

373.1416
กน 36คพ
อ.3

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
สังกัดกรมสามัญศึกษา กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร

ปริญญาโท

ของ

ฉัตรดิถางคู่ ทัศนุตร

20 S.A. 2539

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกสุศึกษา

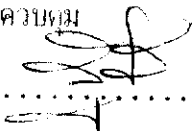

เมษายน 2539

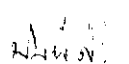
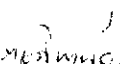
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ป 52319

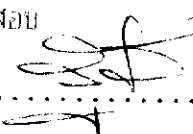
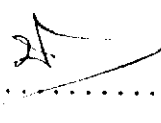
คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบ ได้พิจารณาปริญญาโทฉบับนี้แล้ว
เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาดำเนินหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกศึกษาศาสตร์
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

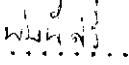
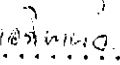
คณะกรรมการควบคุม



 
..... ประธาน
(รศ. สุจินต์ ปรีชามารต)

 
..... กรรมการ
(อ. พิมพ์ศรี โตอดิเทพย์)

คณะกรรมการสอบ

 
..... ประธาน
(รศ. สุจินต์ ปรีชามารต)

 
..... กรรมการ
(อ. พิมพ์ศรี โตอดิเทพย์)

 
..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(อ.จ.ท. ไพบุลย์ วัฒนมัง ร.น.)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปริญญาโทฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาดำเนินหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกศึกษาศาสตร์ ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ


..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ดร. ศิริยุภา พูลสุวรรณ)

วันที่ ๕๑ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๓๙

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี เพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณาอย่างยิ่งจากรองศาสตราจารย์สุจินต์ ปริษามารถ และอาจารย์พิมพ์ศรี โตคติเทพย์ ที่กรุณาให้คำแนะนำและปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ จนผู้วิจัยสามารถดำเนินการทำปริญญานิพนธ์นี้ได้สำเร็จ ขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงและขอกราบขอบพระคุณอาจารย์เรือทาเพบูลย์ ย่อนั่ง ที่ได้กรุณาเป็นกรรมการสอบปากเปล่า และให้ข้อเสนอแนะซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการวิจัยอย่างยิ่ง

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.สุรีย์ จันทโมลี รองศาสตราจารย์ ทวีสิทธิ์ สิทธิกร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ภาณี เต็มเจริญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์จินตนา ชุกุล อาจารย์สโรชา จิรชวรินทร์ ที่ได้กรุณาตรวจแบบสอบถามและให้คำแนะนำต่าง ๆ เพื่อปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถามให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น และขอกราบขอบพระคุณผู้อำนวยการและนักเรียนโรงเรียนต่าง ๆ ในสังกัดกรมสามัญศึกษา กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร ที่ได้กรุณาให้ความร่วมมือ สนับสนุนแก่ผู้วิจัยในการเก็บรวบรวมข้อมูลจนประสบผลสำเร็จ

ขอเทอดพระคุณคุณแม่ คุณพ่อที่สนับสนุนให้การศึกษาแก่ลูกด้วยความยากลำบากยิ่ง ตลอดจนครูอาจารย์ทุกท่านที่เคยพร่ำสอน และประสาทวิชาความรู้ให้กับผู้วิจัย

ท้ายที่สุด ผู้วิจัยได้รับความช่วยเหลือจาก คุณบัญชา คาวกระจาย คุณทรงพล ต่อนี้ ตลอดจนน้อง ๆ หลาน ๆ ที่เป็นกำลังใจช่วยทำให้การทำปริญญานิพนธ์นี้ประสบความสำเร็จ ผู้วิจัยสำนึกในความกรุณาและซาบซึ้งในน้ำใจทุกท่านด้วยความจริงใจ ขอขอบคุณไว้ในโอกาสนี้

ณัฐลีตาจตุ์ ทักบุตร

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
คานา.....	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	10
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....	10
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	11
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	12
2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย.....	16
เอกสารและการวิจัยที่สนับสนุนตัวแปรในการศึกษาค้นคว้า.....	42
การวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า.....	49
การวิจัยในต่างประเทศ.....	49
การวิจัยในประเทศไทย.....	57
สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า.....	62
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	64
แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง.....	64
ประชากร.....	64
กลุ่มตัวอย่าง.....	64
เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล.....	67
ลักษณะของเครื่องมือ.....	67

บทที่	หน้า
เกณฑ์การให้คะแนน.....	68
ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ.....	69
การหาคุณภาพเครื่องมือ.....	69
วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	71
วิธีจัดกระทำกับข้อมูล.....	71
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	75
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการศึกษาค้นคว้า.....	83
ข้อตกลงกับการวิเคราะห์และแปลผล.....	83
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	83
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	84
ผลการศึกษาค้นคว้า.....	85
5 บทย่อ สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	115
บทย่อ.....	115
ความมุ่งหมายในการค้นคว้า.....	115
วิธีดำเนินการวิจัย.....	115
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	116
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	117
อภิปรายผล.....	118
ข้อเสนอแนะ.....	126
ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไป.....	126

บทที่	หน้า
บรรณานุกรม.....	127
ภาคผนวก.....	141
ภาคผนวก ก. รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจแบบสอบถาม.....	142
ภาคผนวก ข. หนังสือขอความอนุเคราะห์.....	144
ภาคผนวก ค. แบบสอบถาม.....	146
ภาคผนวก ง. ค่าความยากและค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถาม.....	159
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	162

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนและร้อยละของนักเรียนที่ตรวจพบโรคและความผิดปกติจาก การรับประทานอาหารไม่ถูกต้อง จำนวนตามภาค และเขตการสาธารณสุข...	5
2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำนวนตาม เพศ ระดับการศึกษา ของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครอง ลักษณะของครอบครัว และแหล่งข้อมูลข่าวสารในการบริโภคอาหาร.....	85
3 คะแนนเต็ม ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด คะแนนเฉลี่ย และความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนรวมเฉลี่ยด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหาร ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร.....	89
4 ประเมินระดับความรู้ในการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร จำนวนจำนวน และร้อยละตาม เพศ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครอง ลักษณะของครอบครัว และ แหล่งข้อมูลข่าวสาร.....	90
5 ประเมินระดับเจตคติในการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร จำนวนจำนวน และร้อยละตาม เพศ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครอง ลักษณะของครอบครัว และ แหล่งข้อมูลข่าวสาร.....	94

6	ประเมินระดับการปฏิบัติในการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร จำนวนจำนวน และร้อยละตาม เพศ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครอง ลักษณะของครอบครัว และ แหล่งข้อมูลข่าวสาร.....	98
7	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้ เจตคติและการปฏิบัติ จำนวนตาม เพศ.....	102
8	การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ ในการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ระดับการศึกษาของผู้ปกครองต่างกัน.....	104
9	ผลการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ของคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ ในการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่อาชีพของผู้ปกครองต่างกัน.....	105
10	การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ ในการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครองต่างกัน.....	106
11	ผลการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ของคะแนนเฉลี่ย เจตคติ ในการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาแตกต่างกัน.....	107
12	ผลการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ของคะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติ ในการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ผู้ปกครองมี ระดับการศึกษาต่างกัน.....	108

13	การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ ในการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครองต่างกัน.....	109
14	ผลการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ ของคะแนนเฉลี่ยความรู้ ในการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครองต่างกัน.....	110
15	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้ เจตคติและการปฏิบัติ ในการบริโภคอาหาร จำแนกตามลักษณะของครอบครัว.....	111
16	การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ ในการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มี แหล่งข้อมูลข่าวสารต่างกัน.....	112
17	การทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ของคะแนนเฉลี่ยเจตคติ ในการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีแหล่งข้อมูลข่าวสารต่างกัน.....	113
18	วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ ในการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร.....	114
19	ค่าความยากและค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ ในการบริโภคอาหาร.....	160

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น.....	35
2 การสุ่มกลุ่มตัวอย่าง.....	66

บทที่ 1

บทนำ

คำนำ

อาหารเป็นหนึ่งงานปัจจัยพื้นฐานที่มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในการดำรงชีวิตของมนุษย์ เพราะอาหารเป็นสิ่งที่ช่วยเสริมสร้างร่างกายให้เจริญเติบโต มีความแข็งแรง และซ่อมแซมอวัยวะส่วนที่สึกหรอของร่างกายให้สามารถทำงานได้ตามปกติ จากการประชุมสัมมนาเรื่อง "โภชนาการดี ทวีวัย ภายใจเป็นสุข" เมื่อวันที่ 25-28 มกราคม พ.ศ. 2536 ณ ห้องประชุมใหญ่ สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา จังหวัดนครปฐม สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ซึ่งได้ทรงเข้าร่วมสัมมนาด้วย ได้ทรงมีพระราชดำรัสว่า อาหารเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับร่างกาย เพื่อนำมาบำรุงร่างกาย เสริมสร้างส่วนที่สึกหรอ อาหารเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับคนเราตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดาที่รับอาหารจากทางสายสะดือ เมื่อเกิดมาแล้วก็ต้องรับประทานอาหาร (แม่บ้าน. 2538 : 92-93) ดังนั้น การรู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ จะเกิดผลดีต่อร่างกายและจิตใจรวมไปถึงการมีภาวะโภชนาการที่ดีด้วย เพราะภาวะโภชนาการที่ดีนั้นนับว่าเป็นรากฐานที่สำคัญมากในการที่จะทำให้มีภาวะสุขภาพดี และการทำงานที่ประชาชนซึ่งเป็นทรัพยากรที่สำคัญอย่างยิ่งของประเทศเป็นผู้ที่มีสุขภาพสมบูรณ์ได้นั้น จำเป็นต้องมีการปรับปรุงภาวะโภชนาการให้ถูกต้องเหมาะสมและเพียงพอ ดังที่ศิริลักษณ์ สินธวาลัย (2533 : 15,76) ได้กล่าวว่าการบริโภคอาหารอย่างเพียงพอได้สัดส่วน และมีสารอาหารครบถ้วนตามความต้องการของร่างกาย จะช่วยให้ร่างกายสามารถนำสารอาหารเหล่านั้น เข้าไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกายในการสร้างสุขภาพอย่างเต็มที่ เรียกว่า มีภาวะโภชนาการที่ดี ส่วนภาวะโภชนาการที่ไม่ดี หรือ ทุพโภชนาการ หมายถึงสภาพของร่างกายที่เกิดจากการได้รับ

สารอาหารไม่ครบถ้วน หรือมีปริมาณไม่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย หรืออาจเกิดจากร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนพอเหมาะ แต่ร่างกายไม่สามารถใช้สารอาหารเหล่านั้นได้ จึงเกิดภาวะผิดปกติขึ้น ภาวะโภชนาการไม่ดีแบ่งออกเป็น ภาวะโภชนาการต่ำ และภาวะโภชนาการเกิน

1. ภาวะโภชนาการต่ำ คือสภาพของร่างกายที่เกิดจากการได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ หรือได้รับสารอาหารไม่ครบ หรือมีปริมาณต่ำกว่าที่ร่างกายต้องการ ทำให้เกิดโรคขึ้นได้ เช่น โรคขาดโปรตีน ขาดพลังงาน และโรคขาดวิตามิน เป็นต้น

2. ภาวะโภชนาการเกิน คือสภาพของร่างกายที่ได้รับอาหารหรือสารอาหารบางอย่างเกินกว่าที่ร่างกายต้องการ เกิดการสะสมพลังงานหรือสารอาหารบางอย่างไว้จนเกิดโทษแก่ร่างกาย เช่น โรคอ้วน โรคไขมันในเส้นเลือดสูง โรคมีวิตามินเอและดีเกิน เป็นต้น

จากการประชุมประชาคมเศรษฐกิจยุโรป ว่าด้วยเรื่อง โภชนาการ ณ กรุงโรม ประเทศอิตาลี เมื่อเดือนธันวาคม พ.ศ. 2535 ที่ประชุมได้ร่วมกันกำหนดและประกาศปฏิญญาโลกว่าด้วยโภชนาการและแผนปฏิบัติการโลกขึ้น (World Declaration and Plan of Action for Nutrition) ทุกประเทศได้ให้คำมั่นสัญญาและประกาศถึงความตั้งใจมั่นว่าจะขจัดความอดอยาก ทุพโภชนาการ และลดปัญหาทุพโภชนาการ ซึ่งปัญหาดังกล่าวนี้เป็นสิ่งที่โลกทั้งโลกที่มีทั้งความรู้ และทรัพยากรอยู่พร้อมมูลที่จะขจัดทุพโภชนาการนี้ ยอมรับไม่ได้ ที่ประชุมได้ตระหนักว่า การได้กินอาหารที่เพียงพอทั้งปริมาณและคุณภาพ พร้อมทั้งความปลอดภัยนั้นเป็นสิทธิของมวลมนุษยชาติทุกรูปแบบ และตระหนักดีว่าในพิภพนี้มีอาหารเพียงพอแก่ทุกคน แต่ปัญหาอยู่ที่การกระจายอย่างเท่าเทียมและทั่วถึง และการมีมาตรฐานของชีวิตที่ดี ซึ่งรวมทั้งการมีอาหารอย่างเพียงพอ นั้น เป็นสิทธิที่ผนวกอยู่ในปฏิญญาสากลว่าด้วยสิทธิมนุษยชน ความมั่นคงยั่งยืนในภาวะโภชนาการที่ดี ทั้งนี้บนพื้นฐานแห่งสันติสุข ความยากจนและด้อยการศึกษา เป็นผลพวงจากการด้อยพัฒนาและเป็นรากเหง้าของความทุพโภชนาการ

กับภาวะทุพโภชนาการ ยังมีคนยากไร้จำนวนมากในทุก ๆ สังคมที่ไม่มีอาหารเพียงพอ ไม่มีน้ำสะอาดไว้ดื่ม ขาดแคลนบริการสาธารณสุขและบริการการศึกษา ซึ่งเป็นความต้องการพื้นฐานที่จะนำไปสู่การมีภาวะโภชนาการที่ดี ยิ่งกว่านั้น การมีภาวะโภชนาการที่ดี ยังถูกเหตุการณ์ต่าง ๆ ชัดขวางทำให้ไม่สามารถบรรลุเป้าหมาย สิ่งชัดขวางเหล่านั้น ได้แก่ การแบ่งแยกทางสังคม การแบ่งแยกทางเศรษฐกิจ การกีดขวางทางเพศ การเลือกปฏิบัติทางกฎหมาย ภัยธรรมชาติ เช่น อุทกภัย ภัยแล้ง ความแห้งแล้งและภัยธรรมชาติอื่น ๆ รวมทั้งการจัดสรรงบประมาณที่ไม่เพียงพอต่องานด้านเกษตรกรรม ด้านการสาธารณสุข การศึกษาและบริการสังคมต่าง ๆ

ในการประชุมครั้งนี้ประเทศไทยได้ส่งผู้แทนเข้าร่วมประชุมจำนวน 15 คน ได้มีความเห็นสอดคล้องกันที่จะนำปฏิญญาโลก ว่าด้วยโภชนาการและแผนปฏิบัติการโภชนาการโลก เสนอคณะกรรมการโภชนาการ เพื่อพิจารณานำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการดำเนินงานตามแผนงานและนโยบายให้สอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 7 ของประเทศไทยที่ว่า ภาวะโภชนาการที่ดีของมวลมนุษย์เป็นรากฐานที่สืบเนื่องการพัฒนาสังคม และถือว่าภาวะโภชนาการที่ดีนั้น คือวัตถุประสงค์หลักในการพัฒนาการมนุษย์ ภาวะโภชนาการที่ดีเป็นศูนย์กลางของแผนและกลวิธีพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคม สิทธิของสตรีและวัยรุ่นที่จะได้กินอาหารให้เพียงพอเป็นเรื่องที่สำคัญยิ่งยวด ภาวะสุขภาพและการศึกษาของเด็กเหล่านั้นจะต้องได้รับการปรับปรุงให้ดีขึ้น สตรีควรได้รับโอกาสให้เข้าร่วมในกระบวนการตัดสินใจและมีส่วนเข้ากำหนดควบคุมการใช้ทรัพยากรมากขึ้น

แม้ว่าจะมีความเจริญก้าวหน้าเป็นอย่างมากในทศวรรษนี้ แต่โลกก็ยังไม่บรรลุเป้าหมายของการมีอาหารเพียงพอและประชากรที่มีภาวะโภชนาการดีถ้วนหน้า พลโลก 780 ล้านคน ส่วนใหญ่อยู่ในอัฟริกา เอเชียใต้ และลาตินอเมริกา ได้รับอาหารไม่เพียงพอ กับความต้องการโปรตีนและพลังงานของร่างกายกว่า 200 ล้านคน กินอาหารที่ขาดวิตามินและเกลือแร่ที่จำเป็นต่อพัฒนาการของร่างกาย และจำเป็นต้องป้องกันการตายก่อนวัย

อันสมควร ความพิการต่าง ๆ เช่น ตาบอด หรือสมองพิการ ขณะเดียวกันหลายร้อยล้านคนป่วยเนื่องจากการกินอาหารไม่ถูกส่วน กินอาหารและน้ำไม่สะอาด นอกจากนี้ยังเป็นโรคไม่ติดต่อชนิดเรื้อรัง ซึ่งเป็นผลสืบเนื่องมาจากการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกส่วนทำให้มีผู้คนล้มตายก่อนวัยอันควรเป็นจำนวนมาก รวมทั้งความยากจน และต้องการศึกษา ทำให้ประชาชนอยู่ในภาวะทุพโภชนาการ (กระทรวงสาธารณสุข. 2536 : 1-12)

สำหรับประเทศไทย แม้จะมีอาหารมากมายถึงกับต้องส่งออกขายยังต่างประเทศ แต่ประชาชนก็ยังประสบกับปัญหาทุพโภชนาการ ดังผลการสำรวจภาวะโภชนาการของนักเรียนทั่วประเทศ โดยกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (พ.ศ.2534-2535) พบว่าที่ตรวจพบโรคและความผิดปกติอื่นเกิดจากรับประทานอาหารไม่ถูกต้อง มีอัตราสูงถึงร้อยละ 76.4 รายละเอียดปรากฏในตาราง 1

ตาราง 1 จำนวนและร้อยละของนักเรียนที่ตรวจพบโรคและความผิดปกติจากการรับประทานอาหารไม่ถูกต้อง จำแนกตามภาคและเขตการสาธารณสุข

ภาค/เขต	จำนวนนักเรียน (คน)	พบโรคหรือความผิดปกติ	
		จำนวนนักเรียน (คน)	ร้อยละ
ส่วนกลาง (กทม.)	738	420	56.90
ภาคกลาง	17,363	12,274	70.70
เขต 1	5,764	4,414	76.60
เขต 2	5,798	3,694	63.70
เขต 3	5,801	4,166	71.80
ภาคเหนือ	12,214	9,367	76.70
เขต 5	6,458	5,097	78.90
เขต 6	5,756	4,270	74.20
ภาคใต้	10,142	8,503	83.30
เขต 8	5,100	4,452	87.30
เขต 9	5,042	4,051	80.30

ตาราง 1 (ต่อ)

ภาค/เขต	จำนวนนักเรียน (คน)	พบโรคหรือความผิดปกติ	
		จำนวนนักเรียน(คน)	ร้อยละ
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ			
เหนือ	12,284	9,724	79.20
เขต 3	5,029	3,634	72.30
เขต 4	7,255	6,090	83.90
รวม	52,741	40,288	76.40

แหล่งที่มา : กองอนามัยโรงเรียน กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2533-2534

ในปัจจุบันนี้ ได้เกิดมีปัญหาการมีภาวะโภชนาการไม่เหมาะสม เนื่องจากพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่ถูกต้องนั่นเอง ซึ่งสิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดปัญหาการขาดสารอาหาร และปัญหาการได้รับสารอาหารมากเกินไปเกินความต้องการ ทั้งนี้เนื่องจากปัจจุบันได้มีการพัฒนาอุตสาหกรรมอาหารรวมถึงการผลิตอาหารในรูปแบบสำเร็จต่าง ๆ ขึ้นมามาก จากสภาพความเป็นอยู่ในเศรษฐกิจสังคมไทยมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว สังคมอยู่ในภาวะที่รีบเร่งแข่งขันแย่งชิงกันตลอดเวลาการดำเนินชีวิต ทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ เช่น ปัญหาการจราจรติดขัด เป็นต้น ไม่มีเวลาในการประกอบอาหารปรุงอาหารไม่ทันจึงทานที่มีการผลิตอาหารสำเร็จรูปต่าง ๆ มากมายเพื่อให้อาหารเหมาะสมกับสภาพความเป็นอยู่ปัจจุบัน ดังที่สุพรรณดี จิตพิณิจยล และคนอื่น ๆ (2534 : 206) กล่าวว่า อาหารพร้อมบริโภคมีบทบาทานวิถีของคนในเมืองและ

ผู้ที่อยู่ชานเมือง ซึ่งการใช้เวลาในการเดินทางและงานธุรกิจที่เร่งรัด อาหารที่รับประทาน ได้ทันทีจึงจำเป็นอย่างยิ่งในชีวิตประจำวัน ดังนั้นอาหารสำเร็จรูปประเภทหนึ่งที่ยิยมมาก ในต่างประเทศจึงได้เข้ามาในประเทศไทย และเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว เป็นที่นิยมของผู้บริโภค โดยเฉพาะในกลุ่มนักเรียนวัยรุ่น นิสิต นักศึกษา อาหารประเภทนี้ก็คืออาหารด่วน ทันใจ (Fast Food) ที่ได้รับความนิยมสูง เช่น พิซซ่า แซนด์วิช แฮมเบอร์เกอร์ ไก่ทอด ในปัจจุบันร้านอาหารประเภทนี้ ได้มีเป็นจำนวนมากมีหลายบริษัทหลายสาขา จึงมีการแย่ง ลุกค้ำกัน โดยมีรายการทั้งลดทั้งแถมกันตลอดปีคู่กับสินค้าอื่น ๆ เช่น น้ำอัดลม จึงได้รับความนิยมของวัยรุ่น นักเรียน นิสิต นักศึกษา เป็นอย่างมาก รวมทั้งมีการโฆษณาทาง สื่อมวลชนดึงดูดความสนใจซึ่งอิทธิพลของสื่อมวลชนมีผลต่อพฤติกรรมของเด็กวัยรุ่นมาก ดังที่ อลิศรา ชูชาติ (2533 : 10) กล่าวว่า ประชาชนเลือกบริโภคสินค้าตามโฆษณา เพื่อให้ ผู้บริโภครู้จักและนิยมชมชอบด้วยวิธีการต่าง ๆ

อาหารด่วนทันใจส่วนใหญ่ประกอบด้วยสารอาหารประเภทโปรตีน ไขมัน และ คาร์โบไฮเดรต ดังนั้น เมื่อรับประทานอาหารด่วนทันใจก็จะได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วน ปัจจุบันประเทศไทยกลับสนับสนุนให้กิจการอาหารด่วนทันใจเหล่านี้เข้ามาเจริญเติบโตมากขึ้น ซึ่งคนไทยมีแนวโน้มที่จะละทิ้งอาหารธรรมชาติ และหันมานิยมรับประทานอาหารด่วนทันใจ เหล่านี้เพียงเพราะค่านิยมที่ผิด ๆ และหลงภาพลักษณ์ที่สื่อทางโฆษณาเชิญชวนผู้บริโภค จากการสำรวจของวารสารคู่แข่ง พฤติกรรมการใช้บริการร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดของคนกรุงเทพฯ (2531 : 86-94) พบว่า ช่วงอายุและอาชีพที่นิยมรับประทาน ใช้บริการร้านอาหารฟาสต์ฟู้ด คือ ช่วงวัยรุ่นวัยที่กำลังศึกษาเล่าเรียนจะใช้บริการกันมาก อายุ 15-20 ปี ร้อยละ 52.27 นักเรียนนักศึกษา ร้อยละ 61.70 จะเห็นได้ว่าร้านอาหารด่วนทันใจนี้เด็กในช่วงวัยรุ่นจะใช้ กันมาก เนื่องจากร้านอาหารประเภทนี้มักอยู่ตามห้างสรรพสินค้าในที่ชุมชน ดังนั้นจึงมักจะเป็นแหล่งนัดพบ อีกทั้งวัยรุ่นเหล่านี้มักคิดว่ารับประทานอาหารประเภทนี้แล้วถือเป็นความโก้เก๋ ทั้งที่อาหารเหล่านี้มีราคาแพง แต่คุณค่าทางโภชนาการกลับน้อยและไม่ได้สัดส่วนกับ

ความต้องการของร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง อาหารประเภทเครื่องดื่มน้ำตาลที่มีน้ำตาลเป็นหลัก ทำให้วัยรุ่นเหล่านี้ขาดสารอาหารที่สำคัญ และมีประโยชน์ต่อร่างกาย สิ่งที่ได้ชัดเจนคือ เด็กจะมีฟันผุ และน้ำหนักตัวมากกว่าผิดปกติ คืออ้วน ถ้าอาหารไม่สะอาดก็จะทำให้ปวดท้อง ท้องเดิน และอาจเกิดโรคต่าง ๆ ตามมาจากสารปลอมปนในอาหารอีกด้วย

เมื่อวิเคราะห์ถึงสาเหตุและปัจจัยที่มีผลกระทบต่อโภชนาการจะพบว่า มีสาเหตุและปัจจัยที่สำคัญหลายประการ ทั้งทางด้านเศรษฐกิจและสังคม แต่สาเหตุที่น่าสนใจอย่างยิ่งคือ สาเหตุทางด้านสังคม วิถีชีวิตของคนชนบทมีการเปลี่ยนแปลงคนเมือง ประกอบกับความเจริญทางด้านเทคโนโลยี ทางด้านอาหารโภชนาการ โดยเฉพาะอุตสาหกรรมอาหารมีการผลิตอาหารสำเร็จรูปออกมาในรูปแบบต่าง ๆ ของขบเคี้ยวขนมกรุบกรอบ ขนมกึ่งสำเร็จรูปให้ผู้บริโภคได้เลือกซื้ออย่างมากมาย ทำให้เกิดการแข่งขันระหว่างผู้ประกอบการค้าและใช้สื่อโฆษณาต่าง ๆ โหมให้ผู้บริโภคให้ซื้อสินค้าหรือบริการของตน สื่อโฆษณาจึงมีบทบาทมากขึ้น โดยเฉพาะ การโฆษณาอาหารที่มุ่งตรงถึงเด็กวัยรุ่นในฐานะที่เป็นผู้บริโภคและใช้ เด็กเป็นเครื่องมือในการโฆษณา ใช้เทคนิควิธีการต่าง ๆ ที่จูงใจให้เด็กหันมาซื้อและผู้บริโภคตามโฆษณามากขึ้น

ในส่วนโรงเรียนมัธยมศึกษา กลุ่มที่ 3 สังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งมีทั้งหมด 12 โรงเรียน ก็ประสบกับปัญหาสุขภาพโภชนาการเช่นกัน จากการสำรวจของฝ่ายอนามัยโรงเรียน 3 โรงเรียน คือ โรงเรียนศรีอยุธยา โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย และโรงเรียนสารวิทยา พบว่า นักเรียนจำนวน 8,401 คน ในช่วงเวลาเพียง 1 เดือน คือ เดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2537 เป็นโรคหรือความผิดปกติที่เกิดจากรับประทานอาหารไม่ถูกต้อง 4,454 คน คิดเป็นร้อยละ 53.20 ซึ่งจำแนกตามอาการต่าง ๆ ได้ดังนี้ นักเรียนมีอาการปวดท้อง 986 คน ท้องเสีย 980 คน ปวดศีรษะ 1,285 คน ปวดฟัน 186 คน ลมพิษ 98 คน และอื่น ๆ 919 คน (ฝ่ายอนามัยโรงเรียน โรงเรียนมัธยมศึกษา กลุ่มที่ 3. 2537)

จากสภาพปัญหาดังกล่าว จะเห็นว่าขณะนี้ประเทศไทยกำลังประสบกับปัญหาการได้รับอาหารมากเกินไปและน้อยเกินไป จากการวิเคราะห์ผลการดำเนินงานในแผนพัฒนาสังคมและเศรษฐกิจแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (กองโภชนาการ. 2529 : 3) พบว่า ในเด็กวัยเรียนและนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา มีภาวะโภชนาการเกินถึงร้อยละ 16.0 นอกจากนี้ยังพบว่าโรคขาดสารอาหาร การมีภาวะโภชนาการเกิน และพิษภัยในอาหารมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น ดังนั้น แนวทางการดำเนินงานโภชนาการตามแผนพัฒนาสังคมและเศรษฐกิจแห่งชาติ ฉบับที่ 7 จะต้องมีการเฝ้าระวัง และติดตามผลงานด้านโภชนาการให้ครอบคลุมทุกพื้นที่ และกลุ่มเป้าหมายเพื่อลดปัญหาทุพโภชนาการดังกล่าว โดยเริ่มในเด็กวัยรุ่น เพื่อแก้ไขพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร และค่านิยมผิด ๆ เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ให้สามารถเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมยิ่งขึ้น

จากสาเหตุดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยตระหนักถึงปัญหาทุพโภชนาการในเด็กวัยรุ่น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ปัญหาภาวะโภชนาการเกินของเด็กวัยรุ่น ในเขตเมือง จึงมีความสนใจศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดโรงเรียนมัธยมศึกษา กลุ่มที่ 3 กรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร เนื่องจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง และเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อ มีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของสมอง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และทางสังคม อย่างรวดเร็ว พฤติกรรมการแสดงออก สนใจสิ่งแปลก ๆ ใหม่ ๆ ตลอดจนสังคมและสิ่งแวดล้อมรอบตัว มีความคิดเป็นของตนเอง ชอบอิสระ ไม่ค่อยเชื่อฟังใคร ยกเว้นเพื่อนในกลุ่มเดียวกัน ในส่วนของกลุ่มเพื่อนนั้น มีอิทธิพลต่อวัยรุ่นมาก วัยรุ่นในกลุ่มเดียวกัน จะมีค่านิยมความเชื่อ ความคิดที่คล้ายคลึงกัน เป็นการกระทำตามเพื่อนเอาอย่างเพื่อน ชอบทดลอง ชอบแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง ชอบทำตัวให้เด่น และทันสมัย จะตกเป็นทาสของการโฆษณา อิทธิพลของสื่อใหม่ ๆ ในโลกยุคโลกาภิวัตน์ การโฆษณาที่ไร้พรหมแดน วัยรุ่นจะต้องทำตามสื่อต่าง ๆ เหล่านั้น เช่น วิทยุ โทรทัศน์ วิทยุทัศน์ นิตยสารวัยรุ่น ไม่ว่าผิดหรือถูกก็อยากทดลอง

ซึ่งผลของการศึกษาค้างนี้จะเป็นข้อมูลพื้นฐาน ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน และกิจกรรมเสริมหลักสูตร เกี่ยวกับเรื่องโภชนาการให้เหมาะสมยิ่งขึ้น เพื่อให้เด็กเรียนมี พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง และมีสุขภาพที่ดีต่อไป

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดกรมสามัญศึกษา กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดกรมสามัญศึกษา กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร ในการบริโภคอาหาร ตามตัวแปร คือ เพศ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง ฐานะทางเศรษฐกิจ ของผู้ปกครอง ลักษณะของครอบครัว และแหล่งข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภค อาหาร

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

1. เป็นข้อมูลพื้นฐานในการจัดดำเนินการให้สุขศึกษาแก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดกรมสามัญศึกษา กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานครเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร
2. ผลการวิจัยสามารถนำมาปรับปรุงการเรียนการสอน และวิธีการให้ความรู้ด้าน โภชนศาสตร์ เพื่อให้เด็กเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดกรมสามัญศึกษา กลุ่มที่ 3 มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างถูกต้องตามหลักโภชนาการ

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยศึกษาเฉพาะโรงเรียนสหศึกษาเท่านั้น กำหนด ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2538 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร จำนวน 8,301 คน เป็นนักเรียนชาย 3,975 คน เป็นนักเรียนหญิง 4,326 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2538 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร จำนวน 382 คน เป็นนักเรียนชาย 179 คน และนักเรียนหญิง 203 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการคำนวณกลุ่มตัวอย่างของยามาเน่ (Yamane. 1967 : 886) โดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Sampling)

3. ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรที่ศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนด ดังนี้

3.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่

1. เพศ
2. ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง
3. อาชีพของผู้ปกครอง
4. ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครอง

5. ลักษณะของครอบครัว

6. แหล่งข้อมูลข่าวสาร

3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง ความสามารถในการแสดงออกของบุคคลเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนในด้านของ

1.1 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร หมายถึง ข้อเท็จจริง ข้อมูลหรือกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ที่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ได้เรียนรู้จากการศึกษาค้นคว้า สังเกตและประสบการณ์ทั้งทางตรงและทางอ้อมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

1.2 เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร หมายถึง ความสนใจ ความรู้สึก และท่าทีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีต่อการบริโภคอาหาร

1.3 การปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร หมายถึง การกระทำของนักเรียนเกี่ยวกับการเลือกซื้อ เลือกกระทำ และเลือกรับประทานอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีต่อการบริโภคอาหาร

2. นักเรียน หมายถึง นักเรียนชายและนักเรียนหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2538 โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร

3. กลุ่มที่ 3 หมายถึง กลุ่มโรงเรียนที่กรมสามัญศึกษาเป็นผู้กำหนด โดยยึดถือพื้นที่ใกล้เคียง โดยกำหนดให้กลุ่มละไม่เกิน 15 โรงเรียน โดยมีหน้าที่ช่วยเหลือกันในด้านบุคลากร งบประมาณ และกิจกรรม มี 12 โรงเรียน ได้แก่

1. โรงเรียนศรีอยุธยา
2. โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย
3. โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย

4. โรงเรียนมัธยมศึกษา
5. โรงเรียนทอวัง
6. โรงเรียนสารวิทยา
7. โรงเรียนราชวินิตบางเขน
8. โรงเรียนดอนเมืองทหารอากาศบำรุง
9. โรงเรียนดอนเมืองจตุรจินดา
10. โรงเรียนฤทธิยะวรรณาลัย
11. โรงเรียนสีกัน (วัดน่านที่อุบลรัตน์)
12. โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชบางเขน

4. อาหาร หมายถึง สิ่งที่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 บริโภคในชีวิตประจำวัน ซึ่งได้แก่ อาหารด่วนทันใจ เครื่องดื่ม น้ำหวาน น้ำอัดลม ขนมกรุบกรอบ โดนัท พิซซ่า พรายซิกเกน เป็นต้น

5. ผู้ปกครอง หมายถึง ผู้ที่ดูแล รับผิดชอบเกี่ยวกับชีวิตความเป็นอยู่ ความประพฤติ สุขภาพ การศึกษาเล่าเรียนของนักเรียน เป็นต้น อาจได้แก่ บิดา มารดา หรือญาติพี่น้องที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้อง

6. ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง หมายถึง การเรียนชั้นสูงสุดของผู้ปกครอง แบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม คือ (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. 2529 : 25-26)

- 6.1 ประถมศึกษา
- 6.2 มัธยมศึกษา
- 6.3 อุดมศึกษา

7. อาชีพของผู้ปกครอง หมายถึง งานหลักของผู้ปกครอง หรือบิดามารดา คนใดคนหนึ่งที่ทำรายได้ให้แก่ครอบครัว งานแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม คือ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2534 : 6)

- 7.1 ข้าราชการและรัฐวิสาหกิจ หมายถึง ผู้ที่ทำงานในหน่วยงานของทางราชการ และหน่วยงานของรัฐวิสาหกิจ
- 7.2 พนักงานบริษัท ค้าขาย หรือธุรกิจ หมายถึง ผู้ที่ทำการค้า ธุรกิจทุกชนิด
- 7.3 เกษตรกรรม หมายถึง ผู้ประกอบอาชีพทำนา ทาไร่ ทาสวน หรือเลี้ยงสัตว์เพื่อจำหน่าย
- 7.4 รับจ้าง หมายถึง ผู้ที่รับจ้างเป็นรายวัน รายเดือน หรือรับจ้างส่วนตัว ซึ่งมีรายได้ไม่แน่นอน
8. ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครอง หมายถึง รายได้เฉลี่ยของผู้ปกครองต่อเดือน แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ
- 8.1 ตั้งแต่ 3,000-6,000 บาท/เดือน
- 8.2 ตั้งแต่ 6,001-9,000 บาท/เดือน
- 8.3 ตั้งแต่ 9,001-12,000 บาท/เดือน
9. ลักษณะของครอบครัว หมายถึง สภาพการอยู่ร่วมกันของครอบครัว แบ่งตามกลุ่ม (สมาคมคหเศรษฐศาสตร์แห่งประเทศไทย. 2525 : 185-186)
- 9.1 ครอบครัวเดี่ยว หมายถึง ครอบครัวที่ประกอบด้วย บิดา มารดา และบุตร
- 9.2 ครอบครัวขยาย หมายถึง ครอบครัวที่ประกอบด้วย บิดา มารดา บุตร และญาติพี่น้องอาศัยอยู่ร่วมกัน
10. แหล่งข้อมูลข่าวสาร หมายถึง แหล่งที่นักเรียนได้รับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร แบ่งออกเป็น 5 กลุ่ม คือ
- 10.1 บิดาหรือมารดา
- 10.2 ครู อาจารย์
- 10.3 วิทยุ โทรทัศน์

10.4 หนังสือพิมพ์ วารสาร

10.5 กลุ่มเพื่อน

บทที่ 2

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับความหมายของพฤติกรรม ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อนิสัยการบริโภคอาหาร อิทธิพลทางโฆษณาและสื่อมวลชน บทบาทการสำหรับเด็กวัยรุ่น ตลอดจนงานวิจัยในประเทศและการวิจัยในประเทศไทย เพื่อเป็นแนวทางสำหรับการวิจัย ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

พฤติกรรม (Behavior) ได้มีผู้ให้ความหมายหลายลักษณะดังต่อไปนี้

ครีธา นิยมธรรม และประภัสร์ นิยมธรรม (2519 : 1) ได้ให้คำจำกัดความของพฤติกรรม หมายถึง การแสดงออกใด ๆ ที่ผู้อื่นสามารถสังเกตเห็นได้ หรืออาจสังเกตได้จากเครื่องมือที่นักทดลองนำมาใช้

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2526 : 15) ให้ความหมายไว้ว่า พฤติกรรม หมายถึง ปฏิกริยา หรือกิจกรรมทุกชนิดที่มนุษย์กระทำมาว่าสิ่งนั้นจะสังเกตได้หรือไม่ เช่น การทำงานของหัวใจ การทำงานของกล้ามเนื้อ การเดิน การพูด การเกิดความรู้สึก ความชอบ ความสนใจ เป็นต้น

สิทธิโชค วรานุสันติกุล (2529 : 9-11) ให้ความหมายไว้ว่า พฤติกรรม หมายถึง ปฏิกริยาทุกชนิดที่มนุษย์แสดงออกมาภายนอก พฤติกรรมภายในอาจมีทั้งสิ่งที่เป็นรูปธรรม นามธรรม เช่น ปฏิกริยาของอวัยวะภายในร่างกาย ความรู้สึกนึกคิด เจตคติ มักจะเป็นพฤติกรรมที่ไม่สามารถเห็นได้ชัด ส่วนพฤติกรรมภายนอกเป็นปฏิกริยาที่คนเราแสดงออกตลอดเวลาของการดำรงชีวิต เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกมาให้ผู้อื่นมองเห็นทั้งจากวาจาและการกระทำ

โกลเดนสัน (Goldenson. 1984 : 90) ได้ให้ความจำกัดความของพฤติกรรมไว้ว่า เป็นการกระทำหรือตอบสนองการกระทำทางจิตวิทยาของแต่ละบุคคล และเป็นไปอย่างมีจุดมุ่งหมายสังเกตเห็นได้ หรือเป็นกิจกรรมการกระทำต่าง ๆ ที่ได้ผ่านการวิเคราะห์มาแล้วหรือเป็นไปอย่างไม่รู้ตัว

จากแนวความคิดของพฤติกรรมที่กล่าวมานั้น สรุปความหมายของพฤติกรรมไว้ว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำหรือการตอบสนองของมนุษย์ต่อสถานการณ์หนึ่งสถานการณ์ใดหรือมีสิ่งกระตุ้นต่าง ๆ โดยการกระทำนั้นเป็นไปโดยมีจุดมุ่งหมาย และเป็นไปอย่างวิเคราะห์มาแล้วหรือเป็นไปอย่างไม่รู้ตัวไม่ว่าสิ่งมีชีวิตและบุคคลอื่นสามารถสังเกตการกระทำนั้นได้หรือไม่ก็ตาม พฤติกรรมมีองค์ประกอบทั้งในด้าน ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวแบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ (Bloom. 1975 : 65-197)

1. พฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย (Cognitive Domain) พฤติกรรมด้านนี้เป็นที่เข้าใจกันโดยทั่วไปว่าเป็นด้านความรู้ หมายถึง การมีประสบการณ์เกี่ยวกับข้อเท็จจริงหรือหลักการต่าง ๆ ซึ่งเกิดจากการศึกษา หรือการตรวจสอบ ความรู้ที่จัดเป็นความสามารถด้านสติปัญญา จำแนกออกได้ดังนี้

1.1 ความรู้ (Knowledge) หมายถึง ความสามารถที่จะจดจำและระลึกได้ถึงเรื่องราวที่ได้รับไปแล้ว

1.2 ความเข้าใจ (Comprehension) เป็นทักษะและความสามารถทางสติปัญญา ระดับแรก รู้ว่าผู้อื่นสื่อสารมาอย่างไร และสามารถที่จะนำเอาข้อมูลหรือปัจจัยที่ได้รับมาเข้าใจเป็นประโยชน์

1.3 การนำไปประยุกต์ (Application) คือ ความสามารถที่จะนำความรู้ความเข้าใจ จากกฎเกณฑ์และวิธีดำเนินการต่าง ๆ ของเรื่องนั้นไปใช้ในสถานการณ์ใหม่ที่ ไม่เหมือนเดิมได้

1.4 การวิเคราะห์ (Analysis) หมายถึง ความสามารถในการแยกแยะเรื่องราวที่สมบูรณ์ใด ๆ ให้ออกเป็นส่วนย่อยและมองเห็นหลักการผสมผสานระหว่างส่วนที่ประกอบกันขึ้นเป็นปัญหาหรือสถานการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง

1.5 การสังเคราะห์ (Synthesis) หมายถึง ความสามารถและทักษะที่จะนำองค์ประกอบหรือส่วนต่าง ๆ เข้ามารวมกันเพื่อเป็นภาพลักษณ์ที่สมบูรณ์ เป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการพิจารณาส่วนย่อยแต่ละส่วนแล้วจัดรวมกันเป็นหมวดหมู่ เพื่อให้เกิดความกระจ่างในสิ่งเหล่านั้น

1.6 การประเมินค่า (Evaluation) หมายถึง ความสามารถที่จะพิจารณาและตัดสิน ว่าจะด้วยมาตรฐานที่ผู้อื่นกำหนดไว้หรือกำหนดขึ้นด้วยตนเองก็ตาม

2. พฤติกรรมด้านเจตพิสัย (Affective Domain) หมายถึง ความสนใจ ความรู้สึกทำที่ ความชอบในการให้คุณค่า หรือปรับปรุงค่านิยมที่ยึดถืออยู่ เป็นพฤติกรรมที่ยากแก่การอธิบายเพราะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของตน การเกิดพฤติกรรมด้านเจตคติ แบ่งขึ้นตอนดังนี้

2.1 การรับหรือการให้ความสนใจ (Receiving or Attending) เป็นขั้นที่บุคคลถูกกระตุ้นให้ทราบว่ามีเหตุการณ์ หรือสิ่งเร้าบางอย่างเกิดขึ้น และบุคคลนั้นมี ความยินดีที่ควรรับและการเลือกรับ

2.2 การตอบสนอง (Responding) เป็นขั้นที่บุคคลถูกจูงใจให้เกิดความรู้สึกผูกมัดต่อสิ่งเร้า เป็นเหตุให้บุคคลพยายามทำให้เกิดการตอบสนอง พฤติกรรมขั้นนี้ประกอบด้วย ความยินยอม ความพอใจ และพอใจที่จะตอบสนอง

2.3 การให้ค่านิยม (Valuing) เป็นขั้นที่บุคคลมีปฏิริยาซึ่งแสดงให้เห็นว่า บุคคลนั้นยอมรับว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับตนเอง และนำไปพัฒนาให้เป็นของตนเองอย่างแท้จริง พฤติกรรมขั้นนี้ส่วนมากใช้คำว่า "ค่านิยม" ซึ่งการเกิดค่านิยมนี้ประกอบด้วย การยอมรับ ความชอบและผูกมัดค่านิยมเข้ากับตนเอง

2.4 การจัดกลุ่มค่านิยม (Organization) เป็นชั้นที่บุคคลจัดระบบค่านิยมต่าง ๆ ให้เข้ากลุ่ม โดยพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมเหล่านี้ ในการจัดกลุ่มนี้ประกอบด้วยการสร้างแนวคิดเกี่ยวกับค่านิยมและจัดระบบค่านิยม

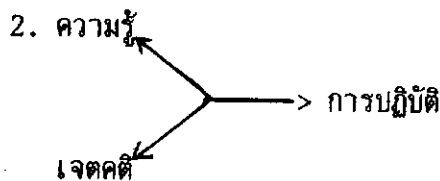
2.5 การแสดงลักษณะตามค่านิยมที่ยึดถือ (Characterization by a value or value complex) พฤติกรรมชั้นนี้ถือว่า บุคคลมีค่านิยมหลายชนิดและจัดอันดับของค่านิยมเหล่านั้นจากมากที่สุดไปจนถึงน้อยที่สุด และพฤติกรรมเหล่านี้จะเป็นตัวคอยควบคุมพฤติกรรมของบุคคล พฤติกรรมในชั้นนี้ประกอบด้วยการวางแนวทางของการปฏิบัติ และแสดงลักษณะที่จะปฏิบัติตามแนวทางที่เขากำหนด

3. พฤติกรรมด้านทักษะพิสัย (Psychomotor Domain) เป็นพฤติกรรมที่ใช้ความสามารถในการแสดงออกของร่างกาย ซึ่งรวมถึงการปฏิบัติที่อาจแสดงออกในสถานการณ์หนึ่ง ๆ หรืออาจเป็นพฤติกรรมที่คาดคะเนว่า อาจจะปฏิบัติในโอกาสต่อไป พฤติกรรมด้านนี้เป็นพฤติกรรมขั้นสุดท้ายซึ่งต้องอาศัยพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยหรือความรู้ ความคิด และพฤติกรรมด้านเจตคติเป็นส่วนประกอบเป็นพฤติกรรมที่ประเมินผลได้ง่าย แต่กระบวนการที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมด้านการปฏิบัติของบุคคลเป็นเป้าหมายขั้นสุดท้ายที่ช่วยให้บุคคลมีสุขภาพดี

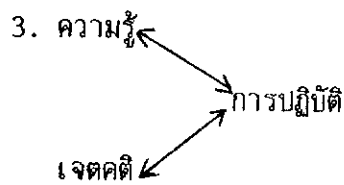
ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ สามารถสรุปรูปแบบของความสัมพันธ์ได้เป็น 4 ลักษณะ คือ (Schwartz, 1975: 65)

1. ความรู้ <————> เจตคติ <————> การปฏิบัติ

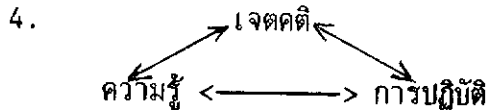
เจตคติเป็นตัวกลางที่ทำให้เกิดความรู้และการปฏิบัติ ดังนั้นความรู้มีความสัมพันธ์กับเจตคติ และเจตคติมีผลต่อการปฏิบัติ



ความรู้และเจตคติมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดการปฏิบัติตามมา



ความรู้และเจตคติต่างกัน ทำให้เกิดการปฏิบัติได้ โดยที่ความรู้และเจตคติไม่จำเป็นต้องสัมพันธ์



ความรู้มีผลต่อการปฏิบัติทั้งทางตรงและทางอ้อม สำหรับทางอ้อมนั้นมีเจตคติเป็นตัวกลาง ทำให้เกิดการปฏิบัติตามมาได้

ในด้านสุขภาพนั้นเจตคติที่ดีจะช่วยให้เกิดการปฏิบัติที่ดี ซึ่งจะทำให้เกิดสุขภาพที่ดี และเจตคติมีบทบาทสำคัญในเรื่องการปฏิบัติ เพราะถ้าคนเรามีเจตคติที่ดีต่อความรู้ที่ได้รับจะช่วยให้เกิดการนำความรู้ไปใช้หรือปฏิบัติ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติมีความสัมพันธ์กัน

พฤติกรรมของวัยรุ่น

พฤติกรรมของวัยรุ่นย่อมมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับความเจริญเติบโต

ความเปลี่ยนแปลงของร่างกายของจิตใจก็เป็นส่วนที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมขึ้นมา และสิ่งที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเด็กวัยรุ่นก็คือตัวบุคคล เช่น พ่อ แม่ ครู เพื่อน และบุคคลอื่น ๆ ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับตัว เป็นต้น สาเหตุของการเกิดพฤติกรรมในวัยรุ่น เนื่องมาจากความต้องการ 2 ประเภท ได้แก่ ความต้องการทางกาย หรือความต้องการทางสรีระ เช่น ความต้องการอาหาร อากาศ เป็นต้น และความต้องการทางสังคม ได้แก่ ต้องการความรัก ต้องการให้ผู้อื่นยกย่องและยอมรับนับถือ ต้องการเป็นอิสระ เป็นต้น ลักษณะพฤติกรรมของวัยรุ่นที่แสดงออกมา โดยทั่วไปถ้าเป็นพฤติกรรมที่เป็นปกติก็ไม่มีอะไร ปัญหาอะไร แต่ต้อง

เอาใจใส่ต่อพฤติกรรมที่ผิดปกติ ลักษณะพฤติกรรมของวัยรุ่นมีดังนี้

1. ขาดเสถียรภาพในทางอารมณ์ ทำอะไรเกินขอบเขต เพราะขาดความยั้งคิด รู้เท่าไม่ถึงการณ์
2. ทำอะไรเป็นเด็ก มีความอวดดี
3. ทำอะไรอยากได้หน้า อยากเด่น เป็นความต้องการของทางจิตใจ ต้องการเป็นผู้เก่ง
4. ชอบแสดงออกมาเหมือนผู้ใหญ่ ชอบเลียนแบบการกระทำของผู้ใหญ่
5. มีความสนใจในร่างกายเป็นพิเศษ เช่น ความสวยงามของร่างกาย เป็นต้น (สุรางค์ จันทน์เอม และสุชา จันทน์เอม. 2518 : 129-130)

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ มากมาย ซึ่งในวัยรุ่นนี้กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมเป็นอย่างมาก เนื่องจากวัยรุ่นส่วนใหญ่มักจะอยู่กับเพื่อนทั้งในโรงเรียนและนอกรั้วโรงเรียน วัยรุ่นจะยึดถือบรรทัดฐานของกลุ่มมาเป็นแบบอย่าง (สุชา จันทน์เอม. ม.บ.ป. : 48) นอกจากนี้ จรุงทองถาวร (2530 : 271-272) ได้กล่าวถึงความสนใจของวัยรุ่นว่า ความสนใจของวัยรุ่นนั้น ต้องการคำนิยม และความสนใจในวัยรุ่นตอนต้นมักจะเป็นการแต่งกายและรูปร่างหน้าตา ในวัยรุ่นตอนปลายความสนใจในอาชีพเป็นหลักใหญ่ซึ่งเป็นความสนใจที่เด็กยึดเป็นอาชีพในวัยผู้ใหญ่

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ศิริลักษณ์ สิ้นธวาลัย (2533 : 86) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมบริโภคอาหารว่า พฤติกรรมบริโภคเป็นเรื่องของลักษณะวิธีการรับประทานอาหาร ว่ารับประทานอะไร รับประทานอย่างไร มากหรือน้อย บ่อยหรือนำมาโรยวันหรือเดือน มีระเบียบมารยาทการรับประทานอาหารเป็นเช่นไร เป็นต้น ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวจะนำไปตามลักษณะหรือประเภทของบุคคล เป็นเด็ก ผู้ใหญ่ คนชรา เป็นต้น หรืออาจจำแนกการรับประทานตามโอกาส เช่น

รับประทานที่บ้าน รับประทานที่ร้านอาหาร เป็นต้น พฤติกรรมการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ไปถึงเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการหาและการหาอาหารก่อนที่จะเอามารับประทานว่าได้วัสดุอาหารนั้นมาจากไหน วิธีใดรักษาหรือเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการได้ดีที่สุด วิธีใดทำลายหรือลดคุณค่าทางโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ใช่พฤติกรรมธรรมชาติเอกเทศส่วนบุคคลที่จะทำได้โดยเสรีตามอำเภอใจ แต่เป็นการกระทำทางสังคมและวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่นเสมอ จึงต้องเป็นไปตามรูปแบบและกฎเกณฑ์ที่กลุ่มนั้นกำหนดไว้ เรื่องอาหารและการรับประทานอาหารจึงเป็นพฤติกรรมทางสังคมและวัฒนธรรมที่จะเข้าใจได้ชัดเจนก็ต่อเมื่อได้พิจารณาปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรมนั้นด้วย

คุชณี สุทธิปริยาศรี (2527 : 866) ได้กล่าวถึงความหมายของพฤติกรรมทางโภชนาการว่า พฤติกรรมทางโภชนาการ หมายถึง การแสดงออกของบุคคลทั้งคำพูด กิริยาท่าทางและการกระทำที่ผู้อื่นเห็นได้ในการเลือก เก็บ ปรับปรุง และรับประทาน ส่วนบริโภคนิสัยเป็นพฤติกรรมทางการบริโภคที่ปฏิบัติเสมอ ๆ จนเคยชิน

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนมีความสัมพันธ์กับสิ่งอื่น เช่น ความเชื่อเรื่องอาหาร ข้อห้ามในเรื่องอาหาร ความนิยมในเรื่องอาหาร และนิสัยในเรื่องอาหารล้วนมีผลต่อนิสัยการบริโภคทั้งสิ้น ดังนี้ (สุทธิลักษณ์ สมิตะสิริ. 2533 : 4-5)

ข้อห้ามในการบริโภค (Food Taboo) เป็นกฎเกณฑ์ของสังคมที่ถือปฏิบัติสืบทอดกันมาในสภาวะ หรือสถานการณ์บางอย่าง เช่น ห้ามหญิงตั้งครรภ์กินไข่ หรือห้ามหญิงคลอดบุตร (อยู่ไฟ) รับประทานของแสลง (ซึ่งแตกต่างกันไปในแต่ละชุมชน) เป็นต้น เพราะจะทำให้เป็นลมผิดเคื่อน

ความเชื่อในการบริโภค (Food Believes) เป็นความเข้าใจและประสบการณ์ที่ได้ถ่ายทอดและสะสมกันมา โดยมักจะมีเหตุผล หรือข้ออ้างอิงเป็นคาถาอธิบายถึงผลของความเชื่อนั้น ๆ ซึ่งอาจจะจริงหรือไม่จริงก็ได้ เช่น หญิงมีครรภ์เชื่อว่ากินมะพร้าวจะช่วยล้างไขมันของทารกช่วยให้คลอดง่าย เป็นต้น

ความนิยมในการบริโภค (Food Fad) เป็นการกระทำที่เอาอย่างกัน เพื่อแสดง
 ความมีส่วนร่วมหรือเพื่อรักษาสถานะของคนในสังคม หรือเพื่อความจำเป็นทางเศรษฐกิจและ
 สภาพแวดล้อม โดยไม่จำเป็นต้องถูกต้องและไม่จำเป็นต้องมีเหตุผล เช่น การเลี้ยงลูกด้วย
 นมขวดที่แสดงถึงความทันสมัย หรือตามอย่างเพื่อน หรือเพราะความจำเป็นทางอาชีพที่เปลี่ยนแปลง
 ตามลักษณะของสังคมใหม่

นิสัยการบริโภค (Food Habits) หมายถึง ลักษณะหรือการกระทำอันซ้ำซาก ซึ่ง
 บุคคลใดบุคคลหนึ่งทำด้วยความเข้าใจ เพื่อให้การรับประทานอาหารของเขาบรรลุถึงความ
 ประสงค์ทางอารมณ์และของสังคม บริโภคนิสัยมักจะเป็นสิ่งที่สืบเนื่องกันมาเป็นเวลานาน และ
 เป็นการยากที่จะไปเปลี่ยน การที่บุคคลรับประทานแตกต่างกันไปนั้น เป็นผลเรียนรู้จาก
 ประสบการณ์ เด็กแต่ละคนไม่ได้เกิดมาพร้อมด้วยบริโภคนิสัย ซึ่งถ่ายทอดทางพันธุกรรม แต่
 เขาจะได้จากการเรียนรู้ คือ ดูตัวอย่างจากผู้ที่สูงอายุกว่าหรือจากเพื่อน ๆ นิสัยการบริโภค
 และความเชื่อในเรื่องคุณสมบัติและคุณภาพของอาหาร จะมีอิทธิพลมากต่อภาวะโภชนาการของ
 แต่ละบุคคลซึ่งสืบเนื่องจากการเลือกอาหารของเขา

นิสัยการบริโภคอาหารนับเป็นสาเหตุประการหนึ่งของปัญหาภาวะทุพโภชนาการใน
 ประเทศไทย นอกจากนี้การนำอาหารโภชนาการสูงชนิดใหม่หรือชนิดที่พัฒนาขึ้น เข้าสู่กลุ่มชน
 นั้นจะต้องเกี่ยวข้องกับเปลี่ยนแปลงเจตคติและพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับอาหาร ดังนั้นจึงมี
 ความจำเป็นที่นักสุขศึกษาจะต้องทำความเข้าใจในเรื่องเจตคติและพฤติกรรมของบริโภคใน
 เรื่องดังกล่าว หรืออีกนัยหนึ่ง จะต้องทำความเข้าใจเกี่ยวกับนิสัยการบริโภคอาหารของผู้บริโภค
 กลุ่มเป้าหมาย ทั้งยังต้องเข้าใจเกี่ยวกับปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลต่อนิสัยดังกล่าวอีกด้วย

4 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น

ปัจจุบันพบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นนั้นทำให้มีภาวะโภชนาการที่
 บกพร่องเพราะวัยรุ่นมักจะอดอาหารเนื่องจากความเข้าใจผิด พยายามอดอาหารเพื่อรักษา

ทรวดทรงเป็นเหตุให้มีรูปร่างแบบบาง ตัวเล็กเพราะขาดอาหารและโอกาสที่จะเจริญเติบโตเต็มที่ต้องเสียไป ซึ่งพรูเพ็ญ คเนจร ณ อยุธยา (2511 : 106-107) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมบริโภคอาหารของวัยรุ่นมีดังต่อไปนี้ คือ

1. อดอาหารบางมื้อ เด็กวัยรุ่นเป็นห่วงรูปร่างมากกว่าอย่างอื่น โดยเฉพาะเด็กหญิงกลัวความอ้วน หรือน้ำหนักมากเกินไปทำให้อายุขัยสั้น จึงมักแก้ปัญหาโดยการอดอาหาร
2. นิสัยการบริโภคไม่ดี เนื่องจากกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งในด้านการศึกษาและสังคม ทำให้ไม่ค่อยได้บริโภคอาหารที่บ้าน นิสัยการบริโภคอาจเปลี่ยนแปลงตามเพื่อนมากกว่าบิดามารดา
3. บริโภคผักและผลไม้ไม่เพียงพอ สาเหตุอาจเป็นเพราะไม่ชอบหรือนิสัยการบริโภคไม่ดีตั้งแต่ต้น เด็กวัยรุ่นมักจะชอบรับประทานอาหารพวกเนื้อสัตว์ น้ำตาล แป้ง เป็นต้น
4. เบื่ออาหารหรือไม่อยากรับประทานอาหาร เป็นปัญหาที่พบบ่อยในเด็กวัยรุ่น ถ้ามีเหตุทำให้กระตือรือร้นทางจิตใจหรืออารมณ์ถูกรบกวน เช่น ผิดหวังเสียใจในเรื่องต่าง ๆ ก็เป็นเหตุให้เบื่ออาหารหรือไม่อยากอาหารได้ เป็นต้น
5. ชอบบริโภคอาหารจุบจิบ คือ บริโภคอาหารตามมื้อแล้วไม่เพียงพอ ยังบริโภคอาหารระหว่างมื้ออีกด้วย ซึ่งทำให้บริโภคอาหารมากกว่าที่ควร ซึ่งทำให้เกิดโรคอ้วน โรคฟันผุตามมาได้
6. ความเชื่อผิด ๆ ในเรื่องอาหาร เด็กวัยรุ่นมักจะหลงเชื่อและบริโภคอาหารที่โฆษณาว่ามีคุณค่าต่าง ๆ เช่น ลดความอ้วนได้ เป็นต้น

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อนิสัยการบริโภคอาหาร

ถึงแม้ว่าจะมีอาหารหลายอย่างซึ่งหาได้ทั่วไปแทบทุกแห่ง ซึ่ง ศิริลักษณ์ สินธวาลัย (2530 : 101-103) ได้ยกตัวอย่างที่มีอิทธิพลทำให้เกิดบริภคนิสัยที่ต่างกันได้เพียง 3 ประการ คือ

1. วัฒนธรรมและประเพณี สังคมที่มีวัฒนธรรมหรือประเพณีที่แตกต่างกันก็มักจะมี บริเวณนิสัยต่างกันด้วย เช่น ชาวมุสลิมไม่รับประทานหมูโดยเด็ดขาด ส่วนชาวยิวไม่รับประทาน เนื้อหมู กระต่าย อูฐ และชาวฮินดูไม่รับประทานเนื้อวัว เป็นต้น แสดงให้เห็นถึงอิทธิพลของ ประเพณีวัฒนธรรมต่อการบริโภคอาหาร

2. การผลิตและกระจายของอาหาร ภาวะการผลิตและการกระจายอาหารเป็นสิ่งที่ อาจแสดงถึงนิสัยการบริโภคของสังคมบางกลุ่ม พืชผักบางชนิดจะปลูกได้ในบางท้องถิ่นเท่านั้น เช่น การรับประทานสะตอของชาวภาคใต้หรือบางจังหวัดทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เป็นต้น ซึ่งสมัยก่อน คนภาคอื่น ๆ ไม่ค่อยรู้จัก แต่ปัจจุบันนี้การขนส่ง การค้าขาย และการเดินทางสะดวกขึ้น ทำให้ การกระจายอาหารดีขึ้น คือ มีการนำพืชผักอาหารต่าง ๆ จากแห่งหนึ่งไปขายยังอีกแห่ง ซึ่งไม่มีการปลูกพืชชนิดนั้นในท้องถิ่นของคน

3. ภาวะทางโภชนาการ ความรู้ทางด้านโภชนาการเป็นสิ่งที่มามีอิทธิพลต่อนิสัยการ บริโภคสื่อสารมวลชน เช่น หนังสือพิมพ์ วารสาร หนังสือ ตลอดจนวิทยุ โทรทัศน์ และ ภาพยนตร์ เป็นต้น ซึ่งเผยแพร่ข่าวสารทางด้านโภชนาการจะมีความสำคัญมากต่อนิสัยการบริโภค ของประชาชน จะเห็นได้ว่า ปัจจุบันนี้ภาวะทางโภชนาการที่ดีขึ้น เด็กที่เกิดมารุ่นหลังส่วนใหญ่ จะมีภาวะโภชนาการที่ดี เนื่องจากได้รับการฝึกหัดมีนิสัยการบริโภคที่ดีมาตั้งแต่เด็ก ตัวอย่าง เด็กญี่ปุ่นซึ่งเกิดมาในสมัยหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 เด็กเหล่านี้จะเจริญเติบโตดีกว่าบรรพบุรุษ แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของโภชนาการต่อนิสัยการบริโภค

นอกจากนี้ ฮีเทิล อัสติน มาร์ติน (ชวลิต รัตกุล. 2515 : 2-7 ; อ้างอิงมาจาก Martin. 1963) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อบริโภคนิสัยว่า

1. อาหารที่มีในท้องถิ่น หากท้องถิ่นใดมีอาหารบริบูรณ์ คนในท้องถิ่นนั้นย่อมมีโอกาส ได้บริโภคอาหารที่มีคุณค่าเพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย ท้องถิ่นใดขาดแคลนอาหาร คนในท้องถิ่นก็จำเป็นต้องกินอย่างจำกัด

2. ฐานะทางเศรษฐกิจ แต่ละครอบครัวจะสามารถซื้ออาหารที่มีขายในท้องตลาดมารับประทานได้มากน้อยเพียงไร และซื้ออาหารจากภาคใต้นั้น ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับรายได้ของครอบครัว

3. ความเคยชินในการรับประทานของครอบครัว การรับประทานของแต่ละครอบครัวนั้น บางคราวมีเหตุผลเบื้องหลังที่เกี่ยวกับเชื้อชาติ ศาสนา และขนบธรรมเนียมประเพณีหรือความเชื่อของครอบครัวนั้น ๆ รวมทั้งนิสัยที่สืบเนื่องกันมาหลายชั่วคน

4. ขนบธรรมเนียมประเพณี

5. ภาวะทางอารมณ์และจิตใจ เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความสุขหรือชารุด หรืออู่ววยใจ ความชอบหรือไม่ชอบในอาหาร

6. ปฏิกริยาต่อกลิ่นและรสอาหาร บุคคลแต่ละคนมีปฏิกริยาต่อกลิ่นและรสของอาหารไม่เหมือนกัน

7. อิทธิพลของการศึกษา ความรู้เรื่องคุณค่าของอาหาร อาจเป็นเหตุผลสำคัญในการตัดสินใจเลือกซื้อ การที่บุคคลนิยมรับประทานอาหารเพราะรู้คุณค่าของอาหารนั้น แสดงให้เห็นความสำคัญของการให้ความรู้ทางโภชนาการแก่ประชาชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยเด็กอันเป็นวัยที่นิสัยในการรับประทานกำลังจะเกิดขึ้น

ยุพิน ตีรวัส (2528 : 44) ได้พูดถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อบริเวณนิสัยของมนุษย์ ซึ่งสอดคล้องจากที่กล่าวข้างต้น คือ ขนบธรรมเนียมประเพณี ครอบครัว อิทธิพลของการศึกษา ศาสนา ความต้องการของอาหารของแต่ละบุคคลแตกต่างกันตามอายุ เพศ อาชีพ และภาวะต่าง ๆ ของร่างกาย ความสามารถในการรับรส สัมผัส นอกจากนี้ เพลด ยังได้กล่าวเพิ่มเติมเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อบริเวณนิสัยไว้ดังนี้

1. กลุ่มเพื่อน มีอิทธิพลต่อเด็กมาก และมีอิทธิพลต่อผู้ใหญ่ด้วยเช่นกัน เช่น นักกีฬาหรือคาราณิยมชมชอบอาหารประเภทนั้น ๆ เป็นต้น เด็กเหล่านี้ก็พยายามเลียนแบบอย่าง

2. สื่อมวลชน มีอิทธิพลต่อการเลือกซื้อสินค้า โดยเฉพาะเด็กจะนิยมซื้อสินค้าตามที่

โฆษณาทางโทรทัศน์ นอกจากนี้สื่อมวลชนยังมีผลต่อบริโภคนิสัยอีกด้วย

3. ภาวะเงินเฟ้อ ทำให้บริโภคนิสัยเปลี่ยนไปโดยการรับประทานอาหารอย่างจำกัด โดยเฉพาะเนื้อสัตว์ที่มีราคาแพงขึ้น ทำให้ปริมาณการบริโภคลดลง รวมทั้งวิกฤติการณ์น้ำมันก็มีผลต่อบริโภคนิสัยด้วย

4. ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี เป็นสิ่งสำคัญและมีอิทธิพลต่อบริโภคนิสัยโดยเฉพาะการผลิตและการกระจาย อาหารที่ผลิตได้ในท้องถิ่นนั้น แต่ละในท้องถิ่นอาจไม่ได้รับประทานก็ได้ เพราะผู้ผลิตอาหารนั้นเอาไปขายที่อื่นได้ราคาแพงกว่า

อิทธิพลทางโฆษณาและสื่อมวลชน

ในปัจจุบันจะเห็นได้ว่า อิทธิพลของสื่อมวลชนมีผลต่อพฤติกรรมของคนมาก ดังจะเห็นได้จากการที่เด็กได้เลียนแบบพฤติกรรมของดาราที่ตนชอบ ในด้านการเลือกซื้ออาหารนั้นจะอยู่ภายใต้อิทธิพลของการโฆษณา ซึ่งมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพิทักษ์ผู้บริโภค ดังที่ อลิศรา ชูชาติ (2533 : 10) ได้กล่าวว่า ประชาชนจะเลือกบริโภคสินค้าตามโฆษณา ซึ่งสอดคล้องกับ วีรดา ดิษยมณฑล (2527 : 80) ได้กล่าวว่า การโฆษณานั้นส่วนใหญ่ผู้มักจะอวดอ้างคุณค่าทางอาหารเสียจนเกินความเป็นจริง ทำให้ผู้บริโภคได้รับข้อมูลผิด ๆ เกี่ยวกับคุณค่าที่แท้จริงของอาหาร จึงเป็นการยากที่ผู้บริโภคจะทราบได้ว่า ได้บริโภคอาหารที่เป็นประโยชน์เพียงพอหรือไม่ จากสภาพการรับประทานอาหารที่เป็นปัญหานั้น ทำให้ประชาชนทุกวันนี้มีการปรับปรุงนิสัยการบริโภคที่ถูกต้อง หรือการสอนวิชาโภชนาการโดยหน่วยงานต่าง ๆ เพื่อความมุ่งมั่นที่จะให้ประชาชนมีสุขภาพดี เป็นกำลังแก่ประเทศชาติต้องประสบอุปสรรคตรวนใดที่ยังไม่มีการควบคุมพอเพียง ประชาชนผู้บริโภคก็ไม่สามารถจัดการกับการรับประทานอาหารของตนได้ถูกต้อง เนื่องจากไม่รู้ข้อมูลที่ถูกต้องจากอาหารที่รับประทานนั่นเอง

การโฆษณาที่อ้างว่าเป็นหนทางที่จะให้ผู้บริโภคได้รู้จักสินค้า ในปีหนึ่ง ๆ ผู้ผลิตอาหารต้องจ่ายเงินค่าโฆษณาเป็นจำนวนหลายสิบล้านบาท เพื่อให้ผู้บริโภคได้รู้จักและนิยมชมชอบ

ด้วยวิธีการต่าง ๆ รวมแล้วนับเป็นความพยายามที่จะขยายความรู้อันผิด ๆ แก่ประชาชนด้วย
ราคาแพง มีชีพแพงแต่จำนวนเงินที่ประชาชนผู้บริโภคต้องควักจ่ายออกรวมไปในการซื้อสินค้า
เท่านั้น แต่หมายถึงการซื้อด้วยสุขภาพและชีวิตอีกด้วย

การโฆษณาอาหารทางโทรทัศน์ ปัจจุบันมีมาก แต่ส่วนใหญ่เป็นการส่งเสริมอาหาร
จำพวกที่ตรงข้ามกับหลักการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง ดังที่นักวิชาการทางสุขภาพพยายามให้
ความรู้ เช่น ลูกอม ขนมหวาน น้ำหวาน น้ำอัดลม นมข้นหวาน ช็อกโกแลต เป็นต้น ที่ส่งเสริม
การกินน้ำตาล ขนมกรอบ ซึ่งส่วนใหญ่มีรสเค็มทำให้รับประทานเกลือมาก นอกจากนี้อาหารที่มี
ไขมันมาก เช่น ไก่ทอด พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ เป็นต้น ซึ่งอาหารเหล่านี้ล้วนเป็นอาหารที่
ไม่ควรรับประทานทั้งสิ้น เพราะเป็นอันตรายต่อสุขภาพผู้บริโภค

อิทธิพลทางโฆษณาและสื่อมวลชนต่อวัยรุ่น

อิทธิพลทางโฆษณาและสื่อมวลชนมีผลต่อพฤติกรรมของเด็กวัยรุ่นมาก ดังจะเห็นได้
จากการที่เด็กมักจะนิยมเลียนแบบดารารายทางโทรทัศน์ หรือบุคคลที่มีชื่อเสียง เป็นต้น สื่อมวลชน
ในปัจจุบันได้แก่ หนังสือประเภทต่าง ๆ โทรทัศน์ วิทยุ ภาพยนตร์ เป็นต้น สื่อมวลชนได้รับ
ความนิยมกันแพร่หลายเพราะช่วยผ่อนคลายความเครียด และให้ความเพลิดเพลิน เป็นต้น
สื่อมวลชนที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของวัยรุ่นมีดังต่อไปนี้

1. หนังสือพิมพ์ เป็นแหล่งที่จะให้ข่าวสารความรู้แก่วัยรุ่นทั้งทางดีและเลว วัยรุ่นมัก
จะหาความรู้ในสิ่งต่าง ๆ จากหนังสือพิมพ์ หนังสือพิมพ์ไทยส่วนมากมักคิดถึงผลประโยชน์
ของตนมากกว่าที่จะช่วยให้สังคมดี โดยจะเห็นได้จากหนังสือพิมพ์ที่ขายดีที่สุดและรองลงมา
ของประเทศ มักจะลงรูปเปลือย และบรรยายข้อความที่ยั่วอารมณ์ทางเพศ โดยไม่คำนึงถึง
ว่าผู้อ่านส่วนหนึ่งยังเป็นวัยรุ่น และอาจจะทำอะไรผิด ๆ ได้จากการอ่านหนังสือพิมพ์

2. หนังสืออ่านเล่น หนังสือประเภทอ่านเล่นที่วางขายในท้องตลาดมีหลายเล่มที่
เป็นหนังสือเกี่ยวกับเพศ หนังสือยั่วอารมณ์ หนังสือลามก และไม่ได้ให้ความรู้เกี่ยวกับเพศ

านสิ่งที่ถูกต้อง หนังสือที่แสดงด้วยรูปภาพและมีคำบรรยายนั้น ำให้ทเรียนที่เลวนด้านภาษาแก่
 ้วยรุ่น เช่นเดียวกับที่ได้ชักจูงำให้เด็กมีปฏิกิริยาก้าวร้าวรุนแรง หรือมีทำที่น่ารังเกียจต่าง ๆ
 รวมทั้ง เรื่องเพศด้วย และก่อำให้เกิดความขัดแย้งทางจิตใจขึ้นกับ้วยรุ่น

3. วิทยุ เป็นบริการที่ได้ยินแต่เสียง แต่กั้ก่อำให้เกิดความจดจำข้อความ หรือเนื้อความ
 ได้มากกว่าสงตีพิมพ์ วิทยุเป็นบริการที่ถึงมือประชาชนได้มากที่สุด มักจะอยู่ในรูปละครทางวิทยุ
 และเพลงต่าง ๆ (สุชา จันท์เอม. ม.ป.ป. : 50)

4. โทรทัศน์ เป็นสื่อมวลชนที่มีอยู่ภายในบ้าน ฉะนั้นโทรทัศน์จึงใกล้ชิดเด็กกว่า
 ภาพยนตร์และแย่งเวลาของเด็กไปมากกว่าภาพยนตร์ เด็กที่ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้จะ
 อยู่ได้อิทธิพลของโทรทัศน์ จึงเป็นเหตุำให้ทอดทิ้งการเรียน สุขภาพกั้ทรุดโทรมเพราะนอนดึก
 เกินไป และไม่ได้ทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่ส่งเสริมสุขภาพอนามัย โทรทัศน์จึงเป็นภัยอย่างยิ่งแก่
 เด็กที่ไม่มีผู้ใหญ่อดูแล แนะนำำให้รู้จักแบ่งเวลาให้เหมาะสม นอกจากนั้นรายการต่าง ๆ ทาง
 โทรทัศน์บางรายการยังจัดไม่เหมาะสมกับเด็ก เช่น ภาพยนตร์และละครบางเรื่อง แสดง
 ความป่าเถื่อน ไรศีลธรรม และไรสาระ เด็ก้วยรุ่นเมื่อได้เห็นได้ฟังอยู่บ่อย ๆ จึงเกิดความ
 เคยชิน และนำมาใช้กับชีวิตจริงบ้าง นอกจากนี้โทรทัศน์ยังสนับสนุนให้เป็นคนเพื่อฝันและ
 หลงใหลต่อสิ่งที่เกินความจริง ผู้ใหญ่ที่มีหน้าที่จัดรายการต่าง ๆ เหล่านี้ควรร่วมมือกันพิจารณา
 จัดรายการำให้เหมาะสมกับเด็ก โดยจัดำให้สนุกสนานแต่แฝงไว้ด้วยคติธรรมและความรู้ มี
 เหตุผลนำเชื่อถือ และอาจนำมาใช้กับชีวิตประจำวันได้

5. ภาพยนตร์ านบรรดาสื่อมวลชนเหล่านี้ ภาพยนตร์มีอิทธิพลต่อบุคลิกลักษณะของ
 เด็ก้วยรุ่นมากกว่าสิ่งอื่น เพราะเด็กำใช้เวลาดูภาพยนตร์ด้วยความตั้งใจมากกว่าโทรทัศน์
 เด็กจึงจำเรื่องานภาพยนตร์ได้นาน ภาพยนตร์บางเรื่องได้เลียนแบบจากชีวิตจริง และบาง
 เรื่องถ่ายทำจากนวนิยายที่มีชื่อเสียงทำำให้ นำเชื่อถือมากกว่าภาพยนตร์ทางโทรทัศน์ ภาพยนตร์ที่
 ฉายทางดทรทัศน์บางเรื่องไรสาระและเกินความจริงเพราะต้องทำเรื่องยาว ๆ เพื่อฉาย
 ต่อเนื่องกันทุกสัปดาห์ การทำภาพยนตร์เรื่องยาว ๆ ำให้สนุกและมีแก่นสารทุกตอนย่อมเป็นของ

ยาก จึงทำให้ภาพยนตร์ที่ฉายทางโทรทัศน์บางเรื่องไร้เหตุผล เมื่อภาพยนตร์มีอิทธิพลต่อเด็กมาก เด็กชายบางคนจึงชอบเอาอย่างดาราภาพยนตร์ที่ชอบในเรื่องการแต่งตัว ท่าทางการแสดง ความกล้าหาญแบบวีรบุรุษ การตัดสินใจเหตุการณ์ด้วยวิธีรุนแรง และการแสดงความรักที่ตื่นเต้นเร้าใจ เด็กหญิงก็ชอบเอาอย่างดารานางเอกในเรื่องการแต่งตัว ทรงผม การแสดงความรักที่เปิดเผย รวดเร็วและรุนแรง นอกจากนี้ทั้งเด็กชายและเด็กหญิงนิยมการเต้นรำ จังหวะร้อน ๆ และชอบฟังเพลงแจ๊ส ซึ่งได้พบเห็นและฟังจากภาพยนตร์ เหล่านี้จะเห็นได้ว่า ภาพยนตร์มีอิทธิพลต่อเด็กวัยรุ่น และวัฒนธรรมประเพณีของไทยเรามาก (ประนอมศรี ตวยานนท์. 2511 : 95-96)

โภชนาการสำหรับเด็กวัยรุ่น

การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของวัยรุ่น เด็กวัยรุ่นมีอายุระหว่าง 12-20 ปี เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ร่างกายจะเริ่มเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ ระยะเวลาที่ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาหลายอย่าง ต่อมาไว้ที่ต่าง ๆ จะทำงานเพิ่มขึ้น เช่น ต่อมน้ำลาย ต่อมน้ำตา เป็นต้น และร่างกายมีการสร้างเซลล์และเนื้อเยื่อต่าง ๆ เพิ่มขึ้น ระยะเวลาที่เซลล์กระดูกจะเพิ่มจำนวนขึ้น กระดูกมีขนาดใหญ่ ทำให้ร่างกายสูงใหญ่และน้ำหนักเพิ่มขึ้น ในระยะนี้หากเด็กได้รับอาหารที่ถูกหลักโภชนาการในปริมาณที่เพียงพอ น้ำหนักและความสูงจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว อัตราการเติบโตของวัยรุ่นจะสูงกว่าวัยอื่น ๆ ยกเว้นวัยทารก เด็กหญิงจะเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นเมื่ออายุ 11-13 ปี การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาจะชัดเจนเมื่ออายุ 13-14 ปี ระยะเวลาที่เด็กหญิงจะเติบโตเร็วกว่าเด็กชายทั้งในด้านความสูงและน้ำหนัก หลังจากนั้นแล้วอัตราการเติบโตจะช้าลง การเติบโตของวัยรุ่นหญิงจะสูงสุดเมื่ออายุ 17 ปี เด็กชายจะเข้าสู่วัยรุ่นเมื่ออายุ 13-16 ปี ระยะเวลาที่เด็กชายจะเติบโตอย่างรวดเร็วและสูงใหญ่กว่าเด็กหญิงมาก การเติบโตของกระดูกจะสูงสุดเมื่ออายุ 20 ปี เมื่อเด็กเข้าสู่วัยรุ่นฮอร์โมนเพศจะเริ่มทำงาน ทำให้รูปร่างเปลี่ยนจากเด็ก เด็กหญิงจะเริ่มมีประจำเดือน หน้าอก

สะโพกขยายใหญ่ และการสะสมไขมันตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายมากขึ้นสำหรับเด็กชาย
 เสียเริ่มเปลี่ยนไป แหบหัว มีหนวด มีขนตามแขนขาและส่วนต่าง ๆ มากขึ้น มีกล้ามเนื้อ
 มากขึ้น และลักษณะเปลี่ยนจากเด็กเป็นผู้ใหญ่ จากการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ทางสรีรวิทยา
 เหล่านี้ ทำให้ความต้องการสารอาหารมากกว่าวัยอื่น ๆ กินจุและกินตลอดเวลา แต่ไม่ค่อย
 สนใจคุณค่าทางโภชนาการ ทำให้ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ (วลัย อินทรมพรรย. 2530 :
 81-82)

ความสำคัญของอาหารในวัยรุ่น วัยรุ่นเป็นวัยที่อาหารมีความสำคัญต่อความเจริญเติบโต
 ของร่างกายมาก ถ้าระยะนี้ได้รับอาหารที่ดี มีภาวะโภชนาการที่ดี ก็จะมีผลให้ร่างกายเจริญ
 เติบโตเต็มที่และเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพสมบูรณ์ ถ้าเป็นหญิงเมื่อตั้งครรภ์ก็จะมีทารกที่มีสุขภาพ
 แข็งแรง ดังนั้นจึงควรแนะนำให้เด็กวัยรุ่นเข้าใจถึงความสำคัญของการกินอาหารที่ถูกหลัก
 โภชนาการและนำไปปฏิบัติ เพื่อจะได้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่แข็งแรง มีสุขภาพสมบูรณ์ต่อไป

สิ่งที่วัยรุ่นควรปฏิบัติ มีดังนี้

1. กินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ วัยรุ่นเป็นวัยที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต จึงจำเป็นต้อง
 ต้องได้รับอาหารให้เพียงพอ อย่างน้อยควรได้รับอาหารวันละ 3 มื้อ การกินอาหาร 3 มื้อ
 จะช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่าง ๆ ในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการ หากงดกิน
 มื้อหนึ่งมื้อใด เช่น อาหารเช้า เป็นต้น จะทำให้ขาดสารอาหารที่ร่างกายควรได้รับอย่างน้อย
 1 ใน 3 ของความต้องการทั้งวัน ซึ่งเป็นการยากที่จะชดเชยให้ได้รับสารอาหารและพลังงาน
 เพียงพอกับความต้องการของร่างกายโดยการกินอาหารเพียง 2 มื้อ
2. กินอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ วัยรุ่นควรกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ในปริมาณที่
 เพียงพอ เพื่อช่วยให้เจริญเติบโตมีสุขภาพแข็งแรง การกินอาหารที่ถูกหลักโภชนาการไม่ได้
 ทำให้อ้วน การที่น้ำหนักมากไปหรือน้อยไปมักเกิดจากการขาดความรู้ด้านโภชนาการและการ
 มีนิสัยการบริโภคที่ไม่ดี ทำให้ไม่รู้จักรับเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ การงดกินน้ำนม ไข่ และ

ข้าวจะทำให้ร่างกายได้รับโปรตีนและแคลอรีไม่เพียงพอ เกิดเจ็บป่วยได้ง่าย น้านมและไข่เป็นอาหารที่ให้โปรตีน คุณภาพดี ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรง ข้าวเป็นอาหารที่ให้พลังงาน ซึ่งจำเป็นต่อการเจริญเติบโตและกิจกรรมการทำงานต่าง ๆ จึงไม่ควรงด หรือจำกัดจนเกินไป นอกจากนี้การงดอาหารนมเมื่อหนึ่งมื้อใด เช่น มื้อเช้า หรือมื้อกลางวัน ทำให้กินอาหารนมมื้อต่อไปเพิ่มขึ้นเมื่อรู้สึกหิว จึงมักไม่ได้ผลในการลดน้ำหนักในการควบคุมอาหารที่ดี ควรกินอาหารทุกมื้อ และถูกต้องตามหลักโภชนาการ ควรจำกัดอาหารที่มีพลังงานมากและให้ประโยชน์น้อย ได้แก่ น้าหวาน น้าอัดลม ลูกอมต่าง ๆ ท็อพฟี ช็อกโกแลต ขนมหวานต่าง ๆ เป็นต้น อาหารเหล่านี้มีแต่น้ำตาลเป็นส่วนใหญ่ การกินมาก ๆ จะทำให้เกิดโรคอ้วนและฟันผุ นอกจากนี้ก็ควรจำกัดอาหารที่มีไขมันมาก เพราะจะทำให้ได้พลังงานส่วนเกิน ซึ่งร่างกายเก็บสะสมเป็นไขมันทำให้น้ำหนักเพิ่มได้มากเช่นกัน อาหารเหล่านี้ ได้แก่ เนื้อสัตว์ติดมัน หมูสามชั้น หนังเป็ด หนังไก่ อาหารทอดคาน้ำมันมาก ๆ เช่น ปาท่องโก๋ ข้าวเกรียบ มันทอด ขณะเดียวกันควรกินผักและผลไม้ให้มากขึ้น โดยเฉพาะผักผลไม้ที่มีใยอาหารมากเพราะนอกจากจะได้วิตามินและเกลือแร่แล้ว ยังมีพลังงานน้อยด้วย ผลไม้ที่ควรกินควรเป็นผลไม้ที่มีวิตามินซีมาก เช่น ส้ม มะละกอสุก สับปะรด ฝรั่ง เป็นต้น และออกกำลังกายให้สม่ำเสมอทุกวัน (วลัย อินทรมพรรย . 2530 : 83)

ความต้องการสารอาหารในวัยรุ่น ความต้องการสารอาหารต่าง ๆ ของวัยรุ่นขึ้นอยู่กับความรวดเร็วในการเจริญเติบโต เพศ และกิจกรรมที่ทำ มีดังต่อไปนี้

1. ความต้องการพลังงาน ความต้องการพลังงานของวัยรุ่นขึ้นอยู่กับอัตราการเจริญเติบโตของร่างกาย การเผาผลาญอาหารในร่างกายและแรงงานที่ใช้ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งการเรียน การเล่น จึงจำเป็นต้องได้รับพลังงานให้เพียงพอ วันหนึ่งควรได้รับประมาณ 2,200-3,000 แคลอรี ซึ่งส่วนใหญ่มาจากอาหารจากพวก ข้าว แป้งต่าง ๆ และไขมัน ไข่ น้านม

2. ความต้องการโปรตีน วัยรุ่นจะต้องการโปรตีนมากกว่าผู้ใหญ่ทั้งนี้เนื่องจาก

วัยรุ่นยังอยู่ในระยะที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโตจึงต้องการโปรตีนเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อ กระดูก เนื้อเยื่อต่าง ๆ เลือด ฮอร์โมน และสารอื่น ๆ วัยรุ่นควรได้รับโปรตีนอย่างน้อย วันละ 3 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมของร่างกาย โปรตีนที่สมควรเป็นโปรตีนที่มีคุณภาพดีประมาณ 2 ใน 3 เป็นโปรตีนจากสัตว์ เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ นม เป็นต้น และควรได้รับถั่วเมล็ดแห้งให้มากขึ้นด้วย

3. ความต้องการเกลือแร่ ร่างกายจะต้องการเกลือแร่ต่าง ๆ มากขึ้น เพื่อใช้ในการเสริมสร้างร่างกาย เกลือแร่ที่ต้องการมากและมักมีปัญหาการขาดในวัยรุ่น ได้แก่

3.1 แคลเซียม จำเป็นในการเสริมสร้างความเจริญเติบโต ความแข็งแรงของกระดูก ฟัน และการทำงานของระบบประสาทต่าง ๆ วัยรุ่นชายหญิง อายุ 13-15 ปี จึงควรได้รับแคลเซียมมาห้เพียงพอ 1,200 มิลลิกรัมต่อวัน ซึ่งจะได้จากนม สัตว์เล็ก ๆ ที่สามารถกินได้ทั้งกระดูก เช่น ปลาเล็กปลาน้อย เป็นต้น นอกจากนี้ยังได้จากผักสีเขียวต่าง ๆ ด้วย

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

3.3 ไอโอดีน ในระยะวัยรุ่นความต้องการไอโอดีนจะเพิ่มมากขึ้น ชายและหญิง 150 ไมโครกรัมต่อวัน เนื่องจากต่อมไทรอยด์ทำงานมากขึ้น ถ้าขาดจะทำให้เกิดโรคคอพอก ซึ่งพบมากในวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคเหนือ ในวัยนี้จึงควรได้รับอาหารทะเล อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง และควรใช้เกลือที่เติมไอโอดีนในการประกอบอาหารให้เป็นประจำ

4. ความต้องการวิตามิน เด็กวัยรุ่นควรได้รับวิตามินต่าง ๆ ให้เพียงพอ เพื่อความเจริญเติบโตและป้องกันโรคขาดวิตามิน วิตามินที่พบว่ามีปัญหาการขาดมาก ได้แก่

4.1 วิตามิน เอ จำเป็นในการเจริญเติบโต และสุขภาพของเยื่อต่าง ๆ เช่น เยื่อบุผนังตาและเยื่อผิวหนัง เป็นต้น วิตามินเอได้รับจากวิตามิน เอ อย่างน้อยวันละ 2,500 หน่วยสากล ซึ่งได้จากกินสัตว์ต่าง ๆ ไข่แดง น้ำมัน เนย ผักที่มีสีเขียวจืด เช่น ผักคะน้า ผักบุ้ง ใบแค เป็นต้น และผักที่มีสีเหลือง เช่น ฟักทอง มันเทศเหลือง ดอกโสน เป็นต้น

4.2 วิตามิน บีสอง เป็นวิตามินที่ทำหน้าที่เป็นเอนไซม์ในการเผาผลาญอาหารในร่างกาย โดยเฉพาะโปรตีน การขาดทำให้เกิดแผลมูกปากทั้งสองข้าง เรียกว่าปากนกกระจอก พบในเด็กวัยเรียน วิตามิน บีสอง เพื่อป้องกันการขาด วิตามินเอได้รับวันละ 1.3-1.8 มิลลิกรัม ซึ่งได้จากการกินเครื่องในสัตว์ ถั่วเมล็ดแห้ง เมล็ดเหลือง ไข่ ผักใบสีเขียว

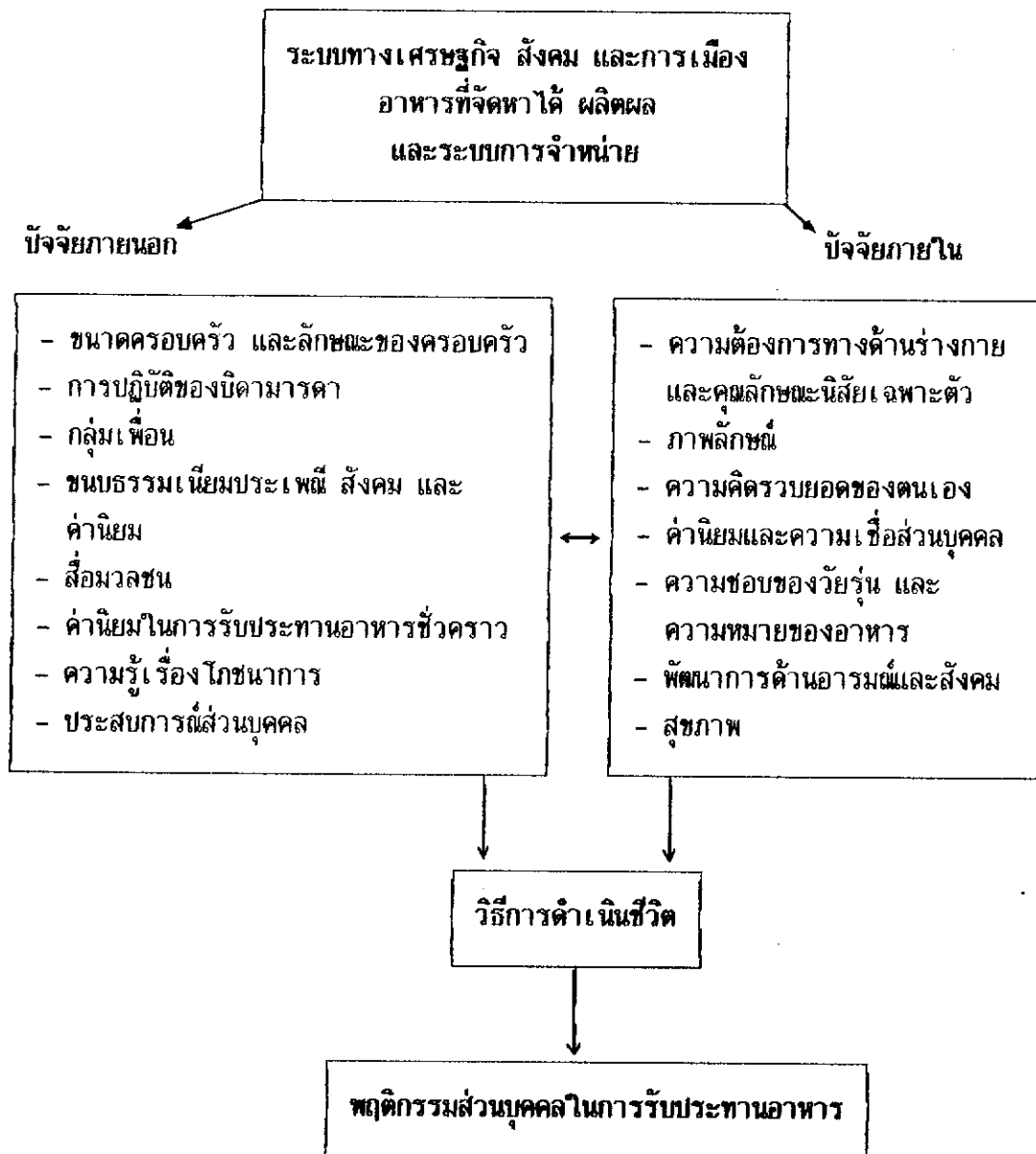
4.3 วิตามิน ซี จำเป็นในการสร้างคอลลาเจน ซึ่งเป็นส่วนประกอบของเนื้อเยื่อต่าง ๆ การขาดวิตามิน ซี จะทำให้แผลหายยาก และเกิดโรคเลือดออกตามไรฟัน วิตามินเอได้รับวิตามิน ซี ประมาณวันละ 30 มิลลิกรัม ซึ่งจะได้จากการกินผักสด ผลไม้สดทุกวัน เช่น ส้ม มะละกอสุกฝรั่ง สับปะรด เป็นต้น

5. น้ำ เป็นสารอาหารที่มีความสำคัญมาก เป็นส่วนประกอบของเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกาย ช่วยควบคุมการทำงานในร่างกาย ดังนั้นจึงควรได้รับน้ำที่เพียงพอ โดยเฉพาะเมื่อออกกำลังกายและเสียเหงื่อมาก จึงควรได้รับน้ำวันละ 6-8 แก้ว น้ำที่ได้ควรเป็นน้ำสะอาดหรือเครื่องดื่มต่าง ๆ เช่น น้ำผลไม้ น้ำมัน เป็นต้น (วลัย อินทรมพรรย. 2528 : 84-86)

ปัจจัยที่มีอิทธิพลในการบริโภคอาหารของวัยรุ่น (Farthing. 1991 : 35-39)

จากการศึกษาของฟาร์ติงค์ แมรีแอน ซี ได้เสนอรูปแบบการรับประทานอาหารของเด็กวัยรุ่นในปัจจุบัน โดยกล่าวถึงโภชนาการที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยรุ่น ดังปรากฏในภาพประกอบ 1

โภชนาการตลอดวงจรชีวิต



ภาพประกอบ 1 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น
แหล่งที่มา (Farthing. 1991 : 36 ; Eating Schematic Diagram. n.d.)

จากภาพประกอบ 1 แสดงให้เห็นถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยรุ่น ดังนี้

อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน จากการศึกษาของคาร์รูทท์ และสกินเนอร์ (Farthing. 1991 : 35 ; Eating Carruth and Skinner. 1988) ได้กล่าวว่า กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลอย่างมากต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยรุ่น

ความรู้ทางโภชนาการและความเชื่อ จากการศึกษาของ National Adolescent Student Health Survey (NASHS) พบว่า เด็กวัยรุ่นส่วนใหญ่ยังขาดการได้รับข่าวสารทางโภชนาการในการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

พฤติกรรมการรับประทานอาหารว่าง จากการศึกษาของ National Adolescent Student Health Survey พบว่า วัยรุ่นส่วนใหญ่รับประทานอาหารว่างที่ไม่มีประโยชน์ เช่น อาหารขยะ ได้แก่ อาหารที่มีไขมัน น้ำตาล และพลังงานสูง แต่ไร้คุณค่าทางโภชนาการ ได้แก่ ไซดา ไอศกรีม ขนมเค้ก เป็นต้น และควรมีการเลือกรับประทานอาหารว่างที่มีคุณค่าทางโภชนาการ

เครื่องดื่ม เด็กวัยรุ่นควรมีการดื่มมากกว่าเครื่องดื่มอื่น ๆ เพราะให้ประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่า

อิทธิพลของสื่อมวลชน พบว่า สื่อมวลชนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยรุ่นมาก เช่น ได้รับข่าวสารความรู้ทางโภชนาการต่าง ๆ จากโทรทัศน์ เป็นต้น

บริโภคนิสัยและอัตราการเสี่ยงเกิดโรคเรื้อรัง เช่น ในการรับประทานอาหารที่มีไขมันและเกลือสูงทำให้เกิดโรคหัวใจขาดโลหิต การรับประทานน้ำตาลมากทำให้เกิดฟันผุ เป็นต้น

บริโภคนิสัยสำหรับวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ ควรมีการระวังเกี่ยวกับโภชนาการในหญิงตั้งครรภ์มาก เพราะการได้รับสารอาหารบางชนิดมากเกินไปจะมีผลต่อการกำเนิดทารก ดังนั้นจึงควรมีการให้ความรู้ทางโภชนาการในหญิงตั้งครรภ์ เพื่อป้องกันการเกิดโรคต่าง ๆ

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า สภาวะทางโภชนาการในเด็กวัยรุ่นโดยทั่วไปอยู่ในเกณฑ์ดี แต่

อย่างไรก็ตาม พฤติกรรมการบริโภคอาหารจะเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังในภายหลัง จาก การรับประทานอาหารที่มีไขมัน เกลือ และน้ำตาลสูง การแนะนำที่ดีก็คือ การให้ความรู้ทางโภชนาการ โดยให้รู้จักเลือกรับประทานวัยรุ่นที่มีประโยชน์

ปัญหาโภชนาการของเด็กวัยรุ่น

ปัญหาโภชนาการของเด็กวัยรุ่น มีสาเหตุจากนิสัยการบริโภคที่ไม่ดีมาแต่เด็ก หรือปัญหา การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา ทำให้เด็กเกิดความกดดันด้านอารมณ์ และการปรับตัวในสังคม มีอารมณ์เครียดและหาทางออกโดยใช้อาหารเป็นเครื่องชดเชย

ปัญหาของวัยรุ่นที่พบบ่อย อาจเป็น

1. น้ำหนักมากไป (Overweight) เนื่องจากวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา เป็นผลให้มีความอยากอาหารมากขึ้น วัยรุ่นจึงมักหิวบ่อย กินจุ ยิ่งเป็นวัยรุ่นที่พ่อแม่ขาด ความเข้าใจด้วยแล้ว จะใช้อาหารเป็นเครื่องชดเชยอารมณ์โดยกินจุบกินจิบตลอดเวลา และ ชอบกินอาหารที่ให้พลังงานมาก เช่น ลูกกวาด ช็อกโกแลต น้ำหวาน ขนมหวาน เป็นต้น และ ขนมขบเคี้ยวอื่น ๆ เช่น มันทอด กลัวยทอด เป็นต้น ประกอบกับวัยรุ่นออกกำลังกายไม่เพียงพอ น้ำหนักจึงเพิ่มมากขึ้น

2. น้ำหนักน้อยเกินไป (Underweight) เป็นปัญหาโภชนาการอีกอย่างหนึ่งที่ พบมากในวัยรุ่น เนื่องจากวัยรุ่นต้องการให้ตนเองเป็นที่ยอมรับของหมู่คณะ จึงมีความกังวล ต่อรูปร่างหน้าตาของตนเป็นพิเศษ เกรงว่าหากกินอาหารอย่างที่เคยกินจะทำให้อ้วนและไม่ เป็นที่ยอมรับของเพื่อนฝูง เด็กวัยรุ่นจึงพยายามอดวัยรุ่นบางมื้อ เช่น มื้อเช้า มื้อกลางวัน เป็นต้น และยังอดวัยรุ่นจากพวกนี้ตาม ไซ เพราะเกรงว่าจะทำให้อ้วน เมื่อได้รับวัยรุ่นที่ให้ พลังงานและโปรตีนไม่เพียงพอ จึงเกิดอาการของโรคขาดโปรตีนและพลังงานทำให้มีความ ด้านทานต่อโรคติดเชื้อน้อย นอกจากนี้วัยรุ่นยังมีความกังวลต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย

ทำให้เกิดความเครียด เก็บตัว ไม่อยากพบเพื่อนฝูง อารมณ์หงุดหงิดไม่สนใจกินอาหารที่มีประโยชน์ จึงขาดอาหารได้ง่าย โรคสำคัญ ๆ ที่พบบ่อยในวัยรุ่นคือ โรคขาดโปรตีน และพลังงาน วัณโรค โรคโลหิตจาง เป็นต้น (วัลย์ อินทรมพรรย. 2530 : 82-83)

ภาวะโภชนาการที่ไม่ดี อาจมีสาเหตุจาก 2 ทาง ได้แก่

2.1 สาเหตุที่เกิดจากอาหาร คือ กินอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ ส่วนร่างกายปกติดีทุกอย่าง และสามารถใช้อาหารที่บริโภคเข้าไปได้เต็มที่ สาเหตุที่เกิดจากอาหารนี้อาจมาจากนิสัยการบริโภคอาหารไม่ดี หรือมาจากปัจจัยอื่น ๆ ทางสังคมและวัฒนธรรม เป็นต้นว่า ความยากจน มีความเชื่อผิด ๆ ในเรื่องอาหาร การขาดความรู้ทางโภชนาการ ในทางโภชนาการถือว่าเป็นปัจจัยมูลฐานที่ทำให้เกิดภาวะโภชนาการที่ไม่ดี (Primary cause)

2.2 สาเหตุที่เกิดจากร่างกาย ในกรณีนี้คืออาหารที่กินครบถ้วนเพียงพอ แต่สภาพแวดล้อมและสภาพร่างกายผิดปกติ ทำให้อาหารที่กินใช้ประโยชน์ไม่ได้ เกิดภาวะโภชนาการที่บกพร่องขึ้น ในทางโภชนาการถือว่าเป็นปัจจัยรอง (Secondary cause หรือ Conditioned factors) ในการทำให้เกิดภาวะโภชนาการที่ไม่ดี สภาพร่างกายที่ผิดปกตินี้อาจมีผลถึงการกินอาหาร การกลืน การย่อย การดูดซึม การขนส่งอาหาร การใช้ประโยชน์ การเก็บสะสม การขับถ่าย ตลอดจนความต้องการอาหาร (ศิริลักษณ์ สันธวาลัย. 2533 : 76-77)

จากที่กล่าวมาทั้งหมดนี้จะเห็นได้ว่า อาหารส่วนที่สนใจนั้นมีอันตรายมากกว่าที่จะเป็นประโยชน์และเป็นสาเหตุของการเกิดโรคต่าง ๆ ดังนั้นจึงควรที่จะหาแนวทางแก้ไขและป้องกันการเกิดโรคเหล่านั้น ซึ่งงานการแก้ไขและป้องกันนี้ควรจะเริ่มกันที่ปัจจัยที่มีผลทำให้เกิดการบริโภคอาหารส่วนที่สนใจเพื่อจะได้แก้ไขได้ตรงกับสาเหตุโดยจะเริ่มจาก

1. ปัจจัยที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการบริโภคของคนไทย

เป็นที่ยอมรับกันว่า การเปลี่ยนนิสัยการบริโภคของบุคคลใดบุคคลหนึ่ง เป็นสิ่งที่ทำได้ยากที่สุด อาจเกิดการเปลี่ยนแปลงได้ แต่จะต้องใช้เวลาในการเกิดความเปลี่ยนแปลง ซึ่ง

อาร์ วิลยะเสวี และคนอื่น ๆ (2521 : 15) ได้ยกตัวอย่างปัจจัยที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนนิสัยการบริโภค ดังนี้คือ

1.1 สิ่งแวดล้อม สิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอาจมีผลประโยชน์ต่อการยอมรับและความนิยมในอาหาร ภัยธรรมชาติ เช่น น้ำท่วม ความแห้งแล้ง เป็นต้น หรือความหายนะที่เกิดขึ้น เช่น คนไม่มีงานทำ เป็นต้น เกิดการเจ็บป่วยในครอบครัว อาจทำให้การผลิตการบริโภคเปลี่ยนแปลง ความเจริญก้าวหน้าทางเทคนิคใหม่ ๆ และทางอุตสาหกรรมอาจเปลี่ยนรูปแบบของเศรษฐกิจและสังคมของชุมชนนั้น ๆ และเป็นผลต่อเนื่องทำให้เกิดการเปลี่ยนรูปแบบของอาหาร

1.2 การชักนำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ความใหม่เอี่ยมเอียงในการผลิตอาหารและการบริโภคจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงนิสัยการบริโภค

1.3 การส่งเสริมโภชนศึกษา การเปลี่ยนแปลงในด้านการผลิตและการบริโภค ซึ่งรัฐบาลได้ส่งเสริมการศึกษาให้แก่ประชาชนทั่วไป จากตัวอย่างที่ท่ากันมาในหลายประเทศพบว่า โครงการโภชนศึกษาในโรงเรียนจะช่วยปรับปรุงให้นิสัยการบริโภคของเด็ก แม้ว่าหลังจากสิ้นสุดโครงการแล้วก็ตามเด็กก็ยังยึดถือและปฏิบัติตามที่ เขาได้ เรียนรู้มาจากโภชนศึกษา ดังนั้นจึงถือได้ว่า การศึกษาในชุมชนและโรงเรียนสามารถช่วยทำให้เกิดการปรับปรุงเรื่องอาหารการรับประทานและมีนิสัยการบริโภคที่ดีได้

1.4 การโฆษณา การโฆษณามีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงนิสัยการบริโภคได้ บริษัทเอกชนส่วนใหญ่อาศัยหลักของการโฆษณาเข้าช่วยในด้านการขายหรือการตลาด เม็กซิกันหวานที่เป็นที่นิยมมากในเมืองไทย แม้ชาวชนบทชาวบ้านบางแห่งก็ซื้อไปเลี้ยงทารก เป็นตัวอย่างและอิทธิพลการโฆษณา ถ้าหากผลิตภัณฑ์นั้นมีคุณค่าถูกหลักการโภชนาการ การโฆษณาของบริษัทและการให้โภชนศึกษาร่วมกันก็จะมีผลดีต่อประชาชนเป็นอย่างยิ่ง

ข้อคิดเกี่ยวกับการปรับปรุงพฤติกรรมบริโภคของคน

งานการจะปรับปรุงพฤติกรรมบริโภคที่ไม่พึงประสงค์ทางโภชนาการ พฤติกรรมการ

บริโภคแต่ละแบบมีลักษณะเฉพาะ ควรต้องพิจารณาถึงแนวทางและความแตกต่างของพฤติกรรม การบริโภคแต่ละแบบ ซึ่งสุทธิลักษณ์ สมิตะสิริ (2533 : 5) ได้เสนอไว้ดังนี้

1. การปรับข้อห้ามในการบริโภค (Food Taboo) เป็นสิ่งทำได้ยากหรือทำไม่ได้เลย แต่จะสามารถปรับพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่พึงประสงค์ได้ โดยเสนอทางเลือกใหม่หรือส่งเสริม พฤติกรรมการบริโภคที่เป็นประโยชน์ เพื่อชดเชยส่วนที่ไม่พึงประสงค์จากข้อห้าม

2. การปรับความเชื่อในการบริโภค (Food Believes) โดยการให้ความรู้ ความเข้าใจและเหตุผลที่ถูกต้องไปปลงล้างความเชื่อเดิม แล้วเสนอทางเลือกใหม่หรือส่งเสริม แนวปฏิบัติที่ถูกต้องไปทดแทน

3. การปรับความนิยมในการบริโภค (Food Fad) อาจทำได้ง่ายกว่าการปรับ ความเชื่อในการบริโภค เนื่องด้วยความนิยมจะเปลี่ยนแปลงตามกาลเวลาและการเหนี่ยวนำ ดังนั้นการให้ความรู้ความเข้าใจถึงผลเสียจากความนิยมในการบริโภคที่ไม่พึงประสงค์ แล้ว ใช้โฆษณาเสนอทางเลือก จะสามารถเหนี่ยวนำให้ปฏิบัติตามได้ เช่นเดียวกับการโฆษณาขาย สินค้า

4. การปรับนิสัยในการบริโภค (Food Habits) ในการแก้ไขจะทำได้ยากที่สุด เพราะถูกวางเงื่อนไขให้เคยชินจนเป็นนิสัย แม้จะเรียนรู้ข้อเสียแต่ยังคงปฏิบัติด้วยความเคยชิน "รู้แต่ไม่ทำ" ในทางป้องกันจะสามารถฝึกหัดทำให้เกิดเป็นนิสัยการบริโภคที่ พึงประสงค์ได้ โดยเฉพาะการเริ่มต้นฝึกหัดตั้งแต่ยังเด็ก

การเปลี่ยนแปลงบริโภคนิสัย

ซึ่งในเรื่องของแรงจูงใจในการบริโภคนี้ ชาลิต รัตนกุล (2514 : 16-17)

ได้จำแนกแรงจูงใจในการปรับปรุงบริโภคนิสัยไว้ 2 ประเภท คือ

1. แรงจูงใจพิเศษเป็นความต้องการที่จะบรรลุเป้าหมาย อาจเป็นแรงจูงใจที่ดีในการเปลี่ยนแปลงบริเวณนิสัย เช่น ความต้องการลดความอ้วน เป็นต้น แรงจูงใจในเรื่องนี้จะมีอิทธิพลมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับ เพศ วัย และสุขภาพของผู้ที่ต้องการเปลี่ยน ซึ่งจุดมุ่งหมายเป็นเพียงความต้องการรักษารูปร่าง หรือต้องการลดความดันโลหิตของตนเองอย่างจริงจัง สำหรับจุดมุ่งหมายประการหลัง แรงจูงใจย่อมสูงพอที่จะทำให้บุคคลนั้นยอมเปลี่ยนแปลงบริเวณนิสัยที่เป็นอยู่

2. แรงจูงใจทั่วไป จุดมุ่งหมายเพียงแต่จะทำให้คนมีโภชนาการดีโดยทั่วไปเท่านั้น เป็นจุดมุ่งหมายที่อยู่ไกล และยากที่จะชี้ให้เห็นความสำคัญเพราะต้องอาศัยเวลานาน และผลที่ได้รับจากการเปลี่ยนแปลงบริเวณนิสัยที่ถูกต้องก็เป็นสิ่งที่เห็นและวัดได้ยาก งานการฝึกดังกล่าว แรงจูงใจย่อมมีน้ำหนักน้อย

การทำให้การศึกษาความรู้เกี่ยวกับอาหาร และการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ โดยใช้สื่อมวลชนทางโฆษณา ซึ่งอสิศรา ชูชาติ (2533 : 12) ได้กล่าวว่า มีการศึกษาวิจัยเรื่อง อิทธิพลของสื่อมวลชน พบว่า สื่อมวลชนนั้นสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลได้ภายใต้เงื่อนไขสถานการณ์ที่เหมาะสมดังนี้

1. สื่อนั้นจะต้องได้รับการออกแบบและวางแผนสำหรับเฉพาะกลุ่มบุคคลนั้น ๆ
2. สื่อนั้นต้องมาจากแหล่ง ซึ่งอาจจะ เป็นบุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่กลุ่มผู้รับมีความชอบ

มีความเข้าใจและให้ความเชื่อถือ

3. ใช้สื่อที่กลุ่มผู้รับคุ้นเคย
4. การนำเสนอข้อมูล จะต้องเหมาะสมมีความสอดคล้องสัมพันธ์กับผู้รับและสุขภาพ
5. มีการบอกกล่าวกับผู้รับว่า ต้องทำอะไรบ้าง และทำอย่างไร
6. ต้องสัมพันธ์กับบริการและสิ่งอำนวยความสะดวกที่มีอยู่ในท้องถิ่นนั้น ๆ

การรณรงค์ทางสื่อมวลชนที่ได้รับการวางแผนอย่างดี ให้ความบันเทิงและข่าวสารพร้อม ๆ กัน จะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลได้มากที่สุด

ดังนั้น ควรจะมีการให้สุศึกษาเกี่ยวกับการรับประทานอาหารส่วนทันใจแก่ประชาชนทั่วไป มีดังต่อไปนี้

1. ควรเสริมความรู้เกี่ยวกับอาหารส่วนทันใจในหลักสูตรสุศึกษา โดยสอดแทรกเนื้อหาและวิธีการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำไปใช้ในการเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าได้อย่างถูกต้อง
2. แนะนำให้ประชาชนลดการรับประทานอาหารไขมันที่อิ่มตัว โดยเฉพาะไขมันที่มาจากสัตว์ เพื่อป้องกันการเป็นโรคเส้นเลือดอุดตันในหัวใจ โรคอ้วน เป็นต้น
3. ให้ประชาชนทราบถึงอาหารส่วนทันใจนั้นไว้ประโยชน์ และมีโทษอย่างมาก ถ้าหากรับประทานอย่างต่อเนื่องและทำให้เสี่ยงกับการเกิดโรคต่าง ๆ ได้
4. ควรเลือกรับประทานอาหารไทยที่เป็นประเภทอาหารส่วนทันใจมากกว่า เพราะให้ประโยชน์ทางโภชนาการมากกว่า

เอกสารและการวิจัยที่สนับสนุนตัวแปรในการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานครนั้น ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ ที่สนับสนุนการศึกษาและได้รวบรวมมาสรุปไปสู่การตั้งสมมติฐาน โดยแยกตามตัวแปรดังต่อไปนี้

เพศ เป็นตัวแปรที่น่าจะมีผลต่อพฤติกรรมของบุคคลในการแสดงการกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่แตกต่างกันของบุคคล จากการศึกษางานวิจัยของ เจลา เพียรชอบ (2529 : 23-40) พบว่า นักเรียนหญิงมีการดูแลสุขภาพดีกว่านักเรียนชาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของพจนา สุวรรณประทีป (2532 : 63) ที่พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่มีความแตกต่างกันในด้านเพศ มีความรู้เกี่ยวกับพิษภัยของการบริโภคอาหารที่มีสิ่งปนเปื้อนแตกต่างกัน

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และจากงานวิจัยของ สุภาภรณ์ ราชนรังสีธรรม (2530 : ง) ได้ศึกษาเรื่อง ความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนมัธยมศึกษา กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนชายและหญิงมีความรู้และการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน แต่มีทัศนคติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ พนอ ทิพย์พิมลรัตน์ (2534 : บทคัดย่อ) ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีเพศแตกต่างกันมีเจตคติในเรื่องสารเคมีในอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ดังนั้นจากงานวิจัยดังกล่าวจะเห็นได้ว่า เพศของนักเรียนมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาว่า เพศของนักเรียนมีผลต่อความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารส่วนไหนแตกต่างกันหรือไม่อย่างไร.

ผู้ปกครองมีความสำคัญต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กเป็นอย่างมาก ดังที่ ประดับพร บุษเฑาะ (2533 : 12) ได้กล่าวว่า บิดามารดาที่เลี้ยงดูบุตรด้วยอาหารที่ตนเคยชิน ก็เท่ากับได้ถ่ายทอดความรู้ ประสบการณ์เรื่องอาหารให้แก่บุตรโดยอัตโนมัติ เด็กได้เลียนแบบ และคุ้นเคยกับสิ่งที่ตนได้รับจากครอบครัวมาตลอด เช่น บางครอบครัวชอบรับประทานอาหารรสเค็ม รสหวาน เป็นต้น แต่ความรู้ของบุตรไม่ได้จำกัดขอบเขตอยู่แต่เพียงที่ได้รับจาก บิดามารดาเท่านั้น เพื่อนฝูง บุคคลใกล้ชิดอื่น ๆ ญาติ รวมทั้งชุมชน หรือสถาบันที่ล้อมรอบตัว บุคคลนั้นจะช่วยให้ความรู้ เรื่องอาหารแก่บุคคลตลอดเวลา ซึ่งสอดคล้องกับ ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2526 : 173-185) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมด้านการปฏิบัติ คือ ปัจจัยทางด้านสังคม ประการแรกได้แก่ ครอบครัว ซึ่งเป็นสถาบันแห่งแรกที่มีความสัมพันธ์และมีความสำคัญมากในการที่จะถ่ายทอดแบบการประพฤติปฏิบัติ ตลอดจนความเชื่อและพฤติกรรมต่าง ๆ ทั้งทางด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ เพราะสังคมนี้ประกอบด้วย บิดา มารดา และบุคคลอื่น ๆ ที่จะปลูกฝังแนวความคิด ความเชื่อและการปฏิบัติ ประการที่สอง กลุ่มบุคคลในสังคม ได้แก่ บุคคลที่มีความสัมพันธ์กับเด็กอย่างใกล้ชิด เช่น ครู เพื่อนฝูง หรือบุคคลอื่น ๆ

ที่แวดล้อมอยู่ในสังคมจะทำให้มีพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลมาก ซึ่งสอดคล้องกับ วลัย อินทรมพรรย (2518 : 60-61) กล่าวว่าบิดามารดาเลี้ยงบุตรต้องเลี้ยงทั้งกายและใจ ต้องเรียนรู้นิสัยของบุตรและฝึกอบรบทำให้เกิดนิสัยที่ถูกต้องสุขภาพกายจะนำไปสู่สุขภาพจิต นิสัยในการรับประทานอาหารมิได้มีมาแต่กำเนิด แต่เกิดจากการเลียนแบบ และสิ่งแวดล้อม ผู้ที่มีอิทธิพลต่อนิสัยการรับประทานอาหารของเด็กมากที่สุด คือ บิดา มารดา ซึ่งเป็นผู้ที่อยู่ใกล้ชิดมากที่สุด เด็กจะเลียนแบบนิสัยการบริโภคจากบิดามารดาของตนตั้งแต่เริ่มรับประทานอาหารกับครอบครัว ซึ่งสอดคล้องกับ เฮอร์ล็อก (Hurlock. 1969 : 297) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการอบรมเลี้ยงดูที่บิดามารดามีต่อเด็กไว้ว่า เด็กเล็กจะเลียนแบบอย่างพฤติกรรมของบุคคลที่อยู่รอบตัว ซึ่งบิดามารดาจะเป็นตัวแบบที่สำคัญที่จะช่วยให้เด็กมีพฤติกรรมที่ถูกต้อง จากผลการศึกษาของ กัลยา นาคเพชร (2521 : 118) พบว่า เด็กที่มีมารดามีเจตคติที่ถูกต้องสูงมีบริโภคนิสัยดีกว่าเด็กที่มีมารดามีเจตคติที่ถูกต้องปานกลางและต่ำ จากการศึกษาของ วัฒนา ประทุมสินธุ์ และคนอื่น ๆ (2527 : 293-295) พบว่า การให้โภชนศึกษาแก่มารดาไม่เพียงพอ จะต้องให้โภชนศึกษาแก่ปู่ ย่า ตา ยาย และญาติผู้ใหญ่ด้วย เพราะบุคคลเหล่านี้มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคของประชากรกลุ่มเป้าหมายมาก ดังนั้น จากเอกสารและการวิจัยดังกล่าวจะเห็นได้ว่า ผู้ปกครองมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาว่า ผู้ปกครองของนักเรียนเป็นตัวแบบที่มีผลต่อความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารส่วนหนึ่งของนักเรียน

ระดับการศึกษาของผู้ปกครองมีความสำคัญมากเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของสมาชิกในครอบครัว ถ้าผู้ปกครองเป็นผู้มีการศึกษาดีจะมีความรู้ในเรื่องการบริโภคอาหารอย่างถูกต้อง คือรู้ว่าอาหารชนิดใดมีประโยชน์ต่อร่างกาย ซึ่งควรที่จะเลือกซื้อมาให้สมาชิกในครอบครัวบริโภค และอาหารชนิดใดไม่มีประโยชน์ควรละเว้นเสีย ผู้ปกครองที่มีการศึกษาดีแต่ขาดความรู้ทางโภชนาการก็สามารถศึกษาจากเอกสารต่าง ๆ ได้ ซึ่งสอดคล้องกับ น้อมฤดี จงพยุหะ และคนอื่น ๆ (2518 : 73) ที่กล่าวว่า ผู้ปกครองที่มีการศึกษาดีย่อมมี

ความรู้ ความเข้าใจในการอบรมเลี้ยงดู และแนะแนวเด็กได้ดีกว่าผู้ปกครองที่มีการศึกษาน้อย เช่น รู้จักการจัดอาหารให้ตามหลักโภชนาการ แบ่งเวลาให้ด้วยความอบอุ่นและสุขใจ ดูแลสุขภาพรักษาพยาบาลเมื่อเจ็บป่วย อบรมสั่งสอนเรื่องมารยาทสังคม วัฒนธรรม ศิลธรรม ระเบียบต่าง ๆ และแนะนำให้ปรับตัวอย่างเหมาะสม สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาของเด็ก กัลยา นาคเพ็ชร (2521 : 4) กล่าวว่า นอกจากในระดับการศึกษา ยังมีความสำคัญต่อเจตคติและพฤติกรรมการบริโภคของบุคคลโดยตรง เพราะบุคคลที่มีระดับการศึกษาสูงย่อมมีความรู้ในเรื่องโภชนาการดีกว่าผู้ที่มีระดับการศึกษาต่ำ หรือไม่มีการศึกษาดังนั้นระดับการศึกษาจึงมีความสำคัญต่อการเลือกซื้ออาหารและพฤติกรรมการบริโภคของบุคคลอย่างมาก โดยเฉพาะแม่บ้านซึ่งรับผิดชอบในการจัดเตรียมอาหารในครอบครัว ถ้าแม่บ้านมีความรู้เรื่องอาหารดี จะรู้จักการเลือกซื้ออาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการอีกด้วย ซึ่งกล่าวได้สอดคล้องกับ ชาลิต รัตนกุล (2515 : 6) ที่กล่าวว่า อิทธิพลของการศึกษามีความรู้เรื่องคุณค่าของอาหารอาจเป็นเหตุผลสำคัญในการตัดสินใจเลือกซื้อ การที่ปรากฏว่าบุคคลนิยมรับประทานอาหารบางอย่าง เพราะมีความรู้เรื่องคุณค่าของอาหารนั้น แสดงให้เห็นความสำคัญของความรู้ทางโภชนาการ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ภูษชงค์ ภูทลบุตร (2524 : 150-157) ที่ว่า หัวหน้าครอบครัวที่มีการศึกษาสูงมีการปฏิบัติที่ดีกว่าหัวหน้าครอบครัวที่มีระดับการศึกษาต่ำ สอดคล้องกับงานวิจัยของ พจนา สุวรรณประทีป (2532 : บทคัดย่อ) ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่มีระดับการศึกษาของผู้ปกครองแตกต่างกัน มีการรับรู้เกี่ยวกับพิษภัยของการบริโภคอาหารที่มีสิ่งปนเปื้อนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 โดยนักเรียนที่ผู้ปกครองมีการศึกษาสำเร็จชั้นประถมศึกษา มัธยมศึกษา และสูงกว่ามัธยมศึกษา มีการรับรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีสิ่งปนเปื้อนดีกว่านักเรียนที่ผู้ปกครองไม่มีวุฒิทางการศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ ช่อเพชร บุรศิริรักษ์ (2532 : บทคัดย่อ) ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีความรู้เรื่องวัตถุเจือปนในอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ

0.05 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ พนอ ทิพย์พิมลรัตน์ (2534 : บทคัดย่อ) พบว่า ระดับการศึกษาของผู้ปกครองแตกต่างกัน มีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ ในเรื่องสารเคมี ในอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยนักเรียนที่บิดาหรือมารดา มีการศึกษาสูงกว่ามัธยมศึกษา มีเจตคติแตกต่างจากนักเรียนที่บิดา หรือมารดาที่มีการศึกษา ระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา จากการศึกษางานวิจัยดังกล่าวทำให้ผู้วิจัยมีความเห็น ว่า ระดับการศึกษาของผู้ปกครองจะมีผลต่อระดับความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภค อาหารด่วนทันใจของนักเรียน

อาชีพของผู้ปกครอง ลักษณะอาชีพที่แตกต่างกันมีผลต่อการเลือกรับประทานอาหาร ของบุคคลแตกต่างกัน จากการศึกษาของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2536 : 230) พบว่า การเลือกบริโภคอาหารมีความสำคัญแตกต่างกันไปตามลักษณะของอาชีพ เช่น กลุ่มบุคคลผู้ ปฏิบัติงานวิชาชีพผู้ทำงานบริหาร และข้าราชการจะบริโภคอาหารจากพวกเนื้อสัตว์ต่าง ๆ มากกว่าอาหารประเภทแป้งและอาหารที่ทำจากแป้ง ส่วนกลุ่มคนงาน ผู้ใช้แรงงานจะบริโภค ข้าว อาหารพวกแป้งมากกว่าเนื้อสัตว์ ดังนั้นนักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัว ที่มีอาชีพแตกต่างย่อมมีลักษณะการบริโภคอาหารไปตามการลักษณะของครอบครัวตนเอง ซึ่ง จากการศึกษาของสุภาพ กลีบบัว (2524 : 68) เรื่อง ความรู้ด้านอนามัย และภาวะสุขภาพ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 กรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนที่บิดา ประกอบอาชีพต่างกันมีความรู้ทางด้านอนามัยไม่แตกต่างกัน แต่นักเรียนที่มารดาประกอบอาชีพ ต่างกันมีความรู้ทางด้านอนามัยต่างกัน เช่น นักเรียนที่มารดาข้าราชการมีความรู้ด้านอนามัย มากกว่านักเรียนที่มารดาค้าขายและรับจ้าง เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ช่อเพชร บูรศิริรักษ์ (2532 : บทคัดย่อ) ที่พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่ผู้ปกครอง มีอาชีพต่างกันมีการนำความรู้เรื่องวัตถุเจือปนอาหารไปใช้ในชีวิตรประจำวันแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ พนอ ทิพย์พิมลรัตน์ (2524 : บทคัดย่อ) พบว่า นักเรียนที่บิดาหรือมารดา มีอาชีพต่างกันจะมีเจตคติ และ

การปฏิบัติในเรื่องสารเคมีในอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และ 0.01 ตามลำดับ โดยนักเรียนที่บิดาหรือมารดามีอาชีพรับราชการ มีเจตคติแตกต่างจากนักเรียนที่บิดาหรือมารดามีอาชีพค้าขาย รับจ้างและเกษตรกรกรรม และนักเรียนที่บิดาหรือมารดามีอาชีพรับราชการ มีการปฏิบัติแตกต่างจากนักเรียนที่บิดาหรือมารดามีอาชีพเกษตรกรกรรม จากเอกสารและการวิจัยที่ได้ศึกษามาจะเห็นได้ว่า อาชีพของผู้ปกครองมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ผู้วิจัยจึงมีความเห็นว่าอาชีพของผู้ปกครองเป็นตัวแปรที่มีผลต่อความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารส่วนบุคคลของนักเรียนแตกต่างกัน

ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวมีความสำคัญต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กที่สำคัญประการหนึ่ง เพราะผู้มีฐานะทางเศรษฐกิจดี รายได้สูง ย่อมมีเงินพอที่จะเลือกซื้อสิ่งต่าง ๆ ที่จำเป็นในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี เช่น อาหาร เป็นต้น ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวมีส่วนเกี่ยวข้องกับต่อการเลือกซื้ออาหารมาก เพราะถ้ามีรายได้สูงย่อมมีโอกาสเลือกซื้ออาหารที่มีคุณค่าทางอาหารได้ครบทุกประเภท ในขณะที่คนมีรายได้ต่ำมีเงินซื้ออาหารในวงจำกัด อาจได้อาหารบางอย่างเท่านั้น ทำให้ร่างกายขาดสารอาหารได้ วศิณา จันทศิริ (2527 : 108-109) กล่าวว่า จากการสำรวจการบริโภคอาหารในสหรัฐอเมริกา พบว่า รายได้ของครอบครัวมีความสัมพันธ์กับการเลือกซื้ออาหารดังนี้

1. การเลือกซื้ออาหารทั้งในด้านชนิดและปริมาณอาหารจะขึ้นอยู่กับรายได้ของครอบครัวจะมีผลต่อการได้รับสารอาหารของสมาชิกในครอบครัวโดยตรง
2. ครอบครัวที่มีรายได้มาก จะซื้ออาหารที่มีคุณภาพประโยชน์ได้ครบถ้วนมากกว่าครอบครัวที่มีรายได้น้อย

จะเห็นได้ว่า ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวจะมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ กัลยา นาคเหนือ (2521 : 115) พบว่า ฐานะเศรษฐกิจของครอบครัวมีผลทำให้ปริมาณอาหารที่เด็กบริโภคแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้อง

กับผลงานวิจัยของ ภูษงค์ ภูมพลบุตร (2524 : 150-157) ที่ได้ศึกษาถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปฏิบัติในด้านอนามัยของประชาชนในเขตหมู่บ้านประมงในจังหวัดระยอง พบว่าปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจสังคมมีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติทางด้านสุขภาพ กล่าวคือ หัวหน้าครอบครัวที่มีรายได้สูงและมีการศึกษาสูงมีการปฏิบัติดีกว่าผู้ที่มีรายได้ต่ำและการศึกษาต่ำ ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ พนอ ทิพย์พิมลรัตน์ (2534 : บทคัดย่อ) พบว่ารายได้ของครอบครัวแตกต่างกันมีความรู้ เรื่องสารเคมีในอาหารแตกต่างกัน จากเอกสารและงานวิจัยดังกล่าว จะเห็นได้ว่า ฐานะทางเศรษฐกิจมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความเห็นว่า ฐานะทางเศรษฐกิจจะเป็นตัวแปรที่มีผลทำให้ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารส่วนหนึ่งของนักเรียนแตกต่างกัน

แหล่งข้อมูลข่าวสาร จากทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม (Social Support Theory) แคมแลน (พนอ ทิพย์พิมลรัตน์. 2534 : 28 ; อ้างอิงมาจาก Caplan. 1974 : 39-42) ได้ให้คำจำกัดความของแรงสนับสนุนทางสังคมว่า หมายถึง สิ่งที่คุณจะได้รับโดยตรงจากบุคคลหรือกลุ่มบุคคลอาจเป็นด้านข่าวสาร เช่น กำลังงาน หรือ ทางด้านอารมณ์ เป็นต้น ซึ่งจะเป็แรงผลักดันให้ผู้รับไปสู่เป้าหมายที่ผู้รับต้องการ ดังนั้นแหล่งข่าวสารจึงเป็นแรงสนับสนุนทางสังคมที่ทำให้บุคคลมีพฤติกรรมไปตามที่ต้องการ ถ้าบุคคลจะได้รับแรงสนับสนุนต่างกัน พฤติกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นย่อมแตกต่างกันด้วย แรงสนับสนุนทางสังคมนั้นเป็นสิ่งที่บุคคลได้รับความช่วยเหลือทางด้านข้อมูล ข่าวสาร วัสดุ สิ่งของ หรือ แรงสนับสนุนทางจิตใจจากผู้การสนับสนุน ซึ่งอาจเป็นบุคคลในครอบครัว เพื่อน ครู อาจารย์ เป็นต้น ซึ่งบทบาทของวิทยุ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ และนิตยสารนั้นมีอิทธิพลต่อการได้รับข่าวสารทางโภชนาการมาก ดังที่ อลิศรา ชูชาติ (2533 : 12) ได้อ้างถึงการศึกษาวิจัย เรื่อง อิทธิพลของสื่อมวลชน พบว่า สื่อมวลชนสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลได้ ซึ่งบทบาทของวิทยุ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ และอื่น ๆ นั้นมีความสำคัญในการเผยแพร่โภชนาการแก่ประชาชนมาก ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความคิดเห็นว่า แหล่งข้อมูลข่าวสารมีผลต่อการ

เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ดังนั้นบุคคลที่มีแหล่งข้อมูลข่าวสารแตกต่างกัน ย่อมทำให้มีความรู้
เจตคติ และการปฏิบัติแตกต่างกันด้วย

การวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า

การวิจัยในต่างประเทศ

เนลสัน (Nelson. 1994 : 215) ได้ทำการวิจัยเรื่อง เจตคติและพฤติกรรมการกินปกติ และโรคเบื่ออาหารของนักศึกษาวัยรุ่น มหาวิทยาลัยเซนต์หลุยส์ (Normal And Amorexic Eattng Attitude And Behaviors In Young Adult College Students) จุดประสงค์ของการวิจัย คือ

1. ระบุการกระจายเจตคติและพฤติกรรมการกินอาหารของกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้
สุ่มของนักศึกษามหาวิทยาลัย
2. เพื่อตรวจสอบบรรยากาศของครอบครัวและความนับถือตนเองของบุคคลที่มีและ
ไม่มีเจตคติและพฤติกรรมการกินอาหาร
3. เพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์ของเจตคติและพฤติกรรมการกินอาหารกับความทุกข์
ทางใจ โดยใช้ผู้ทดลอง 471 คน อายุ 17-24 ปี จากมหาวิทยาลัยศิลปะ 2 แห่ง ในเมือง
มิดเวสต์เทิร์น ผลการวิจัยพบว่า เจตคติและพฤติกรรมการกินอาหารของนักศึกษาชาย พบเกิด
อาการเบื่ออาหาร (Anorexic Symptomatology) 10% และหญิงพบสูงสุด 20 %
พฤติกรรมการกินอาหารของนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิงมีการรับรู้ทางบวก และมีปัญหาทาง
ด้านจิตใจน้อยกว่าผู้มีปัญหาการกินอาหารผิดปกติ โดยผู้กินอาหารที่มีปัญหามีคะแนนสูงมาก
สำหรับนักศึกษาชาย และเกิดจากบรรยากาศของครอบครัว คือการควบคุมของพ่อ โดยผู้ที่มี
ปัญหาเกี่ยวกับการกินอาหารมีการควบคุมทางจิตใจสูง พฤติกรรมเบื่ออาหารของนักศึกษาหญิง
วัยรุ่นมีมากกว่านักศึกษาวัยรุ่นชาย

ซูซา (Sousa. 1994 : 401) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ประสิทธิภาพของการให้ การศึกษา ด้านโภชนาการแก่วัยรุ่นสตรีที่มีครรภ์และมารดาวัยรุ่น ของมหาวิทยาลัยรัฐแคลิฟอร์เนีย (The Effectiveness Of Nutrition Education For The Pregnant Adolescent And The Adolescent Mother) จุดประสงค์ของการวิจัย คือ

1. เพื่อพัฒนาและประเมินค่าโปรแกรมการศึกษาโภชนาการในโรงเรียนมัธยมศึกษา 4 แห่งในรัฐแคลิฟอร์เนีย 2 เมือง โดยใช้เวลา 8 สัปดาห์แก่วัยรุ่นที่มีครรภ์และแม่วัยรุ่น ผลของการวิจัยพบว่า ไม่มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการกินอาหารของวัยรุ่นหลังจากการเรียนรู้ วิชาสารอาหารยังมีอยู่ โดยเฉพาะไม่กินอาหาร จากพวกผัก และผลไม้ที่มีวิตามินเอมาก ไม่มีการเพิ่มประสิทธิภาพของนักศึกษา ในการประเมินก่อนและหลังการเรียนรู้ด้านโภชนาการ

พลัมเมอร์ (Plummer. 1993 : 4597) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การประเมิน ความรู้ด้านโภชนาการ และเจตคติของนักศึกษาระดับ 10 ของโรงเรียนเอกชนในรัฐ แมสซาชูเซตส์ สหรัฐอเมริกา (Assessment of Nutrition Knowledge, Attitudes, and Behaviors of Tenth-grade Students in Massachusetts Public High Schools Nutrition Education) จุดประสงค์ของการวิจัยคือ

1. เพื่ออธิบายความรู้ ทักษะพฤติกรรมทางโภชนาการของนักศึกษาระดับ 10 ใน รัฐแมสซาชูเซตส์ และตรวจสอบความแตกต่างทางเพศ แบบอย่างทางสังคม และการเรียน โภชนาการในโรงเรียน

2. เพื่อเปรียบเทียบคำตอบของนักศึกษาระดับ 10 ในรัฐแมสซาชูเซตส์กับนักศึกษาระดับ 10 จากการสำรวจสุขภาพแห่งชาติ (National Adolescent Student Health Survey - NASHS) โดยใช้ 44 คำถาม จาก การสำรวจสุขภาพแห่งชาติซ้ำ ใน 65 คำถามในการวิจัยนี้

3. เพื่อหาข้อมูลใช้ในโปรแกรมการศึกษาโภชนาการและปรับปรุงโปรแกรมอาหาร ในโรงเรียน โดยสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง 1,482 คน ซึ่งเป็นนักศึกษาระดับ 10 ของโรงเรียน

เอกชนในรัฐแมสซาชูเซตส์ โดยใช้การสุ่มแบบหลายขั้นตอนในห้องเรียน ผลของการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษา รัฐแมสซาชูเซตส์ทุกคนมีเจตคติทางบวกต่อความสำคัญของโภชนาการที่มีต่อสุขภาพ
2. นักศึกษา รัฐแมสซาชูเซตส์ที่อยู่ในเมืองมีความรู้ทางด้านโภชนาการน้อย
3. พฤติกรรมการกินอาหารของนักศึกษากว่าครึ่งหนึ่งไม่กินอาหารเช้าบ่อย ๆ นักศึกษาหญิงไม่ยุ่งเกี่ยวกับโปรแกรมอาหารเที่ยง แม้วัยรุ่นจะกินอาหารเก่ง และส่วนมากจะกินอาหารไม่มาก
4. ประมาณ 10 ปีมาแล้วเกิดการเปลี่ยนแปลงความรับผิดชอบในการสอนโภชนาการจากวิชาเศรษฐศาสตร์ในบ้าน มาสู่วิชาสุขภาพ

โยชิมุระ (Yoshimura, 1993 : 4387) ได้ทำการวิจัยเรื่อง อิทธิพลการหลังไหลของวัฒนธรรม และอิทธิพลของวัฒนธรรมในสังคมต่อการพัฒนา ความผิดปกติของการกินในผู้หญิงเอเชีย - อเมริกัน (Acculturative And Sociocultural Influences On The Development of Eating Disorders In Asian - American Females) จุดประสงค์ของการวิจัย เพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์ของวัฒนธรรมหลังไหล มาตรฐานความงามที่ผอมบาง และการกินอาหารที่ผิดปกติ ในหญิงเอเชีย - อเมริกัน และหาลักษณะของความสัมพันธ์ของอายุของกลุ่มทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นหญิงเอเชีย - อเมริกัน 31 คน ที่มีการกินที่ผิดปกติ (Anorexia) หรือโรคกินจุ (Nervosa or Bulimia Nervosa) ผลของการวิจัยพบว่า ระดับวัฒนธรรมหลังไหลไม่สัมพันธ์กับการสนับสนุน ผอมบาง (Thin Beauty Standard) หรือกับคะแนนของ 7 ใน 8 ของความผิดปกติในการกินของ EDI (Eating Disorder Inventory) แต่วัฒนธรรมหลังไหลสัมพันธ์กันมากกับคะแนนของมาตรฐานการย่อย (Interoception Awareness Subscale ของ EDI) ความเที่ยงตรงของ BAS (Body Attitude Scale) มิได้รับการสนับสนุนจากการวิจัยครั้งนี้เนื่องจากความวิตกกังวล แต่มีเจตคติต่อ

ความชื่นชมเรือนร่างวัยรุ่นและวัยรุ่นผู้ใหญ่ตอนต้นเป็นวัยที่เสี่ยงต่อการกินอาหารผิดปกติ ในหญิงคอเคเซียนอายุสัมพันธ์กับมาตรฐานการย่อย (Body Dissatisfaction) ของ EDI แต่ไม่สัมพันธ์กับมาตรฐานการย่อยอื่น ๆ

สนั่นเมือง (Sananmuang. 1993 : 5651) ได้ทำการวิจัยเรื่องความพึงพอใจ ในการรับประทานอาหารของวัยรุ่นไทย กับความรู้ และเจตคติของมารดาในเรื่องอาหาร และโภชนาการ ได้ทำการวิจัยที่จังหวัดพิษณุโลก (Food Preferences of Thai Adolescents And Thai Adolescents And Their Mother Attitudes And Knowledge About Food And Nutrition)

จุดประสงค์ของการวิจัยคือ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของความชอบอาหารของวัยรุ่น และเจตคติ ความรู้ของแม่ต่ออาหาร และโภชนาการในจังหวัดพิษณุโลก ผู้ทดลองเป็นชาย 30 คน หญิง 35 คน โดยสุ่มเลือกจากห้องระดับ 11 จากโรงเรียนมัธยม 2 แห่ง ใน จังหวัดพิษณุโลกกับแม่ ผลการวิจัย พบว่าอาชีพของบิดา มารดา และรายได้ครอบครัวมีความสัมพันธ์กันมากต่อความรู้และเจตคติของแม่ต่ออาหารและโภชนาการ อาชีพของมารดา มีผลทางลบโดยตรงต่อเจตคติ การเตรียมอาหารและการดูแลโภชนาการ นอกจากนี้เจตคติของแม่มีความสำคัญต่อโภชนาการ และมีอาหารมีผลทางบวกโดยตรงต่อเจตคติการเตรียมอาหาร การดูแลโภชนาการ ยิ่งกว่านั้นความรู้ทางด้านโภชนาการของแม่ก็มีผลทางบวกโดยตรงต่อความรู้เกี่ยวกับส่วนประกอบของอาหาร ซึ่งมีผลทางบวกโดยตรงต่อความรู้เกี่ยวกับอาหารและโปรตีนที่สมดุล ขณะที่เจตคติของแม่ต่อการเตรียมอาหารและการดูแลโภชนาการ มีผลทางบวกโดยตรงต่อความพึงพอใจอาหารของวัยรุ่น

มุดุกูตี (Mudukuti. 1993 : 988) ได้ทำการวิจัยการพัฒนาหลักสูตรด้านอาหารและโภชนาการ ซึ่งเป็นความคาดหวังของครูและนักเรียนในประเทศซิมบับเว (Food and Nutrition Curriculum Development in Zimbabwe Student and Teacher Expectations) โดยการสัมภาษณ์นักเรียน 1 กลุ่ม ครูผู้สอน 1 กลุ่ม จาก 6 โรงเรียนเป็นกลุ่มทดลอง

จุดประสงค์ของการวิจัย เพื่อส่งเสริมและพัฒนาเกี่ยวกับการศึกษาเรื่องอาหารและโภชนาการ และเศรษฐศาสตร์ในบ้าน โดยใช้ 3 ระบบของ บราวน์ เปาลูซี (Brown Pauluci. 1979) ผลการวิจัยพบว่า ที่นักเรียนเรียนวิชาอาหารและโภชนาการ คือ การรักษาร่างกาย การจ้างงานหรืออาชีพ และการเน้นวิชาการ ทักษะจากการเรียนมีประโยชน์ ถ้าทักษะนั้นสัมพันธ์กับประสบการณ์ในบ้าน และเน้นการสอนเกี่ยวกับการบริหารเวลา นักเรียนและครูส่วนมากต้องการเวลาเรียน อาหารและโภชนาการเพิ่มขึ้น และต้องการให้สรุปการสอนเกี่ยวกับอาหารตามประเด็นในหลักสูตรด้วย

ควีรี่ (Quer. 1993 : 969) ได้ทำการวิจัยวิธีการศึกษาด้านโภชนาการในโรงเรียนมัธยมศึกษา ที่เมืองบาเซโลนา ประเทศสเปน (Proposal Method of Nutrition Education in a Secondary School) วัตถุประสงค์ของการวิจัยคือ เพื่อสร้างความร่วมมือระหว่างผู้สอนกับผู้อำนวยการและต้องการสร้างโปรแกรมการศึกษาโภชนาการสำหรับภายในโครงการของระบบการศึกษาปัจจุบัน ผลของการวิจัยพบว่านักเรียนมีความรู้สึกไวต่อ วิชาโภชนาการ - สุขภาพ โภชนาการ - กีฬา มีความก้าวหน้าทางด้านความรู้ และเจตคติดี

บริลฮาร์ท (Brillhart. 1991 : 270) ได้ทำการวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างแหล่งข้อมูลโภชนาการ ความรู้ เจตคติ ทางโภชนาการของวัยรุ่น (The Relationship Between Nutrition information Sources, Nutrition Knowledge and Nutrition Attitudes of Adolescents) วัตถุประสงค์ของการวิจัยคือ เพื่อเปรียบเทียบแหล่งข้อมูลโภชนาการ ความรู้และเจตคติทางโภชนาการของวัยรุ่น กลุ่มผู้ทดลองคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลาย ในรัฐมิชิแกน ประเทศสหรัฐอเมริกา โดยทำแบบสอบถามทั้ง 3 เรื่อง ผลการวิจัยพบว่า มีความสัมพันธ์ระหว่างความรู้โภชนาการกับระดับคะแนน ความรู้โภชนาการกับเพศ เจตคติกับความรู้โภชนาการ วัยรุ่นใช้แหล่งข้อมูลโภชนาการที่มีอยู่แล้วโดยไม่พิจารณาความถูกต้อง เพราะไม่มีความสัมพันธ์ของแหล่งข้อมูลกับระดับคะแนน เพศ เจตคติ และความรู้โภชนาการ

ไวท์ (White. 1989 : 1332) การเปลี่ยนพฤติกรรมเกี่ยวกับอาหารของวัยรุ่น โดยอาศัยการศึกษาโภชนาการ (Changing Adolescents, Food - Related Behavior via Nutrition Education) วัตถุประสงค์ของการวิจัยคือ เพื่อวัด พฤติกรรมการศึกษาโภชนาการสำหรับวิชาสุขศึกษา โดยการทำกับนักเรียน 159 คน จาก 6 โรงเรียน ในรัฐเทนเนสซี สหรัฐอเมริกา ผลการวิจัยพบว่า ไม่พบความแตกต่างระหว่าง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่พบการเปลี่ยนแปลงการกินทางบวกลดในกลุ่มควบคุม แต่มีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงทางบวกลดกับการใช้สารอาหารประเภท แคลเซียม วิตามิน เอ วิตามิน ซี โฟลาซิน วัยรุ่นชายปรับปรุงการกินสารอาหารพวกนี้ได้ดีกว่าวัยรุ่นหญิง เจตคติ ความรู้ไม่สัมพันธ์กับการเปลี่ยนพฤติกรรม คะแนนเกี่ยวกับการกินสารอาหาร (การประเมิน จากแบบสอบถาม) คะแนนเพิ่มขึ้นในกลุ่มทดลอง แต่ไม่เพิ่มในกลุ่มควบคุม ไม่พบความแตกต่าง ทางเจตคติ ทั้งในกลุ่มและระหว่างกลุ่ม.

ครอว์ฟอร์ด (Crawford. 1992 : 581) ได้ทำการวิจัย ปัจจัยเสี่ยงสำหรับการพัฒนาเกี่ยวกับปัญหาการกินอาหารในสตรีวัยรุ่น (Risk Factors for the Development of Eating Problems in Adolescent girls)

จุดประสงค์ของการวิจัย เพื่อวัดผลกระทบของวุฒิภาวะทางด้านจิตใจ อิทธิพลของ แม่ เพื่อหาความบ่อยในการกินอาหาร การกินเลี้ยง พฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก และเจตคติ ของวัยรุ่นหญิงที่มีปัจจัยเสี่ยงต่อพฤติกรรมการกินอาหาร และเจตคติหรือไม่ เพื่อหาความสัมพันธ์ ระหว่างการกินและตัวแปรทางจิตใจของแม่ต่อพฤติกรรม และเจตคติการกินอาหารของลูก กลุ่มทดลองคือเด็กหญิง 143 คน จากโรงเรียนประถมศึกษากับแม่ โดยตอบแบบสอบถามวัด พฤติกรรม และเจตคติ ความเศร้า ความนับถือตนเอง โดยวัดน้ำหนักและส่วนสูงของลูกด้วย

ผลการวิจัยพบว่า 38.7 % ของวัยรุ่น ลดน้ำหนักโดย ลดลูกกวาด ไขมัน แคลอรี ชุดอาหาร 12.8 % มีการกินเลี้ยง วัยรุ่นส่วนใหญ่ไม่เคยใช้วิธีการควบคุมอาหารลดน้ำหนัก

เจนเซน (Jensen Scott. 1992 : 720) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการกิน และอิทธิพลของครอบครัวที่เป็นเครื่องชี้อาการบูลิเมียด (การกินจุ) ในวัยรุ่นหญิง (Eating Behavior and Family influences as Predictors of Bulimic Symptoms in Female Adolescents) จากกลุ่มตัวอย่างหญิง 230 คน อายุ 13-25 ปี จากโรงเรียน ประถม 3 โรงเรียน โรงเรียนมัธยม 4 โรงเรียน และมหาวิทยาลัย 1 มหาวิทยาลัย

จุดประสงค์ของการวิจัย ตรวจสอบพฤติกรรมการกินอาหารของวัยรุ่นหญิง และวัยรุ่นชาย โดยศึกษาความบ่อยของการกิน ความถี่ของการกินอาหาร การจำกัดการกิน การรับรู้ความหิว สารอาหาร คุณค่าอาหาร ความสัมพันธ์ของครอบครัวในการกินอาหาร ผลการวิจัยพบว่า วัยรุ่นหญิง 1 ใน 3 ไม่เคยลดน้ำหนัก 16 % กินอาหารบ่อย ๆ ผู้ที่ลดน้ำหนักครั้งแรกยังมีบ่อย ๆ หรือติดต่อกัน แต่ขึ้นอยู่กับจำนวนวันที่ลดน้ำหนัก วัยรุ่นมีความแตกต่างกันตามอายุ เบอร์เซ็นต์ของน้ำหนักเกิน พฤติกรรมการกินหลายอย่าง แต่ไม่แตกต่างกันจำนวนสารอาหารที่กิน การรับรู้ความหิว การรับรู้ความสัมพันธ์แตกต่างกันจำนวนสารอาหารที่กิน การรับรู้ความหิว การรับรู้ความสัมพันธ์และการปรับตัวของครอบครัว ไม่พบว่า ระยะเวลาการกินและการรับรู้ การปรับตัวของครอบครัวเป็นตัวคาดคะเนได้เลย

อัลซัดเดอรี (Al - Saderi. 1992 : 1792) ได้ทำการวิจัยการติดตามประเมินผลสภาวะทางด้านโภชนาการของชุมชนนักศึกษาอาชีวศึกษาและเทคนิคานเมืองริยาด ประเทศซาอุดีอาระเบีย (Nutritional Status Assessment of the Technic and Vocational Students Community in Riyadh, Saudi Arabia) วัตถุประสงค์ของการวิจัยคือ เพื่อสำรวจสภาพโภชนาการของนักศึกษาอาชีวศึกษาและเทคนิคานเมืองริยาด ซึ่งไม่มีใครเคยวิจัยเรื่องอาหารและโภชนาการกับนักศึกษาเทคนิคและอาชีวศึกษาเลย ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นวัยรุ่น มีความคล่องแคล่วปานกลาง มีดัชนีมวลกาย (Body Mass Index) ต่ำกว่ามาตรฐาน ปัญหาสุขภาพส่วนมากคือ โรคโลหิตจาง (Anaemia) นิสัยปกติคือไม่กินอาหารครบ 3 มื้อ

เรสนิโคว์ และเรินฮาร์ท (Resnicow and Reinhardt. 1991 : 65) ได้ทำการวิจัยเรื่อง เด็กรู้อะไรเกี่ยวกับไขมัน ใยอาหาร และโคเลสเตอรอล สํารวจ 5,116 โรงเรียนประถมศึกษาและมัธยมศึกษา สํารวจนักเรียนอายุ 5 - 18 ปี จากนักเรียนเกรด 1 - 12 ใน 5 รัฐของสหรัฐอเมริกา พบว่า นักเรียนทั่วไปทราบเกี่ยวกับสุขภาพในการรับประทานอาหารที่มีไขมัน ใยอาหาร และโคเลสเตอรอล นักเรียนมีความรู้จำกัดเกี่ยวกับเรื่องโคเลสเตอรอลและใยอาหารในอาหารที่เฉพาะเจาะจง เช่น นักเรียนส่วนมากทราบว่า เนยมีโคเลสเตอรอล แต่จะไม่ทราบว่านมสดมีโคเลสเตอรอลด้วยเช่นกัน และนักเรียนชั้นประถมศึกษาทราบว่าอาหารที่มีใยอาหารมากที่สุด คือ ขนมปังที่ทำจากข้าวสาลี ราช้าง และเมล็ดพืชต่าง ๆ ยกเว้นกลุ่มตัวอย่างจากโรงเรียนมัธยมศึกษาและนักเรียนส่วนมากจะไม่ทราบว่าเมล็ดถั่วเป็นใยอาหาร ซึ่งข้อมูลเหล่านี้ได้เสนอแนะว่า เด็กอเมริกันขาดการได้รับข่าวสารที่จำเป็นในการที่จะให้มีความรู้ในการเลือกรับประทานอาหารทางด้านบวก

จากเอกสารการวิจัยต่างประเทศจะเห็นได้ว่า ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารนักเรียน ได้แก่ ความรู้เรื่องโภชนาการ ระดับฐานะทางเศรษฐกิจ เป็นต้น ซึ่งจากผลงานวิจัยของ เฟลด์แมน พบว่า นักเรียนมีความรู้ทางโภชนาการพอใช้ ยังมีความเข้าใจผิด ๆ ในเรื่องอาหารอยู่บ้าง ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ พิชแมน พบว่า เด็กต้องการที่จะเรียนรู้เพิ่มขึ้นในเรื่องการเลือกซื้ออาหารและสิ่งแวดล้อมทางด้านอาหาร และสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ เรสนิโคว์ และเรินฮาร์ท พบว่า นักเรียนมีความรู้จำกัดเกี่ยวกับเรื่องโคเลสเตอรอล ใยอาหาร และยังไม่ตระหนักถึงคุณค่าทางโภชนาการของอาหาร ซึ่งเด็กยังต้องการที่จะเรียนรู้เพิ่มขึ้น

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าปัจจัยที่ส่งผลให้บุคคลมีพฤติกรรม ในการบริโภคอาหารต่างกัน ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และแหล่งข้อมูลข่าวสาร

การวิจัยในประเทศไทย

ทาเนียบ ไสแสนน้อย (2527 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องค่านิยมทางสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดขอนแก่น โดยศึกษาด้านการปรับตัวและด้านการป้องกัน และควบคุมโรคติดต่อ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 359 คน ผลการวิจัยพบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย มีค่านิยมทางสุขภาพสูงในทั้งสองด้าน นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีค่านิยมทางสุขภาพเกี่ยวกับการปรับตัวไม่แตกต่างกัน แต่มีค่านิยมทางสุขภาพเกี่ยวกับเกี่ยวกับการป้องกัน และควบคุมโรคติดต่อแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ระดับการศึกษาติดตามราคาของนักเรียนที่แตกต่างกันไม่ได้ทำให้ค่านิยมทางสุขภาพทั้ง 2 ด้านของนักเรียนแตกต่างกัน ส่วนอาชีพของบิดามารดาที่แตกต่างกันจะมีค่านิยมทางสุขภาพเกี่ยวกับการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทศนคติและการปฏิบัติต่อการปรับตัวและการป้องกัน และการควบคุมโรค มีความสัมพันธ์กับค่านิยมทางสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เจลา เพียรชอบ (2529 : 23-40) ได้ศึกษาถึงการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษากรุงเทพมหานคร และสังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 600 คน ผลการศึกษานส่วนที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ผู้บริโภคนพบว่า นักเรียนดูแลสุขภาพของตนเองในสิ่งที่ควรปฏิบัติ และไม่ควรปฏิบัติด้านการบริโภคอาหารรสเค็มและอาหารหมักดองอยู่ในเกณฑ์ดี ส่วนที่อยู่ในเกณฑ์พอใช้ได้ในเรื่องนมที่อ้วนพีและการดื่มน้ำอัดลม นอกจากนี้ยังพบว่า นักเรียนหญิงมีการดูแลสุขภาพตนเองดีกว่านักเรียนชาย และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างสังกัดของโรงเรียน พบว่า แตกต่างกันในเรื่องการป้องกันท้องผูก การรับประทานอาหารรสเค็ม อาหารหมักดอง และการดื่มน้ำอัดลม

ปริญดา จีรกุลพัฒนา (2536 : 77) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "การให้คุณค่าต่อสุขภาพ ความเชื่ออำนาจด้านสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพของวัยรุ่น" โดยทำการวิจัย

ในกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่น จำนวน 300 คน เพศชาย 17 คน หญิง 129 คน อายุระหว่าง 13-16 ปี กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มวัยรุ่นมีการให้คุณค่าต่อสุขภาพสูง กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมสูงสุดในหมวดพฤติกรรมการออกกำลังกาย 4.35 รองลงมา คือ หมวดพฤติกรรมการรับประทานอาหาร จำนวนปีที่ศึกษา ความเชื่ออำนาจโชคลະตา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพและเพศมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพ คือ เพศชายมีพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพมากกว่าเพศหญิง เมื่อวิเคราะห์ด้วยสมการถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน เพื่อทดสอบการทำนายของเพศ จำนวนปีที่ศึกษา การให้คุณค่าต่อสุขภาพ ความเชื่ออำนาจด้านสุขภาพต่อพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพ พบว่าเพศ จำนวนปีที่ศึกษา ความเชื่ออำนาจผู้อื่น และความเชื่ออำนาจโชคลະตา สามารถทำนายพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 และเพศเป็นตัวทำนายที่ดีที่สุด

โสภณา รอดชู (2536 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องค่านิยมกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ในจังหวัดนครปฐม โดยศึกษาและเปรียบเทียบค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดนครปฐม ใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 1,014 คน เป็นนักเรียนชาย 518 คน นักเรียนหญิง 496 คน จาก 256 โรงเรียน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับสูง นักเรียนหญิงมีค่านิยมในการบริโภคอาหารสูงกว่านักเรียนชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ของบิดามารดา และขนาดของครอบครัวที่แตกต่างกัน มีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน แต่นักเรียนกลุ่มที่มีการปฏิบัติมากเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารสูงกว่ากลุ่มที่มีการปฏิบัติน้อยเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมฤดี วีระพงษ์ (2535 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารส่วนหนึ่งของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร โดยศึกษาเปรียบเทียบความสัมพันธ์เกี่ยวกับพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารส่วนหนึ่งของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่เป็นโรงเรียนสหศึกษา โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 366 คน นักเรียนชาย 157 คน นักเรียนหญิง 209 คน ผลการวิจัยพบว่า ความรู้กับเจตคติ ความรู้กับการปฏิบัติ และเจตคติกับการปฏิบัติในการบริโภคอาหารส่วนหนึ่งของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 กรุงเทพมหานคร มีความสัมพันธ์กันเชิงนิมิตานันระดับต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักเรียนที่ผู้ปกครองมีการศึกษาต่างกัน มีความรู้ในการบริโภคอาหารส่วนหนึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนเจตคติและการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน อาชีพของผู้ปกครองและฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครองต่างกันมีการปฏิบัติในการบริโภคอาหารส่วนหนึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนความรู้และเจตคติไม่แตกต่างกัน

นันทิยา เกิดวิชัย (2532 : ง) ได้ทำการวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างบริโภคนิสัยกับภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ เขตการศึกษา 11 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาบริโภคนิสัย ภาวะโภชนาการ และความสัมพันธ์ระหว่างบริโภคนิสัย และภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียนในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ เขตการศึกษา 11 ผลการศึกษาพบว่า เด็กก่อนวัยเรียนส่วนใหญ่ ร้อยละ 42.25 มีบริโภคนิสัยอยู่ในระดับดีมาก โดยมีคะแนนเฉลี่ยของบริโภคนิสัย คิดเป็นร้อยละ 78.10 บริโภคนิสัยที่เด็กก่อนวัยเรียนปฏิบัติถูกเป็นประจำมากที่สุด คือ รับประทานอาหารเช้าครบวันละ 3 มื้อ ร้อยละ 96.50 ส่วนบริโภคนิสัยที่เด็กปฏิบัติถูกต่อน้อยที่สุด คือ ตื่นนอนเป็นประจำวันร้อยละ 40.50 เด็กก่อนวัยเรียนส่วนใหญ่ คือ ร้อยละ 72.00 มีภาวะโภชนาการอยู่ในระดับมาก และบริโภคนิสัยของเด็กก่อนวัยเรียนมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05

พนอ ทิพย์พิมลรัตน์ (2534 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง พฤติกรรมสุขภาพ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานการศึกษาจังหวัด ชุมพร จำนวนทั้งสิ้น 379 คน นักเรียนชาย 195 คน นักเรียนหญิง 184 คน ผลการวิจัย พบว่า นักเรียนที่บิดามารดามีระดับการศึกษารายได้ของครอบครัว ขนาดของครอบครัว และ แหล่งข่าวแตกต่างกันมีความรู้เรื่องสารเคมีในอาหารแตกต่างกันมีนัยสำคัญที่ระดับ .05, .01, ในเรื่องสารเคมีไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่มีเพศ รายได้ของครอบครัว ขนาดของครอบครัว และแหล่งข่าวสารที่แตกต่างกัน มีการปฏิบัติในเรื่องสารเคมีในอาหารไม่แตกต่างกัน นักเรียน ที่มีเพศระดับการศึกษาของบิดามารดา อาชีพของบิดาหรือมารดาขนาดของครอบครัวแตกต่างกัน มีเจตคติในเรื่องสารเคมีในอาหารแตกต่างกัน มีนัยสำคัญที่ระดับ .01, .01, .05 และ .05 ตามลำดับ นักเรียนที่บิดามารดามีระดับการศึกษาและอาชีพแตกต่างกันมีการปฏิบัติในเรื่อง สารเคมีในอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

นฤมล โพธิ์สัตย์ (2530 : 60) ได้ศึกษาระดับเปรียบเทียบบริโภคนิสัยของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีความแตกต่างกันทางด้านการอบรมเลี้ยงดู ระดับการศึกษา สถานะ ทางเศรษฐกิจของผู้ปกครอง และขนาดของครอบครัว ทำการศึกษากับนักเรียนชั้นประถมศึกษา ปี 6 ในจังหวัดพังงา จำนวน 465 คน ผลการศึกษาพบว่า

1. นักเรียนที่มีครอบครัวขนาดเล็กบริโภคนิสัยดีกว่านักเรียนที่อยู่ครอบครัวขนาด กลาง และขนาดใหญ่ตามลำดับ
2. นักเรียนที่มีผู้ปกครองมีการศึกษาระดับสูงกว่ามัธยมศึกษา มีบริโภคนิสัยดีกว่านักเรียน ที่มีผู้ปกครองมีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาและระดับประถมศึกษา
3. นักเรียนที่มีผู้ปกครองมีรายได้เฉลี่ยต่อปีสูงกว่า 40,000 บาท มีบริโภคนิสัยดีกว่า นักเรียนที่มีผู้ปกครองมีรายได้เฉลี่ยต่อปีระหว่าง 20,000-40,000 บาท และต่ำกว่า 20,000 บาท

4. นักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย มีบริเวณนิสัยดีที่สุด ซึ่งดีกว่านักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดและปล่อยปละละเลย

พิมพร ยศแก้ว (2530 : 50-54) ได้ศึกษาความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพ ผู้บริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนเทศบาลเขตการศึกษา 8 กลุ่มตัวอย่าง 400 คน พบว่า นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคอยู่ในระดับค่อนข้างดี นักเรียนหญิงมีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคดีกว่านักเรียนชาย และนักเรียนหญิงมีเจตคติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคอยู่ในระดับดี นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีเจตคติไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนการปฏิบัตินั้น นักเรียนมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี โดยนักเรียนหญิงมีการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคดีกว่านักเรียนชาย

สุรีย์ จันทรมณี และคนอื่น ๆ (2529 : 56-88) ได้ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5,6 และผู้ที่จบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดบุรีรัมย์ อำเภอเมืองและอำเภอลำปลายมาศ ผลการศึกษาในส่วนที่เกี่ยวข้องกับสารเคมีในอาหารพบว่า ทมวดความรู้ด้านสุขภาพ นักเรียนตอบได้ถูกต้องในเรื่องผงชูรสเป็นอันตรายอย่างมากร้อยละ 83.3 ในหมวดการปฏิบัตินักเรียนชอบซื้อขนมใส่สีสกินเป็นบางครั้งร้อยละ 60.7 โดยให้เหตุผลประกอบว่า สีชวนรับประทาน อดซื้อไม่ได้บางครั้งแม่ซื้อให้รับประทาน แหล่งความรู้ในเรื่องอาหารที่นักเรียนได้รับมากที่สุดจากครู รองลงมาคือคนในบ้าน และชุมชน จากวิทยุ โทรทัศน์

จากการศึกษาเอกสารการวิจัยในประเทศไทยและต่างประเทศ จะเห็นได้ว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ไม่ว่าจะเป็นพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารจะอยู่ในระดับดี และไม่ดีนั้นขึ้นอยู่กับตัวแปรหลายประการ คือ เพศผู้ปกครอง ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครอง แหล่งสื่อและข่าวสาร ซึ่งตัวแปรเหล่านี้สามารถนำมาสรุปเป็นแนวทางการตั้งสมมติฐาน ดังนี้

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

จากการศึกษา เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรที่ศึกษาแล้ว ผู้วิจัยจึงตั้งสมมติฐานในการศึกษาค้นคว้าดังนี้

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ชายและหญิง มีความรู้ในการบริโภคอาหารแตกต่างกัน
2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ชายและหญิง มีเจตคติในการบริโภคอาหารแตกต่างกัน
3. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ชายและหญิง มีการปฏิบัติในการบริโภคอาหารแตกต่างกัน
4. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาสูง จะมีความรู้ในการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีผู้ปกครองมีระดับการศึกษาต่ำ
5. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาสูง มีเจตคติในการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีผู้ปกครองมีระดับการศึกษาต่ำ
6. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาสูง มีการปฏิบัติในการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีผู้ปกครองมีระดับการศึกษาต่ำ
7. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ผู้ปกครองมีอาชีพต่างกัน มีความรู้ในการบริโภคอาหารแตกต่างกัน
8. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ผู้ปกครองมีอาชีพต่างกัน มีเจตคติในการบริโภคอาหารแตกต่างกัน
9. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ผู้ปกครองมีอาชีพต่างกัน มีการปฏิบัติในการบริโภคอาหารแตกต่างกัน
10. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครองสูง มีความรู้ในการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครองต่ำ

11. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครองสูง มีเจตคติในการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครองต่ำ
12. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครองสูง มีการปฏิบัติในการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครองต่ำ
13. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีลักษณะของครอบครัวต่างกัน มีความรู้ในการบริโภคอาหารแตกต่างกัน
14. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีลักษณะของครอบครัวต่างกัน มีเจตคติในการบริโภคอาหารแตกต่างกัน
15. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีลักษณะของครอบครัวต่างกัน มีการปฏิบัติในการบริโภคอาหารแตกต่างกัน
16. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีแหล่งข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการบริโภคอาหารต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน
17. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีแหล่งข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการบริโภคอาหารต่างกัน มีเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน
18. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีแหล่งข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการบริโภคอาหารต่างกัน มีการปฏิบัติในการบริโภคอาหารแตกต่างกัน
19. ความรู้และเจตคติในการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีความสัมพันธ์กันในเชิงนิมิต
20. ความรู้และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีความสัมพันธ์กันในเชิงนิมิต
21. เจตคติและการปฏิบัติในการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีความสัมพันธ์กันในเชิงนิมิต

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2538 โรงเรียนมัธยมศึกษา กลุ่มที่ 3 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร จำนวน 12 โรงเรียน มีจำนวนนักเรียนทั้งหมด 8,301 คน เป็นนักเรียนชาย 3,975 คน และนักเรียนหญิง 4,326 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ นักเรียนชายและนักเรียนหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2538 โรงเรียนมัธยมศึกษา กลุ่มที่ 3 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร โดยกำหนดกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีคำนวณของยามาเน (Yamane. 1967 : 886)

จากการคำนวณได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 382 คน เป็นนักเรียนชาย 179 คน และนักเรียนหญิง 203 คน คิดเป็นอัตราส่วนร้อยละ 4.6 ของประชากรทั้งหมด ทาการสุ่มตัวอย่าง โดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) ตามลำดับดังนี้

ขั้นที่ 1 สุ่มห้องนักเรียนตัวอย่างจากโรงเรียนมัธยมศึกษา กลุ่มที่ 3 จำนวนทั้งหมด 11 โรงเรียน โดยการสุ่มแบบแบ่งกลุ่ม (Cluster Sampling) โดยวิธีการจับฉลากห้องเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนละ 1 ห้องเรียน ปรากฏว่า ได้ห้องเรียนตัวอย่าง จำนวน 12 ห้องเรียน

ขั้นที่ 2 สारวจรายชื่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในห้องเรียนตัวอย่างที่
สุ่มได้

ขั้นที่ 3 สุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในห้องเรียนตัวอย่าง โดยการสุ่ม
อย่างง่าย (Simple random sampling) โดยวิธีการจับสลากให้ได้จำนวนนักเรียน
382 คน ดังปรากฏรายละเอียดตามภาพประกอบ 2

โรงเรียน กลุ่ม 3 16 โรงเรียน	สามเสนวิทยาลัย 13 ห้องเรียน	ห้องเรียนที่ 7 49 คน	32 คน	ช 17 ญ 15	นักเรียน กลุ่มตัวอย่าง 382 คน
	มัถลีวิทยา 12 ห้องเรียน	ห้องเรียนที่ 9 36 คน	31 คน	ช 15 ญ 16	
	คอนเมืองทหารอากาศบำรุง 14 ห้องเรียน	ห้องเรียนที่ 3 55 คน	32 คน	ช 15 ญ 17	
	สีกัน(วัดเขานันท์อ้อมถัมภ์) 18 ห้องเรียน	ห้องเรียนที่ 7 39 คน	32 คน	ช 17 ญ 15	
	คอนเมืองจตุรจินดา 14 ห้องเรียน	ห้องเรียนที่ 6 46 คน	32 คน	ช 15 ญ 17	
	ราชวิศ บางเขน 14 ห้องเรียน	ห้องเรียนที่ 10 37 คน	31 คน	ช 15 ญ 16	
	สารวิทยา 18 ห้องเรียน	ห้องเรียนที่ 12 37 คน	32 คน	ช 17 ญ 15	
	หอวัง 15 ห้องเรียน	ห้องเรียนที่ 8 58 คน	32 คน	ช 17 ญ 15	
	ฤทธิยะวารณาลัย 18 ห้องเรียน	ห้องเรียนที่ 16 51 คน	32 คน	ช 17 ญ 15	
	สันติราษฎร์วิทยาลัย 14 ห้องเรียน	ห้องเรียนที่ 5 44 คน	32 คน	ช 17 ญ 15	
	รัตนโกสินทร์สมโภชบางเขน 16 ห้องเรียน	ห้องเรียนที่ 2 42 คน	32 คน	ช 17 ญ 15	

ภาพประกอบ 2 การสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

แหล่งที่มา : กรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. 2538 : 1-10

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

ลักษณะของเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองโดยแบ่งแบบสอบถามออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครอง แหล่งข้อมูลข่าวสาร ซึ่งลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบตรวจรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 เป็นแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ซึ่งลักษณะแบบสอบถามเป็นคำถามให้นักเรียนเลือกตอบ แต่ละข้อจะมีตัวเลือก 4 ตัว

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเพื่อวัดเจตคติในการบริโภคอาหาร ลักษณะแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ของ Likert มี 5 ระดับ คือ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย ไม่แน่ใจ เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ตอนที่ 4 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการปฏิบัติในการบริโภคอาหาร เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 3 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบางครั้ง ไม่เคยปฏิบัติเลย

(รายละเอียดของเรื่องปรากฏตามภาคผนวก ค.)

เกณฑ์การให้คะแนน

1. แบบสอบถามวัดความรู้ในการบริโภคอาหาร ถ้าตอบข้อถูกจะได้ 1 คะแนน
ถ้าตอบผิด หรือไม่ตอบได้ 0 คะแนน

2. แบบสอบถามวัดเจตคติในการบริโภคอาหาร ให้คะแนนเป็นรายข้อดังนี้

		เจตคติทางบวก	เจตคติทางลบ
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ค่าคะแนน	5 คะแนน	1 คะแนน
เห็นด้วย	ค่าคะแนน	4 คะแนน	2 คะแนน
		เจตคติทางบวก	เจตคติทางลบ
ไม่แน่ใจ	ค่าคะแนน	3 คะแนน	3 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	ค่าคะแนน	2 คะแนน	4 คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ค่าคะแนน	1 คะแนน	5 คะแนน

3. แบบสอบถามการปฏิบัติในบริโภคอาหาร ให้คะแนนเป็นรายข้อ ดังนี้

		การปฏิบัติทางบวก	การปฏิบัติทางลบ
ปฏิบัติเป็นประจำ	ค่าคะแนน	3 คะแนน	1 คะแนน
ปฏิบัติเป็นครั้งคราว	ค่าคะแนน	2 คะแนน	2 คะแนน
ไม่เคยปฏิบัติเลย	ค่าคะแนน	1 คะแนน	3 คะแนน

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างตามลำดับ ดังนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการ นำมาพิจารณาปรับปรุงใช้ตามความเหมาะสม
2. สร้างแบบสอบถามด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และพฤติกรรม การบริโภคอาหาร 30 ข้อ ด้านเจตคติในการบริโภคอาหาร และการปฏิบัติในการบริโภคอาหาร จำนวน 30 ข้อ และนำแบบสอบถามที่สร้างเสร็จแล้วนำไปให้คณะกรรมการควบคุม การทำปริญญาณิพนธ์ตรวจ เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข แล้วนำไปหาคุณภาพเครื่องมือ

การหาคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามลำดับ ดังนี้

1. นำแบบสอบถามไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเพื่อพิจารณาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) จำนวน 5 ท่าน โดยใช้เกณฑ์กำหนดความคิดเห็น ดังนี้

คะแนน 1 สำหรับสอบถามที่มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา

คะแนน 0 สำหรับแบบสอบถามที่ไม่แน่ใจว่ามีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา

คะแนน -1 สำหรับแบบสอบถามที่ไม่มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา

บันทึกผลการพิจารณาความคิดเห็นผู้ทรงคุณวุฒิแต่ละข้อ แล้วนำไปหาค่าดัชนีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยผู้วิจัยเลือกข้อสอบที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องมากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 จึงแสดงว่าแบบสอบถามนั้นมีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา

2. ผู้วิจัยทำการปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถาม ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว นำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาให้ตรวจพิจารณาอีกครั้ง

1. การหาค่าความยากและค่าอำนาจจำแนก

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2538 โรงเรียนมัธยมศึกษา กลุ่มที่ 3 สังกัดกรมสามัญศึกษา ที่ไม่ใช่โรงเรียนกลุ่มตัวอย่าง 100 คน นำแบบสอบถามวัดความรู้ที่ผ่านการทดลองใช้แล้วมาตรวจให้คะแนน ทำการวิเคราะห์รายข้อ (Item Analysis) เพื่อหาค่าความยาก (Difficulty) และหาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) โดยการตรวจให้คะแนนข้อที่ถูกให้ 1 คะแนน ข้อที่ตอบผิดหรือไม่ตอบให้ 0 คะแนน แล้วนำมาวิเคราะห์โดยใช้เทคนิค ร้อยละ 50 โดยตัดร้อยละ 50 ของกลุ่มสูง และร้อยละ 50 ของกลุ่มต่ำมาหาค่าความยากและค่าอำนาจจำแนก โดยใช้เกณฑ์ค่าความยากแต่ละข้อระหว่าง 0.20-0.80 ค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป

สำหรับแบบสอบถามวัดเจตคติและการปฏิบัติในการบริโภคอาหารส่วนตนเองจะหาค่าอำนาจจำแนกของคำถามเป็นรายข้อโดยใช้เทคนิค ร้อยละ 25 แล้วทดสอบด้วยสถิติค่าที (t - test) เลือกข้อที่มีค่าอำนาจจำแนกเท่ากับหรือมากกว่า 1.75 มาหาค่าความเชื่อมั่น (วิเชียร เกตุสิงห์. 2530 : 114-116)

2. การหาค่าความเชื่อมั่น

นำแบบสอบถามวัดความรู้ที่มีค่าความยากง่าย และค่าอำนาจจำแนกอยู่ในเกณฑ์ มาหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบทดสอบทั้งฉบับโดยใช้สูตร KR-21 ของคูเดอร์ ริชาร์ดสัน (Kuder Richardson) (วิเชียร เกตุสิงห์. 2530 : 106)

แบบสอบถามวัดเจตคติและการปฏิบัติที่มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ในเกณฑ์ มาหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับโดยใช้สูตร สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) (วิเชียร เกตุสิงห์. 2530 : 119)

วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ไปยังผู้อำนวยการโรงเรียนของโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง 11 โรงเรียน เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ผู้วิจัยเดินทางไปเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองพร้อมนำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย ไปถึงผู้อำนวยการโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล พร้อมทั้งนัดหมาย วัน เวลา ที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลโดยผู้วิจัยจะไปเก็บข้อมูลด้วยตนเอง
3. ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อนำมาวิเคราะห์ผลต่อไป

วิธีจัดการกับข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามทั้ง 4 ตอนที่สมบูรณ์มาวิเคราะห์โดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป เอสพี เอส เอส เอกซ์ (SPSSX - Statistical Package for The Social Science Version 10) ตามลำดับ ดังนี้

1. ตรวจสอบความเรียบร้อยของแบบสอบถาม และคัดเลือกเฉพาะแบบสอบถามที่สมบูรณ์ได้ทั้งหมด 382 ชุด ไว้สำหรับนำไปวิเคราะห์ต่อไป
2. แบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม นำข้อมูลมาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แยกตามเพศ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครอง และแหล่งข้อมูลข่าวสาร นำมาเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
3. แบบสอบถามตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ผู้วิจัยตรวจให้คะแนนเป็นรายข้อ ข้อใดตอบถูกได้ 1 คะแนน ข้อใดตอบผิดหรือไม่ตอบให้ 0 คะแนน รวมคะแนนของแต่ละคน นำมาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ รวมคะแนนที่ได้หาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) นำเสนอข้อมูลในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

การประเมินความรู้ในการบริโภคอาหารของนักเรียน ผู้วิจัยยึดเกณฑ์การประเมินผลของกรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ (2525 : 420-421) ว่าด้วยระเบียบการประเมินผลการเรียนตามหลักสูตร มัธยมศึกษา พุทธศักราช 2521 หมวด 2 วิธีการประเมินผลการเรียนในข้อ 5 การประเมินผลในข้อ 7.3 และข้อ 8.2 ซึ่งกำหนดระดับผลการเรียนไว้ดังนี้

ระดับ 4	ดีมาก	ได้คะแนนตั้งแต่ร้อยละ 80 ขึ้นไป
ระดับ 3	ดี	ได้คะแนนระหว่าง 70 - 79
ระดับ 2	ค่อนข้างดี	ได้คะแนนระหว่าง 60 - 69
ระดับ 1	พอใช้	ได้คะแนนระหว่าง 40 - 59
ระดับ 0	ควรแก้ไข	ได้คะแนนต่ำกว่าร้อยละ 40

4. แบบสอบถามตอนที่ 3 เจตคติในการบริโภคอาหาร ผู้วิจัยนำข้อมูลมาแจกแจงความถี่ หาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) นำเสนอข้อมูลในรูปตารางประกอบความเรียง

การประเมินระดับเจตคติในการบริโภคอาหาร โดยส่วนรวม อาศัยคะแนนเฉลี่ยโดยใช้เกณฑ์ ดังนี้ (Best. 1963 : 257)

	เจตคติทางบวก	เจตคติทางลบ
ค่าเฉลี่ย 4.50 - 5.00	หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
ค่าเฉลี่ย 3.50 - 4.49	หมายถึง เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย
ค่าเฉลี่ย 2.50 - 3.49	หมายถึง ไม่แน่ใจ	ไม่แน่ใจ
ค่าเฉลี่ย 1.50 - 2.49	หมายถึง ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย
ค่าเฉลี่ย 1.50 - 1.49	หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วยอย่างยิ่ง

การจัดระดับของเจตคติในการบริโภคอาหารของนักเรียน โดยส่วนรวมอาศัยคะแนนเฉลี่ย โดยใช้เกณฑ์ ดังนี้

		ระดับเจตคติ
ค่าเฉลี่ย	4.50 - 5.00	ดีมาก
ค่าเฉลี่ย	3.50 - 4.49	ดี
ค่าเฉลี่ย	2.50 - 3.49	ค่อนข้างดี
ค่าเฉลี่ย	1.50 - 2.49	พอใช้
ค่าเฉลี่ย	1.00 - 1.49	ควรแก้ไข

5. แบบสอบถามตอนที่ 4 การปฏิบัติในการบริโภคอาหาร ผู้วิจัยนำข้อมูลมา แจกแจงความถี่ หาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) นำเสนอข้อมูลใน รูปตารางประกอบความเรียง โดยใช้เกณฑ์ของค่าเฉลี่ย ดังนี้ (Best. 1963 : 159)

	การปฏิบัติทางนิมาน	การปฏิบัติทางนิเสธ
ค่าเฉลี่ย 1.34 - 2.00	ปฏิบัติเป็นประจำ	ไม่เคยปฏิบัติเลย
ค่าเฉลี่ย 0.67 - 1.33	ปฏิบัติเป็นครั้งคราว	ปฏิบัติเป็นครั้งคราว
ค่าเฉลี่ย 0.00 - 0.06	ไม่เคยปฏิบัติเลย	ปฏิบัติเป็นประจำ

การจัดระดับการปฏิบัติในการบริโภคอาหารของนักเรียนโดยส่วนรวม อาศัยคะแนนเฉลี่ย
โดยใช้เกณฑ์ ดังนี้

ระดับการปฏิบัติ

ค่าเฉลี่ย	2.34 - 3.00	ดีมาก
ค่าเฉลี่ย	1.67 - 2.33	ดี
ค่าเฉลี่ย	1.00 - 1.66	ควรปรับปรุง

6. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้ เจตคติ และ
การปฏิบัติในการบริโภคอาหาร ตามตัวแปร เพศ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของ
ผู้ปกครอง ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครอง ลักษณะของครอบครัวและแหล่งข้อมูลข่าวสาร
โดยการทดสอบค่าสถิติ ที (t-test) และทดสอบค่าสถิติ เอฟ (F-test)

7. หาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้กับเจตคติ ความรู้กับการปฏิบัติ และเจตคติ
กับการปฏิบัติในการบริโภคอาหาร โดยใช้สูตร สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน
(Pearson's Product Moment Correlation Coefficient)

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน

1.1 หาค่าเฉลี่ย โดยใช้สูตร (ชูศรี วงศ์รัตนะ. 2530 : 40)

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

เมื่อ \bar{X} แทน ค่าคะแนนเฉลี่ย

$\sum X$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

n แทน จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

1.2 หาค่าร้อยละ โดยใช้สูตร (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ.

2531 : 59)

$$P = \frac{f \cdot X}{n} \cdot 100$$

เมื่อ P แทน ค่าร้อยละ

f แทน ค่าความถี่ที่ต้องการแปลงเป็นร้อยละ

1.3 หาค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยใช้สูตร (ชูศรี วงศ์รัตนะ. 2530 : 74)

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

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

2. สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพของเครื่องมือ

2.1 การหาค่าดัชนีความสอดคล้องของผู้เชี่ยวชาญ โดยใช้สูตร (บุญเชิด ภิคุณอนันตพงษ์. 2526 : 169)

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

เมื่อ	IC	แทน ดัชนีความสอดคล้อง
	R	แทน คะแนนความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ
	N	แทน จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

2.2 ทาค่าความยาก (Difficulty) ของแบบทดสอบวัดความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน โดยใช้สูตร (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531 : 136)

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

เมื่อ	p	แทน ค่าความยากง่าย
	R	แทน จำนวนที่ทำข้อนั้นถูก
	N	แทน จำนวนที่ทำข้อนั้นทั้งหมด

2.3 ทาค่าอำนาจจำแนกของแบบทดสอบวัดความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน โดยใช้เทคนิค ร้อยละ 50

$$r = \frac{R_U - R_L}{\frac{N}{2}}$$

เมื่อ	r	แทน ค่าอำนาจจำแนก
	R _U	แทน จำนวนผู้ปกครองที่ตอบถูกในกลุ่มสูง
	R _L	แทน จำนวนผู้ปกครองที่ตอบถูกในกลุ่มต่ำ
	N	แทน จำนวนผู้ปกครองในกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ

2.4 หาความเชื่อมั่นของแบบทดสอบวัดความรู้ทั้งฉบับ ใช้สูตร KR - 21 ของคูเดอร์ - ริชาร์ดสัน (Kuder - Richardson) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2535 : 131)

$$r_{tt} = \left[\frac{n}{n-1} \right] \left[1 - \frac{\bar{X}(n-\bar{X})}{nS^2_t} \right]$$

เมื่อ r_{tt} แทน ค่าความเชื่อมั่น
 n แทน จำนวนข้อของแบบสอบถาม
 \bar{X} แทน คะแนนเฉลี่ย
 S^2_t แทน ความแปรปรวนของคะแนนทั้งหมด

2.5 หาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามวัดเจตคติ และแบบสอบถามวัดการปฏิบัติ โดยใช้เทคนิคร้อยละ 25 ของการ์เรต (Garret) แล้วทดสอบด้วยสถิติ ที (t - test) (วิเชียร เกตุสิงห์. 2530 : 114-116)

$$t = \frac{\bar{X}_H - \bar{X}_L}{\sqrt{\frac{S^2_H}{n_H} + \frac{S^2_L}{n_L}}}$$

เมื่อ	t	แทน ค่าที่ใช้พิจารณาของการแจกแจงแบบที
	\bar{X}_H	แทน คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มสูง
	\bar{X}_L	แทน คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มต่ำ
	S^2_H	แทน คะแนนความแปรปรวนของกลุ่มสูง
	S^2_L	แทน คะแนนความแปรปรวนของกลุ่มต่ำ
	n_H	แทน จำนวนผู้ปกครองในกลุ่มสูง
	n_L	แทน จำนวนผู้ปกครองในกลุ่มต่ำ

2.6 ทาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามวัดเจตคติ และแบบสอบถามวัดการปฏิบัติ ใช้สูตร สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha - Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) (วิเชียร เกตุสิงห์. 2530 : 119)

$$\alpha = \frac{n}{n - 1} \left[1 - \frac{\sum S^2_i}{S^2_t} \right]$$

เมื่อ	α	แทน สัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น
	n	แทน จำนวนข้อคำถาม
	S^2_i	แทน คะแนนความแปรปรวนแต่ละข้อ
	S^2_t	แทน คะแนนความแปรปรวนทั้งฉบับ

3. สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล

3.1 ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเกี่ยวกับความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติระหว่างกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่เป็นอิสระกัน เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1, 2 และ 3 โดยการทดสอบค่าสถิติ ที่ (t - test) โดยใช้อสูตร (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2530 : 177)

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

$$\text{โดยที่ } df = \frac{\left[\frac{S^2_1}{n_1} + \frac{S^2_2}{n_2} \right]^2}{\frac{\left[\frac{S^2_1}{n_1} \right]^2}{(n_1-1)} + \frac{\left[\frac{S^2_2}{n_2} \right]^2}{(n_2-1)}}$$

เมื่อ	t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาการแจกแจงแบบที
	\bar{X}_1 และ \bar{X}_2	แทน	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2
	S^2_1 และ S^2_2	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนในกลุ่มตัวอย่างที่ 1 และกลุ่มที่ 2
	n_1 และ n_2	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่างที่ 1 และกลุ่มที่ 2
	df	แทน	ขั้นแห่งความเป็นอิสระ (Degree of freedom)

3.2 ทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของคะแนนความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของกลุ่มตัวอย่างที่มากกว่า 2 กลุ่มขึ้นไป โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way Analysis of Variance) เพื่อทดสอบสมมติฐาน ข้อที่ 4,5,6, 7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17 และ 18 โดยใช้สูตร (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2530 : 249)

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

เมื่อ F แทน ค่าที่ใช้พิจารณาในการแจกแจงแบบเอฟ
 MS_b แทน ค่าความแปรปรวนระหว่างกลุ่ม
 MS_w แทน ค่าความแปรปรวนภายในกลุ่ม

ถ้าการทดสอบพบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะตรวจสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีของนิวแมน - คูลส์ (Newman - Keuls method) โดยใช้สูตร (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2530 : 267)

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

เมื่อ q แทน ค่า q - statistic
 MS_w แทน ค่าความแปรปรวนภายในกลุ่ม
 n แทน จำนวนคะแนนในแต่ละกลุ่มตัวอย่างที่ไม่เท่ากัน

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

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

3.3 ทาค่าความสัมพันธ์ระหว่าง ความรู้กับเจตคติ ความรู้กับการปฏิบัติ และเจตคติกับการปฏิบัติในการบริโภคอาหาร โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) ใช้ทดสอบสมมติฐาน ข้อที่ 19, 20 และ 21 (ประกอบ กรรณสูตร. 2528 : 106)

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

เมื่อ r แทน สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
 $\sum X$ แทน ผลรวมของคะแนนชุด X
 $\sum Y$ แทน ผลรวมของคะแนนชุด Y
 $\sum X^2$ แทน ผลรวมของคะแนนแต่ละตัวยกกำลังสอง
 $\sum Y^2$ แทน ผลรวมของคะแนนแต่ละตัวยกกำลังสอง
 $\sum XY$ แทน ผลรวมของผลคูณระหว่าง X กับ Y
 N แทน จำนวนคน หรือ สิ่งที่จะศึกษา

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า

ข้อตกลงเกี่ยวกับการวิเคราะห์ และแปลผล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันในการแปลความหมายการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ แทนความหมายดังต่อไปนี้

- \bar{X} แทน คะแนนเฉลี่ย
- N แทน จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
- S.D. แทน ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
- t แทน ค่าสถิติที่ใช้วิเคราะห์ในการแจกแจงแบบที (t-distribution)
- F แทน ค่าสถิติที่ใช้วิเคราะห์ในการแจกแจงแบบเอฟ (F-distribution)
- df แทน ชั้นแห่งความอิสระ
- SS แทน ผลบวกของความเบี่ยงเบนยกกำลังสอง (Sum of Square)
- MS แทน แทนค่าเฉลี่ยของผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนยกกำลังสอง
(Mean of Square)
- q แทน q-statistic
- r แทน สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
- * แทน มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
- ** แทน มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเอสพี เอส เอส เอ็กซ์ (SPSSX : Statistical Package for the Social Science Version 10) ได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นตอนดังนี้

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนนวมินทราชินสาส์นศึกษา กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร เสนอเป็นคำร้อยละดังปรากฏตามตาราง 2

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนนวมินทราชินสาส์นศึกษา กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร โดยแสดงค่าคะแนนเฉลี่ยความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และแสดงค่า ระดับความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ เป็นจำนวนร้อยละ ดังปรากฏตามตาราง 3-6

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนนวมินทราชินสาส์นศึกษา กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร จำแนกตาม เพศ อาชีพของผู้ปกครอง ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครอง ลักษณะของครอบครัว และแหล่งข้อมูลข่าวสาร โดยการทดสอบค่าที (t-test) และค่าสถิติเอฟ (F-test) ดังปรากฏตามตาราง 7-17

ตอนที่ 4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนนวมินทราชินสาส์นศึกษา กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) ดังปรากฏตามตาราง 18

ผลการศึกษาค้นคว้า

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียน
ในสังกัดกรมสามัญศึกษา กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร ดังปรากฏตามตาราง 2

ตาราง 2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม เพศ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง
อาชีพของผู้ปกครองฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครอง ลักษณะของครอบครัว และแหล่งข้อมูล
ข่าวสารในการบริโภคอาหาร

ตัวแปร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
1) ชาย	179	46.90
2) หญิง	203	53.10
รวม	382	100.00
ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง		
1) ประถมศึกษา	116	30.40
2) มัธยมศึกษา	98	25.70
3) อุดมศึกษา	168	44.00
รวม	382	100.00

ตาราง 2 (ต่อ)

ตัวแปร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
อาชีพของผู้ปกครอง		
1) รับราชการ หรือรัฐวิสาหกิจ	165	43.20
2) พนักงานบริษัท	70	18.30
3) ค้าขาย	60	15.70
4) รับจ้างทั่วไป	80	20.90
5) เกษตรกรรม	7	1.80
รวม	382	100.00
ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว		
ตั้งแต่ 3,001-6,000 บาทต่อเดือน	45	11.80
ตั้งแต่ 6,001-9,000 บาทต่อเดือน	63	16.50
ตั้งแต่ 9,001-12,000 บาทต่อเดือน	274	71.70
รวม	382	100.00

ตาราง 2 (ต่อ)

ตัวแปร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ลักษณะครอบครัว		
1) เดี่ยว	52	13.60
2) ขยาย	330	86.40
รวม	382	100.00
แหล่งข้อมูลข่าวสาร		
1) บิดา-มารดา	69	18.10
2) ครู-อาจารย์	34	8.90
3) โทรทัศน์	200	52.40
4) หนังสือพิมพ์ วารสาร	62	16.20
5) กลุ่มเพื่อน	17	4.50
รวม	382	100.00

จากตาราง 2 แสดงว่า เมื่อจำแนกกลุ่มตัวอย่างตามตัวแปร พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร นักเรียนชาย ร้อยละ 46.90 นักเรียนหญิง ร้อยละ 53.10 ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง นักเรียนที่มีผู้ปกครองจบชั้นอุดมศึกษา ร้อยละ 44.00 ซึ่งเป็นจำนวนที่มากที่สุด รองลงมา คือ ระดับประถมศึกษา ร้อยละ 30.40 ระดับมัธยมศึกษา ร้อยละ 25.70

ด้านอาชีพของผู้ปกครอง นักเรียนที่มีผู้ปกครองมีอาชีพรับราชการ หรือรัฐวิสาหกิจ ร้อยละ 43.20 ซึ่งเป็นจำนวนที่มากที่สุด รองลงมาคืออาชีพรับจ้างทั่วไป ร้อยละ 20.90 อาชีพพนักงานบริษัท ร้อยละ 18.30 อาชีพค้าขาย ร้อยละ 15.70 และอาชีพเกษตรกร ร้อยละ 1.80 ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครอง พบว่า นักเรียนที่ผู้ปกครองมีรายได้ตั้งแต่ 9,001-12,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 71.70 ซึ่งเป็นจำนวนที่มากที่สุด รองลงมาคือ ผู้ปกครองที่มีรายได้ตั้งแต่ 6,001-9,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 16.50 และผู้ปกครองที่มีรายได้ตั้งแต่ 3,001-6,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 11.80 ลักษณะของครอบครัวของนักเรียน พบว่า นักเรียนที่อยู่ในครอบครัวขยาย ร้อยละ 86.40 ซึ่งเป็นจำนวนที่มากที่สุด ครอบครัวเดี่ยว ร้อยละ 13.60 ด้านแหล่งข้อมูลข่าวสาร พบว่า นักเรียนที่ได้รับข่าวสารจากโทรทัศน์ ร้อยละ 52.40 ซึ่งเป็นจำนวนมากที่สุด รองลงมาคือ บิดา-มารดา ร้อยละ 18.10 หนังสือพิมพ์ วารสาร ร้อยละ 16.20 ครูอาจารย์ ร้อยละ 8.90 และกลุ่มเพื่อน ร้อยละ 4.50

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหาร และการประเมินระดับความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร

ตาราง 3 คะแนนเต็ม ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด คะแนนเฉลี่ย และความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนรวมเฉลี่ยด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร

พฤติกรรม	คะแนนเต็ม	ค่าสูงสุด(%)	ค่าต่ำสุด(%)	\bar{X}	S.D.	ระดับ
ความรู้	25	96.00	20.00	80.41	11.76	ดีมาก
เจตคติ	5	4.83	2.11	3.74	0.39	ดี
การปฏิบัติ	3	2.81	1.15	2.29	0.20	ดี

จากตาราง 3 แสดงว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีค่าเฉลี่ยของความรู้ในการบริโภคอาหาร คิดเป็นร้อยละ 80.41 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 11.76 เมื่อนำมาจัดระดับแล้ว พบว่า ค่าเฉลี่ยของความรู้ในการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร อยู่ในระดับดีมาก สำหรับค่าเฉลี่ยของเจตคติในการบริโภคอาหาร พบว่า มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.74 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.39 เมื่อนำมาจัดระดับตามเกณฑ์ของ เบส (Best) แล้วพบว่า ค่าเฉลี่ยของเจตคติในการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร อยู่ในระดับดี และสำหรับค่าเฉลี่ยการปฏิบัติในการบริโภคอาหาร คิดเป็นร้อยละ 2.29 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.20 เมื่อนำมาจัดระดับแล้วพบว่า ค่าเฉลี่ยของการปฏิบัติในการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร อยู่ในระดับดี

ตาราง 4 ประเมินระดับความรู้ในการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร จำนวนจำนวนและร้อยละ ตามเพศ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครอง ลักษณะของครอบครัว และแหล่งข้อมูลข่าวสาร

ระดับความรู้	ดีมาก		ดี		ค่อนข้างดี		พอใช้		ควรแก้ไข		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ												
ชาย	107	28.01	36	9.42	22	5.75	11	2.87	3	6.78	179	46.90
หญิง	151	39.52	25	6.54	22	5.75	5	1.30	0	-	203	53.10
รวม	258	67.54	61	15.96	44	11.52	16	4.19	3	0.78	382	100.00
ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง												
ประถมศึกษา	74	19.37	17	4.45	17	4.45	8	2.09	0	-	116	30.40
มัธยมศึกษา	65	17.01	21	5.49	7	1.83	4	1.04	1	0.26	98	25.70
อุดมศึกษา	119	31.15	23	6.02	20	5.23	4	1.04	2	0.52	168	44.00
รวม	258	67.54	61	15.96	44	11.52	16	4.19	3	0.78	382	100.00

ตาราง 4 (ต่อ)

ระดับความรู้ ตัวแปร	ดีมาก		ดี		ค่อนข้างดี		พอใช้		ควรแก้ไข		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
อาชีพของผู้ปกครอง												
รับราชการหรือ												
รัฐวิสาหกิจ	121	31.67	26	6.80	13	3.40	3	0.78	2	0.52	165	43.20
พนักงานบริษัท	40	10.47	15	3.92	9	2.36	6	1.57	0	-	70	13.30
ค้าขาย	52	13.61	10	2.61	12	3.14	6	1.57	0	-	80	20.90
รับจ้างทั่วไป	40	10.47	9	2.36	9	2.36	1	0.26	1	0.26	60	15.70
เกษตรกรรม	5	1.30	1	0.26	1	0.26	0	-	0	-	7	1.80
รวม	258	67.54	61	15.96	44	11.52	16	4.19	3	0.78	382	100.00
ภาวะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครอง												
3,001-6,000	24	6.28	7	1.83	7	1.83	5	1.30	2	0.52	45	11.80
5,001-9,000	46	12.04	5	1.30	8	2.09	4	1.04	0	-	63	16.50
8,001-12,000	188	49.21	49	12.82	29	7.59	7	1.83	1	0.26	274	71.70
รวม	258	67.54	61	15.96	44	11.52	16	4.19	3	0.78	382	100.00

ตาราง 4 (ต่อ)

ระดับความรู้	ดีมาก		ดี		ค่อนข้างดี		พอใช้		ควรแก้ไข		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ลักษณะของครอบครัว												
ครอบครัวเดี่ยว	33	8.63	9	2.36	6	1.57	4	1.04	0	-	52	13.60
ครอบครัวขยาย	225	58.90	52	13.61	38	9.94	12	3.14	3	0.78	330	86.40
รวม	258	67.54	61	15.96	44	11.52	16	4.19	3	0.78	382	100.00
แหล่งข้อมูลข่าวสาร												
บิดา มารดา	48	12.56	12	3.14	8	2.09	1	0.26	0	-	69	12.10
ครู อาจารย์	20	5.23	7	1.83	6	1.57	1	0.26	0	-	34	8.90
โทรทัศน์	139	36.38	34	8.90	16	4.18	9	2.35	2	0.52	200	52.40
หนังสือพิมพ์												
วารสาร	41	10.73	7	1.83	10	2.61	3	0.78	1	0.26	62	16.20
กลุ่มเพื่อน	10	2.61	1	0.26	4	1.04	2	0.52	0	-	17	4.50
รวม	258	67.54	61	15.96	44	11.52	16	4.19	3	0.78	382	100.00

จากตาราง 4 แสดงว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ร้อยละ 67.54 ได้คะแนนความรู้เรื่องการบริหารอาหารอยู่ในระดับดีมาก (คะแนนตั้งแต่ร้อยละ 80 ขึ้นไป) นักเรียนร้อยละ 15.96 ได้คะแนนระดับดี (คะแนนระหว่างร้อยละ 76-79) นักเรียนร้อยละ 11.52 ได้คะแนนระดับค่อนข้างดี (คะแนนระหว่างร้อยละ 60-69) นักเรียนร้อยละ 4.19 ได้คะแนนระดับพอใช้ (คะแนนระหว่างร้อยละ 40-59) และนักเรียนร้อยละ 0.78 ได้คะแนนระดับควรแก้ไข (คะแนนต่ำกว่าร้อยละ 40) เมื่อจำแนกตามตัวแปรเพศ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครอง ลักษณะของครอบครัว และแหล่งข้อมูลข่าวสาร พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ได้คะแนนความรู้เกี่ยวกับการบริหารอาหารอยู่ในระดับดีมาก

ตาราง 5 ประเมินระดับเจตคติในการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนนันทังศักดิ์
กรมสามัญศึกษา กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร จำนวนจำนวนร้อยละตาม เพศ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง
อาชีพของผู้ปกครอง ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครอง ลักษณะของครอบครัว และแหล่งข้อมูลข่าวสาร

ระดับเจตคติ	ดีมาก		ดี		ค่อนข้างดี		พอใช้		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ										
ชาย	4	1.047	125	32.72	48	12.56	2	0.52	179	46.90
หญิง	6	1.57	165	43.19	31	8.11	1	0.26	203	53.10
รวม	10	2.62	290	75.92	79	20.68	3	0.78	382	100.00
ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง										
ประถมศึกษา	3	0.78	84	21.98	27	7.06	2	0.52	116	30.40
มัธยมศึกษา	1	0.26	75	19.63	22	5.75	0	-	98	25.70
อุดมศึกษา	6	1.57	131	34.29	30	7.85	1	0.26	168	44.00
รวม	10	2.62	290	75.92	79	20.68	3	0.78	382	100.00

ตาราง 5 (ต่อ)

ระดับเจตคติ ตัวแปร	ดีมาก		ดี		ค่อนข้างดี		พอใช้		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
อาชีพของผู้ปกครอง										
รับราชการ หรือ										
รัฐวิสาหกิจ	5	1.30	128	33.50	31	8.11	1	0.26	165	43.20
พนักงานบริษัท	0	-	55	14.39	15	3.92	0	-	70	18.30
ค้าขาย	1	0.26	61	15.96	18	4.71	0	-	80	20.90
รับจ้างทั่วไป	3	0.78	42	10.99	14	3.66	1	0.26	60	15.70
เกษตรกร	1	0.26	4	1.04	1	0.26	1	0.26	7	1.80
รวม	10	2.62	290	75.92	79	20.68	3	0.78	382	100.00
ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครอง										
ตั้งแต่ 3,001-6,000										
บาท/เดือน	1	0.26	32	8.37	11	2.87	1	0.26	45	11.80
ตั้งแต่ 6,001-9,000										
บาท/เดือน	3	0.78	48	12.56	12	3.14	0	-	63	16.50
ตั้งแต่ 9,001-12,000										
บาท/เดือน	6	1.57	210	54.97	56	14.65	2	0.52	274	76.70
รวม	10	2.62	290	75.92	79	20.68	3	0.78	382	100.00

ตาราง 5 (ต่อ)

ระดับเจตคติ ตัวแปร	ดีมาก		ดี		ค่อนข้างดี		พอใช้		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ลักษณะครอบครัว										
เดี่ยว	1	0.26	41	10.73	9	2.35	1	0.26	52	13.60
ขยาย	9	2.35	249	65.18	70	18.32	2	0.52	330	86.40
รวม	10	2.62	290	75.92	79	20.68	3	0.78	382	100.00
แหล่งข้อมูลข่าวสาร										
บิดา มารดา	2	0.52	56	14.65	10	2.61	1	0.26	69	18.10
ครู อาจารย์	0	-	23	6.02	9	2.35	2	0.52	34	8.90
โทรทัศน์	8	2.09	155	40.57	37	9.68	0	-	200	52.40
หนังสือพิมพ์										
วารสาร	0	0	50	13.08	12	3.14	0	-	62	16.20
เล่มเพื่อน	0	0	6	1.57	11	2.87	0	-	17	4.50
รวม	10	2.62	290	75.92	79	20.68	3	0.78	382	100.00

จากตาราง 5 แสดงว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ร้อยละ 2.62 มีเจตคติ
ในการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดีมาก นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ร้อยละ 75.92 มีเจตคติ
ในการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี (คะแนนระหว่าง 3.50-4.49) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
ร้อยละ 20.68 มีเจตคติในการบริโภคอาหารค่อนข้างดี (คะแนนระหว่าง 2.50-3.49) และ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ร้อยละ 0.78 มีเจตคติอยู่ในระดับพอใช้ (คะแนนระหว่าง
1.50-2.49)

เมื่อจําแนกตามตัวแปร เพศ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง
ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครอง และลักษณะของครอบครัว พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
ส่วนใหญ่มิ่เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี ส่วนแหล่งข้อมูลข่าวสาร พบว่า
จากกลุ่มเพื่อนที่มีเจตคติอยู่ในระดับค่อนข้างดี

ตาราง 6 ประเมินระดับการปฏิบัติงานในการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในสังกัด กรมสามัญศึกษา กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร จำแนกจำนวนและร้อยละตาม เพศ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครอง ลักษณะของครอบครัว และแหล่งข้อมูลข่าวสาร

ระดับเจตคติ	ดีมาก		ดี		ค่อนข้างดี		พอใช้		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ										
ชาย	66	17.27	14	3.66	98	25.65	1	0.26	179	46.90
หญิง	84	21.98	14	3.66	104	27.22	1	0.26	203	53.10
รวม	150	39.27	28	7.32	202	52.88	2	0.52	382	100.00
ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง										
ประถมศึกษา	33	8.63	7	1.83	76	19.89	0	-	116	30.40
มัธยมศึกษา	31	8.11	8	2.09	58	15.18	1	0.26	98	25.70
อุดมศึกษา	86	22.51	13	3.40	68	17.80	1	0.26	168	44.00
รวม	150	39.27	28	7.32	202	52.88	2	0.52	382	100.00

ตาราง 6 (ต่อ)

ระดับเจตคติ ตัวแปร	ดีมาก		ดี		ค่อนข้างดี		พอใช้		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
อาชีพของผู้ปกครอง										
ข้าราชการ หรือ										
รัฐวิสาหกิจ	70	18.32	15	3.92	78	20.41	2	0.52	165	43.20
พนักงานบริษัท	24	6.28	7	1.83	39	10.20	0	-	70	18.30
เกษียณ	24	6.28	3	0.78	53	13.87	0	-	80	20.90
รับจ้างทั่วไป	28	7.32	2	0.52	30	7.85	0	-	60	15.70
เกษตรกร	4	1.04	1	0.26	2	0.52	0	-	7	1.80
รวม	150	39.27	28	7.32	202	52.88	2	0.52	382	100.00
ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครอง										
ตั้งแต่ 3,001-6,000										
บาท/เดือน	16	4.18	3	0.78	26	6.80	-	-	45	11.80
ตั้งแต่ 6,001-9,000										
บาท/เดือน	17	4.45	5	1.30	41	10.73	-	-	63	16.50
ตั้งแต่ 9,001-12,000										
บาท/เดือน	117	30.62	20	5.23	135	35.34	2	0.52	274	71.70
รวม	150	39.27	28	7.32	202	52.88	2	0.52	382	100.00

ตาราง 6 (ต่อ)

ระดับเจตคติ ตัวแปร	ดีมาก		ดี		ค่อนข้างดี		พอใช้		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ลักษณะครอบครัว										
เดี่ยว	21	5.49	4	1.04	26	6.80	1	0.26	52	13.60
ขยาย	129	33.76	24	6.28	176	46.07	1	0.26	330	86.40
รวม	150	39.27	28	7.32	202	52.88	2	0.52	382	100.00
แหล่งข้อมูลข่าวสาร										
บิดา มารดา	31	8.11	7	1.83	30	7.85	1	0.26	69	18.10
ครู อาจารย์	13	3.40	3	0.78	18	4.71	-	-	34	8.90
โทรทัศน์	77	20.15	14	3.66	108	28.27	1	0.26	200	52.40
หนังสือพิมพ์										
วารสาร	26	6.80	4	1.04	32	8.37	-	-	62	16.20
กลุ่มเพื่อน	3	0.78	-	-	14	3.66	-	-	17	4.50
รวม	150	39.27	28	7.32	202	52.88	2	0.52	382	100.00

จากตาราง 6 แสดงว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีการปฏิบัติในการบริโภคอาหาร อยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ 28.00 นักเรียนมีการปฏิบัติในการบริโภคอาหารระดับดี ร้อยละ 52.88 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีการปฏิบัติอยู่ในระดับควรปรับปรุง คิดเป็น ร้อยละ 0.52

เมื่อจำแนกตามตัวแปร เพศ อาชีพของผู้ปกครอง ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครอง ลักษณะของครอบครัว และแหล่งข้อมูลข่าวสาร พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่อำนาจในการปฏิบัติในการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี ส่วนระดับการศึกษาของผู้ปกครอง พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่อำนาจในการปฏิบัติอยู่ในระดับดี ยกเว้นนักเรียนที่ผู้ปกครองมีการศึกษาระดับอุดมศึกษา มีการปฏิบัติอยู่ในระดับดีมาก

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร จำนวนตาม เพศ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครอง ลักษณะของครอบครัวและแหล่งข้อมูล ข่าวสาร

ตาราง 7 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้ เจตคติและการปฏิบัติในการบริโภคอาหาร ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร จำนวนตามเพศ

เพศ					
พฤติกรรม	N	\bar{X}	S.D.	t	
ความรู้	ชาย	179	78.19	13.06	-3.46**
	หญิง	203	82.36	10.13	
เจตคติ	ชาย	179	3.68	0.43	-2.80**
	หญิง	203	3.79	0.35	

ตาราง 7 (ต่อ)

เพศ				
พฤติกรรม	N	\bar{X}	S.D.	t
การปฏิบัติ				
ชาย	179	2.28	0.21	- .77
หญิง	203	2.29	0.19	

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 7 แสดงว่าความรู้ เจตคติในการบริโภคอาหารของนักเรียนชาย และหญิงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1, 2 ที่ว่านักเรียนชายและหญิง มีความรู้ และเจตคติในการบริโภคอาหารแตกต่างกัน ส่วนทางด้าน การปฏิบัติในการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 3

ตาราง 8 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภค
อาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา กลุ่มที่ 3
กรุงเทพมหานคร ที่อาชีพของผู้ปกครองต่างกัน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ความรู้				
ระหว่างกลุ่ม	4	1386.87	346.72	
ภายในกลุ่ม	377	51333.42	136.12	2.55*
รวม	381	52720.29		
เจตคติ				
ระหว่างกลุ่ม	4	0.43	0.11	
ภายในกลุ่ม	377	58.51	0.15	0.68
รวม	381	58.94		
การปฏิบัติ				
ระหว่างกลุ่ม	4	0.15	0.04	
ภายในกลุ่ม	377	15.65	0.04	0.89
รวม	381	15.80		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 8 แสดงว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ผู้ปกครองมีอาชีพต่างกัน มีเจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 8 และ 9 ที่ว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ผู้ปกครองมีอาชีพต่างกัน มีเจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารแตกต่างกัน ส่วนด้านความรู้ในการบริโภคอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงนำไปทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีของ นิวแมนคูลส์ (Newman-Keuls Method) ดังปรากฏตามตาราง 9

ตาราง 9 ผลการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ของคะแนนเฉลี่ย ด้านความรู้ในการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนนันทนสังกัตกรมสามัญศึกษา กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร ที่อาชีพของผู้ปกครองต่างกัน

อาชีพของผู้ปกครอง	\bar{X}	พนักงานบริษัท	รับจ้างทั่วไป	ค้าขาย	รับราชการ	เกษตรกรกรม
พนักงานบริษัท	77.2	-	2.0	3.7	4.7*	7.30
รับจ้างทั่วไป	79.2		-	1.7	2.7	5.30
ค้าขาย	80.9			-	1.0	3.60
รับราชการ	81.9				-	2.60
เกษตรกรกรม	84.5					-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 9 แสดงว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ผู้ปกครองมีอาชีพรับราชการ มีความรู้ในการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนที่ผู้ปกครองมีอาชีพพนักงานบริษัท อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่น ๆ พบว่า ไม่แตกต่าง

ตาราง 10 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนนันทกัตกรมสามัญศึกษา กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร ที่ระดับการศึกษาของผู้ปกครองต่างกัน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ความรู้				
ระหว่างกลุ่ม	2	380.76	190.38	
ภายในกลุ่ม	379	52339.53	138.09	1.38
รวม	381	52720.29		
เจตคติ				
ระหว่างกลุ่ม	2	0.96	0.48	
ภายในกลุ่ม	379	57.98	0.15	3.13*
รวม	381	58.94		
การปฏิบัติ				
ระหว่างกลุ่ม	2	0.51	0.25	
ภายในกลุ่ม	379	15.29	0.04	6.29**
รวม	381	15.80		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 10 แสดงว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาต่างกัน มีความรู้ในการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 4 ส่วนทางด้านเจตคติ และการปฏิบัติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ .01 ตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 5, 6 จึงนำไปทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของนิวแมนคูลส์ (Newman-Keuls Method) ดังปรากฏตามตาราง 11 และตาราง 12

ตาราง 11 ผลการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ของคะแนนเฉลี่ยด้านเจตคติในการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนนันทนังกัดกรมสามัญศึกษา กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร ที่ระดับการศึกษาของผู้ปกครองต่างกัน

ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง	\bar{X}	ประณม	มัธยม	อุดมฯ
ประถมศึกษา	3.66	-	0.08	0.12*
มัธยมศึกษา	3.74		-	0.04
อุดมศึกษา	3.78			-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 11 แสดงว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ผู้ปกครองมีการศึกษาระดับอุดมศึกษามีเจตคติในการบริโภคอาหารแตกต่างจากนักเรียนที่ผู้ปกครองมีการศึกษาระดับประถมศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่น ๆ พบว่า ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 12 ผลการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ของคะแนนเฉลี่ย ด้านการปฏิบัติในการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร ที่ระดับการศึกษาของผู้ปกครองต่างกัน

ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง	\bar{X}	ประถม	มัธยม	อุดมฯ
ประถมศึกษา	2.24	-	0.02	0.08*
มัธยมศึกษา	2.26		-	0.06
อุดมศึกษา	2.32			-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 12 แสดงว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ผู้ปกครองมีการศึกษาระดับอุดมศึกษามีการปฏิบัติในการบริโภคอาหารแตกต่างจากนักเรียนที่ผู้ปกครองมีการศึกษาระดับประถมศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่น ๆ พบว่า ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 13 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภค
อาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนนันทกัตกรมสามัญศึกษา กลุ่มที่ 3
กรุงเทพมหานคร ที่ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครองต่างกัน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ความรู้				
ระหว่างกลุ่ม	2	2076.41	1038.20	
ภายในกลุ่ม	379	50643.88	133.62	7.79**
รวม	381	52720.29		
เจตคติ				
ระหว่างกลุ่ม	2	0.622	0.31	
ภายในกลุ่ม	379	58.32	0.15	2.02
รวม	381	58.94		
การปฏิบัติ				
ระหว่างกลุ่ม	2	0.13	0.07	
ภายในกลุ่ม	379	15.67	0.04	1.63
รวม	381	15.80		

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 13 แสดงว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวต่างกัน มีเจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 11 และ 12 ด้านความรู้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 10 จึงนำไปทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีของนิวแมนคูลส์ (Newman Keuls Method) ดังปรากฏตามตาราง 14

ตาราง 14 ผลการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ของคะแนนเฉลี่ยความรู้ในการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนนันทกัศกรสามัญศึกษา กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร ที่ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครองต่างกัน

ระดับฐานะทางเศรษฐกิจ ของผู้ปกครอง	\bar{X}	3001-6000	6001-9000	9001-12000
3001-6000	74.01	-	6.04*	7.30*
6001-9000	80.88		-	0.46
9001-12,000	81.34			-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 14 แสดงว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ผู้ปกครองมีฐานะทางเศรษฐกิจระหว่าง 9001-12,000 บาท/เดือน และระหว่าง 6001-9000 บาท/เดือน มีความรู้ในการบริโภคอาหารแตกต่างจากนักเรียนที่มีผู้ปกครองมีฐานะทางเศรษฐกิจระหว่าง 3001-6000 บาท/เดือน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่น ๆ พบว่าไม่แตกต่างกัน

ตาราง 15 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้ เจตคติและการปฏิบัติในการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนนวมินทราชินูทิศวิเศษวิทยาลัย กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร จำแนกตามลักษณะของครอบครัว

ลักษณะของครอบครัว				
พฤติกรรม	N	\bar{X}	S.D.	t
ความรู้				
ครอบครัวเดี่ยว	52	79.54	13.36	
ครอบครัวขยาย	330	80.55	11.51	-.57
เจตคติ				
ครอบครัวเดี่ยว	52	3.77	0.41	
ครอบครัวขยาย	330	3.73	0.39	.56
การปฏิบัติ				
ครอบครัวเดี่ยว	52	2.27	0.24	
ครอบครัวขยาย	330	2.29	0.19	-.55

จากตาราง 15 แสดงว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีลักษณะของครอบครัวต่างกัน มีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 13, 14, 15

ตาราง 16 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภค
อาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนน่านสังกัดกรมสามัญศึกษา กลุ่มที่ 3
กรุงเทพมหานคร ที่มีแหล่งข้อมูลข่าวสารต่างกัน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ความรู้				
ระหว่างกลุ่ม	4	806.99	13.36	
ภายในกลุ่ม	377	51913.29	11.51	-.57
รวม	381	52720.29		
เจตคติ				
ระหว่างกลุ่ม	4	3.27	0.82	
ภายในกลุ่ม	377	55.67	0.13	.56**
รวม	381	58.94		
การปฏิบัติ				
ระหว่างกลุ่ม	4	2.27	0.07	
ภายในกลุ่ม	377	2.29	0.04	1.66
รวม	381			

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 16 แสดงว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีแหล่งข้อมูลข่าวสารต่างกัน มีความรู้ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหาร ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 16 และ 18 ส่วนด้านเจตคติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จึงนำบททดสอบความแตกต่างกันรายคู่ โดยใช้วิธีของนิวแมนคูลส์ (Newman - Keuls Method) ดังปรากฏตามตาราง 17

ตาราง 17 การทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ของคะแนนเฉลี่ย ด้านเจตคติในการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนนวมินทราชินูทิศวิถีสอนกุลศึกษา กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร ที่มีแหล่งข้อมูลข่าวสารต่างกัน

แหล่งข้อมูลข่าวสาร	\bar{X}	หนังสือพิมพ์	บิดามารดา	วิทยุ-โทรทัศน์	กลุ่มเพื่อน	ครู-อาจารย์
หนังสือและสิ่งพิมพ์	3.39	0.19	0.34*	0.38*	0.40*	
บิดามารดาและญาติพี่น้อง	3.58	-	0.15	0.19*	0.21*	
วิทยุ-โทรทัศน์	3.73		-	0.04	0.06	
กลุ่มเพื่อน	3.77			-	0.02	
ครู-อาจารย์	3.79				-	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 17 แสดงว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีแหล่งข้อมูลข่าวสารจากครู อาจารย์ และเพื่อน มีเจตคติในการบริโภคอาหารแตกต่างจากนักเรียนที่ได้รับความรู้จากหนังสือและสิ่งพิมพ์ และจากบิดามารดาและญาติพี่น้อง และนักเรียนที่มีแหล่งข้อมูลข่าวสารจากวิทยุ-โทรทัศน์ มีเจตคติในการบริโภคอาหารแตกต่างจากนักเรียนที่ได้รับความรู้จากหนังสือและสิ่งพิมพ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่น ๆ พบว่า ไม่แตกต่างกัน

ตอนที่ 4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ
ในการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนนวมรังษีวิทยาคาร
กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร

ตาราง 18 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการ
บริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนนวมรังษีวิทยาคาร กลุ่มที่ 3
กรุงเทพมหานคร

ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร	ความรู้	เจตคติ	การปฏิบัติ
ความรู้	1.00	0.39**	0.24**
เจตคติ	-	1.00	0.38**
การปฏิบัติ		-	1.00

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 18 แสดงว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีคะแนนความรู้กับเจตคติ
ความรู้กับการปฏิบัติ และเจตคติกับการปฏิบัติมีความสัมพันธ์เชิงนิมิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
ที่ระดับ .01 นั่นคือ ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติมีความสัมพันธ์กันเชิงนิมิต
ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 19, 20, 21

สุจิตต์ กางคู้

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดกรมสามัญศึกษา กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดกรมสามัญศึกษา กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร ในการบริโภคอาหารตามตัวแปร คือ เพศ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครอง ลักษณะของครอบครัว และแหล่งข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหาร

วิธีดำเนินการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2538 จำนวน 382 คน เป็นนักเรียนชาย 179 คน นักเรียนหญิง 203 คนที่ได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage random Sampling)
2. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลเป็นแบบทดสอบสอบถามด้านความรู้ แบบสอบถามเจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารของนักเรียน ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 4 ตอนดังนี้

- ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของนักเรียน ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ
- ตอนที่ 2 แบบทดสอบถามความรู้ เรื่องการบริโภคอาหารของนักเรียน ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบเลือกตอบ 4 ตัวเลือก
- ตอนที่ 3 แบบสอบถามเจตคติในการบริโภคอาหารของนักเรียน ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ
- ตอนที่ 4 แบบสอบถามการปฏิบัติตามการบริโภคอาหารของนักเรียน ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 3 ระดับ

วิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมสำเร็จรูป เอสพี เอส เอ็กซ์ (SPSSX)

(Statistical Package for The Social Science Version 10) ได้ดำเนินการวิเคราะห์ตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลส่วนตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยจำแนกตามตัวแปรที่ต้องการศึกษา มีการแจกแจงความถี่คิดเป็นร้อยละ นำเสนอเป็นรูปตารางประกอบด้วยคำบรรยาย
2. วิเคราะห์ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตามการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ประเมินระดับความรู้ เจตคติและการปฏิบัติ คิดเป็นค่าเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐาน นำเสนอในรูปตาราง
3. วิเคราะห์ประเมินระดับความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตามการบริโภคอาหารของนักเรียน แจกแจงความถี่ตามระดับของความรู้ เจตคติและการปฏิบัติตามเกณฑ์ที่ตั้งเอาไว้ คิดเป็นร้อยละนำเสนอในรูปตาราง
4. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตามการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ตามตัวแปร เพศ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง

อาชีพของผู้ปกครอง ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครอง ลักษณะของครอบครัวและแหล่งข้อมูล
ข่าวสาร ดังนี้

4.1 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม โดยใช้
การทดสอบค่าสถิติที (t-test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1, 2 และ 3

4.2 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 3 กลุ่ม โดยใช้
การทดสอบการวิเคราะห์การแปรปรวนทางเดียวแบบมี 1 ตัวประกอบ (One Way Analysis
of Variance) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17
และ 18

4.3 เมื่อค่าสถิติเอฟ (F-test) มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
จะทำการทดสอบเป็นรายคู่ด้วยวิธีนิวแมนคูลส์ (Newman-Keuls Method)

5. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการ
บริโภคอาหาร โดยใช้การทดสอบสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's
Product Moment Correlation Coefficient) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 19, 20
และ 21

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร บราจกผลดังนี้

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ชายและหญิง มีความรู้ และเจตคติในการบริโภค
อาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนการปฏิบัติพบว่าไม่แตกต่างกัน

2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาต่างกัน มีเจตคติและ
การปฏิบัติในการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยนักเรียนที่
ผู้ปกครองมีการศึกษาระดับอุดมศึกษามีความรู้ในการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนที่ผู้ปกครองมี

การศึกษาระดับประถมศึกษา และนักเรียนที่ผู้ปกครองมีการศึกษาระดับประถมศึกษา และมัธยมศึกษา ส่วนความรู้พบว่าไม่แตกต่างกัน

3. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่อาชีพของผู้ปกครองต่างกัน มีความรู้ในการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนที่ผู้ปกครองมีอาชีพรับราชการมีความรู้ในการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนที่ผู้ปกครองมีอาชีพพนักงานบริษัท ส่วนเจตคติและการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน

4. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ผู้ปกครองมีฐานะทางเศรษฐกิจต่างกันมีความรู้ในการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยนักเรียนที่ผู้ปกครองมีฐานะทางเศรษฐกิจระหว่าง 6,001-9,000 บาทต่อเดือน มีความรู้ดีกว่านักเรียนที่ผู้ปกครองมีฐานะทางเศรษฐกิจระหว่าง 3,001-6,000 บาทต่อเดือน ส่วนเจตคติและการปฏิบัติ พบว่าไม่แตกต่างกัน

5. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ลักษณะของครอบครัวต่างกัน มีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

6. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีแหล่งข้อมูลข่าวสารต่างกันมีเจตคติในการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยนักเรียนที่มีแหล่งข้อมูลข่าวสารจากครู-อาจารย์ และกลุ่มเพื่อน มีเจตคติดีกว่านักเรียนที่มีแหล่งข้อมูลข่าวสารจากหนังสือพิมพ์ และจากปิตามารดาและญาติพี่น้อง ส่วนความรู้ และการปฏิบัติ พบว่าไม่แตกต่างกัน

7. ความรู้กับเจตคติ ความรู้กับการปฏิบัติ และเจตคติกับการปฏิบัติในการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กัน เชิงนิมิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผล

จากการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

มีความรู้ในการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดีมาก ($\bar{X} = 80.41\%$, S.D. = 11.76) มีเจตคติและการปฏิบัติอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 3.74$, S.D. = 0.39 และ $\bar{X} = 2.29$, S.D. = 0.20) จากผลการวิจัย พบว่า

4.1. นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความรู้และเจตคติในการบริโภคอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1, 2 แสดงว่า เพศของนักเรียนมีอิทธิพลต่อความรู้ และเจตคติในการบริโภคอาหาร อาจเป็นเพราะว่า เพศหญิง เป็นเพศที่มีความละเอียดอ่อนมากกว่าเพศชาย และค่านิยมของสังคมไทย มีการอบรมเลี้ยงดูผู้หญิงให้เป็นแม่ศรีเรือน รวมทั้งการประกอบอาหารในครัวเรือน เพศหญิงจึงเกิดจิตสำนึกและความรับผิดชอบในเรื่องของอาหาร โภชนาการ และมีความรักและสนใจเสาะแสวงหาความรู้ในเรื่องการบริโภคอาหารมากกว่าเพศชาย ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของระดับพญ บุญเจือ (2533 : บทคัดย่อ) การบริโภคอาหารที่มีสิ่งปนเปื้อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 พบว่า เพศชายและเพศหญิงมีการรับรู้เกี่ยวกับพิษภัยของการบริโภคอาหารที่มีสิ่งปนเปื้อนแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ พิมพ์ ยศแก้ว (2530 : 50) ได้ทำการศึกษาเรื่องความรู้ เจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนเทศบาล เขตการศึกษา 8 ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคแตกต่างกัน โดยนักเรียนหญิงมีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคดีกว่านักเรียนชาย ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงสรุปได้ว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความรู้ และเจตคติในการบริโภคอาหารแตกต่างกัน ส่วนการปฏิบัติพบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีการปฏิบัติในการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 3 แสดงว่า เพศของนักเรียนไม่มีอิทธิพลต่อการปฏิบัติในการบริโภคอาหาร ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สมฤดี วีระพงษ์ (2535 : บทคัดย่อ) นักเรียนที่มีเพศต่างกัน มีการปฏิบัติในการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน อาจเป็นเพราะว่านักเรียนชายและนักเรียนหญิงเป็นนักเรียนที่อยู่ในโรงเรียนสหศึกษา มีสิ่งแวดล้อมและสังคมใกล้เคียงกัน รวมทั้งนักเรียน

อยู่ในวัยเดียวกันต่างได้รับความรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ ระดับสติปัญญา การรับรู้ใกล้เคียงกัน จากครอบครัว โรงเรียน และสื่อมวลชน จึงสรุปได้ว่านักเรียนชายและหญิง มีการปฏิบัติในการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาต่างกัน มีเจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 5 และข้อ 6 แสดงว่า ระดับการศึกษาของผู้ปกครองมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ทุก ๆ ด้าน เนื่องมาจากการศึกษานั้น บุคคลจะได้รับความรู้ มีการปลูกฝังแนวความคิด และได้รับประสบการณ์ต่าง ๆ ทั้งทางตรงและทางอ้อม ทำให้บุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสมกับสภาพของตนเองในสังคม รวมทั้งพฤติกรรม และการปฏิบัติในการบริโภคอาหาร สิ่งเหล่านี้ถ่ายทอดมาสู่บุคคลในครอบครัวของตนเองด้วย จึงทำให้นักเรียนที่ผู้ปกครอง และบิดามารดาที่มีระดับการศึกษาสูงย่อมจะมีเจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนที่มีการศึกษาต่ำ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ พนอ กิพย์พิมพ์รัตน์ (2534 : 112) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่บิดาหรือมารดามีระดับการศึกษาต่างกัน มีเจตคติ และการปฏิบัติเรื่องสารเคมีในอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และระดับ .01 ตามลำดับ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ นฤมล โพธิ์สัตย์ (2530 : 60) พบว่า นักเรียนที่ผู้ปกครองมีการศึกษาสูงกว่ามัธยมศึกษา มีการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนที่ผู้ปกครองมีการศึกษาระดับมัธยมศึกษา และประถมศึกษา สอดคล้องกับงานวิจัยของ พจนา สุวรรณประทีป (2532 : 63) พบว่า นักเรียนที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีการรับรู้เกี่ยวกับพิษภัยของการบริโภคอาหารที่มีสิ่งปนเปื้อนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนที่ผู้ปกครองมีการศึกษาระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา และอุดมศึกษามีการรับรู้เกี่ยวกับพิษภัยของการบริโภคอาหารที่มีสิ่งปนเปื้อนดีกว่า นักเรียนที่ผู้ปกครองไม่มีวุฒิทางการศึกษา อาจเป็นเพราะว่าบิดามารดาหรือผู้ปกครองที่มีการศึกษาสูงย่อมมีความรู้ความเข้าใจในการอบรมเลี้ยงดูและแนวทางเด็กได้ดีกว่าบิดามารดาที่มีระดับ

การศึกษาต่ำ จึงสรุปได้ว่า นักเรียนที่ผู้ปกครองมีการศึกษาสูงจึงมีเจตคติ และการปฏิบัติ
 านการบริโภคอาหารแตกต่างกัน ส่วนความรู้ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 4
 แสดงว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาแตกต่างกัน แต่ความรู้
 ไม่แตกต่างกัน อาจเป็นเพราะว่านักเรียนอยู่ในวัยเดียวกันได้รับความรู้ ประสบการณ์ และ
 แหล่งข้อมูลข่าวสารด้านอาหารและโภชนาการใกล้เคียงกัน ซึ่งวิทยุโทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ และ
 นิตยสารนั้นมีอิทธิพลต่อการได้รับข่าวสารทางโภชนาการมาก ดังนี้ อลิสวา ชูชาติ (2533 :
 12) ได้อ้างถึงการศึกษาวิจัยเรื่องอิทธิพลของสื่อมวลชน พบว่า สื่อมวลชน บทบาทของวิทยุ
 โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ และอื่น ๆ นั้น มีความสำคัญในการเผยแพร่การศึกษาแก่ประชาชนมากขึ้น
 จึงสรุปได้ว่านักเรียนที่ผู้ปกครองมีการศึกษาสูง มีความรู้ไม่แตกต่างกัน

3. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ผู้ปกครองมีอาชีพต่างกันมีความรู้ในการบริโภคอาหาร
 แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 7 แสดงว่าอาชีพของผู้ปกครองมีอิทธิพลต่อความรู้
 านการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผู้ปกครองที่มีอาชีพรับราชการ หรือ
 รัฐวิสาหกิจ มีโอกาสได้ศึกษาเล่าเรียนเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ความรู้ด้านโภชนาการจาก
 สถาบันการศึกษาต่าง ๆ จากสื่อต่าง ๆ ทุกรูปแบบ จึงได้มีความรู้และประสบการณ์ที่ตนได้รับ
 นั้นมาถ่ายทอดอบรมสั่งสอนบุตรหลานของตน ซึ่งเป็นการช่วยส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนให้ดี
 ยิ่ง ๆ ขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ประสพ ยุทธเมธางกูร (2530 : 50) พบว่า
 ผู้ปกครองที่มีอาชีพต่างกันมีการปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพให้แก่เด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงสรุปได้ว่านักเรียนที่ผู้ปกครองมีอาชีพต่างกัน
 มีความรู้ในการบริโภคอาหารแตกต่างกัน ส่วนเจตคติและการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน
 จึงไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 8 และ ข้อ 9 ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ
 ผาสวรรณ สนิทวงศ์ ณ อยุธยา และคนอื่น ๆ (2523 : 51-56) ได้ศึกษาเปรียบเทียบความรู้
 เจตคติ และการปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
 กับโรงเรียนสายน้ำผึ้ง พบว่า อาชีพผู้ปกครองไม่มีอิทธิพลต่อเจตคติด้านสุขภาพของนักเรียน

อาชีพของบิดามารดาไม่มีอิทธิพลต่อค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนแต่ประการใด
 โสภณา รอดชู (2536 : 122) สนิท สมัครการ และคนอื่น ๆ ได้กล่าวไว้ว่า ค่านิยมทางหน้าที่
 เป็นเกณฑ์หรือมาตรฐานที่ใช้ในพฤติกรรม การปฏิบัติของมนุษย์ ดังนั้นนักเรียนที่ผู้ปกครองมีอาชีพ
 แตกต่างกัน มีการปฏิบัติในการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน จึงสอดคล้องกับงานวิจัยของ
 ทาเนียบ ไสแสนน้อย (2527 : บทคัดย่อ) ที่ว่าอาชีพของบิดามารดาที่แตกต่างกัน จะมี
 ค่านิยมทางสุขภาพเกี่ยวกับการป้องกันและควบคุมโรคติดต่อไม่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับ
 การศึกษาของบุศรา ใจชื่อ (2533 : 135) พบว่าผู้ปกครองที่มีอาชีพต่างกันมีการปฏิบัติ
 เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพเด็กก่อนวัยเรียนไม่แตกต่างกัน

4. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ^{นักเรียนของโรงเรียนเทศบาลวัด...} ที่ผู้ปกครองมีฐานะทางเศรษฐกิจสูง มีความรู้
 ในการบริโภคอาหารแตกต่างจากนักเรียนที่ผู้ปกครองมีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ ^{อย่างมีนัยสำคัญ}
 ทางสถิติที่ระดับ .01 ^{0.05} ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 11 ³ ซึ่งพบว่านักเรียนที่ผู้ปกครองมีฐานะ
 ทางเศรษฐกิจ ระหว่าง 9,001-12,000 บาทต่อเดือน และฐานะทางเศรษฐกิจระหว่าง ^{0.05}
 6,001-9,000 บาทต่อเดือน มีความรู้แตกต่างจากนักเรียนที่อยู่นอกครอบครัวที่ผู้ปกครองมีฐานะ ^{ค่า 1500-2000}
 ทางเศรษฐกิจต่ำ แสดงว่าฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครองมีอิทธิพลต่อความรู้ของนักเรียน ^{ค่า 1500-2000}
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของอาร์มสตรอง (Armstrong. 1991 :
 3746-3789) พบว่า บุคคลที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะดีมีคะแนนภาวะโภชนาการดีกว่าคนที่
 มาจากครอบครัวที่มีฐานะยากจน และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ประสพ ยุทธเมธางกูร
 (2530 : 76) พบว่า ผู้ปกครองที่มีรายได้ต่างกันมีการปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพให้แก่เด็กเรียน
 ต่างกัน ส่วนด้านเจตคติ และการปฏิบัติไม่แตกต่างกันซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 11 ,
 และ 12 แสดงว่ารายได้ของครอบครัวไม่มีอิทธิพลต่อเจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหาร
 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของเจษฎา ณ ระนอง (2533 : 124) พบว่า นักเรียนที่ฐานะทาง
 เศรษฐกิจของผู้ปกครองต่างกันมีเจตคติเกี่ยวกับการรับประทานอาหารไม่แตกต่างกัน และสมฤดี วีระพงษ์
 (2535 : บทคัดย่อ) พบว่า นักเรียนมีฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครองต่างกันมีเจตคติในการ
 บริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

5. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีลักษณะของครอบครัวแตกต่างกัน มีความรู้ และ
เจตคติในการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน ซึ่ง ไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 14, 15 และ 16
แสดงว่าขนาดของครอบครัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ไม่ใช่ว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความรู้
เจตคติในการบริโภคอาหาร ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะว่าบิดามารดา และผู้ปกครองของนักเรียน
ได้ตระหนักถึงความสำคัญทางการศึกษา จะพยายามให้การศึกษอบรมสั่งสอน ซึ่ง
ในปัจจุบันรัฐมนตรีนโยบายของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 7 ปีสุดท้ายของ
แผนพัฒนา ฯ ก็มุ่งขยายโอกาสทางการศึกษาจาก 6 ปี เป็น 9 ปี ทำให้ประชาชน
เห็นความสำคัญของการศึกษานานทุก ๆ ด้าน ยิ่งโลกในยุคข่าวสารไร้พรมแดน และแผนพัฒนา
เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 ^{ปัจจุบัน} เน้นคนเป็นศูนย์กลาง เป็นทรัพยากรบุคคล เน้นความรัก
ความอบอุ่นในครอบครัว พ่อแม่มีโอกาสอยู่ใกล้ชิดสามารถอบรมให้ความรู้แก่ลูกได้อย่างทั่วถึง
และทันต่อเหตุการณ์ของโลกที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทำให้นักเรียนได้รับความรู้
ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และมีความรู้ทางด้านโภชนาการ
ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ พจนา สุวรรณประทีป (2532 : บทคัดย่อ) พบว่า
นักเรียนที่ลักษณะของครอบครัวแตกต่างกัน มีการรับรู้พิษภัยของการบริโภคอาหารที่มีสิ่งปนเปื้อน
ไม่แตกต่างกัน จึงสรุปได้ว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ลักษณะของครอบครัวต่างกัน
มีความรู้ และเจตคติและการปฏิบัติในการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

6. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ได้รับแหล่งข้อมูลข่าวสารต่างกัน มีความรู้และ
การปฏิบัติในการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน ซึ่ง ไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 17, 19
อาจเนื่องจากนักเรียนอยู่ในวัยเดียวกันได้รับความรู้ และประสบการณ์ใกล้เคียงกัน ถึงแม้
จะได้รับข่าวสารในเรื่องการบริโภคอาหารจากแหล่งข้อมูลที่แตกต่างกัน แต่ในช่วงวัยรุ่น
กลุ่มเพื่อนจะมีอิทธิพลมาก มีพฤติกรรมที่เลียนแบบกัน จึงทำให้นักเรียนมีความรู้ และการปฏิบัติ
ไม่แตกต่างกัน ซึ่ง อาจเป็นเพราะว่าการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารในเรื่องความรู้ทางโภชนาการ
อาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย มีไม่เพียงพอที่จะกระตุ้นให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ และ
มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการบริโภคอาหาร และมีการปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง ซึ่งสอดคล้องกับ

ผลการวิจัยของ พนอ ทิพย์พิมลรัตน์ (2534 : บทคัดย่อ) พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีแหล่งข้อมูลข่าวสารแตกต่างกัน มีการปฏิบัติในเรื่องสารเคมีในอาหารไม่แตกต่างกัน การนำความรู้ทางด้านโภชนาการ และการบริโภคอาหารไปใช้ในชีวิตประจำวันไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ สมฤดี วีระพงษ์ (2535 : บทคัดย่อ) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 กรุงเทพมหานครที่มีแหล่งข้อมูลข่าวสารแตกต่างกัน มีความรู้ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน จึงสรุปได้ว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีแหล่งข้อมูลข่าวสารต่างกัน มีความรู้ และการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน แต่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ได้รับแหล่งข้อมูลข่าวสารแตกต่างกันมีเจตคติในการบริโภคอาหารแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 18 และพบว่า นักเรียนที่ได้รับความรู้เรื่องการบริโภคอาหารจากครู-อาจารย์ วิทยุ โทรทัศน์ และกลุ่มเพื่อน มีเจตคติในการบริโภคอาหารแตกต่างจากนักเรียนที่ได้รับข้อมูลข่าวสารจากหนังสือพิมพ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ อลิศรา ชูชาติ (2533 : 12) เรื่อง อิทธิพลของสื่อมวลชน สื่อมวลชนสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลได้ บทบาทของวิทยุ โทรทัศน์ ครู-อาจารย์ ซึ่งจะถ่ายทอดความรู้ที่ถูกต้องแก่นักเรียนในห้องเรียนและสามารถให้เจตคติที่ดีและถูกต้องแก่นักเรียนเมื่ออยู่ที่โรงเรียน ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ พาส์มเมอร์ (Plummer. 1993 : 4597) ได้ทำการวิจัยเรื่องการประเมินความรู้ด้านโภชนาการ และเจตคติของนักศึกษาระดับ 10 ของโรงเรียนเอกชนในรัฐแมสซาชูเซตส์ สหรัฐอเมริกา ผลของการวิจัยพบว่า นักศึกษารัฐแมสซาชูเซตส์ทุกคนมีเจตคติทางบวกต่อความสำคัญของโภชนาการที่มีต่อสุขภาพ

ด้วยเหตุผลดังกล่าว จึงสรุปได้ว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ได้รับข้อมูลข่าวสารต่างกัน มีเจตคติในการบริโภคอาหารแตกต่างกัน

7. ความรู้กับเจตคติ ความรู้กับการปฏิบัติ และเจตคติกับการปฏิบัติในการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร มีความสัมพันธ์กันเชิงนิมิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือ ความรู้ เจตคติ และ

การปฏิบัติในการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กัน ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 19, 20 และ 21 ผลการวิจัยอธิบายได้ว่า การที่ความรู้เจตคติ ความรู้กับการปฏิบัติ และเจตคติกับการปฏิบัติ ในการบริโภคอาหารของนักเรียน มีความสัมพันธ์กันเชิงนิมาน อาจเนื่องมาจากนักเรียน มีความรู้ดี มีเจตคติดี ย่อมมีการปฏิบัติที่ดีในการบริโภคอาหาร ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ซอเพชร บูรศิริวิทย์ (2532 : บทคัดย่อ) พบว่า ความรู้เรื่องวัตถุเจือปนในอาหารและการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีความสัมพันธ์กันทางบวก และสอดคล้องกับงานวิจัยของ สมฤดี วีระพงษ์ (2535 : บทคัดย่อ) พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารส่วนบุคคลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีความสัมพันธ์กันเชิงนิมานในระดับต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของซิมบาโด และคนอื่น ๆ (Zimbardo and others. 1977 : 49-53) กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงเจตคติขึ้นอยู่กับความรู้ คือ ถ้ามีความรู้ความเข้าใจ เจตคติก็จะมีการเปลี่ยนแปลง และเมื่อเจตคติเกิดการเปลี่ยนแปลงจะมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามมา ซึ่งทั้งสองมองค้ประกอบนี้จะต้องมีความเชื่อมโยงกัน ฉะนั้นการที่จะให้บุคคลเกิดการยอมรับที่จะปฏิบัติสิ่งใด จึงจำเป็นต้องทำให้บุคคลเกิดการยอมรับที่จะปฏิบัติสิ่งใด จึงจำเป็นต้องทำให้บุคคลนั้นมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องดังกล่าวให้ชัดเจนเสียก่อน ซึ่งสอดคล้องกับ สุชาติ โสมประยูร (2525 : 48-49) กล่าวว่า พฤติกรรม ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด แต่ละอย่างมักจะไม่เกิดขึ้น โดยอิสระมักจะเกิดขึ้นรวม ๆ กัน และพึ่งพาอาศัยกัน การสร้างเสริมพฤติกรรมอย่างหนึ่ง จะช่วยเป็นช่องทางสร้างเสริมพฤติกรรมอื่น ๆ ด้วยเสมอ และสอดคล้องกับ ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2526 : 14) กล่าวว่า ความรู้หรือประสบการณ์เดิมของบุคคลช่วยในการเกิดเจตคติ และเป็นตัวกำหนดเจตคติของบุคคลนั้น นอกจากองค์ประกอบด้านความรู้แล้ว เจตคดียังประกอบด้วย ความรู้สึก และด้านการปฏิบัติเจตคติจะมีบทบาทในการช่วยให้บุคคลแสดงออกถึงค่านิยมต่าง ๆ เจตคติไม่ได้เป็นองค์ประกอบเดียวที่ทำให้เกิดการปฏิบัติ แต่เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิด หรือเป็นที่มาของการปฏิบัติ และการปฏิบัติของบุคคลทำให้เจตคติเปลี่ยนแปลง และเกิดเจตคติขึ้นมาใหม่

ข้อเสนอแนะ

1. ครู อาจารย์ ในโรงเรียนทั้งระดับประถมศึกษา และมัธยมศึกษา ควรตระหนักถึงเรื่องการจัดการเรียนการสอน โดยเน้นพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ
2. ผู้ปกครองควรปลูกฝังค่านิยมที่ถูกต้องในการเลือกซื้อ เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เพื่อที่จะได้นำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อครอบครัว
3. ควรมีการรณรงค์ต่อต้านอาหารประเภทขบเคี้ยว อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ โดยร่วมมือประสานงานกันระหว่างสถานศึกษา และผู้ที่เกี่ยวข้องจากหน่วยงานอื่น ๆ เช่น ผู้ที่นำมาจำหน่ายให้แก่นักเรียน ควรมีการควบคุมอย่างจริงจัง โดยผู้บริหารสถานศึกษาต้องคำนึงถึงสุขภาพของนักเรียนมากกว่าที่จะเสี่ยงผลกำไรจากการจำหน่ายอาหารเหล่านี้
4. สถาบันการศึกษาควรรหาโอกาสจัดกิจกรรม เพื่อส่งเสริมทางด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับโภชนาการในโอกาสต่าง ๆ เช่น วันปฐมนิเทศนักเรียนเข้าใหม่ วันไหว้ครู วันสถาปนาโรงเรียน วันเด็กแห่งชาติ วันกีฬา วันพ่อและวันแม่แห่งชาติ เป็นต้น โดยเชิญวิทยากรพิเศษ ผู้เชี่ยวชาญทางด้านโภชนาการ มาให้ความรู้แก่นักเรียนและผู้ปกครอง การจัดนิทรรศการ การตอบปัญหาชิงรางวัล การประกวดบทความ

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาเรื่องนี้ในกลุ่มตัวอย่างอื่น เช่น นักศึกษาอาชีว และเทคนิค และระดับมหาวิทยาลัย เพื่อนำข้อมูลมาจัดทำรูปแบบการทำให้โภชนาการให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง
2. ควรศึกษาวิจัยเชิงทดลอง เพื่อหา รูปแบบของการให้ความรู้เรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาทั้งในต่างจังหวัด และกรุงเทพมหานคร

ဘဏ်သက်သေခံ

บรรณานุกรม

- กองโภชนาการ, กรมอนามัย และภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. รายงานผลการสำรวจภาวะอาหารโภชนาการของประเทศไทย. 2529. ม.ป.ป.
- กัลยา นาคเพ็ชร. การศึกษาองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียนจังหวัดนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ ฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2521. อัดสำเนา.
- คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, สำนักงาน. ศัพทานุกรมสำหรับปฏิบัติการในระบบสารสนเทศทางการศึกษา. กรุงเทพฯ ฯ : ศูนย์ประสานและปฏิบัติการของระบบสารสนเทศเพื่อการศึกษา กองสารสนเทศ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี, 2529.
- คณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจแห่งชาติ, สำนักงาน. แผนพัฒนาการสาธารณสุขตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจแห่งชาติ ฉบับที่ 7 (พ.ศ. 2535-2539). กรุงเทพฯ ฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2534.
- คณะกรรมการอาหารและโภชนาการแห่งชาติ, สำนักงาน. แผนงานอาหารและโภชนาการแห่งชาติตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 7 (พ.ศ. 2535-2539) กรุงเทพฯ ฯ : ม.ป.ท., 2534.
- คหเศรษฐศาสตร์แห่งประเทศไทย, สมาคม. ตำราพัฒนาการเด็ก. กรุงเทพฯ ฯ : วิบูลย์กิจ, 2525.
- จิรศักดิ์ เจริญพันธ์. พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับโรคพยาธิใบไม้ตับ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดมุกดาหาร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ ฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2534. อัดสำเนา.

- จิราพร จักรโพวงศ์. ปัจจัยที่มีผลต่อความตระหนักเกี่ยวกับปัญหาในการบริโภคอาหารที่มีวัตถุ
เจือปนและเครื่องปรุงรสของแม่บ้านในเขตกรุงเทพมหานคร. ปรินฤพานิพนธ์ กศ.ม.
กรุงเทพ ฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2530. อัดสำเนา.
- จรูญ ทองถาวร. จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพ ฯ : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ, 2530.
- เจษฎา ฐ ระนอง. พฤติกรรมเกี่ยวกับการใช้ยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัด
พัทลุง. ปรินฤพานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพ ฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร, 2533. อัดสำเนา.
- เจลา เพียรชอบ. การศึกษา การดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ใน
กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพ ฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
2529. อัดสำเนา.
- ชวลิต รัตนกุล. ตราโฆษณาการเบื้องต้น. กรุงเทพ ฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2515.
- ช่อเพชร บุรศิริรักษ์. ความรู้เรื่องวัตถุเจือปนในอาหารและการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร. ปรินฤพานิพนธ์ กศ.ม.
กรุงเทพ ฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2532. อัดสำเนา.
- ชูศรี วงศ์รัตนะ. เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพ ฯ : ม.ป.ท.
2530.
- คุณี สุทธปรียาศรี. "ปัญหาโฆษณาการ," ในเอกสารประกอบการสอน ชุติวิชาโฆษณาศาสตร์
สาธาณสุข เล่มที่ 2 หน่วยที่ 12. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
2527.
- ทัศนีย์ เมธาคุปต์. อิทธิพลของครอบครัวที่มีต่อปริมาณนิสัยของเด็กนักเรียน ในตำบลคอนคั้ง
อำเภอคำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี. ปรินฤพานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพ ฯ :
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2527. อัดสำเนา.

ทาเนียบ ไสแชนน้อย. ค่านิยมทางสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัด
ขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ ฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2527.
อัครสาเนา.

สนวรรธน์ อิมสมบูรณ์. การประเมินผลงานสุขศึกษาในโรงเรียน : กระบวนการวิเคราะห์
อย่างเป็นระบบ, "วารสารสุขศึกษา. 8(29) : 21-32 ; มกราคม-เมษายน
2528.

นันทิยา เกิดวิชัย. ความสัมพันธ์ระหว่างบริเวณคณิสัยกับภาวะโภชนาการของเด็กวัยรุ่นก่อนเรียน
ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติ เขตการศึกษา 11.
วิทยานิพนธ์ ค.ม.กรุงเทพฯ ฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532. อัครสาเนา.

น้อมฤดี จงพยุหะ และคนอื่น ๆ. คู่มือการศึกษาวิชาพัฒนาการเด็ก. พิมพ์ครั้งที่ 3.
กรุงเทพฯ ฯ : ศึกษาสัมพันธ์, 2518.

นฤมล โพธิ์สัตย์. บริเวณคณิสัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดพังงา.
ปริชญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ ฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,
2530. อัครสาเนา.

บุญเชิด ภูษิตอนันตพงษ์. การวัดและการประเมินผลการศึกษา. กรุงเทพฯ ฯ : ภาควิชา
พื้นฐานการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,
2519.

บุศรา ใจช่อกุล. พฤติกรรมและการดูแลสุขภาพเด็กวัยก่อนเรียนของผู้ปกครองที่พาเด็กมารับบริการ
สุขภาพที่โรงพยาบาลเด็ก. ปริชญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ ฯ :
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2533. อัครสาเนา.

ประดอง กรรณสูตร. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ ฯ : สำนักพิมพ์
บวรณกิจ, 2528.

- ระดับพร บุญเจือ. ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหารของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนันทาสังกัดสำนักงานประถมศึกษาจังหวัดสุรินทร์.
ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,
2533. อัดสำเนา.
- ประนอมศรี ตูยานนท์. การเข้าใจวัยรุ่นและอิทธิพลที่มีต่อพฤติกรรมของเด็กวัยรุ่น.
กรุงเทพฯ : วิทยาลัยการศึกษา ปทุมวัน, 2511.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. ทัศนคติ : การวัดการเปลี่ยนแปลง และพฤติกรรมอนามัย.
พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2527.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ และสรวง สุวรรณ. พฤติกรรมศาสตร์ พฤติกรรมสุขภาพและสุขศึกษา.
กรุงเทพฯ : คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2532.
- ประสพ ยุทธเมธางกูร. บทความของผู้ปกครองในการปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพให้แก่นักเรียน
มัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดขอนแก่น. ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530. อัดสำเนา.
- ปริญดา จีรกุลพัฒนา. การให้คุณค่าต่อสุขภาพ ความเชื่ออำนาจด้านสุขภาพ และพฤติกรรม
เสี่ยงด้านสุขภาพของวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล,
2536. อัดสำเนา.
- ผาสุวรรณ สนิทวงศ์ ณ อยุธยา และคนอื่น ๆ. การเปรียบเทียบความรู้ ทัศนคติและการปฏิบัติตน
เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยของนักเรียนมัธยมสาธิต มศว. ประสานมิตร และโรงเรียน
สาธิตไผ่สีสุก. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพยาบาลสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล, 2523. อัดสำเนา.
- พจนา สุวรรณประทีป. การรับรู้เกี่ยวกับพิษภัยของการบริโภคอาหารที่มีสิ่งปนเปื้อนของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดสุพรรณบุรี. ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2532. อัดสำเนา.

- พนอ ทิพย์พิมลรัตน์. พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดชุมพร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2534. อัดสำเนา.
- พรภิญโญ เลาะหนับ. ความรู้ทัศนคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับสวัสดิภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529. อัดสำเนา.
- พรธเนศ คเนจร ๓ ออยุธยา. โภชนาการสำหรับบุคคลปกติในแต่ละภาวะ. ชลบุรี : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางแสน, 2523.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เจริญผล, 2531.
- พิมพ์รยศ แก้ว. ความรู้ทัศนคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนเทศบาล เขตการศึกษา 8. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530. อัดสำเนา.
- "พฤติกรรมการใช้บริการร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดของคนกรุงเทพฯ," คู่แข่ง. 9(98) : 86-94 ; พฤศจิกายน 2531.
- กรณี สุศิริ. การปฏิบัติตนทางด้านความปลอดภัยของนักศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2531. อัดสำเนา.
- ภัทรา นิคมานนท์. การประเมินผลและการสร้างแบบทดสอบ. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : อักษรวิทัศน์ จำกัด, 2532.
- "โภชนาการดี ทวีวัย กายาใจเป็นสุข," แม่บ้าน. 18(309) : 92-93 ; กุมภาพันธ์ 2538.
- ภูษชงค์ ภูตลบุตร. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปฏิบัติทางการอนามัยของประชาชนในเขตหมู่บ้านประมง. วิทยานิพนธ์ ค.ม.กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524. อัดสำเนา.

- เมธินี ตั้งตรงไพโรจน์. ความรู้และเจตคติเกี่ยวกับโรคเอดส์ของนิสิตมหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตประสานมิตร และวิทยาเขตบางเขน. บริษัทยานิพนธ์
กศ.ม. กรุงเทพฯ ฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2534.
อัดसानา.
- ยุพิน ตวีรส. ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับความรู้ ความเชื่อและบริเวณนิสัยของ
นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานคร.
วิทยานิพนธ์ ค.ม.กรุงเทพฯ ฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528. อัดसानา.
- รัชณี ภูคิ้วง. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องสารเคมีกับการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร.
วิทยานิพนธ์ ค.ม.กรุงเทพฯ ฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528. อัดसानา.
- รัชณี ลาชโรจน์. "การใช้เวลาว่างและนันทนาการของวัยรุ่น," ในเอกสารการสอนชุดวิชา
พัฒนาการวัยรุ่น และการอบรม. เล่มที่ 2 หน่วยที่ 11 หน้า 110-134
กรุงเทพฯ ฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2527.
- ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. หลักการวิจัยทางการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ :
บริษัท ศึกษาพร จำกัด, 2531.
- วัฒนา ประทุมสินธุ์ และคนอื่น ๆ. "พฤติกรรมการกินของประชาชนในภาคใต้ของประเทศไทย,"
พฤติกรรมการกินของคนไทย. กรุงเทพฯ ฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2527.
- วลัย อินทร์มพราย. โภชนาการกับโรคเบาหวาน. กรุงเทพฯ ฯ : ศูนย์การพิมพ์, 2528.
- วศิณา จันทร์ศิริ. "ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการกิน," ในเอกสารการสอนชุดวิชาโภชนาการศึกษ
เพื่อชุมชน เล่มที่ 1 หน่วยที่ 4 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. กรุงเทพฯ ฯ :
รุ่งศิลป์การพิมพ์, 2526.
- วิชาการ, กรม. แนวการใช้หลักสูตรมัธยมศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ ฯ : โรงพิมพ์
คุรุสภา ลาดพร้าว, 2525.

- วิชาการ, กรม. หลักสูตรมัธยมศึกษา พุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2533). พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ ฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว, 2534.
- วิเชียร เกตุสิงห์. หลักการสร้างและวิเคราะห์เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย. กรุงเทพฯ ฯ : กองการวิจัยการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2530.
- วีรดา ดิษยมณฑล. "อาหารสำเร็จรูปกับผู้บริโภค," พัฒนาชุมชน. 23(8) : 79-82 ; สิงหาคม 2527.
- ศรียา นิยมธรรม และประภัสสร นิยมธรรม. โปรแกรมการเรียนวิชาจิตวิทยา. กรุงเทพฯ ฯ : เซนทรัลเอ็กซ์เพรสศึกษาการพิมพ์, 2519.
- ศรียารณ ชูมาก. การศึกษาเปรียบเทียบสุขนิสัยของเด็กก่อนวัยเรียนตามสภาพครอบครัวที่แตกต่างกันในจังหวัดพิษณุโลก. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ ฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2521. อัดสำเนา.
- ศิริลักษณ์ ลินธวาลัย. "ทัศนคติและพฤติกรรมของเด็กนักเรียนไทยในตัวเมืองที่มีต่ออาหารว่าง," โภชนาการสาร. 21(4) : 309-329 ; ตุลาคม 2530.
- _____. การพัฒนาผลิตภัณฑ์ทางโภชนาการ. กรุงเทพฯ ฯ : ภาควิชาพัฒนาผลิตภัณฑ์ คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2533.
- ศึกษาธิการ, กระทรวง. จำนวนห้อง นักเรียน ครู และภารโรงในสังกัดกองการมัธยมศึกษา ปีการศึกษา 2537. กรุงเทพฯ ฯ : ฝ่ายสถิติและข้อมูล กองแผนงาน กรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ 2537.
- _____. จำนวนห้องเรียน นักเรียน ครู และนักการภารโรง ในสังกัด กองการมัธยมศึกษา ปีการศึกษา 2538. กรุงเทพฯ ฯ : ฝ่ายสถิติวิเคราะห์และวิจัย กองแผนงาน กรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, 2538.
- ส่งเสริมผลศึกษาและสุขภาพ, กอง กรมพลศึกษา. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. กรุงเทพฯ ฯ : โรงพิมพ์ศาสนา, 2530.

- สถิติแห่งชาติ, สำนักงาน. รายงานการสำรวจภาวะเศรษฐกิจและสังคมของครอบครัว
พ.ศ. 2536. กรุงเทพฯ ฯ : สำนักงานสถิติแห่งชาติ, ม.ป.บ.
- _____. รายงานการสำรวจภาวะแรงงาน พ.ศ. 2530. กรุงเทพฯ ฯ : สำนักงาน
สถิติแห่งชาติ, 2536.
- _____. การจำแนกประเภทอาชีพ. กรุงเทพฯ ฯ : สำนักนายกรัฐมนตรี, 2534.
- สนิท สมัครการ และสุนทรีย์ ไคมิน. ค่านิยมและระบบค่านิยมไทย. กรุงเทพฯ ฯ :
สำนักวิจัยสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, 2522.
- สมพร ศิริรัตน์ตระกูล. การรับข่าวสารและพฤติกรรมการตัดสินใจบริโภคอาหารที่มีสารปรุงแต่ง
ของครูระดับประถมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ สค.ม กรุงเทพฯ ฯ :
มหาวิทยาลัยมหิดล, 2527. อัดสำเนา.
- สมฤดี วีระพงษ์. พฤติกรรมการบริโภคอาหารด่วนทันใจ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5
โรงเรียนนันทกัตถกรรมสามัคคีศึกษา. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ ฯ :
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2535. อัดสำเนา.
- สมศักดิ์ สิ้นธุเวชอยู่. การประเมินผลการเรียนวิชาสุขศึกษาระดับมัธยมศึกษา. กรุงเทพฯ ฯ :
วัฒนาพานิช, 2526.
- สาธิตาณสุข, กระทรวง. "ปัญหาโลกกว่าด้วยโภชนาการและแผนปฏิบัติการด้านโภชนาการโลก"
รายงานการประชุมสมัชชาระหว่างประเทศว่าด้วยโภชนาการ. กรุงเทพฯ ฯ :
กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2536.
- สายใจ คุ่มขนาน. ปัจจัยที่ยังผลต่อการปฏิบัติทางด้านอนามัยของชาวชนบทในประเทศไทย.
วิทยานิพนธ์ ค.ม.กรุงเทพฯ ฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2515. อัดสำเนา.
- สิทธิโชค วรานันต์กุล. จิตวิทยาการจัดการพฤติกรรมมนุษย์. นครปฐม : โรงพิมพ์
มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2529.
- สุจินดา ขจรรุ่งศิลป์. การสุขภาพอาหารในโรงเรียนที่อยู่ในสังกัดกรุงเทพมหานคร.
วิทยานิพนธ์ ค.ม.กรุงเทพฯ ฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525. อัดสำเนา.

- สุชา จันทน์เอม. วัยรุ่น. กรุงเทพฯ ฯ : อักษรบัณฑิต, ม.ป.ป.
- สุชาติ โสมประยูร. "ความสนใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียน 20 แห่ง
ในเขตจังหวัดพระนคร และเขตธนบุรีต่อวิชาสุขศึกษา," ในเอกสารการวิจัยอันดับ
ที่ 5. กรุงเทพฯ ฯ : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2507.
- _____. การสอนสุขศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ ฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2525.
- สุทธิลักษณ์ สมิตะสิริ. "พฤติกรรมการกินของคนไทย," สุขศึกษา. 13(50-51) :1-9 ;
เมษายน-กันยายน 2533.
- สุภาพ กสิณบัว. ความรู้ทางด้านอนามัย และสภาวะสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ ฯ :
มหาวิทยาลัยมหิดล, 2524. อัดสำเนา.
- สุภาพรณี วรรณรังษิธรรม. การศึกษาเรื่องความรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพ
ผู้บริโภค ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนมัธยมศึกษา กรุงเทพมหานคร.
วิทยานิพนธ์ ค.ม.กรุงเทพฯ ฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530. อัดสำเนา.
- สุรางค์ จันทน์เอม และสุชา จันทน์เอม. จิตวิทยาวัยรุ่น. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ ฯ :
แพรวพิทยา, 2518.
- สุรีย์ จันทรมณีและคนอื่น ๆ. การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่
5,6 และผู้ที่จบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดบุรีรัมย์ อำเภอเมือง และอำเภอ
ลำปลายมาศ. กรุงเทพฯ ฯ : ภาควิชาสุขศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล, 2529. อัดสำเนา.
- เสกษา รอดชู. ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัด
สำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดนครปฐม. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ ฯ :
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2536. อัดสำเนา.

อลิศรา ชูชาติ. "อิทธิพลของสื่อมวลชนต่อพฤติกรรมของบุคคล," สุขศึกษา. 13(50-51) : 10-12 ; เมษายน-กันยายน 2533.

อารี วัลยเสวี และคนอื่น ๆ. โภชนาการ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์กรุงเทพ, 2523.

อำนาจ พลไชยนา. การเปรียบเทียบความรู้ ทักษะ และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ระหว่างโรงเรียนในและนอกโครงการสุขศึกษาสายการศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดมหาสารคาม.

วิทยานิพนธ์ ค.ม.กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530. อัดสำเนา.

Al-Saderi, Ab dullan Mohammed Ahmed. Nutritional Status Assessment of the Technical and Vocational Student. Community in Riyard, Saudi Arabia (Technical Students) Council for National Acardermic A wards (United Kingdom) (0935) 1992 : 1792.

Anderson, John J.B., "The Status of Adolescent Nutrition," Nutrition Today. 26(2) : 7-10 ; March-April, 1991.

Armstrong, Jill E. "Factors influencing food habits in antigua W.I. West Indies," Dissertation Abstracts International, 46 : 3787 ; 1985.

Best John W. Research in Education. 2nd ed. New Jersey : Prentice Hall Inc ; Englewood chiffs, 1963.

Bloom, Benjamin S.(ed). Taxonomy of Education Objective Hand Book I : Cognitive Domain. New York : David McKay Company Inc ; 1975.

Brenman, Allan Jay. The influence of Health Belife on Eattng Behavior in children and Adolescent. Harvard University (0084) 1990 : 2393.

- Brillhart, Patricia Carolyn. The relationship Between Nutrition information Sources, Nutrition Knowledge and Nutrition Attitudes of Adolescents. Eastern Michigan University (6456) 1991 : 270.
- Crawford, Peggy Ann. Risk factors for the Development of Eating Problems in Adolescent girls. Kent State University (0101) 1992 : 581.
- Farthing, Maryann C. "Current Eating Patterns of Adolescent United Stated," Nutrition Today. 26(2) : 35-39 ; March-April, 1991.
- Fedman, Probert H.L. "Communication Nutrition to High School Student in Kenya," The Journal of School Health. 53 : 140-143 ; February, 1983.
- Goldenson, Robert M. Longman Dictionary of Psychology and Psychiatry. New York : Longman Inc ; 1984.
- Hurlock, Elizabeth B. Adolescent Development. New York : Mc Graw-Hill Books, 1969.
- Jensen-Scott, Phonda Lynn. Eating Behavior and Family influences as Predictor of Bulimic Symptoms in Female Adolescents. New York : Purdue University, 1992.
- Larson, Betty J. Adolescent norms for the eating disorder inventory as Related to Personal Variables in Female Adolescents at one Private Urban one Rural, And One Semi-Rural High School. The University of North Dakota (0156) 1990 : 3950.

- Martin, E.,A. Nutrition Education in Action. New York : Holt,Rinehart and Winston, 1963.
- Mudukuti, Anna Ellen. Food and Nutrition Curriculum Development in Zimbabwe : Student and Teacher Expectation. Mount Saint Vincent University (Canada) (1102) 1993 : 988.
- Nelson, Wendy Lynn. Normal and Anorexic eating Attitudes and Behaviors in young Adult College Students : A descriptive Study. Saint Louis University. 1994 : 215.
- Plummer, Patricia Ford. Assessment of Nutrition Knowledge, Attitude and Behaviors of Tenth grade Students in Massachusetts Public high Schools Nutrition Education. Boston College, 1993 : 4597.
- Quer I Domingo, Josepa. Proposal Method of Nutrition Education in a secondary School (Establiment de sistemes D'Educacio) Nutritional Per a Adolescents. Escolarritzats. 1993 : 969.
- Resnicow, Ken and Jayne Reinhardt. "What Do Children Know About Fat Fiber and cholesterol ? A Surway of 5, 116 Primary and Secondary School Students," Journal of Nutrition Education. 23 (2) : 65-70 ; March-april, 1991.
- Sananmuang, Ratana. Food Preferences of Thai Adolescents and their Mothers, Attitudes and Knowledge about Foods and Nutrition. Oregon State University (0172) 1993 : 565.

- Sousa, Corla Marie. The effectiveness of Nutrition Education for the Pregment Adolescent and the Adolescent Mother. California State University, Fresno (6050) 1994 : 401.
- Swartz, Nancy E. "Nutrition Knowledge, Attitude, and Practice of High School Graduates," Journal of the American Dietetic Association. 66 : 28-31 ; January, 1975.
- White, Adrienne Adams. Changing Adolescents Food-Related Behavior Via Nutrition Education. The University of Tennessee (0226) 1989 : 1332.
- Yamane, Taro. Statistic : An Introductory Analysis. 2nd ed. New York : Harper and Row, 1969.
- Yoshimura, Kari Kim. Acculturative and Sociocultural influences on the development of eating disorders in Asian-American females. California School Professional Psychology - Los Angeles. 1993 : 4387.
- Zimbardo, Phillip and others. Influenzing Attitude and changing Behavior. London : Addison, Wealey Publishing Company, 1977.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

(รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบถาม)

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจแบบสอบถาม 5 ท่าน คือ

1. รศ.ดร.สุรีย์ จันทวุฒิ อาจารย์ภาควิชาพฤกษศาสตร์ และสุศึกษา
มหาวิทยาลัยมหิดล
2. รศ.ทวีสิทธิ์ สิทธิกร รองคณบดี ภาควิชาสุศึกษา คณะสุศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
3. ผศ.ภาวดี เต็มเจริญ ภาควิชาโภชนศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
4. ผศ.จินตนา พุกุล อาจารย์ภาควิชาสุศึกษา คณะสุศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
5. อ.สโรชา จิรชวรินทร์ ภาควิชาสุศึกษา คณะสุศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

ภาคผนวก ข.

(หนังสือขอความอนุเคราะห์)



ที่ ทม 1007/2849

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

3 กรกฎาคม 2538

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียน

บัณฑิตวิทยาลัย ขอรับรองว่า นางสาวณัฐลีตังศ์ ทศบุตร เป็นนิสิตระดับปริญญาโท
วิชาเอกสุศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

นิสิตผู้มีความประสงค์จะมาติดต่อขอความสะดวกในการศึกษาค้นคว้า เพื่อทำปริญาานิพนธ์
เรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดกรมสามัญศึกษา กลุ่มที่ 3
กรุงเทพมหานคร

ทั้งนี้อยู่ในความควบคุมดูแลของ

รศ.สุจินต์ ปริชามารถ

ประธาน

อ.พิมพ์ศรี รัตติเทพย์

กรรมการ

สิ่งที่นิสิตฯขอความอนุเคราะห์ คือ ขอให้ให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 1 ห้องเรียน
ตอบแบบสอบถาม ในระหว่างเดือนกรกฎาคม 2538 เพื่อเป็นข้อมูลในการทำปริญาานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าท่านจะกรุณาให้ความร่วมมือในครั้งนี้ และขอขอบคุณในความ
ช่วยเหลืออนุเคราะห์ใด ๆ ที่ท่านจะโปรดฯให้แก่ นิสิตผู้นี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.ศิริยุภา พูลสุวรรณ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 2584119

ภาคผนวก ค.

(แบบสอบถาม)

แบบสอบถาม

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดกรมสามัญศึกษา
กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร

คำชี้แจงเกี่ยวกับแบบสอบถาม

แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 4 ตอน จำนวน 12 หน้า

- ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของนักเรียนมี 8 ข้อ
- ตอนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร 25 ข้อ
- ตอนที่ 3 แบบสอบถามเจตคติในการบริโภคอาหาร 18 ข้อ
- ตอนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับการปฏิบัติในการบริโภคอาหาร 27 ข้อ

แบบสอบถามนี้เพื่อทราบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 คำตอบของท่านไม่มีถูกหรือผิด เพราะแต่ละคนย่อมมีความคิดเห็นและการกระทำที่แตกต่างกัน ดังนั้นจึงใคร่ขอความกรุณาตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริงให้มากที่สุด และตอบทุกข้อ ผู้วิจัยถือว่าคำตอบของท่านจะเป็นประโยชน์ต่อนักเรียนและต่อส่วนรวมในอนาคต อนึ่งคำตอบของท่านผู้วิจัยจะเก็บรักษาไว้เป็นความลับ และจะไม่เกิดผลเสียต่อนักเรียนแต่อย่างใด หลังจากให้นักเรียนตอบแบบสอบถามแล้ว กรุณานำสำเนาซองแล้วปิดผนึก จากนั้นนำให้นักเรียนนำส่งคืนที่ครูประจำชั้น

ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

ธัญลิตา งามคู่ ทักบุตร

นิสิตปริญญาโทบัณฑิต วิชาเอกสุขศึกษา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง ให้นักเรียนเติมข้อความในช่องว่างหรือเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องว่าง ()
ที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน

1. เพศ

- () ชาย () หญิง

2. ระดับการศึกษาของบิดา

- () ไม่ได้เรียนหนังสือ () ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 หรือเทียบเท่า
 () ชั้นประถมศึกษาปีที่ 7 หรือเทียบเท่า () มัธยมศึกษาตอนต้นหรือเทียบเท่า
 () มัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า () อนุปริญญาหรือประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง
 () บริษัทยาตรีหรือเทียบเท่า () สูงกว่าปริญญาตรี
 () อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

3. อาชีพของบิดา

- () รับราชการหรือรัฐวิสาหกิจ () เกษตรกรรม
 () ค้าขาย () รับจ้างทั่วไป
 () พนักงานบริษัท
 () อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

4. อาชีพของมารดา

- () รับราชการหรือรัฐวิสาหกิจ () รับจ้างทั่วไป
 () ค้าขาย () พนักงานบริษัท
 () งานบ้านไม่มีรายได้
 () งานบ้านและมีรายได้พิเศษที่รับทำอยู่กับบ้าน เย็บปักเสื้อผ้า ทำตุ๊กตา เป็นต้น
 () อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

5. ระดับการศึกษาของมารดา

- () ไม่ได้เรียนหนังสือ () ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 หรือเทียบเท่า
 () ชั้นประถมศึกษาปีที่ 7 หรือเทียบเท่า () มัธยมศึกษาตอนต้นหรือเทียบเท่า
 () มัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า () อนุปริญาหรือประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง
 () ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า () สูงกว่าปริญญาตรี
 () อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

6. ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครอง

- () ต่ำกว่า 3,001-6,000 บาทต่อเดือน
 () ตั้งแต่ 6,001-9,000 บาทต่อเดือน
 () ตั้งแต่ 9,001-12,000 บาทต่อเดือน

7. ลักษณะของครอบครัว

- () อยู่รวมกัน เฉพาะบิดา มารดาและบุตร
 () อยู่รวมกันทั้งบิดา มารดา บุตรและญาติพี่น้อง

8. แหล่งข่าวสารที่นักเรียนได้รับความรู้เรื่องพฤติกรรมกรรมการบริหารคณาหาร เลือกตอบ

เพียงข้อเดียว

- () ครู อาจารย์
 () บิดา มารดา ญาติพี่น้อง
 () วิทยุ โทรทัศน์
 () หนังสือ วารสาร และสิ่งตีพิมพ์
 () เพื่อน
 () อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

ตอนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียวแล้วกากบาท (X) ทับตัวอักษร

1. ผลไม้ชนิดใดที่มีวิตามิน เอ และสารแคโรทีน

ก. ฝรั่ง	ข. มะขามหวาน
ค. มะม่วงดิบ	ง. มะละกอสุก
2. อาหารต่อไปนี้ ข้อใดมีสารโคเลสเตอรอลสูง

ก. ข้าวขาหมู	ข. ข้าวต้มปลา
ค. ข้าวซอย	ง. ขนมจีนข้าวน้ำ
3. ผักชนิดใดมียาฆ่าแมลงน้อยที่สุด

ก. ผักคะน้า	ข. ผักกะเจด
ค. ผักตำลึง	ง. ยอดผักทอง
4. ผู้บริโภคมีโอกาสเกิดโรคหัวใจได้มากที่สุด

ก. น้ำมันรำข้าว	ข. น้ำมันหมู
ค. น้ำมันถั่วเหลือง	ง. น้ำมันปาล์ม
5. การรับประทานไก่ทอดเป็นประจำทำให้เกิดโรคอะไร

ก. โรคปวดท้อง	ข. โรคฟันผุ
ค. โรคโลหิตจาง	ง. โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด
6. สารปรุงแต่งในอาหารข้อใดอันตรายน้อยที่สุด

ก. พริกไทย	ข. เนย
ค. ผงชูรส	ง. ซอสมะเขือเทศ
7. อาหารในข้อใดให้สารอาหารโปรตีนมากที่สุด

ก. ผักถั่วงอก เต้าหู้เหลือง	ข. ผักคะน้าปลาเค็ม
ค. ผักผักบุ้งไฟแดง	ง. ผักข้าวโพดน้ำมันหอย

23. อาหารจำพวกใดนอกจากบารุงร่างกาย ผิวหนังและนัยน์ตา แล้วยังช่วยควบคุมอวัยวะต่าง ๆ ให้ทำงานตามปกติอีกด้วย
- | | |
|---------------|----------|
| ก. เนื้อสัตว์ | ข. ข้าว |
| ค. ผัก | ง. ไขมัน |
24. โรคเหน็บชา (Beri beri) เกิดจากการขาดวิตามินใด
- | | |
|----------------|-----------------|
| ก. วิตามินบี 1 | ข. วิตามินบี 2 |
| ค. วิตามินบี 6 | ง. วิตามินบี 12 |
25. นมสดให้สารอาหารอะไรแก่ร่างกายมากที่สุด
- | | |
|------------|---------------|
| ก. โปรตีน | ข. ไขมัน |
| ค. วิตามิน | ง. แกล็กโตแซ่ |

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง เมื่ออ่านข้อความแล้ว ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็น หรือความรู้สึกของท่านมากที่สุด

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
✓ 1. อาหารที่มีประโยชน์ต้องมีราคาแพงเสมอ
2. การรับประทานอาหารตามร้านฟาสต์ฟู้ด ทำให้รู้สึกเป็นคนทันสมัย.....
3. นวัตกรรมเวลากระหายน้ำจะทำให้รู้สึก สดชื่น.....
4. การดื่มกาแฟจะช่วยให้นักเรียนดูหนังสือ หรือทำงานได้ดี.....
5. นวัตกรรมเป็นเครื่องดื่มของคนรุ่นใหม่...
6. รับประทานพืชชาเป็นประจำวันอันตราย ต่อสุขภาพได้.....
7. อาหารฟาสต์ฟู้ดส่วนใหญ่มีสารอาหาร ครบถ้วน.....
8. ผู้ที่มีน้ำหนักตัวมากกว่าปกติ ไม่ควร รับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด.....
9. อาหารฟาสต์ฟู้ด เป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับ วัยรุ่น.....

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
10. อาหารประเภทขบเคี้ยวช่วยเสริมให้ ร่างกายได้คุณค่าสารอาหารครบถ้วน...
11. แสมเบอร์เกอร์เป็นอาหารกลางวัน ที่เหมาะสม เพราะพกพาสะดวกและมีคุณค่า ทางโภชนาการเหมาะสม.....
12. การงดอาหารเช้า ช่วยลดความอ้วนได้.
13. เพื่อป้องกันโรคหัวใจขาดเลือด นักเรียน ควรเริ่มรับประทานอาหารมังสะวิวัติ...
14. นักเรียนควรดื่มนมเป็นประจำ.....
15. วัยรุ่นควรเน้นการรับประทานเนื้อสัตว์ นม ไข่ ผัก ผลไม้.....
16. การรับประทานอาหารประเภทแป้ง อย่าง รวมควิน ไม่มีอันตรายต่อร่างกาย.....
17. อาหารที่ใส่ดินประสิวเป็นอาหารที่เสี่ยง ต่อการเกิดโรคมะเร็ง.....
18. ผงชูรสเป็นสารปรุงแต่งทำให้อาหาร มีรสชาติ และมีประโยชน์ต่อร่างกาย...

ตอนที่ 4 แบบสอบถามวัดการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง เมื่ออ่านข้อความแล้วให้นักเรียนทำเครื่องหมาย (/) ลงในช่องที่ตรงกับการปฏิบัติ
ของนักเรียนเพียงช่องเดียว

ข้อความ	ปฏิบัติประจำ	ปฏิบัติเป็น ครั้งคราว	ไม่เคยปฏิบัติ
1. นักเรียนเลือกซื้ออาหารประเภทขบเคี้ยว กรูบกรอบตามที่วิทยุ โทรทัศน์ โฆษณา.....
2. นักเรียนเลือกรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในแต่ละวัน.....
3. นักเรียนรับประทานอาหารที่ทำเสร็จใหม่ ๆ ที่สุก และร้อน.....
4. นักเรียนเลือกรับประทานอาหารไม่มีแมลงวันตอม.....
5. นักเรียนรับประทานอาหารเช้าครบ 3 มื้อในแต่ละวัน.....
6. นักเรียนรับประทานอาหารเช้าตรงตามเวลาทุกมื้อ..
✓ 7. นักเรียนรับประทานผลไม้สดทุกวัน.....
8. นักเรียนรับประทานอาหารเช้าที่มีรสหวาน นำมารับประทาน.....
9. นักเรียนดื่มเครื่องดื่มบำรุงกำลังหรือเครื่องดื่ม ประเภทเกลือแร่.....
10. นักเรียนล้างผักหรือผลไม้ด้วยน้ำหลาย ๆ ครั้ง ให้สะอาดก่อนรับประทาน.....

ข้อความ	ปฏิบัติประจำ	ปฏิบัติเป็น ครั้งคราว	ไม่เคยปฏิบัติ
11. นักเรียนซื้ออาหารกระป๋อง โดยดูวันหมดอายุที่ฉลากข้างภาชนะที่บรรจุ.....
12. นักเรียนชอบรับประทานพืชผักกับสลัดผัก..
13. นักเรียนรับประทานก๋วยเตี๋ยวสั่วตัวสิงป่นและน้ำส้มสายชูทุกครั้ง.....
14. นักเรียนควรรับประทานผักทุกวัน.....
15. นักเรียนเลือกซื้ออาหารโดยพิจารณาถึงความสะอาดของร้านและคนขายมากกว่าความอร่อย.....
16. นักเรียนเลือกรับประทานอาหารเฉพาะที่ชอบเท่านั้น.....
17. นักเรียนชอบรับประทานอาหารจากพวกหมักดอง เช่น ผลไม้ดอง ผัสดอง มะม่วง มะยม ฯลฯ.....
18. นักเรียนล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารในแต่ละมื้อ.....
19. นักเรียนเลือกใช้ภาชนะและช้อนที่สะอาดในการรับประทานอาหาร.....
20. นักเรียนดื่มน้ำอัดลมหลังรับประทานอาหารมื้อกลางวัน.....

ข้อความ	ปฏิบัติประจำ	ปฏิบัติเป็น ครั้งคราว	ไม่เคยปฏิบัติ
21. นักเรียนรับประทานขนมสำเร็จรูปแทนอาหาร มือเย็น.....
22. นักเรียนสังเกตคุณลักษณะของน้ำส้มสายชูและ สีของพริกคองในน้ำส้มสายชูก่อนรับประทาน....
23. นักเรียนรับประทานอาหารโดยเคี้ยวอาหารช้าๆ ให้ละเอียดก่อนกลืน.....
24. นักเรียนรับประทานอาหารมือเย็นมากกว่า มืออื่น ๆ
25. นักเรียนชอบรับประทานอาหารที่มีรสจัด เช่น หวานจัด เค็มจัด เปรี้ยวจัด เผ็ดจัด.....
26. นักเรียนหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มี ไขมันมาก.....
27. ครอบครัวของนักเรียนใช้น้ำมันพืชปรุงอาหาร..

ภาคผนวก ง .

(ค่าความยากและค่าอำนาจจําแนกแบบสอบถาม)

ตาราง 19 ค่าความยากและค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ
ในการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนนวมินทราชินูทิศวิเศษ
กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร

ข้อ	ความรู้		เจตคติ	การปฏิบัติ
	ค่าความยาก	ค่าอำนาจจำแนก	ค่าอำนาจจำแนก	ค่าอำนาจจำแนก
1	.50	.41	2.35	3.68
2	.48	.43	2.65	2.57
3	.40	.38	2.78	4.15
4	.36	.51	1.97	4.19
5	.33	.73	2.59	5.37
6	.48	.56	4.01	3.42
7	.48	.36	3.05	2.65
8	.44	.48	2.68	2.06
9	.40	.44	2.93	3.90
10	.58	.32	3.90	4.12
11	.63	.56	2.56	2.05
12	.80	.44	1.91	2.70
13	.63	.60	4.83	2.78
14	.43	.40	2.49	2.59
15	.54	.48	3.65	2.93
16	.55	.36	2.53	2.59

ตาราง 19 (ต่อ)

ข้อ	ความรู้		เจตคติ	การปฏิบัติ
	ค่าความยาก	ค่าอำนาจจำแนก	ค่าอำนาจจำแนก	ค่าอำนาจจำแนก
17	.43	.39	2.70	2.56
18	.57	.56	1.92	1.83
19	.51	.32	-	4.12
20	.32	.36	-	4.65
21	.59	.51	-	2.29
22	.47	.24	-	4.12
23	.40	.38	-	3.03
24	.62	.34	-	3.80
25	.65	.43	-	3.43
26	-	-	-	2.80
27	-	-	-	2.32

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ นางสาวธัญสิดาตังค์ ทิศบุตร

เกิดวันที่ 5 เดือนมกราคม พุทธศักราช 2487

สถานที่เกิด บ้านโคกค่าย ตำบลไผ่ค้ำ จังหวัดอำนาจเจริญ

สถานที่อยู่ปัจจุบัน 33/1204 หมู่บ้าน ต.รวมโชค ซอยโชคชัย 4
อำเภอบางกะปิ กรุงเทพมหานคร โทร.5380986

ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน อาจารย์ 2 ระดับ 6

สถานที่ทำงานปัจจุบัน 497 โรงเรียนศรีอยุธยา เขตราชเทวี
กรุงเทพมหานคร 10400 โทร.245-2106

ประวัติการศึกษา

พ.ศ.2505	มัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอำนาจเจริญ
พ.ศ.2508	ป.กศ.ต้น โรงเรียนฝึกหัดครูพลานามัย
พ.ศ.2510	ป.กศ.สูง วิทยาลัยพลศึกษา
พ.ศ.2521	กศ.บ.พลศึกษา
พ.ศ.2539	กศ.ม.(สุขศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

สังกัดกรมสามัญศึกษา กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร

บทคัดย่อ

ของ

ฉวีลิตางศ์ กัศบุตร

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกสุขศึกษา

เมษายน 2539

การศึกษาครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบ เปรียบเทียบ และศึกษาความสัมพันธ์เกี่ยวกับ พฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดกรมสามัญศึกษา กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร ตามตัวแปรที่ศึกษา คือ เพศ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของครอบครัว ลักษณะของครอบครัว และแหล่งข้อมูลข่าวสาร กลุ่มตัวอย่างที่นำมาศึกษาคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดกรมสามัญศึกษา โรงเรียนสหศึกษา กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2538 ซึ่งได้มา โดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน จำนวน 382 คน เป็นนักเรียนชาย 179 คน นักเรียนหญิง 203 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน วิเคราะห์ข้อมูลโดยการนำสถิติทดสอบค่าที (t-test) และสถิติทดสอบค่าเอฟ (F-test) และวิเคราะห์ความสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient)

ผลการศึกษาพบว่า

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีเพศต่างกัน มีความรู้และเจตคติในการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนการปฏิบัติพบว่าไม่แตกต่างกัน
2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาต่างกันมีเจตคติ และการปฏิบัติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนความรู้พบว่าไม่แตกต่างกัน
3. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่อาชีพของผู้ปกครอง และฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครองต่างกัน มีความรู้ในการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ .01 ตามลำดับ ส่วนเจตคติและการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน
4. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีลักษณะของครอบครัวต่างกันมีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

5. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีแหล่งข้อมูล ข่าวสารต่างกันมีเจตคติ
ในการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนความรู้และการปฏิบัติ
ไม่แตกต่างกัน

6. ความรู้กับเจตคติ ความรู้กับการปฏิบัติ และเจตคติกับการปฏิบัติในการบริโภคอาหาร
มีความสัมพันธ์กันเชิงนิมิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .01

FOOD CONSUMING BEHAVIOR OF MATHAYOMSUKSA III STUDENTS
GROUP III IN BANGKOK UNDER THE DEPARTMENT OF GENERAL EDUCATION

AN ABSTRACT

BY

NATSITANGSU TASABOOTRA

Presented in partial fulfillment of the requirement for the
Master of Education degree in Health Education
at Srinakharinwirot University

April 1996

The purpose of this study were to investigate and compare knowledge, attitude and practice about food consuming behaviors of Mathayomsuksa III students and also to find their relationships.

The subjects were 382 Mathayomsuksa III students from Group-three co-educational school in Bangkok, 179 boys and 203 girls. The data were collected by means of the questionnaire.

After the data were statistically treated to find the t , F , and r values, it was found as follows.

1. Boys and girls showed significant differences of knowledge and attitudes, at the .01 level. However, there were no significant differences of their practices.

2. For those students from parents of different educational levels, their attitudes and practices were significantly different, at the .01 level. However, there were no significant differences of their knowledge.

3. For those students from parents of different careers and incomes, their knowledge of food consuming behaviors was significantly different, at the .05 level and the .01 level, respectively. However, there were no significant differences of their attitudes and practices.

4. For those students of different family sizes, there were no significant differences of their food consuming attitudes and practices.

5. For those students of different information sources, there were significant differences of their food consuming attitudes. However, there were no significant differences of their knowledge and practices.

6. There were positive relationships among their knowledge and attitudes and practices in food consuming behaviors, significantly at the .01 level.