

พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนในโรงเรียนเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร

บทคัดย่อ
ของ
สว่างเดือน สวัสดิ์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา
เมษายน 2549

สว่างเดือน สวัสดิ์. (2549). พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนในโรงเรียนเขตวัฒนา
สังกัดกรุงเทพมหานคร. ปรินูญานิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม: รองศาสตราจารย์ ดร.ธาดา
วิมลวัตรเวที, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กมลมาลย์ วิรัตน์เศรษฐิน.

ปัญหาด้านโภชนาการในเด็กมีความสำคัญและเป็นปัญหาทางสาธารณสุข เนื่องจากมี
พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบ
พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างจำแนกตามปัจจัยลักษณะสังคมประชากร และศึกษาปัจจัยที่สามารถ
ร่วมทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนในโรงเรียนเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร
ที่มีอายุระหว่าง 10- 15 ปี จำนวน 400 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มแบบชั้นภูมิ เก็บรวบรวม
ข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามและวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
ค่าที่ และค่าถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน

ผลการวิจัยพบว่า

1. กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างระดับดีเพียงร้อยละ 7.25 ส่วนใหญ่มี
ระดับพอใช้ร้อยละ 90.75 และพบว่า เพศ อายุ ศาสนา ภาวะโภชนาการ เงินที่ได้รับต่อวัน และระดับ
การศึกษาของผู้ปกครองต่างก็มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างไม่แตกต่างกัน
2. การมีแหล่งบริโภค เจตคติต่อการบริโภคอาหารว่าง การเข้าถึงแหล่งบริโภค
แรงสนับสนุนจากครอบครัว ทักษะในการเลือกซื้อและแรงสนับสนุนจากเพื่อน สามารถร่วมทำนาย
พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างได้ร้อยละ 20.30 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

SNACK CONSUMPTION BEHAVIOR OF STUDENTS AT HIGH SCHOOLS IN
WATTANA DISTRICTS, BANGKOK

AN ABSTRACT
BY
SAWANGDION SAWATDEE

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Sciences Degree in Health Education
at Srinakarinwirot University
April 2006

Sawangdion sawatdee. (2006). *Snack Consumption Behavior of Students at High Schools in Wattana Districts, Bangkok*. Master thesis, M.S. (Health Education). Bangkok: Graduate School, Srinakarinwirot University. Advisor Committee: Assoc. Prof. Dr.Thada Wimonwatwatee, Assist. Prof. Dr.Kamonmarn Virutsetazin.

Nutritional problems in children are serious health problems due to inappropriate consumption behavior. The purposes of this research were to study snack consumption behavior, to classify snack consumption behavior by sociodemographic factors and to study influencing snack consumption of students at high schools in Wattana districts, Bangkok. The 400 students were 10-15 years old, and selected by stratified random sampling. All data was collected by self administered questionnaire and analyzed through mean, percentage, standard deviation, independent t-test and multiple regression analysis.

The results were as follows :

1. The sample only 7.25% had good level of snack consumption behavior the most 90.75% had average level, and found that not statistically significant different snack consumption behavior in sex, age, religion, nutrition status, income, and parent education level.
2. The availability, attitude, accessibility, family support, skill and peers support were able to predict snack consumption behavior equivalent to about 20.30% at level .001.

พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนในโรงเรียนเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร

ปริญญานิพนธ์
ของ
สว้างเดือน สวัสดิ์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา
เมษายน 2549
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนในโรงเรียนเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร

ของ
สว่างเดือน สวัสดิ์

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญสิริ จีระเดชากุล)

วันที่.....เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2549

.....ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์

(รองศาสตราจารย์ ดร.ชาดา วิมลวัตรเวที)

.....กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กมลมาลย์ วัชรินทร์เศรษฐิน)

.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กฤตกรณ์ ประทุมวงศ์)

.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(รองศาสตราจารย์ ดร.สำออง สืบสมาน)

ประกาศคุณประการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดีเพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณาอย่างยิ่งจาก รองศาสตราจารย์ ดร. ธาดา วิมลวัตรเวที ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กมลมาลย์ วิรัตน์เศรษฐสิน กรรมการผู้ควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่ได้เสียสละเวลาในการให้ความรู้ คำปรึกษา และคำแนะนำในการวิจัยครั้งนี้ ทำให้ผู้วิจัยเกิดความมุ่งมั่นและมีแรงบันดาลใจในการทำปริญญานิพนธ์จนสำเร็จลุล่วงด้วยดี และขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กฤตกรณ์ ประทุมวงษ์ และรองศาสตราจารย์ ดร.สาอาน สืบสมาน ที่ให้ข้อเสนอในการปรับปรุงแก้ไขให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณ ศาสตราจารย์ปราวณีต ผ่องแผ้ว รองศาสตราจารย์รังสรรค์ ตั้งตรงจิต ผู้ช่วยศาสตราจารย์ตลับพร หาญรุ่งโรจน์ รองศาสตราจารย์รัชนี้ ลาชโรจน์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทัศนวิวรรณ ภู่อารีย์ อาจารย์บุญศรี กิตติโชติพานิชย์ และคุณเขมิกา โรจน์ทังคำ ซึ่งเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ ที่ให้ความกรุณาในการตรวจสอบแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย และให้คำแนะนำแก่ผู้วิจัยเป็นอย่างดีในการสร้างเครื่องมือวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้อำนวยการโรงเรียนมัธยมวัดธาตุทอง โรงเรียนวัดธาตุทอง โรงเรียนสวัสดิวิทยา โรงเรียนวัดภาชี โรงเรียนแจ่มจันทร์วิทยา โรงเรียนสุเหร่าบ้านดอน โรงเรียนสุเหร่าสามอิน โรงเรียนสุเหร่าบางมะเขือ และโรงเรียนวิจิตรวิทยา ทุกท่านที่ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล และขอขอบคุณอาจารย์ทุกท่านที่ให้การช่วยเหลือและดูแลผู้วิจัยขณะเก็บข้อมูลในครั้งนี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ทุกท่านในภาควิชาสุขศึกษา ที่ได้ให้ความรู้แก่ผู้วิจัยในการศึกษาตลอดจนจบหลักสูตร ให้คำแนะนำและเป็นที่ปรึกษาตลอดมา โดยผู้วิจัยจะนำความรู้ที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ไปใช้ประโยชน์และพัฒนาหน่วยงานต่อไป

ท้ายสุด ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ พ่อ แม่ พี่น้อง และพี่ๆ น้องๆ เพื่อนร่วมงานทุกท่านที่สนับสนุนและเป็นกำลังใจในการศึกษาครั้งนี้ จนประสบผลสำเร็จ

สว่างเดือน สวัสดิ์

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	4
ความสำคัญของการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	4
ตัวแปรที่ศึกษา.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	8
สมมติฐานในการวิจัย.....	9
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	10
ความรู้เกี่ยวกับอาหารว่าง.....	10
พฤติกรรมการบริโภคอาหาร.....	18
ความหมายของพฤติกรรม.....	19
พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน.....	20
แนวคิดเกี่ยวกับแบบจำลอง PRECEDE.....	31
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	39
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	39
งานวิจัยในประเทศ.....	42
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	47
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	47
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	48
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	52
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	53
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	53

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	61
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	61
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	61
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	62
5 สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ.....	76
สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐาน วิธีการดำเนินงานการศึกษา.....	76
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	78
อภิปรายผล.....	79
ข้อเสนอแนะ.....	84
บรรณานุกรม.....	86
ภาคผนวก.....	94
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	136

บัญชีตาราง

ตาราง

		หน้า
1	จำนวนประชากรและจำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามชั้นเรียนของโรงเรียนในเขต พัฒนาสังกัดกรุงเทพมหานคร.....	48
2	ค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามภายหลังทดลองใช้กับ นักเรียนในโรงเรียนเขตพัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 50 คน.....	53
3	จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง 400 คน จำแนกตามลักษณะ สังคมประชากร.....	62
4	จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง 400 คน จำแนกตามพฤติกรรมการบริโภค อาหารว่าง.....	65
5	จำนวน ร้อยละ คะแนนค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริมต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของกลุ่มตัวอย่าง 400 คน จำแนก ตามระดับการประเมิน.....	66
6	เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของ กลุ่มตัวอย่าง 400 คน จำแนกตามเพศ.....	68
7	เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของ ของกลุ่มตัวอย่าง 400 คน จำแนกตามศาสนา.....	69
8	จำนวน คะแนนค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ว่างของกลุ่มตัวอย่าง 400 คน จำแนกตามอายุ.....	69
9	วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของกลุ่ม ตัวอย่าง 400 คน จำแนกตามอายุ.....	70
10	จำนวน คะแนนค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ว่างของกลุ่มตัวอย่าง 400 คน จำแนกตามภาวะโภชนาการ.....	70
11	วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของ กลุ่มตัวอย่าง 400 คน จำแนกตามภาวะโภชนาการ.....	70
12	จำนวน คะแนนค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ว่างของกลุ่มตัวอย่าง 400 คน จำแนกตามเงินที่ได้รับ.....	71
13	วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของ กลุ่มตัวอย่าง 400 คน จำแนกตามเงินที่ได้รับ.....	71

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
14 จำนวน คะแนนค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ว่างของกลุ่มตัวอย่าง 400 คน จำแนกตามระดับการศึกษาของผู้ปกครอง.....	72
15 วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของ กลุ่มตัวอย่าง 400 คน จำแนกตามระดับการศึกษาของผู้ปกครอง.....	72
16 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณระหว่างตัวทำนายปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และ ปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนในโรงเรียนเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร.....	73
17 แสดงค่าความยากง่ายเป็นรายข้อ ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ และค่าความ เชื่อมั่นของแบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของ นักเรียนในโรงเรียนเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร.....	128

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	8
2 การวิเคราะห์หาสาเหตุพฤติกรรมการบริโภคตามกรอบแนวคิด PRECEDE MODEL.....	33

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ปัญหาโภชนาการในเด็กวัยเรียนยังคงมีความสำคัญและเป็นปัญหาทางสาธารณสุข เนื่องจากเด็กวัยนี้ยังมีพฤติกรรมบริโภคที่ไม่ถูกต้อง หรือมีการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหารที่ไม่ดี เช่น การรับประทานอาหารเพื่ออิ่มโดยไม่คำนึงถึงคุณค่าของอาหาร รับประทานอาหารประเภทของหมักดอง การรับประทานอาหารไม่ครบ 3 มื้อโดยเฉพาะมื้อเช้า การเลือกรับประทานอาหารว่างที่ไม่มีประโยชน์ ได้แก่ ลูกอม ขนมหวาน น้ำอัดลม ซึ่งอาหารเหล่านี้มีคุณค่าทางโภชนาการน้อย ให้พลังงานเพียงอย่างเดียว ถ้ารับประทานเป็นประจำจะทำให้รู้สึกอึดอยู่ตลอดเวลาไม่ยากรับประทานอาหารมื้อหลัก ส่งผลให้ร่างกายเกิดภาวะขาดสารอาหารได้ และในสังคมปัจจุบันกระแสนิยมการบริโภคอาหารแบบตะวันตกหรืออาหารจานด่วน ได้แก่ แฮมเบอร์เกอร์ มันทอด เฟรนช์ฟราย พิชซ่า ฮอทดอก และการบริโภคอาหารว่างประเภทขนมขบเคี้ยว ซึ่งอาหารเหล่านี้ให้พลังงานสูงมีส่วนประกอบของแป้ง น้ำตาล และไขมันสูง ถ้ารับประทานเกินความจำเป็นโดยไม่มีการควบคุมก็จะทำให้เกิดการสะสมของพลังงานส่วนเกิน ประกอบกับขาดการออกกำลังกายแล้วส่งผลให้เกิดโรคอ้วนได้ง่าย (ไกรสิทธิ์ ตันติศิริพันธ์. 2540: 11; รุจิรา สัมมะสุต. 2536: 15)

สถานการณ์โรคอ้วนในเด็กไทยเพิ่มมากขึ้นอย่างรวดเร็ว จากการศึกษาของลัดดา เหมาะสุวรรณและคณะที่ได้สำรวจเด็กไทยทั่วประเทศในปี พ.ศ. 2544 ตามโครงการวิจัยพัฒนาการแบบองค์รวมของเด็กไทย พบว่าเด็กอายุระหว่าง 2-18 ปี ร้อยละ 8.2 มีภาวะอ้วน โดยกลุ่มเด็กที่มีภาวะอ้วนมากที่สุด คือ กลุ่มเด็กอายุ 13-18 ปี ซึ่งพบว่ามีถึงร้อยละ 8.6 รองลงมาเป็นกลุ่มเด็กอายุต่ำกว่า 3 ขวบ ร้อยละ 8.2 และพบว่าเด็กอายุ 2-18 ปี จำนวน 17.2 ล้านคนเป็นเด็กอ้วนและเริ่มอ้วน 1.27 ล้านคน โรคอ้วนทำให้เด็กเกิดปัญหาต่างๆ โดยเฉพาะด้านสุขภาพเด็กอ้วนมักมีปัญหาเกี่ยวกับกระดูกและข้อปัญหากระเพาะปัสสาวะและหลอดเลือด เป็นสาเหตุทำให้เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังตามมา ดังนั้นการบริโภคอาหารที่มีส่วนประกอบของสารอาหารครบถ้วน และมีคุณค่าเป็นสิ่งจำเป็นเพราะจะทำให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรง มีภูมิต้านทานโรคได้ดี รวมทั้งมีการพัฒนาทางด้านสติปัญญา อารมณ์ และสังคม ตลอดจนทำให้มีชีวิตยืนยาว หากเกิดภาวะทุพโภชนาการแล้วเด็กจะมีสุขภาพอ่อนแอ เจ็บป่วย ขาดความกระตือรือร้นและไม่มีสมาธิในการเรียน ผลการเรียนต่ำ ถ้าเด็กส่วนใหญ่อยู่ในภาวะขาดสารอาหารแล้ว จะทำให้การพัฒนาประเทศชาติต่อไปในอนาคตเป็นไปได้ไม่มีประสิทธิภาพ เพราะเด็กวัยเรียนเป็นวัยที่กำลังมีพัฒนาการทางด้านสติปัญญา (กองโภชนาการ. 2535: 35-39) พบว่าปี พ.ศ.2539-2540 เด็กไทยร้อยละ 44.1 มีระดับเซรั่มปัญญาไอคิวต่ำกว่าเกณฑ์ ซึ่งถือว่าผิดปกติและพบมากที่สุดในภาคเหนือถึงร้อยละ 56.5 (จันทร์เพ็ญ ชูประภาวรรณ. 2543: 110-112) จากงานวิจัยเรื่องไอคิวพบว่าเด็กไทยมีความฉลาดน้อยลง ผลการศึกษาของลัดดา

เหมาะสมวรรณะและคณะ พบว่ากลุ่มเด็กอายุ 6-12 ปี มีระดับเซรั่มปัญญาเฉลี่ย 91.2 ในขณะที่กลุ่มอายุ 13-18 ปี มีระดับเซรั่มปัญญาเฉลี่ย 89.9 นอกจากนี้ยังพบว่าในกลุ่มวัยรุ่นและวัยรุ่นมีคะแนนความคิดสร้างสรรค์ต่ำสุด ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของนิชรา เรื่องดารกานนท์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดีที่ศึกษาระดับเซรั่มปัญญาของเด็กวัยรุ่นในช่วงอายุ 6-12 ปี ในปี พ.ศ.2545 เปรียบเทียบกับปี พ.ศ.2540 พบว่าระดับไอคิวเด็กไทยทั่วประเทศเฉลี่ยลดลงจาก 91.1 เหลือเพียง 88.0 นอกจากนี้ยังพบว่าเด็กที่มีพัฒนาการที่ช้ากว่าปกติในเด็กไทยสูงถึง 1 ใน 5 และมีแนวโน้มที่จะพบมากขึ้นเรื่อยๆ เมื่อโตขึ้น

จะเห็นได้ว่าเด็กวัยรุ่นควรได้รับสารอาหารต่างๆ ที่มีคุณค่าและครบถ้วนเพียงพอกับการเจริญเติบโตของร่างกายและมีพัฒนาการทางด้านสติปัญญา การบริโภคอาหารที่ให้พลังงาน โปรตีน ไขมัน วิตามินและเกลือแร่รวมทั้งน้ำดื่มที่สะอาด ซึ่งเด็กต้องการสูงกว่าผู้ใหญ่ เพราะร่างกายเสียน้ำทางผิวหนังและไตมากกว่าผู้ใหญ่ เด็กควรดื่มน้ำสะอาดอย่างเพียงพอจะช่วยให้ผิวพรรณสดชื่น ควบคุมอุณหภูมิของร่างกายให้ปกติ ช่วยละลายโปรตีน น้ำตาล ไขมัน ทำให้อาหารย่อยง่ายขึ้น ช่วยในการหมุนเวียนของเลือด และช่วยขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย ส่วนวิตามินและเกลือแร่เป็นสารอาหารที่ช่วยควบคุมระบบการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายให้เป็นปกติและเพิ่มความต้านทานโรคได้ดี ได้แก่ ผักและผลไม้ ส่วนเกลือแร่ที่สำคัญ คือ แคลเซียมและฟอสฟอรัส ซึ่งมีมากในนม จะช่วยในการสร้างกระดูกและฟัน ส่วนธาตุเหล็กสามารถป้องกันอาการซีดในเด็ก พบมากในตับสัตว์ ไข่แดง และผักใบเขียว ส่วนธาตุไอโอดีนมีมากในอาหารทะเล (สง่า ดามาพงษ์. 2541: 57-60) ดังนั้นการสร้างสุขนิสัยในการบริโภคอาหารที่ดีเพื่อให้เด็กได้รับคุณค่าทางสารอาหารครบถ้วน ส่งผลต่อพัฒนาการทางด้านร่างกายและสติปัญญาตามวัยที่เหมาะสม ขณะเดียวกันถ้าเลือกรับประทานอาหารที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ จะทำให้เกิดภาวะขาดสารอาหารหรือโภชนาการเกินได้

กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับสถาบันวิจัยและพัฒนามหาวิทยาลัยรามคำแหง (2547: ออนไลน์) ได้สำรวจพฤติกรรมกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวของเยาวชนอายุระหว่าง 6-25 ปี พบว่าร้อยละ 54.74 ของเยาวชนมีขนมขบเคี้ยวอยู่ในบ้าน โดยบุคคลในบ้านที่ชอบบริโภคขนมขบเคี้ยว ได้แก่ พี่-น้อง รองลงมา คือ พ่อ-แม่ ญาติ และสามีภรรยา ซึ่งแสดงให้เห็นว่าทุกเพศ ทุกวัยบริโภคขนมขบเคี้ยว ยกเว้นผู้สูงอายุที่มีการบริโภคไม่มาก การมีขนมขบเคี้ยวอยู่ในบ้านหรือมีบุคคลในบ้านหลายวัยนิยมการบริโภค จึงเป็นปัจจัยเอื้อให้เด็กและเยาวชนบริโภคขนมขบเคี้ยว ประกอบกับเหตุผลที่เยาวชนให้คุณค่ากับขนมขบเคี้ยวว่ามีประโยชน์ช่วยแก้หิว รองลงมาแรงเรื้อรัง แก้เหงา เพลิดเพลิน ผ่อนคลาย มีความสุขเวลากิน กินเพื่อฆ่าเวลา และที่สำคัญอร่อย มีรสชาติแปลกใหม่ รูปแบบสะดวกซื้อ กินง่าย และราคาถูก พบว่าชนิดหรือประเภทขนมขบเคี้ยวที่นิยมบริโภคมากที่สุด ได้แก่ มันฝรั่งทอด ร้อยละ 68.70 รองลงมา คือ ลูกอม ซอตโกแลต ร้อยละ 50.55 ปลาเส้นร้อยละ 37.60 ข้าวเกรียบกุ้ง ร้อยละ 31.15 ขนมอบกรอบร้อยละ 30.30 ถั่วอบกรอบร้อยละ 21.30 ข้าวโพดอบกรอบร้อยละ 19.90 และอื่นๆ ได้แก่ หมากฝรั่งร้อยละ 3.60 และพบว่าเยาวชนส่วนมากจะบริโภคขนมขบเคี้ยวเป็นประจำเกือบทุกวันมากถึงร้อยละ 27.30 รับประทานบ่อยๆ เฉลี่ยประมาณ 3-4 วันต่อสัปดาห์ร้อยละ 30.90 นานๆ ครั้งถึงจะรับประทานหรือ 1-2 สัปดาห์

ร้อยละ 38.90 และกลุ่มที่ไม่เคยรับประทานเลยมีเพียงร้อยละ 2.90 และพบว่าสิ่งที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจซื้อขนมขบเคี้ยวมากที่สุด คือ โฆษณา

ปัจจุบันการพัฒนาด้านผลิตภัณฑ์อาหาร การตลาด และการโฆษณาประชาสัมพันธ์ ทำให้เด็กเป็นกลุ่มเป้าหมายที่ได้รับผลกระทบมากที่สุด จากการศึกษาตลาดอาหารว่างประเภทผลิตภัณฑ์ขนมขบเคี้ยว พบว่าค่าใช้จ่ายในตลาดขนมขบเคี้ยวประเภทแป้งกรอบ (Snack) น้ำอัดลม (Soft drink) และลูกอม (Candy) มีมูลค่าสูงถึงปีละ 170,000 ล้านบาทต่อปี จากการสำรวจการบริโภคขนมเด็กไทยในโครงการสัมมนาเด็กไทยรู้ทันพบว่า เด็กและเยาวชนอายุ 5-24 ปี ประมาณ 21 ล้านคน มีเงินไปโรงเรียนปีละ 354,971 ล้านบาท และเด็กใช้เงินซื้อขนมถึงปีละ 161,580 ล้านบาท เท่ากับร้อยละ 15.7 ของงบประมาณแผ่นดินปี 2547 หรือหากคิดเป็นรายบุคคลพบว่าเด็ก 1 คนใช้เงินซื้อขนมปีละ 9,810.56 บาท ขณะที่เด็ก 1 คนใช้เงินเพื่อการศึกษาปีละ 3,024 บาท เท่ากับว่าเด็กใช้เงินซื้อขนมมากกว่าการศึกษาถึง 3.24 เท่า (ไทยรัฐ. 2547: 2) จะเห็นได้ว่าการบริโภคขนมของเด็กส่งผลกระทบในด้านเศรษฐกิจ จากการศึกษาค่าขนมเด็กระดับประถมศึกษาพบว่าเด็กใช้จ่ายเงินเพื่อซื้อขนมและของเล่นเฉลี่ยอยู่ที่ 13 บาทต่อวัน และหากให้ค่าขนมเด็กระดับมัธยมเพิ่มเป็น 2 เท่า จะพบว่าอำนาจการซื้อขนมของเด็กและเยาวชนไทยมีถึง 142,357 ล้านบาทต่อปี (ปิยะดา ประเสริฐสม. 2545: ออนไลน์)

นอกจากสื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนแล้ว เด็กวัยเรียนยังได้รับอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม สังคม วัฒนธรรม เช่น สมาชิกในครอบครัวโดยเฉพาะพ่อแม่หรือผู้ปกครองจะเป็นต้นแบบในการปฏิบัติ รวมทั้งสุขนิสัยในการรับประทานอาหาร และได้ถ่ายทอดมาสู่สมาชิกหรือลูกหลานของครอบครัวนั้น และสังคมเพื่อนเด็กวัยเรียนจะมีพฤติกรรมเลียนแบบการบริโภคอาหาร ร้านค้าของโรงเรียนและบริเวณรอบๆ โรงเรียนที่เอื้อต่อการเลือกซื้ออาหารระหว่างมือ อาหารกินเล่นหรือขนมต่างๆ ปัจจัยทั้งหลายที่กล่าวข้างต้นมีส่วนเกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียน ทำให้แนวโน้มปัญหาภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยเรียนเพิ่มมากขึ้นในปัจจุบัน จากความสำคัญดังกล่าวจะเห็นได้ว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของเด็กวัยเรียนเป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพและพัฒนาการด้านสติปัญญาของเด็กในวัยเรียน และมีปัจจัยที่ส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมดังกล่าว ผู้วิจัยจึงได้เลือกศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนในโรงเรียนเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานครโดยใช้แบบจำลอง PRECEDE ของกรีนและคณะ (Green, et al. 1999: 157-183) มาเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย เพื่อเป็นข้อมูลในการดำเนินงานส่งเสริมและแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพอันเนื่องมาจากพฤติกรรมบริโภคอาหารต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนในโรงเรียนเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนในโรงเรียนเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร จำแนกตามลักษณะสังคมประชากร
3. เพื่อศึกษาความสามารถในการทำนายของปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อและปัจจัยเสริมต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนในโรงเรียนเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร

ความสำคัญของการการวิจัย

1. ทราบข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนในโรงเรียนเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร
2. เป็นแนวทางในการจัดโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างทั้งในด้านความรู้ เจตคติ และทักษะในการเลือกบริโภคอาหารว่าง ตลอดจนแนวทางการกำหนดระเบียบในการจำหน่ายอาหารว่างภายในโรงเรียนและรอบๆ บริเวณโรงเรียน
3. เป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักเรียนที่มีอายุระหว่าง 10-15 ปี ในโรงเรียนเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2547 จำนวน 9 โรงเรียน รวมทั้งสิ้น 2,301 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักเรียนที่มีอายุระหว่าง 10-15 ปี ในโรงเรียนเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 9 โรงเรียน รวมทั้งสิ้น 340 คน จากสูตรการคำนวณโดยใช้สูตรของยามาเน่ (Yamane. 1967: 886) เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มแบบชั้นภูมิ (Stratified random sampling)

ตัวแปรที่จะศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่
 - 1.1 ปัจจัยนำ จำแนกเป็น
 - 1.1.1 ลักษณะสังคมประชากร
 - 1.1.2 ความรู้ในการบริโภคอาหารว่าง
 - 1.1.3 เจตคติต่อการบริโภคอาหารว่าง
 - 2.1 ปัจจัยเอื้อ จำแนกเป็น
 - 2.1.1 ทักษะในการเลือกซื้อ
 - 2.1.2 การมีแหล่งจำหน่าย
 - 2.1.3 การเข้าถึงแหล่งบริโภค
 - 2.3 ปัจจัยเสริม จำแนกเป็น
 - 2.3.1 แรงสนับสนุนจากครอบครัว
 - 2.3.2 แรงสนับสนุนจากเพื่อน
 - 2.3.3 แรงสนับสนุนจากสื่อ
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่าง

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่าง หมายถึง การกระทำหรือการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารว่าง ซึ่งเป็นผลิตภัณฑ์สำเร็จรูปสามารถบริโภคได้ทันทีหรือต้องผ่านกรรมวิธีก่อน โดยบริโภคระหว่างอาหารมื้อหลัก เป็นอาหารที่มีคุณค่าและไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ ได้แก่ ชนิดของอาหารว่างและความถี่ในการรับประทานอาหาร

2. อาหารว่าง หมายถึง อาหารที่บริโภคนอกเหนือจากอาหารมื้อหลัก

3. ปัจจัยนำ หมายถึง ปัจจัยภายในบุคคลที่เป็นพื้นฐานที่ก่อให้เกิดแรงจูงใจในการแสดงพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ได้แก่

3.1 ลักษณะสังคมประชากร ได้แก่

3.1.1 เพศ หมายถึง คุณลักษณะที่รู้ว่าเป็นหญิง หรือชาย

3.1.2 อายุ หมายถึง จำนวนอายุปีเต็มของนักเรียนนับตามปฏิทินจนถึงวันที่

เก็บรวบรวมข้อมูล

3.1.3 ศาสนา หมายถึง ศาสนาที่นักเรียนนับถือ และปฏิบัติสืบทอดกันมา ได้แก่

3.1.3.1 พุทธ

3.1.3.2 อิสลาม

3.1.3.3 คริสต์

3.1.3.4 อื่น ๆ

3.1.4 ภาวะโภชนาการ หมายถึง การประเมินภาวะโภชนาการ โดยใช้เกณฑ์ อ้างอิงการเจริญเติบโตน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2542: 7-16)

3.1.5 เงินที่ได้รับต่อวัน หมายถึง เงินที่นักเรียนได้รับจากบิดามารดาหรือ ผู้ปกครอง เฉลี่ยต่อรายวันเพื่อการบริโภค

3.1.6 ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง หมายถึง การศึกษาขั้นสูงสุดของ ผู้ปกครองนักเรียนที่ดูแลเรื่องการบริโภคอาหาร แบ่งออกเป็น

3.1.6.1 ประถมศึกษา

3.1.6.2 มัธยมศึกษา

3.1.6.3 อนุปริญญาหรือเทียบเท่า

3.1.6.4 ปริญญาตรี

3.1.6.5 สูงกว่าปริญญาตรี

3.2 ความรู้ในการบริโภคอาหารว่าง หมายถึง ความรู้เกี่ยวกับอาหารว่าง ประเภท และคุณค่าของอาหารว่าง

3.3 เจตคติต่อการบริโภคอาหาร หมายถึง ความรู้สึกหรือท่าทีของนักเรียนที่มีต่อ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ซึ่งความรู้สึกนั้นเกิดจากประสบการณ์และการเรียนรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารว่าง

4. ปัจจัยเอื้อ หมายถึง ปัจจัยภายนอกตัวบุคคลและสิ่งที่เป็นแหล่งทรัพยากรที่จำเป็น และเอื้ออำนวยให้เกิดพฤติกรรม ได้แก่

4.1 ทักษะในการเลือกซื้อ หมายถึง ความสามารถในการตัดสินใจเลือกซื้อโดย พิจารณาสี ภาชนะที่บรรจุ ความสะอาด ความสะดวกในการบริโภค

4.2 การมีแหล่งจำหน่าย หมายถึง การมีสถานที่เอื้ออำนวยให้เกิดพฤติกรรม เช่น การมีร้านค้าจำหน่ายผลิตภัณฑ์อาหารว่าง

4.3 การเข้าถึงแหล่งบริโภค หมายถึง การเข้าถึงแหล่งบริการได้ง่าย และสะดวกใน การเลือกซื้ออาหารว่างมาบริโภค

5. ปัจจัยเสริม หมายถึง ปัจจัยภายนอกตัวบุคคลที่มีส่วนสนับสนุนส่งเสริมให้เกิด พฤติกรรมจากสังคมรอบข้าง ได้แก่

5.1 แรงสนับสนุนจากบิดามารดา หรือผู้ปกครอง หมายถึง การดูแลจัดเตรียม ประจุหรือซื้อหาอาหารว่างมาให้นักเรียน

5.2 แรงสนับสนุนจากเพื่อน หมายถึง การเลียนแบบพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ว่างจากเพื่อน

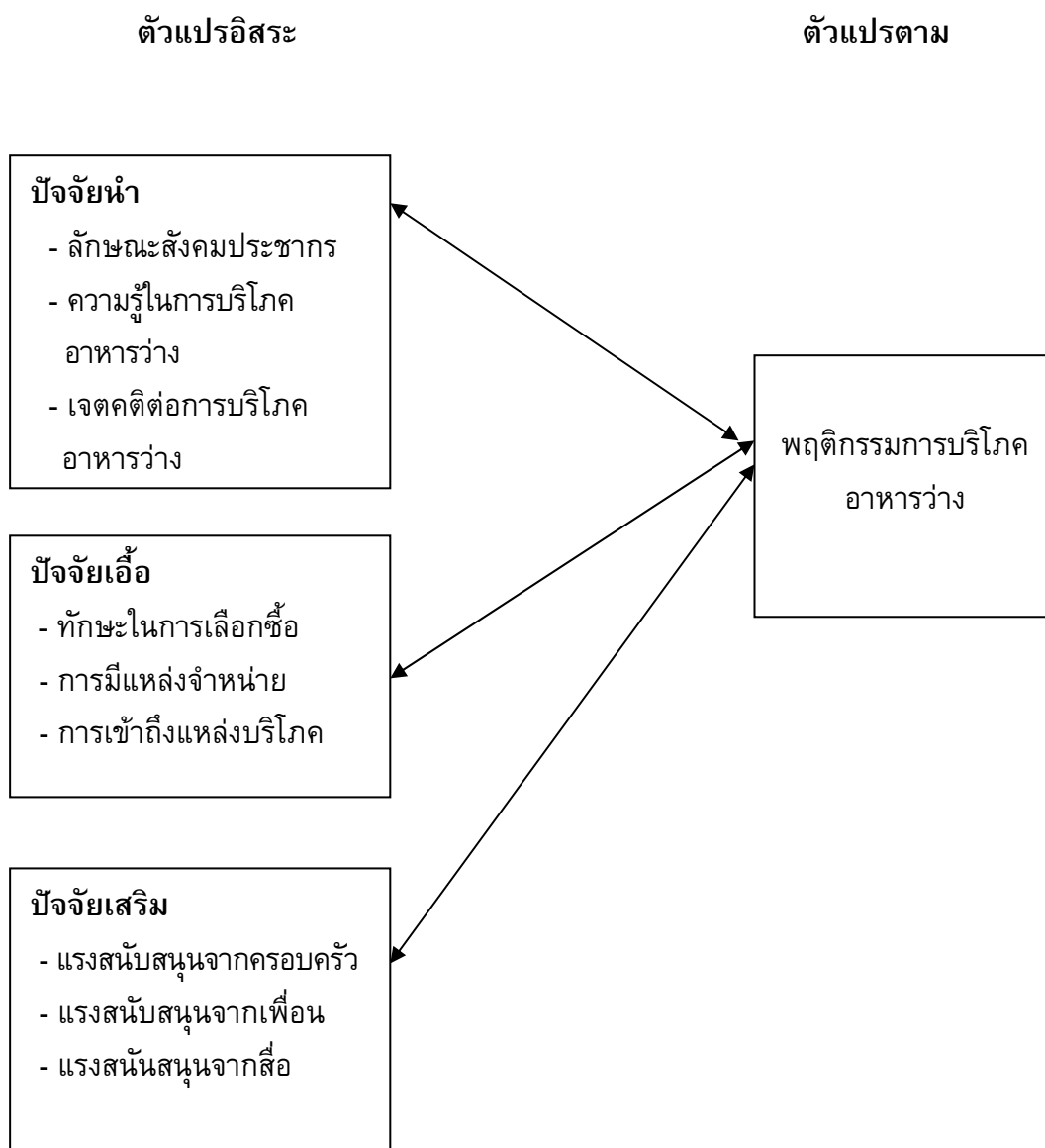
5.3 แรงสนับสนุนจากสื่อ หมายถึง การได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการบริโภค อาหารว่างจากสื่อต่างๆ ได้แก่ วิทยุ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ โปสเตอร์ และเอกสารเผยแพร่ต่าง ๆ

6. นักเรียนในโรงเรียนเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร หมายถึง นักเรียนที่มี
อายุระหว่าง 10-15 ปี ขณะกำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร ได้แก่

- 6.1 โรงเรียนวัดธาตุทอง
- 6.2 โรงเรียนมัธยมวัดธาตุทอง
- 6.3 โรงเรียนวิจิตรวิทยา
- 6.4 โรงเรียนสุเหร่าบ้านดอน
- 6.5 โรงเรียนสุเหร่าสามอิน
- 6.6 โรงเรียนสุเหร่าบางมะเขือ
- 6.7 โรงเรียนสวัสดิวิทยา
- 6.8 โรงเรียนแจ่มจันทร์
- 6.9 โรงเรียนวัดภาษี

กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของเด็กวัยเรียน ซึ่งศึกษาถึงตัวแปรหลายๆ ด้านที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนในโรงเรียนเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร โดยประยุกต์แนวคิดแบบจำลอง PRECEDE สามารถเขียนเป็นกรอบแนวคิดได้ดังภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมุติฐานของการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างที่มีเพศต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างแตกต่างกัน
2. กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างแตกต่างกัน
3. กลุ่มตัวอย่างที่มีศาสนาต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างแตกต่างกัน
4. กลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างแตกต่างกัน
5. กลุ่มตัวอย่างที่มีเงินที่ได้รับต่อวันต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างแตกต่างกัน
6. กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาของผู้ปกครองต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างแตกต่างกัน
7. ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม สามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่าง

บทที่ 2

เอกสารและวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. ความรู้เกี่ยวกับอาหารว่าง
2. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร
 - 2.1 ความหมายพฤติกรรม
 - 2.2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน
3. แนวคิดเกี่ยวกับแบบจำลอง PRECEDE
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 4.1 งานวิจัยต่างประเทศ
 - 4.2 งานวิจัยในประเทศ

ความรู้เกี่ยวกับอาหารว่าง

ความหมาย

อาหารว่าง (Snack) หมายถึง อาหารที่บริโภคระหว่างมื้อของอาหารมื้อหลัก มีลักษณะเป็นอาหารที่บริโภคง่ายและบริโภคได้บ่อยครั้ง (ศิริพร หาซุน. 2536: 10) ความหมายของผลิตภัณฑ์อาหารว่างจะแตกต่างกันไปตามภูมิประเทศ ภูมิอากาศ ประเพณี วัฒนธรรม และบริบทนิสัยของประชากรในแต่ละท้องถิ่น ผลิตภัณฑ์ที่จัดเป็นอาหารว่างสำหรับประชาชนในประเทศหนึ่งอาจไม่ใช่อาหารว่างสำหรับประชากรในอีกประเทศหนึ่งก็ได้ (พินิตา เรืองมล. 2536: 8) ปัจจุบันความนิยมในการบริโภคอาหารว่างมีเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากความสะดวกและเหมาะสมกับสถานการณ์ของโลกปัจจุบันที่ทุกคนต้องทำงานแข่งกับเวลาจนกระทั่งไม่มีเวลาบริโภคอาหารหลักจึงใช้อาหารว่างรองท้อง ปริมาณการบริโภคผลิตภัณฑ์ดังกล่าวมีเพิ่มมากขึ้นอย่างรวดเร็วจึงมีการพัฒนาจากการผลิตอาหารว่างในระดับครัวเรือนมาเป็นระดับอุตสาหกรรม และชนิดของผลิตภัณฑ์ก็มีหลากหลายมากขึ้น

ส่วนผลิตภัณฑ์อาหารว่างในความหมายของคนไทยนั้นจะครอบคลุมถึงขนมชนิดต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นแปรรูปโดยวิธีทอดหรือหนึ่งหรืออบ เช่น ข้าวตังชนิดต่าง ๆ ข้าวเกรียบ สาหร่าย ข้าวเกรียบปากหม้อ กลัวยทอด เป็นต้น ซึ่งส่วนใหญ่จะผลิตในระดับครัวเรือนเท่านั้น ส่วนที่ผลิตในระดับอุตสาหกรรมนั้นเป็นผลิตภัณฑ์ชนิดที่ได้รับความนิยมจากทั่วโลกตะวันตก เช่น มันฝรั่งทอด (Potato chip) ข้าวเกรียบข้าวโพด (Corn chip) ผลิตภัณฑ์แป้งกรอบ (Extruded snack) เป็นต้น

เบนฟอร์ด (Blendford DE.1982: 4-30) ได้ให้คำจำกัดความของคำว่าอาหารว่างหรือ Snack ไว้ว่า หมายถึง ผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูปขนาดเล็ก บริโภคได้ทันทีหรือก่อนบริโภคต้องมีการนำมา

ผ่านกรรมวิธีอีกเล็กน้อย เป็นผลิตภัณฑ์อาหารที่ใช้บริโภคระหว่างอาหารมื้อหลัก หรือเป็นอาหารที่ใช้บริโภคแทนอาหารหลัก ผลิตภัณฑ์อาหารที่กล่าวอาจเป็นผลิตภัณฑ์ที่มีรสหวานหรือรสเค็ม หรือเป็นผลิตภัณฑ์ที่มีลักษณะเป็นของเหลวหรือของแข็งก็ได้ และวัตถุดิบที่ใช้จะแตกต่างกันไปแล้วแต่ว่าผลิตภัณฑ์นั้นผลิตขึ้นอยู่ภูมิภาคไหนของโลก

เทสวิลเลอร์ (Tettweiler. 1991: 45 - 58) ได้ให้คำจำกัดความของอาหารว่าง หมายถึง อาหารที่เตรียมได้ง่าย มีขนาดเล็กอาจเป็นผลิตภัณฑ์ที่เย็นหรือร้อน มีลักษณะเป็นของแข็งหรือของเหลว อาจเป็นอาหารประเภทคาวหรือหวาน อาจเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางอาหารครบหรือเพื่อบริโภคเล่น อาจเป็นอาหารที่บริโภคครองท้องเวลาหิวหรือเป็นอาหารที่บริโภคได้ทันที หรือต้องนำมาปรุงแต่งหรือผ่านกรรมวิธีอีกเล็กน้อย ผลิตภัณฑ์อาหารว่างที่กล่าวนี้นอกจากจะมีการผลิตในระดับครัวเรือนยังมีการผลิตในระดับอุตสาหกรรมอีกด้วย

คำปุ่น จันโนมวง (2541: 21) ได้ให้ความหมายอาหารว่าง หมายถึง อาหารที่รับประทานในระหว่างอาหารมื้อหลักแต่ละมื้อ เวลาของอาหารว่างส่วนใหญ่มักจะเป็นเวลา 10.00 นาฬิกา และระหว่าง 15.00 - 17.00 นาฬิกา อาหารว่างที่ดีจะให้สารอาหารหลายๆ อย่างที่จำเป็นแก่ร่างกาย อย่างน้อยที่สุดประมาณร้อยละ 1 ของความต้องการทั้งหมดใน 1 วัน ซึ่งได้แก่ อาหารประเภทนม ผลิตภัณฑ์นมทุกชนิด ผลไม้ ถั่วเมล็ดแห้งชนิดต่างๆ หรืออาหารที่ประกอบด้วย เนื้อสัตว์ นม ไข่ ถั่ว ผัก ผลไม้ อย่างน้อยอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นส่วนประกอบอยู่ด้วย ส่วนอาหารว่างที่มีคุณค่าทางโภชนาการน้อย ได้แก่ อาหารว่างที่มีแต่แป้ง น้ำตาล ของหวานมากๆ และพวกเครื่องดื่มที่มีรสหวานจัดซึ่งไม่มีนมเป็นส่วนผสม เช่น ไอศกรีม ชาดำเย็น น้ำเขียว น้ำแดง และน้ำอัดลม ซึ่งจะให้เพียงพลังงานเท่านั้น หากเด็กรับประทานมากๆ และรับประทานเป็นประจำ จะทำให้ไม่รู้สึกลอยาก อาหารมื้อหลัก ทำให้เด็กมีโอกาสได้รับสารอาหารโปรตีน วิตามินและเกลือแร่ลดลง (กองโภชนาการ. 2535: 47) การรับประทานอาหารประเภท ข้าว แป้ง มากถึงร้อยละ 70-80 ของแคลอรีหรือพลังงานที่ได้รับ จะทำให้เกิดโรคขาดสารอาหารได้ ขณะเดียวกันการรับประทานน้ำตาลมากถึงร้อยละ 16-20 ของแคลอรีที่ได้รับ อาจเป็นโรคอ้วนได้ ส่วนอาหารว่างสำหรับเด็กวัยก่อนเรียนควรมีปริมาณพลังงานและโปรตีนเพียงพอ โดยให้พลังงานอย่างน้อยร้อยละ 10-15 ของปริมาณพลังงานที่ได้รับทั้งวันและควรมีโปรตีนประมาณร้อยละ 20 (1 ใน 5 ของความต้องการทั้งวัน) (วลัย อินทร์มรรย. 2530: 60-64)

พนิดา เรืองมล (2536: 13) ได้ให้ความหมายของอาหารว่าง หมายถึง อาหารประเภทขนมขบเคี้ยว ซึ่งเป็นอาหารที่รับประทานระหว่างอาหารมื้อหลักครอบคลุมถึงขนมต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นแปรรูปโดยการทอด นึ่ง หรืออบ รวมถึงผลิตภัณฑ์ที่ได้รับอิทธิพลจากซีกโลกตะวันตก ในที่นี้จะเน้นถึงขนมที่เด็กนิยมบริโภค ซึ่งทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับความปลอดภัยในการบริโภคโดยเฉพาะในแง่ของคุณค่าทางโภชนาการ ขนมเกือบทั้งหมดเป็นอาหารจำพวกแป้ง น้ำตาลและไขมัน ซึ่งให้คาร์โบไฮเดรตสูงและมีการกระจายพลังงานจากคาร์โบไฮเดรตมากกว่า ร้อยละ 55 เมื่อบริโภคก่อนอาหารเย็นจะรู้สึกอึด เพราะได้รับพลังงานสูงทำให้รับประทานอาหารได้น้อยเด็กจะขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย เช่น โปรตีน และวิตามินซึ่งเป็นสารอาหารที่จำเป็นสำหรับเด็กในการเจริญเติบโต

ของร่างกายและเสริมสร้างสติปัญญา ขนมหขบเคี้ยวเหล่านี้ได้แก่ ขนมหขบเคี้ยวโดยใช้วิธีจับฉลากหรือใช้วิธีหยอดเหรียญเพื่อการเสี่ยงทาย ขนมหเหล่านี้อาจเป็นประเภทลูกกวาดเคลือบสีที่เรียกว่า ไซจิงจก ขนมหที่ใส่ซองหรือกล่องที่ปิดสนิท ขนมหที่ทำเสร็จใหม่ ๆ แล้วขายได้เลย (ชมรมทันตสาธารณสุขภรร. 2535: 28-29) ขนมหขบเคี้ยว ได้แก่ ผลิตภัณฑ์ดังต่อไปนี้ คือ สแน็กแจ็ก ฮานามิ โปเต้ คัมคัม อิจิบัง มาวิน คอรัณพ์ฟ มันทัน คาปูริโกะ โก้แก กูลิโกะ ฮานาก้า ชิคา ไมโลแท่ง ปาปริกา โตโร แป้งมันฝรั่งทอดกรอบนิคแน็ค ก๊อบกอบ ขนมหปูไทย ซอคโกแลต เคลือบขนมหปัง โตราเอมอน มันฝรั่งกระป๋อง และถั่วลันเตากรอบรสกุ้ง

จากความหมายที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น สรุปได้ว่าอาหารว่าง หมายถึง อาหารที่บริโภคนอกเหนือจากอาหารมื้อหลักหรือขนมหขบเคี้ยว ซึ่งเป็นผลิตภัณฑ์สำเร็จรูปสามารถบริโภคได้ทันที หรือต้องนำมาแปรรูปก่อนบริโภคโดยมีลักษณะเป็นของแข็งหรือของเหลว เป็นอาหารที่มีรสหวานหรือรสเค็ม ซึ่งการบริโภคอาหารว่างนั้นมีทั้งผลดีและผลเสียต่อร่างกาย อาจเป็นสาเหตุนำไปสู่ภาวะทุพโภชนาการทั้งภาวะโภชนาการขาดและภาวะโภชนาการเกินหรือโรคอ้วนได้

ชนิดของอาหารว่าง มีนักวิชาการหลายท่านแบ่งประเภทของอาหารว่าง ดังนี้

อีเซลล์ (Ezell.1985: 1450) ได้แบ่งชนิดของอาหารว่างตามส่วนประกอบหลักออกเป็น 10 ประเภทดังนี้ 1) เนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ 2) นม 3) ขนมหปังและผลิตภัณฑ์จากแป้งสาลี 4) ผัก 5) ผลไม้ 6) ถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่ว 7) ผลิตภัณฑ์นม 8) ขนมหหวาน 9) อาหารว่างที่ปรุงรสเค็ม 10) เครื่องดื่ม

พิษณุ อุตตะมะเวทิน และคณะ (2535: 9) ได้จัดหมวดหมู่ของขนมหซึ่งเด็กนิยมบริโภคเป็นอาหารว่างได้ 11 ประเภท ดังนี้ 1) ประเภทเครื่องดื่ม 2) ประเภทแป้ง 3) บะหมี่สำเร็จรูป 4) ลูกอม 5) วุ้นหรือเยลลี่ 6) เนื้อสัตว์ 7) ขนมหพื้นบ้าน 8) ผลิตภัณฑ์จากผลไม้และเมล็ดพืช 9) ถั่วต่าง ๆ 10) ไอศกรีมหรือหวานเย็น 11) เครื่องดื่มบำรุงกำลัง

ศิริพร หาขุน. (2536: 77-78) ได้จำแนกประเภทของอาหารว่างตามหลักโภชนาการไว้ 6 ประเภท ดังนี้

1. อาหารว่างที่ให้โปรตีนสูง ได้แก่ ลูกชิ้นเนื้อวังปึง ลูกชิ้นปลาอย่าง ปลาหมึกเต้าทึง เต้าส่วน
2. อาหารว่างที่ให้คาร์โบไฮเดรตสูง ได้แก่ เค้กกล้วยหอม ขนมหเปียะไส้ถั่ว ขนมหปังทาแยม ขนมหปังแครกเกอร์ ขนมหปังปอนด์ แยมโรล น้ำอัดลม นมโอวัลติน นมเปรี้ยว เยลลี่ ไมโล วุ้นกะทิ กล้วยบวชชี บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เป็นต้น
3. อาหารว่างที่ให้ไขมันสูง ได้แก่ หมูย่าง ไส้กรอกทอด เวเฟอร์ ซอคโกแลต ทวิสดี ฮานาก้า มันฝรั่งทอด ไอศกรีม ฝอยทอง ทองหยิบ ปาท่องโก๋
4. อาหารว่างที่ให้โปรตีนและไขมันสูง ได้แก่ น่องไก่ทอดทอดมันปลา น่องไก่ย่าง ปีกไก่ย่าง นมช็อคโกแลต นมสด นมหวาน ขนมหปังหมูแฮม

5. อาหารว่างที่ให้คาร์โบไฮเดรตและโปรตีนสูง ได้แก่ ถั่วลันเตาอบกรอบ
 6. อาหารว่างที่ให้คาร์โบไฮเดรตและไขมันสูง ได้แก่ ข้าวเหนียวหมูป่าง ขนมปังไส้ครีม
- คุกกี้ คอนเน แปปรีก้า บอมบี้ ก๊อบกอบ ลอดช่องน้ำกะทิ นางเล็ด เป็นต้น
- ศิริพร หาขุน (2536: 109) จากการวิจัยเรื่องแบบแผนการบริโภคอาหารว่างของเด็กอ้วน และเด็กปกติ อายุ 7-9 ปี ได้แบ่งประเภทชนิดของอาหารว่างตามชนิดอาหารออกเป็น 11 ชนิดดังนี้
1. เครื่องดื่ม ได้แก่ น้ำหวานชนิดต่าง ๆ น้ำอัดลม น้ำผลไม้สด น้ำผลไม้ปั่น ซากาแฟ
 2. นมและผลิตภัณฑ์จากนม ได้แก่ นมสด นมถั่วเหลือง โอวัลตินหรือไมโล โยเกิร์ต หรือนมเปรี้ยว ไอศกรีม นมผงชง
 3. ขนมปังและผลิตภัณฑ์แป้งสาลี ได้แก่ ขนมปังปอนด์ ขนมปังกรอบ ขนมปังเวเฟอร์ ขนมปังมีไส้ต่าง ๆ ขนมเค้ก แยมโรล คุกกี้ บิสกิต พายไส้ต่าง ๆ พิชซ่า
 4. ประเภทลูกอม ได้แก่ ทอฟฟี่ ลูกกวาด หมากฝรั่ง เยลลี่
 5. ประเภทขนมหวาน ได้แก่ ขนมหวานที่ใส่กะทิ เช่น กล้วยบัวตอง บัวลอย ขนมหวาน ที่ไม่ใส่กะทิ เช่น ทองหยิบ ทองหยอด กล้วยไข่เชื่อม
 6. ประเภทผลไม้ ได้แก่ ผลไม้สด เช่น ส้ม สับปะรด เงาะ ฝรั่ง ฯลฯ
ผลไม้ดอง เช่น ฝรั่งดอง พุทราดอง มะม่วงดอง ฯลฯ
ผลไม้ตากแห้ง เช่น กล้วยตาก ลูกเกด ฯลฯ
ผลไม้กระป๋อง เช่น ลิ้นจี่ ลำไย สับปะรดกระป๋อง
 7. ถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่ว ได้แก่ ถั่วกวน ถั่วทอด ถั่วต้ม ถั่วเคลือบช็อกโกแลต
 8. ประเภทเนื้อสัตว์ ได้แก่ ลูกชิ้นปิ้ง หมูปิ้ง ลูกชิ้นทอด ไส้กรอกทอด หมูสับเตี๊ยะ ไก่ย่าง
 9. อาหารว่างที่ปรุงรสบรรจุถุงสำเร็จรูป ได้แก่ มันฝรั่งทอด ข้าวโพดอบเนย ถั่วอบกรอบ ข้าวเกรียบกุ้ง ข้าวโพดอบกรอบ บะหมี่ถุงสำเร็จรูป
 10. ประเภทผัก ได้แก่ สลัดผัก ส้มตำ ซุปหน่อไม้
 11. อาหารชนิดอื่น ได้แก่ ข้าวเหนียวหนึ่ง ผัดหมักร้อน ข้าวโพดต้ม ช็อกโกแลตหวาน กวยเตี๋ยวเป็ด เป็นต้น

จรรุวรรณ ตันกูรานันท์.ปิยวัฒน์ พันธุ์โกศล (2539) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างสภาวะฟันผุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่าง และการดูแลอนามัยช่องปากของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ได้แบ่งประเภทของอาหารว่างออกเป็น 7 ประเภท ดังนี้ 1) ขนมกรอบขบเคี้ยวหรือขนมปัง 2) เยลลี่ 3) น้ำอัดลม 4) ผลไม้สด 5) ผลไม้แห้ง 6) ถั่วต่าง ๆ 7) ลูกอม

วรรณภา อธิธิไมย์ยะ (2533) ศึกษาวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อรูปแบบการบริโภคอาหารว่างของเด็กวัยเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร ได้แบ่งชนิดของอาหารว่างที่นักเรียนบริโภค คือ พิจารณาจากอาหารว่างที่เด็กมีโอกาสเลือกซื้อมากที่สุด และแบ่งอาหารว่างออกเป็น 9 ชนิดดังนี้ 1) เครื่องดื่ม 2) ขนมปังและผลิตภัณฑ์จากแป้งสาลี 3) อาหารว่างปรุงรสบรรจุถุงสำเร็จรูป 4) ผลไม้ 5) เนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ 6) ขนมหวาน 7) ลูกกวาด 8) ถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่ว 9) ผัก

Nizel & Papas (1989: 456) จากการหาคะแนนการบริโภคอาหารหวาน (Sweet score) ตามหลักของไนเซลและปาปาส ได้แบ่งอาหารว่างเป็น 4 ประเภท ดังนี้ 1) อาหารว่างที่มีลักษณะเป็นน้ำ (Liquid) 2) อาหารว่างที่มีลักษณะเป็นแข็งและน้ำตาล (Solid and Sticky) 3) อาหารว่างที่มีลักษณะเป็นน้ำตาลละลายช้า เคี้ยวเหนียว (Slowly dissolving) 4) อาหารว่างชนิดอื่นๆ

ในทางวิทยาศาสตร์การอาหาร อาหารว่าง ยังสามารถแบ่งได้ตามลักษณะองค์ประกอบหลักของอาหารว่างนั้นๆ ได้แก่ อาหารว่างที่มีสารอาหารเหล่านี้เป็นองค์ประกอบหลัก เช่น

- คาร์โบไฮเดรต ได้แก่ ผลิตภัณฑ์จากธัญพืช เคลือบน้ำตาล มันฝรั่งและผลไม้
- โปรตีน ได้แก่ ผลิตภัณฑ์จากนม เนื่อ ปลา ถั่วเปลือกแข็งต่างๆ
- พลังงานหรือไขมันสูง ได้แก่ อาหารเคลือบช็อกโกแลต ถั่วเปลือกแข็งต่างๆ
- อาหารที่ทำให้เค็ม ได้แก่ ผลิตภัณฑ์มันฝรั่งเค็ม ถั่วที่ทำให้เค็ม ขนมปังเค็ม

นอกจากนี้ยังแบ่งอาหารว่างตามลักษณะการใช้ต่างๆ ได้ดังนี้

- ใช้เป็นของขบเคี้ยวรับประทานระหว่างมือ
- ใช้เป็นส่วนหนึ่งของอาหารมื้อหลัก
- ใช้แทนอาหารมื้อหลัก
- ใช้อาหารว่างด้วยวัตถุประสงค์พิเศษ

จากชนิดของอาหารว่างที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น สรุปได้ว่า ชนิดของอาหารว่างสามารถแบ่งตามส่วนประกอบหลักของอาหารและสารอาหารนั้น เช่น ประเภทเนื้อสัตว์หรือโปรตีนสูง ประเภทแป้งที่มีคาร์โบไฮเดรตสูง ผักและผลไม้ ขนมหวาน เครื่องดื่มและประเภทถั่วต่างๆ นอกจากนี้ยังสามารถแบ่งตามลักษณะของอาหารว่าง เช่น อาหารว่างที่มีลักษณะเป็นน้ำ มีลักษณะเป็นแข็งและน้ำตาล หรือลักษณะเหนียว ละลายได้ช้า และสามารถแบ่งตามวัตถุประสงค์ของการรับประทานอาหารว่าง เช่น ใช้รับประทานระหว่างมือ ใช้แทนอาหารมื้อหลัก เป็นต้น

วัตถุเจือปนในอาหารว่าง

องค์การอนามัยโลก (WHO) และองค์การอาหารและการเกษตร (FAO) ได้ให้คำจำกัดความของ "วัตถุเจือปนในอาหาร" ไว้ว่า เป็นสารที่ไม่มีคุณค่าทางอาหารที่ถูกเติมเข้าไปในอาหารอย่างตั้งใจในปริมาณที่น้อยมาก เพื่อปรุงแต่งลักษณะภายนอก กลิ่น รส ตลอดจนช่วยในการยืดอายุการเก็บรักษา แต่ปัจจุบันความหมายของวัตถุเจือปนในอาหารได้ถูกขยายความให้กว้างขึ้น ปัจจุบันวัตถุเจือปนในอาหารหมายถึง สารประกอบหรือส่วนผสมของสารประกอบที่ไม่ใช่อาหารแต่ถูกใส่เข้าไปในอาหารในระหว่างกระบวนการผลิต การเก็บรักษาหรือการบรรจุหีบห่อทั้งนี้ไม่รวมวัตถุปนเปื้อน ดังนั้นวัตถุเจือปนในอาหารจึงอาจเป็นสารที่มีหรือไม่มีคุณค่าทางอาหาร (อาหารและโภชนาการ. 2530: 735-736) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อป้องกันมิให้อาหารเสียเร็ว มีสี กลิ่น และรสน่าบริโภคเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการหรือทำให้อาหารคงสภาพเดิมและเพิ่มคุณสมบัติทางฟิสิกส์ของอาหารนั้น (ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการสาธารณสุข. 2526: 492)

วัตถุดิบปรุงแต่งกลิ่นรส การใช้วัตถุดิบปรุงแต่งกลิ่นรสในผลิตภัณฑ์อาหารว่างไม่ว่าวัตถุดิบนั้นจะได้จากธรรมชาติหรือได้จากการสังเคราะห์ ทำให้เพิ่มความน่าบริโภคให้ผลิตภัณฑ์แล้วยังเป็นการเอาชนะคู่แข่งกันเพื่อให้หันมานิยมในผลิตภัณฑ์ของตน และเป็นการช่วยบอกความแตกต่างของผลิตภัณฑ์อาหารว่างที่ผลิตจากโรงงานต่างกันด้วย ลูกอมหรือลูกกวาดจัดเป็นอาหารประเภท ขนมที่มีส่วนประกอบสำคัญคือ น้ำตาล ไขมันประเภทนมเนย และอาจมีส่วนผสมอื่น ๆ เช่น เกลือ วิตามิน เจลาติน กาแฟ วานิลา โกโก้ ชอคโกแลต น้ำผึ้ง กลูโคสไซรัป ผลิตภัณฑ์นม เครื่องเทศชนิดต่าง ๆ และครีมออฟทาร์ทาร์ เป็นต้น เพื่อช่วยในการปรุงแต่งรสและกลิ่นให้ต่างกันด้วย (สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค: ม.ป.ป.) สำหรับวัตถุดิบปรุงแต่งรสอีกชนิดหนึ่งคือ ผงชูรส ซึ่งผู้ผลิตนิยมเติมลงไปในการอาหารหรือขนมขบเคี้ยว โดยมีวัตถุประสงค์ใช้เสริมรสอาหารให้อร่อยและชวนรับประทานมากขึ้น เนื่องจากมีรสหวานและเค็มเล็กน้อย ผงชูรสจะช่วยกระตุ้นปลายประสาทโคนลิ้นและลำคอ ทำให้รู้สึกอร่อย ขณะเดียวกันผงชูรสก็เกิดอันตรายได้ เนื่องจากในผงชูรสมีสารในกลุ่มอะมิโนเป็นส่วนประกอบ เมื่อสลายตัวจะทำให้เกิดก๊าซแอมโมเนียซึ่งเป็นก๊าซพิษที่ร่างกายต้องกำจัดให้หมดไปเพราะจะทำให้เกิดอันตรายร้ายแรงจนถึงขั้นเสียชีวิต ผงชูรสไม่เหมาะสำหรับคนที่ เป็นโรคเกี่ยวกับทางเดินอาหาร การขับถ่ายผิดปกติและโรคไต ผู้ที่บริโภคบางรายอาจมีอาการแพ้ผงชูรสเกิดอาการที่เรียกว่า ไซนัสเรสตัวรอนท์ซินโดรม (Chinese Restaurant Syndrome) จะมีอาการชาที่หน้า ปาก ลิ้น ต้นคอและหลัง ร้อนวูบวาบตามตัว ปวดกล้ามเนื้อบริเวณไหปลาร้าแก้ม หน้าอก หายใจไม่สะดวก ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน กระหายน้ำ สำหรับสตรีมีครรภ์จะทำให้ไตไม่สามารถกำจัดก๊าซแอมโมเนียได้ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้ทารกในครรภ์พิการทางสมองหรือระบบประสาท สำหรับทารกจะทำให้เจ็บป่วยและอาจเสียชีวิตนอกจากนี้ยังพบวัตถุดิบปรุงแต่งรสอีกชนิดหนึ่งคือ เกลือ ซึ่งเป็นส่วนประกอบของขนมขบเคี้ยว เมื่อบริโภคมาก ๆ อาจทำให้เป็นโรคไตหรือโรคความดันโลหิตสูงได้

สีผสมอาหาร ผู้ผลิตมักเติมสีในขนมเพื่อจูงใจเด็ก เพราะธรรมชาติของเด็กทุกคนจะชอบสีที่ฉูดฉาดสะดุดตา สีผสมอาหารที่ใช้มักมีทั้งสีจากธรรมชาติและสีสังเคราะห์ (สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค. 2536: 39-40)

สีที่ได้จากธรรมชาติได้แก่ สีที่ได้จากการสังเคราะห์ หรือสกัดจากวัตถุดิบธรรมชาติผ่านการพิจารณาในเรื่องส่วนประกอบ กรรมวิธีการผลิต ความบริสุทธิ์และอื่น ๆ จนแน่ใจว่าปลอดภัยจากการบริโภค ได้แก่

สีเหลือง ได้จากขมิ้นชัน ขมิ้นอ้อย ดอกคำฝอย เมล็ดคำแสด ลูกพุด ดอก
กรรณิการ์ ลูกตาลสุก ฟักทองและแครอท
สีเขียว ได้จากใบเตยหอม และใบย่านาง
สีแดง ได้จากหัวบีท รังครั่ง พริกแดง มะเขือเทศ กระเจี๊ยบ เมล็ดผักปรางสีแดง
สีน้ำเงิน ได้จากดอกอัญชัญ
สีม่วง ได้จากดอกอัญชัญบีบมะนาว
สีดำ ได้จากถ่านกัมมะพร้าว ดอกดิน ถั่วดำ
สีน้ำตาล ได้จากโกโก้ และน้ำตาลไหม้

สีที่ได้จากการสังเคราะห์ หมายถึง สีนินทรีย์ที่ได้จากการสังเคราะห์ ซึ่งมีลักษณะถูกต้องตามข้อกำหนดและปลอดภัยต่อการบริโภค มีราคาถูกกว่าสีธรรมชาติให้สีสดและสม่ำเสมอว่า สะดวกกับการเลือกใช้กับอาหารชนิดต่างๆ ดังนั้นจึงมีผู้นิยมใช้สีสังเคราะห์มากกว่าสีธรรมชาติ ถึงแม้ว่าสีธรรมชาติจะปลอดภัยต่อผู้บริโภคมากกว่า ในประเทศไทยสีสังเคราะห์ที่อนุญาตให้ใช้ มักจะเป็นสีในรายการที่อนุญาตให้ใช้ในประเทศสหรัฐอเมริกา รัฐบาลไทยออกกฎหมายเพื่อควบคุมการใช้ผสมอาหาร ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 21 (2522) ประกาศกระทรวงสาธารณสุขฉบับที่ 55 (2524) และประกาศกระทรวงสาธารณสุขฉบับที่ 66 (2525) ซึ่งได้ปรับปรุงแก้ไขข้อความเรื่องการใช้สีผสมอาหารต้องใช้สีมีคุณภาพหรือมาตรฐานตามที่กำหนดไว้ในอาหาร 17 รายการ ซึ่งมีอาหารประเภทข้าวเกรียบในรูปลักษณะต่างๆอยู่ด้วยและไม่ให้ใช้สีทุกชนิด เว้นแต่สีที่ได้จากธรรมชาติ ในอาหารประเภทเบหมีสำเร็จรูป เส้นบะหมี่ แผ่นเกี๊ยว มีข้าว สเปกเตตตี้ และมักกะโรนี ปัจจุบันมีขนมมากมายหลายชนิดที่ผู้ผลิตได้ประดิษฐ์ให้มีสีสันสวยงามน่ารับประทานเป็นการดึงดูดใจผู้บริโภค โดยที่ผู้บริโภคไม่อาจทราบว่ามีสีที่ผู้ประกอบการผลิตใช้ใส่ในอาหารนั้นจะมีอันตรายหรือไม่ สำหรับลูกอมหรือลูกกวาดก็ใช้สีต่าง ๆ ผสมให้มีสีน่ารับประทาน และมีการแข่งขันผลิตลูกกวาดกันอย่างมากมายและมักใช้สีที่ไม่ใช่สีผสมอาหารหรือใช้สารฟอกสีจำพวกซัลเฟอร์ไดออกไซด์ (Sulphurdioxide) ในปริมาณสูง (สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค: ม.ป.ป.) โดยเฉพาะการใช้สีย้อมผ้าหรือสีย้อมกระดาษ จะพบอันตรายจากโลหะหนักที่ปนมากับสีประเภทแคดเมียม ตะกั่ว เมื่อเข้าสู่ร่างกาย จะเกิดการสะสมที่ละน้อยที่กระดูก ผิวหนัง ไต ตับ และอวัยวะอื่น ๆ ของร่างกายหากสะสมมาก ๆ เข้าจะเกิดเป็นโรคมะเร็ง โดยเฉพาะที่ระบบทางเดินอาหารและกระเพาะปัสสาวะถ้าเกิดพิษชนิดเฉียบพลันอาจทำให้ผู้บริโภคถึงแก่ชีวิตได้ นอกจากนี้หากสะสมมีปริมาณมากพอก็จะแสดงอาการพิษของโลหะหนักชนิดนั้น ๆ เช่น โรคพิษตะกั่ว ทำให้เกิดอาการมือตกเท้าตก และทำให้เกิดโรคโลหิตจางอีกด้วย (สมบุรณ์ ขอสกุล และสรศักดิ์ วัฒนศิริ. 2536: 28)

กองเผยแพร่และควบคุมการโฆษณา (สำนักงานอาหารและยา. 2534: 3-4) ได้กล่าวถึงอันตรายจากสีสังเคราะห์ว่า ถ้าใช้ผสมอาหารในปริมาณมากและบ่อย อาจก่อให้เกิดอันตรายได้จึงกำหนดให้ใช้ได้ไม่เกินวันละ 1 มิลลิกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม และไม่ควรรับประทานหากเป็นไปได้ควรใช้สีจากธรรมชาติ (ละเอียด หัสดี. 2537: 26)

3. เชื้อราที่เกิดจากสารอะฟลาทอกซิน (Aflatoxin) พบมากในอาหารประเภทถั่วลิสง เช่น ขนมตัดบับ ถั่วกระจก ถั่วเคลือบน้ำตาล ข้าวพอง ข้าวเม้าคั่ว เป็นต้น เชื้อราประเภทนี้จะพบมากในประเทศเขตร้อนและจะเจริญได้ดีเมื่อมีความชื้นสูง เช่นประเทศไทย ซึ่งอยู่ใกล้แถบศูนย์สูตร ข้าวและขนมปังที่ขึ้นจะพบว่ามีความชื้นมากโดยเฉพาะถั่วลิสงพบมากที่สุด(อนามัยสังวาลย์.2534: 410) ขนมที่ทำจากถั่วทุกชนิดรวมทั้งลิสงปั่นสำหรับใส่ในก๋วยเตี๋ยวและส้มตำไทย จะพบมากเนื่องจากผู้ขายมักจะละลายไม่สนใจก่อนนำถั่วมาคั่วไม่ได้คัดส่วนที่ผุออกไปก่อน และขั้นตอนการบรรจุขายและเก็บรักษาไม่ดีพอ ภาชนะที่ใส่เป็นถุงพลาสติกชนิดที่ไม่สามารถป้องกันความชื้นของอากาศได้จากการสำรวจจึงพบว่าถั่วลิสงตำป่นมีปริมาณเชื้อราอะฟลาทอกซินสูงที่สุด โดยพิษที่เกิดจากสารอะฟลาทอกซิน แบ่งเป็น

3.1 พิษเรื้อรัง (Chronic) มักพบในผู้ใหญ่ซึ่งเกิดจากการสะสมสารพิษที่ละเล็กละน้อยเป็นเวลานานจนทำให้เกิดอาการของโรคตับและมะเร็งที่ตับ และอวัยวะอื่น ๆ ได้ เช่น ที่ลำไส้ กระเพาะอาหาร

3.2 พิษเฉียบพลัน (Acute) มักพบในเด็กอายุต่ำกว่า 10 ปี ที่ขาดสารอาหารประเภทโปรตีน ถ้าได้รับเชื้ออะฟลาทอกซินเข้าไปในปริมาณมากพอจะแสดงอาการรุนแรงและเฉียบพลันทำให้เกิดอาการไข้สูง ไม่รู้สึกตัว ชัก หายใจลำบาก ตับโตถูกทำลายและอาจถึงตายได้ในเด็กเล็ก

4. วัตถุกันเสียหรือสารกันบูด นอกจากส่วนประกอบบางอย่างของผลิตภัณฑ์อาหารว่าง เช่น เกลือและน้ำตาลจะช่วยยืดอายุการเก็บผลิตภัณฑ์อาหารว่างได้ แล้วกรรมวิธีการแปรรูปบางอย่าง เช่น การรมควัน การใช้ความร้อน การใช้ความเย็น หรือการทำให้แห้ง จะมีส่วนช่วยยืดอายุการเก็บของผลิตภัณฑ์ได้ด้วย เพื่อเป็นการช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการยืดอายุการเก็บผู้ผลิตบางรายจึงนิยมใส่วัตถุกันเสียหรือสารกันบูดในอาหาร ไม่ให้เน่าเสีย ขายได้นานวันและคงสภาพเดิมอยู่ได้ทั้งสี กลิ่น รส และคุณภาพ วัตถุกันเสียแต่ละชนิดประกอบด้วยสารเคมีซึ่งให้โทษต่อร่างกายมีคุณสมบัติช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตหรือทำลายจุลินทรีย์ที่อยู่ในอาหาร โดยมีผลต่อผนังเซลล์ของจุลินทรีย์ มีผลต่อการทำงานของเอนไซม์ (enzyme) ภายในเซลล์และมีผลต่อพันธุกรรมของเซลล์ (สมบุรณ์ ขอสกุลและสรงศ์กฤษณ์ ดวงคำสวัสดิ์. 2536: 29) ที่รู้จักกันดีและนิยมมากได้แก่ กรดเบนโซอิก กรดซอร์บิก เป็นต้น สำหรับการเลือกชนิดของวัตถุกันเสียที่จะใช้ ต้องดูวัตถุประสงค์ในการใช้ คุณสมบัติของวัตถุกันเสีย องค์ประกอบของผลิตภัณฑ์อาหารว่าง เช่น ถ้าเป็นอาหารว่างประเภทข้าวเกรียบต่างๆ หรือประเภท extruded products ต่างๆก็ไม่จำเป็นต้องใช้ เพราะผลิตภัณฑ์อาหารว่างนี้จะมีค่าความชื้นต่ำมาก ดังนั้นการเสียของผลิตภัณฑ์ที่เกิดจากจุลินทรีย์ชนิดต่างๆ จึงเป็นไปได้ น้อยมาก แต่ถ้าเป็นผลิตภัณฑ์อาหารว่างที่มีผักหรือผลไม้เป็นส่วนประกอบอยู่ด้วยหรือ ผลิตภัณฑ์อาหารว่างประเภทขนมอบมักจะใช้วัตถุกันเสียเนื่องจากมีความชื้นสูง โอกาสที่อาหารจะเน่าเสียเกิดขึ้นได้ง่ายกว่า วัตถุกันเสียไม่ใช่อาหาร ดังนั้นเมื่อนำมาผสมในอาหารอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกายได้ (สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค. 2536: 48) การรับประทานอาหารที่ใส่สารกันบูดชนิดเดียว ติดต่อกันหลายครั้งอาจทำให้เกิดอาการ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้องและท้องร่วงได้

จากการศึกษาผลิตภัณฑ์ขนมเด็กบริเวณโรงเรียนอนุบาลของสุภาพ สอนปานและวิไลลักษณ์ ศรีสุระ พบว่าร้อยละ 17 ไม่มีฉลากแสดงการใช้วัตถุเจือปนอาหารในผลิตภัณฑ์ประเภทลูกกวาดหลากสี ขนมเยลลี่ ซึ่งถ้าเด็กรับประทานอาหารประเภทนี้มากเกินไปอาจก่อให้เกิดอันตรายได้ (สุภาพ สอนปาน. 2535: 7)

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ความหมายของพฤติกรรม

ซูดา จิตพิทักษ์ (2525: 16) ให้ความหมายพฤติกรรม คือ การกระทำของบุคคล ไม่เฉพาะสิ่งที่แสดงปรากฏออกมาภายนอกเท่านั้น แต่รวมถึงสิ่งที่อยู่ภายในจิตใจของบุคคล สังเกตเห็นไม่ได้โดยตรง เช่น คุณค่า เจตคติ ความคิดเห็น ความเชื่อ ค่านิยม เป็นต้น

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2526: 15) ให้ความหมายของพฤติกรรม คือ ปฏิกริยาหรือกิจกรรมทุกชนิด กิจกรรมทุกประเภทที่มนุษย์กระทำไม่ว่าสิ่งนั้นจะสังเกตได้หรือไม่ เช่น การเดิน การพูด การเกิดความรู้สึก ความชอบ ความสนใจ การทำงานของหัวใจ เป็นต้น

เอี่ยมพร ทองกระจาย (2530: 3) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรม หมายถึง กิจกรรมทุกอย่างที่มนุษย์กระทำ เป็นลักษณะการแสดงออกที่สังเกตได้ โดยพื้นฐานทางจิตวิทยามีความเชื่อว่า พฤติกรรมทุกชนิดที่มนุษย์กระทำย่อมมีสาเหตุ และมีจุดมุ่งหมายในขณะเดียวกันก็มีแรงกระตุ้นหรือแรงจูงใจให้กระทำด้วยเหตุที่จุดมุ่งหมายนั้นเป็นการตอบสนองต่อความต้องการของมนุษย์ เมื่อมนุษย์ได้แสดงพฤติกรรมในการตอบสนองความต้องการแล้วพฤติกรรมก็สิ้นสุดลง มนุษย์อยู่ในภาวะสมดุล

สมจิตต์ สุพรรณทัศน์ (2534: 155) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรม หมายถึง ปฏิกริยาหรือกิจกรรมทุกชนิดของสิ่งมีชีวิต จะสังเกตได้หรือสังเกตไม่ได้ก็ตาม ซึ่งทั้งที่มีอยู่ภายในหรือแสดงออกมาภายนอก

กันยา สุวรรณแสง (2536: 92) ให้ความหมายของพฤติกรรม หมายถึง อาการ บทบาท ลีลา ท่าที ความประพฤติ การกระทำที่แสดงออกให้ปรากฏ สัมผัสได้ด้วยประสาทสัมผัสหรือมิฉะนั้นก็สามารถวัดได้ด้วยเครื่องมือ

เฉลิมพล ตันสกุล (2541: 2) ให้ความหมายพฤติกรรม หมายถึง กิจกรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้น ซึ่งอาจเป็นการกระทำที่บุคคลนั้นแสดงออกมา รวมทั้งกิจกรรมที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคลและกิจกรรมนี้อาจสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัสหรือไม่ก็สามารถสังเกตได้สามารถแบ่งพฤติกรรมออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. พฤติกรรมภายนอก (Overt behavior) คือ การกระทำที่เกิดขึ้น สามารถสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัส หรืออาจใช้เครื่องมือช่วย

2. พฤติกรรมภายใน (Covert behavior) คือ กระบวนการที่เกิดขึ้นภายในจิตใจบุคคลอื่น ไม่สามารถสังเกตได้

จากความหมายของพฤติกรรมที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น สรุปได้ว่าพฤติกรรม หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกของบุคคลที่ตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้น ซึ่งการกระทำที่แสดงออกมานั้นมีทั้งพึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ โดยบุคคลที่อยู่รอบๆ ตัวสังเกตเห็นได้หรือไม่ได้

ความหมายของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล (2532) ได้สรุปถึงพฤติกรรมในการบริโภคอาหารของคนไทยไว้ 3 กลุ่มดังนี้คือ

1. พฤติกรรมไม่พึงประสงค์ คือ พฤติกรรมการบริโภคที่มีผลไม่ดีต่อภาวะโภชนาการที่เกิดขึ้นจากความเชื่อที่ผิด ๆ ไม่มีเหตุผลเกี่ยวกับการกินเพราะความเชื่อถือที่มีมาตั้งแต่โบราณ เช่น การห้ามผู้ป่วยรับประทานอาหารบางประเภทโดยไม่มีเหตุผลชัดเจน

2. พฤติกรรมกลาง ๆ ไม่มีผลต่อภาวะโภชนาการ

3. พฤติกรรมที่พึงประสงค์ คือ พฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสมกับความต้องการของสุขภาพและวัยต่าง ๆ คำนึงถึงประโยชน์ และคุณค่าทางอาหารมากกว่าราคา รสชาติ ค่านิยมของอาหาร เลิกความเชื่อแบบผิด ๆ เกี่ยวกับอาหาร

กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2533) ได้ให้ความหมายพฤติกรรมการบริโภค คือการกระทำใด ๆ ของบุคคลที่มีหรือเกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหาร เช่น การเลือกบริโภคอาหาร การเลือกซื้อ การเตรียมและการปรุง

วรางคณา บุตรศรี (2536: 6) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง ลักษณะความชอบและความเคยชินในการรับประทานอาหารหรือไม่รับประทานอาหาร ลักษณะและชนิดของอาหารที่รับประทาน จำนวนมื้อที่รับประทาน การปฏิบัติในการรับประทานอาหาร

สุदारรณ ชันธมิตร (2538: 8) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การกระทำ การแสดงออกเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ทั้งด้านความรู้ ทศนคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร

จรัสศรี อุสาหะ (2538: 8) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การปฏิบัติหรือการแสดงที่กระทำอยู่เป็นประจำเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ได้แก่ การรับประทานอาหารหรือไม่รับประทานอาหาร จำนวนมื้อที่รับประทาน การเลือกชนิดของอาหารที่รับประทาน

ขวัญจิต อินเหยี่ยว (2542: 9) ได้ให้ความหมายพฤติกรรมการบริโภค หมายถึง การปฏิบัติที่เคยชินจนเป็นนิสัยเกี่ยวกับอาหารซึ่งครอบคลุมถึงประเภท ชนิดอาหารที่เลือกรับประทาน วิธีการรับประทานอาหาร ความถี่ในการรับประทานอาหาร สุขนิสัยในการรับประทานอาหาร

องค์การอนามัยโลก (WHO. 1972) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการบริโภค หมายถึง การประพฤติปฏิบัติที่เคยชินในการรับประทานอาหาร ได้แก่ ชนิดของอาหาร การกำหนดว่าจะรับประทานอาหารหรือไม่รับประทานอาหารอะไร รับประทานอาหารอย่างไร จำนวนมื้อที่รับประทาน อุปกรณ์ที่ใช้ รวมทั้งสุขนิสัยในการรับประทานอาหารด้วย

ซอยเตอร์ และคราวเรย์ (Suitor & Crowley. 1984: 91) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการบริโภค หมายถึง สิ่งบุคคลกระทำหรือปฏิบัติในการเลือกสรรอาหารมาบริโภค และการนำอาหารไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย ซึ่งรวมถึงการเลือกชนิดของอาหาร การเตรียมการปรุง ตลอดจนการบริโภคอาหาร

จากความหมายที่นักวิชาการหลายท่านได้กล่าวไว้ สามารถสรุปได้ว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การแสดงออกของบุคคล สิ่งที่บุคคลกระทำหรือปฏิบัติในการเลือกสรรหาอาหารมาบริโภค รวมถึงการเลือกชนิดอาหาร ความถี่ในการบริโภค รูปแบบในการบริโภค โดยคำนึงถึงผลเสียและประโยชน์ที่เกิดขึ้นกับร่างกาย

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน

จากที่กล่าวมาแล้วจะเห็นว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคคลเป็นปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการ ดังนั้นการส่งเสริมให้บุคคลมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ และในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย จึงนับได้ว่าเป็นสิ่งจำเป็นโดยเฉพาะในเด็กวัยเรียน ซึ่งเป็นวัยที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต มีการใช้พลังงานเพื่อกิจกรรมต่างๆ มาก การได้รับประทานอาหารที่ถูกต้องและเหมาะสมจะช่วยให้ร่างกายมีการเจริญเติบโตและสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้ดีและมีประสิทธิภาพ จากการค้นคว้างานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน สามารถนำมาจำแนกพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนออกเป็น 2 ประเภท คือ ชนิดของอาหารที่รับประทาน และการปฏิบัติเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร

1. ชนิดของอาหารที่รับประทาน ได้แก่ การบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ การบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการน้อย การบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดและอาหารที่ให้พลังงานสูง (กัลยา ศรีมหันต์. 2541: 27-33)

1.1 การบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่

1.1.1 อาหารหลักหมู่ที่ 1 เป็นอาหารประเภทโปรตีน ช่วยสร้างและซ่อมแซมเนื้อเยื่อส่วนต่างๆ ของร่างกาย ถ้าร่างกายขาดโปรตีนจะทำให้การเจริญเติบโตเป็นไปอย่างล่าช้า สติปัญญาและการเรียนรู้ต่ำ ในทางกลับกันถ้าได้รับอาหารประเภทโปรตีนมากเกินไปโปรตีนส่วนเกินจะถูกเปลี่ยนเป็นพลังงาน หรือไขมันเก็บสะสมไว้ตามส่วนต่างๆ ของร่างกายทำให้เกิดการอ้วนได้ (วรนนท์ สุภพิพัฒน์. 2538: 47-48) อาหารที่มีโปรตีน ได้แก่ อาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไข่ นม และถั่วต่าง ๆ ซึ่งจากการศึกษาการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนจากการวิจัยต่าง ๆ พบว่า เด็กวัยเรียนมีการบริโภคอาหารประเภทเนื้อสัตว์ และไข่เป็นประจำ แต่มีการบริโภคอาหารทะเลซึ่งเป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่มีธาตุไอโอดีนป้องกันโรคคอหอยพอกเพียงบางครั้งและบริโภคอาหารโปรตีนที่ได้จากถั่วต่างๆ โดยเฉพาะถั่วเมล็ดแห้งน้อยเนื่องจากการเตรียมอาหารประเภทถั่วเมล็ดแห้งต้องใช้เวลาและถ้านำไปทำเป็นน้ำเต้าหู้ด้วยแล้วก็พบว่าความนิยมในการบริโภคน้อยลง เด็กไม่ชอบรับประทานเพราะไม่ชอบกลิ่นของถั่ว ส่วนอาหารประเภทเนื้อปลาต่าง ๆ และเครื่องในสัตว์ก็พบว่าการบริโภคน้อยเช่นกัน (สมศรี เกิดโชค. 2531: 54) นอกจากนี้ยังพบว่านมสดซึ่งเป็นอาหารที่มีทั้งโปรตีน แคลเซียมและวิตามิน โดยเฉพาะแคลเซียมที่ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน เด็กส่วนใหญ่จะบริโภคทุกวัน มีเพียงส่วนน้อยเท่านั้นที่ไม่บริโภคนมสด (สิริวัฒน์ อายุวัฒน์. 2539: 60)

1.1.2 อาหารหลักหมู่ที่ 2 เป็นอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต ซึ่งให้พลังงานแก่เซลล์ต่างๆ ในร่างกาย การบริโภคคาร์โบไฮเดรตในปริมาณมากเกินไปความต้องการจะมีผลทำให้ขาดสารอาหารบางชนิดได้ ทั้งนี้เนื่องจากอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตจะถูกเปลี่ยนเป็นน้ำตาลซึ่งให้พลังงานสูงทำให้รู้สึกอึดจึงทำให้รับประทานอาหารอื่นได้น้อย นอกจากนี้ถ้าร่างกายใช้พลังงานที่ได้รับไม่หมดก็จะเก็บสะสมไว้ตามส่วนต่างๆ ของร่างกายให้อ้วนได้ (อรวิทย์ โททกี. 2537: 29) อาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตได้แก่ อาหารประเภทข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน ซึ่งจากการศึกษาพฤติกรรมบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนจากงานวิจัยต่าง ๆ พบว่าเด็กวัยเรียนส่วนใหญ่จะบริโภคข้าวเจ้า ข้าวเหนียว และขนมปัง ส่วนอาหารประเภทเผือกมัน มีการบริโภคกันน้อยมาก (สุนี มุณีปภา. 2531: 23-24) ประเภทน้ำตาลนั้นส่วนใหญ่นิยมบริโภคในรูปของขนมหวานต่าง ๆ (อุรุวรรณ แยมบริสุทธิ. 2536: 760)

1.1.3 อาหารหลักหมู่ที่ 3 เป็นอาหารประเภทวิตามิน เกลือแร่ และใยอาหาร ซึ่งมีความจำเป็นต่อร่างกาย ถ้าขาดจะทำให้เป็นโรคต่างๆ ได้ อาหารประเภทนี้ได้แก่ อาหารประเภทผักต่าง ๆ เช่น ตำลึง กระเทียม ผักบุ้ง ฟักทอง มะเขือเทศ แครอท ฯลฯ ซึ่งจากการศึกษาพฤติกรรมบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน จากงานวิจัยต่างๆ พบว่าเด็กวัยเรียนนิยมบริโภคผักใบเขียว เช่น ผักบุ้ง ผักคะน้า แตงกวา และถั่วฝักยาว ส่วนผักสีเหลืองมีการบริโภคกันน้อย (วรารณา บุตรศรี. 2538: 63) และนิยมบริโภคผักที่ทำให้สุกแล้วมากกว่าการรับประทานดิบ ๆ (สุนี มุณีปภา. 2531: 24)

1.1.4 อาหารหลักหมู่ที่ 4 เป็นอาหารประเภทวิตามิน เกลือแร่ และใยอาหาร เช่นเดียวกับหมู่ที่ 3 แตต่างกันที่อาหารหมู่นี้มีคาร์โบไฮเดรต ซึ่งเป็นแหล่งพลังงานด้วยอาหารประเภทนี้ได้แก่ ผลไม้ต่างๆ ซึ่งจากการศึกษาพฤติกรรมบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน จากงานวิจัยต่างๆ พบว่าเด็กวัยเรียนไม่ได้รับประทานผลไม้ทุกวัน จะรับประทานเพียงบางวันเท่านั้นและถ้าเปรียบเทียบกับรับประทานผักแล้ว พบว่ามีการรับประทานผลไม้ไม่บ่อยกว่ารับประทานผัก ผลไม้ที่เด็กวัยเรียนรับประทานจะเป็นผลไม้ตามฤดูกาล เช่น ลำไย เงาะ ส้ม แตงโม น้อยหน่า มะละกอ (สิริวัฒน์ อายุวัฒน์. 2539: 58)

1.1.5 อาหารหมู่ที่ 5 เป็นอาหารประเภทไขมัน และน้ำมัน ซึ่งนอกจากจะให้พลังงานแก่ร่างกายแล้ว ยังช่วยให้การดูดซึมวิตามินเอ ดี อี เค อีกด้วย การบริโภคไขมันในปริมาณที่มากเกินไปอาจทำให้อ้วนได้ นอกจากนี้ไขมันจากสัตว์มีปริมาณโคเลสเตอรอลสูง ถ้าบริโภคในปริมาณมากอาจทำให้เกิดภาวะหลอดเลือดแข็ง (Atherosclerosis) ได้ (วิชัย ดันไพจิตร. 2529: 71) อาหารประเภทไขมัน ได้แก่ น้ำมันต่าง ๆ ทั้งจากพืชและสัตว์ เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำ น้ำมันหมู เนย น้ำมันมะพร้าว (กะทิ) ซึ่งจากการศึกษาพฤติกรรมบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน จากงานวิจัยต่าง ๆ พบว่า เด็กวัยเรียนบริโภคอาหารที่ปรุงจากน้ำมัน ทั้งน้ำมันจากพืชและน้ำมันจากสัตว์มากกว่าอาหารที่ปรุงจากกะทิ (สิริวัฒน์ อายุวัฒน์. 2528: 57) แต่ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับแหล่งอาหารในแต่ละท้องถิ่น เช่น ในแหล่งที่มีมะพร้าวหาง่าย ราคาไม่แพง การบริโภคอาหารที่ปรุงจากกะทิก็น่าจะมีมากขึ้น (สุนี มุณีปภา. 2531: 25)

1.2 การบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการน้อย

อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการน้อย ได้แก่ อาหารจำพวกน้ำหวาน น้ำแข็งไส น้ำอัดลม ทอฟฟี่ ลูกกวาด ตังเม นมข้นหวาน ซึ่งอาหารเหล่านี้จะเป็นอาหารที่ให้พลังงานแต่เพียงอย่างเดียว ไม่มีสารอาหารอื่นที่มีประโยชน์หรือถ้ามีก็มีในอัตราส่วนต่ำมาก ถ้ารับประทานเป็นประจำจะทำให้รู้สึกอึดอยู่ตลอดเวลาไม่ยอมรับประทานอาหารมื้อหลัก ซึ่งเป็นผลเสียต่อร่างกายทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่างๆ ไม่เพียงพอ นอกจากนี้ยังรวมไปถึงอาหารหมักดองต่างๆ อาหารสีสดใส ขนมกรอบสำเร็จรูปต่างๆ ซึ่งจากการศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนจากงานวิจัยต่างๆ พบว่าเด็กวัยเรียนส่วนใหญ่ยังนิยมรับประทานอาหารดังกล่าวโดยเฉพาะน้ำหวาน น้ำอัดลมเป็นอาหารที่นิยมรับประทานมากที่สุด (สุนี มุณีปภา. 2531: 25; วรางคณา บุตรศรี. 2538: 64; จรัสศรี อุสาหะ. 2539: 23) เนื่องจากเป็นอาหารที่มีรสชาติถูกปาก ส่วนขนมกรอบต่าง ๆ เด็กได้รับอิทธิพลมาจากการโฆษณาทางโทรทัศน์ทำให้อยากลองรับประทาน รสชาติอร่อยถูกปาก และมักจะรับประทานเป็นอาหารว่าง (สุदारวรรณ ขันธมิตร. 2538: 85) ซึ่งในด้านโภชนาการแล้วอาหารกรอบสำเร็จรูปเหล่านี้จะถูกเรียกว่าอาหารขยะ (Junk Food) ซึ่งมีส่วนประกอบของแป้ง น้ำตาลและน้ำมัน ส่วนโปรตีนจะมีปริมาณน้อยมาก ถ้ารับประทานมากจะรู้สึกอึด ทำให้ไม่สามารถรับประทานอาหารปกติได้ถ้ารับประทานเป็นประจำอาจทำให้เกิดโรคขาดสารอาหารได้ และถ้ารับประทานมากโดยไม่มีการควบคุมก็จะทำให้เกิดการสะสมของพลังงานส่วนเกินนานวันขึ้นก็อาจทำให้อ้วนได้ (ไกรสิทธิ์ ตันติศิริพันธ์. 2540: 11; รุจิรา สัมมะสุต. 2536: 15) ประกอบกับถ้าขาดการออกกำลังกายแล้วก็มีโอกาสอ้วนได้มากขึ้น นอกจากนี้อาหารขยะส่วนมากจะมีไขมัน น้ำตาล เกลือ และสารปรุงแต่งในปริมาณสูง แต่มีกากอาหารหรือใยธรรมชาติน้อย ซึ่งเด็กควรหลีกเลี่ยงสารเจือปนต่างๆ ในอาหารเหล่านี้เพราะสารปรุงแต่งอาจไปอุดตันเส้นเลือดหรือไปเพิ่มน้ำตาลในเส้นเลือดหรือเพิ่มสารพิษในร่างกายเด็กได้ นอกจากนี้ อาหารขยะมักจะเป็นอาหารที่ใส่ถุงสวยงาม สะดวกในการซื้อและมักเป็นของทอด เช่น มันฝรั่งทอด ข้าวโพดอบเนย และอาหารอื่นๆ ที่เด็กชอบรับประทาน เพราะติดใจในรสชาติเนื่องจากเติมผงชูรส อาหารเหล่านี้ถ้าเด็กรับประทานมากๆ จะไม่ยอมทานอาหารมื้อหลัก เพราะส่วนใหญ่จะเป็นไขมันและคาร์โบไฮเดรต จึงทำให้ไม่สนองตอบต่อความต้องการพื้นฐานทั้งหมดของร่างกาย มีผลต่อการเจริญเติบโตของเด็กทำให้เด็กเกิดภาวะทุพโภชนาการได้ ขนมหวานหรืออาหารขยะจะให้โทษมากกว่าประโยชน์ เพราะว่ามีน้ำตาลให้สารอาหารอื่นๆ น้อยมาก และเป็นสาเหตุสำคัญของฟันผุ ขณะเดียวกันจะทำให้เด็กรู้สึกอึด และนำไปสู่สาเหตุของการขาดสารอาหารได้

1.3 การบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดและอาหารที่ให้พลังงานสูง

อาหารฟาสต์ฟู้ดหรืออาหารจานด่วน ได้แก่ แฮมเบอร์เกอร์ มันทอด เฟรนช์ฟราย มิลค์เชค นมผสมไอศกรีม ซึ่งอาหารในกลุ่มนี้มักจะขาดผักและผลไม้เป็นอาหารที่ให้พลังงานมากเหมาะกับชาวต่างชาติที่มีรูปร่างสูงใหญ่ ส่วนคนไทยนั้นรูปร่างเล็ก เด็กที่บริโภคแม้เพียง 1 มื้อต่อวันก็ถือว่าได้พลังงานเกินครึ่งหนึ่งของพลังงานที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน ดังนั้น ถ้ารับประทานบ่อยๆ

หรือรับประทานเป็นประจำอาจทำให้อ้วนได้ (อรวินท์ โทรกี. 2537: 17-18) ซึ่งในปัจจุบันพบว่าอาหารเหล่านี้กำลังเป็นที่นิยมของผู้บริโภคโดยเฉพาะในเขตเมือง (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2533: 46) จากการศึกษาวิจัยของสุดาวรรณ ชันธมิตร (2538) ที่ทำการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในเขตภาคกลางพบว่า ปัจจุบันการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ต เช่น พิซซ่า ฮอทด็อก หรือแฮมเบอร์เกอร์ พบได้บ่อยทั้งในและนอกเขตเทศบาลอาหารพลังงานสูงได้แก่ อาหารที่มีคาร์โบไฮเดรต หรือไขมันเป็นองค์ประกอบสูงซึ่งอาหารเหล่านี้ได้แก่ อาหารหวานชนิดต่างๆ เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ลูกชุบ ฝอยทอง ขนมชั้น ข้าวเหนียวมูล ขนมเชื่อมต่าง ๆ จากการสำรวจคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทยของกองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข พบว่าอาหารหวานชนิดต่างๆเหล่านี้ในปริมาณ 100 กรัม มีคาร์โบไฮเดรตเป็นองค์ประกอบถึง 39.2-52.2 กรัม และให้พลังงานประมาณ 273 - 423 กิโลแคลอรี นอกจากขนมหวานแล้ว ผลไม้บางประเภท เช่น กล้วย ทูเรียน ลำไย ขนุน มะขามหวาน ในปริมาณ 100 กรัม จะมีคาร์โบไฮเดรตเป็นองค์ประกอบ 19 - 75.6 กรัม และให้แคลอรีประมาณ 112 - 314 กิโลแคลอรี (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2535: 38-41) ซึ่งเมื่อเทียบกับผลไม้ชนิดอื่น เช่น ส้มเขียวหวาน ชมพู พบว่า 100 กรัม จะให้คาร์โบไฮเดรตเพียง 3.4 - 7.8 กรัม และให้พลังงาน 15 - 37 กิโลแคลอรีเท่านั้น นอกจากขนมหวานและผลไม้ดังกล่าวแล้ว ไอศกรีม เค้ก ลูกก๊วย ช็อคโกแลต ยังเป็นอาหารที่ให้พลังงานสูงเช่นกัน เนื่องจากมีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบจำนวนมาก เช่น ไอศกรีม มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบสูงถึงร้อยละ 20-22 เป็นต้นนอกจากอาหารพลังงานสูงที่มีคาร์โบไฮเดรตเป็นองค์ประกอบมากแล้ว อาหารทอดชนิดต่างๆ ก็ให้พลังงานสูงเช่นกันกล่าวคือ ไขมัน 1 กรัม ให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรี การรับประทานอาหารทอดเป็นประจำจะทำให้ได้รับพลังงานมากเกินไป เช่น ไข่ 1 ฟอง ถ้านำไปทอดจะให้พลังงาน 145 กิโลแคลอรี แต่ในทางกลับกันถ้านำไปต้มจะให้พลังงาน 82 กิโลแคลอรีเท่านั้น (ไกรสิทธิ์ ตันติศิรินทร์. 2540: 19) การรับประทานอาหารพลังงานสูงเป็นประจำ เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคอ้วน (วิชัย ตันไพจิตร. 2539: 408) เนื่องจากอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตเป็นองค์ประกอบสูงจะกระตุ้นให้ตับอ่อนหลั่งอินซูลินซึ่งเป็นฮอร์โมนเพิ่มการสังเคราะห์ไขมัน จึงเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ให้อ้วนได้ (Victoria. F.T. 1980: 46) ส่วนผลกระทบที่เกิดจากการบริโภคอาหารที่มีไขมันมากอย่างเรื้อรังก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคอ้วนได้เช่นกัน (วิชัย- ตันไพจิตร. 2539: 408)

2. การปฏิบัติเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ได้แก่ จำนวนและลักษณะของการบริโภคอาหารแต่ละมื้อ ลักษณะนิสัยของการบริโภคอาหาร

2.1 จำนวนและลักษณะของการบริโภคอาหารแต่ละมื้อ

เด็กวัยเรียนเป็นวัยที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต มีการออกกำลังกายทำให้ต้องสูญเสียพลังงานไปมาก ดังนั้นจึงจำเป็นต้องจัดอาหารให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย อาหารที่เด็กวัยเรียนควรได้รับในแต่ละวัน คือ อาหารหลัก 3 มื้อ ได้แก่ มื้อเช้า มื้อกลางวัน และมื้อเย็น โดยที่แต่ละมื้อมีสารอาหารต่าง ๆ ครบถ้วน และได้สัดส่วนเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย เช่น สารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน เกลือแร่ และวิตามิน แต่ในปัจจุบันกลับพบว่าเด็กจำนวนไม่น้อยที่ได้รับประทานอาหารไม่ครบทั้ง 3 มื้อ (สิริวัฒน์ อายุวัฒน์. 2539: 51) หรือถ้า

รับประทานครบ 3 มื้อ ก็พบว่าได้ปริมาณของสารอาหารต่างๆ ไม่ครบ โดยเฉพาะมื้อเช้า ซึ่งพบว่าจากปัญหาทางด้านเศรษฐกิจและสังคมในปัจจุบันประชาชนส่วนใหญ่ต้องเร่งรีบออกจากบ้านแต่เช้าเพื่อไปทำงานหรือไปโรงเรียน อาหารเช้าที่เคยรับประทานกันอย่างจริงจังเป็นเรื่องเป็นราวเพื่อเป็นพลังงานให้กับร่างกายกลับถูกลดความสำคัญลงเหลือเพียงโอวัลตินกับขนมประเภทแบ่ง เช่น ขนมเค้ก ขนมครก โรตีสี ปลาทองโกโก้ หรือบางรายพิถีพิถันมากขึ้นก็รับประทานไข่ลวกที่ลวกดิบๆ สุกๆ ทำให้ได้ไข่ขาวดิบที่ย่อยและดูดซึมยาก การบริโภคอาหารเช้างดงามจึงถือว่าเป็นนิสัยการบริโภคอาหารที่ไม่ดีอย่างหนึ่ง (อรวิทย์ ไทรกิจ. 2537: 41) เพราะร่างกายได้รับสารอาหารและพลังงานที่ไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย นอกจากนี้ยังพบว่าเด็กวัยเรียนส่วนใหญ่จะรับประทานอาหารเช้าเย็นมากกว่ามื้ออื่น ๆ (ศรีสว่าง มุกต์ธนะอนันต์. 2535: 86) ทั้งนี้เนื่องจากมีเวลามากกว่ามื้ออื่นและหิวมากกว่ามื้ออื่น ซึ่งในส่วนนี้นักโภชนาการหลายท่านได้กล่าวว่าการบริโภคอาหารเช้าเย็นในปริมาณมากมีโอกาสน้ำหนักขึ้นได้ง่าย ทั้งนี้เนื่องจากการใช้พลังงานน้อยหลังจากรับประทานอาหารเช้าพลังงานส่วนเกินจะถูกสะสมไว้ตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย นอกจากอาหารหลัก 3 มื้อที่มีความจำเป็นต่อร่างกายแล้ว ยังพบว่าการรับประทานอาหารว่างก็มีความจำเป็นต่อร่างกายด้วยเช่นกัน (อรวิทย์ ไทรกิจ. 2537: 172) เนื่องจากการรับประทานอาหารหลักเพียงวันละ 3 มื้อ อาจทำให้ขาดสารอาหารบางอย่างที่มีความจำเป็นต่อร่างกาย สารอาหารในอาหารว่างจะช่วยเสริมส่วนที่พร่องในอาหารมื้อหลัก ดังนั้นจึงจำเป็นต้องเลือกรับประทานอาหารว่างที่มีประโยชน์ เช่น นม ขนม ถั่วต่างๆ แต่ในทางปฏิบัติกลับพบว่าอาหารว่างที่เด็กชอบรับประทานกลับมีคุณค่าทางโภชนาการน้อย เช่น น้ำหวาน น้ำแข็งไส ขนมกรอบสำเร็จรูป อาหารหมักดอง ทอฟฟี่ ลูกกวาด ตังเม อาหารสีสดๆ และน้ำอัดลม (วรรณ อธิธิมัยยะ. 2533: 16) ซึ่งเป็นอาหารที่ให้พลังงานอย่างเดียว ไม่มีสารอาหารที่มีประโยชน์ ถ้าหากเด็กบริโภคเป็นประจำจะทำให้รู้สึกอิ่มทำให้ความต้องการบริโภคอาหารหลักมีน้อย ผลที่ตามมาคือทำให้เกิดภาวะขาดสารอาหารได้

เด็กวัยเรียนเป็นวัยที่ร่างกายต้องการพลังงานและสารอาหารค่อนข้างสูง เพื่อการเจริญเติบโตและประกอบกิจกรรม ในขณะเดียวกันความสามารถของกระเพาะอาหารในการบรรจุอาหารแต่ละครั้งมีขีดจำกัด เพื่อให้ร่างกายได้อาหารครบถ้วนทั้งปริมาณและคุณค่า ฉะนั้นเด็กวัยเรียนจึงควรรับประทานอาหารเช้าครบทั้ง 3 มื้อ เนื่องจากสารอาหารทั้ง 3 มื้อมีความสำคัญเท่าเทียมกัน

วลัย อินทรมพรรย์ (2530) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการรับประทานอาหารให้ครบ 3 มื้อใน 1 วัน ไว้ดังนี้

2.1.1 ความสำคัญของอาหารเช้า

อาหารเช้า ช่วงระยะเวลาจากอาหารเย็นถึงอาหารเช้า เป็นระยะเวลาที่ห่างกันถึง 12 ชั่วโมง ระยะนี้ระดับน้ำตาลในเลือดจะต่ำลงทำให้รู้สึกหิว ซึ่งแสดงว่าร่างกายต้องการอาหารเพิ่ม และถ้าไม่ได้รับอาหารเพิ่มในระยะนี้จะรู้สึกอ่อนเพลียหงุดหงิด ประสิทธิภาพการทำงานและการเรียนลดลง ไม่มีสมาธิ อาหารเช้ามีประโยชน์ที่สำคัญ คือ ช่วยให้ได้รับสารอาหารเพียงพอ กับความต้องการของร่างกาย และช่วยให้ระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในระดับปกติ เป็นผลให้การทำงานของร่างกายเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

อาหารเช้าที่ดีควรมีคุณค่าทางโภชนาการเพียงพอ คือ ควรให้พลังงานอย่างน้อย 1 ใน 4 ของความต้องการทั้งวัน หรือประมาณ 300 แคลอรี อาหารเช้าควรประกอบด้วยโปรตีน 20-25 กรัม จะช่วยให้ระดับน้ำตาลคงอยู่ได้นานกว่าอาหารเช้าที่มีแต่คาร์โบไฮเดรตและไขมัน เด็กๆ ควรรับประทานอาหารเช้าก่อนไปโรงเรียนทุกวัน จะช่วยให้มีสมาธิในการเรียน การรับประทานอาหารว่างตอนสาย จะไม่สามารถทำให้ประสิทธิภาพของการทำงานหรือการเรียนเพิ่มมากขึ้น การงดอาหารเช้ายังทำให้ร่างกายได้รับสารต่างๆ และพลังงานลดลงด้วย เด็กหลายคนไม่ได้รับประทานอาหารเช้าเพราะเวลาไม่พอ ดังนั้นอาหารเช้าควรเป็นอาหารง่ายๆ ที่ทำได้รวดเร็ว เช่น ข้าวไข่เจียว มะเขือเทศ ไข่ต้ม ควรมีเนื้อสัตว์ หรือไข่ และไขมัน ถ้ามีผักหรือผลไม้ด้วยก็จะช่วยให้ได้รับวิตามินเพิ่มมากขึ้น

2.1.2 ความสำคัญของอาหารกลางวัน

อาหารกลางวันเป็นมื้อที่สำคัญมื้อหนึ่ง การได้รับอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการเพียงพอจะช่วยลดการขาดโปรตีนได้และแคลอรีได้ จึงควรเป็นหน้าที่ของโรงเรียนที่จะจัดอาหารกลางวันให้กับเด็ก อาหารกลางวันควรประกอบด้วยอาหารหลัก 5 หมู่ มีปริมาณโปรตีนและแคลอรีเพียงพอ ควรใช้ถั่วเมล็ดแห้งซึ่งเป็นพืชที่มีโปรตีนสูงในการจัดอาหารกลางวันให้มากขึ้น โดยประกอบเป็นอาหารคาวหรือขนมให้เด็กกินบ่อยๆ จึงเป็นการประหยัดและช่วยให้เด็กได้โปรตีนอย่างสม่ำเสมอ อาหารกลางวันที่มีคุณค่าทางโภชนาการเพียงพอ ช่วยชดเชยสารอาหารที่เด็กได้รับไม่เพียงพอ

2.1.3 ความสำคัญของอาหารเย็น

อาหารเย็น เป็นมื้อที่เด็กอยู่พร้อมกับครอบครัว ซึ่งเป็นมื้อที่มีความสำคัญที่จะช่วยชดเชยสารอาหารที่ได้รับไม่เพียงพอในมื้อเช้าและมื้อกลางวัน อาหารมื้อเย็นควรจัดให้มีคุณค่าทางโภชนาการที่เพียงพอ

2.2 ลักษณะนิสัยของการบริโภคอาหาร

ลักษณะนิสัยของการบริโภคอาหารมีผลต่อภาวะโภชนาการของบุคคล กล่าวคือ จะทำให้บุคคลได้รับอาหารในปริมาณที่มากเกินไปหรือน้อยเกินไปได้ ลักษณะนิสัยของการบริโภคอาหารที่บุคคลปฏิบัติ ได้แก่ การรับประทานอาหารจุบจิบไม่เป็นมื้อ ลักษณะการบริโภคอาหารแบบนี้ส่งผลต่อภาวะโภชนาการของบุคคล กล่าวคือ จะทำให้รับประทานอาหารมื้อหลักได้น้อยหรือถ้าบริโภคในปริมาณมาก ๆ และบ่อยครั้งก็อาจมีผลทำให้เกิดปัญหาโภชนาการเกินตามมาได้ การรับประทานอาหารสลับกับการดื่ม น้ำ แบบข้าวค่าน้ำคำ จะมีผลทำให้อิ่มเร็วไม่สามารถรับประทานอาหารอื่นเพิ่มอีกได้ การเลือกรับประทานอาหารเฉพาะอาหารที่ชอบ จะมีผลต่อภาวะโภชนาการได้ ถ้าอาหารที่ชอบรับประทานนั้นเป็นอาหารที่ไม่มีประโยชน์ ซึ่งจะส่งผลทำให้เกิดภาวะทุพโภชนาการ (พิมลพรรณ อิศรภักดี. 2532: 203-204) การรับประทานอาหารสุกๆ ดิบ ๆ มีผลต่อภาวะโภชนาการเนื่องจากการปรุงอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ นั้นไม่สามารถฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ที่ปนเปื้อนมากับอาหารได้ เช่น เชื้อแบคทีเรีย พยาธิ เป็นต้น การรับประทานอาหารด้วยอัตราเร็ว มีผลต่อภาวะโภชนาการกล่าวคือจะทำให้ได้รับปริมาณอาหารมากเกินไปความต้องการ ทั้งนี้จากปริมาณอาหารที่

บุคคลนั้น ๆ รับประทานอาหารเข้าไปต้องใช้เวลาประมาณ 20 นาที จึงจะสามารถเปลี่ยนเป็นสารเคมีไปกระตุ้นศูนย์ควบคุมความอิ่ม (Satiety center) ได้ (กัลยา ศรีมหันต์. 2541: 33; อ้างอิงจากเทวี รักรานิช. ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ภาวะสุขภาพบริโภคนิสัยและการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันกับภาวะอ้วนในเด็กวัยเรียน. 2536: 18) ดังนั้นถ้ารับประทานอาหารด้วยอัตราเร็ว จึงอาจทำให้ได้ปริมาณอาหารมากเกินไปเกินความต้องการได้

โภชนาการสำหรับเด็กวัยเรียน

ความต้องการสารอาหารและพลังงานของเด็กวัยเรียน ตามแนวทางการบริโภคอาหารของคนไทย กองโภชนาการ กรมอนามัย ดังนี้

1. คาร์โบไฮเดรต

ความต้องการคาร์โบไฮเดรตในเด็กวัยเรียนมีสัดส่วนเช่นเดียวกับผู้ใหญ่ คือร้อยละ 45-65 ของพลังงานที่ได้รับในแต่ละวัน วัยรุ่นชายและหญิงอายุ 9-18 ปี ควรได้รับพลังงานเฉลี่ย 1,600-2,250 กิโลแคลอรี ซึ่งขึ้นอยู่กับเพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง และกิจกรรมการใช้พลังงานของร่างกาย

2. โปรตีน

เด็กวัยเรียนต้องการพลังงานโปรตีนมากกว่าผู้ใหญ่ ทั้งนี้เนื่องจากเด็กวัยเรียนยังอยู่ในระยะที่ร่างกายเจริญเติบโต ในเด็กวัยเรียนจะมีการสร้างกล้ามเนื้อของร่างกายสูง จึงต้องการโปรตีนไปเสริมสร้าง ถ้าเด็กวัยเรียนได้รับโปรตีนไม่เพียงพอ จะทำให้การเจริญเติบโตหยุดชะงักได้ เด็กวัยเรียนควรได้รับโปรตีนอย่างน้อยวันละ 1 กรัม ต่อน้ำหนักตัวหนึ่งกิโลกรัมของร่างกาย ซึ่งโปรตีนที่ได้รับควรเป็นโปรตีนที่มีคุณภาพดี ประมาณ 2 ใน 3 เป็นโปรตีนจากสัตว์ เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ นม และควรได้รับถั่วเมล็ดแห้งให้มากขึ้นด้วย

3. ไขมัน

เด็กวัยเรียนต้องการพลังงานจากไขมันมากกว่าของผู้ใหญ่เล็กน้อยคือ ร้อยละ 25-30 ของพลังงานที่ได้รับแต่ละวัน ปริมาณของไลโปโปรตีนที่ร่างกายควรได้รับคือ ร้อยละ 5-10 ของพลังงานที่ได้รับต่อวัน และปริมาณกรดอัลฟาไลโปเลนิกควรได้รับร้อยละ 0.6-1.2 ของพลังงานที่ได้รับต่อวัน นอกจากนี้ควรลดการบริโภคกรดไขมันอิ่มตัว กรดไขมันทรานส์และโคเลสเตอรอลโดยรวมและโคเลสเตอรอลลง เนื่องจากกรดไขมันเหล่านี้อาจทำให้โคเลสเตอรอลโดยรวมและโคเลสเตอรอลในไลโปโปรตีนที่มีความหนาแน่นต่ำสูงขึ้น ทำให้เพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดในอนาคต โดยเฉพาะเด็กที่เป็นกลุ่มเสี่ยงมีภาวะอ้วน

4. แร่ธาตุ

ร่างกายจะต้องการแร่ธาตุต่างๆ มากขึ้น เพื่อใช้ในการเสริมสร้างร่างกาย แร่ธาตุ ที่ต้องการมากและมักมีปัญหาการขาดแร่ธาตุในเด็กวัยเรียน ได้แก่

4.1 แคลเซียม ฟอสฟอรัส จำเป็นในการเสริมสร้างความเจริญเติบโต ความแข็งแรงของกระดูกและฟัน และการทำงานของระบบประสาทต่างๆ เด็กวัยเรียนต้องการแคลเซียมสูงกว่าวัย

ผู้ใหญ่ ควรได้รับละ 1,200 มิลลิกรัม ซึ่งจะได้จากนํ้านม สัตว์เล็ก ๆ ที่สามารถบริโภคได้ทั้งกระดูก เช่น ปลาเล็กปลาน้อย นอกจากนี้ยังได้จากผักเขียวต่างๆ ด้วย

4.2 เหล็ก เป็นธาตุที่มีความสำคัญในกระบวนการสร้าง และเพิ่มปริมาณของเลือดและกล้ามเนื้อ เด็กวัยเรียนจำเป็นต้องได้รับธาตุเหล็กให้เพียงพอ โดยเฉพาะในเด็กหญิงเริ่มมีประจำเดือน ทำให้มีการสูญเสียเหล็กมากกว่าปกติ จึงควรได้รับเหล็กวันละ 15 มิลลิกรัม เด็กชายวันละ 12 มิลลิกรัม ซึ่งอาหารที่มีธาตุเหล็กมาก ได้แก่ ตับ เครื่องในสัตว์ ไข่แดง และผักใบเขียว

4.3 ไอโอดีน ความต้องการไอโอดีนในเด็กวัยเรียนเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากต่อมไทรอยด์ทำงานมากขึ้น ถ้าขาดจะทำให้เกิดโรคคอพอก ซึ่งพบมากในเด็กวัยเรียนทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ดังนั้นจึงควรได้รับอาหารทะเลอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง หรือวันละ 150 ไมโครกรัม และควรใช้เกลือที่เติมไอโอดีนในการประกอบอาหาร

5. วิตามิน

เด็กวัยเรียนควรได้รับวิตามินต่างๆ ให้เพียงพอ เพื่อการเจริญเติบโตและป้องกันโรคขาดวิตามิน ที่พบว่ามีปัญหาได้แก่

5.1 วิตามินเอ เป็นสิ่งจำเป็นในการเจริญเติบโตและสุขภาพของเยื่อต่างๆ เช่น เยื่อบุในตาและเยื่อบุผิวหนัง เด็กวัยเรียนควรได้รับอย่างน้อย 600-700 ไมโครกรัมต่อวัน ซึ่งได้จากตับ ไข่แดง นม เนย ผักที่มีสีเขียวยจัด เช่น ผักคะน้า ผักบุ้ง และผักที่มีสีเหลือง เช่น ฟักทอง มันเทศ เป็นต้น

5.2 วิตามินบีหนึ่ง ทำหน้าที่เป็นโคเอนไซม์ในกระบวนการเมตาบอลิซึมของคาร์โบไฮเดรต อาการรุนแรงเฉียบพลันอาจตายได้ วิตามินบีหนึ่งมีมากในอาหารเนื้อสัตว์ต่างๆ เนื้อหมู ไก่ ปลา ไข่ ข้าวซ้อมมือ

5.3 วิตามินบีสอง เป็นวิตามินที่มีหน้าที่เป็นเอนไซม์ในการเผาผลาญอาหารในร่างกาย โดยเฉพาะโปรตีน การขาดจะทำให้เกิดแผลที่มุมปากทั้งสองข้างที่เรียกว่า ปากนกกระจอก เด็กวัยเรียนจึงควรได้รับวิตามินบีสองในปริมาณ 1.1-1.3 มิลลิกรัมต่อวัน วิตามินบีสองพบมากในเครื่องในสัตว์ ถั่วเมล็ดแห้ง นมถั่วเหลือง ไข่ ผักใบเขียว

5.4 วิตามินบีหก ทำหน้าที่เป็นโคเอนไซม์ในปฏิกิริยาเมตาบอลิซึมของกรดอะมิโน ไกลโคเจน ไขมัน และกรดนิวคลีอิก เด็กวัยเรียนควรได้รับประจำวันเท่ากับ 1.2-1.3 มิลลิกรัม ถ้าร่างกายได้รับวิตามินบีหกไม่เพียงพอจะทำให้มีอาการซึมเศร้า สับสน มีการตอบสนองต่อระบบประสาทช้าลง และเป็นโรคโลหิตจาง วิตามินบีหกพบมากในเนื้อสัตว์ กุ้ง ถั่วเมล็ดแห้ง ไข่แดง

5.5 วิตามินบีสิบสอง เป็นโคเอนไซม์ที่สำคัญในกระบวนการเมตาบอลิซึมในการสร้างพลังงานต่างๆ ปริมาณที่เด็กวัยเรียนต้องการเท่ากับ 1.8-2.4 ไมโครกรัมต่อวัน วิตามินบีสิบสองพบมากในเครื่องในสัตว์ เนื้อสัตว์ต่างๆ หอยนางรม นํ้ามสด ไข่ สาหร่าย ถั่วหมัก วิตามินบีสิบสองไม่มีในพืช

5.6 โฟเลท เป็นกลุ่มวิตามินที่ละลายน้ำชนิดหนึ่ง ทำหน้าที่เป็นโคเอนไซม์ในปฏิกิริยาที่เกี่ยวข้องกับการกรดนิวคลีอิกและกรดอะมิโนปริมาณที่ได้รับเท่ากับ 300-400 ไมโครกรัมต่อวัน ถ้าร่างกายได้รับไม่เพียงพอ จะทำให้เกิดภาวะซีด เม็ดเลือดแดงผิดปกติ สารอาหาร โฟเลทพบมากในเครื่องในสัตว์ต่างๆ ถั่วเมล็ดแห้ง ผักใบเขียว

5.7 วิตามินซี จำเป็นในการสร้างคอลลาเจน ซึ่งเป็นส่วนประกอบของเนื้อเยื่อต่างๆ การขาดวิตามินซี ทำให้แผลหายยากและเกิดโรคเลือดออกตามไรฟัน เด็กวัยเรียนควรได้รับวันละ 60 มิลลิกรัม ซึ่งจะได้จากการบริโภคผักสด ผลไม้สดทุกวัน เช่น ส้ม มะละกอ สับปะรด เป็นต้น

6. น้ำ

เป็นสารอาหารที่มีความสำคัญมาก เป็นส่วนประกอบของเซลล์ต่างๆ ในร่างกาย ช่วยควบคุมการทำงานของร่างกาย ดังนั้นจึงควรได้รับน้ำให้เพียงพอแก่ร่างกาย โดยเฉพาะเมื่อออกกำลังกาย และเสียเหงื่อมาก เด็กวัยเรียนจึงควรได้รับวันละ 6-8 แก้ว

คุณค่าทางโภชนาการอาหารว่าง

แมคคอยและคณะ (McCoy, et al. 1986: 61) ได้ทำการศึกษาแบบแผนการบริโภคและคุณค่าทางโภชนาการของอาหารว่างของเด็กผู้หญิงที่อยู่ทางภาคใต้ของประเทศสหรัฐอเมริกา จำนวน 1,224 คน โดยการสัมภาษณ์การบริโภคอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมง พบว่าส่วนใหญ่ได้รับสารอาหารจากอาหารว่าง คือ ได้รับปริมาณพลังงาน คิดเป็นร้อยละ 23.0 ของปริมาณที่ควรได้รับประจำวัน และได้รับสารอาหารโปรตีน ไขมัน และคาร์โบไฮเดรต คิดเป็นร้อยละ 14.0, 22.0 และ 27.0 ของปริมาณที่ควรได้รับประจำวันตามลำดับ นอกจากนี้อาหารว่างยังให้แร่ธาตุ และวิตามินคิดเป็นร้อยละ 15.0-20.0 และ 13.0-17.0 ของปริมาณที่ควรได้รับประจำวันตามลำดับ โดยเฉพาะวิตามินบีสอง วิตามินซี และวิตามินบีหนึ่ง ได้รับคิดเป็นร้อยละ 52.0, 43.0 และ 39.0 ของปริมาณที่ควรได้รับประจำวัน แต่ได้รับโพแทสเซียม วิตามินดี สังกะสีและธาตุเหล็กและ คลอเรสเตอรอลคิดเป็นร้อยละ 8.0, 9.0, 10.0, 11.0 และ 15.0 ของปริมาณที่ควรได้รับประจำวัน

สารี อ๋องสุวรรณ (2528: 12) ศึกษาขนมเด็กที่วางขายทั่วไป พบว่า ขนมเด็กมากกว่าร้อยละ 60.0 มีแป้งเป็นองค์ประกอบหลัก โดยขนมเด็ก 150 รายการ มีองค์ประกอบหลัก คือ คาร์โบไฮเดรต และขนมจำนวน 40 รายการ ที่ไม่ได้ระบุชัดเจนถึงปริมาณองค์ประกอบหลักของสารอาหาร ทำให้ไม่สามารถแยกได้ว่าเป็นขนมที่มีคุณค่าสารอาหารด้านใด คือ มีสารอาหารคาร์โบไฮเดรตอย่างเดียวกคิดเป็นร้อยละ 62.8 คาร์โบไฮเดรตรวมกับไขมันคิดเป็นร้อยละ 18.8 คาร์โบไฮเดรตรวมกับไขมันกับโปรตีนคิดเป็นร้อยละ 12.5 คาร์โบไฮเดรตรวมกับโปรตีนคิดเป็นร้อยละ 5.9

ทิพย์วรรณ อารีย์สว่างกิจ (2535: บทคัดย่อ) ศึกษาตำรับอาหารว่างที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงสำหรับเด็กวัยเรียน พบว่าการวิเคราะห์สารอาหารในอาหารว่างที่พัฒนาขึ้นเอง 4 สูตร เปรียบเทียบกับอาหารว่างที่มีขายในท้องตลาด 4 ชนิด ปรากฏว่า มีปริมาณแคลอรีใกล้เคียงกัน แต่สำหรับปริมาณโปรตีน วิตามินเอ วิตามินบีหนึ่ง ในอาชิน แคลเซียม ฟอสฟอรัส และเหล็กนั้นมีมากกว่าในอาหารว่างที่ผลิตขายในท้องตลาด โดยอาหารว่างจากท้องตลาดไม่มีตัวอย่างใดที่จัดเป็นอาหารว่างที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง เมื่อใช้ Index of Nutritional Quality : INQ เป็นเกณฑ์ตัดสิน

ตำแหน่ง สีนสวาท (2535: บทคัดย่อ) ศึกษาคุณค่าของนมและอาหารสำเร็จรูปของเด็กในชนบท และผลกระทบต่อภาวะโภชนาการของเด็กอายุ 2-5 ปี พบว่า นมขบเคี้ยว 13 ชนิด ที่นำมาวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ และเปรียบเทียบสัดส่วนของสารอาหารที่ให้พลังงานส่วนใหญ่จะให้คาร์โบไฮเดรตสูงและโปรตีนต่ำ ตลอดจนสัดส่วนของคาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโปรตีนไม่ได้มาตรฐาน คือ ไม่เป็นไปตามสัดส่วน 50:30:20 ตามลำดับ ส่วนใหญ่ให้คาร์โบไฮเดรตสูงเกินไป คือ มากกว่าร้อยละ 80.0 ขึ้นไป นมบางชนิดมีสัดส่วนของไขมันสูงเกินไปและบางชนิดให้ไขมันต่ำมาก นอกจากนี้ยังพบว่านมขบเคี้ยวที่นำมาวิเคราะห์ ส่วนใหญ่ให้โปรตีนต่ำ คือ ต่ำกว่าร้อยละ 20.0 และโปรตีนที่ได้ส่วนใหญ่เป็นโปรตีนจากแป้งเป็นสำคัญ

การประเมินภาวะโภชนาการ

ดัชนีที่บ่งชี้ถึงภาวะโภชนาการที่ใช้ในเด็กมีอยู่ 3 ดัชนี คือ น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (weight for age) ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (height for age) และน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (weight for height) ซึ่งแต่ละดัชนีมีข้อจำกัดที่แตกต่างกันไป ดังนี้

1. น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง เป็นดัชนีที่สะท้อนให้เห็นภาวะโภชนาการในปัจจุบันเหมาะสำหรับการประเมินภาวะขาดสารอาหารอย่างฉับพลันที่ทำให้น้ำหนักลดลงและมีภาวะผอมโดยจะใช้ดัชนีส่วนสูงตามเกณฑ์อายุร่วมกับน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงในการประเมินภาวะโภชนาการของเด็กเพื่อแยกแยะได้ว่าเด็กนั้นมีส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์เตี้ย หรือเป็นไปตามเกณฑ์หรือสูงกว่าเกณฑ์ และมีน้ำหนักสมส่วนกับส่วนสูงหรือไม่

2. ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง และสะท้อนให้เห็นถึงภาวะโภชนาการในระยะยาว เด็กที่ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอเป็นเวลานาน และมีการเจ็บป่วยบ่อยๆ ส่งผลให้การเจริญเติบโตของกระดูกชะงักงัน เด็กจะตัวเตี้ยกว่าเด็กอายุรุ่นราวคราวเดียวกัน ดัชนีประเภทนี้จึงเหมาะสำหรับการขาดสารอาหารแบบเรื้อรัง

3. น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ พบว่าเมื่อมีการขาดสารอาหารในระยะแรก น้ำหนักตัวจะลดลงก่อนที่จะมีการชะงักของการเพิ่มส่วนสูง ดัชนีประเภทนี้จึงมีข้อจำกัดตรงที่ไม่สามารถแยกแยะได้ระหว่างการขาดสารอาหารแบบฉับพลันและแบบเรื้อรัง

สำหรับการแปลผลภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียนในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ใช้รูปแบบของกราฟการเจริญเติบโต (Growth Chart) ของกองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข ปี พ.ศ.2542 โดยใช้เกณฑ์อ้างอิงน้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้วัดทางโภชนาการของประชาชนไทยตั้งแต่อายุ 1 วัน – 19 ปีขึ้นไป โดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง โดยกำหนดจุดตัดที่ใช้ในการประเมินภาวะโภชนาการเกินและอ้วน คือ

อ้วน	>+3 SD
เริ่มอ้วน	>+2 SD ถึง +3 SD
ท้วม	>+1.5 SD ถึง +2 SD
สมส่วน	<-1.5 SD ถึง +1.5 SD
ค่อนข้างผอม	-2SD ถึง <-1.5 SD
ผอม	<-2 SD

การสร้างพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่ดี

วรรณภาบุตรศรี (2535: 20) ได้เสนอแนะ การสร้างพฤติกรรมบริโภคที่ดี สำหรับเด็กวัยเรียนไว้ดังนี้

1. ควรรับประทานอาหารเช้าวันละ 3 มื้อ เพื่อสร้างพฤติกรรมบริโภคที่ดี แต่ควรให้มีอาหารว่างมื้อเช้าและมื้อบ่าย รวมมื้อก่อนนอนด้วย อาจจะเป็นนมสด นมถั่วเหลืองวันละ 2-3 แก้ว
2. เด็กในวัยนี้กำลังมีการเจริญเติบโตของร่างกาย มีการออกกำลังกาย ต้องสูญเสียพลังงานไปมาก จึงต้องจัดอาหารให้เพียงพอ ต้องหาวิธีที่让孩子ชอบอาหารที่จัดให้ และควรให้เมื่อขอเพิ่มไม่ควรฝืนใจหรือบังคับให้รับประทานที่ไม่ชอบ แม้ว่าจะมีคุณค่าเพียงใดก็ตามควรเปลี่ยนวิธีลักษณะการหุงต้มเพื่อให้เด็กชอบ
3. ช่วงระยะเวลาที่เด็กต้องการอาหารเช่นเดียวกับผู้ใหญ่ แต่จำนวนควรจะได้มากขึ้น เพราะเด็กมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะอาหารจำพวกโปรตีน
4. ผักและผลไม้สดควรมีในอาหารทุกวัน
5. ควรให้เด็กรับประทานอาหารเช้าเหมือนผู้ใหญ่ เพื่อฝึกหัดให้เด็กรับประทานอาหารเช้าทุกชนิดจะช่วยให้ได้สารอาหารครบเพียงพอสำหรับร่างกาย และป้องกันเด็กเลือกอาหารจนเกิดปัญหาการชอบหรือไม่ชอบอาหารมากขึ้น ควรดูแลให้รับประทานอาหารเช้าจนหมด
6. ให้ลองกินอาหารใหม่ทีละอย่าง ควรให้ครั้งละน้อยๆ ก่อน พยายามปรุงแต่งรสและตามความชอบของเด็ก ถ้าเด็กไม่รับประทานไม่ควรขึ้นใจหรือบังคับขู่เด็ก เพราะจะทำให้เด็กยิ่งขัดขืนและเกลียดอาหาร ไม่ควรใช้รางวัลเป็นการจูงใจเพราะจะเป็นการสร้างนิสัยที่ไม่ถูกต้อง
7. เด็กเลียนแบบผู้ใหญ่ ดังนั้น พ่อ แม่ ครู ต้องเป็นแบบอย่างที่ดี ไม่เลือกหรือแสดงอาการรังเกียจอาหารบางอย่าง让孩子เห็น สอนให้เด็กช่วยตนเอง และรู้มารยาทในการรับประทานอาหารด้วย
8. ไม่ควรปรุงอาหารรสจัดสำหรับเด็ก
9. ควรเป็นอาหารที่ย่อยง่าย
10. บรรยายภาคในการรับประทานอาหาร มีส่วนในการสร้างนิสัยในการรับประทานอาหารที่ดีด้วย ไม่เร่งเร้า ให้รับประทานอาหารเช้าๆ เคี้ยวให้ละเอียด

Schuster E. (1986: 174) กล่าวว่า ทุกๆ คนจะต้องบริโภคอาหารว่างอย่างน้อย 1 ครั้งต่อวัน ส่วนอาหารว่างจะทำลายสุขภาพหรือทำให้สุขภาพดีขึ้นนั้น ขึ้นกับพฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหารว่างที่ถูกต้องเหมาะสม ซึ่งการศึกษาการประเมินโดยใช้กฎของ snack busters พบว่า เด็กมีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการเพิ่มขึ้น โดยเพิ่มจำนวนการเลือกอาหารว่างที่ถูกต้องร้อยละ 11 และลดการเลือกอาหารที่ไม่ถูกต้องลงร้อยละ 9 ตามกฎ snack busters ได้แนะนำการบริโภคอาหารว่างไว้ 6 ข้อดังนี้

1. เลือกอาหารว่างที่มีคุณค่าทางโภชนาการ 4 กลุ่ม คือ ผักและผลไม้ ขนมปัง และเมล็ดธัญญาพืช เนื้อสัตว์และถั่ว รวมถึงนมและผลิตภัณฑ์ของนม
2. เอาใจใส่และสนใจอาหารว่างที่บริโภคบ่อยๆ พยายามคำนวณเปรียบเทียบปริมาณพลังงานและสารอาหารที่ได้รับจากอาหารว่างในแต่ละวัน
3. หลีกเลี่ยงอาหารว่างที่มีไขมันสูง น้ำตาลสูง และคุณค่าทางโภชนาการต่ำ ซึ่งให้พลังงานสูง แต่สารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายต่ำ
4. หลีกเลี่ยงอาหารว่างที่ทำให้ผิวนุ่ม ซึ่งจะมีลักษณะเหนียวหนืด เช่น อาหารว่างที่มีน้ำตาลหรือแป้งสูง
5. บริโภคอาหารว่างก่อนอาหารมื้อหลัก มากกว่า 60 นาที
6. ประหยัดเงินสำหรับอาหารว่างที่มีคุณค่าทางโภชนาการ

สรุปได้ว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนที่ถูกต้องและเหมาะสม ควรมีการบริโภคอาหารหลักให้ครบทั้ง 5 หมู่ และรับประทานอาหารในแต่ละวันครบทั้ง 3 มื้อ โดยในแต่ละมื้อควรมีสารอาหารครบถ้วนตามความต้องการของร่างกาย การเลือกรับประทานอาหารว่างที่มีประโยชน์และมีคุณค่าทางโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กเริ่มต้นตั้งแต่เกิดเป็นต้นมา ดังนั้น ถ้าเด็กได้รับการฝึกให้มีความรู้การบริโภคอาหารที่ถูกต้องตั้งแต่วัยเด็กๆ เร็วเท่าไร เด็กก็ย่อมมีโอกาสเกิดพฤติกรรมการบริโภคที่ดี ปัญหาภาวะทุพโภชนาการในเด็กวัยเรียนก็ลดน้อยลงไป

แนวคิดเกี่ยวกับแบบจำลอง PRECEDE

PRECEDE Model หรือ PRECEDE Framework ซึ่งเป็นคำย่อมาจาก Predisposing Reinforcing and Enabling Causes in Educational Diagnosis and Evaluation เป็นกระบวนการวิเคราะห์เพื่อการวางแผนการดำเนินงานสุขภาพ โดยใช้รูปแบบที่พัฒนาขึ้นมาโดย Green (1980) ที่มีแนวคิด “ พฤติกรรมบุคคลมีสาเหตุมาจาก สหปัจจัย (Multiple Factors) ” ดังนั้นจึงจะต้องมีการวิเคราะห์ถึงปัจจัยสำคัญๆ ที่มีผลต่อพฤติกรรมนั้นๆ เพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการวางแผนและกำหนดกลวิธีในการดำเนินงานสุขภาพ เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่อไป กระบวนการวิเคราะห์ใน PRECEDE Framework เป็นการวิเคราะห์แบบย้อนกลับ โดยเริ่มจาก Outcome ที่ต้องการหรืออีกนัยหนึ่ง คือ คุณภาพชีวิตของบุคคลที่พึงประสงค์แล้วพิจารณาถึงสาเหตุหรือปัจจัยที่เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะสาเหตุที่เนื่องมาจากพฤติกรรมของบุคคล เป็นการวิเคราะห์เพื่อหาปัจจัยด้านต่างๆ ที่มี

ผลต่อพฤติกรรมสุขภาพทั้งที่เป็นปัจจัยภายในตัวบุคคลและปัจจัยภายนอกตัวบุคคล มี 7 ขั้นตอนต่อไปนี้เป็น (Green & Kreuter.1999: 157-183)

ขั้นตอนที่ 1 เป็นการพิจารณาและวิเคราะห์คุณภาพชีวิตของประชากรกลุ่มเป้าหมาย (Target population) ซึ่งปัญหาที่ประเมินได้จะเป็นเครื่องชี้วัดระดับคุณภาพชีวิตของประชากรเหล่านั้น

ขั้นตอนที่ 2 เป็นการประเมินว่าปัญหาที่ได้จากขั้นตอนที่ 1 มีปัญหาใดบ้างที่เป็นปัญหาสำคัญในสังคม หรือในกลุ่มประชากรที่ศึกษา โดยอาศัยข้อมูลต่างๆ ที่มีอยู่แล้ว หรือข้อมูลที่ได้จากการรวบรวมขึ้นใหม่ โดยวิธีการต่างๆ แล้วทำการเลือกปัญหาสุขภาพที่ควรได้รับการแก้ไขตามลำดับก่อนหลัง

ขั้นตอนที่ 3 ทำการวิเคราะห์หาพฤติกรรมสุขภาพที่เป็นสาเหตุสำคัญของปัญหาสุขภาพ และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง ที่ได้จากการวิเคราะห์ในขั้นตอนที่ 2 พฤติกรรมสุขภาพที่วิเคราะห์ได้ในขั้นตอนนี้เป็นเป้าหมายสำคัญของการดำเนินงานสุขศึกษาที่จะต้องเปลี่ยนแปลงให้เหมาะสม

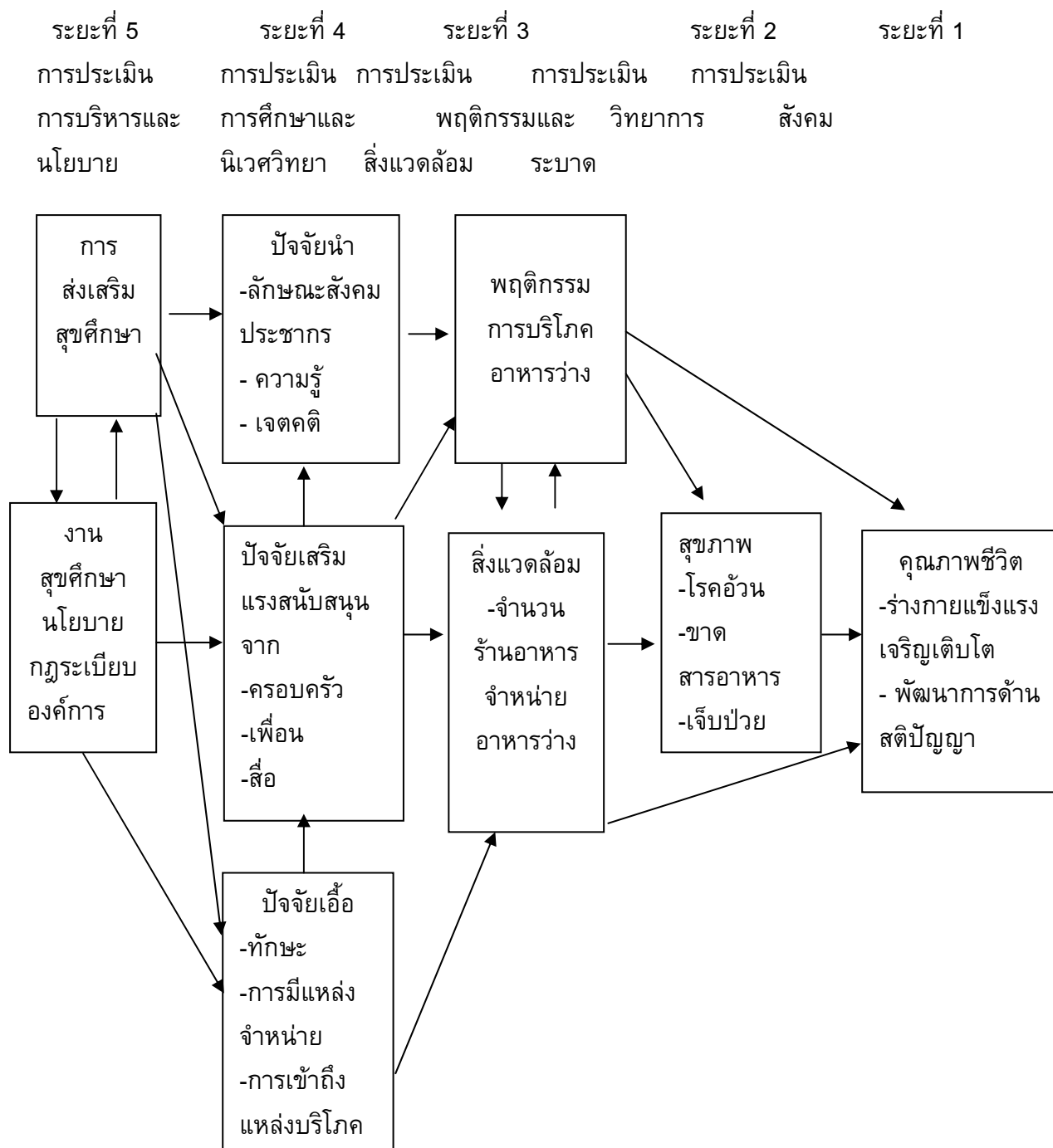
ขั้นตอนที่ 4 เป็นการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งจำแนกปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมของบุคคลไว้ 3 ปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม

ขั้นตอนที่ 5 เป็นขั้นตอนของการเลือกและกำหนดวิธี เทคนิค ในการดำเนินงานสุขศึกษา ซึ่งจะสอดคล้องกับการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมทั้ง 3 ปัจจัย

ขั้นตอนที่ 6 เป็นขั้นตอนของการวิเคราะห์ระบบบริการต่างๆ ก่อนที่จะลงมือดำเนินงานตามโครงการ ประกอบด้วย การวิเคราะห์ทรัพยากรที่จะต้องใช้ ระยะเวลา ความสามารถและปัจจัยอื่นๆ ที่ช่วยให้โครงการดำเนินไปตามเป้าหมาย

ขั้นตอนที่ 7 เป็นขั้นตอนของการประเมินผล ซึ่งจะต้องผสมผสานอยู่ในทุกขั้นตอน ทั้งนี้ต้องกำหนดมาตรฐานที่ต้องการไว้ก่อนด้วย

จากขั้นตอนการวิเคราะห์ปัญหาพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลตามรูปแบบ PRECEDE Framework ของกรีนและคณะทั้ง 7 ขั้นตอนดังกล่าวสามารถนำมาประยุกต์ใช้งานสุขศึกษาและส่งเสริมสุขภาพ เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ โดยผู้วิจัยได้นำแนวคิดจำลองของ PRECEDE Model มาใช้ดังภาพประกอบ 2



ภาพประกอบ 2 การวิเคราะห์สาเหตุพฤติกรรมกรรมการบริโภคตามกรอบแนวคิด PRECEDE MODEL

จากการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่าง สามารถจำแนกได้ดังนี้

1. ปัจจัยนำ (Predisposing Factors) หมายถึง ปัจจัยที่เป็นพื้นฐานและก่อให้เกิดแรงจูงใจในการแสดงพฤติกรรมของบุคคลหรือในอีกด้านหนึ่งปัจจัยนี้จะเป็นความพอใจ(Preference) ของบุคคล ซึ่งได้มาจากประสบการณ์ในการเรียนรู้ (Education Experience) ซึ่งความพอใจนี้อาจมีผลทั้งในทางสนับสนุนหรือยับยั้งการแสดงพฤติกรรม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล ปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบของปัจจัยโน้มน้าว ได้แก่ ปัจจัยสังคมประชากร ความรู้ ทัศนคติ ค่านิยม

1.1 ปัจจัยสังคมประชากร (Sociodemographic factors) ปัจจัยสังคมโน้มนำพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับสุขภาพด้วยกลไกต่างๆ ประชากร ประกอบด้วย สถานะเศรษฐกิจสังคม อายุ เพศ เชื้อชาติ และประวัติหรือขนาดครอบครัว ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ด้วยโครงการสร้างเสริมสุขภาพ แต่ปัจจัยสังคมประชากรเป็นปัจจัยที่ใช้ในการจำแนกประชากรเพื่อการวางแผนโครงการ การจำแนกประชากรตามปัจจัยสังคมประชากร ทำให้ผู้รับผิดชอบโครงการตัดสินใจเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับลักษณะสังคมประชากรนั้น

1.1.1 อายุ ที่แตกต่างกันทำให้ความต้องการของสารอาหารแตกต่างกัน

1.1.2 เพศ ผู้ชายจะมีความต้องการพลังงานจากอาหารและสารอาหารต่างๆ สูงกว่าผู้หญิงในอายุรุ่นราวคราวเดียวกัน

1.2 ศาสนา เป็นพื้นฐานที่ทางการบริโภคอาหาร เกิดจากความเชื่อ และศรัทธาศาสนาทุกศาสนาล้วนมีข้อห้าม หรือระบุงการบริโภคอาหารบางชนิด ในบางโอกาส เช่น ศาสนาอิสลามมีหลักการปฏิบัติ เช่น การไม่รับประทานเนื้อหมู

1.1.4 รายได้ของครอบครัว ฐานะทางเศรษฐกิจหรือรายได้ รายจ่ายในครอบครัว มีอิทธิพลต่อการเลือกซื้อและการบริโภคอาหารในครอบครัวจากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (พ.ศ. 2511-2512) พบว่าครอบครัวผู้มีรายได้น้อยจะมีค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับอาหารเป็นร้อยละมากกว่าผู้มีรายได้มาก และทุกระดับรายได้จะมีการใช้จ่ายเงินเป็นค่าอาหารมากกว่าค่าใช้จ่ายอื่นๆ ซึ่งหมายความว่า รายจ่ายส่วนใหญ่ของครอบครัวเป็นเรื่องเกี่ยวกับการกิน ดังนั้นการเพิ่มหรือลดลงของรายได้นั้นย่อมมีผลกระทบต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารด้วย จากการศึกษาของปริดา ดีสุวรรณและคณะ (2539 : บทคัดย่อ) ถึงปัจจัยเสี่ยงที่มีความสัมพันธ์กับภาวะทุพโภชนาการของเด็กต่ำกว่า 5 ปี ในจังหวัดแพร่ พบว่า รายได้ครอบครัวน้อยกว่า 2,000 บาทต่อเดือน เป็นปัจจัยเสี่ยงที่มีความสัมพันธ์กับภาวะทุพโภชนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่รับ 0.05

1.1.5 อาชีพของบิดามารดา เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อนิสัยการกิน จากการศึกษาของชูเกียรติและคณะ (2529: บทคัดย่อ) ที่ศึกษาพฤติกรรมการกินของหญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นมบุตรทารกก่อนวัยเรียน ในชนบทภาคตะวันออกเฉียงของไทย พบว่า การที่เด็กมีพฤติกรรมไม่ดี เนื่องมาจากมารดาเด็กวัยก่อนเรียนไม่มีเวลาเลี้ยงดูเด็ก เนื่องจากต้องรีบไปทำงานนอกบ้านเด็กจึงถูกทอดทิ้งให้อยู่กันตามลำพัง จึงมักกินอาหารสำเร็จรูปที่ต้อยคุณค่าทางโภชนาการ จากการศึกษาของวรางคณา บุตรศรี (2538: บทคัดย่อ) ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้น

ประถมศึกษาปีที่ 4 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานประถมศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี พบว่า ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับการเลือกอาหารของเด็ก คือ อาชีพของบิดามารดา

1.1.6 ระดับการศึกษาของบิดามารดา การศึกษาของพ่อบ้านหรือแม่บ้านมีความสำคัญมากเกี่ยวกับปัญหาในเรื่องการกินอาหารของครอบครัว การศึกษาต่างๆ พบว่า มารดาที่ได้รับการศึกษาย่อมมีความรู้ในการเลี้ยงดูบุตร มีความรู้ทางด้านโภชนาการดี จะช่วยให้เด็กได้รับสารอาหารที่ดีและครบถ้วน และยังสามารถอบรมสั่งสอนบุตรในเรื่องของอาหารที่มีประโยชน์และมีคุณค่าทางโภชนาการ กนกพร หมู่พยัคฆ์ (2543: 186-196) ศึกษาเรื่องอาหารเสริม อบรมมารดา และครูพี่เลี้ยงของเด็กวัยก่อนเรียนที่มีน้ำหนักต่ำกว่ามาตรฐาน ในสถานรับเลี้ยงเด็กกลางวันของชุมชนจตุรมิตรสัมพันธ์ แขวงหิรัญโรจน์ กรุงเทพฯ พบว่าเด็กกลุ่มเป้าหมายได้รับการเลี้ยงดูไม่เหมาะสม และเด็กร้อยละ 9.1 ชอบรับประทานขนมถุงกรอบขบเคี้ยว ไม่รับประทานอาหารมื้อหลัก งดรับประทานอาหารหลายชนิด และเด็กมักเจ็บป่วยบ่อยๆ ส่วนใหญ่ครอบครัวเด็กมีระดับการศึกษาต่ำ และฐานะยากจน

1.2 ความรู้ เป็นปัจจัยที่สำคัญในการส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรม บุคคลได้รับความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ทั้งทางตรงและทางอ้อมตั้งแต่ยังเป็นทารกเมื่อเจริญเติบโตขึ้นก็ได้รับความรู้เพิ่มมากขึ้นตามประสบการณ์และการเรียนรู้ของแต่ละบุคคล บุคคลที่มีความรู้เรื่องอาหารถูกต้องจะรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ เนื่องจากรู้ว่าอาหารสิ่งใดมีประโยชน์ต่อร่างกาย ควรเลือกรับประทานและอาหารสิ่งใดไม่มีประโยชน์ควรละเว้น (พิทยา สายหู. 2535: 148 ; วศิณา จันทศิริ. 2535:108) การขาดความรู้ด้านโภชนาการจะทำให้บุคคลรับประทานอาหารไม่ถูกหลักโภชนาการ เนื่องจากความไม่เข้าใจคุณค่าทางโภชนาการของอาหาร สำหรับประเทศไทยซึ่งเป็นประเทศที่อุดมสมบูรณ์ด้วยพืชพันธุ์ธัญญาหาร แต่มีประชากรจำนวนมากที่ขาดสารอาหารสาเหตุประการหนึ่งเนื่องขาดความรู้เรื่องอาหาร ทำให้เลือกบริโภคอาหารไม่ได้สัดส่วนที่เหมาะสมกับเพศ วัย และสภาพร่างกายของบุคคลนั้น จึงทำให้ร่างกายขาดอาหารได้ ดังนั้นความรู้ด้านโภชนาการจึงมีอิทธิพลอย่างมากในการได้รับสารอาหาร การมีความรู้ด้านโภชนาการ เช่น รู้ว่าในแต่ละวันควรรับประทานอาหารอะไร ในปริมาณเท่าใด การมีความรู้จะช่วยให้การคิดและตัดสินใจเลือกปฏิบัติในการรับประทานอาหาร หากนักเรียนมีความรู้ความเข้าใจจะช่วยให้นักเรียนเข้าใจถึงความจำเป็นและเหตุผลที่จะต้องรับประทานอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ ในทางตรงกันข้ามถ้าขาดความรู้ อาจทำให้ได้รับสารอาหารไม่ครบ 5 หมู่ ส่งผลต่อการเกิดภาวะขาดสารอาหารในเด็กนักเรียนได้ ดังนั้นการวิจัยครั้งนี้จึงได้นำความรู้เป็นตัวแปรหนึ่งที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่า

1.3 ทศนคติ เป็นความเชื่อของบุคคลต่อสิ่งต่างๆ เช่น บุคคล สิ่งของ การกระทำ สถานการณ์และอื่นๆ รวมทั้งท่าทีที่แสดงออกที่บ่งถึงสภาพจิตใจที่มีต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใด ทศนคติเป็นนามธรรม และเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดการแสดงออกทางด้านปฏิบัติ แต่ทศนคติไม่ใช่แรงจูงใจ และแรงขับ หากแต่เป็นสภาพแห่งความพร้อมที่จะโต้ตอบและแสดงให้ทราบถึงแนวทางของการตอบสนองของบุคคลต่อสิ่งเร้า เช่น ความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร ข้อห้ามต่างๆ ในการรับประทานอาหาร ซึ่งได้รับการถ่ายทอดต่อกันมา อาจมีหรือไม่มีเหตุผลตามหลักการแพทย์ แต่มีแนวโน้มให้ปฏิบัติตามความเชื่อ

นั้น มีทั้งความเชื่อที่ถูกหลักโภชนาการ และความเชื่อที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ ซึ่งหากมีความเชื่อถูกหลักโภชนาการจะทำให้เด็กมีภาวะโภชนาการดี หากมีความเชื่อที่ไม่ถูกหลักโภชนาการจะทำให้มีภาวะขาดสารอาหารได้ สำหรับเด็กนักเรียนหากมีความเชื่อที่ถูกหลักโภชนาการหรือความเชื่อเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ก็จะทำให้เด็กนักเรียนมีภาวะโภชนาการที่ดี หากมีความเชื่อที่เป็นโทษต่อร่างกาย ก็จะส่งผลให้มีภาวะขาดสารอาหารได้

2. ปัจจัยเอื้อ (Enabling Factor) หมายถึง ปัจจัยที่เสริมหรือช่วยให้พฤติกรรมต่างๆ เป็นไปได้ง่าย หรือสิ่งที่เป็นทรัพยากรที่จำเป็นในการแสดงพฤติกรรมของบุคคล ชุมชน รวมถึงลักษณะที่ช่วยให้บุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมและใช้แหล่งทรัพยากรต่างๆ ซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับ ราคา ระยะเวลา นอกจากนี้สิ่งที่สำคัญ คือ ทักษะ (Skill) การมีแหล่งจำหน่าย (Availability) และความสามารถเข้าถึงได้ (Accessibility)

2.1 ทักษะในการเลือกซื้อ ขนส่วนใหญ่มีประโยชน์และคุณค่าทางอาหารน้อย ส่วนมากจะมีส่วนประกอบของคาร์โบไฮเดรตที่ได้จากแป้งและน้ำตาลซึ่งหากสะสมมากๆ เปลี่ยนเป็นไขมัน ผู้ที่มีรูปร่างอ้วนอยู่แล้วจะอ้วนมากขึ้น ผู้ที่ขาดอาหารโดยเฉพาะเด็ก ๆ จะไม่ได้รับสารอาหารเพิ่มแต่จะเป็นการสิ้นเปลืองและฟุ่มเฟือย และทำให้ร่างกายไม่เจริญเติบโตเนื่องจากขนมจะไปแทนที่อาหารในแต่ละมื้อที่จำเป็น ทำให้ร่างกายขาดสารอาหารและคุณค่าของอาหารที่ได้จากเนื้อสัตว์ ไข่ นม เกลือแร่ วิตามิน โดยได้รับเพียงแป้งและน้ำตาลเท่านั้น ดังนั้นการเลือกซื้ออาหารมาบริโภค ควรพิจารณาถึงประโยชน์มากกว่าโทษ ซึ่งขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล ข้อเสนอแนะในการเลือกซื้อมีดังนี้

1. ถ้าเป็นขนมที่บรรจุอยู่ในภาชนะบรรจุปิดสนิทถุงพลาสติกหรือฟรอยด์ ควรเลือกดูที่มีฉลากถูกต้องครบถ้วนมีเลขทะเบียน สถานที่ตั้ง ปริมาตรสุทธิ หรือประมาณเป็นน้ำหนักสุทธิ ส่วนประกอบ วัน เดือน ปี ที่ผลิตหรือวัน เดือน ปี ที่หมดอายุแสดงอยู่ครบถ้วน

2. ถ้าเป็นขนมที่ทำขึ้นใหม่ ๆ ขนมทอดควรใส่ภาชนะที่เป็นพลาสติกกันความร้อน หรือถุงกระดาษขาว ห้ามใช้กระดาษจากหนังสือพิมพ์และไม่ทิ้งไว้นานจนมีกลิ่นหืนหรือแมลงวันตอม

3. ขนมที่รับประทานไม่ควรมีสีฉูดฉาด ถ้าเป็นไปได้ไม่ควรรับประทานขนมที่ใส่สีไม่ว่าจะเป็นสีที่รับประทานได้หรือไม่ก็ตาม

4. ถ้าขนมที่รับประทานเป็นถั่วลิสงควรเลือกที่ทำใหม่ ๆ หากไม่แน่ใจไม่ควรซื้อรับประทาน

5. การจะซื้อขนมรับประทานควรคำนึงถึงประโยชน์ และคุณค่าต่อร่างกายโดยคิดเปรียบเทียบระหว่างขนมขบเคี้ยวกับอาหารที่มีประโยชน์ทุกครั้งในราคาที่เท่ากัน เช่น แทนที่จะซื้อขนมขบเคี้ยว 1-2 บาท ซึ่งเงินจำนวนนี้สามารถซื้อไข่ไก่ได้ 1 ฟอง ซึ่งไข่มีคุณค่าและประโยชน์ต่อร่างกายอย่างมาก มีทั้งโปรตีน ไขมัน และเกลือแร่ครบถ้วน เป็นต้น สำหรับวิธีการบริโภคขนมขบเคี้ยวที่ถูกต้องคือ การบริโภคหลังอาหารและทางที่ดีควรบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ และคุณค่าทดแทน เช่น นมสด ผลไม้ และขนมไทย ๆ แทนเพื่อป้องกันการขาดสาร

6. ผลิตภัณฑ์ขนมขบเคี้ยวเป็นสินค้าที่อายุสั้นเฉลี่ย 3-6 เดือน ต้องระวังสินค้าหมดอายุ สินค้าใช้เงินทุนไม่สูง ใช้เทคโนโลยีไม่ซับซ้อน มักมีการลอกเลียนแบบโดยผู้ผลิตรายย่อย

และขายในราคาต่ำกว่าหรือเท่ากันแต่มีขนาดซองหรือปริมาณที่มากกว่า จึงต้องระวังเรื่องคุณภาพสินค้าเลียนแบบ

2.2 การมีแหล่งจำหน่าย (Availability) การมีสถานที่เอื้ออำนวยให้เกิดพฤติกรรมได้ เช่น การมีร้านค้าจำหน่ายผลิตภัณฑ์อาหารว่าง จากหนังสือเส้นทางผู้บริโภคประจำเดือนมิถุนายน 2534 ได้เสนอข่าวพาดหัวว่า บรรดาขนมเด็กหลายยี่ห้อเริ่มฟื้นตัวต้อนรับเปิดเทอมกันเป็นแถว ซึ่งเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา กล่าวว่า เด็กวัยก่อนเรียนและวัยเรียน จะมีโอกาสเลือกซื้ออาหารและขนมขบเคี้ยวจากพ่อค้าแม่ค้าที่นำมาจำหน่ายทั้งภายในและภายนอกโรงเรียน โดยเฉพาะขนมพวกแป้ง ขนมเยลลี่ หรือน้ำอัดลมซึ่งอาหารเหล่านี้ไม่ค่อยมีคุณค่าทางโภชนาการ

2.3 การเข้าถึงแหล่งจำหน่าย (Accessibility) การเข้าถึงแหล่งจำหน่ายผลิตภัณฑ์อาหารว่างต่างๆ ได้อย่างกว้างขวาง สะดวกและง่ายต่อผู้บริโภค เช่น สะดวก ราคาของอาหารมีความสำคัญเกี่ยวกับการซื้ออาหาร ตามปกติแล้วราคาของสินค้าขึ้นอยู่กับ การเสนอและการสนองถ้าของใดมีมาราคาก็ถูก ของใดมีน้อยก็ราคาแพง นอกจากนี้อาหารที่มีในท้องถื่นหาได้ง่ายและคนก็มีนิสัยในการบริโภคอาหารท้องถิ่นนั้น

3. ปัจจัยเสริม (Reinforcing Factor) เป็นสิ่งที่บุคคลจะได้รับหรือคาดว่าจะได้รับจากบุคคลอื่นอันเป็นผลเนื่องมาจากการกระทำของคน สิ่งทีบุคคลจะได้รับอาจเป็นรางวัลที่เป็นสิ่งของ คำชมเชย การยอมรับ การลงโทษหรือการไม่ยอมรับการกระทำนั้นๆ หรืออาจเป็นกฎระเบียบที่บังคับหรือควบคุมให้บุคคลปฏิบัติตามได้ เป็นปัจจัยที่แสดงให้เห็นว่าการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพได้รับการสนับสนุนหรือไม่ เพียงใด จากใคร และในลักษณะใดบ้าง เช่น ครอบครัว ครู นายจ้าง บุคลากรทางสุขภาพ

3.1 ครอบครัว เป็นสถาบันแรกที่มีความสำคัญต่อชีวิตเด็ก การอบรมเลี้ยงดูสั่งสอนความรู้สึก เจตคติของบิดามารดาและบุคคลในครอบครัว จะเป็นกรอบความคิดหรือเป็นต้นแบบสำหรับเด็ก เพื่อการนำไปใช้เป็นแบบอย่างในการประพฤติปฏิบัติ ลักษณะนิสัยหรือพฤติกรรมของเด็กในอนาคต เช่น ลักษณะนิสัยหรือพฤติกรรมเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ความถี่ของการรับประทานอาหาร ความชอบอาหาร ความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร รวมทั้งจำนวนมือที่รับประทานใน 1 วัน หากครอบครัวมีพฤติกรรมรับประทานอาหารที่ดี ก็จะส่งผลให้นักเรียนมีพฤติกรรมรับประทานอาหารที่ดี แต่หากครอบครัวมีพฤติกรรมรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้อง จะส่งผลให้นักเรียนมีพฤติกรรมรับประทานที่ไม่ถูกต้อง จะเห็นว่านักเรียนจะอาศัยครอบครัวเป็นมาตรฐาน และต้องการเทียบเคียงเพื่อให้ความหมายแก่พฤติกรรมของเขา และเพื่อแสดงการเป็นสมาชิกในครอบครัว

3.2 ครู โรงเรียนนับเป็นสถานที่ที่มีความสำคัญรองจากครอบครัว โดยเฉพาะในสังคมปัจจุบันนิยมส่งบุตรหลานเข้ารับการศึกษอบรมตั้งแต่อายุน้อย เพราะบิดามารดาต่างก็ออกไปประกอบอาชีพนอกบ้าน ไม่มีเวลาอบรมดูแลบุตร ภาระการเลี้ยงดูจึงตกอยู่กับครูที่ทำหน้าที่ให้การศึกษาอบรมแก่นักเรียนทั้งทางตรงและทางอ้อม รวมทั้งช่วยชี้แนะการประพฤติปฏิบัติของนักเรียน

เมื่อนักเรียนมองเห็นว่าตนเองเป็นสมาชิกของโรงเรียนแล้ว นักเรียนก็จะรับเอาทัศนะแ่งมุมต่างๆ ได้แก่ ครู เป็นหลักในการอ้างอิงหรือยึดถือปฏิบัติเป็นแบบอย่าง

3.3 กลุ่มเพื่อน นับว่ามีความสำคัญต่อวิถีชีวิตเป็นอย่างมาก ทศนา บุญทอง (2528: 332) ได้กล่าวว่า เด็กวัยนี้เริ่มเข้าสู่วัยผู้ใหญ่กำลังนิยมเพื่อน ชอบเป็นพวก รวมทั้งต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกัน ในการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร เช่น การรับประทานอาหารตามอย่างเพื่อน เพื่อจะได้เข้ากลุ่มกับเพื่อนได้ หรือแสดงความเป็นพวกพ้องเดียวกัน ย่อมมีผลให้เด็กนักเรียนได้รับสารอาหารเนื่องจากอิทธิพลจากเพื่อน ถ้ากลุ่มเพื่อนมีการรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการเด็กนักเรียนก็ได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน หากเพื่อนมีพฤติกรรมรับประทานอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ นักเรียนอาจได้รับสารอาหารที่ไม่ครบถ้วน ทั้งปริมาณและคุณภาพเช่นกัน

3.4 สื่อมวลชน ได้แก่ หนังสือพิมพ์ วารสาร วิทยุ โทรทัศน์ วีดีโอ ภาพยนตร์ เป็นต้น จึงมีความใกล้ชิดและมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเด็กเป็นอย่างมาก เพราะเป็นแหล่งบันเทิง และติดตามความเคลื่อนไหวต่างๆ ได้ง่ายที่สุด สำหรับเด็กซึ่งมีนิสัยการเลียนแบบมากกว่าผู้ใหญ่ เด็กจึงอยากเลียนแบบเพราะสนใจ ประทับใจ อยากดำเนินตามแบบอย่างของผู้คนจากสื่อมวลชนที่ตนเองพบเห็น

ดุชนี สุทธปริยาศรี (2538: 948-951) ได้สรุปบทบาทหน้าที่ของสื่อมวลชน ไว้ 5 ประการ ดังนี้

1. เสนอข่าวสาร เหตุการณ์และข้อเท็จจริงต่างๆ ให้แก่ประชาชนโดยไม่มีการสอดแทรกความคิดเห็นใดๆ จัดว่าเป็นหน้าที่ที่สำคัญยิ่งของสื่อมวลชน

2. ชักจูง โน้มน้าว แนะนำ และให้ความเห็นต่อปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นและมีผลต่อส่วนรวม

3. ให้การศึกษาโดยตรงและโดยอ้อม

4. ให้ความบันเทิง

5. ให้บริการธุรกิจ และโฆษณา การโฆษณาที่จัดว่ามีอิทธิพลและมีประสิทธิภาพมากที่สุด คือ โทรทัศน์เนื่องจากเป็นสื่อที่มีทั้งภาพและเสียง นอกจากนี้การโฆษณาเป็นกลยุทธ์ที่สำคัญอย่างยิ่งในการแข่งขันธุรกิจ จึงต้องใช้เทคนิคต่างๆ ที่จะเรียกร้องความสนใจและความเชื่อถือ ทำให้เกิดปัญหาการโฆษณาเกินความจำเป็น ทำให้ข่าวสารที่ถูกต้องและมีประโยชน์ลดน้อยลงด้วย

การโฆษณาอาหารทางโทรทัศน์ มักเน้นที่แม่บ้านและเด็ก แสดงออกในเรื่องความอร่อย สนุกสนาน มีของเล่นแถม เพลงไพเราะ มีประโยคและคำพูดที่ต้องการให้จดจำได้นานๆ ส่วนเนื้อหาสาระทางวิชาการมีน้อยมาก

การโฆษณาอาหารทางวิทยุ มีมาน้อยแตกต่างกันตามสถานีต่างๆ สินค้ามีน้อย มักเป็นสินค้าอื่น เช่น ยา ปุ๋ย เป็นต้น ที่ชาวชนบทนิยมซื้อมากกว่าสินค้าและผลิตภัณฑ์อาหาร

การโฆษณาอาหารทางนิตยสาร โดยเฉพาะแม่บ้านการเรือนและสตรีมีการโฆษณาอาหารและโภชนาการมาก เป็นภาพโฆษณาที่สะดุดตาสีสันสวยงามประณีต และมักสอดแทรกความรู้ทางโภชนาการมากกว่าสื่อมวลชนประเภทอื่น

การโฆษณาอาหารทางหนังสือพิมพ์ ส่วนใหญ่เป็นการโฆษณาชวนชิมอาหารอร่อยๆ ตามสถานที่ต่างๆ การสอดแทรกวิชาการด้านโภชนาการมีน้อยมาก ภาพโฆษณาอาหาร ถ้ามีมักไม่ดึงดูดใจ และผู้อ่านมักให้ความสนใจกับภาพโฆษณาอาหารน้อย

การโฆษณาอาหารทางแผ่นภาพโฆษณา พบเห็นได้เสมอ โดยเฉพาะตามร้านค้าและห้างสรรพสินค้าต่างๆ มักเป็นภาพที่ดึงดูดใจผู้พบเห็น เข้าใจง่าย จดจำได้รวดเร็วเพื่อให้ผู้พบเห็นยอมรับ

สำหรับเด็กนักเรียนประถมศึกษาการได้รับข่าวสารด้านโภชนาการจากสื่อมวลชน มีผลต่อภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียน อาจเป็นสื่อที่เป็นต้นแบบด้านบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง เช่น อาหารประเภทขนมขบเคี้ยว ที่เป็นอาหารที่มีราคาแพงแต่ด้อยคุณค่าทางโภชนาการ ทำให้เด็กได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วน มีผลให้เกิดปัญหาขาดสารอาหารได้

จากการศึกษาสาเหตุและปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน ดังกล่าว สามารถสรุปได้ว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่าง ประกอบด้วยปัจจัยทางชีวภาพ ปัจจัยทางเศรษฐกิจ-สังคมและวัฒนธรรม แรงสนับสนุนทางสังคมและสื่อมวลชนต่างๆ ซึ่งผู้วิจัยได้นำมาเป็นพื้นฐานการศึกษาวิจัยครั้งนี้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า

งานวิจัยต่างประเทศ

คาลและคณะ (Khan, et al. 1982: 583-586) ได้ทำการศึกษา การบริโภคอาหารว่างและการกระจายสารอาหารจากอาหารว่างของเด็กนักเรียน จำนวน 250 คน โดยการสัมภาษณ์การบริโภคอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมง พบว่า เด็กส่วนใหญ่บริโภคเครื่องดื่มเป็นอาหารว่างโดยเฉพาะน้ำอัดลม โดยอาหารว่างในช่วงเช้า และบ่ายนิยมบริโภค เครื่องดื่ม ลูกอม และหมากฝรั่ง แต่อาหารว่างในช่วงเย็นส่วนใหญ่จะนิยมบริโภคขนมขบเคี้ยวที่มีรสเค็ม

มุซอเกอร์(Musaiger. 1982: 39) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารในประเทศบาเรน ทำการศึกษาในระดับครัวเรือน พบว่า การเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ รายได้ การเปลี่ยนแปลงด้านเทคโนโลยี ราคาอาหาร อาชีพ ขนาดของครัวเรือน การศึกษา การอพยพย้ายถิ่นอายุของหัวหน้าครอบครัว ความเชื่อและเจตคติ สื่อสารมวลชน ปัจจัยดังกล่าวนี้มีผลต่อแบบแผนการบริโภคอาหารของสมาชิกในครัวเรือน

เฟลแมน (Feldman. 1983: 140) ศึกษาข่าวสารเรื่อง ภาวะโภชนาการของนักเรียนกลุ่มมัธยมศึกษาในเคนยา กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่1 และ 2 จำนวน 514 คน เป็นชาย 254 คน หญิง 260 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจถูกต้องเรื่องโภชนาการ แต่ยังมีความเข้าใจผิดในเรื่องน้ำอัดลมโดยเชื่อว่าน้ำอัดลม ซึ่งผลิตในอเมริกาเป็นสิ่งที่มีความคุณค่าทางอาหาร มีประโยชน์ต่อร่างกาย โดยไม่ตระหนักถึงคุณค่าของอาหารผักและผลไม้ในท้องถิ่น และความสำคัญของสัจจากธรรมชาติแต่มีความเชื่อว่าอาหารที่มีราคาแพงเป็นอาหารที่มี

คุณค่าและมีประโยชน์ต่อสุขภาพและยังพบว่ากลุ่มที่ได้รับข่าวสารด้านโภชนาการจะมีความรู้ทัศนคติเกี่ยวกับโภชนาการดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับรู้ข่าวสาร

อีเซลล์และคณะ (Ezell, et al. 1985: 1450-54) ได้ทำการศึกษาแบบแผนการบริโภคอาหารว่างเช้า ว่างบ่ายและว่างเย็น ในเด็กวัยรุ่นจากโรงเรียนในเขตเมืองและเขตชนบท จำนวน 225 คน โดยการบันทึกการบริโภคอาหาร 24 ชั่วโมง พบว่าเด็กส่วนใหญ่ร้อยละ 89 บริโภคอาหารว่างอย่างน้อย 1 ครั้งต่อวัน โดยส่วนใหญ่อาหารว่างเช้าได้รับจากร้านค้าโรงเรียน ประเภทอาหารว่างที่บริโภคมากที่สุด คือ ลูกอมและของขบเคี้ยวที่มีรสเค็ม โดยอาหารว่างในช่วงบ่ายและว่างเย็นส่วนใหญ่นิยมบริโภคขนมปังต่างๆ และผลิตภัณฑ์จากเมล็ดธัญพืช อาหารว่างในช่วงเช้าจะบริโภคมากกว่าอาหารว่างในช่วงบ่ายและเย็น ส่วนเครื่องดื่มและขนมหวาน โดยเฉพาะน้ำอัดลมจะนิยมบริโภคทุกช่วงเวลา อาหารว่าง สำหรับสารอาหารที่ได้รับจากอาหารว่างจะน้อยมาก โดยเฉพาะอาหารว่างในช่วงเช้า ซึ่งสารอาหารที่ได้รับต่ำที่สุด คือ ธาตุเหล็ก แคลเซียมและวิตามินเอ ส่วนรูปแบบการบริโภคอาหารว่างของเพศชายและหญิงคล้ายกัน ถึงแม้ว่าเพศชายจะได้รับพลังงาน แคลเซียม และวิตามินบีสองสูงกว่าเพศหญิงเล็กน้อย

รูท (Root. 1987: 569) ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทางโภชนาการและรูปแบบการรับประทานอาหารของนักศึกษาปีที่ 2 และปีที่ 4 ของมหาวิทยาลัยโอไฮโอ ผลการวิจัยพบว่าความรู้ทางด้านโภชนาการไม่มีความสัมพันธ์กับรูปแบบพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 สรุปได้ว่า ความรู้ทางโภชนาการไม่สามารถทำนายรูปแบบพฤติกรรมการบริโภคอาหารได้

เบ็นแมน (Brenman. 1990: 2393) ทำการศึกษาเรื่อง อิทธิพลของความเชื่อทางสุขภาพที่มีผลต่อพฤติกรรมการกินของเด็กและวัยรุ่น โดยศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการรับประทานอาหารว่างของเด็กและวัยรุ่น เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามความเชื่อทางสุขภาพประกอบด้วยหัวเรื่องใหญ่ๆ 4 หัวข้อ (โอกาสที่เจ็บป่วย ความรุนแรงของการเจ็บป่วย การติดต่อของโรค และความเข้าใจถึงประโยชน์) ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการกิน (อิทธิพลจากครอบครัว และเพื่อน อารมณ์ ความรู้ทางโภชนาการ การดูแลสุขภาพและค่านิยมทางสุขภาพ) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน เกรด 5 เกรด 8 และเกรด 11 จำนวน 344 คน ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบความเชื่อทางสุขภาพ สามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กได้ว่า ความเชื่อทางสุขภาพของเด็กทั้ง 3 ระดับ มีความแตกต่างกัน และพบว่าความเชื่อทางสุขภาพและปัจจัยต่างๆ มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กและวัยรุ่น

ซอนเนนเบิร์ก (Sonnenberg. 1991: 1898) ได้ทำการศึกษาเรื่องผลกระทบของเชื้อชาติฐานะทางเศรษฐกิจสังคมและอายุเกี่ยวกับการกินอาหารของนักเรียน โดยมีสมมติฐานการวิจัยว่าทัศนคติในการกินของเด็กระดับประถมศึกษามีความสัมพันธ์กับภูมิหลังทางเชื้อชาติและฐานะทางเศรษฐกิจสังคม และความสัมพันธ์นี้จะมียอิทธิพลในเด็กมากขึ้นเมื่ออายุเพิ่มขึ้น กลุ่มตัวอย่าง คือนักเรียนเกรด 1-6 ของโรงเรียนประถมที่ตั้งอยู่ในเขตเมือง จำนวน 238 คน ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่มีเชื้อชาติ ฐานะทางเศรษฐกิจต่างกัน มีทัศนคติในการกินอาหารไม่แตกต่างกันและพบว่า

เชื้อชาติ ฐานะทางเศรษฐกิจสังคมและอายุมีความสัมพันธ์กัน โดยมีอิทธิพลมากขึ้นเมื่ออายุเด็กเพิ่มขึ้น

วอร์ด (Ward. 1991: 4030) ทำการศึกษาเรื่อง ลักษณะพฤติกรรมการบริโภคกับพฤติกรรมการเรียนรู้ทางสังคมของเบนดูรา มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้พฤติกรรมการเรียนรู้ทางสังคมมาอธิบายพฤติกรรมการบริโภคของเด็กวัยรุ่น มีตัวแปรที่ศึกษา คือ รายได้ที่ใช้จ่ายเกี่ยวกับการบริโภค การควบคุมการบริโภคของตนเอง และความรู้ทางโภชนาการ กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาทั้งเพศชายและหญิงจำนวน 136 คน เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสอบถามเกี่ยวกับความสามารถในการเลือกรับประทานอาหาร และแบบบันทึกรายการอาหารที่บริโภคใน 24 ชั่วโมง ผลการวิจัยพบว่า ความรู้ทางโภชนาการไม่มีผลต่อบริโภคนิสัย และพบว่าความสามารถในการเลือกบริโภคสามารถทำนายตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการเลือกบริโภคอาหารของวัยรุ่นได้ นอกจากนี้การเรียนรู้ทางสังคมยังช่วยลดหลอมลักษณะรูปแบบการบริโภคอาหารของวัยรุ่นได้

ครอสและคณะ (Cross, et al. 1994: 1398-1403) ศึกษาแบบแผนการกินอาหารว่างของผู้ใหญ่และเด็กจำนวน 1,800 คนใน 4 รัฐของประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่าเด็กส่วนใหญ่ในช่วงอายุต่างๆ บริโภคอาหารว่างอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง หรือโดยเฉลี่ย 2-3 ครั้งต่อวัน โดยบริโภคช่วงเช้า น้อยที่สุดและช่วงบ่ายมากที่สุด เกือบทั้งหมดบริโภคอาหารว่างที่บ้าน เลือกบริโภคอาหารว่างตามรสชาติเป็นส่วนใหญ่ โดยเฉพาะของขบเคี้ยวที่มีรสเค็ม เด็กนิยมจะบริโภคในมือว่างเย็นมากกว่ามือว่างปายและมือว่างเช้า คิดเป็นร้อยละ 29.0 23.9 และ 21.1

คุซตัส (Cusatis. 1995: 3825) ทำการศึกษอิทธิพลของปัจจัยทางสังคม จิตวิทยา ที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคของวัยรุ่น เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นกับพฤติกรรมของบุคคลแวดล้อม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษา จำนวน 242 คน เป็นชาย 107 คน หญิง 135 คน ครอบครัวที่มีรายได้ต่ำจนถึงปานกลาง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ รูปแบบแนวทางการบริโภคอาหารในแต่ละวัน การบริโภคไขมันและการบริโภคน้ำตาล ผลการวิจัยพบว่านักเรียนชายและหญิงส่วนใหญ่มีบริโภคนิสัยที่ชอบรับประทานอาหารมื้อหลักและอาหารว่างจากบ้าน มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจของตนเอง ความพร้อมของครอบครัว และจำนวนมื้ออาหารของครอบครัว โดยที่นักเรียนชายมีกิจกรรมการออกกำลังกายร่วมด้วย ส่วนบริโภคนิสัยเกี่ยวกับไขมัน น้ำตาล และความถี่ในการบริโภคอาหารระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิงไม่มีความแตกต่างกัน นอกจากนี้ยังพบว่าปัจจัยที่มีความแตกต่างกันส่งผลให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นแตกต่างกันด้วย

ซัมเมอร์เบลและคณะ (Summerbel, et al. 1995: 33-41) ศึกษาการได้รับพลังงานจากอาหารมื้อหลัก และอาหารว่างในกลุ่มตัวอย่าง 220 คนในประเทศอังกฤษ โดยวิธีบันทึกการชั่งน้ำหนักอาหารบริโภค 7 วัน พบว่าเด็กชายบริโภคอาหารว่าง ได้รับปริมาณพลังงานคิดเป็นร้อยละ 29.0 ของปริมาณที่ควรได้รับประจำวัน ส่วนเด็กหญิงได้รับปริมาณพลังงานคิดเป็นร้อยละ 23.6 ของปริมาณที่ควรได้รับประจำวัน โดยอาหารว่างที่กลุ่มตัวอย่างนิยมมากในกลุ่มวัยรุ่น คือ ช็อกโกแลต ลูกกวาด ขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่ม แต่อาหารมื้อหลักบริโภคคล้ายกันในแต่ละกลุ่มอายุ ซึ่งการ

บริโภคอาหารและเครื่องดื่มเป็นอาหารว่างมีความสัมพันธ์กับการได้รับน้ำตาลเพิ่ม รวมถึงอาจส่งผลถึงโรคฟันผุ

งานวิจัยในประเทศ

ศิริลักษณ์ สินธวลัย (2530: 11) ทำการศึกษาทัศนคติและพฤติกรรมของเด็กนักเรียนไทย ในกรุงเทพมหานครจำนวน 160 คน อายุ 7- 18 ปี จากโรงเรียนรัฐบาลและโรงเรียนเอกชน จำนวน 6 โรงเรียน พบว่า นักเรียนเลือกซื้ออาหารว่างที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ร้อยละ 58.7 และส่วนมากซื้อด้วยตนเอง ร้อยละ 51 จะรับประทานอาหารก่อนอาหารเย็นทุกวัน และพบว่ากลุ่มอายุ 10- 12 ปี จะบริโภคอาหารว่างมากที่สุด

สุณี มุณีปภา (2531: 26) ทำการศึกษาพฤติกรรมการกินของเด็กวัยเรียน อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี ในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการ ประถมศึกษา จำนวน 90 คน ผลการศึกษาพบว่าเด็กนิยมบริโภคน้ำหวาน น้ำแข็งใส ร้อยละ 57.78 ขนมอบกรอบสำเร็จรูปต่างๆ ร้อยละ 54.44

วรรณภา อิทธิไ้มยะ (2533: 21) ทำการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อรูปแบบการบริโภคอาหารว่างของเด็กนักเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า เครื่องดื่มเป็นอาหารว่างที่เด็กนักเรียนชอบมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 35.0 ขนมปังและผลิตภัณฑ์จากแป้งสาลีร้อยละ 14.16 อาหารว่างปรุงรสบรรจุสำเร็จรูปร้อยละ 12.5 ผลไม้ร้อยละ 11.67 เนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ร้อยละ 9.2 ขนมหวาน ร้อยละ 4.16 ลูกกวาดร้อยละ 3.33 ถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่วร้อยละ 2.5 และผักร้อยละ 2.5

สมฤดี วีระพงษ์ (2536: บทคัดย่อ) ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารด่วนทันใจนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่านักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 กรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่มีความรู้และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด่วนทันใจอยู่ในระดับพอใช้ ส่วนเจตคติอยู่ในระดับค่อนข้างดี นักเรียนที่มีเพศ ผู้ปกครอง และ แหล่งข้อมูลข่าวสารแตกต่างกัน มีความรู้ เจตคติและการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด่วนทันใจไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่มีผู้ปกครองมีการศึกษาต่างกัน มีความรู้ ในการบริโภคอาหารด่วนทันใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนเจตคติและการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน และนักเรียนที่มีอาชีพของผู้ปกครองและฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครองแตกต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนความรู้และเจตคติไม่แตกต่างกัน

ศิริพร หาซุน (2536: 56) ทำการศึกษาแบบแผนการบริโภคอาหารว่างของเด็กอ้วน และ เด็กปกติ อายุ 7-9 ปี โรงเรียนเอกชนกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษารั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 และ 4 ปีการศึกษา 2534 โรงเรียนเบญจมิน โดยคัดเลือกเด็กอ้วนจำนวน 45 คน และเด็กปกติจำนวน 133 คน ผลการวิจัยพบว่า เด็กอ้วนและเด็กปกติส่วนใหญ่นิยมบริโภคอาหารว่างในช่วงบ่าย โดยความบ่อยในการบริโภคไม่แตกต่างกัน เด็กอ้วนบริโภคอาหารว่างบรรจุถุงสำเร็จรูป และอาหารว่างอื่นๆ ได้แก่ ช็อคโกแลต ข้าวเหนียวหนึ่ง ฯลฯ

บ่อยครั้งมากกว่าเด็กปกติ แต่เด็กอ้วนได้รับพลังงานและคาร์โบไฮเดรตจากอาหารมีหลักมากกว่าเด็กปกติ นอกจากนี้ยังพบว่าปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจและสังคม รวมทั้งกิจกรรมที่ปฏิบัติของเด็กทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

โสภณ รอดชู (2536: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับค่านิยมในการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ในจังหวัดนครปฐม โดยเปรียบเทียบค่านิยมในการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดนครปฐม ใช้กลุ่มตัวอย่าง 1,014 คน เป็นนักเรียนชาย 518 คน นักเรียนหญิง 496 คน จาก 256 โรงเรียนผลการศึกษาพบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับสูง นักเรียนหญิงมีค่านิยมในการบริโภคสูงกว่านักเรียนชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ของบิดามารดา และขนาดของครอบครัวที่แตกต่างกัน ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารสูงกว่ากลุ่มที่มีการปฏิบัติน้อยเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ฉวีวรรณ แจ่มกิจ (2537: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษารูปแบบการบริโภคอาหารและคุณค่าทางโภชนาการของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบชนิดของอาหารมีหลักมีว่าง จำนวนมื้อที่บริโภค และคุณค่าทางโภชนาการของอาหารที่บริโภค กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นวัยรุ่น 16-18 ปี ที่ศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร จำนวน 140 คน ได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามและสัมภาษณ์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ และคำนวณคุณค่าทางโภชนาการของอาหารที่วัยรุ่นบริโภค ผลการศึกษาพบว่า รูปแบบของอาหารที่บริโภคเป็นประจำในมื้อเช้าและมื้อกลางวันเหมือนกันคือ นิยมบริโภคข้าวสวยกับข้าวสองชนิด อาหารว่างนิยมบริโภคเครื่องดื่ม ชนิดของอาหารมีเช้าและมื้อกลางวันเหมือนกันคือ ข้าวสวยกับแกง และเนื้อสัตว์ทอดหรืออบ มื้อเย็นบริโภคข้าวสวยกับผัดผัก ผัดเผ็ด แกงจืด อาหารว่างบริโภคขนมสด จำนวนมื้ออาหารที่วัยรุ่นบริโภคมากที่สุด ได้แก่ มื้อเช้า มื้อกลางวัน และมื้อเย็น วัยรุ่นบริโภคอาหารมีเช้านอกบ้านและในบ้านเท่าๆ กัน บริโภคอาหารกลางวันนอกบ้านทั้งหมด บริโภคอาหารมีเย็นและอาหารว่างเป็นส่วนใหญ่ คุณค่าทางโภชนาการของอาหารแต่ละชนิดคำนวณเป็นพลังงาน โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต และธาตุเหล็ก วัยรุ่นได้รับสารอาหารจากมีเย็นมากที่สุด

นลินี มกรเสน (2538: 3) ทำการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดสุพรรณบุรี พบว่า นักเรียนมีการปฏิบัติตัวไม่ถูกต้องส่วนใหญ่ในเรื่องการรับประทานอาหารว่างประเภทขบเคี้ยวเป็นประจำร้อยละ 78.1 รองลงมาในเรื่องการรับประทานอาหารที่มีสารปรุงแต่งและสีเป็นประจำ ร้อยละ 76.4 และการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องน้อยที่สุดในเรื่องการรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ทุกวันร้อยละ 48.2

ณัฐธิดา หัตถบุตร (2539: 117-118) ได้ทำการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดกรมสามัญศึกษา กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีเพศต่างกัน มีความรู้และเจตคติในการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่มีผู้ปกครองมีระดับการศึกษาต่างกัน

มีเจตคติและการปฏิบัติแตกต่างกันอย่างมีนัยทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนความรู้ไม่แตกต่างกัน และนักเรียนที่มีผู้ปกครองมีอาชีพและฐานะทางเศรษฐกิจแตกต่างกัน มีความรู้ในการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ .01 ตามลำดับ ส่วนเจตคติ และการปฏิบัติ พบว่าไม่แตกต่างกัน

กัลยา ศรีมหันต์ (2541: 89) ทำการศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี พบว่านักเรียนมีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ร้อยละ 14.5 ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารถูกต้องปานกลางคิดเป็นร้อยละ 66.9 และพบว่า บางส่วนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง ได้แก่ การบริโภคขนมถุงขบเคี้ยว อาหารทอด และน้ำอัดลม ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ความรู้เรื่องโภชนาการของเด็กวัยเรียน รายได้ครอบครัว การได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการบริโภค ระดับการศึกษาของบิดามารดาและเด็กวัยเรียนที่มีภาวะโภชนาการต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวมไม่แตกต่างกัน

วิธี แจ่มระทึก (2541: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่องปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยด้านตัวบุคคล ได้แก่ เพศ ค่าใช้จ่ายที่นักเรียนได้รับ และเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารจานด่วน เป็นตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ปัจจัยด้านครอบครัว ได้แก่ ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ระดับการศึกษาของบิดามารดาเป็นตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 ปัจจัยด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ได้แก่ ลักษณะสนใจของอาหารจานด่วนด้านคุณลักษณะของอาหาร ด้านคุณค่าทางโภชนาการ ด้านราคาของอาหาร ด้านความสะดวกรวดเร็ว ด้านการตกแต่ง และทำเลที่ตั้งของ อาหารอิทธิพลของเพื่อน อิทธิพลของสื่อโฆษณา เป็นตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และตัวพยากรณ์ที่เรียงลำดับจากที่ส่งผลมากที่สุดไปยังน้อยที่สุด ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนมัธยมศึกษา โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ได้แก่ อิทธิพลของสื่อโฆษณา ลักษณะสนใจของอาหารจานด่วนด้านราคาของอาหาร ค่าใช้จ่ายที่นักเรียนได้รับ ลักษณะสนใจของอาหารจานด่วน ด้านคุณลักษณะของอาหาร เพศ ฐานะทางเศรษฐกิจและครอบครัว เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ลักษณะสนใจของอาหารจานด่วน ด้านความสะดวกและรวดเร็ว และอิทธิพลจากเพื่อนตามลำดับ และสามารถร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

กมล วัฒนา ยิ่งเจริญชัย (2541: บทคัดย่อ) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนประถมศึกษาในเขตอำเภอพล จังหวัดขอนแก่น จำนวน 396 คน พบว่า ความชอบอาหาร ความรู้ด้านโภชนาการ ประวัติความเจ็บป่วย ความพึงพอใจของรายได้ ผลผลิต อิทธิพลจากครอบครัว การบริโภคอาหาร รายได้ต่อเดือนต่อคน เป็นปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เสาวรส มีกุล (2541: บทคัดย่อ) ศึกษาปัจจัยกำหนดพฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร เพื่อศึกษาภาวะโภชนาการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร โดยศึกษาปัจจัยที่สามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารและเปรียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นที่มีภาวะโภชนาการต่างกัน กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 จำนวน 450 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยแบบสอบถาม พบว่าปัจจัยที่ร่วมทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ทักษะคิดต่อการบริโภค รายได้ของครอบครัว การได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับโภชนาการและความรู้เรื่องโภชนาการโดยสามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารได้ร้อยละ 61.70 และวัยรุ่นที่มีภาวะโภชนาการต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน

ชญาธิษฐ์ ธรรมธิฐาน (2543: 110-112) ได้ทำการศึกษาเรื่องพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้และเจตคติอยู่ในระดับดี และมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง นักเรียนที่มีเพศต่างกันมีความรู้และเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่การปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารว่างไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่มีอาชีพของผู้ปกครอง รายได้มาโรงเรียน และมีความเชื่อต่างกัน มีความรู้ เจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารว่างไม่แตกต่างกัน และพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน ด้านความรู้กับเจตคติและเจตคติกับการปฏิบัติ มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความรู้ไม่มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

สุภาวดี วิริยะประพันธ์ (2543: 87) ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงความรู้ เจตคติและพฤติกรรมในการบริโภคอาหารจานด่วนสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงความรู้ เจตคติและพฤติกรรมการบริโภคสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 เพศ ระดับการศึกษาของบิดามารดา และรายได้ของครอบครัวไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้ เจตคติและพฤติกรรมในการบริโภคอาหารจานด่วน

สนทยา มุฮำหมัด (2544: บทคัดย่อ) ศึกษาปัจจัยที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหาร รวมทั้งศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างจำนวน 325 คน ได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage random sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบทดสอบสอบถาม แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์เพื่อหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที (t-test) การทดสอบค่าเอฟ (F-test) และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple regression analysis) ผลการศึกษาพบว่านักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง เพศของนักเรียน อาชีพ ผู้ปกครอง รายได้ของครอบครัว ความ

เชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน ส่วนนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง ความรู้และค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การได้รับการสนับสนุนทางสังคม ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนได้ร้อยละ 31.20

พุทธิพันธ์ สุขพรวรรกุล (2545: บทคัดย่อ) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการดื่มน้ำสมุนไพรของบุคลากรในกระทรวงสาธารณสุข จังหวัดนนทบุรี พบว่า พฤติกรรมการดื่มน้ำสมุนไพรของบุคลากรส่วนใหญ่มีพฤติกรรมระดับปานกลาง ลักษณะทางชีวสังคมที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดื่มน้ำสมุนไพร คือ อายุ ประสบการณ์การดื่มน้ำสมุนไพร ปัจจัยนำที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดื่มน้ำสมุนไพร คือ ความรู้เรื่องการดื่มน้ำสมุนไพร ส่วนปัจจัยเสริมที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดื่มน้ำสมุนไพร คือ แรงสนับสนุนทางสังคม

จันทร์เพ็ญ สุทชนะ (2547: 98) ศึกษาพฤติกรรมการจัดการกับภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนกลุ่มสหวิทยาเขตกรุงเกษม กรุงเทพมหานคร พบว่า พฤติกรรมการจัดการกับภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานอยู่ในระดับดี นักเรียนที่มีเพศ ระดับชั้นปีที่กำลังศึกษา รายได้ของนักเรียน อาชีพของผู้ปกครองต่างกันมีพฤติกรรมการจัดการกับภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความรู้เกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน ค่านิยมในการบริโภค อิทธิพลจากเพื่อน อิทธิพลจากสื่อมวลชนต่างกันมีพฤติกรรมการจัดการกับภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และการได้รับบริโภค อิทธิพลจากเพื่อน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ค่านิยมในการบริโภคอาหาร สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการจัดการกับภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานได้ร้อยละ 15.70

สรุปงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จากการศึกษาจะเห็นได้ว่าในเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนนั้นส่วนใหญ่มุ่งศึกษาและเปรียบเทียบความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร หรือเกี่ยวกับสุขภาพของผู้บริโภค และปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของเด็กนักเรียน โดยส่วนใหญ่พบว่าเด็กยังขาดความรู้ในเรื่องการบริโภคอาหาร มีพฤติกรรมการบริโภคไม่ดี ซึ่งความรู้ ค่านิยม การอบรมเลี้ยงดู ขนบธรรมเนียมประเพณี ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว และระดับการศึกษาของบิดามารดา มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน และพบว่าอาหารว่างส่วนใหญ่เด็กจะนิยมบริโภคขนมขบเคี้ยวมากที่สุด โดยมีแรงสนับสนุนจากสื่อโฆษณา

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยผู้วิจัยได้นำแนวคิดทฤษฎีและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาเป็นแนวทางในการดำเนินการตามลำดับดังต่อไปนี้

1. การกำหนดกลุ่มประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
 - 2.1 ลักษณะของเครื่องมือ
 - 2.2 ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ
 - 2.3 เกณฑ์การให้คะแนนและการแปลความหมาย
 - 2.4 การหาคุณภาพเครื่องมือ
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดการกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดกลุ่มประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ นักเรียนที่มีอายุระหว่าง 10-15 ปี ในโรงเรียนเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2547 จำนวน 9 โรงเรียน รวมทั้งสิ้น 2,301 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ นักเรียนที่มีอายุระหว่าง 10-15 ปี ในโรงเรียนเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2547 จำนวน 9 โรงเรียน รวมทั้งสิ้น 340 คน จากสูตรการคำนวณโดยใช้สูตรของยามาเน่ (Yamane.1967: 886) เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มแบบชั้นภูมิ (Stratified random sampling)

1. ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สูตรคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างของยามาเน่ (Yamane.1967: 886) กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างให้มีความคลาดเคลื่อน .05 ผลการคำนวณได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 340 คน

2. เลือกกลุ่มตัวอย่างจำนวน 340 คน ที่มีอายุระหว่าง 10-15 ปี จำแนกเป็น 4 ระดับชั้นเรียนใช้วิธีการสุ่มแบบชั้นภูมิ (Stratified random sampling) และสุ่มห้องเรียน โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) ชั้นเรียนละ 1 ห้องเรียน ดังตาราง

ตาราง 1 จำนวนประชากรและจำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามชั้นเรียนของโรงเรียนในเขตวัฒนา
สังกัดกรุงเทพมหานคร

โรงเรียน	ระดับชั้นเรียน	จำนวนประชากร		จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
		ห้องเรียน	ห้องเรียน	นักเรียน (คน)
1.วัดธาตุทอง	ประถมศึกษาปีที่ 6	7	1	30
2.มัธยมวัดธาตุทอง	มัธยมศึกษาปีที่ 1	10	1	39
	มัธยมศึกษาปีที่ 2	10	1	32
	มัธยมศึกษาปีที่ 3	10	1	34
3.วิจิตรวิทยา	มัธยมศึกษาปีที่ 1	2	1	40
	มัธยมศึกษาปีที่ 2	2	1	38
	มัธยมศึกษาปีที่ 3	2	1	32
4.สุเหร่าบ้านดอน	มัธยมศึกษาปีที่ 1	2	1	22
	มัธยมศึกษาปีที่ 2	1	1	30
5.สุเหร่าสามอิน	ประถมศึกษาปีที่ 6	3	1	28
6.สุเหร่าบางมะเขือ	ประถมศึกษาปีที่ 6	2	1	30
7.สวัสดิวิทยา	ประถมศึกษาปีที่ 6	3	1	23
8.วัดภาษี	ประถมศึกษาปีที่ 6	2	1	30
9.แจ่มจันทร์	ประถมศึกษาปีที่ 6	2	1	32
รวม	ประถมศึกษาปีที่ 6	19	7	173
	มัธยมศึกษาปีที่ 1	14	3	101
	มัธยมศึกษาปีที่ 2	13	3	100
	มัธยมศึกษาปีที่ 3	12	2	66
รวม		58	15	440

จากการสุ่มตัวอย่างชั้นละ 1 ห้องเรียน โดยการสุ่มอย่างง่ายได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 440 คน และได้ทำการคัดเลือกจำนวนแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ 400 คน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ลักษณะการสร้างเครื่องมือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลลักษณะสังคมประชากร ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษา ของนักเรียน ภาวะโภชนาการ เงินที่ได้รับต่อวัน ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง ซึ่งมีลักษณะ เป็นแบบเลือกตอบ (Check list) และคำถามปลายเปิด

ตอนที่ 2 แบบทดสอบความรู้ในการบริโภคอาหารว่าง มีลักษณะเป็นแบบปรนัย ชนิดเลือกตอบ (Multiple choices) 4 ตัวเลือก มีข้อถูกเพียงข้อเดียว

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเจตคติต่อการบริโภคอาหารว่าง ลักษณะคำถามเป็นแบบ มาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ตอนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยเอื้อ

ตอนที่ 4.1 แบบสอบถามทักษะในการเลือกซื้ออาหารว่าง ลักษณะคำถามเป็นแบบ มาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ซึ่งเป็นข้อคำถามที่สร้างขึ้นมีทั้งข้อความทางบวกและข้อความทางลบ

ตอนที่ 4.2 แบบสอบถามการมีแหล่งจำหน่าย(บ้าน/โรงเรียน) ลักษณะคำถาม เป็นแบบเลือกตอบ (Check list) คือ มี ไม่มี

ตอนที่ 4.3 แบบสอบถามการเข้าถึงแหล่งบริโภคอาหารว่าง ลักษณะคำถามเป็น แบบเลือกตอบ (Check list) คือ ซื้อมั ไม่ซื้อ

ตอนที่ 5 แบบสอบถามปัจจัยเสริม เป็นข้อคำถามที่บอกถึงการได้รับแรงสนับสนุนจาก บิดา มารดาหรือผู้ปกครอง เพื่อน และสื่อต่างๆ ลักษณะคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ คือ ได้รับมากที่สุด ได้รับมาก ได้รับปานกลาง ได้รับน้อย ได้รับน้อยที่สุด

ตอนที่ 6 แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารว่าง ลักษณะคำถามเป็นมาตราส่วน ประมาณค่า (Rating scale) มี 4 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยครั้ง ปฏิบัติเป็น บางครั้งและไม่เคยปฏิบัติเลย

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าดำเนินการสร้างแบบสอบถาม และแบบทดสอบความรู้ดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าเอกสาร ตำรา วารสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม การบริโภคขนมขบเคี้ยว และทฤษฎีแนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ
2. ศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีสร้างแบบสอบถามจากตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่ เกี่ยวข้อง
3. สร้างแบบทดสอบความรู้และแบบสอบถาม

4. นำแบบทดสอบและแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้ประธานและกรรมการควบคุมปริญญาบัตรตรวจสอบแก้ไข ปรับปรุง เพื่อให้ข้อคำถามมีความชัดเจนและถูกต้อง จากนั้นนำไปหาคุณภาพเครื่องมือ

5. นำแบบทดสอบและแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญจำนวน 5 คน ตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา

6. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 50 คน แล้วนำข้อมูลมาทำการวิเคราะห์หาคุณภาพเครื่องมือ

เกณฑ์การให้คะแนนและการแปลความหมาย

1. แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารว่าง ลักษณะคำถามแบบ 4 ตัวเลือก มีเกณฑ์การให้คะแนน คือ ตอบถูกให้ 1 คะแนน ตอบผิดให้ 0 คะแนน

การแปลความหมายคะแนนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารว่าง แบ่งเป็น 3 ระดับ ดังนี้ (ประคอง กรรณสูตร. 2539 : 77)

คะแนนร้อยละ 80.00-100.00	หมายถึง	ความรู้ระดับดี
คะแนนร้อยละ 50.00-79.99	หมายถึง	ความรู้ระดับปานกลาง
คะแนนร้อยละ 00.00-49.99	หมายถึง	ความรู้ระดับควรปรับปรุง

2. แบบสอบถามเกี่ยวกับเจตคติในการบริโภคอาหารว่าง ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5	คะแนน
ไม่เห็นด้วย	4	คะแนน
ไม่แน่ใจ	3	คะแนน
ไม่เห็นด้วย	2	คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1	คะแนน

การแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ยเจตคติในการบริโภคอาหารว่างแบ่งเป็น 2 ระดับ ดังนี้ (Best.1970 :178)

คะแนนเฉลี่ยมากกว่าหรือเท่ากับ 3	หมายถึง	มีเจตคติในทางบวก
คะแนนเฉลี่ยน้อยกว่า 3	หมายถึง	มีเจตคติในทางลบ

3. แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยเอื้อ ได้แก่ ทักษะในการเลือกซื้อ การมีแหล่งจำหน่าย และการเข้าถึงแหล่งบริโภคอาหารว่าง

3.1 แบบสอบถามเกี่ยวกับทักษะในการเลือกซื้อลักษณะข้อคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ มีทั้งข้อความที่แสดงลักษณะทางบวกและทางลบ มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

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

การแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ยทักษะในการเลือกซื้ออาหารว่างแบ่งออกเป็น 3 ระดับดังนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538 : 10)

คะแนนเฉลี่ย 3.67 - 5.00 หมายถึง มีทักษะในการเลือกซื้อระดับดี

คะแนนเฉลี่ย 2.34 - 3.66 หมายถึง มีทักษะในการเลือกซื้อระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.00 - 2.33 หมายถึง มีทักษะในการเลือกซื้อระดับควรปรับปรุง

3.2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการมีแหล่งจำหน่าย ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบเลือกตอบ (Check list) มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

มี	ให้	0	คะแนน
ไม่มี	ให้	1	คะแนน

3.3 แบบสอบถามเกี่ยวกับการเข้าถึงแหล่งบริโภค ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบเลือกตอบ (Check list) และคำถามปลายเปิด มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ซื้อ	ให้	0	คะแนน
ไม่ซื้อ	ให้	1	คะแนน

การแปลความหมายของคะแนนการมีแหล่งจำหน่ายและการเข้าถึงแหล่งบริโภค อาหารว่างแบ่งออกเป็น 3 ระดับดังนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538 : 10)

คะแนนเฉลี่ย 0.68 - 1.00 หมายถึง มีแหล่งจำหน่ายและเข้าถึงแหล่งบริโภคน้อย

คะแนนเฉลี่ย 0.33 - 0.67 หมายถึง มีแหล่งจำหน่ายและเข้าถึงแหล่งบริโภค
ปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 0.00 - 0.32 หมายถึง มีแหล่งจำหน่ายและเข้าถึงแหล่งบริโภคมาก

4. แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยเสริมเป็นข้อคำถามเกี่ยวกับแรงสนับสนุนครอบครัว เพื่อน และสื่อ ใช้ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ได้รับมากที่สุด	1	คะแนน
ได้รับมาก	2	คะแนน
ได้รับปานกลาง	3	คะแนน
ได้รับน้อย	4	คะแนน
ได้รับน้อยที่สุด	5	คะแนน

เกณฑ์การแปลความหมายระดับการรับรู้ปัจจัยเสริม แบ่งเป็น 3 ระดับ ดังนี้
(วิเชียร เกตุสิงห์. 2538 : 10)

คะแนนเฉลี่ย 3.67- 5.00 หมายถึง มีการรับรู้ปัจจัยเสริมระดับดี

คะแนนเฉลี่ย 2.34- 3.66 หมายถึง มีการรับรู้ปัจจัยเสริมระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.00-2.33 หมายถึง มีการรับรู้ปัจจัยเสริมระดับควรปรับปรุง

5. แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารว่างลักษณะ ข้อคำถามในการปฏิบัติเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
ปฏิบัติเป็นประจำ	0	3
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	1	2
ปฏิบัติบางครั้ง	2	1
ไม่ปฏิบัติเลย	3	0

เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารว่างแบ่งออกเป็น 3 ระดับดังนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538 : 10)

คะแนนเฉลี่ย 2.01 - 3.00 หมายถึง มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารว่างระดับดี

คะแนนเฉลี่ย 1.00 - 2.00 หมายถึง มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารว่างระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 0.00 - 0.99 หมายถึง มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารว่างระดับควรปรับปรุง

การหาคุณภาพเครื่องมือ

1. การหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยนำแบบสอบถาม และแบบประเมินให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่านตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา และภาษาที่ใช้เป็นรายข้อโดยกำหนดคะแนนดังนี้ (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543: 117)

+ 1 หมายถึง ข้อคำถามที่มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา

0 หมายถึง ข้อคำถามที่ไม่แน่ใจว่ามีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา

- 1. หมายถึง ข้อคำถามที่ไม่มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา

บันทึกผลการพิจารณาความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญรายข้อ นำไปหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IC) ระหว่างข้อคำถามกับสิ่งที่ต้องการวัด และเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ไว้ และตัดข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IC) น้อยกว่า 0.5 ออกไป

2. นำแบบทดสอบและแบบสอบถามไปทดลองใช้กับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 50 คน นำมาตรวจให้คะแนนและวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือดังนี้

2.1 วิเคราะห์ความยากง่าย (Difficulty) ของแบบทดสอบด้านความรู้ โดยหาสัดส่วนระหว่างจำนวนผู้ที่ตอบถูกต้องจำนวนผู้ที่ตอบถูกต้อง (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543: 129) พบค่าความยากง่ายของแบบสอบถามอยู่ระหว่าง 0.36-0.78

2.2 วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนก คัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.2 ขึ้นไป

2.2.1 แบบสอบถามความรู้วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อโดยหาค่าสหสัมพันธ์แบบพอยต์ไบเซรียล (Point biserial correlation) (สุณี รักษากุลเกียรติศักดิ์. 2539: 119)

2.2.2 แบบสอบถามเจตคติ ปัจจัยเอื้อและปัจจัยเสริมโดยวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อโดยการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Corrected item to total correlation)

2.3 วิเคราะห์ความเชื่อมั่น (Reliability)

2.3.1 แบบทดสอบความรู้วิเคราะห์ความเชื่อมั่นทั้งฉบับโดยใช้สูตรของคูเดอร์ริชาร์ดสัน (K.R.20)

2.3.2 แบบสอบถามเจตคติ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมมาหาค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบัค (Alpha - coefficient)

ตาราง 2 ค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามที่ปรับปรุงภายหลังทดลองใช้ กับนักเรียนในโรงเรียนเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 50 คน

แบบสอบถาม	จำนวนข้อ	ค่าอำนาจจำแนก			ค่าความเชื่อมั่น	ระดับ
		0.2-0.5	0.51-0.6	> 0.6		
		พอใช้	ดี	ดีมาก		
ความรู้	16	14	2	0	.48	พอใช้
เจตคติ	14	11	3	0	.73	ดี
ทักษะในการเลือกซื้อ	13	12	1	0	.56	พอใช้
ปัจจัยเสริม	10	10	0	0	.62	พอใช้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล มีดังนี้

1. ผู้วิจัยขอหนังสือแนะนำตัวจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒถึงผู้อำนวยการโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการศึกษาให้กลุ่มตัวอย่างทราบ และขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม
3. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง

4. ผู้วิจัยเก็บแบบสอบถามคืนและตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม ความถูกต้องและครบถ้วนของคำตอบ รวบรวมข้อมูลที่ได้มาจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยทำการตรวจแบบสอบถามและคัดเลือกแบบสอบถามที่สมบูรณ์ไว้สำหรับการวิเคราะห์ โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป สถิติที่นำมาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่

1. ข้อมูลลักษณะสังคมประชากร วิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่ออธิบายให้เห็นลักษณะข้อมูล
2. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยที่มีตัวแปร 2 กลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน โดยใช้การทดสอบด้วยที (t-test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1,3
3. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยที่มีตัวแปรมากกว่า 2 กลุ่มใช้การทดสอบแบบวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทิศทางเดียว (One-way analysis of variance) หรือทดสอบค่าเอฟ (F-test) ถ้าพบว่าข้อใดมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของ LSD เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2 ,4,5 และ 6
4. วิเคราะห์เพื่อหาปัจจัยร่วมในการทำนายพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารว่างโดยการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise multiple regression analysis) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 7

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพเครื่องมือ

1.1 การตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา โดยใช้สูตร(พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543 : 117)

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

เมื่อ	IC	แทน	ดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถาม
	$\sum R$	แทน	ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด
	N	แทน	จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

1.2 การหาความยากง่าย (P) ของแบบสอบถามด้านความรู้เป็นรายข้อ (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543: 129)

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

เมื่อ P แทน ค่าความยากของคำถามแต่ละข้อ

R แทน จำนวนผู้ตอบถูกในแต่ละข้อ

N แทน จำนวนผู้ที่ตอบแบบสอบถามข้อนั้นทั้งหมด

1.3 การวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ

1.3.1 การหาค่าอำนาจการจำแนก (D) ของแบบสอบถามด้านความรู้ โดยใช้ค่าสหสัมพันธ์แบบพอยต์ไบซีเรียล (Point biserial correlation) โดยใช้สูตร (สุณี รักษาเกียรติศักดิ์. 2539: 119)

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

เมื่อ r_{pbis} แทน ดัชนีสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบพอยต์ไบซีเรียล

Y_p แทน ค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมของกลุ่มที่ตอบข้อนั้นถูก

Y_q แทน ค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมของกลุ่มที่ตอบข้อนั้นผิด

S_y แทน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนรวมทั้งหมด

p แทน สัดส่วนของผู้ตอบถูกในข้อหนึ่งๆ

q แทน สัดส่วนของผู้ที่ตอบผิดในข้อหนึ่ง คือ 1-p

1.3.2 การหาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามด้านค่านิยม ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมโดยหาค่าสหสัมพันธ์รายข้อและคะแนนรวมทั้งฉบับ (Corrected item to total correlation) (สุณี รักษาเกียรติศักดิ์. 2539: 117-118)

$$r_{xy} = \frac{n \sum xy - \sum x \sum y}{\sqrt{[n \sum x^2 - (\sum x)^2] [n \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

เมื่อ	r_{xy}	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร x กับตัวแปร y
	n	แทน	จำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม
	Σx	แทน	ผลรวมรายข้อ (Item) ของกลุ่มตัวอย่าง
	Σy	แทน	ผลรวมของคะแนนรวม (Total) ของกลุ่มตัวอย่าง
	Σxy	แทน	ผลรวมของผลคูณของคะแนน x และคะแนน y
	Σx^2	แทน	ผลรวมของกำลังสองของคะแนน X
	Σy^2	แทน	ผลรวมของกำลังสองของคะแนน Y

1.4 การวิเคราะห์หาความเชื่อมั่น

1.4.1 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารว่าง ใช้สูตรคูเดอร์ริชาร์ดสัน (K.R.20) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540: 129)

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

เมื่อ	r_{tt}	แทน	ค่าความเชื่อมั่นของข้อสอบทั้งฉบับ
	n	แทน	จำนวนข้อสอบของแบบทดสอบ
	p	แทน	ค่าความยากของข้อสอบแต่ละข้อ
	q	แทน	1-p (สัดส่วนของคนทำผิดในแต่ละข้อ)
	S_t^2	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนทั้งฉบับ

1.4.2 แบบสอบถามค่านิยม ปัจจัยเอื้อและปัจจัยเสริม ใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟา (alpha coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540: 125-127)

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

เมื่อ	α	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม
	n	แทน	จำนวนข้อของแบบสอบถาม
	$\sum S_i^2$	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ
	S_t^2	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนรวมทั้งฉบับ

2. การหาค่าสถิติพื้นฐาน

2.1 ค่าร้อยละ (P) โดยใช้สูตร (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2538: 259)

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

เมื่อ	P	แทน	ค่าร้อยละ
	f	แทน	ความถี่ที่ต้องการแปลงให้เป็นค่าร้อยละ
	N	แทน	จำนวนความถี่ทั้งหมด

2.2 ค่าเฉลี่ย (mean) โดยใช้สูตร (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2541: 34-35)

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

เมื่อ	$\bar{x}$	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ย
	$\sum X$	แทน	ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
	n	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

2.3 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยใช้สูตร (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2541: 35)

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

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

3. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมุติฐาน

3.1 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน ใช้การทดสอบค่าที (Independent sample t-test) (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2541: 170) จากสูตร

$$t = \frac{(\bar{X}_1 - \bar{X}_2)}{\sqrt{\frac{s_1^2}{N_1} + \frac{s_2^2}{N_2}}}$$

$$df = \frac{\left(\frac{s_1^2}{N_1} + \frac{s_2^2}{N_2}\right)^2}{\frac{\left(\frac{s_1^2}{N_1}\right)^2}{N_1 - 1} + \frac{\left(\frac{s_2^2}{N_2}\right)^2}{N_2 - 1}}$$

เมื่อ t	แทน	ค่าที่ใช้พิจารณาใน t-distribution
$\bar{X}_1$ และ $\bar{X}_2$	แทน	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างที่ 1 และกลุ่มที่ 2 ตามลำดับ
S_1^2 และ S_2^2	แทน	ค่าความแปรปรวนของคะแนนของกลุ่มตัวอย่างที่ 1 และกลุ่มที่ 2 ตามลำดับ
N_1 และ N_2	แทน	จำนวนข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างที่ 1 และกลุ่มที่ 2 ตามลำดับ
df	แทน	จำนวนค่าความอิสระ(Degree of freedom)

3.2 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของตัวแปรมากกว่า 2 กลุ่ม โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One way analysis of variance) หรือการทดสอบค่าเอฟ (F -test) (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2541: 236) จากสูตร

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

เมื่อ F	คือ	ค่าที่ใช้พิจารณาใน F-distribution
MS_B	คือ	ค่าเฉลี่ยของผลบวกกำลังสอง (Mean square) ระหว่างกลุ่ม
MS_W	คือ	ค่าเฉลี่ยของผลบวกกำลังสอง (Mean square) ภายในกลุ่ม

ถ้าผลการทดสอบพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะตรวจสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยรายคู่โดยใช้วิธีของ LSD (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2541: 251-252) จากสูตร

$$LSD = t_{v2} \cdot \sqrt{MSE \left| \frac{1+1}{n_i n_j} \right|}$$

เมื่อ t_{v2} แทน ค่าสถิติ t จากการเปิดตารางที่ $df = n-k$
 n_i, n_j แทน จำนวนของตัวอย่างในกลุ่มที่ i และกลุ่มที่ j
 MSE แทน ค่า MSE ในตารางวิเคราะห์ความแปรปรวน

3.3 วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ปัจจัยนำเข้า ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่าง โดยทดสอบค่าสัมประสิทธิ์สัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient)

$$r_{xy} = \frac{n\sum xy - \sum x \sum y}{\sqrt{[n\sum x^2 - (\sum x)^2][n\sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

เมื่อ r_{xy} แทน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของชุด X กับ Y
 $\sum x$ แทน ผลรวมของคะแนนชุด X
 $\sum y$ แทน ผลรวมของคะแนนชุด Y
 $\sum x^2$ แทน ผลรวมของคะแนนแต่ละตัวยกกำลังสอง
 $\sum y$ แทน ผลรวมของคะแนนแต่ละตัวยกกำลังสอง
 $\sum xy$ แทน ผลรวมของผลคูณของคะแนน x และคะแนน y
 n แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

3.4 วิเคราะห์เพื่อหาปัจจัยร่วมกันทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างโดยการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (Multiple regression analysis) มีขั้นตอนดังนี้

3.4.1 หาค่าสหสัมพันธ์ภายใน (Intercorrelation -r) ระหว่างตัวแปรทั้งหมด คือ ตัวแปรพยากรณ์กับตัวแปรเกณฑ์

3.4.2 หาค่าสัมประสิทธิ์พหุคูณระหว่างกลุ่มตัวแปรพยากรณ์กับตัวแปรเกณฑ์ (Multiple correlation-r)

3.4.3 ค่าน้ำหนักเบต้า (Beta weight- β) และสมการถดถอยพหุคูณ (Multiple regression analysis) ที่มีนัยสำคัญ โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise multiple regression analysis)

สูตรสมการถดถอยพหุคูณ มีดังนี้ (ดุษฐ์ โยเหลา.2542: 10)

$$Y' = a + b_1 x_1 + b_2 x_2 + \dots + b_k x_k$$

เมื่อ Y' = ตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่าง
 a = ค่าคงที่ของสมการถดถอย
 $b_1, b_2, \dots, b_k$ = สัมประสิทธิ์ความถดถอยของตัวแปร
 $x_1, x_2, \dots, x_k$ = จำนวนตัวแปรอิสระที่ใช้ในสมการถดถอย

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

n	แทน	จำนวนตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ย
s	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้วิเคราะห์การแจกแจงแบบที (t-distribution)
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้วิเคราะห์การแจกแจงแบบเอฟ (F-distribution)
df	แทน	ชั้นแห่งความอิสระ (Degree of freedom)
SS	แทน	ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนยกกำลังสอง (Sum of square)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลบวกของคะแนนยกกำลังสอง (Mean of square)
p	แทน	ค่าความน่าจะเป็น (Probability)
B	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย (Regression coefficient)
R	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ
R^2	แทน	ค่าที่บอกสัดส่วนความแปรปรวนของตัวแปรตามที่อธิบายได้โดยตัวแปรอิสระ
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
**	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
**	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

การวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลโดยนำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ในการวิเคราะห์หาค่าสถิติ แล้วนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งเป็น 5 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนในโรงเรียนเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร โดยแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง ดังปรากฏตามตาราง 3

ตอนที่ 2 วิเคราะห์พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนในโรงเรียนเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร โดยแจกแจงความถี่ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานแล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง ดังปรากฏตามตาราง 4

ตอนที่ 3 วิเคราะห์ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนในโรงเรียนเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร โดยแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง ดังปรากฏตามตาราง 5

ตอนที่ 4 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนในโรงเรียนเขตพัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร จำแนกตามเพศ อายุ ศาสนา ภาวะโภชนาการ เงินที่ได้รับต่อวันและระดับการศึกษาของผู้ปกครอง โดยการทดสอบด้วยค่าที (Independent sample t-test) และค่าสถิติเอฟ (F-test) แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง ดังปรากฏตามตาราง 6-15

ตอนที่ 5 วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลร่วมทำนายพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนในโรงเรียนเขตพัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร โดยใช้วิธีวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (Multiple regression analysis) แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง ดังปรากฏตามตาราง 16

ผลการวิเคราะห์

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนในโรงเรียนเขตพัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร โดยแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ

ตาราง 3 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง 400 คน จำแนกตามลักษณะสังคมประชากร

ลักษณะสังคมประชากร	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	174	43.50
หญิง	226	56.50
รวม	400	100.00
อายุ		
11 ปี	31	7.75
12 ปี	138	34.50
13 ปี	97	24.25
14 ปี	80	20.00
15 ปี	54	13.50
รวม	400	100.00
ศาสนา		
พุทธ	299	74.75
อิสลาม	95	23.75
คริสต์	4	1.00
ฮินดู	2	0.50
รวม	400	100.00

ตาราง 3 (ต่อ)

ลักษณะสังคมประชากร	จำนวน	ร้อยละ
ภาวะโภชนาการ		
น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ปกติ	55	13.75
ผอม	24	6.00
ค่อนข้างผอม	31	7.75
สมส่วน	296	74.00
น้ำหนักมากกว่าเกณฑ์ปกติ	49	12.25
ท้วม	14	3.50
เริ่มอ้วน	18	4.50
อ้วน	17	4.25
รวม	400	100.00
เงินที่ได้รับต่อวัน		
น้อยกว่า 25 บาท	75	18.75
25-50 บาท	221	55.25
51-75 บาท	66	16.50
มากกว่า 75 บาท	38	9.50
รวม	400	100.00
ค่าใช้จ่ายอาหารหลัก		
ไม่มี	39	29.75
น้อยกว่า 20 บาท	287	71.75
20-40 บาท	65	16.25
41-60 บาท	6	1.50
มากกว่า 60 บาท	3	0.75
รวม	400	100.00
ค่าใช้จ่ายอาหารว่าง		
ไม่มี	8	2.00
น้อยกว่า 20 บาท	360	90.00
20-40 บาท	34	8.50
41-60 บาท	5	1.25
มากกว่า 60 บาท	1	0.25
รวม	400	100.00

ตาราง 3 (ต่อ)

ลักษณะสังคมประชากร	จำนวน	ร้อยละ
ผู้ปกครองที่ดูแลเรื่องการบริโภคอาหารว่าง		
บิดา	56	14.00
มารดา	275	68.75
ญาติ พี่ น้อง	69	17.25
รวม	400	100.00
ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง		
ประถมศึกษา	206	51.50
มัธยมศึกษา	155	38.75
อนุสัญญา/เทียบเท่า	19	4.75
ปริญญาตรี	15	3.75
สูงกว่าปริญญาตรี	5	1.25
รวม	400	100.00

จากตาราง 3 แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 56.50 และ
เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 43.50

อายุ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุ 12 ปี มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 34.50 รองลงมา
มีอายุ 13 ปี คิดเป็นร้อยละ 24.25 และมีอายุ 14 ปี, 15 ปี และอายุ 11 ปี คิดเป็นร้อยละ
20.00, 13.50 และ 7.80 ตามลำดับ

ศาสนา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 74.75
รองลงมานับถือศาสนาอิสลาม คิดเป็นร้อยละ 23.75 และศาสนาอื่นๆ คิดเป็นร้อยละ 1.50

ภาวะโภชนาการ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ คิดเป็นร้อยละ 13.75
และมีน้ำหนักมากกว่าเกณฑ์ปกติ คิดเป็นร้อยละ 12.25

เงินที่ได้รับต่อวัน พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ได้รับเงิน 25- 50 บาทต่อวัน คิดเป็น
ร้อยละ 55.25 และพบว่าส่วนใหญ่เป็นค่าใช้จ่ายอาหารหลักและค่าใช้จ่ายอาหารว่างน้อยกว่า
20 บาทต่อวัน คิดเป็นร้อยละ 71.75 และร้อยละ 90.00

ผู้ปกครองที่ดูแลเรื่องการบริโภคอาหารว่างของกลุ่มตัวอย่าง พบว่าส่วนใหญ่เป็นมารดา
คิดเป็นร้อยละ 68.75 และระดับการศึกษาของผู้ปกครอง พบว่าส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาชั้น
ประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 51.50 รองมาคือระดับมัธยมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 38.75 และระดับ
อุดมศึกษาขึ้นไปมีเพียงร้อยละ 9.75

ตอนที่ 2 วิเคราะห์พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนในโรงเรียนเขตวัฒนา
สังกัดกรุงเทพมหานคร โดยแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ตาราง 4 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง 400 คน จำแนกตามพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่าง

พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่าง	จำนวน	ร้อยละ
ระดับดี	29	7.25
ระดับพอใช้	363	90.75
ระดับควรปรับปรุง	8	2.00
$\bar{X} = 1.63$	$s = .27$	ระดับพอใช้

จากตาราง 4 แสดงว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.63 อยู่ในระดับพอใช้ เมื่อจำแนกตามระดับ พบระดับดีเพียงร้อยละ 7.25 และพบว่ารายการอาหารที่กลุ่มตัวอย่างรับประทานมากที่สุด 10 อันดับแรก ($\bar{X} < 1.63$) คือ

1. นมช็อคโกแลต /นมหวาน ไมโล/โอวัลติน ($\bar{X} = 1.17, s = .90$)
2. น้ำอัดลม/น้ำหวาน ($\bar{X} = 1.20, s = .90$)
3. ไอศกรีม ($\bar{X} = 1.26, s = .82$)
4. ขนมขบเคี้ยว ($\bar{X} = 1.28, s = .89$)
5. บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ($\bar{X} = 1.38, s = .84$)
6. เครื่องดื่มชาเขียว/ ชานมไข่มุก ($\bar{X} = 1.42, s = .94$)
7. ลูกอม/ทอฟฟี่ /หมากฝรั่ง ($\bar{X} = 1.45, s = .84$)
8. ช็อคโกแลต ($\bar{X} = 1.48, s = .87$)
9. ไส้กรอกทอด/ลูกชิ้นทอด ($\bar{X} = 1.52, s = .80$)
10. ปีกไก่/น่องไก่ย่าง ($\bar{X} = 1.55, s = .82$)

ตอนที่ 3 วิเคราะห์ปัจจัยนำเข้า ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริมต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่าง
ของนักเรียนในโรงเรียนเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร โดยแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ตาราง 5 จำนวน ร้อยละ คะแนนค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการประเมินของ
ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริมต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของกลุ่มตัวอย่าง 400 คน

ตัวแปรที่ศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
ปัจจัยนำ		
ความรู้เกี่ยวกับอาหารว่าง		
ระดับดี	14	3.50
ระดับปานกลาง	231	57.75
ระดับควรปรับปรุง	155	38.75
$\bar{X} = 0.51$ $s = 0.14$ ระดับปานกลาง		
เจตคติต่อการบริโภคอาหารว่าง		
เจตคติในทางบวก	175	43.75
เจตคติในทางลบ	225	56.25
$\bar{X} = 2.99$ $s = 0.47$ ระดับเจตคติในทางลบ		
ปัจจัยเอื้อ		
ทักษะในการเลือกซื้อ		
ระดับดี	152	38.00
ระดับปานกลาง	246	61.50
ระดับควรปรับปรุง	2	0.50
$\bar{X} = 3.56$ $s = 0.40$ ระดับปานกลาง		
การมีแหล่งจำหน่าย (บ้าน/โรงเรียน)		
มีแหล่งจำหน่ายน้อย	19	4.75
มีแหล่งจำหน่ายปานกลาง	378	94.50
มีแหล่งจำหน่ายมาก	3	0.75
$\bar{X} = 0.45$ $s = 0.83$ ระดับปานกลาง		
การเข้าถึงแหล่งบริโภค		
เข้าถึงแหล่งบริโภคได้น้อย	14	3.50
เข้าถึงแหล่งบริโภคได้ปานกลาง	231	57.75
เข้าถึงแหล่งบริโภคได้มาก	155	38.75
$\bar{X} = 0.44$ $s = 0.16$ ระดับปานกลาง		

ตาราง 5 (ต่อ)

ตัวแปรที่ศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
ปัจจัยเสริม		
แรงสนับสนุนในการจัดหาอาหารว่างจากครอบครัว		
ได้รับแรงสนับสนุนดี	37	9.25
ได้รับแรงสนับสนุนปานกลาง	151	37.75
ได้รับแรงสนับสนุนควรปรับปรุง	212	53.00
$\bar{X} = 2.32$	s = 0.95	ระดับควรปรับปรุง
แรงสนับสนุนจากเพื่อน		
ได้รับแรงสนับสนุนดี	67	16.75
ได้รับแรงสนับสนุนปานกลาง	153	38.25
ได้รับแรงสนับสนุนควรปรับปรุง	180	45.00
$\bar{X} = 2.62$	s = 1.01	ระดับปานกลาง
แรงสนับสนุนจากสื่อ		
ได้รับแรงสนับสนุนดี	37	9.25
ได้รับแรงสนับสนุนปานกลาง	247	61.75
ได้รับแรงสนับสนุนควรปรับปรุง	116	29.00
$\bar{X} = 2.37$	s = 0.57	ระดับปานกลาง

จากตาราง 5 แสดงว่า

ความรู้เกี่ยวกับอาหารว่าง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 0.51 อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อจำแนกตามระดับความรู้ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความรู้ระดับควรปรับปรุงร้อยละ 38.75

เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารว่าง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.99 อยู่ในระดับเจตคติในทางลบ เมื่อจำแนกตามระดับเจตคติ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีเจตคติในทางลบร้อยละ 56.25

ทักษะในการเลือกซื้อ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.56 อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อจำแนกตามระดับทักษะในการเลือกซื้อ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีทักษะในการเลือกซื้อระดับดีร้อยละ 38.00 และระดับควรปรับปรุงร้อยละ 0.50

การมีแหล่งจำหน่ายอาหารว่างที่บ้านและโรงเรียน มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 0.45 อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อจำแนกตามระดับการมีแหล่งจำหน่าย พบว่า มีแหล่งจำหน่ายอาหารว่างในระดับน้อยเพียงร้อยละ 4.75

การเข้าถึงแหล่งบริโภค มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 0.44 อยู่ในระดับปานกลางเมื่อจำแนกตามระดับการเข้าถึงแหล่งบริโภค พบว่า การเข้าถึงแหล่งบริโภคในระดับน้อย ร้อยละ 3.50

แรงสนับสนุนจากครอบครัว มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.32 อยู่ในระดับมาก เมื่อจำแนกตามระดับแรงสนับสนุนจากครอบครัว พบว่ากลุ่มตัวอย่างได้รับแรงสนับสนุนจากครอบครัวอยู่ในระดับควรปรับปรุงร้อยละ 45.00

แรงสนับสนุนจากเพื่อน มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.62 อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อจำแนกตามระดับแรงสนับสนุนจากเพื่อน พบว่ากลุ่มตัวอย่างได้รับแรงสนับสนุนจากเพื่อนอยู่ในระดับควรปรับปรุงร้อยละ 45.00

แรงสนับสนุนจากสื่อ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.37 อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อจำแนกตามระดับแรงสนับสนุนจากสื่อ พบว่ากลุ่มตัวอย่างได้รับแรงสนับสนุนจากสื่ออยู่ในระดับควรปรับปรุงร้อยละ 29.00

ตอนที่ 4 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนในโรงเรียนเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานครจำแนกตามเพศ อายุ ศาสนา ภาวะโภชนาการ เงินที่ได้รับและระดับการศึกษาของผู้ปกครอง โดยการทดสอบด้วยค่าที (Independent sample t-test) และค่าสถิติเอฟ (F-test) ถ้าพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะทดสอบรายคู่ โดยวิธี LSD

ตาราง 6 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของกลุ่มตัวอย่าง 400 คน จำแนกตามเพศ

เพศ	n	$\bar{X}$	s	t	p
ชาย	174	1.63	0.29	0.169	0.866
หญิง	226	1.62	0.25		

จากตาราง 6 แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างเพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ยน้อยกว่าเพศชาย เมื่อทดสอบความแตกต่างทางสถิติ พบว่าคะแนนเฉลี่ยของเพศหญิงน้อยกว่าเพศชายอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ว่าเพศต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างแตกต่างกัน

ตาราง 7 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของกลุ่มตัวอย่าง 400 คน จำแนกตามศาสนา

ศาสนา	n	$\bar{X}$	s	t	p
พุทธ	299	1.62	0.27	0.445	0.731
อื่นๆ	101	1.64	0.28		

จากตาราง 7 แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างนับถือศาสนาพุทธมีคะแนนเฉลี่ยน้อยกว่าศาสนาอื่นๆ เมื่อทดสอบความแตกต่างทางสถิติ พบว่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างที่นับถือศาสนาพุทธน้อยกว่าศาสนาอื่นๆ อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 3 ที่ว่าศาสนาต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างแตกต่างกัน

ตาราง 8 จำนวน คะแนนค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของกลุ่มตัวอย่าง 400 คน จำแนกตามอายุ

อายุ	n	$\bar{X}$	s
11 ปี	31	1.71	0.23
12 ปี	138	1.64	0.25
13 ปี	97	1.62	0.30
14 ปี	80	1.61	0.30
15 ปี	54	1.58	0.23

จากตาราง 8 แสดงพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของกลุ่มตัวอย่างตามอายุ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 15 ปี มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างต่ำสุดเท่ากับ 1.58 และอายุระหว่าง 14 ปี, อายุ 13 ปี และอายุ 12 ปี มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างใกล้เคียงกันเท่ากับ 1.61, 1.62 และ 1.64 ตามลำดับ ส่วนอายุ 11 ปี มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างมากที่สุดเท่ากับ 1.71

แล้วนำไปวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของกลุ่มตัวอย่างตามอายุ ดังปรากฏตามตาราง 9

ตาราง 9 วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของกลุ่มตัวอย่าง 400 คน จำแนกตามอายุ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	4	0.37	0.093	1.247	0.291
ภายในกลุ่ม	395	29.40	0.074		
รวม	399	29.77			

จากตาราง 9 แสดงว่า ทั้ง 3 กลุ่มอายุมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ว่าอายุต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน

ตาราง 10 จำนวน คะแนนเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของกลุ่มตัวอย่าง 400 คน จำแนกตามภาวะโภชนาการ

ภาวะโภชนาการ	n	$\bar{X}$	s
น้ำหนักต่ำกว่าปกติ	55	1.58	0.29
น้ำหนักปกติ	296	1.64	0.26
น้ำหนักมากกว่าปกติ	49	1.62	0.27

จากตาราง 10 แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างมีน้ำหนักต่ำกว่าปกติ มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างต่ำสุดเท่ากับ 1.58 รองลงมา คือ กลุ่มตัวอย่างที่มีน้ำหนักมากกว่าปกติมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.62 และกลุ่มตัวอย่างที่มีน้ำหนักปกติมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.64

แล้วนำไปวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของกลุ่มตัวอย่างตามภาวะโภชนาการ ดังปรากฏตามตาราง 11

ตาราง 11 วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของกลุ่มตัวอย่าง 400 คน จำแนกตามภาวะโภชนาการ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	2	1.65	0.082	1.106	0.332
ภายในกลุ่ม	397	29.60	0.075		
รวม	399	29.772			

จากตาราง 11 แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 4 ที่ว่าภาวะโภชนาการต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน

ตาราง 12 จำนวน คะแนนเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของกลุ่มตัวอย่าง 400 คน จำแนกตามเงินที่ได้รับ

เงินที่ได้รับต่อวัน	n	$\bar{X}$	s
1-25 บาท	75	1.66	0.26
26-50 บาท	221	1.63	0.26
มากกว่า 50 บาท	104	1.60	0.30

จากตาราง 12 แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับเงินมากกว่าวันละ 50 บาท มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างต่ำสุดเท่ากับ 1.60 รองลงมาคือกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับเงินวันละ 25-50 บาท มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างเท่ากับ 1.63 และเงินที่ได้รับต่อวันน้อยกว่าหรือเท่ากับ 25 บาท มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างดีที่สุดเท่ากับ 1.66

ตาราง 13 วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของกลุ่มตัวอย่าง 400 คน จำแนกตามเงินที่ได้รับ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	2	0.159	0.080	1.067	0.345
ภายในกลุ่ม	397	29.613	0.075		
รวม	399	29.772			

จากตาราง 12 แสดงว่าเงินที่ได้รับแตกต่างกันพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 5 ที่ว่าเงินที่ได้รับแตกต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างแตกต่างกัน

ตาราง 14 จำนวน คะแนนค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของ
กลุ่มตัวอย่าง 400 คน จำแนกตามระดับการศึกษาของผู้ปกครอง

ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง	n	$\bar{X}$	s
ประถมศึกษา	206	1.64	0.25
มัธยมศึกษา	155	1.61	0.29
อุดมศึกษาขึ้นไป	39	1.64	0.31

จากตาราง 14 แสดงว่า ระดับการศึกษาของผู้ปกครองที่ดูแลเรื่องการบริโภคอาหารว่างของกลุ่มตัวอย่าง พบว่าระดับการศึกษามัธยมศึกษา มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างต่ำสุดเท่ากับ 1.61 ส่วนระดับประถมศึกษาและระดับอุดมศึกษาขึ้นไป มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างเท่ากัน คือ 1.64

ตาราง 15 วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของ
กลุ่มตัวอย่าง 400 คน จำแนกตามระดับการศึกษาของผู้ปกครอง

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	P
ระหว่างกลุ่ม	2	0.045	0.022	0.298	0.743
ภายในกลุ่ม	397	29.727	0.075		
รวม	399	29.772			

จากตาราง 15 แสดงว่า ระดับการศึกษาของผู้ปกครองที่แตกต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 6 ที่ว่าระดับการศึกษาของผู้ปกครองแตกต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างแตกต่างกัน

ตอนที่ 5 การวิเคราะห์ตัวแปรหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณที่มีอิทธิพลร่วมในการทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างตามตัวแปร เพศ อายุ ศาสนา ภาวะโภชนาการ ความรู้เกี่ยวกับอาหารว่าง เจตคติต่อการบริโภคอาหารว่าง ทักษะในการเลือกซื้ออาหารว่าง การมีแหล่งจำหน่าย การเข้าถึงแหล่งบริโภค แรงสนับสนุนจากครอบครัว แรงสนับสนุนจากเพื่อน และแรงสนับสนุนจากสื่อ โดยการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Multiple regression analysis) จะคัดเลือกตัวแปรออกจากสมการทีละตัว การคัดเลือกตัวทำนายที่มีความสัมพันธ์กับตัวเกณฑ์มากที่สุดเข้าไปวิเคราะห์ จนถึงตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับตัวเกณฑ์น้อยที่สุดตามลำดับ ในการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ พบว่าการมีแหล่งบริโภคเป็นตัวทำนายที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคมาก

ที่สุด แล้วถูกเลือกเข้าไปวิเคราะห์ในขั้นที่ 1 ตัวทำนายที่ถูกเลือกเข้าไปวิเคราะห์ขั้นต่อไป คือ เจตคติ การเข้าถึงแหล่งบริโภค แรงสนับสนุนจากครอบครัว ทักษะ และแรงสนับสนุนจากเพื่อน ตามลำดับ

ตาราง 16 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณระหว่างตัวทำนายปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนในโรงเรียนเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร

ตัวทำนายที่เข้าสมการ ตามลำดับ	B	Beta	R	R ²	adjusted R ²	t	p
การมีแหล่งบริโภค	.622	.189	.290	.084	.082	3.952***	.000
เจตคติต่อการบริโภค	.008	.150	.360	.129	.125	3.079**	.002
การเข้าถึงแหล่งบริโภค	.355	.207	.411	.169	.162	4.343***	.000
แรงสนับสนุนจากครอบครัว	.003	.110	.430	.184	.176	2.372*	.018
ทักษะในการเลือกซื้อ	.007	.106	.440	.194	.183	2.218*	.027
แรงสนับสนุนจากเพื่อน	.002	.098	.450	.203	.190	2.103*	.038
ค่าคงที่ (constant)	.545					3.991***	.000

จากตาราง 16 แสดงว่าการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน เพื่อหาตัวแปรที่มีอิทธิพลในการทำนายพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนในโรงเรียนเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร มีรายละเอียดดังนี้

ขั้นที่ 1 ตัวแปรที่เข้าสมการเป็นตัวแรก และสามารถทำนายพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารว่างของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ การมีแหล่งบริโภค (X_1) ซึ่งสามารถอธิบายพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารว่างของกลุ่มตัวอย่างได้ถูกต้องร้อยละ 8.40 และมีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยเท่ากับ .622 หมายความว่า กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับอิทธิพลจากการมีแหล่งบริโภคเพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะทำให้พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารว่างเพิ่มขึ้น .622 หน่วย

ขั้นที่ 2 ตัวแปรที่เข้าสมการลำดับที่ 2 ได้แก่ เจตคติต่อการบริโภค (X_2) เมื่อนำเข้าสมการแล้ว ทั้งตัวแปรเจตคติ และตัวแปรการมีแหล่งบริโภคร่วมกันอธิบายพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารว่างของกลุ่มตัวอย่างได้ถูกต้องร้อยละ 12.90 และมีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยเท่ากับ .008 หมายความว่า กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับอิทธิพลจากเจตคติเพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะทำให้พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารว่างเพิ่มขึ้น .008 หน่วย

ขั้นที่ 3 ตัวแปรที่เข้าสมการลำดับที่ 3 ได้แก่ การเข้าถึงแหล่งบริโภค (X_3) เมื่อนำเข้าสมการแล้ว ทั้งตัวแปรการเข้าถึงแหล่งบริโภค เจตคติต่อการบริโภค และตัวแปรการมีแหล่งบริโภคร่วมกันอธิบายพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารว่างของกลุ่มตัวอย่างได้ถูกต้องร้อยละ 16.90 และมีค่าสัมประสิทธิ์

การถดถอยเท่ากับ .355 หมายความว่า กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับอิทธิพลจากการเข้าถึงแหล่งบริโภค เพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะทำให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างเพิ่มขึ้น .355 หน่วย

ขั้นที่ 4 ตัวแปรที่เข้าสมการลำดับที่ 4 ได้แก่ แรงสนับสนุนจากครอบครัว (X4) เมื่อนำเข้าสมการแล้ว ทั้งตัวแปรแรงสนับสนุนจากครอบครัว การเข้าถึงแหล่งบริโภค เจตคติต่อการบริโภค และตัวแปรการมีแหล่งบริโภค ร่วมกันอธิบายพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของกลุ่มตัวอย่างได้ถูกต้องร้อยละ 18.40 และมีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยเท่ากับ .003 หมายความว่า กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับอิทธิพลจากแรงสนับสนุนจากครอบครัวเพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะทำให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างเพิ่มขึ้น .003 หน่วย

ขั้นที่ 5 ตัวแปรที่เข้าสมการลำดับที่ 5 ได้แก่ ทักษะในการเลือกซื้อ (X5) เมื่อนำเข้าสมการแล้ว ทั้งตัวแปรทักษะในการเลือกซื้อ แรงสนับสนุนจากครอบครัว การเข้าถึงแหล่งบริโภค เจตคติต่อการบริโภค และตัวแปรการมีแหล่งบริโภค ร่วมกันอธิบายพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างได้ถูกต้องร้อยละ 19.40 และมีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยเท่ากับ .007 หมายความว่า กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับอิทธิพลจากทักษะในการเลือกซื้อเพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะทำให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างเพิ่มขึ้น .007 หน่วย

ขั้นที่ 6 ตัวแปรที่เข้าสมการลำดับที่ 6 ได้แก่ แรงสนับสนุนจากเพื่อน (X6) เมื่อนำเข้าสมการแล้ว ทั้งตัวแปรแรงสนับสนุนจากเพื่อน ทักษะในการเลือกซื้อ แรงสนับสนุนจากครอบครัว การเข้าถึงแหล่งบริโภค เจตคติต่อการบริโภคและตัวแปรการมีแหล่งบริโภค ร่วมกันอธิบายพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างกลุ่มตัวอย่างได้ถูกต้องร้อยละ 20.30 และมีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยเท่ากับ .002 หมายความว่า กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับอิทธิพลจากแรงสนับสนุนจากครอบครัวเพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะทำให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างเพิ่มขึ้น .002 หน่วย

จาก 6 ขั้นตอน สามารถเขียนสมการถดถอยได้ ดังนี้

$$Y' = 0.545 + 0.622 (X1) + .008 (X2) + .355 (X3) + .003(X4) + .007 (X5) + .002X6)$$

โดยที่

- Y' = พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่าง
- X1 = การมีแหล่งบริโภค
- X2 = เจตคติต่อการบริโภค
- X3 = การเข้าถึงแหล่งบริโภค
- X4 = แรงสนับสนุนจากครอบครัว
- X5 = ทักษะในการเลือกซื้อ
- X6 = แรงสนับสนุนจากเพื่อน

ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน พบว่า ตัวแปรที่สามารถร่วมทำนายพฤติกรรม
การบริโภคอาหารว่างของนักเรียนในโรงเรียนเขตพัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร คือ การมีแหล่ง
บริโภค เจตคติ การเข้าถึงแหล่งบริโภค แรงสนับสนุนจากครอบครัว ทักษะในการเลือกซื้อ และ
แรงสนับสนุนจากครอบครัว สามารถอธิบายพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของกลุ่มตัวอย่างได้
ร้อยละ 20.30 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

บทที่ 5

สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีการศึกษาค้นคว้า

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนในโรงเรียนเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนในโรงเรียนเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร จำแนกตามลักษณะสังคมประชากร
3. เพื่อศึกษาความสามารถในการทำนายของปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อและปัจจัยเสริมต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนในโรงเรียนเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร

สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง โดยจำแนกตามตัวแปร ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างที่มีเพศต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างแตกต่างกัน
2. กลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างแตกต่างกัน
3. กลุ่มตัวอย่างที่มีศาสนาต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างแตกต่างกัน
4. กลุ่มตัวอย่างที่มีเงินที่ได้รับต่อวันต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างแตกต่างกัน
5. กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาของผู้ปกครองต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างแตกต่างกัน
6. ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม สามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่าง

วิธีการดำเนินศึกษาค้นคว้า

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ นักเรียนที่มีอายุระหว่าง 10-15 ปี ในโรงเรียนเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2547 จำนวน 9 โรงเรียน รวมทั้งสิ้น 340 คน จากสูตรการคำนวณโดยใช้สูตรของยามาเน่ (Yamane.1967: 886) เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มแบบชั้นภูมิ (Stratified random sampling)

1. ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สูตรคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างของยามาเน่ (Yamane.1967: 886) กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างให้มีความคลาดเคลื่อน .05 ผลการคำนวณได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 340 คน

2. เลือกกลุ่มตัวอย่างจำนวน 340 คน ที่มีอายุระหว่าง 10-15 ปี จำแนกเป็น 4 ระดับชั้นเรียน โดยใช้วิธีการสุ่มแบบชั้นภูมิ (Stratified random sampling) และสุ่มชั้นเรียนโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) ชั้นเรียนละ 1 ห้องเรียน ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 440 คน และจากการตรวจสอบได้คัดเลือกแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 400 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยแบ่งแบบสอบถามออกเป็น 6 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลลักษณะสังคมประชากร ได้แก่ เพศ อายุ ศาสนา ภาวะโภชนาการ เงินที่ได้รับต่อวัน และระดับการศึกษาของผู้ปกครอง ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบเลือกตอบ (Check list) และคำถามปลายเปิด

ตอนที่ 2 แบบทดสอบความรู้ในการบริโภคอาหารว่าง มีลักษณะเป็นแบบปรนัยชนิดเลือกตอบ (Multiple choices) 4 ตัวเลือก

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเจตคติในการบริโภคอาหารว่าง ลักษณะคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ตอนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยเอื้อ

ตอนที่ 4.1 แบบสอบถามทักษะในการเลือกซื้ออาหารว่าง ลักษณะคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ซึ่งเป็นข้อคำถามที่สร้างขึ้นมีทั้งข้อความทางบวกและข้อความทางลบ

ตอนที่ 4.2 แบบสอบถามการมีแหล่งจำหน่าย ลักษณะคำถามเป็นแบบเลือกตอบ (Check list) คือ มี ไม่มี

ตอนที่ 4.3 แบบสอบถามการเข้าถึงแหล่งบริโภคอาหารว่าง ลักษณะคำถามเป็นแบบเลือกตอบ (Check list) คือ ซื้อ ไม่ซื้อ

ตอนที่ 5 แบบสอบถามปัจจัยเสริม เป็นข้อคำถามที่บอกถึงการได้รับแรงสนับสนุนจากบิดามารดาหรือผู้ปกครอง เพื่อน และสื่อต่างๆ ลักษณะคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ คือ ได้รับมากที่สุด ได้รับมาก ได้รับปานกลาง ได้รับน้อย ได้รับน้อยที่สุด

ตอนที่ 6 แบบสอบถามพฤติกรรมในการบริโภคอาหารว่าง ลักษณะคำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 4 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยครั้ง ปฏิบัติเป็นบางครั้ง และไม่เคยปฏิบัติเลย

การวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลโดยนำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลและนำเสนอผลการวิเคราะห์ตามลำดับ ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนในโรงเรียนเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร โดยแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 2 วิเคราะห์พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนในโรงเรียนเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร โดยแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานแล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 3 วิเคราะห์ปัจจัยนำเข้า ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนในโรงเรียนเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร โดยแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 4 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนในโรงเรียนเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร จำแนกตามเพศ อายุ ศาสนา ภาวะโภชนาการ เงินที่ได้รับและระดับการศึกษาของผู้ปกครอง โดยการทดสอบด้วยค่าที (Independent sample t-test) และค่าสถิติเอฟ (F-test) แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 5 วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลร่วมทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนในโรงเรียนเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร โดยใช้วิธีวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (Multiple regression analysis)) แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

จากการวิเคราะห์ข้อมูลสรุปผล ได้ดังนี้

1. ปัจจัยลักษณะสังคมประชากรของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 56.50 มีอายุ 12 ปีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 34.50 รองลงมา มีอายุ 13 ปี อายุ 14 ปี อายุ 15 ปี และอายุ 11 ปี คิดเป็นร้อยละ 24.25, 20.00, 13.50 และ 7.75 ตามลำดับ นับถือศาสนาพุทธคิดเป็นร้อยละ 74.75 ศาสนาอิสลามคิดเป็นร้อยละ 23.75 ภาวะโภชนาการ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ปกติและมากกว่าเกณฑ์ปกติใกล้เคียงกันคิดเป็นร้อยละ 13.75 และ 12.25 เงินที่นักเรียนได้รับต่อวัน คือ 25-50 บาท มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 55.25 พบว่าส่วนใหญ่ใช้เป็นค่าใช้จ่ายอาหารหลักและอาหารว่างเท่าๆ กัน คือ น้อยกว่าวันละ 20 บาท คิดเป็นร้อยละ 71.75 และ 90.00 ตามลำดับ นอกจากนี้พบว่ากลุ่มตัวอย่างไม่มีค่าใช้จ่ายอาหารหลักและอาหารว่างเพียงร้อยละ 9.75 และ 2.00 ตามลำดับ ส่วนผู้ปกครองที่ดูแลเรื่องการบริโภคอาหารว่างของกลุ่มตัวอย่างพบว่าส่วนใหญ่เป็นมารดามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 68.75 ผู้ปกครองที่ดูแลเป็นญาติพี่น้อง และบิดามีใกล้เคียงกัน คิดเป็นร้อยละ 17.25 และ 14.00 ตามลำดับ ส่วนระดับการศึกษาของผู้ปกครองพบว่า

มีระดับการศึกษาชั้นประถมศึกษามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 51.50 ระดับมัธยมศึกษาคิดเป็นร้อยละ 38.75 และระดับอุดมศึกษาขึ้นไปมีน้อยที่สุดเพียงร้อยละ 9.75

2. พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับดีร้อยละ 7.25 และระดับควรปรับปรุงร้อยละ 2.00

3. ผลทดสอบสมมติฐาน พบว่า

3.1 กลุ่มตัวอย่างที่มีเพศ อายุ ศาสนา ภาวะโภชนาการ เงินที่ได้รับ ระดับการศึกษาของผู้ปกครองต่างก็มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

3.2 ปัจจัยที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของกลุ่มตัวอย่างเรียงลำดับตัวแปรที่ส่งผลมากที่สุด คือ การมีแหล่งบริโภค เจตคติต่อการบริโภคอาหารว่าง การเข้าถึงแหล่งบริโภค แรงสนับสนุนจากครอบครัว ทักษะในการเลือกซื้อ และแรงสนับสนุนจากเพื่อนตามลำดับ โดยสามารถร่วมกันอธิบายพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของกลุ่มตัวอย่างได้ร้อยละ 20.30 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

อภิปรายผล

จากการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของกลุ่มตัวอย่าง อภิปรายผลได้ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่าง อยู่ในระดับพอใช้ ($\bar{X} = 1.63$, $s = .273$) เมื่อจำแนกระดับการบริโภคอาหารว่าง พบว่าอยู่ในระดับดีร้อยละ 7.25 ระดับควรปรับปรุงร้อยละ 2.00 โดยกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างมากที่สุด 10 รายการแรก ($\bar{X} = 1.63$) ซึ่งจัดอยู่ในประเภทคาร์โบไฮเดรตสูง 4 รายการ ประเภทไขมันสูง 3 รายการ ประเภทคาร์โบไฮเดรตและไขมันสูง 2 และประเภทโปรตีนและไขมันสูง 1 รายการ (จากตารางภาคผนวกหน้า) แสดงให้เห็นว่าอาหารที่กลุ่มตัวอย่างบริโภคส่วนใหญ่เน้นในด้านให้พลังงานสูง มีส่วนประกอบของคาร์โบไฮเดรต และไขมัน เช่น ไอศกรีม ช็อคโกแลต มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบถึงร้อยละ 20-22 จึงเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคอ้วนได้ ขณะเดียวกันอาหารจำพวกน้ำหวาน น้ำอัดลม ที่ให้แต่พลังงานอย่างเดียวไม่มีสารอาหารที่เป็นประโยชน์ ถ้ารับประทานเป็นประจำทำให้รู้สึกอึดไม่ยอมรับประทานอาหารหลักได้ อาหารว่างประเภทขนมขบเคี้ยวที่มีส่วนประกอบแป้งและไขมัน มีผลต่อการเจริญเติบโตของเด็กเกิดภาวะทุพโภชนาการได้ นอกจากนี้อาหารว่างประเภทบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป กำลังเป็นที่นิยมบริโภคสำหรับสังคมที่เร่งรีบในปัจจุบันโดยเฉพาะในเด็กวัยเรียน วัยรุ่น เป็นอาหารที่บริโภคแทนอาหารหลักได้ ราคาถูก ไม่ต้องใช้เวลาในการเตรียมมากและอึดท้อง ผลิตภัณฑ์บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปส่วนใหญ่ส่วนใหญมีส่วนประกอบของแป้ง รองลงมาคือไขมัน นอกจากนี้บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปยังมีเกลือโปตัสเซียมคาร์บอเนตทำให้มีสีเหลืองอ่อนน่ารับประทาน แต่ไม่มีคุณค่าทางอาหาร ส่วนเครื่องปรุงมีเกลือ ผงชูรสเป็นส่วนใหญ่ทำให้รสชาติอาหารอร่อยเมื่อบริโภคมากๆ อาจเป็นโทษต่อร่างกายทำให้เกิดความดันโลหิตสูงได้ ทั้งนี้จากการศึกษาปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับอาหารว่างอยู่ในระดับควรปรับปรุงร้อยละ 38.80 มีเจตคติต่อการ

บริโภคอาหารว่างไม่ถูกต้องอาหาร คือ มีระดับเจตคติในทางลบร้อยละ 56.30 มีทักษะในการเลือกซื้ออาหารว่างอยู่ในระดับปานกลาง 61.50 สามารถเข้าถึงแหล่งบริโภคอาหารว่างได้มากและปานกลางร้อยละ 38.75 และ 57.75 และได้แรงสนับสนุนมาจากครอบครัว จากเพื่อน และจากสื่ออยู่ในระดับควรปรับปรุงร้อยละ 53.00, 45.00 และ 29.00 ตามลำดับ พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาค้างนี้ สอดคล้องกับการศึกษาของซัมเมอร์เบลและคณะ (Summerbel, et al. 1995: 33-41) ศึกษาการได้รับพลังงานจากอาหารมื้อหลัก และอาหารว่างกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเพศชายบริโภคอาหารว่าง ได้รับปริมาณพลังงานคิดเป็นร้อยละ 29.0 ของปริมาณที่ควรได้รับประจำวัน ส่วนเด็กหญิงได้รับปริมาณพลังงานคิดเป็นร้อยละ 23.6 ของปริมาณที่ควรได้รับประจำวัน โดยอาหารว่างที่กลุ่มตัวอย่างนิยมมากในกลุ่มวัยรุ่น คือ ช็อคโกแลต ลูกกวาด ขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่ม และสอดคล้องกับสุนิ มุณีปภา (2531: 26) ทำการศึกษาพฤติกรรมการกินของเด็กวัยเรียนอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี ในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการประถมศึกษา จำนวน 90 คน ผลการศึกษาพบว่าเด็กนิยมบริโภคน้ำหวาน น้ำแข็งใส ร้อยละ 57.78 ขนมอบกรอบสำเร็จรูปต่างๆ ร้อยละ 54.44

2. กลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะปัจจัยสังคมประชากรทั้ง 6 ด้านต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ดังต่อไปนี้

2.1 กลุ่มตัวอย่างที่มีเพศต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1 เนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างทั้งเพศชายและเพศหญิงต่างได้รับความรู้ ประสบการณ์ต่างๆ จากโรงเรียน ครอบครัว แหล่งข้อมูลข่าวสาร และสื่อ ทำให้เกิดการเรียนรู้ใกล้เคียงกัน ตลอดจนสภาพเศรษฐกิจ สังคมและการมีแหล่งจำหน่ายอาหารว่างทั้งที่บ้าน และโรงเรียน ของกลุ่มตัวอย่างใกล้เคียงกันมาก ทำให้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของคุแซติส (Cusatis. 1995: 3825) ศึกษาอิทธิพลของปัจจัยทางสังคม จิตวิทยา ที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคของวัยรุ่น พบว่าบริโภคนิสัยเกี่ยวกับไขมัน น้ำตาล และความถี่ในการบริโภคอาหารระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิงไม่มีความแตกต่างกัน และสอดคล้องกับสนทยา มุอำหัต (2544: บทคัดย่อ) ศึกษาปัจจัยที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหาร รวมทั้งศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า เพศต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับการศึกษาของณัฐธิดาตู๋ ทศนบุตร (2539:1 17) ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดกรมสามัญศึกษา กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร พบว่านักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีการปฏิบัติในการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

2.2 กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษามีอายุระหว่าง 11- 16 ปี เป็นกลุ่มวัยรุ่น ซึ่งเป็นกลุ่มเป้าหมายที่ได้รับอิทธิพลจากสื่อโฆษณาในการตัดสินใจเลือกบริโภคอาหารว่างมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของซัมเมอร์เบลและคณะ (Summerbel, et al. 1995: 33-41) ศึกษาการ

ได้รับพลังงานจากอาหารมื้อหลัก และอาหารว่างในกลุ่มวัยรุ่น พบว่ามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารมื้อหลักคล้ายกันในแต่ละกลุ่มอายุ แต่ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของศิริลักษณ์ สินธวลัย (2530: 11) ศึกษาทัศนคติและพฤติกรรมของเด็กนักเรียนไทยในกรุงเทพมหานครจำนวน 160 คน มีอายุ 7- 18 ปี และพบว่ากลุ่มอายุ 10- 12 ปี จะบริโภคอาหารว่างมากที่สุด

2.3 กลุ่มตัวอย่างที่มีศาสนาต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 3 เนื่องจากพฤติกรรมการบริโภคที่ต่างกันระหว่างศาสนามีเพียงรายการอาหารประเภทเนื้อหมูเท่านั้น รายการอาหารอื่นๆ ไม่มีข้อห้ามของศาสนา

2.4 กลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างไม่แตกต่างกันซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 4 เนื่องจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างครั้งนี้เป็นการประเมินความถี่ในการบริโภคอาหารว่างชนิดต่างๆ ไม่ได้บอกถึงปริมาณที่กลุ่มตัวอย่างบริโภค ประกอบกับสภาพแวดล้อมทั้งที่บ้านและโรงเรียนโดยทั่วไปใกล้เคียงกัน อาหารที่กลุ่มตัวอย่างบริโภคในแต่ละวันมีความคล้ายคลึงกันซึ่งสอดคล้องกับกัลยา ศรีมหันต์ (2541: 89) ศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี พบว่าและเด็กวัยเรียนที่มีภาวะโภชนาการต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวมไม่แตกต่างกัน ไม่สอดคล้องกับเสาวรส มีกุล (2541: บทคัดย่อ) ศึกษาปัจจัยที่กำหนดพฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร พบว่าวัยรุ่นที่มีภาวะโภชนาการแตกต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่แตกต่างกัน

2.5. กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับเงินต่อวันต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 5 เนื่องจากโรงเรียนในเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร มีโครงการอาหารกลางวันที่โรงเรียน ประกอบกับกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ได้รับเงินจากผู้ปกครอง 25-50 บาทต่อวัน ซึ่งปัจจุบันค่าของเงิน 50 บาท มีอำนาจการใช้จ่ายเพื่อการบริโภคไม่แตกต่างกัน ได้สอดคล้องกับการศึกษาของวรารณา บุตรศรี (2538: 118) ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานประถมศึกษาอำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี พบว่าการได้รับเงินไปโรงเรียนกับพฤติกรรมการเลือกอาหารของนักเรียนในเขตเทศบาลและนอกเทศบาลไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของชญาธิษฐ์ ธรรมธิฐาน (2543: 118) พบว่านักเรียนชั้นมัธยมปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ที่มีรายได้ของนักเรียนต่างกัน มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับการศึกษาของจันทร์เพ็ญ สุทระ (2547: 92) ศึกษาพฤติกรรมการจัดการกับภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนกลุ่มสหวิทยาเขตกรุงเกษม กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีรายได้ต่างกัน มีพฤติกรรมการจัดการกับภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานไม่แตกต่างกัน

2.6. กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาของผู้ปกครองต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างไม่แตกต่างกันซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 6 เนื่องจากการศึกษาแม้จะพบว่าเป็นปัจจัยที่มีผลต่อการแสวงหาความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการตลอดจนการกำหนดพฤติกรรม

การบริโภคและการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ แต่ภาวะการแข่งขันในปัจจุบัน บิดามารดาของกลุ่มตัวอย่างในวันนี้มีภาระกิจที่ต้องทำอยู่ตลอดเวลา ไม่มีเวลาดูแลเอาใจใส่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของบุคคลในครอบครัว ทำให้เด็กที่อยู่ในความดูแลมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามกระแสการบริโภค ดังนั้นระดับการศึกษาของผู้ปกครองจึงไม่มีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างซึ่งสอดคล้องกับ สุภาวดี วิหะประพันธ์ (2543: 87) ที่ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า ระดับการศึกษาของบิดามารดา ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน และสอดคล้องกับสมฤดี วีระพงษ์ (2535: บทคัดย่อ) ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนทัศนใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่มีผู้ปกครองมีการศึกษาต่างกันมีการปฏิบัติในการบริโภคอาหารจานด่วนทัศนใจไม่แตกต่างกันระดับการศึกษาของผู้ปกครองจึงไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภค โดยไม่สอดคล้องกับการศึกษาของวรางคณา บุตรศรี (2538: 118) ศึกษาพฤติกรรมการเลือกอาหารเด็กนักเรียนในเขตเทศบาลมีความแตกต่างกันตามระดับการศึกษาของบิดามารดา คือ บิดามารดาที่มีการศึกษาสูงพฤติกรรมการเลือกอาหารของเด็กก็จะดีด้วย

3. ปัจจัยที่สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของกลุ่มตัวอย่าง โดยเรียงลำดับตัวแปรที่ส่งผลมากที่สุดตามลำดับ คือ การมีแหล่งบริโภค เจตคติ การเข้าถึงแหล่งบริโภค แรงสนับสนุนจากครอบครัว ทักษะในการเลือกซื้อ และแรงสนับสนุนจากเพื่อน สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของกลุ่มตัวอย่างได้ถึงร้อยละ 20.30 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 7 ปัจจัยดังกล่าวเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพตามกรอบแนวคิดของกรีน (Green & Kruter. 1999: 157-183) ซึ่งจำแนกปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมของบุคคลไว้ 3 ปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม

3.1 การมีแหล่งบริโภคสามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของกลุ่มตัวอย่างได้ร้อยละ 8.40 เนื่องจากแหล่งที่มาของอาหารที่กลุ่มตัวอย่างรับประทานมาจากทั้งภายในและภายนอกโรงเรียน นอกจากนี้ยังมีตลาดหรือร้านค้าใกล้บ้าน ทำให้เกิดแรงจูงใจในการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างได้ตามแหล่งบริโภคนั้น ซึ่งครอสและคณะ (Cross, et al. 1994: 1398-1403) ศึกษาแบบแผนการกินอาหารว่างของผู้ใหญ่และเด็กจำนวน 1,800 คน ใน 4 รัฐของประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่า เด็กเกือบทั้งหมดบริโภคอาหารว่างที่บ้านและสอดคล้องกับอีเซลล์และคณะ (Ezell, et al. 1985: 1450-54) ได้ทำการศึกษาแบบแผนการบริโภคอาหารว่างเข้า วางปายและวางเย็น ในเด็กวัยรุ่นจากโรงเรียนในเขตเมืองและเขตชนบท จำนวน 225 คน โดยการบันทึกการบริโภคอาหาร 24 ชั่วโมง พบว่าอาหารว่างเข้าเด็กส่วนใหญ่ได้รับจากร้านค้าโรงเรียน

3.2 เจตคติต่อการบริโภคอาหารว่าง สามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของกลุ่มตัวอย่างได้ร้อยละ 12.90 เนื่องจากเจตคติมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารแต่ละบุคคลโดยได้รับการถ่ายทอดหรืออบรมสั่งสอนมาตั้งแต่เด็กจนกลายเป็นบริโภคนิสัยและความชอบแต่ละบุคคล ถ้ามีเจตคติที่ดีมีแนวโน้มให้ปฏิบัติตามหลักโภชนาการทำให้เด็กมีภาวะโภชนาการดี

ถ้ามีเจตคติที่ไม่ถูกต้องเป็นโทษต่อร่างกายก็อาจส่งผลให้มีภาวะขาดสารอาหารได้ ซึ่งสอดคล้องกับ เสาวรส มีกุล (2541: บทคัดย่อ) ศึกษาปัจจัยกำหนดพฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร พบว่าปัจจัยที่ร่วมทำนายพฤติกรรมการรับประทานอาหารของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานครอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ เจตคติต่อการบริโภคอาหาร

3.3 การเข้าถึงแหล่งบริโภค สามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของกลุ่มตัวอย่างได้ร้อยละ 16.90 กลุ่มตัวอย่างมีโอกาสที่จะซื้ออาหารมาบริโภคตามช่องทางที่มีความสะดวกและง่ายต่อการเข้าถึง เนื่องจากมีพ่อค้าแม่ค้าทั้งภายในและภายนอกโรงเรียนเข้ามาจำหน่าย ซึ่งสอดคล้องกับวิธี แจ่มระทึก (2541: บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่องปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร พบว่าปัจจัยด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ได้แก่ ด้านความสะดวก เป็นตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3.4 แรงสนับสนุนจากครอบครัว สามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของกลุ่มตัวอย่างได้ร้อยละ 18.40 เนื่องจากครอบครัวมีอิทธิพลต่อการพัฒนาบริโภคนิสัยของเด็ก และถ่ายทอดมายังสมาชิกหรือลูกหลานของครอบครัวนั้นๆ เพื่อนำไปเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติ โดยเฉพาะผู้เป็นพ่อแม่หรือผู้ที่เลี้ยงดูเด็ก พ่อแม่จะเตรียมอาหารให้ลูกรับประทานโดยยึดความพอใจหรือความชอบในอาหารนั้นๆ เป็นหลัก โดยไม่คำนึงถึงความถูกต้องตามหลักโภชนาการสำหรับเด็ก วัยเรียน สอดคล้องกับ พุทธินันท์ สุขพรวกุล (2543: บทคัดย่อ) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการดื่มน้ำสมุนไพรของบุคลากรในกระทรวงสาธารณสุข จังหวัดนนทบุรี พบว่าปัจจัยเสริมที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม คือ แรงสนับสนุนทางสังคม

3.5 ทักษะในการเลือกซื้ออาหารว่างสามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของกลุ่มตัวอย่างได้ร้อยละ 19.40 เนื่องจากทักษะ เป็นความสามารถและความชำนาญในการประเมินและวิเคราะห์สถานการณ์ เพื่อตัดสินใจเลือกการแก้ปัญหาทางพฤติกรรม และสังคมที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างถูกต้อง (WHO: 1994: 1)

3.6 แรงสนับสนุนจากเพื่อน สามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของกลุ่มตัวอย่างได้ร้อยละ 20.30 เนื่องจากกลุ่มเพื่อนนับมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตอย่างมาก ดังที่ทัศน บุญทอง กล่าวว่า เด็กวัยรุ่นนี้เริ่มเข้าสู่วัยผู้ใหญ่กำลังนิยมเพื่อน ชอบเป็นพวก รวมทั้งต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกัน ในการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร เช่น การรับประทานอาหารตามอย่างเพื่อน เพื่อจะได้เข้ากลุ่มกับเพื่อนได้ หรือแสดงความเป็นพวกพ้องเดียวกัน ย่อมมีผลให้เด็กนักเรียนได้รับสารอาหารเนื่องจากอิทธิพลจากเพื่อน ถ้ากลุ่มเพื่อนมีการรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการเด็กนักเรียนก็ได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน หากเพื่อนมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ นักเรียนอาจได้รับสารอาหารที่ไม่ครบถ้วนทั้งปริมาณและคุณภาพเช่นกัน ซึ่งสอดคล้องกับวิธี แจ่มระทึก(2541: บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่องปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสังกัด

กรมสามัญศึกษากรุงเทพมหานคร พบว่าอิทธิพลจากเพื่อนสามารถร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.001

ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการพัฒนาด้านการเรียนการสอนโดยเฉพาะเรื่องความรู้และคุณค่าทางโภชนาการ แก่เด็กวัยเรียน เพื่อปลูกฝังพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยเฉพาะอาหารที่มีโปรตีนสูง และขอความร่วมมือจากครูและผู้ปกครองในการดูแลเอาใจใส่ สนับสนุนเป็นแบบอย่างที่ดีในการจัดเตรียมหรือเลือกซื้ออาหารที่มีคุณค่าทางสารอาหาร มีประโยชน์ต่อร่างกาย
2. ควรมีนโยบายควบคุมร้านค้าจำหน่ายภายในและภายนอกโรงเรียน มีการประสานงานและขอความร่วมมือ โดยเน้นให้เห็นความสำคัญและตระหนักถึงคุณค่าแก่ผู้บริโภค
3. รัฐบาลควรมีนโยบายจัดการหรือมีมาตรการ เช่น นโยบายด้านภาษีอากรโดยเรียกเก็บภาษีสูงสำหรับอาหารหรือขนมขบเคี้ยวที่ไม่มีคุณค่า
4. ควรมีการพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารว่าง โดยเฉพาะผู้ประกอบการที่มีการแข่งขันกันในด้านตลาด ใช้กลยุทธ์ที่สำคัญเน้น ผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพ รสชาติ รูปแบบและให้คุณค่าทางโภชนาการเหมาะสมสำหรับเด็กวัยเรียน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาแบบแผนการบริโภคอาหารการบริโภคอาหารว่าง โดยการการบันทึกย้อนหลัง 24 ชั่วโมง และคุณค่าทางโภชนาการในนักเรียนที่มีน้ำหนักมากกว่าเกณฑ์ปกติหรือต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ
2. ศึกษากระบวนการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างครูที่โรงเรียน ผู้ปกครองที่บ้านและนักเรียนในการจัดการอาหารว่างสำหรับนักเรียน
3. ควรศึกษาในเด็กนักเรียนแต่ละพื้นที่เพื่อดูความแตกต่าง และสามารถเสนอเป็นนโยบายระดับประเทศได้

บรรณานุกรม

- กนกพร หมู่พยัคฆ์. (2543). การให้อาหารเสริมอบรมมารดาและครูพี่เลี้ยงของเด็กวัยก่อนเรียนที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ในสถานรับเลี้ยงเด็กกลางวันของชุมชน จตุรมิตรสัมพันธ์ แขวงหิรัญรูจี กรุงเทพมหานคร. วารสารการพยาบาล. 49(3): 186-189.
- กมลลา วัฒนา ยิ่งเจริญชัย. (2541). ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของเด็กประถมศึกษาอำเภอฟล จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิตมหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2533). การศึกษาภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในกลุ่มเด็กนักเรียนระดับมัธยมศึกษา. นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข.
- . (2535). แผนงานโภชนาการ ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 7 (พ.ศ.2535-2539). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การทหารผ่านศึก.
- (2542) .เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูงและเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทยอายุ 1 วัน - 19 ปี. นนทบุรี : กระทรวงสาธารณสุข.
- กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. (2547). ผลการสำรวจพฤติกรรมบริโภคขนมขบเคี้ยวของเยาวชน. สืบค้นเมื่อ 15 มกราคม 2549 จาก http://www.info.ru.ac.th/Hotline/260_47pdf.
- กันยา สุวรรณแสง. (2536). จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ: รวมสาส์น.
- กัลยา ศรีมหันต์. (2541). ศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี. วิทยานิพนธ์ พย.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ไกรสิทธิ์ ดันติศิรินทร์. (2540). เลี้ยงลูกอย่างไรไม่ให้อ้วน. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ขวัญจิต อินเหยี่ยว. (2542). การรับรู้ความสามารถของตนเองและพฤติกรรมการควบคุมของนักศึกษาอาชีวศึกษา. ปรินญาณิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต. เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- คำปุ่น จันโนนม่วง. (2541). แบบแผนการบริโภค และคุณค่าทางโภชนาการของอาหารว่างระหว่างเด็กขาดสารอาหารและเด็กปกติ อายุ 2-6 ปี ในจังหวัดร้อยเอ็ด. ปรินญาณิพนธ์ ว.ท.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ. (2547). “โรคอ้วนในเด็กใครว่าเรื่องเล็กๆ” จดหมายข่าวมูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ (พฤศจิกายน-ธันวาคม 2547). 3(6) : 10
- จรัสศรี อุสาหะ. (2539). การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาในโรงเรียนสาธิต สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต. ปทุมธานี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์.

- จันทร์เพ็ญ ชูประภาวรรณ. (2543). *สถานะสุขภาพคนไทย*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.
- จันทร์เพ็ญ สุทธนะ. (2547). *พฤติกรรมกรรมการจัดการกับภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนกลุ่มสหวิทยาการกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ฉวีวรรณ แจ่มกิจ. (2537). *รูปแบบการบริโภคอาหารและคุณค่าทางโภชนาการของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ ค.ม.(คหกรรมศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- เฉลิมพล ต้นสกุล. (2541). *พฤติกรรมศาสตร์สาธารณสุข*. กรุงเทพฯ: สหประชาพานิชย์.
- ชมรมทันตสาธารณสุข. (2535). “ขนมเด็กกับการโฆษณา” *จุลสารศูนย์ข้อมูล คปสอ.* 2(3): 28-29.
- ชฎานิษฐ์ ธรรมธัญฐาน. (2543). *พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*
- ชุดา จิตพิทักษ์. (2525). *พฤติกรรมศาสตร์เบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: สารมวลชน.
- ชูเกียรติ มณีธ และคณะ. (2529). “พฤติกรรมการกินของหญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นมบุตร ทารก และเด็ก ก่อนวัยเรียนในชนบทภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย”. *รายงานการประชุมเชิงปฏิบัติการเรื่อง สาเหตุและปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการกินของคนไทย พ.ศ. 2529*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชูศรี วงศ์รัตน์. (2541). *เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: เทพนิมิตรการพิมพ์.
- ณัฐสิตา ตัตบุตร. (2539). *พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดกรมสามัญศึกษากลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ตำแหน่ง สินสวาท. (2538) *รายงานการวิจัยเรื่องการศึกษาคุณค่าของขนมและอาหารสำเร็จรูปของเด็กในชนบทและผลกระทบต่อภาวะโภชนาการเด็กอายุ 2-5 ปี*. ขอนแก่น: คณะสาธารณสุขศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ทัศน บุญทอง. (2528). *การพยาบาลกับการพัฒนาการของชีวิต*. เอกสารประกอบการสอน ชุตติวิชา มโนคติและขบวนการพยาบาล หน่วยที่ 1-7. หน้า 332-347. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ทิพย์วรรณ อารีย์สว่างกิจ. (2534). *การศึกษาตำหรับอาหารว่างที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงสำหรับเด็กวัยเรียน* วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

- นลินี มกรเสน. (2538). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดสุพรรณบุรี*. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต(สาธารณสุขศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ประคอง กรรณสูตร. (2539). *สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2526). *ทัศนคติ : การวัดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอนามัย*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: พีรพัฒนา.
- ประเวศ วะสี. (2547, 17 มีนาคม). *คาถาหมอประเวศแกมนัดขนมหลอกเด็ก*. ไทยรัฐ. หน้า 2.
- ปรีดา ดีสุวรรณและคณะ. (2539). *ปัจจัยเสี่ยงที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี ในจังหวัดแพร่*. นนทบุรี: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- ปิยะดา ประเสริฐสม. (2545). *เด็ก ขนมหวาน พันธุ์*. สืบค้นเมื่อ 15 มกราคม 2549 จาก http://www.ch7.com./tips_7sec/ips_7sec2212.htm.
- ดุชนิ โยเหลา. (2542). "การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ", ในเอกสารประกอบการฝึกอบรมเรื่อง : *การแปลผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์ฉบับที่ 4*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์.
- ดุชนิ สุทธิปริยาศรี. (2538). *การโฆษณาและโภชนาการศึกษทางสื่อมวลชน*. ใน เอกสารการสอนชุดวิชา โภชนศาสตร์สาธารณสุข หน่วยที่ 8-15 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2543). *วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์*. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์.
- พนิดา เรืองมกล. (2536). *การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่องขนมขบเคี้ยวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่เรียนโดยใช้บทเรียนสำเร็จรูปและวิธีบรรยาย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต(สาธารณสุขศาสตร์). สาขาวิชาเอกอนามัยครอบครัว. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- พัทยา สายหู. (2535). *วัฒนธรรมอาหาร*. ใน เอกสารการสอนชุดวิชา โภชนาการศึกษเพื่อชุมชน หน่วยที่ 1-7. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: กิ่งจันทร์การพิมพ์.
- พิมลพรรณ อิศรภักดี. (2532). *การเลี้ยงดูทารกในชนบท จังหวัดศรีสะเกษ : การวิเคราะห์เชิงคุณภาพจากการสนทนากลุ่ม*. *วารสารประชากรและสังคม*. (2),187-205
- พิษณุ อุดตมะเวทินและคณะ. (2535). *พฤติกรรมการบริโภคขนมของเด็กภาคตะวันออกเฉียงเหนือ*. รายงานการวิจัย. ภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

- พุทธินันท์ สุขพรวรรกุล. (2545). *ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการดื่มน้ำสมุนไพรของบุคลากรในกระทรวงสาธารณสุข จังหวัดนนทบุรี*. วิทยานิพนธ์ วท.ม.(สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ยุทธนา ปัญญางามและวลัยทิพย์ สาขลวิจารณ์. (2534). *ภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียนจากครอบครัวที่มีภาวะเศรษฐกิจและสังคมค่อนข้างต่ำ ในเขตกรุงเทพมหานคร*. *วารสารสาธารณสุขศาสตร์*. 21(3): 32
- ล้วน สายยศและอังคณา สายยศ. (2538). *เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- ละเอียด หัสดี. (2537). *ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาในพฤติกรรมการเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารของแม่บ้าน อำเภอบ้านนา จังหวัดนครนายก*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- วรรณ อธิไธมย์ยะ. (2533). *ปัจจัยที่มีผลต่อรูปแบบการบริโภคอาหารว่างของเด็กวัยเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ด.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- วรรณ ศุภพิพัฒน์. (2538). *ภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหารของเด็กวัยรุ่นที่อาศัยอยู่ในบริเวณที่มีน้ำขุ่น*. *วารสารโภชนาบำบัด*. (1) : 9-17.
- วรางคณา บุตรศรี. (2538). *พฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาอำเภอมือง จังหวัดอุบลราชธานี*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์. ถ่ายเอกสาร.
- วลัย อินทร์มรรย. (2530). *โภชนาการสำหรับคนวัยต่างๆ*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: แสงทวีการพิมพ์.
- วลัยทิพย์ สาขลวิจารณ์. (2527). "การประเมินภาวะโภชนาการทางมนุษยวิทยาและสังคมวิทยา" *เอกสารการสอนชุดวิชาการสาธารณสุข หน่วยที่ 1-7*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- วศินา จันทรศิริ. (2535). *ปัจจัยที่มีผลต่อการกินอาหาร*. ใน *เอกสารการสอนชุดวิชาโภชนาการเพื่อชุมชน หน่วยที่ 1-7*. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- วัฒนา ประกอบแสง. (2538). *พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์.
- วิชัย ตันไพจิตร. (2529). *อันตรายจากภาวะไขมันในเลือดสูง*. ใน *โภชนศาสตร์ประยุกต์*. กรุงเทพฯ: บริษัทประยูรวงศ์.

- วิเชียร เกตุสิงห์. (2538, กุมภาพันธ์-มีนาคม). "ค่าเฉลี่ยกับการแปลความหมาย : เรื่องง่ายๆที่บางครั้งก็พลาดได้," *ข่าวสารการวิจัยการศึกษา*. 18 (2) : 63-74.
- วิธี แจ่มระทึก. (2541). *ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษากรุงเทพมหานคร. ปรินุณยานิพนธ์ กศ.ม (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ ฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*
- ศิริพร หาขุน. (2536). *แบบแผนการบริโภคอาหารว่างของเด็กอ้วนและเด็กปกติ อายุ 7-9 ปี โรงเรียนเอกชน กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (โภชนาการ)กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.*
- ศิริลักษณ์ สินธวลัย. (2530). *ทัศนคติและพฤติกรรมของเด็กนักเรียนไทยในตัวเมืองที่มีต่ออาหารว่าง. โภชนาการ 2530. 21(4): 309-329*
- ศรีสว่าง มุกต์ธนะอนันต์. (2535). *ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดสุรินทร์. วิทยานิพนธ์สังคมวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์. ถ่ายเอกสาร.*
- สง่า ดามาพงษ์. (2541). *โภชนาการของเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี. วารสารเพื่อนสุขภาพ. 10(2): 57-46.*
- สนทยา มุอำหัต. (2544). *ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร. ปรินุณยานิพนธ์ กศ.ม (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ ฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*
- สถาบันวิจัยโภชนาการ. (2532). *การปรับพฤติกรรมการกินของคนไทย. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล.*
- สมจิตต์ สุพรรณทัศน์. (2526). *พฤติกรรมและการเปลี่ยนแปลง ใน เอกสารประกอบการสอนชุดวิชาสุขศึกษาหน่วยที่ 1-7. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.*
- สมบูรณ์ ขอสกุล และสรศักดิ์ กุญณ์ ดวงคำสวัสดิ์. (2536). *พฤติกรรมการเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารของแม่บ้านจังหวัดลำปาง. รายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ: กองสุขศึกษา สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข.*
- สมศรี เกิดโชค. (2531). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับนิสัยการกินของเด็กวัยเรียน อำเภอดอนเจดีย์ จังหวัดสุพรรณบุรี. วิทยานิพนธ์คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.*
- สมฤดี วีระพงษ์. (2535). *พฤติกรรมการบริโภคอาหารด่วนทันใจของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร. ปรินุณยานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ ฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*

- สารี อ่องสุวรรณ. (2528). ขนมหักเพียงหนึ่งชนิดจากจำนวนกว่าร้อยที่มีผลได้มาตรฐาน.
วารสารฉลาดซื้อ. 1(1): 12.
- สิริวัฒน์ อายุวัฒน์. (2539). *ภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนชั้นประถมศึกษา อำเภอมือง จังหวัดพิษณุโลก*. วิทยานิพนธ์สาธาณสุขศาสตรมหาบัณฑิต. เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- สุดาวรรณ ชันฉัตร. (2538). *พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติในภาคใต้*. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์. ถ่ายเอกสาร.
- สุณี รักษาเกียรติศักดิ์. (2539). *การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS*. กรุงเทพฯ : สำนักคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุนี มณีปภา. (2531). *พฤติกรรมการกินของเด็กวัยเรียนอำเภอมือง จังหวัดสุพรรณบุรี*. วิทยานิพนธ์คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- สุภาพ สอนปาน และวิไลลักษณ์ สอนลักษณ์ ศรีสุระ. (2535). "ผลิตภัณฑ์ขนมเด็กบริเวณโรงเรียนอนุบาล" กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- สุภาวดี วิริยะประพันธ์. (2543). *พฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร*. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- สำนักคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค. (ม.ป.ป.). "ผงดองและผงดม" คู่มือคุ้มครองผู้บริโภค. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข. (อัดสำเนา).
- สำนักงานอาหารและยา. (2534). "ผงดอง" กรุงเทพฯ : กระทรวงสาธารณสุข. (อัดสำเนา).
- โสภณ รอดชู. (2536). *ค่านิยมกับการบริโภคอาหารนักเรียนชั้นประถมศึกษา จังหวัดนครปฐม*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เสาวรส มีกุล. (2541). *ปัจจัยที่กำหนดพฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร*. สาขาวิชาการพยาบาลอนามัยชุมชน. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- อรวิทย์ ไทรกี. (2537). *อาหารกับโรค*. กรุงเทพฯ: สมาคมคหศาสตร์แห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์.
- อรุวรรณ แยมบริสุทธิ์. (2536). *ปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดภาวะอ้วนในเด็กวัยเรียนในกรุงเทพมหานคร*. สารศิริราช. 45 (11). 759-773
- เอี่ยมพร ทองกระจาย. (2530). *พฤติกรรมการกินกับโรคอ้วน*. กรุงเทพฯ : คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล.
- Best, J.W. (1977). *Research in Education*. 3rd ed. New Jersey: Prentice Hall.

- Blendford, D.E. (1982). What is a snack Food Flavorings, Ingredients. , *Packaging*. (11): 30.
- Brillhart, Patricia Carolyn. (1991). *The Relationship Between Nutrition Information Sources, Knowledge and Nutrition Attitude of Adolescents*. Eastern Michigan University.
- Bloom, Benjamin S. (1975). *Taxonomy of Educational Objectives Hand Book I : Cognitive Domain*. New York : David McKay Company. Inc : 271.
- Brenman. A ,J (1990). The Influence of Health Belief on Eating Behavior in Children and Adolescents. *Dissertation Abstracts Internation*. 50 (February 1990): 2393-A
- Cross, A.T. Babiez D. and Cashman L.F. (1994). Snacking Pattern Among 1,800 Adult and Children. *J Am Diet Assoc*. 81(11): 553-556.
- Cusatis, Deborah Cardamone. (1995, March- April). "Psychosocial Influences on Adolescent Eating Behavior," *Nutrition Today*. 35(4) : 39.
- Ezell JM, Skinner JD, Panfrieid MP. (1985). Applachin Adolescent Snack Pattern : Morning Afternoon and Evening Snack. *J. Am Diet assoc*. 25(4): 1450"
- Feldman, Robert H.L. (1983, February) "Communication Nutrition to High School Student in Kenya", *The Journal of School Health*. 53 (2 : 140.
- Green, Lawrence W; Grueuter ;& Marshall W. (1999). *Health laPromotion Pnning : An Education and Enviroment Approach*. Toronto: May-Field Publishing Company.
- Ismail AL, Tanzer JM, Dingle JL. (1984). Current Trends of Sugar Consumption of Sweet Tea and Dental Caries : Studies in Urban and Rurul Isagi Population. *Int Denty*. 47(4): 213.
- Keisler, Charles A., Collins, Barry E and Miller Norman. (1969). *Attitude change*. New York: John Wiley and Sons.
- Khan, K.A. and Lipke, L.K. (1982). Snacking and its Contribution to Foot and Nutrient Intake of College Students. *J Am diet Assoc*. 48(9) : 569.
- Macoy, H. and et al. (1986). Snacking Patterns and Nutrient Density of Snacks Consumed by Southern Girls. *J Nutr Edu*. 18(2): 61-66.
- Musaiger, A.O. (1982). Factors Influencing Food Consumption in Behavior. *Ecol Food Nutr*. 12: 39-48.
- Nizel, Abrahane E. & Atena S. Papas. (1989). *Nutrition in Clinical Dentistry*. WB: Saunders.

- Root, D.B. (1987). "The Relationship Of Nutrition Knowledge to Eating Behavior Pattern among OHIO Sophomeres and Seriors". *Dissertation Abstracts International*. 94(9): 174.
- Schaster AE. (1986). Program on Snacking for Grades 3-6. *J Nutrition Education*. 67(8): 1398.
- Suitur, C.J.W., Crowley,M.F. (1984). *Nutrition*. Philadephia : Lippincott.
- Summerbel,C.D. Moody R.I. ShanksJ, Stock M.J. and Geissler C. (1995). Sources of Energy from Meals Versus Snack in 220 People in Four Age Groups. *Eur J Clin Rev*. (49): 33-41.
- Tettweiler, P (1991). Snack Food Worldwide. *Food Tech*. 45(2): 58
- Victoria, F.T. (1980). *Clinical nutrition*. 2nd. London: Mosby.
- Ward,S.E. (1991). "Charecterzing Adolescent Eating Behaviors with Bandura Social Learning Theory." *Dissertation Abstracts International*. 51(6): 4043.
- WHO. (1972). Technical Report Series No. 647
- (1994). *Life Skill Education for Children and Aldolesence in Schools*. Geneva: WHO.
- Yamane, Taro. (1967). *Statistical and introductory Analysis 2nd ed*. New York: Harper and Row.

แบบสอบถาม

เรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนในโรงเรียนเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนในโรงเรียนเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร เพื่อนำผลการวิจัยไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเด็กวัยเรียนได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม เพื่อลดปัญหาด้านโภชนาการและส่งเสริมสุขภาพต่อไป

2. รายละเอียดของแบบสอบถาม

แบบสอบถามมี 5 ตอน คือ

- | | |
|----------|---|
| ตอนที่ 1 | ข้อมูลทั่วไป |
| ตอนที่ 2 | แบบสอบถามความรู้ในการบริโภคอาหารว่าง |
| ตอนที่ 3 | แบบสอบถามเจตคติในการบริโภคอาหารว่าง |
| ตอนที่ 4 | แบบสอบถามปัจจัยเอื้อและพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่าง |
| ตอนที่ 5 | แบบสอบถามปัจจัยเสริมในการบริโภคอาหารว่าง |

3. ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามนี้จะนำไปใช้เพื่อประกอบการวิจัยเท่านั้น ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลเป็นความลับโดยไม่มีผลต่อท่านแต่อย่างใด

ขอขอบพระคุณในความร่วมมือมา ณ โอกาสนี้ด้วย

นางสาวสว่างเดือน สวัสดิ์

นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาสุขศึกษา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง () ให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุดและเติม
คำลงในช่องว่างให้สมบูรณ์

1. เพศ

() ชาย () หญิง

2. อายุ.....ปี

3. น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร

4. เงินที่นักเรียนได้รับ.....บาท/วัน

5. ผู้ปกครองที่ดูแลในเรื่องการบริโภคอาหารของนักเรียนมากที่สุดคือใคร

() บิดา

() มารดา

() อื่นๆ (ระบุ).....

6. ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง

() ประถมศึกษา

() มัธยมศึกษา

() อนุปริญญา หรือเทียบเท่า

() ปริญญาตรี

() สูงกว่าปริญญาตรี

7. ศาสนา

() พุทธ

() คริสต์

() อิสลาม

() อื่นๆ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความรู้ในการบริโภคอาหารว่าง

คำชี้แจง ให้เขียนเครื่องหมาย X หน้าข้อ ก. ข. ค. ง. เพียงข้อเดียว

1. อาหารว่าง หมายถึง ข้อใด ($\bar{x} = 0.33, s = 0.47$)
 - ก. อาหารที่สามารถบริโภคได้ทันที
 - ข. อาหารที่บริโภคแทนอาหารมื้อหลัก
 - ค. อาหารที่บริโภคระหว่างอาหารมื้อหลัก
 - ง. อาหารที่ให้คุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน
2. อาหารว่างประเภทขนมขบเคี้ยวส่วนใหญ่มีส่วนประกอบหลัก คือ ($\bar{x} = 0.80, s = 0.40$)
 - ก. แป้ง น้ำตาล ไขมัน
 - ข. ไขมัน โปรตีน วิตามิน
 - ค. แป้ง ไขมัน โปรตีน
 - ง. ไขมัน โปรตีน น้ำตาล
3. ข้อใดเป็นอาหารว่างประเภทขนมขบเคี้ยวทั้งหมด ($\bar{x} = 0.69, s = 0.46$)
 - ก. มันฝรั่งทอด ปลาเส้น
 - ข. ถั่วอบกรอบ ถั่วกวน
 - ค. กลัวยฉาบ กลัวยตาก
 - ง. ข้าวเกรียบกุ้ง ข้าวโพดอบกรอบ
4. อาหารว่างประเภทเครื่องดื่มที่ให้ประโยชน์ต่อร่างกายมากที่สุด ($\bar{x} = 0.47, s = 0.49$)
 - ก. โยเกิร์ต
 - ข. โอวัลติน
 - ค. นมเปรี้ยว
 - ง. นมสดพร้อมมันเนย
5. ข้อใดกล่าวถูกต้องที่สุดเกี่ยวกับการบริโภคอาหารว่าง ($\bar{x} = 0.32, s = 0.47$)
 - ก. อาหารว่างให้คุณค่าสารอาหารครบถ้วน
 - ข. อาหารว่างมีประโยชน์ช่วยรองท้องเวลาหิว
 - ค. อาหารว่างให้ประโยชน์มากกว่าอาหารมื้อหลัก
 - ง. ไม่ควรรับประทานอาหารว่างก่อนอาหารหลัก
6. การรับประทานขนมประเภทข้าว แป้ง น้ำตาล เป็นประจำทำให้เกิดโรคใดได้ง่ายที่สุด ($\bar{x} = 0.79, s = 0.48$)
 - ก. โรคอ้วน
 - ข. โรคหัวใจ
 - ค. โรคขาดสารอาหาร
 - ง. โรคความดันโลหิตสูง

7. เกลือที่เป็นส่วนผสมในอาหารว่างประเภทขนมขบเคี้ยวเมื่อบริโภคมากๆ ทำให้เป็นโรคใด ($\bar{x} = 0.09, s = 0.28$)
- โรคไต
 - โรคหัวใจ
 - โรคเบาหวาน
 - โรคความดันโลหิตสูง
8. วัตถุดิบเสียและสารกันบูดในอาหารมีโทษต่อร่างกายอย่างไร ($\bar{x} = 0.76, s = 0.42$)
- ไม่มีโทษต่อร่างกาย
 - ทำให้เกิดอาการหน้าแดง ปวดศีรษะ มีไข้
 - ทำให้เกิดอาการเวียนศีรษะ หน้ามืดเป็นลม
 - ทำให้เกิดอาการปวดท้อง ท้องเสีย คลื่นไส้ อาเจียน
9. ข้อใดคือประโยชน์ของการบริโภคอาหารว่างประเภทนมสด ($\bar{x} = 0.63, s = 0.48$)
- บำรุงสมอง
 - บำรุงกระดูกและฟัน
 - ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง
 - ทำให้ผิวพรรณสวยงาม
10. ผลไม้ที่มีส่วนประกอบของแป้งมากที่สุด คือ ข้อใด ($\bar{x} = 0.78, s = 0.41$)
- กล้วย ทุเรียน
 - ลำไย สับปะรด
 - มะม่วง ชมพู
 - ฝรั่ง มะละกอ
11. อาหารว่างประเภทของหวานที่มีส่วนประกอบของแป้งและไขมันสูง ยกเว้น ข้อใด ($\bar{x} = 0.44, s = 0.49$)
- ขนมชั้น
 - คุกกี้
 - ไอศกรีม
 - ทองหยิบ
12. หลักปฏิบัติในการบริโภคอาหารว่างของเด็กวัยเรียน ยกเว้น ข้อใด ($\bar{x} = 0.25, s = 0.43$)
- หลีกเลี่ยงอาหารว่างที่มีไขมัน น้ำตาลสูง
 - หลีกเลี่ยงอาหารว่างที่ทำให้ฟันผุ ซึ่งมีลักษณะเหนียวหนึบ
 - ควรบริโภคอาหารว่างก่อนอาหารมื้อหลักมากกว่า 60 นาที
 - ควรรับประทานอาหารว่างหลังอาหารทันทีจะทำให้รู้สึกอิ่มเร็วขึ้น

13. อาหารว่างที่มีส่วนประกอบของแป้งและไขมันสูง ทำให้เกิดโรคอ้วนได้ง่าย
($\bar{x} = 0.56$, $s = 0.49$)
- ไส้กรอก ลูกชิ้นปิ้ง
 - หมูย่าง ทอดมัน
 - แฮมเบอร์เกอร์ พิซซ่า
 - เฟรนช์ฟราย ขนมปังแครกเกอร์
14. อาหารว่างประเภทลูกกวาด ขนมที่ใส่สารฟอสฟอรัสต่างๆ เมื่อรับประทานเป็นประจำจะทำให้เกิดโรคไต ($\bar{x} = 0.46$, $s = 0.49$)
- โรคมะเร็ง
 - โรคกระเพาะ
 - โรคลำไส้อักเสบ
 - โรคขาดสารอาหาร
15. อาหารว่างที่มีคุณค่าทางโภชนาการมากที่สุด คือ ข้าวใด ($\bar{x} = 0.30$, $s = 0.48$)
- ข้าวเกรียบกุ้ง
 - ขนมปังไส้ครีม
 - ข้าวโพดอบเนย
 - ถั่วลันเตาอบกรอบ
16. อาหารว่างที่ให้โปรตีนและไขมันสูง ยกเว้น ข้าวใด ($\bar{x} = 0.40$, $s = 0.48$)
- หมูย่าง
 - ลูกชิ้นปิ้ง
 - น่องไก่ทอด
 - ขนมปังหมูแฮม

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับเจตคติในการบริโภคอาหารว่าง

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็น และความรู้สึกของท่าน
เพียงข้อเดียว

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1.อาหารว่างกินแล้วทำให้รู้สึกอึดจืด กินแทนอาหารหลักได้	$\bar{X} =$	0.40	$s =$	1.02	
2.อาหารว่างกินเมื่อไหร่ก็ได้	$\bar{X} =$	2.29	$s =$	0.97	
3.อาหารว่างมีความสำคัญเท่ากับ อาหารหลัก	$\bar{X} =$	3.58	$s =$	1.00	
4.อาหารว่างที่มีประโยชน์ คือ อาหารว่างที่มีราคาแพง	$\bar{X} =$	0.40	$s =$	0.97	
5. อาหารว่างช่วยรองท้องป้องกัน ปัญหาโรคกระเพาะ	$\bar{X} =$	2.22	$s =$	0.92	
6.อาหารว่างเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ	$\bar{X} =$	3.14	$s =$	0.87	
7.ยามเหนื่อยควรดื่มน้ำอัดลมเพื่อ ความสดชื่น	$\bar{X} =$	3.61	$s =$	1.13	
8.การรับประทานอาหารว่างระหว่าง มื้อช่วยเสริมอาหารมื้อหลักได้ ป้องกันโรคขาดสารอาหาร	$\bar{X} =$	2.68	$s =$	0.85	
9.ฉันจะทดลองรับประทานขนม ขบเคี้ยวใหม่ๆ เสมอ	$\bar{X} =$	3.39	$s =$	0.97	
10.การกินอาหารฟาสฟู๊ดส์ทำให้ดู เป็นคนทันสมัย	$\bar{X} =$	3.69	$s =$	0.95	
11.ขนมขบเคี้ยวเป็นอาหารว่างที่มี รสชาติหลากหลาย น่ารับประทาน	$\bar{X} =$	2.65	$s =$	1.02	
12.อาหารว่างเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต	$\bar{X} =$	2.55	$s =$	1.00	
13.ขนมขบเคี้ยวเหมาะสำหรับ รับประทานขณะพักผ่อน เช่น ดูทีวี ยามว่าง แก่เหงา	$\bar{X} =$	1.84	$s =$	0.83	
14.อาหารว่างน่ารับประทานเพราะ มีสีสันฉูดฉาด	$\bar{X} =$	3.20	$s =$	1.10	

ตอนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยเอื้อในการบริโภคอาหารว่าง

ตอนที่ 4.1 แบบสอบถามเกี่ยวกับทักษะในการเลือกซื้ออาหารว่าง

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็น และความรู้สึกของท่าน
เพียงข้อเดียว

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วยอย่าง ยิ่ง
1.ฉันเลือกซื้ออาหารว่างที่มีส่วนผสมของ ถั่วลิสงโดยเลือกที่ทำใหม่ๆ เพราะไม่มี เชื้อราขึ้น	$\bar{X} = 3.71$ $s = 0.95$				
2.ฉันเลือกซื้ออาหารว่าง โดยไม่ได้ดูวันหมดอายุ	$\bar{X} = 3.98$ $s = 1.13$				
3.ฉันเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ขนมขบเคี้ยวที่มี สัญลักษณ์ อย.	$\bar{X} = 4.33$ $s = 0.86$				
4.ท่านหลีกเลี่ยงอาหารว่างที่บรรจุหรือห่อ ด้วยกระดาษหนังสือพิมพ์	$\bar{X} = 3.35$ $s = 1.32$				
5.ฉันเลือกรับประทานขนมที่มีสีสดใส หลากหลาย สวยงาม	$\bar{X} = 3.53$ $s = 1.02$				
6.ฉันเลือกอาหารว่างโดยคำนึงถึงราคา มากกว่าประโยชน์	$\bar{X} = 3.56$ $s = 1.17$				
7.ฉันหลีกเลี่ยงการซื้ออาหารว่างประเภท ฟาส์ฟู้ดส์เพราะจะทำให้เป็นโรคอ้วนได้ง่าย	$\bar{X} = 3.37$ $s = 1.04$				
8.ฉันเลือกซื้ออาหารว่างประเภทขนม ขบเคี้ยวตามสื่อโฆษณา	$\bar{X} = 3.08$ $s = 0.98$				
9.ฉันเลือกซื้ออาหารว่างที่มีของแถม	$\bar{X} = 3.42$ $s = 1.04$				
10.ฉันหลีกเลี่ยงการซื้ออาหารว่างประเภท ปัง ย่าง ร่มควัน	$\bar{X} = 3.07$ $s = 1.01$				
11.ฉันเลือกซื้ออาหารว่างที่มีประโยชน์ เช่น นมสด นมพร่องมันเนยเป็นประจำ	$\bar{X} = 4.23$ $s = 0.82$				
12.ฉันหลีกเลี่ยงอาหารว่างที่มีไขมันสูง เช่น อาหารทอดต่างๆ	$\bar{X} = 3.35$ $s = 1.00$				
13.ฉันเลือกซื้ออาหารว่างที่บรรจุอยู่ในภาชนะ สวยงามมีสีสันสะดุดตา	$\bar{X} = 3.31$ $s = 1.03$				

ตอนที่ 5 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยเสริมในการบริโภคอาหารว่าง

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างตามความเป็นจริง

ข้อความ	ได้รับมากที่สุด	ได้รับปานกลาง	ได้รับน้อยที่สุด
1.ท่านได้เห็น/ได้ยินเกี่ยวกับอาหารว่างจากสื่อต่างๆ ต่อไปนี้			
1.1 วิทยุ	$\bar{x} = 2.93$	$s = 1.14$	
1.2 โทรทัศน์	$\bar{x} = 1.51$	$s = 0.83$	
1.3 หนังสือพิมพ์	$\bar{x} = 2.96$	$s = 1.01$	
1.4 นิตยสาร วารสาร	$\bar{x} = 3.13$	$s = 1.08$	
1.5 แผ่นพับ	$\bar{x} = 3.07$	$s = 1.23$	
1.6 โปสเตอร์ ป้ายประกาศ	$\bar{x} = 2.81$	$s = 1.22$	
2.ท่านได้รับอาหารว่างหรือรับประทานอาหารว่างจากบุคคลต่อไปนี้			
2.1 บิดา	$\bar{x} = 2.60$	$s = 1.12$	
2.2 มารดา	$\bar{x} = 2.05$	$s = 1.14$	
2.3 เพื่อน	$\bar{x} = 2.60$	$s = 1.01$	
2.4 ซักกินเอง	$\bar{x} = 1.59$	$s = 0.83$	

จากการวิเคราะห์พลังงานและสารอาหารจากอาหารว่างของศิริพร หาขุน (2535: 77-78) ได้แบ่งประเภทของอาหารว่างเป็น 6 ประเภท ดังนี้

1. อาหารว่างที่ให้โปรตีนสูง ได้แก่

ลูกชิ้นเนื้อวุ้น	ลูกชิ้นปลา	ปลาหมึกเต้าทอย
เต้าส่วน		

2. อาหารว่างที่ให้คาร์โบไฮเดรตสูง ได้แก่

เค้กกล้วยหอม	ขนมเปียะไส้ถั่ว	ขนมปังทาเนย
ขนมปังแครกเกอร์	ขนมปังปอนด์	ขนมเปียะไส้ไข่
ขนมปังทานมชั้นหวาน	ขนมปังไส้สังขยา	แยมโรล
ขนมปังไส้สับปะรด	ขนมปังลูกเกด	น้ำอัดลม
นมโอวัลติน	โอวัลตินชง	ยาคุลท์
นมไมโล	น้ำส้มคั้น	นมเปรี้ยว
เยลลี่	ตุ๋มตาม	โตโร
ปูไทย	กล้วยบวชชี	ขนมกล้วย
ขนมต้มขาว	ขนมเปียกปูน	ฟักทองเชื่อม
ทับทิมกรอบ	วุ้นกะทิ	ขนมครก
เจาก๊วย	กล้วยตาก	ข้าวโพดต้ม
บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป	ข้าวเหนียวมูล	ผลไม้ทุกชนิด
ลูกอม ทอฟฟี่		

3. อาหารว่างที่ให้ไขมันสูง ได้แก่

ไส้กรอกทอด	ลูกชิ้นเนื้อชุบแป้งทอด	ไส้กรอกปิ้ง
หมูย่าง	ขนมปังไส้กรอก	โดนัทยีสต์
เวเฟอร์	ไวตามิลด์	ทวิสท์
ชีสโกแลตหวาน	วิลลี่	ฮานาก้า
ฮอปบี้	ริงโก้สตาร์	คอร์นพัฟ
มันฝรั่งกระป๋อง	ทองหยิบ	ฝอยทอง
สังขยา	ปาตองโก	ถั่วทอด
ผัดผักกะโรนี	ขนมหัวผักหวาน	ไอศกรีม

4. อาหารว่างที่ให้โปรตีนและไขมันสูง ได้แก่

น่องไก่ทอด	ทอดมันปลา	น่องไก่ย่าง
ปีกไก่ย่าง	ไข่ดาว	หมูยอย่าง
ขนมปังหมูแฮม	นมช็อคโกแลต	นมสด
นมสตอเบอรี่	นมหวาน	เมล็ดแดงโมแซง

5. อาหารว่างที่ให้คาร์โบไฮเดรตและโปรตีนสูง ได้แก่

ถั่วลิสงอบกรอบตรากรีนัท	ซูพหน่อไม้
-------------------------	------------

6. อาหารว่างที่ให้คาร์โบไฮเดรตและไขมันสูง ได้แก่

ข้าวเหนียวหมูย่าง	ขนมปังไส้ครีม	คุกกี้
ขนมปังทาเนย	เค้กกาแฟ	คอนเน
บอมบ์	ปาปริก้า	นิคแน็ค
ก๊อบกอบ	ช็อคโกแลตเคลือบขนมปังโตราเอมอน	
ลอดช่องน้ำกะทิ	เผือกน้ำกะทิ	นางเล็ด

ตอนที่ 4.2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการมีแหล่งจำหน่าย การเข้าถึงแหล่งจำหน่ายและพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่าง

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริง

แหล่งจำหน่าย	คำถามชุดที่ 1 ร.ร.ของฉันมีร้าน จำหน่ายอาหาร ต่อไปนี้		คำถามชุดที่ 2 รอบๆบ้านของฉัน มีร้านจำหน่าย อาหารต่อไปนี้		คำถามชุดที่ 3 ฉันสามารถซื้ออาหาร ตามรายการต่อไปนี้		คำถามชุดที่ 4 ฉันรับประทานอาหารตาม รายการต่อไปนี้			
	มี	ไม่มี	มี	ไม่มี	ไม่ซื้อ	ซื้อ ระบุสถานที่	ปฏิบัติเป็น ประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่ปฏิบัติ เลย
1.ร้านขายลูกชิ้นปิ้ง	$\bar{X}=.48$	$s=.50$	$\bar{X}=.09$	$s=.28$	$\bar{X}=.37$	$s=.48$	$\bar{X}=1.62$ $s=0.68$			
2.ร้านขายหมูปิ้ง หมูสัเต้	$\bar{X}=.87$	$s=.34$	$\bar{X}=.45$	$s=.49$	$\bar{X}=.60$	$s=.49$	$\bar{X}=2.14$ $s=0.81$			
3.ร้านขายปลาหมึกย่าง	$\bar{X}=.70$	$s=.46$	$\bar{X}=.35$	$s=.47$	$\bar{X}=.49$	$s=.50$	$\bar{X}=1.89$ $s=0.81$			
4.ร้านขายปลาหมึกเส้น ปลาทาโร่	$\bar{X}=.38$	$s=.48$	$\bar{X}=.14$	$s=.35$	$\bar{X}=.29$	$s=.45$	$\bar{X}=1.58$ $s=0.85$			
5.ร้านขายปีกไก่ น่องไก่ย่าง	$\bar{X}=.47$	$s=.50$	$\bar{X}=.20$	$s=.40$	$\bar{X}=.32$	$s=.46$	$\bar{X}=1.55$ $s=0.82$			
6.ร้านขายไส้กรอกทอด ลูกชิ้นทอด	$\bar{X}=.22$	$s=.41$	$\bar{X}=.17$	$s=.37$	$\bar{X}=.36$	$s=.47$	$\bar{X}=1.52$ $s=0.80$			
7.ร้านขายขนมอบ เช่น ขนมปังปอนด์ ขนมปังลูกเกด ขนมปังสังขยา	$\bar{X}=.54$	$s=.49$	$\bar{X}=.73$	$s=.44$	$\bar{X}=.58$	$s=.49$	$\bar{X}=1.34$ $s=0.93$			
8.ร้านขายขนมปังเวเฟอร์ ขนมปังสอด ไส้ครีมต่างๆ	$\bar{X}=.40$	$s=.49$	$\bar{X}=.23$	$s=.42$	$\bar{X}=.40$	$s=.49$	$\bar{X}=1.62$ $s=0.95$			
9.ร้านขายแฮมเบอร์เกอร์ พิซซ่า เฟรนฟรายด์	$\bar{X}=.67$	$s=.47$	$\bar{X}=.48$	$s=.50$	$\bar{X}=.46$	$s=.49$	$\bar{X}=1.76$ $s=0.75$			

แหล่งจำหน่าย	คำถามชุดที่ 1 ร.ร.ของฉันมีร้าน จำหน่ายอาหาร ต่อไปนี้		คำถามชุดที่ 2 รอบ ๆ บ้านของฉัน มีร้านจำหน่าย อาหารต่อไปนี้		คำถามชุดที่ 3 ฉันสามารถซื้อ อาหารตาม รายการต่อไปนี้		คำถามชุดที่ 4 ฉันรับประทานอาหารตาม รายการต่อไปนี้			
	มี	ไม่มี	มี	ไม่มี	ไม่ซื้อ	ซื้อ ระบุสถานที่	ปฏิบัติเป็น ประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่ปฏิบัติ เลย
10.ร้านขายขนมปังไส้กรอก แซนวิช	$\bar{X}=.41$	$s=.49$	$\bar{X}=.25$	$s=.43$	$\bar{X}=.36$	$s=.48$	$\bar{X}=1.65$ $s=0.80$			
11.ร้านขายขนมเค้ก ลูกกี	$\bar{X}=.65$	$s=.48$	$\bar{X}=.33$	$s=.47$	$\bar{X}=.44$	$s=.50$	$\bar{X}=1.80$ $s=0.83$			
12.ร้านขายขนมเครปญี่ปุ่น	$\bar{X}=.80$	$s=.40$	$\bar{X}=.39$	$s=.48$	$\bar{X}=.48$	$s=.50$	$\bar{X}=1.84$ $s=0.88$			
13.ร้านขายโรตีสายไหม	$\bar{X}=.85$	$s=.36$	$\bar{X}=.42$	$s=.49$	$\bar{X}=.51$	$s=.50$	$\bar{X}=1.90$ $s=0.81$			
14.ร้านขายปาห่องไก่	$\bar{X}=.78$	$s=.41$	$\bar{X}=.26$	$s=.43$	$\bar{X}=.41$	$s=.49$	$\bar{X}=1.67$ $s=0.86$			
15.ร้านขายผลไม้สด เช่น ส้ม เงาะ ฝรั่ง แตงโม	$\bar{X}=.30$	$s=.45$	$\bar{X}=.84$	$s=.37$	$\bar{X}=.73$	$s=.45$	$\bar{X}=1.86$ $s=0.94$			
16.ร้านขายผลไม้ดองต่างๆ	$\bar{X}=.75$	$s=.43$	$\bar{X}=.38$	$s=.48$	$\bar{X}=.60$	$s=.49$	$\bar{X}=2.11$ $s=0.85$			
17.ร้านขายสลัดผัก	$\bar{X}=.14$	$s=.34$	$\bar{X}=.43$	$s=.50$	$\bar{X}=.40$	$s=.49$	$\bar{X}=1.06$ $s=0.92$			
18.ร้านขายส้มตำ ซุปหน่อไม้	$\bar{X}=.65$	$s=.48$	$\bar{X}=.11$	$s=.31$	$\bar{X}=.30$	$s=.46$	$\bar{X}=1.62$ $s=0.84$			
19.ร้านขายข้าวโพดอบเนย ข้าวโพด อบกรอบ	$\bar{X}=.73$	$s=.50$	$\bar{X}=.41$	$s=.50$	$\bar{X}=.50$	$s=.48$	$\bar{X}=1.82$ $s=0.83$			
20.ร้านถั่วต้ม มันต้ม ข้าวโพดต้ม	$\bar{X}=.15$	$s=.36$	$\bar{X}=.15$	$s=.36$	$\bar{X}=.39$	$s=.49$	$\bar{X}=1.00$ $s=.81$			

แหล่งจำหน่าย	คำถามชุดที่ 1 ร.ร.ของฉันมีร้าน จำหน่ายอาหาร ต่อไปนี้		คำถามชุดที่ 2 รอบ ๆ บ้านของฉัน มีร้านจำหน่าย อาหารต่อไปนี้		คำถามชุดที่ 3 ฉันสามารถซื้อ อาหารตาม รายการต่อไปนี้		คำถามชุดที่ 4 ฉันรับประทานอาหารตาม รายการต่อไปนี้			
	มี	ไม่มี	มี	ไม่มี	ไม่ซื้อ	ซื้อ ระบุสถานที่	ปฏิบัติเป็น ประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่ปฏิบัติ เลย
21.ร้านขายผลิตภัณฑ์สำเร็จรูปจากถั่ว ต่างๆ เช่น ถั่วทอด ถั่วอบกรอบ	$\bar{x}=.30$	$s=.46$	$\bar{x}=.60$	$s=.49$	$\bar{x}=.39$	$s=.49$	$\bar{x}=1.04$ $s=.84$			
22. ร้านขายเมล็ดแตงโม เมล็ดฟักทอง เมล็ดทานตะวัน	$\bar{x}=.28$	$s=.45$	$\bar{x}=.74$	$s=.44$	$\bar{x}=.54$	$s=.50$	$\bar{x}=1.08$ $s=.84$			
23. ร้านขายขนมหวานใส่กะทิ เช่น ลอดช่อง เผือกน้ำกะทิ บัวลอย	$\bar{x}=.76$	$s=.42$	$\bar{x}=.35$	$s=.48$	$\bar{x}=.49$	$s=.50$	$\bar{x}=1.83$ $s=.84$			
24.ร้านขายขนมหวานไม่ใส่กะทิ เช่น ฟักทองเชื่อม ทองหยิบ ทองหยอด	$\bar{x}=.86$	$s=.35$	$\bar{x}=.42$	$s=.49$	$\bar{x}=.57$	$s=.49$	$\bar{x}=1.94$ $s=.83$			
25.ร้านขายลูกอม ทอฟฟี่ หมากฝรั่ง	$\bar{x}=.31$	$s=.48$	$\bar{x}=.08$	$s=.26$	$\bar{x}=.32$	$s=.46$	$\bar{x}=1.45$ $s=.84$			
26.ร้านขายช็อคโกแลต	$\bar{x}=.32$	$s=.46$	$\bar{x}=.12$	$s=.32$	$\bar{x}=.28$	$s=.45$	$\bar{x}=1.48$ $s=.87$			
27.ร้านขายขนมขบเคี้ยวประเภทแป้ง กรอบต่างๆ คอนเน่ ปาปริก้า	$\bar{x}=.25$	$s=.43$	$\bar{x}=.09$	$s=.28$	$\bar{x}=.24$	$s=.42$	$\bar{x}=1.28$ $s=.89$			
28.ร้านขายบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป มาม่า	$\bar{x}=.49$	$s=.50$	$\bar{x}=.08$	$s=.26$	$\bar{x}=.33$	$s=.42$	$\bar{x}=1.38$ $s=.84$			
29.ร้านขายไอศกรีม	$\bar{x}=.12$	$s=.32$	$\bar{x}=.15$	$s=.30$	$\bar{x}=.25$	$s=.42$	$\bar{x}=1.26$ $s=.82$			

แหล่งจำหน่าย	คำถามชุดที่ 1 ร.ร.ของฉันมีร้าน จำหน่ายอาหาร ต่อไปนี้		คำถามชุดที่ 2 รอบ ๆ บ้านของฉัน มีร้านจำหน่าย อาหารต่อไปนี้		คำถามชุดที่ 3 ฉันสามารถซื้อ อาหารตาม รายการต่อไปนี้		คำถามชุดที่ 4 ฉันรับประทานอาหารตาม รายการต่อไปนี้			
	มี	ไม่มี	มี	ไม่มี	ไม่ซื้อ	ซื้อ ระบุสถานที่	ปฏิบัติเป็น ประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่ปฏิบัติ เลย
30. ร้านขายเยลลี่ วุ้นสีต่างๆ	$\bar{x}=.50$	$s=.50$	$\bar{x}=.33$	$s=.47$	$\bar{x}=.49$	$s=.50$	$\bar{x}=1.83$ $s=.87$			
31.ร้านขายน้ำอัดลม น้ำหวาน	$\bar{x}=.25$	$s=.43$	$\bar{x}=.07$	$s=.25$	$\bar{x}=.23$	$s=.42$	$\bar{x}=1.20$ $s=.90$			
32.ร้านขายเครื่องดื่มชาเขียว ชานม ไข่มุก โกโก้ กาแฟ	$\bar{x}=.52$	$s=.50$	$\bar{x}=.19$	$s=.39$	$\bar{x}=.35$	$s=.47$	$\bar{x}=1.42$ $s=.94$			
33.ร้านน้ำผลไม้ปั่นต่างๆ	$\bar{x}=.34$	$s=.47$	$\bar{x}=.74$	$s=.43$	$\bar{x}=.63$	$s=.48$	$\bar{x}=1.46$ $s=.89$			
34.ร้านขายนมเปรี้ยว โยเกิร์ต	$\bar{x}=.61$	$s=.49$	$\bar{x}=.89$	$s=.31$	$\bar{x}=.73$	$s=.44$	$\bar{x}=1.61$ $s=.91$			
35.ร้านขายนมพว่องมันเนย นมจืด	$\bar{x}=.57$	$s=.50$	$\bar{x}=.86$	$s=.35$	$\bar{x}=.73$	$s=.44$	$\bar{x}=1.69$ $s=.97$			
36.ร้านขายนมรสช็อคโกแลต รสหวาน ไมโล โอวัลติน	$\bar{x}=.34$	$s=.47$	$\bar{x}=.11$	$s=.30$	$\bar{x}=.21$	$s=.40$	$\bar{x}=1.17$ $s=.90$			

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

- | | |
|---|--|
| 1. ศาสตราจารย์ปราณีต ผ่องแผ้ว | ภาควิชาโภชนาศาสตร์เขตร้อนและ
วิทยาศาสตร์อาหาร
คณะเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 2. รองศาสตราจารย์รังสรรค์ ตั้งตรงจิต | ภาควิชาโภชนาศาสตร์เขตร้อนและ
วิทยาศาสตร์อาหาร
คณะเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ตลับพร หาญรุ่งโรจน์ | ภาควิชาโภชนาศาสตร์เขตร้อนและ
วิทยาศาสตร์อาหาร
คณะเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 4. รองศาสตราจารย์รัชนี้ ลาซโรจน์ | ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทัศนวิวรรณ ภู่อารีย์ | ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 6. อาจารย์ ดร.บุญศรี กิตติโชติพานิชย์ | ภาควิชาการพยาบาลสูติ-นรีเวชศาสตร์
วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ |
| 7. นางสาวเขมิกา โรจน์ทั้งคำ | พยาบาลวิชาชีพ 7วช
วิทยาลัยแพทยศาสตร์กรุงเทพมหานครและ
วชิรพยาบาล |

ภาคผนวก ข

หนังสือขอความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

ที่ ศธ 0519.12/7562



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

/8 พฤศจิกายน 2548

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ศาสตราจารย์ปรีดิศ ผ่องแผ้ว

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาวสว่างเดือน สวัสดิ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาสุศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์เรื่อง “พฤติกรรมกรบริโภคอาหารว่างของ
นักเรียนในโรงเรียนเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร” โดยมี รองศาสตราจารย์ธาดา วิมลวัตรเวที และ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์กมลมาลย์ วิรัตน์เศรษฐสิน เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้
บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถามพฤติกรรมกรบริโภคอาหารว่างของนักเรียน
ในโรงเรียนเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวสว่างเดือน สวัสดิ์
และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เพ็ญศิริ จีระเชษฐกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5731, 5618

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 02-2443339-40

ที่ ศธ 0519.12/๗๕๖



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

18 พฤศจิกายน 2548

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะวิทยาศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาวสว่างเดือน สวัสดิ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาสุศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนในโรงเรียนเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร” โดยมี รองศาสตราจารย์ธาดา วัฒนวิจิตรเวท และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์กมลมาลย์ วรรณศรีพรสุลิน เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ รองศาสตราจารย์รังสรรค์ ตั้งตรงจิต เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนในโรงเรียนเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวสว่างเดือน สวัสดิ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เพ็ญศิริ จีระเชชากุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5731, 5618

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 02-2443339 - 40

ที่ ศร 0519.12/ ๗๕๖3



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

/๘ พฤศจิกายน 2548

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณะบดีคณะเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาวสว่างเดือน สวัสดิ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาสุขศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนในโรงเรียนเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร” โดยมี รองศาสตราจารย์ธาดา วิมลวัตรเวที และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์กมลมาลย์ วิรัตน์เศรษฐิน เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดลัปร หายรุ่งโรจน์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนในโรงเรียนเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวสว่างเดือน สวัสดิ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เพ็ญสิริ จิระเชชากุล)

คณะบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณะบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5731, 5618

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 02-2443339 - 40



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 5731

ที่ ศธ 0519.12/7411

วันที่ 14 พฤศจิกายน 2548

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะวิทยาศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวสว่างเดือน สวัสดิ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาสุศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์เรื่อง “พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนในโรงเรียนเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร” โดยมี รองศาสตราจารย์ธาดา วิมลวัตรเวทย์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์กมลมาลย์ วิรัตน์เศรษฐิน เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ รองศาสตราจารย์รัชนี้ ลาซโรจน์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทัศนวิรรณ ภู่อารีย์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนในโรงเรียนเขตวัฒนา สังกัด กรุงเทพมหานคร

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวสว่างเดือน สวัสดิ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพ็ญศิริ จีระเชชากุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ที่ ศธ 0519.12/๒๔๑๐



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

14 พฤศจิกายน 2548

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาวสว่างเดือน สวัสดิ์ นิติระดับปริญญาโท สาขาวิชาสุศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนในโรงเรียนเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร” โดยมี รองศาสตราจารย์ธาดา วิมลวัตรเวที และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์กมลมาลย์ วิรัตน์เศรษฐสิน เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์บุญศรี กิตติโชติพานิชย์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนในโรงเรียนเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวสว่างเดือน สวัสดิ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพ็ญศิริ จีระเชากุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5731, 5618

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อนิติ โทรสาร 02-2443339-40

ที่ ศร 0519.12/7408



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

14 พฤศจิกายน 2548

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยแพทยศาสตร์กรุงเทพมหานครและวชิรพยาบาล

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาวสว่างเดือน สวัสดิ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาสุศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “พฤติกรรมกรบริโภคอาหารว่างของนักเรียนในโรงเรียนเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร” โดยมี รองศาสตราจารย์ธาดา วิมลวัชรเวที และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์กมลมาลย์ วิรัตน์เศรษฐิน เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำวิทยานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ นางสาวเขมิกา โรจน์ทั้งคำ พยาบาลวิชาชีพ 7 วช. เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถามพฤติกรรมกรบริโภคอาหารว่างของนักเรียนในโรงเรียนเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวสว่างเดือน สวัสดิ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพ็ญศิริ จีระชากุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5731, 5618

ที่ ศธ 0519.12/7790



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๒ ธันวาคม 2548

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการสำนักการศึกษา

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาวสว่างเดือน สวัสดิ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาสุศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนในโรงเรียนเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร” โดยมี รองศาสตราจารย์ธาดา วัฒนวิทย์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์กมลมาลย์ วิรัตน์เศรษฐสิน เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำวิทยานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอให้ให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ในโรงเรียนสุเหร่าบ้านดอน โรงเรียนสุเหร่าสามอิน โรงเรียนสุเหร่าบางมะเจือ โรงเรียนวัดธาตุทอง โรงเรียนวิจิตรวิทยา โรงเรียนสวัสดิวิทยา โรงเรียนแจ่มจันทร์ และ โรงเรียนเกษิ์ สังกัดสำนักการศึกษา คอบแบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนในโรงเรียนเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร ในระหว่างเดือนธันวาคม 2548 - มกราคม 2549

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวสว่างเดือน สวัสดิ์ ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพ็ญศิริ จีระเชชากุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

ที่ ศธ 0519.12/7790



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๒ ธันวาคม 2548

เรื่อง ขออนุญาตออกระเบียบการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการสำนักงานการศึกษา

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาวดวงเดือน สวัสดิ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาสุศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนในโรงเรียนเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร” โดยมี รองศาสตราจารย์ธาดา วิมลวัตรเวที และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์กมลมาลย์ วิรัตน์เศรษฐิน เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำวิทยานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอให้ให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ในโรงเรียนสุเหร่าบ้านดอน โรงเรียนสุเหร่าสามอิน โรงเรียนสุเหร่าบางมะเขือ โรงเรียนวัดธาตุทอง โรงเรียนวิจิตรวิทยา โรงเรียนสวัสดิวิทยา โรงเรียนแจ่มจันทร์ และ โรงเรียนเกษีย สังกัดสำนักงานศึกษาตอบแบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนในโรงเรียนเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร ในระหว่างเดือนธันวาคม 2548 - มกราคม 2549

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตออกระเบียบการวิจัย ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวดวงเดือน สวัสดิ์ ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เทียนศิริ จิระเชษฐกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

ที่ ศธ 0519.12/๗๖๘๙



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๒๔ พฤศจิกายน 2548

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการสถานศึกษาโรงเรียนสุเหร่าบ้านดอน

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาวสว่างเดือน สวัสดิ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาสุศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “พฤติกรรมกรบริโภคอาหารว่างของนักเรียนในโรงเรียนเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร” โดยมี รองศาสตราจารย์ธาดา วิมลวัตรเวที และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์กมลมาลย์ วิรัตน์เศรษฐิน เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำวิทยานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอให้ให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ถึงระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 30 คน ตอบแบบสอบถามพฤติกรรมกรบริโภคอาหารว่างของนักเรียนในโรงเรียนเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร ในระหว่างเดือนธันวาคม 2548 - มกราคม 2549

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวสว่างเดือน สวัสดิ์ ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพ็ญสิริ จิระเชชากุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5731, 5618

ที่ ศธ 0519.12/2690



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

4 พฤศจิกายน 2548

เรื่อง ขออนุญาตเพื่อการศึกษาวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการสถานศึกษาโรงเรียนสุเหร่าสามอิน

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาวสว่างเดือน สวัสดิ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนในโรงเรียนเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร” โดยมี รองศาสตราจารย์ธาดา วัฒนวิเศษ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์กมลมาลย์ วิรัตน์เศรษฐิน เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำวิทยานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการศึกษา โดยขอให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 20 คน ตอบแบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนในโรงเรียนเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร ในระหว่างเดือนธันวาคม 2548 - มกราคม 2549

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวสว่างเดือน สวัสดิ์ ได้เก็บข้อมูล เพื่อการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพ็ญศิริ จีระเดชากุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5731, 5618

ที่ ศธ 0519.12/7 641



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

24 พฤศจิกายน 2548

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่เพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการสถานศึกษาโรงเรียนสุเหร่าบางมะเขือ

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาวสว่างเดือน สวัสดิ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาสุศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “พฤติกรรมกรบริโภคอาหารว่างของนักเรียนในโรงเรียนเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร” โดยมี รองศาสตราจารย์ธาดา วิมลวัตรเวที และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์กมลมาลย์ วิรัตน์เศรษฐสิน เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำวิทยานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 15 คน ตอบแบบสอบถามพฤติกรรมกรบริโภคอาหารว่างของนักเรียนในโรงเรียนเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร ในระหว่างเดือนธันวาคม 2548 - มกราคม 2549

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตเผยแพร่ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวสว่างเดือน สวัสดิ์ ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพ็ญศิริ จีระเชชากุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5731, 5618

ที่ ศธ 0519.12/๗๗๑



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๗ ธันวาคม 2548

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการสถานศึกษาโรงเรียนวัดธาตุทอง

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาวสว่างเดือน สวัสดิ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาสุศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “พฤติกรรมกรบริโภคอาหารว่างของนักเรียนในโรงเรียนเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร” โดยมี รองศาสตราจารย์ธาดา วิมลวัตรเวที และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์กมลมาลย์ วัฒนเศรษฐสิน เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำวิทยานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 50 คน ตอบแบบสอบถามพฤติกรรมกรบริโภคอาหารว่างของนักเรียนในโรงเรียนเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร ในระหว่างเดือนธันวาคม 2548 - มกราคม 2549

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวสว่างเดือน สวัสดิ์ ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพ็ญศิริ จีระเดชากุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

ที่ ศธ 0519.12/7687



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๒๔ พฤศจิกายน 2548

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการสถานศึกษาโรงเรียนมัธยมวัดธาตุทอง

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาวดวงเดือน สวัสดิ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาสุศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปฏิญานพนธ์ เรื่อง “พฤติกรรมกรบรโภคอาหารว่างของนักเรียนในโรงเรียนเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร” โดยมี รองศาสตราจารย์ธาดา วิมลวัตรเวที และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์กมลมาลย์ วิรัตน์เศรษฐสิน เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปฏิญานพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 จำนวน 180 คน ตอบแบบสอบถามพฤติกรรมกรบรโภคอาหารว่างของนักเรียนในโรงเรียนเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร ในระหว่างเดือนพฤศจิกายน 2548 - มกราคม 2549

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวดวงเดือน สวัสดิ์ ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เพ็ญศิริ จีระเดชากุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5731, 5618

ที่ ศธ 0519.12/7688



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๖๔ พฤศจิกายน 2548

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการสถานศึกษาโรงเรียนวิจิตรวิทยา

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาวสว่างเดือน สวัสดิ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาสุศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนในโรงเรียนเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร” โดยมี รองศาสตราจารย์ธาดา วัฒนวิทย์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์กมลมาลย์ วิรัตน์เศรษฐิน เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำวิทยานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ถึงระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 จำนวน 60 คน ตอบแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนในโรงเรียนเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร ในระหว่างเดือนธันวาคม 2548 - มกราคม 2549

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวสว่างเดือน สวัสดิ์ ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพ็ญศิริ จีระเชชากุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5731, 5618

ที่ ศธ 0519.12/๗๖๙๒



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๒๔ พฤศจิกายน 2548

เรื่อง ขออนุมัติเคราะห์เพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการสถานศึกษาโรงเรียนสวัสดิศึกษา

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาวสว่างเดือน สวัสดิ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาสุศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนในโรงเรียนเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร” โดยมี รองศาสตราจารย์ธาดา วัฒนวิทย์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์กมลมาลย์ วรรณศรีธนสิน เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 15 คน ตอบแบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนในโรงเรียนเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร ในระหว่างเดือนธันวาคม 2548 - มกราคม 2549

จึงเรียนมาเพื่อขออนุมัติ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวสว่างเดือน สวัสดิ์ ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพ็ญศิริ จีระเดชากุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5731, 5618

ที่ ศธ 0519.12/๗ ๖๙3



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๔๘

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่ผลการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการสถานศึกษาโรงเรียนวัดคานธี

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาวสว่างเดือน สวัสดิ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาสุศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนในโรงเรียนเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร” โดยมี รองศาสตราจารย์ธาดา วิมลวัตรเวที และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์กมลมาลย์ วิรัตน์เศรษฐิน เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำวิทยานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอให้ให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 15 คน ตอบแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนในโรงเรียนเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร ในระหว่างเดือนธันวาคม ๒๕๔๘ - มกราคม ๒๕๔๙

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตเผยแพร่ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวสว่างเดือน สวัสดิ์ ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

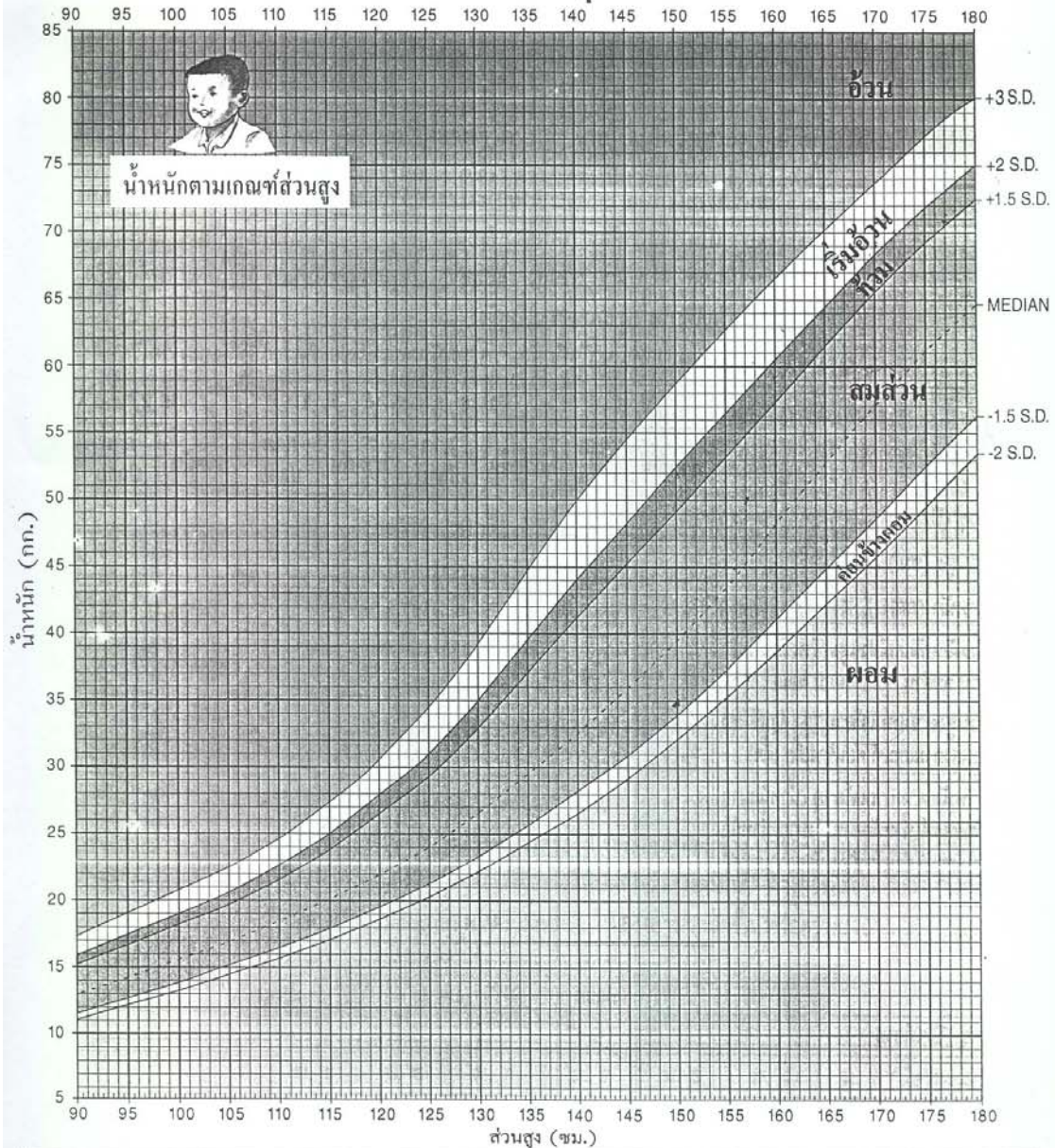
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพ็ญสิริ จีระเชชากุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5731, 5618

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ของเพศชาย อายุ 5-18 ปี



วิธีการอ่านกราฟ

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง
แสดงความอ้วน-ผอม

ดูส่วนสูงตามแนวทแยงที่จุดใด
แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับน้ำหนัก
ที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์นั้น :
อ้วน เหนืออ้วน ปกติ ผอม
ก่อนข้างผอม ผอม

ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ
แสดงการเจริญเติบโตด้านความสูง

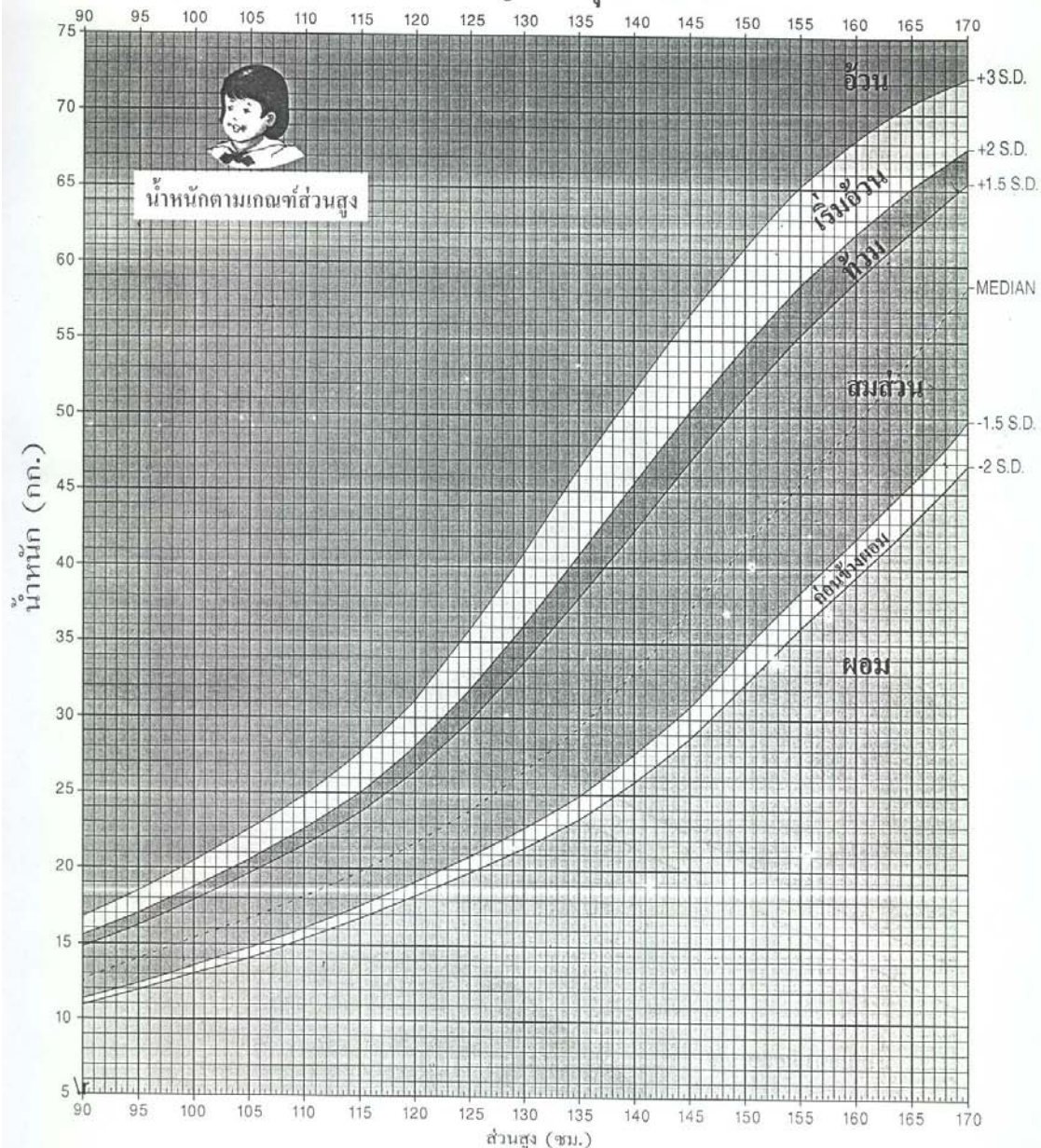
ดูอายุตามแนวทแยงที่จุดใด
แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับส่วนสูง
ที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์ส่วนสูงนั้น :
สูง ก่อนข้างสูง ส่วนสูงตามเกณฑ์
ก่อนข้างเตี้ย เตี้ย

น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ
แสดงการเจริญเติบโตด้านน้ำหนัก

ดูอายุตามแนวทแยงที่จุดใด
แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับน้ำหนัก
ที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์น้ำหนักนั้น :
น้ำหนักมากเกินเกณฑ์ น้ำหนักก่อนข้างมาก
น้ำหนักตามเกณฑ์ ก่อนข้างน้อย น้อยกว่าเกณฑ์

ข้อมูล : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542 เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทย อายุ 1 วัน - 19 ปี

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ของเพศหญิง อายุ 5-18 ปี



การแปลผลจากกราฟ

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

เป็นดัชนีบ่งชี้ว่าน้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูงหรือไม่ สามารถแปลผลภาวะโภชนาการได้โดยไม่ต้องทราบอายุ เพศ น้ำร่างกายขาดอาหารระยะต้นไปจนถึงบวมหรือเกิด เข็มปวญ ร่างกายจะผอม น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงจะมี สำน้อยกว่าปกติ แต่ถ้าได้รับอาหารเกินความต้องการของ ร่างกาย น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงจะเป็นดัชนีบ่งชี้ภาวะ เกินอ้วน หรืออ้วนได้ก็ทีเดียว

ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ

เป็นดัชนีบ่งชี้ภาวะโภชนาการระยะยาวที่ผ่านกว่า ส่วนสูงเหมาะสมกับอายุหรือไม่ ถ้าร่างกายมีการขาดสาร อาหารแบบเรื้อรังเป็นระยะเวลานานจะมีผลกระทบต่อ การเจริญเติบโตทางโครงสร้าง ทำให้แคตเต็กว่าเคิลโนเกณฑ์ วัยเดียวกัน

น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ

เป็นดัชนีบ่งชี้ว่าน้ำหนักเหมาะสมกับอายุ หรือไม่ ถ้าร่างกายขาดอาหารหรือเจ็บป่วยจะมีผล กระทบต่อขนาดของร่างกายทำให้น้ำหนักลดลง และ ถ้าขาดอาหารระยะยาวเด็กจะผอมและเตี้ย ดังนั้น น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์อายุ จะบ่งชี้การขาดสารอาหาร โดยรวม และสามารถใช้ในการติดตามการเติบโตของ เด็กได้

หมายเหตุ : เกณฑ์การประเมินการเจริญเติบโตของเด็กรับเรียนที่เหมาะสม ควรใช้ดัชนีส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ร่วมกับน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ

ข้อมูล : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542 เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชากรไทย อายุ 1 วัน - 19 ปี

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวสว่างเดือน สวัสดิ์
วันเดือนปีเกิด	1 มิถุนายน 2516
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	681 ถ. สามเสน แขวงวชิระ เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร 10300
ตำแหน่งหน้าที่การงานในปัจจุบัน	พยาบาลวิชาชีพ 6ว
สถานที่ทำงานในปัจจุบัน	ตึกศัลยกรรมพิเศษ 2 วิทยาลัยแพทยศาสตร์กรุงเทพมหานครและวชิรพยาบาล 681 ถ. สามเสน แขวงวชิระ เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2534	จบมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชินีบูรณะ จังหวัดนครปฐม
พ.ศ. 2538	ปริญญาพยาบาลศาสตรบัณฑิต (พย.บ.) วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ สถาบันสมทบมหาวิทยาลัย มหิดล
พ.ศ. 2549	ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สุขศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ