

## บทที่ 4

### ผลการศึกษา

การศึกษาเรื่องความรู้และการปฏิบัติตาม โทชนบัญญัติ 9 ประการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านเปียงหลวง อำเภอเวียงแหง จังหวัดเชียงใหม่ ในการวิเคราะห์และแปลผลข้อมูล โดยได้นำเสนอผลการศึกษาตามวัตถุประสงค์ของการศึกษาตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของประชากร

ตอนที่ 2 ความรู้เรื่อง โทชนบัญญัติ 9 ประการของประชากร

ตอนที่ 3 การปฏิบัติตาม โทชนบัญญัติ 9 ประการของประชากร

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

### ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของประชากร

ผลการสำรวจข้อมูลทั่วไปของประชากร ซึ่งเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านเปียงหลวง อำเภอเวียงแหง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 60 คน แสดงในตาราง 4.1

ตาราง 4.1 ประชากรจำแนกตามข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลทั่วไป		จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	26	43.3
	หญิง	34	56.7
ศาสนา	พุทธ	60	100.0
อายุ	17-19 ปี	3	5.0
	14-16 ปี	32	53.3
	11-13 ปี	25	41.6
การพักอาศัย	บิดา มารดา	31	51.7
	ผู้ปกครอง	26	43.3
	อยู่ตามลำพัง	3	5.0
เชื้อชาติ	จีน	2	3.3
	ไทย	13	21.6
	ไทยใหญ่	42	70.0
	ลื้อ	3	5.0
อาชีพของผู้ปกครอง	เกษตรกร	10	16.7
	รับจ้าง	41	68.3
	ค้าขาย	8	13.3
	รับราชการ	1	1.7

จากตาราง 4.1 พบว่า ประชากรส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 56.7 นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 100.0 มีอายุระหว่าง 14-16 ปี ร้อยละ 53.3 พักอาศัยอยู่กับบิดามารดา ร้อยละ 51.7 เป็นเชื้อชาติไทยใหญ่ ร้อยละ 70.0 และอาชีพของผู้ปกครองส่วนใหญ่คือ รับจ้าง ร้อยละ 68.3

## ตอนที่ 2 ความรู้เรื่องโภชนบัญญัติ 9 ประการของนักเรียนชั้นประถมศึกษา

ผลการสำรวจความรู้เรื่องโภชนบัญญัติ 9 ประการ โดยการใช้แบบวัดความรู้จำนวน 31 ข้อ ประชากรจำนวน 60 คน จำแนกเป็นเพศชายและเพศหญิง ดังตาราง 4.2, 4.3 และ 4.4 ตามลำดับ

ตาราง 4.2 ประชากรจำแนกตามระดับความรู้เรื่องโภชนบัญญัติ 9 ประการ

ความรู้	จำนวน (คน)	ร้อยละ
< 50% พอใช้	3	5.0
50-70% ปานกลาง	18	30.0
>70% ดี	39	65.0
รวม	60	100.0

จากตาราง 4.2 แสดงให้เห็นว่า ประชากรโดยรวมมีความรู้อยู่ในระดับดี คืออยู่ที่ระดับร้อยละ 70 ขึ้นไป จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 65.0 รองลงมาอยู่ในระดับปานกลาง คือ อยู่ในช่วงระดับคะแนนร้อยละ 50-70 จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 30.0 และอยู่ในระดับคะแนนพอใช้เพียง 3 คน คืออยู่ในระดับคะแนนน้อยกว่าร้อยละ 50 คิดเป็นร้อยละ 5.0

ตาราง 4.3 ประชากรเพศชายจำแนกตามระดับความรู้เรื่องโภชนาบัญญัติ 9 ประการ

ลำดับที่	คะแนน	ร้อยละ	ระดับความรู้		
			ความรู้	< 50% = พอใช้	50-70% = ปานกลาง
1.	19	61.3	-	ปานกลาง	-
2.	23	74.2	-	-	ดี
3.	22	71.0	-	-	ดี
4.	26	83.9	-	-	ดี
5.	30	96.8	-	-	ดี
6.	20	64.5	-	ปานกลาง	-
7.	24	74.4	-	-	ดี
8.	26	83.9	-	-	ดี
9.	24	74.4	-	-	ดี
10.	25	80.7	-	-	ดี
11.	23	74.1	-	-	ดี
11.	23	74.1	-	-	ดี
12.	15	48.3	พอใช้	-	-
13.	17	54.8	-	ปานกลาง	-
14.	20	64.5	-	ปานกลาง	-
15.	24	74.4	-	-	ดี
16.	28	90.3	-	-	ดี
17.	22	71.0	-	-	ดี
18.	15	48.3	พอใช้	-	-
19.	26	83.9	-	-	ดี
20.	23	74.2	-	-	ดี
21.	24	74.4	-	-	ดี
22.	24	74.4	-	-	ดี

ตาราง 4.3 (ต่อ)

ลำดับที่	คะแนน	ร้อยละ	ระดับความรู้		
			ความรู้	< 50% = พอใช้	50-70% = ปานกลาง
23.	15	48.4	พอใช้	-	-
24.	27	87.1	-	-	ดี
25.	26	83.9	-	-	ดี
26.	23	74.2	-	-	ดี
เฉลี่ย	22.7	72.7	-	-	ดี

จากตาราง 4.3 พบว่า ประชากรเพศชายส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับดี โดยมีคะแนนเฉลี่ย 22.7 คะแนน จากคะแนนเต็ม 31 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 72.7

ตาราง 4.4 ประชากรเพศหญิงจำแนกตามระดับความรู้ เรื่อง โภชนบัญญัติ 9 ประการ

ลำดับที่	คะแนน	ร้อยละ	ระดับความรู้		
			< 50% = พอใช้	50-70% = ปานกลาง	>70% = ดี
1.	19	61.3	-	ปานกลาง	.
2.	28	90.3	-	-	๓๑
3.	23	74.2	-	-	๓๑
4.	20	64.3	-	ปานกลาง	.
5.	25	80.7	-	-	๓๑
6.	19	61.3	-	ปานกลาง	.
7.	28	90.3	-	-	๓๑
8.	21	67.7	-	ปานกลาง	.
9.	20	64.5	-	ปานกลาง	.
10.	23	74.2	-	-	๓๑
11.	22	71.0	-	-	๓๑
12.	29	93.3	-	-	๓๑
13.	26	83.9	-	-	๓๑
14.	22	71.0	-	-	๓๑
15.	19	61.3	-	ปานกลาง	.
16.	20	64.5	-	ปานกลาง	.
17.	23	74.2	-	-	๓๑
18.	24	74.4	-	-	๓๑
19.	25	80.6	-	-	๓๑
20.	18	58.1	-	ปานกลาง	.
21.	18	58.1	-	ปานกลาง	.
22.	25	80.6	-	-	๓๑
23.	28	90.3	-	-	๓๑

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright © by Chiang Mai University  
 All rights reserved

ตาราง 4.4 (ต่อ)

ลำดับที่	คะแนน	ร้อยละ	ระดับความรู้		
			< 50% = พอใช้	50-70% = ปานกลาง	>70% = ดี
24.	23	74.2	-	-	ดี
25.	25	80.6	-	-	ดี
26.	21	67.7	-	ปานกลาง	-
27.	21	67.7	-	ปานกลาง	-
28.	21	67.7	-	ปานกลาง	-
29.	21	67.7	-	ปานกลาง	-
30.	22	71.0	-	-	ดี
31.	30	96.8	-	-	ดี
32.	25	80.6	-	-	ดี
33.	18	58.1	-	ปานกลาง	-
34.	26	83.9	-	-	ดี
เฉลี่ย	22.9	73.7	-	-	ดี

จากตาราง 4.4 พบว่า ประชากรเพศหญิงส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับดี มีคะแนนเฉลี่ย 22.9 คะแนน จากคะแนนเต็ม 31 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 73.7

เมื่อเปรียบเทียบความรู้เรื่องโภชนบัญญัติ 9 ประการ ระหว่างนักเรียนเพศหญิงและเพศชาย ผลปรากฏดังแสดงในตาราง 4.5

ตาราง 4.5 เปรียบเทียบประชากรตามเพศกับความรู้เรื่องโภชนบัญญัติ 9 ประการ

เพศ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	p-value
ชาย	26	72.7	10.1	0.7
หญิง	34	73.7	12.2	
รวม	60			

จากตาราง 4.5 เมื่อเปรียบเทียบความรู้เรื่องโภชนบัญญัติ 9 ประการ ระหว่างนักเรียนเพศหญิงและเพศชาย พบว่า ประชากรชายและหญิงมีความรู้เรื่องโภชนบัญญัติ 9 ประการ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ( $p > 0.05$ )

ผลการสอบถามการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ จำนวน 26 ข้อ พบว่า ประชากรมีความรู้ตามโภชนบัญญัติแต่ละข้อจากข้อที่ 1 ถึงข้อที่ 9 ดังแสดงในตาราง 4.6-4.14 ตามลำดับ



ตาราง 4.6 ประชากรจำแนกตามความรู้โภชนบัญญัติ 9 ประการ

ข้อที่ 1 กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว

ข้อที่	ความรู้โภชนบัญญัติ 9 ประการ	ตอบถูก		ตอบผิด	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1.	ความหมายของโภชนบัญญัติ 9 ประการ	57	95.0	3	5.0
2.	การแบ่งอาหารหลัก 5 หมู่	57	95.0	3	5.0
3.	การดูแลสุขภาพที่ควรกระทำเสมอ ๆ	58	96.7	2	3.3
4.	เวลาที่เหมาะสำหรับการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง	49	81.7	11	18.3
5.	อาหารหมู่ที่ 2	33	55.0	27	45.0
6.	อาหารหมู่ที่ 3	32	53.3	28	46.7
7.	อาหารหมู่ต่าง ๆ ที่หลากหลาย	32	53.3	28	46.7
8.	ปริมาณน้ำที่สะอาดและควรดื่มใน 1 วัน	44	73.3	16	26.7

จากตาราง 4.6 พบว่า ประชากรมีความรู้ที่ถูกต้องตามโภชนบัญญัติข้อที่ 1 คือ การดูแลสุขภาพที่ควรกระทำเสมอ ๆ คิดเป็นร้อยละ 96.7 รองลงมาคือ ความหมายของโภชนบัญญัติ 9 ประการ เท่ากับการแบ่งหมู่อาหารหลัก คิดเป็นร้อยละ 95

ตาราง 4.7 ประชากรจำแนกตามความรู้โภชนบัญญัติ 9 ประการ

ข้อที่ 2 กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับแป้งเป็นบางมื้อ

ข้อที่	ความรู้โภชนบัญญัติ 9 ประการ	ตอบถูก		ตอบผิด	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1.	อาหารหลักของคนไทย	55	91.7	5	8.3
2.	ข้าวที่ขัดสีน้อยและให้คุณค่าทางอาหารสูง	35	58.3	25	41.7
3.	อาหารที่ทำจากแป้ง	60	100.0	-	-

จากตาราง 4.7 พบว่า ประชากรมีความรู้ที่ถูกต้องตามโภชนบัญญัติข้อที่ 2 คือ อาหารที่ทำจากแป้ง คิดเป็นร้อยละ 100.0 รองลงมาคือ อาหารหลักของคนไทย คิดเป็นร้อยละ 91.7

ตาราง 4.8 ประชากรจำแนกตามความรู้ โภชนบัญญัติ 9 ประการ  
ข้อที่ 3 กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ

ข้อที่	ความรู้โภชนบัญญัติ 9 ประการ	ตอบถูก		ตอบผิด	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1.	อาหารหมู่ผลไม้ ส้ม	21	35.0	39	65.0
2.	ผลไม้ที่ให้พลังงานมาก	10	16.7	50	83.3
3.	การเลือกซื้อผักให้ปลอดภัยต่อการกิน	50	83.3	10	16.7

จากตาราง 4.8 พบว่า ประชากรมีความรู้ที่ถูกต้องตามโภชนบัญญัติข้อที่ 3 คือ การเลือกซื้อผักให้ปลอดภัยต่อการกิน คิดเป็นร้อยละ 83.3

ส่วนความรู้ที่ไม่ถูกต้อง คือ ผลไม้ที่ให้พลังงานมาก และอาหารหมู่ผลไม้ ส้ม คิดเป็นร้อยละ 83.3 และ 65.0 ตามลำดับ

ตาราง 4.9 ประชากรจำแนกตามความรู้โภชนบัญญัติ 9 ประการ

ข้อที่ 4 กินปลาเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ

ข้อที่	ความรู้โภชนบัญญัติ 9 ประการ	ตอบถูก		ตอบผิด	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1.	อาหารหมูเนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่ว และงา	31	51.7	29	48.3
2.	สารอาหารที่ได้จากการกินถั่วเน่า	42	70.0	18	30.0
3.	การปฏิบัติที่ถูกต้องในการกินไข่ ใน 1 วันของเด็กวัยเรียน	42	70.0	18	30.0
4.	อาหารที่สามารถทดแทนอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ได้ดีที่สุด	48	80.0	12	20.0

จากตาราง 4.9 พบว่า ประชากรมีความรู้ที่ถูกต้องตามโภชนบัญญัติข้อที่ 4 คือ อาหารที่สามารถทดแทนอาหารประเภทเนื้อสัตว์ได้ดีที่สุด คิดเป็นร้อยละ 80.0 รองลงมาคือ การปฏิบัติที่ถูกต้องในการกินไข่ใน 1 วันของเด็กวัยเรียน ซึ่งเท่ากับความรู้เรื่องสารอาหารที่ได้จากการกินถั่วเน่า คิดเป็นร้อยละ 70.0

ตาราง 4.10 ประชากรจำแนกตามความรู้โภชนบัญญัติ 9 ประการ

ข้อที่ 5 ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย

ข้อที่	ความรู้โภชนบัญญัติ 9 ประการ	ตอบถูก		ตอบผิด	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1.	แร่ธาตุที่มีมากในนม	50	83.3	10	16.7
2.	แร่ธาตุที่ช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง	40	66.7	20	33.3
3.	ปริมาณของนมที่นักเรียนชั้นป.6 ควรดื่มใน 1 วัน	42	70.0	18	30.0

จากตาราง 4.10 พบว่า ประชากรมีความรู้ที่ถูกต้อง คือ แร่ธาตุที่มีมากในนม คิดเป็นร้อยละ 83.3 รองลงมาคือ ปริมาณของนมที่นักเรียนชั้น ป.6 ควรดื่มใน 1 วัน และแร่ธาตุที่ช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง คิดเป็นร้อยละ 70.0 และ 66.7 ตามลำดับ

ตาราง 4.11 ประชากรจำแนกตามความรู้โภชนบัญญัติ 9 ประการ  
ข้อที่ 6 กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร

ข้อที่	ความรู้โภชนบัญญัติ 9 ประการ	ตอบถูก		ตอบผิด	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1.	การเลือกใช้น้ำมันพืชในประกอบอาหาร	57	95.0	3	5.00
2.	ผลเสียของการกินอาหารที่มีไขมันมาก ๆ	56	93.3	4	6.67
3.	การหลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีไขมันมาก ๆ	49	81.7	11	18.3
4.	อาหารที่มีไขมันมาก	29	48.3	31	56.7

จากตาราง 4.11 พบว่า ประชากรมีความรู้ที่ถูกต้องคือ การเลือกน้ำมันพืชในการประกอบอาหาร คิดเป็นร้อยละ 95.0 รองลงมาคือ ผลเสียของการกินอาหารที่มีไขมันมาก ๆ และการหลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีไขมันมาก คิดเป็นร้อยละ 93.3 และ 81.7 ตามลำดับ

ตาราง 4.12 ประชากรจำแนกตามความรู้โภชนบัญญัติ 9 ประการ  
ข้อที่ 7 หลีกเลี่ยงการกินอาหารหวานจัดและเค็มจัด

ข้อที่	ความรู้โภชนบัญญัติ 9 ประการ	ตอบถูก		ตอบผิด	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1.	เครื่องดื่มที่ไม่เหมาะสมกับเด็ก	49	81.7	11	18.3
2.	ผลเสียจากการกินขนมหวาน เช่น ลูกอม ลูกกวาด ทอฟฟี่	54	90.0	6	10.0
3.	อาหารที่ไม่ควรกินบ่อย ๆ	58	96.7	2	3.3

จากตาราง 4.12 พบว่า ประชากรมีความรู้ที่ถูกต้อง คือ อาหารที่ไม่ควรกินบ่อย ๆ คิดเป็นร้อยละ 96.7 รองลงมาคือ ผลเสียของการกินขนมหวาน เช่น ลูกอม ลูกกวาด ทอฟฟี่และเครื่องดื่มที่ไม่เหมาะสมกับเด็ก คิดเป็นร้อยละ 90.0 และ 81.7 ตามลำดับ

ตาราง 4.13 ประชากรจำแนกตามความรู้โภชนบัญญัติ 9 ประการ  
ข้อที่ 8 กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน

ข้อที่	ความรู้โภชนบัญญัติ 9 ประการ	ตอบถูก		ตอบผิด	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1.	อันตรายจากสารปนเปื้อนที่มีต่อร่างกาย	41	68.3	19	31.7
2.	สารฟอกขาวที่ทำให้ถั่งงอกขาว	30	50.0	30	50.0

จากตาราง 4.13 พบว่า ประชากรมีความรู้ที่ถูกต้อง คือ อันตรายจากสารปนเปื้อนในอาหาร คิดเป็นร้อยละ 68.3

ส่วนสารฟอกขาวที่ทำให้ถั่งงอกขาว ประชากรมีความรู้เพียง ร้อยละ 50.0

ตาราง 4.14 ประชากรจำแนกตามความรู้โภชนบัญญัติ 9 ประการ  
ข้อที่ 9 งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ข้อที่	ความรู้โภชนบัญญัติ 9 ประการ	ตอบถูก		ตอบผิด	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1.	โทษของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	46	76.7	14	23.3

จากตาราง 4.14 พบว่า ประชากรมีความรู้ที่ถูกต้อง และไม่ถูกต้องในเรื่องของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ คิดเป็นร้อยละ 76.7 และ 23.3 ตามลำดับ

### ตอนที่ 3 การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการของนักเรียนชั้นประถมศึกษา

เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลประชากรจำแนกตามการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ ด้านบวกและด้านลบ แสดงดังตาราง 4.15–4.16 ตามลำดับ และเมื่อวิเคราะห์ข้อมูลแยกเป็นเพศชาย และเพศหญิง แสดงดังตาราง 4.17 และ 4.18 ตามลำดับ

ตาราง 4.15 ประชากรจำแนกตามการปฏิบัติตาม โภชนบัญญัติ 9 ประการ ด้านบวก

รายการปฏิบัติ	คะแนน	ส่วนเบี่ยงเบน	ระดับปฏิบัติ
	เฉลี่ย	มาตรฐาน	
1. ใน 1 วันกินอาหารครบทั้ง 5 หมู่	1.5	0.8	ปานกลาง
2. กินอาหารประเภทข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับแป้งเป็นบางมื้อ เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน	1.7	0.8	ปานกลาง
3. กินอาหารประเภทปลา	1.7	0.9	ปานกลาง
4. กินผลไม้ที่มีตามฤดูกาล	2.2	0.8	ปานกลาง
5. ดื่มน้ำนมอย่างน้อยวันละ 2 แก้ว	1.4	0.8	ควรแก้ไข
6. กินอาหารที่สุกใหม่ๆ	2.4	0.8	ปานกลาง
7. ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง	1.6	0.8	ปานกลาง
8. ออกกำลังกายอย่างน้อย 30-40 นาทีในแต่ละครั้ง	1.8	1.0	ปานกลาง
9. กินผักที่มีตามฤดูกาล	2.3	0.8	ปานกลาง
10. กินอาหารประเภทไข่	2.0	0.7	ปานกลาง
11. กินอาหารครบ 3 มื้อใน 1 วัน	2.3	0.8	ปานกลาง
12. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหาร	2.3	0.8	ปานกลาง
13. กินอาหารพื้นบ้าน	2.5	0.7	ดี
14. ดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว	2.1	0.9	ปานกลาง
15. กินอาหารประเภทถั่วต่างๆ เช่น ถั่วเน่า ถั่วพุดอ่อน	2.2	0.8	ปานกลาง
16. นอนหลับพักผ่อนเพียงพออย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง	2.5	0.8	ดี
รวม	2.0	0.8	ปานกลาง

จากตาราง 4.15 พบว่า ประชากรโดยรวมมีการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ ด้านบวก อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีคะแนนเฉลี่ย 2 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี คือ การกินอาหารพื้นบ้านเท่ากับการนอนหลับพักผ่อนเพียงพออย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง โดยมีคะแนนเฉลี่ย 2.5 ส่วนการปฏิบัติที่อยู่ในระดับควรแก้ไข คือ การดื่มน้ำน้อยอย่างน้อยวันละ 2 แก้ว โดยมีคะแนนเฉลี่ย 1.4

ตาราง 4.16 ประชากรจำแนกตามการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ ด้านลบ

รายการปฏิบัติ	คะแนนเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับปฏิบัติ
1. ไม่กินเนื้อสัตว์ที่ติดมันมาก ๆ เช่น หมูสามชั้น หนังไก่ทอด	1.7	0.7	ปานกลาง
2. ไม่กินขนมหวานที่มีขายในท้องถิ่น เช่น ข้าวเหนียวมูลต่าง ๆ	1.8	0.9	ปานกลาง
3. ไม่เติมน้ำตาลก่อนชิมอาหาร เช่น ก๋วยเตี๋ยว	1.5	0.9	ปานกลาง
4. ไม่เติมน้ำปลาก่อนชิมอาหาร เช่น ข้าวราดแกง	1.7	0.8	ปานกลาง
5. ไม่ดื่มน้ำอัดลม	1.7	0.6	ปานกลาง
6. ไม่กินอาหารที่มีสีสังเคราะห์	1.9	0.7	ปานกลาง
7. ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	2.6	0.6	ดี
8. ไม่กินอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ เช่น แหนม ลาบเลือด	2.0	0.7	ปานกลาง
9. ไม่กินอาหารหมักดอง เช่น ผักดอง	1.7	0.7	ปานกลาง
10. ไม่กินอาหารรสจัด เช่น เค็มจัด หวานจัด เผ็ดจัด	1.6	0.7	ปานกลาง
รวม	1.8	0.7	ปานกลาง

จากตาราง 4.16 พบว่า ประชากรโดยรวมไม่ปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ หรือ การปฏิบัติด้านลบอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีคะแนนเฉลี่ย 1.8 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การปฏิบัติที่อยู่ในระดับดี คือ การไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ มีคะแนนเฉลี่ย 2.6

ตาราง 4.17 ประชากรเพศชายจำแนกตามระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ

คนที่	คะแนนปฏิบัติ	คะแนนเฉลี่ย	ระดับการปฏิบัติ		
			ควรแก้ไข	ปานกลาง	ดี
1.	47	1.8	-	ปานกลาง	-
2.	51	2.0	-	ปานกลาง	-
3.	41	1.6	-	ปานกลาง	-
4.	52	2.0	-	ปานกลาง	-
5.	44	1.7	-	ปานกลาง	-
6.	44	1.7	-	ปานกลาง	-
7.	41	1.6	-	ปานกลาง	-
8.	63	2.4	-	ปานกลาง	-
9.	54	2.1	-	ปานกลาง	-
10.	44	1.7	-	ปานกลาง	-
11.	48	1.9	-	ปานกลาง	-
12.	45	1.7	-	ปานกลาง	-
13.	26	1.0	ควรแก้ไข	-	-
14.	47	1.8	-	ปานกลาง	-
15.	53	2.0	-	ปานกลาง	-
16.	46	1.8	-	ปานกลาง	-
17.	46	1.8	-	ปานกลาง	-
18.	39	1.5	-	ปานกลาง	-
19.	40	1.5	-	ปานกลาง	-
20.	47	1.8	-	ปานกลาง	-
21.	48	1.9	-	ปานกลาง	-
22.	53	2.0	-	ปานกลาง	-
23.	45	1.7	-	ปานกลาง	-



ตาราง 4.17 (ต่อ)

คนที่	คะแนนปฏิบัติ	คะแนนเฉลี่ย	ระดับการปฏิบัติ		
			ควรแก้ไข	ปานกลาง	ดี
24.	58	2.2	-	ปานกลาง	-
25.	39	1.5	-	ปานกลาง	-
26.	45	1.7	-	ปานกลาง	-
เฉลี่ย	46.4	1.8	-	ปานกลาง	-

จากตาราง 4.17 พบว่า ประชากรเพศชายโดยรวมมีระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีคะแนนเฉลี่ย 1.8 ส่วนประชากรเพศหญิงส่วนใหญ่มีการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ อยู่ในระดับปานกลางเช่นเดียวกัน แต่มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าเล็กน้อย คือ 2.0 (ตาราง 4.18) เมื่อวิเคราะห์คะแนนการปฏิบัติของประชากรโดยรวม พบว่า มีการปฏิบัติระดับปานกลาง ร้อยละ 93.3 การปฏิบัติระดับที่ควรแก้ไขและการปฏิบัติระดับดี ร้อยละ 5.0 และ 1.7 ตามลำดับ (ตาราง 4.19)

ตาราง 4.18 ประชากรเพศหญิงจำแนกตามระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ

คนที่	คะแนนปฏิบัติ	คะแนนเฉลี่ย	ระดับการปฏิบัติ		
			ควรแก้ไข	ปานกลาง	ดี
1.	48	1.9	-	ปานกลาง	-
2.	52	2.0	-	ปานกลาง	-
3.	40	1.5	-	ปานกลาง	-
4.	38	1.5	ควรแก้ไข	-	-
5.	50	1.7	-	ปานกลาง	-
6.	45	2.0	-	ปานกลาง	-
7.	51	2.0	-	ปานกลาง	-
8.	52	2.0	-	ปานกลาง	-
9.	51	2.0	-	ปานกลาง	-
10.	47	1.8	-	ปานกลาง	-
11.	55	2.1	-	ปานกลาง	-
12.	62	2.4	-	ปานกลาง	-
13.	56	2.2	-	ปานกลาง	-
14.	48	1.9	-	ปานกลาง	-
15.	62	2.4	-	ปานกลาง	-
16.	58	2.2	-	ปานกลาง	-
17.	50	1.9	-	ปานกลาง	-
18.	62	2.4	-	ปานกลาง	-
19.	55	2.1	-	ปานกลาง	-
20.	46	1.8	-	ปานกลาง	-
21.	37	1.4	ควรแก้ไข	-	-
22.	54	2.1	-	ปานกลาง	-
23.	62	2.4	-	ปานกลาง	-

ตาราง 4.18 (ต่อ)

คนที่	คะแนนปฏิบัติ	คะแนนเฉลี่ย	ระดับการปฏิบัติ		
			ควรแก้ไข	ปานกลาง	ดี
24	57	2.2	-	ปานกลาง	-
25.	51	2.0	-	ปานกลาง	-
26.	55	2.1	-	ปานกลาง	-
27.	48	1.9	-	ปานกลาง	-
28.	60	2.3	-	ปานกลาง	-
29.	59	2.3	-	ปานกลาง	-
30.	52	2.0	-	ปานกลาง	-
31.	67	2.6	-	-	ดี
32.	57	2.2	-	ปานกลาง	-
33.	53	2.0	-	ปานกลาง	-
34.	58	2.2	-	ปานกลาง	-
เฉลี่ย	52.9	2.0	-	ปานกลาง	-

ตาราง 4.19 ประชากรจำแนกตามระดับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ

คะแนนปฏิบัติ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
0.00 – 1.49 (ควรแก้ไข)	3	5.0
1.50 – 2.49 (ปานกลาง)	56	93.3
2.50 – 3.00 (ดี)	1	1.7
รวม	60	100.0