

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนวัยรุ่นหญิงในเขตอำเภอเมือง จังหวัดลำพูน ที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2543 ของโรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา ที่ตั้งอยู่ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดลำพูน ซึ่งได้แก่ โรงเรียนสวนบุญโญปถัมภ์ลำพูน โรงเรียนจักรคำคณาทรโรงเรียนอุโมงค์วิทยาคม และโรงเรียนบ้านแป้นพิทยาคม มีจำนวนนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ทั้งหมดจำนวน 2,107 คน การศึกษาครั้งนี้ ได้ทำการสุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ใช้ตารางกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างของ Darwin Hendel ที่ระดับความเชื่อมั่น 95 % ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น จำนวน 323 คน แยกเป็นจำนวนนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจาก โรงเรียนสวนบุญโญปถัมภ์ลำพูน 226 คน จากจำนวนนักเรียน 1,478 คน โรงเรียนจักรคำคณาทร 54 คน จากจำนวนนักเรียน 351 คน โรงเรียนอุโมงค์วิทยาคม 17 คน จากจำนวนนักเรียน 111 คน และโรงเรียนบ้านแป้นพิทยาคม 26 คน จาก 167 คน เครื่องมือที่ใช้ เป็นแบบสอบถามเรื่องของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ซึ่งประกอบด้วย

- 1) ลักษณะและการเลือกรับประทาน
 - 1.1 อาหารหลัก 3 มื้อ
 - 1.2 อาหารสมัยนิยม
 - 1.3 อาหารพื้นเมือง
 - 1.4 ขนมขบเคี้ยว
- 2) มุมเหตุจูงใจในการเลือก
- 3) ปริมาณความถี่ในการรับประทานอาหารแต่ละชนิด
- 4) นิสัยการบริโภค

ผู้วิจัยได้พัฒนาคุณภาพของแบบสอบถาม โดยผ่านการพิจารณาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ และได้ทดลองใช้กับนักเรียนวัยรุ่นหญิงในโรงเรียนสวนบุญโญปถัมภ์ลำพูน จำนวน 50 คน ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อตรวจสอบความเข้าใจภาษาให้ถูกต้องและปรับปรุงแก้ไขแล้วนำไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง และนำข้อมูลที่ได้ มาวิเคราะห์ โดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ โดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows

ผลการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนวัยรุ่นหญิง ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดลำพูน สรุปได้ดังนี้

1. ลักษณะและการเลือกรับประทานอาหาร (Selection)

1.1 อาหารหลัก 3 มื้อ

นักเรียนวัยรุ่นหญิงรับประทานอาหารหลัก 3 มื้อใน 1 วัน คือ มื้อเช้า มื้อกลางวัน มื้อเย็น พบมากที่สุด รับประทานอาหารหลัก 1 มื้อ พบน้อยมาก และยังพบว่ามึ้นักเรียน รับประทานอาหารหลักมากกว่า 3 มื้อใน 1 วัน มีจำนวนมากกว่าที่รับประทาน 1 มื้อ

ลักษณะการรับประทานอาหารเช้าของนักเรียนวัยรุ่นหญิง พบว่า จะรับประทานอาหารเช้าเป็นบางวันมากที่สุด รองลงมา คือรับประทานทุกวัน ส่วนที่ไม่รับประทานอาหารเช้า มีเพียงเล็กน้อย

ประเภทของอาหารเช้าที่นักเรียนวัยรุ่นหญิงเลือกรับประทานคือ เลือกเครื่องดื่ม ประเภทนม ขนมปัง มากที่สุด รองลงมา ประเภทข้าวสวยกับข้าว และประเภทข้าวเหนียวกับข้าวพื้นเมือง

ลักษณะการรับประทานอาหารมื้อกลางวันพบว่านักเรียนวัยรุ่นหญิงรับประทานอาหาร มื้อกลางวันทุกวัน มากที่สุด รองลงมา รับประทานเป็นบางวัน และไม่พบว่านักเรียนวัยรุ่นหญิง ไม่รับประทานอาหารมื้อกลางวัน

ประเภทของอาหารมื้อกลางวัน ที่นักเรียนวัยรุ่นหญิงเลือกรับประทาน คือ ประเภท ข้าวสวย/กับข้าว

ลักษณะการรับประทานอาหารมื้อเย็นของนักเรียนวัยรุ่นหญิง พบว่ารับประทานอาหารเช้าทุกวัน มากที่สุด และไม่รับประทานอาหารเช้า เพียงเล็กน้อย ประเภทอาหารมื้อเย็นที่เลือกรับประทานคือ ประเภทข้าวเหนียว/กับข้าวพื้นเมือง

1.2 อาหารสมัยนิยม

นักเรียนวัยรุ่นส่วนใหญ่ชอบรับประทานอาหารสมัยนิยมทุกประเภท ที่ชอบมากที่สุด คือ ไก่ทอด K.F.C/ฟรอนฟรายด์ ประเภทของอาหารสมัยนิยม ที่นักเรียนวัยรุ่นหญิงไม่ชอบ รับประทานมากที่สุด คือ พิซซ่า

นักเรียนวัยรุ่นหญิงรับประทานขนมถึงสำเร็จรูป ส่วนใหญ่รับประทานเป็น อาหารมื อกลางวัน และรับประทานเป็นมื ออื่นนอกจากมื อเช้า มื อกลางวัน มื อเย็น น้อยที่สุด

1.3 อาหารพื้นเมือง

นักเรียนวัยรุ่นหญิงชอบรับประทานอาหารพื้นเมือง ได้แก่ หมูปิ้ง ไส้อั่ว แกงพื้นเมือง น้ำพริกหนุ่ม มากตามลำดับ ประเภทที่ไม่ชอบรับประทาน มากที่สุด คือ น้ำพริกหนุ่ม

1.4 ขนมขบเคี้ยว

ลักษณะการรับประทานขนมขบเคี้ยว ของนักเรียนวัยรุ่นหญิง ส่วนใหญ่ รับประทานทุกวัน ส่วนที่ไม่รับประทาน มีเพียงเล็กน้อย

ประเภทของขนมขบเคี้ยวที่นักเรียนรับประทาน ได้แก่ ขนมกรุบกรอบ เช่น มันฝรั่งทอด ข้าวเกรียบ ข้าวโพดอบกรอบ

เหตุผลที่นักเรียนรับประทานขนมขบเคี้ยว คือ มีรสชาติอร่อย ขณะที่รับประทานขนมเกิดความเพลิดเพลิน ได้พูดคุยกับเพื่อน และรับประทานแก้เหงาได้

2. มุสเหตุจูงใจในการเลือกบริโภค (Motivation)

นักเรียนวัยรุ่นหญิงเลือกร้านในการบริโภคอาหารจำพวกพิซซ่า แซมเบอร์เกอร์ 'ไก่ทอด K.F.C คือร้านในตัวเมืองเชียงใหม่

บุคคลที่นักเรียนวัยรุ่นหญิงเลือกที่จะไปรับประทานพิซซ่า แซมเบอร์เกอร์ 'ไก่ทอด K.F.C และหมูกะทะด้วย คือ เพื่อน

ในขณะที่นักเรียนวัยรุ่นหญิง รับประทานขนมขบเคี้ยว ส่วนมากเลือกรับประทานกับเพื่อนและรับประทานเพียงคนเดียว เป็นลำดับรองลงมา

เหตุผลของนักเรียนวัยรุ่นหญิงในการตัดสินใจเลือกรับประทานขนมขบเคี้ยวชนิดต่าง ๆ นั้นจะพบว่า จากการโฆษณาทางวิทยุโทรทัศน์ มากที่สุด

นักเรียนวัยรุ่นหญิงบริโภคอาหารตามการตัดสินใจของตนเอง สูงที่สุด รองลงมาเลือกบริโภคตามการตัดสินใจของเพื่อน

เหตุผลที่นักเรียนวัยรุ่นหญิงชอบรับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป คือ อร่อย สะดวก และหาซื้อได้ง่าย

เหตุผลที่นักเรียนวัยรุ่นหญิงไม่ชอบรับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป คือ มีประโยชน์น้อย มีสารชูรสมาก อาจทำให้เกิดอันตราย

เหตุผลที่นักเรียนวัยรุ่นหญิงชอบรับประทานหมูกะทะ คือ มีรสชาติอร่อย ราคาถูก ประหยัดรับประทานได้หลายคน ได้พบปะกับเพื่อนมาก

เหตุผลที่นักเรียนวัยรุ่นหญิงไม่ชอบรับประทานหมูกะทะ คือ เหม็นควัน ไม่สะอาด อาหารไม่มีคุณภาพ

3. ปริมาณ และ ความถี่ในการบริโภคอาหารแต่ละชนิด (Quantity)

ปริมาณ

ปริมาณอาหารมื้อเช้าที่นักเรียนวัยรุ่นหญิงรับประทานถ้าเป็นข้าวสวยและกับข้าว = 1 จาน ถ้าเป็นข้าวต้มเครื่องหรือข้าวต้มก๊วยและกับ = 1 ถ้วย ถ้าเป็นเครื่องดื่ม = 1 แก้ว ถ้าเป็นขนมปัง/ขนมเค้ก = 1-2 ชิ้น ถ้าเป็นข้าวผัด = 1 จาน ถ้าเป็นอาหารสำเร็จรูป เช่น บะหมี่สำเร็จรูป โจ๊ก มักกะโรนี ซีเรียล = 1 ถ้วย และถ้าเป็นข้าวเหนียวประมาณ = 2-3 ปั้น (1 ปั้นเท่ากับ 1 กำมือตนเอง)

ปริมาณอาหารมื้อกลางวันที่นักเรียนวัยรุ่นหญิงรับประทาน ถ้าเป็นข้าวสวย/กับข้าว = 1 จาน ถ้าเป็นข้าวต้มเครื่องหรือข้าวต้มก๊วยและกับ = 1-2 ถ้วย ถ้าเป็นเครื่องดื่ม = 1 แก้ว ถ้าเป็นขนมปัง/ขนมเค้ก = 3-4 ชิ้น ถ้าเป็นข้าวผัด = 1 จาน ถ้าเป็นอาหารสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป โจ๊ก มักกะโรนี ซีเรียล = 1 ถ้วย ถ้าเป็นข้าวเหนียว = 3-5 ปั้น

ปริมาณของอาหารมื้อเย็น ที่นักเรียนวัยรุ่นหญิงรับประทาน ถ้าเป็นข้าวสวย/กับข้าว = 1 จาน ถ้าเป็นข้าวต้มเครื่องหรือข้าวต้มก๊วย/กับ = 1 ถ้วย ถ้าเป็นเครื่องดื่ม = 1 แก้ว ถ้าเป็นขนมปัง/ขนมเค้ก = 2-3 ชิ้น ถ้าเป็นข้าวผัด = 1 จาน ถ้าเป็นอาหารสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป โจ๊ก มักกะโรนี ซีเรียล = 1 ถ้วย ถ้าเป็นข้าวเหนียว = 2-3 ปั้น

ปริมาณของ แซมเบอร์เกอร์ ที่นักเรียนวัยรุ่นหญิงรับประทานในแต่ละครั้ง ปริมาณ เช่น มากที่สุด และรับประทานในปริมาณ 2 ชิ้น มากกว่า 2 ชิ้น รองลงมาตามลำดับ

ปริมาณของ ไก่ทอด KFC รับประทานปริมาณ มากกว่า 2 ชิ้น พบมากที่สุด และพบว่าไม่รับประทานเพียงเล็กน้อย

ปริมาณของ มิลค์เชค รับประทานปริมาณ 1 ถ้วย ไอศกรีม พบมากที่สุด ปริมาณ 2 ถ้วย ไอศกรีม และไม่รับประทาน พบในจำนวนที่เท่ากัน

ความถี่

ความถี่ในการรับประทานอาหาร ของนักเรียนวัยรุ่นหญิง แต่ละชนิด ได้แก่ พิซซ่า รับประทานทุกปี จำนวน 3-5 ครั้ง/ปี

แฮมเบอร์เกอร์ รับประทานทุกปี จำนวน 3-6 ครั้ง/ปี

ไก่ทอด K.F.C/ เฟรนช์ฟรายด์ รับประทาน ทุกเดือน 3-5 ครั้ง/เดือน
 ะหมี่กึ่งสำเร็จรูป รับประทาน ทุกสัปดาห์ 4-5 ครั้ง / สัปดาห์ และพบว่าไม่มีจำนวน
 นักเรียนที่ไม่เคยรับประทานะหมี่สำเร็จรูป
 หมูกระทะ รับประทานทุกปี 8-10 ครั้ง / ปี
 มัลลเชค รับประทาน ทุกสัปดาห์ 5-6 ครั้ง/สัปดาห์
 ข้าวเหนียว รับประทานทุกวัน พบมากที่สุด และรับประทาน เป็นบางวัน รองลงมา
 กับข้าวพื้นเมือง รับประทานทุกวัน พบมากที่สุด และไม่เคยรับประทานกับข้าวพื้นเมือง
 เพียงเล็กน้อยเท่านั้น

4. นิสัยการบริโภค (Eating Habit)

ระยะเวลาที่นักเรียนวัยรุ่นหญิงใช้ในการรับประทานอาหารของแต่ละมื้อ พบว่า มื้อเช้า
 ใช้เวลาประมาณ 6 – 10 นาที มื้อกลางวันใช้เวลาประมาณ 6 – 10 นาที มื้อเย็นใช้เวลาประมาณ
 11 – 15 นาที

นักเรียนวัยรุ่นหญิงมีนิสัยในการรับประทานอาหารระหว่างมื้อเป็นบางวัน พบมากที่สุด
 ประเภทของอาหารระหว่างมื้อที่นักเรียนวัยรุ่นหญิงเลือกรับประทานคือ ประเภทผลไม้
 การตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารนักเรียนวัยรุ่นหญิง เลือกตามความชอบของตนเอง
 ทุกวันมากที่สุด

นักเรียนวัยรุ่นหญิง ชอบรับประทานอาหารที่มีวิธีการปรุง โดยวิธีการทอด

รสชาติของอาหารที่นักเรียนวัยรุ่นหญิงชอบมากคือ รสเปรี้ยว

สีส้มของอาหารที่นักเรียนวัยรุ่นหญิงชอบมาก คือ ชอบสีธรรมชาติจากตัวอาหาร และ
 การทดลองรับประทานอาหารแปลกใหม่ ชอบทดลองรับประทานอาหารแปลกใหม่สูงมาก

ประเภทของอาหารที่นักเรียนวัยรุ่นหญิงชอบรับประทานเมื่อนำมาปรุงสุก คือ ประเภท
 เนื้อ ได้แก่ แกงอ่อม, ผัดเนื้อเนื่อน้ำมันหอย, ลูกชิ้นทอด, เนื้อสวรรค์, เนื้อแดดเดียว, ปลาเนื้อ,
 เหตุผลคือ รสชาติอร่อย และมีประโยชน์ต่อร่างกาย ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต

ประเภทหมู ได้แก่ หมูπίง ยำหมูขอส แกงผัดหมู ลูกชิ้นหมู ผัดกระเพรา เหตุผลคือ
 รสชาติอร่อย มีประโยชน์และหาได้ง่ายมีในท้องถิ่น

ประเภทไก่ ได้แก่ ไก่ย่าง คัมยำไก่ ไก่ทอด K.F.C ข้อ เท้า ไก่ทอด เหตุผล คือ
 ราคาถูก หาซื้อได้ง่าย กลิ่นหอมชวนรับประทาน รสชาติอร่อย

ประเภทปลา ได้แก่ ปลาทอด ปลานึ่งบ๊วย ปลาแป๊ะชะ ปลาผัดคั้นซ่าย เหตุผลคือ มีประโยชน์ บำรุงสมอง ย่อยง่ายทำให้ไม่แน่นท้อง

ประเภทผักปรุงสุก ได้แก่ ผักผักบั้งไฟแดง แกงผักกาดจอบ ผักคะน้า น้ำมันหอย ผักกะหล่ำดอก - กะหล่ำปลี ผักถั้วถั่วเตา ผักผักกาดคอง เหตุผลคือ มีประโยชน์ ทำให้ผิวพรรณดี ช่วยทำให้ระบบขับถ่ายดีและอโรย

ประเภทผักสด ได้แก่ ถั่วงอก กะหล่ำปลี ผักสลัด แดงกวา ถั้วฝักยาว ผักกระถิน เหตุผลคือ ช่วยทำให้อาหารที่รับประทานมีรสชาติดีขึ้น มีประโยชน์ และอโรย

ประเภทผลไม้ ได้แก่ ผลไม้ทุกชนิดตามฤดูกาล เหตุผลคือมีประโยชน์ต่อร่างกาย ทำให้สุขภาพ แข็งแรงช่วยกันการเป็นหวัดได้ และทำให้ผิวพรรณดี

ประเภทนม ได้แก่ นมหวาน นมเปรี้ยว นมจืด นมถั้วเหลือง และนมพร่องไขมัน เหตุผลคือ อโรยมีประโยชน์มีให้เลือกหลากหลาย ราคาไม่แพงและไม่ทำให้อ้วน

อภิปรายผล

จากผลการศึกษา พบว่ามีประเด็นที่ควรนำมาอภิปราย ดังนี้

1. ลักษณะและการเลือกรับประทานอาหาร (Selection)

1.1 อาหารหลัก 3 มื้อ การศึกษาพบว่านักเรียนวัยรุ่นหญิงในเขตอำเภอเมืองจังหวัด ลำพูน ที่พบมาก คือ รับประทานอาหาร 3 มื้อใน 1 วัน ได้แก่ มื้อเช้า มื้อกลางวัน และมื้อเย็น แสดงให้เห็นว่านักเรียนเห็นถึงความสำคัญในการรับประทานอาหารหลักให้ครบ 3 มื้อใน 1 วัน หรืออาจเป็นเพราะสาเหตุมาจากครอบครัว ที่ได้ปลูกฝังนิสัย ในการรับประทานอาหารหลักให้ครบ 3 มื้อใน 1 วันและรองลงมาพบว่ารับประทานอาหารเช้าเพียง 2 มื้อใน 1 วัน ไม่พบว่าขาดการรับประทานมื้อกลางวัน ซึ่งน่าจะเป็นสาเหตุเพราะ นักเรียนมีกิจกรรมในการเรียนหนังสือ และการออกกำลังในการทำงานต่างๆ ซึ่งต้องใช้พลังงานทั้งด้านสภาพร่างกายและสติปัญญา ดังนั้น ร่างกาย จึงต้องการอาหารในระหว่างวัน และด้วยสภาพแวดล้อมที่ทำให้เกิดความสะดวกต่อการซื้ออาหาร รับประทานในการอยู่ในโรงเรียน ที่มีโรงอาหารจำหน่ายอาหาร และขนมให้กับนักเรียน อย่าง หลากหลาย และอีกทั้งเป็นการใช้ชีวิตประจำวันของนักเรียน ที่เป็นสังคมกลุ่มเพื่อน จึงมักจะต้อง รับประทานอาหารเช้ากลางวันด้วยกันกับเพื่อน

ลักษณะการรับประทานอาหารมื้อเช้านักเรียนวัยรุ่นหญิง ส่วนใหญ่รับประทานเป็น บางวันแต่ไม่ต่างจากการรับประทานทุกวัน สูงมากนัก แสดงให้เห็นว่านักเรียน มีพฤติกรรมในการรับประทานอาหารเช้าเป็นประจำและค่อนข้างสม่ำเสมอ ซึ่งจากการศึกษาของ Kanarek

(1997) พบว่าอาหารเช้าที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่นักเรียนกิน มีผลต่อการพัฒนาของ สติปัญญา (Cognitive Performance) และอารมณ์ (Mood) ซึ่งทำนองเดียวกับงานวิจัยของ McIntyre และ Horbul (1995) ที่ศึกษานักเรียน 4,079 คน ใน Northeastern Ontario Canada พบว่า การขาดอาหารเช้าของนักเรียน มีผลกระทบต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน ทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำลงได้ (อ้างใน เสาวพร เมืองแก้ว, 2542, หน้า32) ประเภทของอาหารมื้อเช้าที่นักเรียน วัยรุ่นหญิงเลือกรับประทานส่วนใหญ่เป็นประเภทเครื่องดื่ม เช่น นมและขนมปัง ซึ่งเป็นลักษณะของอาหารที่รับประทานได้ง่าย ไม่ยุ่งยาก ไม่ต้องใช้เวลาในการทำเหมาะสมกับสถานะของเวลาแห่งการเร่งรีบในตอนเช้า เพราะสภาพสังคมปัจจุบันในเวลาเช้ามักจะไม่ค่อยมีเวลามากนัก สมาชิกครอบครัวทุกคนต้องมีหน้าที่การทำงานบางครอบครัว แม่บ้านต้องออกไปทำงานนอกบ้านเช่นกัน สภาพของจังหวัดลำพูนปัจจุบัน เป็นจังหวัดที่ตั้งของโรงงานอุตสาหกรรมมากมาย จากสภาพเศรษฐกิจที่ทุกคนต้องช่วยกันทำมาหากินเพื่อปากท้องของครอบครัว สมาชิกทุกคนจึงต้องช่วยกันหารายได้มาจุนเจือครอบครัว ทำให้การทำงานบ้าน เช่น เรื่องการทำอาหารต้องลด ภาระลงไป เปลี่ยนจากการทำอาหารเช้าในครอบครัว เป็นการรับประทานอาหารเช้าตามร้านนอกบ้านเพื่อประหยัดเวลาและแรงงาน ซึ่งจิตตินันท์ เดชะคุปต์, 2539, หน้า 29 ได้สรุปไว้ว่า สถาบันครอบครัวไทย อันเป็นสถาบันหลัก เป็นรากฐานที่ก่อให้เกิด สังคม วัฒนธรรม เมื่อสถาบันครอบครัวได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลง ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และวัฒนธรรม ก็ย่อมจะทำให้เกิดผลกระทบต่อพฤติกรรมการดำเนินชีวิตของบุคคล และสังคมนั้นๆ ไปด้วย ดังนั้น เด็กนักเรียนก็จะรับประทานอาหารเช้าที่โรงเรียนบ้าง หรือซื้ออาหารประเภทต่างๆ ตามร้านค้าบ้าง

ประเภทของอาหารมื้อเช้าที่นักเรียนเลือกรับประทาน จึงมักจะเป็นเครื่องดื่มและขนมปัง เพราะเป็นอาหารประเภทที่หาซื้อได้ง่าย ราคาไม่แพง สะดวก รวดเร็ว และมีให้เลือกรับประทานได้หลากหลายอีกด้วย ซึ่งชนิดของอาหารมื้อเช้าที่รับประทานแต่ละชนิดจะมีผลต่ออารมณ์ ซึ่ง Liloyd และคณะ (1996) ได้ศึกษาผลของการกินอาหารที่มีสัดส่วนของไขมันต่ำและคาร์โบไฮเดรตแตกต่างกัน พบว่าเด็กนักเรียนที่กินอาหารเช้า ที่มีสัดส่วนของไขมันต่ำ และคาร์โบไฮเดรตสูง มีพัฒนาการทางอารมณ์ (Mood) ดีขึ้น นั่นคือ ความรู้สึกอ่อนเพลีย (fatigue) ลดลง (อ้างใน เสาวพร เมืองแก้ว, 2542, หน้า 32-33)

ลักษณะการรับประทานอาหารเช้ากลางวันของนักเรียนพบว่า นักเรียนรับประทานอาหารเช้ากลางวันทุกวัน ประเภทของอาหารมื้อกลางวันที่นักเรียนเลือกรับประทานคือ ประเภทข้าวสวย/กับข้าว และประเภทอาหารจานเดียว ทั้งนี้เป็นเพราะส่วนใหญ่ักเรียนจะซื้ออาหารมื้อ

กลางวันที่โรงจำหน่ายอาหารของทางโรงเรียน ซึ่งอาหารที่แม่ค้าจำหน่ายจะเป็นลักษณะข้าวราดแกง อาหารจานเดียว เสียส่วนใหญ่ จึงทำให้นักเรียนต้องเลือกรับประทานอาหารตามสภาพที่แม่ค้าจัดจำหน่ายในโรงอาหารของทางโรงเรียน

ลักษณะการรับประทานอาหารมือเย็นส่วนมาก รับประทานอาหารมือเย็นทุกวัน ประเภทอาหารมือเย็นที่นักเรียนเลือกรับประทาน เป็นข้าวเหนียว/กับข้าวพื้นเมือง ซึ่งแสดงให้เห็นทราบว่านักเรียนวัยรุ่นหญิงส่วนใหญ่ ยังคงอาศัยอยู่กับครอบครัว ที่มีการประกอบอาหารมือเย็นเอง หรือซื้ออาหารสำเร็จรูป แต่ยังคงเป็นอาหารพื้นเมือง ซึ่งครอบครัวนิยมรับประทานเพราะเป็นอาหารท้องถิ่นของตนเอง ตามวัฒนธรรมและความเคยชิน

1.2 อาหารสมัยนิยม

นักเรียนวัยรุ่นหญิงชอบรับประทานอาหารสมัยนิยมทุกประเภทจากที่ทำการศึกษาคือ หมูกระทะ ไก่ทอด K.F.C/เฟรนฟรายด์ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป มิลค์เชค แสมเบอร์เกอร์ และพิซซ่า ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่มีค่านิยมความทันสมัย ดังนั้นอาหารสมัยนิยมประเภทฟาสต์ฟู้ดจึงเติบโตมาจากกลุ่มลูกค้าวัยรุ่น ซึ่งชอบทดลองของแปลกใหม่จึงขยายตัวอย่างรวดเร็ว (นิรนาม อ้างใน กุลวดี และสุภาพ, 2539) ถึงแม้ว่าในตัวเมืองของจังหวัดลำพูนนั้น ยังไม่มีร้านอาหารที่จำหน่ายอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ด แบบตะวันตกแต่ก็สามารถหาซื้อ อาหารประเภทนี้ มารับประทานได้ ตามร้านสรรพสินค้า ร้านเซเว่นอีเลเวน เพื่อที่จะทำให้เกิดความรู้สึกว่า ตนเองได้เคยมีประสบการณ์ ในการรับประทานอาหารสมัยนิยมเหล่านี้มาแล้ว หรืออาจเป็นไปได้ที่นักเรียนชอบเข้าไปซื้อหรือใช้บริการ ในตัวเมืองของจังหวัดเชียงใหม่ เพราะระยะทางและการเดินทางใช้เวลาไม่มากนัก ก่อนข้างจะได้รับความสะดวกในการเดินทาง และยังได้รับความสนุกเพลิดเพลิน ในการเข้าไปเที่ยวซื้อหาและรับบริการในร้านอาหารนั้นด้วย

การรับประทานอาหารบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป พบว่านักเรียนวัยรุ่นหญิง รับประทานเป็นอาหารมือกลางวันมากที่สุด รองลงมาเป็นอาหารมือเย็น ซึ่งแสดงให้เห็นว่านักเรียน รับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปแทนอาหารหลักได้ทุกมื้อและบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปสามารถหาซื้อได้ง่าย สะดวกต่อการประกอบ ใช้เวลาในการประกอบน้อย และยังได้รับผลจากการโฆษณาทางสื่อต่างๆอีกด้วย จึงทำให้เป็นที่นิยมในการ รับประทานของวัยรุ่น จากคู่มือการบริโภคอย่างปลอดภัย สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข, (2543) ได้สรุปไว้ว่า การรับประทานอาหารพวกนี้เพียงอย่างเดียวโดยไม่ได้นำอาหารชนิดอื่น ที่มีคุณค่าทางโภชนาการให้ครบถ้วนเพิ่มลงไปด้วยแล้ว เมื่อรับประทานอย่างต่อเนื่อง และเป็นเวลานาน จะทำให้ร่างกายขาดสารอาหารได้ เพราะบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปมีส่วนประกอบหลักเป็นพวกแป้ง อาจมีโปรตีนเป็นส่วนประกอบบ้าง แต่ก็น้อยมาก

เมื่อปรุงอาหารประเภทนี้จึงควรใส่อาหารอื่นลงไปด้วย เช่น ผัก เนื้อสัตว์ หรือไข่ เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบทุกหมู่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย

1.3 อาหารพื้นเมือง

อาหารพื้นเมืองได้แก่ หมูปิ้ง ใส่อั่ว แกงพื้นเมือง น้ำพริกหนุ่ม นักเรียนวัยรุ่นหญิงชอบรับประทานทุกประเภทมากกว่าไม่ชอบ สาเหตุนั้นอาจเป็นเพราะสภาพของท้องถิ่นอาหารพื้นเมืองเป็นอาหารในชีวิตประจำวันของครอบครัว สภาพของนักเรียนส่วนใหญ่ยังคงอาศัยอยู่กับครอบครัว อย่างน้อยการรับประทานอาหาร 1 มื้อใน 1 วัน ยังคงต้องรับประทานพร้อมกับสมาชิกในครอบครัว ดังนั้นอาหารที่รับประทาน ก็จะยังคงสภาพของอาหารท้องถิ่นคือ อาหารพื้นเมืองนั่นเอง จึงทำให้นักเรียนวัยรุ่นหญิงเกิดสภาพความเคยชิน ซึ่งเจดิมพล ต้นสกุล,(2538) ได้สรุปไว้ว่า เป็นอิทธิพลที่เกิดจากครอบครัว ที่บุคคลใดก็ตามเจริญเติบโตขึ้นมาในวัฒนธรรมใด ก็จะเคยชินกับบริโณคนิสัยในวัฒนธรรมนั้น

1.4 ขนมหขบเคี้ยว

นักเรียนวัยรุ่นหญิงส่วนมากรับประทานขนมขบเคี้ยวทุกวัน พบจำนวนเพียงเล็กน้อยเท่านั้นที่ไม่รับประทานขนมขบเคี้ยวเลย จะเห็นได้ว่าในชีวิตประจำวันของนักเรียนวัยรุ่นหญิง นอกจากจะรับประทานอาหารหลักแล้ว มักจะรับประทานขนมขบเคี้ยวเป็นประจำอีกด้วย ประเภทของขนมขบเคี้ยวที่นักเรียนเลือกรับประทานได้แก่ ขนมกรุบกรอบ บรรจุถุงปิดสนิทที่มีวางขายตามท้องตลาดโดยทั่วไป เช่น มันฝรั่งทอดกรอบ ข้าวโพดอบกรอบ ข้าวเกรียบ เหตุผลที่นักเรียนชอบรับประทานขนมขบเคี้ยว คือ ขนมมีรสชาติอร่อย รับประทานแก้เหงาได้ และขณะรับประทานเกิดความเพลิดเพลิน และหากได้รับประทานกับเพื่อน จะทำให้สนุกสนานเพลิดเพลิน ได้พูดคุยพบปะกับเพื่อนมาก ซึ่งวัยรุ่นจะเป็นวัยที่กำลังชอบพูดคุยกับเพื่อน เป็นระยะของวัยที่มีความต้องการเพื่อนมาก ดังนั้นการรับประทานขนมขบเคี้ยวกับเพื่อน เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดกิจกรรมที่ส่งเสริมให้เกิดความเพลิดเพลินในขณะที่คุยกับเพื่อน หรือแม้แต่จะอยู่เพียงลำพังก็ตาม ซึ่งปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการกินมีหลายอย่างด้วยกัน ถึงแม้ว่าการรับประทานขนมขบเคี้ยว ของนักเรียนนั้นไม่ได้มาจากความหิวก็ตาม แต่อาจจะเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อม หรือปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์และจิตใจ ซึ่งจิตใจมีอิทธิพลต่อการกินอาหารอย่างเห็นได้ชัด เช่น ความอยากกินเกี่ยวข้องกับอาหารที่ได้เคยรู้รสชาติมาก่อนแล้ว ส่วนมากจะเป็นอาหารที่มีรสชาติถูกปาก หรือคน

ที่มีภาวะอารมณ์ จิตใจ ไม่ปกติ เช่น เสียใจ คือใจ อาจจะแสดงออกโดยการกินอาหาร (นิธิยา รัตนาปนนท์ และวิบูลย์ รัตนาปนนท์, 2537, หน้า 9)

2. มวลเหตุจูงใจในการเลือกบริโภค (Motivation)

การเลือกร้านที่จำหน่ายอาหารจำพวกพิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ ไก่ทอด K.F.C/เฟรนฟรายด์ การศึกษาครั้งนี้พบว่านักเรียนจะเลือกร้านในตัวเมืองของจังหวัดเชียงใหม่ถึงร้อยละ 81.5 ซึ่งแสดงให้เห็นว่านักเรียนชอบที่จะเข้าไปเลือกซื้อในร้านที่มีความทันสมัย และเป็นร้านที่มีการจัดจำหน่ายโดยตรง มากเท่าที่จะเลือกซื้อตามร้านในตัวเมืองของจังหวัดลำพูน จะเป็นร้านในลักษณะที่มีการจัดวางจำหน่าย เหมือนการขายขนมปังธรรมดาโดยทั่วไป ไม่มีการบริการโต๊ะนั่งหรือเครื่องดื่ม เช่นเดียวกับร้านในตัวเมืองของจังหวัดเชียงใหม่ เช่น ตามศูนย์การค้า เซ็นทรัลลาดสวนแก้ว ซึ่งเป็นลักษณะการจัดร้าน เลียนแบบสังคมชาวตะวันตก ทำให้มีบรรยากาศเหมือนต่างประเทศ จึงทำให้วัยรุ่นเกิดความนิยมชมชอบเป็นอย่างยิ่ง และทำให้นักเรียนวัยรุ่นนิยมที่จะเข้าไปใช้บริการ และซื้ออาหารในตัวเมืองจังหวัดเชียงใหม่เป็นส่วนใหญ่ และบุคคลที่นักเรียนวัยรุ่นหญิงเลือกที่จะไปรับประทานด้วยนั้นทั้งอาหารประเภทพิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ ไก่ทอด K.F.C/เฟรนฟรายด์ ขนมขบเคี้ยว ต่างๆ จะเลือกบุคคลที่เป็นเพื่อนมากกว่าที่เลือกเป็นผู้ปกครอง หรือญาติพี่น้อง บุคคลอื่น ๆ เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่จะมีความสุขอยู่กับเพื่อน ซึ่งจะมีความนิยม ทักสนคดี ความเชื่อ ใกล้เคียงกัน กลุ่มเพื่อนจึงมีความสำคัญที่สุดในการตัดสินใจ (บัญญัติ มณีคำ, 2538, หน้า 30)

การตัดสินใจในการเลือกรับประทานขนมขบเคี้ยวมาจาก การโฆษณาทางวิทยุโทรทัศน์ เป็นส่วนใหญ่ เนื่องจากในยุคปัจจุบันสื่อโฆษณาจะเข้ามามีอิทธิพลอย่างมากกับวัยรุ่น ในการโฆษณาสินค้าประเภทขนม มักเจาะจงกลุ่มเป้าหมายผู้บริโภค เป็นเด็กและวัยรุ่น ดังนั้นในการโฆษณา จึงใช้กลยุทธ์โดยการนำเสนอของ ดารา นักร้องวัยรุ่นที่กำลังเป็นที่รู้จัก นิยมชื่นชอบของวัยรุ่น มาเป็นผู้นำเสนอสินค้าขนมชนิดนั้นๆ เพื่อให้เด็ก และวัยรุ่นเกิดความต้องการ ในการเลียนแบบบุคคลที่ตนเองชื่นชอบนั้น และยังพบว่ามึนักเรียนวัยรุ่นหญิงบางส่วน ตัดสินใจในการรับประทานขนมขบเคี้ยวจากเหตุผลอื่น คือจากรูปลักษณ์ของขนม เช่น บรรจุภัณฑ์ที่มีสีสันสวยงาม แปลกใหม่ และบางชนิดมีของเล่นเป็นของแถม ซึ่งเป็นลักษณะที่แสดงให้เห็นว่า เด็กนักเรียนวัยรุ่นหญิงชอบสีที่สวยงาม ชอบรับประทานขนมที่แปลกใหม่ หรือต้องการเพื่อที่จะได้รู้จักกับขนมชนิดใหม่นั้น ทั้งยังแสดงให้เห็นถึงความต้องการของวัย ที่ยังอยากเล่นของเล่นเพราะอาจเพิ่งอย่างพ้นวัยเด็ก จึงยังคงมีความต้องการในการเล่นอยู่บ้างในบางเวลา การบริโภคอาหารของวัยรุ่นหญิงจะบริโภคโดยการตัดสินใจด้วยตนเอง เป็นส่วนใหญ่ เพราะเด็กวัยรุ่นต้องการความเป็น

อิสรระความคิดเป็นของตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น ในการตัดสินใจมักจะเป็นตัวของตัวเองมากขึ้นและรองลงมาจะตัดสินใจตามคำแนะนำของเพื่อน ซึ่งอาจเป็นเพราะเด็กวัยรุ่นมักจะชอบเลียนแบบตามเพื่อนตามสังคม วัยรุ่น จึงทำให้เกิดการตัดสินใจตามคำแนะนำของเพื่อน

เหตุผลของนักเรียนวัยรุ่นหญิงที่ชอบรับประทานขนมกรุบกรอบ หอมกะทะ คือมีรสชาติอร่อย และรับประทานได้ง่าย สะดวก ราคาถูก ประหยัด และทำให้ได้พบปะสังสรรค์กับเพื่อน เพราะเด็กวัยรุ่นเป็นวัยที่ร่างกายกำลังมีการพัฒนาเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ดังนั้นการรับประทานอาหาร จึงค่อนข้างที่รับประทานอาหารได้มากและรสชาติของอาหารนั้น ถือได้ว่าเป็นสิ่งสำคัญที่สุดสิ่งหนึ่ง ในการเลือกกินอาหาร อีกทั้งเด็กวัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีชีวิตสังคมการคบเพื่อน การมีเพื่อนทำให้เป็นที่ยอมรับ ยกย่องในหมู่สมาชิก ทำให้เกิดความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ส่งผลให้เด็กวัยรุ่นเกิดความภูมิใจ และมั่นใจ (สุชาติ โสมประยูร และคณะ, 2535, หน้า 29)

3. ปริมาณ ความถี่ ในการบริโภคอาหารแต่ละชนิด (Quantity)

ปริมาณของอาหารแต่ละมื้อ ที่นักเรียนวัยรุ่นหญิงรับประทาน ถ้าเป็นอาหารประเภทข้าว ข้าวสวย ข้าวต้ม ข้าวผัด อาหารจานเดียว จะรับประทาน 1 จาน/ถ้วย ต่อมื้อ ถ้าเป็นเครื่องดื่ม 1 แก้ว/กล่อง ถ้าเป็นขนมปัง ขนมเค้ก ประมาณ 2 - 3 ชิ้น/ครั้ง ถ้าเป็นข้าวเหนียวมือน้ำ, มื้อเย็น ประมาณ 3 - 5 ปั้น มื้อกลางวันประมาณ 5-10 ปั้น เด็กวัยรุ่นหญิงมักจะรับประทานอาหารในปริมาณที่ไม่มากไปกว่านี้สัก สาเหตุเพราะวัยรุ่นหญิงเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงด้านสรีระวิทยาหลายอย่าง การเจริญเติบโตที่มีสัดส่วนและรูปร่างทำให้เด็กวัยรุ่นหญิงสนใจรูปร่างตนเองมากขึ้น และจะรักสวยรักงามมากขึ้น สนใจตนเองมากขึ้น ดังนั้นจึงให้ความสนใจ เอาใจใส่ในเรื่องของการรับประทานอาหารไม่มากเกินไป เพราะจะทำให้รูปร่างไม่ได้สัดส่วน เด็กนักเรียนวัยรุ่นจึงไม่รับประทานอาหารในปริมาณที่มากเกินไป เช่นเดียวกับปริมาณของ แฮมเบอร์เกอร์ พิซซ่า ไก่ทอด K.F.C และมีลด์เชค ที่รับประทานในแต่ละครั้งก็จะพบว่า รับประทานในปริมาณเพียง 1 ชิ้นหรือ 1 ถ้วยไอศกรีม/ครั้งเท่านั้น

ความถี่ในการรับประทานอาหารแต่ละประเภท ก็จะพบว่านักเรียนวัยรุ่นหญิงมีความถี่ในการรับประทานไม่มากนัก พิซซ่า ปีละ 3-5 ครั้ง แฮมเบอร์เกอร์ปีละ 3-6 ครั้ง ไก่ทอด K.F.C เดือนละ 3-5 ครั้ง และไม่พบว่า มีความถี่ในการรับประทานทุกวัน แสดงให้เห็นว่าเด็กวัยรุ่นหญิงในเขตอำเภอเมือง จังหวัดลำพูน มีการบริโภคอาหารประเภทนี้ไม่มากนัก ซึ่งอาจเป็นไปได้อีกสาเหตุคือ ตามสภาพของท้องถิ่น จังหวัดลำพูนยังไม่มีร้านอาหารประเภทนี้จำหน่าย หรือเปิดบริการให้กับผู้บริโภคเหมือนกับสภาพของจังหวัดเชียงใหม่ และจำนวนของนักเรียนวัยรุ่น

หญิงในจังหวัดลำพูน มีจำนวนไม่มากเท่ากับจำนวนนักเรียนวัยรุ่นหญิงของจังหวัดเชียงใหม่ อีกทั้งประกอบกับสภาพฐานะทางเศรษฐกิจ รายได้ ของประชากร จังหวัดลำพูนยังไม่สูงเมื่อเทียบกับสภาพเศรษฐกิจของจังหวัดเชียงใหม่

ความถี่ในการรับประทานขนมปังสำเร็จรูปจะพบว่า มีความถี่มากกว่าฟิชซ่า แซมเบอร์เกอร์ ไก่ทอด KFC คือ สัปดาห์ละ 4 – 5 ครั้ง ทั้งนี้เพราะขนมปังสำเร็จรูปเป็นอาหารประเภทที่หาได้ง่าย สะดวกและรวดเร็วต่อการปรุงและการรับประทาน อีกทั้งยังเป็นที่ยอมรับของกลุ่มวัยรุ่นว่าเป็นแฟชั่นที่น่าสมัยอีกด้วย

อาหารประเภทหมูกะทะในกลุ่มวัยรุ่นมักจะนิยมรับประทานในช่วงฤดูอากาศต่าง ๆ ดังนั้นความถี่ในการรับประทานที่พบมาก คือ ปีละ 8 – 10 ครั้ง ส่วนใหญ่จะรับประทานในเทศกาลต่าง ๆ เช่น งานเลี้ยงสังสรรค์วันเกิด วันขึ้นปีใหม่ งานแสดงความคิดเห็นต่าง ๆ ซึ่งจะแตกต่างจากความถี่ของการรับประทานกับชาวพื้นเมือง จะพบว่ามีความถี่ในการรับประทานทุกวันมาก เพราะสภาพความเป็นอยู่ของนักเรียนส่วนใหญ่แล้ว นักเรียนอาศัยอยู่กับครอบครัว และมีการรับประทานอาหารในบ้านพร้อมกับสมาชิกครอบครัวทุกวัน อย่างน้อย 1 มื้อ และมักจะเป็นอาหารมื้อเย็น ถึงแม้ว่าสภาพของเศรษฐกิจครอบครัวที่ทำให้ผู้ปกครองของนักเรียน ต้องออกไปทำงานนอกบ้านก็ตาม แต่ในการรับประทานอาหารมักจะรับประทานพร้อมกับสมาชิกในบ้าน เพราะจากสภาพของร้านอาหารในจังหวัดลำพูนที่เปิดจำหน่ายอาหารส่วนใหญ่แล้ว จะเป็นร้านที่เปิดจำหน่าย โดยกลุ่มเป้าหมายเป็นเด็กวัยรุ่น วิทยาลัยทำงานเป็นส่วนใหญ่ จึงมีเพียงไม่กี่ร้านเท่านั้นที่เปิดร้านจำหน่ายอาหารที่มุ่งเป้าหมายเป็นกลุ่มครอบครัวและยังเปิดบริการในช่วงเวลากลางวันเท่านั้น จึงทำให้ประชากรของจังหวัดลำพูนเข้าไปใช้บริการร้านจำหน่ายอาหารในจังหวัดเชียงใหม่เมื่อมีความจำเป็น ดังนั้นจึงทำให้เด็กนักเรียนวัยรุ่นหญิงได้รับประทานกับชาวพื้นเมือง กับครอบครัว เป็นประจำ

4. นิสัยในการบริโภค (Eating Habit)

นิสัยในการบริโภคของนักเรียนวัยรุ่นหญิงในการรับประทานอาหารด้วยอัตราช้าหรือเร็ว จะทำให้ร่างกายได้รับปริมาณอาหารในระดับที่ต่างกัน การรับประทานอาหารด้วยอัตราเร็วจะทำให้ได้รับปริมาณอาหารมากเกินไปเกินความต้องการ ทั้งนี้เนื่องจากปริมาณอาหารที่บุคคลนั้น ๆ ควรรู้สึกนั้นยังไม่เปลี่ยนเป็นสารเคมี ในระดับที่เพียงพอ ที่จะไปกระตุ้นศูนย์ควบคุมความอิม บุคคลจึงรับประทานอาหารต่อไปเรื่อย ๆ จนกว่าระดับของสารเคมี ในร่างกายสูงขึ้น พอที่จะกระตุ้นควบคุมความอิม ซึ่งเมื่อถึงจุดนั้น ร่างกายก็จะได้รับอาหารมากเกินไปเกินความต้องการ ทั้งนี้ จากปริมาณอาหารที่บุคคลนั้น ๆ รับประทานเข้าไป ต้องใช้เวลาประมาณ 20 นาที จึงจะสามารถ

เปลี่ยนเป็นสารเคมีไปกระตุ้นศูนย์ควบคุมความอิ่ม (Satiety Center) ได้ (นิธิยา และวิบูลย์ รัตนาปนนท์, 2537) ซึ่งนักเรียนวัยรุ่นหญิงใช้เวลาในการรับประทานอาหารเช้าและมื้อกลางวัน ประมาณ 6 – 10 นาที มื้อเย็นประมาณ 11 – 15 นาที ซึ่งอาจเป็นไปได้ว่าในการรับประทานอาหารเช้าและมื้อกลางวัน นักเรียนจะรับประทานอาหารเช้าที่โรงจำหน่ายอาหารของโรงเรียน และมีระยะเวลาจำกัดในการรับประทานอาหารเช้า แต่การรับประทานอาหารเช้าของนักเรียนนั้น จะรับประทานที่บ้านพร้อมกับสมาชิกในครอบครัว ไม่มีการจำกัดเวลา อีกทั้งในการรับประทานอาหารเช้าของนักเรียนนั้น อาจจะมีการพูดคุย สนทนากับสมาชิกในครอบครัวจึงมีการใช้เวลามากกว่ามื้อเช้าและมื้อกลางวัน

ในการตัดสินใจเลือก รับประทานอาหารเช้าของนักเรียนวัยรุ่นหญิง จะเลือกตามความชอบของตนเองทุกวันมากที่สุด ซึ่งแสดงให้เห็นได้ว่านักเรียนจะรับประทานอาหารเช้าตามความพึงพอใจ ความชอบของตนเองเป็นหลัก การเลือกรับประทานอาหารเช้าที่ชอบ จะมีผลต่อภาวะโภชนาการได้ ถ้าอาหารที่ชอบมีประโยชน์ก็จะทำให้ร่างกายได้รับผลดี แต่หากเป็นอาหารที่ไม่มีประโยชน์ก็จะทำให้เสียสุขภาพได้

การรับประทานอาหารเช้าระหว่างมือ ของนักเรียนวัยรุ่นหญิง รับประทานเป็นบางวันมาก อาหารเช้าระหว่างมือที่เลือกรับประทานคือ ประเภทผลไม้ ซึ่งแสดงให้เห็นว่า เด็กนักเรียนวัยรุ่นหญิง มีนิสัยในการบริโภคอาหาร ไม่รับประทานจุบจิบไม่เป็นมือ ให้ความสำคัญใส่เรื่องรูปร่าง กลัวอ้วน ซึ่งจะเห็นได้ว่าอาหารเช้าระหว่างมือที่เลือกรับประทานจะเป็นประเภทผลไม้เป็นส่วนใหญ่

วิธีการปรุงอาหารที่นักเรียนวัยรุ่นหญิงชอบรับประทานมากคือ การทอด การยำ การปิ้งย่าง และการผัด รสชาติของอาหารที่ชอบมากคือ รสเปรี้ยว รสเค็ม รสหวาน รสเค็ม ตามลำดับ จะพบได้ว่าในเด็ก วัยรุ่นมักจะชอบรับประทานอาหารที่มีรสชาติค่อนข้างรสจัด โดยเฉพาะวัยรุ่นหญิง เพราะเป็นวัยที่มีภาวะอารมณ์รุนแรง หรือที่เรียกว่าพายุบุแคม ดังนั้นแม้กระทั่งรสชาติของอาหารจึงมักนิยมรสชาติที่เข้มข้น อาหารที่มีกลิ่นซึ่งทำให้ไปกระตุ้นปลายประสาท รับกลิ่น ทำให้ชวนรับประทานยิ่งขึ้นด้วย

สีส้มของอาหารที่นักเรียนชอบคือสีธรรมชาติจากตัวอาหาร สีธรรมชาติในอาหารนั้นเป็นผลมาจากสารสีในเนื้อเยื่อพืชและสัตว์ ซึ่งทัศนีย์ โรจนไพบุลย์ (2536, หน้า 41) ได้สรุปไว้ว่า คนไทย ใ้ใคร่จักวิธีแต่งอาหารให้มีสีสวยงาม ชวนกิน มานานก่อนที่จะมีสีสังเคราะห์จากกรรมวิธีการทางวิทยาศาสตร์ ซึ่งใช้กันแพร่หลายในปัจจุบัน สีที่เพิ่มความสวยงามเหล่านั้น ล้วนได้มาจากธรรมชาติทั้งสิ้น ส่วนใหญ่ได้มาจากพืช มีส่วนน้อยที่เกิดจากสัตว์และเชื้อรา แต่สีจากทั้ง 3 แหล่งที่เลือกใช้นี้

ไม่มีอันตราย และสีของอาหารสามารถบอกถึงคุณภาพอาหารนั้นได้ จึงบ่งบอกได้ว่านักเรียนวัยรุ่นหญิงมีความรู้ความเข้าใจ ในเรื่องของสีส้มของอาหาร ที่ควรเลือกรับประทานได้อย่างถูกต้อง

นักเรียนวัยรุ่นหญิงส่วนใหญ่ ชอบที่จะทดลองรับประทานอาหารแปลกใหม่ ซึ่งจะเป็นไปตามลักษณะธรรมชาติของวัยรุ่น ชอบท้าทาย ทดลองของแปลกใหม่ ซึ่งเกิดจากปัจจัยภายในตัวบุคคล (เฉลิมพล ต้นสกุล, 2538 , หน้า14)

ประเภทของอาหารชนิดต่าง ๆ ที่นักเรียนวัยรุ่นหญิงชอบรับประทานเมื่อนำมาปรุงสุก พบว่านักเรียนวัยรุ่นหญิงชอบรับประทานแทบทุกชนิด ทุกประเภท ที่มีกรรมนำมาประกอบโดยวิธีการ แกง การยำ การผัด การปิ้ง การทอด การย่าง มีทั้งชนิดที่มีน้ำหรือแห้ง

ประเภทผักทั้งผักสดและผักปรุงสุก จะชอบรับประทานเกือบทุกชนิด ผลไม้และนมก็เช่นเดียวกัน นักเรียนวัยรุ่นหญิงชอบรับประทานทุกชนิดและที่มีตามฤดูกาล

เหตุผลที่ชอบรับประทานอาหารในแต่ละชนิดแต่ละประเภทคือ มีรสชาติอร่อย มีประโยชน์ต่อร่างกาย หาซื้อได้ง่าย และไม่ทำให้อ้วน ซึ่งแสดงให้เห็นว่าเด็กวัยรุ่นหญิงเป็นวัยที่รับประทานอาหารได้ทุกชนิดทุกประเภท กำลังเจริญอาหารแต่ยังไม่ละเอียดต่อการที่จะคำนึงถึงรูปร่างที่กลัวอ้วน เพราะเป็นวัยที่รักสวยรักงาม โดยเฉพาะวัยรุ่นหญิงมักจะวิตกกังวลเรื่องลักษณะรูปร่าง ผิวพรรณ ความสวยงาม ซึ่งเด็กวัยรุ่นกำลังสนใจ ดูแลเอาใจใส่ตัวเองมากขึ้นเป็นพิเศษ ดังนั้น พฤติกรรมในการบริโภคอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ จึงควรปลูกฝังให้เด็กมีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง ถ้าบุคคลมีความรู้ ความเชื่อที่ถูกต้อง มีเหตุผล ก็จะมีผลให้พฤติกรรมที่แสดงออกมาก็จะเหมาะสม ซึ่ง เฉลิมพล ต้นสกุล, 2538,56 ได้สรุปไว้ว่า ถ้าบุคคลมีความเชื่อและความเข้าใจที่ผิด (Misconcept) หมายความว่า ความเชื่อและความเข้าใจที่เกิดจากแนวคิดซึ่งได้มาจากประสบการณ์ หรือความรู้ที่ไม่ถูกต้อง ไม่มีเหตุผล คมเครือ ไม่แน่ชัด ทำให้บุคคลมีแนวคิด ซึ่งก่อให้เกิดความเชื่ออย่างมกมาย หรือความเข้าใจผิดขึ้น เมื่อความเชื่อหรือความเข้าใจผิดนี้เกิดขึ้นแก่ผู้ใดแล้ว ก็จะฝังตัวอยู่ในจิตใจของผู้นั้นอย่างเหนียวแน่น และกลายเป็นปัญหาสำคัญซึ่งยากต่อการแก้ไขในภายหลัง วัยของคนก็เป็นปัจจัยหนึ่งที่เกี่ยวข้องในการแก้ไข คนอายุน้อยสามารถแก้ไขได้ง่ายกว่าคนอายุมาก จะเห็นได้ว่าเด็กนักเรียนวัยรุ่น เป็นวัยที่กำลังย่างก้าวสู่วัยผู้ใหญ่ และจะเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาชาติบ้านเมืองต่อไป จึงควรเป็นบุคคลที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี อันหมายถึงการมีสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์ แข็งแรง ซึ่งก่อให้เกิดการมีภาวะของจิตใจที่ดี สติปัญญาที่ดีตามมานั้น ควรเป็นผู้ได้รับความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง ในเรื่องของพฤติกรรมกรบริโภคอาหาร ที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ เพื่อการดำรงชีวิตที่มีคุณภาพที่ดีต่อไปในอนาคต

ข้อเสนอแนะในการนำผลการการศึกษาไปใช้

1. หน่วยงาน สถานศึกษา ควรจัดให้มีการให้ความรู้กับนักเรียนวัยรุ่น เรื่องความสำคัญของการรับประทานอาหารเช้า โดยจัดเป็นโครงการเผยแพร่ ประชาสัมพันธ์ ในรายการเสียงตามสายของโรงเรียน การจัดป้ายนิเทศ อย่างสม่ำเสมอ
2. ให้ทางโรงเรียนร่วมกับผู้ปกครอง ควรจัดตั้งโครงการอาหารเช้าที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ให้เด็กนักเรียนได้รับประทานทุกคน และทุกวัน
3. โรงเรียนควรให้ความรู้ และความเข้าใจที่ถูกต้อง ในเรื่องของประโยชน์ และโทษที่จะได้รับจากการรับประทานอาหารเช้าให้เด็กนักเรียนวัยรุ่น
4. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในเรื่องสุขภาพอนามัย และสถานศึกษา ควรนำเสนอข่าวสารเรื่องการบริโภคอาหารเช้า อาหารจานด่วน ที่มีผลกระทบต่อสุขภาพของคนไทยในปัจจุบัน ให้กับนักเรียนได้รับรู้อย่างสม่ำเสมอ
5. ทางโรงเรียนจัดเป็นโครงการ กิจกรรมชุมนุมของนักเรียน เป็นกลุ่มผู้นำด้านสุขภาพ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อเผยแพร่ ประชาสัมพันธ์ และปฏิบัติตนเป็นตัวอย่างในเรื่องของการบริโภคอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ
6. โรงเรียนควรส่งเสริมให้นักเรียน มีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการดูแล รักษาสุขภาพร่างกาย ให้สมบูรณ์แข็งแรง และได้สัดส่วน อันเกิดจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ
7. หน่วยงานฝ่ายส่งเสริมสุขภาพอนามัย สาธารณสุขจังหวัดลำพูน ร่วมกับโรงเรียน และชุมชน ควรจัดโครงการประกวดสุขภาพ การแข่งขันตอบปัญหาเรื่องสุขภาพด้านอาหาร
8. หน่วยงานจากโรงพยาบาล สาธารณสุขและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรร่วมกันรณรงค์ ป้องกัน แก้ไข โรคที่จะเกิดจากการบริโภคอาหาร

ข้อเสนอแนะในการศึกษาต่อไป

เพื่อให้เกิดการศึกษาเกี่ยวกับเรื่องพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร อย่างหลากหลาย จึงขอเสนอแนะเรื่องที่ควรศึกษา วิจัย ต่อไปดังนี้

1. ศึกษาภาวะโภชนาการของนักเรียนวัยรุ่นทั้งเพศหญิง และชายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดลำพูน
2. ศึกษาเปรียบเทียบภาวะโภชนาการของนักเรียนวัยรุ่นในเขตอำเภอเมือง และเขตชนบท
3. ศึกษาค่านิยมในการบริโภคอาหารสมัยนิยม ของเด็กวัยรุ่น ในจังหวัดลำพูน
4. ศึกษาถึง ผลกระทบ ในการบริโภคอาหารสมัยนิยมต่อภาวะโภชนาการของนักเรียนวัยรุ่นในจังหวัดลำพูน
5. ศึกษาแนวทางการส่งเสริมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ แก่เด็กนักเรียนในจังหวัดลำพูน