

การประยุกต์ทฤษฎีปัญญาสังคม เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนประถมศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดระยอง

ขวัญฉัตร ภิวัฒน์พงษ์กุล¹, มณีนรัตน์ อีระวิวัฒน์²

¹ นักศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพศึกษาและส่งเสริมสุขภาพ มหาวิทยาลัยมหิดล

² อาจารย์ ภาควิชาสุขภาพศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการบริโภคอาหารสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 57 คน ใช้วิธีการคัดเลือกตามเกณฑ์และสุ่มอย่างง่าย แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 28 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ 29 คน กลุ่มทดลองได้รับการอบรมตามโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ที่ประยุกต์ตามกรอบทฤษฎีปัญญาสังคมเป็นเวลา 9 สัปดาห์ ประกอบด้วยกิจกรรม การสร้างเสริมความรู้โดยการบรรยายประกอบสไลด์และสื่อวีดิทัศน์ การทำกิจกรรมกลุ่มตามใบงาน นำเสนอและอภิปรายกลุ่ม การเรียนรู้ผ่านเกมเกี่ยวกับอาหารสำหรับเด็กวัยเรียน การพัฒนาทักษะโดยการฝึกปฏิบัติการเลือกอาหารที่เหมาะสมและการประกอบอาหารทานเอง การแสดงบทบาทสมมติ และการเรียนรู้จากตัวแบบจริงและสัญลักษณ์ การเขียนเรียงความ วาดภาพระบายสี และการได้รับคำชมเชย พุดจูงใจโดยผู้วิจัย การส่งข้อความกระตุ้นเตือนและคำแนะนำที่เหมาะสมเฉพาะรายบุคคล และการใช้สมุดกิจกรรมสื่อสารกับผู้ปกครอง เก็บข้อมูลก่อนและหลังการทดลองด้วยแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงมาตรฐาน Paired t-test และ Independent t-test ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร เจตคติต่อการบริโภคอาหาร การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ สูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < 0.05$ สรุปได้ว่า โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ประยุกต์ทฤษฎีปัญญาสังคมมีผลทำให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีการเปลี่ยนแปลงความรู้ เจตคติ การรับรู้ และพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการถูกต้องมากขึ้น จึงสามารถนำไปประยุกต์กับเด็กวัยเรียนกลุ่มอื่นที่มีบริบทใกล้เคียงกัน เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง เพื่อการมีสุขภาพที่ดี

คำสำคัญ : ทฤษฎีปัญญาสังคม/ พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร/ นักเรียนชั้นประถมศึกษา

An Application of Social Cognitive Theory to Promote Healthy Food Consumption of Fifth Grade Students in One Elementary School in Rayong Province

Kwannchat Piwatphungkul¹, Manirat Therawiwat²

¹ Graduate Student in Master of Science, Major in Health Education and Health Promotion, Faculty of Public Health and Faculty of Graduate Studies, Mahidol University

² Lecturer, Department of Health Education and Behavioral Science, Faculty of Public Health, Mahidol University

Abstract

The objective of this quasi-experimental research was to assess the effect of healthy food consumption promotion program for students in primary school level. The study samples were 57 fifth grade students who were selected by inclusion criteria and simple random sampling that divided into two groups: 28 students in the experimental group and 29 in the comparison group. The experimental group received the healthy food consumption program activities, that the framework of Social Cognitive Theory was applied, for 9 weeks. The activities comprised of knowledge enhancement by lecture with slides and VDO, doing group work with work sheet, discussion and presentation, and learning through food for student games. Suitable food selection skills development by food cooking practices; role playing; learning from live and symbolic models; painting; providing social support by researcher; individually sending reminding and advise; and using portfolio notebook with parents were included. Data was collected before and after experimentation using a self-administered questionnaire and analyzed by frequency, percent, mean standard deviation, Paired t-test, and Independent t-test. Results of the study showed that after the experiment, the experimental group gained significantly higher knowledge, attitude, self-efficacy, and practices regarding food consumption according to nutritional guidelines than before the experiment and higher than that of the comparison group with $p < 0.05$. It should be concluded that the healthy food consumption program, that the Social Cognitive Theory was applied, affect the increasing of knowledge, attitude, self-efficacy, and suitable food consumption practices among the students. Therefore, it should be applied for other student groups who have similar context to enhance better food consumption for better health.

Keywords: Social Cognitive Theory/ Food Consumption Behaviors/ Primary School Students

บทนำ

เด็กวัยเรียน มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ความต้องการอาหารและโภชนาการจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง เด็กจำเป็นต้องได้รับพลังงานและสารอาหารอย่างเพียงพอ และเหมาะสม^{1, 2} ถ้ามีการบริโภคอาหารไม่ครบทั้ง 5 หมู่ หรือได้รับสารอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งในปริมาณที่มากหรือน้อยจนเกินไป จะเป็นสาเหตุให้การเจริญเติบโตและระดับสติปัญญาไม่ดีและไม่เต็มศักยภาพ และทำให้เกิดปัญหาสุขภาพได้ ดังนั้นภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียน จึงเป็นเรื่องสำคัญที่ทั่วโลกต่างให้ความสำคัญและเร่งหาแนวทางแก้ไข จากการรายงานขององค์การอนามัยโลก ในปี พ.ศ. 2554 พบว่าเกือบครึ่งหนึ่งของเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี ที่ภาวะน้ำหนักตัวเกินหรือเป็นโรคอ้วน ส่วนใหญ่อยู่ในแถบเอเชีย และคาดการณ์ว่าในปี พ.ศ.2568 เด็กทั่วโลกมีแนวโน้มเป็นโรคอ้วนเพิ่มขึ้นเป็น 70 ล้านคน² สำหรับประเทศไทย ปัญหาภาวะโภชนาการในเด็กวัยเรียน ปี พ.ศ. 2558 พบว่า เด็กมีภาวะเตี้ย ร้อยละ 7.5, ภาวะผอม ร้อยละ 5.2 และมีภาวะน้ำหนักตัวเกินและอ้วน เพิ่มขึ้น เป็นร้อยละ 12.5 ซึ่งเพิ่มขึ้นจากเดิมในปี พ.ศ. 2557 ที่พบร้อยละ 8.6 รวมถึงพบปัญหาภาวะซีดในเด็กวัยเรียนร่วมด้วย³ สอดคล้องกับรายงานการสำรวจสิ่งแวดล้อมด้านอาหาร ในโรงเรียนตัวอย่างจากทุกภาคในประเทศไทย พบว่าภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวน 65,870 ราย มีนักเรียนความสูงต่ำกว่าเกณฑ์ร้อยละ 11.4 ภาวะน้ำหนักตัวเกิน ร้อยละ 24.2⁴ จากข้อมูลดังกล่าวแสดงว่าเด็กไทยกำลังเผชิญทั้งภาวะโภชนาการขาดและ เกิน ซึ่งทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังในอนาคต⁵ รวมถึงโรคระบบกระดูก กล้ามเนื้อ และข้อผิดพลาด⁶

จากการศึกษานำร่องตรวจสอบสถานการณ์ปัญหาและความต้องการด้านโภชนาการของนักเรียนระดับประถมศึกษา ณ โรงเรียนแห่งหนึ่ง จังหวัดระยอง

โดยใช้แบบสอบถามรวบรวมข้อมูลจากตัวอย่างจำนวน 73 ราย พบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่เหมาะสมและไม่ถูกต้องสอดคล้องตามหลักโภชนาการ คือ บริโภคผักและผลไม้มีน้อยกว่าปริมาณน้อยมาก รับประทานอาหารทอด และดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลม เป็นต้น ซึ่งจากการวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ ขาดความรู้เรื่องการบริโภคเครื่องดื่มรสหวาน และยังมีเจตคติเชิงบวกกับอาหารทอด น้ำหวาน และน้ำอัดลม มีการรับรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม ทางโรงเรียนมีการจัดให้ความรู้เรื่องอาหารหลัก 5 หมู่ โดยการบรรยายให้ความรู้อย่างต่อเนื่องตามระดับชั้น แต่ยังคงขาดการฝึกทักษะการบริโภคอาหารที่เหมาะสมให้แก่ นักเรียน ซึ่งนับเป็นกิจกรรมที่สำคัญที่จะส่งผลให้นักเรียนมีการบริโภคอาหารที่ถูกต้องมากขึ้น และยังคงพบว่าผู้ปกครองจัดอาหารตามความต้องการและความพอใจของนักเรียนถ้าไม่ชอบผักก็ไม่จัดให้ เป็นต้น ผลการศึกษานำร่องนี้ กล่าวโดยสรุปได้ว่า นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม ซึ่งเกี่ยวเนื่องมาจาก 3 ปัจจัยหลัก คือ ตัวนักเรียนมีความรู้ เจตคติต่อการบริโภค การรับรู้ความสามารถตนเองไม่ถูกต้อง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อสุขภาพ และสิ่งแวดล้อมทั้งที่โรงเรียนและที่บ้านยังไม่เอื้อให้นักเรียนมีการบริโภคที่ถูกต้อง การวางแผนแก้ปัญหาจึงจำเป็นต้องจัดกิจกรรมที่ครอบคลุมทั้ง 3 ปัจจัยเพื่อให้บรรลุผลสำเร็จ⁷

ทฤษฎีปัญญาสังคม เป็นทฤษฎีทางสังคมและพฤติกรรมศาสตร์ ซึ่งให้ความสำคัญต่อปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สภาพแวดล้อม และการกระทำ พฤติกรรม ปัจจัยทั้ง 3 นี้ต้องร่วมกันในลักษณะที่กำหนดซึ่งกันและกัน ซึ่งเรียกว่า Riciprocal Determinism⁷ ทฤษฎีนี้มีการนำไปประยุกต์ในการวางแผนปรับพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเด็กและเยาวชนใน

ปัญหาสุขภาพอันเนื่องมาจากอาหาร อย่างแพร่หลาย และพบว่าได้ผลดี ผู้วิจัยจึงสนใจนำทฤษฎีปัญญาสังคม มาเป็นแนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริม พฤติกรรมการบริโภคอาหารในนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 5 เพื่อให้เด็กนักเรียนมีความรู้ เจตคติและ การบริโภคอาหารที่ถูกต้องเหมาะสม เพื่อคุณภาพชีวิต ที่ดีในอนาคต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบความรู้เรื่องการบริโภค อาหารตามหลักโภชนาการ เจตคติต่อการบริโภค อาหารตามหลักโภชนาการ การรับรู้ความสามารถ ตนเองในการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ และ พฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการของ เด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังการ ทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

สมมติฐานการวิจัย

ภายหลังจากทดลองกลุ่มทดลองมีการ เปลี่ยนแปลงด้านความรู้เรื่องการบริโภคอาหารตาม หลักโภชนาการ เจตคติต่อการบริโภคอาหารตามหลัก โภชนาการ การรับรู้ความสามารถตนเอง และ พฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ ดี ขึ้นกว่าก่อนการทดลองและดีขึ้นมากกว่ากลุ่ม เปรียบเทียบดังนี้

ระเบียบวิธีการวิจัย

รูปแบบการวิจัย การวิจัยในครั้งนี้เป็นการ วิจัย แบบ กึ่ง ทด ลอ ง (Quasi-experimental research) โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ เก็บรวบรวมข้อมูล 2 ครั้ง แบบวัดผลก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม (Pretest-posttest two group design)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากร ได้แก่ นักเรียนที่ศึกษาอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ภาค เรียนที่ 2/2560ของโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษาประถมศึกษา เขต 2 จังหวัดระยอง คัดเลือกโรงเรียนโดยการจับฉลาก การคำนวณขนาด กลุ่มตัวอย่างใช้สูตรการคำนวณเพื่อเปรียบเทียบ ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างสองกลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน⁹ แทนค่าสูตรโดยใช้ผลการศึกษาของ พัชราภิมพ์ ไชยสังข์¹⁰ ที่พบว่าหลังการทดลอง คะแนนเฉลี่ย พฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มทดลอง 52.11 ($sd_1=4.04$) และกลุ่มเปรียบเทียบ 47.53 ($sd_2 =4.22$) และทำการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่าง ได้ค่าความ แปรปรวนรวมของค่าเฉลี่ยในกลุ่มทดลองและกลุ่ม เปรียบเทียบ $\sigma^2 = 17.06$ เมื่อนำมาแทนค่าสูตรการ คำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

$$n = \frac{\left(\frac{Z_{\alpha} + Z_{\beta}}{2}\right)^2 (2\sigma^2)}{(\mu_1 - \mu_2)^2}$$

$$n = \frac{7.84 \times 34.12}{20.97}$$

$$n = 12.75$$

$$n \approx 13$$

จากการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่าง ต้องใช้ กลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่มจำนวน 13 คน แต่เนื่องจากการ ศึกษาวิจัยนี้เป็นการจัดกิจกรรมเรียนรู้บูรณาการร่วมกับ คาบเรียน “ลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้” ซึ่งจัดในชั้นเรียน ดังนั้นจึงจัดกิจกรรมเรียนรู้กับนักเรียนทั้งชั้นเรียน

เกณฑ์การเลือกนักเรียนกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วม การวิจัย (Inclusion criteria) เป็นนักเรียนที่ศึกษาอยู่ใน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ผู้ปกครองยินยอมให้นักเรียนเข้า ร่วมการวิจัย และนักเรียนเข้าร่วมการศึกษาวิจัยด้วย ความสมัครใจ ไม่มีปัญหาสุขภาพที่เป็นอุปสรรคต่อการ ร่วมกิจกรรม

เกณฑ์การคัดเลือกนักเรียนกลุ่มตัวอย่างออกจากการวิจัย (Exclusion criteria) ได้แก่ นักเรียนย้ายโรงเรียนหรือลาออกจากโรงเรียนระหว่างช่วงเวลาดำเนินการทดลอง และหรือไม่มาโรงเรียนในวันที่มีการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ได้แก่

1. **เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล** คือ แบบสอบถาม ที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพด้านความตรงเชิงโครงสร้าง และเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญด้านพฤติกรรมศาสตร์ แบ่งเป็น 5 ส่วน ดังนี้ ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง ประวัติครอบครัว และประวัติการบริโภคในครอบครัว ส่วนที่ 2 ความรู้เรื่องการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ ส่วนที่ 3 เจตคติต่อการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ ส่วนที่ 4 การรับรู้ความสามารถของตนเองในการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ มีค่าความเที่ยงสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาคเท่ากับ 0.71, 0.76 และ 0.77 ตามลำดับ ส่วนที่ 5 พฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ เป็นการถามการกระทำพฤติกรรมจริงตามความถี่และความต่อเนื่อง จึงตรวจสอบคุณภาพข้อความคำถามเฉพาะด้านความตรงเชิงเนื้อหาและโครงสร้าง¹¹

2. **เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง** คือ โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ประกอบด้วย 6 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมที่ 1 “กินอาหารสมวัย ห่างไกลโรค” กิจกรรมที่ 2 “ผัก ผลไม้หลากสี กินดีมีประโยชน์” กิจกรรมที่ 3 “สุขภาพดีสมวัย ใส่ใจเลือกกิน” กิจกรรมที่ 4 “มันแอบอยู่ในช่อง” กิจกรรมที่ 5 “คนเก่งกินอย่างไรให้สุขภาพดี” กิจกรรมที่ 6 “อนาคตสดใส ฉันทำได้”

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ดำเนินการทดลองหลังผ่านการรับรองจริยธรรมในมนุษย์ จากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ตามเอกสาร เลขที่ MUPH 2017-206

กิจกรรมทดลองที่จัดให้กลุ่มทดลอง แต่ละสัปดาห์มีดังนี้

สัปดาห์ที่ 1 ประสานกับผู้อำนวยการโรงเรียน ครู และผู้ปกครอง เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการวิจัย ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

สัปดาห์ที่ 2-7 ดำเนินการทดลองโดยจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ตามโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ระยะเวลาการจัดกิจกรรมจำนวน 6 กิจกรรม สัปดาห์ละ 1 กิจกรรม ในวันพุธของคาบกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” ดังนี้

กิจกรรมที่ 1 “กินอาหารสมวัย ห่างไกลโรค”: เสริมสร้างและพัฒนาความรู้ เจตคติเชิงบวกต่อการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ ผ่านการบรรยายประกอบสไลด์และสื่อวีดิทัศน์ กิจกรรมกลุ่มตามใบงาน กิจกรรมเกมความรู้เกี่ยวกับอาหาร ร่วมกับกิจกรรมปรับปัจจัยแวดล้อม เพื่อนดูแลเพื่อน กิจกรรมเกี่ยวกับครูประจำชั้น และผู้ปกครอง

กิจกรรมที่ 2 “ผัก ผลไม้หลากสี กินดีมีประโยชน์”: เสริมสร้างและพัฒนาความรู้ เจตคติเชิงบวก และรับรู้ความสามารถของตนเองในการบริโภคผักและผลไม้ พัฒนาทักษะ ผ่านการบรรยายประกอบสไลด์และสื่อวีดิทัศน์ กิจกรรมกลุ่มตามใบงาน การฝึกปฏิบัติประกอบอาหารและทดลองชมอาหารด้วยตนเอง

แสดงบทบาทสมมติ ฝึกพูดชักจูงใจ และการจัดบันทึกพฤติกรรมบริโภค ร่วมกับกิจกรรมปรับปรุงสิ่งแวดล้อม เพื่อนดูแลเพื่อน กิจกรรมเกี่ยวกับครูประจำชั้น และผู้ปกครอง

กิจกรรมที่ 3 “สุขภาพดีสมวัย ใส่ใจเลือกกิน”: เสริมสร้างเจตคติเชิงบวก และการรับรู้ความสามารถตนเอง ผ่านการสังเกตตัวแบบสัญลักษณ์ จัดบันทึกพฤติกรรมตัวแบบ อภิปรายร่วมกับการแสดงบทบาทสมมติ และการจัดบันทึกพฤติกรรมบริโภคของตนเอง ร่วมกับกิจกรรมปรับปรุงสิ่งแวดล้อม เพื่อนดูแลเพื่อน กิจกรรมเกี่ยวกับครูประจำชั้น และผู้ปกครอง

กิจกรรมที่ 4 “มันแอบอยู่ในช่อง”: เสริมสร้างความรู้ เจตคติที่ถูกต้อง และพัฒนาทักษะเกี่ยวกับการเลือกบริโภคขนมขบเคี้ยวและน้ำอัดลม ผ่านการบรรยายประกอบสไลด์ ฝึกปฏิบัติอ่านฉลากโภชนาการ ฝึกเลือกบริโภคขนมขบเคี้ยวและน้ำอัดลม และนำเสนอหน้าชั้น จัดประสบการณ์ให้สังเกตปริมาณน้ำตาลจากน้ำหวานและน้ำอัดลมแต่ละชนิด ร่วมกับการตรวจปริมาณน้ำตาลด้วยตนเอง การจัดบันทึกพฤติกรรมบริโภคของตนเอง ร่วมกับกิจกรรมปรับปรุงสิ่งแวดล้อม เพื่อนดูแลเพื่อน กิจกรรมเกี่ยวกับครูประจำชั้น และผู้ปกครอง

กิจกรรมที่ 5 “คนเก่งกินอย่างไรให้สุขภาพดี”: พัฒนาศักยภาพในการกำกับควบคุมตนเอง และเสริมสร้างเจตคติเชิงบวกต่อการบริโภค ผ่านการสังเกตตัวแบบจริง ซึ่งคัดเลือกจากนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับตัวแบบ เขียนเรียงความและวาดภาพระบายสี เรื่อง “ฉันก็ทำได้ เลือกกินสมวัย สุขภาพแข็งแรง” พร้อมนำเสนอหน้าชั้น

กิจกรรมที่ 6 “อนาคตสดใส ฉันทำได้”: การสรุปและประมวลผลความรู้จากทุกกิจกรรม การ

เขียนข้อความสรุปพฤติกรรมบริโภคอาหารหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม และพฤติกรรมบริโภคที่คาดว่าจะทำในอนาคต พร้อมนำเสนอหน้าชั้น

นอกจากนี้ ในสัปดาห์ที่ 2-5 มีการจัดกิจกรรมปรับปรุงสิ่งแวดล้อม ที่ดำเนินการโดยเพื่อน ครู และผู้ปกครอง ของนักเรียน จำนวน 4 ครั้ง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ประกอบด้วย กิจกรรมเพื่อนดูแลเพื่อน ให้นักเรียนจับคู่เพื่อน เพื่อสังเกตพฤติกรรมบริโภค กระตุ้นเตือน และสนับสนุนให้เพื่อนมีพฤติกรรมบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ กิจกรรมเกี่ยวกับครูประจำชั้น โดยขอความร่วมมือครูประจำชั้น อ่านข้อความจากผู้วิจัย ซึ่งเขียนติดที่สมุดคู่มือกิจกรรม “กินอาหารสมวัย สดใส แข็งแรง” เป็นข้อความชมเชย ให้กำลังใจ และคำแนะนำแก่นักเรียน เป็นรายบุคคล ให้นักเรียนฟังในชั้นเรียน ก่อนแจกสมุดคู่มือกิจกรรมคืน และกิจกรรมเกี่ยวกับผู้ปกครอง โดยให้ข้อมูลความรู้ ส่งข่าวกิจกรรม พร้อมทั้งข้อเสนอแนะจากกิจกรรมแต่ละครั้ง ผ่านสมุดคู่มือกิจกรรม จากนั้นให้นักเรียนนำไปให้ผู้ปกครองอ่าน เช่นชื่อตอบรับกิจกรรม และเขียนพฤติกรรมของนักเรียนหรือข้อเสนอแนะ ลงในสมุดคู่มือกิจกรรม รวมทั้งขอความร่วมมือจากผู้ปกครองในการให้กำลังใจ ชมเชย และสนับสนุนนักเรียนให้มีพฤติกรรมบริโภคอาหารถูกต้องตามหลักโภชนาการด้วยสรุปรายละเอียดกิจกรรม ได้ดังนี้

สัปดาห์ที่ 8 นักเรียนทบทวนบทเรียน และฝึกปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเอง และสัปดาห์ที่ 9 เก็บรวบรวมข้อมูลหลังการทดลองโดยใช้แบบสอบถามฉบับเดียวกับที่ใช้เก็บข้อมูลก่อนการทดลอง ยกเว้นการตอบในส่วนของคุณสมบัติทั่วไป

กลุ่มเปรียบเทียบ มีกิจกรรมดังนี้ ในสัปดาห์ที่ 1 ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลอง โดยใช้แบบสอบถาม ส่วนสัปดาห์ที่ 2-8

นักเรียนจะได้รับการเรียนการสอนตามหลักสูตรสุขภาพศึกษาของโรงเรียน และสัปดาห์ที่ 9 ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลหลังการทดลอง โดยใช้แบบสอบถามฉบับเดียวกับที่ใช้เก็บข้อมูลก่อนการทดลอง จากนั้นแจกสมุดคู่มือกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการของเด็กวัยเรียน

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

ข้อมูลทั่วไปวิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนาการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบสมมติฐานการวิจัยวิเคราะห์ด้วยสถิติ Paired sample t-test และ Independent t-test

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลคุณลักษณะประชากรและสังคม

กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ มีนักเรียนเพศชายและเพศหญิงในจำนวนใกล้เคียงกัน อายุระหว่าง 11-12 ปี โดยกลุ่มเปรียบเทียบมีอายุเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มทดลอง มีค่าดัชนีมวลกายและรูปร่างที่ใกล้เคียงกัน ได้รับเงินมาโรงเรียนเฉลี่ย วันละ 40 บาท ส่วนใหญ่ใช้เงินซื้อขนม ร้อยละ 92.9 และ 72.4 ตามลำดับ และ ซื้อน้ำอัดลม ร้อยละ 50.0 และ 13.8 ตามลำดับ ครอบครัวของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองซื้อขนมกรุบกรอบไว้รับประทานในบ้านโดยกลุ่มทดลองจะซื้อเกือบทุกวัน (4-6 วัน/สัปดาห์) ร้อยละ 64.3 ขณะที่กลุ่มเปรียบเทียบส่วนมากจะซื้อเป็นบางวัน (1-3 วัน/สัปดาห์) ร้อยละ 82.8 ทั้งสองกลุ่มมีมารดาเป็นผู้ปรุงอาหารหลักในครอบครัว ส่วนใหญ่อาชีพของบิดากลุ่มทดลอง คือ เกษตรกรรม ขณะที่กลุ่มเปรียบเทียบ คือ รับจ้าง ส่วนอาชีพของมารดากลุ่มทดลอง คือ ค้าขายและเกษตรกรรม กลุ่มเปรียบเทียบ คือ ค้าขาย

2. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้เรื่อง

การบริโภคอาหาร เจตคติต่อการบริโภคอาหาร การรับรู้ความสามารถตนเอง และพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง

ความรู้เรื่องการบริโภคอาหารตามหลัก

โภชนาการ พบว่า ภายหลังจากการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้เรื่องการบริโภคอาหารเพิ่มสูงขึ้นและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p < 0.001$ โดยกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 12.86 และ 9.28 ตามลำดับ

เจตคติต่อการบริโภคอาหารตามหลัก

โภชนาการ พบว่า ภายหลังจากการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเจตคติต่อการบริโภคอาหารที่เพิ่มสูงขึ้นและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.003$) โดยกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 73.32 และ 66.71 ตามลำดับ

การรับรู้ความสามารถตนเองในการ

บริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ พบว่า ภายหลังจากการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองที่เพิ่มสูงขึ้นและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) โดยกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 63.25 และ 53.34 ตามลำดับ

พฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลัก

โภชนาการ ภายหลังจากการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพิ่มสูงขึ้นและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) โดยกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 56.79 และ 49.52 ตามลำดับ (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยตัวแปรในการวิจัย ได้แก่ ความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร เจตคติต่อการบริโภคอาหาร การรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ ก่อนและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง		กลุ่มเปรียบเทียบ		t	p
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
ความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร						
ก่อนทดลอง	8.39	2.11	8.97	2.29	0.980	0.331
หลังทดลอง	12.86	1.73	9.28	1.93	7.366	<0.001
เจตคติต่อการบริโภค						
ก่อนทดลอง	63.32	6.98	67.93	7.51	2.398	0.020
หลังทดลอง	73.32	9.16	66.17	8.33	3.084	0.003
ค่าความแตกต่างจากผลการทดลอง						
	10.0*	7.75	-1.76*	9.18	5.23	<0.001
การรับรู้ความสามารถตนเอง						
ก่อนทดลอง	50.61	7.70	52.72	9.18	0.942	0.351
หลังทดลอง	63.25	5.81	53.34	9.90	4.624	<0.001
พฤติกรรมการบริโภคอาหาร						
ก่อนทดลอง	40.43	2.92	49.07	5.54	7.397	<0.001
หลังทดลอง	56.79	4.49	49.52	5.96	5.207	<0.001
ค่าความแตกต่างจากผลการทดลอง						
	16.36*	5.86	0.45*	5.85	10.25	<0.001

* ค่า d

อภิปรายผลการวิจัย

1. ความรู้เรื่องการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีความรู้เรื่องการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการดีกว่าก่อนทดลอง และดีมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอภิปรายได้ว่า มาจากกิจกรรมการเรียนรู้ที่จัดในโปรแกรมเพื่อเสริมสร้างและพัฒนาความรู้เรื่องการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ ที่เน้นการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและการเรียนรู้จากกรณีศึกษา วิธีการทางสุขศึกษาที่ใช้ ได้แก่ การบรรยายประกอบสไลด์และสื่อวีดิทัศน์ การใช้สมุดคู่มือกิจกรรมความรู้ เรื่อง

“กินอาหารสมวัย สดใส แข็งแรง” การอภิปรายกลุ่ม การทำกิจกรรมกลุ่มตามใบงาน การระดมสมองและตอบคำถาม การให้ข้อมูลย้อนกลับ นอกจากนี้ ในขั้นนำและก่อนจบกิจกรรม ผู้วิจัยจัดกิจกรรมเรียนรู้ผ่านเกมเกี่ยวกับอาหารสำหรับเด็กวัยเรียน ซึ่งมีเนื้อหาและข้อมูลของเกมมาจากกิจกรรมเรียนรู้ที่จัดขึ้น ช่วยให้นักเรียนได้ทบทวนความรู้ และกระตุ้นให้เกิดความสนใจ นอกจากนี้ผู้วิจัยได้นำคำคล้องจองมาใช้ประกอบสัญลักษณ์ทำทางมือในการวัดปริมาณอาหารให้นักเรียนท่องจำประกอบท่าทาง ช่วยให้สามารถจดจำเนื้อหาการวัดและตวงปริมาณอาหารได้ง่ายและรวดเร็ว ทำให้นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจ เรื่อง

ปริมาณและสัดส่วนการบริโภคที่เหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของทัศนวรรณ เวชศาสตร์¹² ที่ศึกษาการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โดยประยุกต์ตามทฤษฎีปัญญาสังคม โดยจัดกิจกรรมให้ความรู้ผ่านการบรรยาย การเล่นเกม การทำใบงานกลุ่ม ซึ่งผลการศึกษา พบว่ากลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงคะแนนเฉลี่ยความรู้สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$)

2. เจตคติต่อการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีเจตคติต่อการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ สูงกว่าก่อนทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อภิปรายได้ว่า การเปลี่ยนแปลงในกลุ่มทดลองที่ดีขึ้นเป็นผล มาจากกิจกรรมที่ผู้วิจัยจัดให้เรียนรู้ผ่านการสังเกตจากตัวแบบ โดยใช้ทั้งตัวแบบสัญลักษณ์ (Symbolic model) และตัวแบบจริง (Live model) จากนั้น อภิปราย สรุปประเด็นเรียนรู้ให้แสดงบทบาทสมมติ การเขียนเรียงความและวาดภาพระบายสี เพื่อให้เด็กเกิดความรู้สึกคล้อยตาม และกระตุ้นอารมณ์ เกิดการทบทวนตนเอง จึงทำให้เด็กเกิดการเปรียบเทียบและเชื่อมโยงตนเองกับตัวแบบ ประกอบกับผู้วิจัยใช้คำพูดจูงใจ และส่งข้อความชมเชย ชักจูงใจ ทำให้นักเรียนเกิดความใส่ใจต่อกิจกรรม และภาคภูมิใจจากการได้รับคำชมเชย ทำให้เกิดเจตคติที่ดีต่อการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการมากขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของสิริ สุวรรณศิลป์¹³ ที่ศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โดยใช้การเสนอตัวแบบจริงและตัวแบบสัญลักษณ์ตามแนวคิดทฤษฎีปัญญาสังคม ร่วมกับการเล่นเกมบัตรคำผักและผลไม้ ผลการศึกษา พบว่ากลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงเจตคติต่อการบริโภคผักและผลไม้ ดีขึ้นกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$)

3. การรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการดีกว่าก่อนทดลอง และดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลของการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว เป็นผลมาจาก กิจกรรมการเรียนรู้ที่ผู้วิจัยจัดขึ้นเพื่อพัฒนาการรับรู้ความสามารถตนเองให้กลุ่มทดลอง ผ่านการเสนอตัวแบบ ทั้งตัวแบบสัญลักษณ์ และตัวแบบจริง โดยผู้วิจัยและครูประจำชั้นคัดเลือกนักเรียนที่มีพฤติกรรมบริโภคอาหารได้ถูกต้องตามที่บันทึกไว้ และมอบรางวัล “นักเรียนกินดี” พร้อมทั้งให้เล่าถึงปัจจัยที่ทำให้บริโภคอาหารได้เหมาะสม และเปิดโอกาสให้กลุ่มซักถามและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ทำให้เกิดการเปรียบเทียบและเชื่อมโยงตนเองกับตัวแบบ การให้ฝึกกระทำพฤติกรรมใหม่เมื่ออยู่ที่บ้านและที่โรงเรียน ร่วมกับการสังเกตและจดบันทึกพฤติกรรมบริโภคของตนเอง นอกจากนี้ได้จัดกิจกรรมพัฒนาทักษะโดยให้ฝึกประกอบอาหารและทดลองชิมอาหารด้วยตัวเอง ได้แก่ เมนูส้มตำรวมมิตร แขนงวิชัญพืช ฝึกอ่านฉลากโภชนาการ ฝึกการเลือกขนมขบเคี้ยวที่เหมาะสม พร้อมนำเสนอหน้าชั้นเรียน และจัดประสบการณ์ให้นักเรียนสังเกต และวัดดวงปริมาณน้ำตาล จากน้ำหวาน น้ำอัดลมแต่ละชนิดด้วยตนเอง เพื่อให้เด็กนักเรียนรับรู้ถึงโอกาสเกิดโรคจากการดื่มน้ำอัดลมในปริมาณไม่เหมาะสม ซึ่งผลการศึกษา สอดคล้องกับงานวิจัยของภัทรานุช พิทักษ์¹⁴ และวิภารัตน์ แก้วเทศ¹⁵

4. พฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการดีกว่าก่อนทดลอง และดีมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการเปลี่ยนแปลงที่

เกิดขึ้น อาจเนื่องมาจากกิจกรรมการเรียนรู้ที่ผู้วิจัยจัดให้ โดยมีการประยุกต์ตามแนวคิดทฤษฎีปัญญาสังคม และใช้วิธีการทางสุขศึกษาที่เน้นการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเชิงปฏิบัติ การเรียนรู้จากการสังเกตจากตัวแบบ การเรียนรู้จากการฝึกปฏิบัติประกอบอาหาร การทดลองชิม และบริโภคด้วยตนเอง การทดลองทำพฤติกรรมใหม่ การสังเกตและจดบันทึกพฤติกรรมบริโภคของตนเอง การให้คำชมเชย การพูดชักจูงใจ กระตุ้นเตือน และคำแนะนำที่เหมาะสมแบบเฉพาะรายบุคคลจากผู้วิจัย ร่วมกับการจัดกิจกรรมปรับเปลี่ยนแวดล้อม ซึ่งได้แก่ เพื่อน โดยใช้กิจกรรมเพื่อนดูแลเพื่อน ในการสังเกตพฤติกรรมบริโภคอาหารกัน กระตุ้นเตือน ทำให้เกิดความรู้สึกแข่งขัน เปรียบเทียบตนเองกับเพื่อน กิจกรรมปรับเปลี่ยนแวดล้อม ครูประจำชั้น ผ่านการขอความร่วมมือจากครู ในการอ่านข้อความจากผู้วิจัยที่เขียนชมเชย ให้กำลังใจนักเรียนแต่ละราย ในชั้นเรียน ก่อนแจกสมุดคู่มือกิจกรรมคืน กิจกรรมปรับเปลี่ยนแวดล้อม ผู้ปกครอง โดยใช้สมุดกิจกรรมเป็นช่องทางสื่อสารระหว่างผู้วิจัยและผู้ปกครอง โดยผู้วิจัยเขียนกิจกรรมที่ได้รับในแต่ละครั้ง ข้อเสนอแนะสำหรับการดูแลนักเรียนแต่ละราย จากนั้นให้นักเรียนนำไปให้ผู้ปกครองอ่าน เช่น ข้อตอบรับ และเขียนความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะกลับมาส่งทุกครั้ง จึงทำให้กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ถูกต้องเพิ่มขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ วราภรณ์ ยังเอี่ยม¹⁶ ซึ่งศึกษาการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้ ประยุกต์ตามทฤษฎีปัญญาสังคม ใช้การจัดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม กิจกรรมการให้ความรู้ ร่วมสร้างเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเอง การฝึกปฏิบัติล้างผักและผลไม้ การประกอบอาหารจากผักและผลไม้ การเสนอตัวแบบ ภายหลังจากทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีการบริโภคผักและผลไม้สูงขึ้นกว่าก่อนทดลอง และ

มากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) และสอดคล้องกับงานวิจัยของ เบญจพร พุดชา¹⁷ ซึ่งศึกษา โดยนำทฤษฎีปัญญาสังคมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารีโกลคณมนขบเคี้ยว มาใช้ในการจัดกิจกรรม ประกอบด้วย การให้ความรู้ผ่านสื่อวีดิทัศน์ การอ่านฉลากโภชนาการ การสาธิตและฝึกปฏิบัติ การเสนอตัวแบบ ร่วมกับการจัดการปัจจัยแวดล้อม โดย ผอ.ร.ร. ครู และรพส. การส่งจดหมายข่าวถึงผู้ปกครอง หลังทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมมารีโกลคณมนขบเคี้ยว สูงกว่าก่อนทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ซึ่งคล้ายคลึงกับงานวิจัยของกรรณาภรณ์ เรืองป้อม¹⁸ ที่ศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารีโกลคณมนขบเคี้ยว โดยจัดกิจกรรมให้ความรู้ผ่านการบรรยายและสื่อวีดิทัศน์ การสาธิตและฝึก การเล่นเกม การเสนอตัวแบบ ร่วมกับการพูดชักจูงใจโดยผู้วิจัยหลังทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมมารีโกลคณมนขบเคี้ยว สูงกว่าก่อนทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.016$)

ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้

1. โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมมารีโกลคณมนขบเคี้ยวตามหลักโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่ประยุกต์ทฤษฎีปัญญาสังคม จากผลการวิจัยในครั้งนี้โรงเรียนสามารถนำไปปรับใช้โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมมารีโกลคณมนขบเคี้ยวนี้ ไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายระดับอื่น ๆ ได้ และสามารถนำไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับโรงเรียนระดับประถมศึกษาที่มีบริบทใกล้เคียงกับโรงเรียนกลุ่มตัวอย่างได้ โดยอาจบูรณาการกิจกรรมของโปรแกรม 6 กิจกรรม ลงในช่วงเวลา “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้”

2. กิจกรรมปรับปรุงจรรยาบรรณ เกี่ยวกับเพื่อนของนักเรียน โดยใช้กิจกรรมเพื่อนดูแลเพื่อน ในการจับคู่เพื่อน เพื่อสังเกตพฤติกรรมบริโภค กระตุ้นเตือน และเป็นแรงผลักดันให้มีบริโภคอาหารที่มีคุณค่าและถูกต้องตามหลักโภชนาการ ช่วยให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ผ่านการสังเกตเพื่อนอย่างใกล้ชิด นักเรียนเกิดความรู้สึกแข่งขัน เปรียบเทียบตนเองกับเพื่อน ทำให้เกิดความกระตือรือร้นในการพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคของตนเองมากขึ้น

3. กิจกรรมปรับปรุงจรรยาบรรณ เกี่ยวกับผู้ปกครอง โดยการใช้สมุดคู่มือกิจกรรมเป็นช่องทางสื่อสารระหว่างผู้วิจัยและผู้ปกครอง โดยให้ข้อมูลความรู้ ส่งข่าวกิจกรรม พร้อมทั้งข้อเสนอแนะจากกิจกรรมแต่ละครั้ง และให้นักเรียนนำไปให้ผู้ปกครองอ่าน และเซ็นชื่อตอบรับ พร้อมเขียนพฤติกรรมของนักเรียนหรือข้อเสนอแนะ ลงในสมุดคู่มือกิจกรรม จึงให้ผู้ปกครองได้มีส่วนร่วมในทุกกิจกรรมมากขึ้น เพื่อให้ผู้ปกครองช่วยในการสนับสนุน ให้กำลังใจ กระตุ้นเตือน และปรับปรุงจรรยาบรรณของนักเรียน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ในการวิจัยนี้มีการเขียนข้อความชมเชย ชักจูงใจ กระตุ้นเตือนและคำแนะนำที่เหมาะสมแบบเฉพาะรายบุคคล โดยผ่านครูประจำชั้นและสมุดกิจกรรม ทำให้เด็กเกิดความใส่ใจ มีความมั่นใจในการปฏิบัติพฤติกรรมและคาดหวังในผลดีของการปฏิบัติพฤติกรรม ซึ่งสามารถนำไปใช้ในการปรับพฤติกรรมสุขภาพเรื่องอื่นๆ ได้

2. การใช้คำคล้องจองประกอบสัญลักษณ์ ทำทางมือในการวัดปริมาณอาหารอย่างง่าย ให้เด็กท่องจำประกอบท่าทาง ทำให้เด็กจดจำได้ง่ายและรวดเร็วขึ้น เกิดบรรยากาศผ่อนคลายและง่ายต่อการเรียนรู้

3. การใช้สมุดกิจกรรมเป็นช่องทางสื่อสารระหว่างผู้สอนและผู้ปกครอง ทำให้ผู้ปกครองได้มีส่วนร่วมในทุกกิจกรรมมากขึ้น ผู้ปกครองจะช่วยปรับปรุงจรรยาบรรณของเด็ก และเป็นแรงเสริม ชมเชย ให้กำลังใจเด็ก หรือกระตุ้นเตือนให้เด็กมีพฤติกรรมบริโภคตามหลักโภชนาการ

4. กิจกรรมเพื่อนดูแลเพื่อน ในการจับคู่เพื่อน เพื่อสังเกตพฤติกรรมบริโภค กระตุ้นเตือน และเป็นแรงผลักดันให้เด็กมีบริโภคอาหารที่มีคุณค่าและถูกต้องตามหลักโภชนาการ ช่วยให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ผ่านการสังเกตเพื่อนอย่างใกล้ชิด เมื่อทั้งสองคนมีเป้าหมายเดียวกัน จะทำให้เกิดความกระตือรือร้นที่จะพยายามทำพฤติกรรมมากขึ้น เกิดความรู้สึกแข่งขัน เปรียบเทียบตนเองกับเพื่อน ทำให้มีความพยายามในการพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคของตนเองได้เร็วขึ้น

ข้อเสนอแนะการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการพัฒนาโปรแกรมทดลองโดยเน้นกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ปกครองและนักเรียน โดยให้จับคู่ผู้ปกครองกับนักเรียนในการเข้าร่วมและทำกิจกรรมการเรียนรู้ต่างๆ โดยเฉพาะในกิจกรรมพัฒนาทักษะการปรุงหรือการจัดเมนูอาหารสำหรับนักเรียน และประเมินผลทั้งด้านความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมทั้งของนักเรียนและผู้ปกครอง และจัดให้มีกลุ่มเปรียบเทียบด้วย เพื่อประเมินประสิทธิผลของโปรแกรม

2. ควรศึกษารูปแบบการพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนเพื่อการพัฒนาข้อเสนอเชิงนโยบาย ในเรื่องการบริโภคอาหาร และเครื่องดื่มที่เหมาะสม รวมทั้งการศึกษาเชิงคุณภาพเพื่อหาแนวทางการป้องกันการดื่มน้ำหวานหรือน้ำอัดลมในเด็กวัยเรียน เนื่องจากพบว่า เป็นเครื่องดื่ม ที่เด็กวัยเรียนมีการดื่มน้ำมาก และมีจำหน่ายในโรงเรียนหรือบริเวณรอบโรงเรียน

เอกสารอ้างอิง

1. กองแผนงาน กรมอนามัย. รายงานประจำปีกรมอนามัย 2557 [อินเทอร์เน็ต]. 2557. [เข้าถึงเมื่อ 2 มีนาคม 2560]. เข้าถึงได้จาก: (http://planning.anamai.moph.go.th/main.php?filename=Left_M2_3).
2. World Health Organization. Fact sheet. Obesity and overweight [อินเทอร์เน็ต]. 2559. [เข้าถึงเมื่อ 20 กุมภาพันธ์ 2560]. เข้าถึงได้จาก: (<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>)
3. กองแผนงาน กรมอนามัย. รายงานประจำปีกรมอนามัย 2558 [อินเทอร์เน็ต]. 2558. [เข้าถึงเมื่อ 8 มีนาคม 2560]. เข้าถึงได้จาก: (http://planning.anamai.moph.go.th/main.php?filename=Left_M2_3).
4. แผนงานวิจัยนโยบายอาหารและโภชนาการเพื่อการพัฒนาเสริมสุขภาพมูลนิธิเพื่อการพัฒนา นโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ. โครงการสำรวจสิ่งแวดล้อมด้านอาหารในโรงเรียน รอบรั้วโรงเรียน และศึกษาพฤติกรรมบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ระยะที่ 1 (2556-2557) [อินเทอร์เน็ต]. 2557. [เข้าถึงเมื่อ 11 มีนาคม 2560]. เข้าถึงได้จาก: (<http://www.fhpprogram.org/media/pdfs/reports/731cf5a3df094a7ed786bdb5d19c83df.pdf>)
5. สายสมร พลตงนอก, สรวิเชษฐ์ รัตนชัยวงศ์, จันจิราภรณ์ วิชัย, ธัญญลักษณ์ ทอนราช. ความรู้เรื่อง โรคลงพุง [อินเทอร์เน็ต]. 2558. [เข้าถึงเมื่อ 21 กุมภาพันธ์ 2560]. เข้าถึงได้จาก: (<http://www.srinagarind.md.kku.ac.th/หน่วยสร้างเสริมสุขภาพ/pdf/new%20ying%20เนื้อหาหนังสือคู่มืออ้วนลงพุง.pdf>).
6. ประไพ เดชคำณ.โรคอ้วนในเด็ก [อินเทอร์เน็ต]. 2559. [เข้าถึงเมื่อ 21 กุมภาพันธ์ 2560]. เข้าถึงได้จาก: (http://www.chiangmaihealth.go.th/cmpho_web/document/160817147141801012.pdf).
7. Barbara K, Rimer KG. Theory at a glance: A guide for health promotion practice. 2nd Edition. Bangkok. Thanapres Publishing; 2015.
8. Bandura, A. Organizational application of social cognitive theory. Australian Journal of Management 1988; 13(2): 275-302.
9. Fleiss JL. Statistical method for rate and proportion. 2nd ed. New York: John Willey&Sons; 1981.
10. พัชรภักดิ์ ไชยสังข์, ปัญจภรณ์ ยะเกษม, นุชจรีรัตน์ ชูทองรัตน์. ประสิทธิภาพของโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจต่อพฤติกรรมบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์. วารสารการพยาบาล การสาธารณสุขและการศึกษา 2558; 16(3): 36-45.
11. Bloom BS, Hastings JT, Madaus GF. Handbook on formative and summative evaluation of student learning .New York: McGraw-Hill; 1971.
12. ทศนวรรณ เวชศาสตร์, มณฑกา เก่งการพานิช, ศรีญาเบญจกุล, ธราด เก่งการพานิช.โปรแกรมส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้โดยประยุกต์ทฤษฎีปัญญาสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จังหวัดสุราษฎร์ธานี. วารสารการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม 2557; 37(4): 75-91.
13. สิริ สุวรรณศิลป์. ผลของโปรแกรม VFruits-VVegetables เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคผักและผลไม้ในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 กรุงเทพมหานคร. วารสารสาธารณสุข มหาวิทยาลัยบูรพา 2557; 9(2): 97-107.
14. ภัทรานุช พิทักษา, สุปรียา ต้นสกุล, ขวัญเมือง แก้วดำเกิง, ปิยะธิดา ขจรชัยกุล. ผลของโปรแกรมสุขศึกษาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมรับประทานอาหารในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดบุรีรัมย์. วารสารสุขศึกษา 2557; 37(126): 66-81.

15. วิภารัตน์ แก้วเทศ. ผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรม การบริโภคอาหารและกิจกรรมทางกายในโรงเรียน ที่มี ภาวะโภชนาการเกินโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร. วารสารสาธารณสุขศาสตร์ 2556; 43(1): 94-107.
16. วราภรณ์ อังเอี่ยม, พัชราณี ภาวัตกุล, มันทนา ประทีปะ เสน และนิรัตน์ อิมามี. การส่งเสริมการบริโภคผักและ ผลไม้โดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม ใน นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก. วารสารสาธารณสุขศาสตร์ 2556; 43(2): 126-37.
17. เบญจพร พุดชา, สุปรียา ตันสกุล, มณีรัตน์ อีระวิวัฒน์, ปิยะธิดา ขจรชัยกุล. ผลของโปรแกรม No Snack เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวใน นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-5 จังหวัดแพร่. วารสารวิชาการโรงพยาบาลศูนย์/ โรงพยาบาลทั่วไป เขต 4 2557; 16(2): 142-148.
18. กรรณาภรณ์ เรืองป้อม. ผลของโปรแกรมการรับรู้ ความสามารถตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภคขนมขบเคี้ยวในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จังหวัดพิษณุโลก. วารสารสุขศึกษา 2559; 39(133): 45-95.