



ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตอำเภอเมืองชุมพร จังหวัดชุมพร

Factors Affecting Food Consumption Behavior of Mathayom Suksa 3 Students
In Muang Chumphon Distric Chumphon Province

ศักดิ์อนันต์ รัตนสารชัย

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชุมพร

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง 2) ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง และ 3) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษานี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตอำเภอเมืองชุมพร จังหวัดชุมพร จำนวน 321 คน ระยะเวลาดำเนินการเดือนพฤษภาคม-กันยายน 2557 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละ ความถี่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบความสัมพันธ์ด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน

ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของนักเรียนฯ โดยรวม ได้แก่ ด้านบุคคล โดยทุกครั้งที่นักเรียนต้องการรับประทานอาหารเพราะความอยากกินอาหารที่ได้เคยรู้รสชาติมาก่อนอยู่ในระดับมาก และพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับมาก และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนฯ ส่วนใหญ่คือบริโภคขนมขบเคี้ยว ขนมกรุบกรอบแทนอาหารเช้า ส่วนความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนฯ โดยรวมมีความสัมพันธ์กันในทิศทางบวกอยู่ในระดับสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้แก่ เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และความรู้ที่อยู่ในระดับต่ำมาก

สรุปผลการศึกษา นักเรียนกลุ่มตัวอย่างในเขตอำเภอเมืองชุมพร จังหวัดชุมพร มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารมาก ส่งผลทำให้ความรู้และเจตคติในการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับสูง และส่วนใหญ่ นักเรียนฯ พฤติกรรมด้านการบริโภคขนมกรุบกรอบ หรือขนมขบเคี้ยวแทนอาหารเช้า

ข้อเสนอแนะ ผู้ปกครองควรกำชับให้นักเรียนกินอาหารมื้อเช้า เพื่อการส่งเสริมให้เด็กบริโภคอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย รวมทั้งได้รับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัย

คำสำคัญ นักเรียน ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

Abstract

The purposes of the study were to study 1) factors that affected food consumption of Mathayom Suksa 3 students in Muang Chumphon Distric, Chumphon province, 2) food consumption behaviors of the students, and 3) the relationship between the factors and behaviors of these students. The subjects were 321 Mathayom Suksa 3 students in Muang Chumphon Distric, Chumphon province. The study duration was May-September, 2014. To collect data, the research instrument was questionnaire. The statistics used to analyze the data were frequency, percentage, mean, standard deviation, and Pearson Correlation Coefficient.

It was found that a factor that generally affected the subjects' food consumption was a personal one. The desire to eat certain food caused by the desire of the taste they have consumed before was rated highly. The subjects were found to be highly knowledgeable about food consumption. They were also highly found to consume junk snacks for breakfast on a daily basis. The relationship between the factors and behaviors of food consumption was found to be positively, statistically significant 0.05, such as the attitude toward food consumption and knowledge.

It was found that the subjects had high knowledge about food consumption, which resulted in a high relationship between knowledge and attitude and their food consumption. As also found, most students have eaten a lot of junk snacks as breakfast, so parents should insist on students eating healthy breakfast instead.

Keywords: Student, Factor affecting food consumption, Consumption behavior

บทนำ

ในปี 2556 ที่ผ่านมา สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชุมพร ได้จัดทำโครงการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาศักยภาพอาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้าน (อสม.) ในงานคุ้มครองผู้บริโภคและงานแพทย์แผนไทย และจัดประชุมระดมสมองอาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้าน (อสม.) ในเขตอำเภอต่างๆ ในจังหวัดชุมพร รวมทั้งวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพพบว่าภาวะโรคอ้วน (ทุพโภชนาการ) ในเด็กและวัยรุ่นเป็นปัญหามากที่สุด แต่เมื่อวิเคราะห์ถึงสาเหตุและ

จัดลำดับความสำคัญของปัญหา จากการศึกษาข้อมูลพื้นฐานของจังหวัดชุมพรพบภาวะโรคอ้วนของกลุ่มเด็กและวัยรุ่นจำนวนมาก เกิดจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเด็กนักเรียน ที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียน ขนาดใหญ่มากที่สุด โดยจากข้อมูลของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชุมพรในปี พ.ศ. 2551-2553 พบว่าระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีเด็กอ้วนร้อยละ 6.29, 7.25 และ 9.20 ตามลำดับ และข้อมูลจากระบบรายงานตามภารกิจสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชุมพร เดือนมีนาคม 2557 มีภาวะเด็กอ้วนและเริ่มอ้วนโดยรวมของจังหวัดชุมพรร้อยละ 10.21 โดยเป็นกลุ่มนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในเขตอำเภอเมือง

ชุมพรมากที่สุด (ร้อยละ 12.25) รองลงมาคือศึกษาในอำเภอ หลังสวน (ร้อยละ 10.94) จากข้อมูลจะเห็นได้ว่า ข้อมูลภาวะโรคอ้วนในเด็กและกลุ่มวัยรุ่น มีอัตราเพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็วทุกปี

จากความสำคัญของเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยต้องการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในจังหวัดชุมพร โดยลักษณะนิสัยทั่วไปของเด็กช่วงวัยนี้ และเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างวัยเด็กและวัยรุ่นตอนต้น และกำลังจะเข้าสู่วัยรุ่นตอนกลางจะมีความเป็นตัวของตัวเองค่อนข้างสูงและมักตามเพื่อนเป็นส่วนใหญ่ จากข้อมูลของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขพบว่าเกณฑ์มาตรฐานน้ำหนักเด็กในวัยนี้มีความสอดคล้องกับพฤติกรรมการบริโภค จากการศึกษาปัจจัยคัดสรรบางประการตามที่ได้ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหาร ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม วัฒนธรรม ด้านบุคคล ด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารและด้านทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เพื่อที่จะได้หาแนวทางแก้ไข ปรับปรุง และอันเป็นส่วนหนึ่งที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็กนักเรียนให้ดีขึ้น เพื่อให้เป็นอนาคตของชาติที่ดีต่อไป

นิยามศัพท์

ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหาร หมายถึง ตัวแปรที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของนักเรียน ได้แก่ ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม วัฒนธรรม ด้านบุคคล ด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และด้านทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน

นักเรียน หมายถึง นักเรียนเพศหญิงและเพศชายที่กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนขนาดใหญ่ที่ตั้งอยู่ในเขตอำเภอเมืองชุมพร ได้แก่ โรงเรียนศรีวิทย โรงเรียนสอาดเผดิมวิทยา และโรงเรียนเทศบาล 1 (บ้านท่าตะเภา)

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การกระทำที่แสดงออกเกี่ยวกับการรับประทานอาหารของเด็กนักเรียน ประกอบด้วย ด้านการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ ด้านการบริโภคอาหารจานด่วน (Fast Food) และอาหารที่มีพลังงานสูง ด้านการบริโภคอาหารที่มีสารปนเปื้อน ด้านการบริโภคขนมขบเคี้ยวและด้านการบริโภคน้ำดื่ม

วัตถุประสงค์การศึกษา

1. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของนักเรียน
2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อใช้ในการวางแผน และกำหนดการบริโภคอาหารที่เป็นประโยชน์สำหรับนักเรียน และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันในโรงเรียนหรือที่บ้านได้
2. เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 สำหรับ กระทรวงสาธารณสุข สามารถนำไปวางแผน หรือศึกษาวิจัย ในการกำหนดพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนในโรงเรียนและที่บ้านได้
3. สามารถนำไปเป็นข้อมูลพื้นฐานเพื่อศึกษาปัจจัยเพิ่มเติมในเด็กนักเรียน เช่น อิทธิพลของสื่อโฆษณาต่างๆ ค่านิยมที่เป็นปัจจัยก่อให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคของเด็กนักเรียน พฤติกรรมของผู้ปกครองในการเลี้ยงดูเด็กนักเรียน เป็นต้น

เครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้คือ แบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 3 ส่วน มีรายละเอียดดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ และ ค่าอาหารที่นักเรียนได้รับต่อวัน จำนวน 2 ข้อ เป็นแบบ ตรวจสอบรายการ (Check List)

ส่วนที่ 2 ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของ นักเรียน เป็นแบบสอบถามมีลักษณะเป็นมาตราส่วน ประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ จำแนกเป็น 4 ด้านๆ ละ 5 ข้อ รวม 20 ข้อ ประกอบด้วย ด้านฐานะทาง เศรษฐกิจครอบครัว ด้านฐานะ ทางสังคมครอบครัว ด้านบุคคลและด้านทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

ลักษณะของคำถาม จะเป็นแบบมาตราส่วน ประมาณค่า (Rating Scale) ของ Likert คือ 5, 4, 3, 2 และ 1 ตามลำดับ คือ เห็นด้วยมากที่สุด ให้คะแนน 5 คะแนน เห็นด้วยมาก ให้คะแนน 4 คะแนน เห็นด้วยปานกลาง ให้คะแนน 3 คะแนน เห็นด้วยน้อย ให้คะแนน 2 คะแนน และเห็นด้วยน้อยที่สุด ให้คะแนน 1 คะแนน สำหรับด้าน ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จำนวน 5 ข้อ เป็นการ เลือกตอบถูก (ดี) คะแนนเท่ากับ 1 และตอบผิด (ไม่ดี) คะแนนเท่ากับ 0

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของ นักเรียน เป็นแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นมาตราส่วน ประมาณค่า (Rating Scale) มี 5 ระดับ จำแนกเป็น 5 ด้านๆ ละ 5 ข้อ รวม 25 ข้อ ประกอบด้วย ด้านการบริโภค อาหารหลัก 5 หมู่ ด้านการบริโภคอาหารจานด่วนและ อาหารที่มีพลังงานสูง ด้านการบริโภคอาหารที่มีสาร ปนเปื้อน ด้านการบริโภคขนมขบเคี้ยว และด้านการ บริโภคน้ำดื่ม

วิธีการศึกษา/ระยะเวลาดำเนินการ

การวิจัยในครั้งนี้ เก็บรวบรวมข้อมูลจาก แบบสอบถามในกลุ่มตัวอย่าง ที่กำลังศึกษาอยู่ใน ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557 (เดือนพฤษภาคม- กันยายน 2557) จำนวน 321 คน นำผลมาวิเคราะห์ข้อมูล ด้วยค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบความสัมพันธ์ด้วยค่าสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์เพียร์สัน

ผลการศึกษา

1. ข้อมูลทั่วไป

ประชากรของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตอำเภอเมืองจังหวัดชุมพร จำนวน 321 คน จาก โรงเรียน 3 แห่ง คือ โรงเรียนสอาดเผดิมวิทยา โรงเรียน ศรีราษฎร์ และโรงเรียนเทศบาล 1 (บ้านท่าตะเภา) เป็นเพศหญิง มากกว่าเพศชาย (รายละเอียดตามตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 จำนวนกลุ่มตัวอย่างและจำแนกตามเพศ

ชื่อโรงเรียน	กลุ่ม ตัวอย่าง (คน)	เพศ	
		ชาย (คน)	หญิง (คน)
1. โรงเรียนสอาดเผดิมวิทยา	101	35	66
2. โรงเรียนศรีราษฎร์	131	51	80
3. โรงเรียนเทศบาล 1 (บ้านท่าตะเภา)	89	34	55
รวม	321	120	201

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละนักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่ได้ รับค่าอาหารต่อวัน

ค่าอาหารที่นักเรียนได้รับต่อวัน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
30-40 บาท	80	24.92
41-60 บาท	141	43.93
61-100 บาท	79	24.61
มากกว่า 100 บาท	21	6.54
รวม	321	100.00

การศึกษาค้นนี้ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็น เพศหญิง จำนวน 201 คน คิดเป็นร้อยละ 62.62 และ เป็นเพศชาย จำนวน 120 คน คิดเป็นร้อยละ 37.38 และ ค่าอาหารส่วนใหญ่ที่นักเรียนได้รับต่อวัน คือวันละ 41- 60 บาท จำนวน 141 คน (ร้อยละ 43.93) รองลงมา คือ ได้รับวันละ 30-40 บาท จำนวน 80 คน (ร้อยละ 24.92) และ ได้รับวันละ 61-100 บาท จำนวน 79 คน คิดเป็น ร้อยละ 24.61 (รายละเอียดตามตารางที่ 2)

2. ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหาร

การบริโภคอาหารของนักเรียนฯ มีปัจจัยด้านต่างๆ ส่วนใหญ่คือ เฉพาะด้านบุคคล โดยนักเรียนต้องการรับประทานอาหารเพราะความอยากกินอาหารที่ได้เคยรู้รสชาติมาก่อน

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของนักเรียนฯ

ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหาร	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความคิดเห็น	อันดับที่
1. ด้านฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว	3.27	0.81	ปานกลาง	4
2. ด้านฐานะทางสังคมของครอบครัว	3.58	0.65	มาก	3
3. ด้านบุคคล	3.64	0.61	มาก	1
4. ด้านทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	3.60	0.64	มาก	2
รวม	3.52	0.67	มาก	

จากตารางที่ 3 พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในอำเภอเมืองจังหวัดชุมพร โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.52$, S.D. = 0.67) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ด้านบุคคล ($\bar{X} = 3.64$, S.D. = 0.61) รองลงมาคือ ด้านทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ($\bar{X} = 3.60$, S.D. = 0.64) และด้านฐานะทางสังคมของครอบครัว ($\bar{X} = 3.58$, S.D. = 0.65) โดยแยกเป็นรายละเอียดรายปัจจัย ได้ตามตารางที่ 4-8

ตารางที่ 4 ความคิดเห็นต่อปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของนักเรียนฯ ด้านฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว

ด้านฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว	ระดับความคิดเห็น (ค่าเฉลี่ย)				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ผู้ปกครองให้เงินนักเรียนมาซื้ออาหารรับประทานที่เพียงพอและเหมาะสม			3.04		
2. โรงเรียนได้กำหนดเวลาในการรับประทานอาหารของนักเรียนที่เหมาะสม			3.37		
3. ผู้ปกครองนักเรียนพาไปรับประทานอาหารนอกบ้านบ่อยๆ			3.32		
4. นักเรียนนิยมบริโภคขนมขบเคี้ยวตามโฆษณาในทีวี			3.28		
5. นักเรียนบริโภคอาหารจานด่วนที่อยู่ในห้างสรรพสินค้าตามที่เพื่อนนิยมกัน			3.37		

จากตารางที่ 4 พบว่า ปัจจัยด้านฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ นักเรียนบริโภคอาหารจานด่วนที่อยู่ในห้างสรรพสินค้าตามที่เพื่อนนิยม รองลงมาคือ โรงเรียนได้กำหนดเวลาในการรับประทานอาหารของนักเรียนที่เหมาะสม และผู้ปกครองนักเรียนพาไปรับประทานอาหารนอกบ้านบ่อยๆ



ตารางที่ 5 ความคิดเห็นต่อปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของนักเรียนฯ ด้านฐานะทางสังคมครอบครัว

ด้านฐานะทางสังคมครอบครัว	ระดับความคิดเห็น (ค่าเฉลี่ย)				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. นักเรียนรับประทานอาหารจานเดียวตามเพื่อนที่มักนิยมในสังคมปัจจุบัน		3.53			
2. โรงเรียนมีบทบาทในการกำหนดให้บริโภคอาหารที่เป็นประโยชน์สำหรับนักเรียน			3.47		
3. ครอบครัวมีบทบาทในการให้นักเรียนบริโภคอาหารที่ตรงต่อเวลา		3.74			
4. นักเรียนรับประทานอาหารที่มีในท้องถิ่นเป็นประจำ		3.65			
5. การที่นักเรียนนิยมรับประทานอาหารชนิดต่างๆ เพราะรู้คุณค่าของอาหาร		3.54			

จากตารางที่ 5 ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตอำเภอเมืองจังหวัดชุมพร ด้านฐานะทางสังคมครอบครัว โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ครอบครัวมีบทบาทในการให้นักเรียนบริโภคอาหารที่ตรงต่อเวลา รองลงมา คือ นักเรียนรับประทานอาหารที่มีในท้องถิ่นเป็นประจำ และการที่นักเรียนนิยมรับประทานอาหารชนิดต่างๆ เพราะรู้คุณค่าของอาหาร



ตารางที่ 6 ความคิดเห็นต่อปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในจังหวัดชุมพร ด้านบุคคล

ด้านบุคคล	ระดับความคิดเห็น (ค่าเฉลี่ย)				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. โดยปกติแล้วนักเรียนมักรับประทานที่มีประโยชน์กับร่างกายอยู่เสมอ		3.64			
2. นักเรียนสามารถรับรู้ความรู้สึกเกี่ยวกับรสชาติของอาหาร เช่น เปรี้ยว หวาน เค็ม และ ขม ได้เป็นอย่างดี		3.58			
3. นักเรียนรับประทานอาหารตามความชอบและรสชาติที่ตนเองชอบอยู่เสมอ		3.65			
4. ทุกครั้งที่นักเรียนต้องการรับประทานอาหารเพราะความอยากกินอาหารที่ได้เคยรู้รสชาติมาก่อน		3.70			
5. นักเรียนรับประทานอาหารที่มีรสชาติถูกปากเมื่อได้เห็นอาหารนั้นอีกถึงแม้จะอิ่มแล้ว		3.64			

จากตารางที่ 6 พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตอำเภอเมืองจังหวัดชุมพร ด้านบุคคล โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ทุกครั้งที่นักเรียนต้องการรับประทานอาหารเพราะความอยากกินอาหารที่ได้เคยรู้รสชาติมาก่อน รองลงมา คือ นักเรียนรับประทานอาหารตามความชอบและรสชาติที่ตนเองชอบอยู่เสมอ และโดยปกติแล้วนักเรียนมักรับประทาน ที่มีประโยชน์กับร่างกายอยู่เสมอ แล้วนักเรียนยังรับประทานอาหารที่มีรสชาติถูกปากเมื่อได้เห็นอาหารนั้นอีก ถึงแม้จะอิ่มแล้ว

ตารางที่ 7 ความคิดเห็นต่อปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของนักเรียนฯ ด้านทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

ด้านทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	ระดับความคิดเห็น (ค่าเฉลี่ย)				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. นักเรียนเห็นว่าการรับประทานผลไม้จะให้คุณค่าแก่ร่างกายมากกว่าขนมหวาน			3.45		
2. โรงเรียนได้กำหนดเวลาในการรับประทานอาหารของนักเรียนที่เหมาะสม		3.65			
3. นักเรียนรู้สึกตัวเองว่าโก่งเกินไปเมื่อได้เดินเข้าไปสั่งอาหารจานด่วนมารับประทานเอง		3.68			
4. การดื่มนมอย่างเดียวเป็นอาหารมื้อเช้าที่เพียงพอสำหรับนักเรียน		3.66			
5. ผลไม้ต้องเป็นอาหารว่างที่ไม่เป็นประโยชน์สำหรับร่างกาย		3.58			

จากตารางที่ 7 พบว่าปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตอำเภอเมืองจังหวัดชุมพร ด้านทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ นักเรียนรู้สึกตัวเองว่าโก่งเกินไปเมื่อได้เดินเข้าไปสั่งอาหารจานด่วนมารับประทานเอง รองลงมา คือ การดื่มนมอย่างเดียวเป็นอาหารมื้อเช้าที่เพียงพอสำหรับนักเรียน



ตารางที่ 8 จำนวนและร้อยละด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

ด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	ตอบถูก		ตอบผิด	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. อาหารหมู่ที่ 1 ประกอบด้วย เนื้อสัตว์ ไข่ นม	312	97.20	9	2.80
2. การรับประทานข้าวซ้อมมือเป็นการป้องกันโรคเหน็บชา	320	99.69	1	0.31
3. การรับประทานผลไม้ทำให้ร่างกายสร้างเซลล์ และระบบภูมิคุ้มกันได้	315	98.13	6	1.87
4. การรับประทานผักและผลไม้ นักเรียนจะได้รับสารอาหารเกลือแร่และวิตามินสูง	319	99.38	2	0.62
5. นักเรียนรับประทานเนื้อปลา จะได้รับโปรตีนสูงกว่ารับประทานเนื้อหมู และเนื้อไก่	299	93.15	22	6.85

จากตารางที่ 8 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ ตอบถูก ข้อการรับประทานข้าวซ้อมมือเป็นการป้องกันโรคเหน็บชา จำนวน 320 คน (ร้อยละ 99.69) รองลงมาคือ การรับประทานผักและผลไม้ นักเรียนจะได้รับสารอาหารเกลือแร่และวิตามินสูง จำนวน 319 คน (ร้อยละ 99.38) และการรับประทานผลไม้ทำให้ร่างกายสร้างเซลล์ และระบบภูมิคุ้มกันได้ จำนวน 315 คน (ร้อยละ 98.13) อาหารหมู่ที่ 1 ประกอบด้วย เนื้อสัตว์ ไข่ นม จำนวน 312 คน (ร้อยละ 97.20) และนักเรียนรับประทานเนื้อปลาจะได้รับโปรตีนสูงกว่ารับประทานเนื้อหมูและเนื้อไก่ จำนวน 299 คน (ร้อยละ 93.15)

3. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชุมพร

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนฯ ส่วนใหญ่บริโภคขนมขบเคี้ยว อยู่ในระดับมาก รองลงมา คือ ด้านการบริโภคอาหารที่มีสารปนเปื้อนและด้านการบริโภคน้ำดื่ม รายละเอียดตามตารางที่ 9

ตารางที่ 9 ความคิดเห็นต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนฯ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในจังหวัดชุมพร จำแนกเป็นรายด้าน

พฤติกรรมการบริโภค อาหารของนักเรียน	ระดับความคิดเห็น (ค่าเฉลี่ย)				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ด้านการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่		3.53			
2. ด้านการบริโภคอาหารจานด่วน และอาหารที่มีพลังงานสูง		3.57			
3. ด้านการบริโภคอาหารที่มีสารปนเปื้อน		3.65			
4. ด้านการบริโภคขนมขบเคี้ยว		3.68			
5. ด้านการบริโภคน้ำดื่ม		3.62			

ตารางที่ 10 ความคิดเห็นต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนฯ ด้านบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่

ด้านการบริโภค อาหารหลัก 5 หมู่	ระดับความคิดเห็น (ค่าเฉลี่ย)				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. นักเรียนรับประทานผักใบเขียว ผักบุ้ง ฟักทองเป็นประจำ		3.53			
2. นักเรียนรับประทานผักและผลไม้ เป็นอาหารว่างแทนขนมขบเคี้ยว			3.45		
3. นักเรียนรับประทานปลาน้ำจืด และปลาทะเลเป็นประจำ		3.64			
4. อาหารเช้าที่นักเรียนกินมีข้าวเป็นหลัก		3.59			
5. อาหารเช้าที่นักเรียนกินมีเนื้อสัตว์ ไข่ และได้ดื่มนมสดเป็นประจำ			3.49		

จากตารางที่ 10 พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนฯ ด้านบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ นักเรียนรับประทานปลาน้ำจืดและปลาทะเลเป็นประจำ รองลงมา คือ อาหารเช้าที่นักเรียนกินมีข้าวเป็นหลัก และนักเรียนรับประทานผักใบเขียว ผักบุ้ง ฟักทองเป็นประจำ

ตารางที่ 11 ความคิดเห็นต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนฯ ด้านการบริโภคอาหารจานด่วนและอาหารที่มีพลังงานสูง

ด้านการบริโภคอาหารจานด่วน และอาหารที่มีพลังงานสูง	ระดับความคิดเห็น (ค่าเฉลี่ย)				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. นักเรียนซื้อไก่ทอด มารับประทานเป็นทุกวัน		3.71			
2. นักเรียนรับประทานพิซซ่าทุกวัน		3.55			
3. นักเรียนรับประทานนมผสม ไอศกรีม และช็อกโกแลตทุกวัน			3.44		
4. นักเรียนรับประทานเฟรนช์ฟรายด์ ทุกวัน		3.58			
5. นักเรียนรับประทาน แฮมเบอร์เกอร์และขนมปังทุกวัน		3.57			

จากตารางที่ 11 พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในจังหวัดชุมพร ด้านการบริโภคอาหารจานด่วนและอาหารที่มีพลังงานสูง โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ นักเรียนมักซื้อไก่ทอด มารับประทานเป็นประจำ รองลงมา คือ นักเรียนชอบรับประทานเฟรนช์ฟรายด์ และนักเรียนชอบรับประทานแฮมเบอร์เกอร์และขนมปัง

ตารางที่ 12 ความคิดเห็นต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนฯ ด้านการบริโภคอาหารที่มีสารปนเปื้อน

ด้านการบริโภคอาหารที่มีสารปนเปื้อน	ระดับความคิดเห็น (ค่าเฉลี่ย)				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. นักเรียนจะเลือกกินอาหารโดยไม่สนใจว่าจะมีสารเคมียืดอายุการเสียของอาหารหรือไม่		3.61			
2. นักเรียนกินผลไม้หมักดอง เช่น มะม่วงดอง มะยมดอง หลังจากกินอาหาร		3.58			
3. นักเรียนมักเลือกกินก๋วยเตี๋ยวที่มีลูกชิ้นแดงตั้ง		3.67			
4. นักเรียนชอบกินลูกอมที่มีสีสังวาลย์		3.58			
5. นักเรียนชอบรับประทานเค้กและคุกกี้เป็นประจำ		3.67			

จากตารางที่ 12 พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนฯ ด้านการบริโภคอาหารที่มีสารปนเปื้อน โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ นักเรียนมักเลือกกินก๋วยเตี๋ยวที่มีลูกชิ้นแดงตั้งเป็นประจำ และรองลงมาคือนักเรียนชอบรับประทานเค้กและคุกกี้เป็นประจำ และนักเรียนจะเลือกกินอาหารโดยไม่สนใจว่าจะมีสารเคมียืดอายุการเสียของอาหารหรือไม่

ตารางที่ 13 ความคิดเห็นต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนฯ ด้านการบริโภคขนมขบเคี้ยว

ด้านการบริโภคขนมขบเคี้ยว	ระดับความคิดเห็น (ค่าเฉลี่ย)				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ถึงรู้ว่าขนมกรอบไม่มีคุณค่าทางอาหาร แต่นักเรียนก็ซื้อมากินเพราะอยากได้ของแถม		3.70			
2. นักเรียนมักกินขนมกรอบตามสื่อโฆษณา		3.51			

ตารางที่ 13 (ต่อ)

ด้านการบริโภคขนมขบเคี้ยว	ระดับความคิดเห็น (ค่าเฉลี่ย)				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
3. ทุกครั้งที่นักเรียนกินขนมจะเลือกที่มีสีสังวาลย์รับประทาน		3.68			
4. นักเรียนชอบกินขนมที่สำเร็จรูปโดยไม่ต้มให้สุกก่อน		3.66			
5. นักเรียนกินขนมกรอบหรือขนมขบเคี้ยวเป็นประจำ		3.62			

จากตารางที่ 13 พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนฯ ด้านการบริโภคขนมขบเคี้ยว โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ถึงรู้ว่าขนมกรอบไม่มีคุณค่าทางอาหาร แต่นักเรียนก็ซื้อมากินเพราะอยากได้ของแถมรองลงมา คือนักเรียนกินขนมทุกครั้งทีนักเรียนกินขนมจะเลือกที่มีสีสังวาลย์รับประทาน และนักเรียนชอบกินขนมที่สำเร็จรูปโดยไม่ต้มให้สุกก่อน

ตารางที่ 14 ความคิดเห็นต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ใน จังหวัดชุมพร ด้านการบริโภคน้ำดื่ม

ด้านการบริโภคน้ำดื่ม	ระดับความคิดเห็น (ค่าเฉลี่ย)				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. นักเรียนจะซื้อน้ำอวดดื่มทุกครั้งทีเห็นตื้นน้อยมาจากการเล่นกีฬา หรือการออกกำลังกาย		3.67			
2. นักเรียนตรวจดู วัน เดือน ปีที่ผลิตทุกครั้งในการซื้อเครื่องดื่ม		3.51			
3. นักเรียนดื่มนมเป็นอาหารเช้าเสริมในมื้อเช้า		3.68			
4. นักเรียนดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6 - 8 แก้ว		3.66			
5. นักเรียนมักดื่มน้ำที่บรรจุในขวดเป็นประจำ		3.62			

จากตารางที่ 14 พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนฯ ด้านการบริโภคน้ำดื่มโดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ นักเรียนดื่มนมเป็นอาหารเช้าเสริมในมือเช้า รองลงมา คือ นักเรียนจะซื้อน้ำอัดลมดื่มทุกครั้งที่เหน็ดเหนื่อยมาจากการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกาย และนักเรียนดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6 - 8 แก้ว

4. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนฯ โดยรวมมีความสัมพันธ์กันในทิศทางบวกอยู่ในระดับสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้แก่ เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารความรู้ อยู่ในระดับต่ำมาก รายละเอียดตามตารางที่ 15

ตารางที่ 15 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันของปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนฯ

ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหาร	พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนฯ					
	การบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่	การบริโภคอาหารจานด่วนและอาหารที่มีพลังงานสูง	การบริโภคอาหารที่มีสารปนเปื้อน	การบริโภคขนมขบเคี้ยว	การบริโภคน้ำดื่ม	รวม
1. ด้านฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว	0.652*	0.551*	0.566*	0.646*	0.625*	0.662*
2. ด้านฐานะทางสังคมของครอบครัว	0.651*	0.507*	0.570*	0.626*	0.544*	0.630*
3. ด้านบุคคล	0.716*	0.570*	0.621*	0.682*	0.561*	0.683*
4. ด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	0.173*	0.178*	0.171*	0.165*	0.181*	0.189*
5. ด้านทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	0.828*	0.738*	0.732*	0.780*	0.675*	0.814*
รวม	0.808*	0.685*	0.712*	0.777*	0.655*	0.789*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 15 พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนฯ โดยรวมมีความสัมพันธ์กันในทิศทางบวกอยู่ในระดับสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ($r=0.789$) เมื่อพิจารณาแต่ละด้านพบว่า ทุกด้านมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ได้แก่ ด้านทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ($r=0.814$) รองลงมา คือ ด้านบุคคล ($r=0.683$) ด้านฐานะทางเศรษฐกิจ ($r=0.662$) ด้านฐานะทางสังคมครอบครัว ($r=0.630$) และด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ($r=0.189$) ตามลำดับ

จากผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในจังหวัดชุมพร สามารถจำแนกเป็นรายด้านได้ดังนี้

1. ด้านฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนฯ มีความสัมพันธ์ในทิศทางบวกอยู่ในระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยภาพรวม 5 ด้าน ($r=0.662$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า มีความสัมพันธ์กันในทิศทางบวกอยู่ในระดับปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ทุกด้าน ได้แก่ ด้านการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ ($r=0.652$) รองลงมา คือ ด้านการบริโภคขนม

ขบเคี้ยว ($r=0.646$) ด้านการบริโภคน้ำดื่ม ($r=0.625$) เป็นอันดับที่ 3 ด้านการบริโภคอาหารที่มีสารปนเปื้อน ($r=0.566$) เป็นอันดับที่ 4 ด้านการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด และอาหารที่มีพลังงานสูง ($r=0.551$) เป็นอันดับสุดท้ายตามลำดับ

2. ด้านฐานะทางสังคมครอบครัวกับพฤติกรรม การบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในจังหวัดชุมพร มีความสัมพันธ์ในทิศทางบวกอยู่ในระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยภาพรวม 5 ด้าน ($r=0.630$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า มีความสัมพันธ์กันในทิศทางบวกอยู่ในระดับปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ทุกด้าน ได้แก่ ด้านการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ ($r=0.651$) รองลงมาคือ ด้านการบริโภคขนมขบเคี้ยว ($r=0.626$) ด้านการบริโภคอาหารที่มีสารปนเปื้อน ($r=0.570$) เป็นอันดับที่ 3 ด้านการบริโภคน้ำดื่ม ($r=0.544$) เป็นอันดับที่ 4 และด้านการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดและอาหารที่มีพลังงานสูง ($r=0.507$) เป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

3. ด้านบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในจังหวัดชุมพร มีความสัมพันธ์ในทิศทางบวกอยู่ในระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยภาพรวม 5 ด้าน ($r=0.683$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า มีความสัมพันธ์กันในทิศทางบวกอยู่ในระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ทุกด้าน ได้แก่ ด้านการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ ($r=0.716$) รองลงมาคือ ด้านการบริโภคขนมขบเคี้ยว ($r=0.682$) ด้านการบริโภคอาหารที่มีสารปนเปื้อน ($r=0.621$) เป็นอันดับที่ 3 ด้านการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดและอาหารที่มีพลังงานสูง ($r=0.570$) เป็นอันดับที่ 4 และด้านการบริโภคน้ำดื่ม ($r=0.561$) เป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

4. ด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในจังหวัดชุมพร มีความสัมพันธ์ในทิศทางบวกอยู่ในระดับต่ำมาก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยภาพรวม 5 ด้าน ($r=0.189$)

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่ามีความสัมพันธ์กันในทิศทางบวกอยู่ในระดับต่ำมากอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ทุกด้าน ได้แก่ ด้านการบริโภคน้ำดื่ม ($r=0.181$) รองลงมาคือ ด้านการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด และอาหารที่มีพลังงานสูง ($r=0.178$) ด้านการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ ($r=0.173$) เป็นอันดับที่ 3 ด้านการบริโภคอาหารที่มีสารปนเปื้อน ($r=0.171$) เป็นอันดับที่ 4 และด้านการบริโภคขนมขบเคี้ยว ($r=0.165$) เป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

5. ด้านทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในจังหวัดชุมพร มีความสัมพันธ์ในทิศทางบวกอยู่ในระดับสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยภาพรวม 5 ด้าน ($r=0.814$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า มีความสัมพันธ์กันในทิศทางบวกอยู่ในระดับสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ทุกด้าน ได้แก่ ด้านการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ ($r=0.828$) รองลงมาคือ ด้านการบริโภคขนมขบเคี้ยว ($r=0.780$) ด้านการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดและอาหารที่มีพลังงานสูง ($r=0.738$) เป็นอันดับที่ 3 ด้านการบริโภคอาหารที่มีสารปนเปื้อน ($r=0.732$) เป็นอันดับที่ 4 และด้านที่มีความสัมพันธ์ ในทิศทางบวกอยู่ในระดับปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 คือ ด้านการบริโภคน้ำดื่ม ($r=0.675$) เป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

สรุป

นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารมาก ส่งผลทำให้ความรู้และเจตคติในการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับสูง และส่วนใหญ่เด็กมีพฤติกรรมด้านการบริโภคขนมกรุบกรอบ หรือขนมขบเคี้ยวแทนอาหารมื้อเช้า

ข้อเสนอแนะ

1. ควรให้ผู้ปกครองและครูประจำชั้น มีส่วนร่วมในการให้ความรู้เกี่ยวกับอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย สำหรับอาหารจานด่วนที่นักเรียนชอบรับประทานนั้น ควรมีการให้ความรู้ในชั้นเรียน และการจัดนิทรรศการเกี่ยวกับโทษของการรับประทานอาหารจานด่วนเป็นประจำเพื่อให้นักเรียนเกิดความตระหนักถึงโทษที่เกิดจากการบริโภคอาหารประเภทนี้เป็นประจำ

2. ผู้ปกครองควรลดจำนวนครั้งของการรับประทานอาหารนอกบ้านให้น้อยลง โดยใช้ช่วงเวลารับประทานอาหารภายในบ้านแทน เพื่อเป็นการเพิ่มความสัมพันธ์ภายในครอบครัว

3. โรงเรียนควรกำหนดการบริโภคอาหารที่เป็นประโยชน์สำหรับนักเรียน โดยจัดให้มีนโยบายของโรงเรียนกับผู้ปกครองในการส่งเสริมให้เด็กบริโภคอาหารที่เป็นประโยชน์ อาทิ อาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไข่ และการดื่มนมเป็นประจำทุกเช้า รวมทั้งอาหารที่เหมาะสมกับวัย นอกจากนี้โรงเรียนควรมีการสนับสนุนสื่อในการเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับอาหารให้เด็กได้รับทราบและสามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวันได้

4. โรงเรียนควรให้นักเรียนเห็นคุณค่าและประโยชน์ของผลไม้มากกว่าขนมหวาน โดยมีการสนับสนุนให้ร้านค้าหรือร้านอาหารจำหน่ายผลไม้ตามฤดูกาลให้มากขึ้น เนื่องจากผลไม้ตามฤดูกาลจะมีราคาค่อนข้างถูกกว่าขนมหวานทำให้นักเรียนสามารถซื้อมารับประทานได้ นอกจากนี้ยังต้องมีการให้ความรู้เกี่ยวกับผลไม้ว่า มีคุณค่าและประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร

5. เชิญเจ้าหน้าที่ของหน่วยงานที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับอาหารของกระทรวงสาธารณสุข ภายใต้โครงการ ออย. ให้ความรู้เกี่ยวกับโทษของการรับประทานอาหารที่มีสารปนเปื้อนหรือวัตถุเจือปนอาหาร โดยมีการจัดกิจกรรมรณรงค์เผยแพร่ความรู้ให้กับ

นักเรียน และมาให้ความรู้เพื่อเป็นการกระตุ้นให้นักเรียนเกิดจิตสำนึกและมีความรู้สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

6. นักเรียนสร้างแนวร่วมทางความคิดเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารบริโภคขนมขบเคี้ยวสู่การบริโภคอาหารที่มีประโยชน์โดยจัดให้มีการประกวดคำขวัญ การเขียนเรียงความในหัวข้อทำอย่างไรทางไกลขนมขบเคี้ยว ซึ่งมีวัตถุประสงค์ร่วมกันคิด ร่วมกันทำที่สามารถปฏิบัติได้ง่าย

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณนายแพทย์สาโรจน์ มะรุณี นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดชุมพร และ ภก.สุธรรม ลิ้มปัทมกุลชัยเภสัชกรเชี่ยวชาญ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชุมพร ที่ให้คำแนะนำและสนับสนุนงานวิจัยในครั้งนี้ ตลอดจนผู้อำนวยการและคณาจารย์ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสอาดเผดิมวิทยา โรงเรียนศรีราษฎร์และโรงเรียนเทศบาล 1 (บ้านท่าตะเภา) จนสำเร็จลุล่วงด้วยดี

บรรณานุกรม

1. สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. (2553). คู่มือการคุ้มครองผู้บริโภคด้านสาธารณสุขสำหรับเจ้าหน้าที่. กรุงเทพฯ : องค์การส่งเสริมการค้าต่างประเทศในกรุงเทพฯ.
2. สำนักยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข. (2553). รายงาน 18 แฟ้ม การเฝ้าระวังและติดตามภาวะโภชนาการเด็กอายุ 6-18 ปี (น้ำหนักต่อส่วนสูง). นนทบุรี.
3. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชุมพร. (2553). รายงานภาวะโภชนาการนักเรียน. ชุมพร : งานส่งเสริมสุขภาพสาธารณสุขจังหวัดชุมพร.ชุมพร.
4. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชุมพร.(2557). ผลการดำเนินงานสาธารณสุข ตามแผนการตรวจราชการ กระทรวงสาธารณสุข รอบที่ 3 ปีงบประมาณ 2557. ชุมพร.