

บทที่ 4

ผลการศึกษา

การศึกษาเรื่อง การบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนโรงเรียนวัดสวนดอก จังหวัดเชียงใหม่ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนโรงเรียนวัดสวนดอก อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ และเปรียบเทียบปริมาณการบริโภคผักและผลไม้ของนักเรียนโรงเรียนวัดสวนดอก อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ กับคำแนะนำจากธงโภชนาการสำหรับเด็กวัยเรียนอายุ 6 – 13 ปี ประชากรในการศึกษาครั้งนี้คือ นักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 จำนวน 112 คน โดยแจกแบบสอบถามจำนวน 112 ชุด เมื่อตรวจสอบความถูกต้องครบถ้วนของการตอบแล้ว มีจำนวน 92 ชุด ซึ่งสามารถนำไปวิเคราะห์ผลได้ คิดเป็นร้อยละ 82.14 ผลการศึกษานำเสนอในรูปแบบตารางประกอบคำอธิบาย โดยแบ่งเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของประชากร

ส่วนที่ 2 การบริโภคผักของประชากร

ส่วนที่ 3 การบริโภคผลไม้ของประชากร

ส่วนที่ 4 เปรียบเทียบปริมาณการบริโภคผักและผลไม้ของประชากรกับ
คำแนะนำจากธงโภชนาการ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของประชากร

ตาราง 4.1 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามเพศ อายุ ระดับชั้นที่กำลังศึกษาอยู่ และศาสนา

ข้อมูล	จำนวน (92 คน)	ร้อยละ
เพศ		
หญิง	49	53.30
ชาย	43	46.70
อายุ		
ต่ำกว่า 10 ปี	9	9.80
10-11 ปี	62	67.40
12-13 ปี	17	18.40
14-15 ปี	3	3.30
16 ปี ขึ้นไป	1	1.10
ระดับชั้นที่กำลังศึกษาอยู่		
ประถมศึกษาปีที่ 4	26	28.30
ประถมศึกษาปีที่ 5	25	27.20
ประถมศึกษาปีที่ 6	41	44.50
ศาสนา		
พุทธ	84	91.30
คริสต์	8	8.70

จากตาราง 4.1 พบว่า ประชากรส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 53.30 มีอายุระหว่าง 10-11 ปี

ร้อยละ 67.40 ศึกษาอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ร้อยละ 44.50 และนับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 91.30

ตาราง 4.2 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามบุคคลที่อาศัยอยู่ด้วย จำนวนสมาชิกในครอบครัว อาชีพของผู้ปกครองและจำนวนเงินที่ได้มาโรงเรียน

ข้อมูล	จำนวน (92คน)	ร้อยละ
บุคคลที่อาศัยอยู่ด้วย		
พ่อ – แม่	68	73.90
แม่	10	10.90
ญาติ ปู่ ย่า ตา ยาย	10	10.90
พ่อ	4	4.30
จำนวนสมาชิกในครอบครัว		
น้อยกว่า 4 คน	38	41.30
4 – 5 คน	40	43.40
6 – 7 คน	11	12.00
มากกว่า 7 คน	3	3.30
อาชีพของผู้ปกครอง		
รับจ้าง	58	63.00
ค้าขาย	18	19.60
ประกอบธุรกิจส่วนตัว	10	10.90
รับราชการ	5	5.40
เกษตรกร	1	1.10
จำนวนเงินที่ได้มาโรงเรียน		
น้อยกว่า 21 บาท	47	51.10
21 – 30 บาท	23	25.00
31 – 40 บาท	14	15.20
41 บาทขึ้นไป	8	8.70

จากตาราง 4.2 พบว่า ประชากรส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับพ่อ – แม่ ร้อยละ 73.90 จำนวนสมาชิกในครอบครัว 4 – 5 คน ร้อยละ 43.40 ผู้ปกครองมีอาชีพรับจ้าง ร้อยละ 63.00 และจำนวนเงินที่ได้มาโรงเรียนน้อยกว่า 21 บาท ร้อยละ 51.10

ตาราง 4.3 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามประเภทอาหารที่ชอบซื้อบริโภคในแต่ละวันและ
กิจกรรมที่ทำในช่วงเวลาว่าง (วันหยุดเสาร์ – อาทิตย์ และหลังเลิกเรียน)

ข้อมูล	จำนวน (92 คน)	ร้อยละ
ประเภทอาหารที่ชอบซื้อบริโภคในแต่ละวัน		
ขนมขบเคี้ยว	35	38.00
นม	25	27.20
ผลไม้สด	12	13.00
น้ำผลไม้/น้ำหวาน	10	10.90
ไอศกรีม	6	6.50
ลูกชิ้นทอด	2	2.20
น้ำอัดลม	2	2.20
กิจกรรมที่ทำในช่วงเวลาว่าง (วันหยุดเสาร์ – อาทิตย์ และหลังเลิกเรียน) (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
อยู่บ้านทำกิจกรรมกับครอบครัว	61	66.30
เล่นกีฬา	40	43.50
เรียนพิเศษที่โรงเรียน	25	27.20
เรียนพิเศษตามสถานกวดวิชา	20	21.70
เล่นกับเพื่อน	8	8.70

จากตาราง 4.3 พบว่า ประชากรชอบซื้ออาหารบริโภค คือ ขนมขบเคี้ยว ร้อยละ 38.00 และ
กิจกรรมที่ทำในช่วงเวลาว่าง (วันหยุดเสาร์ – อาทิตย์ และหลังเลิกเรียน) คือ อยู่บ้านทำกิจกรรมกับ
ครอบครัว ร้อยละ 66.30

ส่วนที่ 2 การบริโภคผักของประชากร

ตาราง 4.4 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามชนิดของผักที่บริโภคบ่อย

ชื่อผัก (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)	จำนวน (92 คน)	ร้อยละ
แตงกวา	59	64.10
ผักกาดขาว	53	57.60
ผักบุ้ง	53	57.60
คะน้า	46	50.00
กะหล่ำปลี	39	42.40
ถั้วผักยาว	37	40.20
ฟักทอง	31	33.70
บร็อกโคลี่	31	33.70
แครอท	29	31.50
ข้าวโพดอ่อน	27	29.30
กะหล่ำดอก	26	28.30
มะเขือเทศ	25	27.20
ยอดตำลึง	22	23.90
บวบ	20	21.70
ชะอม	20	21.70
ถั้วลันเตา	17	18.50
หน่อไม้ฝรั่ง	17	18.50
หัวผักกาด (ไชเท้า)	14	15.20
กุยช่าย	4	4.30

จากตาราง 4.4 พบว่า ประชากรส่วนใหญ่บริโภคแตงกวาบ่อย ร้อยละ 64.10 ส่วนผักกาดขาว และผักบุ้ง เท่ากัน ร้อยละ 57.60

ตาราง 4.5 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามกลุ่มสีของผักที่บริโภคบ่อย

กลุ่มสีของผัก (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)	จำนวน (92 คน)	ร้อยละ
สีเขียว (เช่น คื่นช่าย ผักบุ้ง บวบ แตงกวา หน่อไม้ฝรั่ง บร็อกโคลี่ ชะอม เป็นต้น)	85	92.40
สีขาว (เช่น กระเทียม ขิง ข่า หอมหัวใหญ่ หน่อไม้ เป็นต้น)	41	44.60
สีเหลืองหรือสีส้ม (เช่น ฟักทอง แครอท ขมิ้นชัน เป็นต้น)	29	31.50
สีแดง (เช่น มะเขือเทศ เป็นต้น)	21	22.80
สีน้ำเงินหรือสีม่วง (เช่น กะหล่ำปลีม่วง มะเขือม่วง หอมแดง เป็นต้น)	5	5.40

จากตาราง 4.5 พบว่า ประชากรส่วนใหญ่บริโภคผักกลุ่มสีเขียว (เช่น คื่นช่าย ผักบุ้ง บวบ แตงกวา หน่อไม้ฝรั่ง บร็อกโคลี่ ชะอม เป็นต้น) บ่อย ร้อยละ 92.40

ตาราง 4.6 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามวิธีการปรุ้งผักและปริมาณผักที่บริโภคในแต่ละวัน

ข้อมูล	จำนวน (92 คน)	ร้อยละ
วิธีการปรุ้งผัก (3 อันดับแรก)		
ผัด	62	67.40
แกง	56	60.90
ต้ม	49	53.30
ทอด	40	43.50
ยำ	36	39.10
นึ่ง	23	25.00
บริโภคสด	23	25.00
สลัดผัก	20	21.70
น้ำผัก	12	13.00
ปริมาณผักที่บริโภคในแต่ละวัน		
น้อยกว่า 12 ซ่อนกินข้าว	25	27.20
12 ซ่อนกินข้าว	35	38.00
มากกว่า 12 ซ่อนกินข้าว	32	34.80

จากตาราง 4.6 พบว่า ประชากรส่วนใหญ่ชอบบริโภคผักที่ปรุ้งด้วยการผัด ร้อยละ 67.40 และปริมาณผักที่บริโภค คือ 12 ซ่อนกินข้าวต่อวัน ร้อยละ 38.00

ตาราง 4.7 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามช่วงเวลาและความถี่ในการบริโภคผัก

ข้อมูล	จำนวน (92 คน)	ร้อยละ
ช่วงเวลาในการบริโภคผัก (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ทุกมื้ออาหาร	42	45.70
มื้ออาหารเช้า	11	12.00
มื้ออาหารกลางวัน	39	42.40
มื้ออาหารเย็น	47	51.10
มื้ออาหารว่าง	12	13.00
ความถี่ในการบริโภคผัก		
ทุกวัน	39	42.40
ประจำ (5-6 วัน/สัปดาห์)	12	13.00
บางครั้ง (3-4 วัน/สัปดาห์)	29	31.60
นานๆ ครั้ง (1-2 วัน/สัปดาห์)	12	13.00

จากตาราง 4.7 พบว่า ประชากรส่วนใหญ่บริโภคผักในมื้ออาหารเย็น ร้อยละ 51.10 ส่วนความถี่ในการบริโภคผัก พบว่า ประชากรบริโภคผักทุกวัน ร้อยละ 42.40

ตาราง 4.8 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามผู้จัดเตรียมผักให้บริโภคและรูปแบบการบริโภคอาหารในครอบครัว

ข้อมูล	จำนวน (92 คน)	ร้อยละ
ผู้จัดเตรียมผักให้บริโภค (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
พ่อ แม่ หรือ ผู้ปกครอง	90	97.80
โรงเรียน	53	57.60
นักเรียนซื้อบริโภคเอง	13	14.10
รูปแบบการบริโภคอาหารในครอบครัว (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
พ่อ แม่ หรือผู้ปกครองเป็นผู้ประกอบอาหาร	84	91.30
บริโภคเอง		
ซื้ออาหารปรุงสำเร็จมาบริโภค	41	44.60
ออกไปบริโภคอาหารนอกบ้าน	17	18.50

จากตาราง 4.8 พบว่า ประชากรส่วนใหญ่ พ่อ แม่ หรือ ผู้ปกครองเป็นผู้จัดเตรียมผักให้ ร้อยละ 97.80 และเป็นผู้ประกอบอาหารบริโภคเอง ร้อยละ 91.30

ตาราง 4.9 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามความชอบหรือไม่ชอบบริโภคผัก พร้อมเหตุผล

ข้อมูล	จำนวน (92 คน)	ร้อยละ
ชอบและเหตุผล (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)	82	89.10
มีประโยชน์ต่อร่างกาย	67	72.80
ชอบรสชาติของผัก	55	59.80
พ่อแม่ หรือผู้ปกครองจัดเตรียมให้	36	39.10
โรงเรียนจัดเตรียมให้ในมื้อกลางวัน	24	26.10
ชอบกลิ่นของผัก	15	16.30
ถูกบังคับให้บริโภคผัก	12	13.00
ไม่ชอบและเหตุผล (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)	10	10.90
ไม่ชอบรสชาติของผัก	10	10.90
ไม่ชอบกลิ่นของผัก	8	8.70
ถูกบังคับให้บริโภคผัก	6	6.50
พ่อแม่ หรือผู้ปกครองไม่ได้จัดเตรียมให้	1	1.10

จากตาราง 4.9 พบว่า ประชากรส่วนใหญ่ ชอบบริโภคผัก ร้อยละ 89.10 เพราะผักมีประโยชน์ต่อร่างกาย ร้อยละ 72.80

ส่วนที่ 3 การบริโภคผลไม้ของประชากร

ตาราง 4.10 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามชนิดของผลไม้ที่บริโภคบ่อย

ชื่อผลไม้ (ตอบได้มากกว่า 1 ชื่อ)	จำนวน (92 คน)	ร้อยละ
มะม่วง	63	68.50
กล้วย	57	62.00
แตงโม	53	57.60
มะพร้าว	46	50.00
แอปเปิ้ล	45	48.90
ส้มเขียวหวาน	40	43.50
ชมพู่	39	42.40
สับปะรด	37	40.20
แก้วมังกร	37	40.20
ฝรั่ง	36	39.10
องุ่น	36	39.10
มะละกอ	28	30.40
ส้มโอ	25	27.20
แคนตาลูป	25	27.20

จากตาราง 4.10 พบว่า ประชากรส่วนใหญ่บริโภคมะม่วงบ่อย ร้อยละ 68.50

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง 4.11 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามกลุ่มสีของผลไม้ที่บริโภคบ่อย

กลุ่มสีของผลไม้ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)	จำนวน (92 คน)	ร้อยละ
สีขาวหรือสีน้ำตาล (เช่น ลองกอง กล้วย ฝรั่ง สาลี่ กัลย ทุเรียน เป็นต้น)	66	71.70
สีแดง (เช่น แอปเปิ้ล สตรอเบอร์รี่ เป็นต้น)	55	59.80
สีเหลืองหรือสีส้ม (เช่น มะละกอ กล้วย แคนตาลูป สับปะรด ทุเรียน เป็นต้น)	50	54.30
สีเขียว (เช่น แอปเปิ้ลเขียว ผลกีวี เป็นต้น)	45	48.90
สีน้ำเงินหรือสีม่วง (เช่น องุ่นม่วง ชมพู่ดำเหมียว ลูกหว้า เป็นต้น)	42	45.70

จากตาราง 4.11 พบว่า ประชากรส่วนใหญ่บริโภคผลไม้บ่อยจากกลุ่มสีขาวหรือสีน้ำตาล (เช่น ลองกอง ฝรั่ง สาลี่ กัลย ทุเรียน เป็นต้น) ร้อยละ 71.70

ตาราง 4.12 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามรูปแบบของผลไม้และปริมาณที่บริโภคในแต่ละวัน

ข้อมูล	จำนวน (92 คน)	ร้อยละ
รูปแบบของผลไม้ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
บริโภคสด	67	72.80
น้ำผลไม้	52	56.50
สกัดผลไม้	33	35.90
ส้มตำผลไม้	15	16.30
ผลไม้ดอง/แช่อิ่ม	10	10.90
ปริมาณผลไม้ที่บริโภคในแต่ละวัน		
น้อยกว่า 3 ส่วน	30	32.60
3 ส่วน	38	41.30
มากกว่า 3 ส่วน	24	26.10

จากตาราง 4.12 พบว่า ประชากรส่วนใหญ่ บริโภคผลไม้สด ร้อยละ 72.80 และบริโภคผลไม้ 3 ส่วนต่อวัน ร้อยละ 41.30

ตาราง 4.13 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามช่วงเวลาและความถี่ในการบริโภคผลไม้

ข้อมูล	จำนวน (92 คน)	ร้อยละ
ช่วงเวลาในการบริโภคผลไม้ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ก่อนมื้ออาหาร	17	18.50
หลังมื้ออาหาร	66	71.80
อาหารว่าง	46	50.00
ความถี่ในการบริโภคผลไม้		
ทุกวัน	31	33.60
ประจำ (5 – 6 วัน/สัปดาห์)	18	19.60
บางครั้ง (3 – 4 วัน/สัปดาห์)	25	27.20
นานๆ ครั้ง (1 – 2 วัน/สัปดาห์)	18	19.60

จากตาราง 4.13 พบว่า ประชากรส่วนใหญ่บริโภคผลไม้หลังมื้ออาหาร ร้อยละ 71.80 และบริโภคผลไม้ทุกวันร้อยละ 33.60

ตาราง 4.14 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามผู้จัดเตรียมผลไม้และแหล่งที่มาของผลไม้

ข้อมูล	จำนวน (92 คน)	ร้อยละ
ผู้จัดเตรียมผลไม้ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
พ่อ แม่ หรือ ผู้ปกครอง	86	93.50
นักเรียนซื้อบริโภคเอง	37	40.20
โรงเรียน	9	9.80
แหล่งที่มาของผลไม้ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ซื้อผลไม้มาบริโภค	76	82.60
พ่อ แม่ หรือผู้ปกครองปลูกผลไม้บริโภคเอง	44	47.80

จากตาราง 4.14 พบว่า ประชากรส่วนใหญ่ พ่อ แม่ หรือ ผู้ปกครองเป็นผู้จัดเตรียมผลไม้ให้บริโภค ร้อยละ 93.50 และซื้อผลไม้มาบริโภค ร้อยละ 82.60

ตาราง 4.15 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามความชอบหรือไม่ชอบบริโภคผลไม้ พร้อมเหตุผล

ข้อมูล	จำนวน (92 คน)	ร้อยละ
ชอบและเหตุผล (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)	88	95.70
ชอบรสชาติของผลไม้	78	84.80
มีประโยชน์ต่อร่างกาย	69	75.00
ชอบกลิ่นของผลไม้	40	43.50
พ่อแม่ หรือผู้ปกครองจัดเตรียมให้	37	40.20
ถูกบังคับให้บริโภคผลไม้	7	7.60
โรงเรียนจัดเตรียมให้ในมือกลางวัน	4	4.30
ไม่ชอบและเหตุผล (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)	4	4.30
ราคาแพง	10	10.90
ไม่ชอบรสชาติของผลไม้	4	4.30
โรงเรียนไม่ได้จัดเตรียมให้ในมือกลางวัน	4	4.30
ไม่ชอบกลิ่นของผลไม้	3	3.30
พ่อแม่ หรือผู้ปกครองไม่ได้จัดเตรียมให้	3	3.30
ถูกบังคับให้บริโภคผลไม้	1	1.10

จากตาราง 4.15 พบว่า ประชากรส่วนใหญ่ชอบบริโภคผลไม้ ร้อยละ 95.70 เพราะชอบรสชาติของผลไม้ ร้อยละ 84.80

ส่วนที่ 4 เปรียบเทียบปริมาณการบริโภคผักและผลไม้ของประชากรกับคำแนะนำจากธงโภชนาการ

ตาราง 4.16 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามปริมาณการบริโภคผักและผลไม้กับคำแนะนำจากธงโภชนาการ

ข้อมูล	จำนวน (92 คน)	ร้อยละ
ปริมาณการบริโภคผัก		
น้อยกว่าคำแนะนำจากธงโภชนาการ	25	27.20
เท่ากับคำแนะนำจากธงโภชนาการ	35	38.00
มากกว่าคำแนะนำจากธงโภชนาการ	32	34.80
ปริมาณการบริโภคผลไม้		
น้อยกว่าคำแนะนำจากธงโภชนาการ	30	32.60
เท่ากับคำแนะนำจากธงโภชนาการ	38	41.30
มากกว่าคำแนะนำจากธงโภชนาการ	24	26.10

จากตาราง 4.14 พบว่า ประชากรบริโภคผักและผลไม้มีปริมาณเท่ากับคำแนะนำจากธงโภชนาการ ร้อยละ 38.00 และ ร้อยละ 41.30 ตามลำดับ