

# พฤติกรรมกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนประถมศึกษา จังหวัดสุราษฎร์ธานี\*

ศิริสุข วรรณศรี<sup>1</sup> มณีรัตน์ ธีระวิวัฒน์<sup>2</sup>

นิรัตน์ อิมามิ<sup>2</sup> เรวดี จงสุวัฒน์<sup>3</sup>

<sup>1</sup>นักศึกษาหลักสูตร วท.ม.(สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์

<sup>2</sup>ภาควิชาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

<sup>3</sup>ภาควิชาโภชนาวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

## บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงสำรวจนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 จังหวัดสุราษฎร์ธานี กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 570 คน กรอบแนวคิดในการศึกษาประยุกต์จาก PRECEDE Framework รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามให้ตอบด้วยตนเอง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนาและสถิติวิเคราะห์การจำแนกหมู่ (Multiple Classification Analysis)

ผลการวิเคราะห์การจำแนกหมู่ของปัจจัยคัดสรร 10 ปัจจัย ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษา ความชอบบริโภคผัก ครอบครัวยมีการปรุงอาหารที่มีผักเป็นส่วนประกอบ อาหารกลางวันปรุงด้วยผัก การบริโภคผักของผู้ปกครอง การบริโภคผักของพี่หรือน้อง การมีป้ายความรู้เรื่องผักและผลไม้ในโรงเรียน การสนับสนุนจากผู้ปกครองและการสนับสนุนจากเพื่อนนักเรียน สามารถอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักของกลุ่มตัวอย่างได้ประมาณร้อยละ 37 ( $R^2 = 0.366$ ) เมื่อควบคุมอิทธิพลของปัจจัยอื่นๆแล้ว ปัจจัยที่สามารถอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักได้ดีที่สุด 3 อันดับแรก คือ ความชอบบริโภคผัก การมีป้ายความรู้เรื่องผักและผลไม้ในโรงเรียน และ เพศของนักเรียน ( $Beta = 0.396, 0.147$  และ  $0.141$  ตามลำดับ) ส่วนผลการวิเคราะห์การจำแนกหมู่ในการทำนายพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักของนักเรียนตามปัจจัยคัดสรร 10 ปัจจัย ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษา ความรู้เกี่ยวกับผลไม้ ความชอบบริโภคผลไม้ การที่ทางบ้านเตรียมผลไม้ไว้ให้ การมีผลไม้ขายในโรงเรียน การมีส่วนร่วมทำกิจกรรมเกี่ยวกับผักและผลไม้ การมีป้ายความรู้เรื่องผักและผลไม้ในโรงเรียน การสนับสนุนจากผู้ปกครองและการสนับสนุนจากเพื่อนนักเรียน สามารถอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักได้ประมาณร้อยละ 20 ( $R^2 = 0.195$ ) เมื่อควบคุมอิทธิพลของปัจจัยอื่นๆแล้ว ปัจจัยที่สามารถอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักได้ดีที่สุด 3 อันดับแรก คือ การที่ทางบ้านเตรียมผลไม้ไว้ให้นักเรียน ความชอบบริโภคผลไม้ และการมีป้ายความรู้เรื่องผักและผลไม้ในโรงเรียน ( $Beta = 0.241, 0.128$  และ  $0.167$  ตามลำดับ) ดังนั้น การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคผักและผลไม้ ควรส่งเสริมในเรื่องความชอบในการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียน การจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อและสนับสนุนการบริโภคผักและผลไม้ และการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่สอดคล้องกับเพศของนักเรียน

**คำสำคัญ :** พฤติกรรมกรรมการบริโภคผักและผลไม้ / ปัจจัยทำนาย / นักเรียนประถมศึกษา

Corresponding Author: ผศ.ดร.มณีรัตน์ ธีระวิวัฒน์ ภาควิชาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

e-mail: manirat.the@mahidol.ac.th

\* วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

## **Fruit and Vegetable Dietary Behaviors in Elementary School Students, Surat Thani Province, Thailand\***

Sirisuk Wannasri<sup>1</sup>      Manirat Therawiwat<sup>2</sup>

Nirat Imamee<sup>2</sup>      Rewadee Chongsuwat<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Student M.Sc. (Public Health) Major in Health Education and Behavioral Sciences

<sup>2</sup> Department of Health Education and Behavioral Sciences, Faculty of Public Health, Mahidol University

<sup>3</sup> Department of Nutrition, Faculty of Public Health, Mahidol University

### **Abstract**

This survey research aimed to study fruit and vegetable dietary behaviors of 570 elementary school students in Surat Thani province, Thailand. The PRECEDE Framework was applied to define study variables. Data were collected by self-administered questionnaires and was analyzed by descriptive statistics and Multiple Classification Analysis.

From Multiple Classification Analysis it was found that about 37.0 percent of the variance of vegetable dietary behaviors of the students ( $R^2=0.366$ ) could be explained by 10 selected factors, which were gender, educational level, preferable to eat vegetable, preparing of food with vegetable by family, having lunch with vegetable, eating vegetable of parents, eating vegetable of siblings, having an information board about vegetable and fruit in school, support from parents, and support from friends. Once the effect of all other factors were taken into account, the best three predictors were preferable to eat vegetable of the students, having the information board, and student's gender (Beta=0.396, 0.147, and 0.141, respectively). Regarding fruit dietary behaviors, it was found that about 20 percent of the behavioral variance ( $R^2=0.195$ ) could be explained by 10 selected factors, which were gender, educational level, knowledge about fruit, preferable to eat fruit, availability of fruit at home, availability of fruit in school, participation in activities about fruit and vegetable in school, having an information board about vegetable and fruit in school, support from parents, and support from friends. The best three predictors were availability of fruit at home, preferable to eat fruit, and having the information board about vegetable and fruit (Beta=0.241, 0.182, and 0.167, respectively). Therefore, promoting fruit and vegetable consumptions among elementary school students should be emphasized on preferable to eat fruit and vegetable of the student, managing of environment that enable and reinforce student to perform fruit and vegetable dietary behaviors, and designing of learning experience that suitable to gender of the student.

**KEY WORDS :** FRUIT AND VEGETABLE DIETARY BEHAVIORS / PREDICTING FACTORS /  
ELEMENTARY SCHOOL STUDENT

---

Corresponding Author: Assist. Prof. Dr. Manirat Therawiwat, Department of Health Education and Behavioral Sciences,  
Faculty of Public Health, Mahidol University e-mail: manirat.the@mahidol.ac.th

\* Thesis of M.Sc. (Public Health) Major in Health Education and Behavioral Sciences, Faculty of Public Health, Mahidol University

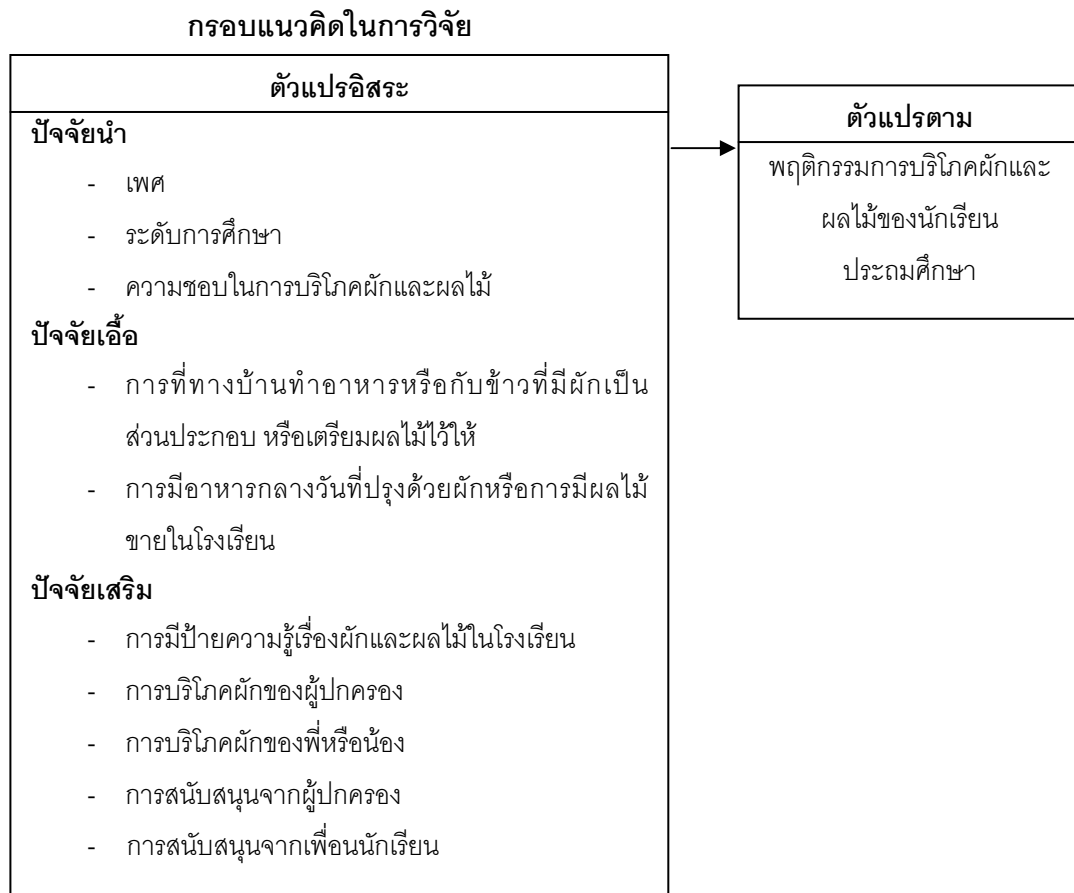
## ความสำคัญของปัญหา

การบริโภคอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ เป็นพฤติกรรมเสี่ยงที่ก่อให้เกิดการเจ็บป่วย โดยเฉพาะปัญหาทุพโภชนาการในเด็ก ที่มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ จากข้อมูลการบริโภคอาหารของเด็กไทย<sup>(1)</sup> และรายงานการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพของเด็กกลุ่มอายุ 6-15 ปี ในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2553<sup>(2)</sup> ชี้ให้เห็นว่าเด็กไทยมีการบริโภคอาหารที่ไม่มีประโยชน์และบริโภคไม่เหมาะสมเพิ่มขึ้น ในทางตรงกันข้ามพบว่า เด็กมีการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ เช่น ผักและผลไม้ ในปริมาณที่ลดน้อยลงและมีสัดส่วนที่ไม่เหมาะสม โดยมีเด็กอายุ 6-14 ปี เพียงร้อยละ 47.8 ที่บริโภคผักและผลไม้ทุกวัน<sup>(1)</sup> และเด็กช่วงอายุ 9-12 ปี มีการบริโภคผักและผลไม้ต่อวันในปริมาณรวมกันต่ำกว่ามาตรฐานที่กรมอนามัยแนะนำสำหรับการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค เมื่อพิจารณาแยกตามเพศ พบว่าเด็กผู้หญิงมีการบริโภคผักและผลไม้เฉลี่ย 188.8 กรัมต่อวัน ในขณะที่เด็กผู้ชายมีการบริโภคเฉลี่ยที่น้อยกว่า คือ 163.6 กรัมต่อวัน<sup>(3)</sup> และพบว่า คนไทยร้อยละ 89 มีการบริโภคผักผลไม้ไม่ครบ 5 สีในแต่ละวัน<sup>(4)</sup> ปัญหาการบริโภคผักและผลไม้ของเด็กจึงไม่ใช่ปัญหาเล็กน้อยอีกต่อไป เพราะหากปล่อยไว้และไม่ได้รับการแก้ไขย่อมจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพของเด็กได้

จากการทบทวนข้อมูลการบริโภคผักและผลไม้ของเด็กวัยประถมศึกษา ในพื้นที่จังหวัดสุราษฎร์ธานี พบว่ายังไม่มีข้อมูลที่เฉพาะสำหรับเด็กกลุ่มนี้ ดังนั้นในการศึกษารั้วนี้ผู้วิจัยจึงมุ่งศึกษาสถานการณ์และปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนระดับประถมศึกษาในจังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยใช้ PRECEDE Framework ของกรีนและคณะ<sup>(5)</sup> เป็นกรอบแนวคิดในการวิเคราะห์สาเหตุ ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียน ผลจากการศึกษาจะเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้วางแผนส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคผัก ผลไม้ ที่เข้ากับบริบทของพื้นที่และวิถีชีวิตของนักเรียนอย่างแท้จริง

## วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อประเมินพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนในระดับประถมศึกษา จังหวัดสุราษฎร์ธานี
2. เพื่อศึกษาความสามารถในการทำนายของปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมต่อพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนในระดับประถมศึกษา จังหวัดสุราษฎร์ธานี



## วิธีการวิจัย

### รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจแบบตัดขวาง (Cross-sectional survey research)

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดสุราษฎร์ธานี กลุ่มตัวอย่างใช้สูตรการคำนวณขนาดตัวอย่างของแดเนียล<sup>(6)</sup> ได้จำนวน ตัวอย่าง 377 คน และได้เพิ่มขนาดตัวอย่างอีก 1.5 เท่าของจำนวน

ตัวอย่างที่คำนวณได้ รวมจำนวนตัวอย่างทั้งสิ้น 570 คน ทั้งนี้เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นตัวแทนของประชากรที่ดี จากการสุ่มตัวอย่างแบบ 3 ขั้นตอน (Three stages random sampling) จากการสุ่มเลือกอำเภอ โรงเรียน และห้องเรียน แยกตามเขตพื้นที่การศึกษา

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามที่สร้างขึ้นครอบคลุมตัวแปรที่ศึกษา แบ่งเป็น 5 ส่วนคือ

**ส่วนที่ 1** แบบสอบถามข้อมูลคุณลักษณะประชากรและสังคม และการจัดเตรียมอาหารของทางบ้านให้นักเรียน การบริโภคผักของผู้ปกครองและพี่น้อง เงินที่ได้รับไปโรงเรียน อาหารกลางวันที่ได้รับประทาน การมีส่วนร่วมทำกิจกรรมเกี่ยวกับผักและผลไม้ของโรงเรียน การจัดการเรียนรู้เรื่องผักและผลไม้ในโรงเรียน ซึ่งมีลักษณะแบบเลือกตอบ และคำถามปลายเปิด

**ส่วนที่ 2** แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับผักผลไม้ เป็นแบบวัด ความจำ ความเข้าใจและการนำไปใช้ ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบเลือกตอบ

**ส่วนที่ 3** แบบสอบถามความชอบบริโภคผักและผลไม้ และ**ส่วนที่ 4** แบบสอบถามการสนับสนุนจากผู้ปกครองและเพื่อนนักเรียนในการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียน ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า

**ส่วนที่ 5** แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ โดยถามเกี่ยวกับชนิด ปริมาณ และความถี่ของผักและผลไม้ที่บริโภคในช่วงระยะเวลา 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา และการบริโภคผักและผลไม้น้อยหลัง 24 ชั่วโมง ลักษณะของแบบสอบถามมีทั้งคำถามปลายปิดและคำถามปลายเปิด

แบบสอบถามที่ใช้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพด้านความตรงเชิงโครงสร้างและเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิด้านพฤติกรรมศาสตร์ 2 ท่าน และด้านโภชนาการ 1 ท่าน และได้ทดลองใช้กับกลุ่มนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายที่มี

ลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 40 คน ด้านความรู้เกี่ยวกับผัก ผลไม้ วิเคราะห์หาค่าความเที่ยงด้วยสูตรคูเดอร์ริชาร์ดสัน (Kuder - Richardson: KR-20) ได้ค่าเท่ากับ 0.82 สำหรับแบบสอบถามที่มีการวัดแบบมาตราส่วนประมาณค่าวิเคราะห์ค่าความเที่ยงโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าความเที่ยง ความชอบบริโภคผักและผลไม้เท่ากับ 0.70 และการสนับสนุนจากผู้ปกครองและเพื่อนนักเรียนในการบริโภคผักและผลไม้เท่ากับ 0.78 จากนั้นให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาตรวจสอบแก้ไขอีกครั้งก่อนนำไปใช้รวบรวมข้อมูลจริง

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยดำเนินการหลังจากได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ใบรับรองเลขที่ MUPH 2012-161

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยใช้แบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 โดยมีขั้นตอน ดังนี้

1. ประสานงานกับโรงเรียนตัวอย่าง ชี้แจงวัตถุประสงค์ และขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยในโรงเรียนระดับประถมศึกษา จังหวัดสุราษฎร์ธานี

2. ประสานงานกับโรงเรียนขอข้อมูลรายชื่อนักเรียนในห้องที่สุ่มได้เป็นตัวอย่าง กำหนดวันเวลา สถานที่ในการเก็บข้อมูลกับครูประจำชั้น พร้อมส่งหนังสือขออนุญาตจากผู้ปกครองในการเก็บข้อมูลของเด็ก

3. แจกวัสดุประสงค์ และอธิบายวิธีการตอบแบบสอบถามแก่นักเรียน จากนั้นแจกแบบสอบถามที่มีการกำหนดโค้ดไว้ให้นักเรียนที่ได้รับการสุ่มมาเป็นกลุ่มตัวอย่างตามขั้นตอนในการเลือกกลุ่มตัวอย่าง ลงมือทำตามลำดับของแบบสอบถาม โดยให้เวลาในการตอบแบบสอบถามตามที่กำหนดไว้ประมาณ 15-20 นาที ซึ่งผู้วิจัยจะทำการสังเกตการณ์และควบคุมการทำแบบสอบถามร่วมกับครูประจำชั้น ในกรณีที่นักเรียนไม่เข้าใจแบบสอบถามหรือมีข้อสงสัย ให้ยกมือถ้าผู้วิจัยได้ เมื่อสิ้นสุดการทำแบบสอบถามให้นักเรียนนำแบบสอบถามใส่ในกล่อง

4. ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม ความถูกต้องและความครบถ้วนของคำตอบและคำถามเพิ่มเติมเมื่อไม่ครบถ้วนเพื่อให้ได้ข้อมูลครบ 100% ก่อนนำมาวิเคราะห์ จากนั้นผู้วิจัยมอบของที่ระลึกและกล่าวขอบคุณแก่นักเรียนที่ได้เข้าร่วมในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้

### การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

1. วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของตัวแปรด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. วิเคราะห์ความสามารถในการทำนายของปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคผักและ

ผลไม้ของนักเรียนด้วยสถิติวิเคราะห์การจำแนกพหุ (Multiple Classification Analysis: MCA)

### ผลการวิจัย

#### ผลการวิจัยสรุปตามกลุ่มปัจจัยที่ศึกษาได้ดังนี้

**ปัจจัยนำ** กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง ร้อยละ 57.4 เพศชาย ร้อยละ 42.6 ศึกษาอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 4, 5, 6 ในจำนวนที่ใกล้เคียงกัน ร้อยละ 33.3, 33.7, 33.0 ตามลำดับ ประมาณ 3 ใน 4 ของกลุ่มตัวอย่างพักอาศัยอยู่กับทั้งบิดาและมารดา ซึ่งส่วนใหญ่มีบิดาประกอบอาชีพเกษตรกรรม ร้อยละ 26.0 และมีมารดาประกอบอาชีพค้าขาย

ความรู้เรื่องผักและผลไม้ พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 60.5 โดยเพศชายมีความรู้ในระดับต่ำกว่าเพศหญิงเล็กน้อย คือ ร้อยละ 62.1 และ 59.3 ตามลำดับ ส่วนความชอบบริโภคผักและผลไม้ กลุ่มตัวอย่างประมาณ 2 ใน 3 มีความชอบในการบริโภคผักและผลไม้ในระดับปานกลาง ร้อยละ 66.8 โดยเพศหญิงมีความชอบอยู่ในระดับปานกลางมากกว่าเพศชายเล็กน้อย คือ ร้อยละ 68.8 และ 64.2 ตามลำดับ (ดังตารางที่ 1) โดยชนิดของผักที่กลุ่มตัวอย่างชอบมากที่สุด คือ ผักคะน้า ผักบุ้ง ผักหวาน ส่วนผลไม้ที่กลุ่มตัวอย่างชอบมากที่สุด คือ แตงโม นอกจากผักและผลไม้ข้างต้น ยังพบว่า มีผักชนิดอื่นๆ ที่กลุ่มตัวอย่างชอบ 3 อันดับแรก คือ แตงกวา ตำลึง และบร็อคโคลี่ ส่วนผลไม้ชนิดอื่นๆ ได้แก่ มังคุด ลำไย และองุ่นหรือสตรอเบอร์รี่

**ตารางที่ 1** จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ และระดับความรู้เรื่องผักและผลไม้ และระดับความชอบบริโภคผักและผลไม้

| ความรู้และความชอบ        | ชาย (n=243)  |        | หญิง (n=327) |        | รวม (n=570)  |        |
|--------------------------|--------------|--------|--------------|--------|--------------|--------|
|                          | จำนวน        | ร้อยละ | จำนวน        | ร้อยละ | จำนวน        | ร้อยละ |
| ความรู้เรื่องผักและผลไม้ |              |        |              |        |              |        |
| ระดับดี                  | 11           | 4.5    | 21           | 6.4    | 32           | 5.6    |
| ระดับปานกลาง             | 81           | 33.4   | 112          | 34.3   | 193          | 33.9   |
| ระดับต่ำ                 | 151          | 62.1   | 194          | 59.3   | 345          | 60.5   |
| $\bar{X}$ , S.D.         | 4.81, 1.72   |        | 5.06, 1.63   |        | 4.95, 1.67   |        |
| ความชอบบริโภคผักและผลไม้ |              |        |              |        |              |        |
| ระดับชอบมาก              | 64           | 26.3   | 83           | 25.4   | 147          | 25.8   |
| ระดับชอบปานกลาง          | 156          | 64.2   | 225          | 68.8   | 381          | 66.8   |
| ระดับชอบน้อย             | 23           | 9.5    | 19           | 5.8    | 42           | 7.4    |
| $\bar{X}$ , S.D.         | 74.49, 11.74 |        | 74.29, 9.76  |        | 74.37, 10.64 |        |

**ปัจจัยเชื้อ** จากการศึกษา พบว่า อาหารหรือกับข้าวที่ทางบ้านเตรียมให้นักเรียน มีผักเป็นส่วนประกอบเป็นประจำ ร้อยละ 58.6 และทางบ้านเตรียมผลไม้ไว้ให้ทานเป็นบางครั้ง ร้อยละ 43.0 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รับประทานอาหารกลางวันทางโรงเรียนเตรียมให้ ร้อยละ 74.6 โดยอาหารที่รับประทานมีผักเป็นส่วนประกอบทุกครั้ง ร้อยละ 52.5 ในโรงเรียนมีร้านขายผลไม้ ร้อยละ 95.3 ซึ่งกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะซื้อมะม่วง รับประทานบ่อยที่สุด ร้อยละ 37.5 กลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 43.2 เคยทำกิจกรรมเกี่ยวกับผักและผลไม้ในโรงเรียน และกิจกรรมที่ทำส่วนใหญ่ คือ การปลูกผัก ร้อยละ 43.1 (ดังตารางที่ 2 และ 3)

**ปัจจัยเสริม** กลุ่มตัวอย่างระบุว่าภายในโรงเรียนมีป้ายความรู้เรื่องผักและผลไม้และได้อ่าน ร้อยละ 56.1 มีการจัดกิจกรรมปลูกผักสวนครัว ร้อยละ 63.5 ประมาณ 3 ใน 4 ของกลุ่มตัวอย่างมีบิดา มารดาหรือผู้ปกครองรับประทานผักเป็นประจำ ร้อยละ 76.7 และมีพี่หรือน้องรับประทานผักบางครั้ง ร้อยละ 61.8 ส่วนใหญ่ได้รับการสนับสนุนจากผู้ปกครองในการบริโภคผักและผลไม้บ่อยครั้ง ร้อยละ 42.8 และได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนนักเรียนในการบริโภคผักและผลไม้บางครั้ง ร้อยละ 42.3 (ดังตารางที่ 4)

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศและปัจจัยเชื้อ

| ปัจจัยเชื้อ                                                  | ชาย (n=243) |        | หญิง (n=327) |        | รวม (n=570) |        |
|--------------------------------------------------------------|-------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
|                                                              | จำนวน       | ร้อยละ | จำนวน        | ร้อยละ | จำนวน       | ร้อยละ |
| <b>บุคคลที่จัดเตรียมอาหารให้นักเรียนรับประทาน</b>            |             |        |              |        |             |        |
| มารดา                                                        | 175         | 72.0   | 242          | 74.0   | 417         | 73.0   |
| บิดาจัดให้/เตรียมเอง                                         | 37          | 15.2   | 41           | 12.5   | 78          | 13.7   |
| ผู้ปกครอง/พี่/ญาติในบ้าน                                     | 31          | 12.8   | 44           | 13.5   | 75          | 13.3   |
| <b>การที่ทางบ้านทำอาหารหรือกับข้าวที่มีผักเป็นส่วนประกอบ</b> |             |        |              |        |             |        |
| ทำเป็นประจำ                                                  | 136         | 56.0   | 198          | 60.6   | 334         | 58.6   |
| ทำบ่อยครั้ง                                                  | 76          | 31.2   | 90           | 27.5   | 166         | 29.1   |
| ทำบางครั้ง                                                   | 25          | 10.3   | 39           | 11.9   | 64          | 11.2   |
| ไม่ได้ทำ                                                     | 6           | 2.5    | 0            | 0.0    | 6           | 1.1    |
| <b>การที่ทางบ้านเตรียมผลไม้ไว้ให้</b>                        |             |        |              |        |             |        |
| ทำเป็นประจำ                                                  | 45          | 18.5   | 57           | 17.4   | 102         | 17.9   |
| ทำบ่อยครั้ง                                                  | 71          | 29.2   | 113          | 34.6   | 184         | 32.3   |
| ทำบางครั้ง                                                   | 105         | 43.2   | 140          | 42.8   | 245         | 43.0   |
| ไม่ได้ทำ                                                     | 22          | 9.1    | 17           | 5.2    | 39          | 6.8    |

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามปัจจัยเชื้อ

| ปัจจัยเชื้อ               | อาหารกลางวันที่ถูกด้วยผัก |             |            |            | รวม        |
|---------------------------|---------------------------|-------------|------------|------------|------------|
|                           | ไม่มี                     | มีน้อยครั้ง | มีเกือบทุก | มีทุกครั้ง | จำนวน      |
|                           |                           |             | ครั้ง      |            | (ร้อยละ)   |
|                           | จำนวน                     | จำนวน       | จำนวน      | จำนวน      |            |
|                           | (ร้อยละ)                  | (ร้อยละ)    | (ร้อยละ)   | (ร้อยละ)   |            |
| แหล่งที่มาของอาหารกลางวัน |                           |             |            |            |            |
| ทางบ้านจัดเตรียมให้       | 0 (0.0)                   | 0 (0.0)     | 1 (100.0)  | 0 (0.0)    | 1 (0.2)    |
| ซื้อจากร้านค้าในโรงเรียน  | 11 (7.6)                  | 30 (20.8)   | 35 (24.3)  | 68 (47.2)  | 144 (25.2) |
| โรงเรียนจัดเตรียมให้      | 2 (0.5)                   | 13 (3.1)    | 187 (44.0) | 223 (52.5) | 425 (74.6) |

ตารางที่ 4. จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศและปัจจัยเสริม(n=570)

| ปัจจัยเสริม                                  | จำนวน      | ร้อยละ |
|----------------------------------------------|------------|--------|
| <b>การมีป้ายความรู้ในโรงเรียน</b>            |            |        |
| มี ได้อ่าน                                   | 320        | 56.1   |
| มี ไม่ได้อ่าน                                | 84         | 14.7   |
| ไม่มีป้าย                                    | 166        | 29.2   |
| <b>โรงเรียนมีกิจกรรมปลูกผักสวนครัว</b>       |            |        |
| ไม่มี                                        | 208        | 36.5   |
| มี                                           | 362        | 63.5   |
| <b>การบริโภคผักของผู้ปกครอง</b>              |            |        |
| รับประทานเป็นประจำ                           | 437        | 76.7   |
| รับประทานบางครั้ง                            | 133        | 23.3   |
| ไม่รับประทาน                                 | 0          | 0.0    |
| <b>การบริโภคผักของพี่ หรือน้อง (n = 511)</b> |            |        |
| รับประทานเป็นประจำ                           | 167        | 32.7   |
| รับประทานบางครั้ง                            | 316        | 61.8   |
| ไม่รับประทาน                                 | 28         | 5.5    |
| <b>การสนับสนุนของผู้ปกครอง</b>               |            |        |
| สนับสนุนเป็นประจำ                            | 127        | 22.3   |
| สนับสนุนบ่อยครั้ง                            | 244        | 42.8   |
| สนับสนุนบางครั้ง                             | 152        | 26.7   |
| สนับสนุนน้อยครั้งมาก                         | 47         | 8.2    |
| $\bar{X}$ , S.D.                             | 6.00, 1.60 |        |
| <b>การสนับสนุนของเพื่อนนักเรียน</b>          |            |        |
| สนับสนุนเป็นประจำ                            | 31         | 5.4    |
| สนับสนุนบ่อยครั้ง                            | 166        | 29.1   |
| สนับสนุนบางครั้ง                             | 241        | 42.3   |
| สนับสนุนน้อยครั้งมาก                         | 132        | 23.2   |
| $\bar{X}$ , S.D.                             | 6.05, 2.03 |        |

ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการบริโภคผักและผลไม้อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 50.2 รองลงมา คือ ระดับต่ำ และระดับสูง ร้อยละ 28.8 และ 21.1 ตามลำดับ (ตารางที่ 5) โดยผักในกลุ่มสีม่วง เป็นผักที่กลุ่ม

ตัวอย่างไม่ได้บริโภคเลย ถึงร้อยละ 39.1 ส่วนผักในกลุ่มสีเขียว เป็นผักที่มีการบริโภคเป็นประจำมากที่สุด ร้อยละ 29.1 และผลไม้ในกลุ่มสีแดง เป็นผลไม้ที่กลุ่มตัวอย่างบริโภคเป็นประจำมากที่สุด ร้อยละ 47.5

**ตารางที่ 5** จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศและระดับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้

| ระดับพฤติกรรมการบริโภค<br>ผักและผลไม้ | ชาย (n=243) |        | หญิง (n=327) |        | รวม (n=570) |        |
|---------------------------------------|-------------|--------|--------------|--------|-------------|--------|
|                                       | จำนวน       | ร้อยละ | จำนวน        | ร้อยละ | จำนวน       | ร้อยละ |
| ระดับสูง                              | 50          | 20.5   | 70           | 21.4   | 120         | 21.0   |
| ระดับปานกลาง                          | 118         | 48.6   | 168          | 51.4   | 286         | 50.2   |
| ระดับต่ำ                              | 75          | 30.9   | 89           | 27.2   | 164         | 28.8   |
| $\bar{X}$ , S.D.                      | 32.21, 7.28 |        | 32.80, 6.82  |        | 32.55, 7.02 |        |

เมื่อศึกษาการบริโภคย้อนหลัง 24 ชั่วโมง พบว่า กลุ่มตัวอย่างประมาณครึ่งหนึ่งมีการบริโภคผักทุกมื้ออาหาร ร้อยละ 56.8 โดยบริโภคผักมากที่สุดในการมื้อเที่ยง ร้อยละ 83.5 ผักกลุ่มสีเขียวมีการบริโภคมากที่สุด ร้อยละ 52.8 ส่วนปริมาณผักที่บริโภคในแต่ละมื้ออาหาร พบว่า อาหารมื้อเช้า มีการบริโภคผักน้อยกว่า 1 ช้อนกินข้าวมากที่สุด ร้อยละ 28.4 อาหารมื้อเที่ยง มีการบริโภคผักในปริมาณ 1-2 ช้อนกินข้าวมากที่สุด ร้อยละ 34.7 และอาหารมื้อเย็น มีการบริโภคผักในปริมาณ 3-4 ช้อนกินข้าวมากที่สุด ร้อยละ 33.8 ส่วนการบริโภคผลไม้ พบว่า กลุ่มตัวอย่างเกือบครึ่งหนึ่งมีการบริโภคผลไม้ทุกมื้ออาหาร ร้อยละ 45.3 โดยบริโภคผลไม้มากที่สุดในอาหารมื้อเย็น ร้อยละ 75.6 และมีการบริโภค

ผลไม้ที่หวานปานกลางมากที่สุด ร้อยละ 44.3 ส่วนปริมาณผลไม้ที่บริโภคในแต่ละมื้ออาหาร พบว่า อาหารมื้อเช้า เที่ยง และเย็น มีการบริโภคผลไม้มากกว่า 1 ส่วนมากที่สุด ร้อยละ 48.8, 36.4 และ 50.3 ตามลำดับ

การวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ด้วยสถิติวิเคราะห์การจำแนกพหุนั้น เนื่องจากข้อจำกัดของโปรแกรมการวิเคราะห์ด้วยไมโครคอมพิวเตอร์ ที่สามารถวิเคราะห์ความสามารถในการอธิบายความแปรปรวนของตัวแปรตามโดยตัวแปรปัจจัยได้ครั้งละไม่เกิน 10 ปัจจัย ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้คัดสรรปัจจัยจากความสามารถในการอธิบายความแปรปรวนของตัวแปรตามโดยตัวแปรปัจจัยแต่ละตัวเมื่อควบคุม

อิทธิพลของตัวแปรอื่นๆ (ค่า Beta) ของแต่ละแบบจำลองการวิเคราะห์จำแนกพหุย่อย คือแบบจำลองการวิเคราะห์ปัจจัยนำ ปัจจัยเชื้อ และปัจจัยเสริม ได้ปัจจัยคัดสรร 10 ปัจจัย ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษา ความชอบบริโภคผัก การที่ทางบ้านทำอาหารหรือกับข้าวที่มีผักเป็นส่วนประกอบ อาหารกลางวันที่ถูกด้วยผัก การบริโภคผักของผู้ปกครอง การบริโภคผักของพี่หรือน้อง การมีป้ายความรู้เรื่องผักและผลไม้ในโรงเรียน การสนับสนุนจากผู้ปกครองและการสนับสนุนจากเพื่อนนักเรียน จากการวิเคราะห์การจำแนกพหุ (MCA) พบว่า ตัวแปรปัจจัยในแบบจำลองการวิเคราะห์สามารถอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียนได้ประมาณร้อยละ 37.0 ( $R^2=0.366$ ) และเมื่อควบคุมอิทธิพลของปัจจัยอื่นๆ แล้ว พบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียนได้มากที่สุด คือ ความชอบบริโภคผัก (Beta=0.396) รองลงมา คือ การมีป้ายความรู้เรื่องผักและผลไม้ในโรงเรียน เพศ การบริโภคผักของพี่หรือน้อง การบริโภคผักของผู้ปกครอง การสนับสนุนจากผู้ปกครองในการบริโภคผักของนักเรียน การสนับสนุนจากเพื่อนนักเรียนในการบริโภคผักของนักเรียน การที่ทางบ้านทำอาหารหรือกับข้าวที่มีผักเป็นส่วนประกอบ ระดับการศึกษา และ อาหารกลางวันที่ถูกด้วยผัก (Beta=0.147, 0.141, 0.139, 0.119, 0.094,

0.088, 0.063, 0.059 และ 0.048 ตามลำดับ) (ตารางที่ 6)

ส่วนผลการวิเคราะห์ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการบริโภคผลไม้ตามปัจจัยคัดสรร 10 ปัจจัย ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษา ความรู้เกี่ยวกับผลไม้ ความชอบบริโภคผลไม้ การที่ทางบ้านเตรียมผลไม้ไว้ให้ การมีผลไม้ขายในโรงเรียน การมีส่วนร่วมทำกิจกรรมเกี่ยวกับผักและผลไม้ การมีป้ายความรู้เรื่องผักและผลไม้ในโรงเรียน การสนับสนุนจากผู้ปกครองและการสนับสนุนจากเพื่อนนักเรียน พบว่า ปัจจัยดังกล่าวสามารถอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมการบริโภคผลไม้ของนักเรียนได้ประมาณร้อยละ 20.0 ( $R^2 = 0.195$ ) และเมื่อควบคุมอิทธิพลของปัจจัยอื่นๆ แล้ว พบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคผลไม้ของนักเรียนได้มากที่สุด คือ การที่ทางบ้านเตรียมผลไม้ไว้ให้ (Beta=0.241) รองลงมา คือ ความชอบบริโภคผลไม้ การมีป้ายความรู้เรื่องผักและผลไม้ในโรงเรียน การสนับสนุนจากผู้ปกครอง ความรู้เกี่ยวกับผลไม้ การสนับสนุนจากเพื่อนนักเรียน เพศของนักเรียน การมีส่วนร่วมทำกิจกรรมเกี่ยวกับผักและผลไม้ การมีผลไม้ขายในโรงเรียน และระดับการศึกษา (Beta=0.182, 0.167, 0.120, 0.117, 0.071, 0.064, 0.058, 0.028 และ 0.027 ตามลำดับ) (ตารางที่ 7)

**ตารางที่ 6** ผลการวิเคราะห์การจำแนกพหุของพฤติกรรมการบริโภคผักของนักเรียนตัวอย่างตามตัวแปรปัจจัย  
คัดสรร 10 ปัจจัย

| ปัจจัย                                     | Eta <sup>2</sup> | Beta  | อันดับที่* |
|--------------------------------------------|------------------|-------|------------|
| เพศ                                        | 0.028            | 0.141 | 3          |
| ระดับการศึกษา                              | 0.005            | 0.059 | 9          |
| ความชอบบริโภคผัก                           | 0.234            | 0.396 | 1          |
| อาหารกลางวันที่ปรุงด้วยผัก                 | 0.010            | 0.048 | 10         |
| การที่บ้านทำอาหารที่มีผักเป็นส่วนประกอบ    | 0.080            | 0.063 | 8          |
| การบริโภคผักของผู้ปกครอง                   | 0.042            | 0.119 | 5          |
| การบริโภคผักของพี่หรือน้อง                 | 0.059            | 0.139 | 4          |
| การมีป้าความรู้เรื่องผักและผลไม้ในโรงเรียน | 0.053            | 0.147 | 2          |
| การสนับสนุนจากผู้ปกครอง                    | 0.037            | 0.094 | 6          |
| การสนับสนุนจากเพื่อนนักเรียน               | 0.031            | 0.088 | 7          |

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์กำลังสอง ( $R^2$ ) = 0.366

\*อันดับที่ของความสามารถของปัจจัยในแบบจำลองการวิเคราะห์ในการอธิบายหรือทำนายพฤติกรรมการบริโภคผัก

**ตารางที่ 7** ผลการวิเคราะห์การจำแนกพหุของพฤติกรรมการบริโภคผลไม้ของนักเรียนตามตัวแปรปัจจัยคัดสรร  
10 ปัจจัย

| ปัจจัย                                     | Eta <sup>2</sup> | Beta  | อันดับที่* |
|--------------------------------------------|------------------|-------|------------|
| เพศ                                        | 0.008            | 0.064 | 7          |
| ระดับการศึกษา                              | 0.001            | 0.027 | 10         |
| ความรู้เกี่ยวกับผลไม้                      | 0.023            | 0.117 | 5          |
| ความชอบบริโภคผลไม้                         | 0.045            | 0.182 | 2          |
| การที่บ้านเตรียมผลไม้ไว้ให้                | 0.095            | 0.241 | 1          |
| การมีผลไม้ขายในโรงเรียน                    | 0.001            | 0.028 | 9          |
| การมีส่วนร่วมทำกิจกรรมเกี่ยวกับผักและผลไม้ | 0.002            | 0.058 | 8          |
| การมีป้าความรู้เรื่องผักและผลไม้ในโรงเรียน | 0.039            | 0.167 | 3          |
| การสนับสนุนจากผู้ปกครอง                    | 0.042            | 0.120 | 4          |
| การสนับสนุนจากเพื่อนนักเรียน               | 0.015            | 0.071 | 6          |

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์กำลังสอง ( $R^2$ ) = 0.195

\*อันดับที่ของความสามารถของปัจจัยในแบบจำลองการวิเคราะห์ในการอธิบายหรือทำนายพฤติกรรมการบริโภคผลไม้

## อภิปรายผลการวิจัย

ผลสรุปจากการศึกษา พบว่า ปัจจัยในแบบจำลองการวิเคราะห์สามารถอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมการบริโภคผักและพฤติกรรมการบริโภคผลไม้ได้ประมาณร้อยละ 37.0 และ 20.0 เมื่อพิจารณาตาม PRECEDE Framework พบว่า ความชอบในการบริโภคผักและผลไม้ เป็นปัจจัยที่สามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ได้ดีที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ เอส.บี. โดเมล และคณะ<sup>(8)</sup> เจย์นา และคณะ<sup>(9)</sup> และคาร์เร็น และคณะ<sup>(10)</sup> ที่พบว่า ความชอบเป็นปัจจัยที่สามารถทำนายการบริโภคผักผลไม้ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และความชอบยังเป็นปัจจัยที่เพิ่มการเข้าถึงผักผลไม้ โดยผู้ที่ชอบบริโภคผักผลไม้จะมีการแสวงหาผักผลไม้ และบริโภคผักและผลไม้มากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ไม่ชอบ แคโรล เอ็ม ดีไวน์<sup>(11)</sup> พบว่า ความชอบบริโภคผักและผลไม้ตั้งแต่เด็กมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการบริโภคผักและผลไม้ในวัยผู้ใหญ่ ความชอบในการบริโภคถือเป็นอุปนิสัยเฉพาะของแต่ละคนที่ได้รับการปลูกฝังมาตั้งแต่เด็ก ดังนั้น การปลูกฝังให้เด็กมีความชอบในการบริโภคผักและผลไม้โดยครอบครัวซึ่งเป็นสถาบันทางสังคมอันดับแรกของเด็กจึงมีความสำคัญ และใช้เป็นต้นแบบที่ดีในการบริโภคผัก รวมทั้งเป็นแหล่งสนับสนุน กระตุ้นเตือน และจูงใจให้เด็กพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้

สำหรับปัจจัยอื่นที่สามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนได้

ดี คือ การจัดเตรียมอาหารของทางบ้านที่มีผักเป็นส่วนประกอบและการที่ทางบ้านเตรียมผลไม้ไว้ให้ ซึ่งการหาได้ง่ายและเข้าถึงผักและผลไม้สามารถทำนายการบริโภคผักผลไม้ในเด็กได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ<sup>(9,10)</sup> และจากการศึกษาของชนินฐา วิศิษฐ์เจริญ<sup>(12)</sup> พบว่า พฤติกรรมการจัดเตรียมอาหารของผู้ปกครองมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็ก และครอบครัวมีอิทธิพลต่อการพัฒนานิสัยการบริโภคของเด็ก เช่นเดียวกับพรรณรัตน์ แสงเพิ่ม และคณะ<sup>(13)</sup> ที่ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการกินอาหารของวัยรุ่นตอนต้น พบว่า อุปสรรคหนึ่งของวัยรุ่นที่ทำให้ไม่สามารถกินอาหารที่ดีได้ คือ การที่ผู้ปกครองไม่ซื้อผักหรือผลไม้ไว้ที่บ้าน ดังนั้น ผู้ที่ดูแลเด็กโดยเฉพาะพ่อแม่ ต้องจัดเตรียมอาหารที่เป็นประโยชน์ให้แก่เด็กได้รับประทานอย่างถูกต้องและพอเหมาะ

ส่วนปัจจัยเสริมที่สามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนได้ดี คือ การจัดการเรียนรู้เรื่องผักและผลไม้ในโรงเรียน ซึ่ง กฤตย์ติวัฒน์ ฉัตรทอง และคณะ<sup>(14)</sup> และเครือวัลย์ ปาวิสัย<sup>(15)</sup> พบว่า การได้รับความรู้ด้านสุขภาพและข้อมูลเกี่ยวกับการบริโภคอาหารจากโรงเรียน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการรับประทานอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และเป็นตัวแปรที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการรับประทานอาหาร โรงเรียนถือเป็นแหล่งที่เด็กจะได้รับความรู้และฝึกปฏิบัติสิ่งต่างๆ จากการเรียนรู้ที่โรงเรียน ดังนั้นการจัดกิจกรรม

ส่งเสริมให้นักเรียนบริโภคผัก ผลไม้ การให้ความรู้และสอดแทรกเนื้อหาเกี่ยวกับผักและผลไม้ในสาระการเรียนรู้ต่างๆ จึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของเด็ก นอกจากนี้การสนับสนุนจากผู้ปกครอง เป็นอีกหนึ่งตัวแปรในกลุ่มปัจจัยเสริมที่สามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนได้ ซึ่งเป็นไปตามทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม ที่ว่าการได้รับแรงสนับสนุนมีผลทำให้ผู้รับการสนับสนุนมีการปฏิบัติตัวไปในทางที่ผู้ให้การสนับสนุนต้องการ ซึ่งสอดคล้องกับหลายการศึกษาก่อนหน้านี้<sup>(13,16,17,18,19,20)</sup> ที่พบว่า การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และยังเป็นปัจจัยที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารได้ด้วย ผู้ปกครองจึงมีส่วนสำคัญในการดูแลพฤติกรรมของเด็ก โดยเฉพาะอย่างยิ่งพฤติกรรมการบริโภค เนื่องจากเด็กวัยเรียนใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ที่บ้าน ดังนั้น การส่งเสริมให้นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ ต้องอาศัยความร่วมมือทั้งจากครอบครัวและโรงเรียน ในการปลูกฝังให้เด็กบริโภคผักและผลไม้ โดยการจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อให้เด็กเกิดการบริโภคผักและผลไม้ที่เหมาะสม บุคลากรเนื้อหาความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักผลไม้เข้ากับกิจกรรมการเรียนการสอนของโรงเรียน

## กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียน และคณาจารย์ โรงเรียนประถมศึกษา จังหวัดสุราษฎร์ธานี ที่ให้ความอนุเคราะห์และอำนวยความสะดวกในการรวบรวมข้อมูล รวมทั้งขอขอบพระคุณผู้ปกครองและนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 จังหวัดสุราษฎร์ธานีทุกท่าน ที่สละเวลาและให้ความร่วมมืออันดีในการตอบแบบสอบถาม ช่วยให้การทําวิจัยครั้งนี้ดำเนินลุล่วงไปได้ด้วยดี

## เอกสารอ้างอิง

1. สำนักงานสถิติแห่งชาติ. สรุปสำหรับผู้บริหาร การสำรวจพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของประชากร พ.ศ. 2552 (พฤติกรรมการบริโภคอาหาร) [online]. [วันที่สืบค้น 24 ก.ย. 2553]. Available at: [http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/service/survey/healthCare\\_52.pdf](http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/service/survey/healthCare_52.pdf).
2. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. รายงานการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการครั้งที่ 5 พ.ศ. 2546. นนทบุรี: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2549.
3. วิชัย เอกพลากร และคณะ. การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552 รายงานผลการสำรวจการบริโภคอาหารของประชาชนไทย. นนทบุรี: สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, 2554.

4. คนไทยเกินครึ่งกินผักผลไม้ไม่เพียงพอ [online]. [วันที่สืบค้น 28 ส.ค. 2554]. Available at: <http://www.komchadluek.net>.
5. Green L. W., et al. Health Education Planning: A Diagnostic Approach. California: Mayfield Publishing Company, 1980.
6. Daniel WW. Biostatistics: Basic concepts and Methodology for the Health Sciences 9<sup>th</sup> ed. New Jersey: John Wiley & Sons Inc., 2010.
7. Bloom, B.S. Handbook on Formative and Summative Evaluation of Student Learning. New York: Megraw-Hall., 1971.
8. Domel, S.B. et al. Psychosocial predictors of fruit and vegetable consumption among elementary school children. Health Education Research. 1996; 11(3): 299-308.
9. Jayna M. D., et al. Correlates of availability and accessibility of fruits and vegetables in homes of low-income Hispanic families. Health Education Research. 2010; 25(1): 97-108.
10. Karen Weber Cullen, Tom Baranowski, Emiel Owens, Tara Marsh, Latroy Rittenberry and Carl de Moor. Availability, Accessibility, and Preferences for Fruit, 100% Fruit Juice, and Vegetables Influence Children's Dietary Behavior. Health Education & Behavior. 2003; 30 (5): 615-26.
11. Carol M. D., et al. Life-course event and experiences: Association with fruit and vegetable consumption in 3 ethnic groups. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. 1999; 99(3): 309-14.
12. ชนิษฐา วิศิษฎ์เจริญ. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการในเด็กก่อนวัยเรียนในเขตจังหวัดนครนายก. [วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2550.
13. พรณรัตน์ แสงเพิ่ม และคณะ. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการกินอาหารของวัยรุ่นตอนต้น. วารสารพยาบาลศาสตร์. 2009; 27(3): 59-67.
14. กฤตย์ดิวัฒน์ ฉัตรทอง และคณะ. ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตเทศบาลเมืองชุมพร. วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา. 2554; 3(1): 172-84.
15. เครือวัลย์ ปาวิไลย์. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐานในนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและ

- พัฒนาการศึกษา (บางเขน). [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2550.
16. Alexandra Evans, et al. The relationship between the food environment and fruit and vegetable intake of adolescents living in Residential Children's Homes. Health Education Research. 2009; 24(3): 520-30.
17. สุขุม พันธุ์รงค์ และพิมลพรรณ บุญยะเสนา. การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคของเด็กวัยเรียน. วารสารศรีนครินทรวิโรฒวิจัยและพัฒนา (สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์). 2554; 3(5): 159-71.
18. พัชรินทร์ สร้อยทอง. พฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์ อำเภอเมืองนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี. [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษา]. กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2550.
19. อรรถชัย วงษ์จุ. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี. [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษา]. กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2550.
20. สว่างเดือน สวัสดิ์. พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักเรียนในโรงเรียนเขตวัฒนาสังกัดกรุงเทพมหานคร. [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษา]. กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2549.