

การประยุกต์ทฤษฎีปัญญาสังคมเพื่อการเรียนรู้เรื่องการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กรุงเทพมหานคร*

จิราวรรณ ประทุมมาศ¹ มณีรัตน์ ธีระวิวัฒน์² นิรัตน์ อิมามิ³ มลินี สมภพเจริญ²

¹ นักศึกษาหลักสูตร วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร) สาขาวิชาสุขศึกษาและส่งเสริมสุขภาพ คณะสาธารณสุขศาสตร์

มหาวิทยาลัยมหิดล

² ภาควิชาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

³ ภาควิชาการจัดการสุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรญาณ

บทคัดย่อ

การบริโภคอาหารที่เหมาะสมต่อสุขภาพช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต และมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง การวิจัยกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการประยุกต์ทฤษฎีปัญญาสังคมเพื่อการเรียนรู้เรื่องการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 80 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ จำนวน 40 คนเท่ากัน ระยะเวลาการทดลองรวม 9 สัปดาห์ กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมส่งเสริมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ประกอบด้วยกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยวิธีการบรรยายให้ความรู้ การเล่นเกมเลือกและจัดอาหารสุขภาพ กิจกรรมระดมสมอง การฝึกปฏิบัติทำอาหารอย่างง่าย การเรียนรู้จากตัวแบบที่มีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่เหมาะสม ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบได้รับการสอนจากหลักสูตรปกติของโรงเรียน เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน Paired t-test และ Independent t-test

ผลการวิจัยพบว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรม กลุ่มทดลองมีความรู้เรื่องการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ การรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการถูกต้องเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลองและมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) สรุปได้ว่าโปรแกรมส่งเสริมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ประยุกต์ทฤษฎีปัญญาสังคมในการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ มีประสิทธิผลทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เกิดการเปลี่ยนแปลงความรู้ การรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการที่ถูกต้องและเหมาะสมเพิ่มขึ้น ดังนั้น สถานศึกษาและสถานบริการสุขภาพสามารถนำโปรแกรมนี้อไปประยุกต์ในการจัดการเรียนรู้เรื่องการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพแก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา และนักเรียนนักศึกษาในกลุ่มที่มีคุณลักษณะคล้ายคลึงกันได้ เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีการบริโภคอาหารที่เหมาะสม และส่งผลให้มีสุขภาพดี

คำสำคัญ: ทฤษฎีปัญญาสังคม/ การบริโภคอาหารสุขภาพ/ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

Corresponding author: รศ.ดร.มณีรัตน์ ธีระวิวัฒน์, อีเมล: manirat.the@mahidol.ac.th, โทร: 0803075874

Received: January 24, 2020; Revised: February 21, 2020; Accepted: February 26, 2020

*วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร) สาขาวิชาสุขศึกษาและส่งเสริมสุขภาพ

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

The Application of Social Cognitive Theory for Healthy Food Consumption Learning of Grade 8 Students in Bangkok*

Jerawan Pratummas¹ Manirat Therawiwat²

Nirat Iamee³ Malinee Sompopcharoen²

¹ Master of Science (Public Health) Program in Health Education and Health Promotion, Faculty of Public Health, Mahidol University

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

³ Department of Health Management, Faculty of Sciences and Technology, Rajabhat Rajanagarindra University

Abstract

Healthy food consumption is beneficial for body's growth and health status. This quasi-experimental research was aimed to study of the effects of the application of social cognitive theory for healthy food consumption learning. The samples were consisted of 80 grade 8 students, 40 students in each of the experimental and the comparison groups. The experimentation was lasted for 9 weeks. The experimental group had participated in the healthy food consumption promotion program composing of the learning activities by: giving the lecture for enhancing knowledge about healthy food consumption; educational games for selecting and catering healthy food, brainstorming, practicing of easy and simple food preparation, and learning from the models who consumed healthy food. For the comparison the sampled students received the normal instructional activities of the school. Data collection was done by using questionnaire and data analysis was done by computing statistics in regard to frequency, percentage, arithmetic mean, standard deviation, Paired t-test and Independent t-test.

The research results showed that after participated in the program the experimental group had significantly higher levels of knowledge about healthy food consumption, perceived self-efficacy to consume healthy food, and appropriate healthy food consumption behavior than before the experimentation and than the comparison group ($p < 0.05$). In conclusion, the healthy food consumption promotion program applying the Social Cognitive Theory in designing the learning activities was effective in increasing knowledge and perceived self-efficacy to consume healthy food, and had appropriate food consumption behaviors of grade 8 students. Therefore, educational institutions and health service organizations can apply this program for organizing learning activities on healthy food consumption for secondary school students and other group of students who have similar characteristics as of the sampled grade 8 students in order to promote appropriate food consumption behavior for student's better health.

Keywords: Social Cognitive Theory/ Healthy Food/ Grade 8th Student

Corresponding author: Assoc. Prof. Manirat Therawiwat, **Email:** manirat.the@mahidol.ac.th, **Tel:** 0803075874

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

บทนำ

ปัญหาโภชนาการเกินในเด็กวัยเรียนทวีความรุนแรงเพิ่มขึ้น ดังนั้น จึงควรส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนได้บริโภคอาหารที่ถูกหลักโภชนาการในปริมาณและสัดส่วนที่พอเหมาะกับความต้องการของร่างกายและการประกอบกิจกรรมรวมทั้งส่งเสริมให้มีการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายเป็นประจำ และพักผ่อนอย่างเพียงพอ เด็กที่มีภาวะโภชนาการที่ดี นอกจากจะส่งเสริมการเจริญเติบโตและสุขภาพที่ดีให้แก่เด็กในปัจจุบันแล้ว ยังจะช่วยป้องกันการเกิดโรคเรื้อรังต่าง ๆ ในวัยผู้ใหญ่ เช่น ภาวะไขมันสูงในเลือด โรคหัวใจขาดเลือด โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคกระดูกพรุน¹ จากรายงานของสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข ปี 2560² พบภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียนอายุ 6-14 ปี สูงดีสมส่วนเพียงร้อยละ 65.1 ภาวะผอม, เริ่มอ้วนและอ้วน และเตี้ย พบร้อยละ 5, 11.2 และ 5.1 ตามลำดับ โดยเฉพาะปัญหาที่พบในนักเรียนวัยรุ่น ตอนต้น หรือระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ทั้งนี้สาเหตุมาจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่ก่อให้เกิดภาวะน้ำหนักเกิน และภาวะอ้วน³ นอกจากนี้ภาวะอ้วนยังเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่าง ๆ จากผลการศึกษาวิจัยที่มีการติดตามเด็กอ้วนต่อเนื่องไประยะยาว พบว่าหนึ่งในสามของเด็กที่อ้วนในวัยก่อนเรียน และครึ่งหนึ่งของเด็กอ้วนในวัยเรียน จะยังคงอ้วนเมื่อเป็นผู้ใหญ่ โดยเฉพาะวัยรุ่นที่อ้วนมีโอกาสที่จะเป็นผู้ใหญ่อ้วนสูงมาก ซึ่งกลายเป็นปัญหาสุขภาพที่บั่นทอนคุณภาพชีวิตและเป็นภาระค่าใช้จ่ายด้านการรักษาพยาบาลใน

ระยะยาว⁴ ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของเด็กวัยเรียนประกอบด้วยปัจจัยภายในตัวของเด็กวัยเรียนเอง และปัจจัยแวดล้อมภายนอก ได้แก่ ผู้ปกครองและครู และนโยบายของโรงเรียน ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่มีส่วนส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนมีภาวะโภชนาการเกิน ในด้านผู้ปกครองพบว่ายังมีการเตรียมอาหารหรือจัดหาอาหารให้เด็กไม่ถูกต้อง ส่วนบริบททางโรงเรียนก็พบว่า สภาพแวดล้อมภายในและภายนอกโรงเรียน ส่วนใหญ่เอื้อต่อการเกิดภาวะโภชนาการเกินของเด็กนักเรียน โดยพบว่าอาหารกลางวันที่โรงเรียนจัดให้มักจะจัดอาหารตามเด็กชอบ ส่วนใหญ่ในโรงเรียนจำหน่ายไอศกรีม ขนมหวาน ขนมปัง ขนมเค้ก และน้ำอัดลม ล้วนให้พลังงานสูงทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินและโรคอ้วนได้⁶

พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของเด็กวัยเรียน นับเป็นปัญหาสำคัญที่รัฐและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องต้องเร่งหาแนวทางแก้ไข และฐานะที่ผู้วิจัยเป็นครูที่รับผิดชอบในวิชาสุขศึกษาซึ่งเป็นวิชาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องการดูแลสุขภาพป้องกัน และส่งเสริมสุขภาพบุคคลและครอบครัว จึงมองเห็นถึงความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพเด็กวัยเรียนโดยเฉพาะเรื่องการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง โดยนักเรียนยังมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการมีความรู้รวมทั้งมีการรับรู้ความสามารถตนเองที่จะกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องเพียงบางเรื่อง ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้พัฒนาโปรแกรม “การประยุกต์ทฤษฎีปัญญาสังคมเพื่อการเรียนรู้เรื่องการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ” ซึ่งการออกแบบ

กิจกรรมในโปรแกรมนี้ประยุกต์แนวคิดทฤษฎีปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory - SCT) โดยทฤษฎีปัญญาสังคม เป็นทฤษฎีที่มีผลในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในปัจจุบัน โดยเชื่อว่าพฤติกรรมของบุคคลเกิดขึ้นจากอิทธิพลของสภาพแวดล้อม และลักษณะทางจิตใจ ได้แก่ ความคิด ความรู้สึก การกระทำ ความคาดหวัง ความเชื่อ การรับรู้เกี่ยวกับตนเอง เป้าหมาย และความตั้งใจ โดยการศึกษาในครั้งนี้จะนำไปสู่การส่งเสริมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพตามวัยเรียนที่เหมาะสม และสามารถนำไปใช้ได้จริง เพื่อเป็นผลลัพธ์ทางสุขภาพที่ยั่งยืนต่อไปในอนาคต

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาประสิทธิผลของการประยุกต์ทฤษฎีปัญญาสังคมในการการเรียนรู้เรื่องการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กรุงเทพมหานคร และเพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมการวิจัยทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบในตัวแปรต่อไปนี้ 1) ความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการในเด็กวัยเรียน 2) การรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ และ 3) พฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ

สมมติฐานการวิจัย

ภายหลังสิ้นสุดการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการเรียนรู้เรื่องการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ มีการเปลี่ยนแปลงที่ต้องเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลองและมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ และมีตัวแปรที่ศึกษาต่อไปนี้

1. ความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการในเด็กวัยเรียน
2. การรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ
3. พฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ

วิธีการดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัย การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) แบบสองกลุ่มทำการวัดผลก่อนและหลังการทดลอง (Pretest-posttest two group design) โดยกลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง (Experimental group) และกลุ่มเปรียบเทียบ (Comparison group)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

โดยพิจารณาความคล้ายคลึงกันของโรงเรียนตัวอย่างทั้งสองโรงเรียน ดังนี้ เลือกโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขตที่ 1 ผู้บริหารโรงเรียนให้การสนับสนุนและให้ความร่วมมือในการวิจัย มีการจัดการเรียนการสอนหลักสูตรเดียวกันมีบริบทใกล้เคียงกัน เป็นโรงเรียนชายล้วน ขนาดของโรงเรียนที่ใกล้เคียงกัน มีรูปแบบการเรียนการสอนในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึง 6 โดยได้โรงเรียนที่ผ่านตามเกณฑ์การคัดเลือกมาจำนวน 2 โรงเรียน จากนั้นนำมาดำเนินการสุ่มอย่างง่าย โดยการจับฉลากในการเลือกโรงเรียนทดลองและโรงเรียนเปรียบเทียบ

การคำนวณขนาดตัวอย่าง

การคำนวณขนาดตัวอย่างของกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบในการศึกษานี้ใช้สูตรการคำนวณเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างสองกลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน ของ Fleiss⁷ ซึ่งมีสูตรการคำนวณดังนี้

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

ผลของการคำนวณกลุ่มตัวอย่าง ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่มไม่น้อยกว่า 45 คน แต่เนื่องจากการศึกษานี้เป็นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียน ตามหลักสูตรของสถานศึกษา ดังนั้นการเลือกกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบจึงดำเนินการเลือกโดยการสุ่ม และทำการจับฉลากห้องเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนละ 1 ห้อง โดยห้องเรียนที่จับฉลากได้ต้องมีจำนวนนักเรียนตัวอย่างต่อห้องไม่น้อยกว่า 40 คน รวมจำนวนกลุ่มตัวอย่าง 80 คน เพื่อเป็นกลุ่มทดลองและเป็นกลุ่มเปรียบเทียบ ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีกลุ่มจำนวนตัวอย่างเท่ากัน ทั้งนี้เกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัยเข้าร่วมโครงการ (Inclusion criteria) คัดเลือกจากการเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เข้าร่วมการวิจัยด้วยความสมัครใจ ซึ่งต้องมีใบอนุญาตให้เข้าร่วมจากผู้ปกครอง และไม่มีโรคประจำตัวที่เกี่ยวข้องกับการจำกัดการบริโภคอาหาร โดยนักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยด้วยความสมัครใจในครั้งแรก หากในภายหลังมีการขอถอนตัวออกจากการวิจัย

ซึ่งนักเรียนสามารถทำได้ตลอดเวลาโดยไม่ต้องอธิบายเหตุผล และการถอนตัวจะไม่มีผลกระทบต่อการเรียนรู้ของนักเรียน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 2 ประเภท ดังนี้

1. เครื่องมือที่ใช้ในการจัดกิจกรรมการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมการเรียนรู้เรื่องการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยประยุกต์ทฤษฎีปัญญาสังคม ประกอบด้วย กิจกรรม 5 กิจกรรมหลัก หรือ กิจกรรม 5 ฉลาดสู่การบริโภคเพื่อสุขภาพ โดยแก้ไขตามคำแนะนำของคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ แล้วนำเครื่องมือที่ได้ไปใช้ทดลองเพื่อตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ (Try out) โดยนำไปทดลองใช้กับนักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับนักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในเขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จากการทบทวนแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วยแบบสอบถาม แบ่งเป็น 5 ส่วน ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้ ส่วนที่ 1 คำถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของนักเรียน จำนวน 6 ข้อ ส่วนที่ 2 คำถามวัดความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการในเด็กวัยเรียน จำนวน 17 ข้อ ส่วนที่ 3 คำถามวัดเจตคติต่อการบริโภคอาหารที่ถูกต้องเหมาะสม จำนวน 15 ข้อ ส่วนที่ 4 คำถามวัดการรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารที่เหมาะสม จำนวน 15 ข้อ ส่วนที่ 5 คำถามวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จำนวน 17 ข้อ และทำการตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถามด้าน

ความตรงเชิงเนื้อหาและเชิงโครงสร้าง (Content validity และ Construct validity) โดย คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ในการพิจารณาความตรงของเนื้อหา ความตรงเชิงโครงสร้าง และนำไปแก้ไขตามคำแนะนำของ คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ แล้วนำ เครื่องมือที่ได้ไปใช้ทดลองเพื่อตรวจสอบคุณภาพ ของเครื่องมือ (Try out) โดยนำไปทดลองใช้กับ นักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับ นักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ที่อยู่ในเขตป้อมปราบศัตรู พ่าย กรุงเทพมหานคร จำนวน 80 คน เพื่อ ตรวจสอบเรื่องความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ใน แบบสอบถาม และความเข้าใจในแบบสอบถาม รวมถึงระยะเวลาในการใช้ตอบแบบสอบถาม สรุปผลที่ได้นำมาวิเคราะห์เพื่อหาความเที่ยงของ เครื่องมือ (Reliability) ซึ่งใช้วิธีการวิเคราะห์หา ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) มีค่าความเที่ยงสัมประสิทธิ์ แอลฟาครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ 0.7

ขั้นตอนดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ดำเนินการหลังจากผ่านการ รับรองจริยธรรมในมนุษย์ จากคณะกรรมการ พิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ของคณะ- สาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เลขที่ COA.No.MUPH 2018-179 วันที่ 17 ธันวาคม 2561 ขั้นตอนการทดลอง การทดลองตาม โปรแกรมทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ มีรายละเอียดดังนี้

กลุ่มทดลอง มีกิจกรรมดังนี้

สัปดาห์ที่ 1 เก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการ ทดลองของกลุ่มทดลอง แนะนำตัวกับนักเรียน ซึ่งแจ้งรายละเอียดในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

สัปดาห์ที่ 2 เป็นกิจกรรมส่งเสริมการจัดการ สิ่งแวดล้อมที่บ้านเพื่อสนับสนุนการบริโภค อาหารที่ถูกต้องเหมาะสม เป็นการจัดการ สิ่งแวดล้อมที่บ้านเพื่อสนับสนุนการบริโภค อาหารที่ถูกต้องเหมาะสมแก่กลุ่มทดลอง โดย ผู้วิจัยแจกคู่มือความรู้สำหรับผู้ปกครองเรื่อง อาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็กวัยเรียน และขอ ความร่วมมือผู้ปกครองให้จัดหาอาหารที่เหมาะสม และกระตุ้นให้นักเรียนบริโภค

สัปดาห์ที่ 3 กิจกรรมการจัดการสิ่งแวดล้อม ที่โรงเรียนเพื่อสนับสนุนการบริโภคอาหารที่ ถูกต้องเหมาะสม เป็นการจัดกิจกรรมการจัดการ สิ่งแวดล้อมที่โรงเรียนเพื่อสนับสนุนการบริโภค อาหารที่ถูกต้องเหมาะสมแก่กลุ่มทดลอง โดย ผู้วิจัยขออนุญาตผู้อำนวยการโรงเรียนเพื่อ ขอพูดคุยและขอให้มีการพูดส่งเสริมการบริโภค อาหารเพื่อสุขภาพให้แก่นักเรียนฟังโดยครู- ประจำชั้น

สัปดาห์ที่ 4 การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ครั้งที่ 1 ชื่อกิจกรรมฉลาด... รู้ หัวข้อเรื่อง “Foods for health” วัตถุประสงค์ของกิจกรรม เพื่อสร้าง เสริมความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการ และการ บริโภคอาหารตามหลักโภชนาการในเด็กวัยเรียน

สัปดาห์ที่ 5 การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ครั้งที่ 2 ชื่อกิจกรรมฉลาด... คิด หัวข้อเรื่อง “Tell me.. About your foods” วัตถุประสงค์ของ กิจกรรม เพื่อสร้างเสริมความรู้และพัฒนาการ รับรู้ความสามารถเองในการบริโภคอาหารที่-

ถูกต้องเหมาะสม และให้แรงเสริมการทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม

สัปดาห์ที่ 6 การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ครั้งที่ 3 ชื่อกิจกรรมฉลาด... เลือก หัวข้อเรื่อง “Choose me please!” วัตถุประสงค์ของกิจกรรม เพื่อพัฒนาการรับรู้ความสามารถตนเอง และทักษะในการเลือกบริโภคอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมตามแนวทางของธงโภชนาการและการบริโภคอาหารที่เหมาะสมตามหลักโภชนบัญญัติ และให้แรงเสริมการทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม

สัปดาห์ที่ 7 การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ครั้งที่ 4 ชื่อกิจกรรมฉลาด... ทำ หัวข้อเรื่อง “We can do it” วัตถุประสงค์ของกิจกรรม เพื่อพัฒนาการรับรู้ความสามารถตนเองและผลดีของการบริโภคอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมและให้แรงเสริมการทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม

สัปดาห์ที่ 8 การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ครั้งที่ 5 ชื่อกิจกรรมฉลาด... กิน หัวข้อเรื่อง “My foods” วัตถุประสงค์ของกิจกรรม เพื่อพัฒนาการรับรู้ความสามารถตนเองและการรับรู้ผลดีของการบริโภคอาหารที่ถูกต้องเหมาะสม และให้แรงเสริมการทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม

สัปดาห์ที่ 9 เก็บรวบรวมข้อมูลหลังการทดลอง โดยใช้แบบสอบถามฉบับเดียวกับการทดลอง

ในกลุ่มเปรียบเทียบ มีกิจกรรมดังนี้ สัปดาห์ที่ 1 เก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลอง แนะนำตัวกับนักเรียนชี้แจงรายละเอียดของกิจกรรมที่นักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบจะเข้ามามีส่วนร่วม สัปดาห์ที่ 2-8 นักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบได้รับกิจกรรมการเรียนการสอนตามปกติ โดยสัปดาห์

ที่ 9 เก็บรวบรวมข้อมูลหลังการทดลอง และกล่าวขอบคุณนักเรียนที่เข้าร่วมการทดลอง

การวิเคราะห์ข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรม SPSS for window version 18 (License Mahidol) โดยกำหนดระดับความเชื่อมั่นในการทดสอบทางสถิติที่ 95% เป็นเกณฑ์ในการยอมรับสมมติฐาน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลด้านลักษณะประชากรและสังคม ใช้สถิติพรรณนา โดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบสมมติฐานการวิจัยวิเคราะห์ด้วยสถิติ Paired t-test และ Independent t-test

ผลการวิจัย

1. คุณลักษณะทางประชากรและสังคมของกลุ่มตัวอย่าง ในกลุ่มทดลองและเปรียบเทียบที่พบทั้งหมดเป็นเพศชาย อายุของนักเรียนกลุ่มทดลอง มีอายุเฉลี่ยเท่ากับ 13.65 ปี ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 95.5 ส่วนมากมีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในระดับระหว่าง 18.50 – 22.99 ร้อยละ 40.0 ส่วนใหญ่ผู้ปกครองปรุงอาหารรับประทานกันในครอบครัวหรือซื้ออาหารสำเร็จรูปมารับประทาน นักเรียนกลุ่มทดลองส่วนใหญ่ผู้ปกครองปรุงอาหารรับประทานกันในครอบครัว ร้อยละ 72.5 ส่วนใหญ่คนดูแลเรื่องอาหารหรือปรุงอาหารให้นักเรียนรับประทานคือมารดา ร้อยละ 52.5 ส่วนใหญ่บิดาประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัว ร้อยละ 22.5 และส่วนใหญ่มารดาประกอบอาชีพพนักงานบริษัท ร้อยละ 25.0 ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบมีอายุเฉลี่ยเท่ากับ 13.53 ปี ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 100 ส่วนใหญ่มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในระดับน้อยกว่า 18.50 ร้อยละ 40.0 ส่วนใหญ่ผู้ปกครองปรุง

อาหารรับประทานกันในครอบครัว ร้อยละ 65.0 ส่วนใหญ่คนดูแลเรื่องอาหารหรือปรุงอาหารให้นักเรียนรับประทานคือมารดา ร้อยละ 47.5 ส่วนใหญ่บิดาประกอบอาชีพรับจ้าง ร้อยละ 32.5 และส่วนใหญ่มารดาประกอบอาชีพพนักงานบริษัท ร้อยละ 30.0 จากข้อมูลคุณลักษณะทางประชากรและสังคมของกลุ่มทดลองและเปรียบเทียบเห็นได้ว่ามีลักษณะที่คล้ายคลึงกัน

2. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการในเด็กวัยเรียน การรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ ระหว่างกลุ่มและภายในกลุ่ม ของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง

ความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการในเด็กวัยเรียน หลังเข้าร่วมการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการในเด็กวัยเรียน สูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) (ดังตารางที่ 1, 2)

การรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ หลังเข้าร่วมการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.048$) ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบหลังการทดลองมีคะแนนการรับรู้ลดลง แต่ไม่มีนัยสำคัญทาง

สถิติ ($p < 0.857$) แต่เนื่องจากก่อนการทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการแตกต่างกัน จึงทำการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการที่เปลี่ยนแปลงไประหว่างการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้น 3.05 ขณะที่กลุ่มเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยไม่เปลี่ยนแปลงไป และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการที่เปลี่ยนแปลงไประหว่างการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยทางสถิติ ($p < 0.05$) (ดังตารางที่ 1, 2)

พฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ หลังเข้าร่วมการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) และเมื่อวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ ภายในกลุ่มทดลองพบว่า หลังการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการเพิ่มขึ้น ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบหลังการทดลองมีคะแนนพฤติกรรมไม่เปลี่ยนแปลง แต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) (ดังตารางที่ 1, 2)

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยตัวแปร ได้แก่ ความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการในเด็กวัยเรียน การรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ ก่อนและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มและภายในกลุ่ม ของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

ตัวแปร	n	$\bar{x}$	S.D.	df	t	p
ความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการในเด็กวัยเรียน						
ก่อนการทดลอง						
กลุ่มทดลอง	40	7.12	1.74	78	12.156	<0.001
กลุ่มเปรียบเทียบ	40	3.07	1.18			
ผลต่าง		4.05				
หลังการทดลอง						
กลุ่มทดลอง	40	10.82	1.66	78	12.285	<0.001
กลุ่มเปรียบเทียบ	40	6.05	1.18			
ผลต่าง		4.77				
การวิเคราะห์ความแตกต่าง $\bar{d}$						
กลุ่มทดลอง	40	6.08	2.787	78	11.354	<0.001
กลุ่มเปรียบเทียบ	40	-0.13	2.053			
การรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ						
ก่อนการทดลอง						
กลุ่มทดลอง	40	53.07	8.90	78	1.930	0.048
กลุ่มเปรียบเทียบ	40	56.62	6.35			
ผลต่าง		3.55				
หลังการทดลอง						
กลุ่มทดลอง	40	52.15	9.19	78	0.182	0.857
กลุ่มเปรียบเทียบ	40	52.00	7.34			
ผลต่าง		0.15				
พฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ						
ก่อนการทดลอง						
กลุ่มทดลอง	40	53.07	8.90	78	0.457	0.649
กลุ่มเปรียบเทียบ	40	52.15	9.19			
ผลต่าง		0.92				
หลังการทดลอง						
กลุ่มทดลอง	40	56.62	6.35	78	3.012	0.004
กลุ่มเปรียบเทียบ	40	52.00	7.34			
ผลต่าง		4.62				

*ค่า $\bar{d}$

ตารางที่ 2 ความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการในเด็กวัยเรียน การรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง

ตัวแปร	n	$\bar{x}$	S.D.	df	t	p
ความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการในเด็กวัยเรียน						
กลุ่มทดลอง						
ก่อนการทดลอง	40	7.12	1.74	39	9.980	<0.001
หลังการทดลอง		10.82	1.66			
กลุ่มเปรียบเทียบ						
ก่อนการทดลอง	40	3.07	1.18	39	9.379	<0.001
หลังการทดลอง		6.05	1.18			
การรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ						
กลุ่มทดลอง						
ก่อนการทดลอง	40	53.07	8.90	39	1.930	0.048
หลังการทดลอง		56.62	6.35			
กลุ่มเปรียบเทียบ						
ก่อนการทดลอง	40	52.15	9.19	39	0.182	0.857
หลังการทดลอง		52.00	7.34			
พฤติกรรมกรบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ						
กลุ่มทดลอง						
ก่อนการทดลอง	40	74.55	6.52	39	3.69	<0.001
หลังการทดลอง		77.60	3.52			
กลุ่มเปรียบเทียบ						
ก่อนการทดลอง	40	68.85	6.38	39	0.00	1.00
หลังการทดลอง		68.85	6.26			

อภิปรายผลการวิจัย

1. ความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการในเด็กวัยเรียน ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีความรู้เรื่องอาหารตามหลักโภชนาการในเด็กวัยเรียนถูกต้องเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การเปลี่ยนแปลงนี้เป็น

ผลมาจากกิจกรรมการเรียนรู้ที่จัดตามโปรแกรม ซึ่งกิจกรรมส่วนใหญ่เน้นการเสริมสร้างเนื้อหาความรู้เรื่องการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการที่เป็นหลักสำคัญสำหรับนักเรียนในวัยนี้ โดยการสร้างเสริมความรู้ในแต่ละกิจกรรมใช้หลายวิธีผสมผสานกัน มีทั้งการ

บรรยายประกอบสไลด์เรื่องอาหารและโภชนาการ การบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการในเด็กวัยเรียน การเรียนรู้จากตัวแบบการให้ฝึกทักษะการจัดเมนูอาหารด้วยตนเอง มีการสร้างการเรียนรู้ด้วยการแข่งขันทำให้เป็นแรงจูงใจให้เด็กเรียนรู้และเกิดความพยายามมากขึ้น โดยการเรียนรู้ผ่านการเล่นเกมส์เลือกและวิเคราะห์อาหาร เกมส์ผักผลไม้กินดีมีประโยชน์ การแข่งขันประกวดทำ “อาหารจานสุขภาพ” และการอภิปรายกลุ่ม นอกจากนี้ผู้วิจัยแจกคู่มือความรู้เรื่องอาหารสำหรับเด็กวัยเรียน และมีแบบบันทึกพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารในแต่ละสัปดาห์ และให้ปฏิบัติการทดลองทำพฤติกรรมใหม่ตามเป้าหมายด้วยตนเอง และมีการนำผลการปฏิบัติของแต่ละคนมาแลกเปลี่ยนเรียนกันในกลุ่ม ทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองเกิดการเรียนรู้จากการสังเกตเพื่อนในกลุ่มและเกิดการสร้างความรู้ใหม่ด้วยตนเอง จากกิจกรรมเสริมสร้างความรู้ดังกล่าวทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีความรู้เรื่องการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการถูกต้องเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับผลการศึกษาของปทุมรัตน์ สามารถ และคณะ⁸ ที่ศึกษาผลของโปรแกรม “My Food” ในการส่งเสริมความรู้ เจตคติและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 5 จังหวัดสมุทรปราการผลการศึกษาพบว่ากลุ่มทดลองมีความรู้เรื่องการบริโภคอาหารเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)

2. การรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารที่เหมาะสม ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถตนเองในการบริโภคอาหารที่เหมาะสมสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย สามารถอภิปรายได้ว่า การที่กลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถตนเอง

เพิ่มขึ้น มาจากกิจกรรมที่ผู้วิจัยจัดให้กับกลุ่มทดลอง ผู้วิจัยออกแบบกิจกรรมโดยประยุกต์ตามแนวคิดและแนวทางการสร้างการเรียนรู้ความสามารถตนเองของแบบดูรา⁹ ได้แก่การจัดประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ (Mastery Experience) ซึ่งแบบดูราเชื่อว่าเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพที่สุด ในการพัฒนาความสามารถตนเอง เนื่องจากว่าเป็นประสบการณ์โดยตรงความสำเร็จทำให้เพิ่มความสามารถตนเอง บุคคลจะเชื่อว่าเขาสามารถที่จะทำได้ ซึ่งผู้วิจัยนำมาประยุกต์จัดกิจกรรมฉลาด...เลือก โดยให้กลุ่มทดลองเล่นเกมผักผลไม้กินดีมีประโยชน์ แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มเล็ก ให้กลุ่มจัดผักและผลไม้ที่กลุ่มได้รับเป็นภาพผักและผลไม้ แบ่งออกเป็น 5 สี ตามแนวทางของกรมอนามัย คือ สีขาวหรือน้ำตาลอ่อน สีเขียว สีแดง สีเหลืองหรือส้ม สีม่วงหรือม่วงอมน้ำเงิน และกลุ่มที่เสร็จเร็วที่สุดจะได้บอกประโยชน์ของผักผลไม้แต่ละสีให้เพื่อน ๆ ฟังก่อน กลุ่มที่เสร็จเร็วและบอกประโยชน์ได้ถูกต้องทั้งหมดเป็นกลุ่มที่ชนะ นอกจากนี้ วิธีการพัฒนาการรับรู้ความสามารถตนเองที่สำคัญอีกวิธีการหนึ่งที่แบบดูราเสนอไว้ คือ การได้เห็นประสบการณ์ของผู้อื่น โดยการใช้ตัวแบบ (Modeling) การได้สังเกตตัวแบบแสดงพฤติกรรมที่มีความซับซ้อนและได้รับผลกระทบที่พึงพอใจจะทำ ซึ่งผู้วิจัยได้นำมาเป็นแนวทางออกแบบกิจกรรมฉลาด...ทำ โดยกิจกรรมเป็นการให้เรียนรู้จากตัวแบบทางบวกเป็นรุ่นพี่ที่มีสุขภาพดีจากการมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม มาพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับกลุ่มทดลอง จัดแข่งขันประกวดทำ “อาหารจานสุขภาพ” แบ่งกลุ่มให้คิดเมนูอาหารและปรุงประกอบอาหารโดยเลือกผลิตภัณฑ์ที่ผู้วิจัยเตรียมให้ ตัดสินผลการแข่งขันโดยครูประจำชั้นและผู้วิจัย ให้แรงเสริมโดยการมอบรางวัลให้ทีมที่ชนะ และพูดชมเชยและกระตุ้นให้ทุกคนบริโภค

อย่างฉลาดเพื่อสุขภาพตนเอง ซึ่งการจัดกิจกรรมที่สอดคล้องตามแนวคิดทฤษฎีและวิธีการพัฒนาการรับรู้ความสามารถตนเองของแบนดูรา นี้จึงส่งผลให้กลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถตนเองเพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัด สอดคล้องงานวิจัยของชวัญฉัตร ภิวัฒน์พงษ์กุล และมณีนรัตน์ อีระวิวัฒน์¹⁰ ที่ศึกษาผลของการประยุกต์ทฤษฎีปัญญาสังคม เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนประถมศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดระยอง พบว่ากลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถตนเองต่อการบริโภคอาหาร สูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < 0.05$

3. พฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่าเป็นผลมาจากโปรแกรมการเรียนรู้ที่ผู้วิจัยจัดขึ้นในแต่ละกิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมฉลาด... คิด ให้เรียนรู้จากตัวแบบทางบวก การแข่งขันการจัดเมนูอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็กวัยเรียนใน 1 วัน และนำเสนอผลการจัดอาหารของกลุ่ม สมาชิกร่วมกันอภิปรายการตั้งเป้าหมายถึงอาหารที่ตนเองจะรับประทานใน 1 สัปดาห์ และบันทึกพฤติกรรมบริโภคอาหารของตนเองในแบบบันทึกทุกวันตลอด 1 และมีการนำผลแต่ละสัปดาห์มาประเมินผลและร่วมการคิดวิเคราะห์ผลที่ได้ถ้าปฏิบัติได้ตามเป้าหมาย และในกิจกรรมฉลาด... ทำ โดยกิจกรรมเป็นการให้เรียนรู้จากตัวแบบทางบวกเป็นรุ่นพี่ที่มีสุขภาพดีจากการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม มาพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับกลุ่มทดลองในกิจกรรมฉลาด... กิน ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองเล่น

เกมส์เรียงอาหารพลังงานน้อยถึงมากจากภาพอาหารที่กลุ่มได้รับ กลุ่มที่เรียงได้เสร็จก่อนให้บอกประโยชน์และโทษของอาหารแต่ละชนิดถ้าบริโภคในปริมาณมากเกินไป และให้แต่ละกลุ่มระดมความคิดเห็น เรื่อง แนวทางการส่งเสริมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมให้นักเรียนในโรงเรียน โดยที่สำคัญกลุ่มทดลองจะมีการตั้งเป้าหมายถึงอาหารที่ตนเองจะรับประทานในแต่ละสัปดาห์ ระหว่างการทดลอง และบันทึกพฤติกรรมบริโภคอาหารของตนเองในแบบบันทึกทุกวันตลอด 1 และมีการนำผลแต่ละสัปดาห์มาประเมินผลและร่วมการคิดวิเคราะห์ผลที่ได้ถ้าปฏิบัติได้ตามเป้าหมาย จากกิจกรรมดังกล่าวทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการถูกต้องเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานโดยการศึกษาี้ สอดคล้องกับการศึกษาของอาจริย์ แมนปิ่น และคณะ¹¹ ที่ศึกษาผลของโปรแกรมฉลาดบริโภคเพื่อส่งเสริมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดนนทบุรี ซึ่งผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีความรู้เรื่องอาหารและการบริโภคที่ถูกต้องเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ การจัดกิจกรรมตามโปรแกรมครั้งนี้ มีจำนวนกิจกรรม 5 กิจกรรมหรือ 5 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที (1 คาบเรียน) ผู้วิจัยดำเนินการจัดกิจกรรมในคาบเรียนคุณธรรม และในคาบเรียนวิชาสุขศึกษาดังนั้นการนำโปรแกรมนี้อไปประยุกต์จัดกิจกรรมการเรียนรู้ในโรงเรียน ถ้าจัดเป็นกิจกรรมเสริมดังที่ผู้วิจัยดำเนินการควรต้องมีการวางแผนการจัดให้เหมาะสม เพื่อไม่ให้เป็นภาระบกรบกวนเวลาเรียนตามเนื้อหาปกติของนักเรียน

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป ควรนำกิจกรรมตามโปรแกรมไปเสริมการเรียนรู้และบูรณาการสอนในการเรียนการสอนตามหลักสูตรปกติในโรงเรียน โดยประยุกต์กิจกรรมการเรียนรู้ต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับนักเรียนต่อไป

เอกสารอ้างอิง

1. สำนักส่งเสริมสุขภาพ. กรมอนามัย. คู่มือการดำเนินงานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ ฉบับปี 2554. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์; 2554.
2. สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข. รายงานของสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์กระทรวงสาธารณสุขปี 2559 [อินเทอร์เน็ต]. 2560. [เข้าถึงเมื่อ 10 ตุลาคม 2561] เข้าถึงได้จาก : http://bps.moph.go.th/new_bps/sites/default/files/health_strategy2559.pdf.
3. World Health Organization. Global Strategy on Diet, Physical Activity, and Health. Fifty-seventh World Health Assembly. WHA57.17. Geneva: WHO; 57: 21-3.
4. ลัดดา เหมาะสุวรรณ. สภาวะสุขภาพและสังคมของเด็กไทย. ใน: ลัดดา เหมาะสุวรรณ บรรณาธิการ. สภาวะสุขภาพและสังคมของเด็กไทย. สงขลา: เอกสารหาดใหญ่; 2547.
5. เบญจภา สนามทอง. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และการออกกำลังกายของเด็กโรคอ้วนที่อยู่ในโปรแกรมการควบคุมน้ำหนัก. มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ขอนแก่น; 2548.
6. ชุตินา ศิริกุลขยานนท์. โรคอ้วนในเด็กวัยเรียน. กรุงเทพฯ: ภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. 2554.
7. Fleiss JL. Statistical method for rate and proportions. 2nd ed. NY. John Wiley & Sons; 1981.
8. ปทุมรัตน์ สามารถ, มณีรัตน์ ชีระวิวัฒน์, นิรัตน์ อิมามิ, ปิยธิดา ขจรชัยกุล. ผลของโปรแกรม “My Food” ในการส่งเสริมความรู้เจตคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 5 จังหวัดสมุทรปราการ. วารสารโรงพยาบาลชลบุรี 2560;42(3).
9. Bandura A. A social cognitive theory of personality. In L. Pervin & O. John (Ed.), Handbook of personality 2nd ed. New York: Guilford Publications. pp. 154-196
10. ขวัญฉัตร ภิวัฒน์พงษ์กุล และมณีรัตน์ ชีระวิวัฒน์. การประยุกต์ทฤษฎีปัญญาสังคมเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนประถมศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดระยอง. วารสารสุขศึกษา 2561;41(2):168-180.
11. อาจรีย์ แม่นปิ่น, มณีรัตน์ ชีระวิวัฒน์, สุปรียา ต้นสกุล และนิรัตน์ อิมามิ. ผลของโปรแกรมฉลาดบริโภคเพื่อส่งเสริมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดนนทบุรี. วารสารสุขศึกษา 2561;41(1):126-127.