

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน
ประถมศึกษา ในเขตเทศบาลเมืองคูคต จังหวัดปทุมธานี



นฤมล กระจ่างทิพย์

สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาสาขารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

Copyright by Mahidol University

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหิดล

สารนิพนธ์

เรื่อง

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน
ประถมศึกษา ในเขตเทศบาลเมืองคูคต จังหวัดปทุมธานี

นางสาว
นางสาวนฤมล กระจ่างทิพย์
ผู้วิจัย

.....
ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิรัช กิตติพิชัย,
วท.ค. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์)
อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์หลัก

.....
ผู้ช่วยศาสตราจารย์พัชราณี ภาวัตกุล,
ปร.ค. (โภชนศาสตร์)
อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ร่วม

.....
ศาสตราจารย์พัชรีย์ เลิศฤทธิ,
พ.บ., Ph.D.(Biochemistry)
คณบดี
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

.....
ผู้ช่วยศาสตราจารย์มธุรส ทิพยมงคลกุล,
Ph.D.(Epidemiology)
ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร
สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

สารนิพนธ์

เรื่อง

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน
ประถมศึกษา ในเขตเทศบาลเมืองคูคต จังหวัดปทุมธานี

ได้รับการพิจารณาให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาสาขารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต

วันที่ 9 มีนาคม พ.ศ. 2560

..... นศ. : นางสาวณิษฐ์

นางสาวณมด กระจ่างทิพย์

ผู้วิจัย

.....
.....

อาจารย์มาลี เกื้อนพกุล,

ปร.ด. (เวชศาสตร์สังคมและสิ่งแวดล้อม)

ประธานกรรมการสอบสารนิพนธ์

.....
.....

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พัชรานี ภาวัตกุล,

ปร.ด. (โภชนศาสตร์)

กรรมการสอบสารนิพนธ์

.....
.....

ศาสตราจารย์พัชรีย์ เลิศฤทธิ์,

พ.บ., Ph.D.(Biochemistry)

คณบดี

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

.....
.....

ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิรินทร์ กิตติพิชัย,

วท.ด. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์)

กรรมการสอบสารนิพนธ์

.....
.....

รองศาสตราจารย์ประยูร ฟองสถิตย์กุล,

Ph.D.(Environmental engineering)

คณบดี

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

กิตติกรรมประกาศ

สารนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณา และความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิรัช กิตติพิชัย อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์หลัก ที่ให้คำแนะนำ ข้อเสนอแนะ ตลอดจนแก้ไขปรับปรุงข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยความเอาใจใส่ และเป็นกำลังใจให้กับ ผู้วิจัยมาโดยตลอด ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย และขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วย ศาสตราจารย์ ดร.พัชราณี ภวัตกุล อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์อีกท่านที่ให้ความรู้ และให้ คำปรึกษา รวมทั้งช่วยตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยความปรารถนาดี จนทำให้สารนิพนธ์ ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ผู้วิจัยต้องขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ ดร. มาลี เกื้อนพกุล ที่ให้ เกียรติมาเป็นกรรมการสอบสารนิพนธ์ และขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์คณะสาธารณสุข ศาสตร์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทความรู้ทุกด้าน อันเป็นพื้นฐานสู่ความสำเร็จในการทำสาร นิพนธ์ครั้งนี้ ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่ทุกท่านในคณะสาธารณสุขศาสตร์ ที่ให้ความช่วยเหลือมาโดย ตลอด

ขอขอบคุณผู้อำนวยการโรงเรียน คณะคุณครู ผู้ปกครองนักเรียน และนักเรียนกลุ่ม ตัวอย่างทุกท่าน ที่ให้ความอนุเคราะห์ อำนวยความสะดวกและความร่วมมือในการเข้าร่วมการวิจัย ครั้งนี้ ขอขอบคุณเพื่อนร่วมรุ่น ส.ม. รุ่นที่ 1 ปี 2558 ภาคพิเศษทุกท่าน ที่คอยช่วยเหลือและให้ กำลังใจในการทำสารนิพนธ์ครั้งนี้

ท้ายนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ และมอบความสำเร็จทั้งหมดนี้ให้แก่บิดา มารดา ครอบครัว ตลอดจนผู้ที่มีพระคุณทุกท่านที่ได้กล่าวนามไว้ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของความสำเร็จใน การทำสารนิพนธ์ครั้งนี้ ทำให้ผู้วิจัยได้รับประสบการณ์การเรียนรู้ที่มีคุณค่าแก่การจดจำ และระลึก ถึงตลอดไป

นฤมล กระจ่างทิพย์

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนประถมศึกษา ในเขตเทศบาลเมืองคูคต จังหวัดปทุมธานี

FACTORS ASSOCIATED WITH CONSUMPTION BEHAVIORS AMONG ELEMENTARY STUDENTS IN KHUKHOT MUNICIPALITY, PATHUMTHANI PROVINCE

นฤมล กระจ่างทิพย์ 5836446 PHMP/M

ส.ม.

คณะกรรมการที่ปรึกษาสารนิพนธ์ : วิรัช กิตติพิชัย, วท.ค. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์), พัชรานี ภาวัตกุล, ปร.ค. (โภชนศาสตร์)

บทคัดย่อ

ภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยเรียนเป็นปัญหาเร่งด่วน และจำเป็นต้องได้รับการแก้ไข ซึ่งมีสาเหตุหลักจากพฤติกรรมการบริโภคอาหาร การวิจัยแบบภาคตัดขวางนี้มีวัตถุประสงค์เพื่ออธิบายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนประถมศึกษา และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ตัวอย่างเป็นนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 5-6 โรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เขตเทศบาลเมืองคูคต จังหวัดปทุมธานี ปีการศึกษา 2559 จำนวน 264 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามชนิดตอบด้วยตนเอง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา และสถิติเชิงอนุมาน

ผลการศึกษาค้นพบว่า นักเรียนตัวอย่างมีอายุ 10-13 ปี ประมาณร้อยละ 55 เป็นนักเรียนหญิงโดยร้อยละ 27.7 มีภาวะโภชนาการเกิน และร้อยละ 10.6 มีภาวะโภชนาการต่ำกว่าปกติ นักเรียนส่วนใหญ่ มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม (ร้อยละ 76.9) มีความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการระดับน้อย (ร้อยละ 61) การบริโภคอาหารของครอบครัวเหมาะสม (ร้อยละ 59.5) การบริโภคอาหารของเพื่อนไม่เหมาะสม (ร้อยละ 83.3) สามารถเข้าถึงแหล่งอาหารไม่สะดวก (ร้อยละ 65.5) และได้รับอิทธิพลของสื่อโฆษณาในระดับน้อย (ร้อยละ 61.4) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ได้แก่ การบริโภคอาหารของเพื่อน (OR = 17.56) การเข้าถึงแหล่งอาหาร (OR = 3.23) การบริโภคอาหารของครอบครัว (OR = 2.84) และ เพศ (OR = 1.98)

จากข้อค้นพบจึงมีข้อเสนอแนะให้โรงเรียนจัดโครงการโภชนาการสมวัย โดยใช้กระบวนการเรียนรู้ร่วมกันในลักษณะเพื่อนช่วยเพื่อน และจัดโครงการเสริมสร้างความรู้ทางโภชนาการสำหรับครอบครัวที่มีเด็กวัยเรียน โดยการให้ความรู้เกี่ยวกับภาวะโภชนาการ มีการจัดทำเมนูอาหารที่เหมาะสม ทั้งนี้โรงเรียนควรมีนโยบายให้ร้านค้าในและนอกโรงเรียน มีการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มที่เหมาะสมตามหลักโภชนาการ เพื่อเป็นทางเลือกให้นักเรียนได้บริโภคอาหารที่เหมาะสม ลดปัญหาภาวะทุพโภชนาการ และส่งเสริมให้นักเรียนมีคุณภาพชีวิตที่ดี

คำสำคัญ : นักเรียน / พฤติกรรมการบริโภคอาหาร / โภชนาการ / ครอบครัว

FACTORS ASSOCIATED WITH CONSUMPTION BEHAVIORS AMONG ELEMENTARY STUDENTS IN KHUKHOT MUNICIPALITY, PATHUMTHANI PROVINCE

NARUMON GRAJANGTHIP 5836446 PHMP/M

M.P.H.

THEMATIC PAPER ADVISORY COMMITTEE: WIRIN KITTIPICHAJ, Ph.D. (APPLIED BEHAVIORAL SCIENCE RESEARCH), PATCHARANEE PAWATTHAHUL, Ph.D. (NUTRITION)**Abstract**

Overweight in school-age children is a radical issue generally caused by food consumption behaviors. The purpose of this cross-sectional research was to explain the consumption behaviors and the related factors among elementary pupils. The sample consisted of 264 Prathomsuksa five-six learners in schools under the Office of Basic Education, Khukhot municipalities, Pathumthani Province during the academic year 2016. Data collection was accomplished using a self-administered questionnaire and analyzed by descriptive and inferential statistics.

The research findings showed that learners aged 10-13 years at 55% were female, 27.7% were overnutrition and 10.6% were undernutrition. The majority had inappropriate consumption behavior (76.9%), the learners with knowledge about diet and nutrition was at a low level (61%), learners with appropriate family consumption behavior were at 59.5%, inappropriate friend's consumption behavior was at 83.3%, inconvenience accessibility of food was at 65.5%, and influence of media advertising was at a low level (61.4%). Factors associated with consumption behaviors among students were; friend's consumption behavior (OR =17.56), accessibility of food (OR =3.23), family's consumption behavior (OR = 2.84), and sex (OR = 1.98).

Based on the findings, it is suggested that the school should organize nutrition programs in the learning process together with a peer program. They should also strengthen the knowledge of nutrition for families with school-age children by educating parents about nutrition and the appropriate preparation of dishes. The school should have a policy for both insider and outside of school merchants to sell healthy food and drinks as an alternative for students to consume appropriate foods to reduce malnutrition and encourage student quality of life.

KEYWORDS : STUDENTS / CONSUMPTION BEHAVIOR / NUTRITION / FAMILY

100 pages

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญแผนภูมิ	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ที่มาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 คำถามการวิจัย	3
1.3 วัตถุประสงค์ของการวิจัย	4
1.4 สมมติฐานการวิจัย	4
1.5 ขอบเขตการวิจัย	5
1.6 ตัวแปรการวิจัย	5
1.7 นิยามศัพท์ปฏิบัติการ	5
1.8 กรอบแนวคิดการวิจัย	7
บทที่ 2 ทบทวนวรรณกรรม	8
2.1 เด็กวัยเรียนและภาวะโภชนาการ	8
2.2 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	14
2.3 แบบจำลอง PRECEDE framework	19
2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	21
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	25
3.1 รูปแบบการวิจัย	25
3.2 ประชากรและตัวอย่าง	25
3.3 เครื่องมืองานวิจัย	28

สารบัญ(ต่อ)

	หน้า
3.4 การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมืองานวิจัย	30
3.5 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล	31
3.6 ข้อพิจารณาด้านจริยธรรม	31
3.7 การวิเคราะห์ข้อมูล	31
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	33
4.1 ข้อมูลทั่วไปและพฤติกรรมผู้บริโภคอาหาร	33
4.2 ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการและการบริโภคอาหาร ของครอบครัว	37
4.3 การเข้าถึงแหล่งอาหาร และอิทธิพลของสื่อโฆษณา	41
4.4 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมผู้บริโภคอาหาร	44
4.5 สรุปผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย	47
บทที่ 5 การอภิปรายผล	48
บทที่ 6 สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ	53
บทสรุปแบบสมบูรณ์ภาษาไทย	58
บทสรุปแบบสมบูรณ์ภาษาอังกฤษ	71
เอกสารอ้างอิง	84
ภาคผนวก	89
ประวัติผู้วิจัย	100

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
3.1 จำนวนนักเรียนและตัวอย่างจำแนกตามโรงเรียน	24
4.1 จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไป	34
4.2 จำนวน และร้อยละของระดับพฤติกรรมกรการบริโภคอาหาร	35
4.3 ร้อยละของพฤติกรรมกรการบริโภคอาหารจำแนกรายชื่อ	35
4.4 ร้อยละของพฤติกรรมกรการบริโภคอาหารจำแนกรายชื่อ	37
4.5 จำนวนและร้อยละของการตอบคำถามความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ ได้ถูกต้อง	37
4.6 จำนวนและร้อยละของระดับการบริโภคอาหารของครอบครัว	39
4.7 ร้อยละของการบริโภคอาหารของครอบครัวจำแนกรายชื่อ	39
4.8 จำนวน และร้อยละของการบริโภคอาหารของครอบครัว	39
4.9 จำนวนและร้อยละของระดับการบริโภคอาหารของเพื่อน	41
4.10 ร้อยละของการบริโภคอาหารของเพื่อน จำแนกรายชื่อ	41
4.11 จำนวนและร้อยละของระดับการเข้าถึงแหล่งอาหาร	42
4.12 ร้อยละของการเข้าถึงแหล่งอาหาร จำแนกรายชื่อ	43
4.13 จำนวนและร้อยละของแหล่งอาหารที่อยู่ใกล้ที่พัก	43
4.14 จำนวนและร้อยละของระดับการได้รับอิทธิพลของสื่อโฆษณา	43
4.15 ร้อยละของการได้รับอิทธิพลของสื่อโฆษณา จำแนกรายชื่อ	44
4.16 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม กับพฤติกรรมกรการ บริโภคอาหาร	46
4.17 สรุปผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย	47

สารบัญภาพ

ภาพ		หน้า
1.1	กรอบแนวคิดการวิจัยปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนประถมศึกษา เขตเทศบาลเมืองคูคต จังหวัดปทุมธานี	7
2.1	กรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542 เกณฑ์อ้างอิงน้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทย อายุ 1 วัน - 19 ปี	14
2.2	ธงโภชนาการ	16

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ที่มาและความสำคัญของปัญหา

ด้วยกระแสโลกาภิวัตน์เชื่อมต่อการเป็นหนึ่งเดียวของประชาคมโลก มีผลให้สังคมไทยได้รับอิทธิพลจากหลากหลายวัฒนธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งกระแสการบริโภคนิยมและการดำเนินชีวิตแบบสังคมตะวันตก การดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปจากอดีตรวมถึงการบริโภคอาหารที่เกินพอดี รวมถึงการบริโภคที่ไม่คำนึงถึงสุขภาพ ขณะที่ร่างกายมีการใช้พลังงานน้อย ด้วยมีอุปกรณ์ต่างๆ ที่ช่วยทุ่นแรง และการทำกิจกรรมส่วนใหญ่ในชีวิตประจำวันมีลักษณะที่มีการเคลื่อนไหวที่น้อย เช่น การดูโทรทัศน์ เล่นเกมและสื่อสังคมออนไลน์ การที่ร่างกายได้รับสารอาหารมากเกินไปหรือขาดความสมดุลในช่วงระยะเวลาต่างๆ ทำให้สารอาหารเปลี่ยนเป็นไขมันเก็บสะสมในร่างกาย ทำให้เป็นโรคอ้วน (Obesity) และตามมาด้วยโรคอื่นๆ เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด และโรคมะเร็ง ซึ่งส่งผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิต และคุณภาพชีวิตของบุคคล โรคอ้วนเป็นโรคระบาดทั่วโลกที่มีแนวโน้มสูงมากขึ้นในทุกประเทศ มีรายงานในต่างประเทศที่เผชิญกับปัญหาโรคอ้วนพบว่า ร้อยละ 30 – 80 ของเด็กอ้วนจะโตไปเป็นผู้ใหญ่ที่มีปัญหาทางสุขภาพ⁽¹⁾ ในประเทศไทยสำนักงานคุ้มครองผู้บริโภคแห่งชาติ⁽²⁾ พบว่าคนไทยร้อยละ 20 ต้องเผชิญกับโรคเรื้อรังจากการที่มีภาวะโภชนาการเกิน

มีการสำรวจภาวะโภชนาการของเด็กไทยอายุ 6 เดือน ถึง 12 ปี พบว่าเด็กไทยร้อยละ 20 มีน้ำหนักเกินมาตรฐานเข้าข่ายโรคอ้วน⁽³⁾ และในช่วงปี พ.ศ. 2544 -2554 ประเทศไทยมีอุบัติการณ์โรคอ้วนในเด็กเพิ่มขึ้นเร็วที่สุดในโลก⁽⁴⁾ จากการศึกษาของ ลัดดา เหมาะสุวรรณ⁽⁵⁾ พบว่ามีประชากรที่เป็นโรคอ้วนเพิ่มมากขึ้นในทุกกลุ่มอายุ เด็กในกรุงเทพมหานคร มีน้ำหนักเกินถึงร้อยละ 14 ซึ่งเป็นเด็กและเยาวชนถึงร้อยละ 20 ปัญหาโรคอ้วนจึงเป็นภาวะวิกฤตที่ต้องเร่งแก้ไข โดยด่วน เพราะมีแนวโน้มจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วจากพฤติกรรมการบริโภค และได้รับสารอาหารไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ โดยเฉพาะการบริโภคอาหารหวาน เค็ม มันนอกจากนี้แล้วภาวะโภชนาการเกินในเด็กยังมีสาเหตุมาจากปัจจัยทางด้านครอบครัวและสังคม การแก้ปัญหาจึงควรเริ่มต้นที่ครอบครัวและสังคมที่จะต้องเรียนรู้ และพัฒนาเด็กให้มีความรู้ความเข้าใจถึงหลัก

โภชนาการ⁽²⁾ ด้วยอาหารและโภชนาการเป็นปัจจัยพื้นฐานของการดำรงชีวิต และมีบทบาทสำคัญต่อการเจริญเติบโตทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ รวมทั้งมีความสัมพันธ์กับสุขภาพในระยะยาว

ข้อมูลการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเด็กวัยเรียนพบว่า เด็กวัยเรียนชอบรับประทานอาหารที่ปรุง โดยวิธีการทอด อาหารจานด่วน (Fast food) เช่น ไก่ทอด พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ อาหารมื้อหลักคือมื้อเย็น และมีปริมาณมากกว่ามื้ออื่นด้วยเป็นช่วงที่เด็กมีเวลามากที่สุด อาหารว่างส่วนใหญ่เป็นขนมกรุบกรอบ ขนมปัง ขนมหวาน น้ำแข็งไส ไอศกรีม น้ำอัดลม เป็นต้น ลักษณะของพฤติกรรมข้างต้นทำให้เด็กวัยเรียนมีโอกาสอ้วนได้ง่าย อีกทั้งเด็กยังได้รับอิทธิพลจากสื่อโฆษณาสินค้าจากสื่อต่างๆ เช่น โทรทัศน์ สื่อออนไลน์ โปสเตอร์โฆษณา กลยุทธ์ของสื่อโฆษณาที่ใช้เด็กหรือดาราเป็นตัวแทน เพื่อโน้มน้าวและกระตุ้นการบริโภค อีกทั้งรูปลักษณะภายนอกของอาหารที่ทำให้ดูน่ารับประทาน ยิ่งกระตุ้นความต้องการบริโภคด้วยเช่นกัน ซึ่งส่วนประกอบหลักของอาหารเหล่านั้นก็คือ แป้ง ไขมัน น้ำตาล เกลือ ซึ่งส่งเสริมให้อ้วนได้ง่าย หากไม่ควบคุมปริมาณการบริโภคให้เหมาะสม⁽⁶⁾

รังสรรค์ ตั้งตรงจิต⁽⁷⁾ พบว่าการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตช่วงที่มีการพัฒนาด้านเศรษฐกิจ สังคมและสิ่งแวดล้อม ทำให้มีผลกระทบต่อความเป็นอยู่ของประชากรทั้งในเขตเมืองและเขตนอกเมือง การได้รับสารอาหารประเภทแป้งและไขมันสูงทำให้ประชากรในสังคมเขตเมืองมีน้ำหนักเกินและอ้วนมากขึ้น มีผลต่อสุขภาพโดยตรง อัตราความรุนแรงมีตั้งแต่น้อยไปหามาก ส่วนในเขตนอกเมืองก็พบปัญหาของเด็กที่มีภาวะน้ำหนักเกินเช่นกัน การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวส่งผลให้เกิดปัญหาโภชนาการเกินในสังคมไทย ด้วยอาหารสำเร็จรูปเข้ามาทดแทนเพื่อตอบสนองต่อการใช้ชีวิตที่รีบเร่ง การบริโภคเป็นไปอย่างเร่งด่วน ซึ่งปัญหาโภชนาการเกินของประชากรเขตเมืองมีอัตราความชุกของผู้ที่มีน้ำหนักเกินและอ้วนมากขึ้นโดยเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 2 – 5 ต่อปีอย่างต่อเนื่อง

จังหวัดปทุมธานี มีการเจริญเติบโตทางด้านเศรษฐกิจอย่างรวดเร็ว การเปลี่ยนแปลงสภาพทางสังคมจากเดิมที่เป็นสังคมชนบทกลายเป็นสังคมเมือง การเปลี่ยนแปลงการผลิตจากภาคเกษตรกรรมเป็นภาคอุตสาหกรรม ชุมชนมีการขยายตัวอย่างรวดเร็ว ทำให้ปทุมธานีเป็นจังหวัดปริมณฑลที่รองรับการเข้ามาหางานทำจากคนในทุกภูมิภาคของประเทศ โดยเฉพาะในเขตลุ่มคดที่มีสภาพเป็นสังคมเมือง มีพื้นที่ติดกรุงเทพมหานคร มีหมู่บ้านจัดสรรและคอนโด ห้างสรรพสินค้า โรงงานอุตสาหกรรม และมีสิ่งอำนวยความสะดวกเป็นจำนวนมาก จากการรายงานตัวชีวิตของศูนย์อนามัยที่ 13 ของจังหวัดปทุมธานี ในปี พ.ศ. 2558 พบว่า เด็กวัยเรียน 5 – 14 ปี มีภาวะอ้วน ร้อยละ 14.32⁽⁸⁾ และในอำเภอลำลูกกา พบว่าเด็กอายุ 5-14 ปี มีภาวะอ้วน ร้อยละ 15.78⁽⁸⁾ ผู้วิจัยได้ลงการเก็บข้อมูลเบื้องต้น (มีนาคม – เมษายน พ.ศ. 2559) ในโรงเรียนระดับประถมศึกษาแห่งหนึ่ง เขตเทศบาลเมืองลุมพินี จังหวัดปทุมธานี พบว่านักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 อยู่ในภาวะโภชนาการเกิน

ถึงร้อยละ 42 โดยมีการบริโภคอาหารไขมันสูง ร้อยละ 19.8 อาหารประเภททอด ร้อยละ 37.1 ขนมกรุบกรอบ ร้อยละ 22.8 ลูกอม เยลลี่ ร้อยละ 24 น้ำอัดลม น้ำหวาน ร้อยละ 20.4 อาหารปรุงด้วยกะทิ หรือขนมหวาน ร้อยละ 21 ซึ่งจะเห็นได้ว่านักเรียนระดับประถมศึกษาที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมเสี่ยงต่อการเกิดภาวะน้ำหนักเกิน

การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนในเขตกึ่งเมือง นับว่ามีความสำคัญอย่างยิ่ง ด้วยเป็นการเปลี่ยนแปลงจากโครงสร้างทางเศรษฐกิจ ครอบครัวต้องมีการปรับตัวอย่างรวดเร็วจากครอบครัวในภาคการเกษตรไปภาคอุตสาหกรรมและสังคมเมืองทำให้วิถีของครอบครัวในการดูแลบุตรหลานเปลี่ยนไปจากเดิม การศึกษานี้ได้นำแบบจำลอง PRECEDE framework ซึ่งกล่าวถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมของบุคคล ได้แก่ ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม มาประยุกต์ใช้เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน โดยศึกษาในปัจจัยส่วนบุคคลและความรู้เกี่ยวกับอาหาร และโภชนาการ ซึ่งเป็นปัจจัยนำสำหรับปัจจัยเอื้อ ศึกษาการเข้าถึงแหล่งอาหารของเด็กวัยเรียน และด้วยครอบครัวยังเป็นส่วนที่มีความสำคัญในการจัดเตรียมอาหารรวมถึงการเป็นแบบอย่างในการบริโภคอาหาร การเป็นแบบอย่างนับว่ามีผลต่อพฤติกรรมของเด็กวัยเรียนมาก โดยเฉพาะพฤติกรรมของกลุ่มเพื่อนและสื่อโฆษณา ถือว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญ ดังนั้นในปัจจัยเสริมจึงศึกษา การบริโภคอาหารของครอบครัว การบริโภคอาหารของเพื่อน และอิทธิพลของสื่อโฆษณา ซึ่งผลการศึกษานำมาเป็นข้อมูลเพื่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องนำมาใช้ในการส่งเสริมให้นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องเหมาะสม เพื่อลดและป้องกันการเกินภาวะโภชนาการเกินในเด็กนักเรียนประถมศึกษา เพื่อให้ นักเรียนได้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดีต่อไป

1.2 คำถามการวิจัย

1.2.1) พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนประถมศึกษา เขตเทศบาลเมืองคูคต จังหวัดปทุมธานี เป็นอย่างไร

1.2.2) ปัจจัยใดบ้างที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนประถมศึกษา เขตเทศบาลเมืองคูคต จังหวัดปทุมธานี

1.3 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.3.1 วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักเรียนประถมศึกษา เขตเทศบาลเมืองคูคต จังหวัดปทุมธานี

1.3.2 วัตถุประสงค์เฉพาะ

1) เพื่ออธิบายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนประถมศึกษา เขตเทศบาลเมืองคูคต จังหวัดปทุมธานี

2) เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำเข้า ได้แก่ เพศ เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนประถมศึกษา เขตเทศบาลเมืองคูคต จังหวัดปทุมธานี

3) เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเอื้อ ได้แก่ การเข้าถึงแหล่งอาหาร กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนประถมศึกษา เขตเทศบาลเมืองคูคต จังหวัดปทุมธานี

4) เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเสริม ได้แก่ การบริโภคอาหารของครอบครัว การบริโภคอาหารของเพื่อน และอิทธิพลของสื่อโฆษณา กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนประถมศึกษา เขตเทศบาลเมืองคูคต จังหวัดปทุมธานี

1.4 สมมติฐานการวิจัย

การศึกษานี้กำหนดสมมติฐานการวิจัยจำนวน 3 ข้อ ดังนี้

1.4.1) ปัจจัยนำเข้า ได้แก่ เพศ เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง และความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนประถมศึกษา เขตเทศบาลเมืองคูคต จังหวัดปทุมธานี

1.4.2) ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ การเข้าถึงแหล่งอาหาร มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนประถมศึกษา เขตเทศบาลเมืองคูคต จังหวัดปทุมธานี

1.4.3) ปัจจัยเสริม ได้แก่ การบริโภคอาหารของครอบครัว การบริโภคอาหารของเพื่อน และอิทธิพลของสื่อโฆษณา มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนประถมศึกษา เขตเทศบาลเมืองคูคต จังหวัดปทุมธานี

1.5 ขอบเขตการวิจัย

ประชากรศึกษาเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 โรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เขตเทศบาลเมืองคูคตจังหวัดปทุมธานี ปีการศึกษา 2559

1.6 ตัวแปรการวิจัย

1.6.1 ตัวแปรอิสระ

- 1) ปัจจัยนำมี 3 ตัวแปร ได้แก่ เพศ เงินที่ได้รับจากผู้ปกครองและ ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ
- 2) ปัจจัยเอื้อมี 1 ตัวแปร ได้แก่ การเข้าถึงแหล่งอาหาร
- 3) ปัจจัยเสริมมี 3 ตัวแปร ได้แก่ การบริโภคอาหารของครอบครัว การบริโภคอาหารของเพื่อน และอิทธิพลของสื่อโฆษณา

1.6.2 ตัวแปรตาม

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

1.7 นิยามศัพท์ปฏิบัติการ

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การรับประทานอาหารที่เสี่ยงต่อภาวะโภชนาการเกินของนักเรียนในชีวิตประจำวัน ประกอบด้วย การดื่มเครื่องดื่ม การกินอาหารในกลุ่มขนม ขนมหวานและผลไม้ ชนิดประเภทของอาหาร และพฤติกรรมการกินการประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารใช้แบบสอบถาม โดยให้นักเรียนประเมินว่าตนเองปฏิบัติมากน้อยเพียงใด มีข้อคำถามจำนวน 20 ข้อ มี 4 ตัวเลือกตามความถี่การบริโภค ดังนี้ 6-7 วัน/สัปดาห์, 3-5 วัน/สัปดาห์, 1-2 วัน/สัปดาห์ และไม่เคยทำเลยคะแนนรวมจำแนกเป็น 2 กลุ่ม คือ เหมาะสม (ตั้งแต่ร้อยละ 60 ขึ้นไป) และไม่เหมาะสม (น้อยกว่าร้อยละ 60)

เพศ หมายถึง ความเป็นชายหรือหญิงที่ถูกกำหนดโดยสรีระร่างกายของนักเรียน โดยเก็บข้อมูลจากแบบสอบถาม ที่มีลักษณะเป็นข้อคำถามชนิดเลือกตอบ

เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง หมายถึง จำนวนเงินที่นักเรียนได้รับต่อสัปดาห์ จากผู้ปกครองเพื่อนำมาใช้จ่าย เก็บข้อมูลจากแบบสอบถามที่มีลักษณะเดิมข้อความสั้น

ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ หมายถึง ความเข้าใจที่เกิดจากการเรียนรู้ และความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับภาวะโภชนาการเกิน สาเหตุ อันตราย และการจัดการกับโรคอ้วน รวมถึงแหล่งอาหารที่ทำให้เกิดโรคอ้วนการประเมินใช้แบบสอบถาม มีข้อคำถามจำนวน 15 ข้อ โดยแต่ละข้อคำถามให้เลือกตอบเพียงข้อเดียวมี 3 ตัวเลือกคือ ใช่ ไม่ใช่ และไม่แน่ใจ คะแนนรวมจำแนกเป็น 3 กลุ่ม คือ ระดับมาก (ตั้งแต่ร้อยละ 80 ขึ้นไป) ระดับปานกลาง (ร้อยละ 60 - 79) และระดับน้อย (น้อยกว่าร้อยละ 60)

การเข้าถึงแหล่งอาหาร หมายถึง ความสะดวกในการซื้อของและใช้บริการในส่วน ของร้านค้า ร้านอาหาร และความสามารถในการเข้าถึงเป็นไปได้ง่าย หรือยากการประเมินใช้แบบสอบถามมีข้อคำถามจำนวน 5 ข้อ ลักษณะเป็นมาตราประเมินค่า 3 ระดับ คือ เห็นด้วย ไม่แน่ใจ และไม่เห็นด้วย คะแนนรวมจำแนกเป็น 2 กลุ่ม คือ สะดวก (ตั้งแต่ร้อยละ 60 ขึ้นไป) และไม่สะดวก (น้อยกว่าร้อยละ 60)

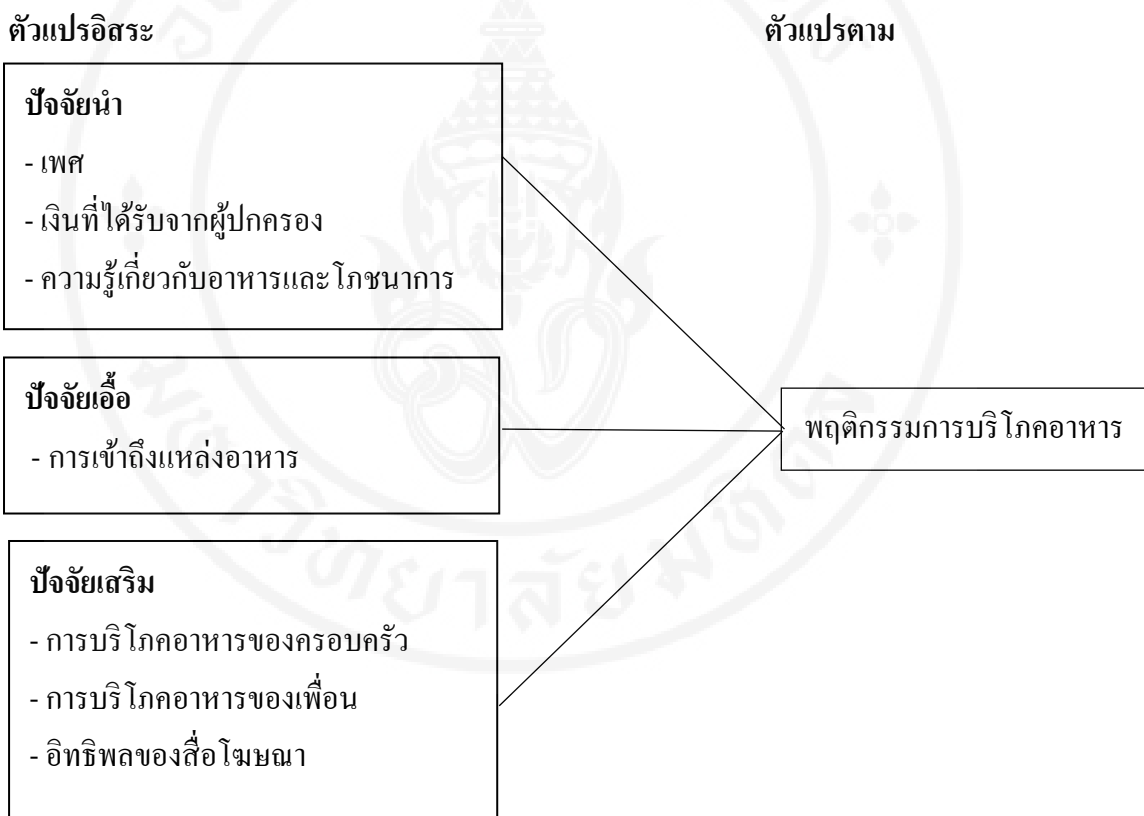
การบริโภคอาหารของครอบครัว หมายถึง การรับรู้ของนักเรียนเกี่ยวกับการรับประทานอาหารของสมาชิกภายในครอบครัวของนักเรียน ประกอบด้วย จำนวน มื้อในการรับประทานอาหาร ชนิดและประเภทของอาหาร ปริมาณของอาหาร การประเมินใช้แบบสอบถามมีข้อคำถามแบบให้เลือกตอบ และเติมข้อความสั้นๆ จำนวน 6 ข้อ และข้อคำถามจำนวน 10 ข้อ ลักษณะเป็นมาตราประเมินค่า 3 ระดับ คือ ทุกวัน บางวัน และไม่เคย คะแนนรวมจำแนกเป็น 2 กลุ่ม คือ เหมาะสม (ตั้งแต่ร้อยละ 60 ขึ้นไป) และไม่เหมาะสม (น้อยกว่าร้อยละ 60)

การบริโภคอาหารของเพื่อน หมายถึง การรับรู้ของนักเรียนเกี่ยวกับการรับประทานอาหารของเพื่อน ประกอบด้วย จำนวน มื้อในการรับประทานอาหาร ชนิดและประเภทของอาหาร ปริมาณของอาหาร การประเมินใช้แบบสอบถามมีข้อคำถามจำนวน 10 ข้อ ลักษณะเป็นมาตราประเมินค่า 3 ระดับ คือ ประจำ บางครั้ง และไม่เคยคะแนนรวมจำแนกเป็น 2 กลุ่ม คือ เหมาะสม (ตั้งแต่ร้อยละ 60 ขึ้นไป) และไม่เหมาะสม (น้อยกว่าร้อยละ 60)

อิทธิพลของสื่อโฆษณา หมายถึง แหล่งที่มาของความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จากสื่อต่างๆ ได้แก่ โทรทัศน์ วิทยุ โปสเตอร์ หนังสือพิมพ์ บอร์ดความรู้ หนังสือเรียน และอินเทอร์เน็ต การประเมินใช้แบบสอบถามมีข้อคำถามจำนวน 10 ข้อ ลักษณะเป็นมาตราประเมินค่า 3 ระดับ คือ เห็นด้วย ไม่แน่ใจ และไม่เห็นด้วย คะแนนรวมจำแนกเป็น 3 กลุ่ม คือ ระดับมาก (ตั้งแต่ร้อยละ 80 ขึ้นไป) ระดับปานกลาง (ร้อยละ 60 - 79) และระดับน้อย (น้อยกว่าร้อยละ 60)

1.8 กรอบแนวคิดการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ประยุกต์ใช้แบบจำลอง PRECEDE มาเป็นกรอบแนวคิดการวิจัย ตัวแปรอิสระแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มคือ (1) ปัจจัยนำเข้า ได้แก่ เพศ เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง และความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ (2) ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ การเข้าถึงแหล่งอาหาร (3) ปัจจัยเสริม ได้แก่ การบริโภคอาหารของสมาชิกภายในครอบครัว การบริโภคอาหารของเพื่อน และอิทธิพลของสื่อโฆษณาซึ่งทั้ง 3 กลุ่มปัจจัย จะมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ดังรายละเอียดแสดงในภาพที่ 1.1



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนประถมศึกษา เขตเทศบาลเมืองคูคต จังหวัดปทุมธานี

บทที่ 2

ทบทวนวรรณกรรม

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนประถมศึกษา เขตเทศบาลเมืองคูคต จังหวัดปทุมธานี ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง นำเสนอตามหัวข้อ ดังนี้

2.1 เด็กวัยเรียนและภาวะโภชนาการ

2.1.1 เด็กวัยเรียนและพัฒนาการ

2.1.2 ภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียน

2.2 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ชงโภชนาการและโภชนบัญญัติ 9 ประการ

2.2.1 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

2.2.2 ชงโภชนาการและโภชนบัญญัติ 9 ประการ

2.3 แบบจำลอง PRECEDEframework

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 เด็กวัยเรียนและภาวะโภชนาการ

อูสา สุทธิสาคร⁽⁹⁾ กล่าวว่า เด็กวัยเรียนเป็นวัยที่เริ่มรู้จักตนเองมากขึ้น เรียนรู้โลกกว้างมากขึ้น ชอบความตื่นเต้น จะหันเหไปสู่การเรียนรู้สิ่งต่างๆ จากสิ่งแวดล้อมนอกบ้าน เช่น เรียนรู้เกี่ยวกับเพื่อน ครู การเรียน การเล่นกับเพื่อน เด็กจะใฝ่เรียนรู้และพยายามกระทำการต่างๆ เพื่อให้เห็นว่าเขาสามารถทำได้ หรือประสบความสำเร็จ อยากให้ผู้อื่นยอมรับในความสามารถของตนเอง นอกจากนั้นความสามารถจริงของเด็กที่ปฏิบัติได้นั้น ยังต้องได้รับการส่งเสริมและช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ และสังคมในการช่วยให้เด็กมีศักยภาพสูงสุดที่เป็นไปได้ แต่ถ้าไม่ได้รับการส่งเสริมหรือได้รับการส่งเสริมที่มากเกินไปเกินความสามารถของเด็ก เด็กจะรู้สึกว่าคุณค่าตัวเองน้อย ไม่มีความสามารถ เป็นวัยที่สามารถคิดหาเหตุผล แก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ และสามารถเข้าใจกฎเกณฑ์ต่างๆ ได้ก็จริง แต่ก็มีข้อจำกัดว่าความรู้อาจจะเข้าใจเหล่านี้ก็ต้องอยู่ในรูปธรรมชาติ เช่น การสอนให้

เด็กทำความดี (นามธรรม) พ่อแม่จะต้องยกตัวอย่าง ให้อยู่ในรูปของพฤติกรรมที่เด็กสามารถปฏิบัติได้ เช่น การตั้งใจเรียน เชื่อฟังคำสั่งสอนของผู้ใหญ่ เป็นการทำความดี

2.1.1 เด็กวัยเรียนและพัฒนาการ

เด็กวัยเรียน

เด็กวัยเรียน⁽¹⁰⁾ ช่วงวัยที่มีอายุที่มีอายุ 6-12 ปี เป็นวัยที่เริ่มเรียนหนังสือจริงจังเพิ่มขึ้นอยู่ในชั้นประถมต้นถึงประถมปลาย จึงนิยมเรียกวัยนี้ว่า วัยเรียน (School age) ชีวิตส่วนใหญ่จะอยู่นอกบ้าน ออกสังคมอย่างจริงจัง ชอบไปบ้านเพื่อนสนามกีฬา สถานรื่นรมย์ต่างๆ เริ่มเรียนรู้ค่านิยมของสังคมจากกลุ่มเพื่อน หรือครู มีการพัฒนาความคิดเชิงวิเคราะห์และเปรียบเทียบได้

นางพาง ลี้มสุวรรณ⁽¹¹⁾ กล่าวว่า เด็กวัยเรียนเป็นช่วงวัยที่มีอายุ 6-12 ปี เป็นวัยที่เด็กเข้าชั้นเรียนระดับประถมศึกษาตอนต้นและประถมศึกษาตอนปลายเป็นส่วนใหญ่ เป็นวัยที่เด็กจะเรียนรู้ถึงชีวิตสังคมนอกบ้าน เรียนรู้ที่จะปรับตัวในด้านต่างๆ การเรียน เข้ากับเพื่อน เข้ากับครู และปรับเข้ากับระบบสังคม โรงเรียนซึ่งมีอิทธิพลมากกว่าสังคมครอบครัวเด็กจะมีความพร้อมไปเผชิญโลกภายนอกโดยไม่รู้สึกลัวตกกลัว ช่วยเหลือตนเองได้มากขึ้น

ชูพงษ์ สังข์ผลิพันธ์⁽¹²⁾ กล่าวว่า เด็กวัยเรียนเป็นวัยที่ต้องอดสาหัส รู้สึกถึงคุณค่าแห่งตน เห็นใจผู้อื่นเริ่มปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ กลุ่มเพื่อนมีความหมายมากขึ้น เด็กเริ่มรู้ว่าสิ่งใดผิดถูก สิ่งใดควรไม่ควร รู้ความหมายของกฎเกณฑ์ เด็กจะเริ่มลดการเอาแต่ใจ รับรู้ว่าการทำตัวไม่ดีจะถูกทอดทิ้งโดยครู เพื่อน และผู้ปกครอง

จากการศึกษาความหมายของเด็กวัยเรียน สรุปได้ว่าเด็กวัยเรียนคือช่วงที่มีอายุ 6-12 ปี เป็นวัยที่มีความอยากรู้อยากเห็น อยากทดลอง มีความสนใจ มีสมาธิ และมีระเบียบวินัย เริ่มมองเห็นตนเอง รู้จักตนเองมากขึ้น เริ่มเข้าใจกฎเกณฑ์ และสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นมีการทำงานร่วมกับเพื่อนวัยเดียวกันเป็นกลุ่มทำงานได้สำเร็จมีความฉลาดทางอารมณ์ซึ่งเป็นรากฐานสำหรับความพร้อมในการเรียนรู้ที่นำไปสู่ความสำเร็จ

พัฒนาการของเด็กวัยเรียน

พัฒนาการของเด็กวัยเรียน⁽¹³⁾ เป็นช่วงอายุของเด็กในวัยเรียน 6-12 ปี เป็นช่วงสำคัญของเด็กในการเรียนรู้ ทักษะชีวิต และพัฒนาการต่างๆ ทางด้านสติปัญญา (Higher cognitive functions) เป็นช่วงที่การทำงานของสมองมีการพัฒนาอย่างรวดเร็วและเต็มที่ ดังนั้นธรรมชาติและพฤติกรรมการเรียนรู้ของเด็ก ในช่วงวัยเรียนจึงมีการเปลี่ยนแปลง และแสดงให้เห็นถึงการเจริญเติบโตที่ค่อนข้างเด่นชัด ในแต่ละขวบปีสรุปได้ดังนี้

อายุ 6 ปี วัยนี้สามารถมองเห็นความแตกต่างระหว่างสิ่งของได้ เช่น ความแตกต่างของ ลวดลายต่างๆ เข้าใจความหมายของหน้า-หลัง และบน-ล่าง ของตัวเด็กแต่ไม่เข้าใจระยะใกล้หรือ ไกลของสถานที่ เด็กวัยนี้ยังคิดถึงแต่เรื่องปัจจุบัน คิดถึงแต่เรื่องที่ตนเองพัวพันอยู่ด้วย มีสมาธิจดจ่อกับกิจกรรมค่อนข้างสั้น สนใจการกระทำกิจกรรมต่างๆ แต่จะไม่สนใจความสำเร็จของกิจกรรมนั้นๆ เด็กจะกระตือรือร้นทำงานที่ตนเองสนใจ แต่เมื่อหมดความสนใจจะเลิกทำทันที โดยไม่สนใจว่างานนั้นจะสำเร็จหรือไม่

อายุ 7 ปี วัยนี้มีความอยากรู้อยากเห็น สามารถจำเหตุการณ์ที่ผ่านมาได้ มีความสนใจที่จะทำสิ่งต่างๆ และจะพยายามทำให้สำเร็จ รู้จักชอบหรือไม่ชอบสิ่งนั้นสิ่งนี้ มีสมาธิจดจ่อกับกิจกรรมยังค่อนข้างสั้น จะสนใจสิ่งต่างๆ ที่ละอย่าง ดังนั้นถ้ามีงานหลายอย่างให้เด็กทำ ควรจะแบ่งหรือกำหนดให้เป็นส่วนๆ ไม่ควรให้พร้อมกันทีเดียว เพราะจะทำให้เด็กเบื่อ

อายุ 8 ปี วัยนี้มีความอยากรู้อยากเห็น สนใจซักถามมากขึ้น ชอบทำสิ่งใหม่ๆ ที่ตนไม่เคยทำมาก่อน มีสมาธิจดจ่อกับกิจกรรมนานขึ้น มีความสนใจที่จะทำงานให้สำเร็จ มีความพิถีพิถัน และรับฟังคำแนะนำในการทำงานมากขึ้น สามารถเข้าใจคำชี้แจงง่าย ๆ มีความสนใจในการเล่นต่าง ๆ สนใจในการสะสมสิ่งของ

อายุ 9 ปี วัยนี้เป็นวัยที่รู้จักใช้เหตุผล สามารถตอบคำถามอย่างมีเหตุผล มีความรู้ในด้านภาษา และความรู้รอบตัวกว้างขึ้น ชอบอ่านหนังสือที่กล่าวถึงข้อเท็จจริง สามารถแก้ปัญหาและรู้จักหาเหตุผลโดยอาศัยการสังเกต ในวัยนี้ต้องการอิสรภาพเพิ่มขึ้น สนใจที่จะสะสมสิ่งของ และจะเลียนแบบการกระทำต่าง ๆ ของคนอื่น

อายุ 10 ปี วัยนี้เป็นวัยที่สมองกำลังพัฒนาเต็มที่ การเรียน การหาเหตุผล ความคิดและการแก้ปัญหาดีขึ้น สามารถตัดสินใจด้วยตนเอง และมีการไตร่ตรองก่อนตัดสินใจ ไม่ทำอย่างหุนหันพลันแล่น มีความคิดริเริ่ม เด็กชายชอบเรียนดาราศาสตร์ วิทยาศาสตร์ เด็กหญิงจะสนใจเกี่ยวกับการเรือน การสร้างมโนภาพเกี่ยวกับเวลา แม่นยำและกว้างขวางขึ้น ทำให้สามารถศึกษาประวัติศาสตร์สำคัญ วัน เดือน ปี ได้ สามารถเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็ว

อายุ 11-12 ปี วัยนี้จะมีเพื่อนวัยเดียวกัน มีการเล่นเป็นกลุ่ม บางคนเริ่มสนใจในเพศตรงข้าม สนใจกีฬาที่เล่นเป็นทีม กิจกรรมกลางแจ้ง สัตว์เลี้ยง งานอดิเรก หนังสือ การ์ตูน จะมีลักษณะเป็นคนที่เปลี่ยนแปลงได้ง่ายๆ อาจกลายเป็นคนเจ้าอารมณ์ และชอบการวิพากษ์วิจารณ์ จะเห็นว่าความคิดเห็นของกลุ่มเพื่อนมีความสำคัญมากกว่าความคิดเห็นของผู้ใหญ่ จะกังวล เริ่มเอาใจใส่การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ต้องการให้ผู้อื่นเข้าใจ และยอมรับในการเปลี่ยนแปลงของตนด้วย

จากการศึกษาพัฒนาการของเด็กวัยเรียนข้างต้น สรุปได้ว่าพัฒนาการเด็กวัยเรียนนั้น จะมีการมองเห็นความแตกต่างของสิ่งของได้ มีความอยากรู้อยากเห็นช่างซักถาม และต้องการ

คำตอบ สามารถจำเหตุการณ์ที่ผ่านมาได้ รู้จักการใช้เหตุผล ต้องการความเป็นอิสระเพิ่มขึ้น มีการตัดสินใจด้วยตนเองและมีเพื่อนในกลุ่มวัยเดียวกันเริ่มมีความสนใจเพศตรงข้ามมีความคิดเห็นของกลุ่มเพื่อนมีความสำคัญมากกว่าความคิดเห็นของผู้ใหญ่ มีการปฏิบัติตามกลุ่มเพื่อนสนิท ต้องการให้คนอื่นเข้าใจและยอมรับในตนเอง

2.1.2 ภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียน

ความหมายของภาวะโภชนาการ

ปราณีต ผ่องแผ้ว⁽¹⁴⁾ กล่าวว่า ภาวะโภชนาการ หมายถึงสภาวะทางสุขภาพของบุคคล ที่มีผลเนื่องมาจากการรับประทานอาหาร การย่อยอาหาร การดูดซึม การขนส่ง การสะสม และผลของการเผาผลาญสารอาหารในระดับเซลล์

สุมินตรา นิมานันท์⁽¹⁵⁾ กล่าวว่า ภาวะโภชนาการ หมายถึงสภาพหรือสภาวะของร่างกายที่เกิดจากการบริโภคอาหารของแต่ละบุคคล ซึ่งการจะมีภาวะโภชนาการที่เหมาะสม ขึ้นอยู่กับกับการบริโภคอาหารที่เหมาะสมคือ มีสารอาหารที่บำรุงร่างกายครบถ้วน ถูกส่วน และเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย โดยสามารถพิจารณาได้จากน้ำหนักและส่วนสูง

กัญญาจันท์ ชินชัย⁽¹⁶⁾ กล่าวว่า ภาวะโภชนาการ หมายถึงศาสตร์ที่ศึกษาเกี่ยวกับอาหาร และวิธีการที่ร่างกายใช้อาหาร อาหารที่มีความสำคัญต่อสุขภาพเช่นเดียวกับการมีชีวิตอยู่รอด คำว่าโภชนาการยังหมายถึงกระบวนการที่สิ่งมีชีวิตแสวงหาอาหาร และใช้อาหารนั้น มนุษย์อาศัยอาหารที่ได้มาจากพืชและสัตว์ที่กินพืช

จากความหมายพอสรุปได้ว่า ภาวะโภชนาการ หมายถึงสภาวะสุขภาพของร่างกายที่เป็นผลเนื่องจากการบริโภคอาหารและร่างกายใช้สารอาหารที่บริโภค

ความต้องการสารอาหารของเด็กวัยเรียน

เด็กวัยเรียนเป็นวัยที่ต้องการสารอาหาร โดยควรได้รับสารอาหารให้ครบ 5 หมู่ในปริมาณที่เพียงพอต่อการทำกิจกรรมต่างๆ ดังนี้⁽¹⁷⁾

1) พลังงานขึ้นอยู่กับอัตราการเจริญเติบโตของร่างกาย การเผาผลาญอาหารและการทำกิจกรรมต่างๆ โดยปกติ วัยเรียนควรได้รับพลังงาน 2,000 - 3,000 กิโลแคลอรีต่อวัน ส่วนใหญ่ได้จากอาหารจำพวก ข้าว แป้ง ไข่ นม และไขมัน

2) โปรตีนวัยเรียนมีความต้องการโปรตีนมากกว่าวัยผู้ใหญ่ เพราะจะช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อกระดูก เลือด ฮอร์โมน และเนื้อเยื่อต่างๆ ในแต่ละวัน วัยเรียนควรได้รับโปรตีนอย่างน้อยวันละ 3 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม

3) เกลือแร่

3.1) แคลเซียม จำเป็นต่อการเจริญเติบโต ความแข็งแรงของกระดูก และพื้นรวมถึงการทำงานของระบบประสาทต่างๆ พบมากในนม วัยเรียนจึงควรดื่มนมวันละ 2 - 3 แก้ว

3.2) เหล็ก วัยเรียนจำเป็นต้องได้รับธาตุเหล็กให้เพียงพอโดยเฉพาะผู้หญิง เริ่มมีประจำเดือน ทำให้มีการสูญเสียธาตุเหล็กมากกว่าปกติ ควรได้รับธาตุเหล็กประมาณ 16 มิลลิกรัมต่อวัน พบได้จากเครื่องในสัตว์ ไข่แดง ผักใบเขียว เป็นต้น

3.3) ไอโอดีน เนื่องจากต่อมไทรอยด์ทำงานมากขึ้น หากร่างกายขาดไอโอดีนจะทำให้เกิดโรคคอพอกได้สารไอโอดีนพบมากในอาหารทะเล ดังนั้นวัยเรียนควรได้รับอาหารทะเลอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 - 2 ครั้ง และใช้เกลือไอโอดีนในการประกอบอาหาร

4) วิตามินจากการสำรวจ พบว่า วิตามินที่วัยเรียน มักจะขาดบ่อย ได้แก่

4.1) วิตามินเอ จำเป็นในการเจริญเติบโตของเยื่อต่างๆ เช่น เยื่อบุชั้นตา เยื่อบุผิวหนัง เป็นต้น วิตามินเอมีมากใน ไข่แดง นม เนย ผักที่มีสีเหลืองจัด เช่น ผักคะน้า ผักบุ้ง เป็นต้น

4.2) วิตามินบีสอง ทำหน้าที่เป็นเอนไซม์ เฝ้าผลาญอาหาร โดยเฉพาะโปรตีน วิตามินนี้มีมากในนมถั่วเหลือง ไข่ เครื่องในสัตว์ เป็นต้น

4.3) วิตามินซี มีความจำเป็นในการสร้างคอลลาเจนซึ่งเป็นส่วนประกอบของเนื้อเยื่อต่างๆ เมื่อขาดวิตามินซี จะทำให้แผลหายช้ามีเลือดออกตามไรฟัน ควรได้รับวิตามินซีวันละ 30 มิลลิกรัม ซึ่งจะได้จากการกินผักผลไม้สด

นอกจากสารอาหารที่มีความจำเป็นต่อการเจริญเติบโตแล้วการดื่มน้ำก็ เป็นสิ่งที่สำคัญ เพราะน้ำเป็นส่วนประกอบของเซลล์ต่างๆ ช่วยควบคุมการทำงานในร่างกาย ดังนั้นวัยเรียนจึงควรได้รับน้ำวันละ 6 - 8 แก้ว

จากที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่าเด็กวัยนี้เป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโต มีพัฒนาการทางด้านกระดูก ฟัน กล้ามเนื้อ และระบบต่างๆในร่างกาย อาหารและโภชนาการจึงเป็นปัจจัยสำคัญในด้านการเจริญเติบโตของร่างกาย ความต้องการความต้องการพลังงานของเด็กขึ้นกับอัตราการเจริญเติบโต และกิจกรรมต่างๆที่ทำ เด็กวัยเรียนมีกิจกรรมการเล่นต่างๆ มากขึ้น และยังคงอยู่ในวัยที่เจริญเติบโต จึงต้องได้พลังงานให้เพียงพอ

ดัชนีในการประเมินภาวะโภชนาการ

ดัชนีในการประเมินภาวะโภชนาการ⁽¹⁸⁾ (Indicator for nutritional evaluation) หรือ การสำรวจปัญหาโภชนาการทำได้ในสถานการณ์ค่อนข้างกว้างเช่น ระดับโครงการ ระดับหมู่บ้าน ระดับอำเภอ ระดับภูมิภาค จนถึงระดับชาติ ซึ่งลักษณะของการประเมินนั้นจะเป็นไปตาม

วัตถุประสงค์ของแต่ละโครงการนั้นๆ ความน่าเชื่อถือ และความถูกต้องของข้อมูล ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ เช่น ประสิทธิภาพของบุคคล เวลาในการดำเนินงาน งบประมาณ รวมถึงการได้รับความร่วมมือจากประชากรกลุ่มเป้าหมาย ซึ่งการประเมินภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนมีดังนี้

1) ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ เป็นเครื่องบ่งชี้ภาวะขาดโปรตีน และพลังงานแบบเรื้อรังมาเป็นระยะเวลานาน มีผลกระทบต่อเจริญเติบโตทางโครงสร้าง ทำให้เด็กนั้นเตี้ยกว่าเด็กในวัยเดียวกัน ชุมชนใดมีการเตี้ยแคะระมาก แสดงว่าชุมชนนั้นมีปัญหาต่อเนื่องมาเป็นเวลานาน และเนื่องจากส่วนสูงมีการเปลี่ยนแปลงช้า และไม่มีมีการเตี้ยลง เมื่อมีการขาดสารอาหารเฉียบพลัน จึงไม่ค่อยนิยมนำมาใช้ในการเฝ้าระวังภาวะโภชนาการ แต่บ่งชี้ระดับการเจริญเติบโตได้

2) น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ⁽¹⁹⁾ เป็นเครื่องบ่งชี้ของการขาดโปรตีน และพลังงานที่ไม่ได้แยกชัดเจนว่าแบบเรื้อรังหรือแบบเฉียบพลัน เนื่องจากน้ำหนักตัวเป็นผลรวมของกล้ามเนื้อ ไขมัน น้ำ และกระดูก ยกที่แยกว่าน้ำหนักที่ขาดหายไป เป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงส่วนใดอย่างชัดเจน และนอกจากนี้ยังไม่เหมาะที่จะนำมาใช้ประเมิน ภาวะโภชนาการเกิน (Overweight) ทั้งนี้เนื่องจากไม่ได้เอาส่วนสูงมาใช้ในการประเมิน อาจผิดพลาดในกรณีที่ความสูงไม่เท่ากัน แต่นิยมใช้ในระบบเฝ้าระวังภาวะโภชนาการ และติดตามการเจริญเติบโตของร่างกายเด็กวัยก่อนเรียน

3) น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง⁽¹⁹⁾ เป็นเครื่องบ่งชี้ว่าขาดโปรตีน และพลังงานแบบเฉียบพลัน เนื่องจากกล้ามเนื้อและไขมันที่ถูกเก็บสะสมไว้ในร่างกาย จะถูกสลายออกมาใช้จนเกิดภาวะผอม ซึ่งแสดงให้เห็นว่าต้องได้รับการแก้ไขโดยเร็ว และกลับสู่ภาวะปกติได้ง่ายถ้ารับประทานอาหารที่เหมาะสม วิธีการนี้เหมาะกับการติดตามประเมินภาวะขาดสารอาหารระยะสั้น และนอกจากนี้ยังบ่งชี้ภาวะโภชนาการเกิน หรือโรคอ้วนได้ เนื่องจากเป็นการเปรียบเทียบน้ำหนักที่เป็นอยู่ขณะนั้น มีความเหมาะสมกับส่วนสูงที่เป็นอยู่หรือไม่ หากต่ำกว่าเกณฑ์ก็ผอม สูงกว่าปกติก็แสดงว่าอ้วน

สำหรับเด็กวัยเรียน พิจารณาจากการเปรียบเทียบน้ำหนัก และส่วนสูงตามมาตรฐานชี้วัดภาวะโภชนาการของเด็ก อายุ 5-18 ปี ของกรมอนามัย โดยใช้กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชาย และเพศหญิง อายุ 5-18 ปี ดังภาพประกอบ 2.1 ซึ่งจะนำส่วนสูง และน้ำหนักมาเปรียบเทียบกับกราฟ และแปรผลภาวะโภชนาการ ดังนี้

การแปลผลค่าน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (Weight for height) อยู่เหนือเส้น + 3 SD แสดงว่า อ้วน, อยู่ระหว่างเส้น + 2 SD ถึง + 3 SD แสดงว่า เริ่มอ้วน, อยู่ระหว่างเส้น + 1.5 SD ถึง + 2 SD แสดงว่า ท้วม, อยู่ระหว่างเส้น + 1.5 SD ถึง - 1.5 SD แสดงว่า สมส่วน



ภาพ 2.1 กรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542 เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทย อายุ 1 วัน – 19 ปี

จากที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นว่าการประเมินภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียน เพื่อจำแนกประเภทภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ ภาวะโภชนาการเกิน ซึ่งเห็นว่าการประเมินภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนในการศึกษารั้งนี้ ดัชนีที่จะนำมาใช้ประเมินที่เหมาะสมคือ น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง สำหรับเด็กวัยเรียน พิจารณาจากการเปรียบเทียบน้ำหนัก และส่วนสูงตามมาตรฐานชี้วัดภาวะโภชนาการของเด็ก อายุ 5-18 ปี ของกรมอนามัย โดยใช้กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต

2.2 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

การดำเนินชีวิตของแต่ละคนสามารถบ่งบอกได้ถึงสภาวะการณทางสุขภาพ การมีสุขภาพดี นั้นย่อมจะควบคู่ไปกับการมีพฤติกรรมที่เหมาะสม ส่งเสริมให้บุคคลนั้นๆมีอนามัยที่ดี ซึ่งการมีสุขภาพดีนั้นย่อมส่งผลในระยะยาวที่จะช่วยลดการเกิดโรคที่จะตามมาภายหลังได้

2.2.1 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

นิติธร ปิลวาสน์⁽²⁰⁾ กล่าวว่า การบริโภคอาหาร (Food consumption) หมายถึง การรับประทานอาหาร โดยคำนึงถึงว่าจะรับประทานอะไร รับประทานในสัดส่วนและปริมาณเท่าใด จะเลือกอาหารชนิดใดบ้างที่มีประโยชน์และมีคุณค่าต่อร่างกาย ซึ่งการปฏิบัตินี้ จะมีความสม่ำเสมอจนเป็นนิสัยจนเรียกว่าเป็นพฤติกรรมการบริโภคอาหาร (Food consumption behavior) ทุกคน ควรได้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ มีคุณค่าต่อร่างกาย การได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนตามหลักโภชนาการ มีสัดส่วนและปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย จะทำให้เด็กมีร่างกายเจริญเติบโตเหมาะสมกับวัย มีสุขภาพแข็งแรง มีกำลังในการทำกิจกรรมต่างๆ ในการดำรงชีวิตประจำวัน ผลจากการที่เด็กมีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงจะทำให้เด็กมีสติปัญญาดี สดชื่น และอารมณ์จิตใจที่แจ่มใส

องค์การอนามัยโลก⁽²¹⁾ ให้ความหมายไว้ว่า การประพฤติปฏิบัติที่เคยชินในการรับประทานอาหาร ได้แก่ ชนิดของอาหารที่กิน การกินหรือกินอะไรกินอย่างไร จำนวนมือที่กิน และอุปกรณ์ที่ใช้รวมทั้งสุขนิสัยก่อนและหลังกิน

กัลยา ศรีมหันต์⁽²²⁾ ให้ความหมายไว้ว่าการปฏิบัติหรือการแสดงออกเกี่ยวกับการกินที่บุคคลกระทำเป็นประจำเป็นการแสดงทั้งทางด้านการกระทำ และความคิดความรู้สึกต่างๆ ต่อการบริโภคอาหาร ถ้าบุคคลได้ปฏิบัติถูกต้องตามหลักโภชนาการแล้ว ก็จะส่งผลให้บุคคลมีภาวะโภชนาการที่ดี ในทางตรงข้ามถ้าปฏิบัติไม่ถูกต้อง จะส่งผลให้เกิดปัญหาทางโภชนาการตามมา

จันทร์ทิพย์ ลิ่มทองกุล⁽²³⁾ ได้ให้ความหมายว่าการแสดงออกทั้งทางด้านการกระทำ ความคิด ความรู้สึก ที่เกี่ยวข้องกับการรับประทานอาหาร เช่น รับประทานอะไร รับประทานข้าว รับประทานขนมปัง ไม่รับประทานเนื้อสัตว์ รับประทานเท่าใด รับประทานมาก รับประทานน้อย รับประทานอย่างไร รับประทานมือหลัก กลางวัน เย็น รับประทานเป็นมือย่อย อาหารว่าง รับประทานเป็นขนมหวาน รับประทานด้วยมือ รับประทานด้วยตะเกียบ

จากการศึกษาความหมายของพฤติกรรมการบริโภคอาหารมาทั้งหมดข้างต้นนี้ สามารถสรุปรวมได้ว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารหมายถึง การปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการเลือก รับประทานอาหารที่ชอบและไม่ชอบ ปริมาณของอาหารในมื้ออาหาร ความถี่ในการรับประทานในแต่ละวัน และชนิดของอาหารที่กิน สุขลักษณะและวิธีการบริโภคอาหาร ซึ่งเกิดจากการเรียนรู้ และทำประจำจนเกิดความเคยชิน

2.2.2 ชงโภชนาการและโภชนบัญญัติ 9 ประการ

ชงโภชนาการ

ชงโภชนาการ⁽²⁴⁾ เป็นสื่อที่ช่วยอธิบาย และทำความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนบัญญัติ 9 ประการ สำหรับนำไปสู่การปฏิบัติในการรับประทานอาหาร เพื่อให้ได้รับสารอาหารที่เพียงพอ และเป็นประโยชน์ต่อร่างกายให้มากที่สุด เป็นสื่อประเภทรูปภาพ มีลักษณะเป็นชงสามเหลี่ยม กลับหัว มีฐานอยู่ด้านบน และปลายสามเหลี่ยมอยู่ด้านล่าง ประกอบด้วยรูปภาพ 4 ชั้น ที่แสดงกลุ่มของอาหาร และสัดส่วนในการรับประทาน ที่แสดงภายใต้ขนาดของพื้นที่ของแต่ละกลุ่มอาหาร คือ พื้นที่กลุ่มอาหารที่มีพื้นที่มากแสดงถึงสัดส่วนในการรับประทานมาก โดยเฉพาะบริเวณฐานด้านบน ส่วนพื้นที่กลุ่มอาหารที่มีพื้นที่น้อยแสดงถึงสัดส่วนในการรับประทานน้อย โดยเฉพาะพื้นที่บริเวณปลายแหลมของชงภาพประกอบ 2.2



ภาพ 2.2 ชงโภชนาการ

สื่อความหมายในธงโภชนาบบอกถึง ความหลากหลายของอาหาร (Variety) แสดงโดยใช้ภาพอาหารที่หลากหลายชนิดในแต่ละกลุ่มสัดส่วนของอาหาร (Proportionality) แสดงโดยใช้การแบ่งขนาดพื้นที่ที่ใหญ่ - เล็กในชั้นเดียวกันปริมาณของอาหาร (Moderation) แสดงโดยใช้ตัวเลขบ่งบอกด้วยหน่วยวัดในครัวเรือน

ชั้นของธงโภชนาการ 4 ชั้น เรียงจากด้านบนส่วนฐานลงมาด้านล่าง ดังนี้

ชั้นที่ 1 หมูคาร์โบไฮเดรต เป็นชั้นบนสุด ประกอบด้วยอาหารประเภทข้าว ผีอก มัน ธัญพืชทุกชนิด ขนมปัง แป้ง และผลิตภัณฑ์จากแป้ง สำหรับรับประทานเป็นอาหารหลัก โดยเน้นที่ข้าวเป็นหลัก 8-12 ทัพพี/วัน หรือปรับเปลี่ยนเป็นอาหารประเภทผลิตภัณฑ์แป้งเป็นครั้งคราว

ชั้นที่ 2 หมูวิตามิน และแร่ธาตุ มีลักษณะผ่าครึ่งเป็น 2 ซีก ซ้าย-ขวา โดยให้ฝั่งซ้ายของผักมีสัดส่วนมากกว่าฝั่งขวาที่เป็นซีกของผลไม้เล็กน้อย สำหรับเป็นแหล่งให้วิตามิน และแร่ธาตุ โดยเน้นที่รับประทานพืชผัก 4-6 ทัพพี/วัน ควบคู่กับอาหารชั้นแรก และรับประทานผลไม้หลังอาหารหรือรับประทานเป็นครั้งคราว 3-5 ส่วน/วัน

ชั้นที่ 3 หมูโปรตีน ชั้นที่ผ่าครึ่งเป็น 2 ซีก ซ้าย-ขวา โดยให้ฝั่งขวาของกลุ่มเนื้อสัตว์ และธัญพืชโปรตีนมีสัดส่วนมากกว่าฝั่งซ้ายของนม โดยเน้นรับประทานอาหารประเภทที่ให้โปรตีน เช่น เนื้อสัตว์ และเมล็ดธัญพืชที่มีโปรตีนสูง 6-12 ช้อน/วัน ควบคู่กับการดื่มนมเป็นประจำ 1-2 แก้ว/วัน

ชั้นที่ 4 หมูไขมัน และอาหารรสจัด เป็นชั้นล่างสุด ประกอบด้วยอาหารประเภทไขมัน และอาหารที่ให้อร่อย เช่น เกลือ และน้ำตาล โดยให้รับประทานเพียงเล็กน้อย เท่าที่จำเป็น

จากการศึกษาธงโภชนาการมาทั้งหมดข้างต้นนั้น สามารถสรุปรวมได้ว่า ธงโภชนาการ เป็นสื่อประเภทรูปภาพ มีลักษณะเป็นธงสามเหลี่ยมกลับหัว มีฐานอยู่ด้านบน และปลายสามเหลี่ยมอยู่ด้านล่าง ประกอบด้วยรูปภาพ 4 ชั้น ที่แสดงกลุ่มของอาหาร และสัดส่วนในการรับประทานสื่อที่ช่วยอธิบาย และทำความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนบัญญัติ 9 ประการ สำหรับนำไปสู่การปฏิบัติในการรับประทานอาหารเพื่อให้ได้รับสารอาหารที่เพียงพอ

โภชนบัญญัติ 9 ประการ

หลักโภชนบัญญัติ⁽²⁵⁾ เป็นข้อควรปฏิบัติในการรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ซึ่งมีรายละเอียดต่อไปนี้

1) รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้มีความหลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัวใน 1 วันเราควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ดังนี้ อาหารหมู่ที่ 1 ได้แก่ เนื้อสัตว์ต่างๆ เครื่องในสัตว์ ไข่ นม ถั่วเมล็ดแห้ง ผลิตภัณฑ์จากนม อาหารหมู่ที่ 2 ได้แก่ ข้าวต่างๆ อาหารที่ทำจากแป้ง ผีอก มัน อาหารหมู่ที่ 3 ได้แก่ ผักใบเขียวและผักต่างๆ อาหารหมู่ที่ 4 ได้แก่ ผลไม้

ต่างๆ อาหารหมู่ที่ 5 ได้แก่ ไขมันจากสัตว์และไขมันจากพืช เราควรเลือกรับประทานอาหารในแต่ละหมู่ให้หลากหลายไม่ซ้ำซ้อน และที่สำคัญคือควรหมั่นดื่มน้ำหนักตัว ให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานให้เหมาะสมตามวัย

2) **รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ** ข้าวจัดเป็นอาหารหลักของคนไทย ซึ่งมีคุณค่าทางโภชนาการมาก โดยเฉพาะข้าวที่ผ่านการขัดสีน้อย เช่น ข้าวซ้อมมือ หรือที่ปัจจุบันเรียกว่า “ข้าวกล้อง” ซึ่งนอกจากให้สารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตแล้ว ยังมีวิตามินที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายมากอีกด้วย หากเมื่อข้าวก็สามารถรับประทานอาหารประเภทแป้งอื่นๆ สลับเป็นบางมื้อได้ เช่น ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ขนมปัง เป็นต้น แต่คุณค่าของอาหารเหล่านี้จะน้อยกว่าการได้รับจากข้าว

3) **รับประทานผักให้มากและรับประทานผลไม้เป็นประจำ** ผักผักและผลไม้เป็นอาหารที่ให้สารอาหารที่จำเป็นแก่ร่างกายคือ วิตามินและแร่ธาตุ เป็นอาหารที่ช่วยในการป้องกันโรค นอกจากนี้ยังมีใยอาหารที่ให้ปริมาณสูง ช่วยทำให้ขับถ่ายสะดวก ช่วยกวาดเศษอาหารในลำไส้ ออกมาลดการดูดน้ำ และช่วยให้ท้องไม่ผูก

4) **รับประทานปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ** อาหารข้างต้นเป็นอาหารที่ให้สารอาหารโปรตีนเป็นสำคัญ ช่วยในการเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ เป็นสารอาหารที่จำเป็นอย่างยิ่งของเด็กในวัยเรียน หากขาดโปรตีนแล้วจะมีผลกระทบต่อ การเจริญเติบโตทั้งร่างกายและสมอง

5) **ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย** นมเป็นอาหารที่มีประโยชน์ตั้งแต่วัยทารกเป็นอาหารที่ ย่อยง่ายอุดมไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น โปรตีนแคลเซียม วิตามินต่าง ๆ เด็กในวัยเรียนมีความต้องการสารอาหารเหล่านี้มาก เพราะอยู่ในวัยเจริญเติบโต ร่างกายต้องนำไปสร้าง กระดูก ฟัน กล้ามเนื้อ เป็นต้น

6) **รับประทานอาหารที่มีไขมันพอควร** ไขมันจากพืช และสัตว์เป็นสารอาหารที่ให้พลังงานที่สูงที่สุดแก่ร่างกาย และเป็นตัวละลายวิตามินเอ ดี อี และเค ให้แก่ร่างกายนำไปใช้ประโยชน์ได้ แต่ต้องรับประทานในปริมาณที่พอเหมาะ ควรใช้ไขมันจากพืชในการปรุงอาหารมากกว่าไขมันจากสัตว์ และไม่ควรเกิน 3 ช้อนโต๊ะต่อวัน หากรับประทานไขมันในปริมาณที่มากเกินไปจะทำให้เกิดการสะสมในร่างกาย โดยถ้าสะสมในหลอดเลือดจะทำให้เกิดไขมันอุดตันในเส้นเลือด เป็นอันตรายต่อหัวใจและสมอง และถ้าสะสมตามร่างกายจะทำให้เกิดโรคอ้วนได้

7) **หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสหวานและเค็มจัด** อาหารที่มีรสหวานจัดนั้นมี น้ำตาลเป็นส่วนประกอบของอาหารมากการรับประทานน้ำตาลในปริมาณมาก จะทำให้ร่างกายเสี่ยง

ต่อการเกิดโรค เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน เช่นเดียวกับการรับประทานอาหารเสริมจัดซึ่งมีส่วนประกอบของเกลือโซเดียมสูงอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อไต และผู้ป่วยโรคความดันเลือดสูง

8) รับประทานอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน นอกจากอาหารจะมีประโยชน์ต่อร่างกายแล้ว ถ้าอาหารเหล่านั้นเกิดการปนเปื้อนจากเชื้อโรคและสารเคมีต่างๆก็ทำให้เกิดโทษต่อร่างกายได้ ดังนั้นจึงควรเลือกรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ สดสะอาด ปราศจากสัตว์น้ำโรค และแมลงวันตอม รวมทั้งอาหารที่มีสีสังกะสีก็ไม่ควรรับประทานเช่นกัน

9) งดเครื่องดื่มมีน้ำตาล เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เช่น สุรา ยาสูบ เหล้า เบียร์ ไวน์ ซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพอย่างยิ่ง ทำให้เป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง มะเร็งตับ เป็นต้น จึงควรเลือกดื่มเฉพาะเครื่องดื่มที่มีประโยชน์เท่านั้น เช่น น้ำผัก น้ำผลไม้ เป็นต้น

2.3 แบบจำลอง PRECEDE framework

แบบจำลอง PRECEDE framework⁽²⁶⁾ เป็นการวิเคราะห์พฤติกรรมของบุคคลว่ามีสาเหตุ หรือปัจจัย มาจากอะไร มีแนวคิดในการวิเคราะห์ที่อยู่ 3 กลุ่มคือ กลุ่มที่ 1 แนวคิดเกี่ยวกับปัจจัยภายในตัวบุคคล (Intra individual causal assumption) กลุ่มนี้มีแนวคิดที่ว่าสาเหตุการเกิดพฤติกรรม หรือปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม มาจากองค์ประกอบภายในบุคคล ได้แก่ ความรู้ เจตคติ ความเชื่อ ค่านิยม แรงจูงใจ หรือความตั้งใจใฝ่พฤติกรรม เป็นต้น กลุ่มที่ 2 แนวคิดเกี่ยวกับปัจจัยภายนอกบุคคล (Extra individual causal assumption) กลุ่มนี้มีแนวคิดที่ว่าสาเหตุการเกิดพฤติกรรม หรือปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม มาจากองค์ประกอบภายนอกบุคคล ได้แก่ ระบบการเมือง การเศรษฐกิจ การศึกษา ศาสนา สังคมวัฒนธรรม องค์ประกอบด้านประชากรและลักษณะทางภูมิศาสตร์ เป็นต้น กลุ่มที่ 3 แนวคิดเกี่ยวกับสหปัจจัย (Multiple causal assumption) กลุ่มนี้มีแนวคิดที่ว่าพฤติกรรมของบุคคลมีสาเหตุจากทั้งปัจจัยภายในบุคคลและปัจจัยภายนอกบุคคล

จากแนวคิดในกลุ่มที่ 3 นี้เอง Lawrence W. Green และ Marshall W. Kreuter ได้สร้าง PRECEDE MODEL ใช้วิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพ และสาเหตุของพฤติกรรมเพื่อวางแผนแก้ไข ปัญหา ดำเนินงาน และติดตามประเมินผลแบบจำลองนี้ประกอบด้วยส่วนที่เป็นระยะของการวิเคราะห์สาเหตุของพฤติกรรม เกี่ยวข้องกับปัจจัยนำ ปัจจัยเสริม และปัจจัยเอื้อ ในส่วนนี้เรียกว่า PRECEDE (Predisposing reinforcing and enabling constructs in educational / ecological diagnosis and evaluation) กระบวนการวิเคราะห์ใน PRECEDE framework เป็นการวิเคราะห์ย้อนกลับ โดยเริ่มจาก Outcome ที่ต้องการหรืออีกนัยหนึ่ง คือ คุณภาพชีวิตของบุคคล แล้วพิจารณาถึงสาเหตุและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะสาเหตุที่เนื่องมาจากพฤติกรรมของบุคคล

การวิเคราะห์ด้านการศึกษาและองค์กร (Educational and organizational diagnosis) มีองค์ประกอบมากมายที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพ ใน Model นี้ ได้แบ่งกลุ่มขององค์ประกอบออกเป็น 3 กลุ่ม คือ ปัจจัยนำ (Predisposing factors) ปัจจัยเสริม (Reinforcing factors) และปัจจัยเอื้อ (Enabling factors)

1. ปัจจัยนำ หมายถึง ปัจจัยที่ก่อให้เกิดแรงจูงใจในการแสดงพฤติกรรมของบุคคล สาเหตุของการเกิดพฤติกรรมมาจากองค์ประกอบภายในตัวบุคคล ได้แก่ ความรู้ ทักษะ ความเชื่อ ค่าความนิยมตัวอย่างเช่น ความรู้เกี่ยวกับโรค โลกทัศน์เกี่ยวกับอาการของโรค ความรุนแรง และการเสี่ยงต่อการเกิดโรค ทักษะต่อการออกกำลังกาย ความเชื่อต่อการปฏิบัติในสิ่งนั้นๆ นอกจากนี้ยังรวมถึงสถานภาพทางสังคม เศรษฐกิจ อายุ เพศ ระดับการศึกษา

2. ปัจจัยเสริม หมายถึง สิ่งที่บุคคลจะได้รับหรือคาดว่าจะได้รับจากบุคคลอื่นอันเป็นผลจากการกระทำของตน สิ่งที่บุคคลจะได้รับอาจเป็นรางวัลที่เป็นสิ่งของ คำชมเชย การยอมรับ การลงโทษการไม่ยอมรับการกระทำนั้น ๆ หรืออาจเป็นกฎระเบียบที่บังคับควบคุมให้บุคคลนั้น ๆ ปฏิบัติตามก็ได้ ซึ่งสิ่งเหล่านี้บุคคลจะได้รับจากบุคคลอื่นที่มีอิทธิพลต่อตนเอง เช่น ญาติ เพื่อน แพทย์ผู้บังคับบัญชา เป็นต้น ซึ่งอาจช่วยสนับสนุนหรือหยุดยั้งการทำพฤติกรรมนั้น

3. ปัจจัยเอื้อ หมายถึง สิ่งที่เป็นแหล่งทรัพยากรที่จำเป็นในการแสดงพฤติกรรมของบุคคล รวมทั้งลักษณะและความสามารถที่จะช่วยให้บุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมนั้นๆ ได้ด้วย ได้แก่ ทักษะความสามารถที่จะปฏิบัติ รายได้ กฎหมาย สถานภาพ ความยากง่ายในการเข้าถึง สิ่งอำนวยความสะดวกและทรัพยากรส่วนบุคคล หรือทรัพยากรในชุมชน ฯลฯ สิ่งเหล่านี้อาจจะเป็นส่วนบวก (เสริมให้เกิด) หรือส่วนลบ (ขัดขวางการเกิดพฤติกรรม)

จะเห็นได้ว่าพฤติกรรมหรือการกระทำของบุคคล เป็นผลมาจากอิทธิพลร่วมของปัจจัยทั้ง 3 ดังกล่าวมาแล้ว คือ ปัจจัยนำ ปัจจัยเสริม และปัจจัยเอื้อ ดังนั้นในการวางแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใดๆ ต้องคำนึงถึงอิทธิพลจากปัจจัยดังกล่าวร่วมกันเสมอ โดยไม่ควรนำปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งมาพิจารณาโดยเฉพาะ

จากการศึกษาแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องที่กล่าวมาทั้งหมดข้างต้น สามารถสรุปได้ว่าแนวคิดที่นำมาใช้กับงานวิจัยนี้คือ แนวคิดแบบจำลอง PRECEDE ซึ่งได้เลือก การวิเคราะห์ด้านการศึกษาและองค์กร (Educational and organizational diagnosis) มีองค์ประกอบมากมายที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพ ใน Model นี้ ได้แบ่งกลุ่มขององค์ประกอบออกเป็น 3 กลุ่ม คือ ปัจจัยนำ (Predisposing factors) ปัจจัยเสริม (Reinforcing factors) และปัจจัยเอื้อ (Enabling factors)

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนประถมศึกษา เขตคูคต จังหวัดปทุมธานีซึ่งมีเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ ดังนี้

งานวิจัยในประเทศ

ศิริจรรยา นงนุช⁽²⁷⁾ ศึกษาการบริโภคอาหารของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาที่มีภาวะโภชนาการเกินโรงเรียนอนุบาลเชียงใหม่ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีภาวะโภชนาการเกินร้อยละ 43.83 ในกลุ่มนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน กินอาหารกลางวันที่โรงเรียนที่มีลักษณะเป็นอาหารจานเดียวและหรือกับข้าวสลักกันภายในสัปดาห์ และตัวอย่าง ได้เงินค่าขนม 20 บาท /วัน (ร้อยละ 28.76) 30 บาท/วัน (ร้อยละ 26.03) 40 บาท/วัน (ร้อยละ 10.96) และ 60 บาท/วัน (ร้อยละ 2.74)

กมลลา วัฒนายิ่งเจริญชัย⁽²⁸⁾ ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนประถมศึกษาในเขตอำเภอพล จังหวัดขอนแก่น ผลการศึกษาพบว่า ความรู้ด้านโภชนาการ ประวัติความเจ็บป่วย ความเพียงพอของรายได้ และผลผลิตการบริโภคอาหาร ความชอบอาหาร ความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร จำนวนมื้ออาหารต่อวัน และอิทธิพลจากครอบครัว เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนประถมศึกษา

เกรียงวัลย์ ปาวิสัย⁽²⁹⁾ ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐาน ในนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา (บางเขน) ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยด้านชีวิตสังคม ได้แก่ อายุ เงินรายได้ของนักเรียน จำนวนมื้อในการรับประทานอาหาร และรสชาติของอาหาร มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ปัจจัยนำ ได้แก่ ความเชื่อต่อภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐาน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ การจัดการรายได้ของนักเรียน มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.01$) ปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับข้อมูลการบริโภคอาหาร แรงสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัว ครู และเพื่อน มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.01$)

สถิตดาพร สุคนธมัต⁽³⁰⁾ ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร เขตยานนาวา จำนวนตัวอย่าง

ทั้งสิ้น 239 คน จาก 6 โรงเรียน ผลการวิจัยพบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าถูกต้องในระดับดี (ร้อยละ 76.99) รองลงมา ระดับดีมาก (ร้อยละ 14.22) และระดับปานกลาง (ร้อยละ 8.79) ตามลำดับ นอกจากนี้ยังพบว่าแหล่งอาหารเข้าในวันหยุดของครอบครัว และชนิดของอาหารของครอบครัวในวันเรียนและวันหยุด มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)

ดวงพร โฆษินทร์เดชา⁽³¹⁾ ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัย พบว่านักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าถูกต้องระดับปานกลาง (ร้อยละ 52.3) ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดีมาก และดี (ร้อยละ 55.6) นักเรียนชายมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าดีกว่านักเรียนหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)

มูลนิธิสื่อมวลชนศึกษา และแผนงานวิจัยนโยบายอาหารและโภชนาการ เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ⁽³²⁾ ศึกษาการโฆษณาผลิตภัณฑ์อาหารและเครื่องดื่มในช่วงเวลารายการสำหรับเด็กและเยาวชน พบว่ามีการโฆษณาอาหารและเครื่องดื่มที่มีคุณค่าทางโภชนาการไม่เหมาะสม มากกว่าอาหารและเครื่องดื่มที่มีคุณค่าทางโภชนาการเหมาะสม และมีการใช้เทคนิคการโฆษณา ได้แก่ การใช้ดาราทั้งเด็กและผู้ใหญ่ นักกีฬา และการดูมากที่สุด รองลงมาคือการทำให้สินค้ามีขนาดใหญ่เกินจริง รูปแบบการส่งเสริมการขายที่ใช้มากที่สุดคือ การลด แลก แจก แถม การชิงโชค และการกำหนดเงื่อนไขในการซื้อสินค้า เนื้อหาและแก่นเรื่องในการโฆษณาประกอบด้วย รสชาติ ความสะดวก การบริโภคแทนอาหารมื้อหลัก คุณประโยชน์ ความสุขสนุกสนาน ความสดชื่น ความเป็นคนรุ่นใหม่ ความทันสมัย มิตรภาพ และเรื่องเหนือจริง

แผนงานวิจัยนโยบายอาหารและโภชนาการ เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ และสำนักอาหาร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา⁽³³⁾ ศึกษาการแสดงฉลากโภชนาการ และคุณค่าทางโภชนาการของอาหารสำเร็จรูปพร้อมบริโภคในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท พบว่าผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูปพร้อมบริโภคในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิทบางส่วนที่ไม่ได้ปฏิบัติตามกฎหมายกำหนด การแสดงส่วนประกอบที่สำคัญนับว่ามีการปฏิบัติตามกฎหมายค่อนข้างสูงร้อยละ 99.8 และมีการแสดงฉลากโภชนาการด้านหลังบรรจุภัณฑ์เพียง ร้อยละ 79.2 มีการแสดงฉลากแบบ GDA ร้อยละ 35.2 พบว่าอาหารส่วนใหญ่เป็นอาหารที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสม ร้อยละ 77.1 และอาหารสำเร็จรูปพร้อมบริโภคในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิทอีกหลายรายการ ที่ไม่สามารถจำแนกอาหารได้ ร้อยละ 17.7 จะเห็นได้ชัดว่าผู้บริโภคมีทางเลือกหรือเข้าถึงอาหารสำเร็จรูปพร้อมบริโภคในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิทที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสมได้น้อยมาก

แผนงานวิจัยนโยบายอาหารและโภชนาการเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ⁽³⁴⁾ ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่าโรงเรียนมีการจัดบริการอาหารกลางวันฟรีเพียงอย่างเดียวร้อยละ 68.3 ส่วนที่เหลือมีการจำหน่ายอาหารกลางวันร่วมกับโรงเรียนมีบุคลากรผู้ดูแลรับผิดชอบในการจัดการอาหารกลางวันผ่านหลักสูตรอบรมด้านอาหารและโภชนาการเพียง ร้อยละ 73.4 โรงเรียนมีการใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ในการกำหนดเมนูอาหารกลางวันเพียง ร้อยละ 50.1 ค่าเฉลี่ยของงบประมาณที่โรงเรียนได้รับในการจัดอาหารกลางวันเท่ากับ 13.55 ± 2.3 บาท/คน/วัน โรงเรียนร้อยละ 70.4 ได้รับงบประมาณอยู่ในช่วง 10-13 บาท/คน/วัน และโรงเรียนดังกล่าวเห็นว่างบประมาณที่ได้รับนั้นเพียงพอเพียงร้อยละ 45.5 โรงเรียนมีการทำการตลาดอาหารหรือขายอาหารในโรงเรียนอย่างน้อย 1 ครั้ง ในรอบปีที่ผ่านมา โดยร้อยละ 60.6 ผลิตภัณฑ์ที่มีการทำการตลาดในโรงเรียนมากที่สุด ได้แก่ ไอศกรีม รองลงมา ขนมกรุบกรอบ ขนมรสหวาน น้ำผลไม้ น้ำอัดลม อาหารพาสต์ฟู้ดและชา นอกจากนี้ยังพบว่าโรงเรียนขนาดใหญ่มีความชุกการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มในรัศมี 100 เมตรรอบโรงเรียนมากกว่าโรงเรียนขนาดเล็ก

นงนุช ใจชื่น⁽³⁵⁾ ศึกษาการสื่อสารการตลาดอาหารในโรงเรียนกับทัศนคติ พฤติกรรมการซื้อ และการบริโภคอาหารของเด็กประถมศึกษา ผลการศึกษาพบว่า การเปิดรับหรือการพบเห็นการสื่อสารการตลาดอาหารในโรงเรียนไม่มีความสัมพันธ์กับทัศนคติต่อการสื่อสารการตลาดพฤติกรรมการซื้อ และการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมต่อสุขภาพของเด็กประถมศึกษา และพบว่านักเรียนที่มีการเปิดรับหรือการพบเห็นการสื่อสารการตลาดอาหารในโรงเรียนมีโอกาสเกิดทัศนคติเชิงบวกต่อการสื่อสารการตลาด 0.77 เท่า มีความเสี่ยงต่อการซื้ออาหารไม่เหมาะสมต่อสุขภาพ 1.33 เท่า และมีความเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมต่อสุขภาพ 1.35 เท่า ของนักเรียนที่ไม่มีการเปิดรับหรือการพบเห็นการสื่อสารการตลาดอาหารในโรงเรียน ทั้งนี้ยังพบว่านักเรียนซื้ออาหารที่ไม่เหมาะสมต่อสุขภาพที่โรงอาหารในโรงเรียนวันเว้นวัน 1-3 ครั้งต่อวัน และซื้อ 1-3 ชิ้นต่อครั้ง นักเรียนซื้ออาหารที่ไม่เหมาะสมต่อสุขภาพ มีดังนี้ กลุ่มอาหารพาสต์ฟู้ด เบเกอรี่ อาหารกึ่งสำเร็จรูป ขนมขบเคี้ยว ขนมหวาน และเครื่องดื่มที่ไม่มีแอลกอฮอล์ ตามลำดับ ปัจจัยที่มีผลต่อการซื้อมากที่สุดคือ รสชาติอร่อย รองลงมา ราคา ความสะอาด และประโยชน์ โดยนักเรียนเกือบทั้งหมดมีการบริโภคอาหารเช้า บริโภคผักและผลไม้ 4 ส่วนต่อวัน และบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมต่อสุขภาพ มีความถี่ 5-6 วันต่อสัปดาห์ และนักเรียนส่วนใหญ่จะรับประทานหลังอาหารมื้อหลักในช่วงกลางวัน และระหว่างคูโรทัศน์

งานวิจัยในต่างประเทศ

Sturm⁽³⁶⁾ ศึกษาความเปลี่ยนแปลงลักษณะการใช้ชีวิตของเด็กในยุค “Obesity epidemic” โดยดูจากปัจจัยด้านกิจกรรมทางกาย (Physical activity) และการรับประทานอาหาร (Diet) พบว่า ในด้านกิจกรรมทางกาย เด็กใช้ชีวิตนอกบ้านมากขึ้น ดังนั้นกิจกรรมในโรงเรียนหรือหลังเลิกเรียน จึงเป็นปัจจัยที่สำคัญในการกำหนดกิจกรรมทางกายของเด็ก ส่วนในด้านของอาหารพบว่า เด็กบริโภคขนมขบเคี้ยวมากขึ้น 3 เท่า และเครื่องดื่มรสหวานมากขึ้น 2 เท่า การออกกำลังกายหรือการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย ไม่สามารถทำนายการมีน้ำหนักเกินได้ การใช้เวลาในการอยู่เฉยๆ มากๆ มีผลต่อการมีน้ำหนักเกินในเพศหญิง แต่ไม่มีผลกระทบในเพศชาย สำหรับปัจจัยด้านพฤติกรรม มีเฉพาะการรับประทานอาหารเช้านั้นที่มีอิทธิพลต่อการมีน้ำหนักเกินในเพศชาย

Ashley Crossmam และคณะ⁽³⁷⁾ ศึกษาปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมในครอบครัวกับความเสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วนของเด็ก ในประเทศสหรัฐอเมริกา ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมในครอบครัวที่มีอิทธิพลต่อน้ำหนักตัวของเด็ก ได้แก่ บิดามารดาที่เป็นโรคอ้วน ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เด็กอ้วนด้วย ระดับการศึกษาของบิดามารดา การรับรู้ความหวังใจจากบิดามารดา และการรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสามารถลดความเสี่ยงต่อการมีน้ำหนักเกินในวัยรุ่นเพศหญิง

Mary – Magaret Driskell⁽³⁸⁾ ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสำหรับเด็กนักเรียนและวัยรุ่นในการป้องกันโรคอ้วน ตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น และมัธยมศึกษาตอนปลาย ในประเด็นการขาดการออกกำลังกาย การรับประทานอาหารผิดและผลไม้ที่ลดลง และมีเวลาในการดูทีวีมากขึ้น ผลการศึกษาพบว่า เด็กนักเรียนที่มีพฤติกรรมดังกล่าวจะเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างปัจจัยพบว่า การมีพฤติกรรมเสี่ยงอย่างหนึ่งจะเพิ่มโอกาสเสี่ยงต่อการมีพฤติกรรมเสี่ยงอื่นๆ ด้วย ซึ่งช่วยสนับสนุนการแก้ปัญหาโดยวิธีที่หลากหลาย (Multiple behavior approach)

Danielle Symons Downs และคณะ⁽³⁹⁾ ศึกษาทัศนคติเกี่ยวกับการกินของเด็กที่มีน้ำหนักเกินและน้ำหนักปกติ ผลการศึกษาพบว่า ทัศนคติในการกินจะแตกต่างกันระหว่างเด็กผู้หญิงกับเด็กผู้ชาย จึงจำเป็นที่จะต้องแยกเพศในการกำหนดกิจกรรมหรือกำหนดโปรแกรมที่จะพัฒนาหรือสร้างทัศนคติและพัฒนาพฤติกรรมในการกินเพื่อสุขภาพ

จากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง นำมาสู่การศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมบริโภคอาหารของนักเรียนประถมศึกษา เขตเทศบาลเมืองคูคต จังหวัดปทุมธานี โดยใช้ PRECEDE framework กำหนดตัวแปรที่ศึกษาเป็น 3 กลุ่มตัวแปร คือ (1) ปัจจัยนำ ได้แก่ เศรษฐกิจที่ได้รับจากผู้ปกครอง ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ (2) ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ การเข้าถึงแหล่งอาหาร (3) ปัจจัยเสริม ได้แก่ การบริโภคอาหารของครอบครัว การบริโภคอาหารของเพื่อน และอิทธิพลของสื่อโฆษณา ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ น่าจะมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมบริโภคอาหารของนักเรียน

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

3.1 รูปแบบการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการวิจัยแบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional study) โดยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถาม

3.2 ประชากรและตัวอย่าง

3.2.1 ประชากร

ประชากรเป็นเด็กนักเรียนทั้งเพศชายและหญิงที่กำลังศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เขตเทศบาลเมืองคูคต จังหวัดปทุมธานี ในปีการศึกษา 2559 มีโรงเรียนในสังกัดจำนวน 3 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนวัดลาดสนุ่น (325 คน) โรงเรียนวัดโพสพผลเจริญ (108 คน) และโรงเรียนวัดประยูรธรรมาราม (96 คน) รวมนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 จำนวน 529 คน

3.2.2 ตัวอย่าง

ตัวอย่างในการวิจัยนี้คือ นักเรียนทั้งเพศชายและหญิงที่กำลังศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เขตเทศบาลเมืองคูคต จังหวัดปทุมธานี ในปีการศึกษา 2559 ขนาดตัวอย่างได้จากการคำนวณโดยใช้สูตรการประมาณค่าสัดส่วนที่ทราบจำนวนประชากรที่ศึกษาในหนังสือของแดเนียล⁽⁴⁰⁾ และจากเก็บข้อมูลเบื้องต้นในโรงเรียนระดับประถมศึกษาแห่งหนึ่งเขตเทศบาลเมืองคูคต จังหวัดปทุมธานี พบว่านักเรียนระดับประถมศึกษาร้อยละ 42 มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม ดังนั้นกำหนดค่า p เท่ากับ 0.42

สูตรการคำนวณขนาดตัวอย่าง ดังนี้

$$n = \frac{Z_{\alpha/2}^2 \times N \times \pi \times (1-\pi)}{[Z_{\alpha/2}^2 \times \pi \times (1-\pi)] + [(N-1) \times d^2]}$$

เมื่อ

- n = ขนาดตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้
- $Z_{\alpha/2}$ = ค่าสถิติมาตรฐานใต้โค้งปกติมาตรฐาน เท่ากับ 1.96
- N = จำนวนประชากรในการศึกษา เท่ากับ 529
- π = ค่าคาดประมาณสัดส่วนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของนักเรียนเท่ากับ 0.42
- d = ค่าความคลาดเคลื่อนของ π ที่ยอมรับได้ กำหนดให้เท่ากับ 0.05

แทนค่าในสูตร

$$n = \frac{(1.96)^2 \times 529 \times 0.42 \times (1-0.42)}{[(1.96)^2 \times 0.42 \times (1-0.42)] + [(529-1) \times (0.05)^2]}$$

$$= 219.45$$

ดังนั้นจำนวนตัวอย่างในการศึกษาต้องมีจำนวนไม่น้อยกว่า 220 คน และเพื่อป้องกันความสูญหายของข้อมูล จึงเพิ่มการเก็บข้อมูลกับตัวอย่างอีกร้อยละ 20 ดังนั้นรวมเก็บข้อมูลกับตัวอย่างทั้งสิ้น 264 คน

เกณฑ์การคัดเลือกตัวอย่าง

- 1) เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 ปีการศึกษา 2559
- 2) นักเรียนสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย
- 3) ผู้ปกครองยินยอมให้นักเรียนเข้าร่วมวิจัย

เกณฑ์การคัดตัวอย่างออกจากการวิจัย

เจ็บป่วย ขาดเรียน ในวันที่เก็บข้อมูล

เกณฑ์การให้ตัวอย่างเลิกจากการวิจัย

นักเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมในการวิจัยและตอบแบบสอบถาม แต่ต่อมาขอยกเลิกหรือ

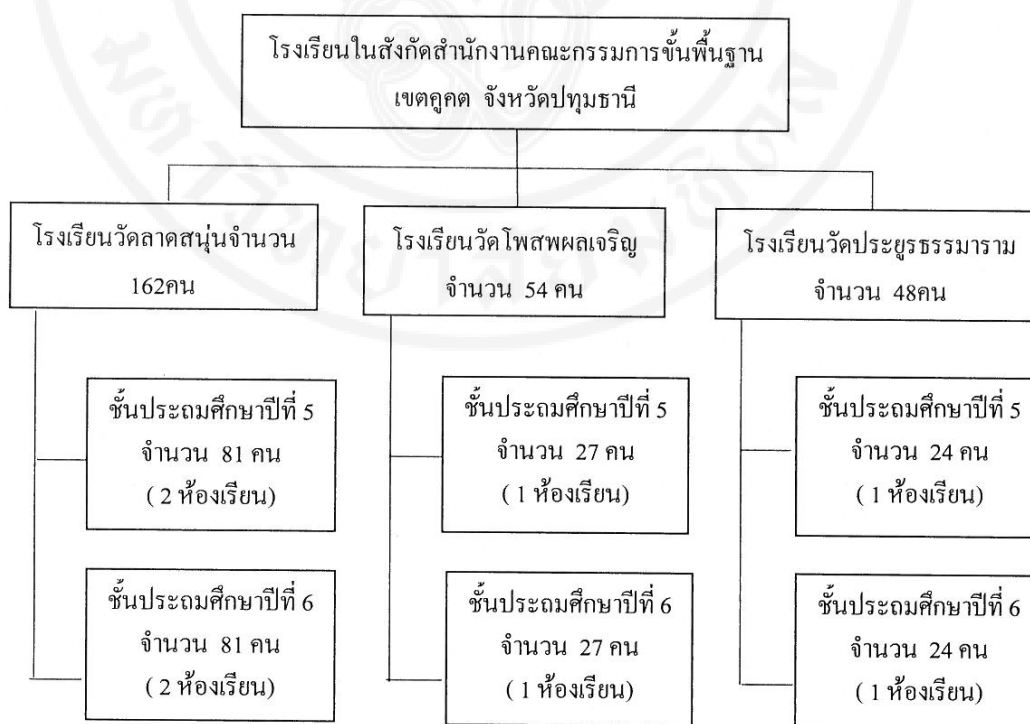
ถอนตัวในภายหลัง

3.2.3 การเลือกตัวอย่าง

การสุ่มตัวอย่างใช้การจำแนกตัวอย่างตามโรงเรียนจำนวน 3 แห่ง ได้แก่ โรงเรียนวัดลาดสนุ่น โรงเรียนวัดโพสพผลเจริญ และโรงเรียนวัดประยูรธรรมาราม ทำการสุ่มห้องเรียน โดยใช้การสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) ในแต่ละห้องเรียนเก็บข้อมูลกับนักเรียนทุกคนที่เต็มใจเข้าร่วมการวิจัยรายละเอียดดังตารางที่ 3.1

ตารางที่ 3.1 จำนวนนักเรียนและตัวอย่างจำแนกตามโรงเรียน

โรงเรียน	จำนวนนักเรียน (คน)	จำนวนตัวอย่าง (คน)
วัดลาดสนุ่น	325	162
วัดโพสพผลเจริญ	108	54
วัดประยูรธรรมาราม	96	48
รวม	529	264



ภาพ 3.1 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการขั้นพื้นฐาน เขตคูคต จังหวัดปทุมธานี

3.3 เครื่องมืองานวิจัย

เครื่องมือในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม และดัดแปลงข้อคำถามมาจากแบบสอบถามของงานวิจัยที่ผ่านมา ประกอบด้วย 6 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย เพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง จำนวน 4 ข้อ เป็นคำถามให้เติมข้อความสั้นๆ และแบบเลือกตอบ

ส่วนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ ความเข้าใจที่เกิดจากการเรียนรู้ และความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับประโยชน์ และโทษของอาหารชนิดต่างๆ การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และปริมาณของอาหาร โดยแต่ละข้อคำถามให้เลือกตอบเพียงข้อเดียว มี 3 ตัวเลือก คือ ใช่ ไม่ใช่ และไม่แน่ใจ เกณฑ์การให้คะแนนคือ ตอบถูกให้ 1 คะแนน ตอบผิดหรือไม่แน่ใจให้ 0 คะแนนมีจำนวน 15 ข้อ ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการมีคะแนนรวม 0-15 คะแนน และจำแนกคะแนนรวมออกเป็น 3 ระดับ ตามเกณฑ์ของ Bloom⁽⁴¹⁾ ดังนี้

มาก	(ตั้งแต่ร้อยละ 80 ขึ้นไป)	=	12-15	คะแนน
ปานกลาง	(ร้อยละ 60 - 79)	=	9-11	คะแนน
น้อย	(น้อยกว่าร้อยละ 60)	=	0-8	คะแนน

ส่วนที่ 3 การบริโภคอาหารของครอบครัว การปฏิบัติตัวในชีวิตประจำวันเกี่ยวกับการรับประทานอาหารภายในครอบครัวของนักเรียน โดยแบ่งเป็น จำนวน มื้อในการรับประทานอาหาร ชนิดและประเภทของอาหาร ปริมาณของอาหาร ให้ประเมินว่าสมาชิกในครอบครัวปฏิบัติมากน้อยเพียงใด มีลักษณะข้อคำถามแบบให้เลือกตอบและเติมข้อความสั้นๆ จำนวน 6 ข้อ และข้อคำถามจำนวน 10 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราประเมินค่า 3 ระดับ คือ ทุกวัน บางวัน ไม่กิน ข้อคำถามมีทั้งการปฏิบัติเชิงบวกและเชิงลบ กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

	การปฏิบัติเชิงบวก		การปฏิบัติเชิงลบ
ทุกวัน	3		1
บางวัน	2		2
ไม่กิน	1		3

การบริโภคอาหารของครอบครัวมีคะแนนรวม 10-30 คะแนน นำคะแนนรวมมาเทียบกับเกณฑ์การแปลผลการจัดระดับความรู้⁽⁴¹⁾ เป็น 2 ระดับ ดังนี้

เหมาะสม	(ตั้งแต่ร้อยละ 60 ขึ้นไป)	=	22-30	คะแนน
ไม่เหมาะสม	(น้อยกว่าร้อยละ 60)	=	10-21	คะแนน

ส่วนที่ 4 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน การปฏิบัติตัวในชีวิตประจำวัน เกี่ยวกับการรับประทานอาหารของนักเรียน โดยแบ่งเป็น จำนวนมือในการรับประทานอาหาร ชนิดและประเภทของอาหาร ปริมาณของอาหาร ให้ประเมินว่าตนเองปฏิบัติมากน้อยเพียงใด มีข้อคำถามจำนวน 20 ข้อ มี 4 ตัวเลือก ตามความถี่การบริโภค ดังนี้ 6-7 วัน/สัปดาห์ 3-5 วัน/สัปดาห์ 1-2 วัน/สัปดาห์ และไม่เคยทำเลย/สัปดาห์ ข้อคำถามมีทั้งการปฏิบัติเชิงบวกและเชิงลบ กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

	การปฏิบัติเชิงบวก	การปฏิบัติเชิงลบ
6-7 วัน/สัปดาห์	4	1
3-5 วัน/สัปดาห์	3	2
1-2 วัน/สัปดาห์	2	3
ไม่เคยทำเลยในสัปดาห์	1	4

พฤติกรรมการบริโภคอาหารมีคะแนนรวม 20 – 80 คะแนน และนำคะแนนที่ได้มาเทียบกับเกณฑ์การแปลผลการจัดระดับความรู้⁽⁴¹⁾ แบ่งเป็น 2 ระดับ ดังนี้

เหมาะสม (ตั้งแต่ร้อยละ 60 ขึ้นไป) = 56 – 80 คะแนน

ไม่เหมาะสมหรือปรับปรุง (น้อยกว่าร้อยละ 60) = 20 – 55 คะแนน

ส่วนที่ 5 การบริโภคอาหารของเพื่อน การปฏิบัติตัวในชีวิตประจำวันเกี่ยวกับการรับประทานอาหารของเพื่อนในกลุ่มเดียวกันกับนักเรียนที่นักเรียนสามารถรับรู้ได้ โดยแบ่งเป็น จำนวนและมือในการรับประทานอาหาร ชนิดและประเภทของอาหาร ปริมาณของอาหาร ให้ประเมินว่าเพื่อนในกลุ่มเดียวกันปฏิบัติมากน้อยเพียงใด มีข้อคำถามจำนวน 10 ข้อ ลักษณะเป็น มาตรการประเมินค่า 3 ระดับ คือ ประจํา บางครั้ง และไม่เคย โดยมีข้อคำถามการปฏิบัติเชิงบวกและเชิงลบ กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

	การปฏิบัติเชิงบวก	การปฏิบัติเชิงลบ
ประจํา	3	1
บางครั้ง	2	2
ไม่เคย	1	3

การบริโภคอาหารของเพื่อนมีคะแนนรวม 10– 30 คะแนน และนำคะแนนที่ได้มาเทียบกับเกณฑ์การแปลผลการจัดระดับความรู้⁽⁴¹⁾ แบ่งเป็น 2 ระดับ ดังนี้

เหมาะสม (ตั้งแต่ร้อยละ 60 ขึ้นไป) = 22 – 30 คะแนน

ไม่เหมาะสม (น้อยกว่าร้อยละ 60) = 10 – 21 คะแนน

ส่วนที่ 6 การเข้าถึงแหล่งอาหารและอิทธิพลของสื่อโฆษณา ประเมินการเข้าถึงแหล่งอาหารจำนวน 5 ข้อ และประเมินการได้รับอิทธิพลของสื่อโฆษณา จำนวน 10 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราประเมินค่า 3 ระดับ คือเห็นด้วย (3) ไม่แน่ใจ (2) ไม่เห็นด้วย (1) และมีข้อคำถาม 1 ข้อ ถามแหล่งอาหารที่อยู่ใกล้ที่พักอาศัยของนักเรียน ซึ่งสามารถตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ การแปลตีความคะแนนรวม มีดังนี้

การเข้าถึงแหล่งอาหารมีคะแนนรวม 5 - 15 คะแนน และนำคะแนนที่ได้มาเทียบกับเกณฑ์การแปลผลการจัดระดับความรู้⁽⁴¹⁾ แบ่งเป็น 2 ระดับ ดังนี้

สะดวก (ตั้งแต่ร้อยละ 60 ขึ้นไป)	=	คะแนน 11 – 15
ไม่สะดวก (น้อยกว่าร้อยละ 60)	=	คะแนน 5 – 10

การได้รับอิทธิพลของสื่อโฆษณามีคะแนนรวม 10 – 30 คะแนน และนำคะแนนที่ได้มาเทียบกับเกณฑ์การแปลผลการจัดระดับความรู้⁽⁴¹⁾ แบ่งเป็น 3 ระดับ ดังนี้

มาก (ตั้งแต่ร้อยละ 80 ขึ้นไป)	=	คะแนน 26 – 30
ปานกลาง (ร้อยละ 60 – 79)	=	คะแนน 22 – 25
น้อย (น้อยกว่าร้อยละ 60)	=	คะแนน 10 – 21

3.4 การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมืองานวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย ดังนี้

1) การทดสอบความตรงของเนื้อหา (Content validity) โดยการนำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นผ่านการตรวจสอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่านในด้านความตรง และความเหมาะสมของเนื้อหา แล้วจึงนำมาปรับปรุงตามข้อเสนอแนะ

2) การทดสอบค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยการนำแบบสอบถามที่ผ่านการปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 ราย และนำข้อมูลที่ได้มาคำนวณหาค่าความเชื่อมั่นด้วยวิธี KR-21 สำหรับความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ และหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha coefficient) โดยมีความความเชื่อมั่นดังนี้

ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ	มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ	0.72
การเข้าถึงแหล่งอาหาร	มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ	0.72
อิทธิพลของสื่อโฆษณา	มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ	0.77

3.5 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีขั้นตอนดังนี้

1) ติดต่อขอหนังสือลงนามบัณฑิตวิทยาลัยถึงผู้อำนวยการ โรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เขตเทศบาลเมืองคูคต จังหวัดปทุมธานี มีทั้งหมด 3 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนวัดลาดสนุ่น โรงเรียนวัดโพสพผลเจริญ โรงเรียนวัดประยูรธรรมาราม เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการจะเข้าไปทำกิจกรรมและขออนุญาตเก็บข้อมูลในพื้นที่นั้นๆ

2) เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองและผู้ช่วยผู้วิจัยตามพื้นที่ ที่ได้จากการสุ่มตัวอย่าง โดยคัดเลือกผู้เข้าร่วม โครงการที่มีคุณสมบัติครบตามเกณฑ์การคัดเลือก โดยการเก็บข้อมูลจากแบบสอบถามนั้นผู้วิจัย และผู้ช่วยผู้วิจัยจะเข้าถามแบบสอบถามด้วยตนเองโดยการตอบแบบสอบถามไปพร้อม ๆ กัน มีการชี้แจงรายละเอียดให้ทราบก่อนการเก็บข้อมูล และแจ้งว่าข้อมูลที่ให้มาจะเก็บรักษาเป็นความลับมีเพียงผู้วิจัยเท่านั้นที่สามารถเข้าถึงข้อมูลได้ ซึ่งขณะอ่านข้อคำถาม หากผู้เข้าร่วม โครงการไม่เข้าใจสามารถสอบถามได้ตลอดเวลา

3) ตรวจสอบความสมบูรณ์และถูกต้องของข้อมูล เพื่อนำมาวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

3.6 ข้อพิจารณาด้านจริยธรรม

1) การวิจัยนี้ผ่านการพิจารณาการวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดลเลขที่ (COA.No.MUPH) 2016-147

2) ชี้แจงรายละเอียดกิจกรรม และวัตถุประสงค์ของการวิจัยแก่นักเรียน

3) ชี้แจงข้อพิจารณาจริยธรรมอย่างเป็นลายลักษณ์อักษร โดยต้องได้รับการยินยอมให้ร่วมงานวิจัยจากผู้ปกครองและนักเรียนตัวอย่าง โดยลงนามในหนังสือยินยอมเข้าร่วมการศึกษา ทั้งนี้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถยกเลิกหรือปฏิเสธการเข้าร่วมโครงการได้ทุกเมื่อ ซึ่งจะไม่ก่อให้เกิดผลกระทบใดๆ ทั้งสิ้น

3.7 การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ ดังนี้

1) สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าสูงสุด-ต่ำสุด ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่ออธิบายลักษณะทั่วไปของตัวอย่างที่ศึกษา และอธิบายตัวแปรที่ศึกษา

2) วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนโดยใช้การหาค่า Odd Ratio (OR) และการทดสอบไคสแควร์ (Chi-square test) โดยกำหนดระดับนัยสำคัญที่น้อยกว่า 0.05

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ของนักเรียนประถมศึกษา เขตเทศบาลเมืองคูคต จังหวัดปทุมธานี และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ผลการศึกษา นำเสนอตามลำดับ ดังนี้

- 4.1 ข้อมูลทั่วไป และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
- 4.2 ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ การบริโภคอาหารของครอบครัว และการบริโภคอาหารของเพื่อน
- 4.3 การเข้าถึงแหล่งอาหาร และอิทธิพลของสื่อโฆษณา
- 4.4 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
- 4.5 สรุปผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

4.1 ข้อมูลทั่วไปและพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

4.1.1 ข้อมูลทั่วไป

จากการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนทั้งเพศชาย และหญิงที่กำลังศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 โรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เขตเทศบาลเมืองคูคต จังหวัดปทุมธานี ปีการศึกษา 2559 มีจำนวนตัวอย่างทั้งสิ้น 264 คน โดยมากกว่าครึ่งหนึ่งเป็นนักเรียนหญิง มีอายุระหว่าง 10 – 13 ปี เฉลี่ย 11.43 ± 0.70 ปี นักเรียนได้รับเงินจากผู้ปกครองต่อสัปดาห์อยู่ระหว่าง 50 - 700 บาท เฉลี่ย 250 บาท นักเรียนประมาณร้อยละ 65 ได้รับเงิน 200-300 บาทต่อสัปดาห์ สำหรับภาวะโภชนาการ พบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีรูปร่างสมส่วน ร้อยละ 61.7 รองลงมาคือ นักเรียนมีภาวะอ้วนพบถึงร้อยละ 27.7 และค่อนข้างผอม คิดเป็นร้อยละ 10.6 ในส่วนของผู้ดูแลอาหารในครอบครัวมากกว่าร้อยละ 70 เป็นพ่อแม่ และร้อยละ 80 มีแหล่งที่มาของอาหารมีแหล่งที่มาจากการปรุงประกอบเอง รายละเอียดแสดงในตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
หญิง	149	56.4
ชาย	115	43.6
อายุ (ปี)		
10-11	138	52.3
12-13	126	47.7
Mean \pm S.D. (Min - Max)= 11.43 \pm 0.70 (10–13)		
เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง (บาท/สัปดาห์)		
น้อยกว่า 200	47	17.8
200-300	171	64.8
มากกว่า 300	46	17.4
Median (Min - Max) = 250 (50–700)		
ภาวะโภชนาการ (Weight for height)		
ก่อนข้างพอม	28	10.6
สมส่วน	163	61.7
อ้วน	73	27.7
ผู้ดูแลเรื่องอาหารในครอบครัว		
พ่อ / แม่	196	73.3
ปู่ / ตา / ย่า / ยาย	54	21.4
พี่สาว / พี่ชาย	14	5.3
แหล่งที่มาของอาหารมื้อหลัก		
ปรุงประกอบอาหารเอง	211	80.0
ตลาดนัด / แผงลอย	21	8.0
ซูเปอร์มาร์เกตในห้างสรรพสินค้า	20	7.5
ร้านอาหารตามสั่ง	12	4.5

4.1.2 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

พฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนเมื่อจัดจำแนกคะแนนรวมออกเป็น 2 ระดับ คือ เหมาะสม และไม่เหมาะสมหรือปรับปรุง พบว่าประมาณร้อยละ 77 มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมหรือต้องปรับปรุง และเมื่อพิจารณาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ในกลุ่มเครื่องดื่ม พบนักเรียนมากกว่าร้อยละ 20 มีการดื่มน้ำอัดลม เครื่องดื่มรสหวาน และนมเปรี้ยว กลุ่มขนมของหวานและผลไม้ พบการกินขนมขบเคี้ยว ขนมกรุบกรอบมากที่สุด ถึงร้อยละ 42 รองลงมาคือ (1) กินไอศกรีม (2) กินผลไม้ดองผลไม้แช่อิ่ม (3) กินขนมที่มีกะทิเป็นส่วนประกอบ และ (4) กินขนมที่มีแป้ง น้ำตาล (ร้อยละ 18.2, 6.4, 4.5, 4.5) ตามลำดับ นอกจากนี้ยังพบว่ายังมีนักเรียนที่ไม่กินผลไม้สดถึงร้อยละ 10 สำหรับประเภทอาหาร พบว่านักเรียนกินอาหารประเภททอดมากที่สุด มากกว่าร้อยละ 40 รองลงมาอาหารปิ้งย่างและอาหารจานด่วน ประมาณร้อยละ 20 มีนักเรียนน้อยกว่าร้อยละ 10 กินอาหารรสเค็มจัด และไม่กินอาหารที่ปรุงด้วยวิธี ต้ม นึ่ง อบ นักเรียนมีนิสัยการบริโภคที่ไม่เหมาะสมคือ นักเรียนมากกว่าร้อยละ 30 ต้องปรุงรสชาติของอาหารเพิ่ม ไม่อ่านข้อมูลฉลากโภชนาการก่อนจะกิน (มากกว่าร้อยละ 20) กินอาหารหลังเวลา 20.00 น. และกินขนมเมื่อว่างจากการเรียนหรือเล่น (ประมาณร้อยละ 15) กินอาหารค่ำโต และกินอาหารมากกว่า 1 จาน (น้อยกว่าร้อยละ 10) รายละเอียดแสดงในตารางที่ 4.2 – 4.3

ตารางที่ 4.2 จำนวน และร้อยละของระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร	จำนวน	ร้อยละ
เหมาะสม (คะแนน 56 - 80)	61	23.1
ไม่เหมาะสมหรือปรับปรุง (คะแนน 20 - 55)	203	76.9

ตารางที่ 4.3 ร้อยละของพฤติกรรมการบริโภคอาหารจำแนกรายข้อ

ข้อความ	ร้อยละ			
	6-7 ครั้ง/สป.	3-5 ครั้ง/สป.	1-2 ครั้ง/สป.	ไม่เคย
เครื่องดื่ม				
1. ดื่มน้ำอัดลม/เครื่องดื่มรสหวาน เช่น โอวัลติน นม เย็น โกโก้เย็น *	21.2	28.8	50.0	0.0
2. ดื่มนมเปรี้ยว *	20.5	17.8	56.4	5.3
3. ดื่มนมรสหวาน หรือ รสช็อกโกแลต *	2.3	24.6	62.1	11.0

ตารางที่ 4.3 ร้อยละของพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารจำแนกรายข้อ (ต่อ)

ข้อความ	ร้อยละ			
	6-7 ครั้ง/สป.	3-5 ครั้ง/สป.	1-2 ครั้ง/สป.	ไม่เคย
ของหวาน ขนมและผลไม้				
4. กินขนมขบเคี้ยว ขนมกรุบกรอบ *	42.0	22.7	35.2	0.0
5. กินไอศกรีม *	18.2	44.3	37.5	0.0
6. กินผลไม้ดอง ผลไม้แช่อิ่ม *	6.4	29.9	43.9	19.7
7. กินขนมที่มีกะทิ เช่น บัวลอย ลอดช่องน้ำกะทิ แกงบวด หรือของเชื่อมรสหวานจัด *	4.5	28.4	51.9	15.2
8. กินขนมที่มีแป้งและน้ำตาล เช่น โดนัท เค้ก ขนมปังทานเย็น *	4.5	48.1	44.7	2.7
9. กินผลไม้สด เช่น ฝรั่ง ส้ม ชมพู่ มะละกอ แตงโม	0.0	44.3	46.2	9.5
ประเภทของอาหาร				
10. กินอาหารประเภททอด เช่น ไข่เจียว หมูทอด ไก่ทอด *	40.9	45.5	13.6	0.0
11. กินของปิ้งย่าง เช่น ลูกชิ้น ไส้กรอก หมูย่าง *	18.9	35.2	43.2	2.7
12. กินอาหารจานด่วน เช่น ผัดซีอิ๊ว ผัดไทย แฮมเบอร์เกอร์ พิซซ่า *	16.7	13.6	62.1	7.6
13. กินอาหารรสเค็มจัด เช่น ปลาเค็ม หมูเค็ม *	5.3	15.9	35.2	43.6
14. กินอาหารที่ปรุงด้วยวิธี ต้ม นึ่ง อบ	18.2	30.7	42.0	9.1
พฤติกรรมการกิน				
15. ยามว่างจากเรียนหรือเล่นจะหาขนมกิน *	15.9	18.6	40.2	25.4
16. กินอาหารคำโต หรือรีบกินให้หมด *	8.0	20.5	34.5	37.1
17. กินอาหารมากกว่า 1 จาน หรือ มักกินอิมกินไป *	4.9	21.2	53.4	20.5
18. กินอาหารหลัง เวลา 20.00 น. *	15.5	9.1	44.3	31.1
19. อ่านข้อมูลฉลากโภชนาการก่อนจะกิน	25.8	13.6	36.7	23.9
20. กินอาหารโดยไม่ปรุงรสเพิ่ม เช่น ไม่เติมน้ำตาล หรือน้ำปลา	21.2	14.0	33.0	31.8

* ข้อความเชิงลบ

4.2 ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการและการบริโภคอาหารของครอบครัว

4.2.1 ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ

ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการเมื่อจำแนกคะแนนรวมออกเป็น 3 ระดับ คือ มาก ปานกลาง และน้อย พบว่านักเรียนมากกว่าร้อยละ 60 มีคะแนนความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการในระดับน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าประเด็นคำถามที่นักเรียนตอบถูกมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ (1) การดื่มเครื่องดื่มรสหวาน เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน โกโก้เย็น จะเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน (2) การกินขนมที่มีส่วนประกอบของกะทิ/ขนมรสหวานจัด เสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน โรคเบาหวาน และ (3) พิซซ่า มันฝรั่งทอดมีไขมันมาก สำหรับประเด็นคำถามที่นักเรียนตอบถูกน้อยกว่าร้อยละ 50 คือ (1) การลดน้ำหนักควรเลือกกินอาหารที่ปรุงด้วยวิธี ต้ม นึ่ง อบ มากกว่าอาหารทอด (2) ถั่วเมล็ดแห้งเป็นแหล่งโปรตีน (3) เด็กอายุ 10 – 12 ปี ควรได้รับพลังงานวันละ 1,600 กิโลแคลอรี/วัน (4) ไขมันทั้งจากพืชและสัตว์ ให้พลังงานสูง (5) การลดน้ำหนักทำได้โดย ลดอาหารประเภทข้าว และอาหารที่ทำจากแป้ง (6) การควบคุมน้ำหนักคือ งดอาหารมื่อเย็น (7) ปลา กุ้ง เนื้อ หมูไม่ติดมัน ควรกิน วันละ 6 ช้อนกินข้าว (8) อาหารประเภทข้าว แป้ง กินได้ วันละ 8-12 ทัพพี และ (9) การเคี้ยวอาหารให้ละเอียด เคี้ยวช้าๆ ช่วยลดน้ำหนักได้ รายละเอียดแสดงในตารางที่ 4.2 – 4.3

ตารางที่ 4.4 ร้อยละของพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารจำแนกรายข้อ

ระดับความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ	จำนวน	ร้อยละ
มาก (คะแนน 12 – 15)	12	4.5
ปานกลาง (คะแนน 9 – 11)	91	34.5
น้อย (คะแนน 0 – 8)	161	61.0

ตารางที่ 4.5 จำนวนและร้อยละของการตอบคำถามความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการได้ถูกต้อง

ข้อคำถาม	จำนวน	ร้อยละ
1. การดื่มเครื่องดื่มรสหวาน เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน โกโก้เย็น จะเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน	215	81.4
2. การกินขนมที่มีส่วนประกอบของกะทิ/ขนมรสหวานจัด เสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน โรคเบาหวาน	201	76.1
3. พิซซ่า มันฝรั่งทอด มีไขมันมาก	180	68.2

ตารางที่ 4.5 จำนวนและร้อยละของการตอบคำถามความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการได้ถูกต้อง (ต่อ)

ข้อคำถาม	จำนวน	ร้อยละ
4. เครื่องในสัตว์ ไข่แดง มีคอเลสเตอรอลสูง	159	60.2
5. โรคมะเร็งเกิดจากพันธุกรรม	145	54.9
6. โรคมะเร็งเกิดจากการกินเกิน	145	54.9
7. การลดน้ำหนักควรเลือกกินอาหารที่ปรุงด้วยวิธี ต้ม นึ่ง อบ มากกว่าอาหารทอด	129	48.9
8. ถั่วเมล็ดแห้งเป็นแหล่งโปรตีน	121	45.8
9. เด็กอายุ 10 – 12 ปี ควรได้รับพลังงานวันละ 1,600 กิโลแคลอรี/วัน	110	41.7
10. ไขมันทั้งจากพืชและสัตว์ ให้พลังงานสูง	108	40.9
11. การลดน้ำหนักทำได้โดย ลดอาหารประเภทข้าว และอาหารที่ทำจากแป้ง	105	39.8
12. การควบคุมน้ำหนักคือ งดอาหารมื้อเย็น	101	38.3
13. ปลา ไข่ เนื้อหมูไม่ติดมัน ควรกิน วันละ 6 ช้อนกินข้าว	38	14.4
14. อาหารประเภทข้าว แป้ง กินได้ วันละ 8-12 ทัพพี	37	14.0
15. การเคี้ยวอาหารให้ละเอียด เคี้ยวช้าๆ ช่วยลดน้ำหนักได้	35	13.3

* ข้อความเชิงลบ

4.2.2 การบริโภคอาหารของครอบครัว

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของครอบครัวเมื่อจัดจำแนกคะแนนรวมออกเป็น 2 ระดับ คือ เหมาะสม และไม่เหมาะสม พบว่ามากกว่าร้อยละ 50 มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารของครอบครัวที่เหมาะสม เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าครอบครัวของนักเรียนมีการบริโภคอาหารที่เหมาะสมคือ ประมาณร้อยละ 55 มีการกินผักทุกวัน และมากกว่าร้อยละ 40 กินมื้อเช้าทุกวัน สำหรับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมที่มีมากที่สุด คือ ครอบครัวนักเรียนมากกว่าร้อยละ 20 มีการกินอาหารจุบจิบ ขนมหุบกกรอบ ทุกวัน รองลงมา (1) กินรอบดึก (2) กินอาหารที่มีไขมันสูง (3) กินอาหารทอด และ (4) กินผลไม้รสหวานจัด ที่มีการกินทุกวันคิดเป็น ร้อยละ 14.0, 4.5, 2.7 และ 2.3 ตามลำดับ นอกจากนี้ยังพบว่าครอบครัวนักเรียนมากกว่า ร้อยละ 70 กินอาหารมื้อหลัก 3 มื้อ การปรุงประกอบอาหารส่วนมากเป็น การผัด (ประมาณร้อยละ 40) รสชาติของอาหารประจำคือ รสเผ็ด (มากกว่าร้อยละ 50) และมากกว่าร้อยละ 50 มีน้ำเปล่าเป็นเครื่องดื่มประจำของครอบครัว แต่มากกว่าร้อยละ 20 ดื่มชา กาแฟ โอวัลติน เป็นเครื่องดื่มประจำครอบครัว รายละเอียดแสดงในตารางที่ 4.6 – 4.8

ตารางที่ 4.6 จำนวนและร้อยละของระดับการบริโภคอาหารของครอบครัว

ระดับการบริโภคอาหารของครอบครัว	จำนวน	ร้อยละ
เหมาะสม (คะแนน 22-30)	157	59.5
ไม่เหมาะสม (คะแนน 10-21)	107	40.5

ตารางที่ 4.7 ร้อยละของการบริโภคอาหารของครอบครัวจำแนกรายข้อ

ข้อความ	ร้อยละ		
	ทุกวัน	บางวัน	ไม่กิน
1. กินผัก	54.2	36.7	9.1
2. กินมื้อเช้า	42.0	47.3	10.6
3. กินอาหารจุกจิก ขนมขบเคี้ยว ขนมกรุบกรอบ *	25.0	72.7	2.3
4. กินอาหารหลัง 20.00 น. (กินรอบดึก) *	14.0	61.4	24.6
5. กินอาหารที่มีไขมันสูง(ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ ผัดซีอิ้ว ผัดไทย)*	4.5	92.8	2.7
6. กินอาหารทอด เช่น หมูทอด ไก่ทอด *	2.7	36.4	61.0
7. กินผลไม้รสหวานจัด *	2.3	92.4	5.3
8. กินอาหารฟาสต์ฟู้ด (ไก่ทอด แฮมเบอร์เกอร์ พิซซ่า) *	0.0	2.3	97.7
9. กินเนื้อสัตว์ติดมัน เช่น หมูสามชั้น *	0.0	74.2	25.8
10. กินขนมหวานจัด / ของเชื่อม / ขนมที่มีกะทิ *	0.0	79.9	20.1

* ข้อความเชิงลบ

ตารางที่ 4.8 จำนวน และร้อยละของการบริโภคอาหารของครอบครัว

การบริโภคอาหารของครอบครัว	จำนวน	ร้อยละ
จำนวนอาหารมื้อหลักของครอบครัว (มื้อ)		
มากกว่า 3	16	6.1
3	197	74.5
2	44	16.7
1	7	2.7

ตารางที่ 4.8 จำนวน และร้อยละของการบริโภคอาหารของครอบครัว (ต่อ)

การบริโภคอาหารของครอบครัว	จำนวน	ร้อยละ
วิธีปรุงประกอบอาหารส่วนใหญ่ของครอบครัว		
ผัด	105	39.8
ทอด	81	30.7
ต้ม ลวก	37	14.0
ปิ้งย่างเผา	34	12.8
ตุ๋น นึ่ง	7	2.7
รสชาติอาหารประจำของครอบครัว		
เผ็ด	139	52.7
หวาน	45	17.0
เปรี้ยว	37	14.0
จืด	24	9.1
เค็ม	19	7.2
เครื่องดื่มที่ครอบครัวรับประทานเป็นประจำ		
น้ำเปล่า	147	55.7
ชา / กาแฟ / โอวัลติน	59	22.3
น้ำอัดลม/ น้ำหวาน	32	12.1
นม	19	7.2
น้ำผลไม้ 100 %	7	2.7

4.2.3 การบริโภคอาหารของเพื่อน

การบริโภคอาหารของเพื่อนเมื่อจัดจำแนกคะแนนรวมออกเป็น 2 ระดับ คือ เหมาะสมและไม่เหมาะสม พบว่านักเรียนมากกว่าร้อยละ 80 รายงานว่าการบริโภคอาหารของเพื่อนอยู่ในระดับที่ไม่เหมาะสม เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า การบริโภคอาหารของเพื่อนที่ไม่เหมาะสม ในประเด็นต่างๆ มีดังนี้ ครั้งหนึ่งของเพื่อนนักเรียนกินขนมขบเคี้ยว ขนมกรุบกรอบ ขนมถุง และประมาณร้อยละ 30 ของเพื่อนนักเรียนดื่มน้ำอัดลม / เครื่องดื่มรสหวาน กินของปิ้งย่าง ขามว่างจากการเรียนจะหาขนมกินตลอด และกินอาหารทอด และนักเรียนประมาณร้อยละ 20 มีเพื่อนกินไอศกรีม ดื่มนมเปรี้ยว กินขนมที่มีแป้งและน้ำตาล รายละเอียดแสดงในตารางที่ 4.9 – 4.10

ตารางที่ 4.9 จำนวนและร้อยละของระดับการบริโภคอาหารของเพื่อน

ระดับการบริโภคอาหารของเพื่อน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เหมาะสม (คะแนน 22-30)	44	16.7
ไม่เหมาะสม (คะแนน 10-21)	220	83.3

ตารางที่ 4.10 ร้อยละของการบริโภคอาหารของเพื่อน จำแนกรายข้อ

ข้อความ	ร้อยละ		
	ประจำ	บางครั้ง	ไม่เคย
1. กินขนมขบเคี้ยว ขนมกรุบกรอบ ขนมถุง*	49.6	50.4	0.0
2. ดื่มน้ำอัดลม / เครื่องดื่มรสหวาน เช่น โอวัลติน นมเย็น โกโก้*	31.1	68.9	0.0
3. กินของปิ้งย่าง เช่น ลูกชิ้น ไส้กรอก หมูย่าง*	28.0	64.8	7.2
4. ยามว่างจากเรียนหรือเล่น จะหาขนมกินตลอด*	27.3	52.7	20.1
5. กินอาหารทอด เช่น ไข่เจียว หมูทอด ไก่ทอด หมูทอด*	26.1	73.9	0.0
6. กินไอศกรีม*	22.3	77.7	0.0
7. กินขนมที่มีแป้งและน้ำตาล เช่น โดนัท เค้ก ขนมปังทานเย็น*	18.2	74.2	7.6
8. ดื่มนมเปรี้ยว*	15.2	82.2	2.7
9. กินผลไม้ดอง ผลไม้แช่อิ่ม*	3.8	76.5	19.7
10. กินอาหารจำพวกทอด และหมกอย่างรวดเร็ว*	0.0	52.3	47.7

* ข้อความเชิงลบ

4.3 การเข้าถึงแหล่งอาหาร และอิทธิพลของสื่อโฆษณา

4.3.1 การเข้าถึงแหล่งอาหาร

การเข้าถึงแหล่งอาหารเมื่อจัดจำแนกคะแนนการเข้าถึงแหล่งอาหารของนักเรียนออกเป็น 2 ระดับ คือ สะดวก และไม่สะดวก พบว่านักเรียนมากกว่าร้อยละ 60 ไม่สะดวกในการเข้าถึงแหล่งอาหาร เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่านักเรียนประมาณร้อยละ 40 มีขนมกักตุนเก็บไว้กินตามที่ต้องการ เมื่ออยากกินอาหารฟาสต์ฟู้ด ก็สามารถไปกินได้ตามที่ต้องการ รองลงมาคือนักเรียนสามารถไปซื้อขนมจากร้านค้า/ห้าง ได้ตามที่ต้องการ มีขนมกรุบกรอบและน้ำหวาน/น้ำอัดลม เตรียมไว้ตลอดเวลา (ประมาณร้อยละ 20) และนักเรียนสามารถซื้อขนม/น้ำอัดลม/

น้ำหวาน ได้จากร้านค้าหน้าโรงเรียน ตอนหลังเลิกเรียน (ร้อยละ 10) นอกจากนี้ ยังพบว่าแหล่งอาหารที่อยู่ใกล้ที่พักอาศัยของนักเรียนมากที่สุดคือ ร้านอาหารตามสั่ง (มากกว่าร้อยละ 90) รองลงมา ตลาดนัด/แผงลอย (ประมาณร้อยละ 50) และซูเปอร์มาร์เกตในห้างสรรพสินค้า และรถเร่ขายอาหาร / หาบเร่/อาหารริมทาง (ประมาณร้อยละ 30) และ โรงอาหาร/ศูนย์อาหาร และร้านขายอาหารฟาสต์ฟู้ด (ร้อยละ 10) รายละเอียดแสดงในตารางที่ 4.11 – 4.13

ตารางที่ 4.11 จำนวนและร้อยละของระดับการเข้าถึงแหล่งอาหาร

ระดับการเข้าถึงแหล่งอาหาร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
สะดวก (คะแนน 11-15)	91	34.5
ไม่สะดวก (คะแนน 5-10)	173	65.5

ตารางที่ 4.12 ร้อยละของการเข้าถึงแหล่งอาหาร จำแนกรายข้อ

ข้อความ	ร้อยละ		
	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ
1. นักเรียนมีขนมกักตุนเก็บไว้กินตามที่ต้องการ	42.4	23.5	34.1
2. หากนักเรียนอยากกินอาหารฟาสต์ฟู้ด ก็สามารถไปกินได้ตามที่ต้องการ	37.9	7.6	54.5
3. นักเรียนสามารถไปซื้อขนมจากร้านค้า/ห้าง ได้ตามที่ต้องการ	24.2	42.8	33.0
4. ที่บ้านนักเรียน มีขนมกรอบและน้ำหวาน/น้ำอัดลมเตรียมไว้ตลอดเวลา	16.3	37.9	45.8
5. นักเรียนสามารถซื้อขนม/น้ำอัดลม/น้ำหวาน ได้จากร้านค้าหน้าโรงเรียน ตอนหลังเลิกเรียน	6.1	66.7	27.3

ตารางที่ 4.13 จำนวนและร้อยละของแหล่งอาหารที่อยู่ใกล้ที่พัก

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
ร้านอาหารตามสั่ง	246	93.2
ตลาดนัด / แผงลอย	124	47.0
ซูเปอร์มาร์เกตในห้างสรรพสินค้า	88	33.3
รถเร่ขายอาหาร / หาบเร่/อาหารริมทาง	76	28.8
โรงอาหาร/ศูนย์อาหาร	28	10.6
ร้านขายอาหารฟาสต์ฟู้ด	28	10.6

หมายเหตุ: เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ

4.3.2 อิทธิพลของสื่อโฆษณา

อิทธิพลของสื่อโฆษณาเมื่อจัดจำแนกคะแนนรวมออกเป็น 3 ระดับ คือ มาก ปานกลาง และน้อย ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมากกว่าร้อยละ 60 ได้รับอิทธิพลของสื่อโฆษณาในระดับน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าประเด็นที่มีผลต่อการตัดสินใจบริโภคอาหารของนักเรียนมากที่สุด ใน 3 ประเด็นแรก คือ (1) รูปภาพอาหารในสื่อต่างๆ ทำให้นักเรียนอยากกินอาหารนั้น (2) ชงโภชนาการมีส่วนช่วยให้นักเรียนกินอาหารตามสัดส่วน และ (3) นักเรียนซื้อ/บริโภคอาหารเพราะอาหารลดราคา คิดเป็นร้อยละ 52.3, 43.9, 33.3 ตามลำดับ รายละเอียดแสดงในตารางที่ 4.14 – 4.15

ตารางที่ 4.14 จำนวนและร้อยละของระดับการได้รับอิทธิพลของสื่อโฆษณา

ระดับการได้รับอิทธิพลของสื่อโฆษณา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
มาก (คะแนน 26-30)	28	10.6
ปานกลาง (คะแนน 22-25)	74	28.0
น้อย (คะแนน 10-21)	162	61.4

ตารางที่ 4.15 ร้อยละของการได้รับอิทธิพลของสื่อโฆษณา จำแนกรายข้อ

ข้อความ	ร้อยละ		
	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย
1. รูปภาพอาหารในสื่อต่างๆ ทำให้นักเรียนอยากกินอาหารนั้น	52.3	9.5	38.3
2. ชงโภชนาการมีส่วนช่วยให้นักเรียนกินอาหารตามสัดส่วน	43.9	13.3	42.8
3. นักเรียนซื้อ/บริโภคอาหาร เพราะอาหารลดราคา	33.3	17.4	49.2
4. นักเรียนซื้อขนมขบเคี้ยว กรูบกรอบ ที่โฆษณาในสื่อโทรทัศน์	30.7	28.0	41.3
5. ของแถมมีผลให้นักเรียนตัดสินใจเลือกซื้อ/บริโภคอาหารนั้น	27.3	14.8	58.0
6. นักเรียนกินผักและผลไม้ เพราะเชื่อว่ารูปร่างสวยเหมือนนางแบบ / ดารา / นักร้อง	22.7	22.3	54.9
7. ความสวยงามของบรรจุภัณฑ์ มีผลให้นักเรียนเลือกซื้ออาหารนั้น	20.1	9.5	70.5
8. ป้ายโฆษณา แผ่นพับ ใบปลิว มีผลต่อนักเรียนในการซื้อ/บริโภคอาหารนั้นๆ	19.7	42.5	37.9
9. นักเรียนเลือกซื้ออาหารประเภท ที่ปรากฏตามสื่อออนไลน์	10.6	67.5	22.0
10. นักเรียนดื่มน้ำอัดลม ตามคารานักร้องที่เล่นโฆษณา	4.5	38.3	57.2

4.4 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนประถมศึกษา เขตเทศบาลเมืองคูคต จังหวัดปทุมธานี ใช้การทดสอบไคสแควร์ (Chi-square test) และการหาค่า Odd Ratio (OR) โดยจำแนกพฤติกรรมการบริโภคอาหารออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม (203 คน) และกลุ่มที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่เหมาะสม (61 คน) โดยตัวแปรที่นำมาหาความสัมพันธ์มี 3 กลุ่มปัจจัย ได้แก่

1) ปัจจัยนำ

- เพศ

(1) หญิง (n = 149), (2) ชาย (n = 115)

- เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง (บาท/สัปดาห์)

(1) เท่ากับหรือน้อยกว่า 300 (n = 218), (2) มากกว่า 300 (n = 46)

- ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ

(1) ปานกลางถึงมาก (n = 103), (2) น้อย (n = 161)

2) ปัจจัยเอื้อ

- การเข้าถึงแหล่งอาหาร

(1) สะดวก (n = 91), (2) ไม่สะดวก (n = 173)

3) ปัจจัยเสริม

- การบริโภคอาหารของครอบครัว

(1) เหมาะสม (n = 157), (2) ไม่เหมาะสม (n = 107)

- การบริโภคอาหารของเพื่อน

(1) เหมาะสม (n = 44), (2) ไม่เหมาะสม (n = 220)

- การได้รับอิทธิพลของสื่อโฆษณา

(1) ปานกลางถึงมาก (n = 102), (2) น้อย (n = 162)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า การบริโภคอาหารของเพื่อน การเข้าถึงแหล่งอาหาร การบริโภคอาหารของครอบครัว และเพศ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนประถมศึกษา เขตเทศบาลเมืองคูคต จังหวัดปทุมธานี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดย

1) นักเรียนที่รายงานว่าเพื่อนมีการบริโภคที่เหมาะสมมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมมากกว่านักเรียนรายงานว่าเพื่อนมีการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม 17.56 เท่า

2) นักเรียนที่เข้าถึงแหล่งอาหารสะดวกมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมมากกว่านักเรียนที่เข้าถึงแหล่งอาหารไม่สะดวก 3.23 เท่า

3) นักเรียนที่รายงานว่าครอบครัวมีการบริโภคอาหารที่เหมาะสมมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมมากกว่านักเรียนที่รายงานว่าครอบครัวมีการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม 2.84 เท่า

4) นักเรียนหญิงมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมมากกว่านักเรียนชาย 1.98 เท่า

ในขณะที่ เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ อิทธิพลของสื่อโฆษณาไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนประถมศึกษา เขตเทศบาลเมืองคูคต จังหวัดปทุมธานี ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ($p > 0.05$) รายละเอียดในตารางที่ 4.16

ตารางที่ 4.16 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ตัวแปร	พฤติกรรมการบริโภคอาหาร				Chi-square	Sig.	OR (95%CI)
	เหมาะสม		ไม่เหมาะสม				
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ			
ปัจจัยนำ							
เพศ					4.972	0.027	1.98(1.08-3.64)
หญิง	42	28.2	107	71.8			
ชาย	19	16.5	96	83.5			
เงินที่ได้รับ (บาท/สัปดาห์)					0.279	0.598	1.22(0.59-2.53)
300 หรือน้อยกว่า	49	22.5	169	77.5			
มากกว่า 300	12	26.1	34	73.9			
ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ					0.702	0.403	0.78(0.43-1.41)
ปานกลางถึงมาก	21	20.4	82	79.6			
น้อย	40	24.8	121	75.2			
ปัจจัยเอื้อ							
การเข้าถึงแหล่งอาหาร					15.886	<0.001	3.23(1.79-5.82)
สะดวก	34	37.4	57	62.6			
ไม่สะดวก	27	15.6	146	84.4			
ปัจจัยเสริม							
การบริโภคอาหารของครอบครัว					10.171	0.002	2.84(1.47-5.48)
เหมาะสม	47	29.9	110	70.1			
ไม่เหมาะสม	14	13.1	93	86.9			
การบริโภคอาหารของเพื่อน					73.173	<0.001	17.56(8.13-37.93)
เหมาะสม	32	72.7	12	27.3			
ไม่เหมาะสม	29	13.2	191	86.8			
อิทธิพลของสื่อโฆษณา					1.145	0.286	0.72(0.39-1.32)
ปานกลางถึงมาก	20	19.6	82	80.4			
น้อย	41	25.3	121	74.7			

4.5 สรุปผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

ปัจจัยในการศึกษา ได้แก่ ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม รวมทั้งสิ้น 7 ปัจจัย ผลการศึกษา พบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนประถมศึกษา เขตเทศบาลเมืองคูคต จังหวัดปทุมธานี มี 4 ปัจจัย ได้แก่ เพศ การเข้าถึงแหล่งอาหาร การบริโภคอาหารของครอบครัว และการบริโภคอาหารของเพื่อน รายละเอียดในตารางที่ 4.17

ตารางที่ 4.17 สรุปผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานการวิจัย	p-value	ผลการทดสอบ
สมมติฐานข้อที่ 1 ปัจจัยนำมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนประถมศึกษา เขตเทศบาลเมืองคูคต จังหวัดปทุมธานี		
- เพศ	< 0.05	ยอมรับ
- เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง	> 0.05	ปฏิเสธ
- ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ	> 0.05	ปฏิเสธ
สมมติฐานข้อที่ 2 ปัจจัยเอื้อมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนประถมศึกษา เขตเทศบาลเมืองคูคต จังหวัดปทุมธานี		
- การเข้าถึงแหล่งอาหาร	< 0.001	ยอมรับ
สมมติฐานข้อที่ 3 ปัจจัยเสริมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนประถมศึกษา เขตเทศบาลเมืองคูคต จังหวัดปทุมธานี		
- การบริโภคอาหารของครอบครัว	< 0.01	ยอมรับ
- การบริโภคอาหารของเพื่อน	< 0.001	ยอมรับ
- อิทธิพลของสื่อโฆษณา	> 0.05	ปฏิเสธ

บทที่ 5

การอภิปรายผล

การศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนประถมศึกษา เขตเทศบาลเมืองคูคต จังหวัดปทุมธานี ผู้วิจัยใช้กรอบแนวคิดแบบจำลอง PRECEDE ซึ่งได้เลือกวินิจฉัยทางการศึกษาและองค์กร (Educational and organizational diagnosis) ซึ่งมีองค์ประกอบที่ส่งผลต่อพฤติกรรมของบุคคลมี 3 กลุ่ม คือ ปัจจัยนำ (Predisposing factors) ปัจจัยเสริม (Reinforcing factors) และปัจจัยเอื้อ (Enabling factors) สำหรับศึกษานี้ศึกษาปัจจัยที่คาดว่าจะมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารรวม 7 ปัจจัย โดยปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนประถมศึกษามี 3 ปัจจัย ได้แก่ การบริโภคอาหารของเพื่อน การบริโภคอาหารของครอบครัว และการได้รับอิทธิพลของสื่อโฆษณา การอภิปรายผลจำแนกเป็น 2 ส่วน คือ การอภิปรายระเบียบวิธีวิจัย และการอภิปรายผลการวิจัย ดังนี้

5.1 อภิปรายระเบียบวิธีวิจัย

5.1.1 รูปแบบการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการศึกษา แบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional study) เพื่อศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนประถมศึกษา โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่กำลังศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เขตเทศบาลเมืองคูคต จังหวัดปทุมธานี ในปีการศึกษา 2559 ซึ่งรูปแบบการศึกษาแบบภาคตัดขวางเป็นรูปแบบงานวิจัยที่มีความเหมาะสมในการนำข้อมูลสถานการณ์ปัจจุบันมาวิเคราะห์ แต่ในขณะที่เดียวกันรูปแบบการศึกษานี้ ไม่สามารถบอกลำดับความสัมพันธ์ของปัจจัยที่เป็นเหตุเป็นผลได้อย่างแน่ชัด จึงเป็นเพียงข้อมูลเบื้องต้นที่จะนำไปสู่การวางแผนดำเนินโครงการเพื่อพัฒนาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนประถมศึกษาให้เหมาะสมกับบริบทของพื้นที่ต่อไป

5.1.2 ตัวอย่างและวิธีการเก็บข้อมูล

ตัวอย่างเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เขตเทศบาลเมืองคูคต จังหวัดปทุมธานี ปีการศึกษา 2559 มีนักเรียนเข้าร่วมในการศึกษา 264 ตัวอย่าง และใช้การสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple random sampling) จำแนกนักเรียนตามโรงเรียน ห้องเรียน และเก็บข้อมูลกับนักเรียนที่สมัครเข้าร่วมวิจัย การรวบรวมข้อมูล กำหนดให้นักเรียนตัวอย่างเป็นผู้ตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง โดยผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัยจะถามคำถามทีละข้อตามแบบสอบถาม และนักเรียนตอบคำถามไปพร้อม ๆ กัน ใช้เวลาประมาณ 20-30 นาที มีการชี้แจงรายละเอียดให้ทราบก่อนการเก็บข้อมูล และขณะถามถ้าผู้เข้าร่วมโครงการไม่เข้าใจในข้อคำถาม สามารถยกมือถามผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัยได้ และนักเรียนกลุ่มตัวอย่างให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

5.1.3 เครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือในการวิจัยเป็นแบบสอบถามมี 6 ส่วน คือ ข้อมูลทั่วไป ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ การบริโภคอาหารของครอบครัว พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน การบริโภคอาหารของเพื่อน และการเข้าถึงแหล่งอาหารและอิทธิพลของสื่อโฆษณา เครื่องมือวัดได้รับการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน และได้นำไปทดลองใช้กับนักเรียนจำนวน 30 คน ที่มีลักษณะคล้ายกับตัวอย่าง จากนั้นนำมาวิเคราะห์เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือก่อนนำไปใช้เก็บข้อมูลจริง โดยเครื่องมือวัดตัวแปรมีความสัมพันธ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha coefficient) 0.72 - 0.77 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ ดังนั้น เครื่องมือในการวิจัยนี้จึงมีคุณภาพ และความน่าเชื่อถือเพียงพอสำหรับใช้วัดตัวแปรในการศึกษา

5.1.4 สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล พิจารณาตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยและระดับการวัดตัวแปรประกอบด้วย (1) สถิติเชิงพรรณนา วิเคราะห์หาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด โดยใช้อธิบายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (2) สถิติเชิงอนุมาน นำมาทดสอบสมมติฐานการวิจัยโดยใช้หลักความน่าจะเป็นกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่น้อยกว่า 0.05 โดยสถิติที่ใช้ ได้แก่ Odd Ratio (OR) และการทดสอบไคสแควร์ซึ่งในการศึกษานี้ต้องการหาความสัมพันธ์ของตัวแปรต้นกับตัวแปร และตัวแปรทั้งหมดในการศึกษามีระดับการวัดเป็นกลุ่ม ดังนั้นการใช้สถิติดังกล่าวจึงมีความเหมาะสมกับข้อมูลและวัตถุประสงค์การศึกษา

5.2 อภิปรายผลการวิจัย

5.2.1 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนครอบคลุมเนื้อหาทั้งการปฏิบัติตัวในชีวิตประจำวันเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร โดยแบ่งเป็นจำนวนมื้อ ชนิด ประเภท และปริมาณของอาหาร รวมถึงวิธีการปรุงประกอบอาหาร โดยแบ่งคะแนนรวมของพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนเป็น 2 กลุ่ม คือ เหมาะสม และไม่เหมาะสม ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนประมาณร้อยละ 80 มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมหรือควรปรับปรุง โดยนักเรียนมีการบริโภคที่ไม่เหมาะสมเป็นประจำคือ ประมาณร้อยละ 20 ดื่มน้ำอัดลม และนมเปรี้ยว เป็นประจำซึ่งเป็นเครื่องดื่มที่มีประโยชน์น้อย นักเรียนร้อยละ 42 กินขนมขบเคี้ยว ขนมกรุบกรอบ และนักเรียนเกือบร้อยละ 20 กินไอศกรีมเป็นประจำ สอดคล้องกับการศึกษาของ สิริรัตน์ आयวัฒน์⁽⁴²⁾ ที่พบว่านักเรียนร้อยละ 44 ดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำทุกวัน และกินอาหารว่างและขนมขบเคี้ยวทุกวัน ร้อยละ 34 และร้อยละ 21 ตามลำดับ และการศึกษาที่ผ่านมาของ สุณี มุณีปภา⁽⁴³⁾ ที่พบว่าเด็กเกือบร้อยละ 60 นิยมบริโภคน้ำแข็งไส และไอศกรีม และกินผลไม้ดองผลไม้แช่อิ่ม (ร้อยละ 6.4) กินขนมที่มีกะทิ แป้ง และน้ำตาลเป็นส่วนประกอบ (ร้อยละ 4.5) การศึกษานี้ยังพบอีกว่ามีนักเรียนตัวอย่างประมาณร้อยละ 45 กินผลไม้สด เช่น ฝรั่ง ส้ม ชมพู่ มะละกอ แดงโม เช่นเดียวกับการศึกษาของ สุณี มุณีปภา⁽⁴³⁾ ที่พบว่านักเรียนประมาณร้อยละ 55 มีการรับประทานผลไม้ที่มีตามท้องถื่น นอกจากนี้ นักเรียนตัวอย่างยังชอบอาหารทอด (ประมาณร้อยละ 40) อาหาร ปิ้งย่าง อาหารจานด่วน (ประมาณร้อยละ 20) การปรุงรสชาติของอาหารเพิ่ม (ประมาณร้อยละ 30) ไม่อ่านฉลากโภชนาการก่อนจะเลือกกินอาหาร (มากกว่าร้อยละ 20) และกินอาหารหลัง 20.00 น. (ประมาณร้อยละ 15) ซึ่งพฤติกรรมการบริโภคในลักษณะนี้เป็นการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม

5.2.2 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนประถมศึกษา เขตเทศบาลเมืองคูคต จังหวัดปทุมธานี

จากผลการศึกษาที่พบว่า เพศมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนโดยนักเรียนหญิงมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมมากกว่านักเรียนชาย 1.98 เท่า สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาที่พบว่า นักเรียนหญิงจะให้ความสำคัญกับรูปร่างหน้าตา และความสวยงามมากกว่านักเรียนชาย จึงทำให้นักเรียนสนใจในการเลือกอาหารมารับประทาน มีอาหารที่เหมาะสมในการลดน้ำหนัก อาหารที่เหมาะสมสำหรับการควบคุมน้ำหนัก ในขณะที่นักเรียนชายชอบรับประทานอาหารที่มีไขมันมากกว่านักเรียนหญิง⁽⁴⁴⁻⁴⁵⁾

สำหรับปัจจัยเอื้อคือการเข้าถึงแหล่งอาหาร ซึ่งพบว่ามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน โดยที่นักเรียนที่เข้าถึงแหล่งอาหารสะดวก มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมมากกว่านักเรียนที่เข้าถึงแหล่งอาหารไม่สะดวกถึง 3.23 เท่า และจากข้อมูลการศึกษาที่พบว่า นักเรียนมีการกักตุนอาหาร สามารถไปซื้อ/บริโภคอาหารได้ตามต้องการ และมีอาหารเตรียมไว้ตลอดเวลา นั้น ทำให้นักเรียนสามารถเข้าถึงอาหารได้สะดวก จึงเป็นปัจจัยเอื้อที่ทำให้นักเรียนสามารถเลือกรับประทานที่เหมาะสมได้ง่ายกว่านักเรียนที่เข้าถึงแหล่งอาหารได้ยากหรือไม่สะดวก ด้วยเมื่อนักเรียนกลุ่มดังกล่าวเมื่อเข้าถึงแหล่งอาหารแล้ว จะพยายามบริโภคตามความต้องการด้วยเกรงว่าตนเองอาจไม่สามารถมาที่แหล่งอาหารได้อีก จึงอาจทำให้มีพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสมได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ วชิรี คำศรี⁽⁴⁶⁾ ที่พบว่านักเรียนสามารถเข้าถึงร้านอาหารได้ง่าย มีอิสระและความสะดวกในการเลือกซื้ออาหาร และมีโอกาสรับรู้การจำหน่ายอาหารจากการเห็นเอง ทำให้นักเรียนสามารถเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายได้

ในขณะที่ปัจจัยเสริมได้แก่ การบริโภคอาหารของครอบครัว และการบริโภคอาหารของเพื่อนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน โดยนักเรียนที่รายงานว่าเพื่อนมีการบริโภคที่เหมาะสมมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมมากกว่านักเรียนรายงานว่าเพื่อนมีการบริโภคอาหารไม่เหมาะสม 17.56 เท่า และนักเรียนที่รายงานว่าครอบครัวมีการบริโภคอาหารที่เหมาะสมมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม มากกว่านักเรียนที่รายงานว่าครอบครัวมีการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม 2.84 เท่าด้วย ตัวอย่างในการศึกษานี้เป็นนักเรียนระดับประถมศึกษาซึ่งเป็นวัยเรียนตอนปลาย มีกิจกรรมและให้ความสำคัญกับเพื่อน ดังนั้นการทำกิจกรรมใด ๆ จะแบ่งปันซึ่งกันและกัน และจะทำกันไปในลักษณะเดียวกัน ดังนั้นความคิดเห็นของกลุ่มเพื่อนและพฤติกรรมของเพื่อนจึงมีผล และสัมพันธ์ต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของเด็กวัยเรียน ด้วยเมื่อนักเรียนอยู่กับกลุ่มเพื่อน อย่างไรก็ตามเด็กวัยเรียนยังเป็นวัยที่ต้องพึ่งพาครอบครัว พ่อแม่จึงมีบทบาทสำคัญในการอบรมเลี้ยงดู จัดเตรียมสิ่งต่าง ๆ ทั้งเสื้อผ้าอาหารรวมถึงสิ่งต่าง ๆ ที่จำเป็นในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นจากข้อมูลการวิจัย ที่พบว่านักเรียนตัวอย่างส่วนใหญ่ พ่อแม่จะเป็นผู้จัดเตรียมอาหารและครอบครัวร้อยละ 80 ปรงประกอบอาหารเอง ดังนั้นหากครอบครัวมีการจัดเตรียมอาหาร และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างไร นักเรียนก็จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในลักษณะเดียวกันไปด้วยครอบครัวจึงถือ ได้ว่าเป็นแบบอย่างและมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนซึ่งทั้งการบริโภคอาหารของเพื่อน และการบริโภคอาหารของครอบครัวล้วนแล้วแต่เป็นอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมของนักเรียน และเป็นกลุ่มทางสังคมที่เล็ก และใกล้ชิดกับนักเรียนมากที่สุด นอกจากนี้ยังถือได้ว่าเป็นแหล่งของการสนับสนุนทางสังคม ของนักเรียนด้วย สอดคล้องกับการศึกษาของ สนทยา มุฮำหมัด⁽⁴⁷⁾ พบว่านักเรียนที่ได้รับแรงสนับสนุนจากสังคม

มากจะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีกว่า นักเรียนที่ได้รับแรงสนับสนุนจากทางสังคมน้อย เนื่องจากการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม มีบทบาทสำคัญต่อพฤติกรรมสุขภาพด้วยส่งผลให้นักเรียนมีสุขภาพที่ดี ซึ่งปัจจัยสำคัญในการมีสุขภาพที่ดีก็คือ การรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ ที่จะนำไปสู่การมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม

สำหรับปัจจัยที่ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน คือ เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ และอิทธิพลของสื่อโฆษณาจากการวิจัยพบว่า นักเรียนประถมศึกษาวัยละ 65 ปีได้รับเงินค่าขนมที่ 200 - 300 บาทต่อสัปดาห์ และด้วยเป็นช่วงของเด็กวัยเรียนซึ่งมีการแบ่งปันกัน เมื่อนักเรียนมีการซื้อขนมหรืออาหาร ก็จะมารับประทานด้วยกันเป็นส่วนใหญ่ และเมื่อเด็กกลับจากโรงเรียน ก็จะอยู่กับครอบครัว ดังนั้นแล้วเงินค่าขนมที่แตกต่างกัน จึงไม่ได้มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนสอดคล้องกับการศึกษาของ สมศรี เพชรโชติ⁽⁴⁸⁾ ที่พบว่านักเรียนได้รับเงินจากผู้ปกครองที่แตกต่างกัน ก็จะมีการรับประทานอาหารที่ไม่แตกต่างกัน มีข้อมูลจากงานวิจัยที่พบว่านักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับปริมาณการบริโภคอาหารแต่ละชนิดยังไม่ถูกต้องจำนวนมาก รวมถึงวิธีการควบคุม และลดน้ำหนักที่ถูกวิธี แต่นักเรียนมีความรู้ที่อาหารชนิดใดประเภทใดที่มีผลทางลบ ทางภาวะโภชนาการของนักเรียน ซึ่งคำตอบทั้งหมดนี้พบว่า ทั้งในกลุ่มที่มีการบริโภคอาหารที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม มีความรู้ไม่ค่อยแตกต่างกัน สอดคล้องกับการศึกษาของ เครือวัลย์ ปาวิสัย⁽²⁹⁾ ที่พบว่าความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารให้ถูกส่วน ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา (บางเขน)

สำหรับประเด็นเกี่ยวกับอิทธิพลของสื่อโฆษณานั้น จะเห็นได้ว่านักเรียนเกือบร้อยละ 90 ได้รับอิทธิพลจากสื่อโฆษณาน้อยถึงปานกลาง ซึ่งถือเป็นคนส่วนใหญ่ของกลุ่มนักเรียน การที่นักเรียนส่วนใหญ่มีระดับอิทธิพลของสื่อโฆษณาไม่ได้ต่างกันมากนัก ทำให้ผลของอิทธิพลของสื่อโฆษณายัง ไม่เด่นชัดมากนัก อีกทั้งช่วยพัฒนาการของเด็กวัยเรียน ทำให้ปัจจัยที่สำคัญมากกว่าคือการมีพฤติกรรมที่เป็นลักษณะเดียวกันของเด็ก และการเป็นแบบอย่างของพ่อแม่ สอดคล้องกับการศึกษาของ พนอ ทิพย์พิมลรัตน์⁽⁴⁹⁾ พบว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีแหล่งข้อมูลข่าวสารแตกต่างกัน จะมีการปฏิบัติในการบริโภคอาหารในชีวิตประจำวันที่ไม่แตกต่างกัน

บทที่ 6

สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนประถมศึกษาเป็นการศึกษาแบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional study) โดยตัวอย่างเป็นนักเรียนทั้งเพศชาย และหญิงที่กำลังศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เขตเทศบาลเมืองคูคต จังหวัดปทุมธานี ในปีการศึกษา 2559 จำนวน 264 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามจำนวน 85 ข้อ โดยให้ตัวอย่างตอบด้วยตนเอง พร้อมกับตอบแบบสอบถามไปพร้อมๆ กันกับผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัย โดยสามารถถามข้อสงสัยขณะที่ผู้วิจัยดำเนินการอยู่ได้ การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) และทดสอบสมมติฐานการวิจัย โดยใช้การหาค่า Odd Ratio (OR) และการทดสอบไคสแควร์ โดยกำหนดระดับนัยสำคัญที่น้อยกว่า 0.05 สรุปผลการศึกษา ดังนี้

6.1 สรุปผลการศึกษา

6.1.1 ข้อมูลทั่วไป

จากการเก็บข้อมูลกับกลุ่มนักเรียนตัวอย่างจำนวน 264 คน พบว่า มากกว่าครึ่งหนึ่งเป็นนักเรียนหญิง อายุ 10 - 13 ปี เฉลี่ย 11.43 ปี นักเรียนได้รับเงินจากผู้ปกครองต่อสัปดาห์ 50 - 700 บาท เฉลี่ย 250 บาท โดยนักเรียนประมาณร้อยละ 65 ได้รับเงิน 200 - 300 บาทต่อสัปดาห์ สำหรับภาวะโภชนาการพบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีรูปร่างสมส่วน (ร้อยละ 61.7) รองลงมาคือ ภาวะอ้วน (ร้อยละ 27.7) และค่อนข้างผอม (ร้อยละ 10.6) โดยมากกว่าร้อยละ 70 ของนักเรียนรายงานว่า พ่อ/แม่ เป็นผู้ดูแลอาหารในครอบครัว และร้อยละ 80 พบว่าอาหารมื้อหลักมาจากการปรุงประกอบอาหารเอง

6.1.2 การบริโภคอาหารของนักเรียน ครอบครัว และเพื่อน

พฤติกรรมการบริโภคของนักเรียน พบว่าประมาณร้อยละ 77 มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมหรือต้องปรับปรุง เมื่อพิจารณาพฤติกรรมการบริโภคอาหารในกลุ่มเครื่องดื่ม พบนักเรียนมากกว่าร้อยละ 20 มีการดื่มน้ำอัดลม เครื่องดื่มรสหวาน และนมเปรี้ยว กลุ่มขนม ของ

หวาน และผลไม้ พบการกินขนมขบเคี้ยว ขนมกรุบกรอบ มากที่สุด ถึงร้อยละ 42 รองลงมาคือ (1) กินไอศกรีม (2) กินผลไม้ดองผลไม้แช่อิ่ม (3) กินขนมที่มีกะทิเป็นส่วนประกอบ และ (4) กินขนมที่มีแป้ง น้ำตาล (ร้อยละ 18.2, 6.4, 4.5 และ 4.5 ตามลำดับ) นอกจากนี้ยังพบว่ามึ้นักเรียนที่ไม่กินผลไม้สด ถึงร้อยละ 10 สำหรับประเภทอาหาร พบว่านักเรียนกินอาหารประเภททอดมากที่สุด มากกว่าร้อยละ 40 รองลงมา อาหารปิ้งย่างและอาหารจานด่วน ประมาณร้อยละ 20 มีนักเรียนน้อยกว่าร้อยละ 10 กินอาหารรสเค็มจัด และไม่กินอาหารที่ปรุงด้วยวิธี ต้ม นึ่ง อบ นักเรียนมีนิสัยการบริโภคที่ไม่เหมาะสมคือ นักเรียนมากกว่าร้อยละ 30 ต้องปรุงรสชาติของอาหารเพิ่ม ไม่อ่านข้อมูลฉลากโภชนาการก่อนจะกิน (มากกว่าร้อยละ 20) กินอาหารหลังเวลา 20.00 น. และกินขนมเมื่อว่างจากการเรียนหรือเล่น (ประมาณร้อยละ 15) กินอาหารจำโต และกินอาหารมากกว่า 1 จาน (น้อยกว่าร้อยละ 10)

การบริโภคอาหารของครอบครัว พบว่ามากกว่าร้อยละ 50 มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารของครอบครัวที่เหมาะสม เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ครอบครัวของนักเรียนมีการบริโภคอาหารที่เหมาะสมคือ ประมาณร้อยละ 55 มีการกินผักทุกวัน และมากกว่าร้อยละ 40 กินมื้อเช้าทุกวัน สำหรับการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมคือ มากกว่าร้อยละ 20 มีการกินอาหารจุบจิบ ขนมกรุบกรอบ ทุกวัน รองลงมา 1) กินรอบดึก 2) กินอาหารที่มีไขมันสูง 3) กินอาหารทอด และ 4) กินผลไม้รสหวานจัด ที่มีการกินทุกวัน คิดเป็นร้อยละ 14.0, 4.5, 2.7 และ 2.3 ตามลำดับ

การบริโภคอาหารของเพื่อน พบว่านักเรียนมากกว่าร้อยละ 80 รายงานว่าการบริโภคอาหารของเพื่อนอยู่ในระดับที่ไม่เหมาะสม เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า การบริโภคอาหารของเพื่อนที่ไม่เหมาะสม มีดังนี้ ครั้งหนึ่งของเพื่อนนักเรียนกินขนมขบเคี้ยว ขนมกรุบกรอบ ขนมถุง และประมาณร้อยละ 30 ของเพื่อนนักเรียน ดื่มน้ำอัดลม / เครื่องดื่มรสหวาน กินของปิ้งย่าง ยามว่างจากการเรียนจะหาขนมกินตลอด และกินอาหารทอด และนักเรียนประมาณร้อยละ 20 มีเพื่อนกินไอศกรีม ดื่มนมเปรี้ยว กินขนมที่มีแป้งและน้ำตาล

6.2.3 ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ

ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการพบว่า นักเรียนมากกว่าร้อยละ 60 มีคะแนนความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการในระดับน้อย และประเด็นที่นักเรียนตอบถูกมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ (1) การดื่มเครื่องดื่มรสหวานจะเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน (2) การกินขนมที่มีส่วนประกอบของกะทิ/ขนมรสหวานจัด เสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน โรคเบาหวาน และ (3) พิษซ่านมันฝรั่งทอด มีไขมันมาก สำหรับประเด็นที่นักเรียนตอบถูกน้อยกว่าร้อยละ 50 คือ (1) การลดน้ำหนักควรเลือกกินอาหารที่ปรุงด้วยวิธี ต้ม นึ่ง อบ มากกว่าอาหารทอด (2) ถั่วเมล็ดแห้งเป็นแหล่ง

โปรตีน (3) เด็กอายุ 10 – 12 ปี ควรได้รับพลังงานวันละ 1,600 กิโลแคลอรี/วัน (4) ไขมันทั้งจากพืชและสัตว์ ให้พลังงานสูง (5) การลดน้ำหนักทำได้โดย ลดอาหารประเภทข้าว และอาหารที่ทำจากแป้ง (6) การควบคุมน้ำหนักคือ ลดอาหารมีเยื่อใย (7) ปลา ไข่ เนื้อหมูไม่ติดมัน ควรกิน วันละ 6 ช้อนกินข้าว (8) อาหารประเภทข้าว แป้ง กินได้ วันละ 8-12 ทัพพี และ (9) การเลือกว่าอาหารให้ละเอียด เคี้ยวช้าๆ ช่วยลดน้ำหนักได้

6.2.4 การเข้าถึงแหล่งอาหาร และอิทธิพลของสื่อโฆษณา

การเข้าถึงแหล่งอาหาร พบว่า นักเรียนมากกว่าร้อยละ 60 ไม่สะดวกในการเข้าถึงแหล่งอาหาร โดยนักเรียนประมาณร้อยละ 40 มีขนมกักตุนเก็บไว้กินตามที่ต้องการ และเมื่ออยากกินอาหารฟาสต์ฟู้ด ก็สามารถไปกินได้ตามที่ต้องการ นักเรียนสามารถไปซื้อขนมจากร้านค้า/ห้างได้ตามที่ต้องการ มีขนมกรุบกรอบและน้ำหวาน/น้ำอัดลม เตรียมไว้ตลอดเวลา (ประมาณร้อยละ 20) และนักเรียนสามารถซื้อขนม/น้ำอัดลม/น้ำหวาน ได้จากร้านค้าหน้าโรงเรียน ตอนหลังเลิกเรียน (ร้อยละ 10) นอกจากนี้ยังพบว่าแหล่งอาหารที่อยู่ใกล้ที่พักอาศัยของนักเรียนมากที่สุดคือร้านอาหารตามสั่ง (มากกว่าร้อยละ 90) รองลงมา ตลาดนัด/แผงลอย (ประมาณร้อยละ 50) และซูเปอร์มาร์เก็ตในห้างสรรพสินค้า และรถเร่ขายอาหาร /หาบเร่/อาหารริมทาง (ประมาณร้อยละ 30) และโรงอาหาร/ศูนย์อาหาร และร้านขายอาหารฟาสต์ฟู้ด (ร้อยละ 10)

อิทธิพลของสื่อโฆษณา พบว่า นักเรียนมากกว่าร้อยละ 60 ได้รับอิทธิพลของสื่อโฆษณาในระดับน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าประเด็นที่มีผลต่อการตัดสินใจบริโภคอาหารของนักเรียนมากที่สุดใน 3 ประเด็นแรก คือ (1) รูปภาพอาหารในสื่อต่างๆ ทำให้นักเรียนอยากกินอาหารนั้น (2) ชงโภชนาการมีส่วนช่วยให้นักเรียนกินอาหารตามสัดส่วน และ (3) นักเรียนซื้อ/บริโภคอาหาร เพราะอาหารลดราคา คิดเป็นร้อยละ 52.3, 43.9 และ 33.3 ตามลำดับ

6.2.5 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า การบริโภคอาหารของเพื่อน การเข้าถึงแหล่งอาหาร การบริโภคอาหารของครอบครัว และ เพศ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนประถมศึกษา เขตเทศบาลเมืองคูคต จังหวัดปทุมธานี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดย

1) นักเรียนที่รายงานว่าเพื่อนมีการบริโภคที่เหมาะสมมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมมากกว่านักเรียนรายงานว่าเพื่อนมีการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม 17.56 เท่า

2) นักเรียนที่เข้าถึงแหล่งอาหารสะดวกมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมมากกว่านักเรียนที่เข้าถึงแหล่งอาหารไม่สะดวก 3.23 เท่า

3) นักเรียนที่รายงานว่าครอบครัวมีการบริโภคอาหารที่เหมาะสมมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่เหมาะสมมากกว่านักเรียนที่รายงานว่าครอบครัวมีการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม 2.84 เท่า

4) นักเรียนหญิงมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมมากกว่านักเรียนชาย 1.98 เท่า

ในขณะที่เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ อิทธิพลของสื่อโฆษณาไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนประถมศึกษา เขตเทศบาลเมืองคูคต จังหวัดปทุมธานี ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ($p > 0.05$)

6.2 ข้อเสนอแนะ

6.2.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ผลการศึกษานำมาสู่ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ ดังนี้

1) จากผลการศึกษาพบว่าครอบครัวของเพื่อนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน และนักเรียนเกือบร้อยละ 30 มีภาวะโภชนาการเกินจึงมีข้อเสนอแนะว่าโรงเรียน ควรมีการจัดโครงการโภชนาการสมวัยในวัยเรียน โดยใช้กระบวนการเรียนรู้และการปฏิบัติร่วมกันในลักษณะเพื่อนช่วยเพื่อน ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นต่อผลดีและผลเสียในการบริโภคอาหารในชีวิตประจำวัน การแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากเพื่อนนักเรียนด้วยกันเพื่อกระตุ้นให้นักเรียนรู้จักเลือก และการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ และหลีกเลี่ยงอาหารที่ไม่เหมาะสมต่อร่างกาย เพื่อไม่ให้เกิดภาวะโภชนาการที่ไม่เหมาะสม ส่งเสริมนักเรียนที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมให้เป็นตัวแบบแก่เพื่อนนักเรียนคนอื่น

2) จากผลการศึกษา พบว่าครอบครัวของครอบครัว มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนนักเรียน ส่วนใหญ่รายงานว่าครอบครัวยังมีการกินอาหารหลัง 20.00 น. มีการกินอาหารจุบจิบ กินอาหารที่มีไขมันสูง อาหารประเภททอด กินอาหารฟาสต์ฟู้ด ผลไม้รสหวานจัด และมีบางส่วนที่ไม่รับประทานมื้อเช้า รวมทั้งมีบ้างที่ไม่กินผัก จึงมีข้อเสนอแนะว่า ควรมีการจัดโครงการเสริมสร้างความรู้ทางโภชนาการสำหรับครอบครัวที่มีเด็กวัยเรียน โดยการให้ความรู้เกี่ยวกับภาวะโภชนาการ การจัดทำเมนูอาหาร และอาหารที่เหมาะสมกับในเด็กวัยเรียน ตลอดจนรวมถึงความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ และผลกระทบหากมีภาวะโภชนาการเกิน และโรคที่เกี่ยวข้องจากการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม

3) จากผลการศึกษา พบว่าการเข้าถึงแหล่งอาหารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน จึงมีข้อเสนอให้หน่วยงานระดับชุมชน ได้แก่ องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น และโรงเรียน โดย (1) จัดทำโครงการอาหารสุขภาพ เลือกซื้อ เลือกกิน โดยให้ความรู้และเพิ่มพูนทักษะในการเลือกซื้ออาหารที่เหมาะสมกับเด็กวัยเรียน และฝึกทักษะทั้งการอ่านฉลากโภชนาการเมื่อซื้ออาหารสำเร็จรูป การคำนวณพลังงานของอาหารแต่ละชนิด (2) โรงเรียนควรมีนโยบายให้ร้านค้าในโรงเรียน จัดจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มที่เหมาะสมกับเด็กวัยเรียน อาจมีการออกเมนูอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ ให้ร้านค้าไปปรุงประกอบ (3) การรณรงค์ร้านค้าหน้าโรงเรียน และใกล้เคียงโรงเรียนมีการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มที่เหมาะสมให้กับนักเรียน โดยการแนะนำเมนูอาหารและเครื่องดื่มที่เหมาะสมกับเด็กวัยเรียน เช่น การเปลี่ยนจากเมนูทอด เป็นเมนูหนึ่ง อบ

6.2.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

มีข้อเสนอแนะในการวิจัยต่อไปเพื่อขยายองค์ความรู้ ดังนี้

- 1) ศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และกิจกรรมของนักเรียนในโรงเรียนภาครัฐและเอกชน ด้วยมีนโยบายและบริบทที่แตกต่างกัน
- 2) ศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนในเขตเมืองและชนบท เพื่อนำข้อมูลไปใช้เพื่อส่งเสริมโภชนาการให้แก่เด็กวัยเรียนที่อยู่ในบริบทที่แตกต่างกัน
- 3) ศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนในช่วงเปิดเรียน และปิดเรียน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ละเอียดเพียงพอต่อการนำมาใช้ในการวางแผน เพื่อจัดทำโครงการที่สอดคล้องและเหมาะสมของรูปแบบการดำเนินชีวิตของเด็กวัยเรียนและครอบครัวของนักเรียน
- 4) ศึกษาทดลองโดยการจัดโปรแกรมเพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีภาวะโภชนาการสมวัย โดยเฉพาะในกลุ่มนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน หรือจัดทำโปรแกรมการเฝ้าระวังทางโภชนาการ โดยการมีส่วนร่วมจากทั้งหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน โรงเรียน ผู้ปกครอง และชุมชน

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ประถมศึกษา ในเขตเทศบาล
เมืองคูคต จังหวัดปทุมธานี

FACTORS ASSOCIATED WITH CONSUMPTION BEHAVIORS AMONG ELEMENTARY
STUDENTS IN KHUKHOT MUNICIPALITY , PATHUMTHANI PROVINCE.

นฤมล กระจ่างทิพย์ 5836446 PHMP/M

ส.ม.

คณะกรรมการที่ปรึกษาสารนิพนธ์ : วิวัฒน์ กิตติพิชัย, วท.ค. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์),
พัชรานีภวัตกุล, ปร.ค.(โภชนศาสตร์)

บทสรุปแบบสมบูรณ

ที่มาและความสำคัญของปัญหา

ด้วยกระแสโลกาภิวัตน์เชื่อมต่อการเป็นหนึ่งเดียวของประชาคมโลก มีผลให้
สังคมไทยได้รับอิทธิพลจากหลากหลายวัฒนธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งกระแสการบริโภคนิยมและ
การดำเนินชีวิตแบบสังคมตะวันตก การดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปจากอดีตรวมถึงการบริโภค
อาหารที่เกินพอดี รวมถึงการบริโภคที่ไม่คำนึงถึงสุขภาพ ขณะที่ร่างกายมีการใช้พลังงานน้อย ด้วย
มีอุปกรณ์ต่างๆ ที่ช่วยทุ่นแรง และการทำกิจกรรมส่วนใหญ่ในชีวิตประจำวันมีลักษณะที่มีการ
เคลื่อนที่น้อย เช่น การดูโทรทัศน์ เล่นเกมและสื่อสังคมออนไลน์ การที่ร่างกายได้รับสารอาหารมาก
เกินพอหรือขาดความสมดุลในช่วงระยะเวลาต่างๆ ทำให้สารอาหารเปลี่ยนเป็นไขมันเก็บสะสมใน
ร่างกาย ทำให้เป็นโรคอ้วน (Obesity) และตามมาด้วยโรคอื่นๆ เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิต
สูง ไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด และโรคมะเร็ง ซึ่งส่งผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิต
และคุณภาพชีวิตของบุคคล

โรคอ้วนเป็นโรคระบาดทั่วโลกที่มีแนวโน้มสูงมากขึ้นในทุกประเทศ มีรายงานใน
ต่างประเทศที่เผชิญกับปัญหาโรคอ้วนพบว่า ร้อยละ 30 – 80 ของเด็กอ้วนจะโตไปเป็นผู้ใหญ่ที่มี
ปัญหาทางสุขภาพ⁽¹⁾ ในประเทศไทยสำนักงานคุ้มครองผู้บริโภคแห่งชาติ⁽²⁾ พบว่าคนไทยร้อยละ

20 ต้องเผชิญกับโรคเรื้อรังจากการที่มีภาวะโภชนาการเกิน และการสำรวจภาวะโภชนาการของเด็กไทยอายุ 6 เดือน ถึง 12 ปี พบว่า เด็กไทยร้อยละ 20 มีน้ำหนักเกินมาตรฐานเข้าข่ายโรคอ้วน⁽³⁾ และในช่วงปี พ.ศ. 2544 -2554 ประเทศไทยมีอุบัติการณ์โรคอ้วนในเด็กเพิ่มขึ้นเร็วที่สุดในโลก⁽⁴⁾ จากการศึกษาของ ลัดดา เหมาะสุวรรณ⁽⁵⁾ พบว่า มีประชากรที่เป็นโรคอ้วนเพิ่มมากขึ้นในทุกกลุ่มอายุ เด็กในกรุงเทพมหานครมีน้ำหนักเกินถึงร้อยละ 14 ซึ่งเป็นเด็กและเยาวชนถึงร้อยละ 20 ปัญหาโรคอ้วนจึงเป็นภาวะวิกฤตที่ต้องเร่งแก้ไขโดยด่วน เพราะมีแนวโน้มจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วจากพฤติกรรมบริโภค และได้รับสารอาหารไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ โดยเฉพาะการบริโภคอาหารหวาน เค็ม มัน นอกจากนี้แล้วภาวะโภชนาการเกินในเด็กยังมีสาเหตุมาจากปัจจัยทางด้านครอบครัวและสังคม การแก้ปัญหาจึงควรเริ่มต้นที่ครอบครัวและสังคมที่จะต้องเรียนรู้และพัฒนาเด็กให้มีความรู้ความเข้าใจถึงหลักโภชนาการ⁽²⁾ ด้วยอาหารและโภชนาการเป็นปัจจัยพื้นฐานของการดำรงชีวิตและมีบทบาทสำคัญต่อการเจริญเติบโตทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ รวมทั้งมีความสัมพันธ์กับสุขภาพในระยะยาว

มีข้อมูลการศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร พบว่าเด็กวัยเรียนชอบรับประทานอาหารที่ปรุงโดยวิธีการทอด อาหารจานด่วน (Fast food) เช่น ไก่ทอด พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ อาหารมือหลัก คือ มื้อเย็นและมีปริมาณมากกว่ามื้ออื่นด้วยเป็นช่วงที่เด็กมีเวลามากที่สุด อาหารว่างส่วนใหญ่เป็นขนมกรุบกรอบ ขนมปัง ขนมหวาน น้ำแข็งไส ไอศกรีม น้ำอัดลม เป็นต้น ลักษณะของพฤติกรรมข้างต้นทำให้เด็กวัยเรียนมีโอกาสอ้วนได้ง่าย อีกทั้งเด็กยังได้รับอิทธิพลจากสื่อโฆษณาสินค้าจากสื่อต่างๆ เช่น โทรทัศน์ สื่อออนไลน์ โปสเตอร์โฆษณา กลยุทธ์ของสื่อโฆษณาที่ใช้เด็กหรือดารายเป็นตัวแบบ เพื่อโน้มน้าวและกระตุ้นการบริโภค อีกทั้งรูปลักษณะภายนอกของอาหารที่ทำให้ดูน่ารับประทาน ยิ่งกระตุ้นความต้องการบริโภคด้วยเช่นกัน ซึ่งส่วนประกอบหลักของอาหารเหล่านั้นก็คือ แป้ง ไขมัน น้ำตาล เกลือ ซึ่งส่งเสริมให้อ้วนได้ง่าย หากไม่ควบคุมปริมาณการบริโภคให้เหมาะสม⁽⁶⁾

รังสรรค์ ตั้งตรงจิต⁽⁷⁾ พบว่าการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตช่วงที่มีการพัฒนาด้านเศรษฐกิจ สังคมและสิ่งแวดล้อม มีผลกระทบต่อความเป็นอยู่ของประชากรทั้งในเขตเมืองและเขตนอกเมือง การได้รับสารอาหารประเภทแป้งและไขมันสูงทำให้ประชากรมีน้ำหนักเกินและอ้วนมากขึ้น เกิดปัญหาโภชนาการเกินในสังคมไทย ด้วยอาหารสำเร็จรูปเข้ามาทดแทนเพื่อตอบสนองต่อการใช้ชีวิตที่รีบเร่ง การบริโภคเป็นไปอย่างเร่งด่วน จังหวัดปทุมธานี มีการเปลี่ยนแปลงสภาพทางสังคมจากเดิมที่เป็นสังคมชนบทกลายเป็นสังคมเมือง ชุมชนมีการขยายตัวอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะในเขตคูคด ที่มีพื้นที่ติดกรุงเทพมหานคร มีหมู่บ้านจัดสรรและคอนโด ห้างสรรพสินค้า โรงงานอุตสาหกรรม และมีสิ่งอำนวยความสะดวกเป็นจำนวนมาก จากการรายงานตัวชี้วัดของศูนย์อนามัยที่ 13 จังหวัด

ปทุมธานี ในปี พ.ศ. 2558 พบว่า เด็กวัยเรียน 5 – 14 ปี มีภาวะอ้วน ร้อยละ 14.32⁽⁸⁾ และในอำเภอลำลูกกา พบว่าเด็กอายุ 5-14 ปี มีภาวะอ้วน ร้อยละ 15.78⁽⁸⁾ จากการลงการเก็บข้อมูลเบื้องต้น ในโรงเรียนระดับประถมศึกษาแห่งหนึ่ง เขตเทศบาลเมืองคูคต พบว่านักเรียนระดับประถมศึกษาที่มีภาวะโภชนาการเกินถึงร้อยละ 42 มีการบริโภคอาหารไขมันสูง (ร้อยละ 19.8) อาหารประเภททอด (ร้อยละ 37.1) ขนมหุบกรอบ ลูกอม เยลลี่ น้ำอัดลม น้ำหวาน ขนมหวาน (ร้อยละ 20 –24) ซึ่งจะเห็นได้ว่านักเรียนระดับประถมศึกษาที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมเสี่ยงต่อการเกิดภาวะน้ำหนักเกิน

การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนในเขตเมือง และกึ่งเมืองนับว่ามีความสำคัญอย่างยิ่ง ด้วยเป็นการเปลี่ยนแปลงจากโครงสร้างทางเศรษฐกิจ ครอบครัวต้องมีการปรับตัวอย่างรวดเร็วจากครอบครัวในภาคการเกษตรไปภาคอุตสาหกรรมและสังคมเมือง ทำให้วิถีของครอบครัวในการดูแลบุตรหลานเปลี่ยนไปจากเดิม การศึกษานี้ได้นำแบบจำลอง PRECEDE framework ซึ่งกล่าวถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมของบุคคล ได้แก่ ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม มาประยุกต์ใช้เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน โดยศึกษาในปัจจัยส่วนบุคคลและความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ ซึ่งเป็นปัจจัยนำสำหรับปัจจัยเอื้อ ศึกษาการเข้าถึงแหล่งอาหารของเด็กวัยเรียน และด้วยครอบครัวยังเป็นส่วนที่มีความสำคัญในการจัดเตรียมอาหารรวมถึงการเป็นแบบอย่างในการบริโภคอาหาร การเป็นแบบอย่างนับว่ามีผลต่อพฤติกรรมของเด็กวัยเรียนมาก โดยเฉพาะพฤติกรรมของกลุ่มเพื่อนและสื่อโฆษณา ถือว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญ ดังนั้นในปัจจัยเสริมจึงศึกษา การบริโภคอาหารของครอบครัว การบริโภคอาหารของเพื่อน และอิทธิพลของสื่อโฆษณา ซึ่งผลการศึกษานำมาเป็นข้อมูลเพื่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องนำมาใช้ในการส่งเสริมให้นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องเหมาะสม เพื่อลดและป้องกันการเกินภาวะโภชนาการเกินในเด็กนักเรียนประถมศึกษา เพื่อให้ นักเรียนได้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดีต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

- 1) เพื่ออธิบายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนประถมศึกษา เขตเทศบาลเมืองคูคต จังหวัดปทุมธานี
- 2) เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ (เพศ เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง และความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ) ปัจจัยเอื้อ (การเข้าถึงแหล่งอาหาร) และปัจจัยเสริม (การบริโภค

อาหารของครอบครัว การบริโภคอาหารของเพื่อน และอิทธิพลของสื่อโฆษณา) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนประถมศึกษา เขตเทศบาลเมืองคูคต จังหวัดปทุมธานี

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาแบบภาคตัดขวาง ประชากรคือ นักเรียนที่กำลังศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 โรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เขตเทศบาลเมืองคูคต จังหวัดปทุมธานี ในปีการศึกษา 2559 จำนวน 529 คน ขนาดตัวอย่างได้จากการคำนวณโดยใช้สูตรการประมาณค่าสัดส่วนที่ทราบจำนวนประชากรที่ศึกษา ในหนังสือของแดเนียล⁽⁴⁰⁾ ได้จำนวน 264 ตัวอย่าง โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกคือ (1) นักเรียนสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย (2) ผู้ปกครองยินยอมให้นักเรียนเข้าร่วมวิจัยสำหรับเกณฑ์การคัดออกคือ เจ็บป่วย ขาดเรียน ในวันที่เก็บข้อมูลการสุ่มตัวอย่าง โดย (1) จำแนกนักเรียนออกเป็นแต่ละโรงเรียนจำนวน 3 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนวัดลาดสนุ่น โรงเรียนวัดโพสพผลเจริญ และโรงเรียนวัดประยูรธรรมาราม (2) กำหนดขนาดตัวอย่างแต่ละโรงเรียนคำนวณตามสัดส่วนของประชากร และใช้การสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple random sampling) การศึกษานี้ผ่านการพิจารณาการวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดลเลขที่ (COA.No.MUPH) 2016-147

เครื่องมือการวิจัยเป็นแบบสอบถามชนิดตอบด้วยตนเองมี 6 ส่วน ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ น้ำหนัก และเงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง ข้อคำถามเป็นแบบให้เลือกตอบและเติมข้อความสั้น ส่วนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ จำนวน 15 ข้อ โดยให้เลือกตอบจาก 3 ตัวเลือก คือ ใช่/ไม่ใช่ และไม่แน่ใจ มีค่าความเชื่อมั่นชนิด KR-21 เท่ากับ 0.72 ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน มีข้อคำถามจำนวน 20 ข้อ ลักษณะเป็นมาตราส่วนประเมินค่าที่ตัวเลือกเป็นการปฏิบัติ 4 ระดับ คือ 6-7วัน/สัปดาห์ (4) 3-5วัน/สัปดาห์ (3) 1-2วัน/สัปดาห์ (2) ไม่เคยทำเลย (1) ส่วนที่ 4 การบริโภคอาหารของครอบครัว มีข้อคำถามจำนวน 10 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า 3 ระดับ คือ ทุกวัน (3) บางวัน (2) ไม่เคย (1) และข้อคำถามแบบให้เลือกตอบและเติมข้อความสั้น จำนวน 6 ข้อ ส่วนที่ 5 การบริโภคอาหารของเพื่อน มีข้อคำถามจำนวน 10 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า 3 ระดับ คือ ประจำ (3) บางครั้ง (2) ไม่เคย (1) ส่วนที่ 6 การเข้าถึงแหล่งอาหารและอิทธิพลของสื่อโฆษณา เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับการเข้าถึงแหล่งอาหารจำนวน 5 ข้อ และข้อคำถามเกี่ยวกับอิทธิพลของสื่อโฆษณา จำนวน 10 ข้อ เป็นมาตราส่วนประเมินค่า 3 ระดับ คือ เห็นด้วย (3) ไม่แน่ใจ (2) และไม่เห็นด้วย (1) มีค่าความเชื่อมั่น 0.72 และ 0.77 ตามลำดับและมีข้อคำถามแบบให้เลือกตอบ จำนวน 1 ข้อ ถามเกี่ยวกับความสะดวกในการซื้อของและใช้บริการ

ในการจำแนกคะแนนรวมของแต่ละตัวแปรเพื่อจัดระดับ กำหนดดังนี้

1) พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนการบริโภคอาหารของครอบครัวการบริโภคอาหารของเพื่อน แบ่งเป็น 2 ระดับ คือ เหมาะสม (คะแนนรวมตั้งแต่ร้อยละ 60 ขึ้นไป) และไม่เหมาะสมหรือปรับปรุง (คะแนนรวมน้อยกว่าร้อยละ 60)

2) ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ แบ่งเป็น 3 ระดับ ตามเกณฑ์ของ Benjamin S. Bloom คือ ระดับสูง (คะแนนรวมตั้งแต่ร้อยละ 80 ขึ้นไป) ระดับปานกลาง (คะแนนรวมร้อยละ 60-79) และระดับต่ำ (คะแนนรวมน้อยกว่าร้อยละ 60)

3) การเข้าถึงแหล่งอาหาร แบ่งเป็น 2 ระดับ คือ สะดวก (คะแนนรวมตั้งแต่ร้อยละ 60 ขึ้นไป) และไม่สะดวก (คะแนนรวมน้อยกว่าร้อยละ 60)

4) อิทธิพลของสื่อโฆษณา แบ่งเป็น 3 ระดับคือ ระดับมาก (คะแนนรวมตั้งแต่ร้อยละ 80 ขึ้นไป) ระดับปานกลาง (คะแนนรวมร้อยละ 60 – 79) และระดับน้อย (คะแนนรวมน้อยกว่าร้อยละ 60)

การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติเชิงอนุมาน (Inferential statistics) ได้แก่ การทดสอบไคสแควร์ และการหาค่า Odd Ratio (OR) กำหนดระดับนัยสำคัญที่น้อยกว่า 0.05

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไป

จากการเก็บข้อมูลกับกลุ่มนักเรียนตัวอย่างจำนวน 264 คน พบว่า มากกว่าครึ่งหนึ่งเป็นนักเรียนหญิง อายุ 10 - 13 ปี เฉลี่ย 11.43 ปี นักเรียนได้รับเงินจากผู้ปกครองต่อสัปดาห์ 50 - 700 บาท เฉลี่ย 250 บาท โดยนักเรียนประมาณร้อยละ 65 ได้รับเงิน 200-300 บาทต่อสัปดาห์ สำหรับภาวะโภชนาการพบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีรูปร่างสมส่วน (ร้อยละ 61.7) รองลงมาคือ ภาวะอ้วน (ร้อยละ 27.7) และค่อนข้างผอม (ร้อยละ 10.6) โดยมากกว่าร้อยละ 70 ของนักเรียนรายงานว่า พ่อ/แม่เป็นผู้ดูแลอาหารในครอบครัวและร้อยละ 80 พบว่าอาหารมื้อหลักมาจากการปรุงประกอบอาหารเอง

2. การบริโภคอาหารของนักเรียน ครอบครัว และเพื่อน

พฤติกรรมการบริโภคของนักเรียน พบว่า ประมาณร้อยละ 77 มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมหรือต้องปรับปรุงเมื่อพิจารณาพฤติกรรมการบริโภคอาหารในกลุ่มเครื่องดื่ม พบนักเรียนมากกว่าร้อยละ 20 มีการดื่มน้ำอัดลม เครื่องดื่มรสหวาน และนมเปรี้ยว กลุ่มขนมของหวาน และผลไม้ พบการกินขนมขบเคี้ยว ขนมกรุบกรอบ มากที่สุด ถึงร้อยละ 42 รองลงมาคือ

(1) กินไอศกรีม (2) กินผลไม้ดองผลไม้แช่อิ่ม (3) กินขนมที่มีกะทิเป็นส่วนประกอบ และ (4) กินขนมที่มีแป้ง น้ำตาล (ร้อยละ 18.2 , 6.4 , 4.5, 4.5) ตามลำดับ นอกจากนี้ยังพบว่านักเรียนที่ไม่กินผลไม้สด ถึงร้อยละ 10 สำหรับประเภทอาหาร พบว่า นักเรียนกินอาหารประเภททอดมากที่สุด มากกว่าร้อยละ 40 รองลงมา อาหารปิ้งย่างและอาหารจานด่วน ประมาณร้อยละ 20 มีนักเรียนน้อยกว่าร้อยละ 10 กินอาหารรสเค็มจัด และไม่กินอาหารที่ปรุงด้วยวิธี ต้ม นึ่ง อบ นักเรียนมีนิสัยการบริโภคที่ไม่เหมาะสมคือ นักเรียนมากกว่าร้อยละ 30 ต้องปรุงรสชาติของอาหารเพิ่ม ไม่อ่านข้อมูลฉลากโภชนาการก่อนจะกิน (มากกว่าร้อยละ 20) กินอาหารหลังเวลา 20.00 น. และ กินขนมเมื่อว่างจากการเรียนหรือเล่น (ประมาณร้อยละ 15) กินอาหารคำโต และกินอาหารมากกว่า 1 จาน (น้อยกว่าร้อยละ 10)

การบริโภคอาหารของครอบครัว พบว่า มากกว่าร้อยละ 50 มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารของครอบครัวที่เหมาะสม เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ครอบครัวของนักเรียนมีการบริโภคอาหารที่เหมาะสมคือ ประมาณร้อยละ 55 มีการกินผักทุกวัน และมากกว่าร้อยละ 40 กินมื้อเช้าทุกวัน สำหรับการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมคือ มากกว่าร้อยละ 20 มีการกินอาหารจุกจิก ขนมกรุบกรอบ ทุกวัน รองลงมา (1) กินรอบดึก (2) กินอาหารที่มีไขมันสูง (3) กินอาหารทอด และ (4) กินผลไม้รสหวานจัด ที่มีการกินทุกวัน คิดเป็นร้อยละ 14.0, 4.5, 2.7 และ 2.3 ตามลำดับ

การบริโภคอาหารของเพื่อน พบว่า นักเรียนมากกว่าร้อยละ 80 รายงานว่าการบริโภคอาหารของเพื่อนอยู่ในระดับที่ไม่เหมาะสม เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า การบริโภคอาหารของเพื่อนที่ไม่เหมาะสม มีดังนี้ ครั้งหนึ่งของเพื่อนนักเรียนกินขนมขบเคี้ยว ขนมกรุบกรอบ ขนมถุง และประมาณร้อยละ 30 ของเพื่อนนักเรียน ดื่มน้ำอัดลม / เครื่องดื่มรสหวาน กินของปิ้งย่าง ยามว่างจากการเรียนจะหาขนมกินตลอด และกินอาหารทอด และนักเรียนประมาณร้อยละ 20 มีเพื่อนกินไอศกรีม ดื่มนมเปรี้ยว กินขนมที่มีแป้งและน้ำตาล

3. ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ

ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการพบว่า นักเรียนมากกว่าร้อยละ 60 มีความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการในระดับน้อย ประเด็นที่นักเรียนตอบถูกมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ (1) การดื่มเครื่องดื่มรสหวานจะเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน (2) การกินขนมที่มีส่วนประกอบของกะทิ/ขนมรสหวานจัด เสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน โรคเบาหวาน และ (3) พิษซ่า มันฝรั่งทอด มีไขมันมาก สำหรับประเด็นที่นักเรียนตอบถูกน้อยกว่าร้อยละ 50 คือ (1) การลดน้ำหนักควรเลือกกินอาหารที่ปรุงด้วยวิธี ต้ม นึ่ง อบ มากกว่าอาหารทอด (2) ถั่วเมล็ดแห้งเป็นแหล่งโปรตีน (3) เด็กอายุ 10 – 12 ปี ควรได้รับพลังงานวันละ 1,600 กิโลแคลอรี/วัน (4) ไขมันทั้งจากพืชและสัตว์ ให้พลังงานสูง (5) การลดน้ำหนักทำได้โดย ลดอาหารประเภทข้าว และอาหารที่ทำจากแป้ง (6) การควบคุม

น้ำหนักคือองคอาหารมือเย็น (7) ปลา ไข่ เนื้อหมูไม่ติดมัน ควรกิน วันละ 6 ช้อนกินข้าว (8) อาหารประเภทข้าว แป้ง กินได้ วันละ 8-12 ทัพพี และ (9) การเคี้ยวอาหารให้ละเอียด เคี้ยวช้าๆ ช่วยลดน้ำหนักได้

4. การเข้าถึงแหล่งอาหาร และอิทธิพลของสื่อโฆษณา

การเข้าถึงแหล่งอาหาร พบว่า นักเรียนมากกว่าร้อยละ 60 ไม่สะดวกในการเข้าถึงแหล่งอาหาร โดยนักเรียนประมาณร้อยละ 40 มีขนมกักตุนเก็บไว้กินตามที่ต้องการ และเมื่ออยากกินอาหารฟาสต์ฟู้ด ก็สามารถไปกินได้ตามที่ต้องการ

อิทธิพลของสื่อโฆษณา พบว่า นักเรียนมากกว่าร้อยละ 65 ได้รับอิทธิพลของสื่อโฆษณาในระดับน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าประเด็นที่มีผลต่อการตัดสินใจบริโภคอาหารของนักเรียนมากที่สุดใน 3 ประเด็นแรก คือ (1) รูปภาพอาหารในสื่อต่างๆ ทำให้นักเรียนอยากกินอาหารนั้น (2) ชงโภชนาการมีส่วนช่วยให้นักเรียนกินอาหารตามสัดส่วน และ (3) นักเรียนซื้อ/บริโภคอาหาร เพราะอาหารลดราคา คิดเป็นร้อยละ 52.3, 43.9, 33.3 ตามลำดับ

5. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า การบริโภคอาหารของเพื่อน การเข้าถึงแหล่งอาหาร การบริโภคอาหารของครอบครัว และ เพศมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนประถมศึกษา เขตเทศบาลเมืองคูคต จังหวัดปทุมธานี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดย

- 1) นักเรียนที่รายงานว่าเพื่อนมีการบริโภคที่เหมาะสมมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมมากกว่านักเรียนรายงานว่าเพื่อนมีการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม 17.56 เท่า
- 2) นักเรียนที่เข้าถึงแหล่งอาหารสะดวกมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมมากกว่านักเรียนที่เข้าถึงแหล่งอาหารไม่สะดวก 3.23 เท่า
- 3) นักเรียนที่รายงานว่าครอบครัวมีการบริโภคอาหารที่เหมาะสมมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมมากกว่านักเรียนที่รายงานว่าครอบครัวมีการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม 2.84 เท่า
- 4) นักเรียนหญิงมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมมากกว่านักเรียนชาย 1.98 เท่า

ในขณะที่ เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ อิทธิพลของสื่อโฆษณาไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนประถมศึกษา เขตเทศบาลเมืองคูคต จังหวัดปทุมธานี ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ($p > 0.05$) รายละเอียดแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ตัวแปร	พฤติกรรมการบริโภคอาหาร				Chi-square	Sig.	OR(95%CI)
	เหมาะสม		ไม่เหมาะสม				
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ			
ปัจจัยนำ							
เพศ					4.972	0.027	1.98(1.08-3.64)
หญิง	42	28.2	107	71.8			
ชาย	19	16.5	96	83.5			
เงินที่ได้รับ (บาท/สัปดาห์)					0.279	0.598	1.22(0.59-2.53)
300 หรือน้อยกว่า	49	22.5	169	77.5			
มากกว่า 300	12	26.1	34	73.9			
ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ					0.702	0.403	0.78(0.43-1.41)
ปานกลางถึงมาก	21	20.4	82	79.6			
น้อย	40	24.8	121	75.2			
ปัจจัยเอื้อ							
การเข้าถึงแหล่งอาหาร					15.886	<0.001	3.23(1.79-5.82)
สะดวก	34	37.4	57	62.6			
ไม่สะดวก	27	15.6	146	84.4			
ปัจจัยเสริม							
การบริโภคอาหารของครอบครัว					10.171	0.002	2.84(1.47-5.48)
เหมาะสม	47	29.9	110	70.1			
ไม่เหมาะสม	14	13.1	93	86.9			
การบริโภคอาหารของเพื่อน					73.173	<0.001	17.56(8.13-37.93)
เหมาะสม	32	72.7	12	27.3			
ไม่เหมาะสม	29	13.2	191	86.8			
อิทธิพลของสื่อโฆษณา					1.145	0.286	0.72(0.39-1.32)
ปานกลางถึงมาก	20	19.6	82	80.4			
น้อย	41	25.3	121	74.7			

อภิปรายผลการวิจัย

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ครอบคลุมเนื้อหาทั้งการปฏิบัติตัวในชีวิตประจำวันเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร โดยแบ่งเป็นจำนวนมื้อ ชนิด ประเภท และปริมาณของอาหาร รวมถึงวิธีการปรุงประกอบอาหาร โดยแบ่งคะแนนรวมของพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนเป็น 2 กลุ่ม คือ เหมาะสม และไม่เหมาะสม ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนประมาณร้อยละ 80 มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมหรือควรปรับปรุง โดยนักเรียนมีการบริโภคที่ไม่เหมาะสมเป็นประจำคือ ประมาณร้อยละ 20 ดื่มน้ำอัดลม และนมเปรี้ยวเป็นประจำ ซึ่งเป็นเครื่องดื่มที่มีประโยชน์น้อย นักเรียนร้อยละ 42 กินขนมขบเคี้ยว ขนมกรุบกรอบ และนักเรียนเกือบร้อยละ 20 กินไอศกรีมเป็นประจำ สอดคล้องกับการศึกษาของ สิริรัตน์ อายุวัฒน์⁽⁴²⁾ ที่พบว่า นักเรียนร้อยละ 44 ดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำทุกวัน และกินอาหารว่างและขนมขบเคี้ยวทุกวัน ร้อยละ 34 และร้อยละ 21 ตามลำดับ และการศึกษาที่ผ่านมาของ สุณี มุณีปภา⁽⁴³⁾ ที่พบว่าเด็กเกือบร้อยละ 60 นิยมบริโภคน้ำแข็งไส และไอศกรีม และกินผลไม้ดองผลไม้แช่อิ่ม (ร้อยละ 6.4) กินขนมที่มีกะทิ แป้ง และน้ำตาลเป็นส่วนประกอบ (ร้อยละ 4.5) การศึกษานี้ยังพบอีกว่ามีนักเรียนตัวอย่างประมาณร้อยละ 45 กินผลไม้สด เช่น ฝรั่ง ส้ม ชมพู มะละกอ แดงโม เช่นเดียวกับการศึกษาของ สุณี มุณีปภา⁽⁴³⁾ ที่พบว่านักเรียนประมาณร้อยละ 55 มีการรับประทานอาหารผลไม้ที่มีตามท้องถื่น นอกจากนี้ นักเรียนตัวอย่างยังชอบอาหารทอด (ประมาณร้อยละ 40) อาหาร ปิ้งย่าง อาหารจานด่วน (ประมาณร้อยละ 20) การปรุงรสชาติของอาหารเพิ่ม (ประมาณร้อยละ 30) ไม่อ่านฉลากโภชนาการก่อนจะเลือกกินอาหาร (มากกว่าร้อยละ 20) และกินอาหารหลัง 20.00 น (ประมาณร้อยละ 15) ซึ่งพฤติกรรมการบริโภคในลักษณะนี้เป็นการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนประถมศึกษา เขตเทศบาลเมืองคูคต จังหวัดปทุมธานี

จากผลการศึกษาที่พบว่า เพศมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน โดยนักเรียนหญิงมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมมากกว่านักเรียนชาย 1.98 เท่า สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาที่พบว่า นักเรียนหญิงจะให้ความสำคัญกับรูปร่างหน้าตา และความสวยงามมากกว่านักเรียนชาย จึงทำให้นักเรียนสนใจในการเลือกอาหารมารับประทาน มื้ออาหารที่เหมาะสมในการลดน้ำหนัก อาหารที่เหมาะสมสำหรับการควบคุมน้ำหนัก ในขณะที่นักเรียนชายชอบรับประทานอาหารที่มีไขมันมากกว่านักเรียนหญิง⁽⁴⁴⁻⁴⁵⁾

สำหรับปัจจัยเอื้อคือ การเข้าถึงแหล่งอาหาร ซึ่งพบว่ามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน โดยที่นักเรียนที่เข้าถึงแหล่งอาหารสะดวก มีพฤติกรรมการบริโภค

อาหารที่เหมาะสมมากกว่านักเรียนที่เข้าถึงแหล่งอาหารไม่สะดวกถึง 3.23 เท่า และจากข้อมูลการศึกษาที่พบว่า นักเรียนมีการกักตุนอาหาร สามารถไปซื้อ/บริโภคอาหารได้ตามต้องการ และมีอาหารเตรียมไว้ตลอดเวลา นั้น ทำให้นักเรียนสามารถเข้าถึงอาหารได้สะดวก จึงเป็นปัจจัยเอื้อที่ทำให้ให้นักเรียนสามารถเลือกรับประทานที่เหมาะสม ได้ง่ายกว่านักเรียนที่เข้าถึงแหล่งอาหารได้ยากหรือไม่สะดวก ด้วยเมื่อนักเรียนกลุ่มดังกล่าวเมื่อเข้าถึงแหล่งอาหารแล้วจะพยายามบริโภคตามความต้องการด้วยเกรงว่าตนเองอาจไม่สามารถมาที่แหล่งอาหารได้อีก จึงอาจทำให้มีพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสมได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ วังริ คำศรี⁽⁴⁶⁾ ที่พบว่านักเรียนสามารถเข้าถึงร้านอาหารได้ง่าย มีอิสระและความสะดวกในการเลือกซื้ออาหาร และมีโอกาสรับรู้การจำหน่ายอาหารจากการเห็นเอง ทำให้นักเรียนสามารถเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายได้

ในขณะที่ปัจจัยเสริม ได้แก่ การบริโภคอาหารของครอบครัว และการบริโภคอาหารของเพื่อนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน โดยนักเรียนที่รายงานว่าเพื่อนมีการบริโภคที่เหมาะสมมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมมากกว่านักเรียนรายงานว่าเพื่อนมีการบริโภคอาหารไม่เหมาะสม 17.56 เท่า และนักเรียนที่รายงานว่าครอบครัวมีการบริโภคอาหารที่เหมาะสมมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมมากกว่านักเรียนที่รายงานว่าครอบครัวมีการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม 2.84 เท่า ด้วยตัวอย่างในการศึกษานี้เป็นนักเรียนระดับประถมศึกษาซึ่งเป็นวัยเรียนตอนปลายมีกิจกรรม และให้ความสำคัญกับเพื่อน ดังนั้นการทำกิจกรรมใดๆ จะแบ่งปันซึ่งกันและกัน และจะทำกันไปในลักษณะเดียวกัน ดังนั้นความคิดเห็นของกลุ่มเพื่อนและพฤติกรรมของเพื่อนจึงมีผล และสัมพันธ์ต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของเด็กวัยเรียนด้วยเมื่อนักเรียนอยู่กับกลุ่มเพื่อน อย่างไรก็ตามเด็กวัยเรียนยังเป็นวัยที่ต้องพึ่งพาครอบครัว พ่อแม่จึงมีบทบาทสำคัญในการอบรมเลี้ยงดู จัดเตรียมสิ่งต่างๆ ทั้งเสื้อผ้า อาหาร รวมถึงสิ่งต่างๆ ที่จำเป็นในการดำเนินชีวิตประจำวัน จากข้อมูลการวิจัยที่พบว่า นักเรียนตัวอย่างส่วนใหญ่ พ่อแม่จะเป็นผู้จัดเตรียมอาหาร และครอบครัวร้อยละ 80 ปรุงประกอบอาหารเอง ดังนั้นหากครอบครัวมีการจัดเตรียมอาหาร และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างไร นักเรียนก็จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในลักษณะเดียวกันไปด้วย ครอบครัวจึงถือได้ว่าเป็นแบบอย่าง และมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนซึ่งทั้งการบริโภคอาหารของเพื่อน และการบริโภคอาหารของครอบครัวล้วนแล้วแต่เป็นอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมของนักเรียน และเป็นกลุ่มทางสังคมที่เล็กและใกล้ชิดกับนักเรียนมากที่สุด นอกจากนี้ยังถือได้ว่าเป็นแหล่งของการสนับสนุนทางสังคมของนักเรียนด้วย สอดคล้องกับการศึกษาของ สนทยา มูอำหมัด⁽⁴⁷⁾ พบว่านักเรียนที่ได้รับแรงสนับสนุนจากสังคมมาก จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีกว่านักเรียนที่ได้รับแรงสนับสนุนจากทางสังคมน้อย

เนื่องจากการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม มีบทบาทสำคัญต่อพฤติกรรมสุขภาพด้วยส่งผลให้นักเรียนมีสุขภาพที่ดี ซึ่งปัจจัยสำคัญในการมีสุขภาพที่ดีก็คือ การรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ ที่จะนำไปสู่การมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม

สำหรับปัจจัยที่ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน คือ เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ และอิทธิพลของสื่อโฆษณา จากการวิจัยพบว่า นักเรียนประมาณร้อยละ 65 ได้รับเงินค่าขนมที่ 200 - 300 บาทต่อสัปดาห์ และด้วยเป็นช่วงของเด็กวัยเรียนซึ่งมีการแบ่งปันกัน เมื่อนักเรียนมีการซื้อขนมหรืออาหาร ก็จะมารับประทานด้วยกันเป็นส่วนใหญ่ และเมื่อเด็กกลับจากโรงเรียน ก็จะอยู่กับครอบครัว ดังนั้นแล้วเงินค่าขนมที่แตกต่างกัน จึงไม่ได้มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน สอดคล้องกับการศึกษาของ สมศรี เพชรโชติ⁽⁴⁸⁾ ที่พบว่านักเรียนได้รับเงินจากผู้ปกครองที่แตกต่างกันก็จะมีมารับประทานอาหารที่ไม่แตกต่างกัน มีข้อมูลจากงานวิจัยที่พบว่า นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับปริมาณการบริโภคอาหารแต่ละชนิดยังไม่ถูกต้องจำนวนมาก รวมถึงวิธีการควบคุม และลดน้ำหนักที่ถูกต้อง แต่นักเรียนมีความรู้ที่อาหารชนิดใดประเภทใดที่มีผลทางลบ ทางภาวะโภชนาการของนักเรียน ซึ่งคำตอบทั้งหมดนี้พบว่า ทั้งในกลุ่มที่มีการบริโภคอาหารที่เหมาะสม และไม่เหมาะสม มีความรู้ไม่ค่อยแตกต่างกัน สอดคล้องกับการศึกษาของ เครือวัลย์ ปาวิสัย⁽²⁹⁾ ที่พบว่าความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารให้ถูกส่วน ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา (บางเขน)

สำหรับประเด็นเกี่ยวกับอิทธิพลของสื่อโฆษณานั้น จะเห็นได้ว่านักเรียนเกือบร้อยละ 90 ได้รับอิทธิพลจากสื่อโฆษณาน้อยถึงปานกลาง ซึ่งถือเป็นคนส่วนใหญ่ของกลุ่มนักเรียน การที่นักเรียนส่วนใหญ่มีระดับอิทธิพลของสื่อโฆษณาไม่ได้ต่างกันมากนัก ทำให้ผลของอิทธิพลของสื่อโฆษณาจึงไม่เด่นชัดมากนัก อีกทั้งด้วยพัฒนาการของเด็กวัยเรียน ทำให้ปัจจัยที่สำคัญมากกว่าคือการมีพฤติกรรมที่เป็นลักษณะเดียวกันของเด็กและการเป็นแบบอย่างของพ่อแม่ สอดคล้องกับการศึกษาของ พนอ ทิพย์พิมลรัตน์⁽⁴⁹⁾ พบว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีแหล่งข้อมูลข่าวสารแตกต่างกัน จะมีการปฏิบัติในการบริโภคอาหารในชีวิตประจำวันที่ไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ผลการศึกษานำมาสู่ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ ดังนี้

1) จากผลการศึกษา พบว่าการบริโภคอาหารของเพื่อนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน และนักเรียนเกือบร้อยละ 30 มีภาวะโภชนาการเกิน จึงมีข้อเสนอแนะว่า โรงเรียนควรมีการจัดโครงการโภชนาการสมวัยในวัยเรียน โดยใช้กระบวนการเรียนรู้และการปฏิบัติร่วมกันในลักษณะ เพื่อนช่วยเพื่อนให้นักเรียนร่วมกัน แสดงความคิดเห็นต่อผลดีและผลเสียในการบริโภคอาหารในชีวิตประจำวัน การแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากเพื่อนนักเรียนด้วยกันเพื่อกระตุ้นให้นักเรียนรู้จักเลือก และการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ และหลีกเลี่ยงอาหารที่ไม่เหมาะสมต่อร่างกาย เพื่อไม่ให้เกิดภาวะโภชนาการที่ไม่เหมาะสม ส่งเสริมนักเรียนที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม ให้เป็นตัวแทนแก่เพื่อนนักเรียนคนอื่น

2) จากผลการศึกษา พบว่าการบริโภคอาหารของครอบครัวมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนนักเรียนส่วนใหญ่ รายงานว่าครอบครัวยังมีการกินอาหารหลัง 20.00 น มีการกินอาหารจุบจิบ กินอาหารที่ไม่ไขมันสูง อาหารประเภททอด กินอาหารฟาสต์ฟู้ด ผลไม้รสหวานจัด และมีบางส่วนที่ไม่รับประทานมื้อเช้า รวมทั้งมีบ้างที่ไม่กินผัก จึงมีข้อเสนอแนะว่า ควรมีการจัดโครงการเสริมสร้างความรู้ทางโภชนาการสำหรับครอบครัวที่มีเด็กวัยเรียน โดยการให้ความรู้เกี่ยวกับภาวะโภชนาการ การจัดทำเมนูอาหาร และอาหารที่เหมาะสมกับในเด็กวัยเรียน ตลอดจนรวมถึงความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ และผลกระทบหากมีภาวะโภชนาการเกิน และโรคที่เกี่ยวข้องจากการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม

3) จากผลการศึกษา พบว่าการเข้าถึงแหล่งอาหารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน จึงมีข้อเสนอให้หน่วยงานระดับชุมชน ได้แก่ องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น และโรงเรียน โดย (1) จัดทำโครงการอาหารสุขภาพ เลือกซื้อ เลือกกิน โดยให้ความรู้และเพิ่มพูนทักษะในการเลือกซื้ออาหารที่เหมาะสมกับเด็กวัยเรียน และฝึกทักษะทั้งการอ่านฉลากโภชนาการเมื่อซื้ออาหารสำเร็จรูป การคำนวณพลังงานของอาหารแต่ละชนิด (2) โรงเรียนควรมีนโยบายให้ร้านค้าในโรงเรียน จัดหน้าอาหารและเครื่องดื่มที่เหมาะสมกับเด็กวัยเรียน อาจมีการออกเมนูอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ ให้ร้านค้าไปปรุงประกอบ (3) การรณรงค์ร้านค้าหน้าโรงเรียน และใกล้เคียงโรงเรียนมีการจำหน่ายอาหาร และเครื่องดื่มที่เหมาะสมให้กับนักเรียนโดยการแนะนำเมนูอาหารและเครื่องดื่มที่เหมาะสมกับเด็กวัยเรียน เช่น การเปลี่ยนจากเมนูทอด เป็นเมนูนึ่ง อบ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

มีข้อเสนอแนะในการวิจัยต่อไปเพื่อขยายองค์ความรู้ ดังนี้

- 1) ศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร และกิจกรรมของนักเรียนในโรงเรียนภาครัฐและเอกชน ด้วยมีนโยบายและบริบทที่แตกต่างกัน
- 2) ศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนในเขตเมือง และชนบท เพื่อนำข้อมูลไปใช้เพื่อส่งเสริมโภชนาการให้แก่ นักเรียนที่อยู่ในบริบทที่แตกต่างกัน
- 3) ศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนในช่วงเปิดเรียน และปิดเรียน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ละเอียดเพียงพอต่อการนำมาใช้ในการวางแผน เพื่อจัดทำโครงการที่สอดคล้องและเหมาะสมของรูปแบบการดำเนินชีวิตของเด็กวัยเรียน และครอบครัวของนักเรียน
- 4) ศึกษาถึงทดลองโดยการจัด โปรแกรม เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีภาวะโภชนาการสมวัย โดยเฉพาะในกลุ่มนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน หรือจัดทำโปรแกรมการเฝ้าระวังทางโภชนาการ โดยกรมมีส่วนร่วมจากทั้งหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน โรงเรียน ผู้ปกครอง และชุมชน

FACTORS ASSOCIATED WITH CONSUMPTION BEHAVIORS AMONG
ELEMENTARY STUDENTS IN KHUKHOT MUNICIPALITY, PATHUMTHANI
PROVINCE

NARUMON GRAJANGTHIP 5836446 PHMP/M

M.P.H.

THEMATIC PAPER ADVISORY COMMITTEE: WIRIN KITTIPICHAI, Ph.D.
(APPLIED BEHAVIORAL SCIENCE RESEARCH), PATCHARANEE
PAWATTHAHUL, Ph.D. (NUTRITION)

EXTENDED SUMMARY

Research background and rationale

The globalization connecting the world community has resulted in a society influenced by various cultures particularly current consumption and lifestyle with western society. Lifestyle changes from the past are excess consumption and consumer consumption regardless of health while the body requires less energy with a variety of devices that are energy saver. Additionally, the activities of daily life are less active like watching TV, gaming and social media so the body gets excess nutrients or lack of balance in the long term. Nutrients turn to fat that accumulate in the body causing obesity and followed by other diseases such as diabetes, high blood pressure, dyslipidemia, cardiovascular disease, and cancer, which affects the lives and wellbeing of individuals.

Obesity is a global epidemic that is likely very high in all countries. It was reported that foreign countries are facing problems of obesity and it was found that the 30-80% of obese children will grow up to be adults with health problems⁽¹⁾ in Thailand, the Office of Consumer Protection⁽²⁾ has found that 20% of Thais is faced with chronically overweight. From the exploration of nutritional status of children

aged 6 months to 12 years, it was found that 20 % of children was overweight⁽³⁾ and during the years 2001-2011 the incidence of Thai children obesity grew the fastest in the world⁽⁴⁾. From the study conducted by Ludda Mohsuwan,⁽⁵⁾ it was found that a population with obesity is increasing in all age groups. The population with obesity in Bangkok is as high as 14% with children and youngsters at 20%. Therefore, obesity is a crisis that immediately needs to be rectified. It is likely to raise sharply from consumption behavior and nutrition incorrect nutrition particularly the consumption of sweet, fatty, and salty food. Additionally children, excess consumption behavior have also been caused by factors in the family and society. The solution should start from the family and society to learn and develop children's understanding of nutrition⁽²⁾ because food and nutrition is fundamental to life and play a role in the growth of both physically and mentally. It also is associated with long-term health.

Studies have been conducted on consumption behavior and it was found that they like fried food cooked fast food such as fried chicken, pizza, hamburgers. The main meal is dinner with more amount than all other meal. Most snacks consumed by children are crisps, bread, desserts, ice cream, soft drinks, etc. The consumption behavior nature makes children have the opportunity to gain weight easily. Children are also influenced by the media and advertising such as TV, online media, posters. The advertisement strategies of media are using a models or actors to convince and stimulate consumption. The food outside looks appetizing and stimulates demand. The main components of these foods are starch, fat, sugar, and salt, which would promote obesity if the consumption is not properly controlled.⁽⁶⁾

Rungson Thangtrongjit⁽⁷⁾ has found that lifestyle changes during the economic, social and environmental development affects the well-being of the population in both urban and suburban. Exposure to starchy foods that are high in fat resulting in greater population being overweight and obese. Nutritional problems in Thailand increased with ready to eat food to compensate in response to the rush of life with urgent consumption. Pathumthani social conditions have changed from a rural society into an urban society. The community is expanding rapidly particularly in Khukhot, the area adjacent Bangkok with housing, condos, department store, factory, and numerous facilities. The report indicators of 13 health center at the Pathumthani in the year 2015, it was found that children aged 5-14 years old are obese 14.32 %.⁽⁸⁾

Additionally, it was found that 15.78%⁽⁸⁾ of children aged 5-14 years in Lam Luk Ka District was obese. From the pilot study in an elementary school in Khukhot municipalities, it was found that 42% of elementary school students were overweight and 19.8% were consuming high-fat diet, fried foods at 37.1%, snacks, candy, jellies, soft drinks, sweet desserts at 20-24%, which shows that students inappropriate consumption behavior causes risk of being overweight.

The consumption behavior of school-age children in urban and semi-urban is particularly important. With the transformation of economy, Family structure needs to be rapidly adjusted from agriculture family to the industrial. Urban society makes way for families to care for their children has changed. This study was applied the PRECEDE framework which discusses the factors that affect an individual behavior such as predisposing factors, enabling factors, and reinforcing factors to the study of factors associated with consumption behaviors of school-age children. This was done by studying the personal factors and knowledge about diet and nutrition as the predisposing factors, while enabling factors was an accessibility of food. Additionally, the family is also important in food preparation, as well as a model of food consumption. Being a model of family members affect the behavior of their children. As, friend's consumption behavior and the media advertising are considered key factors. Therefore, the reinforcing factors studied family's consumption behavior, friend's consumption behavior, and influence of media advertising. The results of the studies on supplemental factors are done on family food consumption, and media advertising with the results to be used as information by relevant authorities to encourage students to adopt a proper consumption behaviors to reduce and prevent an overnutrition in elementary students for them to grow into healthy adults.

Research objectives

- 1) To explain the consumption behaviors among elementary students in Khukhot Municipality, Pathumthani Province
- 2) To determine the relationship between predisposing factors (sex, money received from parent, and knowledge about diet and nutrition), enabling factor (accessibility of food) and reinforcing factors (family's consumption behavior, friend's

consumption behavior, and influence of media advertising) and the consumption behaviors among elementary students in Khukhot Municipality, Pathumthani Province

Research Methodology

This research was a cross-sectional survey study. The population was 529 Prathomsuksa five-six students in schools under the Office of Basic Education, Khukhot Municipalities, Pathumthani Province during the academic year of 2016. The sample size was calculated using the formula to estimated proportion of the population from the textbook of Daniel⁽⁴⁰⁾ and ended up with 264 students. The inclusion criteria were: (1) Students volunteered to participate in the research, (2) Parent consented for students to participate in research. As for the exclusion criteria, students were sick or absent on the date of data collection. The sampling was conducted by (1) classifying the students into the three schools: Wat Lat Sanun, Wat Phosopphoncharoen, and Wat Prayoonthammaram, (2) the sample size for each school was determined by calculation according to the probability proportional to size and simple random sampling. This study was approved by the Human Research Ethics Committee, Faculty of Public Health, Mahidol University No. (COA.No.MUPH) 2016-147.

The research tool was a self-administered questionnaire composed of six parts: **Part 1:** General information such as sex, age, weight, and money received from parent with multiple choice and short answer questions, **Part 2:** Knowledge about diet and nutrition consist of 15 items with 3 answers: yes, no, and not sure, with the KR-21 at 0.72, **Part 3:** Student's consumption behaviors consist of 20 items with a four-level rating scale: 6-7 days/week (4), 3-5 days/week (3), 1-2 days/week (2), never (1), **Part 4:** Family's consumption behavior consist of 10 questions with a three-level rating scale: everyday (3), some days (2), Never (1), and to 6 short answer questions, **Part 5:** Friend's consumption behavior consist of 10 items with a three-level rating scale: usually (3), sometimes (2), never (1), **Part 6:** 5 items on Accessibility of food and 10 items on the Influence of media advertising with a three-level rating scale: agree (3), not sure (2), and disagree (1). The reliability was at 0.72 and 0.77 respectively. There was also one item on the convenience of shopping and services.

In the classification of each variable to determine the following:

1) student's consumption behaviors, family's consumption behavior, and friend's consumption behavior were divided into 2 levels: appropriate (total score of 60% or more) and inappropriate or Improved (total score of less than 60%).

2) knowledge about diet and nutrition was divided into 3 levels according to Benjamin S. Bloom i.e. the high level (total score of 80% or more), moderate (total score of 60-79%) and low (total score of less than 60%).

3) accessibility of food was divided into 2 levels: convenient (total score of 60% or more) and inconvenience (total score of less than 60%).

4) influence of media advertising was separated into 3 levels: high (total score of 80% or more), moderate (total score of 60-79%), and low (total score of less than 60%).

Data analysis was done with descriptive statistics: frequency, percentage, means, and standard deviation and inferential statistics such as chi-square test and Odd Ratio (OR). The level of significance was defined to be less than 0.05.

Results

1. General information

From data collection from 264 samples, it was found that more than half were girls aged 10-13 years with the mean was 11.43 years, weekly money received from parent was at 50-700 Baht with the average was 250 Baht, about 65% of them received 200-300 Baht per week. As nutritional status, it was found that the majority was normal at 61.7%, followed by overnutrition at 27.7%, and relatively undernutrition at 10.6%. More than 70% of students reported that their parent were taking care family meals and found that the main meals were cooked themselves at 80%.

2. Consumption behaviors of students, family and friend

Consumption behaviors, it was found that about 77% had inappropriate. Considering consumption behavior on beverage was found that more than 20% consumed soft drinks, sweet drinks, and fermented milk. In the aspect of desserts and fruits, it was found that 42% consumed crisps snack, followed by (1) ice cream (2)

pickled fruits, (3) dessert with coconut milk as an ingredient, and (4) desserts with flour and sugar at 18.2, 6.4, 4.5, and 4.5%, respectively. It was also found that 10% did not consume fresh fruit. In the aspect of types of food, it was found that most students ate fried foods at more than 40%, followed by a barbecue and fast food at about 20%, less than 10% of students consumed salty food and not consumed food boiled, baked, roasted foods. More than 30% of samples had inappropriate consumption behavior i.e. adding seasoning, not reading nutrition labels before eating. More than 20% consumed after 8 pm., about 15% consumed snack when free form studying or playing, and less than 10% took big bites and consumed more than one plate.

Family's consumption behavior, it was found that more than 50% had appropriate while each aspect was considered, it was found that 55% consumed vegetables daily and more than 40% consumed breakfast every day. In the aspect of inappropriate consumption behavior, it was found that more than 20% consumed crispy snacks every day, followed by 1) Eat late, 2) Eat foods that are high in fat, 3) Eat fried food, and 4) Eat sweet fruit daily at 14.0 , 4.5 , 2.7 and 2.3%, respectively.

Friend's consumption behavior, it was found that more than 80% of the participants reported that their friend was inappropriate consumption behavior. When each aspect was considered, it was found that unhealthy food was as follows: half of the students eat snacks, crisps and bags snacks, about 30% consumed soda pop / sweet drinks and grilled food. When free from studying, snacks and fried foods were always consumed, about 20% had friends that consumed ice cream, fermented milk, and snacks with flour and sugar.

3. Knowledge about diet and nutrition

It was found that more than 60% had knowledge about diet and nutrition at a low level. The top three issues that were answered correctly by the students were: (1) drinking sweetened beverages are risk of obesity, (2) eating desserts containing milk / sweet snacks are risk of obesity and diabetes, and (3) pizza, and French fries are fatty food. Question items that were correctly answered at less than 50% were (1) losing weight should be done by eating more boiled, baked, roasted foods than fried food, (2) dried beans are a protein source, (3) children aged 10-12 years should get energy for

one day at 1,600 kcal./day, (4) fat both from plants and animal provides high energy, (5) weight loss can be achieved by reducing the consumption of rice and foods made from flour, (6) weight control can be done by not consuming supper, (7) fish, poultry, and lean meat should be consumed at 6 table spoons a day, (8) food made of rice or flour are edible at 8-12 ladles a days, and (9) chew food thoroughly and slowly can reduce weight.

4. Accessibility of food and influence of media advertising

Accessibility of food, it was found that more than 65% of samples was inconvenient accessibility of food, about 40% stored snacks to be consumed when desired and when they wanted to consume fast food, they could do as they desired.

Influence of media advertising, it was found that more than 60% of participants were at a low level. When each aspect was considered, it was found that the top three issues that affect student consumption behaviors the most were (1) the food images in the media make students want to consumed, (2) nutrition flag contribute to student consumption behavior proportionally, and (3) student purchase / consume because of discounts at 52.3, 43.9, 33.3 % respectively.

5. Factors associated with consumption behaviors of students

It was found that friend's consumption behavior, accessibility of food, family's consumption behavior, and sex were associated with consumption behaviors among elementary students in Khukhot Municipality, Pathumthani Province with statistical significance at less than 0.05 as follows:

1) Students who had friends with the appropriate consumption behavior were 17.56 times more likely to be the appropriate consumption behaviors than those who had friends with the inappropriate consumption behavior.

2) Students with the convenient accessibility of food were 3.23 times more likely to be the appropriate consumption behaviors than those who with the inconvenient accessibility of food.

3) Students live with families having appropriate consumption behavior were 2.84 times more likely to be the appropriate consumption behaviors than those who live with families having inappropriate consumption behavior.

4) Girls were 1.98 times more likely to be the appropriate consumption behaviors than those who be boys.

The money received from parent, knowledge about diet and nutrition, and influence of media advertising did not associate with consumption behaviors among elementary students in Khukhot Municipality, Pathumthani Province with the level of statistical significance at more than 0.05 as detailed in table 1

Table 1: the association between predisposing factors, enabling factor, and reinforcing factors with consumption behaviors among elementary students

Factors	Consumption behaviors				Chi-square	Sig.	OR (95%CI)
	appropriate		inappropriate				
	n	%	n	%			
Predisposing factors							
Sex					4.972	0.027	1.98 (1.08-3.64)
Female	42	28.2	107	71.8			
Male	19	16.5	96	83.5			
Money received (Baht/week)					0.279	0.598	1.22 (0.59-2.53)
300 or less	49	22.5	169	77.5			
More than 300	12	26.1	34	73.9			
Knowledge about diet and nutrition					0.702	0.403	0.78 (0.43-1.41)
Moderate to high	21	20.4	82	79.6			
Low	40	24.8	121	75.2			
Enabling factor							
Accessibility of food					15.886	< 0.001	3.23 (1.79-5.82)
Convenience	34	37.4	57	62.6			
Inconvenience	27	15.6	146	84.4			
reinforcing factors							
Family's consumption behavior					10.171	0.002	2.84 (1.47-5.48)
Appropriate	47	29.9	110	70.1			
Inappropriate	14	13.1	93	86.9			
Friend's consumption behavior					73.173	< 0.001	17.56 (8.13-37.93)
Appropriate	32	72.7	12	27.3			
Inappropriate	29	13.2	191	86.8			
Influence of media advertising					1.145	0.286	0.72 (0.39-1.32)
Moderate to high	20	19.6	82	80.4			
Low	41	25.3	121	74.7			

Discussion

Consumption behaviors among elementary students

The study on student consumption behaviors covers the practice on a daily consumption behaviors was divided to the number of meals, type and quantity of food, the method of cooking. Students consumption behaviors were divided by the total score of consumption behaviors of the two categories: appropriate and inappropriate. This study findings indicated that 80% of students had inappropriate consumption behaviors. 20% consumed soda pop and fermented milk, which is of little benefits on a regular basis was 42% consumed crisps snacks, and nearly 20% consumed ice cream on a regular basis. This is consistent with the study conducted by Sirirut Aryuwat⁽⁴²⁾ that found that 44% of students consumed soft drinks on a daily basis and consumed light meals and snacks every day at 34 and 21%, respectively. This is also consistent with the study conducted by Suni Munipapa⁽⁴³⁾ that found that nearly 60% consumed ice flakes dessert and ice cream, and consumed preserved fruit at 6.4%, consumed desserts with coconut milk, flour, and sugar at 4.5%. This study also found that an approximately 45% consumed fresh fruits such as guava, orange, apple, papaya, and watermelon. This is consistent with the study conducted by Suni Munipapa⁽⁴³⁾ that found that the 55% consumed fruits that are locally based. Additionally, the sample students the also liked consuming fried food at approximately 40%, grilled food and fast food at approximately 20%, approximately 30% add seasoning to their food, more than 20% would not read nutrition labels before eating, and approximately 15% consumed food after 8.00 pm. These are inappropriate consumption behaviors.

Factors associated with consumption behaviors among elementary students in Khukhot Municipality, Pathumthani Province

This study was found that sex was associated with consumption behaviors of students. There were 1.98 times more girls with appropriate consumption behaviors than boys. This is consistent with previous studies that found that female students would focus on their appearance more than male students. This resulted in female students being interested in choosing food to eat, appropriate meals to lose weight and for weight control while boys like eating more fatty food than girls⁽⁴⁴⁻⁴⁵⁾.

In the aspect of factors contributing to the access to food, it was found that in the aspect of the relationship between the consumption behaviors of students and the accessibility of food, it was found that students that had the convenient accessibility of food had 3.23 times more likely to be the appropriate consumption behaviors than those who inconvenient accessibility of food. From the finding of this study, on students that were hoarding food were able to buy / consume as desired, it was found that they were able to access food easier than those with difficult or inconvenient access to food. When the students gets access to food, they will consume what they want because they are scare that they might not be able to get the access again. This may result in the inappropriate consumption behaviors. This is consistent with the study conducted by Vatcharee Khumsre⁽⁴⁶⁾ that found that students with easy access to restaurants had the freedom and convenience of purchasing food and had an awareness of the food itself. Students could choose to eat foods that are beneficial to the body.

The enabling factors such as family's consumption behavior and friend's consumption behavior were associated with the consumption behaviors of students. The students who having friends and living with families which had appropriate consumption behaviors were 17.56 times and 2.84 times more likely to be the appropriate consumption behaviors than those who staying with both friends and families having inappropriate consumption behaviors. The samples were elementary students with activities and a focus on their friends. Therefore, their friend opinions and behaviors affect and relate to their daily lives activity. However, school-age children depend on their families do parents have an important role in parenting and arrange things such as clothing, food, and things daily needed. From this study, it was found that the most parents of student prepared the main meals of family by their self at 80%. Therefore, students would imitate the family's consumption behavior. Then, the family is regarded as a role model and influences the students' consumption behaviors. Both friend and family's consumption behaviors influence the students. They are also the social groups that are the adjoining to students. It is also regarded as a source of social support of students. This is consistent with the previous study conducted by Sontaya Muhammad⁽⁴⁷⁾ that has found that students who receive social support would have better consumption behaviors than students who did not receive

social support. This was because obtaining social support plays a role in student health behavior with resulting in good health. The key to good health is eating healthy, which would lead to appropriate consumption behaviors.

Factors that were not associated with the student consumption behaviors were money received from parent, knowledge about diet and nutrition, and the influence of media advertising. This study was found that approximately 65% of participants received money at 200-300 Baht per week and since it was the range of school-age children that would share so when students bought snacks or meals, they are shared with the majority and when the children return from school, they would be with family. Therefore, the different amount of money received did not associate with student consumption behaviors. This is consistent with the study conducted by Somsre Pretchot⁽⁴⁸⁾ that has found that the different amount of pocket money would not affect consumption behaviors. There has been data from the research that showed that many students had incorrect knowledge about diet and nutrition of each type of food including the correct method to control and lose weight. However, students had the knowledge about kind of food that have a negative effect on the nutritional status of students. The answer found that both the appropriate and inappropriate consumption behaviors groups had the same knowledge about diet and nutrition. This is consistent with the study conducted by Khruawon Pavilai⁽²⁹⁾ that has found that knowledge of food consumption was not associated with consumption behaviors of Prathomsuksa four-six students in Kasetsart University Laboratory School, Research and Development Center (Bang Khen).

For issues concerning the influence of media advertising, it can be seen that nearly 90% was influenced by the media advertising at the low to moderate levels. This is deemed that the level of media influence on the majority was not much different. This resulted in the advertising influence was not very clear. Moreover, the developments of school-age children making the factors that are even more important were the same behavior of the child and a model of parents. This is consistent with the study conducted by Phanor Tippimomrut⁽⁴⁹⁾ that has found that Prathomsuksa six students had different information source and would have no different consumption behavior on a daily basis.

Recommendations

The results of the study can be used for recommendations as follows:

1) Based on findings, it was found that friend's consumption behavior was associated with the student consumption behaviors. Almost 30% of sample students were overnutrition. Therefore, it is recommended that the school should establish nutrition program by using the leaning process and practice together in the form of friends helping friends and letting students jointly share comments on the advantages and disadvantages of consumption behaviors on a daily basis, exchanging, learning from fellow students to stimulate students to choose and implement the consumption of nutritious foods. It is also done to avoid foods that do not fit to the body, to avoid improper nutrition, and to encourage students to practice appropriate consumption behavior as a model to other students.

2) Based on findings, it was found that family's consumption behavior was associated with student consumption behaviors. Most students reported that their families still consumed food after 8.00 pm., consumed snacks frequently, consumed foods that are high in fat and fried foods, consumed fast food, sweet fruits, and some did not consume breakfast including some not consuming vegetables. Therefore, it is recommended that there should be projects to strengthen the knowledge about diet and nutrition for families with school-age children by providing knowledge about diet and nutrition, preparation of food that are appropriate for school-age children as well as knowledge about food, the consequences of being overweight, and the diseases associated with improper consumption behavior.

3) Based on findings, it was found that accessibility of food was related to the student consumption behaviors. Therefore, it is recommended that community agencies such as local administration organizations and schools to (1) Establish healthy food projects by providing knowledge and increasing the skills in choosing the types of food that are appropriate to school-age children and reading nutrition labels when buying food, to calculate the energy of each food type, (2) The school should have a policy for food shops in school to distribute food and drinks for children. There may be a healthy lunch menu for the food shops to cook, and (3) Campaigning food shops in front of the schools and nearby to sell food and beverages that are appropriate

to the students by introducing the food and beverages that are appropriate to the children such as changing the fried food to steamed and/or baked food.

Recommendations for further research

Recommendations to expand knowledge are as follows:

- 1) Comparative studies on consumption behaviors and activities of students in public and private schools with different policies and contexts should be conducted.
- 2) Comparative studies on the consumption behaviors of school-age children in urban and rural areas should be conducted for the data to be used to promote nutrition to students who live in a different context.
- 3) Comparative studies on the consumption behavior during school opening and closing should be conducted to obtain information sufficient to implement the plan to project a consistent and appropriate forms of life of children and families of students.
- 4) Quasi-experimental studies should be conducted by organizing a program to encourage student to properly practice nutrition especially among students who are overweight or organizing a nutritional surveillance program with the involvement of the private sector, government agencies, schools, parents and communities.

เอกสารอ้างอิง

1. ลัดดา เหมาะสุวรรณ. “สถานการณ์ปัจจุบัน แนวโน้มภาวะโภชนาการของเด็กในอนาคตและมาตรการ เพื่อการป้องกันภาวะโภชนาการเกินของเด็กในโรงเรียน”, ใน โรงเรียน กับ "เด็กอ้วน" (นโยบายสาธารณะ ว่าด้วย "นโยบายและมาตรการโรงเรียนเพื่อป้องกันภาวะโภชนาการเกินในเด็ก"). พิมพ์ครั้งที่ 1. ชูวิศ ฤกษ์ศิริสุข, บรรณาธิการ. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ (มสช), โรงพิมพ์เดือนตุลา; 2548.
2. กองโภชนาการกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข. สถานการณ์ภาวะโภชนาการของประเทศ [อินเทอร์เน็ต]. 2558 [เข้าถึงเมื่อ 22 ส.ค. 2559]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.anamia.moph.go.th>
3. สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล.พฤติกรรมกรรมการบริโภคของคนไทย [อินเทอร์เน็ต]. 2555 [เข้าถึงเมื่อ 11 ก.พ. 2560]. เข้าถึงได้จาก : <http://tcijthai.com/tcijthainews/view.php?ids=3464>.
4. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม.รายงานสุขภาพคนไทย : เอเชีย โอเอ กลไกพัฒนานโยบายสาธารณะเพื่อชีวิตและสุขภาพ . กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง; 2539.
5. ลัดดา เหมาะสุวรรณ. การเผชิญความท้าทายด้านอาหารและโภชนาการเพื่อสุขภาพที่ดี [อินเทอร์เน็ต]. 2548 [เข้าถึงเมื่อ 22 ส.ค. 2559]. เข้าถึงได้จาก: <http://205.157.19.191>
6. นวลอนงค์ บุญจรรยาศิลป์. มาป้องกันโรคอ้วนกันเถอะ [อินเทอร์เน็ต] 2559 [เข้าถึงเมื่อ 26 ก.ค. 2559]. เข้าถึงได้จาก http://www.drlek.com/article2/article_2003_05_9_3736.html
7. รังสรรค์ ตั้งตรงจิต. การเปลี่ยนแปลงทางด้านโภชนาการและชีวเคมี. กรุงเทพฯ:คณะเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล ; 2550.
8. ศูนย์อนามัยที่ 13. รายงานตามตัวชี้วัด [อินเทอร์เน็ต]. 2558 [เข้าถึงเมื่อ 24 ส.ค. 2559]. เข้าถึงได้จาก: hpc13.anamai.moph.go.th
9. อุสา สุทธิสาคร. การศึกษาพัฒนาการเด็ก. กรุงเทพฯ:สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ; 2551.
10. กมลชนก โอสติดพร. วัยเรียน (School age) [อินเทอร์เน็ต]. 2548 [เข้าถึงเมื่อ 26 ก.ค. 2559]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.human.cmu.ac.th/home/hc/ebook/006305/06-student.pdf>
11. นงพงา ลิ้มสุวรรณ. การดูแลลูกในวัยประถม [อินเทอร์เน็ต]. 2552 [เข้าถึงเมื่อ 26 ก.ค. 2559]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.familynetwork.or.th/node/15384?page=9>

12. ชูพงษ์ สังข์ผลิพันธ์. ความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กวัยเรียนในจังหวัดเชียงใหม่ [การศึกษา ค้นคว้าอิสระ]. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2548.
13. ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร. วัยเด็กและวัยรุ่น. ใน: สวัสดิ์ ประทุมราช, บรรณาธิการ.จิตวิทยา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ;2556. หน้า188-191.
14. ประณีต ผ่องแผ้ว. โภชนศาสตร์ชุมชนในสังคมที่เปลี่ยนแปลงภาวะเศรษฐกิจอย่างรวดเร็ว. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ลิฟวิ้ง พรานส์ มีเดีย; 2539.
15. สุมินตรา นิมานันท์. การประเมินภาวะโภชนาการ [อินเทอร์เน็ต]. 2559 [เข้าถึงเมื่อ 10 ส.ค. 2559]. เข้าถึงได้จาก :<https://ajnatadassapaporn.files.wordpress.com>
16. ภิญญาจันท์ ชินชัย. ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการและเศรษฐกิจสังคมของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี[วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาสังคมวิทยา)]. อุบลราชธานี: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี; 2541.
17. โรงเรียนมัธยมวัดนายโรง. โภชนาการสำหรับเด็กวัยเรียน [อินเทอร์เน็ต]. 2559 [เข้าถึงเมื่อ 10 ส.ค. 2559]. เข้าถึงได้จาก:<http://foodandfamilynrs.blogspot.com/2012/11/6-12-6-10-6-12-basal-metabolic-rate-bmr.html>.
18. อุไรพร จิตต์แจ้งวิชัยดิษฐ. คู่มือแนวทางการใช้เกณฑ์อ้างอิงน้ำหนัก ส่วนสูง เพื่อประเมิน ภาวะการเจริญเติบโตของเด็กไทย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การทหารผ่านศึก; 2547.
19. สมใจ วิชัยดิษฐ์ และ วสิน จันท์ศิริ.บรรณาธิการ. โภชนาการเด็กวัยเรียน. การประชุมวิชาการ ประจำปีของสมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯสยามบรมราชกุมารี; 21-23 ตุลาคม 2558; ชั้น 5 ศูนย์การค้าสยามพารากอน. กรุงเทพฯ:ปัญญามิตร การพิมพ์; 2558.
20. นิติธร ปิลวาสน์. สอนลูกเรื่องการบริโภคอาหาร (Food Consumption) [อินเทอร์เน็ต]. 2556 [เข้าถึงเมื่อ 1 มิ.ย. 2559]. เข้าถึงได้จาก : taamkru.com/th/สอนลูกเรื่องการบริโภคอาหาร/
21. องค์การอนามัยโลก. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร [อินเทอร์เน็ต]. 2559 [เข้าถึงเมื่อ 1 มิ.ย. 2559]. เข้าถึงได้จาก: http://www.edupol.org/edu_P/systemedu/cschoo/data/9.pdf
22. กัลยา ศรีมหันต์. ภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กนักเรียนในเขตอำเภอเมืองจังหวัดราชบุรี [วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรบัณฑิต (พยาบาลแม่และเด็ก)]. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล, 2541.

23. จันทร์ทิพย์ ลี้มทองกุล, บรรณาธิการ. หลักการเลือกอาหารในเอกสารการสอนชุดวิชา โภชนาการกับชีวิตมนุษย์หน่วยที่ 11 – 15. เล่ม 1. นนทบุรี: โรงพิมพ์แห่งมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช; 2531.
24. ประไพศรี ศิริจักรวาล, บรรณาธิการ. คู่มือธงโภชนา. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ รสพ; 2553.
25. ประไพศรี ศิริจักรวาล, บรรณาธิการ. ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ รสพ; 2553.
26. คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. PRECEDE [อินเทอร์เน็ต]. 2555 [เข้าถึงเมื่อ 2 มิ.ย. 2559]. เข้าถึงได้จาก :http://www.med.cmu.ac.th/dept/commed/2015/images/files/pdf/PRECEDE_Mode_25042014.pdf
27. ศิริจรรยา นงนุช. การบริโภคอาหารของเด็กระดับประถมศึกษาที่มีภาวะโภชนาการเกิน [การค้นคว้าแบบอิสระ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต(โภชนาการศึกษาศาสตร์ศึกษา)]. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2549.
28. กมลลา วัฒนายิ่งเจริญชัย. ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนประถมศึกษาในเขตอำเภอลพ จังหวัดขอนแก่น [วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต].ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น; 2549.
29. เครือวัลย์ ปาวิสัย. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐานในนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา (บางเขน) [วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิชาสุขศึกษา)]. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์; 2550.
30. สติดาพร สุกนธมัต. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร เขตยานนาวา [วิทยานิพนธ์ ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต(วิชาคหกรรมศาสตร์)]. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง; 2551.
31. ดวงพร โขมินทร์เดชา. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัย [วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (คหกรรมศาสตร์เพื่อศึกษาชุมชน)]. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง; 2551.
32. มูลนิธิสื่อมวลชนศึกษา และแผนงานวิจัยนโยบายอาหารและโภชนาการ เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ. การโฆษณาผลิตภัณฑ์อาหารและเครื่องดื่มในช่วงเวลารายการสำหรับเด็กและเยาวชน. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ; 2559.

33. แผนงานวิจัยนโยบายอาหารและโภชนาการ เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ และสำนักอาหาร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. การแสดงฉลากโภชนาการ และคุณค่าทางโภชนาการของอาหารสำเร็จรูปพร้อมบริโภคในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ; 2559.
34. แผนงานวิจัยนโยบายอาหารและโภชนาการเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ; 2557.
35. นงนุช ใจชื่น. การสื่อสารการตลาดอาหารในโรงเรียน กับทัศนคติ พฤติกรรมการซื้อ และการบริโภคอาหารของเด็กประถมศึกษา. กรุงเทพฯ: ภายใต้โครงการการติดตามและเฝ้าระวังอุตสาหกรรมและการตลาดอาหารและเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลไขมันและโซเดียมสูงในเด็กและเยาวชนของประเทศไทย, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ; 2558.
36. Sturm R . Childhood obesity-what we can learn from existing data on societal trends: preventing chronic disease [internet]. 2005 [cited 2015 Jun 2]. Available from: <http://www.cdc.gov/pcd/.2005>.
37. Ashley C, Anne SD, Benin M. The family environment and American adolescents risk of obesity as young adults[dissertation]. Tempe, USA: Arizona State University; 2007.
38. Driskell MM, Dymont S, Mauriello L, Castle P, Sherman K. Relationships among multiple behaviors for childhood and adolescent obesity prevention[dissertation]. USA: Washington University; 2007.
39. Downs DS, Dinallo JM, Savage JS, Davison KK . Determinants of eating attitudes among overweight and non overweight adolescents[dissertation]. Pennsylvania: The Pennsylvania States University; 2007.
40. Daniel WW, Cross CL. Biostatistics: basic concepts and methodology for the health science. 10th. Hoboken, N.J.: John Wiley & Sons; 2014.
41. Bloom B. Taxonomy of educational objectives handbook. 20th. New York: David McKay Company; 1975.
42. สิริรัตน์ อายุวัฒน์. ภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนชั้นประถมศึกษาอำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์]. เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2539.

43. สุณี มุณีปภา. พฤติกรรมการกินอาหารของเด็กวัยเรียน อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาคหกรรม]. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์; 2531.
44. สุชาดา มะโนทัย. การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น กรุงเทพมหานคร [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2539.
45. เพลินใจ ดังคณะกุล. การศึกษาทัศนคติต่ออาหารกลางวันของนักเรียน โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน [รายงานการวิจัย]. กรุงเทพฯ: คณะโภชนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์; 2532.
46. วัชรีย์ คำศรี. พฤติกรรมการรับสื่อโทรทัศน์ของเด็กในครอบครัวที่มีอาชีพประมง [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาการสื่อสารมวลชน]. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2543.
47. สันทยา มูฮำหมัด. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษาในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร. [วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร; 2544.
48. สมศรี เพชรโชติ. ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง กรุงเทพมหานคร [รายงานการวิจัย]. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ ภาควิชาคหกรรมศาสตร์มหาวิทยาลัยรามคำแหง; 2549.
49. พนอ ทิพย์พิมลรัตน์. พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดชุมพร. [วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร; 2534.



ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุวัฒน์ ศรีสรณ์
ภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นพ.ศุภชัย ปิติกุลตั้ง
ภาควิชาอนามัยครอบครัว คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
3. ผู้อำนวยการโรงเรียน นายจตุรงค์ สโรบล
โรงเรียนวัดลาดสนุ่น ตำบลคูคต อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี

ภาคผนวก ข
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามเรื่อง

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนประถมศึกษา เขตเทศบาลเมืองคูคต จังหวัดปทุมธานี

แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งของสารนิพนธ์ปริญญาสาธาณสุขศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล จัดทำขึ้นเพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนประถมศึกษา เขตเทศบาลเมืองคูคต จังหวัดปทุมธานี

แบบสอบถามประกอบด้วย 6 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ

ส่วนที่ 3 การบริโภคอาหารของครอบครัว

ส่วนที่ 4 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน

ส่วนที่ 5 การบริโภคอาหารของเพื่อน

ส่วนที่ 6 การเข้าถึงแหล่งอาหาร และอิทธิพลของสื่อโฆษณา

นางสาวนฤมล กระจ่างทิพย์

นักศึกษาปริญญาโท

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง : ให้นักเรียนใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน () หรือเติมข้อความสั้นๆในช่องว่าง

1. เพศ () หญิง () ชาย
2. อายุ.....ปี
3. น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร
4. เงินที่ได้รับจากผู้ปกครองจำนวน.....บาท/วัน

ส่วนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ

คำชี้แจง : อ่านข้อคำถามในแต่ละข้อแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับคำตอบของนักเรียน

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่	ไม่แน่ใจ
1. โรคอ้วนเกิดจากพันธุกรรม			
2. โรคอ้วนเกิดจากการกินเกิน			
3. การควบคุมน้ำหนัก คือ งดอาหารมือเย็น			
4. การลดน้ำหนักควรเลือกกินอาหารที่ปรุงด้วยวิธี ต้ม นึ่ง อบ มากกว่าอาหารทอด			
5. การเคี้ยวอาหารให้ละเอียด เคี้ยวช้าๆ ช่วยลดน้ำหนักได้			
6. การลดน้ำหนักทำได้โดย ลดอาหารประเภทข้าว และอาหารที่ทำจากแป้ง			
7. เด็กอายุ 10 – 12 ปี ควรได้รับพลังงานวันละ 1,600 กิโลแคลอรี/วัน			
8. อาหารประเภทข้าว แป้ง กินได้ วันละ 8-12 ทัพพี			
9. ปลา ไข่ เนื้อหมูไม่ติดมัน ควรกิน วันละ 6 ช้อนกินข้าว			
10. ไขมันทั้งจากพืชและสัตว์ ให้พลังงานสูง			
11. เครื่องในสัตว์ ไข่แดง มีคอเลสเตอรอลสูง			
12. พิซซ่า มันฝรั่งทอด มีไขมันมาก			
13. ถั่วเมล็ดแห้งเป็นแหล่งโปรตีน			
14. การดื่มเครื่องดื่มรสหวาน เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน โกโก้เย็น จะเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน			
15. การกินขนมที่มีส่วนประกอบของกะทิ /ขนมรสหวานจัด เสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน โรคเบาหวาน			

ส่วนที่ 3 การบริโภคอาหารของครอบครัว

คำชี้แจง : ครอบครัวของนักเรียน มีพฤติกรรมต่อไปนี้ บ่อยครั้งเพียงใด

ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับคำตอบของนักเรียน

ข้อความ	ทุกวัน	บางวัน	ไม่กิน
1. กินอาหารจุกจิก ขนมหขบเคี้ยว ขนมหกรุบกรอบ			
2. กินมือเช้า			
3. กินอาหารทอด เช่น หมูทอด ไก่ทอด			
4. กินผัก			
5. กินผลไม้รสหวานจัด			
6. กินเนื้อสัตว์ติดมัน เช่น หมูสามชั้น			
7. กินขนมหวานจัด / ของเชื่อม / ขนมที่มีกะทิ			
8. กินอาหารฟาสต์ฟู้ด (ไก่ทอด แฮมเบอร์เกอร์ พิซซ่า)			
9. กินอาหารที่มีไขมันสูง (ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ ผัดซีอิ๊ว ผัดไทย)			
10. กินอาหารหลัง 20.00 น. (กินรอบดึก)			

คำชี้แจง : ทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน () ที่ตรงกับคำตอบของนักเรียน

- ปกติครอบครัวของนักเรียนกินอาหารมื้อหลักวันละกี่มื้อ

<input type="checkbox"/> กินมากกว่า 3 มื้อ	<input type="checkbox"/> กิน 3 มื้อ
<input type="checkbox"/> กิน 2 มื้อ	<input type="checkbox"/> กิน 1 มื้อ
<input type="checkbox"/> อื่นๆ ระบุ.....	
- แหล่งที่มาของอาหารมื้อหลักที่ครอบครัวนักเรียนกินเป็นประจำ ได้มาจากแหล่งใด (เลือกได้เพียง 1 คำตอบ)

<input type="checkbox"/> ประปรุงประกอบอาหารเอง	<input type="checkbox"/> รถเร่ขายอาหาร / หาบเร่/อาหารริมทาง
<input type="checkbox"/> ตลาดนัด / แผงลอย	<input type="checkbox"/> ร้านอาหารตามสั่ง
<input type="checkbox"/> โรงอาหาร/ศูนย์อาหาร	<input type="checkbox"/> ร้านขายอาหารฟาสต์ฟู้ด
<input type="checkbox"/> ซูเปอร์มาร์เก็ตในห้างสรรพสินค้า	<input type="checkbox"/> ซื้ออาหารสำเร็จรูป / กึ่งสำเร็จรูป
<input type="checkbox"/> อื่นๆ ระบุ.....	
- ครอบครัวของนักเรียนชอบกินอาหารรสชาติใด มากที่สุด

<input type="checkbox"/> จืด	<input type="checkbox"/> หวาน	<input type="checkbox"/> เค็ม
<input type="checkbox"/> เผ็ด	<input type="checkbox"/> เปรี้ยว	<input type="checkbox"/> อื่นๆ ระบุ.....

4. ครอบครัวของนักเรียนชอบกินอาหารที่ปรุงด้วยวิธีใด **มากที่สุด**
- () ทอด () ผัด () ตุ่น นึ่ง
- () ปิ้งย่างเผา () ต้ม ลวก () อื่นๆ ระบุ.....
5. ครอบครัวของนักเรียนดื่มเครื่องดื่มใด **เป็นประจำ**
- () น้ำอัดลม/ น้ำหวาน () น้ำผลไม้ 100 % () ชา/กาแฟ/ โอวัลติน
- () น้ำเปล่า () อื่นๆ ระบุ.....
6. ใครเป็นผู้ดูแลเรื่องอาหารในครอบครัวของนักเรียน
- () ปู่/ตา () ย่า/ยาย () พ่อ/แม่
- () พี่สาว/พี่ชาย () คนรับใช้ () อื่นๆ ระบุ.....

ส่วนที่ 4 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน

คำชี้แจง : ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องทำข้อความที่ตรงกับพฤติกรรมของนักเรียน

นักเรียนปฏิบัติและมีพฤติกรรมต่อไปนี้ในระดับใด

ข้อความ	ความถี่ (วัน/สัปดาห์)			
	6-7	3-5	1-2	ไม่เคย
1. ดื่มนมรสหวาน หรือ รสช็อกโกแลต				
2. ดื่มนมเปรี้ยว				
3. ดื่มน้ำอัดลม / เครื่องดื่มรสหวาน เช่น โอวัลติน นมเย็น โกโก้เย็น				
4. กินอาหารโดยไม่ปรุงรสเพิ่ม เช่น ไม่เติมน้ำตาล หรือน้ำปลา				
5. กินผลไม้สด เช่น ฝรั่ง ส้ม ชมพู มะละกอ แดงโม				
6. กินผลไม้ดอง ผลไม้แช่อิ่ม				
7. กินอาหารที่ปรุงด้วยวิธี ต้ม นึ่ง อบ				
8. กินอาหารรสเค็มจัด เช่น ปลาเค็ม หมูเค็ม				
9. กินอาหารประเภททอด เช่น ไข่เจียว หมูทอด ไก่ทอด				
10. กินของปิ้งย่าง เช่น ลูกชิ้น ไม้จิ้มฟัน หมูย่าง				
11. กินอาหารจานด่วน เช่น ผัดซีอิ๊ว ผัดไทย แฮมเบอร์เกอร์ พิซซ่า				
12. กินไอศกรีม				
13. กินขนมที่มีกะทิ เช่น บัวลอย ลอดช่องน้ำกะทิ แกงบวด หรือของเชื่อมรสหวานจัด				
14. กินขนมขบเคี้ยว ขนมกรุบกรอบ				
15. กินขนมที่มีแป้งและน้ำตาล เช่น โดนัท เค้ก คุกกี้ ขนมปังทานเย็น				
16. กินอาหารคำโต หรือรีบกินให้หมด				
17. กินอาหารมากกว่า 1 จาน หรือ มักกินอิมเกินไป				
18. กินอาหารหลัง เวลา 20.00 น.				
19. ยามว่างจากเรียนหรือเล่น จะหาขนมกิน				
20. อ่านข้อมูลฉลากโภชนาการ ก่อนจะกิน				

ส่วนที่ 5 การบริโภคอาหารของเพื่อน

คำชี้แจง : ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียน

ประจำ = เห็นทุกวัน เกือบทุกครั้ง/ทุกวัน เมื่อมีการบริโภคอาหารประเภทนั้น

บางครั้ง = เห็นบ้าง แต่ไม่ทุกครั้ง/ทุกวัน เมื่อมีการบริโภคอาหารประเภทนั้น

ไม่เคย = ไม่เคยเห็นว่ามีการบริโภคอาหารประเภทนั้น

นักเรียนสังเกตเห็นเพื่อนสนิทของนักเรียน มีการบริโภคอาหารต่อไปนี้ บ่อยเพียงใด

ข้อความ	ประจำ	บางครั้ง	ไม่เคย
1. ดื่มนมเปรี้ยว			
2. ดื่มน้ำอัดลม / เครื่องดื่มรสหวาน เช่น โอวัลติน นมเย็น โกโก้			
3. กินผลไม้ดอง ผลไม้แช่อิ่ม			
4. กินไอศกรีม			
5. กินอาหารทอด เช่น ไข่เจียว หมูทอด ไก่ทอด หมูทอด			
6. กินของปิ้งย่าง เช่น ลูกชิ้น ไส้กรอก หมูย่าง			
7. กินขนมขบเคี้ยว ขนมกรุบกรอบ ขนมถุง			
8. กินขนมที่มีแป้งและน้ำตาล เช่น โดนัท เค้ก คุกกี้ ขนมปังทาเนยนม			
9. กินอาหารจำพวกทอด และหมกอย่างรวดเร็ว			
10. ขามว่างจากเรียนหรือเล่น จะหาขนมกินตลอด			

ส่วนที่ ๓ การเข้าถึงแหล่งอาหาร และอิทธิพลของสื่อโฆษณา

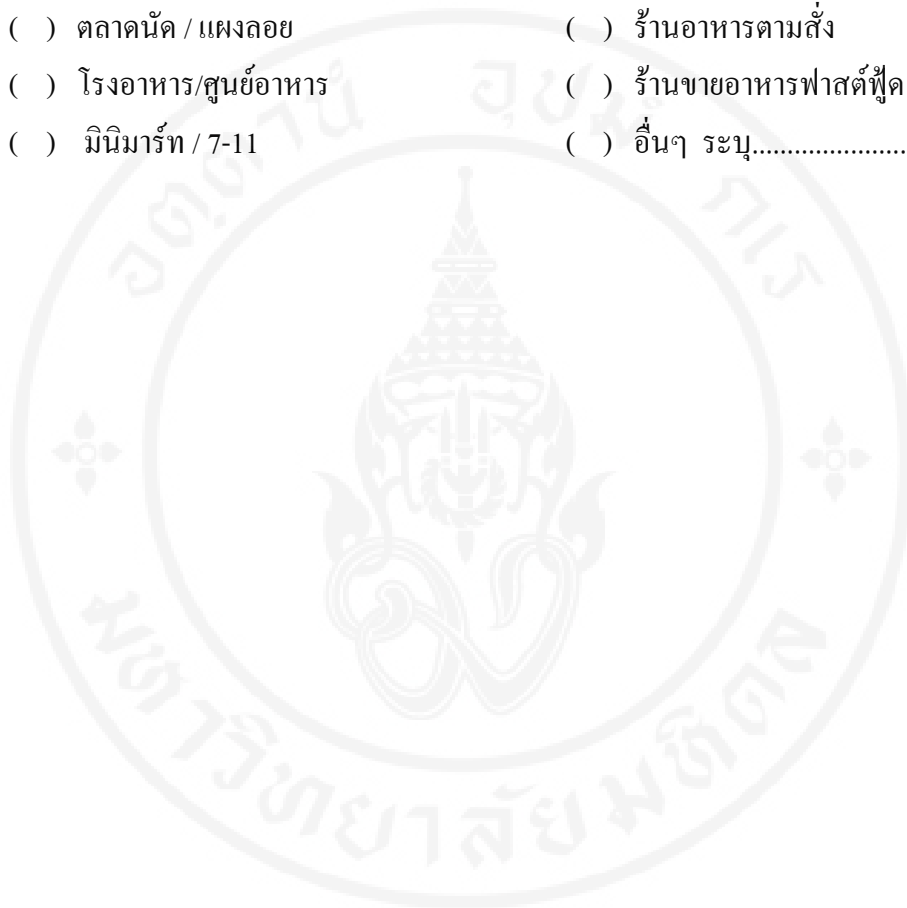
คำชี้แจง : ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียน

ข้อความ	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
1. ที่บ้านนักเรียน มีขนมกรุบกรอบและน้ำหวาน/น้ำอัดลมเตรียมไว้ตลอดเวลา			
2. นักเรียนมีขนมกักตุนเก็บไว้กินตามที่ต้องการ			
3. นักเรียนสามารถไปซื้อขนมจากร้านค้า/ห้าง ได้ตามที่ต้องการ			
4. หากนักเรียนอยากกินอาหารฟาสต์ฟู้ด ก็สามารถไปกินได้ตามที่ต้องการ			
5. นักเรียนสามารถซื้อขนม/น้ำอัดลม/น้ำหวาน ได้จากร้านค้าหน้าโรงเรียน ตอนหลังเลิกเรียน			
6. รูปภาพอาหารในสื่อต่างๆ ทำให้นักเรียนอยากกินอาหารนั้น			
7. ความสวยงามของบรรจุภัณฑ์ มีผลให้นักเรียนเลือกซื้ออาหารนั้น			
8. ของแถม มีผลให้นักเรียนตัดสินใจเลือกซื้อ/บริโภคอาหารนั้น			
9. นักเรียนซื้อ/บริโภคอาหาร เพราะอาหารลดราคา			
10. นักเรียนดื่มน้ำอัดลม ตามคารานักร้องที่เล่นโฆษณา			
11. นักเรียนซื้อขนมขบเคี้ยว กรุบกรอบ ที่โฆษณาในสื่อโทรทัศน์			
12. นักเรียนเลือกซื้ออาหารประเภท ที่ปรากฏตามสื่อออนไลน์			
13. ป้ายโฆษณา แผ่นพับ ใบปลิว มีผลต่อนักเรียนในการการซื้อ/บริโภคอาหารนั้นๆ			
14. นักเรียนกินผักและผลไม้ เพราะเชื่อว่ารูปร่างสวยเหมือนนางแบบ / ดารา / นักร้อง			
15. ชงโภชนาการมีส่วนช่วยให้นักเรียนกินอาหารตามสัดส่วน			

คำชี้แจง : ทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน () ที่ตรงกับคำตอบของนักเรียน หรือเติมข้อความสั้นๆ ในช่องว่าง


1. แหล่งอาหารที่อยู่ใกล้ที่พักอาศัยของนักเรียน คือสถานที่ใด (ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ)

- | | |
|--|-------------------------------------|
| () รถเร่ขายอาหาร / หาบเร่/อาหารริมทาง | () ซูเปอร์มาร์เก็ตในห้างสรรพสินค้า |
| () ตลาดนัด / แผงลอย | () ร้านอาหารตามสั่ง |
| () โรงอาหาร/ศูนย์อาหาร | () ร้านขายอาหารฟาสต์ฟู้ด |
| () มินิมาร์ท / 7-11 | () อื่นๆ ระบุ..... |



ภาคผนวก ก

เอกสารรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์



Certificate of Approval
Ethical Review Committee for Human Research
Faculty of Public Health, Mahidol University

COA. No. MUPH 2016-147

Protocol Title : FACTORS ASSOCIATED WITH CONSUMPTION BEHAVIORS AMONG ELEMENTARY STUDENTS IN KHUKHOT MUNICIPALITY , PATHUMTHANI PROVINCE

Protocol No. : 147/2559

Principal Investigator : Miss Narumon Grajangthip
Affiliation : Master of Public Health
Faculty of Public Health, Mahidol University

Approval Includes :
1. Project proposal
2. Information sheet
3. Informed consent form
4. Data collection form/Program or Activity plan

Date of Approval : 6 December 2016
Date of Expiration : 5 December 2017

The aforementioned project have been reviewed and approved according to the Declaration of Helsinki by Ethical Review Committee for Human Research, Faculty of Public Health, Mahidol University.

S. Nanthamongkolchai
.....
(Assoc. Prof. Dr. Sutham Nanthamongkolchai)
Chairman of Ethical Review Committee for Human Research

Pr. F.
.....
(Assoc. Prof. Dr. Prayoon Fongsatitkul)
Dean of Faculty of Public Health

Copyright by Mahidol University
420/1 Rajvithi Road, Bangkok, Thailand 10400
Tel. +66 2354 8543-9 ext. 1412, 1127 Fax. +66 2640 9854

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ – สกุล	นางสาวนฤมล กระจ่างทิพย์
วัน เดือน ปีเกิด	11 เมษายน พ.ศ. 2533
สถานที่เกิด	จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ประเทศไทย
วุฒิการศึกษา	พยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ พ.ศ. 2552 – 2555 สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล พ.ศ. 2558 – 2560
ที่อยู่ปัจจุบัน	27 หมู่ 3 ตำบลตลาดเกรียบ อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา รหัสไปรษณีย์ 13160 โทรศัพท์ 081-3837495 E-mail : pung_naru@hotmail.com
ตำแหน่งหน้าที่ปัจจุบันและที่ทำงาน	ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ โรงพยาบาลราชวิถี กรุงเทพมหานคร