

ปัจจัยด้านผู้ปกครองที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดนราธิวาส

The logo of Mahidol University is a large, faint circular seal in the background. It features a central emblem with a crown and two lions, surrounded by Thai text. The text 'จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย' (Mahidol University) is written in a circle around the emblem.

ณัฐฉิณี ชั่วชมเกต

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลเด็ก)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

พ.ศ. 2557

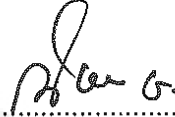
Copyright by Mahidol University

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหิดล

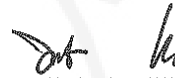
วิทยานิพนธ์

เรื่อง

ปัจจัยด้านผู้ปกครองที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดนราธิวาส



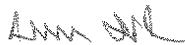
นางสาวณัฐินี ชั่วชมเกต
ผู้วิจัย



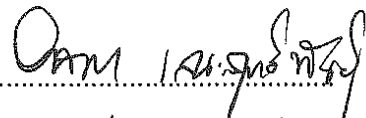
อาจารย์พรณรัตน์ แสงเพิ่ม,
ปร.ด. (การพยาบาล)
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก



รองศาสตราจารย์ทัศนีย์ ประสบกิตติคุณ,
Ph.D. (Nursing)
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม



ศาสตราจารย์บรรจง มไหสวริยะ,
พ.บ., ว.ว. ออร์โทปิดิกส์
คณบดี
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล



ผู้ช่วยศาสตราจารย์วันดา เสนะสุทธิพันธุ์,
Ph.D. (Nursing)
ประธานกรรมการบริหารหลักสูตร
พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาการพยาบาลเด็ก
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

วิทยานิพนธ์
เรื่อง
ปัจจัยด้านผู้ปกครองที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดนราธิวาส

ได้รับการพิจารณาให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

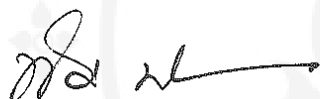
ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลเด็ก)

วันที่ 29 กันยายน พ.ศ. 2557



นางสาวอัญญิณี ชัวชมเกตุ

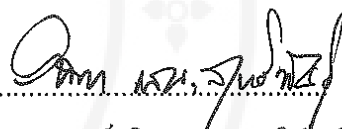
ผู้วิจัย



รองศาสตราจารย์ทัศนีย์ ประสบกิตติคุณ,

Ph.D. (Nursing)

กรรมการสอบวิทยานิพนธ์



ผู้ช่วยศาสตราจารย์วันฉา เสนะสุทธิพันธุ์,

Ph.D. (Nursing)

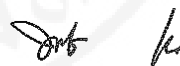
ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ปรัชญ์กมล รัชนกุล,

Ph.D. (Nursing)

กรรมการสอบวิทยานิพนธ์



อาจารย์พรณรัตน์ แสงเพิ่ม,

ปร.ด. (การพยาบาล)

กรรมการสอบวิทยานิพนธ์



ศาสตราจารย์บรรจง มไหสวริยะ,

พ.บ., ว.ว. ออร์โธปิดิกส์

คณบดี

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล



รองศาสตราจารย์ฟองคำ ดิลกสกุลชัย,

Ph.D. (Nursing)

คณบดี

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความรู้และความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก อาจารย์.ดร.พรรณรัตน์ แสงเพิ่ม อาจารย์ที่ปรึกษาหลักวิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร.ทศนี ประสพกิตติคุณ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วมวิทยานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษา คำแนะนำ และคำชี้แนะ ข้อบกพร่อง พร้อมทั้งให้ข้อคิดอันเป็นประโยชน์ในการทำวิทยานิพนธ์ รวมทั้งเป็นแรงผลักดัน มอบ กำลังใจ และความห่วงใยเสมอมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและมีความประทับใจในความกรุณาของอาจารย์ทุกท่านเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วนิดา เสนะสุทธิพันธุ์ ประธาน กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปรียกมล รัชกุล กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาช่วยแก้ไข และให้คำแนะนำต่างๆ อันเป็นประโยชน์ เพื่อให้วิทยานิพนธ์ในครั้งนี้มี ความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่กรุณาสละเวลาอันมีค่าในการตรวจสอบ เครื่องมือวิจัย พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ยิ่ง ขอขอบพระคุณอาจารย์ แวอัม แร แวปา ที่กรุณาช่วยเหลือในการแปลแบบสอบถามเป็นภาษามลายู ตลอดจนผู้อำนวยการ และคุณครูโรงเรียน ที่เป็นแหล่งเก็บข้อมูลในจังหวัดนราธิวาส ที่อนุญาตให้ดำเนินการเก็บข้อมูลในการทำวิจัย และ อนุเคราะห์อำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูล อันส่งผลให้การเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้ง นี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ บิดา มารดา เพื่อนผู้เป็นกัลยาณมิตร ที่คอยให้ ความรัก ความห่วงใย และกำลังใจในการต่อสู้กับอุปสรรคด้วยดีเสมอมา ขอกราบขอบพระคุณ บุรพจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ และผู้ปกครอง และนักเรียนทุกท่านที่ให้ความ ร่วมมือในการเก็บข้อมูล ตลอดจนขอบคุณทุกท่านที่มีใจเอื้อยนามไว้ ณ ที่นี้ด้วย คุณประโยชน์ที่ได้ จากการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้ขอมอบแด่ บพกาภิ คณาจารย์ และกัลยาณมิตรทุกท่านที่มีส่วน เกี่ยวข้องในการวิจัยครั้งนี้

ปัจจัยด้านผู้ปกครองที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดนราธิวาส

PARENTAL FACTORS INFLUENCING BREAKFAST CONSUMPTION AMONG SIXTH GRADE STUDENTS IN NARATHIWAT PROVINCE

ณัฐินี ชั่วชมเกตุ 5236556 NSPN/M

พย.ม. (การพยาบาลเด็ก)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์: พรรณรัตน์ แสงเพิ่ม, ประ.ด. (การพยาบาล), ทศนี ประสพกิตติคุณ, Ph.D. (NURSING)

บทคัดย่อ

อาหารเช้ามีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของเด็ก และการมีโอกาสดื่มน้ำบริโภคอาหารเช้าอย่างสม่ำเสมอในเด็กขึ้นอยู่กับความรู้ความเข้าใจของผู้ปกครอง การวิจัยครั้งนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยด้านผู้ปกครองที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ปกครองและนักเรียนที่กำลังศึกษาระดับประถมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ เขตพื้นที่การศึกษาอำเภอเมือง จังหวัดนราธิวาส เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบสะดวก ตามคุณสมบัติที่กำหนด 85 คู่ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และการวิเคราะห์ถดถอยแบบพหุคูณ

ผลการวิจัย พบว่า การรับรู้ประโยชน์ของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียน การรับรู้อุปสรรคของผู้ปกครองต่อการจัดเตรียมอาหารเช้าให้นักเรียน การควบคุมของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียน และพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของผู้ปกครองสามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนได้ร้อยละ 30.7 ($R^2 = .307$, $F = 8.866$, $p < .01$) และปัจจัยที่สามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ พฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของผู้ปกครอง ($\beta = .524$, $t = 5.502$, $p < .01$)

จากผลการวิจัยครั้งนี้มีข้อเสนอแนะว่า ควรส่งเสริมให้ผู้ปกครองเป็นแบบอย่างในการบริโภคอาหารเช้าให้กับนักเรียน โดยการให้ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของอาหารเช้า เสริมสร้างทัศนคติที่ดีในการบริโภคอาหารเช้าแก่ผู้ปกครอง และสนับสนุนให้ผู้ปกครองและนักเรียนได้บริโภคอาหารเช้าร่วมกัน

คำสำคัญ: พฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า/ การควบคุม/ การรับรู้อุปสรรค/ การรับรู้ประโยชน์/ นักเรียน

PARENTAL FACTORS INFLUENCING BREAKFAST CONSUMPTION AMONG SIXTH GRADE STUDENTS IN NARATHIWAT PROVINCE

NATTINEE CHUACHOMKET5236556 NSPN/M

M.N.S. (PEDIATRIC NURSING)

THESIS ADVISORY COMMITTEE: PARNNARAT SANGPERM, Ph.D. (NURSING), TASSANEE PRASOPKITTIKUN, Ph.D. (NURSING)

ABSTRACT

Breakfast is essential for growth and development of children. The possibility of having breakfast on a regular basis in children depends on care provided by their guardians. This study aimed at investigating parental factors influencing breakfast consumption among sixth grade students. The sample consisted of parents and sixth grade students at 5 schools under the National Elementary Education Commission in Muang District, Narathiwat Province. Eighty-five pairs of parents and students were recruited using convenience sampling. Data were collected by means of questionnaires and were analyzed using descriptive statistics and multiple regression analysis.

The study findings showed that parents' perceived benefits of breakfast consumption, parents' perceived barriers in breakfast preparation, parents' control of students' breakfast consumption, and parents' breakfast consumption could co-predict students' breakfast consumption by 30.7% ($R^2 = 0.307$, $F = 8.866$, $p < .01$). The only factor that could significantly predict students' breakfast consumption was parents' breakfast consumption ($\beta = 0.524$, $t = 5.502$, $p < .01$).

Based on the study's findings, it is recommended that parents should be encouraged to become a role model for breakfast consumption. Knowledge regarding the benefits of breakfast consumption and a positive attitude toward breakfast consumption should be promoted among parents. Finally, parents and students should be encouraged to have breakfast with one another.

KEY WORDS: BREAKFAST CONSUMPTION / CONTROL/

PERCEIVED BARRIERS PERCEIVED BENEFITS/ STUDENTS

119 pages

Copyright by Mahidol University

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ช
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	7
คำถามการวิจัย	7
สมมติฐานของการวิจัย	8
กรอบแนวคิดการวิจัย	8
ขอบเขตการวิจัย	11
นิยามตัวแปร	12
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	13
บทที่ 2 วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	14
ความสำคัญของอาหารเช้า	14
พฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของเด็กและวัยรุ่น	22
ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของเด็กและวัยรุ่น	25

สารบัญ(ต่อ)

	หน้า
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	34
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	34
ขนาดกลุ่มตัวอย่าง	35
แหล่งเก็บข้อมูล	36
การหาคุณภาพของเครื่องมือวิจัย	39
การเก็บรวบรวมข้อมูล	42
การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง	43
การวิเคราะห์ข้อมูล	43
บทที่ 4 ผลการวิจัย	44
บทที่ 5 อภิปรายผล	57
บทที่ 6 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	65
บทสรุปแบบสมบูรณภาษาไทย	68
บทสรุปแบบสมบูรณภาษาอังกฤษ	83
รายการอ้างอิง	99
ภาคผนวก	105
ประวัติผู้วิจัย	119

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
4.1 จำนวน และร้อยละของนักเรียน จำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล	45
4.2 จำนวน และร้อยละของผู้ปกครอง จำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล	49
4.3 จำนวน และร้อยละของนักเรียนจำแนกตามพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า	51
4.4 จำนวน และร้อยละของผู้ปกครองจำแนกตามพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า	52
4.5 พิสัย ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรที่ศึกษา	53
4.6 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ศึกษา	54
4.7 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple regression) ในการทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียน	56

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่มีความสำคัญและจำเป็นต่อการดำเนินชีวิตที่จะช่วยให้ชีวิตดำรงอยู่ได้อย่างเป็นสุข เพราะอาหารช่วยเสริมสร้าง ซ่อมแซมอวัยวะภายในร่างกายที่ชำรุดเสียหาย ช่วยให้อวัยวะต่างๆ ทำหน้าที่ได้ดีตามปกติ ทั้งยังช่วยในการเจริญเติบโตของร่างกาย และสร้างภูมิคุ้มกันโรค การขาดหรือดื่มน้ำน้อยเกินไปจึงมีผลกระทบโดยตรงต่อร่างกาย โดยเฉพาะอาหารมื้อเช้า อาหารเช้าช่วยให้เด็กและวัยรุ่นมีอารมณ์ดี มีความอดทนในการเรียน มีรายงานการศึกษาระบุว่า อาหารเช้ามื้อมีบทบาทในการช่วยเพิ่มประสิทธิภาพทางการคิด เพิ่มความจำในการเก็บข้อมูล และช่วยเพิ่มความตื่นตัว (Rampersaud, Pereira, Girard, Adams, & Metzl, 2005) สอดคล้องกับการศึกษาของ Mahoney, Taylor, Kanarek, และ Samuel (2005) ที่พบว่า เด็กวัยเรียนอายุ 9-11 ปี ที่บริโภคอาหารเช้าจะมีความสามารถในการตอบคำถาม การรับข้อมูลที่ครูสอนและผลการเรียนที่ดี ทั้งยังช่วยให้เด็กมีความจำที่นานขึ้น นอกจากนี้ Albertson, Thompson, Franko, Kleinman, Barton, และ Crockett (2008) ยังพบว่า เด็กวัยเรียนอายุ 9-10 ปี ที่บริโภคอาหารเช้าจะมีกำลังในการทำกิจกรรมจากการได้รับพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต และไฟเบอร์

ในทางตรงกันข้าม หากเด็กและวัยรุ่นงดบริโภคอาหารเช้า ผลกระทบที่เกิดขึ้นอย่างเห็นได้ชัด คือ ร่างกายอ่อนเพลีย รู้สึกหงุดหงิด ไร้ความสนใจได้ง่าย (Benton & Jarvis, 2007) ประสิทธิภาพในการทำงาน และการเรียนลดลง สมาธิในการทำงาน หรือการเรียนไม่ดี (วารณา บุตรศรี, 2538) ดังปรากฏในการทบทวนวรรณกรรมของ Rampersaud (2009) ซึ่งพบว่า การงดบริโภคอาหารเช้าส่งผลต่อความสามารถในการคิดและผลการเรียน ความตั้งใจหรือสมาธิในการเรียน การให้เหตุผล และการแก้ไขปัญหา รวมถึงทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย และส่งผลต่ออารมณ์ นอกจากนี้ยังพบว่า การงดบริโภคอาหารเช้าส่งผลต่อภาวะโภชนาการอีกด้วย กล่าวคือ การงดบริโภคอาหารเช้าในเด็กและวัยรุ่น มีความสัมพันธ์กับการมีน้ำหนักเกินหรือภาวะอ้วน (Rampersaud, et al., 2005) และผลการศึกษาของดวงพร แก้วศิริ และดวงใจ มาลัย (2543) พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของเด็กและวัยรุ่นอายุ 11-14 ปี ส่งผลให้เด็กและวัยรุ่นมีอาการแสดงจากภาวะทุพโภชนาการ คือ อาการของต่อมไทรอยด์ไทรระดับ 1A ร้อยละ 7.01 มีอาการ

เกี่ยวกับการขาดวิตามินบี ร้อยละ 9.35 มีอาการเกี่ยวกับการขาดวิตามินเอ ร้อยละ 1.40 และมีการเกี่ยวกับการขาดโปรตีนสูงถึง ร้อยละ 13.55

การสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของเด็กและวัยรุ่นในต่างประเทศ พบว่า มีเด็กและวัยรุ่นจำนวนไม่น้อยมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าไม่เหมาะสม ได้แก่ การงดบริโภคอาหารเข้า หรือบริโภคอาหารเข้าเป็นบางวัน ดังการศึกษาของ Deshmukh-Taskar และคณะ (2010) พบว่า ร้อยละ 20 ของเด็กอายุ 9-13 ปี และร้อยละ 31.5 ของวัยรุ่นอายุ 14-18 ปี งดการบริโภคอาหารเข้า ส่วนการศึกษาของ DeJong, van Lenthe, van der Horst, และ Oenema (2009) พบว่า เด็กวัยรุ่นอายุ 12-15 ปี บริโภคอาหารเข้าเฉลี่ยเพียง 5.5 วันต่อสัปดาห์ และการศึกษาของ Merten, van Assema, และ Brug (2005) พบว่า เด็กวัยรุ่นอายุ 12-14 ปี บริโภคอาหารเข้าเฉลี่ยเพียง 4.8 วันต่อสัปดาห์ และ ร้อยละ 8 งดการบริโภคอาหารเข้า นอกจากนี้ Niemeier, Raynor, Lloyd-Richardson, Rogers, และ Wing (2006) ยังพบว่า เด็กและวัยรุ่นอายุ 11-21 ปี มีการบริโภคอาหารเข้าเฉลี่ย 4.34 วันต่อสัปดาห์ ส่วนวัยรุ่นในช่วงอายุ 18-27 ปี พบว่า มีการบริโภคอาหารเข้าเฉลี่ย 3.09 วันต่อสัปดาห์ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าเด็กและวัยรุ่นที่อายุมากกว่าจะมีจำนวนวันที่บริโภคอาหารเข้าต่อสัปดาห์โดยเฉลี่ยลดลง

สำหรับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของเด็กและวัยรุ่นในประเทศไทย นั้น ผลการสำรวจของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2545) เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของวัยรุ่นอายุ 12-18 ปี พบว่า ในวันเรียนนักเรียนงดบริโภคอาหารเข้า มากถึงร้อยละ 84 ดื่มน้ำอัดลมทุกวัน ร้อยละ 23.29 ดื่มน้ำอัดลมเป็นอาหารว่าง ร้อยละ 14.91 และการศึกษาของ สติดาพร สุคนธมัต (2551) ยังพบอีกว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร เกินกว่าร้อยละ 50 งดบริโภคอาหารเข้าในวันเรียน และมากถึงร้อยละ 32.64 งดบริโภคอาหารเข้าในวันหยุดเสาร์ อาทิตย์

จากข้อมูลข้างต้นชี้ให้เห็นว่า เด็กและวัยรุ่นในปัจจุบันทั้งในและต่างประเทศมีพฤติกรรมการงดการบริโภคอาหารเข้าค่อนข้างมาก จำเป็นต้องแก้ไขโดยเร่งด่วน องค์ความรู้เกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของเด็กและวัยรุ่นเป็นสิ่งสำคัญในการนำมาเป็นข้อมูลสำหรับเป็นแนวทางในการปรับปรุง วางแผน และพัฒนารูปแบบการส่งเสริมให้เด็กและวัยรุ่นมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าที่เหมาะสม เพื่อให้เด็กเหล่านี้ได้รับพลังงานและสารอาหารอย่างเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย อันจะนำไปสู่การมีภาวะโภชนาการที่ดี พัฒนาการและการเจริญเติบโตที่สมบูรณ์ แข็งแรง และพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของประเทศชาติต่อไปในอนาคต

พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของเด็กและวัยรุ่นขึ้นอยู่กับปัจจัยที่หลากหลาย ดังปรากฏในงานวิจัยที่เกี่ยวข้องหลายชิ้น อาทิเช่น การศึกษาของ พุทธชาด นาคเรือง (2541) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 ที่มีภาวะ

โภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐานในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร พบว่า เพศ ทักษะคิด ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการบริโภคของผู้ปกครองมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ สถิติพร สุคนธมัต (2551) ทำการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร พบว่า แหล่งอาหารเข้าในวันหยุดของครอบครัว และชนิดของอาหารเข้าของครอบครัว มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การทบทวนวรรณกรรมของ Story, Neumark-Sztainer, และ French (2002) พบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น ได้แก่ ปัจจัยภายในบุคคล เช่น ทักษะคิด ความรู้ การรับรู้อุปสรรค เป็นต้น ปัจจัยสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เช่น โรงเรียน ร้านสะดวกซื้อ ร้านอาหาร เป็นต้น ปัจจัยทางสังคม เช่น สื่อโฆษณา สังคมและวัฒนธรรม เป็นต้น และปัจจัยระหว่างบุคคล เช่น ครอบครัว เพื่อน เป็นต้น โดย Story และคณะ ให้ความเห็นว่า ครอบครัวเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นอย่างมาก สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Hallstrom และคณะ (2011) ศึกษาปัจจัยการบริโภคอาหารเข้าและปัจจัยส่วนบุคคลกับปัจจัยด้านครอบครัวที่มีอิทธิพลต่อการเลือกบริโภคอาหารเข้าของเด็กวัยรุ่นในยุโรป อายุ 13-17 ปี พบว่า พฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสมของครอบครัว โครงสร้างของครอบครัว การสนับสนุนจากครอบครัว และการศึกษาของมารดา มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าในเด็กวัยรุ่น

การทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมา เห็นได้อย่างชัดเจนว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของเด็กและวัยรุ่นส่วนใหญ่เป็นปัจจัยด้านครอบครัว อาจเนื่องมาจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารเริ่มต้นมาจากครอบครัว และครอบครัวยังเป็นผู้ที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้และพัฒนานิสัยการบริโภคอาหารของเด็ก โดยเฉพาะผู้ที่เป็นบิดา มารดาหรือผู้ที่เลี้ยงดูเด็ก (ลาวัลย์ วิมาลย์, 2548; วณิดา ชนินทุททวงศ์, 2552) ทั้งนี้ จรรยา สุวรรณทัต (2523) กล่าวว่า ความรู้ของบิดา มารดา ด้านโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ทักษะคิดต่ออาหาร เป็นแนวทางในการพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็ก โดยทำให้เด็กเข้าใจเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติในการบริโภคอาหารและเกิดการเรียนรู้ได้ในภายหลัง บทบาทหรืออิทธิพลของผู้ปกครองต่อทัศนคติในการเลือกอาหาร ค่านิยมในการบริโภค และบริโภคนิสัยที่ถูกต้องเกิดขึ้นได้ โดยผ่านทางกลไกต่างๆ เช่น การเป็นแบบอย่าง การสนับสนุนทางสังคม เป็นต้น จึงเห็นได้ว่าครอบครัวมีความเกี่ยวข้องกับการเลือกอาหารและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กและวัยรุ่นอย่างยิ่ง (Pearson, Biddle, & Gorely, 2009)

เด็กวัยเรียนตอนปลาย เป็นวัยที่กำลังก้าวสู่การเรียนรู้ ต้องการการแสดงออกอย่างอิสระ ความเป็นตัวของตัวเอง และมีสังคมภายนอกที่เข้ามามีบทบาทต่อการดำเนินชีวิตมากขึ้น (วณิดา

ชนินทุททวงศ์, 2552) แต่ยังคงต้องการความช่วยเหลือ สนับสนุน และพึ่งพาจากครอบครัวอยู่ รวมไปถึงการจัดเตรียมอาหารสำหรับเด็กวัยนี้ยังคงเป็นหน้าที่ของผู้ดูแล หรือครอบครัว โดยลักษณะครอบครัวในพื้นที่จังหวัดนราธิวาส โดยทั่วไปมักเป็นครอบครัวขยาย ประกอบไปด้วยบิดา มารดา บุตร หลาน ปู่ ย่า ตา ยาย อยู่ร่วมกันหลายคน บิดา มารดาเป็นศูนย์กลางของครอบครัว มีหน้าที่ในการหาเลี้ยงครอบครัว และดูแลเด็ก รวมไปถึงการจัดหาอาหารให้เด็กบริโภค การใช้ชีวิตในวิถีของชาวนราธิวาส มีลักษณะที่เรียบง่าย ไม่ฟุ้งเฟ้อ ไม่ฟุ่มเฟือย นิยมบริโภคอาหารที่ปรุงขึ้นเองหรือปรุงในท้องถิ่นด้วยวิธีง่ายๆ คนส่วนใหญ่นิยมบริโภคข้าว และข้าวที่เป็นอาหารยอดนิยมนิยมนำมาหั่นหั่นหาวบริโภคได้ง่าย ได้แก่ ข้าวยำน้าบูดู ข้าวมันแกวไก่ ข้าวหมกไก่ (สุนีย์ วัฒนายน, 2557) ซึ่งส่วนใหญ่จะมีขายตามท้องตลาดในเวลาเช้าเท่านั้น แม้ในปัจจุบันสภาพสังคมและวัฒนธรรมมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว วัฒนธรรมจากต่างชาติได้หลั่งไหลเข้ามากระทบกับความเป็นอยู่ รวมถึงพฤติกรรมบริโภคอาหาร แต่กลับพบว่า ร้านอาหารประเภทฟาสฟู๊ดส์ ร้านอาหารสำเร็จรูป หรือร้านค้าสะดวกซื้อยังมีน้อย เปิด-ปิดเป็นเวลา ทำให้ความสะดวกต่อการเข้าถึงยาก นอกจากนั้นประชากรส่วนใหญ่ประกอบอาชีพทำสวนยางพารา สวนมะพร้าวและสวนผลไม้ต่างๆ ทำนา ประมง และเลี้ยงสัตว์ จำเป็นต้องออกไปทำงานในช่วงเวลากลางคืน จนถึงช่วงสายของวัน ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการจัดเตรียมอาหารเช้า ประกอบกับฐานะทางเศรษฐกิจหรือรายได้ในครอบครัวน้อย แต่มีจำนวนสมาชิกในครอบครัวมาก จึงอาจมีผลต่อความไม่เพียงพอในการจัดหา หรือซื้ออาหารให้แก่สมาชิกในครอบครัว ส่งผลให้ทั้งครอบครัวและเด็กขาดความสม่ำเสมอในการบริโภคอาหารเช้า ข้อมูลดังกล่าวแสดงให้เห็นถึงความเฉพาะเจาะจงของชาวนราธิวาส ซึ่งส่วนใหญ่นับถือศาสนาอิสลามและมีวิถีชีวิตที่แตกต่างจากครอบครัวในพื้นที่อื่นๆ ของประเทศไทย ประกอบกับผลการสำรวจภาวะโภชนาการของเด็กในนราธิวาสพบว่า มีภาวะทุพโภชนาการมากเป็นอันดับ 1 ของประเทศไทย คือร้อยละ 17.32 จึงทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาปัจจัยทางครอบครัวว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของเด็กในจังหวัดนราธิวาสหรือไม่อย่างไร

จากการทบทวนวรรณกรรม มีตัวแปรด้านผู้ปกครองที่น่าสนใจหลายตัว อันได้แก่จำนวนสมาชิกในครอบครัว โครงสร้างของครอบครัว ระดับการศึกษาของบิดา มารดา พฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของครอบครัว (พุทธชาด นาคเรือง, 2541; สถิตาพร สุคนธมัต, 2551; Hallstrom, et al., 2011) อาชีพของบิดา มารดา รายได้ของครอบครัว การรับรู้ประโยชน์ต่อการบริโภคอาหารเช้า การรับรู้อุปสรรคของการบริโภคอาหาร (Redden, Wahlstrom, & Reicks, 2002) การควบคุมของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารของเด็ก (Brown & Ogden, 2004; Vereecken, Damme, & Maes, 2005) เป็นต้น โดยตัวแปรที่ผู้วิจัยให้ความสนใจเป็นพิเศษ คือ การรับรู้ประโยชน์ต่อการบริโภคอาหารเช้า การรับรู้อุปสรรคของการจัดเตรียมอาหารเช้า พฤติกรรมการบริโภค

อาหารเข้า และการควบคุมของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของเด็ก เนื่องจากเป็นตัวแปรสำคัญในการช่วยให้บุคคลมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมากที่สุด และเป็นปัจจัยสำคัญที่จะนำไปใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Pender, Murdaugh, & Parsons, 2011)

การรับรู้ประโยชน์จากการบริโภคอาหารเข้าจะเป็นแรงเสริมทำให้บุคคลเกิดแรงจูงใจต่อการปฏิบัติพฤติกรรมในการบริโภคอาหารเข้าทุกๆ วันไม่ว่าจะเป็นในวัยเด็กหรือวัยผู้ใหญ่ก็ตาม แต่สำหรับเด็กและวัยรุ่นการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าทุกวันเป็นสิ่งที่ต้องใช้เวลาที่จะเห็นเป็นรูปธรรมว่าการบริโภคอาหารเข้าจะเกิดผลดีอย่างไร สิ่งสำคัญประการหนึ่งที่จะช่วยให้เด็กและวัยรุ่นมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าอย่างสม่ำเสมอ นั่นก็คือ บิดา มารดา ซึ่งหากบิดา มารดาเห็นถึงประโยชน์ของอาหารเข้าต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของเด็ก จะทำให้บิดา มารดาเกิดแรงจูงใจในการปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อส่งเสริมให้เด็กได้บริโภคอาหารเข้า เช่น การจัดเตรียมอาหารเข้า การถ่ายทอดการรับรู้ประโยชน์ในการบริโภคอาหารเข้าให้แก่เด็ก ซึ่งจะเป็นตัวส่งเสริมให้เด็กมีการรับรู้ประโยชน์และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าในทุกวัน แต่จากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมาได้มีการศึกษาเรื่องนี้ในบิดา มารดา หรือผู้ปกครองน้อยมาก ส่วนใหญ่เป็นการศึกษาถึงการรับรู้ของตัวเด็กเอง ดังการศึกษาของ Redden และคณะ (2002) ที่ศึกษาการรับรู้ประโยชน์ในการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ในโรงเรียนที่จัดอาหารเข้าให้และโรงเรียนที่ไม่บริการอาหารเข้า ผลจากการสำรวจโดยใช้แบบสอบถามพบว่า นักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม มากถึงร้อยละ 70 บริโภคอาหารเข้าเป็นประจำ และรับรู้ว่าอาหารเข้ามีความสำคัญ ช่วยให้มีสมาธิ และให้พลังในการเรียน

อุปสรรคของผู้ปกครองในการจัดเตรียมอาหารเข้าก็มีส่วนทำให้เด็กและวัยรุ่น รวมไปถึงผู้ใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหรือไม่บริโภคอาหารเข้าเช่นกัน ดังตัวอย่างจากการศึกษาของ พรพรรณรัตน์ แสงเพิ่ม, อรุณรัศมี บุญนาค, วีรยา จึงสมเจตไพศาล, ยุวดี พงษ์สาระนันท์กุล, วินัส ลิฬหกุล, และดวงรัตน์ วัฒนกิจไกรเลิศ (2552) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นตอนต้น พบว่า การรับรู้อุปสรรคสามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นได้ ซึ่งเด็กๆ เหล่านี้ได้กล่าวถึงตัวอย่างของอุปสรรคที่ทำให้พวกเขาไม่สามารถบริโภคอาหารที่ดีมีประโยชน์ได้ เช่น ผู้ปกครองไม่ซื้อผัก หรือผลไม้ไว้ที่บ้าน ผู้ปกครองไม่สะดวกในการเตรียมอาหาร เป็นต้น ส่วน Bruening, Kubik, Kenyon, Davey, และ Story (2010) ที่ศึกษาการรับรู้อุปสรรคในการบริโภคผัก ผลไม้ของเด็กอายุ 14-20 ปี พบว่า การรับรู้อุปสรรคเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพมีอิทธิพลต่อการบริโภคผัก ผลไม้ กล่าวคือ ถ้ารับรู้อุปสรรคมากทำให้เด็กบริโภคผัก ผลไม้ น้อยลง โดยเด็กเหล่านี้บอกว่าถ้ามีอาหารพร้อมบริโภค หรือ สามารถเข้าถึงได้ง่ายก็จะทำให้พวกเขาบริโภคผัก ผลไม้มากขึ้น ผลการวิจัยดังกล่าวข้างต้นแม้จะศึกษาจากการรับรู้ของเด็กในเรื่องของ

อุปสรรคที่ทำให้ไม่ได้บริโภคอาหารที่มีประโยชน์ แต่ก็ทำให้เห็นว่า อุปสรรคที่ทำให้เด็กไม่ได้บริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ คือ การที่ไม่มีใครจัดเตรียมอาหารให้ ซึ่งอาจไม่ได้หมายความว่าแค่การไม่ได้บริโภคอาหารที่มีประโยชน์จำพวก ผัก ผลไม้เท่านั้น แต่อาจรวมไปถึงการที่ต้องงมมืออาหารที่สำคัญของวันไปด้วยซึ่งก็คือ อาหารมื้อเช้า จึงเป็นที่น่าสนใจศึกษาว่า อะไรเป็นอุปสรรคของผู้ปกครองในการจัดเตรียมอาหารเช้า และการรับรู้อุปสรรคดังกล่าวของผู้ปกครองมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของเด็กหรือไม่ อย่างไร

การเป็นแบบอย่างที่ดีและการสนับสนุนของบิดา มารดา เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งต่อการสร้างแบบแผนพฤติกรรมที่ดีให้แก่เด็ก โดยเฉพาะการเป็นแบบอย่างที่ดีในการบริโภคอาหารเช้าอย่างสม่ำเสมอของบิดา มารดาส่งผลต่อการบริโภคอาหารเช้าในทุกวันของเด็ก ดังการศึกษาของ Keski-Rehkonen, Kaprio, Rissanen, Virkkunen, และ Rose (2003) ที่ศึกษาการงดบริโภคอาหารเช้าและพฤติกรรมสุขภาพในเด็กวัยรุ่นและผู้ใหญ่ พบว่า การบริโภคอาหารเช้าของครอบครัวมีความสัมพันธ์กับการบริโภคอาหารเช้าของเด็กวัยรุ่น โดยเด็กวัยรุ่นอายุ 16 ปี กลุ่มที่บิดา มารดาไม่บริโภคอาหารเช้าจะงดบริโภคอาหารเช้ามากกว่าเด็กกลุ่มที่บิดา มารดาบริโภคอาหารเช้าทุกวัน เช่นเดียวกับ Burgess-Champoux, Larson, Neumark-Sztainer, Hannan, และ Story (2009) ที่ศึกษาผลของการบริโภคอาหารของวัยรุ่นร่วมกับครอบครัว โดยการสำรวจใน 2 ช่วงเวลา ช่วงแรกศึกษาเมื่อปี 1998-1999 เด็กมีอายุเฉลี่ย 12 ปี และติดตามผลต่อในช่วงที่ 2 ในปี 2003-2004 เมื่อเด็กมีอายุเฉลี่ย 17 ปี พบว่า การบริโภคอาหารร่วมกับครอบครัวมากกว่าหรือเท่ากับ 5 วันต่อสัปดาห์ ทั้งใน 2 ช่วงเวลา มีผลให้เด็กบริโภคอาหารเช้ามากกว่ากลุ่มที่บริโภคอาหารร่วมกับครอบครัวน้อยกว่า 5 วันต่อสัปดาห์

นอกจากการรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค และพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของผู้ปกครองจะมีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารของเด็กและวัยรุ่นแล้วนั้น ยังมีการศึกษาพบว่า การควบคุมของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารของเด็ก เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กเช่นกัน หากแต่การควบคุมของผู้ปกครองอาจทำให้เด็กทำตามหรือไม่ทำตามก็ได้ จากการศึกษาของ Vereecken และคณะ (2005) เกี่ยวกับปัจจัยด้านทัศนคติ ความมีคุณค่าในตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคผลไม้และผักของเด็กอายุ 11-12 ปี พบว่า การควบคุมของบิดา มารดามีความสัมพันธ์กับการบริโภคผักของเด็ก ($r = .24, p < .001$) โดยเด็กที่บิดา มารดาออกกฎให้บริโภคผักให้หมดแม้จะไม่ชอบ จะมีการบริโภคผักบ่อยขึ้น อย่างไรก็ตาม การควบคุมการบริโภคที่เข้มงวดเกินไปจะทำให้เด็กเกิดความคับข้องใจจนรู้สึกต่อต้าน จึงอาจเป็นเหตุให้เด็กปฏิเสธการบริโภคอาหารได้ ปรากฏให้เห็นจากงานของ Brown และ Ogden (2004) ที่ศึกษาความเข้มงวดของบิดา มารดาในการบริโภคอาหารของเด็กอายุ 9-13 ปี พบว่า ความเข้มงวด

ของบิดา มารดาต่อการบริโภคอาหารของเด็กไม่ได้ทำให้เด็กมีพฤติกรรมการบริโภคที่ดีขึ้น แต่กลับทำให้เด็กบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมมากกว่ากลุ่มที่บิดา มารดาเข้มงวดน้อยกว่า ผลการศึกษานี้ขัดแย้งกับของ Vereecken และคณะ ทำให้เกิดคำถามว่า การควบคุมของบิดา มารดาต่อการบริโภคอาหารของเด็กจะมีผลต่อการบริโภคอาหารเข้าหรือไม่ อย่างไรในกลุ่มเด็กไทย ซึ่งเป็นประเด็นที่ผู้วิจัยสนใจศึกษา

จากแนวคิด ทฤษฎี เอกสารและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่กล่าวมาแล้ว จะเห็นได้ว่า การเจริญเติบโตที่ดีทั้งทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสติปัญญา ของเด็กช่วงวัยเรียนควรได้รับการดูแล และส่งเสริมให้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดี และเหมาะสมตามวัย โดยเฉพาะอาหารมื้อเช้าจะเป็นตัวขับเคลื่อนให้เด็กเหล่านี้มีพลังในการดำเนินกิจกรรมในแต่ละวัน จากอดีตจนถึงปัจจุบันมีผู้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าในเด็กและวัยรุ่น ซึ่งมีผลที่ชัดเจน หากแต่การศึกษาปัจจัยด้านครอบครัวยังมีน้อยอยู่ ทั้งๆ ที่บริบทด้านครอบครัวในภาคใต้ถือเป็นผู้มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของเด็กอย่างมาก และบริบทของพื้นที่ซึ่งมีความแตกต่างจากพื้นที่อื่นอย่างมาก ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยด้านผู้ปกครองที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของเด็กนักเรียนในจังหวัดนราธิวาส เพื่อนำผลการศึกษามาเป็นแนวทางในการวางแผนแก้ไขปัญหาทางโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาอิทธิพลของการรับรู้ประโยชน์ของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน การรับรู้อุปสรรคของผู้ปกครองต่อการจัดเตรียมอาหารเข้าให้นักเรียน พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของผู้ปกครอง และการควบคุมของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน ที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดนราธิวาส

คำถามการวิจัย

การรับรู้ประโยชน์ของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน การรับรู้อุปสรรคของผู้ปกครองต่อการจัดเตรียมอาหารเข้าให้นักเรียน พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของผู้ปกครอง และการควบคุมของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดนราธิวาสหรือไม่

สมมติฐานของการวิจัย

การรับรู้ประโยชน์ของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน การรับรู้อุปสรรคของผู้ปกครองต่อการจัดเตรียมอาหารเข้าให้นักเรียน พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของผู้ปกครอง และการควบคุมของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดนราธิวาส

กรอบแนวคิดการวิจัย

กรอบแนวคิดการวิจัยครั้งนี้ มาจากโมเดลการส่งเสริมสุขภาพ (Health Promotion Model) ของ Pender, Murdaugh, และ Parsons (2011) ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง โดยองค์ประกอบที่สนใจศึกษา ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรม การรับรู้อุปสรรคในการปฏิบัติพฤติกรรม และอิทธิพลระหว่างบุคคล

การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรม (perceived benefits of action) เป็นความคาดหวังประโยชน์ของแต่ละบุคคลที่จะได้รับจากการปฏิบัติพฤติกรรม มโนทัศน์นี้มีพื้นฐานความเชื่อมาจากทฤษฎีความคาดหวัง การให้คุณค่า (Expectancy-value theory) โดยการรับรู้ประโยชน์จากการปฏิบัติพฤติกรรมนี้ เป็นความรู้สึกในทางบวก หรือเป็นการเสริมแรงช่วยให้บุคคลปฏิบัติพฤติกรรมนั้นๆ ซึ่งแรงบันดาลใจสำคัญในการปฏิบัติพฤติกรรมขึ้นอยู่กับประสบการณ์ในอดีตของบุคคลที่พบประโยชน์จากการปฏิบัติพฤติกรรมนั้น หรือเป็นประโยชน์ที่เห็นได้จากการสังเกตการปฏิบัติพฤติกรรมของผู้อื่น ประโยชน์จากการปฏิบัติพฤติกรรมอาจมีทั้งประโยชน์ภายในและประโยชน์ภายนอก ประโยชน์ภายใน เช่น การเพิ่มความตื่นตัวของร่างกาย มีกำลังมากขึ้น และทำให้รู้สึกว่าการตนเองน่าสนใจมากขึ้น ประโยชน์ภายนอก เช่น ผลตอบแทนทางการเงิน หรือผลจากการมีส่วนร่วมทางสังคม เป็นต้น (Pender, et al., 2011)

การรับรู้ประโยชน์ของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้า ย่อมส่งผลให้ผู้ปกครองให้ความสนใจในการบริโภคอาหารเข้าของบุตร โดยอาจจะทำในรูปแบบของการอบรม สั่งสอน การจัดหาอาหารเข้าให้บุตร รวมถึงการที่ตนเองมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าอย่างสม่ำเสมอด้วย ซึ่งก็จะเป็นแบบอย่างที่ดีแก่บุตรเช่นกัน

การรับรู้อุปสรรคในการปฏิบัติพฤติกรรม (perceived barriers to action) เป็นการรับรู้ในเรื่องของ ความไม่พร้อม ความไม่สะดวก ค่าใช้จ่าย ความยาก หรือต้องใช้เวลามากในการทำกิจกรรม ซึ่งปัญหาและอุปสรรคดังกล่าวมีความเกี่ยวข้องเป็นตัวกระตุ้นแรงจูงใจในการหลีกเลี่ยงที่จะปฏิบัติพฤติกรรม ซึ่งการพบปัญหาและอุปสรรคที่คาดว่าจะได้รับซ้ำๆ จะมีผลต่อความตั้งใจที่จะ

ปฏิบัติพฤติกรรม และมีผลต่อบุคคลในการหลีกเลี่ยงที่จะปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ (Pender, et al., 2011)

การที่ผู้ปกครองรับรู้ว่ามีอุปสรรคต่อการบริโภคอาหารเข้าทั้งของตนเองและบุตร เช่น ไม่มีเวลาพอที่จะหุงหาอาหารหรือไม่มีเวลาพอที่จะบริโภคอาหาร เนื่องจากต้องรีบออกจากบ้าน เพราะกลัวจะไปทำงานสาย หรือไปเรียนสาย หรือมีความรู้สึกว่าจะเสียเวลาที่จะต้องตื่นมาเข้าครัวหุงหาอาหาร อาจจะนอนตื่นสายบ้าง อุปสรรคเหล่านี้เป็นสิ่งที่ผู้ปกครองอาจพบได้จริงในชีวิตประจำวัน สอดคล้องกับการทบทวนวรรณกรรมของ Jenkins และ Horner (2005) ที่ว่าการที่ครอบครัวต้องทำงานนำไปสู่การดูแล จัดหาอาหารของเด็กที่ลดลง อุปสรรคดังกล่าวจึงอาจส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของเด็กได้ โดยสรุป ถ้าผู้ปกครองมีการรับรู้อุปสรรคในการจัดเตรียมอาหารเข้ามาก ย่อมส่งผลทางลบต่อความตั้งใจ และแรงจูงใจของผู้ปกครองในการจัดเตรียมอาหารเข้า

อิทธิพลระหว่างบุคคล (interpersonal influences) หมายถึง ความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรม ความเชื่อ หรือทัศนคติของบุคคลอื่นที่มีอิทธิพลต่อความคิดของบุคคล ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นอิทธิพลสำคัญซึ่ง ครอบครัว (บิดา มารดา หรือพี่ น้อง) เพื่อน และบุคลากรทางสุขภาพ คือแหล่งแรกของอิทธิพลดังกล่าว นอกจากนี้ อิทธิพลระหว่างบุคคล ยังหมายความรวมถึงบรรทัดฐาน (ความคาดหวังของบุคคลที่สำคัญที่ได้วางมาตรฐานของการปฏิบัติพฤติกรรมเอาไว้) การสนับสนุนทางสังคม (การสนับสนุนทั้งด้าน วัตถุ ข้อมูลข่าวสาร และอารมณ์) และการเห็นแบบอย่าง (การเรียนรู้จากการสังเกตผู้อื่นที่กระทำพฤติกรรม) โดยกฎเกณฑ์หรือมาตรฐานทางสังคมที่ตั้งไว้จะเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลตัดสินใจว่าจะปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆ หรือไม่ อิทธิพลระหว่างบุคคลมีอิทธิพลโดยตรงต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและมีผลทางอ้อมต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยผ่านแรงผลักดันทางสังคม (social pressure) หรือความมุ่งมั่นต่อแผนการปฏิบัติพฤติกรรม เช่น บุคคลที่อยู่ในครอบครัวที่มีการบริโภคอาหารตรงเวลา และครบตามหลัก 5 หมู่ จะทำให้บุคคลนั้นได้บริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางอาหารครบถ้วนและเพียงพอ

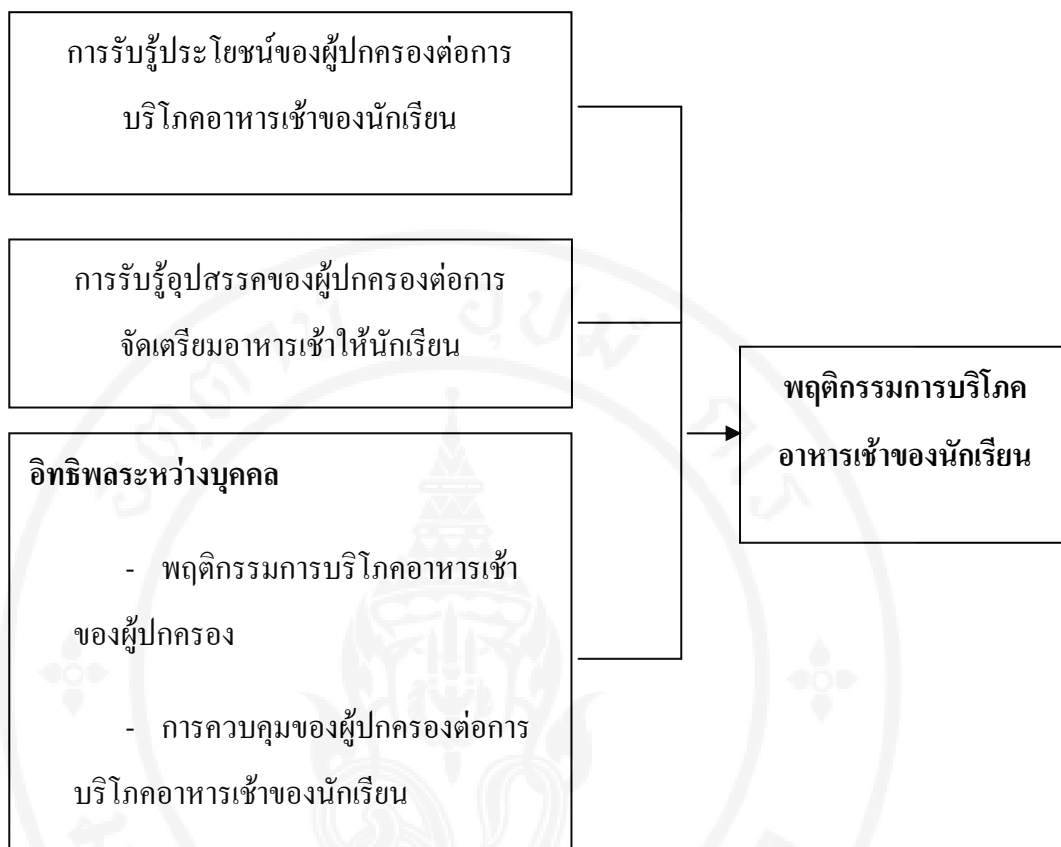
ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยให้ความสนใจศึกษาอิทธิพลของครอบครัวต่อพฤติกรรมของเด็กวัยเรียน เนื่องจากผู้วิจัยเชื่อว่า หน้าที่ของการเป็นบิดา มารดาทำให้ต้องมีการกำหนดมาตรฐานของพฤติกรรมหรือการควบคุมพฤติกรรมต่างๆ ของบุตร ซึ่งในที่นี้ ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของเด็ก นั่นเอง รวมไปถึงการเป็นตัวแบบของบิดา มารดาในการปฏิบัติพฤติกรรมนั้นๆ อย่างสม่ำเสมอ ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาอิทธิพลของครอบครัวผ่านตัวแปรดังนี้

พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของผู้ปกครอง หมายถึง การบริโภคอาหารเข้าตามอาหารหลัก 5 หมู่ รวมถึงความสม่ำเสมอในการบริโภคอาหารเข้านับเป็นจำนวนวันที่ได้บริโภค

อาหารเข้าใน 7 วันที่ผ่านมา ซึ่งหากครอบครัว หรือผู้ปกครองมีพฤติกรรมในการบริโภคอาหารเข้าสม่ำเสมอ น่าจะส่งผลต่อการมีพฤติกรรมบริโภคอาหารเข้าของเด็กได้ เนื่องจากเมื่อผู้ปกครองมีการจัดหาอาหารเข้าแก่ตนเอง ก็อาจจะจัดเตรียมสำหรับเด็กด้วยเช่นกัน เป็นผลให้เด็กได้บริโภคอาหารเข้าในทุกวัน หรือการเห็นแบบอย่างจากการปฏิบัติพฤติกรรมบริโภคอาหารเข้าที่ปฏิบัติบ่อยครั้งจากครอบครัวทำให้เด็กมีการปฏิบัติพฤติกรรมนั้นด้วย โดยการศึกษาของ Burgess-Champoux และคณะ (2009) ที่ศึกษาผลของการบริโภคอาหารของวัยรุ่นร่วมกับครอบครัว โดยการสำรวจใน 2 ช่วงเวลา ช่วงแรกศึกษาเมื่อปี 1998-1999 วัยรุ่นมีอายุเฉลี่ย 12 ปี และติดตามผลต่อในช่วงที่ 2 ในปี 2003-2004 เมื่อวัยรุ่นมีอายุเฉลี่ย 17 ปี พบว่า การบริโภคอาหารร่วมกับครอบครัวมากกว่าหรือเท่ากับ 5 วันต่อสัปดาห์ ทั้งใน 2 ช่วงเวลา มีผลให้วัยรุ่นบริโภคอาหารเข้ามากกว่ากลุ่มที่บริโภคอาหารร่วมกับครอบครัวน้อยกว่า 5 วันต่อสัปดาห์ สะท้อนให้เห็นว่าพฤติกรรมบริโภคอาหารของผู้ปกครองส่งผลต่อพฤติกรรมบริโภคอาหารของวัยรุ่นด้วยเช่นกัน

การควบคุมพฤติกรรม การควบคุมของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของเด็กและวัยรุ่นถือเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อให้เด็กมีพฤติกรรมบริโภคอาหารเข้าที่เหมาะสม หากแต่การควบคุมของผู้ปกครองอาจทำให้เด็กทำตาม หรือไม่ทำตามก็ได้ ถ้าผู้ปกครองควบคุมเด็กน้อยเกินไป และปล่อยให้ทำอะไรก็ได้ตามใจชอบ เลือกบริโภคอะไรก็ได้ หรือไม่บริโภคก็ได้ เป็นเหตุให้เด็กมีการบริโภคอาหารเข้าที่ไม่เหมาะสม หากแต่การควบคุมการบริโภคอาหารเข้าที่เข้มงวดเกินไป หรือมีการตั้งเงื่อนไขมากเกินไปจะทำให้เด็กเกิดความคับข้องใจจนรู้สึกต่อต้าน จึงอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เด็กปฏิเสธการบริโภคอาหารได้ (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2544) สอดคล้องกับการศึกษาของ Vereecken และคณะ (2005) ที่พบว่า ถ้าบิดา มารดาได้กำหนดหรือควบคุมว่าเด็กจะต้องบริโภคผักและบังคับให้บริโภคให้หมดแม้จะไม่ชอบก็ตาม มีความสัมพันธ์กับความบ่อยในการบริโภคผักของเด็ก แต่ Brown และ Ogden (2004) กลับพบว่ากรณีที่บิดา มารดาเข้มงวดในการบริโภคอาหารของเด็ก ไม่ได้ทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมบริโภคที่ดีขึ้น แต่กลับทำให้นักเรียนบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมมากกว่ากลุ่มที่บิดา มารดาเข้มงวดน้อยกว่า

ปัจจัยดังกล่าวข้างต้น แสดงให้เห็นว่า ครอบครัวมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมบริโภคอาหารเข้าของเด็กเป็นอย่างมาก เนื่องจากเด็กเหล่านี้ยังคงอยู่ในความดูแลของครอบครัว และเป็นเรื่องที่น่าสนใจมากยิ่งขึ้นว่า บริบทที่แตกต่างกันของครอบครัวในแต่ละพื้นที่จะส่งผลให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของเด็กหรือไม่ ผู้วิจัยจึงได้แสดงกรอบแนวคิดการวิจัยในครั้งนี้ ดังรูปภาพ 1



รูปภาพที่ 1.1: กรอบแนวคิดการวิจัย

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาอิทธิพลของปัจจัยที่เลือกสรร คือ การรับรู้ประโยชน์ของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน การรับรู้อุปสรรคของผู้ปกครองต่อการจัดเตรียมอาหารเข้าให้นักเรียน พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของผู้ปกครอง และการควบคุมของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน โดยศึกษาในกลุ่มประชากรผู้ปกครองและนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ ในเขตพื้นที่อำเภอเมือง จังหวัดนราธิวาส ใช้ระยะเวลาศึกษาทั้งสิ้น 3 เดือน ตั้งแต่เดือน กรกฎาคม 2556 ถึง เดือน กันยายน 2556

นิยามตัวแปร

การรับรู้ประโยชน์ของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน หมายถึง ความเชื่อ ความเข้าใจ และความคิดของผู้ปกครองถึงผลดีที่จะเกิดขึ้นจากการบริโภคอาหารเข้าเป็นประจำ หรือทุกวันของนักเรียน วัดจากแบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน สร้างโดยผู้วิจัย มีจำนวน 10 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating scale) มี 4 ระดับ ตั้งแต่ 1 (ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง) ถึง 4 (เห็นด้วยอย่างยิ่ง) พิสัยคะแนนอยู่ระหว่าง 10-40 คะแนน

การรับรู้อุปสรรคของผู้ปกครองต่อการจัดเตรียมอาหารเข้าให้นักเรียน หมายถึง ความเชื่อ ความเข้าใจ และความคิดเกี่ยวกับอุปสรรคหรือสิ่งขัดขวางที่ทำให้ผู้ปกครองไม่สามารถจัดเตรียมอาหารเข้าให้นักเรียนได้ วัดจากแบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคของผู้ปกครองต่อการจัดเตรียมอาหารเข้าให้นักเรียน สร้างโดยผู้วิจัย มีจำนวน 8 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating scale) มี 4 ระดับ ตั้งแต่ 1 (ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง) ถึง 4 (เห็นด้วยอย่างยิ่ง) พิสัยคะแนนอยู่ระหว่าง 8-32 คะแนน

การควบคุมของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน หมายถึง การจัดการพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนโดยผู้ปกครอง วัดจากแบบสอบถามการควบคุมของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน สร้างโดยผู้วิจัย มีจำนวน 5 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating scale) มี 4 ระดับ ตั้งแต่ 1 (ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง) ถึง 4 (เห็นด้วยอย่างยิ่ง) พิสัยคะแนนอยู่ระหว่าง 5-20 คะแนน

พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า หมายถึง การบริโภคอาหารเข้าตามอาหารหลัก 5 หมู่ รวมถึงความสม่ำเสมอในการบริโภคอาหารเข้านับเป็นจำนวนวันที่ได้บริโภคอาหารเข้าใน 7 วันที่ผ่านมา วัดจากแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า สร้างโดยผู้วิจัย มีจำนวน 3 ข้อ

ข้อ 1 เป็นคำถามเกี่ยวกับจำนวนวันที่บริโภคอาหารเข้าใน 7 วันที่ผ่านมา ลักษณะคำตอบเป็นแบบตัวเลือกตามจำนวนวันที่บริโภคอาหารเข้า

ข้อ 2 เป็นคำถามเกี่ยวกับจำนวนวันที่บริโภคอาหารเข้าในช่วงวันหยุด เสาร์ และอาทิตย์ที่ผ่านมา ลักษณะคำตอบเป็นแบบตัวเลือกตามจำนวนวันที่บริโภคอาหารเข้า ข้อคำถามนี้ไม่ได้ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล แต่ใช้เพื่อประกอบการอภิปรายผลการวิจัย

ข้อ 3 เป็นคำถามเกี่ยวกับชนิดและปริมาณอาหารเข้าที่บริโภคในวันนี้ โดยให้ระบุชนิดอาหารเข้าที่บริโภค ส่วนประกอบของอาหารเข้า และปริมาณที่บริโภค

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับการวางแผนทางเพื่อการพัฒนาแบบการส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนมีพฤติกรรมบริโภคอาหารเข้าที่พึงประสงค์ (เช่น การจัดโปรแกรมส่งเสริมการให้ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ที่จะได้รับจากการบริโภคอาหารเข้า หรือผลจากการงดอาหารเข้า การเสริมสร้างทัศนคติที่ดีต่อการบริโภคอาหารเข้า เป็นต้น)
2. ผลการวิจัยสามารถใช้เป็นข้อมูลสำหรับการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมบริโภคอาหารเข้าหรือปรับปรุงพฤติกรรมบริโภคอาหารของวัยอื่นๆ ต่อไป

บทที่ 2

วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทำนาย (correlational predictive design) เพื่อศึกษาปัจจัยด้านผู้ปกครองที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการศึกษาและทบทวนวรรณกรรม งานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางในการศึกษาวิจัย โดยมีสาระสำคัญ ดังนี้

1. ความสำคัญของอาหารเข้า
2. พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของเด็กและวัยรุ่น
3. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของเด็กและวัยรุ่น

ความสำคัญของอาหารเข้า

เด็กและวัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในหลายด้านทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคม โดยเฉพาะทางร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วทั้งขนาดและโครงสร้างของร่างกาย ซึ่งแสดงออกทางน้ำหนักและส่วนสูง เป็นช่วงที่ร่างกายสร้างเนื้อกระดูก และความแข็งแรงของกระดูก การส่งเสริมให้เด็กและวัยรุ่นมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องและมีโภชนาการที่เหมาะสมในช่วงนี้จึงนับว่าเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง ความต้องการพลังงานและสารอาหารของคนทั่วไปแตกต่างกันไปตามเพศ วัย ขนาดของร่างกาย สุขภาพ และการใช้พลังงานของแต่ละคน เด็กวัยรุ่นเป็นวัยที่ร่างกายมีความต้องการพลังงานและสารอาหารค่อนข้างสูง เนื่องจากมีกิจกรรมการเล่นต่างๆ มาก และยังอยู่ในวัยที่เจริญเติบโต จึงต้องได้พลังงานและสารอาหารให้ครบถ้วนและเพียงพอเพื่อการเจริญเติบโตและการประกอบกิจกรรมที่ต้องใช้กำลังงาน (กองสุขศึกษา กระทรวงสาธารณสุข, 2554) ซึ่งกรมอนามัยได้กำหนดความต้องการสารอาหารที่ควรได้รับประจำวัน สำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป [Recommended Daily Allowances (RDA)] ซึ่งมีรายละเอียดเกี่ยวกับความต้องการสารอาหารแต่ละช่วงอายุแตกต่างกัน โดยปริมาณอ้างอิงของพลังงานที่ควรได้รับประจำวันของเด็กอายุ 6-13 ปี มีความต้องการพลังงาน 1,600 กิโลแคลอรีต่อวัน ซึ่งควรเป็น พลังงานที่ได้จากคาร์โบไฮเดรตร้อยละ 60 พลังงานที่ได้จากโปรตีนร้อยละ 10 และพลังงานที่ได้จากไขมัน

ร้อยละ 30 ทั้งนี้ปริมาณพลังงานจากไขมันดังกล่าวก็ควรเป็นพลังงานจากไขมันอิ่มตัวไม่เกินร้อยละ 10 (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2550ข; สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา, 2546) นอกจากนี้ อาหารเข้าที่เหมาะสมของเด็กวัยเรียน ควรมีค่าพลังงานประมาณ 250-315 กิโลแคลอรี และให้คุณค่าสารอาหารอย่างน้อย 1 ใน 4 หรือร้อยละ 25 ของปริมาณสารอาหารที่ควรได้รับตลอดวัน ส่วนการกระจายพลังงานในมือกลางวัน และมือเย็นควรอยู่ที่ร้อยละ 35 และ 30 ตามลำดับ และที่เหลือเป็นพลังงานจากอาหารว่างอีกร้อยละ 10 (สรจักร ศิริบริรักษ์, 2544; สติมา จิตตินันทน์, 2549) การบริโภคอาหารมือเช้า ถือว่าเป็นชุมทรัพย์พลังงานแห่งแรกของวันในการขับเคลื่อนร่างกาย อันเนื่องมาจากการนอนหลับช่วงกลางคืนประมาณ 8-12 ชั่วโมง ในช่วงเวลานี้การใช้สารอาหารต่างๆ จะยังดำเนินไปตลอดเวลา ปริมาณสารอาหารต่างๆ โดยเฉพาะระดับน้ำตาลในเลือดจะลดลงหลังจากที่เราพักผ่อนนอนหลับ เมื่อตื่นนอนตอนเช้าระดับน้ำตาลในเลือดจึงต่ำ จึงจำเป็นต้องบริโภคอาหารเช้าเพื่อเพิ่มระดับน้ำตาลในร่างกายให้อยู่ในสภาพปกติสำหรับการทำกิจกรรมต่อไป (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2550ก; สติมา จิตตินันทน์, 2549) ในทางตรงข้ามเด็กและวัยรุ่นที่งดอาหารเช้า แต่ยังคงทำกิจกรรม ร่างกายมีการเคลื่อนไหว ร่างกายจะต้องการพลังงาน แต่ไม่มีการเติมพลังงาน จึงทำให้รู้สึกหิว กระสับกระส่าย ไม่มีสมาธิในการเรียน ขาดความฉับไวในการคิดคำนวณ หรือแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าเกิดการผิดพลาดได้มากกว่า และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้อยกว่าเด็กที่บริโภคอาหารเช้า นอกจากนี้เด็กจะไม่มีกำลังสำหรับการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายอีกด้วย (กองสุขศึกษา กระทรวงสาธารณสุข, 2554) โดยสามารถกล่าวสรุปถึงความสำคัญของการบริโภคอาหารเช้าได้ ดังนี้

1. ความสำคัญต่อร่างกาย

การบริโภคอาหารเช้าทำให้เด็กและวัยรุ่นได้รับสารอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน และเกลือแร่ ในปริมาณที่เหมาะสม และอาหารเช้าบางชนิดยังทำให้ได้รับสารอาหารบางตัวเพิ่มขึ้น ซึ่งมีผลต่อระดับของพลังงานและสารอาหารที่ได้รับใน 1 วัน ที่มีความสำคัญในการช่วยซ่อมแซมอวัยวะต่างๆ ที่ชำรุด และส่งเสริมการเจริญเติบโตของร่างกาย และหากได้รับสารอาหารครบถ้วน และมีปริมาณเพียงพอแก่ความต้องการของร่างกายก็ย่อมส่งผลต่อภาวะโภชนาการที่สมบูรณ์ (กมลลักษณ์ โตสกุล, 2525)

อาหารเช้ามีความสำคัญต่อภาวะโภชนาการและต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจที่ดีคือ เมื่อบริโภคอาหารเช้าจะช่วยควบคุมความหิวในมือถัดไป จึงมีแนวโน้มที่จะบริโภคอาหารมือเที่ยงในปริมาณพอเหมาะ โอกาสที่จะมีน้ำหนักเกิน หรืออ้วนก็น้อยลง และเมื่อไม่อ้วนย่อมลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2550ก) ในทางกลับกัน

หากเด็กเหล่านี้งดอาหารเช้าจะส่งผลให้มีน้ำหนักเกิน หรือภาวะอ้วนมากกว่าเมื่อเทียบกับเด็กที่บริโภคอาหารเช้าอย่างสม่ำเสมอ (Rampersaud, 2009) ดังปรากฏให้เห็นจากการศึกษาของ Tin, Ho, Mak, Wan, และ Lam (2011) ที่ศึกษาการงดอาหารเช้ากับการเปลี่ยนแปลงดัชนีมวลกายในเด็กประถมศึกษาปีที่ 4 ในฮ่องกง ตั้งแต่ปี 1998-1999 และทำการติดตามผลต่อ 2 ปีต่อมา คือ ปี 1999-2000 โดยใช้แบบสอบถาม พบว่า ในขณะที่เด็กอยู่ชั้นประถมปีที่ 4 เด็กที่งดอาหารเช้ามีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนมากถึงร้อยละ 30.7 (BMI เฉลี่ย 18.50) ในขณะที่เด็กที่บริโภคอาหารเช้ามีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนร้อยละ 20.1 (BMI เฉลี่ย 17.67) เท่านั้น และเมื่อติดตามต่อในอีก 2 ปีต่อมา พบว่า เด็กที่งดอาหารเช้ามีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับเด็กที่บริโภคอาหารเช้า ($\beta = 0.12; p < .001$) โดยเด็กที่งดอาหารเช้ามี BMI เฉลี่ย 19.85 ส่วนเด็กที่บริโภคอาหารเช้ามีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนเพิ่มขึ้นน้อยกว่าเด็กที่งดบริโภคอาหารเช้า โดยมี BMI เฉลี่ย 18.88 ซึ่งแสดงให้เห็นว่า เมื่อเด็กมีอายุมากขึ้น เด็กที่งดอาหารเช้าจะยังมีค่าดัชนีมวลกายที่เพิ่มสูงขึ้นอีก ส่วน Keski-Rahkonen และคณะ (2003) ที่ศึกษาการงดบริโภคอาหารเช้าและพฤติกรรมสุขภาพในวัยรุ่นและผู้ใหญ่ พบว่า เด็กที่บริโภคอาหารเช้าเพียงสัปดาห์ละครั้งหรือน้อยกว่า มีค่า BMI เท่ากับหรือมากกว่า 25 คิดเป็น 2 เท่าของเด็กที่บริโภคอาหารเช้าทุกวัน (95% CI: 1.51-3.10; $p < .001$) ซึ่งเป็นสิ่งที่เน้นย้ำว่าการงดอาหารเช้าส่งผลต่อภาวะโภชนาการ

Affenito และคณะ (2005) ทำการศึกษาในกลุ่มหญิงอเมริกันผิวขาวและผิวดำ อายุ 9-19 ปี พบว่า จำนวนวันของการบริโภคอาหารเช้าสามารถทำนายค่าดัชนีมวลกายได้ โดยเด็กหญิงที่บริโภคอาหารเช้าทุกวันจะมีค่าดัชนีมวลกายน้อยกว่าเด็กที่บริโภคอาหารเช้าบางวัน แต่ผลลัพธ์สุดท้ายเมื่อนำตัวแปรอื่น (การศึกษาของครอบครัว การออกกำลังกาย และพลังงานที่ได้รับ) มาเข้าวิเคราะห์พร้อมกันกลับพบว่า การบริโภคอาหารเช้าไม่สามารถทำนายค่าดัชนีมวลกายได้ อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยได้ให้ข้อคิดเห็นว่า การบริโภคอาหารเช้าเป็นประจำจะนำไปสู่นิสัยการบริโภคอาหารเช้าและการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การเลือกบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ สอดคล้องกับพลังงานและสารอาหารที่ได้รับ ซึ่งเมื่อมาประมวลรวมกันก็จะส่งผลให้ BMI ลดลง ส่วนการทบทวนวรรณกรรมของ Rampersaud และคณะ (2005) เกี่ยวกับนิสัยการบริโภคอาหารเช้า ภาวะโภชนาการ น้ำหนักตัว และผลการเรียนในเด็กและวัยรุ่น ได้แสดงให้เห็นว่า การบริโภคอาหารเช้ามีความสัมพันธ์กับโภชนาการที่ดี และยังสัมพันธ์กับค่าน้ำหนักตัวที่ลดลงทั้งในเด็กหญิงและชาย ทั้งนี้เพราะเมื่อเช้าจะช่วยกระตุ้นกระบวนการเผาผลาญพลังงานและไขมันในตัวให้หมดไป ผลที่ตามมาคือ ระดับคอเลสเตอรอลไม่เกินไปกีด โอกาสเกิดโรคอ้วน หรือเบาหวานก็น้อยลง (ชนิดา ปิโชติการ, ศัลยา คงสมบูรณ์เวช, และอภิสิทธิ์ ฉัตรทนานนท์, 2548; สุณี ธนาเลิศกุล, 2548)

สาเหตุที่การบริโภคอาหารเช้าทำให้ค่า BMI สูงขึ้นจนอาจเกิดโรคอ้วนได้นั้นเป็นเพราะช่วงเวลาตั้งแต่บริโภคครั้งสุดท้ายในมือเย็นจนกระทั่งถึงมือกลางวันซึ่งเป็นอาหารมื้อแรกของวันถัดมา ในคนที่ไม่บริโภคอาหารเช้ามีระยะเวลาห่างกันนานมาก เมื่อถึงเวลาบริโภคอาหารมือกลางวันจึงทำให้หิวมากกว่าปกติ และจะบริโภคอาหารเกินความต้องการของร่างกายทำให้การบริโภคอาหารมือต่อไปเพิ่มปริมาณมากขึ้นเพราะหิวมากขึ้น หรือไม่ก็ทำให้บริโภคอาหารระหว่างมือมากขึ้น หรือบริโภคอาหารจุบจิบ เช่น อาหารประเภทขนมขบเคี้ยว ขนมหวาน และน้ำอัดลม เป็นต้น โดยอาหารส่วนที่เกินจะกลายเป็นไขมันไปสะสมตามส่วนต่างๆ ตามร่างกาย เป็นผลทำให้น้ำหนักเกิน หรือทำให้เด็กตัวอ้วนมากขึ้นอย่างน่าตกใจ (สุคสายชล หอมทอง, 2549) ที่น่าสนใจกว่านั้นคือ เด็กอ้วนเหล่านี้มักมีระดับคอเลสเตอรอล LDL-C และไตรกลีเซอไรด์สูง ระดับอินซูลินก็ผิดปกติ ภาวะความทนต่อกลูโคสบกพร่อง แสดงให้เห็นว่าเด็กอ้วนมีความแปรเปลี่ยนเกี่ยวกับระบบการเผาผลาญ พร้อมมีโอกาสเป็นเบาหวานในอนาคต เมื่อเด็กอ้วนเป็นเบาหวาน มีไขมันมาก ผลที่ตามมา คือ เกิดความเสี่ยงต่อการเกิดความดันโลหิตสูง ไขมันสูงในเลือด โรคของหลอดเลือดและหัวใจ (Farshchi, Taylor, & Macdonald, 2005; Tuchinda, 2004; World Health Organization, 2003)

Smith และคณะ (2010) ศึกษาการบริโภคอาหารเช้าต่อความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจในเด็ก โดยการสำรวจเด็กอายุ 9-15 ปี ในปี ค.ศ. 1985 และติดตามผลต่อในช่วงปีค.ศ. 2004-2006 พบว่ากลุ่มที่บริโภคอาหารเช้าทั้ง 2 ช่วงเวลา มีความสัมพันธ์กับการมีรวบเอว ระดับน้ำตาลในเลือด ไตรกลีเซอไรด์ โคเลสเตอรอล และ LDL สูงกว่ากลุ่มที่บริโภคอาหารเช้าทั้ง 2 ช่วงเวลา

นอกจากนั้น Shafiee และคณะ (2013) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ของการบริโภคอาหารเช้ากับปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและระบบการเผาผลาญ ในเด็กอายุ 10-18 ปี โดยทดสอบความแตกต่างของพฤติกรรมบริโภคอาหารเช้า 3 กลุ่ม คือ บริโภคสม่ำเสมอ บริโภคเป็นบางครั้ง และละเลยการบริโภค พบว่า จากจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 5,604 คน มีเด็กที่ละเลยการบริโภคอาหารเช้ามากถึงร้อยละ 52 โดยเด็กที่บริโภคอาหารเช้าเป็นบางครั้ง มีค่าเฉลี่ยของระดับไตรกลีเซอไรด์ LDL-C, SBP และ BMI สูงกว่าเด็กที่บริโภคอาหารเช้าอย่างสม่ำเสมอ ($p < .01$) และยังพบว่า เด็กที่ละเลยการบริโภคอาหารเช้ามีภาวะอ้วนลงพุง ระดับไตรกลีเซอไรด์ LDL-C ที่สูงกว่าเมื่อเทียบกับอีก 2 กลุ่ม ($p < .001$) ทั้งยังมีปัญหาเกี่ยวกับระบบการเผาผลาญมากกว่ากลุ่มที่บริโภคอาหารเช้าอย่างสม่ำเสมออีกด้วย ($p = .05$) ซึ่งนำไปสู่ความเสี่ยงของการมีภาวะน้ำหนักเกินหรือภาวะอ้วนได้มากกว่าเมื่อเทียบกับเด็กที่ละเลยการบริโภคอาหารเช้า ซึ่งผู้วิจัยได้อภิปรายในประเด็นนี้ไว้ว่าเด็กที่บริโภคอาหารเช้าสม่ำเสมอจะได้รับพลังงาน คาร์โบไฮเดรต ไฟเบอร์ ในระดับสูง แต่จะได้รับแคลอรีจากไขมันในระดับที่ต่ำ และการบริโภคอาหารเช้าอย่างสม่ำเสมอทุกวันยังเป็นการกระตุ้นให้เกิดกระบวนการละลายไขมันในร่างกายที่สะสมอยู่ในเซลล์มาเปลี่ยนเป็นพลังงานจึง

นำไปสู่การมีระดับ BMI ที่ลดลง ส่วนเด็กที่ละเลยการบริโภคอาหารเข้า แม้ว่าจะได้รับพลังงานที่น้อย แต่กลับทำให้มีพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวที่มากขึ้น ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวเป็นสาเหตุหนึ่งที่ส่งผลให้มีระดับไขมันที่สูงขึ้น ผลที่ตามมา คือ ความเสี่ยงของการเกิดโรคหลอดเลือดและหัวใจ และโรคเรื้อรังอื่นๆ ตามมา

ส่วนในประเทศไทยมีงานที่ศึกษาเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเข้าของเด็กและวัยรุ่นกับภาวะโภชนาการค่อนข้างน้อย โดย ภารดี เต็มเจริญ, รัตนาภรณ์ เจริญพงศ์, และเพ็ญศิริ น้อยพงศ์ (2531) พบว่า อาหารเข้ามีผลต่อปริมาณพลังงานและสารอาหารที่ได้รับประจำวัน สำหรับภาวะโภชนาการในเด็กวัยเรียน จากการพิจารณาจากน้ำหนักตามส่วนสูง เปรียบเทียบเป็นร้อยละของเกณฑ์มาตรฐาน ปรากฏว่า นักเรียนที่บริโภคอาหารเข้า มีค่าอัตราของน้ำหนักตามส่วนสูงต่ำกว่าร้อยละ 90 ของมาตรฐาน ร้อยละ 23.73 ในขณะที่นักเรียนที่ไม่บริโภคอาหารเข้า มีค่าอัตราของน้ำหนักตามส่วนสูงต่ำกว่าร้อยละ 90 ของมาตรฐาน มากถึงร้อยละ 28 ถึงแม้จากการทดสอบไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (χ^2 1.17, $p = .5575$) แต่ยังแสดงให้เห็นว่า นักเรียนที่ไม่บริโภคอาหารเข้ามีแนวโน้มของภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์มากกว่านักเรียนที่บริโภคอาหารเข้า

ข้อมูลที่ได้เห็นในข้างต้นแสดงให้เห็นว่า การละเลยอาหารเข้าไม่เพียงเสี่ยงต่อการเกิดภาวะอ้วน หรือน้ำหนักเกิน แต่ยังมีแนวโน้มที่จะมีน้ำหนักน้อย หรือภาวะขาดโปรตีนและพลังงานได้เช่นกัน อาจเนื่องมาจากบางท้องถิ่นกันดารทำให้ผลผลิตมีไม่พอกับความต้องการ และบางครอบครัวยังขาดเงินซื้ออาหาร ทำให้บริโภคอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย หรือขาดการบริโภคอาหารมือใดมือหนึ่งไป ซึ่งในปัจจุบันเด็กและวัยรุ่นในเอเชียเป็นจำนวนมากทุกข์ทรมานจากภาวะโภชนาการต่ำ เช่น ภาวะการขาดโปรตีนและพลังงาน การขาดสารอาหารรอง (โดยเฉพาะเหล็ก, วิตามินเอ, สังกะสี, ไอโอดีน และแคลเซียม) ทั้งยังมีจำนวนเด็กที่มีภาวะโภชนาการต่ำเพิ่มมากขึ้นในพื้นที่ชนบทอีกด้วย (ลัดดา เหมาะสุวรรณ, 2551)

อาหารเข้านอกจากช่วยในเรื่องการมีโภชนาการที่ดี ยังมีผลดีต่อสุขภาพกายเช่นกัน โดยเฉพาะวัยรุ่นหญิงที่มีปัญหาความผิดปกติของประจำเดือน และระบบการขับถ่าย การบริโภคอาหารเข้าช่วยให้ปัญหาเหล่านี้ลดลงได้ ดังแสดงให้เห็นในงานของ Fujiwara และ Nakata (2010) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ของการงดอาหารเข้ากับความผิดปกติของร่างกายวัยรุ่นหญิง อายุ 18-20 ปี จำนวน 975 คน โดยมีการติดตามไปเป็นเวลา 5 ปี โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่บริโภคอาหารเข้าทุกวัน กลุ่มที่บริโภคอาหารเข้า 1-6 วันต่อสัปดาห์ และกลุ่มที่บริโภคอาหารเข้าน้อยกว่า 1 วันต่อสัปดาห์ พบว่า ในระหว่าง 5 ปี กลุ่มตัวอย่างที่บริโภคอาหารเข้าทุกวันมีจำนวนที่เพิ่มขึ้น ในขณะที่กลุ่มเด็กที่ไม่บริโภคอาหารเข้าเลยมีจำนวนลดลง และกลุ่มเด็กที่บริโภคอาหารเข้ายังมีสุขภาพดีกว่ากลุ่มที่ไม่บริโภคอาหารเข้า อาทิ วัยรุ่นกลุ่มที่บริโภคอาหารเข้าทุกวัน มีคะแนน

ความรุนแรงของอาการปวดประจำเดือนน้อยกว่ากลุ่มที่บริโภคอาหารเช้า 1-6 วันต่อสัปดาห์ และกลุ่มที่บริโภคอาหารเช้าน้อยกว่า 1 วันต่อสัปดาห์ โดยคะแนนความรุนแรงของอาการปวดประจำเดือนกลุ่มที่กินอาหารเช้าทุกวัน กลุ่มที่บริโภคอาหารเช้า 1-6 วันต่อสัปดาห์ และกลุ่มที่บริโภคอาหารเช้าน้อยกว่า 1 วันต่อสัปดาห์ เท่ากับ 1.40, 1.54 และ 1.61 ตามลำดับ (1.40 และ 1.54, $p < .05$; 1.40 และ 1.61, $p < .01$) นอกจากอาการปวดประจำเดือนที่ลดลง ยังพบว่า วัยรุ่นกลุ่มที่บริโภคอาหารเช้าทุกวัน กลุ่มที่บริโภคอาหารเช้า 1-6 วันต่อสัปดาห์ และกลุ่มที่บริโภคอาหารเช้าน้อยกว่า 1 วันต่อสัปดาห์ มีคะแนนการเคลื่อนไหวของลำไส้ เท่ากับ 2.34, 2.20 และ 2.14, $p < .01$ ตามลำดับ ซึ่งจะเห็นว่า วัยรุ่นที่บริโภคอาหารเช้าทุกวันจะมีการขับถ่ายดีกว่าวัยรุ่นที่บริโภคอาหารเช้าเพียง 1-6 วันต่อสัปดาห์ และวัยรุ่นที่บริโภคอาหารเช้าน้อยกว่า 1 วันต่อสัปดาห์

ข้อมูลดังกล่าวทำให้พอมองเห็นถึงสิ่งดีๆ ของการบริโภคอาหารมื้อเช้าที่ไม่ใช่เพียงแค่ว่ารู้สึกอิ่ม แต่มีประโยชน์สูงสุดต่อภาวะโภชนาการ และสุขภาพ ในทางกลับกัน หากงดอาหารเช้าก็ส่งผลให้มีน้ำหนักเกิน และสุขภาพที่ไม่ดีตามมา ไม่เพียงเท่านั้น มีงานวิจัยอีกหลายชิ้นได้กล่าวถึงผลดีของการบริโภคอาหารเช้าต่อสติปัญญาและอารมณ์ ว่าการบริโภคอาหารเช้าเพิ่มพลังให้กับสมอง ส่งผลให้สมองมีประสิทธิภาพต่อการเรียนของนักเรียนและมีผลดีต่อการทำงานของคน ทุกเพศทุกวัยด้วย

2. ความสำคัญต่อสติปัญญา

อาหารเช้าจัดเป็นอาหารสมอง ช่วยกระตุ้นให้เด็กและวัยรุ่น มีสมาธิในการเรียน การทำงาน ทำให้ระบบความจำ ทักษะการเรียนรู้ดีขึ้น และช่วยให้อารมณ์ดี (Mahoney, et al., 2005; Rampersaud, et al., 2005) สอดรับกับข้อมูลจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพและกรมอนามัย ที่ว่าการกินอาหารเช้าจะส่งผลต่อสมาธิและประสิทธิภาพการเรียน โดยเด็กที่บริโภคอาหารเช้าจะมีผลการเรียนที่ดีกว่าเด็กที่ไม่บริโภคอาหารเช้า เนื่องจากอาหารเช้า ทำให้เด็กเกิดความรู้สึกกระปรี้กระเปร่า สารอาหารในเชลล์สมองเพิ่มขึ้น ทำให้มีสมาธิในการเรียน และหากบริโภคอาหารเช้าติดต่อกันเป็นเวลานานจะส่งผลต่อสติปัญญาหรือไอคิวในระยะยาว (สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ, 2012)

Wesnes, Pincock, Richardson, Helm, และ Hails (2003) ทำการศึกษาการบริโภคอาหารเช้าและชนิดของอาหารเช้าต่อความตั้งใจและความจำของเด็กวัยเรียน โดยศึกษาในเด็กอายุ 9-16 ปี เด็กแต่ละคนจะได้บริโภคอาหารเช้า 3 วัน และไม่ได้บริโภคอาหารเช้า 1 วัน โดยเด็กแต่ละกลุ่มจะสลับชนิดอาหารที่ได้บริโภคในแต่ละวัน คือ shreddie (ซีเรียล 45 กรัม), cheerios (ซีเรียล 30 กรัม) และเครื่องดื่มกลูโคส ปรากฏว่าในช่วง 2 ชั่วโมงแรกหลังบริโภคอาหารเช้า เด็กที่บริโภคเครื่องดื่มกลูโคสเป็นอาหารเช้า จะมีความตั้งใจเรียนลดลงมากกว่าเด็กกลุ่มอื่นๆ รวมถึงกลุ่มที่ไม่

บริโภคอาหารเช้าด้วย และเมื่อเวลาผ่านไป 4 ชั่วโมง เด็กที่บริโภคเพียงเครื่องดื่มกลูโคสจะมีความตั้งใจในการเรียนลดลงพอๆ กับเด็กกลุ่มที่ไม่บริโภคอาหารเช้า ซึ่งผู้วิจัยได้กล่าวสรุปในข้างท้ายว่า การศึกษานี้มีหลักฐานที่ชัดเจนเพื่อยืนยันว่า อาหารเช้านิดซีเรียลมีผลต่อความรู้ความเข้าใจของเด็ก ตรงกันข้ามกับเครื่องดื่มกลูโคสที่ไม่ได้ให้ประโยชน์ต่อกระบวนการคิดของสมองเลย แต่สิ่งสำคัญที่มีบทบาทต่อการช่วยรักษาประสิทธิภาพในการทำงานให้คงอยู่ได้นาน นั่นก็คือคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนที่ได้จากซีเรียล

Mahoney และคณะ (2005) ทำการทดลองเปรียบเทียบผลของการไม่บริโภคอาหารเช้า และการบริโภคอาหารเช้า 2 รูปแบบต่อกระบวนการทางปัญญา ซึ่งแบ่งการทดลองเป็น 2 ช่วงอายุ คือ ช่วงที่ 1 เด็กอายุ 9-11 ปี และช่วงที่ 2 เด็กอายุ 6-8 ปี โดยให้บริโภคอาหารเช้าตามที่กำหนดในเวลา 08.15-08.30 น. และทดสอบเกี่ยวกับความจำจากการได้ยิน ได้ยิน ได้อ่าน ด้วยวิธีต่างๆ เช่น ความจำเชิงพื้นที่ การได้ยินจำนวนตัวเลข เป็นต้น ในช่วงเวลา 09.30-10.30 น. ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่า เด็กอายุ 9-11 ปี ที่บริโภคข้าวโอ๊ต หรือซีเรียลเป็นอาหารเช้า จะมีความสามารถในการจำดีกว่าเด็กที่ไม่บริโภคอาหารเช้า ซึ่งผลการทดสอบความแตกต่างของความจำระยะสั้นจากการทดสอบความสามารถในการจำจำนวนตัวเลขพบว่า มีความแตกต่างทั้งเพศ และชนิดของอาหารเช้า ($p < .05$) โดยเด็กหญิงที่บริโภคข้าวโอ๊ต สามารถจำจำนวนตัวเลขเฉลี่ย 5 ตัว ในขณะที่กลุ่มที่บริโภคซีเรียลสำเร็จรูป สามารถจำจำนวนตัวเลขเฉลี่ย 4 ตัว และกลุ่มที่ไม่บริโภคอาหารเช้าสามารถจำจำนวนตัวเลขเฉลี่ย 3.9 ตัว ซึ่งชี้ให้เห็นว่า เมื่อเด็กบริโภคข้าวโอ๊ตจะมีหน่วยความจำระยะสั้นดีกว่าเมื่อเทียบกับกลุ่มที่กินซีเรียลสำเร็จรูป และกลุ่มที่ไม่บริโภคอาหารเช้า ส่วนการทดสอบในเด็กอายุ 6-8 ปี พบว่า เด็กหญิงที่บริโภคข้าวโอ๊ต สามารถจำจำนวนตัวเลขเฉลี่ย 3.6 ตัว ส่วนกลุ่มที่บริโภคซีเรียลสำเร็จรูปสามารถจำจำนวนตัวเลขเฉลี่ย 2.5 ตัว ในขณะที่กลุ่มที่ไม่บริโภคอาหารเช้ามีความจำจำนวนตัวเลขเฉลี่ย 2.9 ตัว ซึ่งไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญจากกลุ่มอื่น นอกจากนี้ยังพบว่า ผลการทดสอบความแตกต่างของความตั้งใจในการฟังพบว่า เด็กกลุ่มที่บริโภคข้าวโอ๊ตเป็นอาหารเช้า จะมีความตั้งใจในการฟังดีกว่ากลุ่มที่ไม่บริโภคอาหารเช้า และในส่วนการประเมินหน่วยความจำเชิงพื้นที่ ยังพบว่า เด็กที่บริโภคข้าวโอ๊ตเป็นอาหารเช้าสามารถเปลี่ยนแผนที่รูปภาพให้อยู่ในตำแหน่งที่ถูกต้องได้มากกว่าเด็กที่ไม่บริโภคอาหารเช้า ($p < .05$)

สำหรับเด็กที่ไม่ได้บริโภคอาหารเช้ามีผลการวิจัยที่สนับสนุนว่า จะส่งผลต่อการมีประสิทธิภาพในการทำงาน และการเรียนลดลง ทำให้สมาธิในการทำงาน และการเรียนไม่ดี (วรารณา บุตรศรี, 2538) ผลเหล่านี้สอดคล้องกับการศึกษาของ Widenhorn-Muller, Hille, Klenk, และ Weiland (2008) ศึกษาผลของความรู้ความเข้าใจและอารมณ์ จากการบริโภคอาหารเช้า ในเด็กอายุ 13- 20 ปี จำนวน 104 คน พบว่า เด็กชายที่ไม่บริโภคอาหารเช้ามีคะแนนความตั้งใจเรียนเฉลี่ย

137.91 เด็กชายที่บริโภคอาหารเข้ามิกะแนนความตั้งใจเรียนเฉลี่ย 138.05 เด็กหญิงที่ไม่บริโภคอาหารเข้ามิกะแนนความตั้งใจเรียนเฉลี่ย 141.16 และเด็กหญิงที่บริโภคอาหารเข้ามิกะแนนความตั้งใจเรียนเฉลี่ย 150.40 นั่นก็หมายความว่า ทั้งเด็กหญิงและชายที่ไม่บริโภคอาหารเข้า มีคะแนนความตั้งใจเรียนน้อยกว่ากลุ่มที่บริโภคอาหารเข้า ($p < .001$) และในการประเมินหน่วยความจำ ยังพบว่า การประเมินความสามารถในการเรียนรู้และหน่วยความจำโดยให้จำแผนที่ ปรากฏว่าการบริโภคอาหารเข้ามีผลต่อหน่วยความจำในเด็กชายเท่านั้น ($p = .024$) ซึ่งเด็กชายที่ไม่บริโภคอาหารเข้ามิกะแนนหน่วยความจำเฉลี่ยเพียง 45.47 ส่วนเด็กชายที่บริโภคอาหารเข้ามิกะแนนหน่วยความจำเฉลี่ย 48.79

จากงานวิจัยดังที่ได้กล่าวมาสามารถเป็นเครื่องยืนยันได้ว่า การบริโภคอาหารเข้าก่อนไปโรงเรียนในเด็กและวัยรุ่นถือเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นต่อสติปัญญาทางการเรียน เพราะเซลล์สมองมีประมาณร้อยละ 60 ของเซลล์มีความต้องการอาหารที่มีสารอาหารในการเสริมสร้างการทำงานของเซลล์ประสาท ซึ่งมีการค้นพบว่าอาหารที่บริโภคมีผลต่อสมาธิ ความคิด ความจำ หากขาดสารอาหารแม้เพียงบางชนิดก็ทำให้ความจำลดลงได้ โดยเฉพาะอาหารเข้าเป็นมือที่สำคัญสำหรับเด็กและวัยรุ่นมาก เพราะในช่วงเช้าของวันสมองมีความต้องการสารอาหารไปเลี้ยงอย่างเพียงพอที่จะช่วยในการเรียน ให้คิดไว มีความจำดี แต่หากไม่ได้บริโภคอาหารเข้าจะให้ผลในทางตรงข้าม

3. ความสำคัญต่ออารมณ์

อาหารเข้า มีความเกี่ยวเนื่องกับการทำให้มีสุขภาพจิตที่ดี สอดรับกับการทบทวนงานวิจัยของ Rampersaud และคณะ (2005) พบว่า การบริโภคอาหารเข้ามีผลทางบวกต่อกระบวนการคิด โดยเฉพาะด้านความจำ ช่วยให้มีผลการเรียนที่ดี และมีผลต่อจิตสังคม และอารมณ์อีกด้วย กล่าวคือ ผลจากการตรวจสอบเด็กที่เข้าร่วมโครงการบริโภคอาหารเข้าของโรงเรียนจะมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นของภาวะซึมเศร้า และอาการอยู่ไม่นิ่ง นอกจากนั้นยังส่งผลทางบวกต่ออารมณ์ คือ มีความตื่นตัวและกระตือรือร้นมากขึ้น แต่เมื่อเด็กกลุ่มนี้ไม่บริโภคอาหารเข้าจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ เป็นสาเหตุให้เกิดอาการหิว ซึม และมีอารมณ์หงุดหงิดในช่วงเวลาเช้า เชื่อมโยงกับการศึกษาของ Cooper, Bandelow, และ Nevill (2011) ที่ศึกษาผลการบริโภคอาหารเข้าต่อกระบวนการคิดของวัยรุ่น อายุ 12-15 ปี จำนวน 96 คน พบว่า เด็กที่ไม่บริโภคอาหารเข้าจะมีอารมณ์เบื่อหน่ายสูงโดยเฉพาะในช่วงเวลาเช้ามักกว่าเด็กที่บริโภคอาหารเข้า และพบอีกว่า เด็กที่ไม่บริโภคอาหารเข้ามีระดับความหิวมากกว่าเด็กที่บริโภคอาหารเข้า โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเวลาผ่านไปในช่วงสายระดับความหิวจะยิ่งเพิ่มขึ้นมากกว่าในช่วงเช้าอีก สอดรับกับข้อมูลของกองสุขศึกษา กระทรวงสาธารณสุข ที่เปิดเผยผลการสำรวจพฤติกรรมไม่บริโภคอาหารเข้าของเด็กวัยเรียนอายุ

6-11 ปี เมื่อไม่นานมานี้ว่า เด็กไทยไม่บริโภคอาหารเข้าถึงร้อยละ 30 โดยเฉพาะเด็กนักเรียนหญิงอายุ 12-14 ปี ไม่บริโภคอาหารเข้า ถึงร้อยละ 52 ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ เพราะเด็กที่ไม่บริโภคเมื่อเช้าจะรู้สึกหิวจนทำให้หงุดหงิด อารมณ์เสีย สับสน ง่วงนอน บางรายอาจถึงขั้นหน้ามืด เป็นลม เนื่องจากสมองได้รับน้ำตาลกลูโคสไปหล่อเลี้ยงไม่เพียงพอ (กองสุขศึกษา กระทรวงสาธารณสุข, 2554)

สรุปได้ว่า ความต้องการอาหารเช้าของเด็กและวัยรุ่น มีความจำเป็นต่อกระบวนการทำงานของร่างกาย หากเด็กวัยนี้งดการบริโภคอาหารเช้าแล้วอาจส่งผลกระทบต่อภาวะโภชนาการ เช่น โรคอ้วน ภาวะน้ำหนักเกิน ปัญหาทางสุขภาพ เช่น เบาหวาน โรคหัวใจ และปัญหาทางอารมณ์และสติปัญญา เช่น หงุดหงิด ไม่มีสมาธิในการเรียน ความจำสั้น เป็นต้น ดังนั้นการป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้น สิ่งสำคัญที่สุดสำหรับเด็กวัยนี้ คือ การปรับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าให้เหมาะสม

พฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของเด็กและวัยรุ่น

โภชนาการเป็นตัวบ่งชี้ถึงสุขภาพ คนที่บริโภคอาหารมากเกินไป จะเกิดภาวะโภชนาการเกิน เป็นสาเหตุของโรคอ้วน และโรคเรื้อรังที่อาจตามมา หากบริโภคอาหารไม่เพียงพอ ก็ทำให้เป็นโรคขาดสารอาหารส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพการทำงานของร่างกาย วัยเด็กและวัยรุ่นมีความจำเป็นมากที่ต้องได้รับอาหารอย่างเพียงพอ และเหมาะสม โดยเฉพาะอาหารเช้า เพราะถือเป็นพลังแห่งการเริ่มต้นของวัน อาหารเมื่อเช้าจะมีประโยชน์สูงสุดต่อสุขภาพและร่างกายได้นั้นจะต้องเป็นอาหารเช้าที่มีคุณภาพ ถูกหลักโภชนาการครบถ้วน 5 หมู่ ปริมาณเพียงพอกับอายุของเด็ก เพื่อให้ได้พลังงานและสารอาหารครบตามที่ร่างกายต้องการ เด็กและวัยรุ่นต้องการพลังงานไปใช้สำหรับช่วยในการเจริญเติบโต ทำกิจกรรมต่างๆ มีความต้องการโปรตีน เพื่อไปสร้างการเจริญเติบโต และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรบของร่างกาย และสิ่งที่จำเป็นสำหรับเด็กวัยนี้อีกประการหนึ่ง คือ เกลือแร่ และวิตามิน เพื่อไปสร้างกระดูกและฟัน ดังนั้น เด็กและวัยรุ่นจึงควรบริโภคอาหารเช้าก่อนไปโรงเรียนทุกวัน (ลาวัลย์ วิมาลย์, 2548) ซึ่งนักวิชาการและผู้ที่มีหน้าที่ หรือส่วนเกี่ยวข้องในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารต่างพยายามที่จะดำเนินการต่างๆ เพื่อช่วยให้เด็กวัยนี้ตระหนักถึงความสำคัญของการบริโภคอาหารเช้า วิธีหนึ่งที่ได้ดำเนินการเพื่อหาข้อมูลในการช่วยเหลือ คือ การสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของเด็กและวัยรุ่น

จากการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของเด็กและวัยรุ่น พบว่า เด็กและวัยรุ่นมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าที่แตกต่างกันไป บางกลุ่มมักบริโภคอาหารเช้าเป็นประจำ เช่น การศึกษาของ Aranceta, Serra-Majem, Ribas, และ Perez-Rodrigo (2001) ที่ศึกษาการบริโภคอาหาร

เข้าของเด็กและวัยรุ่นในสเปน อายุ 2-24 ปี พบว่า ร้อยละ 91.2 ของเด็กชาย และร้อยละ 92.2 ของเด็กหญิง บริโภคอาหารเข้าเป็นประจำ โดยเด็กชายช่วงอายุ 6-9 ปี และเด็กหญิงช่วงอายุ 10-13 ปี เป็นกลุ่มวัยที่บริโภคอาหารเข้าเป็นประจำมากที่สุด (ร้อยละ 98.1 และ 99.4 ตามลำดับ) ในขณะที่มีเด็กและวัยรุ่นจำนวนไม่น้อยที่งดการบริโภคอาหารเข้า หรือบริโภคเพียงบางวันเท่านั้น อาทิ Moore, Moore, และ Murphy (2009) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของทัศนคติต่อการบริโภคอาหารเข้า การรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อการบริโภคอาหารเข้า และการรับรู้ความคาดหวังของสังคม (จากบิดา มารดา เพื่อน และครู) ต่อการบริโภคอาหารเข้าของเด็กนักเรียน อายุ 9-11 ปี พบว่า เด็กที่บริโภคอาหารเข้าเป็นประจำมีเพียงร้อยละ 67 ส่วนที่เหลือบริโภคอาหารเข้าเป็นบางวัน หรือไม่บริโภคอาหารเข้าเลยมากถึงร้อยละ 33 นอกจากนี้การศึกษาของ Affenito และคณะ (2009) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคอาหารเข้ากับระดับของแคลเซียม ไฟเบอร์ และBMI ในเด็กแอฟริกัน-อเมริกัน และเด็กหญิงอเมริกันผิวขาวพบว่า เด็กหญิงอเมริกันผิวขาวอายุ 12 ปี ไม่บริโภคอาหารเข้าเลยร้อยละ 3 บริโภคอาหารเข้าเป็นบางวัน ร้อยละ 34.4 และมีเพียงร้อยละ 62.5 เท่านั้นที่บริโภคอาหารเข้าทุกวัน ในขณะที่เด็กหญิงแอฟริกัน -อเมริกันวัยเดียวกัน ไม่บริโภคอาหารเข้าเลยมากถึงร้อยละ 10.2 บริโภคอาหารเข้าเป็นบางวันร้อยละ 51.4 และมีเพียงร้อยละ 38.4 เท่านั้นที่บริโภคอาหารเข้าทุกวัน การศึกษานี้ยังพบอีกว่า วัยรุ่นหญิงผิวขาว อายุ 19 ปี ไม่บริโภคอาหารเข้าเลยและบริโภคเป็นบางวันรวมกันร้อยละ 68.2 ส่วนวัยรุ่นหญิงผิวดำ ไม่บริโภคอาหารเข้าเลยและบริโภคเป็นบางวันรวมกันมากถึงร้อยละ 78.2 แสดงให้เห็นว่า ไม่ว่าจะมีความแตกต่างทางด้านเชื้อชาติ จะเป็นเด็กเล็ก หรือเด็กโต ต่างก็ละเลยอาหารเข้าเป็นจำนวนมาก และเป็นที่น่าสังเกตว่าในเด็กเล็กมีพฤติกรรมการงดอาหารเข้าน้อยกว่าเด็กโต โดยผู้วิจัยได้อภิปรายประเด็นนี้ว่า อาจเนื่องมาจากเด็กเล็กมีผู้ปกครองเป็นผู้ดูแลและจัดหาอาหารให้ แต่ในเด็กโตนั้นผู้ปกครองไม่ได้บังคับในเรื่องนี้ โดยปล่อยให้เด็กมีอิสระในการพิจารณาเอง ประกอบกับเด็กมัธยมชาวอเมริกันเข้าเรียนเช้ากว่าเด็กประถม ทำให้เด็กโตไม่มีเวลาบริโภคอาหารเข้า

อีกการศึกษาหนึ่งที่น่าสนใจคือ การศึกษาของ Redden และคณะ (2002) ที่ศึกษาการรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคในการบริโภคอาหารเข้าของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ซึ่งทำการสำรวจในเด็ก 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่โรงเรียนจัดอาหารเข้าให้บริโภคโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย และกลุ่มที่โรงเรียนไม่บริการอาหารเข้าให้ จากแบบสอบถาม พบว่า ในโรงเรียนที่จัดอาหารเข้าให้บริโภค มีเด็กที่บริโภคอาหารเข้าเป็นประจำร้อยละ 77 และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าเป็นบางวัน ร้อยละ 23 ส่วนโรงเรียนที่ไม่บริการอาหารเข้าให้บริโภค มีเด็กที่บริโภคอาหารเข้าเป็นประจำร้อยละ 71 และบริโภคอาหารเข้าเป็นบางวันร้อยละ 29 ซึ่งผลการทดสอบความแตกต่างของพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของเด็ก 2 กลุ่มนี้ในเชิงสถิติกลับไม่พบความแตกต่างของพฤติกรรม ($p = .124$) จึง

อาจกล่าวได้ว่า ถึงแม้ทางโรงเรียนจะจัดอาหารเข้าให้บริโภค หรือไม่มีบริการอาหารเข้าให้ จำนวนเด็กที่ไม่บริโภคอาหารเข้าก็ยังมีจำนวนมากพอๆ กัน โดยผู้วิจัยได้รายงานถึงประเด็นนี้ว่า เด็กวัยรุ่นมักจะมีข้ออ้างของการไม่บริโภคอาหารเข้า เพราะเกรงว่าจะทำให้อ้วน รูปร่างไม่สวย เลี้ยงคมือเข้าจนเป็นนิสัย

จะเห็นได้ว่า การศึกษาในต่างประเทศพบ เด็กและวัยรุ่นจำนวนมากที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าที่ไม่เหมาะสม ทั้งที่บริโภคอาหารเข้าเป็นบางครั้ง หรืองดบริโภคอาหารเข้าเลย และมีแนวโน้มว่าเมื่อเด็กยิ่งโตขึ้น พฤติกรรมการงดอาหารเข้าก็จะเพิ่มขึ้นด้วย (Affenito, et al., 2009) ในส่วนของงานวิจัยในประเทศไทย ก็พบพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของเด็กและวัยรุ่นที่ไม่แตกต่างจากเด็กและวัยรุ่นในต่างประเทศ ดังการสำรวจของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2545) เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กและวัยรุ่น อายุ 12-18 ปี ในเขตกรุงเทพมหานครฯ นนทบุรี ปทุมธานี และนครปฐม จำนวน 900 คน ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ ถึงเดือนพฤษภาคม 2545 พบว่า วัยรุ่นส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม คือ มีการบริโภคอาหารมื้อหลัก ครบ 3 มื้อทุกวัน เพียงร้อยละ 40.11 และในวันเรียนไม่บริโภคอาหารเข้า มากถึงร้อยละ 84 ผู้สำรวจได้มีการแนะนำการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคที่ดีของวัยรุ่นไว้ว่า ควรให้ความรู้ทางด้านอาหารและโภชนาการแก่ ผู้ปกครอง ผู้เลี้ยงดูเด็ก แม่ครัวของโรงเรียน และแม่ค้าที่ขายอาหารให้นักเรียนในโรงเรียน เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาและส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะ โภชนาการที่ดีให้แก่วัยรุ่นทางหนึ่ง

การศึกษาของ สติดาพร สุคนธมัต (2551) พบว่า ในวันเรียนมีนักเรียนมากถึงร้อยละ 51.88 ที่ไม่ได้บริโภคอาหารเข้าทุกวัน ส่วนในวันหยุดเรียนนักเรียนไม่ได้บริโภคอาหารเข้าทุกวันถึงร้อยละ 32.64 โดยนักเรียนเหล่านี้ให้เหตุผลในการไม่บริโภคอาหารเข้าในวันเรียนว่าไม่หิว ร้อยละ 77.78 และคีนสาย ร้อยละ 22.22 ส่วนในวันหยุดไม่บริโภคอาหารเข้า เนื่องจาก คีนสายร้อยละ 46.16 ไม่หิวร้อยละ 38.46 และบิดา มารดาไม่เตรียมอาหารให้ ร้อยละ 7.69 ซึ่งผู้วิจัยได้อธิบายไว้ว่า การที่บิดา มารดาไม่จัดเตรียมอาหารเข้านั้น อาจเนื่องด้วยปัจจุบันวิถีชีวิตในเขตกรุงเทพมหานครที่เร่งรีบในตอนเช้า ทำให้ไม่มีเวลาประกอบอาหาร เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้นักเรียนไม่ได้บริโภคอาหารเข้า และผลการศึกษายังได้ระบุถึงชนิดของอาหารเข้า ที่นักเรียนมักบริโภคเป็นส่วนใหญ่ในช่วงเช้า คือ ข้าวและกับข้าว อาหารจานเดียว ข้าวต้ม และโจ๊ก ซึ่งเป็นอาหารที่ครอบครัวสามารถจัดทำขึ้นได้แม้มีเวลาจำกัด หรือหากไม่ทำขึ้นเอง ก็สามารถหาซื้ออาหารปรุงสำเร็จเหล่านี้ทั่วไปในตลาดชุมชนของกรุงเทพมหานคร ซึ่งมีราคาไม่สูงนักครอบครัวที่มีรายได้น้อยก็สามารถซื้อได้

จากข้อมูลทั้งหมดแสดงให้เห็นว่า เด็กและวัยรุ่นทั้งในและต่างประเทศส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าที่ไม่เหมาะสม อาทิ บริโภคอาหารเข้าบ้างไม่บริโภคบ้าง หรือไม่

บริโภคอาหารเข้าเลย หากก็ยังมีเด็กกลุ่มหนึ่งที่มีพฤติกรรมบริโภคอาหารเข้าในทุกวัน แต่กระนั้นแล้วก็ยังพบว่า เมื่อเด็กโตขึ้นจะบริโภคอาหารเข้าโดยเฉลี่ยต่อสัปดาห์ลดลง (Affenito, et al., 2005; Aranceta, et al., 2001) สาเหตุที่ทำให้เด็กไม่บริโภคอาหารเข้าส่วนหนึ่งอาจมาจากตัวเด็กเอง เช่น วัยรุ่นมักอ้างว่าไม่หิว ดิ้นสาย ไม่มีเวลา ที่แหย่กว่านั้น คือ กลัวอ้วน หากเป็นเด็กเล็กอาจเกิดจากการที่บิดา มารดาไม่จัดเตรียมให้ ดังนั้นเพื่อการส่งเสริม/จัดการปัญหาให้ถูกต้อง จึงควรศึกษาถึงปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า อันจะนำไปสู่การกำหนดแนวทางการแก้ไขปัญหาวินัยพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าที่เกิดขึ้นอย่างถูกต้องและเหมาะสม

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของเด็กและวัยรุ่น

สภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปในปัจจุบัน มีอิทธิพลต่อรูปแบบของอาหาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของครอบครัว บุคคล รวมถึงเด็กและวัยรุ่น การปรับรูปแบบและพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าเพื่อให้ครอบครัว โดยเฉพาะในเด็กและวัยรุ่นมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าที่ถูกต้อง และเหมาะสม จึงควรทราบถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า มีผู้ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กและวัยรุ่นอยู่ค่อนข้างมากและหลากหลาย แต่ส่วนใหญ่ยังไม่ได้แยกศึกษาเฉพาะปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารเข้า อย่างไรก็ตามพฤติกรรมการบริโภคอาหารเหล่านั้นอาจรวมถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของเด็กและวัยรุ่นด้วย ผู้วิจัยจึงได้นำมาสรุปไว้ด้วยกันดังต่อไปนี้

สถิตาพร สุคนธมัต (2551) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 239 คน โดยใช้แบบสอบถาม พบว่า แหล่งอาหารเข้าในวันหยุดของครอบครัว ชนิดของอาหารเข้าของครอบครัวในวันเรียนและวันหยุด มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความสม่ำเสมอของการบริโภคอาหารเข้าในวันเรียน และวันหยุด ช่วงเวลาในการบริโภคอาหารเข้าในวันเรียน และวันหยุด แหล่งของอาหารในวันเรียน ผู้ประกอบอาหารเข้าในวันเรียน และวันหยุด การบริโภคอาหารเข้าพร้อมกันระหว่างผู้ปกครองและนักเรียนในวันเรียน และวันหยุด การได้รับคำแนะนำหรืออธิบายถึงประโยชน์ของอาหารเข้าที่นักเรียนบริโภคจากผู้ปกครอง และการกำกับหรือควบคุมให้นักเรียนบริโภคอาหารเข้าจากผู้ปกครอง มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การทบทวนวรรณกรรมของ Story และคณะ (2002) ได้ทบทวนอิทธิพลของปัจจัย 2 กลุ่มใหญ่ คือ ปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น โดยสรุปย่อได้เป็น 4 กลุ่ม คือ

1. ปัจจัยภายในบุคคล (intrapersonal) บริบทด้านบุคคลทำให้บุคคลมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่แตกต่างกันขึ้นอยู่กับองค์ประกอบต่างๆ เช่น ทักษะ การมองเห็นสรรถนะตนเอง การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค เป็นต้น

2. ปัจจัยระหว่างบุคคล (interpersonal) พฤติกรรมการบริโภคของวัยรุ่นได้รับอิทธิพลอย่างมากจากสภาพแวดล้อมทางสังคม อันประกอบด้วย ครอบครัว และเพื่อน เป็นต้น

3. ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (community settings) สภาพแวดล้อมทางกายภาพภายในชุมชนมีผลต่อการเข้าถึงข้อมูลและความพร้อมของอาหาร อิทธิพลของชุมชนที่มีความใกล้ชิดกับวัยรุ่นที่ส่งผลต่อการเลือกบริโภคอาหาร ได้แก่ โรงเรียน ร้านสะดวกซื้อ ร้านอาหาร ตู้หยอดเหรียญ

4. ปัจจัยทางสังคม (societal) มีบทบาททั้งทางตรงและทางอ้อมในการกำหนดพฤติกรรมการบริโภคอาหาร อันได้แก่ สื่อโฆษณา สังคม และวัฒนธรรม เป็นต้น

ถึงแม้ว่างานชิ้นนี้จะไม่ได้ระบุว่าตัวแปรใดที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นมากที่สุด แต่ Story และคณะ ได้สรุปไว้ว่า ปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยสิ่งแวดล้อม เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพล สามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กและวัยรุ่นได้ และเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยในการพัฒนาภาวะโภชนาการของเด็กและวัยรุ่นอย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

ในส่วนของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารเข้านั้น Hallstrom และคณะ (2011) ได้ศึกษานิสัยการบริโภคอาหารเช้าและปัจจัยส่วนบุคคลกับปัจจัยด้านครอบครัวที่มีอิทธิพลต่อการเลือกบริโภคอาหารเช้าของเด็กวัยรุ่นในยุโรป อายุ 13-17 ปี พบว่า

พฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสมของครอบครัวมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าในเด็กวัยรุ่นชาย โดยเด็กชายที่บิดา มารดาบริโภคอาหารที่ไม่มีประโยชน์ จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าน้อยกว่าเด็กชายที่บิดา มารดาบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ (OR 0.70; $p < .05$)

โครงสร้างของครอบครัวมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าในเด็กวัยรุ่นชาย โดยเด็กชายที่ครอบครัวมีการเลี้ยงดูแบบสมัยใหม่ที่บิดา มารดาผลักดันเลี้ยงดูมีโอกาสดังกล่าวเข้าน้อยกว่าเด็กชายที่ครอบครัวมีการเลี้ยงดูแบบดั้งเดิม (OR 0.55; $p < .01$)

การสนับสนุนจากบิดา มารดามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าในเด็กวัยรุ่นชาย โดยเด็กชายที่บิดา มารดาไม่ค่อยสนับสนุนในการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ จะมี

พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าน้อยกว่า เด็กชายที่มีบิดา มารดาสนับสนุนในการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ (OR 0.59; $p < .01$)

การสนับสนุนจากเพื่อนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าในเด็กวัยรุ่นชาย โดยเด็กชายที่เพื่อนไม่สนับสนุนในการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ จะมีพฤติกรรมในการบริโภคอาหารเข้ามากกว่า เด็กชายที่มีเพื่อนสนับสนุนในการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ (OR 1.44; $p < .05$)

การศึกษาของมารดา มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าในเด็กวัยรุ่นหญิง โดยเด็กหญิงที่มีมารดาที่มีการศึกษาน้อย หรือปานกลาง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าน้อยกว่า เด็กที่มีมารดาที่มีการศึกษาในระดับสูง (OR 0.52; $p < .001$)

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเพื่อนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าในเด็กวัยรุ่นหญิง โดยเด็กหญิงที่เพื่อนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ จะมีพฤติกรรมในการบริโภคอาหารเข้าน้อยกว่า เด็กหญิงที่มีเพื่อนบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ (OR 0.69; $p < .01$)

ผลการศึกษาในงานวิจัยชิ้นนี้เป็นที่น่าสนใจว่า อิทธิพลของเพื่อนต่อการบริโภคอาหารเข้าในกลุ่มเด็กชาย มีความแตกต่างไปจากงานวิจัยอื่นๆ โดยเด็กชายที่เพื่อนสนับสนุนให้บริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพกลับมีการบริโภคอาหารเข้าไม่สม่ำเสมอมากกว่ากลุ่มที่เพื่อนไม่สนับสนุนในการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ทั้งนี้ Hallstrom และคณะ ได้อภิปรายเพิ่มเติมในประเด็นนี้ว่า เด็กวัยรุ่นเป็นวัยมีความเชื่อมั่นในความคิดของตนเองอย่างมาก และไม่ยอมรับว่าอิทธิพลจากเพื่อนจะมีผลโดยตรงต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตน จึงอาจรายงานว่าการสนับสนุนในการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพของเพื่อน ไม่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของตนเอง

จากงานของ Hallstrom และคณะ (2011) จะเห็นได้ว่า ปัจจัยด้านครอบครัวมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าในเด็กวัยรุ่น โดยเฉพาะการสนับสนุนของครอบครัว และพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสมของครอบครัว ทำให้เห็นว่า หากครอบครัวหรือผู้เลี้ยงดูเป็นแบบอย่าง และคอยสนับสนุนให้เด็กได้บริโภคอาหารเข้าทุกวัน จะมีแนวโน้มทำให้เด็กมีพฤติกรรมบริโภคอาหารเข้าที่ดีตามไปด้วย ส่วนตัวแปรอื่นๆ นั้น ก็มีความสำคัญเช่นกัน หากแต่เป็นปัจจัยที่ไม่สามารถจัดกระทำได้ เช่น การศึกษาของบิดา มารดา โครงสร้างของครอบครัว เป็นต้นจากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จึงอาจสรุปได้ว่า ครอบครัว เป็นส่วนสำคัญอันดับต้นๆ ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กและวัยรุ่นซึ่งรวมถึงการบริโภคอาหารเข้าด้วย วรวิทย์ พัฒนาอิทธิกุล (2552) กล่าวว่า ครอบครัวเป็นหน่วยทางสังคมที่เล็กที่สุด แต่การเรียนรู้ทางสังคมแรกเริ่มเกิดขึ้นที่บ้าน มีอิทธิพลต่อชีวิตและพัฒนาการทุกด้านของเด็ก รวมถึงมีส่วนเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารด้วย ก็คือ การสร้างรูปแบบการบริโภคอาหารที่ดี โดยเฉพาะผู้ที่เป็

ทั้งนี้พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของเด็กและวัยรุ่นจะเกิดขึ้นได้ก็ต้องเริ่มจากการที่บิดา มารดาตระหนักถึงความสำคัญของอาหารเข้า และสร้างแบบอย่างที่ดีของพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าให้แก่เด็ก (สิดิมา จิตตินันท์, 2549) ซึ่งจะเป็นแนวทางในการสร้างและพัฒนานิสัยการบริโภคอาหารเข้าของเด็กและวัยรุ่นให้เกิดขึ้น และพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าที่ได้เรียนรู้จากที่บ้านจะส่งผลถึงพฤติกรรมการรับประทานอาหารเข้าต่อไปในอนาคต จึงเห็นได้ว่า ครอบครัว มีความสัมพันธ์ต่อการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของเด็กและวัยรุ่นอย่างมาก จึงเป็นประเด็นที่ให้ผู้วิจัยสนใจศึกษา ปัจจัยทางครอบครัวว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของเด็กและวัยรุ่นจริงหรือไม่ ต่อไป

การยกระดับสุขภาพ หรือการมีความเป็นอยู่ที่ดี รวมถึงการมีพฤติกรรมอันเหมาะสมนั้น บุคคลต้องได้รับการส่งเสริมเพื่อให้มีปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสู่การมีพฤติกรรมทางบวก แนวคิดการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender, et al., 2011) เป็นแนวคิดที่มีการนำมาประยุกต์ใช้ได้ดี โดยเฉพาะเกี่ยวกับการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพให้ดีขึ้น พรหมรัตน์ แสงเพิ่ม และคณะ (2552) ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นตอนต้น ได้มีการนำกรอบแนวคิดการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของเพนเดอร์มาใช้ โดยตัวแปรที่นำมาศึกษา ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของการทำพฤติกรรม การรับรู้อุปสรรคต่อการทำพฤติกรรม การรับรู้สมรรถนะของตนเองในการทำพฤติกรรม และอิทธิพลจากบุคคลแวดล้อมในการทำพฤติกรรม เนื่องจากเป็นตัวแปรที่สามารถปรับเปลี่ยนเพื่อส่งผลให้บุคคลมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นได้ ซึ่งผู้วิจัยได้เสนอแนะว่า การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น ควรนำตัวแปรการรับรู้อุปสรรคและการรับรู้สมรรถนะตนเองมาใช้เป็นแนวทางเพื่อช่วยให้สามารถวางแผนให้การสนับสนุนหรือปรับเปลี่ยนให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีได้อย่างมีประสิทธิภาพ งานวิจัยข้างต้นเป็นส่วนหนึ่งในการสนับสนุนและเป็นแบบอย่างในการนำกรอบแนวคิดการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของ Pender และคณะ มาประยุกต์ใช้เพื่อให้บุคคล ครอบครัว รวมถึงเด็กและวัยรุ่นมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าที่เหมาะสม และนำไปสู่คำถามที่น่าสนใจว่าท่ามกลางความแตกต่างทางวัฒนธรรม รวมถึงลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง การนำกรอบแนวคิดการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของ Pender และคณะ มาใช้จะให้ผลที่คล้ายคลึงกันหรือไม่ การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยจึงได้นำแบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพของ Pender และคณะ มาเป็นกรอบแนวคิดในการศึกษา โดยเลือกเฉพาะบางปัจจัยในกรอบแนวคิดของ Pender และคณะ (2011) มาศึกษา

การรับรู้ถึงประโยชน์ของอาหารเข้าต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ เป็นแรงจูงใจให้บุคคลทั้งวัยเด็กและผู้ใหญ่มีพฤติกรรมในการบริโภคอาหารเข้าทุกวัน ดังการศึกษาของ Redden และคณะ (2002) ศึกษาการรับรู้ประโยชน์ในการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6

จำนวน 2 กลุ่ม ผลจากการสำรวจโดยใช้แบบสอบถามพบว่า นักเรียนที่บริโภคอาหารเช้าเป็นประจำทั้งในโรงเรียนที่จัดอาหารเช้าให้ และโรงเรียนที่ไม่บริการอาหารเช้าต่างรับรู้ว่าอาหารเช้ามีความสำคัญ (ร้อยละ 71 และ 68 ตามลำดับ) นอกจากนี้ นักเรียนที่บริโภคอาหารเช้าเป็นประจำของโรงเรียนที่จัดอาหารเช้าให้ และโรงเรียนที่ไม่บริการอาหารเช้าต่างคิดว่าการบริโภคอาหารเช้าช่วยให้มีสมาธิในการเรียน (ร้อยละ 45 และ 47 ตามลำดับ) และนักเรียนที่บริโภคอาหารเช้าเป็นประจำของโรงเรียนที่จัดอาหารเช้าให้ และโรงเรียนที่ไม่บริการอาหารเช้า บอกว่าเมื่อบริโภคอาหารเช้าทำให้มีกำลัง (ร้อยละ 60 และ 62 ตามลำดับ) นอกจากนี้ นักเรียนที่บริโภคอาหารเช้าทั้ง 2 โรงเรียน ต่างบอกว่าเมื่อได้บริโภคอาหารเช้าทำให้ไม่รู้สึกลึกหัวก่อนมือเที่ยงเพียงร้อยละ 18 เท่ากันทั้ง 2 กลุ่ม อย่างไรก็ตาม เราก็พอมองเห็นอย่างน้อยๆ นักเรียนจำนวนหนึ่งก็ให้ความสำคัญกับการบริโภคอาหารเช้า และแม้ว่ากลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นนักเรียน ไม่ใช่งานที่ศึกษาในผู้ปกครอง แต่ก็เป็นไปได้ว่า หากผู้ปกครองเห็นถึงประโยชน์ของการบริโภคอาหารเช้า และได้มีการจัดเตรียมอาหารเช้าไว้ที่บ้าน เพื่อช่วยต่อการเลือกบริโภคของเด็ก จะเป็นตัวส่งเสริมให้เด็กมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าในทุกวัน โดยเฉพาะเด็กที่อาศัยอยู่กับบิดา และมารดาที่มีการจัดเตรียมอาหารเช้าไว้ มีแนวโน้มที่จะบริโภคอาหารเช้าทุกวัน (Noipong, 1986; Story, et al., 2002)

อีกปัจจัยหนึ่งที่น่าจะมีส่วนทำให้เด็กและวัยรุ่น เลือกที่จะบริโภคหรือละเลยอาหารเช้า ซึ่งเด็กและวัยรุ่นบางส่วนได้ระบุไว้ คือ เรื่องของอุปสรรคในการบริโภคอาหารเช้าที่เหมาะสม เช่น การศึกษาของ พรณรัตน์ แสงเพิ่ม และคณะ (2552) ที่ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นตอนต้น พบว่า ปัจจัยด้านการรับรู้อุปสรรค และการรับรู้สมรรถนะตนเองสามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นได้ ($\beta = -.153, p < .01$ และ $\beta = .299, p < .001$ ตามลำดับ) แม้ในการศึกษานี้จะเป็นการศึกษาอิทธิพลของการรับรู้อุปสรรคต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเด็กวัยรุ่น แต่กลับพบว่า อุปสรรคเหล่านั้น เป็นอุปสรรคที่เกี่ยวข้องกับผู้ปกครอง โดยเด็กวัยรุ่นเหล่านี้ได้กล่าวถึงตัวอย่างของอุปสรรคที่ทำให้พวกเขาไม่สามารถบริโภคอาหารเช้าที่ดีมีประโยชน์ได้ เช่น ผู้ปกครองไม่ซื้อผัก หรือผลไม้ไว้ที่บ้าน ผู้ปกครองไม่สะดวกในการเตรียมอาหาร เป็นต้น จึงน่าจะเป็นไปได้ว่าพฤติกรรมการบริโภคของเด็กทั้งดีและไม่ดี เช่น การดื่มนมเป็นประจำ การดื่มน้ำอัดลมและขนมหวานเป็นประจำ บริโภคผักและผลไม้ทุกวัน ขึ้นอยู่กับการรับรู้อุปสรรคของผู้ปกครองด้วย

อีกงานหนึ่งที่สนับสนุนว่าการรับรู้อุปสรรคในการบริโภคอาหารเช้าจะมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กและวัยรุ่น คือ งานของ Bruening และคณะ (2010) ที่ศึกษาการรับรู้อุปสรรคในการบริโภคผัก ผลไม้ของนักเรียนอายุ 14-20 ปี พบว่า การรับรู้อุปสรรคในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางลบกับการบริโภคผัก ผลไม้ ของนักเรียน ($r = -.45, p < .002$)

กล่าวคือ ถ้ารับรู้ว่ามีอุปสรรคมากก็จะทำให้นักเรียนบริโภคผัก ผลไม้มีน้อยลง โดยนักเรียนเหล่านี้ระบุว่าถ้ามีอาหารประเภทผัก หรือ ผลไม้พร้อมบริโภค หรือ สามารถเข้าถึงได้ง่ายก็จะทำให้พวกเขาบริโภคผัก ผลไม้มากขึ้น จะเห็นได้ว่า อุปสรรคในการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพของเด็กส่วนใหญ่เป็นอุปสรรคเกี่ยวกับการจัดเตรียมให้บริโภค หรือการเข้าถึงง่าย ซึ่งส่วนใหญ่คนที่จัดเตรียมอาหารที่บ้านก็น่าจะเป็นบิดา มารดา หรือผู้ดูแล ดังนั้น ถ้าบิดา มารดารับรู้ถึงอุปสรรคในการบริโภคของบุตร ก็อาจจะมีความพยายามที่จะกำจัดอุปสรรคต่างๆ เพื่อให้บุตรได้บริโภคอาหารอย่างเหมาะสม รวมถึงอาหารเข้าด้วย

นอกจากการรับรู้ประโยชน์ และการรับรู้อุปสรรคแล้ว พบว่า อิทธิพลระหว่างบุคคลยังมีผลต่อความคิดของบุคคลที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและการปฏิบัติพฤติกรรมมากถึงร้อยละ 57 ได้แก่ ครอบครัว (บิดา มารดา พี่ น้อง เพื่อน) โดยผ่านกลไกการเป็นแบบอย่างและการควบคุม การเป็นแบบอย่างในเรื่องการบริโภคอาหารของบิดา มารดาเป็นสิ่งที่ช่วยสร้างให้เด็กและวัยรุ่นมีบริโภคนิสัยที่ดี (Brown & Ogden, 2004) เช่น การที่บิดา มารดาเป็นแบบอย่างในการบริโภคอาหารเข้าทุกวันอย่างต่อเนื่อง หรือการที่ร่วมกันบริโภคอาหารเข้าก่อนไปทำงาน หรือไปโรงเรียนทุกวัน ก็จะทำให้พวกเขาได้บริโภคอาหารเข้าทุกวัน ปรากฏได้จากงานของ Neumark-Sztainer, Story, Ackard, Moe, และ Perry (2000) ที่ศึกษาการบริโภคอาหารร่วมกันของครอบครัวในวัยรุ่น จำนวน 252 คน พบว่า รูปแบบการบริโภคอาหารของครอบครัวมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็ก โดยมีเด็กร้อยละ 30.7 รายงานว่า พวกเขาได้บริโภคอาหารร่วมกันกับครอบครัวอย่างน้อย 7 ครั้งใน 1 สัปดาห์ และร้อยละ 31.9 รายงานว่า พวกเขาได้บริโภคอาหารร่วมกันกับครอบครัวเพียง 2 ครั้งหรือน้อยกว่าใน 1 สัปดาห์ และยังครอบครัวเป็นแบบอย่างในการบริโภคอาหารครบทุกมื้อ หรือเป็นแบบอย่างในการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ก็จะทำให้เด็กมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีตามไปด้วย ซึ่งวัยรุ่นเหล่านี้ได้รายงานว่าการที่พวกเขาได้บริโภคอาหารร่วมกับครอบครัว จะทำให้พวกเขาเลือกบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพมากกว่าสถานการณ์การบริโภคอาหารแบบอื่น เช่น การบริโภคอาหารขณะดูทีวี เป็นต้น

Burgess-Champoux และคณะ (2009) ศึกษาผลของการบริโภคอาหารของวัยรุ่นร่วมกับครอบครัว โดยการสำรวจใน 2 ช่วงเวลา ช่วงแรกศึกษาเมื่อปี 1998-1999 เด็กมีอายุเฉลี่ย 12 ปี และติดตามผลต่อในช่วงที่ 2 ในปี 2003-2004 เมื่อเด็กมีอายุเฉลี่ย 17 ปี พบว่า การบริโภคอาหารร่วมกับครอบครัวมากกว่าหรือเท่ากับ 5 วันต่อสัปดาห์ ทั้งใน 2 ช่วงเวลา มีผลให้เด็กบริโภคอาหารเข้ามากกว่ากลุ่มที่บริโภคอาหารร่วมกับครอบครัวน้อยกว่า 5 วันต่อสัปดาห์ ผู้วิจัยได้กล่าวสรุปไว้ว่าการที่เด็กบริโภคอาหารร่วมกับครอบครัวตั้งแต่ยังเล็ก อาจนำไปสู่การสร้างนิสัยการบริโภคอาหารที่

มีประโยชน์ต่อร่างกาย ผู้ปกครองจึงควรเห็นถึงความสำคัญของการบริโภคอาหารร่วมกันภายในครอบครัว

Dejong และคณะ (2009) ศึกษาปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม และความรู้ความเข้าใจจากการบริโภคอาหารเข้าของวัยรุ่นอายุ 12-15 ปี พบว่า การเป็นแบบอย่างในการบริโภคอาหารเข้าของบิดามารดามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของวัยรุ่น โดยเด็กที่บิดามารดาเป็นแบบอย่างที่ดีในการบริโภคอาหารเข้าทุกวัน จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าทุกวันมากกว่าเด็กที่บิดามารดาไม่เป็นแบบอย่างที่ดีในการบริโภคอาหารเข้าทุกวัน (OR 2.47; $p < .05$) ซึ่งผู้วิจัยได้อภิปรายในประเด็นนี้ไว้ว่า บิดามารดาเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของเด็ก เช่น การเป็นแบบอย่างที่ดีในการบริโภคอาหารเข้า การควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของเด็ก เป็นต้น และผลการศึกษายังพบอีกว่า จากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 1,089 คน มีเด็กที่บริโภคอาหารเข้าทุกวัน ร้อยละ 56.4 ซึ่งในจำนวนเด็กที่บริโภคอาหารเข้าทุกวันมีเด็กที่บริโภคอาหารเข้าร่วมกับครอบครัวทุกวันมากถึง ร้อยละ 21.7 นั่นก็หมายความว่า หากครอบครัวมีความเข้มแข็งในการเป็นแบบอย่างที่ดีโดยการบริโภคอาหารเข้าทุกวันอย่างสม่ำเสมอจะทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าทุกวันได้

Keski-Rehkonen และคณะ (2003) ศึกษาความสัมพันธ์ของการงดอาหารเข้าต่อพฤติกรรมสุขภาพในเด็กและวัยรุ่นอายุ 16 ปี และครอบครัว พบว่า ความบ่อยในพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของครอบครัวมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าในเด็ก โดยเด็กที่บิดามารดาไม่บริโภคอาหารเข้า จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าเป็นบางวันมากกว่าเด็กที่บิดามารดาบริโภคอาหารเข้าทุกวัน (OR 1.60; $p < 0.05$) และเด็กที่บิดามารดาไม่บริโภคอาหารเข้าเลย จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าเป็นบางวันมากกว่าเด็กที่บิดามารดาบริโภคอาหารเข้าทุกวัน (OR 1.73; $p < .001$) จึงพอเห็นว่า นิสัยการบริโภคอาหารเข้าที่ถูกต้องของเด็กจะเกิดขึ้นได้ โดยผ่านกลไกการเป็นแบบอย่างที่ดีในการบริโภคอาหารเข้าของครอบครัว ซึ่งหากบิดามารดาบริโภคอาหารเข้าทุกวัน เด็กและวัยรุ่นก็น่าจะบริโภคอาหารเข้าเป็นประจำ แต่หากบิดามารดาไม่ค่อยบริโภคอาหารเข้า หรือบริโภคเป็นบางวัน เด็กและวัยรุ่นก็จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าเป็นบางวันเช่นกัน

นอกจากนั้น ปัจจัยการควบคุมของผู้ปกครองเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของเด็กก็มีส่วนต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเด็กเช่นกัน เนื่องจากหน้าที่ของการเป็นบิดามารดาทำให้ต้องมีการควบคุมพฤติกรรมของเด็กเพื่อเป็นแรงผลักดันให้เด็กเกิดการปฏิบัติพฤติกรรมที่ดี ปรากฏให้เห็นได้จากงานของ Gross, Pollock, และ Braun (2010) ที่ศึกษาอิทธิพลของครอบครัวต่อการบริโภคผักและผลไม้ของเด็กประถมปีที่ 4 และ 5 ซึ่งมีประเด็นที่น่าสนใจเกี่ยวกับการตั้งกฎหรือควบคุมการบริโภคผักและผลไม้ในเด็กว่า อาจเป็นเพราะบิดามารดาต้องการให้นักเรียนบริโภคอาหารที่มี

ประโยชน์ทุกวัน โดยมีพ่อ แม่ถึงร้อยละ 96 บอกว่าต้องการให้นักเรียนบริโภคผลไม้ทุกวัน และบิดา มารดาในกลุ่มนี้ ยังรายงานว่า ร้อยละ 78 ได้จัดเตรียมผัก และร้อยละ 75 จัดเตรียมผลไม้ไว้ให้เด็กตลอด 7 วันที่ผ่านมา ในขณะที่เดียวกัน ร้อยละ 86 ของนักเรียนชั้นประถม 4 และร้อยละ 87 ของนักเรียนชั้น ประถม 5 ระบุว่าบิดา มารดาต้องการให้นักเรียนบริโภคผัก ผลไม้ทุกวัน โดยเด็กที่ระบุว่าบิดา มารดาขอ สันับสนุนให้นักเรียน บริโภค ผัก และผลไม้ทุกวันด้วยวิธีการต่างๆ เช่น การบริโภคผัก ผลไม้เป็นแบบอย่าง การพาไปตลาดเพื่อเลือกซื้อผัก ผลไม้ หรือการซื้อผัก ผลไม้ที่พวกเขาชอบมาให้ จะมีการบริโภคผัก และผลไม้มากกว่าเด็กที่บอกว่าบิดา มารดาไม่ค่อยสนับสนุนให้นักเรียนบริโภคผัก ผลไม้

แต่ในทางกลับกัน Brown และ Ogden (2004) ได้ศึกษาผลของการเป็นแบบอย่างและ ความเข้มงวดของบิดา มารดาต่อการบริโภคอาหารว่างของเด็กอายุ 9-13 ปี ผลการเป็นแบบอย่างของ บิดา มารดาพบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของบิดา มารดาทั้งอาหารว่างที่ดีต่อสุขภาพ เช่น องุ่น ส้ม แอปเปิ้ล โยเกิร์ต เป็นต้น และอาหารว่างที่ไม่ดีต่อสุขภาพ เช่น มันฝรั่งทอด ไอศกรีม ขนม หวาน เป็นต้น มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างแต่ละชนิดของเด็ก ในขณะที่ผล การศึกษาความเข้มงวดของบิดา มารดากลับพบว่า เด็กที่บิดา มารดาที่มีความเข้มงวดมากกว่าจะมี พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างในวันที่ผ่านมามากกว่าเด็กที่บิดา มารดาที่มีความเข้มงวดน้อยกว่าทั้ง ในส่วนของอาหารว่างที่ดีต่อสุขภาพและอาหารว่างที่ไม่ดีต่อสุขภาพ (OR -3.20; $p = .001$) ซึ่งผู้วิจัย ได้ชี้ประเด็นให้เห็นว่าความพยายามที่จะควบคุมการบริโภคอาหารว่างของบิดา มารดานั้นอาจส่งผล ในทางตรงกันข้าม โดยทำให้เด็กมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างมากขึ้น ดังนั้น บิดา มารดาควร เป็นแบบอย่างที่ดีในการบริโภคอาหาร ซึ่งจะให้ผลดีกว่าการใช้วิธีบังคับหรือควบคุมมากเกินไป ซึ่ง เป็นที่น่าสนใจว่า ผลการศึกษาเช่นนี้จะสามารถพบได้ในการบริโภคอาหารเช้าของเด็กหรือไม่

จากแนวคิด ทฤษฎี เอกสารและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่กล่าวมาแล้ว จะเห็นได้ว่า มีผู้ ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยทั่วไปและพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เช้าของเด็กและวัยรุ่นอยู่จำนวนหนึ่ง หากแต่พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น ในแต่ละสังคมมี ความแตกต่างกันขึ้นอยู่กับขนบธรรมเนียม ประเพณี และวัฒนธรรม ความเชื่อ และค่านิยมในการ บริโภคอาหารของสังคมนั้น ประกอบกับงานวิจัยส่วนใหญ่ศึกษาในต่างประเทศ ซึ่งมีบริบทที่ แตกต่างจากประเทศไทย จึงไม่สามารถอ้างอิงครอบคลุมถึงประชากรในประเทศไทย โดยเฉพาะใน พื้นที่จังหวัดนครราชสีมาได้ เนื่องด้วยพื้นที่จังหวัดนครราชสีมาได้รับอิทธิพลทางวัฒนธรรมบางส่วน เช่น การแต่งกาย อาหารการกิน เป็นต้น จากประเทศเพื่อนบ้านเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในการดำเนินชีวิต ประชากรส่วนใหญ่ประกอบอาชีพ การประมง การทำสวนยาง สวนผลไม้ การทำงานประเภทนี้ต้อง ออกไปทำงานในช่วงกลางคืน และกลับเข้าบ้านในช่วงสายของวัน จึงไม่มีเวลามากพอที่จะบริโภค อาหารเช้า และการที่ครอบครัวไม่ได้บริโภคอาหารเช้าก็อาจส่งผลให้นักเรียนไม่ได้บริโภคอาหาร

เข้าไปด้วย และอาจเนื่องจากวิถีชีวิตที่เร่งรีบในตอนเช้าทำให้บิดา มารดาไม่มีเวลาในการประกอบอาหาร ส่วนลักษณะครอบครัวเป็นครอบครัวใหญ่ มีสมาชิกหลายคน แต่ฐานะทางเศรษฐกิจอยู่ในระดับต่ำ จึงอาจทำให้ค่าใช้จ่ายไม่เพียงพอสำหรับการซื้อหรือจัดหาอาหารให้สมาชิกในครอบครัวได้อย่างเพียงพอเป็นผลให้นักเรียนไม่ได้บริโภคอาหารเช้า อีกทั้งตามหลักศาสนาอิสลามได้กล่าวถึงบทบาทหน้าที่ของบิดา มารดาไว้ว่า ชายและหญิงมีสิทธิเท่าเทียมกันตามหน้าที่ บิดาเป็นผู้ปกครองอุปการะครอบครัว มารดาเป็นผู้ร่วมรับผิดชอบในการเลี้ยงดูครอบครัว และบุตรที่ยังเป็นผู้เยาว์ต้องยังคงอยู่ในความดูแลของบิดา มารดา นั้นหมายความว่า เด็กวัยเรียนแม้จะสามารถช่วยเหลือตนเองได้บางส่วน แต่ก็ยังต้องการการพึ่งพาจากครอบครัว รวมไปถึงการจัดหาอาหาร หากบิดา มารดาไม่กระทำตามหน้าที่ในเรื่องการจัดเตรียมอาหาร ย่อมส่งผลโดยตรงต่อการงดบริโภคอาหารของเด็ก ประกอบกับยังไม่พบว่ามีนักวิจัยได้ทำการศึกษาเรื่องนี้ในเขตพื้นที่จังหวัดนครราชสีมา หรือพื้นที่ใกล้เคียงเลย ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยด้านผู้ปกครองที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของเด็กนักเรียนในจังหวัดนครราชสีมา เพื่อนำผลการศึกษามาเป็นแนวทางในการวางแผนแก้ไขปัญหาด้านโภชนาการของนักเรียน โดยได้เลือกตัวแปรด้านครอบครัว คือ การรับรู้ประโยชน์ของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียน การรับรู้อุปสรรคของผู้ปกครองต่อการจัดหาอาหารเช้าให้นักเรียน ความพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของผู้ปกครอง และการควบคุมของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียน มาศึกษา

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทำนาย (correlational predictive design) เพื่อศึกษาปัจจัยด้านผู้ปกครองที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 6

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ เป็นผู้ปกครองและนักเรียนที่กำลังศึกษาระดับประถมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ เขตพื้นที่การศึกษาอำเภอเมือง จังหวัดนราธิวาส ซึ่งมีจำนวนทั้งสิ้น 29 โรงเรียน ผู้วิจัยสุ่มมาสำหรับการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ 5 โรงเรียน ดังนี้

กลุ่มตัวอย่าง

1. โรงเรียนอนุบาลนราธิวาส
2. โรงเรียนบ้านค่าย
3. โรงเรียนวัดพนาสณฑ์
4. โรงเรียนเมืองนราธิวาส
5. โรงเรียนบ้านทอน

จากนั้นเลือกกลุ่มตัวอย่างผู้ปกครอง และนักเรียนแบบสะดวก (convenience sampling) จาก 5 โรงเรียนที่สุ่มมา โดยกำหนดคุณสมบัติ ดังต่อไปนี้

คุณสมบัติด้านผู้ปกครอง

เกณฑ์การคัดเข้าเป็นกลุ่มตัวอย่าง (Inclusion criteria)

1. เป็นบิดา หรือมารดา ที่เป็นผู้ดูแลหลัก
2. สามารถพูด อ่าน และเขียน ภาษาไทย หรือภาษามลายูได้

คุณสมบัติด้านนักเรียน

เกณฑ์การคัดเข้าเป็นกลุ่มตัวอย่าง (Inclusion criteria) คือ อาศัยอยู่กับบิดา หรือมารดา

เกณฑ์การคัดออก (exclusion criteria) คือ มีความผิดปกติทางด้านพัฒนาการหรือสติปัญญา เช่น ภาวะบกพร่องทางการเรียน เด็กกลุ่มอาการดาวน์ซินโดรม เป็นต้น หรือมีความพิการทางร่างกาย เช่น ไม่มีแขน ขา ปากแหว่งเพดานโหว่ เป็นต้น

ขนาดกลุ่มตัวอย่าง

เนื่องจากยังไม่เคยมีการศึกษาที่ใกล้เคียงกับ ปัจจัยด้านผู้ปกครองที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้ามื้อก่อน ดังนั้นการศึกษานี้ผู้วิจัยจึงใช้วิธี conventional approach โดยกำหนดค่าอิทธิพลขนาดกลางสำหรับสถิติการวิเคราะห์การถดถอยแบบพหุคูณ นั่นคือ $R^2 = .13$ อำนาจการทดสอบ .80 ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 และจำนวนตัวแปรอิสระ 4 ตัวแปร โดยใช้สูตรคำนวณ (Polit & Beck, 2004) ดังนี้

$$N = \frac{L}{\gamma + k + 1}$$

โดย $\gamma = \frac{R^2}{1 - R^2}$

เมื่อ $N =$ กลุ่มตัวอย่าง

$L =$ ค่าที่ได้จากการเปิดตาราง โดยกำหนดอำนาจการทดสอบและระดับนัยสำคัญทางสถิติ

$k =$ จำนวนตัวแปรทำนาย

$\gamma =$ ค่าอิทธิพล

แทนสมการ

$$N = \frac{11.94}{0.149 + 4 + 1} = 85$$

ดังนั้นได้กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา จำนวน 85 คู่

ในการศึกษานี้ มีผู้ปกครอง และนักเรียน จำนวน 92 คู่ ที่ยินดีเป็นกลุ่มตัวอย่างและตอบแบบสอบถาม แต่เมื่อพิจารณาความน่าเชื่อถือและความครบถ้วนของข้อมูลต้องตัดออก จำนวน 7 คู่ จึงเหลือกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 85 คู่

แหล่งเก็บข้อมูล

โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาเขตพื้นที่การศึกษาอำเภอเมือง จังหวัดนราธิวาส มีทั้งสิ้น 41 โรงเรียน โดยแบ่งขนาดตามเกณฑ์ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน 2549 ดังนี้

โรงเรียนขนาดเล็ก	9 โรงเรียน (นักเรียนจำนวน 1-120 คน)
โรงเรียนขนาดกลาง	29 โรงเรียน (นักเรียนจำนวน 121-600 คน)
โรงเรียนขนาดใหญ่	3 โรงเรียน (นักเรียนจำนวน 601-1500 คน)

ผู้วิจัยเลือกโรงเรียนขนาดกลาง เนื่องจากมีจำนวนมาก คือ 29 โรงเรียน กระจายอยู่ตามที่ต่างๆ ทั่วอำเภอเมือง จังหวัดนราธิวาส จากนั้นจึงเลือกมา 5 โรงเรียน โดยคำนึงถึงความสะดวกและความปลอดภัยในการเก็บข้อมูล

โรงเรียนทั้ง 5 โรงเรียนมีลักษณะที่คล้ายคลึงกัน คือ มีการรองรับนักเรียนโดยไม่จำกัดศาสนา เศรษฐฐานะ โดยมีห้องเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 3-4 ห้อง ห้องละประมาณ 20-30 คน นักเรียนโดยส่วนใหญ่สื่อสารด้วยภาษามลายูท้องถิ่น อ่าน เขียนภาษาไทยไม่คล่อง สภาพแวดล้อมทั่วไปบริเวณหน้าโรงเรียนในช่วงเช้า มีลักษณะคล้ายคลึงกัน คือ ไม่มีร้านค้า หรือแผงลอยสำหรับขายอาหารเช้า แต่จะมีร้านค้าสวัสดิการโรงเรียน จำหน่ายอาหารจำพวก เครื่องดื่มประเภท นม โยเกิร์ต และขนมกรุบกรอบ แต่มี 1 โรงเรียน คือ โรงเรียนบ้านค่าย ที่มีอาหารเข้าบริการให้นักเรียนที่มีปัญหาน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ ประกอบด้วยแบบสอบถาม 6 ชุด ดังนี้ (ภาคผนวก ก)

ชุดที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักเรียน เป็นแบบสอบถามปลายเปิดและปลายปิด จำนวน 11 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง ศาสนา จำนวนพี่น้อง จำนวนสมาชิกในครอบครัว ปัจจุบันนักเรียนอาศัยอยู่กับใคร แหล่งอาหารเช้า เงินค่าขนมที่ได้ไปโรงเรียนในแต่ละวัน

ชุดที่ 2 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครอง เป็นแบบสอบถามปลายเปิดและปลายปิด จำนวน 4 ข้อ ได้แก่ ความเกี่ยวข้องกับนักเรียน รายได้ของผู้ปกครองและความเพียงพอต่อค่าใช้จ่ายในแต่ละเดือน การศึกษาของผู้ปกครอง และอาชีพของผู้ปกครอง

ชุดที่ 3 แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม จำนวน 10 ข้อ แต่ละข้อเป็นข้อความเกี่ยวกับประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับจากการบริโภคอาหารเข้า โดยคำตอบเป็นแบบมาตราประมาณค่า (rating scale) 4 ระดับ

เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ผู้ปกครองมีความคิดเห็น ความรู้สึก ตรงตามข้อความนั้น
ทั้งหมด

เห็นด้วย หมายถึง ผู้ปกครองมีความคิดเห็น ความรู้สึก ตรงตามข้อความนั้น
เป็นส่วนใหญ่

ไม่เห็นด้วย หมายถึง ผู้ปกครองมีความคิดเห็น ความรู้สึก ไม่เห็นด้วย
กับข้อความนั้นเป็นส่วนใหญ่

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ผู้ปกครองมีความคิดเห็น ความรู้สึก ไม่เห็นด้วย
กับข้อความนั้นเลย

เกณฑ์การให้คะแนน

คำตอบ		คะแนน
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้	4 คะแนน
เห็นด้วย	ให้	3 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	ให้	2 คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้	1 คะแนน

การแปลผล คะแนนการรับรู้ประโยชน์คิดจากค่าคะแนนรวมของข้อคำถามทั้ง 10 ข้อ โดยมีพิสัยของคะแนนอยู่ระหว่าง 10-40 คะแนน คะแนนรวมมาก แสดงว่าผู้ปกครองมีการรับรู้ประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับจากการบริโภคอาหารเข้ามาก คะแนนรวมน้อย แสดงว่าผู้ปกครองมีการรับรู้ประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับจากการบริโภคอาหารเข้าน้อย

ชุดที่ 4 แบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคของผู้ปกครองต่อการจัดเตรียมอาหารเข้าให้ นักเรียน เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม จำนวน 8 ข้อ แต่ละข้อเป็นข้อความเกี่ยวกับสถานการณ์หรือปัญหาที่ผู้ปกครองคาดว่าจะอุปสรรคที่ทำให้ไม่สามารถจัดเตรียมอาหารเข้าได้ โดยคำตอบเป็นแบบมาตราประมาณค่า (rating scale) 4 ระดับ

เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ผู้ปกครองมีความคิดเห็น ความรู้สึก ตรงตามข้อความนั้น
ทั้งหมด

เห็นด้วย	หมายถึง	ผู้ปกครองมีความคิดเห็น ความรู้สึก ตรงตามข้อความนั้น เป็นส่วนใหญ่
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง	ผู้ปกครองมีความคิดเห็น ความรู้สึก ไม่เห็นด้วย กับข้อความนั้นเป็นส่วนใหญ่
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ผู้ปกครองมีความคิดเห็น ความรู้สึก ไม่เห็นด้วย กับข้อความนั้นเลย

เกณฑ์การให้คะแนน

คำตอบ	คะแนน
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้ 4 คะแนน
เห็นด้วย	ให้ 3 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	ให้ 2 คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้ 1 คะแนน

การแปลผล คะแนนการรับรู้อุปสรรคคิดจากคะแนนรวมของข้อคำถามทั้ง 8 ข้อ โดยมี พิสัยของคะแนนอยู่ระหว่าง 8-32 คะแนน หากคะแนนรวมมาก แสดงว่าผู้ปกครองมีการรับรู้ อุปสรรคต่อการจัดเตรียมอาหารเข้าให้นักเรียนมาก หากคะแนนรวมน้อย แสดงว่าผู้ปกครองมีการ รับรู้อุปสรรคต่อการจัดเตรียมอาหารเข้าให้นักเรียนน้อย

ชุดที่ 5 แบบสอบถามการควบคุมของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม จำนวน 5 ข้อ แต่ละข้อเป็นข้อความ เกี่ยวกับการจัดการพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนโดยผู้ปกครอง โดยคำตอบเป็นแบบ มาตรฐานค่า (rating scale) 4 ระดับ

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ผู้ปกครองมีความคิดเห็น ความรู้สึก ตรงตามข้อความนั้น ทั้งหมด
เห็นด้วย	หมายถึง	ผู้ปกครองมีความคิดเห็น ความรู้สึก ตรงตามข้อความนั้น เป็นส่วนใหญ่
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง	ผู้ปกครองมีความคิดเห็น ความรู้สึก ไม่เห็นด้วย กับข้อความนั้นเป็นส่วนใหญ่
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ผู้ปกครองมีความคิดเห็น ความรู้สึก ไม่เห็นด้วย กับข้อความนั้นเลย

เกณฑ์การให้คะแนน

คำตอบ		คะแนน
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้	4 คะแนน
เห็นด้วย	ให้	3 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	ให้	2 คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้	1 คะแนน

การแปลผล คะแนนการควบคุมคิดจากคะแนนรวมของข้อคำถามทั้ง 5 ข้อ โดยมีพิสัยของคะแนนอยู่ระหว่าง 5-20 คะแนน คะแนนรวมมาก แสดงว่าผู้ปกครองมีการควบคุมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนมาก คะแนนรวมน้อย แสดงว่าผู้ปกครองมีการควบคุมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนน้อย

ชุดที่ 6 แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเข้า สร้างโดยผู้วิจัยจากการทบทวนวรรณกรรม มีข้อคำถาม 3 ข้อ คือ

ข้อ 1 เป็นคำถามเกี่ยวกับจำนวนวันที่บริโภคอาหารเข้าใน 7 วันที่ผ่านมา ลักษณะคำตอบเป็นแบบตัวเลือกตามจำนวนวันที่บริโภคอาหารเข้า

ข้อ 2 เป็นคำถามเกี่ยวกับจำนวนวันที่บริโภคอาหารเข้าในช่วงวันหยุด เสาร์ และอาทิตย์ที่ผ่านมา ลักษณะคำตอบเป็นแบบตัวเลือกตามจำนวนวันที่บริโภคอาหารเข้า ข้อคำถามนี้ไม่ได้ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล แต่ใช้เพื่อประกอบการอภิปรายผลการวิจัย

การแปลผล คะแนนความสม่ำเสมอในการบริโภคอาหารเข้า คิดจากจำนวนวันของการบริโภคอาหารเข้าในสัปดาห์ที่ผ่านมา มีพิสัยของคะแนน คือ 0-7 คะแนน คะแนนมาก แสดงว่ามีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเข้าบ่อยครั้งใน 7 วันที่ผ่านมา คะแนนน้อย แสดงว่ามีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเข้าน้อยครั้งใน 7 วันที่ผ่านมา

ข้อ 3 เป็นคำถามเกี่ยวกับชนิดและปริมาณอาหารเข้าที่บริโภคในวันนี้ โดยให้ระบุชนิดอาหารเข้าที่บริโภค ส่วนประกอบของอาหารเข้า และปริมาณที่บริโภค

การหาคุณภาพของเครื่องมือวิจัย

1. การตรวจสอบความตรง (validity)

การตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (content validity) ผู้วิจัยนำแบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน การรับรู้อุปสรรคของผู้ปกครองต่อ

การจัดเตรียมอาหารเข้าให้นักเรียน การควบคุมของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน และพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของผู้ปกครองและนักเรียน ไปตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คน (ภาคผนวก ข) ประกอบด้วย

อาจารย์พยาบาลกุมารเวชศาสตร์ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ 3 ท่าน

หลังจากผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงของเนื้อหาแล้ว ผู้วิจัยนำแบบสอบถามทั้งหมด มาปรับปรุงแก้ไขภาษา และความถูกต้องในเนื้อหาตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ แล้วนำไปตรวจสอบความชัดเจนของข้อคำถามกับผู้ปกครองที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 ราย ก่อนนำไปใช้จริง เพื่อตรวจสอบความถูกต้องตรงกันของภาษาที่ใช้ให้ง่ายต่อการเข้าใจ

การแปลเป็นภาษามลายู

เนื่องจากในพื้นที่อำเภอเมือง จังหวัดนราธิวาส ประชากรส่วนใหญ่เป็นชาวไทยมุสลิม และมีจำนวนมากที่ไม่สามารถอ่านหรือเขียนภาษาไทยได้ ผู้วิจัยจึงดำเนินการแปลภาษาของแบบสอบถามเป็นภาษามลายู

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่เป็นภาษาไทย ให้ผู้เชี่ยวชาญ 2 ภาษา ทั้งภาษาไทย และภาษามลายู จำนวน 2 คน ทำการแปลโดยให้แปลย้อนกลับ โดยผู้เชี่ยวชาญคนแรก แปลแบบสอบถามที่เป็นภาษาไทยให้เป็นภาษามลายู หลังจากนั้นนำแบบสอบถามที่เป็นภาษามลายูให้ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 2 แปลแบบสอบถามกลับเป็นภาษาไทยอีกครั้ง และผู้วิจัยพร้อมด้วยคณะกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ตรวจสอบความถูกต้องตรงกันของแบบสอบถามภาษาไทยทั้ง 2 ฉบับ

2. การตรวจสอบความเที่ยง (Reliability)

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามทั้งภาษาไทย และภาษามลายู ที่ได้ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิไปทดลองใช้กับผู้ปกครองที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 ราย ในแบบสอบถามภาษาไทย และอีก 10 ราย ในแบบสอบถามภาษามลายู แล้วคำนวณหาค่าความเที่ยงของแบบสอบถาม โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ทั้งในฉบับภาษาไทย และฉบับภาษามลายู ได้ค่าความเที่ยง ดังนี้

แบบสอบถามภาษาไทย

แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน $\alpha = 0.92$

แบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคของผู้ปกครองต่อการจัดเตรียมอาหารเข้าให้นักเรียน $\alpha = 0.92$

แบบสอบถามการควบคุมของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน $\alpha = 0.92$

แบบสอบถามภาษามลายู

แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน $\alpha = 0.76$

แบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคของผู้ปกครองต่อการจัดเตรียมอาหารเข้าให้นักเรียน $\alpha = 0.86$

แบบสอบถามการควบคุมของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน $\alpha = 0.69$

ภายหลังเสร็จสิ้นการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยได้คำนวณหาค่าความเที่ยงของแบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดอีกครั้ง ($n = 85$) พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค เท่ากับ 0.83, 0.90, 0.79 ตามลำดับ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นเตรียมการ

1. ดำเนินการขอการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน ของมหาวิทยาลัยมหิดล (ชุดสายพยาบาลศาสตร์)
2. ขอนหนังสือแนะนำตัวจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล ถึงผู้อำนวยการโรงเรียน เพื่อขอความร่วมมือในการดำเนินการวิจัย
3. ภายหลังได้รับการอนุมัติจากผู้อำนวยการโรงเรียนแล้ว ผู้วิจัยเข้าพบผู้อำนวยการโรงเรียน และครูประจำชั้น เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการวิจัย และขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล พร้อมทั้งสอบถามครูประจำชั้นเกี่ยวกับนักเรียนที่มีปัญหาและไม่สามารถเข้าร่วมการวิจัยได้ตามเกณฑ์การคัดออก
4. การเตรียมผู้ช่วยวิจัย โดยเลือกนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ จำนวน 3 คน ที่สามารถสื่อสารด้วยภาษามลายูได้ เพื่อช่วยในการสื่อสารและเก็บรวบรวมข้อมูล โดยผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์การวิจัย วิธีดำเนินการวิจัย รวมถึงแบบสอบถามทั้งหมดแก่ผู้ช่วยวิจัย ในช่วงก่อนการเก็บข้อมูล ให้เข้าใจตรงกันและถูกต้อง

ขั้นตอนการ

1. ผู้วิจัยพบนักเรียนในห้องเรียนชั่วโมง Home room เพื่อเชิญชวนให้นักเรียนและผู้ปกครองเข้าร่วมโครงการวิจัย โดยอธิบายวัตถุประสงค์การวิจัย รวมถึงขั้นตอนการดำเนินการวิจัย และการพิทักษ์สิทธิให้นักเรียนฟัง

2. ผู้วิจัยทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างนักเรียนตามเกณฑ์การคัดเลือกเข้าเป็นกลุ่มตัวอย่าง คือ อาศัยอยู่กับบิดา หรือมารดา โดยการสอบถามจากนักเรียนโดยตรง และทำการคัดออกจากข้อมูลที่ได้จากครูประจำชั้น

3. แจกเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัยสำหรับผู้ปกครอง และหนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมการวิจัย โดยได้รับการบอกกล่าวและเต็มใจ (สำหรับผู้ปกครอง) ฝากนักเรียนนำไปให้ผู้ปกครอง และแจกคำอธิบายโครงการวิจัยและการขอความยินยอมสำหรับเด็ก (อายุ 10-12 ปี) ให้นักเรียนไปปรึกษาผู้ปกครองว่าสนใจและยินดีเข้าร่วมการวิจัยหรือไม่ หากนักเรียนและผู้ปกครองยินดีเข้าร่วมการวิจัย นักเรียนต้องลงชื่อในเอกสารคำอธิบายโครงการวิจัยและการขอความยินยอมสำหรับเด็ก (อายุ 10-12 ปี) ส่วนผู้ปกครองต้องลงนามในหนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมการวิจัย โดยได้รับการบอกกล่าวและเต็มใจของผู้ปกครอง แล้วให้นักเรียนนำเอกสารที่ลงนามแล้วทั้งของนักเรียนและผู้ปกครองมาส่งแก่ผู้วิจัยตามวัน เวลา สถานที่ (คือ ห้องเรียนภายหลังเลิกเรียน) ที่ได้นัดหมายไว้

4. สำหรับนักเรียน เมื่อนำหนังสือยินยอมการเข้าร่วมวิจัยมาส่งตามวัน เวลาที่กำหนด ผู้วิจัยจึงแจกแบบสอบถามให้นักเรียนแต่ละคน โดยผู้วิจัยอธิบายวิธีการตอบแบบสอบถามให้เข้าใจก่อน แล้วจึงให้ตอบแบบสอบถาม โดยระหว่างตอบแบบสอบถามผู้วิจัยนั่งรอบบริเวณหน้าห้องเรียน หากนักเรียนมีข้อสงสัยสามารถสอบถามผู้วิจัยได้ ใช้เวลาตอบแบบสอบถามประมาณ 20-30 นาที เมื่อตอบแบบสอบถามเสร็จสิ้นผู้วิจัยเป็นผู้เก็บรวบรวมแบบสอบถามด้วยตนเอง

5. สำหรับผู้ปกครอง ผู้วิจัยได้แนบใบนัดไปกับเอกสารยินยอมเข้าร่วมการวิจัยและหนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมการวิจัย ซึ่งกำหนดไว้ 2 วัน เพื่อให้ผู้ปกครองได้เลือกวันที่สะดวกในการมาตอบแบบสอบถามที่โรงเรียน หรือระบุวันที่สะดวกมาเองก็ได้ โดยผู้วิจัยใช้เวลาหลังเลิกเรียนที่ผู้ปกครองมารับนักเรียนกลับบ้าน เป็นช่วงเวลาของการเก็บรวบรวมข้อมูล เมื่อผู้ปกครองมาตามวัน และเวลาที่นัดหมายไว้ ผู้วิจัยจึงแจกแบบสอบถามให้ผู้ปกครอง โดยผู้วิจัยอธิบายวิธีการตอบแบบสอบถามเป็นภาษาไทย และให้ผู้ช่วยวิจัยอธิบายวิธีการตอบแบบสอบถามเป็นภาษาอังกฤษอีกครั้ง แล้วจึงให้ตอบแบบสอบถาม

กรณีผู้ปกครองไม่สามารถอ่านหรือเขียนภาษาไทยได้ มีแบบสอบถามที่เป็นภาษามลายูให้ อีกทั้งมีผู้ช่วยวิจัยที่มีความสามารถในการสื่อสารภาษามลายูช่วยชี้แจงข้อสงสัยในการตอบ

แบบสอบถามให้แก่ผู้ปกครอง ใช้เวลาตอบแบบสอบถามประมาณ 20-30 นาที เมื่อตอบแบบสอบถามเสร็จสิ้นผู้ช่วยวิจัยเป็นผู้เก็บรวบรวมแบบสอบถาม

6. เมื่อสิ้นสุดการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยมอบของที่ระลึก แก่ผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้งผู้ปกครอง และนักเรียนเพื่อเป็นการขอบคุณ

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษานี้ ผู้วิจัยได้มีการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยแนะนำตนเองชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล และระยะเวลาในการวิจัย ประโยชน์ที่อาจได้รับพร้อมทั้งชี้แจงให้ทราบถึงสิทธิของกลุ่มตัวอย่างที่จะมีอิสระในการตัดสินใจที่จะตอบรับหรือปฏิเสธในการเข้าร่วมการวิจัย กรณีที่นักเรียน หรือผู้ปกครอง หรือทั้ง 2 ฝ่าย ไม่ยินดีเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยไม่สามารถคัดเลือกให้เป็นกลุ่มตัวอย่างได้ และในระหว่างการวิจัย หากกลุ่มตัวอย่างมีความต้องการถอนตัวออกจากการวิจัยสามารถบอกยกเลิกได้โดยไม่ต้องอธิบายเหตุผล และไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อการเรียน ข้อมูลทั้งหมดของกลุ่มตัวอย่างจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ ในการนำเสนอข้อมูลจะนำเสนอในภาพรวม หลังจากกลุ่มตัวอย่างรับทราบและสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยจึงลงชื่อยินยอมเข้าร่วมวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยกำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ดังนี้

1. สถิติเชิงพรรณนา (descriptive analysis) ได้แก่ การแจกแจงความถี่ อัตราส่วนร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สำหรับวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล และตัวแปรที่ศึกษา
2. สถิติเชิงอ้างอิง (inferential analysis) ได้แก่ การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (multiple regression) เพื่อวิเคราะห์อิทธิพลของตัวแปรที่ศึกษาต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน

บทที่ 4

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทำนาย (Correlational predictive design) เพื่อศึกษาปัจจัยด้านผู้ปกครองที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ปกครองและนักเรียนที่กำลังศึกษาระดับประถมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ เขตพื้นที่การศึกษาอำเภอเมือง จังหวัดนราธิวาส จำนวน 85 คู่ ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล 3 เดือน โดยมีรายละเอียดในการนำเสนอข้อมูลดังนี้

ส่วนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

1.2 ข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครอง

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของกลุ่มตัวอย่าง

2.1 พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน

2.2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของผู้ปกครอง

ส่วนที่ 3 ลักษณะของตัวแปรที่ศึกษา

ส่วนที่ 4 การทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ด้วยสถิติ Multiple regression

ส่วนที่ 5 การทดสอบสมมติฐาน

ส่วนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

กลุ่มตัวอย่างนักเรียน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 60) มีอายุอยู่ในช่วง 11-13 ปี (ร้อยละ 43.53, 51.77, และ 4.70 ตามลำดับ) มีน้ำหนักเฉลี่ย 38.39 กิโลกรัม โดยร้อยละ 49.40 น้ำหนักมากกว่าเกณฑ์ และร้อยละ 9.40 น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ มีส่วนสูงเฉลี่ย 145.10 เซนติเมตร โดยร้อยละ 41.18 ส่วนสูงมากกว่าเกณฑ์ และร้อยละ 7.05 ส่วนสูงน้อยกว่าเกณฑ์ ส่วนใหญ่ร้อยละ 72.9 นับถือศาสนาอิสลาม นักเรียนส่วนใหญ่ ร้อยละ 30.60 เป็นบุตรคนที่ 1 รองลงมา ร้อยละ 29.43 เป็นบุตรคนที่ 2 จำนวนพี่น้องทั้งหมดมีตั้งแต่ 1-14 คน ส่วนใหญ่มี 2 คน (ร้อยละ 30.60) รองลงมา 3 คน (ร้อยละ 27.10) จำนวนสมาชิกในครอบครัวเฉลี่ย 6 คน นักเรียนส่วนใหญ่ ร้อยละ 90.60 อาศัยอยู่กับบิดา และมารดา ในวันเรียนส่วนใหญ่ นักเรียนบริโภคอาหารเข้าที่บ้าน (ร้อยละ 84.71) รองลงมา คือ บริโภคอาหารเข้าที่โรงเรียน (ร้อยละ 8.24) ในวันหยุดเสาร์ อาทิตย์ส่วนใหญ่ นักเรียนบริโภคอาหารเข้าที่บ้าน (ร้อยละ 96.50) นักเรียนส่วนใหญ่ได้รับเงินมาโรงเรียนเฉลี่ยวันละ 30 บาท ส่วนใหญ่มีมารดาเป็นคนเตรียมอาหารในบ้าน ร้อยละ 90.60 ดังแสดงในตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 จำนวน และร้อยละของนักเรียน จำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล (n=85)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	34	40.00
หญิง	51	60.00
อายุ (ปี) (M = 11.61, SD = .579)		
11 ปี	37	43.53
12 ปี	44	51.77
13 ปี	4	4.70
น้ำหนัก (กิโลกรัม) (M = 38.39, SD = 11.06, Min = 22, Max = 78)		
22 – 40	57	67.06
41 – 59	23	27.06
60 – 78	5	5.88

ตารางที่ 4.1 จำนวน และร้อยละของนักเรียน จำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล (n=85) (ต่อ)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
น้ำหนัก (กิโลกรัม) เมื่อเทียบกับอายุ (ปี)		
น้ำหนักมากกว่าเกณฑ์	42	49.40
น้ำหนักตามเกณฑ์	35	41.20
น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์	8	9.40
ส่วนสูง (เซนติเมตร) (M = 145.10, SD = 8.74, Min = 123, Max = 168)		
123 – 137	14	16.47
138 – 152	23	27.06
153 – 168	48	56.47
ส่วนสูง (เซนติเมตร) เมื่อเทียบกับอายุ (ปี)		
ส่วนสูงมากกว่าเกณฑ์	35	41.18
ส่วนสูงตามเกณฑ์	44	51.77
ส่วนสูงน้อยกว่าเกณฑ์	6	7.05
ศาสนา		
พุทธ	23	27.10
อิสลาม	62	72.90
นักเรียนเป็นบุตรคนที่		
1	26	30.60
2	25	29.43
3	13	15.30
4	12	14.12
5	3	3.50
6 ขึ้นไป	6	7.05

ตารางที่ 4.1 จำนวน และร้อยละของนักเรียน จำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล (n = 85) (ต่อ)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
จำนวนพี่น้องทั้งหมด (M = 3.69, SD = 2.127, Min = 1, Max = 14)		
1	3	3.50
2	26	30.60
3	23	27.10
4	10	11.75
5	8	9.40
6 ขึ้นไป	15	17.65
จำนวนสมาชิกในครอบครัว (M = 5.92, SD = 2.499, Min = 3, Max = 18)		
3	4	4.70
4	24	28.20
5	22	25.90
6 ขึ้นไป	35	41.20
นักเรียนอาศัยอยู่กับ		
บิดา และมารดา	77	90.60
มารดา	8	9.40
สถานที่กินอาหารเข้าในวันเรียน		
บ้าน	72	84.71
ร้านค้าระหว่างทางมาโรงเรียน	2	2.35
โรงเรียน	7	8.24
ไม่กินอาหารเข้า	4	4.70
สถานที่กินอาหารเข้าในวันหยุด		
บ้าน	82	96.50
ร้านค้า	3	3.50
จำนวนเงินที่ได้ไปโรงเรียนในแต่ละวัน (M = 29.29, SD = 15.644, Min = 10, Max = 100)		
10 - 30 บาท	61	71.76
31- 50 บาท	17	20.00
มากกว่า 50 บาท	7	8.24

ตารางที่ 4.1 จำนวน และร้อยละของนักเรียน จำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล (n = 85) (ต่อ)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ผู้จัดเตรียมอาหารในบ้าน		
บิดา	5	5.88
มารดา	77	90.60
บิดาและมารดา	1	1.17
พี่สาว	2	2.35

1.2 ข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครอง

กลุ่มตัวอย่างผู้ปกครอง ส่วนใหญ่เป็นมารดา (ร้อยละ 71.80) รายได้ของครอบครัวต่อเดือนเฉลี่ย 17,138.61 บาท ร้อยละ 42.35 มีรายได้ไม่น้อยกว่า 10,000 บาทต่อเดือน อย่างไรก็ตามมากกว่าครึ่ง (ร้อยละ 57.60) รายงานว่ามีรายได้เพียงพอต่อค่าใช้จ่าย ส่วนใหญ่ร้อยละ 28.20 มีระดับการศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษาหรือต่ำกว่า รองลงมา คือ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และระดับปริญญาตรี (ร้อยละ 21.19 เท่ากัน) และร้อยละ 37.65 ประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป ดังแสดงในตารางที่ 4.2

ตารางที่ 4.2 จำนวน และร้อยละของผู้ปกครอง จำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล (n = 85)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ความเกี่ยวข้องกับนักเรียน		
บิดา	24	28.20
มารดา	61	71.80
รายได้ของครอบครัวต่อเดือน (บาท) (M = 17,138.61, SD = 16,077.83, Min = 3,400, Max = 90,000)		
น้อยกว่า 10,000 บาท	36	42.35
10,000-20,000 บาท	31	36.47
20,001-30,000 บาท	6	7.06
30,001-40,000 บาท	5	5.88
40,001-50,000 บาท	3	3.53
มากกว่า 50,000 บาท	4	4.71
ความเพียงพอของรายได้		
เพียงพอ	49	57.60
ไม่เพียงพอ	36	42.40
การศึกษา		
ไม่ได้เข้ารับการศึกษ	3	3.53
ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า	24	28.20
มัธยมศึกษาตอนต้น	18	21.19
มัธยมศึกษาตอนปลาย หรือ ปวช.	13	15.30
อนุปริญญา หรือ ปวส.	7	8.24
ระดับปริญญาตรี	18	21.19
ระดับปริญญาโท	2	2.35

ตารางที่ 4.2 จำนวน และร้อยละของผู้ปกครอง จำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล (n = 85) (ต่อ)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
อาชีพ		
ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว	17	20.00
รับจ้างทั่วไป	32	37.65
ประมง	1	1.17
เกษตรกรรม	3	3.53
ข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ	14	16.47
พนักงานบริษัท	3	3.53
ไม่ได้ทำงาน/แม่บ้าน/พ่อบ้าน	9	10.59
พนักงานจ้าง/ลูกจ้างของรัฐ	6	7.06

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของกลุ่มตัวอย่าง

2.1 พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน

ใน 7 วันที่ผ่านมานักเรียนบริโภคอาหารเข้าเฉลี่ย 6 วัน โดยส่วนใหญ่่นักเรียน ร้อยละ 82.35 บริโภคอาหารเข้าทุกวัน รองลงมา ร้อยละ 7.05 บริโภคอาหารเข้า 5 วัน และร้อยละ 4.70 ไม่บริโภคอาหารเข้าเลย วันหยุดเสาร์ และอาทิตย์นักเรียนมากถึงร้อยละ 94.12 บริโภคอาหารเข้าทั้ง 2 วัน และร้อยละ 2.35 ไม่บริโภคอาหารเข้าในวันหยุดเสาร์ และอาทิตย์เลย

ชนิดอาหารเข้าที่นักเรียนบริโภค ส่วนใหญ่ร้อยละ 63.53 บริโภคอาหารจานเดียว / ข้าวราดแกง รองลงมา ร้อยละ 25.89 บริโภคข้าวต้ม/โจ๊ก ดังแสดงในตารางที่ 4.3

ตารางที่ 4.3 จำนวน และร้อยละของนักเรียนจำแนกตามพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า (n= 85)

พฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ใน 7 วันที่ผ่านมานักเรียนกินอาหารเช้ากี่วัน (M = 6.35, SD = 1.702, Min = 0, Max = 7)		
ไม่กินเลย	4	4.70
1	0	0.00
2	1	1.20
3	2	2.35
4	0	0.00
5	6	7.05
6	2	2.35
7	70	82.35
เสาร์ และอาทิตย์กินอาหารเช้ากี่วัน		
ไม่กินเลย	2	2.35
1	3	3.53
2	80	94.12
ชนิดอาหารเช้า		
ข้าวต้ม / โจ๊ก	22	25.89
อาหารจานเดียว/ ข้าวราดแกง	54	63.53
ก๋วยเตี๋ยว	3	3.53
ขนมปัง นม	2	2.35
ไม่กินอาหารเช้า	4	4.70

2.2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของผู้ปกครอง

ใน 7 วันที่ผ่านมาผู้ปกครองบริโภคอาหารเข้าเฉลี่ย 6 วัน โดยส่วนใหญ่ร้อยละ 64.71 บริโภคอาหารเข้าทุกวัน รองลงมา ร้อยละ 8.24 บริโภคอาหารเข้า 4 วัน และร้อยละ 5.90 ไม่บริโภคอาหารเข้าเลย วันหยุดเสาร์ และอาทิตย์ผู้ปกครองส่วนใหญ่ร้อยละ 88.23 บริโภคอาหารเข้าทั้ง 2 วัน และมีเพียงร้อยละ 3.53 ไม่บริโภคอาหารเข้าในวันหยุดเสาร์ และอาทิตย์เลย

ชนิดอาหารเข้าที่ผู้ปกครองบริโภคส่วนใหญ่ร้อยละ 75.29 บริโภคอาหารจานเดียว / ข้าวราดแกง รองลงมา ร้อยละ 14.11 บริโภคข้าวต้ม/โจ๊ก ดังแสดงในตารางที่ 4.4

ตารางที่ 4.4 จำนวน และร้อยละของผู้ปกครองจำแนกตามพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า (n= 85)

พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า	จำนวน (คน)	ร้อยละ
จำนวนวันที่กินอาหารเข้าใน 7 วันที่ผ่านมา (M = 5.83, SD = 2.046, Min = 0, Max = 7)		
ไม่กินเลย	5	5.90
1	2	2.35
2	0	0.00
3	4	4.70
4	7	8.24
5	6	7.05
6	6	7.05
7	55	64.71
จำนวนวันที่กินอาหารเข้าในวันหยุดเสาร์ และอาทิตย์ (M = 1.85, SD = 0.450, Min = 0, Max = 2)		
ไม่กินเลย	3	3.53
1	7	8.24
2	75	88.23
ชนิดอาหารเข้า		
ข้าวต้ม / โจ๊ก	12	14.11
อาหารจานเดียว/ ข้าวราดแกง	64	75.29
ก๋วยเตี๋ยว	1	1.17
ขนมปัง นม	3	3.53
ไม่กินอาหารเข้า	5	5.90

ส่วนที่ 3 ลักษณะของตัวแปรที่ศึกษา

ในการศึกษาครั้งนี้ตัวแปรที่ผู้วิจัยศึกษา คือ พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน การรับรู้ประโยชน์ของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน การรับรู้อุปสรรคของผู้ปกครองต่อการจัดเตรียมอาหารเข้าให้นักเรียน การควบคุมของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน และพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของผู้ปกครอง ซึ่งลักษณะของตัวแปรที่ศึกษา นำเสนอด้วยค่าสถิติพรรณนา คือ พิสัย ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ซึ่งพบว่า คะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนอยู่ระหว่าง 0-7 คะแนน โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ย 6.35 ($SD = 1.70$) คะแนนการรับรู้ประโยชน์ของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนอยู่ระหว่าง 19-40 คะแนน โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ย 34.91 ($SD = 3.90$) คะแนนการรับรู้อุปสรรคของผู้ปกครองต่อการจัดเตรียมอาหารเข้าให้นักเรียนอยู่ระหว่าง 8-32 คะแนน โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ย 15.08 ($SD = 5.18$) คะแนนการควบคุมของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนอยู่ระหว่าง 11-20 คะแนน โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ย 16.42 ($SD = 2.47$) และคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของผู้ปกครองอยู่ระหว่าง 0-7 คะแนน โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ย 5.80 ($SD = 2.04$) ดังแสดงในตารางที่ 4.5

ตารางที่ 4.5 พิสัย ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรที่ศึกษา (n=85)

ตัวแปรที่ศึกษา	พิสัยที่เป็นไปได้	พิสัยจริง	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน	0 - 7	0 - 7	6.35	1.70
การรับรู้ประโยชน์ของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน	10 - 40	19 - 40	34.91	3.90
การรับรู้อุปสรรคของผู้ปกครองต่อการจัดเตรียมอาหารเข้าให้นักเรียน	8 - 32	8 - 32	15.08	5.18
การควบคุมของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน	5 - 20	11 - 20	16.42	2.47
พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของผู้ปกครอง	0 - 7	0 - 7	5.80	2.04

ส่วนที่ 4 การทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ด้วยสถิติ Multiple regression

การตรวจสอบลักษณะการแจกแจงของข้อมูลโดยวิธี Fisher's measure of skewness และ Fisher's measure of kurtosis พบว่า มีการแจกแจงข้อมูลแบบโค้งปกติ (normality)

การตรวจสอบค่าเฉลี่ยของความคลาดเคลื่อน พบว่า ค่า standard predicted value = .000 และค่า standard residual = .000 ดังนั้น ค่าเฉลี่ยของความคลาดเคลื่อนจึงเท่ากับ ศูนย์

การตรวจสอบความสัมพันธ์พหุร่วมเชิงเส้น จากการตรวจสอบข้อมูล พบว่า ตัวแปรอิสระที่ใช้ศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กันเอง ค่า tolerance มีค่าเข้าใกล้ 1 และค่า variance inflation factor ไม่เกิน 5 และพิจารณาความสัมพันธ์จากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient) พบว่า

พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของผู้ปกครองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .526, p = .000$)

การรับรู้ประโยชน์ของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .076, p = .489$)

การรับรู้อุปสรรคของผู้ปกครองต่อการจัดเตรียมอาหารเข้าให้นักเรียน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .017, p = .878$)

การควบคุมของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .176, p = .107$) ดังแสดงในตารางที่ 4.6

ตารางที่ 4.6 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ศึกษา ($n = 85$)

ตัวแปร	1	2	3	4	5
1. การรับรู้ประโยชน์ของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน	1.00				
2. การรับรู้อุปสรรคของผู้ปกครองต่อการจัดเตรียมอาหารเข้าให้นักเรียน	-.454*	1.00			
3. การควบคุมของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน	.303*	-.412*	1.00		
4. พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของผู้ปกครอง	.050	-.142	.200	1.00	
5. พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน	.076	.017	.176	.526*	1.00

* $p < .01$

ส่วนที่ 5 การทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐานการวิจัย :

การรับรู้ประโยชน์ของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน การรับรู้อุปสรรคของผู้ปกครองต่อการจัดเตรียมอาหารเข้าให้นักเรียน พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของผู้ปกครอง การควบคุมของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดนครราชสีมา

จากการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple regression) ซึ่งได้ผ่านการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นมาแล้ว ผลการตรวจสอบสมมติฐาน พบว่า การรับรู้ประโยชน์ของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน การรับรู้อุปสรรคของผู้ปกครองต่อการจัดเตรียมอาหารเข้าให้นักเรียน การควบคุมของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน และพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของผู้ปกครองสามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนได้ร้อยละ 30.7 ($R^2 = .307$, $F = 8.866$, $p = .000$)

โดยปัจจัยที่สามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของผู้ปกครอง ($\beta = .524$, $t = 5.502$, $p = .000$) ส่วนปัจจัยการรับรู้ประโยชน์ของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน การรับรู้อุปสรรคของผู้ปกครองต่อการจัดเตรียมอาหารเข้าให้นักเรียน การควบคุมของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน พบว่า แต่ละปัจจัยไม่สามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนได้ เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นๆ ที่เหลือ ดังแสดงในตารางที่ 4.7

ตารางที่ 4.7 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple regression) ในการทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน (n = 85)

ตัวแปร	b	SE	β	t	p-value
1. การรับรู้ประโยชน์ของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน	.043	.046	.098	.927	.357
2. การรับรู้อุปสรรคของผู้ปกครองต่อการจัดเตรียมอาหารเข้าให้นักเรียน	.061	.036	.184	1.664	.100
3. การควบคุมของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน	.081	.072	.117	1.122	.265
4. พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของผู้ปกครอง	.436	.079	.524	5.502	.000
$R^2 = .307, F = 8.866, p = .000$					

บทที่ 5

อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทำนายเพื่อศึกษาปัจจัยด้านผู้ปกครองที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 6 และผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่า การรับรู้ประโยชน์ของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน การรับรู้อุปสรรคของผู้ปกครองต่อการจัดเตรียมอาหารเข้าให้นักเรียน การควบคุมของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน และพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของผู้ปกครองสามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนได้ร้อยละ 30.7 ($R^2 = .307$, $F = 8.866$, $p < .01$) โดยตัวแปรที่สามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของผู้ปกครอง ($\beta = .524$, $t = 5.502$, $p < .01$) ส่วนตัวแปรการรับรู้ประโยชน์ของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน การรับรู้อุปสรรคของผู้ปกครองต่อการจัดเตรียมอาหารเข้าให้นักเรียน การควบคุมของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนไม่สามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนได้ ซึ่งผู้วิจัยขอเสนอการอภิปรายผลตามตัวแปรต้นที่ศึกษาดังนี้

พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของผู้ปกครองและพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดนราธิวาส

จากผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของผู้ปกครองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .526$, $p < .01$) (ตารางที่ 4.6) และเป็นปัจจัยทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = .524$, $t = 5.502$, $p < .01$) (ตารางที่ 4.7) หมายความว่า เมื่อผู้ปกครองมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าบ่อยครั้ง จะส่งผลให้นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าบ่อยครั้งเช่นกัน

ครอบครัว เป็นผู้ที่ทำหน้าที่สำคัญในการสร้างแบบแผนพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าทั้งทางตรงและทางอ้อมของเด็ก โดยการปลูกฝัง สนับสนุน และการเรียนรู้จากการสังเกตการกระทำ

พฤติกรรมเรื่องการบริโภคอาหารเข้าจากบิดา มารดาจนเกิดการฝังตัวอยู่ในจิตสำนึกของเด็ก (Pender, et al., 2011) หรือกล่าวง่ายๆ คือ หากบิดา มารดาอยากจะให้บุตรเป็นแบบไหน ก็ต้องทำตัวอย่างให้ดู เช่น การบริโภคผัก ผลไม้ การเลือกซื้ออาหารที่ควรซื้อ การบริโภคอาหารทุกมื้อ การจัดหาอาหารเข้าให้ครอบครัว เป็นต้น (Dejong, et al., 2009; พิมพาภรณ์ กลั่นกลิน, 2554)

ผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่า ผู้ปกครองส่วนใหญ่ร้อยละ 64.71 บริโภคอาหารเข้าทุกวัน โดยบริโภคอาหารเข้าเฉลี่ย 6 วัน และข้อมูลทั่วไปของนักเรียนพบว่า ส่วนใหญ่ร้อยละ 90.60 อาศัยอยู่กับบิดา และมารดา โดยในวันเรียนส่วนใหญ่นักเรียนร้อยละ 84.71 บริโภคอาหารเข้าที่บ้าน ส่วนใหญ่มารดาเป็นผู้เตรียมอาหารเข้าให้มากถึงร้อยละ 90.60 ข้อมูลนี้แสดงให้เห็นบทบาทของบิดา มารดาในการจัดหาอาหารให้นักเรียน จึงทำให้นักเรียนส่วนใหญ่ร้อยละ 82.35 มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าทุกวัน นอกจากนั้น การจัดเตรียมอาหารเข้าของบิดา มารดาไม่ใช่เพียงการจัดหาให้นักเรียนบริโภคเพียงอย่างเดียว แต่หมายถึงการจัดเตรียมอาหารเข้าให้ตนเองได้บริโภคด้วย สะท้อนถึงการเป็นแบบอย่างที่ดีในการบริโภคอาหารเข้าให้แก่เด็กเรียน สอดคล้องกับการศึกษาของ Martens และคณะ (2005) ที่ศึกษาปัจจัยทำนายข้อมูลส่วนบุคคลและสิ่งแวดล้อมทางสังคมในการบริโภคผลไม้ อาหารว่าง และอาหารเข้าของนักเรียนอายุ 12-14 ปี พบว่า นักเรียนร้อยละ 50 บริโภคอาหารเข้าทุกวัน ซึ่งส่วนใหญ่จะบริโภคอาหารเข้าที่บ้าน และนักเรียนที่บริโภคอาหารเข้าทุกวัน รายงานว่า พวกเขารับรู้ว่าการที่มารดาบริโภคอาหารเข้าทุกวัน และจัดเตรียมอาหารเข้าให้ ทำให้พวกเขาได้บริโภคอาหารเข้าทุกวัน

นอกจากนั้น มีประเด็นที่น่าสนใจในบริบทของพื้นที่เขตในเมืองจังหวัดนครราชสีมา ที่ทำให้นักเรียนได้บริโภคอาหารเข้าทุกวัน นั่นก็คือ อาชีพของบิดา มารดา จากข้อมูลของงานข้อมูลสารสนเทศและการสื่อสาร สำนักงานจังหวัดนครราชสีมา (2553) รายงานว่าประชากรในจังหวัดนครราชสีมาส่วนใหญ่ประกอบอาชีพทำสวนยางพารา สวนมะพร้าวและสวนผลไม้ต่างๆ ทำนา ประมง และเลี้ยงสัตว์ จะต้องออกไปทำงานในช่วงเวลากลางวัน จนถึงช่วงสายของวัน ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการจัดเตรียมอาหารเข้าให้นักเรียน แต่ผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้ปกครองส่วนใหญ่เป็นมารดา ประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป ค้าขาย และแม่บ้าน แตกต่างจากรายงานดังกล่าว ซึ่งน่าจะทำให้มารดาพอมีเวลาในช่วงเช้าที่เอื้อต่อการจัดเตรียมอาหารเข้าให้นักเรียน และตนเอง และสามารถร่วมกันบริโภคอาหารเข้าด้วยกันซึ่งดูได้จากชนิดของอาหารเข้าที่บริโภค จากการบันทึกชนิดของอาหารเข้าที่บริโภคของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ร้อยละ 22.35 ของผู้ปกครอง และนักเรียนมีการบริโภคอาหารเข้าประเภทเดียวกัน เช่น บริโภคเป็นข้าวต้มเหมือนกัน ซึ่งชนิดอาหารเข้าที่ผู้ปกครองและนักเรียนบริโภค สามารถหาซื้อและเข้าถึงได้ง่ายตามท้องตลาด และราคาไม่แพง จึงทำให้ทั้งผู้ปกครองและนักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าบ่อยครั้ง และจากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า มี

การศึกษาที่สนับสนุนว่า การร่วมกันบริโภคอาหารเช้าของครอบครัว ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนอย่างยิ่ง ดังเช่น การศึกษาของ Burgess-Champoux และคณะ (2009) ที่ศึกษาผลของการบริโภคอาหารของวัยรุ่นร่วมกับครอบครัว โดยการสำรวจใน 2 ช่วงเวลา ช่วงแรกศึกษาเมื่อปี 1998-1999 เด็กมีอายุเฉลี่ย 12 ปี และติดตามผลต่อในช่วงที่ 2 ในปี 2003-2004 เมื่อเด็กมีอายุเฉลี่ย 17 ปี พบว่า การบริโภคอาหารร่วมกับครอบครัวมากกว่าหรือเท่ากับ 5 วันต่อสัปดาห์ มีผลให้เด็กบริโภคอาหารเช้ามักมากกว่ากลุ่มที่บริโภคอาหารร่วมกับครอบครัวน้อยกว่า 5 วันต่อสัปดาห์ ทั้ง 2 ช่วงเวลานอกจากนั้นการศึกษาของ ทศนีย์ วงษ์จิราษฎ์ (2538) ที่ศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับการบริโภคอาหารเช้าของวัยรุ่น ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ในครอบครัวของวัยรุ่นที่สมาชิกในครอบครัวบริโภคอาหารเช้าทุกคน วัยรุ่นจะบริโภคอาหารเช้าทุกวัน มากกว่าในครอบครัวที่สมาชิกครอบครัวบริโภคอาหารเช้าบางคน สิ่งเหล่านี้ล้วนสะท้อนให้เห็นว่า กลไกการสนับสนุนของครอบครัว รวมถึงการเป็นแบบอย่างที่ดีในการบริโภคอาหารเช้าของครอบครัวเป็นสิ่งที่หล่อหลอมและปลูกฝังบริโภคนิสัยที่ดีให้แก่เด็ก และมีส่วนโดยตรงต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียน ทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าที่เหมาะสม

การรับรู้ประโยชน์ของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนและพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดนราธิวาส

จากผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่า การรับรู้ประโยชน์ของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .076, p = .489$) (ตารางที่ 4.6) และไม่สามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียน ($\beta = .098, t = .927, p = .357$) (ตารางที่ 4.7) นั่นคือ การรับรู้ประโยชน์ของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนไม่มีผลกระทบต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียน

แนวคิดของ Pender และคณะ (2011) กล่าวถึง การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมว่าเป็นความคาดหวัง ความรู้สึกทางบวกที่มีผลโดยตรงต่อการเกิดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคคล หรืออาจมีผลทางอ้อมโดยผ่านกระบวนการรู้คิดจากความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติพฤติกรรม ส่งผลต่อการมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งความสำเร็จของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพนั้น บุคคลต้องมีความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรม รวมทั้งมีกลยุทธ์ที่ชัดเจนและการให้แรงเสริมทางบวกในการปฏิบัติพฤติกรรม ความตั้งใจและกลยุทธ์นี้จะเป็แรงจูงใจในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ หากมีสิ่งขัดขวางที่ทำให้บุคคลไม่สามารถปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามที่วางแผนไว้ เช่น ความชอบ ความพึงพอใจ ความต้องการของบุคคลอื่น ซึ่งเป็นสิ่งที่บุคคลสามารถ

ควบคุมได้น้อย อาจทำให้ความสำเร็จในการปฏิบัติพฤติกรรมของบุคคลลดลง ในทางตรงข้าม หากบุคคลมีความตั้งใจสูง และมีความสามารถในการจัดการสิ่งที่อยู่เหนือการควบคุมได้ ผลที่ได้คือ การปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และการมีคุณภาพชีวิตที่ดี กล่าวได้ว่า หากบิดา มารดา รับรู้ว่าการบริโภคอาหารเข้ามีประโยชน์ต่อนักเรียนและมีความตั้งใจที่จะจัดเตรียมอาหารเข้า ก็จะทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าอย่างสม่ำเสมอ แต่ผลการศึกษาครั้งนี้ กลับพบว่า การรับรู้ประโยชน์ของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนไม่สามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนได้ จึงเป็นเรื่องที่น่าสนใจ และเกิดคำถามต่อมาว่า อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้ตัวแปรในครั้งนี้ไม่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน

เมื่อพิจารณาคะแนนการรับรู้ประโยชน์ของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนพบว่า มีค่าคะแนนเฉลี่ย 34.91 ซึ่งมากกว่าครึ่งหนึ่งของคะแนนเต็ม นอกจากนั้น ยังมีช่วงคะแนนอยู่ระหว่าง 19-40 ซึ่งถือว่าอยู่ในระดับสูง จึงอาจทำให้มีค่าความแปรปรวนไม่มากพอที่จะทำให้เกิดความสับสนเชิงเส้นตรง จึงทำให้ตัวแปรนี้ไม่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน ขัดแย้งกับการศึกษาของ Redden และคณะ (2002) ที่ศึกษาการรับรู้ประโยชน์ในการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวน 2 กลุ่ม พบว่า การรับรู้ประโยชน์ในการบริโภคอาหารเข้ามีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าบ่อยครั้ง โดยผลจากการสำรวจโดยใช้แบบสอบถามพบว่า นักเรียนร้อยละ 71 ของกลุ่มที่โรงเรียนบริการอาหารเข้า และนักเรียนร้อยละ 68 ของกลุ่มที่โรงเรียนไม่บริการอาหารเข้า ต่างรับรู้ว่าการเข้ามีประโยชน์ในการช่วยให้มีสมาธิ และให้พลังในการเรียน และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าบ่อยครั้งมากถึงร้อยละ 70 แม้งานวิจัยชิ้นนี้ จะทำการศึกษาในกลุ่มนักเรียน แต่พอทำให้เห็นว่าตัวแปรนี้มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า และสิ่งที่ส่งเสริมให้นักเรียนเหล่านี้จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าทุกวันนั้นส่วนหนึ่งอาจมาจากการที่ผู้ปกครองต้องเห็นถึงประโยชน์ของการบริโภคอาหารเข้า และจัดเตรียมอาหารเข้าไว้ที่บ้าน

การรับรู้อุปสรรคของผู้ปกครองต่อการจัดเตรียมอาหารเข้าให้นักเรียนและพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดนราธิวาส

จากผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่า การรับรู้อุปสรรคของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .017, p = .878$) (ตารางที่ 4.6) และไม่สามารถทำนายการรับรู้อุปสรรคของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน ($\beta = .184, t = 1.664, p = .100$) (ตารางที่ 4.7) กล่าวคือ การรับรู้

อุปสรรคของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน ไม่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน

แนวคิดของ Pender และคณะ (2011) อธิบายว่าการรับรู้อุปสรรคเป็นความเชื่อหรือการรับรู้ถึงสิ่งขัดขวาง ที่ทำให้บุคคลไม่สามารถปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งอุปสรรคดังกล่าวประกอบด้วย อุปสรรคภายในและภายนอกของบุคคล อุปสรรคในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพนี้อาจเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจริงหรือเป็นสิ่งที่บุคคลคาดคิดก็ได้ ซึ่งมีผลต่อความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และมีผลต่อแรงจูงใจของบุคคลให้หลีกเลี่ยงที่จะปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ กล่าวได้ว่า หากผู้ปกครองมีการรับรู้อุปสรรคต่อการจัดเตรียมอาหารเข้าให้นักเรียนสูง ก็จะมีอิทธิพลต่อความสามารถที่จะปฏิบัติพฤติกรรมนั้นๆ ได้สำเร็จลดลง ในทางตรงข้ามหากผู้ปกครองมีการรับรู้อุปสรรคต่อการจัดเตรียมอาหารเข้าให้นักเรียนต่ำ ก็จะมีอิทธิพลต่อความสามารถที่จะปฏิบัติพฤติกรรมนั้นๆ ได้สำเร็จมากขึ้น แต่ผลการศึกษาล่าสุดกลับพบว่า การรับรู้อุปสรรคของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนไม่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน

ผลการศึกษาล่าสุดนี้ขัดแย้งกับผลการศึกษาที่ผ่านมา ดังปรากฏให้เห็นได้จากการศึกษาของ Bruening และคณะ (2010) ที่ศึกษาการรับรู้อุปสรรคในการบริโภคผัก ผลไม้ของวัยรุ่นอายุ 14-20 ปี พบว่า การรับรู้อุปสรรคในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางลบกับการบริโภคผัก ผลไม้ ของวัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -.45, p < .01$) โดยวัยรุ่นเหล่านี้ระบุว่า ถ้ามีผักหรือผลไม้พร้อมบริโภคที่บ้าน หรือ มีแหล่งที่สามารถเข้าถึงได้ง่ายก็จะทำให้พวกเขาบริโภคผักผลไม้มากขึ้น ซึ่งหากวัยรุ่นมีการรับรู้อุปสรรคในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพมาก วัยรุ่นเหล่านี้ก็จะมีการหาวิธีในการลดอุปสรรคเพื่อให้ได้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ผัก หรือ ผลไม้มากขึ้น เช่นเดียวกับการศึกษาของ พรณรัตน์ แสงเพิ่ม และคณะ (2552) ที่ทำการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นตอนต้น โดยพบว่า การรับรู้อุปสรรคมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นตอนต้น ($\beta = -.153, p < .01$) ผู้วิจัยได้อภิปรายถึงประเด็นนี้ไว้ว่า อาจเป็นเพราะวัยรุ่นมองเห็นอุปสรรคที่ทำให้ไม่สามารถบริโภคอาหารที่ดีได้อย่างชัดเจน เช่น การที่ผู้ปกครองไม่ซื้อผักหรือผลไม้ไว้ในบ้าน ไม่สะดวกในการเตรียมอาหารประเภทผักหรือไม่ชอบรสชาติของผักหรือผลไม้บางอย่าง ผลการวิจัยดังกล่าวข้างต้นแม้จะศึกษาอิทธิพลการรับรู้ของเด็กในเรื่องของอุปสรรคที่ทำให้ไม่ได้บริโภคอาหารที่มีประโยชน์ แต่กลับพบว่า อุปสรรคเหล่านั้น เป็นอุปสรรคที่เกี่ยวข้องกับผู้ปกครอง โดยเด็กวัยรุ่นเหล่านี้ได้กล่าวถึงตัวอย่างของอุปสรรคที่ทำให้พวกเขาไม่สามารถบริโภคอาหารที่ดีมีประโยชน์ได้ เช่น ผู้ปกครองไม่ซื้อผัก หรือผลไม้ไว้ที่บ้าน ผู้ปกครองไม่สะดวกในการเตรียมอาหาร เป็นต้น แต่อาจไม่ได้หมายความว่าเพียงแต่การไม่ได้บริโภคอาหารที่มี

ประโยชน์จำพวก ผัก ผลไม้เท่านั้น แต่อาจรวมไปถึงการงดมื้ออาหารที่สำคัญของวันไปด้วยซึ่งก็คืออาหารมื้อเช้า

อาจเป็นไปได้ว่า เมื่อเกิดอุปสรรคในการจัดเตรียมอาหารเช้าให้นักเรียนขึ้น ผู้ปกครองสามารถหาวิธีกำจัดอุปสรรคเหล่านั้นได้หรือในอีกแง่หนึ่ง เป็นสิ่งที่ผู้ปกครองคาดคิดว่าน่าจะเป็นอุปสรรคแต่ในความเป็นจริงไม่ได้เกิดขึ้นจึงทำให้ไม่มีผลต่อการจัดเตรียมอาหารเช้าให้นักเรียน นักเรียนจึงได้รับโภชนาการเช้าในทุกวัน เห็นได้จากคะแนนการรับรู้อุปสรรคของผู้ปกครองต่อการจัดเตรียมอาหารเช้าให้นักเรียน มีค่าคะแนนเฉลี่ย 15.08 ซึ่งน้อยกว่าครึ่งหนึ่งของคะแนนเต็ม แสดงว่าผู้ปกครองรับรู้อุปสรรคในการจัดเตรียมอาหารเช้าให้กับนักเรียนไม่มากนัก เห็นได้จากข้อคำถาม “คุณไม่ได้จัดเตรียมอาหารเช้า เพราะไม่มีแหล่งหาซื้ออาหารเช้าใกล้บ้าน” มีผู้ปกครอง ร้อยละ 81.17 มองว่าไม่เป็นอุปสรรค อาจเพราะมีแหล่งซื้ออาหารเช้าใกล้บ้าน จึงสามารถหาซื้ออาหารเช้าให้นักเรียนบริโภคได้ เห็นได้จากชนิดอาหารเช้าที่ผู้ปกครอง และนักเรียนบริโภคเป็นอาหารจานเดียวที่หาซื้อได้ตามท้องตลาดทั่วไป เช่น โจ๊ก ข้าวหมกไก่ ข้าวต้ม สอดรับกับผลการศึกษาของ สติดาพร สุคนธมัต (2551) ที่กล่าวว่า ชนิดของอาหารเช้าจำพวก ข้าวและกับข้าว อาหารจานเดียว ข้าวต้ม และโจ๊ก เป็นอาหารที่ครอบครัวสามารถจัดทำขึ้นได้แม้มีเวลาจำกัด หรือหากไม่ทำขึ้นเอง ก็สามารถหาซื้อได้ทั่วไป ซึ่งมีราคาไม่สูงนักครอบครัวที่มีรายได้น้อยก็สามารถซื้อได้ จึงทำให้ทั้งนักเรียนและผู้ปกครองมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าทุกวัน

การควบคุมของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียน และพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดนราธิวาส

ผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่า การควบคุมของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .176, p = .107$) (ตารางที่ 4.6) และไม่สามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียน ($\beta = .117, t = 1.122, p = .265$) (ตารางที่ 4.7) กล่าวคือ การควบคุมของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนไม่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียน

บทบาทหน้าที่ของการเป็นบิดา มารดา นอกจากการอบรม เลี้ยงดู ปลูกฝัง คอยสนับสนุน และเป็นแบบอย่างในการกระทำพฤติกรรมแล้ว หน้าที่สำคัญอีกประการหนึ่ง คือ การควบคุมพฤติกรรมของเด็ก หรือการวางมาตรฐานของการปฏิบัติพฤติกรรม ก็เพื่อเป็นแรงผลักดันให้เด็กเกิดการปฏิบัติพฤติกรรมที่ดีในอนาคต (Pender, et al., 2011) กล่าวได้ว่า หากผู้ปกครองมีการควบคุมพฤติกรรมในการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียน เช่น คอยจัดการให้นักเรียนได้รับโภชนาการเช้าทุก

วันแม้ว่านักเรียนไม่ยากบริโภครักก็ตาม เป็นต้น จะเป็นพลังสำคัญที่ทำให้เด็กมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าอย่างสม่ำเสมอ แต่ผลการศึกษาครั้งนี้ กลับพบว่า การควบคุมของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนไม่สามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนได้จึงอาจเป็นไปได้ว่า ช่วงที่เด็กเรียนอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 นี้เป็นวัยแห่งการเรียนรู้เพิ่มขึ้น เริ่มเรียนรู้โลกกว้าง จะหันเหไปสู่การเรียนรู้สิ่งต่างๆ จากสิ่งแวดล้อมนอกบ้าน กระบวนการพัฒนาต่างๆ จะเป็นในลักษณะของกระบวนการทางสังคมเข้ามาหล่อหลอมในตัวเด็ก เพราะวัยเด็กตอนปลายไม่ต้องการเล่นตามลำพังที่บ้านหรือความต้องการทำสิ่งต่างๆ ร่วมกับสมาชิกของครอบครัวลดน้อยลง จึงทำให้เกิดความขัดแย้งขึ้นกับพ่อแม่ได้ง่าย จึงไม่ใช่เรื่องแปลกที่การควบคุมของผู้ปกครองอาจทำให้นักเรียนทำตาม หรือไม่ทำตามก็ได้ ถ้าผู้ปกครองควบคุมเด็กน้อยเกินไป และปล่อยให้เด็กทำอะไรก็ได้ตามใจชอบ เลือกบริโภคอะไรก็ได้ หรือไม่บริโภคก็ได้ เป็นเหตุให้เด็กมีการบริโภคอาหาร รวมไปถึงการบริโภคอาหารเข้าที่ไม่เหมาะสม หากแต่การควบคุมการบริโภคอาหาร หรือการบริโภคอาหารเข้าที่เข้มงวดเกินไป หรือมีการตั้งเงื่อนไขมากเกินไปจะทำให้เด็กเกิดความคับข้องใจจนรู้สึกต่อต้าน จึงอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เด็กปฏิเสธการบริโภคอาหารได้ (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2544) หรือหากในทุกๆ วัน ผู้ปกครองคอยจัดเตรียมอาหารเข้าให้นักเรียนได้บริโภค หากเป็นอาหารชนิดที่ชอบ นักเรียนก็เลือกที่จะบริโภค แม้ผู้ปกครองจะบังคับหรือไม่ก็ตาม ตรงกันข้าม ถ้าเป็นอาหารชนิดที่ไม่ชอบ และผู้ปกครองไม่ควบคุม นักเรียนก็เลือกที่จะไม่บริโภค แต่ถ้าผู้ปกครองคอยควบคุมแม้ว่าจะเป็นอาหารที่ชอบหรือไม่ชอบก็ตาม นักเรียนก็จะได้บริโภคอาหารเข้า นั่นหมายความว่า ความสำเร็จในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนนั้น อาจมีเรื่องเกี่ยวกับความชอบ หรือความพึงพอใจเข้ามาเกี่ยวข้องในทางอ้อมที่จะทำให้การควบคุมพฤติกรรมประสบผลสำเร็จ และนักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนอย่างสม่ำเสมอด้วย (Pender, et al., 2011)

การทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับปัจจัยการควบคุมของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของเด็กและวัยรุ่นนั้น มีผู้ศึกษาไว้ไม่มากนัก และได้ผลไม่ค่อยชัดเจน แต่อย่างไรก็ตามมีการศึกษาที่แสดงให้เห็นได้ว่า การควบคุมหรือความเข้มงวดของผู้ปกครองที่มากเกินไปไม่ได้ทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีขึ้น อาทิ การศึกษาของ Brown และ Ogden (2004) ได้ศึกษาผลของการเป็นแบบอย่างและความเข้มงวดของบิดา มารดาต่อการบริโภคอาหารว่างของเด็กอายุ 9-13 ปี พบว่า เด็กที่บิดา มารดาไม่มีความเข้มงวดในการบริโภคอาหารว่างมาก จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างที่ไม่ดีต่อสุขภาพสูงกว่าเมื่อเทียบกับเด็กที่บิดา มารดาไม่มีการเข้มงวดในการบริโภคอาหารว่างน้อยกว่า

อย่างไรก็ตาม บางงานวิจัยได้แสดงผลในทางตรงข้าม กล่าวคือ การควบคุมของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน กล่าวคือ เด็กที่

รับรู้ว่าบิดา มารดาคอยควบคุม หรือสนับสนุนให้บริโภคผัก และผลไม้ทุกวันด้วยวิธีการต่างๆ เช่น การบริโภคผัก ผลไม้เป็นแบบอย่าง การพาไปตลาดเพื่อเลือกซื้อผัก ผลไม้ หรือการซื้อผัก ผลไม้ที่พวกเขาชอบมาให้ จะมีการบริโภคผัก และผลไม้มากกว่าเด็กที่บอกว่าบิดา มารดาไม่ค่อยสนับสนุนให้บริโภคผัก ผลไม้ (Gross, et al., 2010) หรือเด็กที่บอกว่าบิดา มารดาอนุญาตให้บริโภคอาหารที่มีไขมันสูง อาหารหวาน ขนมขบเคี้ยว และอาหารที่ไม่มีประโยชน์ตั้งแต่อายุไม่ถึง 10 ปี จะส่งผลต่อการเลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสม และรูปแบบการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในวัยรุ่น ซึ่งหากบิดา มารดาไม่มีการเข้มงวดในการบริโภคอาหารที่ไม่มีประโยชน์ของเด็ก ในอนาคตเมื่อเป็นวัยรุ่นเด็กเหล่านี้ อาจจะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่มีประโยชน์มากขึ้น (De Bourdeaudhuij, 1997)

บทที่ 6

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การศึกษานี้เป็นการศึกษาความสัมพันธ์เชิงทำนาย (correlational predictive design) เพื่อศึกษาปัจจัยด้านผู้ปกครองที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 6 ประชากรที่ศึกษา คือ ผู้ปกครองและนักเรียนที่กำลังศึกษาระดับประถมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ เขตพื้นที่การศึกษาอำเภอเมือง จังหวัดนราธิวาส เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบสะดวก (convenience sampling) ตามคุณสมบัติที่กำหนด 85 คู่ เก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้แบบสอบถาม ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครอง แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักเรียน แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน แบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคของผู้ปกครองต่อการจัดเตรียมอาหารเข้าให้นักเรียน แบบสอบถามการควบคุมของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน และแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนและผู้ปกครอง ซึ่งเครื่องมือทั้งหมดได้ผ่านการตรวจสอบความตรงของเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ และผ่านการวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือจากกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 ราย ในแบบสอบถามภาษาไทย และอีก 10 ราย ในแบบสอบถามภาษามลายู ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค ดังนี้

แบบสอบถามภาษาไทย

แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน = 0.92
แบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคของผู้ปกครองต่อการจัดเตรียมอาหารเข้าให้นักเรียน = 0.92
แบบสอบถามการควบคุมของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน = 0.92

แบบสอบถามภาษามลายู

แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน = 0.76
แบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคของผู้ปกครองต่อการจัดเตรียมอาหารเข้าให้นักเรียน = 0.86
แบบสอบถามการควบคุมของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน = 0.69

เมื่อวิเคราะห์แบบสอบถามภาษาไทย และภาษามลายู จากจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ($n = 85$) พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค เท่ากับ 0.83, 0.90, 0.79 ตามลำดับ

การวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีขั้นตอนการวิเคราะห์ตามลำดับ ดังนี้

1. สถิติเชิงพรรณนา (descriptive analysis) ได้แก่ การแจกแจงความถี่ อัตราส่วนร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สำหรับวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล และตัวแปรที่ศึกษา
2. สถิติเชิงอ้างอิง (inferential analysis) ได้แก่ การวิเคราะห์การถดถอยแบบพหุคูณ (multiple regression) เพื่อวิเคราะห์อิทธิพลของตัวแปรที่ศึกษาต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของเด็กรักเรียน

สรุปผลการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างนักเรียน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุอยู่ในช่วง 11-13 ปี มีน้ำหนักเฉลี่ย 38.39 กิโลกรัม มีส่วนสูงเฉลี่ย 145.10 เซนติเมตร ส่วนใหญ่นับถือศาสนาอิสลาม นักเรียนส่วนใหญ่เป็นบุตรคนที่ 1 จำนวนพี่น้องทั้งหมดมีตั้งแต่ 1-14 คน ส่วนใหญ่มี 2 คน จำนวนสมาชิกในครอบครัวเฉลี่ย 6 คน นักเรียนส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบิดา และมารดา ในวันเรียน และวันหยุดเสาร์ อาทิตย์ส่วนใหญ่นักเรียนบริโภคอาหารเข้าที่บ้าน นักเรียนส่วนใหญ่ได้รับเงินมาโรงเรียนเฉลี่ยวันละ 30 บาท ส่วนใหญ่มีมารดาเป็นคนเตรียมอาหารในบ้าน
2. พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน ใน 7 วันที่ผ่านมา นักเรียนบริโภคอาหารเข้าเฉลี่ย 6 วัน โดยส่วนใหญ่รับประทานร้อยละ 82.4 บริโภคอาหารเข้าทุกวัน และมีเพียงร้อยละ 4.7 ที่ไม่บริโภคอาหารเข้าเลย ชนิดอาหารเข้าที่นักเรียนบริโภค ส่วนใหญ่เป็นอาหารจานเดียว หรือข้าวราดแกง
3. กลุ่มตัวอย่างผู้ปกครอง ส่วนใหญ่เป็นมารดา รายได้ของครอบครัวต่อเดือนเฉลี่ย 17,138.61 บาท มีรายได้เพียงพอต่อค่าใช้จ่าย ระดับการศึกษาสูงสุดส่วนใหญ่อยู่ในระดับประถมศึกษาหรือต่ำกว่า ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป
4. พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของผู้ปกครอง ใน 7 วันที่ผ่านมา ผู้ปกครองกินบริโภคอาหารเข้าเฉลี่ย 6 วัน โดยส่วนใหญ่รับประทานร้อยละ 64.7 บริโภคอาหารเข้าทุกวัน และมีเพียงร้อยละ 5.9 ที่ไม่บริโภคอาหารเข้าเลย ชนิดอาหารเข้าที่ผู้ปกครองบริโภค ส่วนใหญ่บริโภคอาหารจานเดียว หรือข้าวราดแกง
5. จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์โดยใช้สถิติค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient) พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของผู้ปกครองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญ

ทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .526, p < .01$) การรับรู้ประโยชน์ของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .076, p = .489$) การรับรู้อุปสรรคของผู้ปกครองต่อการจัดเตรียมอาหารเข้าให้นักเรียน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .017, p = .878$) การควบคุมของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .176, p = .107$)

6. จากการทดสอบอำนาจในการทำนาย โดยใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple regression) พบว่า การรับรู้ประโยชน์ของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน การรับรู้อุปสรรคของผู้ปกครองต่อการจัดเตรียมอาหารเข้าให้นักเรียน การควบคุมของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน และพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของผู้ปกครองสามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนได้ร้อยละ 30.7 ($R^2 = .307, F = 8.866, p < .01$) โดยปัจจัยพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของผู้ปกครองเป็นปัจจัยเดียวที่สามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = .524, t = 5.502, p < .01$)

ข้อเสนอแนะและการนำผลการวิจัยไปใช้

จากการศึกษา พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนขึ้นอยู่กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของผู้ปกครอง และสามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนได้มากถึงร้อยละ 27.7 ดังนั้น จึงควรส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของผู้ปกครอง ซึ่งจะเป็นแบบอย่างที่ดีส่งเสริมให้นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าที่ดีขึ้น เช่น การให้ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ เสริมสร้างทัศนคติที่ดีในการบริโภคอาหารเข้าแก่ผู้ปกครอง

ปัจจัยด้านผู้ปกครองที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดนราธิวาส

PARENTAL FACTORS INFLUENCING BREAKFAST CONSUMPTION AMONG SIXTH GRADE STUDENTS IN NARATHIWAT PROVINCE

ณัฐินี ชั่วชมเขต 5236556 NSPN/M

พย.ม. (การพยาบาลเด็ก)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์: พรณรัตน์ แสงเพิ่ม, ประ.ด. (การพยาบาล),
ทัศนีย์ ประสบกิตติคุณ, Ph.D. (NURSING)

บทสรุปแบบสมบูรณ์

ความเป็นมาและความสำคัญ

เด็กและวัยรุ่น เป็นช่วงวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกาย อารมณ์ และสังคม การส่งเสริมให้เด็กและวัยรุ่นมีภาวะโภชนาการที่ดี และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม จึงนับว่าเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะการบริโภคอาหารเช้า เป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้ร่างกายรู้สึกกระปรี้กระเปร่า มีกำลังในการทำกิจกรรม ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในกระบวนการคิด ผลการเรียนรู้ดี และมีความจำดีขึ้น ทั้งยังส่งผลต่อภาวะโภชนาการที่ดี ในทางตรงข้ามเด็กและวัยรุ่นที่งดอาหารเช้า จะรู้สึกอ่อนเพลีย กระสับกระส่าย ไม่มีสมาธิในการเรียน ขาดความฉับไวในการคิดคำนวณ (วรางคณา บุตรศรี, 2538) และยังมีโอกาสเกิดภาวะทุพโภชนาการได้มากกว่าเด็กที่บริโภคอาหารเช้าอีกด้วย (Rampersaud, 2009; Rampersaud, Pereira, Girard, Adams, & Metz, 2005)

จากการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของเด็กและวัยรุ่นทั้งในและต่างประเทศ ให้ผลที่ไม่แตกต่างกัน โดยพบว่า มีเด็กและวัยรุ่นจำนวนไม่น้อยมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าไม่เหมาะสม เช่น บริโภคอาหารเช้าเป็นบางวัน หรือไม่บริโภคอาหารเช้าเลย ดังปรากฏให้เห็นจากการสำรวจของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2545) เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของวัยรุ่นอายุ 12-18 ปี พบว่า ในวันเรียนนักเรียนงดบริโภคอาหารเช้ามากถึงร้อยละ 84 ส่วนใน

ต่างประเทศการศึกษาของ Deshmukh-Taskar และคณะ (2010) พบว่า ร้อยละ 20 ของเด็กอายุ 9-13 ปี และร้อยละ 31.5 ของวัยรุ่นอายุ 14-18 ปี งดการบริโภคอาหารเช้า

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเช้าที่ไม่เหมาะสมดังกล่าว อาจเกิดขึ้นได้จากปัจจัยหลายประการ ซึ่งจากการศึกษาของ Pearson, Biddle, และ Gorely (2009) พบว่า ครอบครัวเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเด็กและวัยรุ่นอย่างมาก ซึ่งก็น่าจะรวมถึงพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเช้าด้วย โดยครอบครัวเป็นผู้ที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้และพัฒนาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเด็กและวัยรุ่น ทั้งนี้จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า มีปัจจัยทางด้านครอบครัวที่น่าสนใจหลายตัว และน่าจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเช้าของเด็กและวัยรุ่น ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ต่อการบริโภคอาหารเช้า การรับรู้อุปสรรคต่อการจัดเตรียมอาหารเช้า พฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า และการควบคุมของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเช้าของเด็ก ซึ่งเป็นตัวแปรสำคัญในการช่วยให้บุคคลมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมากที่สุด และเป็นปัจจัยสำคัญที่สามารถนำไปใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Pender, Murdaugh, & Parsons, 2011)

การรับรู้ประโยชน์จากการบริโภคอาหารเช้าจะเป็นแรงเสริมทำให้บุคคลเกิดแรงจูงใจในการบริโภคอาหารเช้าทุกๆ วันไม่ว่าจะเป็นในวัยเด็กหรือวัยผู้ใหญ่ก็ตาม ซึ่งผู้วิจัยเชื่อว่าถ้าบิดามารดาเห็นถึงประโยชน์ของอาหารเช้าต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของเด็ก จะทำให้บิดามารดาเกิดแรงจูงใจในการปฏิบัติพฤติกรรม เช่น การจัดเตรียมอาหารเช้า การถ่ายทอดการรับรู้ประโยชน์ในการบริโภคอาหารเช้าให้แก่เด็ก ซึ่งอาจส่งผลให้เด็กมีการรับรู้ประโยชน์และบริโภคอาหารเช้าทุกวัน ดังการศึกษาของ Redden, Wahlstrom, และ Reicks (2002) ที่ศึกษาการรับรู้ประโยชน์ในการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ในโรงเรียนที่จัดอาหารเช้าให้และโรงเรียนที่ไม่บริการอาหารเช้า พบว่า นักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม มากถึงร้อยละ 70 บริโภคอาหารเช้าเป็นประจำ ซึ่งเด็กเหล่านี้ต่างรับรู้ว่าการเช้ามื้อมีความสำคัญ ช่วยให้มีสมาธิ และให้พลังในการเรียน

การที่เด็กและวัยรุ่นจะมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารอย่างเหมาะสมนั้น อาจขึ้นอยู่กับ การที่ผู้ปกครองได้จัดเตรียมอาหารให้ ดังตัวอย่างจากการศึกษาของ พรรณรัตน์ แสงเพิ่ม, อรุณรัชมิ บุนนาค, วิทยา จึงสมเจตไพศาล, ยุวดี พงษ์สาระนันท์กุล, วินัส ลิฬหกุล, และดวงรัตน์ วัฒนกิจไกรเลิศ (2552) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นตอนต้น พบว่า การรับรู้อุปสรรคสามารถทำนายพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นได้ ซึ่งเด็กๆ เหล่านี้ได้กล่าวถึงตัวอย่างของอุปสรรคที่ทำให้พวกเขาไม่สามารถบริโภคอาหารที่ดีมีประโยชน์ได้ เช่น ผู้ปกครองไม่ซื้อผัก หรือผลไม้ไว้ที่บ้าน ผู้ปกครองไม่สะดวกในการเตรียมอาหาร เป็นต้น ผลการวิจัยดังกล่าวข้างต้นแม้จะศึกษาจากการรับรู้ของเด็กในเรื่องของอุปสรรคที่ทำให้ไม่ได้บริโภคอาหารที่มีประโยชน์ แต่ประเด็นที่ได้นั้นเกี่ยวเนื่องจากการที่ไม่มีใครจัดเตรียมอาหารให้ ซึ่งอาจไม่ได้

หมายความว่าเพียงแต่การไม่ได้บริโภคอาหารที่มีประโยชน์จำพวก ผัก ผลไม้เท่านั้น แต่อาจรวมไปถึง การงดมื้ออาหารที่สำคัญของวันไปด้วยซึ่งก็คือ อาหารมื้อเช้า จึงเป็นที่น่าสนใจศึกษาว่า อะไรเป็น อุปสรรคของผู้ปกครองในการจัดเตรียมอาหารเช้า และการรับรู้อุปสรรคดังกล่าวของผู้ปกครองมี อิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของเด็กหรือไม่ อย่างไร

อีกหนึ่งตัวแปรที่น่าจะมีผลต่อการบริโภคอาหารเช้าของเด็กและวัยรุ่น คือ พฤติกรรม การบริโภคอาหารเช้าของผู้ปกครอง การที่บุคคลมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าอย่างต่อเนื่องจน กลายเป็นนิสัย เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งต่อการสร้างแบบแผนพฤติกรรมที่ดีให้แก่เด็ก โดยผ่านกลไกการ เป็นแบบอย่างที่ดีในการบริโภคอาหารเช้าอย่างสม่ำเสมอของบิดา มารดาส่งผลต่อการบริโภคอาหารเช้าในทุกวันของเด็ก (Dejong, et al., 2009; Keski-Rehkonen, Kaprio, Rissanen, Virkkunen, & Rose, 2003) และจากการทบทวนวรรณกรรมยังพบประเด็นที่น่าสนใจอีกว่า การร่วมกันบริโภค อาหารเช้าของครอบครัวส่งผลให้นักเรียนได้บริโภคอาหารเช้าทุกวัน เห็นได้จากการศึกษาของ ทศนีย์ วงษ์จิรายุทธ์ (2538) ซึ่งพบว่า ในครอบครัวของวัยรุ่นที่สมาชิกในครอบครัวบริโภคอาหารเช้า ทุกคน วัยรุ่นจะบริโภคอาหารเช้าทุกวัน มากกว่าในครอบครัวที่สมาชิกครอบครัวบริโภคอาหารเช้า บางคน

นอกจากการรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค และพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของผู้ปกครองจะมีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารของเด็กและวัยรุ่นแล้วนั้น ยังมีการศึกษาพบว่า การ ควบคุมของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารของเด็ก ก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการ บริโภคอาหารของเด็กเช่นกัน หากแต่การควบคุมของผู้ปกครองอาจทำให้เด็กทำตามหรือไม่ทำตามก็ได้ ถ้าผู้ปกครองควบคุมเด็กน้อยเกินไป และปล่อยให้เด็กทำอะไรก็ได้ตามใจชอบ เลือกบริโภคอะไร ก็ได้ หรือไม่บริโภคก็ได้ เป็นเหตุให้เด็กมีการบริโภคอาหาร รวมถึงอาหารเช้าไม่เหมาะสม การ ควบคุมการบริโภคที่เข้มงวดเกินไปจะทำให้เด็กเกิดความคับข้องใจจนรู้สึกต่อต้าน จึงอาจเป็นเหตุ ให้เด็กปฏิเสธการบริโภคอาหารเช้าได้ (Brown & Ogden, 2004) แต่ในการศึกษาของ Vereecken, Demme, และ Meas (2005) กลับพบว่า ถ้าบิดา มารดาบังคับหรือออกกฎให้นักเรียนบริโภคผักและ ต้องบริโภคให้หมดแม้จะไม่ชอบ จะสัมพันธ์กับความบอຍในการบริโภคผักของนักเรียน ผล การศึกษานี้ขัดแย้งกับของ Brown และ Ogden (2004) ทำให้เกิดคำถามว่า การควบคุมของบิดา มารดาต่อการบริโภคอาหารของเด็กจะมีผลต่อการบริโภคอาหารเช้าหรือไม่ อย่างไรในกลุ่มเด็กไทย ซึ่งเป็นประเด็นที่ผู้วิจัยสนใจศึกษา

จากแนวคิด ทฤษฎี เอกสารและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่กล่าวมาแล้ว จะเห็นได้ว่า การ เจริญเติบโตที่ดีทั้งทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสติปัญญา ของเด็กช่วงวัยเรียนตอนปลายควรได้รับการดูแลและส่งเสริมให้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดี และเหมาะสมตามวัย โดยเฉพาะอาหาร

มือเข้าจะเป็นตัวขับเคลื่อนให้เด็กเหล่านี้มีพลังในการดำเนินกิจกรรมในแต่ละวัน จากอดีตจนถึงปัจจุบันมีผู้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าในเด็กและวัยรุ่น ซึ่งมีผลที่ชัดเจน หากแต่การศึกษาปัจจัยด้านครอบครัวยังมีน้อยอยู่ ทั้งๆ ที่ครอบครัวถือเป็นผู้มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของเด็กอย่างมาก โดยเฉพาะในภาคใต้ซึ่งบริบทของพื้นที่มีความแตกต่างจากพื้นที่อื่นอย่างมาก ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยด้านผู้ปกครองที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของเด็กนักเรียนในจังหวัดนราธิวาส เพื่อนำผลการศึกษามาเป็นแนวทางในการวางแผนแก้ไขปัญหาทางโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาอิทธิพลของการรับรู้ประโยชน์ของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน การรับรู้อุปสรรคของผู้ปกครองต่อการจัดเตรียมอาหารเข้าให้นักเรียน พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของผู้ปกครอง และการควบคุมของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน ที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดนราธิวาส

คำถามการวิจัย

การรับรู้ประโยชน์ของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน การรับรู้อุปสรรคของผู้ปกครองต่อการจัดเตรียมอาหารเข้าให้นักเรียน พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของผู้ปกครอง และการควบคุมของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดนราธิวาสหรือไม่

สมมติฐานของการวิจัย

การรับรู้ประโยชน์ของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน การรับรู้อุปสรรคของผู้ปกครองต่อการจัดเตรียมอาหารเข้าให้นักเรียน พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของผู้ปกครอง และการควบคุมของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดนราธิวาส

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทำนาย (correlational predictive design)

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ เป็นผู้ปกครองและนักเรียนที่กำลังศึกษาระดับประถมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ เขตพื้นที่การศึกษาอำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา ซึ่งมีจำนวนทั้งสิ้น 29 โรงเรียน ผู้วิจัยสุ่มมาสำหรับการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ 5 โรงเรียน

กลุ่มตัวอย่าง

โรงเรียนที่เป็นแหล่งเก็บข้อมูล มี 5 โรงเรียน จากนั้นเลือกกลุ่มตัวอย่างผู้ปกครอง และนักเรียนแบบสะดวก (convenience sampling) โดยกำหนดคุณสมบัติ ดังต่อไปนี้

คุณสมบัติด้านผู้ปกครอง

เกณฑ์การคัดเข้าเป็นกลุ่มตัวอย่าง (Inclusion criteria)

1. เป็นบิดา หรือมารดา ที่เป็นผู้ดูแลหลัก
2. สามารถพูด อ่าน และเขียน ภาษาไทย หรือภาษามลายูได้

คุณสมบัติด้านนักเรียน

เกณฑ์การคัดเข้าเป็นกลุ่มตัวอย่าง (Inclusion criteria) คือ อาศัยอยู่กับบิดา หรือมารดา

เกณฑ์การคัดออก (exclusion criteria) คือ มีความผิดปกติทางด้านพัฒนาการหรือสติปัญญา เช่น ภาวะบกพร่องทางการเรียน เด็กกลุ่มอาการดาวน์ซินโดรม เป็นต้น หรือมีความพิการทางร่างกาย เช่น ไม่มีแขน ขา ปากแหว่งเพดานโหว่ เป็นต้น

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ชุดที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักเรียน เป็นแบบสอบถามปลายเปิดและปลายปิด จำนวน 11 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง ศาสนา จำนวนพี่น้อง จำนวนสมาชิกในครอบครัว ปัจจุบันนักเรียนอาศัยอยู่กับใคร แหล่งอาหารเช้า และเงินค่าขนมที่ได้ไปโรงเรียนในแต่ละวัน

ชุดที่ 2 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครอง เป็นแบบสอบถามปลายเปิดและปลายปิด จำนวน 4 ข้อ ได้แก่ ความเกี่ยวข้องกับนักเรียน รายได้ของผู้ปกครองและและค่าใช้จ่ายในแต่ละเดือน การศึกษาของผู้ปกครอง และอาชีพของผู้ปกครอง

ชุดที่ 3 แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม จำนวน 10 ข้อ แต่ละข้อเป็นข้อความเกี่ยวกับประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับจากการบริโภคอาหารเข้า โดยคำตอบเป็นแบบมาตราประมาณค่า (rating scale) 4 ระดับ จาก 1 (ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง) ถึง 4 (เห็นด้วยอย่างยิ่ง) พิสัยของคะแนนอยู่ระหว่าง 10-40 คะแนน คะแนนรวมมาก แสดงว่าผู้ปกครองมีการรับรู้ประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับจากการบริโภคอาหารเข้ามาก คะแนนรวมน้อย แสดงว่าผู้ปกครองมีการรับรู้ประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับจากการบริโภคอาหารเข้าน้อย

ชุดที่ 4 แบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคของผู้ปกครองต่อการจัดเตรียมอาหารเข้าให้ นักเรียน เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม จำนวน 8 ข้อ แต่ละข้อเป็นข้อความเกี่ยวกับสถานการณ์หรือปัญหาที่ผู้ปกครองคาดว่าจะอุปสรรคที่ทำให้ไม่สามารถจัดเตรียมอาหารเข้าได้ โดยคำตอบเป็นแบบมาตราประมาณค่า (rating scale) 4 ระดับ จาก 1 (ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง) ถึง 4 (เห็นด้วยอย่างยิ่ง) พิสัยของคะแนนอยู่ระหว่าง 8-32 คะแนน หากคะแนนรวมมาก แสดงว่าผู้ปกครองมีการรับรู้อุปสรรคต่อการจัดเตรียมอาหารเข้าให้นักเรียนมาก หากคะแนนรวมน้อย แสดงว่าผู้ปกครองมีการรับรู้อุปสรรคต่อการจัดเตรียมอาหารเข้าให้นักเรียนน้อย

ชุดที่ 5 แบบสอบถามการควบคุมของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม จำนวน 5 ข้อ แต่ละข้อเป็นข้อความเกี่ยวกับการจัดการพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนโดยผู้ปกครอง โดยคำตอบเป็นแบบมาตราประมาณค่า (rating scale) 4 ระดับ จาก 1 (ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง) ถึง 4 (เห็นด้วยอย่างยิ่ง) พิสัยของคะแนนอยู่ระหว่าง 5-20 คะแนน คะแนนรวมมาก แสดงว่าผู้ปกครองมีการควบคุมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนมาก คะแนนรวมน้อย แสดงว่าผู้ปกครองมีการควบคุมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนน้อย

ชุดที่ 6 แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า สร้างโดยผู้วิจัยจากการทบทวนวรรณกรรม มีข้อคำถาม 3 ข้อ คือ

ข้อ 1 เป็นคำถามเกี่ยวกับจำนวนวันที่บริโภคอาหารเข้าใน 7 วันที่ผ่านมา ลักษณะคำตอบเป็นแบบตัวเลือกตามจำนวนวันที่บริโภคอาหารเข้า

ข้อ 2 เป็นคำถามเกี่ยวกับจำนวนวันที่บริโภคอาหารเข้าในช่วงวันหยุด เสาร์ และอาทิตย์ที่ผ่านมา ลักษณะคำตอบเป็นแบบตัวเลือกตามจำนวนวันที่บริโภคอาหารเข้า

คะแนนความสม่ำเสมอในการบริโภคอาหารเช้า คิดจากจำนวนวันของการบริโภคอาหารเช้าในสัปดาห์ที่ผ่านมา มีพิสัยของคะแนน คือ 0-7 คะแนน คะแนนมาก แสดงว่ามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าบ่อยครั้งใน 7 วันที่ผ่านมา คะแนนน้อย แสดงว่ามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าน้อยครั้งใน 7 วันที่ผ่านมา

ข้อ 3 เป็นคำถามเกี่ยวกับชนิดและปริมาณอาหารเช้าที่บริโภคในวันนี้ โดยให้ระบุชนิดอาหารเช้าที่บริโภค ส่วนประกอบของอาหารเช้า และปริมาณที่บริโภค

การตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถาม กระทำโดยการหาความตรงตามเนื้อหา โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน หลังจากนั้น ผู้วิจัยได้แปลแบบสอบถามเป็นภาษามลายู โดยผู้เชี่ยวชาญ 2 ภาษา ทั้งภาษาไทย และภาษามลายู จำนวน 2 ท่าน และหาความเที่ยงจากผู้ปกครองที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 ราย ในแบบสอบถามภาษาไทย และอีก 10 ราย ในแบบสอบถามภาษามลายู ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) เท่ากับ 0.92, 0.92 และ 0.92 ในฉบับภาษาไทย และได้เท่ากับ 0.76, 0.86 และ 0.69 ในฉบับภาษามลายู ภายหลังเสร็จสิ้นการเก็บข้อมูลข้อมูล ได้คำนวณหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดอีกครั้ง ($n = 85$) พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาคในแบบสอบถามภาษาไทย และภาษามลายู รวมกันเท่ากับ 0.83, 0.90, 0.79 ตามลำดับ

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

โครงการวิจัยได้ผ่านการพิจารณาและได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคนของมหาวิทยาลัยมหิดล (ชุดสายพยาบาลศาสตร์) (COA. 2012/52.0210)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

หลังจากผ่านการอนุมัติเพื่อการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้อำนวยการโรงเรียน และกลุ่มตัวอย่างลงนามในเอกสารให้ความยินยอมแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

1. ผู้วิจัยแจกแบบสอบถามให้นักเรียนแต่ละคน และอธิบายวิธีการตอบแบบสอบถาม หลังจากนั้นให้นักเรียนตอบแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักเรียน และแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า

2. ผู้วิจัยนัดหมายผู้ปกครองในช่วงเย็นที่ผู้ปกครองมารับนักเรียนในวันที่ผู้ปกครองสะดวก จากนั้นแจกแบบสอบถาม และอธิบายวิธีการตอบแบบสอบถามให้แก่ผู้ปกครอง และให้

ผู้ปกครองตอบแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครอง แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน แบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคของผู้ปกครองต่อการจัดเตรียมอาหารเข้าให้นักเรียน แบบสอบถามการควบคุมของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน และแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า โดยใช้เวลา 20-30 นาที

กรณีผู้ปกครองไม่สามารถอ่านหรือเขียนภาษาไทยได้ ผู้วิจัยแจกแบบสอบถามที่เป็นภาษาไทยให้ อีกทั้งมีผู้ช่วยวิจัยที่สามารถสื่อสารภาษามลายูช่วยชี้แจงข้อสงสัยในการตอบแบบสอบถามให้แก่ผู้ปกครอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยใช้สถิติ ดังนี้

1. สถิติเชิงพรรณนา (descriptive analysis) ได้แก่ การแจกแจงความถี่ อัตราส่วนร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สำหรับวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล และตัวแปรที่ศึกษา
2. สถิติเชิงอ้างอิง (inferential analysis) ได้แก่ การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (multiple regression) เพื่อวิเคราะห์อิทธิพลของตัวแปรที่ศึกษาต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของเด็กนักเรียน

ผลการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างนักเรียน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุอยู่ในช่วง 11-13 ปี มีน้ำหนักเฉลี่ย 38.39 กิโลกรัม มีส่วนสูงเฉลี่ย 145.10 เซนติเมตร ส่วนใหญ่นับถือศาสนาอิสลาม นักเรียนส่วนใหญ่เป็นบุตรคนที่ 1 จำนวนพี่น้องทั้งหมดมีตั้งแต่ 1-14 คน ส่วนใหญ่มี 2 คน จำนวนสมาชิกในครอบครัวเฉลี่ย 6 คน ในวันเรียน และวันหยุดเสาร์ อาทิตย์ส่วนใหญ่ นักเรียนบริโภคอาหารเข้าที่บ้าน นักเรียนส่วนใหญ่ได้รับเงินมาโรงเรียนเฉลี่ยวันละ 30 บาท ส่วนใหญ่มีมารดาเป็นคนเตรียมอาหารในบ้าน
2. พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน ใน 7 วันที่ผ่านมานักเรียนบริโภคอาหารเข้าเฉลี่ย 6 วัน โดยส่วนใหญ่ นักเรียนร้อยละ 82.4 บริโภคอาหารเข้าทุกวัน และมีเพียงร้อยละ 4.7 ที่ไม่บริโภคอาหารเข้าเลย ชนิดอาหารเข้าที่นักเรียนบริโภค ส่วนใหญ่เป็นอาหารจานเดียว หรือ ข้าวราดแกง

3. กลุ่มตัวอย่างผู้ปกครอง ส่วนใหญ่เป็นมารดา รายได้ของครอบครัวต่อเดือนเฉลี่ย 17,138.61 บาท มีรายได้เพียงพอต่อค่าใช้จ่าย ระดับการศึกษาสูงสุดส่วนใหญ่อยู่ในระดับประถมศึกษาหรือต่ำกว่า ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป

4. พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของผู้ปกครอง ใน 7 วันที่ผ่านมาผู้ปกครองบริโภคอาหารเข้าเฉลี่ย 6 วัน โดยส่วนใหญ่ร้อยละ 64.7 บริโภคอาหารเข้าทุกวัน และมีเพียงร้อยละ 5.9 ที่ไม่บริโภคอาหารเข้าเลย ชนิดอาหารเข้าที่ผู้ปกครองบริโภค ส่วนใหญ่เป็นอาหารจานเดียว หรือ ข้าวราดแกง

5. จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์โดยใช้สถิติค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient) พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของผู้ปกครองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .526$) การรับรู้ประโยชน์ของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน การรับรู้อุปสรรคของผู้ปกครองต่อการจัดเตรียมอาหารเข้าให้นักเรียน และการควบคุมของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = .076, .017$ และ $.176$ ตามลำดับ) ดังแสดงในตารางที่ 1

6. จากการทดสอบอำนาจในการทำนาย โดยใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple regression) พบว่า การรับรู้ประโยชน์ของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน การรับรู้อุปสรรคของผู้ปกครองต่อการจัดเตรียมอาหารเข้าให้นักเรียน การควบคุมของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน และพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของผู้ปกครองสามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนได้ร้อยละ 30.7 ($R^2 = .307, F = 8.866, p = .000$) โดยปัจจัยพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของผู้ปกครองเป็นปัจจัยเดียวที่สามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = .524, t = 5.502, p = .000$) ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 1 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ศึกษา (n = 85)

ตัวแปร	1	2	3	4	5
1. การรับรู้ประโยชน์ของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน	1.00				
2. การรับรู้อุปสรรคของผู้ปกครองต่อการจัดเตรียมอาหารเข้าให้นักเรียน	-.454*	1.00			
3. การควบคุมของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน	.303*	-.412*	1.00		
4. พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของผู้ปกครอง	.050	-.142	.200	1.00	
5. พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน	.076	.017	.176	.526*	1.00

* $p < .01$

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple regression) ในการทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน (n=85)

ตัวแปร	b	SE	β	t	p-value
1. การรับรู้ประโยชน์ของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน	.043	.046	.098	.927	.357
2. การรับรู้อุปสรรคของผู้ปกครองต่อการจัดเตรียมอาหารเข้าให้นักเรียน	.061	.036	.184	1.664	.100
3. การควบคุมของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน	.081	.072	.117	1.122	.265
4. พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของผู้ปกครอง	.436	.079	.524	5.502	.000
$R^2 = .307, F = 8.866, p = .000$					

อภิปรายผล

พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของผู้ปกครองและพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดนราธิวาส

ครอบครัว เป็นผู้มีหน้าที่สำคัญในการสร้างแบบแผนพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าทั้งทางตรงและทางอ้อมของเด็ก โดยการปลูกฝัง สนับสนุน และการเป็นแบบอย่างจากพ่อ แม่จนเกิดการฝังตัวอยู่ในจิตสำนึกของเด็ก (Pender, et al., 2011) หรือกล่าวง่ายๆ คือ หากบิดา มารดาอยากจะทำให้บุตรเป็นแบบไหน ก็ต้องทำตัวอย่างให้ดู เช่น การบริโภคผัก ผลไม้ การจัดหาอาหารเข้าให้ครอบครัว เป็นต้น (Dejong, et al., 2009; พิมพาภรณ์ กลั่นกลิ่น, 2554)

ผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่า การบริโภคอาหารเข้าของผู้ปกครองมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน โดยผู้ปกครองมีการบริโภคอาหารเข้าเฉลี่ย 6 วัน โดยส่วนใหญ่ร้อยละ 64.71 บริโภคอาหารเข้าทุกวัน และข้อมูลทั่วไปของนักเรียนพบว่า ส่วนใหญ่ร้อยละ 90.60 อาศัยอยู่กับบิดา และมารดา โดยในวันเรียนส่วนใหญ่นักเรียนร้อยละ 84.71 บริโภคอาหารเข้าที่บ้าน ซึ่งร้อยละ 90.60 มีมารดาเป็นผู้เตรียมอาหารเข้าให้ ข้อมูลนี้แสดงให้เห็นบทบาทความเป็นมารดาในการจัดหาอาหารให้นักเรียน จึงทำให้นักเรียนส่วนใหญ่ร้อยละ 82.35 มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าทุกวัน โดยการจัดเตรียมอาหารเข้าของมารดาไม่ใช่เพียงการจัดหาให้นักเรียนบริโภคเพียงอย่างเดียว แต่ยังจัดเตรียมอาหารเข้าให้ตนเองด้วย สะท้อนถึงการเป็นแบบอย่างที่ดีในการบริโภคอาหารเข้าให้แก่เด็ก

นอกจากนั้น มีประเด็นที่น่าสนใจในบริบทของพื้นที่จังหวัดนราธิวาส ที่ทำให้นักเรียนได้บริโภคอาหารเข้าทุกวัน นั่นก็คือ อาชีพของบิดา มารดา ผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้ปกครองส่วนใหญ่เป็นมารดา ประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป ค้าขาย และแม่บ้าน ซึ่งน่าจะพอมีเวลาในช่วงเช้าที่เอื้อต่อการจัดเตรียมอาหารเข้าให้นักเรียน และตนเอง และสามารถร่วมกันบริโภคอาหารเข้าด้วยกันซึ่งดูได้จากชนิดของอาหารเข้าที่บริโภค โดยพบว่า ร้อยละ 22.35 ของผู้ปกครอง และนักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าประเภทเดียวกัน เช่น บริโภคเป็นข้าวต้มเหมือนกัน ซึ่งชนิดอาหารเข้าที่ผู้ปกครองและนักเรียนบริโภค สามารถหาซื้อและเข้าถึงได้ง่ายตามท้องตลาด และราคาไม่แพง จึงทำให้ทั้งผู้ปกครอง และนักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าบ่อยครั้ง และจากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า การร่วมกันบริโภคอาหารเข้าของครอบครัว ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนอย่างยิ่ง (Burgess-Champoux, Larson, Neumark-Sztainer, Hannan, & Story, 2009; ทศนีย์ วงษ์จิรายุทธ์, 2538) สิ่งเหล่านี้ล้วนสะท้อนให้เห็นว่า กลไกการสนับสนุนของครอบครัว รวมถึงการเป็นแบบอย่างที่ดีในการบริโภคอาหารเข้าของครอบครัวเป็นพฤติกรรมที่หล่อ

หลอมและปลูกฝังบริโภคนิสัยที่ดีให้แก่นักเรียน และมีผลโดยตรงต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน ทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าที่เหมาะสม

การรับรู้ประโยชน์ของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนและพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดนครราชสีมา

แนวคิดของ Pender และคณะ (2011) กล่าวถึง การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมว่าเป็นความคาดหวัง ความรู้สึกทางบวก ที่มีผลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อการเกิดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคคล ซึ่งความสำเร็จของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพนั้น บุคคลต้องมีความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรม รวมทั้งมีกลยุทธ์ที่ชัดเจนและการให้แรงเสริมทางบวก ในการปฏิบัติพฤติกรรม ความตั้งใจและแรงจูงใจนี้จะเป็แรงจูงใจในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ หากมีสิ่งขัดขวางที่ทำให้บุคคลไม่สามารถปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามที่วางแผนไว้ อาจทำให้ความสำเร็จในการปฏิบัติพฤติกรรมของบุคคลลดลง ในทางตรงข้าม หากบุคคลมีความตั้งใจสูง และมีความสามารถในการจัดการสิ่งที่อยู่เหนือการควบคุมได้ ผลที่ได้คือ การปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และการมีคุณภาพชีวิตที่ดี แต่ผลการศึกษาครั้งนี้ กลับพบว่า การรับรู้ประโยชน์ของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนไม่สามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนได้ จึงเป็นเรื่องที่น่าสนใจและเกิดคำถามต่อมาว่า อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้การรับรู้ประโยชน์ของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนในครั้งนี้ไม่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน

เมื่อพิจารณาคะแนนการรับรู้ประโยชน์ของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนพบว่า มีค่าคะแนนเฉลี่ย 34.91 ซึ่งมากกว่าครึ่งหนึ่งของคะแนนเต็ม นอกจากนั้น ยังมีช่วงคะแนนอยู่ระหว่าง 19-40 ซึ่งถือว่าอยู่ในระดับสูง จึงอาจทำให้มีค่าความแปรปรวนไม่มากพอที่จะทำให้เกิดความสับสนเชิงเส้นตรง จึงทำให้ตัวแปรนี้ไม่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน ขัดแย้งกับการศึกษาของ Redden และคณะ (2002) ที่ศึกษาการรับรู้ประโยชน์ในการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวน 2 กลุ่ม พบว่า การรับรู้ประโยชน์ในการบริโภคอาหารเข้ามีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าบ่อยครั้ง โดยผลจากการสำรวจโดยใช้แบบสอบถามพบว่า นักเรียนร้อยละ 71 ของกลุ่มที่โรงเรียนบริการอาหารเข้า และนักเรียนร้อยละ 68 ของกลุ่มที่โรงเรียนไม่บริการอาหารเข้า ต่างรับรู้ว่าการเข้ามีประโยชน์ในการช่วยให้มีสมาธิ และให้พลังในการเรียน และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าบ่อยครั้งมากถึงร้อยละ 70 แม้งานวิจัยชิ้นนี้จะทำการศึกษาในกลุ่มนักเรียน แต่พอทำให้เห็นว่าตัวแปรนี้มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า และสิ่งที่ส่งเสริมให้นักเรียนเหล่านี้จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าทุกวันนั้นส่วนหนึ่งอาจ

มาจากการที่ผู้ปกครองเห็นถึงประโยชน์ของการบริโภคอาหารเข้า และจัดเตรียมอาหารเข้าไว้ที่บ้าน ซึ่งมีผลที่ขัดแย้งกับการศึกษาครั้งนี้

การรับรู้อุปสรรคของผู้ปกครองต่อการจัดเตรียมอาหารเข้าให้นักเรียนและพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดนราธิวาส

แนวคิดของ Pender และคณะ (2011) อธิบายว่าการรับรู้อุปสรรคเป็นความเชื่อหรือการรับรู้ถึงสิ่งขัดขวางที่ทำให้บุคคลไม่สามารถปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งอุปสรรคในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอาจเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจริงหรือเป็นสิ่งที่บุคคลคาดคิดก็ได้ ซึ่งมีผลต่อความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และมีผลต่อแรงจูงใจของบุคคลให้หลีกเลี่ยงที่จะปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ กล่าวได้ว่า หากผู้ปกครองมีการรับรู้อุปสรรคต่อการจัดเตรียมอาหารเข้าให้นักเรียนสูง ก็จะมีอิทธิพลต่อความสามารถที่จะปฏิบัติพฤติกรรมนั้นๆ ได้สำเร็จลดลง ในทางตรงข้ามหากผู้ปกครองมีการรับรู้อุปสรรคต่อการจัดเตรียมอาหารเข้าให้นักเรียนต่ำ ก็จะมีอิทธิพลต่อความสามารถที่จะปฏิบัติพฤติกรรมนั้นๆ ได้สำเร็จมากขึ้น แต่ผลการศึกษาครั้งนี้กลับพบว่าการรับรู้อุปสรรคของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนไม่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน ซึ่งขัดแย้งกับการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมา แม้ว่าการศึกษาดังกล่าวเป็นการศึกษาตัวแปรการรับรู้อุปสรรคการกินอาหารทั่วไป ไม่เฉพาะเจาะจงอาหารเข้า และกลุ่มตัวอย่างเป็นการศึกษากับตัวเด็ก ไม่ได้ศึกษากับบิดา มารดา อาทิ การศึกษาของ Bruening, Kubik, Kenyon, Davey, และ Story (2010) ที่ศึกษาการรับรู้อุปสรรคในการบริโภคผัก ผลไม้ของวัยรุ่นอายุ 14-20 ปี พบว่า การรับรู้อุปสรรคในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางลบกับการบริโภคผัก ผลไม้ของวัยรุ่น ($r = -.45, p < .002$) โดยวัยรุ่นเหล่านี้ระบุว่า ถ้ามีผัก หรือ ผลไม้พร้อมบริโภคที่บ้าน หรือ มีแหล่งที่สามารถเข้าถึงได้ง่ายก็จะทำให้พวกเขาบริโภคผัก ผลไม้มากขึ้น ซึ่ง Bruening และคณะ เชื่อว่า หากวัยรุ่นมีการรับรู้อุปสรรคในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพมาก วัยรุ่นเหล่านี้ก็จะมีการหาวิธีในการลดอุปสรรคเพื่อให้ได้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ผัก หรือ ผลไม้มากขึ้น

การควบคุมของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนและพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดนราธิวาส

สำหรับการควบคุมของผู้ปกครองต่อการกินอาหารเข้าของเด็กและวัยรุ่นนั้น มีผู้ศึกษาไว้ไม่มากนัก และได้ผลไม่ค่อยชัดเจน แต่อย่างไรก็ตามมีการศึกษาที่แสดงให้เห็นได้ว่า ผลการศึกษานี้ขัดแย้งกับการศึกษาที่ผ่านมา อาทิ การศึกษาของ Brown และ Ogden (2004) ได้ศึกษาผลของ

การเป็นแบบอย่างและความเข้มงวดของพ่อแม่ต่อการบริโภคอาหารว่างของเด็กอายุ 9-13 ปี พบว่าเด็กที่บิดา มารดา มีความเข้มงวดมากกว่าจะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างในวันที่ผ่านมามากกว่าเด็กที่บิดา มารดา มีความเข้มงวดน้อยกว่าทั้งในส่วนของการว่างที่ดีต่อสุขภาพและอาหารว่างที่ไม่ดีต่อสุขภาพ

อย่างไรก็ตาม บางงานวิจัยได้แสดงผลในทางตรงข้าม กล่าวคือ การควบคุมของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน อาทิ การศึกษาของ Gross, Pollock, และ Braun (2010) ที่ศึกษาอิทธิพลของครอบครัวต่อการบริโภคผักและผลไม้ของเด็กประถมปีที่ 4 และ 5 ซึ่งมีประเด็นที่น่าสนใจเกี่ยวกับการตั้งกฎหรือควบคุมการบริโภคอาหารในเด็กว่า อาจเป็นเพราะบิดา มารดาต้องการให้นักเรียนบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ทุกวัน ซึ่งบิดา มารดา กลุ่มนี้ได้รายงานว่า ได้จัดเตรียมผัก และผลไม้มาให้นักเรียนตลอด 7 วันที่ผ่านมา ในขณะที่เดียวกัน นักเรียนต่างรับรู้ว่ามีบิดา มารดา ต้องการให้บริโภคผัก ผลไม้ทุกวัน โดยเด็กที่รับรู้ว่ามีบิดา มารดา คอยสนับสนุนให้กิน ผัก และผลไม้ทุกวันด้วยวิธีการต่างๆ เช่น การกินผัก ผลไม้เป็นแบบอย่าง การพาไปตลาดเพื่อเลือกซื้อผัก ผลไม้ หรือการซื้อผัก ผลไม้ที่พวกเขาชอบมาให้ จะมีการบริโภคผัก และผลไม้มากกว่าเด็กที่บอกว่าบิดา มารดา ไม่ค่อยสนับสนุนให้บริโภคผัก ผลไม้ นอกจากนี้ De Bourdeaudhuij (1997) ที่ศึกษาการควบคุมการบริโภคอาหารของครอบครัวและการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในวัยรุ่น อายุ 15-18 ปี พบว่า การควบคุมการบริโภคอาหารของครอบครัวมีความสัมพันธ์ในการทำนายพฤติกรรมการบริโภคของวัยรุ่นได้ โดยเด็กที่บอกว่าบิดา มารดา อนุญาตให้บริโภคอาหารที่มีไขมันสูง อาหารหวาน ขนมขบเคี้ยว และอาหารที่ไม่มีประโยชน์ตั้งแต่อายุไม่ถึง 10 ปี จะส่งผลต่อการเลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสม และรูปแบบการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในวัยรุ่น โดยผู้วิจัยได้ให้ข้อเสนอแนะไว้ว่า หากบิดา มารดา ไม่มีการเข้มงวดในการบริโภคอาหารที่ไม่มีประโยชน์ของเด็ก ในอนาคตเมื่อเป็นวัยรุ่นเด็กเหล่านี้อาจจะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่มีประโยชน์มากขึ้น

อาจเป็นไปได้ว่า เด็กวัยรุ่นนี้เป็นวัยแห่งการเรียนรู้เพิ่มขึ้น เริ่มเรียนรู้โลกกว้าง จะหันเหไปสู่การเรียนรู้สิ่งต่างๆ จากสิ่งแวดล้อมนอกบ้าน กระบวนการพัฒนาต่างๆจะเป็นในลักษณะของกระบวนการทางสังคมเข้ามาหล่อหลอมในตัวเด็ก เพราะวัยเด็กตอนปลายไม่ต้องการเล่นตามลำพังที่บ้านหรือทำสิ่งต่างๆร่วมกับสมาชิกของครอบครัวอีกต่อไป จึงทำให้เกิดความขัดแย้งขึ้นกับผู้ปกครองได้ง่าย จึงไม่ใช่เรื่องแปลกที่การควบคุมของผู้ปกครองอาจทำให้นักเรียนทำตาม หรือไม่ทำตามก็ได้ (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2544)

ข้อเสนอแนะและการนำผลการวิจัยไปใช้

จากการศึกษา พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนขึ้นอยู่กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของผู้ปกครอง และสามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนได้มากถึงร้อยละ 27.7 ดังนั้น จึงควรส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของผู้ปกครอง ซึ่งเป็นแบบอย่างที่ดีส่งเสริมให้นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าที่ดีขึ้น เช่น การให้ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ เสริมสร้างทัศนคติที่ดีในการบริโภคอาหารเข้าแก่ผู้ปกครอง



PARENTAL FACTORS INFLUENCING BREAKFAST CONSUMPTION AMONG
SIXTH GRADE STUDENTS IN NARATHIWAT PROVINCE

NATTINEE CHUACHOMKET 5236556 NSPN/M

M.N.S. (PEDIATRIC NURSING)

THESIS ADVISORY COMMITTEE: PARNNARAT SANGPERM, Ph.D. (NURSING),
TASSANEE PRASOPKITTIKUN, Ph.D. (NURSING)

EXTENDED SUMMARY

Background and Significance of the Problem

Childhood and adolescence are periods of physical, emotional, and social changes. Promotion of good nutritional status and appropriate food consumption are considered crucial, especially consumption of breakfast. In fact, breakfast is necessary as it energizes the body, increases cognitive efficiency, boosts memory and learning, and promotes good nutritional status. On the other hand, children and adolescents who skip breakfast will suffer from tiredness, listlessness, loss of concentration in learning, loss of calculation capacity (Butsri, B.E. 2538) and they are more likely to develop malnutrition than children and adolescents who eat breakfast (Rampersaud, 2009; Rampersaud, Pereira, Girard, Adams, & Metzl, 2005).

Previous surveys of breakfast consumption behavior of children and adolescents both in Thailand and overseas have yielded similar results. It has been documented that a large number of children and adolescents have inappropriate breakfast consumption behavior such as skipping breakfast on some days or not eating breakfast at all (Department of Health, 2002). This is evidenced in the survey conducted by the Department of Health, Ministry of Public Health (2002) on food consumption of adolescents aged between 12 and 18 years old which found that as many as 84% of these adolescents refrained from eating breakfast on school days. As

for a study conducted overseas, Deshmukh-Taskar, et al. (2010) have reported that 20% of children and adolescents who were 9 to 13 years old and 31.5% of adolescents aged 14 to 18 years old skipped their breakfast.

In appropriate breakfast consumption behavior may result from various factors. A study conducted by Pearson, Biddle, and Gorely (2009) has shown that family is an important factor that has a significant influence on eating behavior of children and adolescents, including breakfast consumption behavior. This is because family influences learning development and food consumption behavioral development of children and adolescents. A review of literature has revealed that there are a number of interesting family factors that may have an influence on breakfast consumption behavior of children and adolescents including perceived benefits of breakfast consumption, perceived barriers to breakfast preparation, breakfast consumption behavior, and parental control of breakfast consumption of children, which are important variables that motivate individuals to have behavioral modification and that can be utilized in behavioral modification (Pender, Murdaugh, & Parsons, 2011).

Perceived benefits of breakfast consumption is a reinforcement that motivates individuals to have breakfast on a daily basis, both in childhood and in adulthood. The researcher believed that if parents realize the benefits of breakfast on growth and development of children, they would have motivation to have appropriate behaviors such as preparing breakfast, teaching children about the benefits of breakfast, etc., which make children develop perceived benefits of breakfast and adopt breakfast consumption behavior. A study carried out by Redden, Wahlstrom, and Reicks (2002) to investigate perceived benefits of breakfast consumption in grades 4-6 students in schools where breakfast was provided and was not provided has shown that as many as 70% of the students in both groups had regular breakfast consumption as these students realized that breakfast was important, helped them concentrate on their studies, and gave them energy to study.

Parents' perceived barriers to breakfast consumption also have an influence on children's, adolescents' and adults' breakfast consumption behavior. Such an influence can clearly be seen in children and adolescents. For instance, a study conducted by Sangperm, Bunnag, Jungsomjatepaisal, Pongsaranunthakul,

Leelahakul, and Wattanakitkrileart (B.E. 2552) investigated factors influencing food consumption behaviors in early adolescents and found that perceived barriers could predict food consumption behaviors in early adolescents. These adolescents gave some example of their barriers to consume nutritious food as their parents didn't keep fruits or vegetables at home or their parents had inconvenient to prepared food, etc. Even though this study examined children's perceived barriers to eating nutritious food, it could be concluded that barriers that prevented children from eating nutritious food was lack of someone to prepare food for them. This might not only mean lack of a chance to eat nutritious food such as fruits and vegetables but also skipping important meals of the day such as breakfast. Thus, it was interesting to explore factors that hindered parents' preparation of breakfast as well as whether parents' perceived barriers had an influence on children's breakfast consumption behavior or not.

Another factor that has an influence on breakfast consumption behavior of children and adolescents is parents' breakfast consumption behavior. Individuals' adoption of breakfast consumption habit is very important for them to become good role models for children. In other words, when children see that their parents have a good behavioral pattern of breakfast consumption, they will be influenced to adopt the habit and eat breakfast on a regular basis (Dejong, et al., 2009; Keski-Rehkonen, Kaprio, Rissanen, Virkkunen, & Rose, 2003). Another interesting issue that has been revealed in the review of literature is when family members have breakfast together, students get to have breakfast on a daily basis, as evidenced by a study conducted by Wongjirat (B.E. 2538) which found that when all family members had breakfast on a daily basis, students were more likely to have breakfast everyday as well, compared to those who had only some family members to share breakfast with every morning.

In addition to perceived benefits, perceived barriers, and breakfast consumption behavior of parents that have an influence on breakfast consumption behavior of children and adolescents, a study has shown that parents' control of breakfast consumption behavior is another factor that affects children's breakfast consumption behavior. However, parental control may or may not influence children to follow their expected behavior. If parents have little control and let children do or eat whatever they want to do or eat, children may adopt inappropriate breakfast consumption behavior. On the other hand, if parents control children too strictly,

children may feel rebellious and reject breakfast consumption (Brown & Ogden, 2004). Nevertheless, Vereecken, Damme, & Maes (2005) found that if parents forced children to eat vegetables and to finish it even though they did not like it, the children would eat vegetables more frequently. Such a finding, however, was inconsistent with the finding reported by Brown and Ogden (2004). Therefore, it was interesting to further examine if parents' control of breakfast consumption has an influence on Thai children's breakfast consumption or not.

Based on the aforementioned concepts, theories, documents, and related research literature, it can be seen that in order to have appropriate physical, emotional, psychological, and cognitive developments, schoolage children need to receive care and their age-appropriate food consumption behaviors need to be promoted, particularly breakfast consumption which is a driving force that enables the children to have energy to do activities during the day. Up to the present time, studies have been conducted to investigate factors influencing breakfast consumption behaviors of children and adolescents. However, there are few studies on parental factors despite the fact that family has a significant influence on children's ways of life, particularly in the southern region where local people have specific contexts different from those of people living in different regions of the country. Therefore, the researcher was interested in exploring parental factors influencing breakfast consumption among school students in Narathiwat Province. It was anticipated that the study findings could be used as a guideline on ways to solve nutritional problems and problems with breakfast consumption of these children.

Objective of the Study

The present study aimed at investigating the influence of parents' perceived benefits of breakfast consumption, parents' perceived barriers to breakfast preparation, parents' breakfast consumption behavior, and parents' control of students' breakfast consumption on breakfast consumption behavior in sixth grade students in Narathiwat Province.

Research Question

Do parents' perceived benefits of breakfast consumption, parents' perceived barriers to breakfast preparation, parents' breakfast consumption behavior, and parents' control of students' breakfast consumption have an influence on breakfast consumption behavior in sixth grade students in Narathiwat Province?

Research Hypotheses

Parents' perceived benefits of breakfast consumption, parents' perceived barriers to breakfast preparation, parents' breakfast consumption behavior, and parents' control of students' breakfast consumption have an influence on breakfast consumption behavior in sixth grade students in Narathiwat Province.

Methodology

This study was a correlational predictive study design.

Population

The population of the present study consisted of parents and sixth grade students at five schools under the National Elementary Education Commission in Muang District, Narathiwat Province.

Sample

The research settings were five schools that were randomly selected from a total of 29 middle-sized schools in Muang District. After that, convenience sampling was used to select 85 pairs of parents and sixth grade students based on the following inclusion criteria:

Inclusion criteria

Inclusion criteria of parents

1. They were the fathers or mothers who were primary caregivers.
2. They were able to speak, read, and write in Thai or Melayu.

Inclusion criterion of students

The students lived with their mother or father.

Exclusion criteria

The exclusion criteria were as follows: they had developmental or intellectual abnormalities such as learning disability, Down's syndrome, etc.; and they had physical disabilities such as having a deformity, and cleft lip-cleft palate.

Research instrument

Part I: The demographic characteristics of parents questionnaire was used to elicit data regarding relationship with students, income, educational background, and occupation. There were four items, both open-ended and close-ended.

Part II: The demographic characteristics of students questionnaire elicited data including gender, age, body weight, height, religion, number of siblings, number of family members, persons students were living with, source of breakfast, and daily allowances. There were ten items, both open-ended and closed-ended items, in the questionnaire.

Part III: The perceived benefits of breakfast consumption questionnaire was constructed by the researcher based on a review of literature. There were ten items in the questionnaire which elicited benefits of breakfast consumption for the students. The items were arranged in a four-point rating scale ranging from 1 (strongly disagree) to 4 (strongly agree). The total possible scores ranged from 10 to 40 points. As for interpretation of score, higher scores reflected a higher level of parents' perceived benefits of breakfast consumption and vice versa.

Part IV: The perceived barriers to breakfast preparation questionnaire was developed by the researcher based on a review of literature. There were eight items in the questionnaire regarding situations or problems that hindered the parents from preparing breakfast for the students. The items were arranged in a four-point rating scale ranging from 1 (strongly disagree) to 4 (strongly agree). The total possible scores ranged from 8 to 32 points. As for interpretation of score, higher scores reflected a higher level of parents' perceived barriers to breakfast preparation and vice versa.

Part V: The parental control of students' breakfast consumption questionnaire was constructed by the researcher based on a review of literature. There were five items in the questionnaire which elicited data regarding parents' management of students' breakfast consumption. The items were arranged in a four-point rating scale ranging from 1 (strongly disagree) to 4 (strongly agree). The total possible scores ranged from 5 to 20 points. As for interpretation of score, higher scores reflected a higher level of parental control of students' breakfast consumption and vice versa.

Part VI: The breakfast consumption behavior questionnaire was developed by the researcher based on a review of literature. It consisted of three items as follows:

Item 1 elicited data regarding the total number of days the subjects ate breakfast in the past seven days. The item was a response-choice item.

Item 2 elicited data regarding the total number of days the subjects ate breakfast in the past weekend. The item was a response-choice item asking the subjects to select the number of days the subjects ate breakfast. The response to this item was not used in the analysis, but it was discussed in the discussion section.

Interpretation: The scores of consistency in breakfast consumption were calculated from the total number of days the subjects ate breakfast in the past week. The range of score was 0 to 7 points. Higher scores meant the subjects had more frequent breakfast consumption behavior, while lower scores meant the subjects had less frequent breakfast consumption behavior.

Item 3 elicited data regarding type and quantity of breakfast to analyze breakfast consumption behavior as categorized according to consumption of five food groups during breakfast.

As regards validation of the instrument, the content validity of the instrument was determined by a panel of three experts. After that, the questionnaire was translated from the Thai language into Melayu by two experts in both languages. The Thai version of the questionnaire was then tried out with ten parents whose demographic characteristics were similar to those of the subjects of the main study, and the Melayu version was tried out with another ten parents to determine its reliability. Cronbach's alpha correlation coefficient of the Thai version of the questionnaire was equal to 0.92, 0.92, and 0.92, respectively, while that of the Melayu version was equal to 0.76, 0.86, and 0.96, respectively. After data collection was completed, the reliability of the instrument was calculated one more time ($n = 85$). It was found that Cronbach's alpha correlation coefficient of the Thai and Melayu versions was equal to 0.83, 0.90, and 0.79, respectively.

Protection of the human subjects

The research proposal was approved by the Institutional Review Board on Research Involving Human Subjects of Mahidol University (Nursing Science) (COA: 2012/52.0210).

Data collection

After the permission to collect data was granted by the directors of the five schools and the subjects signed the informed consent form, the researcher proceeded with data collection in the following order:

1. The researcher distributed the questionnaire to each of the students and explained how to complete the questionnaire. After that, the researcher asked the students to complete the demographic characteristics questionnaire and the breakfast consumption behavior questionnaire.

2. The researcher made an appointment with the parents on the day that was convenient for the parents to distribute the questionnaire. The researcher explained how to complete the questionnaire to the parents and asked the parents to complete the demographic characteristics questionnaire, the perceived benefits of breakfast consumption questionnaire, the perceived barriers to breakfast preparation, the parental control of students' breakfast consumption questionnaire, and the breakfast consumption behavior questionnaire, lasting approximately 20-30 minutes.

In case the parents were unable to read or write in Thai, there was a Melayu version of the questionnaire for the subjects. There was also a research assistant who could communicate in Melayu to help give explanation when the subjects had doubts or misunderstanding.

Data analysis

A computer package was used to analyze the data as follows:

1. Descriptive statistics of frequency, percentage, mean, and standard deviation were used to analyze data regarding demographic characteristics of the subjects and the selected study variables.
2. Inferential statistics of multiple regression analysis was employed to determine the influence of the study variables on breakfast consumption behavior of students.

Findings

1. Most of the student subjects were female, they ranged in age between 11 and 13 years old. Their mean body weight was 38.39 kilograms, and their mean height was 145.10 centimeters. Most of the subjects were Muslims. Most of the subjects were the first born child in the family, and the total numbers of siblings ranged from 1 to 14, but most had only two siblings. The mean number of family members was six, and the majority of students lived with their father and mother. On schooldays and weekends, most of the subjects ate breakfast at home. The mean daily

allowance of the subjects was 30 baht. Most of the subjects had their mother prepare breakfast for them.

2. As regards the breakfast consumption behavior in the past seven days of the students, the mean number of days the subjects ate breakfast was six. Most of the students, or 82.4%, ate breakfast everyday, and only 4.7% of the subjects never ate breakfast. Most of the breakfast the subjects ate was a dish such as rice topped with curry.

3. With regard to the subjects who were parents of sixth grade students, most of them were the mother. Their family income was 17,138.61 baht on average. They had sufficient income. As for the highest level of education, the largest group of subjects completed elementary education or lower. Most were wage earners.

4. When considering breakfast consumption behaviors of parents in the past seven days, the parents ate breakfast for six days on average. Almost two-thirds of the subjects, or 64.7%, ate breakfast everyday, but 5.9% never ate breakfast. The subject ate a dish for breakfast such as rice topped with curry.

5. Pearson's product moment correlation coefficient revealed that parents' breakfast consumption behavior was positively related to students' breakfast consumption behavior with statistical significance at the .01 level ($r = .526$). Furthermore, parents' perceived benefits of students' breakfast consumption, parents' perceived barriers to breakfast preparation for students, and parents' control of students' breakfast consumption behavior were associated with students' breakfast consumption behavior with no statistical significance at the .05 level ($r = .076$, $r = .017$, and $r = .176$, respectively), as shown in Table 1.

6. When testing the predictive power using multiple regression analysis, it was found that parents' perceived benefits of students' breakfast consumption, parents' perceived barriers to breakfast preparation for students, parents' control of students' breakfast consumption behavior, and parents' breakfast consumption behavior could co-predict students' breakfast consumption behavior by 30.7% ($R^2 = 0.307$, $F = 8.866$, $p < .01$). In fact, parents' breakfast consumption behavior was the only factor that could predict students' breakfast consumption behavior with statistical significance ($\beta = 0.524$, $t = 5.502$, $p < .01$), as presented in Table 2.

Table 1: Correlation coefficients among study variables 1 (n = 85)

Variables	1	2	3	4	5
1. Parents' perceived benefits of breakfast consumption of students	1.00				
2. Parents' perceived barriers to breakfast preparation	-.454*	1.00			
3. Parents' control of students' breakfast consumption	.303*	-.412*	1.00		
4. Parents' breakfast consumption behavior	.050	-.142	.200	1.00	
5. Students' breakfast consumption behavior	.076	.017	.176	.526*	1.00

* $p < .01$ **Table 2: Multiple regression analysis to predict students' breakfast consumption behavior (n = 85)**

Variables	b	SE	β	t	p-value
1. Parents' perceived benefits of breakfast consumption of students	.043	.046	.098	.927	.357
2. Parents' perceived barriers to breakfast preparation for students	.061	.036	.184	1.664	.100
3. Parents' control of students' breakfast consumption behavior	.081	.072	.117	1.122	.265
4. Parents' breakfast consumption behavior	.436	.079	.524	5.502	.000
$R^2 = .307$, $F = 8.866$, $p = .000$					

Discussion

Breakfast consumption behavior of parents and breakfast consumption behavior of grade 6 students in Narathiwat Province

Family plays an important role to both directly and indirectly establish breakfast consumption behavioral patterns of children by instilling and supporting the behavior as well as acting as a good role model for them until it has become embedded in the children's sub-consciousness (Pender, et al., 2011). Simply put, parents have to show their children whatever characteristics they want them to have such as consumption of fruits and vegetables and preparation of breakfast for the family, etc. (Dejong, et al., 2009; Klanklin, B.E. 2554).

In the present study, it has been found that parents' breakfast consumption had an influence on students' breakfast consumption behavior. The mean number of days parents had breakfast was six, and almost two-thirds of them, or 64.71%, had breakfast on a daily basis. When considering demographic characteristics data of the students, it could be seen that nearly all of them, or 90.60%, lived with their father and mother. In addition, most of them, or 84.71%, ate breakfast at home, and 90.60% of them had their mother prepare breakfast for them. Such findings highlighted the significance of parents in breakfast preparation for the students. Thus, most of them, or 82.35%, had breakfast on a daily basis. It could also be explained that when parents prepared breakfast for the children, they also prepared it for themselves, hence reflecting the fact that they were also good role models for the students.

Furthermore, there was one interesting finding which was specific to the context of Muang District, Narathiwat Province that enabled students to eat breakfast on a daily basis, which was the parents' occupation. In this study, it was found that most of the subjects' mothers were wage earners, traders, and housewife, so they might have enough time in the morning to prepare breakfast for both the students and themselves, and they also had time to share breakfast with the students. As regards the type of breakfast, it could be seen that 22.35% of the parents and students ate the same kind of breakfast, such as a southern-styled dish made of rice and vegetables mixed with a sauce. This kind of breakfast was readily available in the market and cheap, so parents and students could eat it regularly. A review of literature has revealed that family's sharing breakfast has a significant influence on students' breakfast

consumption behavior (Burgess-Champoux, Larson, Neumark-Sztainer, Hannan, & Story, 2009; Wongjirat, B.E. 2538). Therefore, it could be concluded that the support mechanisms of the family as well as family being role models of breakfast consumption help instill good breakfast consumption habits in students and have a direct effect on students' breakfast consumption behavior, hence students' appropriate breakfast consumption.

Parents' perceived benefits of breakfast consumption of students and breakfast consumption behavior of grade six students in Narathiwat Province

According to Pender and colleagues (2011), perceived benefits of an action refers to individuals' positive expectations which have both direct and indirect effects on development of health-promoting behavior of individuals. In order to successfully develop health-promoting behavior, individuals need to have an intention to carry out a behavior as well as clear strategies and positive reinforcement to do the behavior. Intention and strategies motivate individuals to have health-promoting behavior. If there is an obstacle that prevents individuals from carrying out health-promoting behavior as planned, their success in carrying out health-promoting behavior may be affected. On the other hand, if individuals have a high level of intention and have the ability to manage what is beyond their control, they will be about to continue practicing health-promoting behavior and maintain good quality of life. However, it is worth noting that in the present study, parents' perceived benefits of breakfast consumption could not predict students' breakfast consumption behavior. As a result, it is interesting to further investigate why parents' perceived benefits of breakfast consumption cannot predict students' breakfast consumption behavior.

When considering the scores of parents' perceived benefits of students' breakfast consumption, it could be seen that the mean score was equal to 34.91, which was higher than half of the full score. Moreover, the range of score was between 19 and 40, which was considered a high level. Thus, there might not have been enough variance to result in a linear relationship, so this variable did not have an effect on breakfast consumption behavior of students. On the contrary, Redden and colleagues (2002) studied perceived benefits of breakfast consumption of two groups of grades 4-6 students and found that perceived benefits of breakfast consumption had an effect on

frequent breakfast consumption behavior. According to the results of a survey questionnaire, 71% of the students whose school provided breakfast services and 68% of the students whose school did not provide breakfast services similarly perceived that breakfast was beneficial as it helped them concentrate and gave them energy to study, so as many as 70% of these students often had breakfast. However, even though the study was conducted with students in school, it was found that even though this variable had an effect on students' breakfast consumption behavior, another factor that helped promote breakfast consumption on a daily basis among these students might be their parents' perceived benefits of breakfast consumption and perceived benefits of breakfast preparation, which was inconsistent with the findings of the present study.

Parents' perceived barriers to breakfast preparation and breakfast consumption behavior of grade 6 students in Narathiwat Province

The concept of Pender and colleagues (2011) explains that perceived barriers to action is a belief or perception of an obstacle that prevents individuals from carrying out health-promoting behavior. Perceived barriers to action may be real or imaginary, and they affect individuals' intention to do health-promoting behavior. Thus, it could be concluded that if parents had a high level of perceived barriers to breakfast preparation, their ability to continue breakfast preparation behavior would be reduced. On the other hand, if parents' had a low level of perceived barriers to breakfast preparation, they were more likely to successfully continue breakfast preparation. However, in the present study, the study findings showed that parents' perceived barriers to breakfast preparation did not have an effect on students' breakfast consumption behavior, which was inconsistent with the findings of previous studies even though those studies were conducted to examine the factor of perceived barriers to food consumption, not specifically to breakfast, and the study samples were children, not their parents. For example, Bruening, Kubik, Kenyon, Davey, and Story (2010) explored perceived barriers to vegetable consumption in adolescents aged 14 to 20 years old and found that perceived barriers to healthy eating were negatively related to adolescents' consumption of fruits and vegetables ($r = -.45, p < .002$). These adolescents explained that if there were fruits and vegetables available at home or if they were easily accessible, they would eat fruits and vegetables more. Bruening and

colleagues (2010) believe that if adolescents have a high level of perceived barriers to healthy eating, they will try to find ways to overcome obstacles so that they can eat more healthy food including fruits and vegetables.

Parents' control of students' breakfast consumption and breakfast consumption behavior of grade 6 students in Narathiwat Province

There are not many studies that have been conducted to investigate parents' control of breakfast consumption of children and adolescents. However, a study carried out by Brown and Ogden (2004) to determine the effects of role-modeling and parents' strictness has reported that the children aged 9-13 years old whose parents were stricter had more snack consumption behaviors during the day than those whose parents were less strict, including both healthy and unhealthy snacks.

In another study with inconsistent findings that parents' control has an influence on students' food consumption behavior, Gross, Pollock, and Braun (2010) examined the influence of family on fruit and vegetable consumption in grades 4 and 5 students. They have pointed out that parents' rules or control of food consumption in children may result from the parents' desire for their children to have nutritious food on a daily basis. These parents reported that they had prepared fruits and vegetables for their children in the previous seven days. At the same time, the students perceived that their parents wanted them to eat fruits and vegetables everyday. They knew that their parents supported their fruit and vegetable consumption with different means such as being a role model who ate fruits and vegetables, taking them to the market to choose the fruits and vegetables they liked, or buying them their favorite fruits and vegetables. Consequently, these students had more fruit and vegetable consumption than those whose parents did not strongly support their fruit and vegetable consumption. Furthermore, De Bourdeaudhuij (1997) carried out a study to explore family control of food consumption and consumption of healthy food in adolescents aged 15 to 18 years old, and they found that family control of food consumption was related to and could predict food consumption behavior of adolescents. The adolescents whose parents allowed them to eat fatty food, sweet food, snacks, and non-nutritious foods before they turned ten years old were more likely to have less appropriate food selection and healthy eating behaviors. Thus, they have recommended that if parents are not strict

when it comes to eating non-nutrition foods at a young age, when the children become adolescents, their inappropriate food consumption behavior will be likely to increase.

It is possible that school-age children are those who are in the age when they have the desire to learn about the world more, and instead of learning from their parents at home, they begin to turn to the outside world to learn. Thus, their developmental processes are social processes that eventually help shape who the children are. This is because older children no longer want to play by themselves at home or do activities with their family members. For these reasons, they can easily develop a conflict with their parents. As such, it is not surprising that older children may nor may not be obliged by their parents' control (Trangkasombat, B.E. 2554).

Recommendations

The study findings have revealed that students' breakfast consumption behavior depended on parents' breakfast consumption behavior which could predict students' breakfast consumption behavior by as high as 27.7%. Based on such findings, it is recommended that parents' breakfast consumption behavior should be promoted so that they can become role models for their children to enhance their children's breakfast consumption behavior. This can be done by disseminating knowledge on benefits of breakfast consumption and instilling positive attitudes toward breakfast consumption among the parents.

รายการอ้างอิง

- กมลลักษณ์ โตสกุล. (2525). *อาหารและโภชนาการ*. กรุงเทพฯ: ส่วนวารสารเศรษฐกิจศูนย์วิจัยเศรษฐกิจและการตลาด ธนาคารกรุงเทพ จำกัด.
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2545). *การสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น*. เข้าถึงเมื่อ 3 มิถุนายน 2550, จาก <http://nutrition.anamai.moph.go.th/temp/main/view.php?group=3&id=93>
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2550ก). *กินเป็นเพื่อสุขภาพดี*. เข้าถึงเมื่อ 3 มิถุนายน 2555, จาก http://nutrition.anamai.moph.go.th/temp/main/upbook/file_large/15.pdf
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2550ข). *ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ.2546*. เข้าถึงเมื่อ 3 มิถุนายน 2555, จาก <http://nutrition.anamai.moph.go.th/dri/2.pdf>
- กลุ่มงานข้อมูลสารสนเทศและการสื่อสาร สำนักงานจังหวัดนครราชสีมา. (2553). *การเมืองและการปกครอง*. เข้าถึงเมื่อ 7 กรกฎาคม 2555, จาก <http://www2.narathiwat.go.th/narathiwat/nara/2553/2.pdf>
- กองสุศึกษา กระทรวงสาธารณสุข. (2554). *กรมอนามัยชี้เด็กไทยงดกินอาหารเข้าเสี่ยงไม่มีสมาธิเรียนไม่รู้เรื่อง*. เข้าถึงเมื่อ 17 เมษายน 2555, จาก http://www.hed.go.th/frontend/theme/content.php?Submit=Clear&ID_Info=00020993&Type=3
- จรรยา สุวรรณทัต. (2523). *ครอบครัวสัมพันธ์*. *วารสารครูปริทัศน์*, 13(29), 112-113.
- ชนิดา ปิโสดิการ, ศัลยา คงสมบูรณ์เวช, และอภิสิทธิ์ ฉัตรทนานนท์. (2548). *อาหาร & สุขภาพ*. กรุงเทพฯ: เสริมมิตร.
- ดวงพร แก้วศิริ, และดวงใจ มาลัย. (2543). *ภาวะโภชนาการและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของเด็กวัยเรียนอายุ 11-14 ปี โรงเรียนสตรีชัยภูมิ 2*. *วารสารโภชนาการ*, 35(3), 7-13.
- ทัศนีย์ วงษ์จิราษฎ์. (2538). *ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการบริโภคอาหารเข้าของวัยรุ่น ในเขตกรุงเทพมหานคร*. *วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์*.
- พรรณรัตน์ แสงเพิ่ม, อรุณรัศมี บุญนาค, วีรยา จึงสมเจตไพศาล, ยุติ พงษ์สาระนันท์กุล, วินัส ลิขพัทกุล, และดวงรัตน์ วัฒนกิจไกรเลิศ. (2552). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการกินอาหารของวัยรุ่นตอนต้น*. *วารสารพยาบาลศาสตร์*, 27(3), 58-67.

- พิมพ์ภรณ์ กลั่นกลิ่น. (2554). *การสร้างเสริมสุขภาพเด็กทุกช่วงวัย*. ขอนแก่น: คลังน่านาวิทยา.
- พุทธชาติ นาคเรือง. (2541). *การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประถมศึกษาที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- การดี เต็มเจริญ, รัตนาภรณ์ เจริญพงศ์, และเพ็ญศิริ น้อยพงศ์. (2531). บทบาทของอาหารต่อคุณค่าอาหารประจำวันและภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียน. *โภชนาการสาร*, 22(1), 33-45.
- ลัดดา เหมาะสุวรรณ. (2551). *โภชนาการในเด็กไทย*. เข้าถึงเมื่อ 31 กรกฎาคม 2555, จาก http://www.cf.mahidol.ac.th/autopage/file/MonAugust2_0_0_8_-1_2_-3_0_-1_-Copy%20of%202.pdf
- ลาวัลย์ วิมาลัย. (2548). *พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1-3 ในเขตตำบลบ้านแท่น อำเภอบ้านแท่น จังหวัดชัยภูมิ*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- วนิดา ชนินทุททวงศ์. (2552). *คู่มือผู้ปกครอง ใส่ใจเด็กวัยเรียน*. เข้าถึงเมื่อ 7 มิถุนายน 2557, จาก <http://www.mhc9.go.th/2014/userfiles/files/VI3SJi7sp4BY5AbeHY.pdf>
- วรวิทย์ พัฒนาอิทธิกุล. (2552). *ครอบครัว*. เข้าถึงเมื่อ 25 กรกฎาคม 2555, จาก <http://www.nsruc.ac.th/eLearning/advertising/>
- วรางคณา บุตรศรี. (2538). *พฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนสังกัดสำนักงานประถมศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สถิตาพร สุขนธมัต. (2551). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร เขตยานนาวา*. วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สรจักร ศิริบริรักษ์. (2544). *เภสัชโภชนา*. กรุงเทพฯ: กรุงเทพฯ.
- สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ. (2555). *สสส.เปิดผลวิจัยพบเด็กไทยติดจอเข้า กินยาลดอ่านทำศัลยกรรม*. เข้าถึงเมื่อ 31 กรกฎาคม 2555, จาก <http://www.healthstation.in.th/action/viewarticle/257/>
- สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. (2546). *ฉลากโภชนาการให้อะไรกับผู้บริโภค*. เข้าถึงเมื่อ 23 มิถุนายน 2555, จาก <http://www.fda.moph.go.th/project/foodsafety/label46.doc>
- สติมา จิตตินันท์. (2549). *อาหารเข้ากับสุขภาพ*. เข้าถึงเมื่อ 3 มิถุนายน 2555, จาก <http://www.inmu.mahidol.ac.th/th/knowledge/view.php?id=230>

- สุนิ ฐนาเลิศกุล. (2548). *ลดคอเลสเตอรอลใน 12 สัปดาห์*. กรุงเทพฯ: ริดเดอร์สไคเจสท์ (ประเทศไทย).
- สุดสายชล หอมทอง. (2549). *ความสำคัญของอาหารเช้า*. เข้าถึงเมื่อ 22 มกราคม 2555, จาก http://www.uniserv.buu.ac.th/forum2/topic.asp?TOPIC_ID=1595
- สุนีย์ วัฒนายน. (2557). 6 อาหารท้องถิ่น วัฒนธรรมการกินแบบพื้นบ้าน สืบสานสู่อาเซียน. *วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์*. 1(1), 34-44.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2544). *จิตบำบัดและการให้คำปรึกษาครอบครัว*. กรุงเทพฯ: ชันดีการพิมพ์.
- Affenito, S. G., Thompson, D. R., Barton, B. A., Franko, D. L., Daniels, S. R., Obarzanek, E., et al. (2005). Breakfast consumption by African-American and white adolescent girls correlates positively with calcium and fiber intake and negatively with body mass index. *Journal of the American Dietetic Association*, 105(6), 938-945.
- Albertson, M. A., Thompson, D., Franko, L. D., Kleinman, E. R., Barton, A. B., & Crockett, J. S. (2008). Consumption of breakfast cereal is associated with positive health outcomes: Evidence from the National Heart, Lung, and Blood Institute Growth and Health Study. *Journal of Nutrition Research*, 28(11), 744-752.
- Aranceta, J., Serra-Majem, L., Ribas, L., & Perez-Rodrigo, C. (2001). Breakfast consumption in Spanish children and young people. *Public Health Nutrition*, 4(6A), 1439-1444.
- Benton, D., & Jarvis, M. (2007). The role of breakfast and a mid-morning snack on the ability of children to concentrate at school. *Physiology & Behavior*, 90, 382-385.
- Brown, R., & Ogden, J. (2004). Children's eating attitudes and behaviour: A study of the modelling and control theories of parental influence. *Health Education Research*, 19(3), 261-271.
- Bruening, M., Kubik, M. Y., Kenyon, D., Davey, C., & Story, M. (2010). Perceived barriers mediate the association between self-efficacy and fruit and vegetable consumption among students attending alternative high schools. *Journal of the American Dietetic Association*, 110(10), 1542-1546.
- Burgess-Champoux, T. L., Larson, N., Neumark-Sztainer, D., Hannan, P. J., & Story, M. (2009). Are family meal patterns associated with overall diet quality during the transition from early to middle adolescence. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 41(2), 79-86.

- Cooper, S. B., Bandelow, S., & Nevill, M. E. (2011). Breakfast consumption and cognitive function in adolescent schoolchildren. *Physiology & Behavior, 103*, 431-439.
- De Bourdeaudhuij, I. (1997). Family food rules and healthy eating in adolescents. *Journal of ealth Psychology, 2*(1), 45-56
- DeJong, C. S., van Lenthe, F. J., van der Horst, K., & Oenema, A. (2009). Environmental and cognitive correlates of adolescent breakfast consumption. *Preventive Medicine, 48*, 372-377.
- Deshmukh-Taskar, P. R., Nicklas, T. A., O'Neil, C. E., Keast, D. R., Radcliffe, J. D., & Cho, S. (2010).The relationship of breakfast skipping and type of breakfast consumption with nutrient intake and weight status in children and adolescents: The National Health and Nutrition Examination Survey 1999-2006. *Journal of the American Dietetic Association, 110*(6), 869-878.
- Farshchi, H., Taylor, M. A., & Macdonald, I. A. (2005). Deleterious effects of omitting breakfast on insulin sensitivity and fasting lipid profiles in healthy lean women. *The American Journal of Clinical Nutrition, 81*, 388-396.
- Fujiwara, T., & Nakata, R. (2010). Skipping breakfast is associated with reproductive dysfunction in post-adolescent female college students. *Appetite, 55*(3), 714-717.
- Gross, S. M., Pollock, E. D., & Braun, B. (2010). Family influence: Key to fruit and vegetableconsumption among fourth- and fifth-grade students. *Journal of Nutrition Education and Behavior, 42*(4), 235-241.
- Hallstrom, L., Vereecken, C. A., Ruiz, J. R., Patterson, E., Gilbert, C. C., Catasta, G., et al. (2011). Breakfast habits and factors influencing food choices at breakfast in relation to socio-demographic and family factors among European adolescents. *Appetite, 56*, 649-657.
- Jenkins, S., & Horner, S.D. (2005). Barriers that influence eating behaviors in adolescents. *Journal of Pediatric Nursing, 20*(4), 258-267.
- Keski-Rahkonen, A., Kaprio, J., Rissanen, A., Virkkunen, M., & Rose, R. J. (2003). Breakfast skipping and health-compromising behaviors in adolescents and adults. *European Journal of Clinical Nutrition, 57*, 842-853.

- Mahoney, R. C., Taylor, A. H., Kanarek, B. R., & Samuel, P. (2005). Effect of breakfast composition on cognitive processes in elementary school children. *Physiology & Behavior*, 85(5), 635-645.
- Martens, M. K., van Assema, P., & Brug, J. (2005). Why do adolescents eat what they eat? Personal and Social environmental predictors of fruit, snack and breakfast consumption among 12-14-year-old Dutch students. *Public Health Nutrition*, 8(8), 1258-1265.
- Moore, G. F., Moore, L., & Murphy, S. (2009). Normative and cognitive correlates of breakfast skipping in 9–11-year-old schoolchildren in Wales. *Appetite*, 53(3), 332-337.
- Neumark-Sztainer, D., Story, M., Ackard, D., Moe, J., & Perry, C. (2000). Family meals among adolescents: Findings from a pilot study. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 32, 335–340.
- Niemeier, H. M., Raynor, H. A., Lloyd-Richardson, E. E., Rogers, M. L., & Wing, R. R. (2006). Fast food consumption and breakfast skipping: Predictors of weight gain from adolescence to adulthood in a nationally representative sample. *The Journal of Adolescent Health*, 39(6), 842-849.
- Noipong, P. (1986). *The role of breakfast on daily nutrient intake and nutritional status of school Children*. Unpublished master's thesis, Mahidol University, Bangkok, Thailand.
- Pearson, N., Biddle, S. J., & Gorely, T. (2009). Family correlates of breakfast consumption among children and adolescents. A systematic review. *Appetite*, 52, 1-7.
- Pender, N. J., Murdaugh, C. L., & Parsons, M. A. (2011). *Health promotion in nursing practice* (6th ed). Upper Saddle River: New Jersey, Pearson Prentice Hall.
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2004). *Nursing research: Principles and methods* (7th ed.). Philadelphia: Lippincott, Williams, & Wilkins.
- Rampersaud, G. C. (2009). Benefits of breakfast for children and adolescents: Update and recommendations for practitioners. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 3(2), 86-103.
- Rampersaud, G. C., Pereira, M., Girard, B., Adams, J., & Metzl, J. (2005). Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*, 105(5), 743-760.

- Reddan, J., Wahlstrom, K., & Reicks, M. (2002). Children's perceived benefits and barriers in relation to eating breakfast in schools with or without Universal School Breakfast. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 34, 47-52.
- Shafiee, G., Kelishadi, R., Qorbani, M., Motlagh, M. E., Taheri, M., Ardalan, G., et al. (2013). Association of breakfast intake with cardiometabolic risk factors. *Jornal de Pediatria*, 89(6), 575-582.
- Smith, K. J., Gall, S. L., McNaughton, S. A., Blizzard, L., Dwyer, T., & Venn, A. J. (2010). Skipping breakfast: Longitudinal Associations with cardiometabolic risk factors in the childhood determinants of adult health study. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 92, 1316-1325.
- Story, M., Neumark-Sztainer, D., & French, S. (2002). Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors. *Journal of the American Dietetic Association*, 102(3), 40-51.
- Tin, S. P., Ho, S. Y., Mak, K. H., Wan, K. L., & Lam, T. H. (2011). Breakfast skipping and change in body mass index in young children. *International Journal of Obesity*, 35, 899-906.
- Tuchinda, C. (2004). Nutritional problem of children and youth from a pediatrician's perspective. *Journal of the Medical Association of Thailand*, 87(8), 996-999. (in Thai).
- Vereecken, A. C., Damme, W. V., & Maes, L. (2005). Measuring attitudes, self-efficacy, and social and environmental influences on fruit and vegetable consumption of 11- and 12 year-old children: Reliability and validity. *Journal of the American Dietetic Association*, 105(2), 257-261.
- Wesnes, K. A., Pincock, C., Richardson, D., Helm, G., & Hail, S. (2003). Breakfast reduces declines in attention and memory over the morning in schoolchildren. *Appetite*, 41(3), 329-331.
- Widenhorn-Muller, K., Hille, K., Klenk, J., & Weiland, U. (2008). Influence of having breakfast on cognitive performance and mood in 13 to 20 year old high school student: Results of a crossover trial. *The American Academy of Pediatrics*, 122(2), 279-284.
- World Health Organization. (2003). *Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: Report of a joint WHO/FAO expert consultation*. Geneva: WHO library cataloguing-in-publication Data



ภาคผนวก ก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในงานวิจัยเรื่องปัจจัยด้านผู้ประกอบการที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดนครราชสีมา มีทั้งหมด 6 ชุด ได้แก่

- ชุดที่ 1 แบบสอบถามสำหรับนักเรียน
- ชุดที่ 2 แบบสอบถามสำหรับผู้ปกครอง
- ชุดที่ 3 แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ของผู้ปกครองต่อการกินอาหารเช้าของนักเรียน
- ชุดที่ 4 แบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคของผู้ปกครองต่อการจัดเตรียมอาหารเช้าให้นักเรียน
- ชุดที่ 5 แบบสอบถามการควบคุมของผู้ปกครองต่อการกินอาหารเช้าของนักเรียน
- ชุดที่ 6 แบบสอบถามพฤติกรรมการกินอาหารเช้า

ชุดที่ 1

แบบสอบถามสำหรับนักเรียน

แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

คำชี้แจง แบบสอบถามชุดนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อทราบข้อมูลทั่วไปของนักเรียน สำหรับนำไปใช้ประกอบการศึกษาว่า ข้อมูลทั้งหมดมีผลต่อการกินอาหารเข้าของนักเรียนหรือไม่ โดยให้นักเรียน จดเครื่องหมาย ✓ ลงใน [] และเติมคำตอบลงในช่องว่าง ตามความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
2. อายุ ปี (คิดจากปี พ.ศ.ปัจจุบัน ลบด้วยปี พ.ศ. ที่นักเรียนเกิด)
3. น้ำหนัก กิโลกรัม
4. ส่วนสูง เซนติเมตร
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.

ชุดที่ 2

แบบสอบถามสำหรับผู้ปกครอง

แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครอง

คำชี้แจง แบบสอบถามชุดนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อทราบข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครอง สำหรับนำไปใช้ประกอบการศึกษาว่าข้อมูลดังกล่าวมีผลทำให้นักเรียนกินอาหารเช้าหรือไม่ ให้ขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง [] และเติมคำตอบลงในช่องว่าง ตามความเป็นจริงของคุณมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว

1. คุณมีความเกี่ยวข้องเป็นอะไรกับนักเรียน
 - [] บิดา
 - [] มารดา
2. รายได้ของสมาชิกทุกคนในครอบครัวรวมกัน บาท/เดือน
เพียงพอต่อค่าใช้จ่ายในแต่ละเดือนหรือไม่ [] เพียงพอ [] ไม่เพียงพอ
3. การศึกษาของคุณ
 - [] ไม่ได้เข้ารับการศึกษ
 - [] อนุปริญญา หรือ ปวส.
 - [] ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า
 - [] ระดับปริญญาตรี
 - [] มัธยมศึกษาตอนต้น
 - [] อื่นๆ ระบุ.....
 - [] มัธยมศึกษาตอนปลาย หรือ ปวช.
4. อาชีพของคุณ
 - [] ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว
 - [] ข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ
 - [] รับจ้างทั่วไป
 - [] พนักงานบริษัท
 - [] ประมง
 - [] ไม่ได้ทำงาน/แม่บ้าน/พ่อบ้าน
 - [] เกษตรกรรม
 - [] อื่นๆ ระบุ.....

แบบสอบถาม

“ปัจจัยด้านผู้ปกครองที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนชั้นประถมศึกษา
ปีที่ 6 ในจังหวัดนครราชสีมา ”

คำชี้แจง แบบสอบถามชุดที่ 3-5

แบบสอบถามต่อไปนี้ เป็นการถามคุณเกี่ยวกับเรื่องการกินอาหารเข้าของนักเรียนและคุณ
คำตอบของคุณเป็นเพียงความคิดเห็นเท่านั้น ไม่มีข้อใดถูกหรือผิด ขอให้ท่านใส่เครื่องหมาย ✓ ลง
ในช่อง ☐ ตามความคิดเห็นของคุณมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว

ตัวอย่างการบันทึก

ข้อ	ข้อความ	เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วยอย่าง ยิ่ง
0.	อาหารมีประโยชน์ต่อร่างกาย	✓			

จากตัวอย่างข้างต้น หมายความว่า คุณมีความคิดเห็น ความรู้สึก เห็นด้วยอย่างยิ่งว่า อาหาร
มีประโยชน์ต่อร่างกาย

ชุดที่ 3

แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ของผู้ปกครองต่อการกินอาหารเข้าของนักเรียน

ข้อความต่อไปนี้ เป็นเรื่องเกี่ยวกับประโยชน์ของการกินอาหารเข้าของนักเรียนในปกครองของคุณ คุณเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยกับประโยชน์ดังกล่าวมาน้อยเพียงใด

ข้อ	ข้อความ	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1.	การกินอาหารเข้าช่วยให้นักเรียนมีการเจริญเติบโตสมวัย				
2.	การกินอาหารเข้าช่วยให้อารมณ์ของนักเรียนมีภูมิคุ้มกันโรค				
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.	การกินอาหารเข้าช่วยให้นักเรียนไม่เป็นโรคกระเพาะอาหาร				

ชุดที่ 4

การรับรู้อุปสรรคของผู้ปกครองต่อการจัดเตรียมอาหารเข้าให้นักเรียน

ข้อความต่อไปนี้ เป็นเรื่องเกี่ยวกับอุปสรรคของคุณในการจัดเตรียมอาหารเข้าให้นักเรียนในปกครองของคุณ คุณเห็นด้วย หรือไม่เห็นด้วยมากนักน้อยเพียงใด

ข้อ	ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วยอย่าง ยิ่ง
1.	คุณ ไม่มีเงินเพียงพอในการซื้ออาหารเข้า				
2.	คุณ ไม่มีเวลาในการจัดเตรียมอาหารเข้า เพราะต้องทำงาน				
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.	อาหารเข้ามีไม่เพียงพอสำหรับสมาชิกใน บ้าน				

ชุดที่ 5

การควบคุมของผู้ปกครองต่อการกินอาหารเข้าของนักเรียน

ข้อความต่อไปนี้ เป็นเรื่องเกี่ยวกับการจัดการของคุณในการดูแลให้นักเรียนในปกครองของคุณกินอาหารเข้า คุณเห็นด้วย หรือไม่เห็นด้วยมากน้อยเพียงใด

ข้อ	ข้อความ	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1.	คุณเป็นผู้คอยจัดการว่านักเรียนควรกินอะไรเป็นอาหารเข้า				
2.					
3.					
4.					
5.	คุณคอยจัดการให้นักเรียนต้องได้กินอาหารเข้าแม้ว่านักเรียนจะไม่ยอมกินด้วยเหตุผลใดก็ตาม				

ชุดที่ 6

แบบสอบถามพฤติกรรมการกินอาหารเช้า

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามชุดนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อทราบความสม่ำเสมอในการกินอาหารเช้าของคุณ รวมถึงชนิดและปริมาณอาหารเช้าที่กิน โดยให้คุณขีดเครื่องหมาย ✓ ลงใน [] ตามความเป็นจริงของมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว

2. อาหารเช้า หมายถึง อาหารในช่วงเวลาตั้งแต่ตื่นนอน จนถึง 08.00 น. เมื่อกินแล้วมีประโยชน์ต่อร่างกาย และทำให้รู้สึกอิ่มท้อง เช่น

- ข้าวต้ม, โจ๊ก
- อาหารจานเดียว เช่น ข้าวราดแกง ข้าวยา ก๋วยเตี๋ยว อาหารตามสั่ง
- ขนมปังกับนม ซีเรียล (คอร์นเฟล็ก) เป็นต้น

ข้อ 1. ใน 7 วันที่ผ่านมาคุณกินอาหารเช้ากี่วัน

- [] ไม่กินเลย [] 1 วัน [] 2 วัน [] 3 วัน [] 4 วัน
[] 5 วัน [] 6 วัน [] 7 วัน

ข้อ 2. ช่วงวันหยุดเสาร์ และอาทิตย์ที่ผ่านมาคุณกินอาหารเช้ากี่วัน

- [] ไม่กินเลย [] 1 วัน [] 2 วัน

ข้อ 3. ชนิดและปริมาณอาหารเช้าที่กินในวันนี้

ชื่ออาหาร ระบุ.....

ส่วนประกอบของอาหารเช้า	ปริมาณส่วนประกอบของอาหารเช้า

ภาคผนวก ข

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของเครื่องมือ

เครื่องมือดำเนินการวิจัย และเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล มีการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ดังรายนามต่อไปนี้

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นรลักษณ์ เอื้อกิจ
อาจารย์ประจำสาขาวิชาพยาบาลศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. รองศาสตราจารย์อรุณรัศมี บุญนาค
อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลกุมารเวชศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์แสงอรุณ อิศระมัลย์
อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุขศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ภาคผนวก ค

เอกสารรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน
มหาวิทยาลัยมหิดล



COA No. IRB-NS2013/160.0502

Documentary Proof of Institutional Review Board Faculty of Nursing Mahidol University

Title of Project: PARENTAL FACTORS INFLUENCING BREAKFAST CONSUMPTION AMONG SIXTH GRADE STUDENTS IN NARATHIWAT PROVINCE

Project Number: IRB-NS2012/52.0210

Principle Investigator: Miss Nattinee Chuachomket

Name of Institution: Faculty of Nursing Mahidol University

Approval includes
1) IRB-NS Submission form version received date 4 February 2013
2) Participant Information sheet version date 4 February 2013
3) Consent form version date 4 February 2013
4) Questionnaire version received date 4 February 2013

Institutional Review Board Faculty of Nursing Mahidol University is in full compliance with International Guidelines for Human Research Protection such as Declaration of Helsinki, The Belmont Report, CIOMS Guidelines and the International Conference on Harmonization in Good Clinical Practice (ICH-GCP)

Date of Approval: 05 February 2013

Date of Expiration: 04 February 2014

Signature of Chair:

Pornsri Sriussadaporn.
(Associate Professor Pornsri Sriussadaporn)

Chair

Signature of Dean, Faculty of Nursing

Fongcum Tilokskulchai
(Associate Professor Dr. Fongcum Tilokskulchai)

Dean, Faculty of Nursing

Copyright by Mahidol University

ภาคผนวก ง

การทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์การถดถอยแบบพหุคูณ

1. การตรวจสอบลักษณะการแจกแจงของข้อมูล (Data distributions) ซึ่งทดสอบว่าคะแนนของตัวแปรที่ศึกษามีการกระจายเป็นโค้งปกติ (Normality) หรือไม่ โดยการ

1.1 ทดสอบความสมมาตร โดยใช้ Fisher's measure of skewness

$$\text{สูตร} = \text{skewness} / \text{SE of skewness}$$

ค่าที่ได้อยู่ระหว่าง ± 1.96 แสดงว่า การกระจายของคะแนนของตัวแปรที่ศึกษา มีความสมมาตร

1.2 ทดสอบความโด่ง (peak) ของโค้งปกติ โดยใช้ Fisher's measure of kurtosis

$$\text{สูตร} = \text{kurtosis} / \text{SE of kurtosis}$$

ค่าที่ได้อยู่ระหว่าง ± 1.96 แสดงว่า ความโด่งของการกระจายข้อมูลเป็นไปในลักษณะปกติ

จากการทดสอบ ดังตาราง พบว่า การกระจายของคะแนนของตัวแปร การควบคุมของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน มีลักษณะเบ้ ส่วนตัวแปรที่เหลือมีการกระจายของคะแนนลักษณะค่อนข้างเป็นโค้งปกติ

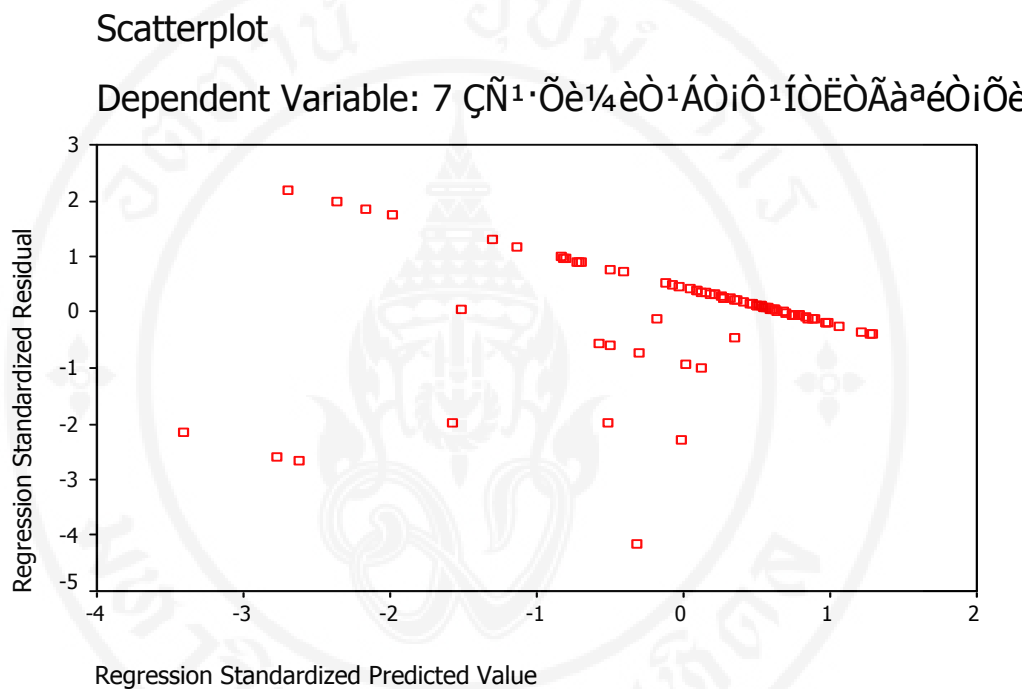
ตัวแปร	skewness	SE of skewness	skewness	kurtosis	SE of kurtosis	Kurtosis
			SE of skewness			SE of kurtosis
1. การรับรู้ประโยชน์ของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน	-.910	.261	-.0286	1.754	.517	0.294
2. การรับรู้อุปสรรคของผู้ปกครองต่อการจัดเตรียมอาหารเข้าให้นักเรียน	.598	.261	0.436	.223	.517	2.318
3. การควบคุมของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน	-.082	.261	-3.180	-.907	.517	-0.570
4. พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า	-1.756	.261	-0.148	2.112	.517	0.244

2. การตรวจสอบความสัมพันธ์พหุร่วมเชิงเส้น (Multicollinearity) ค่า correlation coefficient ระหว่างตัวแปรด้วยกันมีค่าไม่เกิน 0.85 (Munro, 2001) นอกจากนี้ ค่า VIF (variance inflation factors) มีค่าไม่เกิน 5.3 (Hair et al., 2006) และค่า tolerance มีค่ามากกว่า 0.19 (Hair et al., 2006)

Coefficients^a

Model	Unstandardized coefficient		standardized coefficient	t	Sig.	Collinearity	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1 (constant)	.097	2.223		.044	.965		
การรับรู้ประโยชน์ของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน	.043	.046	.098	.927	.357	.777	1.048
การรับรู้อุปสรรคของผู้ปกครองต่อการจัดเตรียมอาหารเข้าให้นักเรียน	.061	.036	.184	1.664	.100	.707	1.287
การควบคุมของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียน	.081	.072	.117	1.122	.265	.792	1.415
พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า	.436	.079	.524	5.502	.000	.954	1.262

3. การตรวจสอบค่าความแปรปรวนของความคลาดเคลื่อนในการพยากรณ์ของตัวแปรที่มีค่าคงที่ (Homoscedasticity) พบว่า ค่าความแปรปรวนของความคลาดเคลื่อนกระจายบริเวณค่าศูนย์ กล่าวได้ว่า ค่าความแปรปรวนของความคลาดเคลื่อนในการพยากรณ์ของตัวแปรพยากรณ์ทุกตัวมีค่าคงที่ ดังภาพ



4. การตรวจสอบค่าเฉลี่ยของความคลาดเคลื่อน พบว่า ค่า Standard Predicted Value = .000 และค่า Standard Residual = .000 ดังนั้นค่าเฉลี่ยของความคลาดเคลื่อนจึงเท่ากับศูนย์

Residuals Statistics^a

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	3.13	7.57	6.35	.943	85
Residual	-6.05	3.19	.00	1.417	85
Std. Predicted Value	-3.415	1.292	.000	1.000	85
Std. Residual	-4.168	2.200	.000	.976	85

a. Dependent Variable: 7 วันที่ผ่านมา กินอาหารเข้ากี่วัน

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ – สกุล

นางสาวณัฏฐินี ชัวชมเกต

วัน เดือน ปีเกิด

23 มีนาคม 2529

สถานที่เกิด

จังหวัด ปัตตานี ประเทศไทย

วุฒิการศึกษา

มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ พ.ศ. 2548-2551

พยาบาลศาสตรบัณฑิต

ที่อยู่ปัจจุบัน

159/5 ถนน สุริยะประดิษฐ์ ตำบล บางนาค อำเภอ เมือง

จังหวัด นราธิวาส 96000

โทรศัพท์

087-9692455

E-mail

chuachomket@gmail.com

ตำแหน่งหน้าที่ปัจจุบันและสถานที่ทำงาน

อาจารย์คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์

โทรศัพท์

073-511427