาคุณภาพเครื่องมือ

1. การตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content validity)

ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามลำดับ ดังนี้

1.1 นำแบบทดสอบและแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเสนอต่อคณะกรรมการควบคุมปริญญาโท เพื่อขอคำแนะนำและแก้ไข หลังจากนั้นนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วได้แก่ ข้อคำถามวัดความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ข้อคำถามวัดเจตคติในการบริโภคอาหาร ข้อคำถามวัดค่านิยมทางด้านสุขภาพ ข้อคำถามวัดความเชื่ออำนาจภายในตนด้านสุขภาพ ข้อคำถามวัดการมุ่งอนาคตควบคุมตน ข้อคำถามวัดอิทธิพลของสื่อมวลชน ข้อคำถามวัดวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร และข้อคำถามวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ไปให้ผู้เชี่ยวชาญหรือผู้มีประสบการณ์ จำนวน 5 ท่าน พิจารณาตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา

และความเหมาะสมของภาษาเป็นรายข้อ ว่าแต่ละข้อคำถามนั้นมีความสอดคล้องกับ ลักษณะเฉพาะของเนื้อหา โดยใช้เกณฑ์ดังนี้

- 1 สำหรับข้อคำถามที่มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา
- 0 สำหรับข้อคำถามที่ไม่แน่ใจว่ามีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา
- 1 สำหรับข้อคำถามที่ไม่มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา

บันทึกผลการพิจารณาความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญแต่ละข้อ แล้วนำไปหาค่าดัชนี ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยผู้วิจัยเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IC) เท่ากับ 0.5 หรือมากกว่าขึ้นไป ถือว่ามีความเที่ยงตรงตามเนื้อหาและสามารถนำไปใช้ได้ ได้ข้อคำถาม ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจำนวน 20 ข้อ ข้อคำถามเจตคติในการบริโภคอาหารจำนวน 20 ข้อ ข้อคำถามค่านิยมทางด้านสุขภาพจำนวน 28 ข้อ ข้อคำถามความเชื่ออำนาจภายในตน ด้านสุขภาพจำนวน 15 ข้อ ข้อคำถามการมุ่งอนาคตควบคุมตนจำนวน 16 ข้อ ข้อคำถาม อิทธิพลของสื่อมวลชนจำนวน 16 ข้อ ข้อคำถามวัฒนธรรมการบริโภคอาหารจำนวน 18 ข้อ และข้อคำถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารจำนวน 32 ข้อ

1.2 ผู้วิจัยทำการปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถามตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ แล้ว นำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาให้ตรวจพิจารณาอีกครั้ง นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขไปทดลองใช้ (Try out) กับนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 วิชาเอกนันทนาการและวิชาเอกการวางแผนและการจัดการ ท่องเที่ยวเพื่ออนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ที่ไม่ใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 50 คน แล้วนำคะแนนที่ได้มา วิเคราะห์หาความยากง่ายและค่าอำนาจจำแนก

2. การวิเคราะห์หาความยากง่าย (Difficulty) และค่าอำนาจจำแนก (Discrimination)

2.1 หาค่าความยากง่ายของแบบทดสอบความรู้ โดยหาสัดส่วนระหว่างจำนวนผู้ ที่ตอบแบบทดสอบในแต่ละข้อถูกต้องจำนวนผู้ตอบแบบทดสอบทั้งหมด แล้วเลือกข้อคำถามที่มี ความยากง่ายระหว่าง 0.20 ถึง 0.80 ไว้ (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543 : 129) คัดเลือกข้อคำถามไว้ จำนวน 18 ข้อ มีค่าความยากง่ายระหว่าง 0.28 - 0.80

2.2 หาค่าอำนาจจำแนกของแบบทดสอบความรู้เป็นรายข้อ โดยใช้ค่าสหสัมพันธ์ แบบพอยต์ไบซีเรียล (Point biserial correlation) ซึ่งเป็นค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อ กับคะแนนทั้งฉบับ และเลือกข้อที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป (สุณี รักษาเกียรติศักดิ์. 2539 : 119) คัดเลือกข้อคำถามไว้จำนวน 18 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง 0.11 – 0.62 (สำหรับข้อที่มีค่าอำนาจจำแนกต่ำกว่า 0.20 นั้น ผู้วิจัยได้นำไปปรับปรุงภาษาที่ใช้ แล้วนำเสนอ ต่อคณะกรรมการควบคุมปริญญาโทเพื่อตรวจสอบก่อนนำไปใช้เก็บข้อมูล)

2.3 หาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามเจตคติในการบริโภคอาหาร ค่านิยมทาง ด้านสุขภาพ ความเชื่ออำนาจภายในตนด้านสุขภาพ การมุ่งอนาคตควบคุมตน อิทธิพลของ สื่อมวลชน วัฒนธรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร โดยวิเคราะห์หาค่า สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Corrected item total correlation) และ

เลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป (สุณี รักษาเกียรติศักดิ์. 2539 : 116-117) คัดเลือกข้อคำถามเจตคติในการบริโภคอาหารจำนวน 16 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง 0.16-0.58 ข้อคำถามค่านิยมทางด้านสุขภาพจำนวน 18 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง 0.18-0.57 ข้อคำถามความเชื่ออำนาจภายในตนด้านสุขภาพจำนวน 10 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง 0.17-0.47 ข้อคำถามการมุ่งอนาคตควบคุมตนจำนวน 15 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง 0.10-0.52 ข้อคำถามอิทธิพลของสื่อมวลชนจำนวน 12 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง 0.11-0.66 ข้อคำถามวัฒนธรรมการบริโภคอาหารจำนวน 15 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง 0.12-0.53 และข้อคำถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารจำนวน 30 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง 0.14-0.40 (สำหรับข้อที่มีค่าอำนาจจำแนกต่ำกว่า 0.20 นั้น ผู้วิจัยได้นำไปปรับปรุงภาษาที่ใช้แล้วนำเสนอต่อคณะกรรมการควบคุมปริญญาโทเพื่อตรวจสอบก่อนนำไปใช้เก็บข้อมูล)

3. การหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability)

3.1 การหาค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบความรู้ที่มีระบบการให้คะแนน คือ ตอบถูกได้คะแนนเป็น 1 และตอบผิดได้คะแนนเป็น 0 นำมาหาค่าความเชื่อมั่น โดยสูตร K.R. 20 ของคูเดอร์ ริชาร์ดสัน (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543 : 123) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.79

3.2 การหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเจตคติในการบริโภคอาหาร ค่านิยมทางด้านสุขภาพ ความเชื่ออำนาจภายในตนด้านสุขภาพ การมุ่งอนาคตควบคุมตน อิทธิพลของสื่อมวลชน วัฒนธรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมในการบริโภคอาหาร นำมาหาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-coefficient) ของครอนบัค (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543 : 125-126) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.72, 0.79, 0.65, 0.63, 0.54, 0.72 และ 0.74 ตามลำดับ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยขอหนังสือแนะนำตัวจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. เมื่อได้รับการอนุมัติแล้ว ผู้วิจัยนำหนังสือแนะนำตัวไปมอบให้แก่คณบดีคณะต่างๆ เพื่อขออนุญาตในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้ เมื่อเลือกกลุ่มตัวอย่างได้แล้ว ผู้วิจัยขอความร่วมมือในการทำวิจัยพร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ของการทำวิจัยให้ทราบ
4. ผู้วิจัยนำแบบทดสอบและแบบสอบถามไปดำเนินการเก็บข้อมูลที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 352 คน โดยผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง
5. ผู้วิจัยนำแบบทดสอบและแบบสอบถามที่ได้ครบ มาจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ตรวจสอบเรียบร้อยแล้ว มาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป และในการทดสอบสมมติฐานครั้งนี้ยอมรับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีขั้นตอนการวิเคราะห์ตามลำดับ ดังนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์เรียบร้อยของแบบทดสอบและสอบถามแต่ละฉบับ โดยคัดเลือกเฉพาะแบบทดสอบและแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์ ตรวจสอบให้คะแนนข้อคำถามแต่ละข้อตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ นำมาลงรหัส
2. นำแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามมาวิเคราะห์แจกแจงค่าความถี่และค่าร้อยละตามตัวแปร ได้แก่ เพศ กลุ่มสาขาวิชา เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
3. นำแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร แบบสอบถามเจตคติในการบริโภคอาหาร ค่านิยมทางด้านสุขภาพ ความเชื่ออำนาจภายในตนด้านสุขภาพ การมุ่งอนาคต ควบคุมตน อิทธิพลของสื่อมวลชน วัฒนธรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร มาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S) และค่าร้อยละของข้อมูล
4. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ จำแนกตามเพศ โดยทดสอบค่าที (t-test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1
5. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยที่มีตัวแปรมากกว่าสองกลุ่ม โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way analysis of variance) หรือทดสอบค่าเอฟ (F-test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 2, 3, 4 และ 5 ถ้าพบมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีของนิวแมน คูลส์ (Newman-Keuls method)
6. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เจตคติในการบริโภคอาหาร ค่านิยมทางด้านสุขภาพ ความเชื่ออำนาจภายในตนด้านสุขภาพ การมุ่งอนาคต ควบคุมตน อิทธิพลของสื่อมวลชน วัฒนธรรมการบริโภคอาหาร กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ โดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 6, 7, 8, 9, 10, 11 และ 12
7. วิเคราะห์ปัจจัยที่สามารถร่วมกันในการทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ โดยใช้สถิติวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (Multiple regression analysis) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 13

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การหาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 ค่าร้อยละ โดยใช้สูตร (บุญชม ศรีสะอาด. 2535 : 101)

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

เมื่อ P แทน ค่าร้อยละ

f แทน ค่าความถี่ที่ต้องการแปลงเป็นค่าร้อยละ

n แทน ค่าจำนวนความถี่ทั้งหมด

1.2 คะแนนเฉลี่ย (Mean) โดยใช้สูตร (ชูศรี วงศ์รัตนะ. 2544 : 35)

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

เมื่อ $\bar{X}$ แทน ค่าเฉลี่ย

$\sum X$ แทน ผลรวมทั้งหมดของข้อมูล

n แทน จำนวนข้อมูลทั้งหมด

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

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

เมื่อ S แทน ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$\sum X^2$ แทน ผลรวมของคะแนนแต่ละตัวยกกำลังสอง

$(\sum X)^2$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมดยกกำลังสอง

n แทน จำนวนข้อมูลทั้งหมดของกลุ่มตัวอย่าง

2. สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพเครื่องมือ

2.1 การหาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา โดยใช้สูตร (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543 :

117)

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

เมื่อ IC แทน ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับลักษณะพฤติกรรม

$\sum R$ แทน ผลรวมคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

N แทน จำนวนผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด

2.2 การวิเคราะห์ความยากง่าย โดยใช้สูตร (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543 : 129)

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

เมื่อ P แทน ค่าความยากของคำถามแต่ละข้อ

R แทน จำนวนผู้ตอบถูกในแต่ละข้อ

N แทน จำนวนผู้ที่ตอบแบบสอบถามข้อนั้นทั้งหมด

2.3 การวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ

2.3.1 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร วิเคราะห์หาค่า

สหสัมพันธ์แบบพอยท์ไบซีเรียล (Point biserial correlation) โดยใช้สูตร (สุณี รักษาเกียรติศักดิ์. 2539 : 119)

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

เมื่อ r_{pbis} แทน ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ ดัชนีสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบพอยท์ไบซีเรียล

$\bar{Y}_p$ แทน ค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมของกลุ่มที่ตอบแบบทดสอบข้อนั้นถูก

$\bar{Y}_q$ แทน ค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมของกลุ่มที่ตอบแบบทดสอบข้อนั้นผิด

S_y แทน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนรวมทั้งหมด

- p แทน ค่าความยากของข้อสอบข้อนั้น (สัดส่วนของผู้ที่ตอบแบบ
ทดสอบข้อนั้นถูก)
- q แทน ค่า (1 - p) ซึ่งคือสัดส่วนของผู้ที่ตอบแบบทดสอบข้อนั้นผิด

2.3.2 แบบสอบถามเจตคติในการบริโภคอาหาร คำนิยมทางด้านสุขภาพ
ความเชื่ออำนาจภายในตนด้านสุขภาพ การมุ่งอนาคตควบคุมตน อิทธิพลของสื่อมวลชน
วัฒนธรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร วิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนก
ของแต่ละข้อ โดยหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อและคะแนนรวมทั้งฉบับ (Correlated
item to 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 กับตัวแปร Y
- n แทน จำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม
- $\sum x$ แทน ผลรวมของคะแนนรายข้อ
- $\sum y$ แทน ผลรวมของคะแนนรวม
- $\sum xy$ แทน ผลรวมของผลคูณของคะแนน X และคะแนน Y
- $\sum x^2$ แทน ผลรวมของกำลังสองของคะแนน X
- $\sum y^2$ แทน ผลรวมของกำลังสองของคะแนน Y

2.4 การวิเคราะห์หาความเชื่อมั่น

2.4.1 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ใช้สูตรคูเดอร์ ริชาร์ดสัน
(Kuder Richardson) สูตร K.R. 20 (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543 : 123)

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

เมื่อ	tt	แทน	ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ
	n	แทน	จำนวนข้อของแบบทดสอบ
	p	แทน	สัดส่วนของผู้ที่ตอบถูกในข้อหนึ่งๆ
	q	แทน	สัดส่วนของผู้ที่ตอบผิดในข้อหนึ่งๆ คือ 1 - p
	S_t^2	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนรวมทั้งฉบับ

2.4.2 แบบสอบถามเจตคติในการบริโภคอาหาร คำนิยมทางด้านสุขภาพ ความเชื่ออำนาจภายในตนด้านสุขภาพ การมุ่งอนาคตควบคุมตน อิทธิพลของสื่อมวลชน วัฒนธรรม การบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha - coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) โดยใช้สูตร (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543 : 125-126)

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

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

3. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

3.1 ทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของตัวแปรสองกลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน โดยใช้สูตรหาค่าที (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
$\bar{X}_1, \bar{X}_2$ แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม
S_1^2, S_2^2 แทน	ค่าความแปรปรวนของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม
n_1, n_2 แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม
df แทน	ชั้นแห่งความเป็นอิสระ (Degree of freedom)

3.2 ทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างที่มากกว่า 2 กลุ่มขึ้นไป โดยทดสอบค่าเอฟ (F-test) หรือแบบการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทิศทางเดียว (One way analysis of variance) เพื่อใช้ทดสอบสมมติฐานข้อ 2, 3, 4 และ 5 โดยใช้สูตร (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2544 : 236-237)

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

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

ถ้าพบว่า ผลการทดสอบมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเป็นรายคู่ โดยวิธีของนิวแมน-คูลส์ (Newman - Kuels method) โดยใช้สูตร (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2544 : 251-252)

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

เมื่อ q แทน q - Statistic ที่ได้จากตาราง

MS_w แทน ค่าเฉลี่ยของผลบวกกำลังสองภายในกลุ่ม

n แทน จำนวนคะแนนในแต่ละกลุ่มตัวอย่าง

ถ้า n ในกลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่มไม่เท่ากัน ใช้สูตร ดังนี้

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

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

K แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

$n_1, n_2, \dots, n_K$ แทน จำนวนคะแนนในกลุ่มตัวอย่างที่ 1 ถึงกลุ่มตัวอย่างที่ K

3.3 ทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เจตคติในการบริโภคอาหาร ค่านิยมทางด้านสุขภาพ ความเชื่ออำนาจภายในตนด้านสุขภาพ การมุ่งอนาคต ควบคุมตน อิทธิพลของสื่อมวลชน วัฒนธรรมการบริโภคอาหาร กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 6, 7, 8, 9, 10, 11 และ 12 โดยใช้สูตร (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2544 : 314)

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

เมื่อ r_{xy} แทน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

$\sum XY$ แทน ผลรวมของผลคูณของคะแนน 2 ชุด

$\sum X, \sum Y$ แทน ผลรวมของคะแนนแต่ละชุด

$\sum X^2, \sum Y^2$ แทน ผลรวมกำลังสองของคะแนนแต่ละชุด

n แทน จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

ทดสอบความมีนัยสำคัญของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่คำนวณได้ โดยการทดสอบค่าที (t - test) โดยใช้สูตร (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2544 : 317)

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

เมื่อ t แทน ค่าสถิติที (t - test)

r แทน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่คำนวณได้

n แทน จำนวนคน

3.4 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple regression analysis) ทดสอบสมมติฐานข้อ 13 มีรูปแบบสมการถดถอย ดังนี้ (ดุขมิ โยเหลา. 2542 : 10)

$$Y' = a + b_1X_1 + b_2X_2 + \dots + b_kX_k$$

เมื่อ Y' แทน ตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

a แทน ค่าคงที่ของสมการถดถอย

$b_1, b_2, \dots, b_k$ แทน ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวแปรอิสระ

$X_1, X_2, \dots, X_k$ แทน ตัวแปรอิสระ

k แทน จำนวนตัวแปรอิสระที่ใช้ในสมการถดถอย

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ได้ใช้สัญลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา ดังนี้

n	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	คะแนนเฉลี่ย (Mean)
S	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบที (t-distribution)
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบเอฟ (F-distribution)
df	แทน	ชั้นแห่งความเป็นอิสระ (Degree of freedom)
SS	แทน	ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนยกกำลังสอง (Sum of squares)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนยกกำลังสอง (Mean of square)
r	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
b	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์ความถดถอยของตัวแปรอิสระ
SE(b)	แทน	ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของสัมประสิทธิ์ความถดถอย
Beta	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวแปรอิสระที่อยู่ในรูปคะแนนมาตรฐาน
R^2	แทน	ค่าที่บอกสัดส่วนของตัวแปรตามที่อธิบายได้ด้วยตัวแปรอิสระ
p	แทน	ความน่าจะเป็น (Probability)
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลและนำเสนอผลการวิเคราะห์ตามลำดับ ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ซึ่งได้แก่ เพศ กลุ่มสาขาวิชา เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง ระดับการศึกษาของผู้ปกครองและอาชีพของผู้ปกครอง โดยการแจกแจงความถี่เป็นค่าร้อยละ นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง ดังปรากฏตามตาราง 3

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ระดับคะแนนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เจตคติในการบริโภคอาหาร ค่านิยมทางด้านสุขภาพ ความเชื่ออำนาจภายในตนด้านสุขภาพ การมุ่งอนาคต ควบคุมตน อิทธิพลของสื่อมวลชน วัฒนธรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ แจกแจงความถี่เป็นค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S) และระดับตัวแปร นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง ดังปรากฏตามตาราง 4 และ 5

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามตัวแปรเพศ กลุ่มสาขาวิชา เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง ระดับการศึกษาของผู้ปกครองและอาชีพของผู้ปกครอง โดยการทดสอบค่าที (t-test) และค่าเอฟ (F-test) นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง ดังปรากฏตามตาราง 6, 7, 8 และ 9

ถ้าพบว่าผลการทดสอบมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงทำการทดสอบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ต่อไป โดยใช้วิธีของนิวแมน-คูลส์ (Newman-keuls method)

ตอนที่ 4 วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เจตคติในการบริโภคอาหาร ค่านิยมทางด้านสุขภาพ ความเชื่ออำนาจภายในตนด้านสุขภาพ การมุ่งอนาคตควบคุมตน อิทธิพลของสื่อมวลชน วัฒนธรรมการบริโภคอาหารกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยการหาสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient) นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง ดังปรากฏตามตาราง 10

ตอนที่ 5 วิเคราะห์หาปัจจัยที่มีความสามารถร่วมกันในการทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple regression analysis) ดังปรากฏตามตาราง 11

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ซึ่งได้แก่ เพศ กลุ่มสาขาวิชา เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง ระดับการศึกษาของผู้ปกครองและอาชีพของผู้ปกครอง โดยการแจกแจงความถี่เป็นค่าร้อยละ ดังปรากฏตามตาราง 3

ตาราง 3 จำนวนและค่าร้อยละของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
 จำแนกตามเพศ กลุ่มสาขาวิชา เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง
 และอาชีพของผู้ปกครอง

ข้อมูลส่วนบุคคล	n	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	109	30.97
หญิง	243	69.03
รวม	352	100.00
2. กลุ่มสาขาวิชา		
วิทยาศาสตร์สุขภาพ	120	34.09
วิทยาศาสตร์ธรรมชาติ	28	7.95
วิศวกรรมศาสตร์	51	14.49
การบริหารพาณิชยกรรมและบริหารธุรกิจ	11	3.13
มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	88	25.00
ศึกษาศาสตร์และการฝึกหัดครู	31	8.81
ศิลปกรรม วิจิตรศิลป์และประยุกต์ศิลป์	23	6.53
รวม	352	100.00
3. เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง		
น้อยกว่า 2,500 บาท	26	7.39
2,500 – 5,000 บาท	281	79.83
5,001 – 7,500 บาท	25	7.10
7,500 บาทขึ้นไป	20	5.68
รวม	352	100.00
4. ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง		
ประถมศึกษา	76	21.59
มัธยมศึกษาตอนต้น	22	6.25
มัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า	44	12.50
อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	46	13.07
ปริญญาตรีหรือสูงกว่า	164	46.59
รวม	352	100.00

ตาราง 3 (ต่อ)

ข้อมูลส่วนบุคคล	n	ร้อยละ
5. อาชีพของผู้ปกครอง		
รับราชการหรือพนักงานรัฐวิสาหกิจ	112	31.82
ค้าขาย	78	22.16
เกษตรกรรม	29	8.24
รับจ้าง	50	14.20
ประกอบธุรกิจส่วนตัว	83	23.58
รวม	352	100.00

จากตาราง 3 แสดงว่า เมื่อจำแนกกลุ่มตัวอย่างตามตัวแปรที่ศึกษา พบว่านิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 69.03 ส่วนเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 30.97 ด้านกลุ่มสาขาวิชา พบว่านิสิตสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 34.09 รองลงมาคือนิสิตสาขาวิชามนุษยศาสตร์ และสังคมศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 25.00 และน้อยที่สุดคือนิสิตสาขาวิชาการบริหารพาณิชยกรรม และการบริหารธุรกิจ คิดเป็นร้อยละ 3.13 เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง พบว่านิสิตได้รับเงินจากผู้ปกครอง 2,500 - 5,000 บาทต่อเดือนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 79.83 รองลงมาได้รับเงินจากผู้ปกครองน้อยกว่า 2,500 บาทต่อเดือน คิดเป็นร้อยละ 7.39 และน้อยที่สุดคือได้รับเงินจากผู้ปกครองมากกว่า 7,500 บาทต่อเดือน คิดเป็นร้อยละ 5.68 ด้านระดับการศึกษาของผู้ปกครอง พบว่าผู้ปกครองมีการศึกษาระดับปริญญาตรีหรือสูงกว่า คิดเป็นร้อยละ 46.59 ซึ่งเป็นจำนวนมากที่สุด รองลงมาคือระดับประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 21.59 และน้อยที่สุดคือระดับมัธยมศึกษาตอนต้น คิดเป็นร้อยละ 6.25 ด้านอาชีพของผู้ปกครอง พบว่าผู้ปกครองมีอาชีพรับราชการหรือพนักงานรัฐวิสาหกิจจำนวนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 31.82 รองลงมาคืออาชีพประกอบธุรกิจส่วนตัว คิดเป็นร้อยละ 23.58 น้อยที่สุดคืออาชีพเกษตรกรรม คิดเป็นร้อยละ 8.24

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ระดับคะแนนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เจตคติในการบริโภคอาหาร ค่านิยมทางด้านสุขภาพ ความเชื่ออำนาจภายในตนด้านสุขภาพ การมุ่งอนาคต ควบคุมตน อิทธิพลของสื่อมวลชน วัฒนธรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมบริโภคอาหาร ตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ แจกแจงความถี่เป็นค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S) และระดับตัวแปร ดังปรากฏตามตาราง 4 และ 5

ตาราง 4 จำนวนและร้อยละของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

จำแนกตามความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เจตคติในการบริโภคอาหาร ค่านิยมทางด้านสุขภาพ ความเชื่ออำนาจภายในตนด้านสุขภาพ การมุ่งอนาคตควบคุมตน อิทธิพลของสื่อมวลชน วัฒนธรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

ตัวแปร	n	ร้อยละ
ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร		
ระดับดี	75	21.31
ระดับปานกลาง	253	71.87
ระดับต้องปรับปรุง	24	6.82
รวม	352	100.00
เจตคติในการบริโภคอาหาร		
ระดับดี	321	91.19
ระดับปานกลาง	31	8.81
ระดับไม่ดี	0	0.00
รวม	352	100.00
ค่านิยมทางด้านสุขภาพ		
ระดับสูง	227	64.49
ระดับปานกลาง	125	35.51
ระดับต่ำ	0	0.00
รวม	352	100.00
ความเชื่ออำนาจภายในตนด้านสุขภาพ		
ระดับสูง	258	73.30
ระดับปานกลาง	94	26.70
ระดับต่ำ	0	0.00
รวม	352	100.00
การมุ่งอนาคตควบคุมตน		
ระดับสูง	273	77.56
ระดับปานกลาง	78	22.16
ระดับต่ำ	1	0.28
รวม	352	100.00

ตาราง 4 (ต่อ)

ตัวแปร	n	ร้อยละ
อิทธิพลของสื่อมวลชน		
ระดับสูง	189	53.69
ระดับปานกลาง	163	46.31
ระดับต่ำ	0	0.00
รวม	352	100.00
วัฒนธรรมการบริโภคอาหาร		
ระดับสูง	250	71.02
ระดับปานกลาง	102	28.98
ระดับต่ำ	0	0.00
รวม	352	100.00
พฤติกรรมการบริโภคอาหาร		
ระดับดี	106	30.11
ระดับปานกลาง	246	69.89
ระดับต้องปรับปรุง	0	0.00
รวม	352	100.00

จากตาราง 4 แสดงว่า นิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 71.87 มีเจตคติในการบริโภคอาหารระดับดี คิดเป็นร้อยละ 91.19 มีค่านิยมทางด้านสุขภาพระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 64.49 มีความเชื่ออำนาจภายในตนด้านสุขภาพระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 73.30 มีการมุ่งอนาคตควบคุมตนระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 77.56 ได้รับอิทธิพลของสื่อมวลชนระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 53.69 มีวัฒนธรรมการบริโภคอาหารระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 71.02 และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 69.89

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับตัวแปรความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร
เจตคติในการบริโภคอาหาร ค่านิยมทางด้านสุขภาพ ความเชื่ออำนาจภายในตนด้าน
สุขภาพ การมุ่งอนาคตควบคุมตน อิทธิพลของสื่อมวลชน วัฒนธรรมการบริโภคอาหาร
และพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

ตัวแปร	n	X	S	ระดับ
ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	352	69.68	13.83	ปานกลาง
เจตคติในการบริโภคอาหาร	352	4.15	0.39	ดี
ค่านิยมทางด้านสุขภาพ	352	3.74	0.34	สูง
ความเชื่ออำนาจภายในตนด้านสุขภาพ	352	3.90	0.45	สูง
การมุ่งอนาคตควบคุมตน	352	3.90	0.51	สูง
อิทธิพลของสื่อมวลชน	352	1.38	0.24	สูง
วัฒนธรรมการบริโภคอาหาร	352	1.46	0.22	สูง
พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร	352	1.26	0.19	ปานกลาง

จากตาราง 5 แสดงว่า นิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารระดับปานกลาง โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 69.68 มีเจตคติในการบริโภคอาหารระดับดี โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.15 มีค่านิยมทางด้านสุขภาพระดับสูง โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.74 มีความเชื่ออำนาจภายในตนด้านสุขภาพระดับสูง โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.90 มีการมุ่งอนาคตควบคุมตนระดับสูง โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.90 ได้รับอิทธิพลของสื่อมวลชนระดับสูง โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.38 มีวัฒนธรรมการบริโภคอาหารระดับสูง โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.46 และมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารระดับปานกลาง โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.26

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามตัวแปรเพศ กลุ่มสาขาวิชา เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง ระดับการศึกษาของผู้ปกครองและอาชีพของผู้ปกครอง โดยการทดสอบค่าที (t-test) ดังปรากฏตามตาราง 6 และวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One way analysis of variance) หรือการทดสอบค่าเอฟ (F-test) นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง ดังปรากฏตามตาราง 7, 8 และ 9

ตาราง 6 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารตาม
สุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตาม
เพศ

เพศ	n	$\bar{X}$	S	t	p
ชาย	109	1.24	0.19	1.14	.312
หญิง	243	1.26	0.17		

จากตาราง 6 แสดงว่า นิสิตชายและนิสิตหญิงมีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติเท่ากับ 1.24 และ 1.26 ตามลำดับ ซึ่งผลการทดสอบพบว่า นิสิตชายและนิสิตหญิงมีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1 ที่ว่านิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 ที่มีเพศต่างกันจะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน

ตาราง 7 จำนวน คะแนนเฉลี่ย ความเปี่ยงเบนมาตรฐานและระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
ตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนก
ตามกลุ่มสาขาวิชา เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง ระดับการศึกษาของผู้ปกครองและอาชีพของ
ผู้ปกครอง

ตัวแปร	n	$\bar{X}$	S	ระดับ
1. กลุ่มสาขาวิชา				
วิทยาศาสตร์สุขภาพ	120	1.27	0.19	ปานกลาง
วิทยาศาสตร์ธรรมชาติ	28	1.32	0.19	ปานกลาง
วิศวกรรมศาสตร์	51	1.26	0.15	ปานกลาง
การบริหารพาณิชยกรรม และบริหารธุรกิจ	11	1.27	0.15	ปานกลาง
มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	88	1.21	0.17	ปานกลาง
ศึกษาศาสตร์และการฝึกหัดครู	31	1.31	0.17	ปานกลาง
ศิลปกรรม วิจิตรศิลป์และ ประยุกต์ศิลป์	23	1.24	0.19	ปานกลาง
รวม	352	1.26	0.18	ปานกลาง

ตาราง 7 (ต่อ)

ตัวแปร	n	$\bar{X}$	S	ระดับ
2. เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง				
น้อยกว่า 2,500 บาท	26	1.33	0.13	ปานกลาง
2,500 – 5,000 บาท	281	1.26	0.18	ปานกลาง
5,001 – 7,500 บาท	25	1.23	0.21	ปานกลาง
7,500 บาทขึ้นไป	20	1.19	0.18	ปานกลาง
รวม	352	1.26	0.18	ปานกลาง
3. ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง				
ประถมศึกษา	76	1.29	0.19	ปานกลาง
มัธยมศึกษาตอนต้น	22	1.28	0.15	ปานกลาง
มัธยมศึกษาตอนปลาย หรือเทียบเท่า	44	1.23	0.18	ปานกลาง
อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	46	1.25	0.18	ปานกลาง
ปริญญาตรีหรือสูงกว่า	164	1.25	0.18	ปานกลาง
รวม	352	1.26	0.18	ปานกลาง
4. อาชีพของผู้ปกครอง				
รับราชการหรือ พนักงานรัฐวิสาหกิจ	112	1.28	0.17	ปานกลาง
ค้าขาย	78	1.27	0.19	ปานกลาง
เกษตรกรรม	29	1.33	0.19	ปานกลาง
รับจ้าง	50	1.25	0.16	ปานกลาง
ประกอบธุรกิจส่วนตัว	83	1.21	0.17	ปานกลาง
รวม	352	1.26	0.18	ปานกลาง

จากตาราง 7 แสดงว่า นิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์ธรรมชาติ มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติมากที่สุดเท่ากับ 1.32 (S = 0.19) รองลงมาคือกลุ่มสาขาวิชาศึกษาศาสตร์และการฝึกหัดครู มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติเท่ากับ 1.31 (S = 0.17) และกลุ่มสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติน้อยที่สุดเท่ากับ 1.21 (S = 0.17)

นิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ได้รับเงินจากผู้ปกครองน้อยกว่า 2,500 บาทต่อเดือน มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติมากที่สุดเท่ากับ 1.33 ($S = 0.13$) รองลงมาคือนิสิตที่ได้รับเงินจากผู้ปกครอง 2,500-5,000 บาทต่อเดือน มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติเท่ากับ 1.26 ($S = 0.18$) และนิสิตที่ได้รับเงินจากผู้ปกครองมากกว่า 7,500 บาทต่อเดือน มีคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติน้อยที่สุดเท่ากับ 1.19 ($S = 0.18$)

นิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาประถมศึกษา มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติมากที่สุดเท่ากับ 1.29 ($S = 0.19$) รองลงมาคือนิสิตที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษามัธยมศึกษาตอนต้น มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติเท่ากับ 1.28 ($S = 0.15$) และนิสิตที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษามัธยมศึกษาตอนปลาย มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติน้อยที่สุดเท่ากับ 1.23 ($S = 0.18$)

นิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ผู้ปกครองมีอาชีพเกษตรกรรม มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติมากที่สุดเท่ากับ 1.33 ($S = 0.19$) รองลงมาคือนิสิตที่ผู้ปกครองมีอาชีพรับราชการหรือพนักงานรัฐวิสาหกิจ มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติเท่ากับ 1.28 ($S = 0.17$) และนิสิตที่ผู้ปกครองประกอบธุรกิจส่วนตัว มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารน้อยที่สุดเท่ากับ 1.21 ($S = 0.17$)

ผู้วิจัยจึงนำข้อมูลจากตาราง 7 ไปวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One way analysis of variance) ดังปรากฏตามตาราง 8

ตาราง 8 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตัวแปร	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
1. กลุ่มสาขาวิชา	ระหว่างกลุ่ม	6	0.371	0.062	1.966	.070
	ภายใน	345	10.841	0.031		
	รวม	351	11.212			
2. เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง	ระหว่างกลุ่ม	3	0.235	0.078	2.485	.061
	ภายใน	348	10.976	0.032		
	รวม	351	11.212			
3. ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง	ระหว่างกลุ่ม	4	0.142	0.035	1.110	.352
	ภายใน	347	11.070	0.032		
	รวม	351	11.212			
4. อาชีพของผู้ปกครอง	ระหว่างกลุ่ม	4	0.398	0.099	3.190*	.014
	ภายใน	347	10.814	0.031		
	รวม	351	11.212			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 8 แสดงว่า นิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีกลุ่มสาขาวิชา เงินที่ได้รับจากผู้ปกครองและระดับการศึกษาของผู้ปกครองต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2, 3 และ 4 ที่ว่านิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 ที่ศึกษาในกลุ่มสาขาวิชาต่างกัน ได้รับเงินจากผู้ปกครองต่างกัน ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาต่างกัน จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติแตกต่างกัน

นิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ผู้ปกครองมีอาชีพต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 5 แสดงว่านิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 ที่ผู้ปกครองมีอาชีพต่างกัน คู่ใดคู่หนึ่งใน 6 กลุ่ม มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติต่างกัน จึงทำการทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของนิวแมน-คูลส์ (Newman-keuls method) ดังปรากฏตามตาราง 9

ตาราง 9 ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารตาม
 สุขบัญญัติแห่งชาติเป็นรายคู่ของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
 จำแนกตามอาชีพของผู้ปกครอง

อาชีพของผู้ปกครอง		ประกอบ ธุรกิจ ส่วนตัว	รับจ้าง	ค้าขาย	รับราชการ หรือพนักงาน รัฐวิสาหกิจ	เกษตรกร
	$\bar{x}$	1.21	1.25	1.27	1.28	1.33
ประกอบธุรกิจส่วนตัว	1.21	-	0.03	0.06	0.07	0.11*
รับจ้าง	1.25		-	0.02	0.03	0.08
ค้าขาย	1.27			-	0.01	0.06
รับราชการหรือ พนักงานรัฐวิสาหกิจ	1.28				-	0.05
เกษตรกร	1.33					-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 9 แสดงว่า นิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่
 ผู้ปกครองมีอาชีพประกอบธุรกิจส่วนตัวมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติ
 แห่งชาติแตกต่างจากนิสิตที่ผู้ปกครองมีอาชีพเกษตรกร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
 โดยนิสิตที่ผู้ปกครองมีอาชีพเกษตรกร มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารตาม
 สุขบัญญัติแห่งชาติดีกว่านิสิตที่ผู้ปกครองมีอาชีพประกอบธุรกิจส่วนตัว

ตอนที่ 4 วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร
 เจตคติในการบริโภคอาหาร ค่านิยมทางด้านสุขภาพ ความเชื่ออำนาจภายในตนด้านสุขภาพ
 การมุ่งอนาคตควบคุมตน อิทธิพลของสื่อมวลชน วัฒนธรรมการบริโภคอาหารกับพฤติกรรมการ
 บริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
 โดยการหาสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient)
 นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง ดังปรากฏตามตาราง 10

ตาราง 10 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เจตคติในการบริโภคอาหาร ค่านิยมทางด้านสุขภาพ ความเชื่ออำนาจภายในตนด้านสุขภาพ การมุ่งอนาคตควบคุมตน อิทธิพลของสื่อมวลชน วัฒนธรรมการบริโภคอาหารกับพฤติกรรม การบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ

ตัวแปร	n	r	p
ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	352	0.277*	.000
เจตคติในการบริโภคอาหาร	352	0.336*	.000
ค่านิยมทางด้านสุขภาพ	352	0.507*	.000
ความเชื่ออำนาจภายในตนด้านสุขภาพ	352	0.399*	.000
การมุ่งอนาคตควบคุมตน	352	0.465*	.000
อิทธิพลของสื่อมวลชน	352	0.487*	.000
วัฒนธรรมการบริโภคอาหาร	352	0.447*	.000

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 10 แสดงว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เจตคติในการบริโภคอาหาร ค่านิยมทางด้านสุขภาพ ความเชื่ออำนาจภายในตนด้านสุขภาพ การมุ่งอนาคตควบคุมตน อิทธิพลของสื่อมวลชนและวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรม การบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับ สมมติฐานข้อที่ 6, 7, 8, 9, 10, 11 และ 12 ที่ว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เจตคติในการบริโภคอาหาร ค่านิยมทางด้านสุขภาพ ความเชื่ออำนาจภายในตนด้านสุขภาพ การมุ่งอนาคตควบคุมตน อิทธิพลของสื่อมวลชนและวัฒนธรรมการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

ตอนที่ 5 วิเคราะห์หาปัจจัยที่มีความสามารถร่วมกันในการทำนายพฤติกรรม การบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple regression analysis) ดังปรากฏตามตาราง 11

ตาราง 11 วิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนในการทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตัวแปรที่เข้าสมการตามลำดับ	สัมประสิทธิ์		Beta	R ²	R ² _{change}	t	p
	การถดถอย						
	b	SE(b)					
ค่าคงที่ (Constant)	0.0731	0.0850	-	-	-	0.8640	.3880
ค่านิยมทางด้านสุขภาพ	0.1580	0.0260	0.3070	0.2570	0.2570	6.1600*	.0000
อิทธิพลของสื่อมวลชน	0.1900	0.0400	0.2510	0.3700	0.1130	4.7360*	.0000
การมุ่งอนาคต	0.0465	0.0190	0.1330	0.3860	0.0160	2.4860*	.0130
ควบคุมตน							
วัฒนธรรมการบริโภคอาหาร	0.1020	0.0440	0.1240	0.3950	0.0090	2.3070*	.0220
R ² = 0.3950		R ² _{Adjust} = 0.3880		F = 56.6730*		p = .0000	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 11 แสดงว่า ตัวแปรอิสระ ได้แก่ ค่านิยมทางด้านสุขภาพ (S₃) อิทธิพลของสื่อมวลชน (T₁) การมุ่งอนาคตควบคุมตน (S₅) และวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร (T₂) มีความสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีขั้นตอนในการวิเคราะห์สมการถดถอย ดังนี้

ขั้นที่ 1 ตัวแปรที่เข้าสมการเป็นตัวแรกและสามารถอธิบายการผันแปรของพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 ได้แก่ ตัวแปรค่านิยมทางด้านสุขภาพ (S₃) ซึ่งสามารถอธิบายพฤติกรรมการบริโภคอาหารได้ร้อยละ 25.70 (R² = 0.2570) และมีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยเท่ากับ 0.158 หมายความว่า นิสิตที่มีค่านิยมทางด้านสุขภาพเพิ่มขึ้น 1 คะแนน จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติเพิ่มขึ้น 0.158 คะแนน (b = 0.1580)

ขั้นที่ 2 ตัวแปรที่เข้าสมการเป็นลำดับที่สอง ได้แก่ อิทธิพลของสื่อมวลชน (T₁) เมื่อนำเข้าสมการแล้ว ทั้งตัวแปรอิทธิพลของสื่อมวลชนและตัวแปรค่านิยมทางด้านสุขภาพ ซึ่งเข้าสมการก่อนหน้านี้ร่วมกันอธิบายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 37.00 (R² = 0.3700) และมีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยเท่ากับ 0.19 หมายความว่า นิสิตที่ได้รับอิทธิพลของสื่อมวลชนเพิ่มขึ้น 1 คะแนน จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตาม

สุขบัญญัติแห่งชาติเพิ่มขึ้น 0.19 คะแนน ($b = 0.1900$) โดยที่ตัวแปรอิทธิพลของสื่อมวลชนเพียงตัวเดียว สามารถอธิบายความผันแปรของพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 ได้ร้อยละ 11.30 ($R^2_{\text{change}} = 0.1130$)

ขั้นที่ 3 ตัวแปรที่เข้าสมการเป็นลำดับที่ 3 ได้แก่ ตัวแปรการมุ่งอนาคตควบคุมตน (S_5) เมื่อเข้ามาในสมการแล้ว ทั้งตัวแปรการมุ่งอนาคตควบคุมตน อิทธิพลของสื่อมวลชนและค่านิยมทางด้านสุขภาพที่เข้าสมการก่อนหน้านี้ สามารถร่วมกันอธิบายพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 38.60 ($R^2 = 0.3860$) และมีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยเท่ากับ 0.0465 หมายความว่า นิสิตที่มีการมุ่งอนาคตควบคุมตนเพิ่มขึ้น 1 คะแนน จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติเพิ่มขึ้น 0.0465 คะแนน ($b = 0.0465$) โดยตัวแปรการมุ่งอนาคตควบคุมตนเพียงตัวแปรเดียวสามารถอธิบายการผันแปรพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 ได้ร้อยละ 1.60 ($R^2_{\text{change}} = 0.0160$)

ขั้นที่ 4 ตัวแปรที่เข้าสมการเป็นลำดับที่ 4 ได้แก่ ตัวแปรวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร (T_2) เมื่อเข้ามาในสมการ ทั้งตัวแปรวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร การมุ่งอนาคตควบคุมตน อิทธิพลของสื่อมวลชนและค่านิยมทางด้านสุขภาพ ที่เข้าสมการก่อนหน้านี้ สามารถร่วมกันอธิบายพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 39.50 ($R^2 = 0.3950$) และมีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยเท่ากับ 0.102 หมายความว่า นิสิตที่มีวัฒนธรรมการบริโภคอาหารเพิ่มขึ้น 1 คะแนน จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติเพิ่มขึ้น 0.102 คะแนน ($b = 0.1020$) โดยตัวแปรวัฒนธรรมการบริโภคอาหารเพียงตัวแปรเดียว สามารถอธิบายความผันแปรของพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 ได้ร้อยละ 0.9 ($R^2_{\text{change}} = 0.0090$)

จากทั้ง 4 ขั้นตอน สามารถเขียนเป็นสมการถดถอยได้ ดังนี้

$$Y' = 0.0731 + 0.1580(S_3) + 0.1900(T_1) + 0.0465(S_5) + 0.1020(T_2)$$

โดยที่ $Y' =$ พฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

$S_3 =$ ค่านิยมทางด้านสุขภาพ

$S_5 =$ การมุ่งอนาคตควบคุมตน

$T_1 =$ อิทธิพลของสื่อมวลชน

$T_2 =$ วัฒนธรรมการบริโภคอาหาร

ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน พบว่า ตัวแปรที่สามารถร่วมทำนาย พฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ คือ ค่านิยมทางด้านสุขภาพ (S_3) อิทธิพลของสื่อมวลชน (T_1) การมุ่งอนาคต ควบคุมตน (S_5) และวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร (T_2) สามารถร่วมกันทำนายและอธิบายความ ผันแปรของพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้ร้อยละ 38.80 ($R^2_{\text{Adjust}} = 0.3880$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามปัจจัยชีวสังคม ได้แก่ เพศ กลุ่มสาขาวิชา เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง ระดับการศึกษาของผู้ปกครองและอาชีพของผู้ปกครอง
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านจิตลักษณะ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เจตคติในการบริโภคอาหาร ค่านิยมทางด้านสุขภาพ ความเชื่ออำนาจภายในตน ด้านสุขภาพ การมุ่งอนาคตควบคุมตน และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่ อิทธิพลของสื่อมวลชน วัฒนธรรมการบริโภคอาหารกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. เพื่อศึกษาปัจจัยที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. นิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 ที่มีเพศต่างกันจะมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติแตกต่างกัน
2. นิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 ที่ศึกษาในกลุ่มสาขาวิชาต่างกันจะมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติแตกต่างกัน
3. นิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 ที่ได้รับเงินจากผู้ปกครองต่างกันจะมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติแตกต่างกัน
4. นิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 ที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาต่างกันจะมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติแตกต่างกัน
5. นิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 ที่ผู้ปกครองมีอาชีพต่างกันจะมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติแตกต่างกัน
6. ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1

7. เจตคติในการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1

8. ค่านิยมทางด้านสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1

9. ความเชื่ออำนาจภายในตนด้านสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1

10. การมุ่งอนาคตควบคุมตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1

11. อิทธิพลของสื่อมวลชนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1

12. วัฒนธรรมการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1

13. ปัจจัยด้านจิตลักษณะและปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า เป็นนิสิตที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ปีที่ 1 ปีการศึกษา 2546 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 2,888 คน กลุ่มตัวอย่างได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage random sampling) จำนวน 352 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยแบ่งเป็น 9 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ประกอบด้วยตัวแปร เพศ กลุ่มสาขาวิชา เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง ระดับการศึกษาของผู้ปกครองและอาชีพของผู้ปกครอง เป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist) และเติมข้อความ

ตอนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบปรนัยชนิดเลือกตอบ 4 ตัวเลือก

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเจตคติในการบริโภคอาหาร ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ลักษณะข้อคำถามมีทั้งทางบวกและทางลบ

ตอนที่ 4 แบบสอบถามค่านิยมทางด้านสุขภาพ ลักษณะของแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด ลักษณะข้อคำถามมีทั้งทางบวกและทางลบ

ตอนที่ 5 แบบสอบถามความเชื่ออำนาจภายในตนด้านสุขภาพ ลักษณะของแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ลักษณะข้อคำถามมีทั้งทางบวกและทางลบ

ตอนที่ 6 แบบสอบถามการมุ่งอนาคตควบคุมตน ลักษณะของแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ลักษณะข้อคำถามมีทั้งทางบวกและทางลบ

ตอนที่ 7 แบบสอบถามอิทธิพลของสื่อมวลชน ลักษณะของแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 3 ระดับ คือ เห็นด้วยหรือปฏิบัติตามบ่อยครั้ง ไม่เห็นด้วยหรือปฏิบัติตามบางครั้ง ไม่เห็นด้วยหรือไม่ปฏิบัติตาม ลักษณะข้อคำถามมีทั้งทางบวกและทางลบ

ตอนที่ 8 แบบสอบถามวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร ลักษณะของแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 3 ระดับ คือ เห็นด้วยหรือปฏิบัติตามบ่อยครั้ง ไม่แน่ใจ หรือปฏิบัติตามบางครั้ง ไม่เห็นด้วยหรือไม่ปฏิบัติตาม ลักษณะข้อคำถามมีทั้งทางบวกและทางลบ

ตอนที่ 9 แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ โดยครอบคลุมเนื้อหาด้านการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหาร ลักษณะของแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 3 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบางครั้งและไม่เคยปฏิบัติ ลักษณะข้อคำถามมีทั้งทางบวกและทางลบ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลและนำเสนอผลการวิเคราะห์ตามลำดับ ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ซึ่งได้แก่ เพศ กลุ่มสาขาวิชา เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง ระดับการศึกษาของผู้ปกครองและอาชีพของผู้ปกครอง วิเคราะห์โดยแจกแจงความถี่เป็นร้อยละ นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
2. วิเคราะห์ระดับคะแนนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เจตคติในการบริโภคอาหาร ค่านิยมทางด้านสุขภาพ ความเชื่ออำนาจภายในตนด้านสุขภาพ การมุ่งอนาคตควบคุมตน อิทธิพลของสื่อมวลชน วัฒนธรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการบริโภคอาหารตาม

สุขบัญญัติแห่งชาติตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ แจกแจงความถี่เป็นร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S) นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามตัวแปรเพศ กลุ่มสาขาวิชา เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง ระดับการศึกษาของผู้ปกครองและอาชีพของผู้ปกครอง ดังนี้คือ

3.1 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม โดยใช้การทดสอบค่าที (t-test) นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

3.2 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างมากกว่า 2 กลุ่ม โดยใช้การทดสอบค่าเอฟ (F-test) หรือการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One way analysis of variance) นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง ถ้าพบว่ามีค่าแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะทำการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls Method)

4. วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เจตคติในการบริโภคอาหาร ค่านิยมทางด้านสุขภาพ ความเชื่ออำนาจภายในตนด้านสุขภาพ การมุ่งอนาคต ควบคุมตน อิทธิพลของสื่อมวลชน วัฒนธรรมการบริโภคอาหาร กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยการหาสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient) นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

5. วิเคราะห์หาปัจจัยที่มีความสามารถร่วมกันในการทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple regression analysis) นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

จากการวิเคราะห์ข้อมูลสรุปผลได้ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยชีวสังคมของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 69.03 ด้านกลุ่มสาขาวิชาพบว่า มีนิสิตสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 34.09 ส่วนใหญ่ได้รับเงินจากผู้ปกครอง 2,500 - 5,000 บาทต่อเดือน คิดเป็นร้อยละ 79.83 การศึกษาของผู้ปกครองอยู่ในระดับปริญญาตรีหรือสูงกว่าพบมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 46.59 และผู้ปกครองมีอาชีพรับราชการหรือพนักงานรัฐวิสาหกิจมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 31.82

2. วิเคราะห์ระดับของความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เจตคติในการบริโภคอาหาร ค่านิยมทางด้านสุขภาพ ความเชื่ออำนาจภายในตนด้านสุขภาพ การมุ่งอนาคตควบคุมตน อิทธิพลของสื่อมวลชน วัฒนธรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตาม สุขบัญญัติแห่งชาติ

2.1 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร พบว่า นิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีคะแนนเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เท่ากับ 69.68 ซึ่งมีความรู้ระดับปานกลาง

2.2 เจตคติในการบริโภคอาหาร พบว่า นิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีคะแนนเฉลี่ยของคะแนนเจตคติในการบริโภคอาหาร เท่ากับ 4.15 ซึ่งมีเจตคติอยู่ในระดับดี

2.3 ค่านิยมทางด้านสุขภาพ พบว่า นิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีคะแนนเฉลี่ยของคะแนนค่านิยมทางด้านสุขภาพเท่ากับ 3.74 ซึ่งมีค่านิยมทางด้านสุขภาพระดับสูง

2.4 ความเชื่ออำนาจภายในตนด้านสุขภาพ พบว่า นิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีคะแนนเฉลี่ยของคะแนนความเชื่ออำนาจภายในตนด้านสุขภาพเท่ากับ 3.90 ซึ่งมีความเชื่ออำนาจภายในตนด้านสุขภาพระดับสูง

2.5 การมุ่งอนาคตควบคุมตน พบว่า นิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีคะแนนเฉลี่ยของคะแนนการมุ่งอนาคตควบคุมตนเท่ากับ 3.90 ซึ่งมีการมุ่งอนาคตควบคุมตนระดับสูง

2.6 อิทธิพลของสื่อมวลชน พบว่า นิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีคะแนนเฉลี่ยของคะแนนอิทธิพลของสื่อมวลชนเท่ากับ 1.38 ซึ่งได้รับอิทธิพลของสื่อมวลชนระดับสูง

2.7 วัฒนธรรมการบริโภคอาหาร พบว่า นิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีคะแนนเฉลี่ยของคะแนนวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร เท่ากับ 1.46 ซึ่งได้รับวัฒนธรรมการบริโภคอาหารระดับสูง

2.8 พฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ พบว่า นิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีคะแนนเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติเท่ากับ 1.26 ซึ่งมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตาม สุขบัญญัติแห่งชาติอยู่ในระดับปานกลาง

3. การทดสอบหาความแตกต่างระหว่างปัจจัยด้านชีวสังคมต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง พบว่า

3.1 นิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 ที่มีเพศต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1

3.2 นิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 ที่ศึกษาในกลุ่มสาขาวิชาต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2

3.3 นิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 ที่ได้รับเงินจากผู้ปกครองต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 3

3.4 นิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 ที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 4

3.5 นิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 ที่ผู้ปกครองมีอาชีพต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 5 โดยนิสิตที่ผู้ปกครองมีอาชีพเกษตรกรรมมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติดีกว่านิสิตที่ผู้ปกครองมีอาชีพประกอบธุรกิจส่วนตัว

4. วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านจิตลักษณะและปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง พบว่า

4.1 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 6

4.2 เจตคติในการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 7

4.3 ค่านิยมทางด้านสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 8

4.4 ความเชื่ออำนาจภายในตนเองด้านสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 9

4.5 การมุ่งอนาคตควบคุมตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 10

4.6 อิทธิพลของสื่อมวลชนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 11

4.7 วัฒนธรรมการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 12

5. วิเคราะห์ตัวแปรที่มีความสามารถร่วมกันในการทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 โดยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple regression analysis) แบบมีขั้นตอน (Stepwise) พบว่า ตัวแปรที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 ได้แก่ ค่านิยมทางด้านสุขภาพ อิทธิพลของสื่อมวลชน การมุ่งอนาคตควบคุมตนเองและวัฒนธรรมการบริโภคอาหารตามลำดับ โดยสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 ได้ร้อยละ 38.80

อภิปรายผล

จากการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อภิปรายผลตามตัวแปรที่ศึกษา ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

พฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

นิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนิสิตส่วนใหญ่อาศัยอยู่หอพักของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีข้อจำกัดในเรื่องจำนวนร้านค้า รวมทั้งอิทธิพลของสื่อมวลชน การโฆษณาประชาสัมพันธ์ในเรื่องการบริโภคอาหาร การได้รับอิทธิพลและวัฒนธรรมการบริโภคอาหารแบบตะวันตก หรือการยอมรับวัฒนธรรมเหล่านั้นโดยไม่มีทางเลือก เนื่องจากสภาพสังคมที่เร่งรีบและแก่งแย่งแข่งขันเป็นต้วบังคับ จึงมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เปลี่ยนไปโดยเฉพาะในกลุ่มเด็ก วัยรุ่น นักเรียน นักศึกษา สำหรับนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 อาจได้รับอิทธิพลจากปัจจัยด้านต่างๆ ดังกล่าวข้างต้น จึงทำให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ สุนีย์ โยคะกุล (2542 : 86) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิต ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน พบว่า นิสิต ปีที่ 1 มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ และสอดคล้องกับการศึกษาของ จันทรเต็ม หาญมงคลศิลป์ (2543 : 107) ที่ศึกษาพฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี พบว่านักเรียนมีพฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่ออยู่ในระดับปานกลาง และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ สนทยา มุอำหัด (2544 : 96) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม

การบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร พบว่านักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง

ปัจจัยชีวสังคม

ปัจจัยชีวสังคม ได้แก่ เพศ กลุ่มสาขาวิชา เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง ระดับการศึกษาของผู้ปกครองและอาชีพของผู้ปกครอง ผลการศึกษาพบว่านิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีเพศ กลุ่มสาขาวิชา เงินที่ได้รับจากผู้ปกครองและระดับการศึกษาของผู้ปกครองต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1, 2, 3 และ 4 ที่ว่านิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 ที่มีเพศ กลุ่มสาขาวิชา ได้รับเงินจากผู้ปกครองและผู้ปกครองมีระดับการศึกษาต่างกันจะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติแตกต่างกันตามลำดับ แต่พบว่านิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่ผู้ปกครองมีอาชีพต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 5 ที่ว่านิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 ที่ผู้ปกครองมีอาชีพต่างกันจะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติแตกต่างกัน และการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของบุคคลอื่นๆ ดังนี้

เพศ

นิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 ที่มีเพศต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1 ที่ว่านิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 ที่มีเพศต่างกันจะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติแตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะสภาพสังคม สิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรมที่เปลี่ยนแปลงไป ปัจจุบันชายและหญิงมีความทัดเทียมกันในทุกๆ ด้าน ทั้งการศึกษา การรับรู้ข่าวสารจากสื่อมวลชน มีสิ่งแวดล้อมและสังคมเท่าเทียมกัน ได้รับการเลี้ยงดูจากครอบครัวในลักษณะเท่าเทียมกัน นิสิตชายและหญิงสามารถคบหาเป็นเพื่อนกันได้โดยไม่มีการจำกัดเหมือนแต่ก่อน มีอิสระในการใช้ชีวิตนอกบ้านและมีอิสระในการบริโภคอาหารเท่าเทียมกัน จึงทำให้นิสิตชายและหญิงมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน ซึ่งการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาของ กูแซตติส (Cusatis, 1995 : 3825) ที่ศึกษาเกี่ยวกับอิทธิพลของปัจจัยทางสังคมและจิตวิทยาที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคของวัยรุ่น พบว่าบริโภคนิสัยเกี่ยวกับไขมัน น้ำตาล และความถี่ในการบริโภคอาหารระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิงไม่มีความแตกต่างกัน และสอดคล้องกับการศึกษาของ จันท์เต็ม หาญมงคลศิลป์ (2543 : 106) ที่ศึกษาพฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี พบว่านักเรียนที่มีเพศต่างกัน มีพฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันโรค

ไม่ติดต่อกันไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับการศึกษาของ สนทยา มุอำหัต (2544 : 95) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร พบว่านักเรียนที่มีเพศต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

กลุ่มสาขาวิชา

นิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 ที่มีกลุ่มสาขาวิชาต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2 ที่ว่านิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 ที่ศึกษาในกลุ่มสาขาวิชาต่างกันจะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติแตกต่างกัน อาจเนื่องจากนิสิตส่วนใหญ่อาศัยอยู่หอพักของมหาวิทยาลัย มีข้อจำกัดในเรื่องจำนวนร้านค้าที่จำหน่ายอาหาร รวมทั้งการคบหาสมาคมและติดต่อกับเพื่อนต่างคณะ ต่างกลุ่มสาขาวิชา ตลอดจนการเรียนการสอนในวิชาพื้นฐานเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ ที่ทุกคณะในชั้นปีที่ 1 ต้องเรียน ซึ่งมีเนื้อหาพฤติกรรมการบริโภคอาหารแทรกอยู่ด้วย ทำให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตต่างกลุ่มสาขาวิชาไม่แตกต่างกัน

เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง

นิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 ที่ได้รับเงินจากผู้ปกครองต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 3 ที่ว่านิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 ที่ได้รับเงินจากผู้ปกครองต่างกันจะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติแตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก สภาพสังคมที่เร่งรีบ แก่งแย่งแข่งขันกัน ข้อจำกัดในเรื่องร้านค้าที่จำหน่ายอาหาร เนื่องจากนิสิตส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในหอพักของมหาวิทยาลัย รวมทั้งอิทธิพลของกลุ่มเพื่อน สื่อมวลชน การโฆษณาประชาสัมพันธ์ในเรื่องการบริโภคอาหารและการรับอิทธิพลของวัฒนธรรมการบริโภคอาหารแบบตะวันตก นอกจากนั้น อาจเนื่องมาจากอาหารที่จำหน่ายในโรงอาหารที่มหาวิทยาลัยจัดให้นั้นมีราคาไม่แพง ทำให้นิสิตที่ได้รับเงินจากผู้ปกครองมากหรือน้อย มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่แตกต่างกัน ซึ่งการศึกษารังนี้ สอดคล้องกับการศึกษาของ ชญานิษฐ์ ธรรมธิฐาน (2543 : 110) ที่ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร พบว่านักเรียนที่มีรายได้มาโรงเรียนต่างกัน มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง

นิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 ที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 4 ที่ว่านิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 ที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาต่างกันจะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติแตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากภาวะสังคมและเศรษฐกิจในปัจจุบัน ทำให้ผู้ปกครองสนใจอยู่กับอาชีพการงาน ไม่มีเวลาในการอบรม ถ่ายทอดความรู้และลักษณะการบริโภคอาหารที่ต้องแก่นิสิต อีกประการหนึ่ง อาจเนื่องจากระดับความรู้เรื่องโภชนาการและการบริโภคอาหารของผู้ปกครองยังอยู่ในระดับที่ไม่ดีพอ จึงไม่เกิดเจตคติที่ดีและตระหนักถึงอันตรายที่อาจได้รับ แม้ว่าผู้ปกครองจะมีระดับการศึกษาที่แตกต่างกันก็ตาม จึงไม่สามารถถ่ายทอดความรู้ทางโภชนาการและหลักในการบริโภคอาหารที่ต้องแก่นิสิตได้ ซึ่งการศึกษาค้างนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ อำภา แสงกล้า (2536 : บทคัดย่อ) ที่ศึกษาเกี่ยวกับการรับรู้เกี่ยวกับพิษภัยของการบริโภคอาหารที่มีสิ่งปนเปื้อนและการนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่า นักเรียนที่มีผู้ปกครองมีระดับการศึกษาแตกต่างกันมีการรับรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีสิ่งปนเปื้อนและนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันไม่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับการศึกษาของ จันทร์เต็ม หาญมงคลศิลป์ (2543 : 106) ที่ศึกษาพฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี พบว่า นักเรียนที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อไม่แตกต่างกัน

อาชีพของผู้ปกครอง

นิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 ที่ผู้ปกครองมีอาชีพต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 5 ที่ว่านิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 ที่ผู้ปกครองมีอาชีพต่างกัน จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติแตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก ผู้ปกครองที่มีอาชีพต่างกันอย่างมีความแตกต่างทั้งทางด้านความคิดและแนวทางในการดำเนินชีวิต เช่น การอบรมเลี้ยงดู การปลูกฝังเจตคติ รวมทั้งความต้องการปัจจัยต่างๆ ก็แตกต่างกันออกไปในแต่ละครอบครัว แต่ละอาชีพ ดังนั้น นิสิตซึ่งได้รับการอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัวที่มีอาชีพแตกต่างกัน ย่อมมีแบบแผนและลักษณะในการบริโภคอาหารแตกต่างกัน ซึ่งการศึกษาค้างนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ อรุณฯ ขันทะวงศ์ (2544 : 111) ที่ศึกษาพฤติกรรมการสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติและโภชนบัญญัติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดสำนักการศึกษา กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนที่ผู้ปกครองมีอาชีพต่างกัน มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

จากการศึกษาพบว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = 0.277, p < .05$) ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 6 ที่ว่าความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ แสดงว่า เมื่อนิสิตมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแล้วมีการนำความรู้นั้นไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันด้วย อาจกล่าวได้ว่า ความรู้มีผลต่อการปฏิบัติทั้งทางตรงและทางอ้อม สำหรับทางอ้อมนั้น เจตคติเป็นตัวกลางที่ทำให้เกิดการปฏิบัติตามมาได้ (นิยามบุญปิจู, 2528 : 68) ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านความรู้จะมีผลทำให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านการปฏิบัติด้วย ซึ่งการศึกษาครั้งนี้ สอดคล้องกับการศึกษาของ สุนีย์ โยคะกุล (2542 : 87) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิต ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ในเชิงบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องกับการศึกษาของ อรุณฯ ชันทะวงศ์ (2544 : 111) ที่ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติและโภชนบัญญัติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 1 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดสำนักการศึกษา กรุงเทพมหานคร พบว่า ความรู้กับการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารสัมพันธ์กันทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เจตคติในการบริโภคอาหาร

จากการศึกษาพบว่า เจตคติในการบริโภคอาหารของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = 0.336, p < .05$) ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 7 ที่ว่าเจตคติในการบริโภคอาหารของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ แสดงว่า เมื่อนิสิตมีเจตคติที่ดีเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ย่อมมีผลนำไปสู่การปฏิบัติ นั่นคือ การเปลี่ยนแปลงเจตคติจะมีผลทำให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านการปฏิบัติด้วย ซึ่งการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ สุเทศน์ กุลละวณิชย์ (2540 : 78) ที่ศึกษาเกี่ยวกับความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับวัตถุเจือปนในอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสมุทรปราการ พบว่า เจตคติกับการปฏิบัติเกี่ยวกับวัตถุเจือปนในอาหารมีความสัมพันธ์กันทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับการศึกษาของ วิธิ แจ่มกระเทิก (2541 : 126) ที่ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจากตัวนอนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสังกัดกรม

สามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร พบว่า เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารจานด่วนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับการศึกษาของ ชญานิษฐ์ ธรรมวิชาน (2543 : 110) ที่ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร พบว่า พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนด้านเจตคติมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปฏิบัติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับการศึกษาของ อรุณ ชันทะวงศ์ (2544 : 111) ที่ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติและโภชนบัญญัติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดสำนักการศึกษา กรุงเทพมหานคร พบว่า เจตคติมีความสัมพันธ์กันทางบวกกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ค่านิยมทางด้านสุขภาพ

จากการศึกษาพบว่า ค่านิยมทางด้านสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = 0.507, p < .05$) ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 8 ที่ว่าค่านิยมทางด้านสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ แสดงว่า เมื่อนิสิตมีการเปลี่ยนแปลงค่านิยมทางด้านสุขภาพ ย่อมมีผลนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคอาหารด้วย ดังคำกล่าวของ สุนทรี โคมิน และสนธิ สมัครการ (โสภณา รอดชู, 2536 : 119 ; อ้างอิงจาก สุนทรี โคมิน และสนธิ สมัครการ, 2522. *ค่านิยมและระบบค่านิยมไทย*.) ที่กล่าวว่า “ค่านิยมทำหน้าที่เป็นเกณฑ์หรือมาตรฐานที่ใช้นำพฤติกรรมปฏิบัติของมนุษย์” ดังคำกล่าวของ เฉลิมพล ดันสกุล (2541 : 52) ที่กล่าวว่า ถ้าบุคคลให้ความสำคัญต่อค่านิยมด้านสุขภาพมาก ก็คาดหมายได้ว่าบุคคลนั้นจะมีพฤติกรรมทางด้านสุขภาพที่ถูกต้อง อันจะนำมาซึ่งสุขภาพที่ดีของครอบครัวและชุมชน การพัฒนาค่านิยมทั้งส่วนตัวหรือค่านิยมของสังคม ย่อมขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมรอบตัว อาจเป็นหนังสือ ภาพยนตร์ โทรทัศน์ โรงเรียน ผู้ที่รักนับถือ ฯลฯ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงค่านิยมของบุคคลได้ทั้งสิ้น

ความเชื่ออำนาจภายในตนด้านสุขภาพ

จากการศึกษาพบว่า ความเชื่ออำนาจภายในตนด้านสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = 0.399, p < .05$) ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 9 ที่ว่าความเชื่ออำนาจภายในตนด้านสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ แสดงให้เห็นว่า

นิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มีความเชื่อว่าตนเองสามารถควบคุมสุขภาพหรือดูแลสุขภาพได้โดยพฤติกรรมหรือการกระทำของตนเอง ตรงกับแนวคิดของสตรีกแลนด์ (Strickland. 1982 : 1192) เชื่อว่าการมีสุขภาพดีนั้นเป็นผลมาจากการกระทำของตนเอง ดังนั้นการแสดงออกของพฤติกรรมทางสุขภาพจะเป็นไปในทิศทางบวก คือเป็นผู้ที่สนใจเอาใจใส่ต่อสุขภาพ แสวงหาความรู้เพื่ออนามัยที่ดีของตนเองอยู่เสมอ และประภาเพ็ญ สุวรรณ (2532 : 100) กล่าวว่า บุคคลที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนเองจะมีพฤติกรรมในทางบวก คือ เป็นผู้ที่สนใจเอาใจใส่ต่อสุขภาพ ปฏิบัติตนเพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ จะปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคและดูแลสุขภาพอยู่เสมอ

การมุ่งอนาคตควบคุมตน

จากการศึกษาพบว่า การมุ่งอนาคตควบคุมตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = 0.465$, $p < .05$) ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 10 ที่ว่าการมุ่งอนาคตควบคุมตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ แสดงว่า เมื่อนิสิตมีการมุ่งอนาคตควบคุมตน โดยสามารถเล็งเห็นผลดีผลเสียต่อสุขภาพที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ทำให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารเปลี่ยนแปลงไป สามารถเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพและละเว้นการบริโภคอาหารที่ไม่มีประโยชน์ ละเว้นการกระทำที่มีผลเสียต่อสุขภาพ เพื่อสุขภาพอนามัยที่ดีในอนาคต ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สกินเนอร์ (ยุพาณี ภูมิศรีแก้ว. 2545 : 18 ; อ้างอิงจาก Skinner. 1953) พบว่า มนุษย์ใช้วิธีการต่างๆ ในการควบคุมพฤติกรรมของตนในชีวิตประจำวัน ได้แก่ การเปลี่ยนสิ่งเร้า การยับยั้งหรืองดเว้นกิจกรรมบางอย่าง การให้แรงเสริมและการลงโทษตนเอง การหันเหความสนใจไปสู่สิ่งอื่น

อิทธิพลของสื่อมวลชน

จากการศึกษาพบว่า อิทธิพลของสื่อมวลชนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = 0.487$, $p < .05$) ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 11 ที่ว่าอิทธิพลของสื่อมวลชนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ แสดงให้เห็นว่า นิสิตที่ได้รับอิทธิพลของสื่อมวลชน จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีตามไปด้วย อาจเนื่องมาจากสื่อต่างๆ ได้แก่ วิทยุ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ โดยเฉพาะโทรทัศน์ ปัจจุบันมีรายการส่งเสริม ให้ความรู้ และสอดแทรกเนื้อหาเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่เหมาะสม โดยเน้นถึงคุณค่าของสารอาหารที่ได้รับ ทำให้นิสิตที่ได้รับอิทธิพลจากสื่อมวลชนส่งผลให้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีไปด้วย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ วิถี แจ่มกระทีก (2541 :

126) ที่ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร พบว่า อิทธิพลของสื่อโฆษณา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วัฒนธรรมการบริโภคอาหาร

จากการศึกษาพบว่า วัฒนธรรมการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = 0.447, p < .05$) ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 12 ที่ว่าวัฒนธรรมการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ อาจเนื่องจากนิสิตได้รับการอบรม ถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับวิธีปฏิบัติเกี่ยวกับอาหาร การเลือกซื้อ ตลอดจนความเชื่อต่างๆ ที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ซึ่งมีการปฏิบัติสืบทอดกันมาจนกลายเป็นวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร โดยจะเป็นผลดีต่อสุขภาพของนิสิต ส่งผลให้นิสิตมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ดังคำกล่าวของ ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2538 : 185) ที่กล่าวว่า วัฒนธรรมเป็นตัวถ่ายทอดวิธีการครองชีวิต วิธีความคิด ความเชื่อ ซึ่งมีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพอย่างมาก อิทธิพลของวัฒนธรรมส่งผลกระทบต่อการปฏิบัติทางสุขภาพได้เป็นอย่างมาก เช่น ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ หญิงหลังคลอดจะห้ามรับประทานเนื้อสัตว์ทุกชนิด และ วัฒนธรรมจะไวทยะ และสง่า ตามาพงษ์ (2541 : 55-58) กล่าวว่า ปัจจัยด้านวัฒนธรรมเป็นปัจจัยที่มีผลกระทบต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมากทั้งในอดีตและปัจจุบัน แม้จะสั่งสมสืบทอดมาแต่ก็มีความแตกต่างกัน และมีการเปลี่ยนแปลงไปในแต่ละยุคสมัย ตามกระแสของสังคมที่มีอิทธิพลต่อปัจจัยดังกล่าวอีกทอดหนึ่ง

ตัวแปรที่สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1

ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple regression analysis) แบบขั้นตอน (Stepwise) สรุปได้ว่า ตัวแปรที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้แก่ ค่านิยมทางด้านสุขภาพ อิทธิพลของสื่อมวลชน การมุ่งอนาคตควบคุมตนและวัฒนธรรมการบริโภคอาหารตามลำดับ โดยสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 ได้ร้อยละ 38.80 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ นลินี มกรเสน (2538 : 134) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดสุพรรณบุรี พบว่า ค่านิยมมีความสามารถในการทำนายพฤติกรรม

สุขภาพตามสุขบัญญัติมากที่สุด และสอดคล้องกับการศึกษาของ สนทยา มุอำหมัด (2544 : 108) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิตกรุงเทพมหานคร พบว่า อิทธิพลจากสื่อสารมวลชนเป็นตัวแปรพยากรณ์ที่มีความสำคัญในการพยากรณ์พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เป็นอันดับ 4 และสามารถร่วมอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารได้ร้อยละ 31.20

ผลจากการวิเคราะห์การถดถอย อธิบายได้ว่า ค่านิยมทางด้านสุขภาพ อิทธิพลของสื่อมวลชน การมุ่งอนาคตควบคุมตนและวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1

ค่านิยมทางด้านสุขภาพ เป็นตัวแปรที่สามารถทำนายพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 ได้ และสามารถทำนายได้ร้อยละ 25.70 อาจเป็นเพราะนิสิตมีค่านิยมทางด้านสุขภาพที่เป็นเกณฑ์หรือมาตรฐานที่จะกระทำพฤติกรรม จึงมีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารได้ นั่นคือ ถ้านิสิตมีค่านิยมทางด้านสุขภาพที่ดี จะสามารถกระทำพฤติกรรมตามที่ยึดถือปฏิบัติได้

อิทธิพลของสื่อมวลชน เป็นตัวแปรอันดับที่สองที่สามารถเพิ่มอำนาจในการทำนายพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 ได้ เพื่อนำมาร่วมทำนายกับค่านิยมทางด้านสุขภาพ สามารถเพิ่มอำนาจในการทำนายได้อีกร้อยละ 11.30 ที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องมาจาก อิทธิพลของสื่อมวลชนช่วยให้ นิสิตได้รับข้อมูลข่าวสารจากแหล่งต่างๆ มากมาย ได้พิจารณาถึงข้อดี ข้อเสีย และสามารถกระทำพฤติกรรมตามที่คาดหวังได้

การมุ่งอนาคตควบคุมตน เป็นตัวแปรอันดับที่สามที่สามารถเพิ่มอำนาจในการทำนายพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 ได้อีกร้อยละ 1.60 ที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องมาจาก การมุ่งอนาคตควบคุมตน ช่วยให้ นิสิตสามารถคาดการณ์ไกล เล็งเห็นความสำคัญของผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคต วางแผนปฏิบัติเพื่อได้รับผลดีหรือป้องกันผลเสียที่จะเกิดขึ้น สามารถกระทำพฤติกรรมที่ต้องการและละเว้นการกระทำบางชนิดได้ ทำให้นิสิตมีพฤติกรรมไปในทิศทางที่ต้องการ

วัฒนธรรมการบริโภคอาหาร เป็นตัวแปรอันดับที่สี่ที่สามารถเพิ่มอำนาจในการทำนายพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 ได้อีกร้อยละ 0.9 ที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องมาจาก วัฒนธรรมการบริโภคอาหาร ช่วยให้ นิสิตมีแบบแผนในการบริโภคอาหาร มีการปฏิบัติในการบริโภคอาหารที่ได้รับสั่งสมสืบทอดมา จะช่วยเป็นแนวทางในการปฏิบัติตนด้านการบริโภคอาหาร ทำให้มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องและเหมาะสม

กล่าวโดยสรุป จากผลการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จะเห็นได้ว่า อาชีพของผู้ปกครองในปัจจุบันซึ่งสังคมมีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

ของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 นอกจากนี้พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติยังเกิดจาก ค่านิยมทางด้านสุขภาพ อิทธิพลของสื่อมวลชน การมุ่งอนาคตควบคุมตนและวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร ที่จะช่วยทำให้นิสิตมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติไปในทิศทางที่ถูกต้องและเหมาะสม

ข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษา พบว่า นิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติอยู่ในระดับปานกลาง มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีปัจจัยที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตที่ดีที่สุด คือ ค่านิยมทางด้านสุขภาพ อิทธิพลของสื่อมวลชน การมุ่งอนาคตควบคุมตนและวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร ตามลำดับ เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตให้ถูกต้องเหมาะสมมากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยจึงขอเสนอแนะ ดังนี้

1. ในการจัดการเรียนการสอน ควรมีการสอดแทรกเนื้อหาเกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติในรายวิชาที่เกี่ยวข้อง โดยจัดให้มีกิจกรรมเพื่อส่งเสริมความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติที่เหมาะสม รวมทั้งปลูกฝังค่านิยมที่ถูกต้องในการเลือกซื้อและการปฏิบัติตนด้านการรับประทานอาหารแก่นิสิต ส่งเสริมให้นิสิตมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ คือ ให้นิสิตสามารถนำความรู้ เจตคติและการปฏิบัติไปใช้ในชีวิตประจำวัน เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนิสิต ซึ่งจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพในอนาคต

2. ควรมีการรณรงค์หรือจัดตั้งชมรมเพื่อสร้างค่านิยมในการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง จัดกิจกรรมการมุ่งอนาคต การส่งเสริมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ โดยมีการประสานงานและร่วมมือกันระหว่างบ้าน มหาวิทยาลัยและชุมชน เพื่อให้การเรียนรู้ของนิสิตจากมหาวิทยาลัย สามารถเชื่อมต่อกับปัจจัยจิตลักษณะ เกิดค่านิยมที่มีผลต่อวิถีชีวิตของนิสิตในการเลือกบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ทั้งนี้เนื่องจากค่านิยมทางด้านสุขภาพและการมุ่งอนาคตควบคุมตน มีผลต่อการเรียนรู้ที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตให้ถูกต้องเหมาะสม

3. มหาวิทยาลัยและหน่วยงานที่รับผิดชอบด้านสุขภาพ เช่น โรงพยาบาลหรือศูนย์บริการสาธารณสุข ควรมีการร่วมมือและประสานงานกัน ทางด้านการจัดบริการและสนับสนุนสื่อสิ่งพิมพ์ต่างๆ เช่น เอกสาร แผ่นพับ โปสเตอร์ เทปเสียง วีดิทัศน์ เป็นต้น โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับการเลือกซื้อและการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ เพื่อให้การเรียนรู้ของนิสิตเป็นไปอย่างกว้างขวาง นอกเหนือจากตำราเรียน ทั้งนี้เนื่องจากอิทธิพลจากสื่อที่ใช้ในการเรียนการสอน มีผลต่อการเรียนรู้ที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตให้ถูกต้องเหมาะสม

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาวิจัยพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ในกลุ่มตัวอย่างอื่นๆ เช่น นักเรียนอาชีวศึกษา ผู้ใช้แรงงานในโรงงานอุตสาหกรรมและประชาชนทั่วไป
2. ควรมีการศึกษาปัจจัยอื่นๆ ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียน นักศึกษา ได้แก่ ขนาดและลักษณะของครอบครัว อิทธิพลของเพื่อน ประสบการณ์ส่วนบุคคล ภาพลักษณ์ ความชอบอาหาร ความเชื่อ การรับรู้ แรงกระตุ้น แรงสนับสนุนทางสังคม และศาสนา เพื่อนำข้อมูลมาจัดรูปแบบการให้โภชนศึกษาได้สอดคล้องกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติต่อไป
3. ควรศึกษาวิจัยเชิงทดลอง เพื่อหารูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนและสร้างโปรแกรมสุขศึกษาที่จะมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักศึกษา สามารถนำผลการศึกษาไปประยุกต์ใช้ในระดับอุดมศึกษาตามที่ต่างๆ ต่อไป

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรณีการ กัณธรักษา. (2527). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกด้านสุขภาพกับพฤติกรรมการปฏิบัติตนเพื่อดำรงไว้ซึ่งสภาวะสุขภาพในหญิงตั้งครรภ์. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (การพยาบาลแม่และเด็ก). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. อัดสำเนา.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2534). หนังสือเรียนพลานามัย W011 W012 สุขศึกษา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- กระทรวงสาธารณสุข. สำนักงานนโยบายและแผนสาธารณสุข. (2544, กรกฎาคม-ธันวาคม). “แผน 9 ของกระทรวงสาธารณสุข ตามแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 พ.ศ. 2545-2549,” นโยบายและแผนสาธารณสุข. 4(3-4) : 123-135.
- กรุงเทพมหานคร. กองควบคุมโรค. (ม.ป.ป.). รายงานการเฝ้าระวังโรคประจำปี 2544. กรุงเทพฯ : นิทรรศการพิมพ์ (ประเทศไทย).
- กองสุศึกษา. กระทรวงสาธารณสุข. (2541). สุขบัญญัติแห่งชาติ. พิมพ์ครั้งที่ 2. นนทบุรี : กองสุศึกษา กระทรวงสาธารณสุข.
- _____. (2542). แนวทางการรณรงค์สุขบัญญัติแห่งชาติ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- _____. (2545). 10 แนวทางสร้างสุขภาพ. นนทบุรี : โรงพิมพ์การศาสนา กรมการศาสนา.
- กองสุขภาพอาหาร. (2541). คู่มือวิชาการสุขภาพอาหารสำหรับเจ้าหน้าที่. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- งามทรัพย์ เทชะบำรุง และคณะ. (2537). พฤติกรรมการบริโภคอาหารและยาของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร : ศึกษาเฉพาะกรณีประชาชนผู้ใช้แรงงานในโรงงานอุตสาหกรรม. กรุงเทพฯ : กองส่งเสริมสาธารณสุข สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร. อัดสำเนา.
- จันทร์เต็ม หาญมงคลศิลป์. (2543). พฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- เนก ธนะสิริ. (ม.ป.ป.). ทำอย่างไรจะปราศจากโรคและชะลอความชรา. พิมพ์ครั้งที่ 13. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คลังวิชา.
- เฉลิมพล ดันสกุล. (2541). พฤติกรรมศาสตร์สาธารณสุข. กรุงเทพฯ : ภาควิชาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.

- ชญาณิชฐ์ ธรรมธิษฐาน. (2543). พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- ชมรมโภชนวิทยามหิดล. (2545). รายงานผลการประชุมวิชาการเรื่องอาหารและโภชนาการ : แนวคิดสู่การปฏิบัติเพื่อผู้บริโภค. กรุงเทพฯ : ม.ป.พ.
- ชูศรี วงศ์รัตนะ. (2544). เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เจริญผล.
- ดุขฎิ โยเหลา. (2542). “การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ,” ใน เอกสารประกอบการฝึกอบรม ฉบับที่ 4 เรื่องการแปลผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์. หน้า 10. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ณัฐสิดา/ทัตบุตร. (2539). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดกรมสามัญศึกษา กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- ทรงศักดิ์ ศรีอนุชาต. (2536). “การปนเปื้อนของอาหาร : การประเมินความเสี่ยงอันตรายและการป้องกัน,” ใน อาหารและโภชนาการเพื่อสุขภาพ (Nutrition for Better Health). อารีวัลยะเสวี. หน้า 35-46. กรุงเทพฯ : ที พี พริน.
- ทรงศักดิ์ ศรีอนุชาต และวิชัย หฤทัยธนาสันต์. (2537). “โภชนาการเด็กวัยรุ่น,” ใน การประชุมวิชาการประจำปี 2537 โภชนาการสร้างชาติ เด็กฉลาด ชาติเจริญ. สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี และศูนย์วิจัยคณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล. หน้า 101-108. กรุงเทพฯ : ม.ป.พ.
- ทรรชนี วงศ์บา. (2537). ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกลุ่มความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกด้านสุขภาพและการรับรู้ถึงความเสี่ยงต่อการเกิดโรคกับพฤติกรรมป้องกันโรคเอ็ดส์ของทหารเกณฑ์ กองทัพภาคที่ 3. วิทยานิพนธ์ พบ.ม. (การพยาบาลจิตเวช) ขอนแก่น : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. อัดสำเนา.
- นลินี มกรเสน. (2538). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดสุพรรณบุรี. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. อัดสำเนา.
- นิภา มนูญิจ. (2528). การวิจัยทางสุขศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : อักษรบัณฑิต.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2535). การวิจัยเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : สุวีริยะสาส์น.

- ประกอบ กรรณสูตร. (2525). สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 3.
กรุงเทพฯ : ศูนย์หนังสือ ดร.สง่า.
- ประทีป จิน๊ะ. (2540). การวิเคราะห์พฤติกรรมและการปรับพฤติกรรม. กรุงเทพฯ : สถาบัน
วิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2532). ทศนคติ : การวัดการเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรมอนามัย.
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์วิระพัฒนา.
- _____. (2536). “พฤติกรรมสุขภาพ,” ใน เอกสารการสอนชุดวิชาสุขศึกษา หน่วยที่ 1-7.
กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- _____. (2538). “พฤติกรรมสุขภาพ,” ใน เอกสารการสอนชุดวิชาสุขศึกษา หน่วยที่ 1-7.
พิมพ์ครั้งที่ 12. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ประสิทธิ์ คงธรรม. (2539). วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวบ้านชุมชนเก่าแก่ง ตำบล
บ่อทราย อำเภอเมืองสงขลา จังหวัดสงขลา. ปริญญาโท ศศ.ม. (ไทยคดีศึกษา).
สงขลา : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ภาคใต้. อุดรธานี.
- พรพรรณ ระเบียบ. (2537). โภชนาการเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : สุขภาพใจ.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2543). วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 8.
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เจริญผล.
- ไพบุลย์ อ่อนมั่ง. (2541). “มนุษย์และพฤติกรรมสุขภาพ (Human and Health Behavior),” ใน
เอกสารประกอบการเรียนวิชาการเสริมสร้างคุณภาพชีวิต. หน้า 18. กรุงเทพฯ : คณะ
พลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (2546). สรุปจำนวนนิสิตใหม่ ชั้นปีที่ 1,3 ปีการศึกษา 2546
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ : กองบริการการศึกษา มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ.
- _____. คณะพลศึกษา. (2534). เอกสารประกอบการเรียนวิชาการเสริมสร้างคุณภาพชีวิต.
กรุงเทพฯ : วิจัยพาณิชย์.
- _____. (2545). รายงานการเฝ้าระวังโรคประจำปี 2545. กรุงเทพฯ : งานอนามัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ยุพาณี ภูมิศรีแก้ว. (2545). ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะมุ่งอนาคตและการควบคุมตนกับ
ความต้องการออกกำลังกายของพนักงานธนาคารพาณิชย์ ในเขตเทศบาลนครอุดรธานี.
ปริญญาโท ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
อุดรธานี.

- ยุวดี กาญจน์ฐิติ และคณะ. (2542). “การส่งเสริมภาวะโภชนาการสำหรับครอบครัว,” ใน เอกสารการสอนชุดวิชาโภชนศาสตร์สาธารณสุข หน่วยที่ 8-15. หน้า 1088-1103. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2539). พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์อักษรเจริญทัศน์.
- _____. (2546). พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542. กรุงเทพฯ : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์.
- วลัย อินทร์พรรย์. (2533). “โภชนาการกับชีวิตมนุษย์,” ใน เอกสารการสอนชุดวิชา โภชนาการกับชีวิตมนุษย์ หน่วยที่ 6-10. หน้า 160-161. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- วศิณา จันทรศิริ. (2532). “ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการกิน,” ใน เอกสารการสอนชุดวิชา โภชนาการศึกษากับชุมชน หน่วยที่ 1-7. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- วิธี แจ่มกระจ่าง. (2541). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร. ปริญญาโท กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- วิเชียร เกตุสิงห์. (2538, กุมภาพันธ์-มีนาคม). “คำเฉลี่ยกับการแปลความหมาย : เรื่องง่ายๆ ที่บางครั้งก็พลาดได้,” ข่าวสารการวิจัยการศึกษา. 1(3) : 9.
- วีณะ วีระไวทยะ และสง่า ดามาพงษ์. (2541). พฤติกรรมการบริโภคอาหาร. นนทบุรี : กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข.
- ศิริลักษณ์ สินธวาลัย. (2533). การพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารบำบัดโรค. กรุงเทพฯ : ภาควิชา พัฒนาผลิตภัณฑ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ศรีรัตน์ พินธุ. (2539). การประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภคขนมขบเคี้ยวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดมูลจินดาราม จังหวัดปทุมธานี. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. อัดสำเนา.
- สง่า ดามาพงษ์. (2545). “ผู้บริโภคที่พึงประสงค์ในยุคปฏิรูประบบสุขภาพ,” ใน อาหารและโภชนาการ : แนวคิดสู่การปฏิบัติเพื่อผู้บริโภค. หน้า 189-190. กรุงเทพฯ : ม.ป.พ.
- สนทยา มุอำหัด. (2544). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร. ปริญญาโท กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.

- สิริพันธุ์ จุลกรังคะ. (2542). โภชนศาสตร์เบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุชา จันทน์เอม. (ม.ป.ป.). วยรุ่น. กรุงเทพฯ : อักษรบัณฑิต.
- สุณี รักษาเกียรติศักดิ์. (2539). การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS. กรุงเทพฯ : สำนักคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- สุวิทย์ วิบุลผลประเสริฐ และคณะ. (2545). การสาธารณสุขไทย พ.ศ. 2542-2543. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- สุเทศน์ กุลละวณิชย์. (2540). ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับวัตถุเจือปนในอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสมุทรปราการ. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- สุนัย โยคะกุล. (2542). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน. ปรินญาณินพนธ์ ศศ.ม. (พัฒนาสังคม). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. อัดสำเนา.
- สุพรรณ ว่องรักษัตว์. (2540). ค่านิยมทางสุขภาพของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- โสภณา รอดชู. (2536). ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดนครปฐม. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. (2540). คู่มือประชาชนการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่จำเป็นสำหรับชีวิต. นนทบุรี : กองสุขศึกษา สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2542). สมุดสถิติรายปีประเทศไทย 2541. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา.
- อบเชย วงศ์ทอง. (2546). โภชนศาสตร์ครอบครัว. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อรนุช ชันทะวงศ์. (2544). พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติและโภชนบัญญัติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.

- อำภา แสงกล้า. (2536). การรับรู้เกี่ยวกับพิษภัยของการบริโภคอาหารที่มีสิ่งปนเปื้อนและการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในจังหวัดสมุทรปราการ. ปริญญาโท กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- Bloom, Benjamin S. (1975). *Taxonomy of Education Objective*. Hand Book 1 : Cognitive Domain. New York : David Mc.Kay.
- Cusatis, Deborah Cardamone. (1995, March). "Psychosocial Influences on Adolescent Eating Behavior," *Dissertation Abstracts International*. 55(9) : 3825A.
- 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.
- Glanz, K., Lewis, F.M. and Rimer, B.K. (1997). "The Scope of Health Promotion and Health Education," *Health Behavior and Health Education* (2nd edition). San Francisco : Jossey-Bass Publishers.
- Goldenson, Robert M. (1984). *Longman Dictionary of Psychology and Psychiatry*. New York : Longman.
- Murphy Anne S., et al. (1994, September). "Nutrition Education Needs and Learning Preferences of Michigan Students in Grade 5, 8 and 11," *Journal of School Health*. 64(2) : 273-277.
- Plummer, Patricia Ford. (1993, March). "Assessment of Nutrition Knowledge Attitude and Behavior, of Tenth-grades Students in Massachusetts Public High Schools (Nutrition Education)," *Dissertation Abstract International*. 53(6) : 4597A.
- Scott, Majoriel. (1995). *School Feeding Its Contribution to Child Nutrition*. Rome : Food Agriculture Organization United Nations.
- Sousa, Corla Marie. (1994). *The Effectiveness of Nutrition Education for the Pregnant Adolescent and the Adolescent Mother*. California State University : Fresno.
- Strickland, Bonnie R. (1982, December). "Internal-External Expectancies and Health Related Behaviors," *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 46(6) : 1192-1211.
- Wallston, Kenneth A. and Wallston, Barbara S. (1982). "Who is Responsible for Your Health ? The Construct of Health Locus of Control," *In Social Psychology of Health and Illness*. New York : McGraw-Hill.

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

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญ
หนังสือขอความอนุเคราะห์

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

- | | |
|-------------------------------|--|
| 1. อาจารย์สุธีรา เมืองนาโพธิ์ | คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 2. นางอุสนา ประจง | นักวิชาการอาหารและยา 8 ว
ฝ่ายประสานงานพัฒนาคุณภาพผลิตภัณฑ์
สุขภาพชุมชน |
| 3. นางวนิดา วงศ์เล็ก | นักวิชาการสุขศึกษา 6 ว
สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร |
| 4. นางฐิติวรรณ มั่งคั่งสง่า | นักโภชนาการ 7 ว หัวหน้าฝ่ายโภชนาการ
โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์ |
| 5. นางลัดดา ลบแยม | นักโภชนาการ 6 ว
โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์ |



บันทึกข้อความ

128

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มศว โทร. 5731, 5618

ที่ ศธ 0519.12/ 704 7

วันที่ ๒๕ ตุลาคม 2546

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะพลศึกษา

เนื่องด้วย นางสาวนงกัญช ประชุมหงษ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาสุขศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาศรีปีที 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ” โดยมี รองศาสตราจารย์จุฑามาศ เทพชัยศรี และ อาจารย์ทรงพล ต่อนี่ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำ ปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์สุธีรา เมืองนาโพธิ์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถามปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาศรีปีที 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถามให้ นางสาวนงกัญช ประชุมหงษ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

(รองศาสตราจารย์นภาพร หะวานนท์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ที่ ศธ 0519.12/ 7047



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

25 ตุลาคม 2546

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการศูนย์ประสานงานพัฒนาคุณภาพผลิตภัณฑ์สุขภาพชุมชน

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาวนงคัมภ์ ประยูรหงษ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาสุขศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรีปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ” โดยมี รองศาสตราจารย์จุฑามาศ เทพชัยศรี และ อาจารย์ทรงพล ต่อนี้ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ นางอุสนา ประจง นักวิชาการอาหารและยา 8 ว เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจ แบบสอบถามปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรีปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจ แบบสอบถามให้ นางสาวนงคัมภ์ ประยูรหงษ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์นภาพร หะวานนท์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 02-2910036 มือถือ 01-9164352

ที่ ศธ 0519.12/ 7047



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๒๕ ตุลาคม 2546

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการสำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาวนงคณัฐ ประยูรหงษ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาสุศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรีปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ” โดยมี รองศาสตราจารย์จุฑามาศ เทพชัยศรี และ อาจารย์ทรงพล ต่อนี้ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ นางวนิดา วงศ์เล็ก นักวิชาการสุศึกษา 6 ว เป็นผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบแบบสอบถามปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรีปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

จึงเรียนมาเพื่อ ขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ แบบสอบถามให้ นางสาวนงคณัฐ ประยูรหงษ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์นภภรณ์ หะวานนท์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 02-2910036 มือถือ 01-9164352



ที่ ศธ 0519.12/ 7047

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10:10

25 ตุลาคม 2546

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาวนงกัญ ประยูรหงษ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาสุศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาดัตรีปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ” โดยมี รองศาสตราจารย์จุฑามาศ เทพชัยศรี และ อาจารย์ทรงพล ต่อนี้ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ นางชุลีวรรณ มั่งคั่งสง่า นักโภชนาการ 7 ว หัวหน้าฝ่ายโภชนาการ และ นางลัดดา ลบเย็น นักโภชนาการ 6 ว เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถามปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาดัตรีปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถามให้ นางสาวนงกัญ ประยูรหงษ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์นภาพรณ์ หะวานนท์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 02-2910036 มือถือ 01-9164352



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มศว โทร. 5731, 5618

ที่ ศธ 0519.12/1127

วันที่ 12 ธันวาคม 2546

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

เรียน คณบดีคณะสังคมศาสตร์

 เนื่องด้วย นางสาวนงคันทน์ ประยูรหงษ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาสุขศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรีปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ” โดยมี รองศาสตราจารย์จุฑามาศ เทพชัยศรี และ อาจารย์ทรงพล ต่อนี้ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำ ปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย โดยขอให้ นิสิต ปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ภาคปกติ สาขาวิชาการวางแผนและการจัดการท่องเที่ยวเพื่ออนุรักษ์สิ่งแวดล้อม จำนวน 70 คน เป็นกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติ แห่งชาติของนิสิตปริญญาตรีปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในระหว่างเดือนธันวาคม 2546

 จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวนงคันทน์ ประยูรหงษ์ ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ ซึ่งจะ เป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

(รองศาสตราจารย์นภาพร ะหวานนท์)

รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มศว โทร. 5731, 5618

ที่ ศธ 0519.12/ 1/๒๘

วันที่ 1๒ ธันวาคม 2546

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

เรียน คณบดีคณะพลศึกษา

เนื่องด้วย นางสาวนงคันทน์ ประยูรหงษ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาสุขศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม การบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรีปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ” โดยมี รองศาสตราจารย์จุฑามาศ เทพชัยศรี และ อาจารย์ทรงพล ต่อนี้ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำ ปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย โดยขอให้ นิสิต ปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ภาคปกติ สาขาวิชานันทนาการ จำนวน 70 คน เป็นกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถาม ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรีปีที่ 1 มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ในระหว่างเดือนธันวาคม 2546

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวนงคันทน์ ประยูรหงษ์ ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

(รองศาสตราจารย์นภาพร หะวานนท์)

รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มศว โทร. 5731, 5618

ที่ ศธ 0519.12/14/ร

วันที่ / / ธันวาคม 2546

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

เรียน คณบดีคณะแพทยศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวนงคณัฐ ประยูรหงษ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาสุขศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์เรื่อง “ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรีปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ” โดยมี รองศาสตราจารย์จุฑามาศ เทพชัยศรี และ อาจารย์ทรงพล ต่อนี้ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอให้ นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ภาควิชา คณบดีคณะแพทยศาสตร์ ตอบแบบสอบถามปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรีปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในระหว่างเดือนธันวาคม 2546

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวนงคณัฐ ประยูรหงษ์ ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

(รองศาสตราจารย์นภกรณ์ หะวานนท์)

รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มศว โทร. 5731, 5618

ที่ ศธ 0519.12/14.24

วันที่ 13 ธันวาคม 2546

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

เรียน คณบดีคณะทันตแพทยศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวนงกัญช ประยูรหงษ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาสุขศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์เรื่อง “ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรีปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ” โดยมี รองศาสตราจารย์จุฑามาศ เทพชัยศรี และ อาจารย์ทรงพล ต่อนี้ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอให้นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ภาควิชาทันตแพทย์ศาสตร์ คณบดีคณะทันตแพทยศาสตร์ ตอบแบบสอบถามปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรีปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในระหว่างเดือนธันวาคม 2546

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวนงกัญช ประยูรหงษ์ ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

(รองศาสตราจารย์นภกรณ์ หะวานนท์)

รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มศว โทร. 5731, 5618

ที่ ศธ 0519.12/14๒๐

วันที่ 19 ธันวาคม 2546

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

เรียน คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวนงคณุช ประยูรหงษ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาสุขศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์เรื่อง “ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาดัตรีปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ” โดยมี รองศาสตราจารย์จุฑามาศ เทพชัยศรี และ อาจารย์ทรงพล ต่อนี้ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอให้นิสิตปริญญาดัตรี ชั้นปีที่ 1 ภาคปกติ คณะพยาบาลศาสตร์ ตอบแบบสอบถามปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาดัตรีปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในระหว่างเดือนธันวาคม 2546

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวนงคณุช ประยูรหงษ์ ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

(รองศาสตราจารย์นภภรณ์ หะวานนท์)

รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มศว โทร. 5731, 5618

ที่ ศธ 0519.12/ 1419

วันที่ /-/- ธันวาคม 2546

เรื่อง ขออนุมัติเพื่อการวิจัย

เรียน คณะบดีคณะเภสัชศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวนงกัญช ประยูรหงษ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาสุขศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาดัรปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ” โดยมี รองศาสตราจารย์จุฑามาศ เทพชัยศรี และ อาจารย์ทรงพล ต่อนี้ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำ ปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอให้ นิสิตปริญญาดัร ชั้นปีที่ 1 ภาคปกติ คณะเภสัชศาสตร์ ตอบแบบสอบถามปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติ แห่งชาติของนิสิตปริญญาดัรปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในระหว่างเดือนธันวาคม 2546

จึงเรียนมาเพื่อขออนุมัติให้ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวนงกัญช ประยูรหงษ์ ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

(รองศาสตราจารย์นภกรณ์ หะวานนท์)

รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มศว โทร. 5731, 5618

ที่ ศธ 0519.12/1423

วันที่ 19 ธันวาคม 2546

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

เรียน คณบดีคณะสหเวชศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวนงคันทน์ ประยูรหงษ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาสุขศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาดัชนีปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ” โดยมี รองศาสตราจารย์จุฑามาศ เทพชัยศรี และ อาจารย์ทรงพล ต่อนี้ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำ ปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอให้นิสิตปริญญาดัชนีปีที่ 1 ภาคปกติ คณะสหเวชศาสตร์ ตอบแบบสอบถามปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติ แห่งชาติของนิสิตปริญญาดัชนีปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในระหว่างเดือนธันวาคม 2546

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวนงคันทน์ ประยูรหงษ์ ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

(รองศาสตราจารย์นภภรณ์ หะวานนท์)

รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มศว โทร. 5731, 5618

ที่ ศธ 0519.12/14๖๕

วันที่ 1๑ ธันวาคม 2546

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

เรียน คณบดีคณะพลศึกษา

เนื่องด้วย นางสาวนงคัมภร ประยูรหงษ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม การบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรีปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ” โดยมี รองศาสตราจารย์จุฑามาศ เทพชัยศรี และ อาจารย์ทรงพล ค่อนี่ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำ ปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอให้นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา ตอบแบบสอบถามปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ของนิสิตปริญญาตรีปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในระหว่างเดือนธันวาคม 2546

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวนงคัมภร ประยูรหงษ์ ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

(รองศาสตราจารย์นภกรณ์ หะวานนท์)

รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มศว โทร. 5731, 5618

ที่ ศธ 0519.12/14 2 ๒

วันที่ 19 ธันวาคม 2546

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

เรียน คณบดีคณะวิทยาศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวนงคณูช ประยูรหงษ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาสุศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม การบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาดัตรีปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ” โดยมี รองศาสตราจารย์จุฑามาศ เทพชัยศรี และ อาจารย์ทรงพล ต่อนี้ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำ ปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอให้ นิสิตปริญญาดัตรี ชั้นปีที่ 1 ภาคปกติ คณะวิทยาศาสตร์ คอบแบบสอบถามปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติ แห่งชาติของนิสิตปริญญาดัตรีปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในระหว่างเดือนธันวาคม 2546

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวนงคณูช ประยูรหงษ์ ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

(รองศาสตราจารย์นภกรณ์ หะวานนท์)

รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มศว โทร. 5731, 5618

ที่ ศธ 0519.12/14๖๖

วันที่ / / ธันวาคม 2546

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

เรียน คณบดีคณะวิศวกรรมศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวนงคณัฐ ประยูรหงษ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาสุศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม การบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรีปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ” โดยมี รองศาสตราจารย์จุฑามาศ เทพชัยศรี และ อาจารย์ทรงพล ต่อนี้ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำ ปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอให้ นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ภาคปกติ คณะวิศวกรรมศาสตร์ ตอบแบบสอบถามปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติ แห่งชาติของนิสิตปริญญาตรีปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในระหว่างเดือนธันวาคม 2546

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวนงคณัฐ ประยูรหงษ์ ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

(รองศาสตราจารย์นภภรณ์ หะวานนท์)

รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มศว โทร. 5731, 5618

ที่ ศธ 0519.12/14 ๖๕

วันที่ 19 ธันวาคม 2546

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

เรียน คณบดีคณะมนุษยศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวนงคันทน์ ประยูรหงษ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาสุศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรีปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ” โดยมี รองศาสตราจารย์จุฑามาศ เทพชัยศรี และ อาจารย์ทรงพล ค่อนี่ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอให้ นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ภาคปกติ คณะมนุษยศาสตร์ ตอบแบบสอบถามปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรีปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในระหว่างเดือนธันวาคม 2546

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวนงคันทน์ ประยูรหงษ์ ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

(รองศาสตราจารย์นภภรณ์ หะวานนท์)

รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มศว โทร. 5731, 5618

ที่ ศร 0519.12/14๗๒

วันที่ 19 ธันวาคม 2546

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

เรียน คณบดีคณะสังคมศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวนงลักษณ์ ประยูรหงษ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาสุศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรีปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ” โดยมี รองศาสตราจารย์จุฑามาศ เทพชัยศรี และ อาจารย์ทรงพล ต่อนี้ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอให้นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ภาคปกติ คณะสังคมศาสตร์ ตอบแบบสอบถามปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรีปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในระหว่างเดือนธันวาคม 2546

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวนงลักษณ์ ประยูรหงษ์ ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

(รองศาสตราจารย์นภรณ์ หะวานนท์)

รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มศว โทร. 5731, 5618

ที่ ศธ 0519.12/ 1421

วันที่ 14 ธันวาคม 2546

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวนงคณฺฐ ประยูรหงษ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาสุศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม การบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาดรีปีที 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ” โดยมี รองศาสตราจารย์จุฑามาศ เทพชัยศรี และ อาจารย์ทรงพล ต่อนี้ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำ ปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอให้นิสิตปริญญาดรี ปีที 1 ภาคปกติ คณะศึกษาศาสตร์ ตอบแบบสอบถามปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติ แห่งชาติของนิสิตปริญญาดรีปีที 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในระหว่างเดือนธันวาคม 2546

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวนงคณฺฐ ประยูรหงษ์ ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

(รองศาสตราจารย์นภภรณ์ หะวานนท์)

รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มสว โทร. 5731, 5618

ที่ ศธ 0519.12/ 1417

วันที่ 17 ธันวาคม 2546

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

เรียน คณบดีคณะศิลปกรรมศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวนงคณุช ประยูรหงษ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาสุศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม
การบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรีปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ” โดยมี
รองศาสตราจารย์จุฑามาศ เทพชัยศรี และ อาจารย์ทรงพล ต่อนี้ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำ
ปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอให้นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1
ภาคปกติ คณะศิลปกรรมศาสตร์ ตอบแบบสอบถามปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติ
แห่งชาติของนิสิตปริญญาตรีปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในระหว่างเดือนธันวาคม 2546

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวนงคณุช ประยูรหงษ์
ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

(รองศาสตราจารย์นภภรณ์ หะวานนท์)

รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ภาคผนวก ข

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ตารางแสดงค่าความยากง่าย ค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ

แบบสอบถาม

เรื่อง **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ**

.....

คำชี้แจง

1. ความมุ่งหมาย แบบสอบถามนี้มีความมุ่งหมายเพื่อรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามนี้จะนำไปใช้ประกอบในการทำวิทยานิพนธ์ ซึ่งเป็นประโยชน์ด้านการศึกษา

2. ลักษณะของแบบสอบถาม แบ่งเป็น 9 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของนิสิต

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเจตคติในการบริโภคอาหาร

ตอนที่ 4 แบบสอบถามค่านิยมทางด้านสุขภาพ

ตอนที่ 5 แบบสอบถามความเชื่ออำนาจภายในตนด้านสุขภาพ

ตอนที่ 6 แบบสอบถามการมุ่งอนาคตควบคุมตน

ตอนที่ 7 แบบสอบถามอิทธิพลของสื่อมวลชน

ตอนที่ 8 แบบสอบถามวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร

ตอนที่ 9 แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

3. การตอบแบบสอบถาม ข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามนี้จะนำไปใช้เพื่อประกอบการทำวิจัยเท่านั้น คำตอบของท่านไม่มีถูกหรือผิด เพราะแต่ละคนย่อมมีความคิดเห็นและการกระทำที่แตกต่างกัน ดังนั้นจึงใคร่ขอความกรุณาตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริงให้มากที่สุดและตอบทุกข้อ คำตอบของท่านผู้วิจัยจะเก็บรักษาไว้เป็นความลับและจะไม่เกิดผลเสียต่อท่านแต่อย่างใด แต่จะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาการสอนและวิธีการให้สุขศึกษาโดยส่วนรวมในอนาคต

ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

นงศ์นุช ประยูรหงษ์

นิสิตปริญญาโทวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต

สาขาวิชาสุขศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง () และเติมข้อความลงในช่องว่างตามความเป็นจริง

1. เพศ

- () ชาย
() หญิง

2. กลุ่มสาขาวิชา

- () วิทยาศาสตร์สุขภาพ ได้แก่ คณะแพทยศาสตร์ คณะทันตแพทยศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ คณะสหเวชศาสตร์ และสาขาวิชาต่างๆ ในคณะพลศึกษา
- () วิทยาศาสตร์ธรรมชาติ ได้แก่ สาขาวิชาต่างๆ ในคณะวิทยาศาสตร์
- () วิศวกรรมศาสตร์
- () มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ได้แก่ สาขาวิชาต่างๆ ในคณะมนุษยศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ และสถาบันการพัฒนากองทัพเพื่ออนุรักษ์สิ่งแวดล้อม
- () ศึกษาศาสตร์และการฝึกหัดครู ได้แก่ สาขาวิชาต่างๆ ในคณะศึกษาศาสตร์
- () ศิลปกรรม วิจิตรศิลป์และประยุกต์ศิลป์ ได้แก่ สาขาวิชาต่างๆ ในคณะศิลปกรรมศาสตร์

3. เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง (เงินที่นิสิตได้รับจากบิดาหรือมารดา หรือผู้ปกครองซึ่งเป็นผู้ดูแล นิสิตอย่างใกล้ชิด เพื่อใช้จ่ายในแต่ละเดือน) ประมาณ.....บาท

4. ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง (ระดับการศึกษาสูงสุดของบิดาหรือมารดา หรือผู้ปกครองซึ่งเป็นผู้ดูแลนิสิตอย่างใกล้ชิด)

- () ประถมศึกษา
- () มัธยมศึกษาตอนต้น
- () มัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า
- () อนุปริญญาหรือเทียบเท่า
- () ปริญญาตรีหรือสูงกว่า

5. อาชีพของผู้ปกครอง (อาชีพหลักที่ทำรายได้สูงสุดให้กับบิดาหรือมารดา หรือผู้ปกครองซึ่งเป็นผู้ดูแลนิสัยอย่างใกล้ชิด)

- () รับราชการหรือพนักงานรัฐวิสาหกิจ
- () ค้าขาย
- () เกษตรกรรม
- () รับจ้าง
- () ประกอบธุรกิจส่วนตัว
- () ไม่ได้ประกอบอาชีพ

ตอนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง 1. แบบสอบถามมี 18 ข้อ

2. โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง () ที่เห็นว่าเป็นคำตอบที่ถูกต้องที่สุด
เพียงคำตอบเดียวเท่านั้น

1. นิสิตมีหลักในการเลือกซื้ออาหารรับประทานอย่างไร
 - () ก. เลือกจากลักษณะอาหารนำรับประทาน
 - () ข. เลือกจากรสชาติถูกใจเป็นหลัก
 - () ค. เลือกตามความนิยมของกลุ่มเพื่อน
 - () ง. เลือกจากส่วนประกอบของสารอาหารเป็นหลัก
2. หลักในการเลือกซื้ออาหารที่สะอาดปลอดภัยมีดังต่อไปนี้ ยกเว้นข้อใด
 - () ก. เลือกซื้อและกินอาหารที่สดใหม่ มีคุณค่าทางโภชนาการ
 - () ข. เลือกซื้อและกินอาหารที่มีสีสันทสวยงาม รสชาติถูกใจ
 - () ค. เลือกซื้อและกินอาหารที่มีในท้องถิ่น หาได้ง่ายตามฤดูกาล
 - () ง. เลือกซื้อและกินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อนของเชื้อโรค
3. การรับประทานผักชนิดใด เสี่ยงต่อการได้รับสารพิษจากยาฆ่าแมลงน้อยที่สุด
 - () ก. ผักคะน้า
 - () ข. ถั่วฝักยาว
 - () ค. ผักตำลึง
 - () ง. ยอดผักทอง
4. นิสิตควรเลือกซื้ออาหารที่ใส่ในภาชนะชนิดใด
 - () ก. กล่องโฟม
 - () ข. ถุงพลาสติกสำหรับใส่อาหาร
 - () ค. ห่อด้วยกระดาษหนังสือพิมพ์
 - () ง. ใส่อะไรก็ได้
5. นิสิตควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารในข้อใดมากที่สุด
 - () ก. สุกๆ ดิบๆ
 - () ข. ใส่สีผสมอาหาร
 - () ค. ปิ้งสุกใหม่ๆ
 - () ง. มีภาชนะปิด
6. นิสิตควรดื่มน้ำในข้อใดที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย
 - () ก. น้ำดื่มที่ใส สะอาด
 - () ข. น้ำเกลือแร่
 - () ค. น้ำชา
 - () ง. น้ำอัดลม
7. อาหารชนิดใดผสมดินประสิวมาก
 - () ก. พริกแกง
 - () ข. ทอดมัน
 - () ค. ข้าวเกรียบกุ้ง
 - () ง. กุนเชียง
8. อาหารมื้อเช้าที่นิสิตควรเลือกรับประทานเพื่อให้ได้คุณค่าอาหารครบ 5 หมู่ คือข้อใด
 - () ก. นมสด ปลาทอดไก่
 - () ข. มาม่าต้มใส่หมู ใส่ผัก
 - () ค. ข้าวไข่เจียวหมูสับ
 - () ง. ข้าว ผัดผักใส่ไก่

9. อาหารประเภทแป้งและน้ำตาลที่บริโภคมากเกินไปเกินความต้องการ จะถูกเก็บสะสมในรูปใด
 () ก. โปรตีน () ข. ไขมัน
 () ค. กลีโคเจน () ง. วิตามิน
10. อาหารต่อไปนี้ห้ามใส่ส่วนผสมอาหาร ยกเว้นอาหารในข้อใด
 () ก. พริกแกง () ข. ไข่กรอก
 () ค. กุนเชียง () ง. ผลไม้ดอง
11. การรับประทานอาหารมื่อเย็นในปริมาณมากเกินไป อาจทำให้น้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน เพราะอะไร
 () ก. กิจกรรมส่วนใหญ่ที่ทำในเวลากลางคืน ใช้พลังงานน้อย
 () ข. กิจกรรมในเวลากลางคืนคือการนอน ร่างกายไม่ใช้พลังงาน
 () ค. เวลากลางคืนร่างกายหยุดการเจริญเติบโต
 () ง. เวลากลางคืนคือการพักผ่อนอย่างเต็มที่ ร่างกายไม่ต้องการสารอาหาร
12. ในแต่ละวันนิสิตรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ มีความจำเป็นต้องดื่มอาหารเสริมสำเร็จรูปหรือไม่
 () ก. จำเป็น เพราะมีสารอาหารพิเศษบำรุงร่างกาย
 () ข. จำเป็น เพราะการเรียนรู้ใช้สมองทำงานหนัก
 () ค. ไม่จำเป็น เพราะการรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ได้สารอาหารครบแล้ว
 () ง. ไม่จำเป็น เพราะร่างกายจะแข็งแรงได้เพราะกรรมพันธุ์เพียงอย่างเดียว
13. เชื้อราพวกอะฟลาทอกซินที่ทำให้เกิดมะเร็งได้นั้น มีอยู่ในอาหารประเภทใด
 () ก. น้ำปลา ซอสปรุงรส ซีอิ๊วดำ () ข. ปูเค็ม ปลาจืด ปลาเจ้า
 () ค. เนื้อเค็ม ปลาเค็ม กุนเชียง () ง. ถั่วลิสง กระเทียม พริกแห้ง
14. นิสิตควรเลือกรับประทานอาหารในข้อใด เพื่อเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกาย
 () ก. อาหารรสหวาน () ข. อาหารรสจืด
 () ค. อาหารรสเค็ม () ง. อาหารรสเผ็ด
15. การรับประทานของหมักดองจะทำให้ร่างกายได้รับสารพิษในข้อใด
 () ก. ดินประสิว () ข. สารบอแรกซ์
 () ค. สารกันบูด () ง. ฟอर्मาลิน
16. ข้อใดไม่ใช่ผลที่เกิดจากการรับประทานขนมกรุบกรอบ
 () ก. เมื่อรับประทานก่อนอาหารจะทำให้รู้สึกอิ่ม
 () ข. ร่างกายได้รับพลังงานสูง
 () ค. ร่างกายได้รับสารอาหารประเภทโปรตีนและวิตามินสูง
 () ง. ได้รับสารพิษที่ทำให้เกิดโทษต่อร่างกาย เช่น สารบอแรกซ์ ผงชูรส

17. อาหารประเภทแกงส้ม ต้มยำ ควรใส่ในภาชนะประเภทใด

() ก. อลูมิเนียม

() ข. พลาสติก

() ค. สแตนเลส

() ง. สังกะสี

18. เชื้อโรคต่อไปนี้มีโอกาสปนเปื้อนในอาหาร ยกเว้นข้อใด

() ก. เชื้อไวรัสตับอักเสบบี

() ข. เชื้ออหิวาตกโรค

() ค. เชื้อแอนแทรกซ์

() ง. เชื้อไวรัสฮิสทีเรีย

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเจตคติในการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง 1. แบบสอบถามมี 16 ข้อ

2. โปรดอ่านข้อความแต่ละข้ออย่างรอบคอบ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกหรือความคิดเห็นของนิสิตมากที่สุด

3. การเลือกคำตอบถือหลักเกณฑ์ ดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของนิสิตเป็นส่วนมาก
เห็นด้วย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของนิสิตเป็นบางส่วน
ไม่แน่ใจ	หมายถึง	นิสิตไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของนิสิต
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกของนิสิตเป็นบางส่วน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกของนิสิตเป็นส่วนมาก

ข้อ	ข้อความ	เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่ เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
1	ถ้าต้องการให้มีสุขภาพดี ต้องกินอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ					
2	การกินอาหารที่ทำค้างไว้นานๆ อาจทำให้ท้องเสียได้					
3	การกินอาหารสุกๆ ดิบๆ จะเป็นการเพิ่มพลังให้แก่วัยรุ่น					
4	อาหารปรุงสำเร็จที่สะอาด สังเกตได้จากลักษณะภายนอกที่มองเห็น					
5	อาหารที่ใส่ในภาชนะที่ไม่สะอาด อาจมีการปนเปื้อนของเชื้อโรคได้					
6	ถ้าต้องการให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วน ต้องกินอาหารให้ครบ 5 หมู่					
7	การกินอาหารรสเผ็ดเป็นประจำ จะทำให้ระคายเคืองต่อเยื่อบุทางเดินอาหาร					
8	อาหารหมักดอง เช่น แหนมสด ผักดอง ทำให้เจริญอาหาร กินข้าวได้มาก					
9	การซื้ออาหารควรคำนึงถึงคุณค่าของอาหารมากกว่าความสะดวก					

ข้อ	ข้อความ	เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่ เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
10	การงดอาหารมื้อเช้า จะทำให้ไม่อ้วน					
11	อาหารที่ใส่น้ำตาลให้มีสีส้ม ดูน่ารับประทาน ทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกายได้					
12	การรับประทานแต่อาหารโปรตีนมากๆ เช่น หมู เป็ด ไก่ แสดงถึงคนที่มีฐานะดี					
13	ขนมกรุบกรอบเป็นอาหารว่างที่มีประโยชน์ ต่อร่างกาย					
14	การกินอาหารรสเค็มจัดเป็นประจำ จะทำให้ ความดันโลหิตสูงขึ้น					
15	อาหารที่เก็บได้นานมักใส่สารกันบูด					
16	น้ำอัดลมมีประโยชน์มากกว่าน้ำเปล่า					

ตอนที่ 4 แบบสอบถามค่านิยมทางด้านสุขภาพ

คำชี้แจง 1. แบบสอบถามมี 18 ข้อ

2. โปรดอ่านข้อความแต่ละข้ออย่างรอบคอบ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกหรือความคิดเห็นของนิสิตมากที่สุด
3. การเลือกคำตอบถือหลักเกณฑ์ ดังนี้

มากที่สุด หมายถึง นิสิตให้ค่าหรือให้ความสำคัญกับข้อความนั้น สำหรับยึดถือเป็นหลักปฏิบัติเพื่อตนเองมากที่สุด

มาก หมายถึง นิสิตให้ค่าหรือให้ความสำคัญกับข้อความนั้น สำหรับยึดถือเป็นหลักปฏิบัติเพื่อตนเองมาก

ปานกลาง หมายถึง นิสิตให้ค่าหรือให้ความสำคัญกับข้อความนั้น สำหรับยึดถือเป็นหลักปฏิบัติเพื่อตนเองปานกลาง

น้อย หมายถึง นิสิตให้ค่าหรือให้ความสำคัญกับข้อความนั้น สำหรับยึดถือเป็นหลักปฏิบัติเพื่อตนเองน้อย

น้อยที่สุด หมายถึง นิสิตให้ค่าหรือให้ความสำคัญกับข้อความนั้น สำหรับยึดถือเป็นหลักปฏิบัติเพื่อตนเองน้อยที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ระดับของการให้ค่าหรือให้ความสำคัญ สำหรับยึดถือเป็นหลักปฏิบัติ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	<u>การทำความสะอาดร่างกาย</u> นิสิตล้างมือก่อนรับประทานอาหาร ทุกครั้ง					
2	นิสิตแปรงฟันให้สะอาดหลังรับประทานอาหาร					
3	นิสิตบ้วนปากหลังรับประทานอาหาร					
4	<u>อาหารและการบริโภค</u> นิสิตรับประทานอาหารที่มีรสจัด เพราะรสชาติอร่อย					
5	นิสิตรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ เพื่อความสะดวกและปลอดภัย					
6	อาหารที่ใส่ผงชูรส จะช่วยให้รสชาติ ของอาหารดีขึ้น					

ข้อ	ข้อความ	ระดับของการให้ค่าหรือให้ความสำคัญ สำหรับยึดถือเป็นหลักปฏิบัติ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
7	นิสิตงดอาหารบางมื้อเพื่อความคุม น้ำหนักของตนเอง					
8	นิสิตดื่มน้ำอัดลมทำให้ดูเท่					
9	นิสิตรับประทานวิตามินเสริมแทนอาหาร จะได้ปริมาณวิตามินมากกว่าและดีกว่า					
10	<u>การออกกำลังกายและการพักผ่อน</u> นิสิตออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง เพื่อให้ ร่างกายแข็งแรง					
11	นิสิตนอนหลับพักผ่อนวันละ 4-6 ชั่วโมง ก็เพียงพอสำหรับวัยรุ่นแล้ว					
12	<u>การป้องกันอันตรายจากอุบัติเหตุต่างๆ</u> นิสิตเก็บของมีคมเป็นระเบียบเรียบร้อย เพื่อจะได้ไม่เกิดอุบัติเหตุ					
13	นิสิตใส่รองเท้าส้นสูงเป็นประจำ จะทำ ให้ตัวสูงและดูสง่า					
14	<u>ด้านสุขภาพจิต</u> นิสิตยอมรับฟังคำแนะนำและคำวิจารณ์ จากผู้อื่น เพื่อจะนำไปพัฒนาตนเอง					
15	นิสิตรับประทานยาระงับความเครียด เพื่อให้สบายใจ คลายความวิตกกังวลลง					
16	นิสิตรับประทานยานอนหลับ เพื่อช่วย ให้หลับได้ง่ายขึ้น					
17	นิสิตกระทำการสิ่งต่างๆ เพื่อประโยชน์ของ ส่วนรวม โดยไม่หวังผลตอบแทน					
18	เมื่อมีปัญหา นิสิตจะปรึกษาปัญหา กับ ผู้ใกล้ชิดที่ไว้วางใจได้ เพื่อจะหา แนวทางแก้ไขต่อไป					

ตอนที่ 5 แบบสอบถามความเชื่ออำนาจภายในตนด้านสุขภาพ

คำชี้แจง 1. แบบสอบถามมี 10 ข้อ

2. โปรดอ่านข้อความแต่ละข้ออย่างรอบคอบ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกหรือความคิดเห็นของนิสิตมากที่สุด

3. การเลือกคำตอบถือหลักเกณฑ์ ดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของนิสิตเป็นส่วนมาก

เห็นด้วย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของนิสิตเป็นบางส่วน

ไม่แน่ใจ หมายถึง นิสิตไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของนิสิต

ไม่เห็นด้วย หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกของนิสิตเป็นบางส่วน

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกของนิสิตเป็นส่วนมาก

ข้อ	ข้อความ	เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่ เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
1	สุขภาพของข้าพเจ้าจะดีหรือไม่ ขึ้นอยู่กับกรรมเวร					
2	ข้าพเจ้าเชื่อว่าการรับประทานอาหารถูกหลักโภชนาการ จะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง					
3	การรับประทานอาหารสดำปุ ถ้าโชคไม่ดี ก็ต้องเสียได้					
4	ถ้าข้าพเจ้าปรุงอาหารเองและใส่ภาชนะที่สะอาด จะสามารถหลีกเลี่ยงอาการท้องเสียได้					
5	ถ้าข้าพเจ้ารับประทานอาหารตรงเวลา จะสามารถหลีกเลี่ยงการเกิดโรคแผลในกระเพาะอาหารได้					
6	ถ้าเจ็บป่วยเป็นโรคใด ข้าพเจ้าเชื่อว่าไม่เกี่ยวกับการรับประทานอาหารรสเค็มจัด					
7	ถ้าข้าพเจ้าดูแลสุขภาพตนเองได้ดี จะสามารถหลีกเลี่ยงการเจ็บป่วยได้					

ข้อ	ข้อความ	เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่ เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
8	ข้าพเจ้าเชื่อว่าการรับประทานอาหารอย่าง หรือทอดจนเกรียม ไม่สามารถทำให้ข้าพเจ้า เป็นโรคมะเร็งได้					
9	ข้าพเจ้าเชื่อว่าการรับประทานปลาน้ำจืด สุกๆ ดิบๆ ถ้าโชคไม่ดีอาจทำให้เป็นโรค พยาธิใบไม้ในตับได้					
10	ข้าพเจ้าจะหายจากการเจ็บป่วยเร็วหรือช้า ขึ้นอยู่กับพฤติปฏิบัติตัวของข้าพเจ้า					

ตอนที่ 6 แบบสอบถามการมุ่งอนาคตควบคุมตน

คำชี้แจง 1. แบบสอบถามมี 15 ข้อ

2. โปรดอ่านข้อความแต่ละข้ออย่างรอบคอบ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกหรือความคิดเห็นของนิสิตมากที่สุด

3. การเลือกคำตอบถือหลักเกณฑ์ ดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของนิสิตเป็นส่วนมาก
เห็นด้วย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของนิสิตเป็นบางส่วน
ไม่แน่ใจ	หมายถึง	นิสิตไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของนิสิต
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกของนิสิตเป็นบางส่วน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกของนิสิตเป็นส่วนมาก

ข้อ	ข้อความ	เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่ เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
1	การวางแผนรับประทานอาหารเป็นการกระทำที่มีประโยชน์ ทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารตามต้องการ					
2	ข้าพเจ้ามักจะรับประทานอาหารตรงเวลาทุกมื้อ ทำให้ไม่เป็นโรคแผลในกระเพาะอาหาร					
3	ถ้าข้าพเจ้าอยากมีรูปร่างดี ข้าพเจ้าจะควบคุมการรับประทานอาหารและออกกำลังกายจนกว่ารูปร่างจะดี					
4	ข้าพเจ้ารับประทานอาหารหมักดอง เพราะมีรสชาติอร่อยกว่าอาหารตามธรรมชาติ					
5	ข้าพเจ้าคิดว่าเราควรรับประทานอาหารตามความพอใจ โดยไม่ต้องคำนึงถึงเรื่องสุขภาพ					
6	ข้าพเจ้ารับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น พิซซ่า มันฝรั่งทอด เพราะมีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนและสะดวก					

ข้อ	ข้อความ	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
7	ข้าพเจ้ารับประทานอาหารที่มีสีสังวยงาม เพราะจะช่วยเพิ่มรสชาติของอาหารให้ดีขึ้น					
8	ข้าพเจ้าดื่มน้ำอัดลม เพราะช่วยให้เจริญอาหารและรับประทานอาหารได้มากขึ้น					
9	ข้าพเจ้าสามารถป้องกันโรคกระดูกพรุนในอนาคตได้ โดยดื่มนมและกินปลาเล็กปลาน้อยเป็นประจำ					
10	ข้าพเจ้าจำเป็นต้องกินอาหารรสเผ็ด แม้ทราบว่าอาจทำให้ระคายเคืองต่อเยื่อบุทางเดินอาหาร					
11	ข้าพเจ้าดื่มกาแฟแทนอาหารมื้อเช้า เพราะจะทำให้ร่างกายสดชื่น สมองปลอดโปร่ง					
12	ข้าพเจ้ารับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่พอเหมาะ จะทำให้มีสุขภาพดี					
13	ข้าพเจ้ารับประทานอาหารบรรจุถุงพลาสติก เพื่อความสะดวกและรวดเร็ว					
14	ข้าพเจ้าหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารย่างหรือทอดจนเกรียม เพื่อป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง					
15	ข้าพเจ้าจะเลือกซื้ออาหารโดยพิจารณาถึงความสะอาดของร้านและคนขายมากกว่าความอร่อยของอาหาร					

ตอนที่ 7 แบบสอบถามอิทธิพลของสื่อมวลชน

คำชี้แจง 1. แบบสอบถามมี 12 ข้อ

2. โปรดอ่านข้อความแต่ละข้ออย่างรอบคอบ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นหรือการปฏิบัติของนิสิตมากที่สุด

3. การเลือกคำตอบถือหลักเกณฑ์ ดังนี้

เห็นด้วยหรือปฏิบัติตามบ่อยครั้ง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของนิสิตหรือนิสิตปฏิบัติตามบ่อยครั้ง

ไม่แน่ใจหรือปฏิบัติตามเป็นบางครั้ง หมายถึง นิสิตไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นหรือนิสิตปฏิบัติตามเป็นบางครั้ง

ไม่เห็นด้วยหรือไม่ปฏิบัติตาม หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็นของนิสิตหรือนิสิตไม่ได้ปฏิบัติตาม

ข้อ	ข้อความ	เห็นด้วยหรือ ปฏิบัติตาม บ่อยครั้ง	ไม่แน่ใจหรือ ปฏิบัติตาม เป็นบางครั้ง	ไม่เห็นด้วย หรือไม่ ปฏิบัติตาม
1	การรับประทานขนมขบเคี้ยว ช่วยให้มีมิตรภาพระหว่างเพื่อนดีขึ้น			
2	การดื่มนมทุกวัน ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรง			
3	การดื่มเครื่องดื่มบำรุงกำลัง ทำให้เข้มแข็งเป็นคนสู้ชีวิต			
4	การรับประทานปลาทูน่า ทำให้ความจำดี			
5	การรับประทานโยเกิร์ตเพื่อสุขภาพที่ดี			
6	การรับประทานน้ำผักและผลไม้กระป๋อง มีประโยชน์เทียบเท่าผักและผลไม้สด			
7	การดื่มนมผสมแคลเซียมทุกวัน ทำให้กระดูกแข็งแรง			
8	การดื่มน้ำอัดลมทำให้สดชื่น แก่กระหาย			
9	นิสิตรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด เพราะมีการลดราคาและของแถม			
10	การดื่มนมจากถั่วเหลือง ให้โปรตีนเทียบเท่านมวัว			

ข้อ	ข้อความ	เห็นด้วยหรือ ปฏิบัติตาม บ่อยครั้ง	ไม่แน่ใจหรือ ปฏิบัติตาม เป็นบางครั้ง	ไม่เห็นด้วย หรือ ไม่ปฏิบัติตาม
11	อาหารกระป๋องมีคุณค่าและปลอดภัย สามารถ รับประทานได้บ่อยเท่าที่ต้องการ			
12	การดื่มเครื่องดื่มมอลต์สก็ดทุกวัน ทำให้สดใ แข็งแรง			

ตอนที่ 8 แบบสอบถามวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง 1. แบบสอบถามมี 15 ข้อ

2. โปรดอ่านข้อความแต่ละข้ออย่างรอบคอบ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นหรือการปฏิบัติของนิสิตมากที่สุด

3. การเลือกคำตอบถือหลักเกณฑ์ ดังนี้

เห็นด้วยหรือปฏิบัติตามบ่อยครั้ง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของนิสิตหรือนิสิตปฏิบัติตามบ่อยครั้ง

ไม่แน่ใจหรือปฏิบัติตามเป็นบางครั้ง หมายถึง นิสิตไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นหรือนิสิตปฏิบัติตามเป็นบางครั้ง

ไม่เห็นด้วยหรือไม่ปฏิบัติตาม หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็นของนิสิตหรือนิสิตไม่ได้ปฏิบัติตาม

ข้อ	ข้อความ	เห็นด้วยหรือ ปฏิบัติตาม บ่อยครั้ง	ไม่แน่ใจหรือ ปฏิบัติตาม เป็นบางครั้ง	ไม่เห็นด้วย หรือไม่ ปฏิบัติตาม
1	การรับประทานอาหารมือเข้ามีความสำคัญต่อสุขภาพ			
2	การรับประทานอาหารที่มีรสเค็ม ทำให้ไม่เป็นโรคคอพอก			
3	การรับประทานผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง เช่น ส้ม ฝรั่ง ทุกวัน ช่วยป้องกันไข้หวัดได้			
4	การรับประทานไข่วอกให้พลังงานมากกว่าไขที่ทำให้ลวก			
5	ลาบ ก้อย แหนม สุกๆ ดิบๆ มีคุณค่าทางอาหารต่อร่างกายมากกว่า ลาบ ก้อย แหนมที่ทำให้ลวก			
6	การรับประทานอาหารไม่ครบ 3 มื้อ จะทำให้ร่างกายอ่อนแอ เจริญเติบโตไม่เต็มที่			
7	การรับประทานผักและผลไม้ทุกวัน ช่วยให้ขับถ่ายสะดวก			
8	การรับประทานข้าวต้มกับเกลือหรือน้ำปลาขณะเจ็บป่วย จะทำให้หายป่วยเร็วขึ้น			

ข้อ	ข้อความ	เห็นด้วยหรือ ปฏิบัติตาม บ่อยครั้ง	ไม่แน่ใจหรือ ปฏิบัติตาม เป็นบางครั้ง	ไม่เห็นด้วย หรือ ไม่ปฏิบัติตาม
9	หุนลาม รังนก ชุปไก่สัດ เป็นอาหารที่มี คุณค่าทางโภชนาการสูง			
10	การป่วยเป็นโรคไส้ติ่งอักเสบ ไม่เกี่ยวข้องกับ การรับประทานเม็ดมะเขือหรือเม็ดฝรั่ง			
11	ขนมกรุบกรอบเป็นอาหารรับประทานยามว่าง			
12	อาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น มันฝรั่งทอด ไก่ทอด พิซซ่า เป็นอาหารหลักในแต่ละมื้อได้			
13	ถ้าต้องการให้ร่างกายแข็งแรงต้องดื่มนมทุกวัน			
14	เมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น จำเป็นต้อง ใช้ช้อนกลางเสมอ			
15	การรับประทานปลาดีมีประโยชน์ต่อร่างกาย มากกว่าปลาที่ทำให้สุก			

ตอนที่ 9 แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

คำชี้แจง 1. แบบสอบถามมี 30 ข้อ

2. โปรดอ่านข้อความแต่ละข้ออย่างรอบคอบ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับ
การปฏิบัติของนิสิตมากที่สุด

3. การเลือกคำตอบถือหลักเกณฑ์ ดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง นิสิตปฏิบัติกิจกรรมสม่ำเสมอหรือทุกครั้ง

ปฏิบัติบางครั้ง หมายถึง นิสิตปฏิบัติกิจกรรมเป็นบางครั้ง

ไม่เคยปฏิบัติ หมายถึง นิสิตไม่เคยปฏิบัติกิจกรรมเลย

ข้อ	ข้อความ	การปฏิบัติ		
		ปฏิบัติ เป็นประจำ	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ
1	นิสิตรับประทานอาหารเช้า 5 หมู่ ในหนึ่งวัน			
2	นิสิตรับประทานอาหารเช้าตรงตามเวลาทุกมื้อ			
3	นิสิตเลือกซื้ออาหารโดยดูจากลักษณะของอาหาร ว่าน่ารับประทาน			
4	นิสิตดื่มน้ำอัดลม			
5	นิสิตรับประทานอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ด			
6	นิสิตดื่มนมทุกวัน			
7	นิสิตเลือกรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ			
8	นิสิตรับประทานลูกชิ้นทอด ไส้กรอกทอด			
9	นิสิตดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว			
10	นิสิตรับประทานขนมกรุบกรอบ			
11	นิสิตรับประทานอาหารที่มีรสจัด			
12	นิสิตล้างผักและผลไม้ด้วยน้ำสะอาดก่อนรับประทาน ทุกครั้ง			
13	นิสิตรับประทานอาหารที่ขายริมบาทวิถี			
14	นิสิตเลือกซื้ออาหารที่มีสีไม่ฉูดฉาด			
15	เมื่อซื้ออาหารสำเร็จรูป นิสิตดูวันหมดอายุที่ฉลาก ข้างภาชนะบรรจุ			
16	นิสิตใช้มือหยิบจับอาหารเพื่อรับประทาน			

ข้อ	ข้อความ	การปฏิบัติ		
		ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
17	นิสิตทำอะหมี่สำเร็จรูป โจ๊กสำเร็จรูป ทานเอง			
18	นิสิตงดอาหารบางมื้อ ในการควบคุมน้ำหนักร่างกาย			
19	นิสิตจะเก็บอาหารที่เหลือไว้รับประทานในมื้อถัดไป			
20	นิสิตล้างมือก่อนรับประทานอาหาร			
21	นิสิตรับประทานอาหารปิ้งย่าง ร่มควัน			
22	นิสิตใช้ช้อนกลางเมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น			
23	นิสิตรับประทานปลาดิบ เช่น ปลาร้า ปลาสาม			
24	นิสิตบอกผู้ปรุงอาหารว่าไม่ต้องใส่ผงชูรสในอาหาร			
25	นิสิตรับประทานผลไม้ดอง			
26	นิสิตเลือกรับประทานอาหารที่มีไขมันอิ่มตัว			
27	นิสิตรับประทานอาหารพื้นบ้าน เช่น ลาบ ก้อย ที่สุกๆ ดิบๆ			
28	นิสิตเลือกรับประทานอาหารที่ใส่ในภาชนะที่สะอาดและปลอดภัย			
29	นิสิตรับประทานอาหารทอด เช่น ก๋วยเตี๋ยวทอด ปลาทอดไก่			
30	นิสิตรับประทานอาหารที่ปรุงสุกและสะอาด			

เฉลยแบบสอบถาม

**เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิต
ปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ**

ตอนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จำนวน 18 ข้อ

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

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเจตคติในการบริโภคอาหาร

ข้อความที่มีลักษณะทางบวก ข้อ 1, 2, 5, 6, 7, 9, 11, 14 และ 15

ข้อความที่มีลักษณะทางลบ ข้อ 3, 4, 8, 10, 12, 13 และ 16

ตอนที่ 4 แบบสอบถามค่านิยมทางด้านสุขภาพ

ข้อความที่มีลักษณะทางบวก ข้อ 1, 2, 3, 5, 10, 12, 14, 17 และ 18

ข้อความที่มีลักษณะทางลบ ข้อ 4, 6, 7, 8, 9, 11, 13, 15 และ 16

ตอนที่ 5 แบบสอบถามความเชื่ออำนาจภายในตนด้านสุขภาพ

ข้อความที่มีลักษณะทางบวก ข้อ 2, 4, 5, 7 และ 10

ข้อความที่มีลักษณะทางลบ ข้อ 1, 3, 6, 8 และ 9

ตอนที่ 6 แบบสอบถามการมุ่งอนาคตควบคุมตน

ข้อความที่มีลักษณะทางบวก ข้อ 1, 2, 3, 9, 12, 14 และ 15

ข้อความที่มีลักษณะทางลบ ข้อ 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11 และ 13

ตอนที่ 7 แบบสอบถามอิทธิพลของสื่อมวลชน

ข้อความที่มีลักษณะทางบวก ข้อ 2, 4, 5, 7, 10 และ 12

ข้อความที่มีลักษณะทางลบ ข้อ 1, 3, 6, 8, 9 และ 11

ตอนที่ 8 แบบสอบถามวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร

ข้อความที่มีลักษณะทางบวก ข้อ 1, 3, 6, 7, 10, 13 และ 14

ข้อความที่มีลักษณะทางลบ ข้อ 2, 4, 5, 8, 9, 11, 12 และ 15

ตอนที่ 9 แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

ข้อความที่มีลักษณะทางบวก ข้อ 1, 2, 6, 7, 9, 12, 14, 15, 20, 22, 24, 26, 28
และ 30

ข้อความที่มีลักษณะทางลบ ข้อ 3, 4, 5, 8, 10, 11, 13, 16, 17, 18, 19, 21,
23, 25, 27 และ 29

ตาราง 12 แสดงค่าความยากง่ายเป็นรายข้อ (P) ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ(r) และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามวัดความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ข้อที่	ค่าความยากง่าย (P)	ค่าอำนาจจำแนก (r)
1	0.28	0.25
2	0.78	0.52
3	0.76	0.47
4	0.80	0.11*
5	0.76	0.13*
6	0.78	0.14*
7	0.78	0.34
8	0.74	0.46
9	0.50	0.53
10	0.78	0.29
11	0.50	0.44
12	0.72	0.44
13	0.72	0.62
14	0.78	0.56
15	0.32	0.36
16	0.42	0.49
17	0.76	0.33
18	0.78	0.39

* มีการปรับปรุงคำถามก่อนนำไปใช้

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เท่ากับ 0.79

ตาราง 13 แสดงค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ (r) และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเจตคติ
ในการบริโภคอาหารของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (r)
1	0.16*
2	0.54
3	0.29
4	0.18*
5	0.25
6	0.49
7	0.53
8	0.38
9	0.58
10	0.23
11	0.40
12	0.57
13	0.48
14	0.32
15	0.45
16	0.42

* มีการปรับปรุงคำถามก่อนนำไปใช้

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเจตคติในการบริโภคอาหาร เท่ากับ 0.72

ตาราง 14 แสดงค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ (r) และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามค่านิยม
ทางด้านสุขภาพของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (r)
1	0.40
2	0.32
3	0.36
4	0.26
5	0.40
6	0.47
7	0.27
8	0.34
9	0.18*
10	0.18*
11	0.27
12	0.26
13	0.57
14	0.45
15	0.33
16	0.51
17	0.23
18	0.39

* มีการปรับปรุงคำถามก่อนนำไปใช้

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามค่านิยมทางด้านสุขภาพ เท่ากับ 0.79

ตาราง 15 แสดงค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ (r) และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความเชื่อ
อำนาจภายในในด้านสุขภาพของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (r)
1	0.45
2	0.40
3	0.27
4	0.27
5	0.32
6	0.27
7	0.31
8	0.47
9	0.17*
10	0.37

* มีการปรับปรุงคำถามก่อนนำไปใช้

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความเชื่ออำนาจภายในในด้านสุขภาพ เท่ากับ 0.65

ตาราง 16 แสดงค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ (r) และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม
การมุ่งอนาคตควบคุมตนของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (r)
1	0.33
2	0.11*
3	0.10*
4	0.41
5	0.46
6	0.43
7	0.52
8	0.31
9	0.33
10	0.43
11	0.43
12	0.39
13	0.27
14	0.13*
15	0.19*

* มีการปรับปรุงคำถามก่อนนำไปใช้

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการมุ่งอนาคตควบคุมตน เท่ากับ 0.63

ตาราง 17 แสดงค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ (r) และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามอิทธิพลของสื่อมวลชนของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (r)
1	0.19*
2	0.33
3	0.22
4	0.18*
5	0.26
6	0.12*
7	0.30
8	0.29
9	0.35
10	0.66
11	0.24
12	0.11*

* มีการปรับปรุงคำถามก่อนนำไปใช้

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามอิทธิพลของสื่อมวลชน เท่ากับ 0.54

ตาราง 18 แสดงค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ (r) และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม
วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (r)
1	0.12*
2	0.28
3	0.43
4	0.27
5	0.42
6	0.35
7	0.14*
8	0.35
9	0.37
10	0.18*
11	0.42
12	0.48
13	0.21
14	0.29
15	0.53

* มีการปรับปรุงคำถามก่อนนำไปใช้

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร เท่ากับ 0.72

ตาราง 19 แสดงค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ (r) และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (r)
1	0.15*
2	0.15*
3	0.21
4	0.37
5	0.35
6	0.15*
7	0.33
8	0.21
9	0.22
10	0.35
11	0.24
12	0.26
13	0.33
14	0.14*
15	0.27
16	0.25
17	0.19*
18	0.19*
19	0.22
20	0.28
21	0.31
22	0.26
23	0.39
24	0.14*
25	0.26

ตาราง 19 (ต่อ)

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (r)
26	0.37
27	0.34
28	0.40
29	0.20
30	0.30

* มีการปรับปรุงคำถามก่อนนำไปใช้

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ
เท่ากับ 0.74

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ	นางสาวนงคณัฐ ประยูรหงษ์
วันเดือนปีเกิด	27 มีนาคม 2517
สถานที่เกิด	จังหวัดจันทบุรี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	94/1 หมู่ 3 ตำบลปะตง อำเภอสอยดาว จังหวัดจันทบุรี
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	พยาบาลวิชาชีพ 5
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2534	มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนศรียานุสรณ์
พ.ศ. 2539	พยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาล เกื้อการุณย์
พ.ศ. 2545	สาธารณสุขศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
พ.ศ. 2547	วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ