



ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง

Knowledge and Consumption Behavior of Students' Ramkhamhaeng University Demonstration School

อรอุมา ธรรมดี

Onuma Thamdee

อาจารย์ โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

Instructor The Demonstration School of Ramkhamhaeng University Faculty of Education Ramkhamhaeng University

Corresponding Author: E-mail: onuma-t@rmu.ac.th

Received: 26 ธ.ค. 63 Revised: 11 ก.พ. 64 Accepted: 26 มี.ค. 64

DOI: 10.14416/j.ted.2023.06.006

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหงและเพื่อเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการวิจัย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ นักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง จำนวน 213 คน และสถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้ในระดับสูงเกี่ยวกับการรับประทานอาหารหวานและไขมันในปริมาณมาก เสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน และไส้กรอกเป็นอาหารที่ให้ไขมันสูง และนักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 3.24 ส่วนผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า เพศ และระดับการศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

คำสำคัญ: ความรู้ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร นักเรียน โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง

Abstract

The objectives of this research were to study knowledge and food consumption behavior of students' Ramkhamhaeng Demonstration School and to compare personal factors toward food consumption behavior students' Ramkhamhaeng University Demonstration School. The questionnaire was used as a research tool. Research samples was collecting from 213 students. Data analysis employed frequency, percentage, average, standard deviation, and t-Test dependent. The results were as follows: the most students were knowledgeable about eating sweet and fatty foods, risk of overweight and sausage was a high fat. Food consumption behavior of students was at high level Hypothesis testing was found that difference gender and education had behavior food consumption was no significant.

Keywords: Knowledge, Food Consumption, Students, Ramkhamhaeng University Demonstration School

1. บทนำ

จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 (2560-2564) มีการเลื่อนไหลของกระแสวัฒนธรรมโลกที่ผสมผสานกับวัฒนธรรมท้องถิ่นส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตและรูปแบบการบริโภค วัยรุ่นเป็นวัยที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว มีกิจกรรมต่าง ๆ มากขึ้น มีการไม่สมดุลของกระบวนการเผาผลาญในร่างกาย อันเนื่องมาจากการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วของอวัยวะต่าง ๆ นอกจากนี้ วัยรุ่นชอบความเป็นอิสระและตัดสินใจด้วยตนเอง มักมีความกดดันทางอารมณ์จากการเรียน ความสัมพันธ์ในครอบครัว ยิ่งปัจจุบันอิทธิพลของการโฆษณาที่มีบทบาทต่อเด็กวัยรุ่นเป็นอย่างมากสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคทั้งสิ้น อาหารจึงมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของร่างกายมาก [1]

จากสภาพสังคมที่เปลี่ยนไปทำให้เด็กมีพฤติกรรมการกินที่ไม่พึงประสงค์มากยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังไม่ติดต่อหลายชนิด เมื่อเติบโตขึ้นเป็นภาระในการดูแลรักษาทั้งในระดับครอบครัวและประเทศ รัฐจะต้องลงทุนด้านการบริการทางการแพทย์มากขึ้น การสำรวจพบว่า เด็กไทยมีพฤติกรรมการกินหวานเพิ่มขึ้นซึ่งแหล่งที่มาของน้ำตาลได้แก่ เครื่องดื่มประเภทน้ำหวาน น้ำอัดลมที่ส่งผลต่อภาวะโภชนาการเกิน [2] การศึกษาที่ผ่านมาพบว่า เด็กวัยรุ่นยังมีปัญหาโภชนาการที่มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว นั่นคือภาวะอ้วนในเด็ก เนื่องจากรูปแบบการบริโภคอาหารที่เปลี่ยนแปลงไปคือบริโภคอาหารที่มีพลังงานสูงและมีไขมันน้อย ปัจจุบันเด็กที่เป็นโรคอ้วนต่างได้รับผลเสียต่อสุขภาพกายและจิต ปัญหาสุขภาพกายของเด็กอ้วนมีตั้งแต่เหนื่อยง่าย การเรียนรู้ช้ากว่าเด็กที่มีน้ำหนักตัวปกติ มีโอกาสป่วยเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 มีภาวะไขมันสะสมในตับ นิ้วในถุงน้ำดี โรคทางเดินหายใจ หอบ ภูมิแพ้ นอนกรนหยุดหายใจเป็นพัก ๆ ปวดข้อเข่า เสี่ยงโรคมะเร็งมากกว่าเด็กไม่อ้วน โดยเฉพาะเด็กอ้วนที่มีปัญหาความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูงและเป็นเบาหวาน [3]

นักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษา เป็นวัยที่มีความสำคัญมากช่วงหนึ่งของชีวิต เพราะเป็นระยะที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโตในทุก ๆ ด้าน จากการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาเหล่านี้

ทำให้ความต้องการสารอาหารต่าง ๆ เพิ่มขึ้นเป็นอย่างมาก วัยรุ่นช่วงนี้เป็นวัยที่มีกิจกรรมเพิ่มมากขึ้น เช่น การเล่นเกม กิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ ซึ่งต้องใช้พลังงานมากกว่าปกติ ดังนั้นการรับประทานอาหารที่ถูกต้องเหมาะสม จึงเป็นปัจจัยสำคัญมากสำหรับวัยรุ่น เพื่อไปเสริมสร้างพลังงานให้กับร่างกาย โดยเฉพาะการเจริญเติบโตของสมองทำให้มีการเจริญเติบโตและพัฒนาเป็นไปตามวัย ส่งผลให้มีสติปัญญา มีความพร้อมในการเรียนรู้และรับรู้สิ่งใหม่ที่จะเกิดขึ้นตลอดเวลา ดังที่สุชาติ [4] กล่าวว่า ปัญหาโภชนาการของวัยรุ่นนั้น ส่วนหนึ่งมีสาเหตุมาจากพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม ทำให้มีปัญหาทั้งโภชนาการเกินและโภชนาการขาด สุขภาพเป็นสิ่งที่ควบคุมการศึกษา การศึกษาทำให้เกิดการพัฒนา โดยที่คุณภาพของนักศึกษาขึ้นอยู่กับภาวะโภชนาการ ถ้าได้รับสารอาหารไม่เพียงพอก็จะเกิดผลเสียต่อร่างกาย ซึ่งสอดคล้องกับสมใจ [5] กล่าวว่า วัยรุ่นมักจะมีนิสัยการบริโภคที่ไม่ถูกต้อง เนื่องจากมีกิจกรรมด้านการศึกษาและสังคม ทำให้ไม่ค่อยได้รับประทานอาหารที่บ้าน นิสัยการบริโภคก็เลยเปลี่ยนแปลงตามเพื่อนมากกว่าผู้ปกครอง ซึ่งสอดคล้องกับไกรสิทธิ์ [6] กล่าวว่า ถ้าผู้ที่อยู่ในวัยเรียนไม่ได้รับสารอาหารที่ถูกต้องและเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ผลกระทบที่เกิดขึ้นอย่างเห็นได้ชัดคือ เขาจะมีร่างกายเติบโตไม่สมส่วน เตี้ยแคระแกรน สุขภาพอ่อนแอ เจ็บป่วยง่าย ขาดเรียนบ่อย ส่งผลให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและพัฒนาการทางด้านอื่น ๆ ดำเนินไปไม่ดีเท่าที่ควร เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ก็จะเป็นผู้ใหญ่ที่ด้อยคุณภาพ นับเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาประเทศ จะเห็นได้ว่าเด็กและวัยรุ่นที่มีคุณภาพจัดเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าและเป็นกำลังสำคัญในการสร้างสรรค์ความเจริญให้แก่ประเทศชาติในอนาคต

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้นชี้ให้เห็นว่า ปัญหาการบริโภคอาหารเป็นเรื่องที่สำคัญของการพัฒนาบุคคลโดยเฉพาะบุคคลที่อยู่ในวัยเรียน เนื่องจากบุคคลกลุ่มนี้นับว่าเป็นกลุ่มประชากรที่สำคัญกลุ่มหนึ่งของประเทศ เพราะจะเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติต่อไป ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาความรู้ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง ซึ่งเป็นวัยที่มีอิสระทางด้านความคิด และการตัดสินใจทำอะไรได้ด้วยตนเอง



บทความวิจัย

ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง

ในหลาย ๆ ด้าน ควรมีความรู้ที่ถูกต้องในการเลือกบริโภคอาหาร ตลอดจนตระหนักถึงผลเสียต่อสุขภาพ หากนักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง จึงสนใจที่จะศึกษาความรู้ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการบูรณาการเข้ากับการจัดการเรียนการสอน ตลอดจนเป็นข้อมูลในการหาวิธีป้องกัน และแก้ไขผลเสียต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นกับนักเรียนตั้งแต่เริ่มศึกษาในโรงเรียน เพื่อให้ นักเรียนทราบพฤติกรรมในการบริโภคอาหารและสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคให้เหมาะสม พร้อมทั้งจะเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพและเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติต่อไป

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

- 2.1 เพื่อศึกษาความรู้การบริโภคอาหารของนักเรียน โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง
- 2.2 เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง
- 2.3 เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

3. สมมติฐานการวิจัย

- 3.1 นักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง มีความรู้การบริโภคอาหารอยู่ในระดับสูง
- 3.2 นักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับมาก
- 3.3 นักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่มีเพศและระดับการศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

4. วิธีการดำเนินการวิจัย

- 4.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย
 - 1) ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง จำนวนทั้งสิ้น 1,725 คน [7]
 - 2) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักเรียน

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง โดยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยตารางคำนวณของ Taro Yamane โดยกำหนดค่าความคลาดเคลื่อนที่ 95% หรือ ± 10 ทำให้ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 94 คน ซึ่งผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น จำนวน 213 คน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นจริงที่สุด

4.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

- 1) สถานภาพส่วนบุคคล เป็นข้อคำถามแบบตรวจสอบรายการ (Check List)
- 2) ความรู้ในการบริโภคอาหารเป็นแบบทดสอบความรู้เป็นข้อคำถามแบบเลือกตอบ
- 3) พฤติกรรมการบริโภคอาหาร เป็นข้อคำถามแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale)
- 4.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

1) ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) เป็นข้อมูลที่ได้จากการสอบถามนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 213 คน โดยผู้วิจัยได้ชี้แจงให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจวัตถุประสงค์ และอธิบายวิธีตอบแบบสอบถามก่อนให้ผู้ตอบแบบสอบถามเริ่มต้นทำ และทำการเก็บรวบรวมแบบสอบถามด้วยตนเอง

2) ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) เป็นข้อมูลที่ได้จากการศึกษาจากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องวิทยานิพนธ์ หนังสือวิชาการ บทความต่าง ๆ รายงานการค้นคว้าอิสระ หนังสือ ข้อมูลจากระบบออนไลน์ เพื่อนำมาประกอบการศึกษา

- 4.4 การวิเคราะห์ข้อมูล
 - 1) สถานภาพส่วนบุคคล โดยใช้ความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage)
 - 2) ความรู้การบริโภคอาหารของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง โดยใช้ความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage)
 - 3) พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง โดยใช้ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)
 - 4) เปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ใช้การวิเคราะห์ด้วยการทดสอบค่าที (t-test)

5. ผลการวิจัย

5.1 สถานภาพส่วนบุคคลของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวน และค่าร้อยละของนักเรียน จำแนกตามสถานภาพส่วนบุคคล

สถานภาพส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
- ชาย	92	43.20
- หญิง	121	56.80
ระดับการศึกษา		
- มัธยมศึกษาตอนต้น	141	66.20
- มัธยมศึกษาตอนปลาย	72	33.80
นักเรียนได้รับเงินจากผู้ปกครองเฉลี่ยวันละ		
- ต่ำกว่า 100 บาท	36	16.90
- ระหว่าง 101 – 150 บาท	122	57.30
- ระหว่าง 151 – 200 บาท	38	17.80
- มากกว่า 201 บาทขึ้นไป	17	8.00
สมาชิกในครอบครัวมีรูปร่างอ้วนหรือไม่		
- มี	123	57.70
- ไม่มี	90	42.30
นักเรียนมีโรคประจำตัวที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์หรือไม่		
- มี	35	16.40
- ไม่มี	178	83.60
รวม	213	100.00

จากตารางที่ 1 พบว่า นักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 56.80 มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น คิดเป็นร้อยละ 66.20 โดยนักเรียนได้รับเงินจากผู้ปกครองเฉลี่ยวันละ 101-150 บาท คิดเป็นร้อยละ 57.30 ซึ่งสมาชิกในครอบครัวมีรูปร่างอ้วน

คิดเป็นร้อยละ 57.70 และนักเรียนไม่มีโรคประจำตัวที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ คิดเป็นร้อยละ 83.60

5.2 ความรู้การบริโภคอาหารของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง ดังตารางที่ 2



บทควาณวิจัย

ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง

ตารางที่ 2 จำนวน และค่าร้อยละของนักเรียน จำแนกตามความรู้การบริโภคอาหาร

ความรู้ในการบริโภคอาหาร	จำนวน	ร้อยละ	ระดับความรู้
1. ร่างกายควรได้รับอาหารในปริมาณมาก ๆ ทุกมื้อ	35	16.40	น้อย
2. การรับประทานอาหารมื้อเย็นในปริมาณมาก จะช่วยลดความหิวในมื้อเช้าได้	84	39.40	น้อย
3. รับประทานอาหารประเภทแป้ง น้ำตาลและไขมันเป็นหลัก เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง	39	18.30	น้อย
4. รับประทานอาหารให้ตรงเวลาทุกมื้อ	87	29.10	น้อย
5. ข้าวขาวมีวิตามินมากกว่าข้าวกล้อง	26	12.20	น้อย
6. แสมเบอร์เกอร์ พิซซ่า มีสารอาหารครบ 5 หมู่จึงสามารถรับประทานได้ทุกวัน	21	9.90	น้อย
7. ไส้กรอกเป็นอาหารที่ให้ไขมันสูง	132	62.00	ปานกลาง
8. การควบคุมน้ำหนักที่เหมาะสม คือ การงดอาหารมื้อเช้า	13	6.10	น้อย
9. การรับประทานอาหารหวานและมันในปริมาณมาก เสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน	202	94.80	สูง

จากตารางที่ 2 แสดงข้อมูลความรู้ในการบริโภคอาหารของนักเรียน พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับสูง เกี่ยวกับการรับประทานอาหารหวานและมันในปริมาณมาก เสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน รองลงมาคือ มีความรู้ในระดับ

ปานกลางเกี่ยวกับไส้กรอกเป็นอาหารที่ให้ไขมันสูง ส่วนข้ออื่น ๆ นักเรียนมีความรู้ในระดับน้อย

5.3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

พฤติกรรมการบริโภค	ระดับความคิดเห็น		
	\bar{X}	S.D.	ระดับพฤติกรรม
1. รับประทานอาหารเช้า 3 มื้อ (เช้า กลางวัน เย็น) ในแต่ละวัน	4.33	0.833	มาก
2. รับประทานอาหารเช้าดึก (ก่อนนอน)	2.83	1.224	ปานกลาง
3. รับประทานอาหารเช้าไม่เป็นเวลา	3.18	1.066	ปานกลาง
4. รับประทานผลิตภัณฑ์ที่ทำจากถั่วเมล็ดแห้ง เช่น น้ำเต้าหู้ นมถั่วเหลือง เต้าหู้ ฯลฯ	3.39	1.065	ปานกลาง
5. รับประทานอาหารที่มีผักเป็นส่วนประกอบทุกมื้อ	3.57	1.073	มาก
6. รับประทานอาหารเช้าเนื้อสัตว์ติดหนัง ติดมัน หรือรับประทานอาหารเช้าที่มีไขมันสูง เช่น ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ แกงใส่กะทิ ฯลฯ	3.48	0.950	ปานกลาง
7. รับประทานอาหารเช้าในแต่ละวันครบ 5 หมู่	3.80	0.929	มาก
8. รับประทานอาหารเช้าเย็นมากกว่าอาหารมื้ออื่น ๆ	3.33	1.063	ปานกลาง
9. รับประทานผลไม้สด ที่มีรสหวานน้อย เช่น แอปเปิ้ล สับปะรด มะละกอ ฝรั่ง ฯลฯ	3.77	1.047	มาก
10. รับประทานขนมไทยที่มีรสหวานมัน เช่น ลอดช่อง พับทิมกรอบ ก๋วยเตี๋ยวบัวลอย ฯลฯ	3.02	1.109	ปานกลาง

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร (ต่อ)

พฤติกรรมการบริโภค	ระดับความคิดเห็น		
	\bar{X}	S.D.	ระดับพฤติกรรม
11. รับประทานขนมขบเคี้ยวประเภทต่าง ๆ เช่น มันฝรั่งทอด ขนมดูโรทส์คินส์ เล่นเกม และอ่านหนังสือ	3.37	1.169	ปานกลาง
12. ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว	4.00	0.954	มาก
13. รับประทานขนมกรุบกรอบ ขนมหวาน เบเกอรี่ ไอศกรีม น้ำอัดลมเป็นอาหารว่าง	3.36	1.080	ปานกลาง
14. ดื่มน้ำอัดลมและน้ำหวานทุกครั้งเมื่อรู้สึกกระหาย	2.91	1.156	ปานกลาง
15. ดื่มนมที่มีรสหวาน เช่น รสช็อกโกแลต รสสตรอเบอร์รี่ ฯ	3.19	1.125	ปานกลาง
16. ดื่มเครื่องดื่มประเภทชา กาแฟ	3.03	1.239	ปานกลาง
17. รับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เช่น มาม่า ยำยำ ไวไว ฯลฯ แทนข้าว	3.09	1.060	ปานกลาง
18. รับประทานอาหารที่ชอบจนหมดจานแม้ว่าจะรู้สึกอิ่ม	3.58	0.985	มาก
19. รับประทานอาหารฟาสต์ฟูดแบบตะวันตก เช่น พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ ไก่ทอด เฟรนช์ฟราย ฯลฯ	3.33	1.042	ปานกลาง
20. เมื่อรู้สึกหิวระหว่างมื้ออาหาร นักเรียนจะรับประทานผลไม้แทนขนมอบขนมขบเคี้ยว	3.27	1.103	ปานกลาง
ภาพรวม	3.24	1.10	ปานกลาง

จากตารางที่ 3 พบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภค ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 3.24 เมื่อพิจารณา รายชื่อโดยเรียงค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย พบว่า ข้อที่มี ค่าเฉลี่ยสูงสุดคือรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ (เช้ากลางวันเย็น) ในแต่ละวัน มีค่าเฉลี่ย 4.33 รองลงมาคือ ดื่มน้ำสะอาด อย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว มีค่าเฉลี่ย 4.00 และน้อยที่สุดคือ

รับประทานอาหารมื้อดึก (ก่อนนอน) มีค่าเฉลี่ย 2.83 ซึ่งไม่ สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

5.4 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของ นักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง จำแนกตาม ปัจจัยส่วนบุคคล ดังตารางที่ 4-5

ตารางที่ 4 พฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน จำแนกตามเพศ

ระดับการศึกษา	\bar{X}	S.D.	t	Sig.
ชาย	3.47	0.58	1.85	.60
หญิง	3.32	0.60		

จากตารางที่ 4 พฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน จำแนกตามเพศ พบว่า เพศต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภค

อาหารไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้



ตารางที่ 5 พฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน จำแนกตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	\bar{X}	S.D.	t	Sig.
มัธยมศึกษาตอนต้น	3.42	0.64	1.21	.23
มัธยมศึกษาตอนปลาย	3.32	0.54		

จากตารางที่ 5 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร จำแนกตามระดับการศึกษา พบว่า ระดับการศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

6. สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

6.1 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล

จากผลการศึกษาความรู้กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง พบว่า ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 56.80 มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น คิดเป็นร้อยละ 66.20 นักเรียนได้รับเงินจากผู้ปกครองเฉลี่ยวันละ 101-150 บาท คิดเป็นร้อยละ 57.30 สมาชิกในครอบครัวมีรูปร่างอ้วน คิดเป็นร้อยละ 57.70 และนักเรียนไม่มีโรคประจำตัวที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ คิดเป็นร้อยละ 83.60

1) ความรู้ในการบริโภคอาหารของนักเรียน พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้สูงเกี่ยวกับการรับประทานอาหารหวานและมันในปริมาณมาก เสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน รองลงมา มีความรู้เกี่ยวกับไส้กรอกเป็นอาหารที่ให้ไขมันสูง ส่วนข้ออื่น ๆ นักเรียนมีความรู้ต่ำ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารได้แก่เพื่อนและวัยรุ่นรับประทานตามแฟชั่นนิยม ออบเซย [1]

2) พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ในภาพรวมมีความเห็นอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 3.24 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นส่วนใหญ่บริโภคผักและผลไม้ไม่เพียงพอ สาเหตุอาจเป็นเพราะไม่ชอบหรือนิสัยการบริโภคไม่ดีมาตั้งแต่ต้น ัญญลักษณ์ [8] เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า การรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ (เช้า กลางวัน เย็น) ในแต่ละวัน มีค่าเฉลี่ย 4.33 ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว มีค่าเฉลี่ย 4.00

รับประทานอาหารในแต่ละวันครบ 5 หมู่ มีค่าเฉลี่ย 3.80 ซึ่งสังเกตได้ว่ารับประทานอาหารในแต่ละวันครบ 5 หมู่ มีค่าน้อยที่สุด นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของบุญฤทธิ์ [9] กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง แสดงให้เห็นว่าแม้กลุ่มตัวอย่างจะมีการรับข้อมูลข่าวสารการบริโภคอาหารจากทางโรงเรียนและโทรทัศน์มาบ้างแล้ว แต่ยังมีพฤติกรรมบางอย่างไม่เหมาะสมเท่าที่ควร ยังพบว่านักเรียนรับประทานอาหารที่มีรสจัดไม่เติมน้ำปลาและเกลือในอาหารเพียงร้อยละ 14 และนักเรียนรับประทานอาหารหลากหลายชนิดไม่ซ้ำชนิดกันเป็นประจำเพียงร้อยละ 17.30 ซึ่งอาจทำให้นักเรียนได้สารอาหารไม่ครบถ้วน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างมีความรู้และทัศนคติอยู่ในระดับปานกลาง จึงทำให้พฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับปานกลางสอดคล้องกับการศึกษา Toathom [10] ที่ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารนอกโรงเรียนของนักเรียน ในสังกัดสำนักงานเขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร ที่พบว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารนอกโรงเรียนอยู่ในระดับปานกลาง

3) การเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า นักเรียนที่มีเพศ และระดับชั้นต่างกัน มีพฤติกรรมต่างกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนักเรียนเพศชายและหญิงเป็นวัยที่ไม่ต่างกันมากนัก มักมีพฤติกรรมที่คล้ายคลึงกันเกือบทุกเรื่อง วัยรุ่นมักจะเลียนแบบกลุ่มเพื่อนมากกว่าบิดามารดา อัมพัทธ์ [11] ในขณะที่บุญฤทธิ์ [9] พบว่า อิทธิพลจากเพื่อนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและสามารถรวมทำนายนพฤติกรรมการบริโภคอาหารได้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ เมื่อเด็กเริ่มเข้าสู่โรงเรียนเด็กจะรู้จักการอยู่ร่วมกับเพื่อนและกลายเป็นปัจจัยที่มีบทบาทสำคัญต่อการบริโภคของเด็ก เมื่อเด็กได้เข้าร่วมกินอาหารกับเพื่อน ๆ สอดคล้องกับการศึกษาของ

Toathom [10] ที่ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารนอกโรงเรียนของนักเรียน ในสังกัดสำนักงานเขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร พบว่า อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารนอกโรงเรียนของนักเรียน

6.2 ข้อเสนอแนะ

1) จากผลการวิจัยพบว่า นักเรียนยังมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ยังไม่ถูกต้อง เช่น นักเรียนส่วนใหญ่คิดว่าควบคุมน้ำหนักที่เหมาะสม คือการงดอาหารมื้อเช้า การรับประทานอาหารมื้อเย็นในปริมาณมาก จะช่วยลดความหิวในมื้อเช้าได้ จึงควรมีการเฝ้าระวังภาวะโรคที่อาจเกิดขึ้นจากการบริโภคอาหารผิด ๆ ดังนั้นครูควรจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ถูกต้องและเหมาะสม

2) จากผลการวิจัยพบว่า นักเรียนยังมีความรู้ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ยังไม่ถูกต้อง เช่น รับประทานอาหารมื้อดึก (ก่อนนอน) รับประทานขนมกรุบกรอบ ขนมหวาน เบเกอรี่ ไอศกรีม น้ำอัดลมเป็นอาหารว่าง ดังนั้นครูควรจัดกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อเป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ และมีปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

- [6] ไกรสิทธิ์ ตันติศิรินทร์. (2553). โภชนาการในเด็กปกติและเจ็บป่วย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์.
- [7] สำนักงานทะเบียน โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง. (2563). [ออนไลน์]. สถิติจำนวนนักเรียน (ฝ่ายมัธยม). [สืบค้นเมื่อวันที่ 10 พฤศจิกายน 2563]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.ds.ru.ac.th>,
- [8] ัญลักษณ์ บริรักษ์. (2547). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมศึกษา ในเขตเทศบาลเมืองราชบุรี. ปรินญาวิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาสาธารณสุขชุมชน วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา.
- [9] บุญฤทธิ์ ประสิทธิ์นราพันธุ์. (2560). ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6. วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุดรดิตต์. 9 (2), 41-53.
- [10] Toathom, R. (2015). Factors relating to after school dietary behavior of students in Bangkok Noi District, Bangkok. Unpublished master's (thesis) Kasetsart University.
- [11] อัมพัทธ์ วิศวรรานนท์. (2541). วิถีชีวิตของคนไทยรุ่นใหม่: ศึกษากรณีพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นไทยในเขตกรุงเทพมหานคร. วารสารศิลปกรรมศาสตร์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

เอกสารอ้างอิง

- [1] อบเชย วงษ์ทอง. (2551). โภชนาศาสตร์ครอบครัว. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- [2] National Health Examination Survey Office. (2009). Thailand National Health Examination Survey IV 2008-2009. Bangkok: National Health Examination Survey Office.
- [3] Rattanachuek, Thawikun, lamophat and Suthatwonwuthi, 2014.
- [4] สุชาติ โสมประยูร. (2552). การสอนสุขศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.
- [5] สมใจ วิชัยดิษฐ์. (2554). กินเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร: ประยูรวงศ์พรินติ้ง.