

## บทที่ 5

### บทสรุป

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และศึกษาเปรียบเทียบ ความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารนักเรียนที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน น้ำหนักตามเกณฑ์มาตรฐานและน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนดอยสะเก็ดวิทยาคม อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 362 คน ซึ่งได้มาโดยการ กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง ที่ระดับความเชื่อมั่นที่ 95% และสุ่มตัวอย่างนักเรียนที่มีน้ำหนักต่างกันโดยใช้วิธีการสุ่มแบบจัดชั้นภูมิ ( Stratified Random Sampling ) จากนักเรียนที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานจำนวน 119 คน นักเรียนน้ำหนักตามเกณฑ์มาตรฐาน 469 คน และนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานจำนวน 54 คน โดยสุ่มกลุ่มตัวอย่างแยกตามน้ำหนัก โดยวิธีจับฉลาก ได้กลุ่มตัวอย่างที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน จำนวน 94 คน นักเรียนที่มีน้ำหนักตามเกณฑ์มาตรฐาน จำนวน 220 คน และนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน จำนวน 48 คน รวมกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 362 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วยแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ แบบวัดเจตคติต่อการบริโภคอาหาร และแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังนี้คือ วิเคราะห์ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร โดยใช้ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์เปรียบเทียบ ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการและเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีน้ำหนักต่างกันโดยวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ( One Way ANOVA ) และเปรียบเทียบพหุคูณ ( Multiple Comparison ) โดยวิธี Student-Newman Keule ส่วนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนทั้งหมดใช้ ค่าร้อยละ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนจำแนกตามภาวะน้ำหนักของนักเรียนโดยการทดสอบ ค่าไค-สแควร์ ( Chi – Square Test )

## สรุปผลการวิจัย

### 1. ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ

นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการเฉลี่ย 16.04 คะแนนจากจำนวนคะแนนเต็ม 30 ซึ่งมีความรู้อยู่ในระดับผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ โดยพบว่านักเรียนที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน และนักเรียนน้ำหนักตามเกณฑ์มาตรฐานมีความรู้ในด้านอาหารและโภชนาการอยู่ในระดับผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ คือมีความรู้เฉลี่ย 17.16 และ 16.30 ตามลำดับ ส่วนนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานมีความรู้ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ คือ 14.67 และได้ทดสอบรายคู่พบว่า นักเรียนกลุ่มน้ำหนักตามเกณฑ์มาตรฐานกับนักเรียนน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน และนักเรียนน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานกับนักเรียนน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน มีความแตกต่างกัน ในด้านความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น .05

### 2. เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

นักเรียนมีเจตคติต่อการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี เฉลี่ย 3.93 และเมื่อเปรียบเทียบในกลุ่มนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักต่างกันพบว่า นักเรียนที่มีน้ำหนักตามเกณฑ์มาตรฐานจะมีเจตคติต่อการบริโภคอาหารมากที่สุด 3.96 รองลงมาคือ นักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน 3.94 ส่วนนักเรียนกลุ่มน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน จะมีเจตคติต่อการรับประทานอาหารต่ำที่สุด คือ 3.87 และเมื่อเปรียบเทียบเจตคติต่อการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักต่างกันระหว่างกลุ่มและภายในกลุ่มนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักต่างกันไม่มีความแตกต่างทางด้านเจตคติ

### 3. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมีดังนี้

#### 3.1 รูปแบบการรับประทานอาหาร

นักเรียนรับประทานอาหาร จำนวน 3 มื้อ เป็นส่วนมาก ร้อยละ 58.01 และ ร้อยละ 33.43 จะรับประทานอาหารเพียง 2 มื้อ เท่านั้นโดยน้ำหนักของนักเรียนไม่มีความสัมพันธ์กับจำนวนมื้อของอาหาร และในการรับประทานอาหารเพียง 2 มื้อ นักเรียนไม่ได้รับประทานอาหารมื้อเช้ามื้อที่สุด ร้อยละ 60.22 รองลงมาคือ มื้อกลางวัน ร้อยละ 23.48 และ มื้อเย็นร้อยละ 16.30 กลุ่มนักเรียนน้ำหนักตามเกณฑ์มาตรฐาน ไม่ได้รับประทานอาหารมื้อเช้ามื้อมากที่สุด ร้อยละ 61.36 มื้อกลางวันคือกลุ่มนักเรียนน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 27.08 ส่วนอาหารมื้อ

เย็นคือกลุ่มนักเรียนน้ำหนักตามเกณฑ์มาตรฐานไม่ได้รับประทานบอยที่สุด ร้อยละ 17.27 โดยน้ำหนักของนักเรียนไม่มีความสัมพันธ์กับมือของอาหาร และในแต่ละมือนักเรียนจะรับประทานอาหารตรงตามมือเป็นบางครั้งเท่านั้น ร้อยละ 69.89 จะรับประทานอาหารตรงตามมือเป็นอันดับรองลงมา ร้อยละ 17.96 นักเรียนทุกกลุ่มรับประทานอาหารตรงตามมือเป็นบางครั้งเท่านั้น คือกลุ่มน้ำหนักตามเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 70.91 กลุ่มนักเรียนน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 69.15 และกลุ่มนักเรียน น้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 66.66 และในกลุ่มนักเรียน น้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานจะรับประทานอาหารตรงตามมือมากกว่ากลุ่มอื่น ๆ คือ ร้อยละ 27.09 และเมื่อพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่าง น้ำหนักกับลักษณะการรับประทานอาหารพบว่าน้ำหนักของนักเรียนไม่มีความสัมพันธ์กับลักษณะการรับประทานอาหารและในการรับประทานอาหารทุกครั้งนักเรียนชอบดื่มน้ำระหว่างการรับประทานอาหารเป็นส่วนมาก ร้อยละ 56.63 และไม่ชอบดื่มน้ำในระหว่างการรับประทานอาหาร ร้อยละ 43.37 โดยนักเรียนทุกกลุ่มชอบดื่มน้ำระหว่างการรับประทานอาหาร คือกลุ่มนักเรียนน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 66.67 กลุ่มนักเรียนน้ำหนักตามเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 56.82 กลุ่มนักเรียนน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 51.06 และน้ำหนักของนักเรียนไม่มีความสัมพันธ์กับการดื่มน้ำระหว่างการรับประทานอาหาร หลังรับประทานอาหารแล้ว นักเรียนชอบรับประทานขนม เช่น ขนมขบเคี้ยว ขนมปัง หรือ ไอศกรีม ร้อยละ 81.77 โดยนักเรียนน้ำหนักตามเกณฑ์มาตรฐานชอบรับประทานขนมหลังอาหารมากที่สุด ร้อยละ 86.82 กลุ่มนักเรียนน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ชอบรับประทานขนมหลังอาหารรองลงมา ร้อยละ 75.53 นักเรียนน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานชอบรับประทานขนม ร้อยละ 70.83 และน้ำหนักของนักเรียนมีความสัมพันธ์กับการรับประทาน ขนมหลังอาหารหลัก 3 มือ คือนักเรียนที่มีน้ำหนักแตกต่างกันชอบรับประทานขนมหลังอาหาร 3 มือแตกต่างกัน การดื่มน้ำอัดลม นักเรียนไม่ชอบดื่มน้ำอัดลม ซึ่งนานๆ ครั้งจะดื่มน้ำอัดลม ร้อยละ 92.54 และเหมือนกันทุกกลุ่ม โดยกลุ่มน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 95.74 กลุ่มน้ำหนักตามเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 92.73 และกลุ่มน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 85.41 ซึ่งน้อยกว่ากลุ่มอื่น ๆ และพบว่าน้ำหนักของนักเรียนไม่มีความสัมพันธ์กับการดื่มน้ำอัดลม ซึ่งทุกกลุ่มจะดื่มน้ำอัดลมไม่แตกต่างกัน

ในการเลือกรับประทานอาหารและเครื่องดื่ม นักเรียนส่วนใหญ่ ร้อยละ 97.24 จะเลือกรับประทานด้วยตนเอง โดยกลุ่มนักเรียนน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 98.94 น้ำหนักตามเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 7.28 และน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 93.75 มีนักเรียน

จำนวนน้อยมากร้อยละ 1.98 และ ร้อยละ 0.83 จะเลือกตามคำโฆษณา โดยน้ำหนักของนักเรียน ไม่มีความสัมพันธ์กับการเลือกรับประทานอาหารซึ่งทุกกลุ่มจะเลือกรับประทานอาหารที่ไม่แตกต่างกัน ในการรับประทานอาหาร บิดา มารดา หรือผู้ปกครอง จะให้คำแนะนำในการเลือกรับประทานอาหารเป็นประจำ ร้อยละ 63.53 และเหมือนกันทุกกลุ่ม โดยกลุ่มน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานผู้ปกครองจะสนใจมากกว่ากลุ่มอื่นโดยเฉลี่ย 67.02 และจะแนะนำเป็นบางครั้ง ร้อยละ 33.98 ซึ่งน้ำหนักของนักเรียนไม่มีความสัมพันธ์กับการแนะนำของบิดา มารดา หรือผู้ปกครอง ซึ่งทุกกลุ่มจะไม่มี ความแตกต่างกันในการแนะนำของผู้ปกครอง

### 3.2 การบริโภคอาหารประเภทโปรตีน

เนื้อสัตว์ นักเรียนส่วนมากจะรับประทานเนื้อสัตว์สัปดาห์ละ 3-4 วัน ร้อยละ 36.74 และเหมือนกันทุกกลุ่ม คือ กลุ่มนักเรียนน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 37.50 กลุ่มนักเรียนน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 37.23 กลุ่มนักเรียนน้ำหนักตามเกณฑ์มาตรฐานร้อยละ 36.36 และมีกลุ่มนักเรียนน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ที่ไม่ชอบรับประทานประเภทเนื้อสัตว์เลย ใน 1 สัปดาห์ ร้อยละ 2.13 และพบว่าน้ำหนักของนักเรียนไม่มีความสัมพันธ์กับการรับประทานเนื้อสัตว์ ซึ่งทุกกลุ่มจะรับประทานเนื้อสัตว์ไม่แตกต่างกัน

ไข่ นักเรียนรับประทานไข่ 1-2 วัน/สัปดาห์ เป็นส่วนมาก ร้อยละ 45.31 รองลงมา รับประทาน 3-4 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 36.46 โดยนักเรียนทุกกลุ่มจะรับประทานไข่ 1-2 วัน/สัปดาห์ โดยกลุ่มนักเรียนน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 50.00 กลุ่มนักเรียนน้ำหนักตามเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 44.09 และกลุ่มนักเรียนน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานร้อยละ 42.55 นักเรียนน้ำหนักตามเกณฑ์มาตรฐานไม่ชอบรับประทานไข่มากกว่ากลุ่มอื่นๆ คือร้อยละ 3.68 และพบว่าน้ำหนักของนักเรียนไม่มีความสัมพันธ์กับการรับประทานไข่ ซึ่งทุกกลุ่มจะรับประทานไข่ไม่แตกต่างกัน

นม นักเรียนส่วนใหญ่จะดื่มนม 1-2 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 29.28 และรองลงมา คือ ดื่มนม 3-4 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 26.24 โดยนักเรียนกลุ่มน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานจะดื่มนมมากที่สุด 3-4 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 31.92 กลุ่มนักเรียนน้ำหนักตามเกณฑ์มาตรฐานดื่มนม 1-2 วัน/สัปดาห์มากที่สุด ร้อยละ 28.18 และนักเรียนกลุ่มน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ดื่มนม 1-2 วัน/สัปดาห์มากที่สุด ร้อยละ 37.50 ซึ่งนักเรียนทั้ง 2 กลุ่มจะดื่มนมน้อยกว่า นักเรียนกลุ่มน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน และยังมีนักเรียนไม่ได้ดื่มนมเลยร้อยละ 10.22 ซึ่งกลุ่มน้ำหนักตามเกณฑ์มาตรฐานและในกลุ่มเกินเกณฑ์มาตรฐานไม่ได้ดื่มนมเลยจำนวนสูงกว่ากลุ่มอื่น ๆ คือ ร้อยละ

12.50 และ 11.36 ตามลำดับ และพบว่าน้ำหนักของนักเรียนไม่มีความสัมพันธ์กันกับการตีมนม ทุกกลุ่มจะตีมนมไม่แตกต่างกัน

ถั่วเมล็ดแห้ง ได้แก่ ถั่วเขียว ถั่วแดง ถั่วดำ ถั่วลิสง ถั่วเหลืองต่าง ๆ การรับประทานอาหารจำพวกถั่วเมล็ดแห้ง นักเรียนส่วนใหญ่ จะรับประทาน 1-2 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 51.93 เหมือนกันทุกกลุ่มโดยกลุ่มนักเรียนน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 56.38 กลุ่มนักเรียนน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 54.17 กลุ่มนักเรียนน้ำหนักตามเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 49.54 และมีนักเรียนไม่รับประทานถั่วเมล็ดแห้งเลยในหนึ่งสัปดาห์เป็นอันดับรองลงมาคือ ร้อยละ 30.66 โดย กลุ่มนักเรียนน้ำหนักตามเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 32.74 รองลงมาคือ นักเรียนน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 29.17 และนักเรียนน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 26.60 และพบว่าน้ำหนักของนักเรียนไม่มีความสัมพันธ์กับการรับประทานถั่วเมล็ดแห้ง

### 3.3 การรับประทานอาหารจำพวกผักและผลไม้

นักเรียนรับประทานผักเป็นประจำทุกวัน ร้อยละ 36.68 และรองลงมา คือ รับประทาน 3-4 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 28.45 โดยนักเรียนน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานชอบรับประทานผักมากกว่ากลุ่มอื่นๆ ร้อยละ 43.75 รองลงมา กลุ่มนักเรียนน้ำหนักตามเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 38.18 และกลุ่มนักเรียนน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 37.23 และกลุ่มนักเรียนน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานชอบรับประทานผักทุกคน และพบว่าน้ำหนักของนักเรียนไม่มีความสัมพันธ์กับการรับประทานผัก นักเรียนทุกกลุ่มจะรับประทานผักในปริมาณใกล้เคียงกัน ส่วนอาหารจำพวกผลไม้ นักเรียนจะรับประทาน 3-4 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 39.50 โดยกลุ่มนักเรียนน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน และกลุ่มนักเรียนน้ำหนักตามเกณฑ์มาตรฐานจะรับประทานผลไม้ สัปดาห์ละ 3-4 วัน /สัปดาห์ ร้อยละ 51.06 และ 37.73 ตามลำดับ ส่วนนักเรียนน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน จะรับประทานผลไม้น้อยกว่ากลุ่มอื่นๆคือรับประทาน 1-2 วัน/สัปดาห์มากที่สุด ร้อยละ 31.25 ปรากฏว่าน้ำหนักของนักเรียนมีความสัมพันธ์กับการรับประทานผลไม้ คือน้ำหนักของนักเรียนที่แตกต่างกันจะรับประทานผลไม้ไม่เท่ากัน

### 3.4 ลักษณะการรับประทานอาหาร

วิธีการประกอบอาหาร นักเรียนชอบอาหารที่ประกอบด้วยวิธีการแกงมากที่สุด ร้อยละ 34.43 รองลงมาคือวิธีการผัด ร้อยละ 27.34 และการทอด ร้อยละ 17.96 และอาหารที่ประกอบด้วยวิธีการอบ จะชอบน้อยที่สุด ร้อยละ 12.21 โดยกลุ่มนักเรียนน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานชอบอาหารที่ประกอบด้วยวิธีการผัด และแกงมากที่สุด ร้อยละ 33.64 และ ร้อยละ

39.58 ตามลำดับ และกลุ่มนักเรียนต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ไม่ชอบวิธีการประกอบด้วยวิธีการรอบ  
 เลย และพบว่าน้ำหนักของนักเรียนไม่มีความสัมพันธ์ในเรื่องความชอบของวิธีการประกอบอาหาร  
 รสชาติอาหาร นักเรียนส่วนใหญ่ชอบรับประทานอาหารที่มีรสชาติเผ็ด มากที่สุด  
 ร้อยละ 24.59 และชอบรับประทานอาหารรสชาติ เปรี้ยว มัน เค็ม หวาน ร้อยละ 22.65 ,20.17  
 16.57,16.02 ตามลำดับ โดยนักเรียนน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานชอบรสชาติเปรี้ยวมากที่สุด  
 ร้อยละ 25.53 นักเรียนน้ำหนักตามเกณฑ์มาตรฐานชอบอาหารที่มีรสชาติเผ็ดมากที่สุดร้อยละ  
 26.36 ส่วนนักเรียนน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ชอบอาหารรสชาติดมันมากที่สุดร้อยละ 35.41  
 และพบว่า น้ำหนักของนักเรียนไม่มีความสัมพันธ์ในเรื่องของรสชาติอาหารทุกกลุ่มภาวะน้ำหนัก  
 จะชอบอาหารที่มีรสชาติใกล้เคียงกัน

อาหารสุกๆ ดิบๆ การรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ นักเรียนส่วนมากจะรับประทาน  
 เป็นบางมื้อเท่านั้น ร้อยละ 51.93 เหมือนกันทุกกลุ่ม รองลงมา คือ ไม่รับประทานเลย ร้อยละ  
 46.41 โดยกลุ่มนักเรียนน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 50.00 กลุ่มนักเรียนน้ำหนักตาม  
 เกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 46.36 และกลุ่มนักเรียนน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 44.68  
 และ ร้อยละ 2.0 และร้อยละ 4.00 ของนักเรียนน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน และน้ำหนักตาม  
 มาตรฐานที่รับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ ทุกมื้อ และพบว่าน้ำหนักของนักเรียนไม่มีความสัมพันธ์กับ  
 การรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ ทุกกลุ่มจะรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ ไม่แตกต่างกัน

อาหารที่ไม่ชอบรับประทาน นักเรียนไม่ชอบรับประทานผักเป็นส่วนใหญ่ ร้อยละ  
 31.49 โดยกลุ่มนักเรียนน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานไม่ชอบรับประทานอาหารจำพวกผักมาก  
 ที่สุดร้อยละ 38.30 รองลงมาคือกลุ่มนักเรียนน้ำหนักตามเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 31.82 โดยกลุ่ม  
 นักเรียนน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานและน้ำหนักตามเกณฑ์มาตรฐานไม่ชอบรับประทานอาหาร  
 จำพวกผัก ได้แก่ ผักจำพวกมะเขือ มะระ กะหล่ำปลี ผักกาด ผักคะน้า แครอท ถั่วงอก  
 ต้นหอม ผักชี และผักบุ้ง อาหารที่นักเรียนไม่ชอบรองลงมาคืออาหารจำพวกเนื้อสัตว์ ร้อยละ  
 21.27 และกลุ่มนักเรียนน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน รับประทานอาหารได้ทุกชนิดจะไม่เลือก  
 รับประทานอาหารถึงร้อยละ 41.6 พบว่านักเรียนที่มีน้ำหนักแตกต่างกันจะไม่ชอบรับประทาน  
 อาหารที่เหมือนกัน

### 3.5 ลักษณะทางอารมณ์กับปริมาณอาหาร

อาการเศร้าใจ เสียใจ เมื่อเกิดอาการ เศร้าใจ เสียใจ วิตกกังวล นักเรียนส่วนมาก ร้อยละ 59.66 จะรับประทานน้อยกว่าปกติ และเหมือนกันทุกกลุ่มแต่กลุ่มนักเรียนน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานจะมีผลกระทบมากกว่ากลุ่มอื่นคือ ร้อยละ 62.50 โดยกลุ่มน้ำหนักตามเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 60.45 น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 56.38 และรับประทานอาหารปกติเป็นอันดับรองลงมาโดยนักเรียน ร้อยละ 37.02 โดยกลุ่มนักเรียนน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 42.56 นักเรียนน้ำหนักตามเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 35.46 และ นักเรียนน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 33.33 และพบว่าน้ำหนักของนักเรียนไม่มีความสัมพันธ์กับปริมาณการรับประทานอาหารเมื่อเกิดอาการเศร้าใจ เสียใจ วิตกกังวล

ความสบายใจ มีความสุข เมื่อเกิดความสบายใจ มีความสุข จะไม่มีผลต่อปริมาณอาหารจะรับประทานอาหารในปริมาณปกติ เป็นส่วนมากร้อยละ 75.69 โดยนักเรียนน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน มากที่สุด ร้อยละ 91.66 กลุ่มนักเรียนต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานร้อยละ 73.40 นักเรียนน้ำหนักตามเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 73.18 และมีผลกระทบในปริมาณอาหารมากกว่าปกติ เป็นอันดับรองลงมาคือ ร้อยละ 21.27 ซึ่งกลุ่มนักเรียนต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 25.54 นักเรียนน้ำหนักตามเกณฑ์มาตรฐานร้อยละ 23.18 ส่วนกลุ่มนักเรียนเกินเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 4.17 เท่านั้นและพบว่าน้ำหนักของนักเรียนจะมีความสัมพันธ์กับปริมาณการรับประทานอาหาร หมายความว่าเมื่อนักเรียนเกิดความสบายใจ มีความสุข นักเรียนแต่ละกลุ่มภาวะน้ำหนักจะมีผลกระทบต่อรับประทานอาหารที่แตกต่างกัน

#### อภิปรายผล

1. ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ จากการศึกษาครั้งนี้จะเห็นได้ว่านักเรียนมีความรู้ในด้านอาหารและโภชนาการในระดับผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำและนักเรียนน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานและน้ำหนักตามเกณฑ์มาตรฐานมีความรู้ในระดับผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ ส่วนนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานมีความรู้อยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำการที่นักเรียนมีความรู้ด้านอาหารและโภชนาการต่างกันอาจเนื่องมาจากนักเรียนกลุ่มน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน มีความรู้ด้านอาหารและโภชนาการในระดับผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำเนื่องมาจากนักเรียนกลุ่มนี้ได้รับการเอาใจใส่จากบิดามารดาหรือผู้ปกครองแนะนำในการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์มากกว่ากลุ่มนักเรียนน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานและนักเรียนกลุ่มนี้ได้รับการเอาใจใส่ จากหน่วยงานทางด้าน

สาธารณสุข ที่ต้องการแก่นักเรียนที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานโดยการให้ความรู้ และปรับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ส่วนเด็กนักเรียนน้ำหนักตามเกณฑ์มาตรฐาน มีความรู้ทางด้านอาหารและโภชนาการอยู่ในระดับผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ อาจเนื่องมาจากกลุ่มนี้ได้รับการเอาใจใส่ในการแนะนำการเลือกรับประทานอาหารจากบิดา มารดา หรือผู้ปกครองดีกว่า กลุ่มนักเรียนน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานและนักเรียนกลุ่มนี้ คงมีพื้นฐานความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ ดีกว่ากลุ่มนักเรียนน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานซึ่งความรู้นำไปสู่พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร การบริโภคอาหารนำไปสู่ภาวะน้ำหนัก ส่วนกลุ่มนักเรียนน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานมีความรู้ต่ำที่สุด คือต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ นักเรียนกลุ่มนี้อาจจะไม่สนใจในการรับประทานอาหาร จะรับประทานอาหารตามใจตนเองและจะมีความคิดที่ขัดแย้งต่อสิ่งที่ถูกต้อง การได้รับประทานอาหารที่ตนเองชอบ จึงไม่คำนึงถึงความถูกต้องตามหลักโภชนาการ ไม่ใส่ใจที่จะแสวงหาข้อมูล ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการที่ถูกต้อง ซึ่งความรู้ก่อให้เกิดความเข้าใจเกิดแรงจูงใจที่จะปฏิบัติ ความรู้ทางโภชนาการจะส่งผลทำให้มีการปฏิบัติ เกี่ยวกับการบริโภคที่ถูกต้อง มีความรู้ในการเลือกซื้ออาหารที่มีประโยชน์มาบริโภค และความรู้ถึงสาเหตุของอาการการเกิดของโรคที่เกิดจากการขาดสารอาหารหรือได้รับสารอาหารไม่เพียงพอแก่ร่างกาย การขาดความรู้ทางอาหารและโภชนาการจะทำให้บุคคลนั้นบริโภคอาหารไม่ถูกต้อง และไม่ถูกส่วนเนื่องจากไม่เข้าใจเลือกอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ดังนั้นความรู้เรื่องอาหารจึงมีอิทธิพลอย่างมากต่อพฤติกรรมบริโภคอาหาร ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษา ของอำไพพรรณ สุขจิตนิรันดร์ (2535, บทคัดย่อ) ที่พบว่านักกีฬาที่ดี มีแผนการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง และ จินตนา หย่างอารี (2529, 49) ที่ให้ข้อคิดเห็นว่าการที่บุคคลมีความรู้เกี่ยวกับอาหารจะช่วยในการตัดสินใจในการเลือกปฏิบัติพฤติกรรมในการรับประทานอาหาร

ดังนั้นนักเรียนมีความรู้ ในด้านอาหารและโภชนาการอยู่ในระดับผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ คือค่าเฉลี่ย 16.04 กลุ่มนักเรียนน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน และกลุ่มนักเรียนน้ำหนักตามเกณฑ์มาตรฐาน มีความรู้อยู่ในระดับผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ ส่วนกลุ่มนักเรียนน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน มีความรู้ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำคือค่าเฉลี่ย 14.67 จากคะแนน 30 คะแนนซึ่งนักเรียนทุกกลุ่มมีความรู้ในด้านอาหารและโภชนาการน้อยมาก จะส่งผลทำให้เกิดพฤติกรรมในการเลือกและการตัดสินใจเลือกบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง มีผลกระทบต่อสุขภาพและระดับสติปัญญาดังที่กล่าวมาข้างต้น ดังนั้นจึงได้มีการส่งเสริมให้ความรู้ในด้านอาหารและโภชนาการแก่นักเรียนให้มากขึ้น และให้ นักเรียนมีการโภชนาการที่เหมาะสมกับวัย ดังเช่นงานวิจัยของ Katsura Fukuhara และ



คณะ(1999)ได้ทำการวิจัยเรื่องการพัฒนาการของความเชื่อเกี่ยวกับสุขภาพ ความรู้ทางโภชนาการ และนิสัยการบริโภคแก่นักเรียน ของนักเรียนชั้นประถมในประเทศญี่ปุ่นพบว่านักเรียนพัฒนาความเชื่อเกี่ยวกับสุขภาพเมื่อมีความรู้ทางโภชนาการ โดยเรียนวิชาคหกรรมในชั้นเรียน และความรู้ทางโภชนาการสนับสนุนความเชื่อเกี่ยวกับสุขภาพและสามารถกระตุ้นให้พัฒนา นิสัยการบริโภคของนักเรียนได้

2. เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ซึ่งเป็นความรู้สึกนึกคิดและแนวทางปฏิบัติต่อการบริโภคอาหาร ซึ่งเป็นความรู้สึกทางอารมณ์ ความเชื่อ จะเป็นแง่ดีหรือร้ายซึ่งไม่อาจจะเปลี่ยนแปลงได้ง่ายๆ เจตคติเกี่ยวกับบริโภคอาหารนี้มีอิทธิพลสำคัญที่จะทำให้ผู้บริโภคตัดสินใจเลือกบริโภคอาหาร สำหรับกลุ่มตัวอย่างมีเจตคติต่อการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดีคือ 3.93 และนักเรียนที่มีน้ำหนักต่างกันไม่มีความแตกต่างกันในด้าน เจตคติการบริโภคอาหารและทุกกลุ่มอยู่ในระดับดีเช่นเดียวกัน การที่บุคคลมีเจตคติที่ดีต่อการบริโภคอาหารทำให้ การบริโภคอาหารได้ถูกต้องจากงานวิจัยของ Robert Allard และ Micheline Mongeon(1982) ได้สำรวจถึงความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทางโภชนาการทัศนคติและพฤติกรรม ของการศึกษาระดับอนุปริญญาในเมืองมอนทรีออล ประเทศแคนาดา ได้ข้อสรุปว่า การบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กับทัศนคติ การที่บุคคลจะบริโภคอาหารที่ดีย่อมจะมีทัศนคติที่ดีต่ออาหารนั้นด้วย ดังนั้นจึงควรส่งเสริมให้เด็กมีเจตคติที่ดีต่อการบริโภคอาหาร โดยสร้างเจตคติที่ดีในเรื่องอาหารให้แก่เด็กนักเรียนซึ่งเป็นหน้าที่ของบุคคลที่ใกล้ชิดเด็ก เด็กจะดำเนินรอยตามครอบครัว จนเป็นนิสัยการบริโภคที่ดี และครูจะช่วยสร้างเจตคติต่อการบริโภคอาหารได้โดยให้ความรู้ในทางที่ถูกต้องแก่เด็ก ดังเช่นงานวิจัยของเบญจพร สุขประเสริฐ และคณะ (2541) ได้ศึกษา ทัศนคติ ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนกรุงเทพมหานคร พบว่าบุคลากรทางสาธารณสุขและผู้บริโภคที่มีความรู้สูงกว่าปริญญาตรีมีทัศนคติด้านอาหารและโภชนาการสูงกว่ากลุ่มอื่น ซึ่งงานวิจัยนี้ได้บ่งบอกว่าบุคคลที่ได้เรียนรู้ทางอาหารโภชนาการมากจะมีทัศนคติที่ดีต่อการบริโภคอาหารที่ดี

### 3. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

3.1 รูปแบบการรับประทานอาหาร จากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องเหมาะสม คือรับประทานอาหารจำนวน 3 มื้อต่อวัน ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่างๆในปริมาณเพียงพอต่อความต้องการ ซึ่งตรงกับงานวิจัยของสุนตรา นิมานันท์ (2537) ในการวิจัยเรื่อง ภาวะโภชนาการ และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เขตเมืองเชียงใหม่ พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีพฤติกรรม การบริโภคอาหารเป็นไปตามหลักโภชนาการ คือรับประทาน

อาหารวันละ 3 มื้อต่อวันและรองลงมาคือ นักเรียนรับประทานอาหารจำนวน 2 มื้อต่อวัน และส่วนมากจะรับประทานตรงตามมื้อเป็นบางครั้งเท่านั้น มื้อที่นักเรียนไม่ได้รับประทานบ่อยที่สุดคือ มื้อเช้า ซึ่งอาหารมื้อเช้าเป็นมื้อที่มีความสำคัญที่สุดในเด็กวัยเรียน เนื่องจากการได้รับประทานอาหารมื้อเช้าจะช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารเพียงพอกับความต้องการของร่างกายช่วยให้น้ำตาลในเลือดอยู่ในระดับปกติเป็นผลในการทำงานของร่างกาย เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ภารดี เต็มเจริญ และคนอื่นๆ (2531) ได้ศึกษาบทบาทของอาหารเช้าต่อคุณค่าอาหารประจำวัน พบว่าอาหารเช้ามีผลต่อ ปริมาณพลังงาน และสารอาหารที่ได้รับประจำวันและ จากการศึกษาของ Kamarek (1997) พบว่าอาหารเช้าที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่มีผลต่อการพัฒนาของสติปัญญา (Cognitive performance) และอารมณ์(mood) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ McIntyre และ Horbul (1995) ที่ศึกษานักเรียน 4,079 คนใน Northeastern Ontario Canada พบว่าการขาดอาหารเช้าของนักเรียนมีผลกระทบต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน ทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำลงได้ อ้างใน เสาวพร เมืองแก้ว (2542) การที่เด็กนักเรียนไม่ได้รับประทานอาหารเช้าอาจเป็นเพราะตื่นสายเร่งรีบไปโรงเรียน ไม่ชอบอาหารเช้า ซึ่งจะมีผลทำให้เด็กขาดความพร้อมในการเรียน ไม่ตั้งใจเรียน หากเด็กใช้วิธีการรับประทานอาหารเช้าชนิดชงอาหารมื้อเช้า โดยการบริโภค อาหารที่มีไขมันและน้ำตาลที่ชดเชยมากเกินไป อาจทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน หรือ ภาวะขาดสารอาหารบางชนิดได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พัชรียุติธรรม (2539, หน้า 67) ซึ่งศึกษาพฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหารของชาวชนบทภาคเหนือ พบว่าวัยรุ่นไม่ชอบรับประทานอาหารเช้าที่บ้านเพราะกลัวอ้วนจะรับประทานเพียงนมสดหรือ ไอวอลล์ติน 1 แก้ว เท่านั้น ทำให้ไม่ได้รับประทานอาหารเช้าที่ถูกต้อง และมักจะกินนมมื้อเดียวคือ มื้อกลางวัน พฤติกรรมการดื่มน้ำระหว่างการรับประทานอาหารเช้า พบว่านักเรียนส่วนมากจำนวนเกินครึ่งจะดื่มน้ำระหว่างการรับประทานอาหารเช้าเนื่องมาจากเด็กๆ ชอบรับประทานอาหารเช้าที่มีรสเผ็ด จึงต้องดื่มน้ำคำข้าวคำ เป็นการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้อง น้ำจะทำให้อิ่มเร็วกว่าปกติ เนื่องจากน้ำเข้าไปแทนที่ในกระเพาะอาหาร ทำให้ไม่ได้รับอาหารเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย เป็นสาเหตุของการขาดสารอาหาร การรับประทานอาหารเช้าที่รับประทานหลังอาหาร 3 มื้อ ส่วนใหญ่เป็นอาหารที่มีน้ำตาลหรืออาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตสูงมีคุณค่าทางอาหารต่ำกว่าอาหารหลักหากเด็กนักเรียนรับประทานเป็นประจำหลังอาหารทุกมื้อจะก่อให้เกิดโรคอ้วนตามมาได้ การเลือกรับประทานอาหารว่างของเด็กวัยนี้ส่วนใหญ่ได้รับอิทธิพลมาจากสื่อโฆษณา ทางโทรทัศน์ ซึ่งการศึกษานี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของ สิริวัฒน์ อายวัฒน์ (2539, หน้า 75) ที่พบว่าเด็กนักเรียนใน

เขตเมืองมีการบริโภคขนมขบเคี้ยวเฉลี่ยบ่อยครั้งกว่าเด็กกลุ่มอื่นๆตรงกับผลวิจัย พบว่านักเรียนน้ำหนักตามเกณฑ์มาตรฐานและนักเรียนน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน จะรับประทานอาหารขบเคี้ยวมากกว่ากลุ่มอื่นๆ จะทำให้เด็กอ้วนจนไม่ยอมรับประทานอาหารหลักในมื้อต่อไปหรือรับประทานได้น้อย ขนมทำให้รับประทานอาหารหลักได้น้อยลง จะส่งผลทำให้เด็กกลุ่มนี้มีน้ำหนักน้อยลงไปอีก และทุกกลุ่มจะดื่มน้ำอัดลมน้อยลงจะดื่มนานๆ ครั้งซึ่งการที่เด็กดื่มน้ำอัดลมนานๆครั้งอาจมาจากการได้ความรู้ทางโภชนาการจากทางโรงเรียน และทางโรงเรียนได้จัดจำหน่ายน้ำอัดลมทุกชนิด ซึ่งจะขัดแย้งกับงานวิจัยของ สิริวิวัฒน์ อายุวัฒน์ (2539, หน้า 75) กรมอนามัย (2533) ว่าเด็กวัยเรียนนิยมดื่มน้ำอัดลมกันมาก ในการเลือกรับประทานอาหารและเครื่องดื่ม นักเรียนส่วนใหญ่และเหมือนกันทุกกลุ่มที่เลือกรับประทานอาหารด้วยตนเอง นักเรียนจะไม่เลือกตามเพื่อนหรือเลือกตามสื่อโฆษณา เด็กในวัยนี้จะเป็นวัยที่ชอบเลียนแบบ ทำตามเพื่อน เพื่อนมีอิทธิพลมากในการปฏิบัติตน และสื่อทางโฆษณาเองก็มีอิทธิพลเช่นเดียวกัน แต่นักเรียนกลุ่มนี้มีความมั่นใจที่จะเลือกรับประทานอาหารด้วยตนเอง ซึ่งเป็นสิ่งที่ดีและควรส่งเสริมโดยผู้ปกครอง และครูต้องให้ความรู้ที่ถูกต้องในการเลือกอาหารเพื่อบริโภค และในการรับประทานอาหารบิดา มารดา และผู้ปกครองจะให้คำแนะนำในการเลือกรับประทานอาหารเป็นประจำเป็นส่วนมากโดยกลุ่มนักเรียนน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานผู้ปกครองจะให้ความสนใจมากกว่ากลุ่มอื่นเพราะผู้ปกครองได้รับหนังสือจากทางโรงเรียนในการให้ความสนใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของเด็กกลุ่มนี้ให้มากขึ้น เนื่องจากโรงเรียนมีโครงการเสริมสร้างสุขภาพของเด็กนักเรียนที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานร่วมกับโรงพยาบาลประจำอำเภอ ผู้ปกครองซึ่งเป็นบุคคลที่ใกล้ชิดเด็กที่สุดควรดูแลเอาใจใส่ในการรับประทานอาหารของเด็กอย่างใกล้ชิดจะทำให้เด็กมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง

3.2 การรับประทานอาหารที่ให้สารอาหารประเภทโปรตีน เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ นม และ ถั่วเมล็ดแห้ง

เนื้อสัตว์ สำหรับเนื้อสัตว์นักเรียนจะรับประทานสัปดาห์ละ 3-4 วัน และเหมือนทุกกลุ่ม กลุ่มนักเรียนน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานไม่รับประทานเนื้อสัตว์เลยในสัปดาห์ อาหารจำพวกเนื้อสัตว์ เป็นอาหารที่ให้สารอาหารประเภทโปรตีนที่มีความสำคัญ และจำเป็นสำหรับการเจริญเติบโตของเด็กวัยนี้มาก ซึ่งเด็กในวัยนี้ต้องการรับประทานอาหารเนื้อสัตว์ประมาณวันละ 180-200 กรัม และควรรับประทานเครื่องในสัตว์ และอาหารทะเลสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ต่อวันเป็นประจำหากขาดวันใดวันหนึ่งร่างกายก็ขาดสารอาหารโปรตีนที่ได้จากเนื้อสัตว์ ( ทิพย์รัตน์ มณีเลิศ,2542 )

ไข่ สารอาหารโปรตีนจากไข่ เด็กนักเรียนส่วนใหญ่รับประทาน สัปดาห์ละ 1-2 วัน และเหมือนกันทุกกลุ่มและที่น่าเป็นห่วงคือ ยังมีนักเรียนไม่รับประทานไข่เลย ซึ่งเด็กวัยนี้จะต้องรับประทานไข่ทุกวัน วันละ 1-2 ฟอง เนื่องจากไข่เป็นอาหารที่ให้คุณค่า ทางสารอาหารจำพวกโปรตีนที่ดีที่สุด ราคาไม่แพง โดยไข่ 100 กรัม ให้สารอาหารประเภทโปรตีนถึง 12.3 กรัม ( ตารางแสดงคุณค่าของอาหารไทย, 2535 )

นม โปรตีนที่ได้จากนม เด็กนักเรียนดื่มนมน้อยมากส่วนใหญ่สัปดาห์ละ 1-2 วัน เท่านั้น นักเรียนน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานจะดื่มนมมากกว่ากลุ่มอื่น เนื่องจากเด็กกลุ่มนี้ได้เข้าโครงการอาหารเสริมของโครงการกระทรวงสาธารณสุข เด็กกลุ่มนี้จึงได้ดื่มนมมากกว่าเด็กกลุ่มอื่นและยังพบว่านักเรียนบางส่วนไม่ดื่มนมเลย นมเป็นอาหารที่ให้คุณค่าทางโภชนาการ ที่สมบูรณ์มากประกอบด้วยสารอาหารจำพวก โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน แคลเซียมและน้ำ ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ช่วยสร้างกระดูกและฟัน นักเรียนควรดื่มนมวันละ 1-2 แก้วทุกวัน

ถั่วเมล็ดแห้ง นักเรียนส่วนใหญ่รับประทานสัปดาห์ละ 1-2 วัน เหมือนกันทุกกลุ่ม และอันดับรองลงมาคือ เด็กจะไม่รับประทานถั่วเมล็ดแห้งเลย และเหมือนกันทุกกลุ่ม อาหารจำพวกถั่วเมล็ดแห้งเป็นอาหารที่ให้สารอาหารจำพวกโปรตีนใกล้เคียงกับเนื้อสัตว์และราคาถูกกว่า ซึ่งเนื้อสัตว์มีแนวโน้มว่าจะมีราคาแพงขึ้น นักเรียนซึ่งเป็นครอบครัวชาวชนบทที่มีรายได้น้อย ไม่สามารถซื้อเนื้อสัตว์มารับประทานได้ในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายจะมีผลต่อการเป็นโรคขาดโปรตีนและพลังงาน ถั่วเมล็ดแห้งมีมากมายหลายชนิดได้แก่ ถั่วเหลือง ถั่วลิสง ถั่วเขียว ถั่วแดง ถั่วดำ โดยการนำมาแปรรูปเป็น นมถั่วเหลือง เต้าหู้ ชนมขบเคี้ยว รับประทานเป็นอาหารว่าง โดยต้องรับประทานในปริมาณวันละ 0.5 ถ้วยตวง จะทำให้เด็กนักเรียนทุกกลุ่มเจริญเติบโตสมวัย

3.2 ผักและผลไม้ นักเรียนทุกกลุ่มชอบรับประทานผักทุกวัน ผักเป็นอาหารที่ให้คุณค่าทางอาหารจำพวกวิตามินและเกลือแร่ และใยอาหารสูงมากซึ่งช่วยให้ขับถ่ายซึ่งเด็กในวัยนี้ควรได้รับผักใบเขียวและผักสีเหลืองวันละ 1-1.5 ถ้วยตวง สาเหตุที่เด็กนักเรียนรับประทานผักมากขึ้นและทุกวันอาจเนื่องมาจากครอบครัวที่อยู่ในชนบท และเป็นคนเมืองเหนือที่นิยม นำผักมาเป็นอาหารที่รับประทานเป็นประจำ เช่น แงงแค จอผักกาด แงงขุ่น แงงชะอม แงงยอดฟักทอง แงงผักพื้นเมืองต่าง ๆ ซึ่งมีราคาถูก ส่วนผลไม่รับประทานผลไม้ตามฤดูกาล 1-2 วัน/สัปดาห์ เท่านั้นซึ่งรับประทานน้อยมาก นักเรียนควรรับประทานผลไม้ทุกวัน วันละ 3-4 ส่วน ผลไม้ 1 ส่วน

เท่ากับ กล้วยน้ำว่า 1 ผล หรือ ส้มเขียวหวาน 1 ผลเล็ก หรือผลไม้หั่นเป็นคำ 4-5 ชิ้น ผลไม้เป็นอาหารที่ให้คุณค่าทางสารอาหาร จำพวกวิตามินและเกลือแร่ ช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง ด้านทานโรค และมีเส้นใยอาหารช่วยในการขับถ่าย นักเรียนควรรับประทานผลไม้ตามฤดูกาล ที่มีอยู่ในท้องถิ่น เช่น กล้วยน้ำว่า มะละกอ ฝรั่ง มะม่วง ลำไย เด็กนักเรียนกลุ่มน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน รับประทานผลไม้ น้อยกว่ากลุ่มอื่นๆ ควรรับประทานผลไม้มากๆ เนื่องจากผลไม้มีกากอาหารที่ช่วยในการขับถ่ายและกากอาหารยังช่วยขัดขวางการดูดซึมของไขมันทำให้การดูดซึมของไขมันน้อยลง และผลไม้เป็นอาหารที่ไม่มีไขมัน หากรับประทานมากขึ้นจะช่วยให้รับประทานอาหารหลักน้อยลง

#### 3.4 ลักษณะของการรับประทานอาหารของนักเรียน

วิธีการประกอบอาหาร ความชอบในการเลือกรับประทานอาหารจากวิธีการประกอบอาหาร นักเรียนส่วนใหญ่ชอบวิธีการปรุงอาหารด้วยวิธีการแกงมากที่สุดผัดและทอดเป็นอันดับรองลงมาสาเหตุที่นักเรียนชอบวิธีการปรุงโดยการแกง เนื่องจากนักเรียนเป็นชาวเมืองเหนือที่ประกอบอาหารด้วยวิธีการแกง เช่น แกงผักต่างๆ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พรรณี อวนสกุล และคณะ (2541, บทคัดย่อ) ในการปรับเปลี่ยนการบริโภคอาหารของชาวพื้นเมืองในจังหวัดเชียงใหม่ ว่าชาวพื้นเมืองเชียงใหม่ จะมีวิธีการปรุงอาหารที่นิยมทำเป็นประจำคือ แกงผักต่างๆ และน้ำพริก สำหรับแกงผัก จะแกงแบบไม่ใส่กะทิ ไม่ใส่น้ำมัน หรืออาจจะใส่น้ำมันเพียงเล็กน้อยเท่านั้น อาหารจำพวกแกง เป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการมากเนื่องจากผักที่นำมาแกงเป็นผักที่จากการเพาะปลูกเอง หรือได้จากธรรมชาติ เช่น แกงแค มีผักมากมายชนิดนำมาแกงรวมกันแกงผักกาดใส่ไก่ เป็นต้น อาหารที่ปรุงด้วยวิธีการผัดนั้น เด็กนักเรียนชอบรับประทานเพราะมีกลิ่นหอมเด็กนักเรียนจะรับประทานที่โรงเรียนอาหารส่วนใหญ่จะปรุงด้วยวิธีการผัดเป็นอาหารจานเดียว

รสชาติของอาหาร นักเรียนส่วนใหญ่ชอบอาหารที่มีรสชาติ เผ็ดเปรี้ยว มัน เค็ม และหวานจัด

อาหารที่มีรสเผ็ดจัด หากรับประทานมากๆและบ่อยครั้ง จะทำให้เกิด ผลเสียต่อระบบทางเดินอาหาร เกิดความระคายเคืองต่อเยื่อบุอาหาร ทำให้กระเพาะอาหารย่อยอาหารได้ไม่เต็มที่อาจทำให้อาหารไม่ย่อย ท้องอืด มีอาการแสบท้องและจะเป็นโรคกระเพาะอาหาร ตามมา

อาหารรสเปรี้ยวจัด มีผลต่อฟัน เนื่องจากอาหารที่มีรสเปรี้ยวมีฤทธิ์เป็นกรด

หากรับประทานมาก ๆ จะมีผลเสียต่อเนื้อฟันทำให้ฟันผุหรือฟันกร่อน อาหารที่มีรสเปรี้ยวจัดหากรับประทานมาก ๆ จะทำให้เข็ดฟัน จะรับประทานอาหารที่ต้องใช้ฟันเคี้ยวได้น้อย ซึ่งเด็กนักเรียนในกลุ่มน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน จะชอบอาหารรสเปรี้ยวมากที่สุด จะมีผลเสียต่อร่างกายทำให้รับประทานอาหารได้น้อย

อาหารที่รสมันจัด ความมันจากมะพร้าว หรือความมันจากน้ำมันจากการปรุงอาหาร ร่างกายจะได้รับไขมันมากหากรับประทานเป็นประจำจะก่อให้เกิดโรคอ้วนได้ และความมันจากมะพร้าวเป็นไขมันชนิดอิ่มตัว เป็นไขมันที่มีโคเลสเตอรอลสูงจะมีผลเสียต่อระบบหลอดเลือดและหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน และกลุ่มน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานชอบรับประทานรสมันจัดมาก จะทำให้เป็นโรคอ้วนได้มากขึ้น ซึ่งปัจจุบันโรคหัวใจเป็นสาเหตุการตายอันดับหนึ่งด้วยอัตราที่เพิ่มสูงขึ้นมากจาก 16.5 ต่อประชากร แสนคนในปี พ.ศ. 2513 เป็น 56.0 ในปี พ.ศ. 2535

อาหารรสเค็มจัด เป็นอันตรายต่อไต ทำให้ไตทำงานหนัก จะมีผลเสียทำให้เป็นโรคไตวาย

อาหารรสหวานจัด เด็กนักเรียนที่รับประทานอาหารที่หวานจัดซึ่งมีน้ำตาลเป็นส่วน ประกอบ น้ำตาลเป็นคาร์โบไฮเดรต เมื่อรับประทานมากจะทำให้เป็นโรคอ้วน ดังเช่นรับประทานอาหารที่มีรสชาติมันจัด

รับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ นักเรียนส่วนใหญ่รับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ เป็นบางมื้อเท่านั้นและเหมือนกันทุกกลุ่ม และรองลงมาคือไม่รับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ เลย และเหมือนกันทุกกลุ่มเช่นเดียวกัน อาหารสุกๆ ดิบๆ เป็นอาหารที่มีความเสี่ยงต่อโรคพยาธิ ซึ่งพยาธิจะแย่งอาหารที่มนุษย์รับประทานเข้าไป ทำให้เกิดการเจ็บป่วยและเป็นโรคขาดสารอาหาร นักเรียนยังคงรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ เป็นบางมื้ออาจเนื่องมาจากอิทธิพลและเงื่อนไข และวัฒนธรรมการบริโภคของคนพื้นเมือง ที่มีอาหารสุกๆ ดิบๆ รับประทานกับเช่น ลาบดิบ หลู้ แหนม ซึ่งจากการงานวิจัยของ ภักตรา บุญญเมธมนันท์ และคณะ (บทคัดย่อ, 2536) ได้ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคเนื้อดิบของประชากรอำเภอแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน ซึ่งเป็นจังหวัดที่มีพฤติกรรมการบริโภคคล้ายคลึงกับจังหวัดเชียงใหม่ พบว่าพฤติกรรมการบริโภคเนื้อดิบจะชอบรับประทานลาบดิบเป็นอันดับแรก และจะรับประทานในการรวมกลุ่มสังสรรค์ งานประเพณีต่าง ๆ และนักเรียนที่ไม่รับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ อาจเป็นเพราะนักเรียนมีความรู้ถึงโทษอาหารสุกๆ ดิบๆ

อาหารที่นักเรียนไม่ชอบรับประทาน ในอาหารจำพวก เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ ถั่วเมล็ดแห้ง นักเรียนจะไม่ชอบอาหารบางชนิดที่มีผักมากที่สุด เช่น มะเขือ มะระ กระหล่ำปลี ผักกาด ผักคะน้า แครอท ถั่วถั่วฝักยาว ต้นหอม ผักชี ผักบางชนิดที่นักเรียนไม่ชอบ อาจเป็นเพราะบางชนิดมีรสที่แปลก เช่น รสขม กลิ่นเหม็นฉุน เช่น ถั่วถั่วฝักยาว ต้นหอม ส่วนอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ เป็นอันดับรองลงมา และนักเรียนน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานไม่ชอบเนื้อสัตว์ คือ เนื้อกบ เขียด เนื้อวัว เนื้อควาย และนักเรียนกลุ่มน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานจะรับประทานอาหารได้ทุกชนิดเป็นจำนวนมากกว่าที่จะไม่ชอบอาหารชนิดใดชนิดหนึ่ง ซึ่งเด็กกลุ่มนี้นิสัยการบริโภคมักจะรับประทานอาหารได้ทุกชนิดและชอบทุกชนิด จึงมีผลต่อการมีภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน

### 3.5 ลักษณะทางอาหารกับปริมาณการรับประทานอาหาร

ภาวะความเครียด เศร้าใจ เสียใจ วิตกกังวล มีผลต่อปริมาณการรับประทานอาหาร นักเรียนส่วนมากในกลุ่มนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานมีผลกระทบมากกว่ากลุ่มอื่นในสภาพจิตใจที่มีความเครียด ความเศร้าใจ เสียใจ วิตกกังวล มีผลกระทบต่อความอยากอาหาร ความอยากอาหารความปรารถนาที่จะได้รับอาหารที่ตนพึงพอใจในรูป รส กลิ่น สี หรือลักษณะอย่างใดอย่างหนึ่งเมื่อภาวะจิตใจเครียด เศร้า เสียใจ จะมีผลทำให้ความอยากอาหารลดลงรับประทานอาหารได้น้อยหรือบางคนก็รู้สึกหิวและอยากรับประทานเลยก็มีและเมื่อเกิดอาการตึงเครียด จะทำให้ร่างกายต้องการโปรตีน แคลเซียม วิตามินซี และกรดไขมันที่จำเป็นแก่ร่างกายมากขึ้น วคินา จันทรศิริ (2539, หน้า 128) ด้วยเหตุนี้เมื่อเด็กเกิดสภาวะทางจิตใจที่อ่อนแอเด็กรับประทานได้น้อยและร่างกายที่ต้องการสารอาหารมากขึ้น เด็กน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานจะมีผลกระทบด้านน้ำหนักตัวมากกว่าเด็กกลุ่มอื่น

ภาวะสบายใจ มีความสุข จะไม่มีผลต่อปริมาณการรับประทานอาหาร นักเรียนส่วนมากยังรับประทานอาหารในปริมาณปกติ นักเรียนน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานและนักเรียนน้ำหนักมาตรฐาน เมื่อนักเรียนมีความสบายใจ มีความสุขจะรับประทานอาหารได้มากกว่าปกติ ส่วนนักเรียนกลุ่มน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ความสบายใจ มีความสุข ไม่มีผลกระทบต่อปริมาณอาหารมากนัก ดังนั้นเพื่อกระตุ้นให้เด็กที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานมีการรับประทานอาหารมากขึ้นจึงควรให้นักเรียนกลุ่มนี้มีสภาพจิตใจที่มีความสุข ความสบายใจ

โดยผู้ปกครองและบุคคลที่ใกล้ชิดควรดูแลเอาใจใส่ต่อภาวะจิตใจของนักเรียน ส่งเสริมให้นักเรียน มีสุขภาพจิตที่ดี ด้วยการให้เด็กมีเวลาพักผ่อน ออกกำลังกาย สร้างบรรยากาศให้ครอบครัวอบอุ่น เพื่อจะทำให้เด็กมีความสุข ความสบายใจ จะทำให้เด็กรับประทานอาหารได้มากขึ้น

### ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษา ความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน และเปรียบเทียบ ความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีน้ำหนักต่างกันของ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนดอยสะเก็ดวิทยาคม อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัด เชียงใหม่ ในครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

#### ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1. ส่งเสริมให้ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ นักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีความรู้ด้าน อาหารและโภชนาการระดับผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ จึงสมควรรณรงค์ เพื่อให้ความรู้ในด้านอาหารและ โภชนาการให้แก่นักเรียนเพื่อให้นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคที่ถูกต้องเพิ่มขึ้นโดยการจัดกิจกรรม ให้ความรู้ดังนี้

1.1 โรงเรียนควรจัดให้นักเรียนได้รับความรู้ด้านอาหารและโภชนาการโดยเน้นใน เนื้อหาวิชาการบ้าน รหัสวิชา ง101

1.2 โรงเรียนควรจัดรณรงค์ให้ความรู้ในด้านอาหารและโภชนาการ โดยการจัด นิทรรศการและเชิญวิทยากรที่มีความเชี่ยวชาญมาให้ความรู้ แก่นักเรียน ผู้ปกครอง และครู เพื่อให้ มีความรู้ด้านอาหารและโภชนาการที่ถูกต้อง

1.3 โรงเรียนควรมีการจัดโปรแกรมการให้ความรู้ในเรื่องอาหาร และโภชนาการ แก่นักเรียน ในช่วงกิจกรรมหน้าเสาธง ในช่วงโฮมรูม การจัดเสียงตามสายและการจัดป้ายนิเทศ

2. ในด้านการส่งเสริมด้านเจตคติการบริโภคอาหาร ควรมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมด้าน เจตคติในการบริโภคอาหารให้ดียิ่งขึ้น โดยการเชิญวิทยากรที่เชี่ยวชาญ มาสร้างความตระหนักถึง ความสำคัญในการเลือกบริโภคอาหารโดยให้นักเรียนฝึกวิเคราะห์ถึงการรับประทานอาหารที่ให้ โทษแก่ร่างกายหรือปลูกฝังความเชื่อที่ถูกต้องในการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

3. ในด้านส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภค โรงเรียนควรจัดโปรแกรมเสริมสร้าง ด้านการ บริโภคอาหารให้แก่เด็กนักเรียน ด้วยการให้ความรู้ทางป้ายนิเทศ เสียงตามสาย วารสารของ โรงเรียน ความรู้ในบทเรียนวิชาที่เกี่ยวข้อง และประสานงานกับผู้ปกครองในการดูแลเอาใจใส่ต่อ



พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง โดยชี้แจงให้ผู้ปกครองเห็นความสำคัญในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง

3.1 ควรแก้ไขพฤติกรรมกรรมการรับประทานนมหลังอาหารสำหรับนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน โดยชี้แจงให้นักเรียนกลุ่มนี้รับประทานผลไม้ แทนนมที่มีไขมัน หรือคาร์โบไฮเดรต

3.2 จัดโครงการส่งเสริมการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์แก่นักเรียนที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานและน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน โดยครูอาจารย์ด้านโภชนาการเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอำเภอและผู้ปกครองร่วมกันจัดกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

ข้อเสนอแนะสำหรับวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาวิจัย ถึงปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน หรือน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน
2. ควรศึกษาเรื่อง ความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน นักศึกษา ในระดับการศึกษาอื่น ๆ เช่น ระดับก่อนประถมศึกษา ระดับประถมศึกษา ระดับอุดมศึกษา
3. ควรศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการจัดโปรแกรม การให้ความรู้ การสร้างเจตคติ การสร้างพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ให้แก่เด็กในกลุ่มน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน น้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน
4. ควรศึกษาโดยการวิจัยเชิงปฏิบัติการ เพื่อแก้ปัญหาพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสมในกลุ่มเด็กวัยรุ่น โดยร่วมมือกันระหว่างผู้วิจัย ผู้ปกครอง นักเรียน และ อาจารย์ที่เกี่ยวข้อง
5. ควรศึกษาวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารในครอบครัวของเด็กที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน หรือน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน
6. ควรศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่าง ความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนดอยสะเก็ดวิทยาคม