

พฤติกรรมการรับประทานอาหารหลังเลิกเรียนของนักเรียนโรงเรียนดอยหลวงรัชมังคลาภิเษก

ตำบลโชคชัย อำเภอดอยหลวง จังหวัดเชียงราย

จุฑามาศ เมืองมูล, วท.ม.

รุ่งรัศมี อาจศัตรู, วท.บ.

ศุภรัตน์ ไชยวงศ์, วท.บ.

สุนันทา วรรณสอน, วท.บ.

สำนักวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

บทคัดย่อ

การรับประทานอาหารหลังเลิกเรียนเป็นสิ่งสำคัญที่ส่งผลต่อสุขภาพด้านร่างกายของชีวิตนักเรียนทุกคน การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการรับประทานอาหารหลังเลิกเรียนของนักเรียนโรงเรียนดอยหลวงรัชมังคลาภิเษก โดยอำเภอดอยหลวงส่วนใหญ่เป็นที่ราบเนินเขาและพื้นราบลุ่มแม่น้ำโดยพื้นที่ลักษณะนี้ ทำให้การซื้อของตามร้านสะดวกซื้อทำได้ง่ายและเป็นที่ยอมรับของเด็กนักเรียน ซึ่งทำให้มีการศึกษาเชิงพรรณนาแบบตัดขวาง ณ เดือนมกราคมถึงมีนาคม พ.ศ.2561 ซึ่งทำการศึกษาที่โรงเรียนดอยหลวงรัชมังคลาภิเษก ตำบลโชคชัย อำเภอดอยหลวง จังหวัดเชียงรายประชากรที่ใช้เพื่อการศึกษา คือ จำนวน 200 คน เครื่องมือที่ใช้คือแบบสอบถามวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติโดยกลุ่มตัวอย่างจะสุ่มแบบอย่างมีระบบซึ่งใช้แบบสอบถามเรื่องพฤติกรรมการรับประทานอาหารหลังเลิกเรียนที่ผ่านการวิเคราะห์ความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา คือ ความถี่ ร้อยละ ค่าจำนวนที่มากที่สุดและค่าจำนวนที่น้อยที่สุด และทำการวิเคราะห์พฤติกรรมเกี่ยวกับการรับประทานอาหารหลังเลิกเรียน โดยการหาค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการศึกษาพบว่านักเรียนส่วนใหญ่เป็นเพศชาย (ร้อยละ 51.5) อายุโดยเฉลี่ย 17 ปี นับถือศาสนาพุทธ (ร้อยละ 96.0) มีดัชนีมวลกายโดยเฉลี่ยอยู่ที่ 19.5 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 41 คน (ร้อยละ 20.5) และได้รับค่าขนมโดยเฉลี่ย 48 บาท และพฤติกรรมการรับประทานอาหารหลังเลิกเรียนส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลางและพบว่ารับประทานอาหารลดความอ้วนมีผู้ตอบมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยคิดเป็นร้อยละ 3.73 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.67 รองลงมาคือดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยมีค่าเฉลี่ยคิดเป็นร้อยละ 3.26 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.80 ซึ่งหมายถึงพฤติกรรมการรับประทานอาหารลดความอ้วนและดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นักเรียนมักทำเป็นประจำ โดยการวิจัยครั้งนี้สามารถนำผลการศึกษาไปใช้เป็นแนวทางให้หน่วยงานทางด้านสาธารณสุขที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาสามารถให้ความรู้เพิ่มเติมแก่กลุ่มนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน

คำสำคัญ: การรับประทานอาหาร, พฤติกรรม, นักเรียนมัธยมศึกษา

**The study of the behaviors of eating food after school at Doi Lung Ratchamunklaphisek,
Chokchai Sub District, Doi Lung District, Chiang Rai Province**

Jutamas Muangmool M.Sc.

Rungratsamee Artsattru B.Sc

Suparat Chaiwong B.Sc

Sununta Wannasorn B.Sc

School of Health Science, Chiangrai Rajabhat University, Muang District, Chiang Rai Province

Abstract

The study of the behaviors of eating food after school is important to affect the physical relationship to the potential of human life. The objective of this research was to the study the behaviors of the students of eating food after school at Doi Lung Ratchamunklaphisek, Chokchai Sub District, Doi Lung District, Chiang Rai Province. The study population consisted of 200 students. Questionnaires were used as research instruments. Data were analyzed using cross sectional statistical descriptive study. The results showed that the majority of the study population the students were male (51.5%) and 41 high school students studying at grade 11 (20.5%). The students had average age 17 years old. Buddhist students were 96.0%. The students had average body mass index 19.5. Fifty six students had average expense per day 48 baht. The dietary behavior after school was at the moderate level. The students chose eating obesity pills behavior of mostly at the good level the mean $\pm$ SD was 3.73 $\pm$ 0.67 and the students chose drinking alcohol behavior the mean $\pm$ SD was 3.26 $\pm$ 0.80 at the good level too. It means students usually had behaviors of eating weight loss pills and drinking alcohol beverages. This research can be used as a guideline for public health agencies and local governments.

Keywords: Dietary habits, behavior, high school students

บทนำ

อำเภอคอยหลวงเป็นอำเภอหนึ่งของจังหวัดเชียงรายซึ่งเป็นอำเภอที่กำลังพัฒนาทางด้านคมนาคม ด้านเศรษฐกิจ ด้านผังเมือง และเป็นอำเภอที่จะผ่านไปยังอำเภอเชียงของ เชียงแสน และพรมแดนประเทศลาวและพม่า จัดเป็นอำเภอที่อยู่ราบลุ่ม น้ำแม่กกและลำปาวโขงแยกออกมาจากลำปาวน้อยโดยอยู่ในเขตการปกครองของกิ่งอำเภอคอยหลวงซึ่งพื้นที่ส่วนใหญ่เป็นที่ราบเนินเขาและพื้นที่ราบลุ่มแม่น้ำ ทำให้นักเรียนนิยมรับประทานซื้อตามร้านสะดวกซื้อ จึงเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคอ้วนในเด็กส่วนใหญ่เกิดจากสาเหตุภายนอก คือการรับประทานอาหารมากกว่าเผาผลาญพลังงานหรือการเคลื่อนไหวร่างกาย ในเด็กอ้วนพบว่าการรับประทานอาหารที่มีพลังงานสูงแต่คุณค่าทางโภชนาการต่ำ เช่น น้ำหวาน รับประทานอาหารผักผลไม้ไม่รับประทานอาหาร ที่มีใยอาหารน้อย ไม่รับประทานอาหารเช้าหรือรับประทานน้อย นอกจากนี้พบว่าการรับประทานอาหารนอกบ้าน โดยเฉพาะอาหารจานด่วนทำให้เนื้อเยื่อไขมันเพิ่มขึ้น อีกทั้งยังอาจเกิดจากโรคในร่างกาย เช่น โรคระบบต่อมไร้ท่อ เช่นขาดฮอร์โมนไทรอยด์ โรคระบบประสาท โรคทางพันธุกรรมต่างๆในกรณีที่มีภาวะดังต่อไปนี้ ควรนึกถึงสาเหตุของโรคอ้วนจากสาเหตุภายในร่างกายอ้วนเร็วเริ่มอ้วนตั้งแต่อายุน้อยอ้วนแตกต่างจากพ่อแม่ไม่เข้าวัยหนุ่มสาวตัวเตี้ยหรือเจริญเติบโตช้าพัฒนาการช้าหรือมีรูปร่างหน้าตาผิดปกติ

สถานการณ์ภาวะโภชนาการเกินในวัยรุ่นเป็นปัญหาสุขภาพที่มีอุบัติการณ์เพิ่มขึ้นโดยอย่างรวดเร็ว⁽¹⁾จากรายงานภาวะโภชนาการด้วยการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551 - 2552 พบว่า ดัชนีมัถนักรตามเกณฑ์อายุ

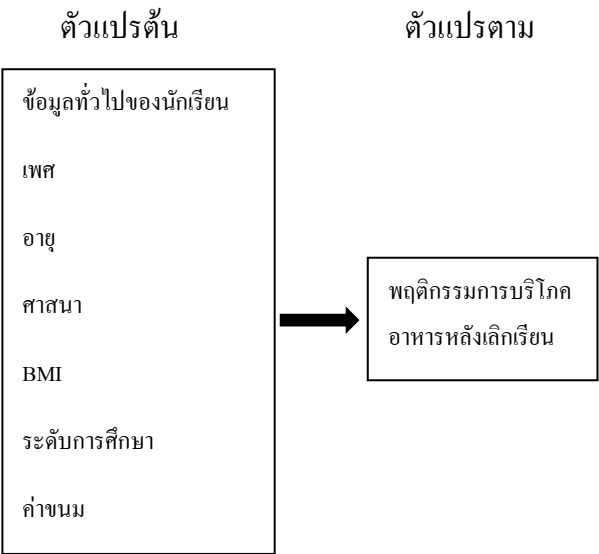
ในกลุ่มอายุ 12-14 ปี มีความชุกของภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์สูงกว่าเด็กวัยอื่น ร้อยละ 11.7⁽²⁾ และจากผลสำรวจภาวะโภชนาการของเด็กอายุ 6-18 ปี โดยสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุขพบว่า ภาวะโภชนาการ เกินเพิ่มสูงขึ้นจากร้อยละ 6.93 ในปี พ.ศ.2553 เป็น ร้อยละ 9.03 ในปี พ.ศ. 2554 ซึ่งภาวะโภชนาการเกิน เป็นสาเหตุของปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิต รวมทั้งด้านเศรษฐกิจ อีกทั้งยังเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญเช่นเดียวกับหลายประเทศทำให้เกิดผลกระทบในระยะสั้นและระยะยาวต่อร่างกายและจิตใจ บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในวัยรุ่นและวัยรุ่นไทย มีเนื้อหาประกอบด้วยเรื่องแนวโน้มสถานการณ์ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในวัยรุ่นและวัยรุ่น เกณฑ์การประเมินภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในวัยรุ่นและวัยรุ่นไทยสาเหตุและปัจจัยเสี่ยงของภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในวัยรุ่นและวัยรุ่น ภาวะแทรกซ้อนทางด้านร่างกายและจิตใจและแนวทางการจัดการภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในวัยรุ่นและวัยรุ่นไทย ทั้งนี้เพื่อให้บุคลากรสาธารณสุขและผู้เกี่ยวข้องมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องดังกล่าวและนำข้อมูลที่ได้นำเสนอไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงาน

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาพฤติกรรมการรับประทานอาหาร หลังเลิกเรียนของนักเรียน โรงเรียนคอยหลวง รัชมังคลาภิเษกตำบล โขงชัย อำเภอคอยหลวง จังหวัดเชียงราย

วิธีดำเนินการวิจัย

กรอบแนวคิดการวิจัย



รูปแบบการวิจัย

การศึกษาเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional study) เก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนมกราคมถึงมีนาคม พ.ศ. 2561

ประชากร

นักเรียนในช่วงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 6 โรงเรียนคอยหลวงรัชมังคลาภิเษก ตำบลโชคชัย อำเภอดอยหลวง จังหวัดเชียงราย ที่มีอายุ 13 - 18 ปี ขึ้นไป เป็นจำนวน 380 คน

กลุ่มตัวอย่าง

การหากลุ่มตัวอย่างใช้ในการเปรียบเทียบจากตารางทาล์ ยามาเน่ จากประชากรทั้งหมดจำนวน 380 คน ซึ่งหาได้จากสูตรทาล์ ยามาเน่ (Taro Yamane) เพื่อใช้ในการคำนวณหาขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ดีจึงทำให้ได้จำนวน 200 คน ที่ระดับความเชื่อมั่น 95%

การสุ่มตัวอย่าง

การสุ่มแบบอย่างมีระบบ (Systematic Sampling) ทำการสุ่มโดยเอารายชื่อของนักเรียนโรงเรียนคอยหลวงรัชมังคลาภิเษก ตำบลโชคชัย อำเภอดอยหลวง จังหวัดเชียงราย ตั้งแต่อายุ 13 ปี ขึ้นไป ที่ได้จากการสุ่มโดยการเทียบบัญชีรายชื่อ

เครื่องมือการวิจัย

เป็นแบบสอบถามที่แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ 1) ข้อมูลลักษณะส่วนบุคคล จำนวน 6 ข้อ 2) พฤติกรรมการรับประทานอาหารหลังเลิกเรียน จำนวน 12 ข้อ ที่ผ่านการวิเคราะห์ความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ในด้านสาขาสาธารณสุขศาสตร์ ซึ่งได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 1 และนำเครื่องมือไปทดลองใช้ในกลุ่มเป้าหมายที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดไว้ที่ โรงเรียนเชียงแสนวิทยาคม ตำบลเวียงอำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย โดยทดลองเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มเป้าหมายโรงเรียนเชียงแสนวิทยาคม รวมทั้งสิ้น 40 ชุด ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มประชากรศึกษาได้ ค่าความเที่ยง (Reliability) โดยวิธีการหาสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาช (Chronbach's alphacoefficient) เท่ากับ 0.73

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยทำหนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัยไปยังหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนมกราคมถึงมีนาคม พ.ศ.2561 ในนักเรียนช่วงชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนคอยหลวงรัชมังคลาภิเษกตำบลโชคชัย อำเภอดอยหลวง จังหวัดเชียงราย จากนั้นผู้วิจัยนำ

แบบสอบถามเข้าไปเก็บรวบรวมข้อมูลในกลุ่มประชากรศึกษา โดยสอบถามความยินยอมให้ความร่วมมือ และให้เซ็นในใบยินยอม ทั้งนี้ให้ผู้ตอบแบบสอบถามอ่านและตอบคำถามในแบบสอบถามด้วยตนเอง โดยใช้เวลาตามความต้องการ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติช่วยในการวิเคราะห์ โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา คือ ความถี่ ร้อยละ ค่าจำนวนที่มากที่สุดและค่าจำนวนที่น้อยที่สุดและทำการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล เป็นแบบเลือกตอบ (Check List) จำนวน 6 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ ศาสนา ดัชนีมวลกาย ระดับการศึกษา ค่าขนมต่อวัน และวิเคราะห์พฤติกรรมเกี่ยวกับการรับประทานอาหารหลังเลิกเรียน โดยการหาค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ ซึ่งกำหนดการแปลผลค่าเฉลี่ย

ระดับความถี่ในการปฏิบัติเกณฑ์การตัดสิน

- ค่าเฉลี่ย 3.02 - 4.00 หมายถึง มีการปฏิบัติอยู่ในระดับดีหรือปฏิบัติเป็นประจำ
- ค่าเฉลี่ย 2.01 - 3.01 หมายถึง มีการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลางหรือปฏิบัติบ่อย
- ค่าเฉลี่ย 0.00 - 2.00 หมายถึง มีการปฏิบัติอยู่ในระดับไม่ดีหรือไม่เคยปฏิบัติ

ผลการวิจัย

จากผลการวิจัยพบนักเรียนโรงเรียนดอยหลวงรัชมังคลาภิเษก ตำบลโชคชัย อำเภอค้อหลวง จังหวัดเชียงราย ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย (ร้อยละ 51.5) อายุ 16 - 17 ปี (ร้อยละ 36.0) นับถือศาสนาพุทธ (ร้อยละ 96.0) มีดัชนีมวลกายอยู่ที่ 18.5 – 22.9

(ร้อยละ 68.0) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 41 คน (ร้อยละ 20.5) และได้รับค่าขนม 41 – 50 บาท จำนวน 56 คน (ร้อยละ 28.0) ตามลำดับ

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
	(คน)	
ชาย	103	51.5
หญิง	97	48.5
รวม	200	100

จากตารางที่ 1 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามเป็นเพศชาย จำนวน 103 คน คิดเป็นร้อยละ 51.5 และเพศหญิง จำนวน 97 คน คิดเป็นร้อยละ 48.5

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามช่วงอายุ

ช่วงอายุ	จำนวน	ร้อยละ
	(คน)	
13 ปี	36	18.0
14 – 15 ปี	66	33.0
16 – 17 ปี	72	36.0
มากกว่า 17 ปี	26	13.0
รวม	200	100.0

จากตารางที่ 2 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีช่วงอายุ 16 - 17 ปี จำนวน 72 คน คิดเป็น

ร้อยละ 36.0 รองลงมามีช่วงอายุ 14 - 15 ปี จำนวน 66 คน คิดเป็นร้อยละ 33.0 และน้อยที่สุดมีช่วงอายุมากกว่า 17 ปี จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 13.0

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามศาสนา

ศาสนา	จำนวน	ร้อยละ
	(คน)	
พุทธ	192	96.0
คริสต์	8	4.0
รวม	200	100.0

จากตารางที่ 3 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามนับถือศาสนาพุทธ จำนวน 192 คน คิดเป็นร้อยละ 96.0 และนับถือศาสนาคริสต์ จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 4.0

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามดัชนีมวลกาย

ดัชนีมวลกาย (BMI)	จำนวน	ร้อยละ
	(คน)	
ต่ำกว่า 18.5	24	12.0
18.5 – 22.9	136	68.0
23 – 24.9	33	16.5
25 – 25.9	7	3.5
รวม	200	100.0

จากตารางที่ 4 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีดัชนีมวลกายอยู่ที่ 18.5 – 22.9 จำนวน

136 คน คิดเป็นร้อยละ 68.0 รองลงมาคือ 23 – 24.9 จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 16.5 และน้อยที่สุดคือ 25 – 25.9 จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 3.5

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
	(คน)	
มัธยมศึกษาปีที่ 1	37	18.5
มัธยมศึกษาปีที่ 2	33	16.5
มัธยมศึกษาปีที่ 3	34	17.0
มัธยมศึกษาปีที่ 4	28	14.0
มัธยมศึกษาปีที่ 5	41	20.5
มัธยมศึกษาปีที่ 6	27	13.5
รวม	200	100.0

จากตารางที่ 5 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 20.5 รองลงมาคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 18.5 และน้อยที่สุดเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 13.5

ตารางที่ 6 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม
จำแนกตามรายได้ (ค่าขนม)

รายได้ (ค่าขนม)	จำนวน	ร้อยละ
	(คน)	
ต่ำกว่า 21 บาท	23	11.5
21 – 30 บาท	50	25.0
31 – 40 บาท	54	27.0
41 – 50 บาท	56	28.0
มากกว่า 50 บาท	17	8.5
รวม	200	100.0

จากตารางที่ 6 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ได้รับค่าขนม 41 – 50 บาท จำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 28.0 รองลงมาคือ 31 – 40 บาท จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 27.0 และน้อยที่สุดคือ มากกว่า 50 บาท จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 8.5

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่านักเรียนโรงเรียนคอยหลวงรัชมังคลาภิเษกตำบลโชคชัย อำเภอดอยหลวง จังหวัดเชียงราย ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการรับประทานอาหารหลังเลิกเรียนอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 147 คน (ร้อยละ 73.5) พฤติกรรมการรับประทานอาหารอยู่ในระดับไม่ดี จำนวน 47 คน (ร้อยละ 23.5) และมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารอยู่ในระดับดี จำนวน 6 คน (ร้อยละ 3.0)

ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับ
พฤติกรรมการรับประทานอาหาร
หลังเลิกเรียน

พฤติกรรมการ รับประทานอาหาร	ค่าเฉลี่ย	S.D.	ระดับ พฤติกรรม
1. ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น หมูสามชั้น หนังไก่	2.44	0.67	ระดับ ปานกลาง
2. ท่านรับประทานอาหารทอด เช่น ไก่ ทอด ลูกชิ้นทอด	2.43	0.70	ระดับ ปานกลาง
3. ท่านรับประทานอาหารรสจัด เช่น แก้มจัด เปรี้ยวจัด	2.63	0.82	ระดับ ปานกลาง
4. ท่านรับประทานอาหารปิ้งย่างที่ไหม้ เกรียม	2.96	0.74	ระดับ ปานกลาง
5. ท่านดื่มนมก่อน นอนและตอนเช้า	2.38	0.81	ระดับ ปานกลาง
6. ในหนึ่งวันท่าน รับประทานอาหารผักอย่าง น้อย 3 สี เช่น สี เขียว สีแดงและสี เหลือง	2.45	0.73	ระดับ ปานกลาง

ตารางที่ 7 (ต่อ)			
พฤติกรรมการ รับประทานอาหาร	ค่าเฉลี่ย	S.D.	ระดับ พฤติกรรม
7. ท่านชอบ รับประทานผลไม้ ดองหรือผลไม้ที่มี พริกจิ้ม	2.59	0.74	ระดับ ปานกลาง
8. ท่านดื่มน้ำอัดลม และเครื่องดื่มชูกำลัง	2.63	0.78	ระดับ ปานกลาง
9. ท่านงด รับประทานอาหาร มือเย็น	3.11	0.88	ระดับดี
10. ท่านดื่มชา กาแฟ	3.21	0.75	ระดับดี
11. ท่านดื่ม เครื่องดื่ม แอลกอฮอล์	3.26	0.80	ระดับดี
12.ท่านรับประทาน ยาลดความอ้วน	3.73	0.67	ระดับดี
รวม	2.82	0.33	ระดับ ปานกลาง

จากตารางที่ 7 พบว่าพฤติกรรมการรับประทานอาหารหลังเลิกเรียน ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลางและเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อที่ 12 ท่านรับประทานยาลดความอ้วนมีผู้ตอบมาก

ที่สุด คือ อยู่ในระดับดีหมายถึงนักเรียนโดยส่วนใหญ่ นิยมซื้อยาลดความอ้วนมารับประทาน โดยมีค่าเฉลี่ยคิดเป็นร้อยละ 3.73 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.67 รองลงมาคือท่านดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อยู่ในระดับดีหมายถึงพฤติกรรมโดยส่วนใหญ่หลังเลิกเรียนมักจะไปดื่มแอลกอฮอล์ โดยมีค่าเฉลี่ยคิดเป็นร้อยละ 3.26 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.80

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการศึกษาพบว่านักเรียนโรงเรียนดอยหลวงรัชมังคลาภิเษก ส่วนใหญ่รับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น หมูสามชั้น หนั๋งไก่ รวมทั้งรับประทานอาหารทอด เช่น ไก่ทอด ลูกชิ้นทอดและดื่มน้ำอัดลมและเครื่องดื่มชูกำลังอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับจากการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนไทยปี 2556 ซึ่งสำนักงานสถิติแห่งชาติ⁽³⁾ ได้ดำเนินการสำรวจทุก 4 ปีพบว่ากลุ่มวัยเด็กอายุ 6 -14 ปีมีส่วนส่วนการบริโภคอาหารครบ 3 มื้อ ถึงร้อยละ 92.70 และเยาวชนอายุ 15 - 24 ปีร้อยละ 86.70 อย่างไรก็ตาม กลุ่มเด็กและเยาวชนเหล่านี้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารมื้อหลักมากกว่า 3 มื้อ และนิยมบริโภคกลุ่มอาหารที่มีไขมันสูง 1-2 วันต่อสัปดาห์ถึงร้อยละ 48.10 รวมทั้งนิยมซื้ออาหารสำเร็จรูปสูงถึงร้อยละ 52.20 ซึ่งเป็นปัจจัยที่สัมพันธ์กับโรคอ้วนและส่งผลเสียต่อสุขภาพ การซื้ออาหารที่ไม่ได้ปรุงขึ้นเองนั้น อาหารมักมีน้ำตาลไขมัน และโซเดียมในปริมาณค่อนข้างสูง โดยกลุ่มอายุน้อยๆ จะรับประทานผักและผลไม้ไม่ค่อยรับประทานอาหารเช้ารูป อาหารจานด่วนและดื่มเครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลมมากกว่ากลุ่มอายุที่มากขึ้น และสอดคล้องกับงานวิจัยศักดิ์อนันต์ รัตนสาครชัย⁽⁴⁾ ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตอำเภอเมืองชุมพร จังหวัดชุมพร พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ส่วนใหญ่นิยมรับประทานขนมขบเคี้ยวและสอดคล้องกับงานวิจัยพัฒนา ศิริโชค⁽⁵⁾ ได้ศึกษาความรู้ทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาพบว่าวัยรุ่นตอนปลายมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่โดยเข้าใจว่าควรเลือกรับประทานแต่เนื้อสัตว์และมีการดื่มน้ำต่อวันในปริมาณที่น้อยและสอดคล้องกับงานวิจัยศรีบงอร สุวรรณพานิช⁽⁶⁾ ได้ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษาพบว่าวัยรุ่นมีลักษณะนิสัยคือรับประทานอาหารตามแฟชั่น ชอบอาหารที่มีรสชาติแปลกใหม่ ชอบอาหารประเภทแป้ง ของทอด ของหวาน และรับประทานธัญพืชน้อยโดยวัยรุ่นมักนิยมบริโภคตามสื่อโฆษณาและสอดคล้องกับงานวิจัยสุวรรณา เขียวขุนทดและคณะ⁽⁷⁾ ได้ศึกษาความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชนในเขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร พบว่าส่วนวัยรุ่นตอนต้นมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับปานกลางเพราะชอบดื่มนมหวาน นมช็อกโกแลต นมเปรี้ยว รับประทานมันฝรั่งทอด ข้าวเกรียบ หมูทอดไก่ทอด และลูกชิ้นทอด เป็นต้น⁽⁸⁾

นักเรียนโรงเรียนคอยหลวงรัชมังคลาภิเษก ในหนึ่งวันท่านรับประทานผักอย่างน้อย 3 สี เช่น สีเขียว สีแดงและสีเหลืองอยู่ในระดับปานกลางซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยมณีนัท ไทรเมฆ⁽⁹⁾ ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้ากับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพบว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นไทยที่เลือกรับประทานอาหารที่ไม่มีเส้นใยอาหารจะส่งผลให้เกิดอาการท้องผูก และเป็นโรคอ้วนได้เพราะการเลือก

รับประทานอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะทำให้เกิดภาวะโภชนาการที่ไม่เหมาะสมอีกทั้งสอดคล้องกับงานวิจัยศรีบงอร สุวรรณพานิช⁽⁶⁾ ได้ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษาพบว่าวัยรุ่นมีลักษณะนิสัยคือรับประทานอาหารตามแฟชั่น ชอบอาหารที่มีรสชาติแปลกใหม่ ชอบอาหารประเภทแป้ง ของทอด ของหวาน และรับประทานธัญพืชน้อยโดยวัยรุ่นมักนิยมบริโภคตามสื่อโฆษณา

นักเรียนโรงเรียนคอยหลวงรัชมังคลาภิเษก นิยมดื่มชา กาแฟ เป็นประจำซึ่งแตกต่างจากงานวิจัยปฐนทร์ ศรีลักษณ์⁽¹⁰⁾ ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาพยาบาลพบว่าพฤติกรรมการบริโภคของวัยรุ่นตอนปลายมีความเหมาะสมในระดับปานกลางโดยประมาณครึ่งหนึ่งรับประทานอาหารมื้อเช้าเป็นบางวัน และนิยมดื่มชา กาแฟวันละ 1 แก้ว

นักเรียนโรงเรียนคอยหลวงรัชมังคลาภิเษก รับประทานยาลดความอ้วนมีผู้ตอบมากที่สุดคืออยู่ในระดับดีซึ่งหมายถึงนักเรียนมักมีการปฏิบัติเป็นประจำซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยฐิติกาญจน์ พลัฒพลสีและพรพรพร เครือวงษ์⁽¹¹⁾ ได้ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเสริมของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร พบว่าวัยรุ่นมักซื้อผลิตภัณฑ์อาหารเสริมมารับประทานเพราะเข้าใจว่าทำให้มีสุขภาพดีรูปร่างสวยงามปราศจากไขมันสะสมบางคนรับประทานอาหารเสริมแทนอาหารหลักโดยไม่ทราบผลเสียที่จะตามมาจากการซื้อผลิตภัณฑ์เหล่านี้โดยซื้อผ่านทางอินเทอร์เน็ต ซึ่งเพื่อนหรือคนสนิทแนะนำและจะซื้อยี่ห้อที่เคยซื้อเป็นประจำและใช้มานานหลายปี

สรุปผลการวิจัย

นักเรียนโรงเรียนคอยหลวงรัชมังคลาภิเษก ตำบลโชคชัย อำเภอดอยหลวง จังหวัดเชียงราย มีพฤติกรรมการรับประทานอาหารหลังเลิกเรียนอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 147 คน (ร้อยละ 73.5) ซึ่งเป็นผลทำให้ทางโรงเรียนและภาครัฐควรมีส่วนร่วมในกิจกรรมด้านสาธารณสุข เพื่อให้พฤติกรรมการรับประทานอาหารหลังเลิกเรียนของนักเรียน อยู่ในระดับดี

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย และข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ทางโรงเรียนและหน่วยงานควรมีนโยบายที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพ สามารถนำข้อมูลไปใช้ในการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ของโรงเรียนคอยหลวงราชมังคลาภิเษกและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น นักวิชาการสาธารณสุข สามารถให้ความรู้เพิ่มเติมแก่กลุ่มนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน

ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

การวิจัยครั้งต่อไปควรศึกษาปัจจัยที่มีผลในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหารหลังเลิกเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในอำเภอดอยหลวง จังหวัดเชียงราย เพื่อจะได้นำผลการศึกษามาเปรียบเทียบพฤติกรรมการรับประทานอาหารหลังเลิกเรียนและเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน พร้อมทั้งส่งเสริมความแข็งแรงให้กับร่างกาย

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียนเชียงแสนวิทยาคม อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย ผู้อำนวยการโรงเรียนคอยหลวงรัชมังคลาภิเษก ตำบลโชคชัย อำเภอดอยหลวง จังหวัดเชียงราย ที่ให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลรวมถึงการขอขอบพระคุณอาจารย์สุพรรณ วณิชปริญญากุล คณบดีสำนักวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ รองศาสตราจารย์พัชรา ก้อยชูสกุล และอาจารย์มณเฑียร มະโนธรรม ที่ให้การสนับสนุนและคำแนะนำต่างๆ จนการศึกษาวิจัยสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี และขอขอบพระคุณฝ่ายบริหารงานวิจัย สำนักวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ที่ให้การสนับสนุนทุนในการศึกษาวิจัยครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

1. Thamarangsi T. Obesity epidemic: Costly harms to every individual [Internet]. 2012 [cited 2019 Feb 27]. Available from: http://rcot.org/data_detail.php?op=doctor&id=241
2. Mohsuan L. The nutritional status of children. Report of public health Thailand by physical examination 4 th [Internet]. 2011 [cited 2019 Feb 27]. Available from: <http://www.hiso.or.th/hiso5/report/report1.php>
3. สำนักงานสถิติแห่งชาติ. การสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชากร พ.ศ.2556. กรุงเทพฯ: สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2557.
4. สักดิ์อนันต์ รัตนสาครชัย. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้น

- มัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตอำเภอเมืองชุมพร จังหวัดชุมพร. วารสารอาหารและยา; 2558; 22(1), 61-72.
5. ทศนา สิริโชติ. ความรู้ทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา (รายงานผลการวิจัย). เมืองสงขลา มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา; 2555.
 6. ศรีบงอร สุวรรณพานิช. ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตกระบี่. วารสารวิชาการสถาบันการพลศึกษา; 2555: 4(1), 29-43.
 7. สุวรรณา เขียงขุนทด และคณะ. ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชนในเขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร (รายงานผลการวิจัย). กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ; 2557.
 8. รุ่งฟ้า ไช้กลม. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารนอกครัวเรือนของนักเรียนในสังกัดสำนักงานเขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท). นครปฐม: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน; 2558.
 9. มณีภัทร์ ไทรเมฆ. ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้ากับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน. วารสารการจัดการธุรกิจมหาวิทยาลัยบูรพา; 2559: 4(2), 22-33.
 10. ปุรินทร์ ศรีลักษณ์. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลเครือข่ายภาคกลาง สถาบันพระบรมราชชนก (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล; 2554.
 11. ฐิติกาญจน์ พลัฒาสี, พรชัยพร เครือวงษ์. พฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเสริมของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชรแม่สอด. ใน: เอกสารประกอบการประชุมวิชาการระดับชาตินเรศวรวิจัย ครั้งที่ 12: วิจัยและนวัตกรรมกับการพัฒนาประเทศ. วันที่ 21-22 กรกฎาคม 2559 ณ มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก. พิษณุโลก. กองบริหารการวิจัยมหาวิทยาลัยนเรศวร; 2559. หน้า 1439-1451.