

## บทที่ 4

### ผลการศึกษา

การศึกษาเรื่อง ผลของกิจกรรมเสริมสร้างความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการกับภาวะโภชนาการของนักเรียน โรงเรียนนครบางยางพิทยาคม เป็นการศึกษาเชิงทดลองแบบ Uncontrolled trial มีวัตถุประสงค์เพื่อจัดกิจกรรมเสริมสร้างความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการกับการประเมินภาวะโภชนาการนักเรียน โรงเรียนนครบางยางพิทยาคมอำเภอ นครไทย จังหวัดพิษณุโลก ประชากรคือนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 อายุระหว่าง 12-18 ปี ที่พักประจำในบ้านพักนักเรียนโรงเรียนนครบางยางพิทยาคม ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2556 จำนวน 43 คน ได้ทำการเก็บข้อมูลโดยการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงก่อนและหลังสิ้นสุดกิจกรรมเสริมสร้างความรู้ การเปรียบเทียบผลการทดสอบความรู้ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมความรู้และประเมินความพึงพอใจที่มีต่อกิจกรรมเสริมสร้างความรู้ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสามารถแบ่งออกเป็น 4 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ผลของการจัดกิจกรรมส่งเสริมความรู้ด้านอาหารและโภชนาการเพื่อพัฒนาภาวะโภชนาการนักเรียนในระยะเวลา 8 สัปดาห์

ตอนที่ 2 ผลการประเมินภาวะโภชนาการก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้างความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการกับภาวะโภชนาการของนักเรียน โรงเรียนนครบางยางพิทยาคม

ตอนที่ 3 ผลการศึกษาเปรียบเทียบความรู้ก่อนและหลังเรียนจากการเสริมสร้างความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการ

ตอนที่ 4 ผลการศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อกิจกรรมเสริมสร้างความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการของนักเรียน โรงเรียนนครบางยางพิทยาคม

ตอนที่ 1 ผลของการจัดกิจกรรมส่งเสริมความรู้ด้านอาหารและโภชนาการเพื่อพัฒนาภาวะโภชนาการ  
นักเรียนในระยะเวลา 8 สัปดาห์

ตารางที่ 4.1 ผลการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนในสัปดาห์ที่ 1 สัปดาห์แห่งการแลกเปลี่ยน  
ประสบการณ์ (N=43)

กิจกรรมหลักในสัปดาห์	จำนวน นักเรียน (คน)	ร้อยละ
การเขียนเป้าหมายชีวิตด้านอาหารและโภชนาการ	43	100
การแสดงความคิดเห็นของนักเรียนถึงวิธีการทำให้ตนเองบรรลุ เป้าหมายด้านอาหารและโภชนาการ	39	90.69
การแสดงความคิดเห็นของนักเรียนถึงแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อ ส่งเสริมร่างกายให้สามารถบรรลุเป้าหมายด้านอาหารและ โภชนาการ	38	88.37
การวิเคราะห์ถึงความรู้ด้านอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียน	43	95.34
การวิเคราะห์สุขภาพกิจกรรมอ้วนผอมส่วนล้นต้องพัฒนา	43	100
เฉลี่ย	41.12	95.62

จากตาราง 4.1 ผลการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนในสัปดาห์ที่ 1 สัปดาห์แห่งการแลกเปลี่ยน  
ประสบการณ์ พบว่ามีนักเรียนผ่านกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 1 เฉลี่ย 41.12 คน คิดเป็น ร้อยละ 95.62  
นักเรียนผ่านกิจกรรมร้อยละ 100 ได้แก่ กิจกรรมการเขียนเป้าหมายชีวิตด้านอาหารและโภชนาการ  
และกิจกรรมการวิเคราะห์สุขภาพกิจกรรมอ้วนผอมส่วนล้นต้องพัฒนา

ตารางที่ 4.2 ผลการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนในสัปดาห์ที่ 2 สัปดาห์แห่งการสร้างองค์ความรู้ร่วมกัน (N=43)

กิจกรรมหลักในสัปดาห์	จำนวนนักเรียน (คน)	ร้อยละ
การศึกษาค้นคว้าในประเด็นด้านอาหารและโภชนาการ	40	93.02
การศึกษาใบความรู้เรื่อง อาหารและโภชนาการสำหรับวัยรุ่นและเรื่อง โภชนบัญญัติ 9 ประการพร้อมทั้งทำแบบทดสอบท้ายใบความรู้	43	100
การศึกษานิทรรศการเรื่องความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ	43	100
การวิเคราะห์ปัญหา สาเหตุ ผลกระทบและวิธีการแก้ไขปัญหาด้านอาหารและโภชนาการในรูปแบบแผนผังความคิด	41	95.34
<b>เฉลี่ย</b>	<b>41.57</b>	<b>96.67</b>

จากตารางที่ 4.2 ผลการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนในสัปดาห์ที่ 2 สัปดาห์แห่งการสร้างองค์ความรู้ร่วมกัน พบว่ามีนักเรียนที่ผ่านกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 2 เฉลี่ย 41.57คน คิดเป็นร้อยละ 96.67 นักเรียนผ่านกิจกรรมร้อยละ 100 ได้แก่ การศึกษาใบความรู้เรื่อง อาหารและโภชนาการสำหรับวัยรุ่นและเรื่อง โภชนบัญญัติ 9 ประการพร้อมทั้งทำแบบทดสอบท้ายใบความรู้ และการศึกษานิทรรศการเรื่องความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ

ตารางที่ 4.3 ผลการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนในสัปดาห์ที่ 3 สัปดาห์แห่งการนำเสนอความรู้

(N=43)

กิจกรรมหลักในสัปดาห์	จำนวน นักเรียน (คน)	ร้อยละ
นักเรียนทำการวิเคราะห์รายการอาหารที่ซื้อกินเป็นประจำ	43	100
การสำรวจวัตถุดิบในการทำอาหารในบริเวณบ้านพักนักเรียนและ บริเวณ โรงเรียน	43	100
การสำรวจวัสดุอุปกรณ์ในการทำอาหารจากบ้านพักนักเรียน	43	100
การสำรวจเครื่องปรุงรสในการทำอาหารจากบ้านพักนักเรียน	43	100
การคิดรายการอาหารจากวัตถุดิบอุปกรณ์และ เครื่องปรุงรสที่ นักเรียนพบในบ้านพักนักเรียน	43	100
การทดลองปฏิบัติการทำอาหารจากวัตถุดิบที่พบในบ้านพักของ นักเรียน	43	100
การสำรวจร้านค้าอาหารใน โรงเรียน	43	100
การสำรวจแหล่งสำหรับซื้อวัตถุดิบสำหรับการทำอาหารที่พบใน ชุมชน	43	100
การสำรวจงานที่นักเรียนสามารถทำได้ในชุมชนเพื่อนำผลตอบแทน จากการทำงานมาเป็นค่าใช้จ่ายของตนเอง	43	100
การสำรวจสถานที่ในบริเวณ โรงเรียนที่นักเรียนสามารถใช้ในการ การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาได้	43	100
การสำรวจอุปกรณ์ใน โรงเรียนที่นักเรียนสามารถใช้ในการออก กำลังกายหรือเล่นกีฬาได้	43	100
การสำรวจวิธีการออกกำลังกายที่นักเรียนสามารถทำได้	43	100
การทำกิจกรรมทบทวนความรู้สู่การวางแผนและการทดลองปฏิบัติ เพื่อพัฒนาภาวะ โภชนาการของนักเรียน	43	100
<b>เฉลี่ย</b>	<b>43</b>	<b>100</b>

จากตารางที่ 4.3 ผลการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนในสัปดาห์ที่ 3 สัปดาห์แห่งการนำเสนอ  
ความรู้ พบว่านักเรียนทุกคนผ่านทุกกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 3 เฉลี่ย 43 คน คิดเป็นร้อยละ 100

ตารางที่ 4.4 ผลการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนในสัปดาห์ที่ 4-8 สัปดาห์แห่งการประยุกต์ใช้

(N=43)

กิจกรรมหลักในสัปดาห์	จำนวน นักเรียน (คน)	ร้อยละ
การปฏิบัติตามแผนพัฒนาภาวะโภชนาการ	43	100
การแลกเปลี่ยนถึงการปฏิบัติตามแผนพัฒนาภาวะโภชนาการ	42	97.67
การเปรียบเทียบภาวะโภชนาการภายหลังเสร็จสิ้นกิจกรรม	43	100
การสรุปผลการปฏิบัติด้านอาหารและโภชนาการ	41	95.34
<b>เฉลี่ย</b>	<b>42.25</b>	<b>98.25</b>

จากตารางที่ 4.4 ผลการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนในสัปดาห์ที่ 4-8 สัปดาห์แห่งการประยุกต์ใช้ พบว่ามีนักเรียนที่ผ่านกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 4-8 เฉลี่ย 42.25 คน คิดเป็นร้อยละ 98.25 นักเรียนผ่านกิจกรรมร้อยละ 100 ได้แก่ การปฏิบัติตามแผนพัฒนาภาวะโภชนาการ และการเปรียบเทียบภาวะโภชนาการภายหลังเสร็จสิ้นกิจกรรม

ตารางที่ 4.5 ผลการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนหลังสิ้นสุดกิจกรรมตลอดระยะเวลา 8 สัปดาห์

(N=43)

สัปดาห์ที่	จำนวน นักเรียน (คน)	ร้อยละ
1 สัปดาห์แห่งการแลกเปลี่ยนประสบการณ์	41.12	95.62
2 สัปดาห์แห่งการสร้างองค์ความรู้ร่วมกัน	41.57	96.67
3 สัปดาห์แห่งการนำเสนอความรู้	43	100
4-8 สัปดาห์แห่งการประยุกต์ใช้	42.25	98.25
<b>เฉลี่ย</b>	<b>41.98</b>	<b>97.63</b>

จากตารางที่ 4.5 ผลการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนหลังสิ้นสุดกิจกรรมตลอดระยะเวลา 8 สัปดาห์ พบว่ามีนักเรียนที่ผ่านกิจกรรมเฉลี่ย 41.98 คน คิดเป็นร้อยละ 97.63

ตอนที่ 2 ผลการประเมินภาวะโภชนาการก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้างความรู้เรื่องอาหาร และโภชนาการกับภาวะโภชนาการของนักเรียน โรงเรียนนครบางยางพิทยาคม

ตารางที่ 4.6 น้ำหนักของนักเรียนหลังสิ้นสุดกิจกรรมเสริมสร้างความรู้ (N=43)

เพศ	จำนวนนักเรียน (คน)		
	น้ำหนักลดลง	น้ำหนักคงเดิม	น้ำหนักเพิ่มขึ้น
ชาย	4	6	10
หญิง	10	6	7
รวม	14	12	17

จากตารางที่ 4.6 พบว่านักเรียนมีน้ำหนักตัวเปลี่ยนแปลงรวมทั้งสิ้น 31 คน โดยมีน้ำหนักลดลง 14 คน และน้ำหนักเพิ่มขึ้น 17 คน

ตารางที่ 4.7 ส่วนสูงของนักเรียนหลังสิ้นสุดกิจกรรมเสริมสร้างความรู้ (N=43)

เพศ	จำนวนนักเรียน (คน)		
	ส่วนสูงลดลง	ส่วนสูงเท่าเดิม	ส่วนสูงเพิ่มขึ้น
ชาย	-	15	5
หญิง	-	19	4
รวม	-	34	9

จากตารางที่ 4.7 พบว่านักเรียนมีส่วนสูงเปลี่ยนแปลงโดยมีส่วนสูงเพิ่มขึ้นรวมทั้งสิ้น 9 คน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

ตารางที่ 4.8 เปรียบเทียบภาวะโภชนาการในภาพรวมโดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์อายุของนักเรียนเพศชายและหญิงก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้างความรู้ (N=43)

เพศ	น้ำหนักเฉลี่ย (กิโลกรัม±SD.)		อายุเฉลี่ย (ปี±SD.)	ภาวะโภชนาการในภาพรวม	
	ก่อน	หลัง		ก่อน	หลัง
	ชาย	51.52±1.5		51.92±1.5	15.35±1.5
หญิง	46.93±1.5	46.39±1.5	15.04±1.5	น้ำหนักตามเกณฑ์	น้ำหนักตามเกณฑ์
เฉลี่ยรวม	49.22±1.5	49.15±1.5	15.19±1.5	น้ำหนักตามเกณฑ์	น้ำหนักตามเกณฑ์

จากตารางที่ 4.8 พบว่าเมื่อสิ้นสุดโครงการเสริมสร้างความรู้ นักเรียนทั้งชายและหญิงมีภาวะโภชนาการไม่เปลี่ยนแปลงคือ มีน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ โดยรวมมีน้ำหนักตัวเฉลี่ย 49.15±1.5 กิโลกรัมและอายุเฉลี่ย 15.19±1.5 ปี ตามลำดับ

ตารางที่ 4.9 เปรียบเทียบภาวะโภชนาการในภาพรวมโดยใช้ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุของนักเรียนเพศชายและหญิงก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้างความรู้ (N=43)

เพศ	ส่วนสูงโดยเฉลี่ย (เซนติเมตร ±SD.)		อายุเฉลี่ย (ปี±SD.)	ภาวะโภชนาการในภาพรวม	
	ก่อน	หลัง		ก่อน	หลัง
	ชาย	161.75±1.5		161.90±1.5	15.35±1.5
หญิง	152.90±1.5	153.02±1.5	15.04±1.5	ส่วนสูงตามเกณฑ์	ส่วนสูงตามเกณฑ์
เฉลี่ยรวม	157.32±1.5	157.46±1.5	15.19±1.5	ส่วนสูงตามเกณฑ์	ส่วนสูงตามเกณฑ์

จากตารางที่ 4.9 พบว่าเมื่อสิ้นสุดโครงการเสริมสร้างความรู้ นักเรียนทั้งชายและหญิงมีภาวะโภชนาการไม่เปลี่ยนแปลงคือ มีส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ โดยรวมมีส่วนสูงเฉลี่ย 157.32±1.5 เซนติเมตรและอายุเฉลี่ย 15.19±1.5 ปี ตามลำดับ

ตารางที่ 4.10 เปรียบเทียบภาวะโภชนาการในภาพรวมโดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงของนักเรียนเพศชายและหญิงก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้างความรู้ (N=43)

เพศ	ก่อน		หลัง		ภาวะโภชนาการ ในภาพรวม	
	น้ำหนักเฉลี่ย (กก.±SD.)	ส่วนสูงเฉลี่ย (ซม. ±SD.)	น้ำหนักเฉลี่ย (กก. ±SD.)	ส่วนสูงเฉลี่ย (ซม. ±SD.)	ก่อน	หลัง
	ชาย	51.52±1.5	161.75±1.5	51.92±1.5	161.90±1.5	สมส่วน
หญิง	46.93±1.5	152.90±1.5	46.39±1.5	153.02±1.5	สมส่วน	สมส่วน
เฉลี่ยรวม	49.22±1.5	157.32±1.5	49.15±1.5	157.46±1.5	สมส่วน	สมส่วน

จากตารางที่ 4.10 พบว่าเมื่อสิ้นสุดโครงการเสริมสร้างความรู้ นักเรียนทั้งชายและหญิงมีภาวะโภชนาการไม่เปลี่ยนแปลงคือมีภาวะโภชนาการสมส่วน โดยรวมมีน้ำหนักตัวเฉลี่ย 49.15±1.5 กิโลกรัมและส่วนสูงเฉลี่ย 157.46±1.5 เซนติเมตร ตามลำดับ



ตอนที่ 3 ผลการศึกษาเปรียบเทียบความรู้ก่อนและหลังเรียนจากการเสริมสร้างความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการ

ตารางที่ 4.11 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนน (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และร้อยละของความรู้ก่อนและหลังเรียนจากการเสริมสร้างความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการ จากคะแนนเต็ม 35 คะแนน (N=43)

การทดสอบความรู้	Mean	S.D.	ร้อยละ
ก่อนเรียน	22.17	11.94	63.34
หลังเรียน	25.11	13.17	71.74

จากตารางที่ 4.11 ผลการเปรียบเทียบคะแนนความรู้ก่อนเรียนและหลังเรียนจากการเสริมสร้างความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการพบว่า เมื่อสิ้นสุดกิจกรรมนักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนร้อยละ 8.40 เพิ่มจากร้อยละ 63.34 เป็น ร้อยละ 71.74

ตารางที่ 4.12 เปรียบเทียบคะแนนความรู้ด้านอาหารหลัก 5 หมู่ก่อนและหลังเรียนของนักเรียน

(N=43)

ข้อความ	คะแนน ก่อนเรียน		คะแนน หลังเรียน	
	%	เกณฑ์	%	เกณฑ์
	อาหารหลัก 5 หมู่ ได้แก่ เนื้อสัตว์ ข้าว ผัก ผลไม้ และไขมันพืช	74.41	ปานกลาง	83.72
เนื้อสัตว์ต่างๆ ให้สารอาหารประเภท โปรตีน	86.04	สูง	95.34	สูง
นมถั่วเหลืองไม่สามารถทดแทนการกินเนื้อสัตว์ได้ทั้งหมด	76.74	สูง	79.06	สูง
ปลาเล็กปลาน้อยและผักใบเขียวมีแคลเซียมสูง	86.04	สูง	95.34	สูง
ข้าว แป้ง เผือก มัน เป็นอาหารหลักที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย	90.69	สูง	100	สูง
ผักและผลไม้เป็นแหล่งสำคัญของวิตามินและเกลือแร่	93.02	สูง	100	สูง
ผักและผลไม้เป็นอาหารที่มีกากใยสูงช่วยในการขับถ่าย	72.09	ปานกลาง	81.39	สูง
ไขมันมีส่วนในการให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย	83.72	สูง	95.34	สูง
ดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว ช่วยให้ร่างกายสดชื่น	88.37	สูง	100	สูง
<b>รวม</b>	<b>83.45</b>	<b>สูง</b>	<b>92.24</b>	<b>สูง</b>

จากตารางที่ 4.12 พบว่าในภาพรวมนักเรียนมีความรู้ด้านอาหารหลัก 5 หมู่อยู่ในเกณฑ์สูง เมื่อเทียบกับก่อนเรียน โดยคะแนนเพิ่มขึ้นร้อยละ 8.70 เพิ่มจากร้อยละ 83.45 เป็น ร้อยละ 92.24 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า หลังสิ้นสุดกิจกรรมนักเรียนทำคะแนนสูงสุดเต็ม 100 ได้แก่ ความรู้เรื่อง ข้าว แป้ง เผือก มัน เป็นอาหารหลักที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย ความรู้เรื่องผักและผลไม้เป็นแหล่งสำคัญของวิตามินและเกลือแร่และความรู้เรื่องการดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว ช่วยให้ร่างกายสดชื่น

Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

ตารางที่ 4.13 การเปรียบเทียบคะแนนความรู้ด้านโภชนบัญญัติ 9 ประการก่อนเรียนและหลังเรียนของนักเรียนด้วยเปอร์เซ็นต์ (%) เทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน (N=43)

ข้อความ	คะแนนก่อนเรียน		คะแนนหลังเรียน	
	%	เกณฑ์	%	เกณฑ์
กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย	81.39	สูง	100	สูง
การกินอาหารซ้ากันบ่อยๆ จะได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วน	67.44	ปานกลาง	86.04	สูง
อาหารเข้ามีความจำเป็นที่จะต้องรับประทาน	93.02	สูง	100	สูง
การกินอาหารพวกแป้งในปริมาณมากทุกวันจะทำให้ให้อ้วน	81.39	สูง	90.69	สูง
ผักผลไม้ เครื่องในสัตว์และถั่ว ช่วยป้องกันโรคาขาดวิตามิน	81.39	สูง	88.37	สูง
นักเรียนควรดื่มนมวันละ 1-2 แก้ว	83.72	สูง	100	สูง
การกินเนื้อสัตว์ติดมันมากทำให้เป็นโรคไขมันในเส้นเลือด	81.39	สูง	88.37	สูง
น้ำมันจากพืชบางชนิดไม่เหมาะแก่การนำมาปรุงอาหาร	62.79	ปานกลาง	74.41	ปานกลาง
กินเกลือมากกว่า 1 ช้อนชาและน้ำตาลมากกว่า 3-4 ช้อนโต๊ะต่อวันจะมีผลเสียต่อร่างกาย	74.41	ปานกลาง	86.04	สูง
เกลือเสริมไอโอดีนมีความจำเป็นในการประกอบอาหาร	81.39	สูง	90.69	สูง
น้ำหวาน น้ำอัดลม ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย	76.74	สูง	86.04	สูง
กินอาหารรสเผ็ดจัดเป็นสิ่งที่ไม่ดีต่อร่างกาย	69.76	ปานกลาง	81.39	สูง
กินขนมขบเคี้ยวเป็นประจำมีผลเสียต่อร่างกาย	51.11	ปานกลาง	79.06	สูง
ควรกินอาหารที่สะอาดปลอดภัยปรุงสุกเสมอ	90.69	สูง	100	สูง
ควรล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนปรุงอาหาร	93.02	สูง	100	สูง
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีส่วนทำให้คนเป็นโรคตับแข็ง	53.34	ปานกลาง	81.39	สูง
<b>รวม</b>	<b>76.43</b>	<b>สูง</b>	<b>89.53</b>	<b>สูง</b>

จากตารางที่ 4.13 พบว่าในภาพรวมนักเรียนมีคะแนนความรู้ด้านโภชนบัญญัติ 9 ประการอยู่ในเกณฑ์สูงเมื่อเทียบกับก่อนเรียน โดยคะแนนเพิ่มขึ้นร้อยละ 9.58 เพิ่มจากร้อยละ 78.19 เป็นร้อยละ 87.77 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าหลังสิ้นสุดกิจกรรมนักเรียนทำคะแนนสูงสุดเต็ม 100 ได้แก่ ความรู้เรื่องกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย ความรู้เรื่องอาหารเข้ามีความจำเป็นที่ต้องรับประทาน ความรู้เรื่องนักเรียนควรดื่มนมวันละ 1-2 แก้ว ความรู้เรื่องควรกินอาหารที่สะอาดปลอดภัยปรุงสุกเสมอ และความรู้เรื่องควรล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนปรุงอาหาร

ตารางที่ 4.14 เปรียบเทียบคะแนนความรู้ด้านโภชนาการสำหรับวัยรุ่นก่อนเรียนและหลังเรียนของนักเรียนด้วยเปอร์เซ็นต์ (%) เทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน (N=43)

ข้อความ	คะแนนก่อนเรียน		คะแนนหลังเรียน	
	%	เกณฑ์	%	เกณฑ์
วัยรุ่นหญิงจำเป็นต้องได้รับธาตุเหล็กจากเครื่องในสัตว์ ไข่แดง ผักใบเขียว มากกว่าวัยรุ่นชาย	51.11	ปานกลาง	79.06	สูง
วัยรุ่นต้องการโปรตีนที่มีคุณภาพดี โดยประมาณ 2 ใน 3 เป็นโปรตีนจากสัตว์ เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ และนม	76.74	สูง	93.02	สูง
ในหนึ่งวันนักเรียนควรนอนหลับพักผ่อนไม่น้อยกว่าวันละ 7-8 ชั่วโมง	53.34	ปานกลาง	83.72	สูง
นักเรียนจำเป็นที่จะต้องได้รับอาหาร พลังงานและสารอาหารที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย	100	สูง	100	สูง
<b>รวม</b>	<b>70.29</b>	<b>ปานกลาง</b>	<b>88.95</b>	<b>สูง</b>

จากตารางที่ 4.14 พบว่าในภาพรวมนักเรียนมีความรู้ด้านโภชนาการสำหรับวัยรุ่นอยู่ในเกณฑ์สูงเมื่อเทียบกับก่อนเรียน โดยคะแนนเพิ่มขึ้นร้อยละ 18.66 เพิ่มจากร้อยละ 70.29 เป็น ร้อยละ 88.95 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าหลังสิ้นสุดกิจกรรมนักเรียนทำคะแนนสูงสุดเต็ม 100 คือความรู้เรื่องวัยรุ่นต้องการโปรตีนที่มีคุณภาพดี โดยประมาณ 2 ใน 3 เป็นโปรตีนจากสัตว์ เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ และนม รองลงมาคือคะแนนร้อยละ 93.02 คือความรู้เรื่องในหนึ่งวันนักเรียนควรนอนหลับพักผ่อนไม่น้อยกว่าวันละ 7-8 ชั่วโมง และคะแนนร้อยละ 83.72 คือความรู้เรื่องนักเรียนจำเป็นที่จะต้องได้รับอาหาร พลังงานและสารอาหารที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ซึ่งมีคะแนนสูงเป็นลำดับต้นๆ ตามลำดับ

ตารางที่ 4.15 เปรียบเทียบคะแนนความรู้ด้านการประเมินภาวะโภชนาการก่อนเรียนและหลังเรียน  
ของนักเรียนด้วยเปอร์เซ็นต์ (%) เทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน (N=43)

ข้อความ	คะแนน ก่อนเรียน		คะแนน หลังเรียน	
	%	เกณฑ์	%	เกณฑ์
	การดูแลน้ำหนักตัวให้สมส่วนไม่เสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน และโรคขาดสารอาหาร	67.44	ปานกลาง	76.74
เมื่อนำน้ำหนักมาเทียบกับส่วนสูง สามารถบอกถึงภาวะ โภชนาการได้	76.74	ปานกลาง	90.69	สูง
<b>รวม</b>	<b>72.09</b>	<b>ปานกลาง</b>	<b>83.71</b>	<b>สูง</b>

จากตารางที่ 4.15 พบว่าภาพรวมนักเรียนมีความรู้ด้านการประเมินภาวะโภชนาการอยู่ใน  
เกณฑ์สูงเมื่อเทียบกับก่อนเรียน โดยคะแนนเพิ่มขึ้นร้อยละ 11.62 เพิ่มจากร้อยละ 72.09 เป็น  
ร้อยละ 83.71 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าหลังสิ้นสุดกิจกรรมนักเรียนทำคะแนนสูงสุดร้อยละ 90.69 คือ  
ความรู้เรื่องการนำน้ำหนักมาเทียบกับส่วนสูง สามารถบอกถึงภาวะโภชนาการได้ และรองลงมา  
มีคะแนนร้อยละ 76.74 คือความรู้เรื่องการดูแลน้ำหนักตัวให้สมส่วนไม่เสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วนและ  
โรคขาดสารอาหารตามลำดับ

ตารางที่ 4.16 เปรียบเทียบคะแนนความรู้ด้านการออกกำลังกายก่อนเรียนและหลังเรียนของนักเรียน  
ด้วยเปอร์เซ็นต์ (%) เทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน (N=43)

ข้อความ	คะแนน ก่อนเรียน		คะแนน หลังเรียน	
	%	เกณฑ์	%	เกณฑ์
การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยให้ร่างกายกระฉับกระเฉง สดชื่น ช่วยเผาผลาญพลังงาน	97.67	สูง	100	สูง
ควรออกกำลังกายทุกวัน อย่างน้อยวันละ 30 นาที จะช่วยให้แข็งแรงไม่เจ็บป่วยง่าย	67.44	ปานกลาง	79.06	สูง
การแกว่งแขน การเดิน การกระโดดไปมาเป็นการ ออกกำลังกายอีกวิธีหนึ่ง	72.09	ปานกลาง	88.37	สูง
<b>รวม</b>	<b>79.06</b>	<b>สูง</b>	<b>89.14</b>	<b>สูง</b>

จากตารางที่ 4.16 พบว่าในภาพรวมนักเรียนมีความรู้ด้านการออกกำลังกายอยู่ในเกณฑ์สูงเมื่อเทียบกับก่อนเรียน โดยคะแนนเพิ่มขึ้นร้อยละ 10.08 เพิ่มจากร้อยละ 79.06 เป็นร้อยละ 89.14 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าหลังสิ้นสุดกิจกรรมนักเรียนทำคะแนนสูงสุดเต็ม 100 คือความรู้เรื่องการออกกำลังกายเป็นประจำช่วยให้ร่างกายกระฉับกระเฉง สดชื่น ช่วยเผาผลาญพลังงาน รองลงมา มีคะแนนร้อยละ 88.37 คือความรู้เรื่องการแกว่งแขน การเดิน การกระโดดไปมาเป็นการออกกำลังกายอีกวิธีหนึ่ง และสุดท้ายมีคะแนนร้อยละ 79.06 คือความรู้เรื่องควรออกกำลังกายทุกวัน อย่างน้อยวันละ 30 นาที จะช่วยให้แข็งแรงไม่เจ็บป่วยง่าย ตามลำดับ

ตารางที่ 4.17 เปรียบเทียบคะแนนความรู้ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียดก่อนเรียนและหลังเรียนของนักเรียนด้วยเปอร์เซ็นต์ (%) เทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน (N=43)

ข้อความ	คะแนน ก่อนเรียน		คะแนน หลังเรียน	
	%	เกณฑ์	%	เกณฑ์
	การนั่งสมาธิเป็นวิธีการหนึ่งในการจัดการความเครียด	74.41	สูง	93.02

จากตารางที่ 4.17 พบว่านักเรียนมีความรู้เรื่องการนั่งสมาธิเป็นวิธีการหนึ่งในการจัดการความเครียดอยู่ในเกณฑ์สูงเมื่อเทียบกับก่อนเรียน โดยคะแนนเพิ่มขึ้นร้อยละ 18.61 เพิ่มจากร้อยละ 74.41 เป็นร้อยละ 93.02



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

ตอนที่ 4 ผลการศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อกิจกรรมเสริมสร้างความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการของนักเรียน โรงเรียนนครบางยางพิทยาคม

ตารางที่ 4.18 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อกิจกรรมเสริมสร้างความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการ (N=43)

ข้อที่	รายการ	Mean	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
1	เป็นกิจกรรมที่สร้างสรรค์	4.44	0.54	มาก
2	มีความน่าสนใจ	4.39	0.58	มาก
3	ทำให้เข้าใจโภชนบัญญัติ 9 ประการ	4.55	0.66	มากที่สุด
4	ก่อให้เกิดการปฏิบัติด้านโภชนาการอย่างถูกต้อง	4.67	0.60	มากที่สุด
5	ช่วยพัฒนาภาวะโภชนาการให้ดียิ่งขึ้น	4.60	0.65	มากที่สุด
6	ส่งเสริมให้มีการรับประทานอาหารอย่างเหมาะสม	4.62	0.48	มากที่สุด
7	ส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม	4.48	0.59	มาก
8	ส่งเสริมให้มีการจัดการอารมณ์และความเครียดอย่างเหมาะสม	4.41	0.58	มาก
9	ทำให้เข้าใจการประเมินภาวะโภชนาการ	4.48	0.50	มาก
10	มีการจัดกิจกรรมอย่างเป็นระบบในแต่ละสัปดาห์	4.46	0.54	มาก
11	สามารถปฏิบัติได้จริง	4.62	0.48	มากที่สุด
12	มีประโยชน์ต่อการนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันของนักเรียน	4.72	0.45	มากที่สุด
13	ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม	4.46	0.59	มาก
14	ควรมีกิจกรรมในลักษณะเช่นนี้อีกในโอกาสต่อไป	4.65	0.52	มากที่สุด
<b>เฉลี่ยรวม</b>		<b>4.53</b>	<b>0.55</b>	<b>มากที่สุด</b>

จากตารางที่ 4.18 พบว่าความคิดเห็นที่มีต่อกิจกรรมเสริมสร้างความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการในภาพรวมมีระดับความพึงพอใจมากที่สุด ( $X = 4.53$ ,  $S.D. = 0.55$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า กิจกรรมนี้นักเรียนมีความพึงพอใจในลำดับต้นๆ ได้แก่ เป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์ต่อการนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันของนักเรียน ( $X = 4.72$ ,  $S.D. = 0.45$ ) รองลงมาได้แก่ก่อให้เกิด



การปฏิบัติด้านโภชนาการอย่างถูกต้อง ( $X = 4.67, S.D. = 0.60$ ) และควรมีกิจกรรมในลักษณะเช่นนี้  
อีกในโอกาสต่อไป ( $X = 4.65, S.D. = 0.52$ ) ตามลำดับ



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved