ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6

บุญฤทธิ์ ประสิทธิ์นราพันธุ์ * วิมล อ่อนเส็ง * ปฐพร แสงเขียว **
ดุจเดือน เขียวเหลือง * อดุลย์ วุฒิจูรีพันธุ์ * อัญชลี เข็มเพ็ชร *
สายฝน วรรณขาว ***

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงพรรณนามีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่4-6 ของโรงเรียนเทศบาลแห่งหนึ่ง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6จำนวน 104คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ที่ผู้วิจัยประยุกต์มาจากสิริกันย์ แก้วพรหม (2549) ตามกรอบแนวคิดของ PRECEDE Frameworkได้แก่แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร แบบสอบถามทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร แบบสอบถามอิทธิพลจากเพื่อน และแบบสอบถามพฤติกรรมบริโภคอาหาร ใช้การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคเท่ากับ .60, .62, .71 และ .73 ตามลำดับวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน วิเคราะห์ตัวแปรทำนายพฤติกรรมบริโภคอาหาร โดยใช้สถิติการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน

ผลการวิจัยพบว่ามากกว่าครึ่งเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ55.8 มีภาวะโภชนาการสมส่วน คิดเป็นร้อยละ 56.7 พฤติกรรมบริโภคอาหารพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมบริโภคอาหารโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ = 2.22 ,SD = .21) โดยพบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 เงินที่ได้จากผู้ปกครอง (r = -.200, p< .05) ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร (r = .243,p< .05) และอิทธิพลจากเพื่อน (r = .407 ,p< .01) มีความสัมพันธ์ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนพบว่า ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และอิทธิพลจากเพื่อน สามารถรวมทำนายพฤติกรรมบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ได้ร้อยละ 20.4 (R^2= .204 , P<.001)

จากผลการวิจัยครั้งนี้ พยาบาลและบุคลากรทางสุขภาพควรนำผลวิจัยไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนากิจกรรม/โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยการส่งเสริมทัศนคติในการบริโภคอาหารและแนวทางในการเรียนรู้การบริโภคอาหารของนักเรียนโดยอาศัยกระบวนการจากกลุ่มเพื่อน

คำสำคัญ: พฤติกรรมการบริโภคอาหาร, นักเรียนชั้นประถม

* พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ ** พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
*** พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์

Factors Predicting Food Consumption Behaviors of School Students, Grade 4-6

Boonrid Prasitnarapun * Vimal Onseng* Pataporn Saengkhiew **
Dujduean Khiaolueang * Adula Wuttijurepan * Uncharee Khempech *
Saifon Wannakhao ***

ABSTRACT

This correlation predictive research aimed to study factors predicting food consumption behaviors of school students grade 4-6, elementary school of Municipality School. The samples were 104 school students grade 4-6. The questionnaires were adapted from Kaewprom, S. (2006) based on PRECEDE. The questionnaires are as follow: food consumption knowledge, food consumption attitude, influence of friends and food consumption behaviors. Data were analyzed for its internal consistency by Cronbach,s Alpha Coefficient results in the values of .60,.62, .71 and .73 respectively. Pearson,s product moment correlation coefficient, and stepwise multiple regression analysis were used.

According to the findings, 55.8% of the samples were males and more than half of the students (56.7%) had normal nutritional status. The food consumption behaviors were of the sample at a moderate level (M = 2.22, SD = .21). The factors related to the food consumption behaviors are money support from parents ($r = -.200$, $p < .05$), food consumption attitude ($r=.243$, $p<.5$) and influence of friends ($r = .407$, $p< .01$). The results of multiple regression analysis founded that food consumption attitude and influence of friends could predict food consumption behaviors of school students grade 4-6 at the level of 20.4 ($R^2= 0.204$, $P<0.001$).

Based on the finding, nurse and health care provider should develop food consumption behavior program by encourage the attitudes of food consumption behavior and also the way of learning about it from influence of friends.

Key words : Food consumption behaviors, Elementary school

* RN., Senior Professional level ** RN., Professional level
*** RN., Practitioner level, Boromarajonani College of Nursing, Uttaradit

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เด็กเป็นทรัพยากรบุคคลที่สำคัญของประเทศการพัฒนาประเทศให้เจริญจำเป็นต้องพัฒนาเด็กซึ่งเป็นอนาคตของชาติให้มีความพร้อมในทุกๆด้านโดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านสุขภาพอนามัยโดยการสนับสนุนพฤติกรรมบุคคล และการจัดการสิ่งแวดล้อม เพื่อส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีของบุคคล ครอบครัว ชุมชนและสังคม เป็นแนวทางที่ถูกกล่าวไว้อย่างชัดเจนในธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2554 ที่ว่า “สุขภาพเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานของประชาชนและระบบสุขภาพต้องให้ความสำคัญสูงกับการสร้างเสริมสุขภาพอันนำไปสู่สุขภาวะที่ยั่งยืนและการพึ่งตนเองได้ของประชาชน” นอกจากนั้นพระราชบัญญัติส่งเสริมการพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ พ.ศ.2550 มาตรา 6 ระบุเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาเด็กและเยาวชนข้อหนึ่งว่า “ให้เด็กมีสุขภาพและพลานามัยแข็งแรง รู้จักการป้องกันตนเองจากโรคและสารเสพติด (Child And Youth Development Promotion Act 2007, 2008) จากสภาพสังคมที่เปลี่ยนไปทำให้เด็กมีพฤติกรรมการกินที่ไม่พึงประสงค์มากยิ่งขึ้นซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังไม่ติดต่อหลายชนิดเมื่อเติบโตขึ้นเป็นภาระในการดูแลรักษาทั้งในระดับครอบครัวและประเทศรัฐจะต้องลงทุนด้านการบริการทางการแพทย์มากขึ้นการสำรวจพบว่าเด็กไทยมีพฤติกรรมการกินหวานเพิ่มขึ้นซึ่งแหล่งที่มาของน้ำตาลได้แก่เครื่องดื่มประเภทน้ำหวานน้ำอัดลมที่ส่งผลต่อภาวะโภชนาการเกิน (National Health Examination Survey Office, 2009) การศึกษาที่ผ่านมาพบว่าเด็กวัยเรียน ยังมีปัญหาโภชนาการที่มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว นั่นคือภาวะอ้วนในเด็ก เนื่องจากรูปแบบการบริโภคอาหารที่เปลี่ยนแปลงไปคือบริโภคอาหารที่มีพลังงานสูงและมีเส้นใยน้อย ปัจจุบันเด็กที่เป็นโรคอ้วนต่างได้รับผลเสียต่อสุขภาพกายและจิต ปัญหาสุขภาพกายของเด็กอ้วนมีตั้งแต่เหนื่อยง่าย การเรียนรู้ช้ากว่าเด็กที่มีน้ำหนักตัวปกติ มีโอกาสป่วยเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 มีภาวะไขมันสะสมในตับ นิ่วในถุงน้ำดี โรคทางเดินหายใจ หอบ ภูมิแพ้ นอนกรน หยุดหายใจเป็นพักๆ ปวดข้อเข่า เสี่ยงโรคมะเร็งมากกว่าเด็กไม่อ้วน โดยเฉพาะเด็กอ้วนที่มีปัญหาความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง และเป็นเบาหวาน (Rattanachuek, Thawikun, Iamophat and Suthatwonwuthi, 2014)จากการศึกษา ภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับเพชร ศูนย์อนามัยที่ 9 พิษณุโลก ของ (Moahmeng, Yoncharoenlam, and Phinit, 2014)พบว่าภาวะโภชนาการ จากการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงของนักเรียน แล้วนำข้อมูลมาเทียบเกณฑ์ เพื่อประเมินภาวะโภชนาการ พบว่า มีนักเรียนเริ่มอ้วนและอ้วนร้อยละ 10.1 และ พบพฤติกรรมการบริโภคอาหารนักเรียนรับประทานอาหารก่อนนอน(หลังจากมื้อเย็นแล้ว)บางวันร้อยละ 44.1 รับประทานทุกวันร้อยละ 15.9 รับประทานเนื้อสัตว์ติดมันเช่นหมูสามชั้น คอหมู หนังไก่ 4 วันขึ้นไปร้อยละ 32.5 รับประทานอาหารที่ทอดในน้ำมันมาก 4 วันขึ้นไปร้อยละ 39.4 นักเรียนรับประทานผักทุกวันร้อยละ 46.0 และมีนักเรียนร้อยละ 20.2 ที่รับประทานผักน้อยกว่า 4 วันต่อ ซึ่งSaritsiri (2012) ศึกษาภาวะโภชนาการของนักเรียน เขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานครพบว่า เด็กมีภาวะ

โภชนาการเกิน เพิ่มขึ้นทุกปีและจากการเก็บข้อมูลกลุ่มเด็กวัยเรียนอายุ 5-14 ปี ในจังหวัดอุตรดิตถ์ จำนวน 36,746 คน พบว่าเด็กนักเรียนที่มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน จำนวน 2,947 คิดเป็นร้อยละ 8.02 (Annual report Uttaradit Provincial Public Health Office, 2015)

จากการทบทวนงานวิจัยที่ผ่านมา พบว่า กลุ่มเด็กวัยเรียนชั้นประถม ยังมีพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสมมากนัก ดังเช่น การศึกษาของ Chaiyasung, Yakasem, and Chuthongrat (2014) ได้ศึกษาปัจจัยทำนายพฤติกรรมการ บริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ ในจังหวัดปทุมธานี และ Phromma and Mueanphet (2014) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนวัดศิริจันทราราม จังหวัดปทุมธานีพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมบริโภคอยู่ในระดับปานกลาง

ปัญหาพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องของนักเรียนระดับชั้นประถมเป็นปัญหาอย่างหนึ่งของประเทศไทย เพราะมีผลต่อภาวะสุขภาพของเด็กวัยเรียน วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์ มีพันธกิจที่สำคัญด้านหนึ่ง คือ การให้บริการทางวิชาการแก่ชุมชนและสังคม เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนและสังคม ได้เห็นความสำคัญของปัญหาสุขภาพของนักเรียนที่บริโภคไม่ถูกต้อง จึงสนใจศึกษาพฤติกรรมบริโภคอาหารและปัจจัยทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ที่มีในโรงเรียนดังกล่าวโดยได้นำกรอบแนวคิด PRECEDEFramework ของ Green และ Kreuter (2005) มาประยุกต์ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ซึ่งมีแนวคิดว่า พฤติกรรมของบุคคลมีสาเหตุมาจากหลายปัจจัย ปัจจัยหลัก มี 3 ปัจจัย ได้แก่ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม การวิเคราะห์เพื่อหาสาเหตุหรือปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมเป็นขั้นตอนที่สำคัญที่จะนำไปสู่การวางแผนการดำเนินงานสำหรับพยาบาลและเจ้าหน้าที่ด้านสุขภาพในการกำหนดนโยบายกลยุทธ์แผนงานและกำหนดวิธีในการดำเนินงานทางด้านสุขศึกษาเพื่อส่งเสริมให้นักเรียนที่มีพฤติกรรมบริโภคที่เหมาะสมส่วนโรงเรียนและอาจารย์สามารถนำผลวิจัยไปเป็นแนวทางการออกแบบกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องและช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6
2. เพื่อศึกษาปัจจัยทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การศึกษานี้ได้ประยุกต์กรอบแนวคิด PRECEDEFramework ของ Green และ Kreuter (2005) ในขั้นตอนการประเมินทางการศึกษาและทางนิเวศวิทยา(educational & ecological assessment) ซึ่งเป็นขั้นตอนการวิเคราะห์สาเหตุของปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมของบุคคล มาเป็น

กรอบแนวคิดในการกำหนดตัวแปรต้นที่อิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภค โดยเชื่อว่า พฤติกรรมการบริโภคของเด็กนักเรียน มาจาก 3 กลุ่มปัจจัย ได้แก่ 1. ปัจจัยนำ (Predisposing Factor) ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร 2. ปัจจัยเอื้อ (Enabling Factor) ได้แก่เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง 3. ปัจจัยเสริม (Reinforcing Factor) ได้แก่ อิทธิพลจากเพื่อน

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยเชิงบรรยาย (Descriptive research) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6

<u>ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง</u>

ประชากรที่ศึกษาคือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6โรงเรียนเทศบาลวัดหนองผา ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2559 จำนวน 109 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาคือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6โรงเรียนเทศบาลวัดหนองผา ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2559 จำนวน 109 คน เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีขนาดเล็ก ผู้วิจัยจึงกำหนดเลือกประชากรทั้งหมดเป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยมีเกณฑ์ที่กำหนดไว้คือ สามารถใช้ภาษาและสื่อความหมายกับผู้วิจัยได้ดี และยินดีให้ความร่วมมือในการให้ข้อมูลทำวิจัย

<u>เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย</u>

เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการศึกษาเป็นแบบสอบถาม ที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรมและประยุกต์ใช้แบบสอบถามของ Kaewprom (2006) เป็นแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีทั้งหมด 3 ส่วน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปลักษณะเป็นแบบเลือกตอบ 10 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเป็นแบบเลือกตอบ 2 ตัวเลือกจะมีข้อถูกเพียงข้อเดียว ตอบ ถูกได้ 1 ตอบผิดได้ 0 การแปลความหมายคะแนน 3 ระดับดังนี้

ระดับสูง หมายถึง คะแนนตั้งแต่ร้อยละ80
ระดับปานกลางหมายถึง คะแนนอยู่ร้อยละ50-79
ระดับสูง หมายถึง คะแนนน้อยกว่าร้อยละ50

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมี 20 ข้อ ลักษณะการออกแบบคำถามทั้งด้านบวกและด้านลบ ตามแบบของไลเคอร์(Likert Scale) ได้กำหนดให้ผู้เลือกตอบคำถาม 3 ระดับ ประกอบด้วย เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามอิทธิพลจากเพื่อนมี 10 ข้อ ลักษณะการออกแบบคำถามทั้งด้านบวกและด้านลบ ตามแบบของไลเคอร์(Likert Scale) ได้กำหนดให้ผู้เลือกตอบคำถาม 3 ระดับ ประกอบด้วย ปฏิบัติตามประจำ ปฏิบัติตามบางครั้ง ไม่ปฏิบัติ

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามพฤติกรรมบริโภคอาหารมี 35 ข้อ ลักษณะการออกแบบคำถามทั้งด้านบวกและด้านลบ ตามแบบของไลเคอร์(Likert Scale) ได้กำหนดให้ผู้เลือกตอบคำถาม 3 ระดับ ประกอบด้วย ปฏิบัติตามประจำ ปฏิบัติตามบางครั้ง ไม่ปฏิบัติ

การแปลผลการพรรณนาข้อมูล แบ่งระดับออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ทัศนคติเกี่ยวกับ

การบริโภคอาหารอิทธิพลจากเพื่อนและพฤติกรรมบริโภคอาหาร แบ่งระดับออกเป็นดังนี้

ระดับดี	คะแนนเฉลี่ย 2.34-3.00
ระดับปานกลาง	คะแนนเฉลี่ย 1.67-2.33
ระดับต่ำ	คะแนนเฉลี่ย 1.00-1.66

การหาความตรงและความเชื่อมั่นของเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

1. การหาความตรงเชิงเนื้อหา(Content validity) ผู้วิจัยนำเครื่องมือให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบด้านโครงสร้างและความตรงของเนื้อหา จากนั้นจึงนำเครื่องมือวิจัยไปปรับปรุงแก้ไขตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ และการหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ผู้วิจัยนำเครื่องมือไปทดลองใช้กับเด็กนักเรียนชั้นประถมที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา จำนวน 30 ราย โดยแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร แบบสอบถามทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร แบบสอบถามอิทธิพลจากเพื่อน และแบบสอบถามพฤติกรรมบริโภคอาหารมีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค เท่ากับ .60 ,0.62, 0.71 และ 0.73 ตามลำดับ

<u>การเก็บรวบรวมข้อมูล</u>

1. ประสานงานกับผู้อำนวยการโรงเรียนและครูประจำชั้นเพื่อขอความร่วมมือในการศึกษา ขออนุญาตจากผู้ปกครองเด็กนักเรียนเข้าร่วมโครงการวิจัย

2. เก็บรวบรวมข้อมูลโดยให้ผู้ช่วยนักวิจัยสัมภาษณ์นักเรียนตามแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

<u>การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง</u>

กลุ่มตัวอย่างได้รับการชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย ประโยชน์ และผลกระทบที่กลุ่มตัวอย่างอาจจะได้รับในการวิจัย โดยกลุ่มตัวอย่างมีสิทธิที่จะตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมการวิจัย เมื่อกลุ่มตัวอย่างรับทราบจึงดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

<u>การวิเคราะห์ข้อมูล</u>

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ดังนี้ 1. วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล การแจกแจงความถี่ คำนวณหาค่าร้อยละ2. วิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมบริโภคอาหารโดยหาค่าเฉลี่ยและ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน3. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของกลุ่มตัวอย่าง วิเคราะห์โดยใช้สถิติ การวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน(Pearson s Product Moment Correlation Coefficient) วิเคราะห์ตัวแปรทำนายพฤติกรรมบริโภคอาหาร โดยใช้สถิติการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis)

ผลการวิจัย

ข้อมูลทั่วไป กลุ่มตัวอย่าง มากกว่าครึ่งเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ55.8 มีภาวะโภชนาการสมส่วน คิดเป็นร้อยละ 56.7 ผู้ปกครองมีอาชีพ รับจ้าง ร้อยละ 61.ได้รับเงินมาโรงเรียน มากกว่า 25 บาทขึ้นไป ร้อยละ 60.6การได้รับข่าวสารด้านอาหาร ที่นักเรียนรับมากที่สุดคือทางโทรทัศน์ คิดเป็นร้อยละ 45.2 และรูปแบบการรับประทานอาหารในครอบครัวเป็นประจำคือ ประกอบอาหารรับประทานเอง ร้อยละ 83.7

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 (N=104)

พฤติกรรม	$\bar{X}$	SD
1.นักเรียนรับประทานอาหารตรงตามเวลาทุกมื้อ	2.52	0.61
2.นักเรียนกินอาหารที่สุกใหม่และร้อนๆ	2.42	0.66
3.นักเรียนไม่รับประทานอาหารที่กรุบกรอบ	2.07	0.61
4.นักเรียนดื่มน้ำวันละ 8 แก้ว	2.38	0.64
5.นักเรียนไม่รับประทานอาหารที่มีรสจัด หวานจัด เผ็ดจัด	2.08	0.66
6.นักเรียนรับประทานผักทุกมื้อ	2.31	0.56
7.นักเรียนรับประทานผลไม้ทุกมื้อ	2.28	0.51
8.นักเรียนไม่รับประทานอาหารปิ้ง ย่าง รมควัน	2.21	0.57
9.นักเรียนไม่ดื่มน้ำอัดลม	1.99	0.63
10.นักเรียนไม่รับประทานบะหมี่สำเร็จรูปแทนอาหารมื้อเย็น	2.19	0.67
11.นักเรียนไม่รับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ	2.61	0.58
12.นักเรียนดื่มนมสด รสจืด	2.59	0.62
13.นักเรียนไม่รับประทานขนมหวาน และขนมที่มีแป้ง และน้ำตาลมากเช่น ขนมเค้ก	2.10	0.51
14.นักเรียนรับประทานอาหารประเภทต้ม นึ่ง ลวก อบ	2.22	0.62
15.นักเรียนรับประทานอาหารหลากหลายชนิดไม่ซ้ำชนิดกัน	1.89	0.67
16.นักเรียนรับประทานปลาอย่างน้อยวันละ 1 มื้อ	2.13	0.74
17.นักเรียนรับประทานอาหารที่มีรสจืด ไม่เติมน้ำปลาและเกลือในอาหาร	1.83	0.65
18.นักเรียนไม่รับประทานอาหาร มากกว่า 3 มื้อต่อวัน	2.14	0.77
19.นักเรียนไม่รับประทานขนมระหว่างมื้ออาหาร	2.34	0.72
20.นักเรียนไม่รับประทานอาหารจนอิ่มเกินไปทุกมื้อ	2.27	0.75
21.นักเรียนไม่รับประทานอาหารไขมันสูงเช่น ขาหมู หมู3ชั้น หนังไก่	2.21	0.66
22.นักเรียนไม่รับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด เช่นไก่ทอด พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์	2.20	0.60
23.นักเรียนได้รับประทานอาหารเช้าเพราะผู้ปกครองได้เตรียมอาหาร	2.36	0.74
24.นักเรียนมีเวลารับประทานอาหารหลังจากเรียน	2.45	0.71
25.นักเรียนไม่รับประทานอาหารที่มีกะทิเป็นส่วนประกอบเช่นแกงกะทิขนมหวาน	2.08	0.57
26.นักเรียนไม่รับประทานอาหารมื้อเย็นหลังเวลา 20.00 น.	2.11	0.76

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 (N=104)(ต่อ)

พฤติกรรม	$\bar{x}$	SD
27.นักเรียนเข้านอนหลังรับประทานอาหารเย็นไปแล้ว 4 ชั่วโมง	1.96	0.72
28.นักเรียนไม่ชื้ออาหารที่มีสีสันสวยน่ารับประทาน	2.36	0.67
29.ครอบครัวนักเรียนใช้มันพืชปรุงอาหารแทนน้ำมันจากสัตว์	1.98	0.81
30.นักเรียนเคี้ยวอาหารจนละเอียดทุกคำก่อนกลืน	2.48	0.64
31.นักเรียนอ่านรายละเอียดของฉลากโภชนาการทุกครั้งก่อนรับประทาน	2.23	0.69
32.ในระหว่างดูทีวีและอ่านหนังสือนักเรียนไม่รับประทานขนมขบเคี้ยว น้ำอัดลม	2.04	0.75
33.นักเรียนไม่เพิ่มปริมาณการรับประทานที่ตนเองชอบรับประทานทุกครั้ง	2.16	0.68
34.นักเรียนมีเวลาว่างจะไม่รับประทานตลอดเวลา	2.25	0.75
35.นักเรียนไม่รับประทานอาหารคำโต และค่อยๆรับประทานอาหาร	2.40	0.72
พฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวม	2.22	0.21

พฤติกรรมบริโภคอาหารพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมบริโภคอาหารโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x}$ = 2.22 , SD = 0.21) โดยพฤติกรรมที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ นักเรียนไม่รับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ($\bar{x}$ = 2.60 , SD = 0.58) รองลงมาคือนักเรียนดื่มนมสด รสจืด ($\bar{x}$ = 2.59 , SD = 0.61) ส่วนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือนักเรียนรับประทานอาหารที่มีรสจืด ไม่เติมน้ำปลาและเกลือในอาหาร ($\bar{x}$ = 1.89 , SD = 0.66)

ปัจจัยด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความรู้อยู่ในระดับปานกลางคะแนนเฉลี่ย สูงสุด 17 คะแนน ต่ำสุด 7 คะแนน คะแนนเฉลี่ย 12 .59 คะแนน โดยข้อที่กลุ่มตัวอย่างตอบได้ถูกต้องมากที่สุด คือการกินอาหารหลัก 5 หมู่เพื่อให้ภาวะโภชนาการที่ดีควรกินอาหารแต่ละหมู่ให้หลากหลายในปริมาณที่พอเหมาะ($\bar{x}$ = 0.89 , SD = 0.31) และแคลเซียมในนมช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง ($\bar{x}$ = 1.89 , SD = 0.31)และคำถามที่มีผู้ตอบถูกน้อยที่สุด ผักและผลไม้มีประโยชน์ในการบำรุงประสาทและกล้ามเนื้อ ($\bar{x}$ = 0.25 , SD = 0.43)

ปัจจัยด้านทัศนคติด้านการบริโภคอาหาร พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติด้านบวกที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ถ้าต้องการให้มีสุขภาพดีต้องกินอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ($\bar{x}$ = 2.96 , SD = 0.19) และทัศนคติด้านลบที่มีค่าเฉลี่ยสุงสุดคือ อาหารฟาสฟู้ดส่วนใหญ่ เช่น แซนวิช มีสารอาหารครบถ้วน($\bar{x}$ = 1.81 , SD = 0.78)

ปัจจัยด้านอิทธิพลจากเพื่อนพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ นักเรียนเลือกรับประทานอาหารตามเพื่อนที่เป็นผู้นำเพื่อต้องการ ให้กลุ่มเพื่อนยอมรับนักเรียน($\bar{x}$ = 2.68 , SD= 0.54) ค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือเพื่อนมักทักท้วงเมื่อนักเรียนกินอาหารที่ไม่มีประโยชน์($\bar{x}$ = 1.63 , SD = 0.72)

ตารางที่ 2 ค่าสัมประสิทธิสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 (N=104)

	เงินที่ได้รับผู้ปกครอง	ความรู้	ทัศนคติ	อิทธิพลจากเพื่อน
ความรู้	-.058			
ทัศนคติ	.034	.368**		
อิทธิพลจากเพื่อน	-.297*	.129	.122	
พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	-.200*	.181	.243*	.407**

***p< .05 , **p< .01**

จากตารางที่2 พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทำนายกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารพบว่า เงินที่ได้จากผู้ปกครอง (r = -.200, p< .05) ทัศนคติ (r = .243, p< .05) และอิทธิพลจากเพื่อน (r = 407,p< .01) มีความสัมพันธ์ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ตารางที่ 3 วิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนของพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 (N=104)

ตัวแปร	B	SE(b)	Beta	t	*p*
อิทธิพลจากเพื่อน	.291	.068	.383	4.286	P<0.001
ทัศนคติ	.166	.076	.196	2.196	.0300
ค่าคงที่ =1.138					

R^2= 0.204 , F=12.935, P<0.001

จากตารางที่ 3 จะเห็นว่าปัจจัยที่สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ได้แก่ ทัศนคติ และอิทธิพลจากเพื่อน โดยปัจจัยที่ สองสามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารได้เพิ่มร้อยละ 20.4 (R^2= 0.204 , F=12.935, P<.001)

การอภิปรายผล

กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x}$ = 2.22 ,S.D. = 0.21) แสดงให้เห็นว่า แม้กลุ่มตัวอย่างจะมีการรับข้อมูลข่าวสารการบริโภคอาหารจากทางโรงเรียนและโทรทัศน์ มาบ้างแล้ว แต่ยังมีพฤติกรรมบางอย่างที่ไม่เหมาะสมเท่าที่ควร ยังพบว่านักนักเรียนรับประทานอาหารที่มีรสจืด ไม่เติมน้ำปลาและเกลือในอาหาร เพียง ร้อยละ 14 และนักเรียนรับประทานอาหารหลากหลายชนิดไม่ซ้ำชนิดกันเพียง เป็นประจำร้อยละ 17.3 ซึ่งอาจทำให้นักเรียนได้สารอาหารไม่ครบถ้วน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างมีความรู้และทัศนคติอยู่ในระดับปานกลาง จึงทำให้พฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับปานกลางสอดคล้องกับการศึกษาToathom (2015)ที่ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารนอกรั้วโรงเรียนของนักเรียน ในสังกัดสำนักงานเขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร ที่พบว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารนอกรั้วโรงเรียนอยู่ในระดับปานกลาง

ปัจจัยทำนายพฤติกรรมพฤติกรรมการบริโภคอาหาร อภิปรายได้ดังนี้

ทัศนคติมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและสามารถรวมทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารได้ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ ทัศนคติของนักเรียนต่อการบริโภคอาหารเป็นสิ่งสำคัญในการกำหนดความชอบหรือไม่ชอบอาหารชนิดต่างๆ สอดคล้องกับการศึกษา Rattanasakhonchai (2015) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปี ที่ 3 ในเขตอำเภอเมืองชุมพร จังหวัดชุมพร พบว่า ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนและเช่นเดียวกับ Phromma, and Mueanphet (2014) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนวัดศิริจันทราราม จังหวัดปทุมธานีพบว่า ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภค มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติซึ่ง Sharifirad , Yarmohammadi,Azadbakht,Morowatisharifa bad and Hassanzadeh (2013) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารจานด่วนในประเทศอิหร่านจำนวน 521 คน พบว่าทัศนคติมีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารจานด่วน (β=0.15,P<.001)

อิทธิพลจากเพื่อนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและสามารถรวมทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารได้ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ เมื่อเด็กเริ่มเข้าสู่โรงเรียนเด็กจะรู้จักการอยู่รวมกันเพื่อนและกลายเป็นปัจจัยที่มีบทบาทสำคัญต่อการบริโภคของเด็ก เมื่อเด็กได้เข้าร่วมกินอาหารกับเพื่อนๆสอดคล้องกับการศึกษาของToathom (2015)ที่ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารนอกรั้วโรงเรียนของนักเรียน ในสังกัดสำนักงานเขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานครพบว่า อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารนอกรั้วโรงเรียนของนักเรียนและ Bargiota, Delizona, Tsitouras and Koukoulis (2013) ได้ศึกษาพฤติกรรมการกินและปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกอาหารในวัยรุ่น380 คนในประเทศกรีซ เขตนอกเมืองพบว่า เพื่อนมีอิทธิพลต่อการเลือกรับประทานอาหารของเด็กวัย 12 – 18 ปี

โดยเฉพาะการเลือกกินอาหารขยะจะเพิ่มมากขึ้น และการเลือกกินอาหารขยะจะเพิ่มเมื่อรับประทานอาหารนอกบ้านร่วมกับเพื่อน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะการนำไปใช้

1. ปัจจัยที่สามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหาร คือ ทัศนคติในการบริโภคอาหารและอิทธิพลจากเพื่อนในการบริโภคอาหาร ดังนั้นโรงเรียนจะสามารถไปใช้ประโยชน์ในการการเรียนการสอน และจัดกิจกรรมในโรงเรียนเพื่อส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ให้อยู่ในระดับที่ดีมากขึ้น

2. จากผลการวิจัยพบว่านักเรียนยังมีทัศนคติ ความรู้ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง เช่น นักเรียนส่วนใหญ่ เติมน้ำปลาและเกลือในอาหาร รวมทั้ง การดื่มน้ำอัดลม อาจเกิดจากพฤติกรรมการเลียนแบบหรือการเข้าถึงหรือความสามารถในการหาซื้อได้ง่ายดังนั้นควรมีการเฝ้าระวังภาวะโรคที่อาจเกิดขึ้นจากการดื่มน้ำอัดลมเช่นภาวะโรคอ้วนเบาหวานเป็นต้น ดังนั้นบุคลากรทางสุขภาพและครูควรจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคที่ถูกต้องเหมาะสม

3. อิทธิพลของเพื่อน มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ดังนั้นควรจัดกิจกรรมต่างๆ ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและแนวทางในการเรียนรู้ของนักเรียนโดยอาศัยกระบวนการกลุ่มเพื่อน

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารในกลุ่มอื่นๆ เช่น โรงเรียนนอกเขตเทศบาล หรือโรงเรียนเอกชน

2. ควรมีการศึกษาตัวแปรอื่นๆ เพิ่มเติม เช่น ปัจจัยครอบครัว ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว และสิ่งแวดล้อมของโรงเรียน

Reference

Annual report. (2015) Uttaradit Provincial Public Health Office. Retrieved from http://uto.moph.go.th/newsx/report_year/index.php (in Thai)

Bargiota, A., Delizona.M., Tsitouras, A., & Koukoulis, G. (2013) Eating habits and factors affecting food choice of adolescents living in rural areas Retrieved 10/06/2017 from http://www.hormones.gr/8409/article/eating-habits-and-factors-affecting-food%E2%80%A6.html.

Chaiyasung, P., Yakasem, P.,&Chuthongrat, N.(2014). Factors predicting food consumption behaviors of overweight elementary school students grad 4-6. The Journal of Boromarajonani of Nursing Nakhonratchasima. 20 (1): 30-42. (in Thai)

Child And YouthDevelopment Promotion Act B.E. 2007. (2008).ratchakitchanubeksa. 125 9 1.(in Thai)

Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2005). Health Program Planning :An Eduational and Ecological Approach (4th ed). NewYork : McGraw - Hill Higher Education.

Jaichuen, N., (2013). Purchasing and eating of food and beverages in Primary 6 students. Journal of Health Systems Research. 7(1): 137-149 (in Thai)

Kaewprom, S. (2006). Food consumption behavior in a with the national health recommendations of Prathomsuksa 6 students in amphur Tasala, Nankhonsi Thammarat province. (Unpublished master' thesis). Srinakharinwirot University. (in Thai)

Moahmeng, N.,Yoncharoenlam, P.,& Phinit, S. (2014).The study of Nutrition & student's food consumption behavior in Diamond Health Promoting Schools at Regional Heath Promotion center 9 Phitsanulok. Retrieved 22/06/2017, from http://hpc2.anamai.moph.go.th/research/index.php/2558/108-9. (in Thai)

National Health Examination Survey Office. (2009). Thailand National Health Examination Survey IV 2008 - 2009. Bangkok: National Health Examination Survey Office. (in Thai)

Penpong, M. (2016). Food Consumption Behavior of Students in Suratthani Province. Journal of management Sciences. 3(1), 109-126. (in Thai)

Phromma, I. & Mueanphet, C. (2014). Factors affecting food consumption behavior according to national health

recommendations among student of WatSrichandharam School in PathumThani Province. In Rethink : Social Development for Sustainability in ASEAN Community 11-13 June 2014.(Report). KhonKaen. (in Thai)

Rattanachuek, S. Thawikun, P., Iamophat, A., & Suthatwonwuthi, A.(2014). Guidelines for the prevention and treatment of obesity in children. Retrieved 2/06/2017, from http://www.thaipediatrics.org/Media/media-20161208151655.pdf

Rattanasakhonchai, S. (2015) Factors affecting food consumption behavior of MathayomSuksa 3 students in Muang Chumphon Distric Chumphon. FDA journal :Janunay - April 2015, 61-72 (in Thai)

Saritsiri, S. (2012). Study surveying the nutritional status of students in Taweewattana District, Bangkok. Journal of Public Health, 42(1): 76-89. (in Thai)

Sharifirad, G., Yarmohammadi, P. ,Azadbakht. L., Morowatisharifabad, M. & Hassanzadeh, A. (2013). Determinants of food consumption among Iranian high school students based on Planned behavior theory.Journal of obesity.2013 (id 147589): 1-7.

Toathom, R.(2015). Factors relating to after-school dietary behavior of students in Bangkok Noi District, Bangkok. Unpublished master's (thesis). Kasetsart University. (in Thai)