

ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตอำเภอเมืองชุมพร จังหวัดชุมพร

ศักดิ์อนันต์ รัตนสาครชัย

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตอำเภอเมืองชุมพร จังหวัดชุมพร 2) ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตอำเภอเมืองชุมพร จังหวัดชุมพร และ 3) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตอำเภอเมืองชุมพร จังหวัดชุมพร ประชากรที่ใช้ในการศึกษานี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตอำเภอเมืองชุมพร จังหวัดชุมพรจำนวน 752 คน ระยะเวลาดำเนินการ เดือนพฤษภาคม – กันยายน 2561 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละ ความถี่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบความสัมพันธ์ด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดชุมพร โดยรวมมีความสัมพันธ์กันในทิศทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ($r = .076$) เมื่อพิจารณาแต่ละด้าน พบว่าด้านที่มีความสัมพันธ์กันในทิศทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ได้แก่ ด้านฐานะทางเศรษฐกิจครอบครัว ($r = .356$) ด้านบุคลิก ($r = -.116$) และด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ($r = .097$) ด้านที่มีความสัมพันธ์กันในทิศทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ได้แก่ ทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ($r = -.156$) ส่วนด้านฐานะทางสังคมครอบครัว ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดชุมพร ($r = 0.048$) ข้อเสนอแนะ ควรสร้างทัศนคติที่ถูกต้องในการรับประทานอาหารให้กับนักเรียนในโรงเรียนและผู้ปกครอง ควรส่งเสริมให้เด็กบริโภคอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย รวมทั้งได้รับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัย

คำสำคัญ : ชุมพร นักเรียน ปัจจัย พฤติกรรม อาหาร

รับต้นฉบับ : 15 ก.พ.62 บทความฉบับปรับปรุง 22 ก.พ.62 รับผิดชอบ 12 มี.ค.62

ผู้พิมพ์ : สังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชุมพร

fdapv86@fda.moph.go.th

Affect Factors on Food Consumption Behavior of Sixth Class High School Students In Muang Chumphon District, Chumphon Province

Sakanan Rttanasakornchai

Chumphon Provincial Public Health Office

Abstract

The purposes of the study were to study (1) factors that affected on food consumption of sixth class high school students in Muang Chumphon District in Chumphon province, (2) food consumption behaviors of the students, and (3) relationship between the factors and behaviors of these students. The subjects were 752 samples in Muang Chumphon District, Chumphon province. The study duration was May-September, 2018. the research instrument was a questionnaire, data analysis by using frequency; percentage; mean; standard deviation, and Pearson Correlation Coefficient. The results showed that a generally factor affect of the subjects' food consumption was an individual factor. A desire to have food caused by desire food taste that students consumed. Besides, the subjects were found that the more had food consumption knowledgeable and family economy, the more had a positive relation. They also had highly consume junk snacks for a daily breakfast on a basis. The relationship between the factors and food consumption behavior was a positive as a statistically significant at 0.05 and correlation coefficient at 0.076 such as an attitude toward food consumption and knowledge. Finally, it was found that the subjects who had high knowledge about food consumption had a result in a high relationship with knowledge, attitude, and their food consumption. Most students have eaten a lot of junk snacks in breakfast. Consequently, teachers and parents should improve good attitude about having food and encourage children or students to consume good food, also having food as suitably range age.

Keywords : chumphon, students, factor, behavior, food

บทนำ

ในปีที่ผ่านมา สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชุมพร พบว่าภาวะโรคอ้วน⁽¹⁾ (ทุพโภชนาการ) ในเด็กและวัยรุ่นมีปัญหาหนักที่สุด เมื่อวิเคราะห์ถึงสาเหตุและจัดลำดับความสำคัญของปัญหาแล้วพบว่า เกิดจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเด็กนักเรียน ซึ่งจากข้อมูลพื้นฐานของจังหวัดชุมพร⁽²⁾ พบว่า กลุ่มเด็กและวัยรุ่นจำนวนมากจะศึกษาอยู่ในโรงเรียนขนาดใหญ่มากที่สุด โดยในปี พ.ศ.2551 – 2553 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีเด็กอ้วนร้อยละ 6.29, 7.25 และ 9.20 ตามลำดับ⁽³⁾ และข้อมูลจากระบบรายงานตามภารกิจสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชุมพร เดือน มีนาคม 2557 ระบุว่า มีภาวะเด็กอ้วนและเริ่มอ้วนโดยรวมของจังหวัดชุมพรถึงร้อยละ 10.21 เมื่อพิจารณาในเชิงพื้นที่พบว่า กำลังศึกษาอยู่ในเขตอำเภอเมืองชุมพรมากที่สุด (ร้อยละ 12.25) รองลงมาคืออำเภอหลังสวน (ร้อยละ 10.94) และ⁽⁴⁾ จากข้อมูลงานส่งเสริมสุขภาพเด็กในวัยเรียน (อายุ 6-18 ปี) ที่สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชุมพร ได้มีจากการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง ประจำปีการศึกษา 2562 จากเด็กนักเรียนทั้งหมด 26,446 คน พบมีน้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์ที่กำหนด ร้อยละ 69.85 (18,473 คน) โดยจากการศึกษาพบว่า เด็กที่อยู่ในภาวะวัยเรียน มีพฤติกรรมเนือยนิ่งจากการสอบถามเด็กในวัยเรียนกลุ่มนี้ มักไม่ออกกำลังกาย 60 นาที/วัน มีภาวะทุพโภชนาการ จากการรับประทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่ นิยมรับประทานอาหารจานด่วน ขนมกรุบกรอบ เสียเป็นส่วนใหญ่ จะเห็นได้ว่า ข้อมูลภาวะโรคอ้วนในเด็กและกลุ่มวัยรุ่น มีอัตราเพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็วทุกปี

จากความสำคัญของเหตุผลข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยต้องการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดชุมพร โดยลักษณะนิสัยทั่วไปของเด็กช่วงวัยนี้จะมีความเป็นตัวของตัวเองค่อนข้างสูงและมีค่านิยมที่ตามกระแสจากบุคคลที่ตนเองชื่นชอบ เช่น นักร้อง ดารา จากข้อมูลของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขปี 2557 – ปัจจุบัน พบว่า

เกณฑ์มาตรฐานน้ำหนักเด็กในวัยนี้มีความสอดคล้องกับพฤติกรรมการบริโภค⁽⁵⁾ โดยศึกษาปัจจัยคัดสรรบางประการตามที่ได้ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม วัฒนธรรม ด้านบุคคล ด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารและด้านทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร⁽⁶⁾ เพื่อที่จะได้หาแนวทางแก้ไข ปรับปรุงและอันเป็นส่วนหนึ่งที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็กนักเรียนให้ดีขึ้น เพื่อให้เป็นอนาคตของชาติที่ดีต่อไป

นิยามศัพท์

ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหาร หมายถึง ตัวแปรที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของนักเรียน ได้แก่ ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม ด้านบุคคล ด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และด้านทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน

นักเรียน หมายถึง นักเรียนเพศหญิงและเพศชายที่กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนขนาดใหญ่ที่ตั้งอยู่ในเขตอำเภอเมืองชุมพร ได้แก่ โรงเรียนศรีวิชัย โรงเรียนสะอาดแถมวิทยา พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การกระทำ การแสดงออกเกี่ยวกับการรับประทานอาหารของเด็กนักเรียน ประกอบด้วย ด้านการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ ด้านการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดและอาหารที่มีพลังงานสูง ด้านการบริโภคอาหารที่มีสารปนเปื้อน ด้านการบริโภคขนมขบเคี้ยวและด้านการบริโภคน้ำดื่ม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดชุมพร
2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดชุมพร
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดชุมพร

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อใช้ในการวางแผน และ แก้ปัญหาพฤติกรรม การบริโภคที่ไม่ถูกต้องของนักเรียน

2. สามารถนำไปเป็นข้อมูลพื้นฐานเพื่อศึกษา ปัจจัยเพิ่มเติม ในเด็กนักเรียน เช่น อิทธิพลของสื่อโฆษณา ต่างๆ ค่านิยมที่เป็นปัจจัยก่อให้เกิดพฤติกรรม การบริโภค ของเด็กนักเรียน พฤติกรรมของผู้ปกครองในการเลี้ยงดู เด็กนักเรียน เป็นต้น

เครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย แบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 3 ส่วน มีรายละเอียดดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลปัจจัยทั่วไป ได้แก่ เพศ และ จำนวนเงินค่าอาหารที่นักเรียนได้รับต่อวันจำนวน 2 ข้อ เป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List)

ส่วนที่ 2 ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหาร ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 6 ในจังหวัดชุมพร เป็นแบบสอบถามมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 5 ระดับจำแนก 4 ด้านๆละ 5 ข้อ จำนวน 20 ข้อ ประกอบด้วย ด้านฐานะทางเศรษฐกิจ ครอบครัวด้านฐานะทางสังคมครอบครัวด้านบุคคลและ ด้านทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 6 ในจังหวัดชุมพร เป็นแบบ สอบถามมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 5 ระดับ จำแนก 5 ด้านๆละ 5 ข้อ จำนวน 25 ข้อ ประกอบด้วย ด้านการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ ด้านการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดและอาหารที่มีพลังงานสูง ด้านการบริโภคอาหารที่มีสารปนเปื้อน ด้านการบริโภค ขนมขบเคี้ยว และด้านการบริโภคน้ำดื่ม

วิธีการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ เก็บรวบรวมข้อมูลจาก แบบสอบถามในกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เขตอำเภอเมืองชุมพร จังหวัดชุมพร ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 (เดือนพฤษภาคม – กันยายน 2561) จำนวน 752 คน นำมาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าเฉลี่ย ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบ ความสัมพันธ์ด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไป

การศึกษาครั้งนี้ ประชากรของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดชุมพร จำนวน 752 คน ศึกษาใน 2 โรงเรียน คือ โรงเรียนสอาดเผดิมวิทยาและโรงเรียนศรีราษฎร์ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 477 คน คิดเป็นร้อยละ 66.9 และเป็นเพศชาย จำนวน 23.6 คน คิดเป็นร้อยละ 33.1 และค่าอาหารที่นักเรียนได้รับต่อวัน ส่วนใหญ่ได้รับวันละ 101-150 บาท จำนวน 308 คน คิดเป็นร้อยละ 43.2 รองลงมา คือ ได้รับวันละ 150-200 บาท จำนวน 242 คน คิดเป็นร้อยละ 34.0 ดังตารางที่ 1 และ 2

ตารางที่ 1 จำนวนกลุ่มตัวอย่างและจำแนกเป็นเพศของ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดชุมพร

ชื่อโรงเรียน	กลุ่ม ตัวอย่าง (คน)	เพศ	
		ชาย (คน)	หญิง (คน)
1. โรงเรียนสอาดเผดิมวิทยา	295	80	215
2. โรงเรียนศรีราษฎร์	418	156	262
รวม	713	236	477

ตารางที่ 2 จำนวนนักเรียนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตาม ค่าอาหารต่อวัน

ค่าอาหาร ที่นักเรียนได้รับต่อวัน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
50-100 บาท	118	16.5
101-150 บาท	308	43.2
150-200 บาท	242	34.0
มากกว่า 200 บาท	45	6.3
รวม	321	100

2. ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารปัจจัยที่มี ผลต่อการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดชุมพร โดยรวมอยู่ในระดับมาก (\bar{X} = 3.75, S.D. = 0.44) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ย สูงสุด ได้แก่ ด้านฐานะทางเศรษฐกิจครอบครัว (\bar{X} = 4.12, S.D. = 0.45) รองลงมาคือ ด้านฐานะทางสังคมครอบครัว (\bar{X} = 3.85, S.D. = 0.48) ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดชุมพร จำแนกเป็นรายด้านและรวมทุกด้าน

ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหาร	\bar{X}	S.D.	ระดับความคิดเห็น	อันดับที่
1. ด้านฐานะทางเศรษฐกิจครอบครัว	4.12	0.58	มาก	1
2. ด้านฐานะทางสังคมครอบครัว	3.85	0.48	มาก	2
3. ด้านบุคคล	3.41	0.45	ปานกลาง	4
4. ด้านทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	3.63	0.41	ปานกลาง	3
รวม	3.75	0.44	มาก	

ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดชุมพร ด้านฐานะทางเศรษฐกิจครอบครัว โดยรวมอยู่ในระดับมาก (\bar{X} = 4.12, S.D. = 0.58) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ โรงเรียนได้กำหนดเวลาในการรับประทานอาหารของนักเรียนที่เหมาะสม (\bar{X} = 4.20, S.D. = 0.67) รองลงมาคือ ผู้ปกครองให้เงินนักเรียนมาซื้ออาหารรับประทานที่เพียงพอและเหมาะสม (\bar{X} = 4.11, S.D. = 0.70) และนักเรียนบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดที่อยู่ในห้างสรรพสินค้าตามที่เพื่อนนิยมกัน (\bar{X} = 4.11, S.D. = 0.76) ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดชุมพร ด้านฐานะทางเศรษฐกิจครอบครัว

ด้านฐานะทางเศรษฐกิจครอบครัว	\bar{X}	S.D.	ระดับความคิดเห็น	อันดับที่
1. ผู้ปกครองให้เงินนักเรียนมาซื้ออาหารรับประทานที่เพียงพอและเหมาะสม	4.11	0.70	มาก	2
2. โรงเรียนได้กำหนดเวลาในการรับประทานอาหารของนักเรียนที่เหมาะสม	4.20	0.67	มาก	1
3. ผู้ปกครองนักเรียนพาไปรับประทานอาหารนอกบ้านบ่อย ๆ	4.07	0.65	มาก	5
4. นักเรียนนิยมบริโภคขนมขบเคี้ยวตามโฆษณาในทีวี	4.08	0.83	มาก	4
5. นักเรียนบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดที่อยู่ในห้างสรรพสินค้าตามที่เพื่อนนิยมกัน	4.11	0.76	มาก	3
รวม	4.12	0.58	มาก	

ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดชุมพร ด้านฐานะทางสังคมครอบครัว โดยรวมอยู่ในระดับมาก (\bar{X} = 3.58, S.D. = 0.65) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ครอบครัวมีบทบาทในการให้นักเรียนบริโภคอาหารที่ตรงต่อเวลา (\bar{X} = 3.74, S.D. = 0.80) รองลงมา คือ นักเรียนรับประทานอาหารที่มีในท้องถิ่นเป็นประจำ (\bar{X} = 3.65, S.D. = 0.78) ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดชุมพร ด้านฐานะทางสังคมครอบครัว

ด้านฐานะทางเศรษฐกิจครอบครัว	\bar{X}	S.D.	ระดับความคิดเห็น	อันดับที่
1. นักเรียนรับประทานอาหารจานเดียวตามเพื่อนที่มักนิยมในสังคมปัจจุบัน	3.53	0.85	มาก	4
2. โรงเรียนมีบทบาทในการกำหนดให้บริโภคอาหารที่เป็นประโยชน์สำหรับนักเรียน	3.47	0.93	ปานกลาง	5
3. ครอบครัวมีบทบาทในการให้นักเรียนบริโภคอาหารที่ตรงต่อเวลา	3.74	0.80	มาก	1
4. นักเรียนรับประทานอาหารที่มีในท้องถิ่นเป็นประจำ	3.65	0.78	มาก	2
5. การที่นักเรียนนิยมรับประทานอาหารชนิดต่าง ๆ เพราะรู้คุณค่าของอาหาร	3.54	0.83	มาก	3
รวม	3.58	0.65	มาก	

ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดชุมพร ด้านบุคคล โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.64$, S.D. = 0.61) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ทุกครั้งที่นักเรียนต้องการรับประทานอาหารเช้าเพราะความอยากกินอาหารที่ได้เคยรู้รสชาติมาก่อน ($\bar{X} = 3.70$, S.D.= 0.69) รองลงมาคือนักเรียนรับประทานอาหารเช้าตามความชอบและรสชาติที่ตนเองชอบอยู่เสมอ ($\bar{X} = 3.65$, S.D.= 0.82) ดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในจังหวัดชุมพร ด้านบุคคล

ด้านบุคคล	\bar{X}	S.D.	ระดับความคิดเห็น	อันดับที่
1. โดยปกติแล้วนักเรียนมักรับประทานที่มีประโยชน์กับร่างกายอยู่เสมอ	3.64	0.83	มาก	3
2. นักเรียนสามารถรู้สึกเกี่ยวกับรสชาติของอาหาร เช่น เปรี้ยว หวาน เค็ม และขมได้เป็นอย่างดี	3.58	0.75	มาก	5
3. นักเรียนรับประทานอาหารเช้าตามความชอบและรสชาติที่ตนเองชอบอยู่เสมอ	3.65	0.82	มาก	2
4. ทุกครั้งที่นักเรียนต้องการรับประทานอาหารเช้าเพราะความอยากกินอาหารที่ได้เคยรู้รสชาติมาก่อน	3.70	0.69	มาก	1
5. นักเรียนอาหารที่มีรสชาติถูกปาก เมื่อได้เห็นอาหารนั้นอีก ถึงแม้จะอิมแล้ว	3.64	0.86	มาก	4
รวม	3.64	0.61	มาก	

ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดชุมพร ด้านทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.63$, S.D. = 0.48) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ผลไม้ต้องเป็นอาหารว่างที่ไม่เป็นประโยชน์สำหรับร่างกาย ($\bar{X} = 3.68$, S.D.= 0.83) รองลงมา คือนักเรียนรู้สึกตัวเองว่าไ้แก่่มาก เมื่อได้เดินเข้าไปสั่งอาหารฟาสต์ฟู้ดมารับประทานเอง ($\bar{X} = 3.78$, S.D.= 0.85) ดังแสดงในตารางที่ 7

ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดชุมพร ด้านทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

ด้านทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	\bar{X}	S.D.	ระดับความคิดเห็น	อันดับที่
1. นักเรียนเห็นว่ารับประทานผลไม้จะให้คุณค่าแก่ร่างกายมากกว่าขนมหวาน	3.47	0.75	ปานกลาง	3
2. นักเรียนคิดว่าเครื่องดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำจะทำให้ฟันผุอย่างแน่นอน	3.44	1.02	ปานกลาง	4
3. นักเรียนรู้สึกตัวเองว่าไ้แก่่มาก เมื่อได้เดินเข้าไปสั่งอาหารฟาสต์ฟู้ดมารับประทานเอง	3.78	0.85	มาก	2
4. การดื่มมอย่างเดียวเป็นอาหารมื้อเช้าที่เพียงพอสำหรับนักเรียน	3.40	0.82	ปานกลาง	5
5. ผลไม้ต้องเป็นอาหารว่างที่ไม่เป็นประโยชน์สำหรับร่างกาย	4.05	0.77	มาก	1
รวม	3.63	0.48	ปานกลาง	

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารส่วนใหญ่ ตอบถูกข้อการรับประทานข้าวซ้อมมือเป็นการป้องกันโรคเหน็บชา จำนวน 320 คน คิดเป็นร้อยละ 99.69 รองลงมา คือ การรับประทานผักและผลไม้ที่นักเรียนจะได้รับสารอาหารเกลือแร่และวิตามินสูง จำนวน 319 คน คิดเป็นร้อยละ 99.38 ดังตารางที่ 8

ตารางที่ 8 จำนวนความถี่และร้อยละ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จำแนกตามรายข้อ

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 และระบบ ภูมิคุ้มกันได้	315	98.13	6	1.87
4. การรับประทานผักและผลไม้ที่นักเรียนจะได้รับสารอาหารเกลือแร่และวิตามินสูง	319	99.38	2	0.62
5. นักเรียนรับประทานเนื้อปลาจะได้รับโปรตีนสูงกว่ารับประทานเนื้อหมูและเนื้อไก่	299	93.15	22	6.85

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดชุมพร ส่วนใหญ่บริโภคอาหารหลัก 5 หมู่อยู่ในระดับมาก รองลงมาคือ ด้านการบริโภคอาหารฟาส์ฟู้ดและอาหารที่มีพลังงานสูงดังตารางที่ 9

ตารางที่ 9 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดชุมพรจำแนกเป็นรายด้านและรวมทุกด้าน

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน	ความคิดเห็น(ค่าเฉลี่ย)				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ด้านการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่		4.04			
2. ด้านการบริโภคอาหารฟาส์ฟู้ดและอาหารที่มีพลังงานสูง			3.48		
3. ด้านการบริโภคอาหารที่มีสารปนเปื้อน			3.36		
4. ด้านการบริโภคขนมขบเคี้ยว			3.47		
5. ด้านการบริโภคน้ำดื่ม		3.62			

ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดชุมพร พบว่า มีความสัมพันธ์กันในทิศทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ($r = .076$) เมื่อพิจารณาแต่ละด้าน พบว่าด้านที่มีความสัมพันธ์กันในทิศทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ได้แก่ ด้านฐานะทางเศรษฐกิจครอบครัว ($r = .356$) ด้านบุคคล ($r = .116$) และด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ($r = .097$) ด้านที่มีความสัมพันธ์กันในทิศทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ได้แก่ ทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ($r = -.156$) ส่วนด้านฐานะทางสังคมครอบครัวไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดชุมพร ($r = 0.048$) ดังตารางที่ 10

ตารางที่ 10 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันของปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดชุมพร

ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหาร	พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6					
	การบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่	การบริโภคอาหารฟาส์ฟู้ดและอาหารที่มีพลังงานสูง	การบริโภคอาหารที่มีสารปนเปื้อน	การบริโภคขนมขบเคี้ยว	การบริโภคน้ำดื่ม	รวม
1. ด้านฐานะทางเศรษฐกิจครอบครัว	-.054	.476**	-.079*	.381**	.412**	.356**
2. ด้านฐานะทางสังคมครอบครัว	-.089*	.043	-.104**	.193**	.221**	.048
3. ด้านบุคคล	.227**	.009	.215**	.066	.427**	.116**
4. ด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	.052	.025**	.177**	.014	.085*	.097**
5. ด้านทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	.137***	-.175**	-.151**	-.066	-.427**	-.156**
รวม	.074*	.112**	-.048	.134**	.074*	.076

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

สรุปผล

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดชุมพร มีปัจจัยด้านฐานะทางเศรษฐกิจครอบครัว และความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีจะมีพฤติกรรมบริโภคที่ดี เนื่องจากฐานะทางเศรษฐกิจและความรู้ทำให้เด็กนักเรียน

สามารถเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าได้⁽⁷⁾ หลีกเลี่ยงอาหารที่ก่อโทษแก่ร่างกาย รวมทั้งการกำหนดเวลาในการรับประทานอาหารของโรงเรียนจะทำให้เด็กนักเรียนรับประทานอาหารเป็นเวลา ลดการรับประทานจุบจิบประเภทของขบเคี้ยว

ข้อเสนอแนะ

1. ควรสร้างทัศนคติในการรับประทานอาหารเช้าที่ถูกต้อง ไม่นิยมบริโภคตามโฆษณา บริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด
2. ควรส่งเสริมให้นักเรียนเห็นคุณค่าและประโยชน์ของผลไม้มากกว่าขนมหวาน โดยมีการสนับสนุนให้ร้านค้าหรือร้านอาหารจำหน่ายผลไม้ตามฤดูกาลให้มากขึ้น
3. โรงเรียนควรกำหนดการบริโภคอาหารที่เป็นประโยชน์สำหรับนักเรียน โดยจัดให้มีนโยบายของโรงเรียนกับผู้ปกครองในการส่งเสริมให้เด็กบริโภคอาหารที่เป็นประโยชน์ อาทิ อาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไข่ และการดื่มนมเป็นประจำทุกเช้า รวมทั้งอาหารที่เหมาะสมกับวัย นอกจากนี้โรงเรียนควรมีการสนับสนุนสื่อในการเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับอาหารให้เด็กได้รับทราบและสามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวันได้
4. ให้ความรู้เกี่ยวกับโทษของการรับประทานอาหารที่มีสารปนเปื้อนหรือวัตถุเจือปนอาหาร⁽⁸⁾ โดยมีการจัดกิจกรรมรณรงค์เผยแพร่ความรู้ให้กับนักเรียน และเชิญเจ้าหน้าที่ของหน่วยงานที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับอาหารของกระทรวงสาธารณสุข ภายใต้โครงการอย. มาให้ความรู้เพื่อเป็นการกระตุ้นให้นักเรียนเกิดจิตสำนึกและมีความรู้สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณนายแพทย์จรัสพงศ์ สุขกรี นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดชุมพร และ ภก.สุธรรม ลิ้มปิ่นกุลชัย เกษิขกรเชี่ยวชาญ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชุมพร ที่ให้คำแนะนำและสนับสนุนงานวิจัยในครั้งนี้ ตลอดจนผู้อำนวยการและคณาจารย์ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสอาดเผดิมวิทยาและโรงเรียนศรียาภัย จนสำเร็จลุล่วงด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

1. กรมอนามัย. สำนักส่งเสริมสุขภาพ. แนวทางการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรคเด็กวัยเรียนและเยาวชน. พิมพ์ครั้งที่ 5: นนทบุรี; 2560.
2. กรมอนามัย. สำนักโภชนาการ. แนวทางการคัดกรองส่งต่อและแก้ปัญหาเด็กอ้วนกลุ่มเสี่ยงในสถานศึกษา สถานบริการสาธารณสุขและคลินิก DPAC: นนทบุรี; 2558.
3. สำนักยุทธศาสตร์. รายงาน 18 แห่ง การเฝ้าระวังและติดตามภาวะโภชนาการเด็กอายุ 6-18 ปี (น้ำหนักต่อส่วนสูง). นนทบุรี; 2553.
4. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชุมพร. ผลการดำเนินงานสาธารณสุข ตามแผนการตรวจราชการ กระทรวงสาธารณสุข รอบที่ 3 ปีงบประมาณ 2557. ชุมพร; 2557.
5. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชุมพร. ผลการปฏิบัติงานตามแผนการตรวจราชการและนิเทศงาน กระทรวงสาธารณสุข รอบที่ 2/2561. ชุมพร; 2561.
6. ศักดิ์อนันต์ รัตนสาครชัย. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตอำเภอเมืองชุมพร จังหวัดชุมพร. วารสารอาหารและยา 2558; 22(1):61-72.
7. ชัยวัฒน์ สิงห์หิรัญสุนทรณ์ , อรุณรัตน์ อรุณเมือง. พฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนเขตตรวจราชการที่ 2. วารสารอาหารและยา. 2556; 20(1):38 – 47.
8. จักรี แก้วคำบัง. การศึกษาด้านความรู้ พฤติกรรม และทัศนคติของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในเขตจังหวัดนครราชสีมา และผลของแผนจัดการเรียนรู้อย.น้อย. วารสารอาหารและยา. 2560;24(22): 31 – 44.