

**พฤติกรรมการบริโภคอาหารในนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4-6 โรงเรียนแห่งหนึ่งใน  
เขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร**

FOOD CONSUMPTION BEHAVIOR IN ELEMENTARY STUDENTS GRAD 4-6 AT ONE  
OF THE PRIVATE SCHOOL IN TAWEEWATTANA, BANGKOK METROPOLITAN

จิราวุธ บุญวิษ<sup>1</sup>, ระวีวรรณ แสงฉาย<sup>1</sup>, ล้ำศักดิ์ ชวนิชย์<sup>1</sup>, พรวิภา เย็นใจ<sup>1</sup>,  
พัฒนา มุลพฤษย์<sup>1</sup>, อุดมศักดิ์ คงเมือง<sup>1</sup>

**บทคัดย่อ**

การวิจัยเชิงสำรวจแบบภาคตัดขวางนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4-6 โรงเรียนแห่งหนึ่งในเขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างคือเด็กนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4-6 จำนวน 230 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม

ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4-6 อยู่ในระดับปานกลาง ความรู้อยู่ในระดับน้อย เจตคติอยู่ในระดับมาก ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติได้แก่ เพศ ความรู้ เจตคติ (P Value <0.05 )

คำสำคัญ : เด็กประถมศึกษาปีที่ 4-6 / พฤติกรรมการบริโภคอาหาร / ความรู้/ เจตคติ

**ABSTRACT**

This cross-sectional survey research aimed to study the food consumption behavior in grade 4 to 6 elementary students at one of the private school in Taweewattana, Bangkok Metropolitan, two hundred and thirty children in grade 4 to 6 elementary students were sampled in the study. The data were collected using the questionnaire.

The results showed the food consumption behavior in grade 4 to 6 elementary students were medium, students had low knowledge, had high attitude. Factors significantly related to the food consumption behavior in grade 4 to 6 elementary students were sex, knowledge, attitude (P Value <0.05)

**KEY WORDS:** Grade 4 To 6 Elementary Students/ Food consumption behavior / Knowledge/ Attitude

---

<sup>1</sup> คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพมหานคร

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

โภชนาการที่ดีเป็นรากฐานสำคัญของการมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีตลอดชีวิต ในขณะที่เดียวกันปัญหาทางด้านโภชนาการก็ถือเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศเช่นกัน เพราะเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของบุคคลโดยตรง และยังเป็นเครื่องชี้วัดอย่างหนึ่ง que แสดงให้เห็นถึงความก้าวหน้าในการพัฒนาทั้งทางเศรษฐกิจ สังคม การพัฒนาและการสาธารณสุขของประชาชนในประเทศ ทั้งนี้เด็กวัยเรียนเป็นช่วงวัยที่มีความสำคัญอีกช่วงหนึ่ง เนื่องจากการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว จึงเป็นโอกาสสุดท้ายที่จะส่งเสริมให้เด็กมีการเจริญเติบโตอย่างเต็มศักยภาพทั้งทางด้านสมองและร่างกาย แต่หากปล่อยให้เด็กขาดอาหาร จะมีผลเสียถึง 3 ช่วงอายุ คือปัจจุบัน วัยผู้ใหญ่ และวัยชรา ซึ่งมีผลโดยตรงต่อโครงสร้างของร่างกายเป็นผลให้การเจริญเติบโตไม่ดีขึ้น การพัฒนาสมองเป็นผลให้สติปัญญาและการเรียนรู้ต่ำ รวมทั้งการสร้างภูมิคุ้มกันต้านโรค เป็นผลให้เจ็บป่วยบ่อยหรือเจ็บป่วยนาน ประสิทธิภาพการทำงานต่ำ รวมทั้งมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง<sup>(1)</sup> กระทรวงสาธารณสุข ได้ตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาทางด้านโภชนาการมาตลอดได้กำหนดแนวทางในการแก้ปัญหา โดยมีการกำหนดแผนงานด้านโภชนาการไว้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ปัจจุบันจะเห็นได้ว่าปัญหาภาวะโภชนาการที่พบในเด็กวัยเรียน มีทั้งภาวะโภชนาการเกินกว่ามาตรฐาน และภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน ล้วนเกิดจากพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ซึ่งภาวะโภชนาการเหล่านี้ สามารถป้องกันได้โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยมีวัตถุประสงค์ให้ประชาชนมีภาวะโภชนาการที่ดี เพื่อส่งเสริมให้สุขภาพร่างกายเจริญเติบโตเหมาะสมตามวัย แข็งแรง และสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจซึ่งสอดคล้องตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 11 (2555-2559)<sup>(2)</sup> ที่มุ่งเน้นคนไทยให้มีความสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ พัฒนาความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพของตนเอง

ครอบครัว ชุมชน สร้างการมีส่วนร่วมในการพัฒนานโยบายสาธารณะที่เอื้อต่อสุขภาพเด็กวัยเรียนและเยาวชน เป็นกลุ่มเป้าหมายที่สำคัญยิ่งในการพัฒนาประเทศ การพัฒนาสุขภาพเด็กและเยาวชนให้มีสุขภาพทางกาย จิต ปัญญาและสังคม โดยการสนับสนุนพฤติกรรมบุคคล และการจัดการสิ่งแวดล้อม เพื่อส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีของบุคคล ครอบครัว ชุมชนและสังคม เป็นแนวทางที่ถูกกล่าวไว้อย่างชัดเจนในรัฐธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2554 ที่ว่า “สุขภาพเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานของประชาชนและระบบสุขภาพต้องให้ความสำคัญสูงกับการสร้างเสริมสุขภาพอันนำไปสู่สุขภาพที่ยั่งยืนและการพึ่งตนเองได้ของประชาชน” นอกจากนั้นพระราชบัญญัติส่งเสริมการพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ พ.ศ.2550 มาตรา 6 ระบุเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาเด็กและเยาวชนข้อหนึ่งว่า “ให้เด็กมีสุขภาพและพลานามัยแข็งแรง รู้จักการป้องกันตนเองจากโรคและสิ่งเสพติด” ด้วยเหตุนี้ กระทรวงสาธารณสุขจึงกำหนดนโยบายและยุทธศาสตร์ในการให้ความสำคัญกับการพัฒนาสุขภาพเด็กและเยาวชนอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เด็กและเยาวชนได้เรียนรู้พฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องและ

สามารถตัดสินใจจัดการป้องกันและแก้ไขสถานการณ์และปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดยการสนับสนุนจากทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องและจากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าเด็กวัยเรียน ยังมีปัญหาโภชนาการที่มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว นั่นคือภาวะอ้วนในเด็ก เนื่องจากรูปแบบการบริโภคอาหารที่เปลี่ยนแปลงไปบริโภคอาหารที่มีพลังงานสูงและมีเส้นใยน้อย เด็กที่มีภาวะอ้วนจะนำไปสู่โรคเรื้อรังได้เช่นเดียวกับผู้ใหญ่ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ไขมันในเส้นเลือด ข้อเข่าอักเสบ ขาโก่ง และหูดหยาใจ เป็นต้น<sup>(3)</sup> พฤติกรรมด้านโภชนาการเด็กในปัจจุบันมีความเปลี่ยนแปลงไปมากทั้งอาหารการกินที่เปลี่ยนแปลงไป เด็กทานอาหารจานด่วนมากขึ้น ทานผักน้อยลง การมีอาหารที่ไม่มีประโยชน์ต่อสุขภาพในโรงเรียน รวมไปถึงสังคมในปัจจุบันที่กลายเป็นสังคมเมืองมากขึ้นจนทำให้เด็กและครอบครัวต้องเร่งรีบในการรับประทานอาหารเช้า

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในนักเรียนประถมศึกษาในโรงเรียนแห่งหนึ่งในเขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร เพื่อเป็นแนวทางสำหรับครูและผู้บริหารหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการวางแผนส่งเสริมภาวะโภชนาการให้วัยนี้ ตลอดจนเพื่อสร้างความตระหนักให้กับครูและผู้บริหารในการดูแลสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษา และมีความรู้ที่ถูกต้องเพื่อการมีสุขภาพที่ดีของเด็กในวัยนี้ต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4-6 โรงเรียนแห่งหนึ่งในเขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาความรู้ และเจตคติด้านการบริโภคอาหารในนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4-6 โรงเรียนแห่งหนึ่งในเขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4-6 โรงเรียนแห่งหนึ่งในเขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร

### แนวคิด และทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 4-6 โรงเรียนแห่งหนึ่งในเขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มีรายละเอียดดังหัวข้อ ต่อไปนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม
2. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน
3. แนวคิดเกี่ยวกับโภชนาการ
4. ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการ
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

## 1. แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม<sup>(4)</sup>

พฤติกรรม หมายถึง กิจกรรมต่าง ๆ ของอินทรีย์ที่แสดงออกมาโดยสังเกตได้ด้วยบุคคลอื่น ๆ เช่น การพูด การนั่งการหัวเราะ ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้สังเกตได้ด้วยประสาทรับความรู้สึกทั้งห้านอกจากนี้กิจกรรมที่เกิดขึ้นภายใน เช่น การคิด จินตนาการ ความเชื่อ ฯลฯ ก็เป็นพฤติกรรม

### 1.1 แนวคิดเกี่ยวกับความรู้

ความหมายของความรู้กล่าวว่า ความรู้หมายถึง ข้อเท็จจริง ความจริง กฎเกณฑ์ และข้อมูลต่าง ๆ ที่มนุษย์ได้รับและสะสมรวบรวมเอาไว้ความรู้หมายถึงบรรดาข้อเท็จจริงรายละเอียดของเรื่องราวและการกระทำใดๆ ของบุคคลที่มนุษย์ได้สะสมและถ่ายทอดต่อกันมาตั้งแต่ในอดีตและเราสามารถรับทราบ และสะสมไว้ในรูปของการจำ สิ่งเหล่านั้นได้เป็นการแสดงออกของสมรรถภาพของสมองด้านความจำเป็นพฤติกรรมขั้นต้นที่บุคคลสามารถจำได้โดยได้มาจากการศึกษาการได้ยินการสังเกตและประสบการณ์ซึ่งสะสมและถ่ายทอดตลอดเวลา

### 1.2 แนวคิดเกี่ยวกับเจตคติ

เป็นเรื่องของจิตใจ ทำที่ ความรู้สึกนึกคิดและความโน้มเอียงของบุคคล ที่มีต่อข้อมูลข่าวสาร และการเปิดรับ รายการกรองสถานการณ์ที่ได้รับมา ซึ่งเป็นไปได้ทั้งเชิงบวก และเชิงลบ เจตคติ มีผลให้มีการแสดงพฤติกรรมออกมา จะเห็นได้ว่า ทศนคติ ประกอบด้วย ความคิดที่มีผลต่ออารมณ์ และความรู้สึกนั้นออกมาโดยทางพฤติกรรม

2. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคคล เป็นปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการดังนั้นการส่งเสริมให้บุคคลมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการและในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย จึงนับได้ว่าเป็นสิ่งจำเป็น โดยเฉพาะในเด็กวัยเรียน ซึ่งเป็นวัยที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต มีการใช้พลังงานเพื่อกิจกรรมต่างๆ มาก การได้รับประทานอาหารที่ถูกต้อง และเหมาะสมจะช่วยให้ร่างกายมีการเจริญเติบโตและสามารถทำกิจกรรม ต่างๆ ได้ดีและมีประสิทธิภาพเด็กวัยเรียนส่วนใหญ่นิยมรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการน้อย ได้แก่อาหารจำพวกน้ำหวาน น้ำแข็งไส น้ำอัดลม ทอฟฟี่ลูกกวาด ดังเม นมข้นหวาน ซึ่งอาหารเหล่านี้จะเป็นอาหารที่ให้พลังงานแต่เพียงอย่างเดียว ไม่มีสารอาหารอื่นที่มีประโยชน์หรือถ้ามีก็มีในอัตราส่วนต่ำมาก ถ้ารับประทานเป็นประจำจะทำให้รู้สึกอึดอยู่ตลอดเวลา ไม่อยากรับประทานอาหารมื้อหลักซึ่งเป็นผลเสียต่อร่างกาย ทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่างๆ ไม่เพียงพอ ส่วนขนมกรอบต่างๆ เด็กได้รับอิทธิพลมาจากโฆษณาทางโทรทัศน์ ทำให้อยากลองรับประทานรสชาติอร่อยถูกปาก และมักจะรับประทานเป็นอาหารว่างอาหารฟาสต์ฟู้ดหรืออาหารจานด่วน ได้แก่แฮมเบอร์เกอร์มันทอด เฟรนช์ฟรายมิลค์เชค นมผสมไอศกรีม ซึ่งอาหารในกลุ่มนี้มักจะขาดผักและผลไม้เป็นอาหารที่ให้พลังงานมาก ถ้ารับประทานบ่อยๆ หรือรับประทานเป็นประจำอาจทำให้อ้วนได้ซึ่งในปัจจุบันพบว่าอาหารเหล่านี้กำลังเป็นที่นิยมของเด็กวัยรุ่น และวัยเรียน

### 3. แนวคิดเกี่ยวกับโภชนาการ

การที่บุคคลจะมีภาวะโภชนาการปกติหรือไม่ขึ้นอยู่กับสารอาหารที่รับประทาน ถ้าเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายแล้วบุคคลก็จะมีภาวะโภชนาการที่ดี และการมีภาวะโภชนาการที่ດึ้นก็ส่งผลต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งภาวะโภชนาการที่ດึ้น มีความสำคัญยิ่ง ต่อเด็ก โดยเฉพาะเด็กวัยเรียน

### 4. ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการ

นอกจากโรคประจำตัวของเด็ก จะเป็นสาเหตุให้เกิดปัญหาโภชนาการในเด็กแล้วยังพบว่าโรกระบบทางเดินอาหาร เช่น โรคกระเพาะอาหาร โรคลำไส้ โรคหอนอนพยาธิ ยังเป็นสาเหตุที่สำคัญที่ทำให้เกิดปัญหาทางด้านโภชนาการตามมาอีกด้วย คนที่เป็นโรคหอนอนพยาธิปากขอ มักจะเป็นโรคโลหิตจาง ทั้งนี้ เนื่องจากพยาธิปากขอดูดเลือดจากร่างกายของบุคคล ไปเป็นอาหาร ทำให้ร่างกายต้องสร้างเม็ดเลือดเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้โรคกระเพาะอาหารและลำไส้ยังมีผลให้การย่อยและการดูดซึมอาหารไม่ดีอีกด้วย ทำให้เกิดโรคขาดสารอาหารตามมา

### 5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เฟลแมน (Feldman)1983<sup>(5)</sup>ศึกษาเรื่องข่าวสารเรื่องโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในเคนย่า ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องโภชนาการบ้างแต่ยังมีความเข้าใจผิดในเรื่องน้ำอัดลม โดยเชื่อว่าน้ำอัดลมที่ผลิตในอเมริกาเป็นสิ่งที่มีความคุณค่าทางอาหาร มีประโยชน์ต่อร่างกาย โดยไม่ตระหนักถึงคุณค่าของอาหารผักและผลไม้ในท้องถิ่น แต่มีความเชื่อว่า อาหารที่มีราคาแพงเป็นอาหารที่มีความคุณค่าและเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ และยังพบว่ากลุ่มที่ได้รับข่าวสารด้านโภชนาการ จะมีความรู้เจตคติเกี่ยวกับโภชนาการดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับข่าวสาร

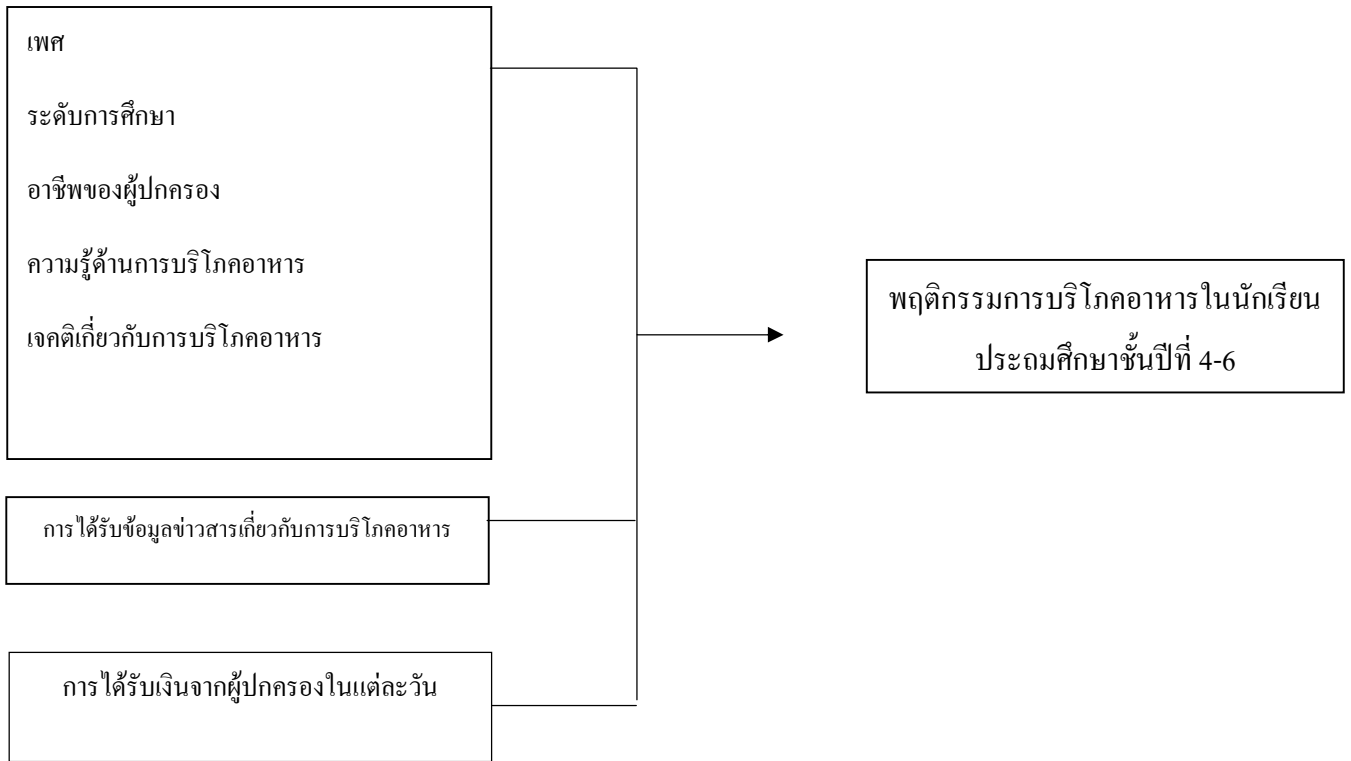
พุททชาติ นาคเรือง(2541)<sup>(6)</sup>ได้ทำการศึกษาเรื่องการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประถมศึกษาที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานส่วนใหญ่เป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง เป็นบุตรคนที่ 1 ในจำนวน 2 คน มีความรู้อยู่ในระดับค่อนข้างดี มีทัศนคติ ความเชื่อและพฤติกรรมอยู่ในระดับดี ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานพบว่า เพศ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ทัศนคติต่อการบริโภคอาหาร และความเชื่อต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน อำนวยในการซื้ออาหาร มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อรนุช ชันทะวงศ์(2544)<sup>(7)</sup>ได้ทำการศึกษาเรื่องพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติและโภชนบัญญัติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ของโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาสังกัดสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี มีพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้กับเจตคติ มีพฤติกรรม

สุขภาพด้านความรู้กับเจตคติ ความรู้กับการปฏิบัติเจตคติกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารสัมพันธ์กันทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่มีอาชีพ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวและจำนวนสมาชิกในครอบครัวต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่มีเพศและได้รับข่าวสารเรื่องอาหารต่างกันมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่นักเรียนหญิงมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคดีกว่านักเรียนชายและนักเรียนที่ได้รับข่าวสารเรื่องอาหารจากสื่อบุคคล (พ่อ แม่ ญาติ เพื่อน ครู ) โทรทัศน์วีดิโอมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนที่ได้รับข่าวสารจากสิ่งพิมพ์และวิทยุ

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จะเห็นได้ว่าพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนทั้งพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารของนักเรียนแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับ ปัจจัยหลายประการ ได้แก่ ความรู้เจตคติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เพศ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง และอิทธิพลจากสื่อมวลชน

**กรอบแนวคิดวิจัย**



**ประชากรที่ศึกษา** นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่4-6 โรงเรียนแห่งหนึ่งใน เขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา2559 จำนวนทั้งหมด 230 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ คือ แบบสอบถามที่ผู้วิจัยผู้สร้างขึ้น โดยการศึกษาจากตำรา เอกสาร งานวิจัย เพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางในการสร้างเครื่องมือ ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ส่วน

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของนักเรียน จำนวน 5ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จำนวน 20ข้อ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จำนวน 20ข้อ

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร จำนวน 20ข้อ

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามมาทำการวิเคราะห์โดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูปมีการใช้ สถิติดังนี้

1. สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. จัดระดับคะแนนความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติโดยการอิงกลุ่มดังนี้

คะแนนระดับต่ำ ได้แก่ คะแนนต่ำกว่า  $\bar{X} - \frac{1}{2} SD$

คะแนนระดับปานกลาง ได้แก่ คะแนนตั้งแต่  $\bar{X} - \frac{1}{2} SD$  ถึง  $\bar{X} + \frac{1}{2} SD$

คะแนนระดับสูง ได้แก่คะแนนมากกว่า  $\bar{X} + \frac{1}{2} SD$

3. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ปัจจัย Chi Square Test และ Pearson correlation

### ผลการวิจัย

ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชายร้อยละ 48.3 เพศหญิงร้อยละ 51.7 เป็นนักเรียน ประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 ร้อยละ 34.3 ประถมศึกษาชั้นปีที่ 5 ร้อยละ 29.6 และประถมศึกษาชั้นปีที่ 6 ร้อยละ 36.1 ตามลำดับ อาชีพของผู้ปกครอง ได้แก่ อาชีพรับจ้าง ร้อยละ 44.8เกษตรกร ร้อยละ 2.2 ค้าขาย ร้อยละ 27.0 รับราชการหรือพนักงานรัฐวิสาหกิจ ร้อยละ 16.1 ธุรกิจส่วนตัวร้อยละ 9.6 และอาชีพอื่นๆ ร้อยละ 4เงินที่ได้รับจากผู้ปกครองมาโรงเรียนในแต่ละวัน ต่ำกว่า 20 บาท / วัน ร้อยละ 3.9 วันละ 21 - 40 บาท ร้อยละ 44.3 วันละ 41 - 60 บาท ร้อยละ 37.0 มากกว่า 60 บาท / วัน ร้อยละ 14.8การได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสารอาหารมากที่สุด จากโทรทัศน์ร้อยละ 53.5 วิทยุ ร้อยละ 1.7 สิ่งพิมพ์ร้อยละ 22.2 ผู้ปกครองร้อยละ 0 ครู อาจารย์ร้อยละ 22.6 เพื่อนร้อยละ 0 ตามลำดับ

ระดับความรู้ของนักเรียนประถม 4-6 อยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 45.7 ปานกลาง ร้อยละ 40.9 และมาก ร้อยละ 13.4 ระดับคะแนนด้านเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 54.8 ปานกลาง ร้อยละ 35.7 และระดับน้อย ร้อยละ 9.5 ระดับคะแนนเกี่ยวกับการปฏิบัติด้านการบริโภคอาหาร อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ

60.9 ระดับน้อยร้อยละ 27.0 และระดับมาก ร้อยละ 12.1 ผลการทดสอบความสัมพันธ์พบว่า เพศความรู้ เจตคติ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ส่วนระดับการศึกษาปัจจุบันของเด็ก อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ มาโรงเรียนต่อวันและการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน

### อภิปรายผล

จากการศึกษาพบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง โดยพบว่าเพศชายมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับดีกว่าเพศหญิงนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีระดับพฤติกรรมดีมากที่สุด ในทั้ง 3 ชั้นปีระดับความรู้นักเรียนยังอยู่ในระดับน้อย ระดับเจตคติอยู่ในระดับมาก ข้อมูลข่าวสารที่เด็กได้รับมากที่สุด คือจากโทรทัศน์ อภิปรายได้ว่า นักเรียนส่วนใหญ่ยังมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ถูกต้องในระดับน้อย อาจเกิดจากการได้รับข้อมูลจากทางโทรทัศน์ซึ่งอาจถูกแฝงด้วยการ โฆษณาสินค้าต่างๆ จนเด็กนักเรียนมีความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร สอดคล้องกับงานวิจัยของเฟลแมน (Feldman)<sup>(5)</sup>พบว่า นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องโภชนาการบ้างแต่ยังมีความเข้าใจผิดในเรื่องน้ำตาล โดยเชื่อว่าน้ำตาลที่ผลิตในอเมริกาเป็นสิ่งที่มีความค่าทางอาหาร มีประโยชน์ต่อร่างกาย หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีการเพิ่มความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ถูกต้องให้กับเด็กประถมศึกษา

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีการเพิ่มความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ถูกต้องให้กับเด็ก เช่นการจัดกิจกรรมให้ความรู้ในโรงเรียน หรือเพิ่มเติมในเนื้อหาการเรียนการสอน
2. เพิ่มช่องทางการให้ความรู้ในโรงเรียน เช่น อบรมแกนนำนักเรียน หรือเสียงตามสายในโรงเรียน เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ขยายพื้นที่การศึกษาให้เพิ่มมากขึ้นเพื่อให้เกิดการเปรียบเทียบในแต่ละพื้นที่ว่ามีความเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร
2. การเพิ่มตัวแปรในการศึกษา หรือการศึกษาในรูปแบบกึ่งทดลองเพื่อให้ได้ผลการวิจัยที่หลากหลายและครอบคลุมมากยิ่งขึ้น

### บรรณานุกรม

- 1.กองโภชนาการกองโภชนาการกระทรวงสาธารณสุข. 2535. คู่มือการกินอาหารของคนไทย.กรุงเทพฯ
- 2.กองสุขศึกษา กระทรวงสาธารณสุข. 2541. สุขบัญญัติแห่งชาติ.พิมพ์ครั้งที่ 2. นนทบุรี



- 3.กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2533. การศึกษาภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษา. กรุงเทพฯ
- 4.จารุวรรณ นิพานนท์ .พฤติกรรมศาสตร์:พฤติกรรมสุขภาพในงานสาธารณสุข.ขอนแก่น:บริษัทกราฟแมนเพรส จำกัด กรุงเทพมหานคร;2543
- 5.Feldman, Robert H. L. (1983). Communicating Nutrition to High School StudentIn Kenya. *the Journal of School Health*. 53(2) : 140-143.
- 6.พุทธชาติ นาคเรือง. (2541). การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประถมศึกษาที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในโรงเรียน สังกัดกรุงเทพมหานคร.วิทยานิพนธ์ค.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- 7.อรนุช ชันทะวงศ์. (2544). พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติและโภชนบัญญัติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร.ปริญญาานิพนธ์ คศ.ม.(สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.