พฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าและคุณภาพการเรียน ของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา

ฐิติกานต์ เอกทัตร์[1], ดวงฤดี โชติกลาง[1], อิสรีย์ ปัดภัย[1], ธันยาพร โคตรชุม[2], เสาวลักษณ์ ศรีดาเกษ[3]

(วันที่รับทบความ: 14 สิงหาคม 2565; วันที่แก้ไข: 26 ธันวาคม 2565; วันที่ตอบรับ: 28 ธันวาคม 2565)

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวางครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าและหาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้ากับคุณภาพการเรียนของนักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น ที่ศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2563 จำนวน 135 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือ แบบสอบถามคุณภาพของการเรียนและพฤติกรรมการบริโภคอาหาร วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและหาความสัมพันธ์ด้วยสถิติ Chi square

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่าง เคยงดรับประทานอาหารมื้อเช้าสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง ร้อยละ 67.41 สาเหตุหลักคือไม่มีเวลา ร้อยละ 52.59 มีการดื่มนมเป็นอาหารเช้า 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 48.89 ส่วนใหญ่ไม่ดื่ม ชา หรือกาแฟเป็นอาหารเช้า ร้อยละ 58.52 ชนิดของอาหารที่รับประทานเป็นอาหารเช้าเป็นประจำ 5-7 ครั้งต่อสัปดาห์ คือข้าว ร้อยละ 61.48 เนื้อสัตว์ ร้อยละ 47.41 ผัก ร้อยละ 31.85 และ ผลไม้ ร้อยละ 22.96 ระดับคุณภาพการเรียน อยู่ในระดับสูง (Mean =3.78, S.D.=0.81) ส่วนความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้ากับคุณภาพการเรียนของนักศึกษา พบว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า ได้แก่ การวางแผนการรับประทานอาหาร การระมัดระวังในการบริโภคอาหารแต่ละมื้อให้ถูกหลักโภชนาการ และการงดอาหารมื้อเช้าไม่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการเรียนของนักศึกษา (p-value>0.05)

จากผลการวิจัย สาเหตุหลักของการไม่รับประทานอาหารเช้าซึ่งเป็นมื้อสำคัญคือ ไม่มีเวลา ไม่อยากอาหาร กลัวเข้าเรียนไม่ทัน ในเวลาเร่งด่วนตอนเช้า ดังนั้น สถาบันการศึกษาควรส่งเสริมให้นักศึกษารับประทานอาหารเช้า โดยสนับสนุนให้ร้านขายอาหารในสถาบันมีการขายอาหารเช้าที่เพียงพอ หลากหลายและตรงกับตามความต้องการของนักศึกษา

คำสำคัญ: การบริโภคอาหารเช้า, คุณภาพการเรียน, นักศึกษา

[1]อาจารย์, วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น, คณะสาธารณสุขศาสตร์และสหเวชศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก, E-mail:Thitikan@scphkk.ac.th, duangrudee@scphkk.ac.th, Kaogrand@hotmail.com

[2] อาจารย์, มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุดรธานี, E-mail: Ja_tunyaporn@yahoo.co.th

[3] ผู้ช่วยศาสตราจารย์, งานบัณฑิตศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์และสหเวชศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก, E-mail: saowaluk@scphkk.ac.th

Corresponding author: ฐิติกานต์ เอกทัตร์, E-mail: Thitikan@scphkk.ac.th

Breakfast Practices and Academic Achievement of University Students

Thitikan Ekathat[1], Duangruedee Chotklang[1], Issaree Padphai[1], Tunyaporn Khodchum[2], Saowaluk Seedaket[3]

(Received: 14th August 2022 ; Revised: 26th December 2022; Accepted: 28th December 2022)

Abstract

This cross sectional descriptive study aimed to examine breakfast consumption and correlation between breakfast consumption and academic achievement among Sirindhorn College of Public Health Khon Kaen students. Participants were 135 year 1 students. Data were collected by questionnaires linked to academic achievement and breakfast consumption of students, and analyzed by descriptive statistics in terms of percentage, mean, standard deviation and also Chi square test.

The results revealed that the participants skipped breakfast once - twice a week (67.41%) because of shortage of time (52.59%) as a primary reason, and had milk for breakfast 1-2 times per week (48.89%). Most of participants did not have tea or coffee for breakfast (58.52%) and had types of breakfast, 5-7 times per week, as rice (61.48%), meat (47.41%), vegetables (31.85%) and fruits (22.96%). Regarding the academic achievement of the participants, it was at a high level (Mean=3.78, S.D.=0.81). The factors related to breakfast consumption of students in terms of food consumption plan, each meal of food consumption awareness and having no breakfast did not association with academic achievement of the students (p-value>0.05).

In conclusion, the main reasons for skipping breakfast of the students were shortage of time, lack of appetite and being late. It could be suggested that the college or institute should encourage the students to have breakfast ordinarily and encourage the college cafeteria to provide enough and varied breakfasts that meet the needs of students.

Keywords: Breakfast practices, Academic achievement, University students

[1] Lecturer, Sirindhorn College of Public Health, Khon Kaen, Faculty of Public Health and Allied Health Sciences, Praboromarajchanok Institute, E-mail: Thitikan@scphkk.ac.th, duangrudee@scphkk.ac.th, Kaogrand@hotmail.com

[2] Lecturer, Ratchathani University, UdonThani Campus, E-mail: Ja_tunyaporn@yahoo.co.th

[3] Asst. Prof., Graduate school, Faculty of Public Health and Allied Health Sciences, Praboromarajchanok Institute. E-mail: saowaluk@scphkk.ac.th

Corresponding author: Thitikan Ekathat, E-mail: Thitikan@scphkk.ac.th

บทนำ

จากผลวิจัยพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในเด็กวัยเรียน และวัยผู้ใหญ่ตอนต้น มีความสัมพันธ์กับการบริโภคอาหาร โดยเฉาะมื้อเช้า หากผู้ที่กำลังอยู่ในวัยเรียน และวัยศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าที่เหมาะสมจะสามารถเพิ่มผลการเรียน และมีพฤติกรรมการบริโภคที่ส่งเสริมให้เกิดการมีสุขภาวะที่ดี [1,2,3]

การรับประทานอาหารเช้าให้เพียงพอและสมดุลเป็นสิ่งสำคัญของการมีสุขภาพดี การได้รับสารอาหารครบถ้วยทั้งในแง่ของสารอาหาร และพลังงาน ความหลากหลายของชนิดอาหาร รวมทั้งมีวิธีการประกอบอาหารที่เป็นผลดีต่อสุขภาพและการบริโภคอย่างเพียงพอล้วนเป็นส่วนสำคัญในการมีสุขภาพดี พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ เช่น งดอาหารบางมื้อ การรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดเป็นประจำ การรับประทานอาหารขบเคี้ยว การรับประทานอาหารที่อุดมไปด้วยไขมัน การรับประทานแป้งขัดขาว สามารถก่อให้เกิดปัญหาในการได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ หรือภาวะทุพโภชนาการได้[4] ในขณะที่การรับประทานอาหารที่ให้พลังงานอย่างเพียงพอ และได้รับสารอาหารครบในแต่ละวันเป็นบริโภคนิสัยที่เพื่อการมีสุขภาพดี ลักษณะของอาหารเช้าที่ดีควรได้รับพลังงาน 1 ใน 4 หรือ 1 ใน 5 ของพลังงานที่ควรได้รับต่อวัน ถึงแม้ว่าการบริโภคอาหารเช้าจะมีประโยชน์ มีการศึกษาพบว่านักศึกษาคณะแพทย์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ร้อยละ 32.7 มีการงดรับประทานอาหารเช้า[5] การสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่รับประทานอาหารไม่ครบ 3 มื้อ มื้อที่งดมากที่สุดคือมื้อเช้า[6] และร้อยละ 47 ของนักศึกษาจากมหาวิทยาลัย Sogodha ในประเทศปากีสถาน ไม่รับประทานอาหารเช้าเป็นประจำ และในการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาในประเทศตุรกี ร้อยละ 30.1 ไม่รับประทานอาหารเช้า [7]

นอกจากการรับประทานอาหารเช้าจะเป็นสิ่งสำคัญของการมีสุขภาดีในทุกกลุ่มอายุแล้ว ยังมีความสัมพันธ์กับจิตวิทยาพัฒนาการและผลการเรียนในวัยเด็กละผู้ใหญ่ตอนต้น นอกจากนั้นยังพบว่าการรับประทานอาหารเช้าสม่ำเสมอมีความสัมพันธ์เชิงลบกับ Body composition (adipose tissue level, body mass index, body type) และเป็นตัวบ่งชี้ของการมีสุขภาพดี และป้องกันภาวะอ้วนได้อีกด้วย[8] จากความสำคัญของการบริโภคอาหารดังกล่าว คณะผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า ในนักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น ซึ่งเป็นนักศึกษาทางด้านสุขภาพ หากมีพฤติกรรมสุขภาพ รวมทั้งพฤติกรรมการบริโภคที่ดีจะเป็นแบบอย่างในการส่งเสริมสุขภาพกับประชาชนต่อไป พร้อมทั้งศึกษาผลของการบริโภคอาหารเช้าต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เพื่อเป็นข้อมูลในการส่งเสริมสุขภาพ และให้สุขศึกษาเพื่อการมีบริโภคนิสัยที่ดี

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักศึกษา
2. เพื่อศึกษาคุณภาพการเรียนของนักศึกษา
3. เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้ากับคุณภาพการเรียนของนักศึกษา

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัยการศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง (Cross- sectional descriptive research)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ในการวิจัยครั้งนี้ใช้ทังหมดของประชากร คือนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ทั้ง 4 หลักสูตร ในปีการศึกษา 2563 วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น เป็นนักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขศาสตร์บัณฑิต จำนวน 58 คน และนักศึกษาประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง จำนวน 77 คน รวม 135 คน

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม ประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา ประกอบไปด้วย อายุ เพศ หลักสูตร รายได้ของครอบครัว รายจ่ายของนักศึกษาต่อเดือน ลักษณะของครอบครัว ระดับการศึกษาของบิดามารดา ลักษณะคำถามเป็นแบบให้เลือกตอบ

ส่วนที่ 2 คุณภาพของการเรียน ประกอบไปด้วยคำถาม 13 ข้อ ที่บ่งบอกถึงคุณภาพของการเรียนของนักศึกษา โดยเป็นข้อความเชิง บวก 11 ข้อ และเชิงลบ 2 ข้อ มีระดับการวัดเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ 5 หมายถึง มากที่สุด 4 หมายถึง มาก 3 หมายถึง ปานกลาง 2 หมายถึง น้อย 1 หมายถึง น้อยที่สุด หลังจากนั้นรวมคะแนนของคุณภาพการเรียนแล้วแบ่งระดับคุณภาพของการเรียน แบ่งเป็น 3 ระดับคือ ต่ำ (คะแนน 1.00-2.33) ปานกลาง (คะแนน 2.34-3.67) สูง (คะแนน 3.68-5.00)

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า เป็นคำถามแบบเลือกตอบจำนวน 10 ข้อ ประกอบไปด้วยคำถามเกี่ยวกับ การวางแผนในการบริโภคอาหาร มีความระมัดระวังในการบริโภคอาหาร การงดรับประทานอาหารเช้าและสาเหตุ รวมทั้งชนิดของอาหารที่เลือกรับประทาน

2. คุณภาพของเครื่องมือวิจัย

ตรวจสอบความตรงของเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ และทดลองใช้ (Try out) กับนักศึกษาชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2563 วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น ซึ่งเป็นมีลักษณะคล้ายคลึงกันกับกลุ่มประชากรที่ศึกษา โดยทำการทดสอบแบบสอบถาม จำนวน 30 ชุด ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น 0.78

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไป เช่น อายุ รายได้ของครอบครัว รายจ่ายต่อเดือนของนักศึกษาวิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุด และค่าต่ำสุด

2. อภิปรายความสัมพันธ์ของตัวแปรโดยใช้ chi square โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติ (Level of significant) ที่ 0.05

การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น รหัสรับรอง SCPHKKIRB63130

ผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 135 คน ส่วนใหญ่เป็นหญิง จำนวน 119 คน คิดเป็นร้อยละ 88.15

ชาย จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 11.85 รายได้ของครอบครัวอยู่ระหว่าง 5,001 ถึง 10,000 บาท จำนวน 47 ครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 34.81 นักศึกษาส่วนใหญ่ มีค่าใช้จ่ายรายเดือนน้อยกว่า 5,000 บาท จำนวน 114 คน คิดเป็น ร้อยละ 84.44 ระดับการศึกษาของบิดาส่วนใหญ่จบระดับประถมศึกษา จำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 40.74 ระดับการศึกษาของมารดาส่วนใหญ่จบระดับประถมศึกษา จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 39.26 (ดังตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนและร้อยละ ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล เกี่ยวกับรายได้ และลักษณะครอบครัว และระดับการศึกษาของบิดามารดากลุ่มตัวอย่าง (N=135)

ปัจจัย	จำนวน	ร้อยละ
รายได้ของครอบครัว		
ไม่เกิน 5,000 บาท	7	5.19
5,001 -10,000 บาท	47	34.81
10,001 -15,000 บาท	24	17.78
15,001 -20,000 บาท	32	23.70
มากกว่า 20,000 บาท	25	18.52
รายได้ที่ นักศึกษาใช้ต่อเดือน		
ไม่เกิน 5,000 บาท	114	84.44
5,001 -10,000 บาท	20	14.81
มากกว่า 10,000บาท	1	0.74
ลักษณะของครอบครัว		
เดี่ยว	101	74.81
ขยาย	34	25.19
ระดับการศึกษาของบิดา		
ประถมศึกษา	55	40.74
มัธยมศึกษาตอนต้น	19	14.07
มัธยมศึกษาตอนปลาย	40	29.63
ปริญญาตรี	14	10.37
ปริญญาโท	1	0.74
สูงกว่าปริญญาโท	1	0.74
ไม่ตอบ	5	3.70
ระดับการศึกษาของมารดา		
ประถมศึกษา	53	39.26
มัธยมศึกษาตอนต้น	19	14.07
มัธยมศึกษาตอนปลาย	39	28.89
ปริญญาตรี	18	13.33
ปริญญาโท	1	0.74
สูงกว่าปริญญาโท	1	0.74
ไม่ตอบ	4	2.96

ส่วนที่ 2 คุณภาพของการเรียน ประกอบไปด้วยคำถาม 12 ข้อ ที่บ่งบอกถึงคุณภาพของการเรียนของนักศึกษา

ระดับคุณภาพของการเรียน ทั้งหมด 12 ข้อ พบว่า ระดับคุณภาพของการเรียนโดยภาพรวมของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด อยู่ในระดับสูง ($\overline{X}$=3.78, S.D.=0.81) การเข้าเรียนในแต่ละคาบ ($\overline{X}$=4.57, S.D.=0.65) การมีส่วนร่วมในชั้นเรียน ($\overline{X}$=4.12, S.D.=0.75) การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมของหลักสูตร ($\overline{X}$=4.21, S.D.=0.68) การมีความสามารถในการแก้ปัญหาในด้านการเรียน ($\overline{X}$=3.93, S.D.=0.71) การมีความสามารถในการบริหารจัดการเวลาเรียน ($\overline{X}$=3.93, S.D.=0.74) การมีความสามารถในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง ($\overline{X}$=3.84, S.D.=0.84) การรู้สึกขี้เกียจที่จะเข้าเรียน ($\overline{X}$=3.17, S.D.=1.09) การมีความจดจ่อระหว่างเรียน ($\overline{X}$=3.63, S.D.=0.74) การมีสมาธิในการเรียน ($\overline{X}$=3.55, S.D.=0.75) การรับรู้ เข้าใจ ในคำสอนของอาจารย์ ($\overline{X}$=3.66, S.D.=0.71) ความสามารถ ในการแก้ปัญหาเชิงตัวเลข และปริศนาต่าง ๆ ($\overline{X}$=3.43, S.D.=0.92) (ดังตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 แสดงระดับคุณภาพการเรียน (N=135)

ระดับคุณภาพของการเรียน	$\overline{X}$	S.D.	การแปลผล
1. การเข้าเรียน ในแต่ละคาบ	4.57	0.65	สูง
2. การมีส่วนร่วมในชั้นเรียน	4.12	0.75	สูง
3. การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมของหลักสูตร	4.21	0.68	สูง
4. การมีความสามารถในการแก้ปัญหาในด้านการเรียน	3.93	0.71	สูง
5. การมีความสามารถในการบริหารจัดการเวลาเรียน	3.93	0.74	สูง
6. การมีความสามารถในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง	3.84	0.84	สูง
7. การรู้สึกขี้เกียจที่จะเข้าเรียน	3.17	1.09	ปานกลาง
8. การมีความจดจ่อระหว่างเรียน	3.63	0.74	สูง
9. การมีสมาธิในการเรียน	3.55	0.75	สูง
10. การรับรู้ เข้าใจ ในคำสอนของอาจารย์	3.66	0.71	สูง
11. ความสามารถในการแก้ปัญหาเชิงตัวเลข และปริศนาต่าง ๆ	3.43	0.92	ปานกลาง
12. ระดับของความรู้สึกหงุดหงิดโกรธ โมโหเกี่ยวกับหัวข้อที่เรียน	3.39	1.12	ปานกลาง
รวม	3.78	0.81	สูง

แบ่งกลุ่มผู้ตอบแบบสอบถามตามคะแนนคุณภาพของการเรียนออกเป็น 3 ระดับ คือ สูง กลาง และต่ำ พบว่า ส่วนใหญ่มีระดับคุณภาพของการเรียนอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 60 (ดังตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 จำนวนร้อยละของคุณภาพการเรียนของกลุ่มตัวอย่าง (N=135)

คุณภาพการเรียน	จำนวน	ร้อยละ
สูง	81	60.00
ปานกลาง	52	38.52
ต่ำ	2	1.48
รวม	135	100

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักศึกษา

พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่เคยงดอาหารมื้อเช้าเป็นบางครั้ง (1-2 ครั้ง/สัปดาห์) จำนวน 90 คน คิดเป็นร้อยละ 67.41 สาเหตุที่งดอาหารมื้อเช้าคือไม่มีเวลา จำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 52.59 ใน 1 วัน ที่ผ่านมาหรือเมื่อวาน ส่วนใหญ่ไม่เคยงดอาหาร 56 คน คิดเป็นร้อยละ 41.48 และงดอาหาร จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 39.26 ในมื้อเช้าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ดื่มนม 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 48.89 ชนิดของอาหารเช้าที่รับประทานคือการดื่มน้ำผลไม้ในมื้อเช้าส่วนใหญ่ จำนวน 60 คน ไม่เคยดื่ม คิดเป็นร้อยละ 44.44 การดื่มชาหรือ กาแฟ ในมื้อเช้า ส่วนใหญ่ 79 คนไม่เคยดื่ม คิดเป็นร้อยละ 58.52 รายละเอียดตามตารางที่ 4

ตารางที่ 4 พฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักศึกษา (N=135)

พฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้า	จำนวน	ร้อยละ
เคยงดอาหารมื้อเช้า		
ไม่เคย	12	8.89
บางครั้ง(1-2 ครั้ง/สัปดาห์)	91	67.41
บ่อยครั้ง (3-4 ครั้ง/สัปดาห์)	24	17.78
เป็นประจำ (5-7 ครั้ง/สัปดาห์)	8	5.93
สาเหตุของการงดอาหารเช้า (ตอบได้หลายข้อ)		
ไม่มีเวลา	71	52.59
ไม่อยากอาหาร	57	42.22
ไม่อยากเข้าเรียนสาย	46	34.07
ไม่มีคนเตรียมอาหารเช้าให้	10	7.41
ต้องการลดน้ำหนัก	1	0.74
อื่นๆ	12	8.89
การงดอาหารระหว่างมื้อใน1 ใน 1 วันที่ผ่านมา		
ไม่เคย	56	41.48
เช้า	53	39.26
กลางวัน	15	11.11
เย็น	11	8.15

ตารางที่ 4 พฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักศึกษา (N=135) (ต่อ)

พฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้า	จำนวน	ร้อยละ
การดื่มนมในมื้อเช้า		
ไม่เคย	42	31.11
บางครั้ง (1-2 ครั้ง/สัปดาห์)	66	48.89
บ่อยครั้ง (3-4 ครั้ง/สัปดาห์)	13	9.63
เป็นประจำ (5-7 ครั้ง/สัปดาห์)	14	10.37
การดื่มน้ำผลไม้ในมื้อเช้า		
ไม่เคย	60	44.44
บางครั้ง (1-2 ครั้ง/สัปดาห์)	58	42.96
บ่อยครั้ง (3-4 ครั้ง/สัปดาห์)	12	8.89
เป็นประจำ (5-7 ครั้ง/สัปดาห์)	5	3.70
การดื่มชา หรือ กาแฟ ในมื้อเช้า		
ไม่เคย	79	58.52
บางครั้ง (1-2 ครั้ง/สัปดาห์)	43	31.85
บ่อยครั้ง (3-4 ครั้ง/สัปดาห์)	11	8.15
เป็นประจำ (5-7 ครั้ง/สัปดาห์)	2	1.48

อาหารที่รับประทานในมื้อเช้า ส่วนใหญ่รับประทานข้าว เป็นประจำ (5-7 ครั้ง ต่อสัปดาห์) จำนวน 83 คน คิดเป็นร้อยละ 61.48 รับประทานแป้งบ่อยครั้ง (3-4 ครั้งต่อสัปดาห์) ส่วนใหญ่จำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 40.74 รับประทานเนื้อสัตว์เป็นประจำ (5-7 ครั้ง ต่อสัปดาห์) จำนวน 64 คน คิดเป็นร้อยละ 47.41 รับประทานผักบ่อยครั้ง (3-4 ครั้งต่อสัปดาห์) ส่วนใหญ่จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 40.00 รับประทานผลไม้บ่อยครั้ง(3-4 ครั้ง/สัปดาห์) ส่วนใหญ่ 46 คน คิดเป็นร้อยละ 34.07 รายละเอียดตามตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ชนิดของอาหารเช้าที่รับประทาน (N=135)

ส่วนประกอบอาหารเช้าที่รับประทาน	จำนวน	ร้อยละ
ข้าว		
ไม่เคย	4	2.96
บางครั้ง (1-2 ครั้ง/สัปดาห์)	11	8.15
บ่อยครั้ง (3-4 ครั้ง/สัปดาห์)	37	27.41
เป็นประจำ (5-7 ครั้ง/สัปดาห์)	83	61.48

ตารางที่ 5 ชนิดของอาหารเช้าที่รับประทาน (N=135) (ต่อ)

ส่วนประกอบอาหารเช้าที่รับประทาน	จำนวน	ร้อยละ
แป้ง		
ไม่เคย	7	5.19
บางครั้ง (1-2 ครั้ง/สัปดาห์)	45	33.33
บ่อยครั้ง (3-4 ครั้ง/สัปดาห์)	55	40.74
เป็นประจำ (5-7 ครั้ง/สัปดาห์)	28	61.48
เนื้อสัตว์		
ไม่เคย	2	1.48
บางครั้ง (1-2 ครั้ง/สัปดาห์)	16	11.85
บ่อยครั้ง (3-4 ครั้ง/สัปดาห์)	53	39.26
เป็นประจำ (5-7 ครั้ง/สัปดาห์)	64	47.41
ผัก		
ไม่เคย	4	32.96
บางครั้ง (1-2 ครั้ง/สัปดาห์)	34	25.19
บ่อยครั้ง (3-4 ครั้ง/สัปดาห์)	54	40.00
เป็นประจำ (5-7 ครั้ง/สัปดาห์)	43	31.85
ผลไม้		
ไม่เคย	13	9.69
บางครั้ง (1-2 ครั้ง/สัปดาห์)	45	33.33
บ่อยครั้ง (3-4 ครั้ง/สัปดาห์)	46	34.07
เป็นประจำ (5-7 ครั้ง/สัปดาห์)	31	22.96

ส่วนที่ 4 การทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้ากับระดับคุณภาพการเรียน

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ด้านมีการวางแผนการรับประทานอาหารพบว่ากลุ่มที่มีระดับคุณภาพการเรียนสูงมีการวางแผนการบริโภคอาหารส่วนใหญ่เป็นบางครั้งจำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 59.09 ซึ่งมีรูปแบบการบริโภคเหมือนกับกลุ่มที่มีระดับคุณภาพการเรียนปานกลางและต่ำ คือมีการวางแผนการบริโภคอาหารส่วนใหญ่เป็นบางครั้งจำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 62.50 และพบว่าการวางแผนการรับประทานอาหารไม่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการเรียน

พฤติกรรมการบริโภคอาหารด้านมีการระมัดระวังในการบริโภคอาหารแต่ละมื้อให้ถูกหลักโภชนาการ พบว่ากลุ่มที่มีระดับคุณภาพการเรียนสูงมีการวางแผนการบริโภคอาหารส่วนใหญ่เป็นบางครั้งจำนวน 73 คน คิดเป็นร้อยละ 67.97 ซึ่งมีรูปแบบการบริโภคเหมือนกับกลุ่มที่มีระดับคุณภาพการเรียนปานกลางและต่ำคือมีการวางแผนการบริโภค

อาหารส่วนใหญ่เป็นบางครั้งจำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 83.33 จากการหาความสัมพันธ์พบว่าการระมัดระวังในการบริโภคอาหารแต่ละมื้อให้ถูกหลักโภชนาการไม่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการเรียน

พฤติกรรมการบริโภคอาหารด้านการงดอาหารมื้อเช้าพบว่ากลุ่มที่มีระดับคุณภาพการเรียนสูงมีการวางแผนการบริโภคอาหารส่วนใหญ่เป็นบางครั้ง (1-2 ครั้ง/สัปดาห์) จำนวน 73 คน คิดเป็นร้อยละ 66.97 ส่วนกลุ่มที่มีระดับคุณภาพการเรียนปานกลางและต่ำมีการวางแผนการบริโภคอาหารส่วนใหญ่เป็นบางครั้ง (1-2 ครั้ง/สัปดาห์)จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 66.67 การงดอาหารมื้อเช้าไม่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการเรียน รายละเอียดตาม ตารางที่

ตารางที่ 6 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้ากับคุณภาพการเรียนของนักศึกษา

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	ระดับคุณภาพการเรียน (จำนวน/ร้อยละ)		χ^2	p-value
	กลุ่มสูง	กลุ่มกลาง+ต่ำ		
มีการวางแผนการบริโภคอาหาร			0.9114	0.634
มี	41(37.27)	9(37.50)		
บางครั้ง	65(59.09)	15(62.50)		
ไม่เคย	4(3.64)	0(0.00)		
มีการระมัดระวังในการบริโภคอาหารแต่ละมื้อให้ถูกหลักโภชนาการ			5.1022	0.078
มี	32(29.36)	2(8.33)		
บางครั้ง	73(67.97)	20(83.33)		
ไม่เคย	4(3.67)	2(8.33)		
เคยงดอาหารมื้อเช้า			4.8161	0.186
ไม่เคย	12(11.01)	0(0.00)		
บางครั้ง (1-2 ครั้ง/สัปดาห์)	73(66.97)	16(66.67)		
บ่อยครั้ง (3-4 ครั้ง/สัปดาห์)	17(15.60)	7(29.17)		
เป็นประจำ (5-7 ครั้ง/สัปดาห์)	7(6.42)	1(4.17)		

การอภิปรายผล

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้ากับคุณภาพการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น พบว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าของนักศึกษา มีการงดอาหารมื้อเช้าเป็นประจำเพียงร้อยละ 5.93 ขณะที่งดรับประทานเป็นบ้างครั้งสูงถึง 67.41 ส่วนสาเหตุของการไม่รับประทานอาหารเช้าผู้ตอบแบบสอบถามร้อยละ 52.59 คือไม่มีเวลารองลงมาคือไม่อยากอาหาร และไม่อยากเข้าเรียนสายตามลำดับ ชนิดของอาหารที่รับประทานเป็นประจำคือข้าว แป้ง เนื้อสัตว์ ส่วนผักและผลไม้ บ่อยครั้ง 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์

สอดคล้องกับงานวิจัย ความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคอาหารเช้า และความเหนื่อยล้าในนักศึกษาแพทย์ คณะแพทย์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ในเรื่องร้อยละของการงดอาหารเช้ามีจำนวนใกล้เคียงกันซึ่งพบว่านักศึกษามีพฤติกรรมไม่รับประทานอาหารเช้าเพียงร้อยละ 32.7 ขณะที่รับประทานร้อยละ 67.3 [5] และการศึกษา ของ Abro et al[9] ได้ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการบริโภคอาหารเช้าในนักศึกษาแพทย์ ผลการศึกษาพบว่าร้อยละ 81.4 ของผู้ตอบแบบสอบถามมีการบริโภคอาหารเช้า และมีผู้งดอาหารเช้าพียงร้อยละ 18.6 โดยเพศหญิงมีการงดบริโภคอาหารเช้ามากกว่าเพศชายและสาเหตุของการไม่รับประทานคือไม่มีเวลาร้อยละ 56.3 และในการศึกษาการบริโภคอาหารเช้าที่ส่งผลต่อการสอบวิชาชีวะวิทยาในนักศึกษาของใน community college ของ Phillips[10] พบว่ามีนักศึกษาร้อยละ 65.6 บริโภคอาหารเช้า Unal และคณะ[7] ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้า และคุณภาพของอาหารที่บริโภคในนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยที่มีผลต่อสัดส่วนของร่างกายและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่ามีการงดรับประทานอาหารมื้อใดมื้อหนึ่งร้อยละ 50 และอาหารมื้อที่มีการงดมากที่สุดคือมื้อเช้า สาเหตุของการงดคือไม่มีเวลาถึงร้อยละ 29.3 รองลงมาคือไม่อยากอาหาร Arshad และ Ahmed[4] ศึกษาผลกระทบของการรับประทานอาหารเช้าต่อผลการเรียนในนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย พบว่ามีการงดรับประทานอาหารเป็นบางมื้อ ร้อยละ 52.5 มื้อที่มีการงดมากที่สุดคือมื้อเช้า ร้อยละ 47.5 Pena-jorquera และคณะ[11] ทำการศึกษาเรื่องอาหารเช้า อาหารมื้อสำคัญของวัยรุ่นต่อความสามารถในการเรียนรู้และเข้าใจ (Cognitive performance) ตามภาวะโภชนาการ พบว่า วัยรุ่นมีการงดรับประทานอาหารเช้า ร้อยละ 24.0 และร้อยละ 76.0 ไม่ได้งดอาหารเช้า ส่วนชนิดของอาหารเช้าที่รับประทานคือ ขนมปังและ Cereals ร้อยละ 69.7 ดื่มนมและผลิตภัณฑ์จากนม ร้อยละ 60.2 ส่วยผลไม้และน้ำผลไม้ดื่มในมื้อเช้าเพียงร้อยละ 19.9 Chawla และคณะ[12] ศึกษาบทบาทของอาหารเช้า ดัชนีมวลกาย และ ผลการเรียนภาษาอังกฤษในนักศึกษาทันตแพทย์ พบว่ามีนักศึกษาที่รับประทานอาหารเช้าเป็นประจำร้อยละ 62 ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง สาเหตุส่วนใหญ่ร้อยละ 80 ของการไม่รับประทานอาหารเช้าคือไม่มีเวลา

การหาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้ากับคุณภาพเรียนของนักศึกษาพบว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าทั้งด้านมีการวางแผนการบริโภคอาหาร การมีความระมัดระวังในการบริโภคอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ และการงดอาหารมื้อเช้าไม่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Fitri และคณะ[1] ที่ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเช้าความสัมพันธ์กับผลการเรียนในนักศึกษาระดับปริญญาตรี ที่พบว่าการรับประทานอาหารเช้าไม่มีความสัมพันธ์กับผลการเรียนแต่พบความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพของอาหารเช้าที่รับประทานในแง่ของพลังงาน (Energy) และสารอาหาร (Macronutrient) ที่ได้รับ Chaimongkol และคณะ[13] ได้ศึกษาการ

บริโภคอาหารเช้าในนักเรียนโรงเรียนเทศบาลและไม่ใช่โรงเรียนเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี พบว่ามีนักเรียนที่งดรับประทานอาหารเช้าร้อยละ 37.3 และ 39.3 ของโรงเรียนเทศบาลและไม่ใช่โรงเรียนเทศบาล ตามลำดับ นักเรียนที่งดอาหารเช้ามีความรู้ด้านโภชนาการทัศนคติเกี่ยวกับอาหารเช้า ต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่งดอาหาร ส่วนปัจจัยอื่น ๆ คือ เพศ ลักษณะครอบครัว รายได้ของครอบครัว การศึกษาของผู้ปกครอง เพศ ภาวะโภชนาการ รวมถึงผลการเรียน ไม่มีความสัมพันธ์กับการบริโภคอาหารเช้า ซึ่งผลการวิจัยในครั้งนี้แตกต่างจากการวิจัยของ Pena-jorquera[11] ที่พบว่านักศึกษากลุ่มที่รับประทานอาหารเช้าเป็นประจำและมีค่า Body mass index มีกระบวนการที่สมองใช้ในการรับข้อมูลและตัดสินใจ (Cognitive performance) สูงกว่ากลุ่มที่งดรับประทานอาหารเช้าเป็นประจำ และในการศึกษาการบริโภคอาหารเช้าที่ส่งผลต่อการสอบวิชาชีวะวิทยาในนักศึกษาของใน community college ของ Phillips[10] พบว่านักศึกษาที่รับประทานอาหารเช้าเป็นประจำสอบวิชาชีวะวิทยาผ่านมากกว่ากลุ่มที่งดอาหารเช้า

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. นักศึกษากลุ่มที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดี หมายถึง กลุ่มที่มีร้อยละของการงดรับประทานอาหารต่ำ เป็นการบ่งบอกถึงการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม และทางสถาบันการศึกษาจะได้นำไปใช้เพื่อให้โภชนศึกษาที่ถูกต้อง นักศึกษามีการบริโภคนม และผลิตภัณฑ์จากนมน้อย ซึ่งนมเป็นอาหารที่อุดมด้วยแคเซี่ยมและโปรตีนซึ่งเป็นสิ่งสำคัญต่อการเจริญเติมโตและการพัฒนาของสมอง ส่งผลต่อการเรียนรู้และผลการเรียนรู้

2. สาเหตุหลักของการไม่รับประทานอาหารเช้าซึ่งเป็นมื้อสำคัญคือ ไม่มีเวลากลัวเข้าเรียนไม่ทัน อีกทั้งอาหารไม่เพียงพอในเวลาเร่งด่วนตอนเช้า ดังนั้นทางสถาบันการศึกษาควรมีการส่งเสริมให้ร้านขายอาหารในวิทยาลัยมีการขายอาหารเช้าที่เพียงพอและหลากหลายตรงกับตามความต้องการของนักศึกษา และอาจมีการพิจารณาเลื่อนชั่วโมงเรียนตอนเช้าให้ช้าออกไปอีกและอาจทำให้เลิกเรียนในตอนเย็นช้าลงเพื่อให้ได้ชั่วโมงเรียนครบตามที่หลักสูตรกำหนด เพื่อให้นักเรียนมีเวลาพอที่จะรับประทานอาหารเช้า

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ขยายขอบเขตของการศึกษาในนักเรียนระดับเดียวกันแต่ต่างวิทยาลัย หรือมหาวิทยาลัย หรือต่างภูมิภาค เพื่อให้เห็นถึงความแตกต่างในด้านการบริโภคอาหาร ซึ่งจะส่งผลต่อตัวแปรที่จะศึกษาเนื่องจากมีสิ่งแวดล้อมที่แตกต่าง

2. มีการเก็บข้อมูลการบริโภคอาหารหลายครั้งเพื่อดูความสม่ำเสมอของพฤติกรรมการบริโภคที่เป็นปกติ แล้วจึงมาหาความสัมพันธ์กับตัวแปรที่สนใจ

3. ระดับคุณภาพของการเรียนที่จะใช้วัดผลของความแตกต่างระหว่างการรับประทานอาหารเช้าและไม่รับประทานควรมาจากหลากหลายแหล่งแทนที่จะมาจากการประเมินตนเองของนักศึกษา เช่น จากอาจารย์ผู้สอน และเพื่อนร่วมชั้น

เอกสารอ้างอิง

1. Fitri A, Ludin M, Li LS, Mei H, Chiah T, Lin H, et al. Factors affecting breakfast consumption and its association with academic performance among undergraduates. J Intelek. 2016;10(2):1–6.
2. Alrayes A, Alowayshiq H, Altamimi H, Alangari R, Benajiba N. Association between Breakfast Intake and short-term memory, performance and mood among saudi female adolescents. North African J Food Nutr Res. 2018;2(4): 75–80.
3. Sofar SM, El Hafeez NAA. Relations between skipping breakfast, academic performance and body mass index among undergraduate university nursing students. J Nurs Heal Sci [Internet]. 2019;8(4): 32–42. Available from: www.iosrjournals.org
4. Arshad N, Ahmed U. Impact of breakfast habits on education performance of university students (a study conducted on university of argodha, Pakistan). Int J Acad Res Progress Educ Dev. 2014 May 15;3(1).
5. ปิยะกุล สิทธิรัตน์ ณ นครพนม, อนุชาติ มาธนะสารวุฒิ. ความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคอาหารเช้า และความเหนื่อยล้าในนักศึกษาแพทย์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. วารสารสาธารณสุขล้านนา. 2016;12(2):1–9.
6. สุวรรณรัตน์ สุบรรณ, แก้ววิไล สุจจชารี, สุภาพ วนารัตน์มงคล, วสุนธรา รตโรภาส. การประชุมวิชาการระดับชาติ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ครั้งที่ 3. 2016; 22 ธ.ค. 2559: ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร.
7. Unaal G, Uzdil Z, Kokdener M, Ozenoglu A. Breakfast habits and diet quality among university students and its effect on anthropometric measurements and academic success. Prog Nutr. 2017;19(2):154–62.
8. Mazurek-Kusiak AK, Kobyłka A, Korcz N, Sosnowska M. Analysis of eating habits and body composition of young adult poles. Nutrients. 2021;13(11):1–19.
9. Abro S, Saleem Q, Lashari J, Khalid G, Khan M, Malik F. Breakfast practices and factors associated with skipping of breakfast in medical students. J Rawalpindi Med Coll. 2021;25(1): 37–41.
10. Phillips GW. Does eating breakfast affect the performance of college students on biology exams? Bioscene. 2005;30(4):15-19.
11. Pena-jorquera H, Campos-n V, Sadarangani KP, Ferrari G, Jorquera-aguilera C, Cristi-montero C. Breakfast: A crucial Meal for adolescents' cognitive performance according to their nutritional status. The Cogni-Action Project. Nutrients. 2021;13(4):1320.

12. Chawla R, Emy MK, Harpreet M, Jasvinder K, Wafi A. Role of breakfast , BMI and english language proficiency on academic performance of undergraduate dental students: A cross- sectional study. Br J Med Heal Sci. 2019;1(3):56–68.

13. Chaimongkol L, Daree N, Kabae I. Breakfast skipping in school shildren: a case study of schools in municipality and non-municipality area of Muang, Pattani Province. J Nutr Assoc Thail. 2021;56(2).