



บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง "พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ ในภาคใต้" มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา และ เปรียบเทียบความรู้ทัศนคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในภาคใต้ ตามตัวแปรเขตที่ตั้งของโรงเรียน

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยโดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือ แบ่งเป็น 4 ตอน คือ ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน ตอนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ตอนที่ 3 แบบสอบถามทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและตอนที่ 4 แบบสอบถามการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ซึ่งกลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ ในภาคใต้ จำนวน 500 คน ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวม ข้อมูลด้วยตนเองและส่งไปรษณีย์บางส่วนได้รับแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์คืนมาจำนวน 478 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 95.60 นำข้อมูลที่ได้อิงมาวิเคราะห์โดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป เอสพีเอสเอส/พีซีพลัส (SPSS/PC+) โดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบความรู้ ทัศนคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยการทดสอบค่า "ที" (t-test) เพื่อหาความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

สรุปผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

นักเรียนที่ตอบแบบสอบถามมีทั้งสิ้น 478 คน เป็นนักเรียนในเขตเทศบาล หรือสุขาภิบาลจำนวน 240 คน นักเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล จำนวน 238 คน ส่วนใหญ่นักเรียนมีอายุ 12 ปี นับถือศาสนาพุทธบุคคลที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย คือ บิดาและ

มารดา การศึกษาของบิดา มารดาและผู้ปกครองที่อาศัยอยู่ด้วยส่วนใหญ่จบชั้นประถมศึกษา บิดาประกอบอาชีพรับราชการ มารดาประกอบอาชีพเกษตรกรรม ผู้ปกครองที่นักเรียน อาศัยอยู่ด้วยประกอบอาชีพค้าขายหรือธุรกิจส่วนตัว รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว ส่วนใหญ่นักเรียนจะไม่ทราบ รองลงมาคือรายได้เฉลี่ยมากกว่า 7,000 บาท จำนวนสมาชิก ในครอบครัวของนักเรียนส่วนใหญ่มี 4-5 คน อาหารกลางวันที่นักเรียนรับประทานส่วนใหญ่ มาจากโครงการอาหารกลางวัน รองลงมาซื้อจากแม่ค้าที่โรงเรียน นักเรียนได้รับข้อมูล ข่าวสารเกี่ยวกับการบริโภคอาหารจากบิดามารดา หรือผู้ปกครองมากที่สุด รองลงมาคือ จากโทรทัศน์

นักเรียนโรงเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีอายุ 12 ปี นับถือศาสนาพุทธ บุคคลที่อาศัยอยู่ด้วยคือบิดามารดา การศึกษาของบิดาจบระดับประถมศึกษาและปริญญาตรีใน จำนวนที่ใกล้เคียงกัน การศึกษาของมารดาส่วนใหญ่จบระดับประถมศึกษา บิดาและมารดา ประกอบอาชีพรับราชการเป็นส่วนใหญ่ ผู้ปกครองที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย ประกอบอาชีพ ค้าขายหรือธุรกิจส่วนตัว รายได้เฉลี่ยของครอบครัวมากกว่า 7,000 บาทต่อเดือน จำนวน สมาชิกในครอบครัวมี 4-5 คน อาหารกลางวันที่นักเรียนรับประทานส่วนใหญ่จากโครงการ อาหารกลางวัน นักเรียนได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการบริโภคอาหารจากบิดามารดาหรือ ผู้ปกครอง ใกล้เคียงกับจากโทรทัศน์

ส่วนนักเรียนโรงเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล ส่วนใหญ่มีอายุ 12 ปี นับถือศาสนาพุทธ บุคคลที่อาศัยอยู่ด้วยคือบิดามารดา การศึกษาของบิดา มารดาและผู้ปกครอง ส่วนใหญ่คือระดับประถมศึกษา บิดาส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรมและรับจ้าง มารดา และผู้ปกครองประกอบอาชีพเกษตรกรรม นักเรียนส่วนใหญ่ไม่ทราบรายได้เฉลี่ยต่อเดือน ของครอบครัวรองลงมาคือรายได้น้อยกว่า 4,600 บาทต่อเดือน จำนวนสมาชิกในครอบครัว ของนักเรียนส่วนใหญ่มีจำนวน 4-5 คน อาหารกลางวันที่นักเรียนรับประทานส่วนใหญ่ได้จาก โครงการอาหารกลางวัน รองลงมาซื้อจากแม่ค้าที่โรงเรียน ส่วนใหญ่นักเรียนได้รับข้อมูล ข่าวสารเกี่ยวกับการบริโภคอาหารจากบิดามารดาหรือผู้ปกครอง รองลงมาคือจากโทรทัศน์

2. ผลการศึกษาและเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

2.1 นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในภาคใต้ มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภค อาหารอยู่ในระดับปานกลาง คือมีคะแนนเฉลี่ย 11.74 จากคะแนนเต็ม 20 คะแนน และมี

นักเรียนร้อยละ 12.97 มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดีมากและมีนักเรียนมีความรู้ที่อยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำถึงร้อยละ 25.73 และผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ ร้อยละ 24.69

ข้อความรู้ที่นักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในเกณฑ์ดีมาก ได้แก่

1. อาหารที่ป้องกันโรคโลหิตจาง
2. อาหารและ เครื่องดื่มที่เหมาะสมกับนักเรียน

ข้อความรู้ที่นักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในเกณฑ์ต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ ได้แก่

1. อาหารที่ควรกินเพื่อให้ฟันแข็งแรง
2. อาหารที่นักเรียนไม่ควรเลือกกิน
3. ถ้านักเรียนไม่กินผักอาจจะทำให้มีอาการในข้อใด
4. ผลเสียต่อสุขภาพของการที่นักเรียนไม่กินผักและผลไม้ที่มีสีเหลือง
5. เด็กในวัยเจริญเติบโต ควรกินอาหารชนิดใดให้มาก
6. อาหารที่ผู้ป่วยกระดูกหักควรกิน
7. อาหารที่หญิงหลังคลอดบุตรควรกิน

เมื่อพิจารณาตามเขตที่ตั้งของโรงเรียน พบว่า นักเรียนโรงเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง คือ มีคะแนนเฉลี่ย 13.34

ข้อความรู้ที่นักเรียนโรงเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีความรู้อยู่ในเกณฑ์ดีมาก ได้แก่

1. นักเรียนจะ เลือกซื้ออาหารใดแทนเนื้อสัตว์
2. อาหารที่ป้องกันโรคโลหิตจาง
3. อาหารที่ควรกินเพื่อป้องกันอาการท้องผูก
4. อาหารและ เครื่องดื่มที่เหมาะสมกับนักเรียน
5. อาหารมื้อเช้าที่นักเรียนควรเลือกกินเพื่อให้ได้ครบทั้ง 5 หมู่

ข้อความรู้ที่นักเรียนโรงเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล มีความรู้อยู่ในเกณฑ์ต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ ได้แก่

1. อาหารที่นักเรียนไม่ควรเลือกกิน
2. ผลเสียต่อสุขภาพของการที่นักเรียนไม่กินผักและผลไม้ที่มีสีเหลือง
3. ปริมาณน้ำที่นักเรียนควรดื่มใน 1 วัน

นักเรียนโรงเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ คือมีคะแนนเฉลี่ย 10.13 ข้อความรู้นักเรียนโรงเรียนนอกเขตฯมีความรู้อยู่ในเกณฑ์ดีมาก ได้แก่

1. อาหารที่ป้องกันโรคโลหิตจาง
2. อาหารและเครื่องดื่มที่เหมาะสมกับนักเรียน

ข้อความรู้นักเรียนโรงเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล มีความรู้อยู่ในเกณฑ์ต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ ได้แก่

1. พืชที่ให้สารอาหารแตกต่างจากข้ออื่น
2. อาหารที่ควรกินเพื่อให้ฟันแข็งแรง
3. อาหารที่นักเรียนไม่ควรกิน
4. อาหารที่ควรเลือกซื้อในช่วงที่มีโรคอุจจาระร่วงระบาด
5. ถ้านักเรียนไม่กินผักอาจจะทำให้มีอาการในข้อใด
6. ผลเสียต่อสุขภาพของการที่นักเรียนไม่กินผักและผลไม้ที่มีสีเหลือง
7. อาหารที่เด็กในวัยเจริญเติบโตควรกินให้มาก
8. อาหารที่นักเรียนคิดว่าเลือกกินและได้ประโยชน์มากที่สุด
9. อาหารที่ผู้ป่วยกระดุกหักควรกิน
10. อาหารที่หญิงหลังคลอดบุตรควรกิน

2.2 เมื่อเปรียบเทียบความรู้ตามเขตที่ตั้งของโรงเรียน พบว่า นักเรียนโรงเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล และนักเรียนโรงเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนโรงเรียนในเขตฯ มีความรู้ดีกว่านักเรียนโรงเรียนนอกเขตฯ

เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อความรู้นักเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล และนักเรียนโรงเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีความรู้แตกต่างกัน โดยนักเรียนโรงเรียนในเขตฯ มีความรู้ดีกว่านักเรียนโรงเรียนนอกเขตฯ ในทุกข้อ ได้แก่

1. อาหารที่ให้โปรตีนทั้งหมด
2. พืชที่ให้สารอาหารแตกต่างจากข้ออื่น

3. นักเรียนจะ เลือกซื้ออาหารใดแทนเนื้อสัตว์
4. อาหารที่ควรกิน เพื่อให้มีฟันแข็งแรง
5. อาหารที่ควรกิน เพื่อป้องกันอาการท้องผูก
6. ในช่วงฤดูร้อนที่มีโรคอุจจาระร่วงระบาดนักเรียนจะ เลือกซื้ออาหารชนิดใด
7. ถ้านักเรียนไม่กินผัก อาจจะทำให้มีอาการในข้อใด
8. อาหารที่นักเรียนควรเลือกกิน เพื่อป้องกันเลือดออกตามไรฟัน
9. ผลเสียต่อสุขภาพของการที่นักเรียนไม่กินผักและผลไม้ที่มีสีเหลือง
10. เด็กในวัยเจริญเติบโตควรกินอาหารชนิดใดให้มาก
11. ในข้อใดที่นักเรียนคิดว่า เลือกกินอาหารที่ได้ประโยชน์มากที่สุด
12. อาหารมือเช้าที่นักเรียนควรเลือกกินเพื่อให้ได้ครบทั้ง 5 หมู่
13. อาหารที่ผู้ป่วยกระดูกหักควรกิน
14. อาหารที่หญิงหลังคลอดบุตรควรกิน

3. ผลการศึกษาและ เปรียบเทียบทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

3.1 นักเรียนส่วนใหญ่มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี

ร้อยละ 87.4 โดยมีคะแนนเฉลี่ย 2.73 (คะแนนเต็ม 4 คะแนน) และมีทัศนคติอยู่ในเกณฑ์พอใช้ ร้อยละ 12.6

ข้อความที่นักเรียนส่วนใหญ่มีทัศนคติอยู่ในระดับดีมากมี 1 ข้อ ได้แก่ กินน้ำมากรอบแทนอาหารมือหลักได้ นอกจากนี้ยังพบว่า ไม่มีข้อใดที่นักเรียนมีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับต้องปรับปรุง

สำหรับข้อความที่นักเรียนส่วนใหญ่มีทัศนคติอยู่ในระดับพอใช้ ได้แก่

1. กินน้ำแข็งเวลามีไข้ทำให้หายช้า
2. กินเม็ดฝรั่ง เม็ดมะเขือ ทำให้เกิดโรคไส้ติ่งอักเสบได้
3. กินน้ำมะพร้าวขณะมีประจำเดือนจะทำให้ปวดท้อง
4. นมเป็นอาหารมือเช้าที่เพียงพอสำหรับเด็ก
5. กินอาหารอัมทุกมื้ออาจเป็นโรคขาดสารอาหารได้
6. กินอาหารที่หวานมากจะทำให้เป็นโรคเบาหวาน

7. กินข้าวเหนียวทำให้แผลเป็นฝีหนองมากยิ่งขึ้น
8. หึงหลังคลอดกินแกงหัวปลีทำให้มีน้ำนมมากขึ้น
9. ดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำ ทำให้เป็นโรคอ้วนได้

เมื่อพิจารณาตามเขตที่ตั้งของโรงเรียน พบว่า นักเรียนโรงเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีทัศนคติอยู่ในระดับดี คือ มีคะแนนเฉลี่ย 2.80 และข้อที่นักเรียนมีทัศนคติอยู่ในระดับดีมากมี 1 ข้อ ได้แก่ กินมามากกรอบแทนอาหารมือหลักได้ และพบว่าไม่มีข้อใดที่นักเรียนมีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับต้องปรับปรุง

ข้อความที่นักเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล มีทัศนคติอยู่ในระดับพอใช้ ได้แก่

1. กินน้ำแข็งเวลามิใช่ทำให้หายช้ำ
2. กินเม็ดฝรั่ง เม็ดมะเขือ ทำให้เกิดโรคไส้ติ่งอักเสบได้
3. กินอาหารอ่อมทุกมื้ออาจเป็นโรคขาดสารอาหารได้
4. หึงหลังคลอดกินแกงหัวปลีทำให้มีน้ำนมมากขึ้น
5. กินอาหารที่หวานมากจะทำให้เป็นโรคเบาหวานได้
6. ดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำ ทำให้เป็นโรคอ้วนได้
7. กินข้าวเหนียวทำให้แผลเป็นฝีหนองมากยิ่งขึ้น

นักเรียนโรงเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีทัศนคติอยู่ในระดับดี คือ มีคะแนนเฉลี่ย 2.64 และพบว่า ไม่มีข้อใดที่นักเรียนมีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดีมากและต้องปรับปรุง

สำหรับข้อความที่นักเรียนมีทัศนคติอยู่ในระดับพอใช้ ได้แก่

1. กินน้ำแข็งเวลามิใช่ทำให้หายช้ำ
2. กินเม็ดฝรั่ง เม็ดมะเขือ ทำให้เกิดโรคไส้ติ่งอักเสบได้
3. กินน้ำมะพร้าวขณะมีประจำเดือนจะทำให้ปวดท้อง
4. นมเป็นอาหารมือเช้าที่เพียงพอสำหรับเด็ก
5. กินอาหารอ่อมทุกมื้ออาจเป็นโรคขาดสารอาหารได้
6. เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ผู้หญิงควรกินอาหารให้น้อยลง เพื่อรักษาทรุดตรง
7. กินอาหารที่หวานมากจะทำให้เป็นโรคเบาหวาน
8. ดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำ ทำให้เป็นโรคอ้วนได้
9. กินข้าวเหนียวทำให้แผลเป็นฝีหนองมากยิ่งขึ้น

3.2 เมื่อเปรียบเทียบทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยส่วนรวมระหว่างนักเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล กับนักเรียนโรงเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนโรงเรียนในเขตฯ มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนโรงเรียนนอกเขตฯ และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นักเรียนโรงเรียนในเขตฯ มีทัศนคติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 15 ข้อ โดยนักเรียนโรงเรียนในเขตฯ มีค่าเฉลี่ยของทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารสูงกว่านักเรียนโรงเรียนนอกเขตฯ ในทุกข้อ ได้แก่

1. กินผักผลไม้มีประโยชน์มากกว่ากินวิตามินเม็ด
2. แหนมดิบมีรสชาติดีกว่าแหนมที่ปรุงสุก
3. กินน้ำมะพร้าวขณะมีประจำเดือนจะทำให้ปวดท้อง
4. แหนมเป็นอาหารมือเช้าที่เพียงพอสำหรับเด็ก
5. เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ผู้หญิงควรกินอาหารให้น้อยลงเพื่อรักษาทรอดทรง
6. กินไข่ดิบได้คุณค่าอาหารมากกว่ากินไข่ที่ต้มสุกแล้ว
7. ใส่ผงชูรสในอาหารทำให้อาหารอร่อยขึ้น
8. การอดอาหารเป็นวิธีลดน้ำหนักที่ดีวิธีหนึ่ง
9. กินผักบุงทำให้ตาหวาน
10. ดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำทำให้อ้วนได้
11. กินถั่วเขียวต้มน้ำตาลแก้ร้อนในได้
12. หญิงแม่ลูกอ่อน กินข้าวผัดขิงจะทำให้เลือดลมเดินสะดวก
13. กินมะเขือเทศทำให้ผิวสวย
14. กินมามากรอบแทนอาหารมือหลักได้
15. กินขนมถุงสำเร็จรูปแสดงถึงความทันสมัย

4. ผลการศึกษาและ เปรียบเทียบการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

4.1 นักเรียนส่วนใหญ่มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี

ร้อยละ 93.72 โดยมีคะแนนเฉลี่ย 2.96 (คะแนนเต็ม 4)

ข้อความที่นักเรียนมีการปฏิบัติอยู่ในเกณฑ์ดีมาก ได้แก่

1. การล้างผักตบให้สะอาดก่อนกินทุกครั้ง
2. ใช้ช้อนกลางตักอาหารเวลากินอาหารร่วมกับผู้อื่น
3. การไม่เคี้ยวอาหารเสียงดัง

นอกจากนี้ยังพบว่า ไม่มีข้อใดที่นักเรียนมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อยู่ในระดับต้องปรับปรุง สำหรับข้อความที่นักเรียนมีการปฏิบัติอยู่ในเกณฑ์พอใช้ ได้แก่

1. กินขนมถุงสำเร็จรูป
2. ใส่ผงชูรสในอาหาร
3. กินอาหารมือเยิ้มมากกว่ามืออื่น

เมื่อพิจารณาตามเขตที่ตั้งของโรงเรียนพบว่า นักเรียนในเขตเทศบาลหรือ สุขาภิบาลมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี คือ มีคะแนนเฉลี่ย 2.97 ข้อความที่นักเรียนในเขตฯ มีการปฏิบัติอยู่ในเกณฑ์ดีมาก ได้แก่

1. ล้างผักตบให้สะอาดก่อนกินทุกครั้ง
2. ใช้ช้อนกลางตักอาหารเวลากินอาหารร่วมกับผู้อื่น
3. การดื่มนม
4. ไม่เคี้ยวอาหารเสียงดัง

นอกจากนี้ยังพบว่า ไม่มีข้อใดที่นักเรียนมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อยู่ในเกณฑ์ต้องปรับปรุง สำหรับข้อความที่นักเรียนมีการปฏิบัติอยู่ในเกณฑ์พอใช้ ได้แก่

1. กินขนมถุงสำเร็จรูป
2. ใส่ผงชูรสในอาหาร
3. กินอาหารมือเยิ้มมากกว่ามืออื่น
4. กินอาหารจุกจิก

นักเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อยู่ในระดับดี โดยมีคะแนนเฉลี่ย 2.95 ข้อความที่นักเรียนนอกเขตฯ มีการปฏิบัติดีมาก ได้แก่

1. ล้างผักตบให้สะอาดก่อนกินทุกครั้ง
2. ใช้ช้อนกลางตักอาหารเวลากินอาหารร่วมกับผู้อื่น

และพบว่า ไม่มีข้อใดที่นักเรียนมีการปฏิบัติอยู่ในเกณฑ์ต้องปรับปรุง สำหรับข้อความ ที่นักเรียนนอกเขตฯ มีการปฏิบัติอยู่ในเกณฑ์พอใช้ ได้แก่

1. ใส่มงชูรสในอาหาร
2. กินอาหารมือเย็นมากกว่ามืออื่น

4.2 เมื่อเปรียบเทียบการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยส่วนรวม ระหว่างนักเรียนโรงเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล และนักเรียนโรงเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล พบว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบเป็นรายข้อพบว่าข้อความที่นักเรียนโรงเรียนในเขตฯ และนักเรียนโรงเรียนนอกเขตฯ มีการปฏิบัติแตกต่างกัน จำนวน 13 ข้อ ได้แก่

4.2.1 ข้อความที่นักเรียนโรงเรียนในเขตฯ มีการปฏิบัติดีกว่านักเรียนโรงเรียนนอกเขตฯ ได้แก่

1. ใช้ช้อนกลางตักอาหารเวลากินอาหารร่วมกับผู้อื่น
2. การดื่มนม
3. กินบะหมี่ห่อสำเร็จรูป
4. ไม่ดื่มน้ำชา โอเลี้ยง
5. ไม่เคี้ยวอาหารเสียงดัง
6. ไม่ใช้แก้วน้ำร่วมกับคนอื่น
7. ไม่ซื้ออาหารที่มีซองแถม
8. ไม่กินผลไม้ดอง
9. ไม่ใช้จานพลาสติกหรือจานสังกะสีเคลื่อนที่บ้าน

4.2.2 ข้อความที่นักเรียนโรงเรียนนอกเขตฯ มีการปฏิบัติดีกว่านักเรียนในเขตฯ ได้แก่

1. ไม่เช็ดผักที่มีอยู่ในอาหารทิ้ง
2. ไม่กินอาหารพาสต์ฟู๊ด เช่น พิซซา ฮอทด็อกหรือแฮมเบอร์เกอร์
3. ไม่กินอาหารมือเย็นมากกว่ามืออื่น
4. ไม่กินอาหารจุกจิบ

การอภิปรายผล

จากการวิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผลการวิจัยเรื่อง "พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ ในภาคใต้" ผู้วิจัยอภิปรายเฉพาะประเด็นสำคัญ ดังต่อไปนี้

1. ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

1.1 จากผลการศึกษาความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในภาคใต้ พบว่า นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยของพิมพ์พร ยศแก้ว (2530) พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนเทศบาลเขตการศึกษา 8 มีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคอยู่ในระดับปานกลาง และจากผลงานวิจัยของรูคิ และโคอิซุมิ (Rourke and Koizumi, 1982) พบว่า ความรู้ทางโภชนาการของนักเรียนตั้งแต่ชั้นอนุบาล ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีความรู้ทางโภชนาการอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ พบว่า มีนักเรียนมีความรู้อยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์และผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำมีจำนวนมากและใกล้เคียงกัน คือร้อยละ 25.73 และร้อยละ 24.69 ซึ่งเป็นผลที่ไม่น่าพอใจ อาจเนื่องมาจากนักเรียนยังขาดความรู้ ความเข้าใจในเนื้อหาทางโภชนาการในบางเรื่อง ซึ่งอาจเป็นเพราะปัญหาในด้านการสอนของครู โดยครูสอนใช้การบรรยาย ไม่น่าสนใจ ไม่มีการจัดกิจกรรมเพิ่ม ไม่ได้สอนให้นักเรียนคิดวิเคราะห์และนำไปใช้หรืออีกประการหนึ่งครูมีความกังวลกับเนื้อหาวิชากลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตซึ่งมักไปหรือยากไป กล่าวสอนไม่ทันจึงต้องเร่งสอนตามหนังสือ เพื่อให้สอนวิชานั้น ๆ ได้ทันและไม่ได้มีการจัดกิจกรรมให้นักเรียนนำไปใช้ ดังจะเห็นได้จากการศึกษาของเพราพรหม โกมลมาลย์ (2526) พบว่า ในด้านการเรียนการสอน เราจะพบว่า หลายโรงเรียนครูผู้สอนยังคงใช้การบรรยายเป็นส่วนใหญ่ คือครูพูด นักเรียนฟังและจดบันทึก และการวิจัยของรัชณี กุด้วง (2528) พบว่า นักเรียนมีการนำความรู้ไปใช้น้อย เพราะพ่อแม่ ผู้ปกครองเป็นผู้ทำให้ และงานวิจัยของเจริญเกียรติ กุศลกุล (2532) พบว่าปัญหาที่ครูประสบในการเรียนการสอนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต คือ ปัญหาด้านเนื้อหาที่ยาก ไม่เหมาะกับวัยนักเรียน ปัญหาเนื้อหาไกลตัว ปัญหาเนื้อหามากเกินไป และปัญหาขอช่วยเนื้อหาไม่ชัดเจน และยังพบปัญหาด้านการจัด

กิจกรรม และสื่อการเรียนอีกด้วย โดยเฉพาะในเรื่องโภชนาการเรื่องปริมาณและคุณค่าอาหารต่อร่างกาย มีปัญหามากถึงร้อยละ 54.95 และปัญหาเนื้อหายาก ไม่เหมาะสมกับวัยนักเรียน ถึงร้อยละ 51.88 และอีกประการหนึ่งอาจเนื่องมาจากครูประถมศึกษาส่วนใหญ่นั้นสอนเนื้อหาในกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต มีจำนวนน้อยมากที่เรียนจบทางสุขศึกษาโดยตรง และการได้รับการอบรมการสอนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตยังไม่ทั่วถึง ซึ่งจากงานวิจัยของปราณี เปี่ยมคัล้า (2536) พบว่า มีครูประถมศึกษา ร้อยละ 35.49 ยังไม่เคยเข้ารับการอบรมการสอนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต และจากการสำรวจข้อมูลทั่วไปที่จังหวัดบุรีรัมย์ เมื่อปี พ.ศ.2537 พบว่าครูประถมที่สอนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ไม่มีวุฒิทางสุขศึกษา ร้อยละ 90.00

เป็นที่น่าสังเกตว่า ส่วนใหญ่นักเรียนโรงเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล จะมีความรู้อยู่ในระดับดี ร้อยละ 28.33 และความรู้ระดับต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ ร้อยละ 10.42 ส่วนนักเรียนโรงเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลจะมีความรู้ระดับดี เพียงร้อยละ 5.88 และความรู้ระดับต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ ร้อยละ 41.18 ซึ่งอาจเป็นเพราะในเขตเมืองสภาพแวดล้อมมีความเจริญกว่านอกเขตฯ สิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ มีมากกว่า รวมทั้งมีแหล่งความรู้ที่จะให้นักเรียนค้นคว้าได้มากมาย รวมถึงความรู้ความสามารถของครูผู้สอนด้วยที่อาจใช้การสอน โดยมีการจัดกิจกรรมให้นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรม เนื่องจากมีอุปกรณ์ที่พร้อมมากกว่าทำให้นักเรียนได้พัฒนาความรู้ความคิดริเริ่ม รู้จักวิเคราะห์ว่าสิ่งใดถูกต้อง สอดคล้องกับงานวิจัยของอัลไบรด์ (Albright, 1990) พบว่ากลุ่มที่สอนโดยใช้กิจกรรมช่วยจะมีความรู้เพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้จัดกิจกรรม นอกจากนี้ความสนใจเอาใจใส่ดูแลของบิดามารดาของนักเรียนโรงเรียนในเขตฯ น่าจะมีมากกว่าเพราะส่วนใหญ่บิดามารดาประกอบอาชีพรับราชการ และมีการศึกษาดีกว่าบิดามารดาของนักเรียนโรงเรียนนอกเขตฯ ด้วยเหตุผลดังกล่าวทั้งหมดนี้ จะเห็นได้ว่าทั้งบ้าน โรงเรียน สิ่งแวดล้อมและตัวนักเรียนเองมีส่วนในการพัฒนาความรู้ของนักเรียนทั้งสิ้น

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ข้อความที่นักเรียนมีความรู้ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ ได้แก่ อาหารที่ควรกินเพื่อให้ทันแข็งแรง อาหารที่นักเรียนไม่ควรเลือกกิน ถ้านักเรียนไม่กินผักอาจทำให้มีอาการในข้อใด ปัญหาต่อสุขภาพของการที่นักเรียนไม่กินผักผลไม้ที่มีสีเหลือง เด็กวัยเจริญเติบโตควรกินอาหารชนิดใดให้มาก อาหารที่ผู้ป่วยกระตุกหัก และอาหารที่หญิงหลังคลอดบุตรควรกิน การที่นักเรียนมีความรู้ต่ำในหัวข้อเรื่องประโยชน์

ของสารอาหาร อันตรายที่เกิดจากการขาดสารอาหาร และอาหารสำหรับคนเจ็บป่วย ทั้งนี้ อาจจะเป็นเพราะเนื้อหาในแบบทดสอบความรู้เป็นการถาม เพื่อให้นำความรู้ไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน โดยนักเรียนจะต้องมีการคิดวิเคราะห์ว่า อาหารที่นักเรียนกินมีสารอาหาร ใดบ้าง ถ้าขาดแล้วจะมีผลเสียต่อสุขภาพอย่างไร ซึ่งอาจเป็นเรื่องยากสำหรับนักเรียน ที่จะเข้าใจลึกซึ้ง เพราะต้องคิด วิเคราะห์ ดังนั้นจึงเป็นหน้าที่ของครูผู้สอนที่จะตระหนัก ในปัญหานี้ เพราะครูเป็นผู้มีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในการจัดการเรียนการสอน เพื่อให้ นักเรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจ และสามารถนำไปใช้ได้จริงดังที่ สุรางค์ จันทรเอม (2529) ได้ให้ความเห็นว่า ครูเป็นบุคคลที่สำคัญที่สุด ในการให้การศึกษาแก่เยาวชนทั้ง ในระบบและนอกระบบโรงเรียน ครูต้องตระหนักถึงความสำคัญที่จะทำให้นักเรียนเกิดความรู้อย่าง มีความเจริญงอกงามทุกด้านอย่างสมดุล และจากการวิจัยของสันหัต อินทริกานนท์ (2527) พบว่า ครูประถมยังมีปัญหาการสอนในกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต โดยเฉพาะในด้าน เนื้อหาหลักสูตร ครูชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-5 เห็นว่าหน่วยสิ่งที่มีชีวิต ซึ่งบรรจุหน่วยย่อย ในเรื่องโภชนาการสุขภาพกับการบริโภคบรรจุเนื้อหามากเกินไป จึงอาจเป็นเหตุให้ครู ผู้สอนต้องรีบสอนให้จบเนื้อหา โดยไม่มีการจัดกิจกรรมความรู้ให้แก่ นักเรียน และในการจัด กิจกรรมครูควรจัดกิจกรรมให้เป็นที่น่าสนใจของนักเรียน เพราะจากการศึกษาวิจัยของ เจริญเกียรติ กูสกุล (2532) พบว่าครูยังมีปัญหาการจัดกิจกรรมและสื่อการเรียนการสอน กลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในเนื้อหาโภชนาการโดยมีปัญหามากที่สุดในกิจกรรมค้นคว้าอภิปรายผลเกี่ยวกับประเภท ประโยชน์ของสารอาหาร ส่วนโรค และอันตรายที่เกิดจากการขาดสารอาหารเป็นปัญหาร้อยละ 40.59 และปัญหาที่พบในการจัดกิจกรรมก็คือ กิจกรรมไม่เป็นที่น่าสนใจของนักเรียน นักเรียนขาดทักษะในการทำ กิจกรรม ขาดอุปกรณ์หรือสื่อการเรียน ครูขาดความเข้าใจเนื้อหาในกิจกรรมและขาดทักษะ ในการจัดกิจกรรมในหัวข้อทั้งสองนี้ ด้วยเหตุที่กล่าวมาจึงทำให้นักเรียนมีความรู้ต่ำกว่า เกณฑ์ขั้นต่ำในเรื่องดังกล่าว

1.2 เมื่อเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 6 ระหว่างโรงเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลและโรงเรียนนอกเขต เทศบาลหรือสุขาภิบาลพบว่า นักเรียนโรงเรียนในเขตและนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ จากผลการวิจัยก็พบว่า นักเรียนโรงเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล มีความรู้เกี่ยวกับ

การบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ คิริสจี้ คิริบุณย์ (2530) พบว่า นักเรียนในเขตและนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน โดยนักเรียนในเขตฯ มีความรู้ดีกว่านอกเขตฯ อาจเนื่องมาจากสภาพแวดล้อม ซึ่งเด็กในเขตเทศบาลอยู่ในสภาพแวดล้อมและการคมนาคม ที่สะดวก การได้รับข่าวสารต่าง ๆ จะสะดวกรวดเร็ว และมีมากกว่าไม่ว่าจะเป็นวารสาร หนังสือพิมพ์ โทรทัศน์ ซึ่งผลการสำรวจข้อมูลทั่วไปในการทาวิจัยครั้งนี้พบว่า แหล่งความรู้ ข้อมูลข่าวสารที่นักเรียนได้รับเกี่ยวกับการบริโภคอาหารนั้น นักเรียนในเขตฯ ได้รับความรู้ ข่าวสารจากวารสารถึงร้อยละ 42.1 ส่วนนักเรียนนอกเขตฯ ได้รับความรู้เกี่ยวกับการ บริโภคอาหารจากวารสารเพียงร้อยละ 14.7 ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ เฟลแมน (Feldman, 1983) ที่พบว่า กลุ่มนักเรียนที่ได้รับข่าวสารด้านโภชนาการ จะมีความรู้ เรื่องเกี่ยวกับโภชนาการดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้อ่านข่าวสาร

นอกจากนี้อาจเป็นเพราะการศึกษาของบิดามารดา เพราะผลข้อมูลทั่วไปของ การวิจัยครั้งนี้ พบว่า การศึกษาของบิดามารดาของนักเรียนในโรงเรียนในเขตเทศบาล หรือสุขาภิบาลจะมีการศึกษาดีกว่าบิดามารดาของนักเรียนในโรงเรียนนอกเขตเทศบาลหรือ สุขาภิบาล ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ สมชาย สุปันธุวิช (2525) ที่กล่าวว่า ผู้มี การศึกษาดี จะมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องสุขภาพดี

สาเหตุอีกประการหนึ่งอาจเป็นเพราะครูในโรงเรียนนอกเขตฯ หรือชนบทยัง ตระหนักถึงความสำคัญของเรื่องโภชนาการน้อยไป รวมทั้งแหล่งค้นคว้าหาความรู้เกี่ยวกับ โภชนาการก็มีน้อย เพราะบางแห่งอยู่ห่างไกลความเจริญ ทำให้การรับรู้ในเรื่องเหล่านี้ ยังไม่ครอบคลุมดี เกิดความไม่มั่นใจในการสอนได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สวณิต อ่องรุ่งเรือง และ สุภา จันทรพิทักษ์ (อ้างถึงใน คิริสจี้ คิริบุณย์, 2530) พบว่า ครูประถมศึกษาในโรงเรียนชนบทยังมีความรู้ทางโภชนาการในบางหัวข้อไม่ถูกต้อง ได้แก่ การป้องกันโรคขาดสารโปรตีนและกำสัງงาน ความรู้เกี่ยวกับโรคขาดสารอาหาร การจัดการเรียนการสอนวิชาโภชนาการ อีกทั้งครูยังไม่แน่ใจว่าสิ่งที่สอนไปนั้นนักเรียนจะ สามารถรับและนำไปปฏิบัติได้จริง และตัวครูเองยังเห็นความสำคัญของการให้โภชนศึกษา น้อยไป

เมื่อเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเป็นรายข้อ พบว่าข้อความรู้ ที่นักเรียนในเขตฯ และนอกเขตฯ มีความรู้แตกต่างกัน 14 ข้อ ซึ่งได้แก่ในหัวข้อประเภท

ของสารอาหาร ประโยชน์ของสารอาหารแต่ละอย่าง อันตรายจากการขาดสารอาหาร ปริมาณและคุณค่าของอาหารที่ร่างกายต้องการ อาหารสำหรับคนปกติและคนป่วย โดย นักเรียนในเขตฯมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกกว่านักเรียนนอกเขตฯ ในทุกข้อ อาจ เนื่องจากนักเรียนในเขตฯ มีบิดามารดาที่มีการศึกษาดี การสนใจเอาใจใส่ในการทำ อาหาร เพื่อให้บุตรของตนได้รับประทานก็จะคำนึงถึงคุณค่าทางอาหารซึ่งมีประ เภทของ อาหารแตกต่างกันไป ตลอดจนการเอาใจใส่ในเรื่องการบอกกล่าวและสอนให้บุตรของตน รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และให้ได้คุณค่าอาหารที่เพียงพอกับร่างกายก็น่าจะมีมากกว่า เพราะจากข้อมูลทั่วไปของการวิจัยนี้พบว่า เด็กนักเรียนได้รับความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร จากพ่อแม่ ผู้ปกครองมากที่สุด (ยกเว้นครู) ส่วนในข้อที่อยู่ในเรื่องอาหารสำหรับคนปกติและ คนป่วย ได้แก่ ข้อที่ว่าอาหารที่ผู้ป่วยกระตุกหักควรกินและอาหารหญิงหลังคลอดควรกิน ซึ่ง นักเรียนในเขตฯ มีความรู้ดีกกว่านักเรียนนอกเขตฯ อาจ เนื่องจากนักเรียนในเขตฯมีการได้รับ ข่าวสารที่ทันสมัย มีแหล่งค้นคว้ามากมาย สามารถหาข้อมูลที่ถูกต้องในเรื่องอาหารแอสลงได้ ซึ่งนักเรียนนอกเขตฯ ส่วนใหญ่อาจยังมีความรู้ ความเข้าใจที่ผิดในเรื่องอาหารสำหรับ คนเจ็บป่วยและหญิงหลังคลอดว่าไม่ให้กินเนื้อสัตว์ ไข่ เพราะเป็นอาหารแอสลง ซึ่งอาจ เป็นเพราะได้รับการถ่ายทอดสืบต่อกันมาจากบิดามารดา ญาติพี่น้องและบุคคลอื่น ที่มี ความเชื่อที่ผิดในเรื่องอาหารแอสลง ข้อห้ามต่าง ๆ ประกอบกับการหาแหล่งค้นคว้าเพิ่มเติม หาข้อเท็จจริงในเรื่องดังกล่าวยังมีแหล่งที่เอื้ออำนวยน้อย ทำให้ความเชื่อเหล่านั้นสะสม ปลุกลามมาเป็นความรู้ ความเข้าใจที่ผิดได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของอุไรวรรณ คำไทย (2531) พบว่า นักเรียนในเขตและนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล มีความเชื่อที่ผิดทาง ด้านโภชนาการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนนอกเขตฯ มี ความเชื่อที่ผิดมากกว่านักเรียนในเขตฯ

2. ทักษะคิดเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

2.1 จากผลการศึกษาทักษะคิดเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 6 ในภาคใต้ พบว่านักเรียนมีทักษะคิดเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ พิมพร ยศแก้ว (2530) พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เขตการศึกษา 8 มีทักษะคิดเกี่ยวกับการบริโภคอยู่ในระดับดีและงานวิจัยของ ศิริศฉิ ศิริบุญย์ (2530) พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีทักษะคิดเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ใน

ระดับดี การที่นักเรียนมีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี อาจเนื่องมาจาก ครูผู้สอนเรื่องโภชนาการในกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต มีความตระหนักต่อปัญหาทางด้านโภชนาการ ทำให้ครูมีความสนใจที่จะถ่ายทอดทัศนคติที่ดีในการสอนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและจากผลการวิจัยของ สมคิด อยู่แก้ว (2534) พบว่า ในการสอนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ครูใช้ทักษะกระบวนการขั้นที่ 1 คือให้นักเรียนตระหนักถึงความจำเป็นและความสำคัญของปัญหาในการเรียนการสอน โดยนำเอาสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นจริงมาศึกษา จึงมีส่วนทำให้นักเรียนเกิดความตระหนักและมีทัศนคติที่ดีได้

สาเหตุอีกประการหนึ่ง อาจเป็นเพราะว่ามีการจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียน ซึ่งจากข้อมูลทั่วไปของการวิจัยครั้งนี้ พบว่า อาหารกลางวันที่นักเรียนรับประทานมาจากโครงการอาหารกลางวัน ร้อยละ 53.56 ซึ่งโครงการอาหารกลางวันนี้จะช่วยเสริมให้นักเรียนเห็นประโยชน์และคุณค่าของอาหารที่บริโภค และเกิดความตระหนักว่าโครงการอาหารกลางวันมีส่วนช่วยให้อาหารโภชนาการดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เรธมีเยอร์ (Rethemeyer, 1988) พบว่า ทัศนคติโดยส่วนรวมของนักเรียนโรงเรียนที่มีโปรแกรมการบริการอาหารเป็นไปในเกณฑ์ดี นอกจากนี้สื่อมวลชนต่าง ๆ เช่น โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ ยังมีการเผยแพร่ความรู้ข่าวสารเกี่ยวกับโภชนาการ ซึ่งช่วยเสริมสร้างทัศนคติที่ดีให้แก่เด็กนักเรียนดั่งที่ นวลศิริ เปาโรหิตย์ (2515) กล่าวว่า โทรทัศน์เป็นสื่อมวลชนที่เข้ามามีอิทธิพลกับทัศนคติของเด็กมากที่สุด และจากผลการวิจัยพบว่า แหล่งความรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนได้รับจากโทรทัศน์ คิดเป็นร้อยละ 73.85 และอีกประการหนึ่งอาจมาจากบุคคลทุกคนในครอบครัวไม่ว่าจะเป็นบิดามารดา ญาติผู้ใหญ่มีส่วนช่วยปลูกฝังทัศนคติที่ดีให้กับนักเรียนได้ จากสาเหตุดังกล่าวข้างต้นมานี้ ทั้งครอบครัวโรงเรียน รวมถึงสื่อมวลชนต่าง ๆ มีส่วนช่วยเสริมสร้างทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ดี ทำให้นักเรียนมีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี

เมื่อพิจารณารายชื่อ พบว่า นักเรียนมีทัศนคติอยู่ในเกณฑ์ดีมาก 1 ชื่อ ในเรื่องกินน้ำมากรอบแทนอาหารมือหลักได้และเมื่อไปดูถึงการปฏิบัติในเรื่องกินนะหมีสำเร็จรูปพบว่ามี การปฏิบัติอยู่ในเกณฑ์ดี ซึ่งสอดคล้องกับที่ประภา เพ็ญ สุวรรณ (2522) กล่าวว่า ความรู้สึกอารมณ์ หรือทัศนคติ จะเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่จะนำไปสู่การปฏิบัติตนทางด้านสุขภาพอนามัยของบุคคล ซึ่งการที่นักเรียนมีทัศนคติที่ดีมากในเรื่องนี้อาจเป็นเพราะในปัจจุบันได้มีการรณรงค์เรื่องกินอาหารจานด่วน ขมสำเร็จรูปบรรจุถุง รวมทั้งอาหารต่าง ๆ เช่น

น้ำอัดลม ขนมใส่สีอันตราย ซึ่งเหล่านี้เป็นอาหารที่ไม่มีประโยชน์และไม่ให้นำมาขายในโรงเรียนและครูก็ควรจะเป็นตัวอย่างที่ดีที่จะไม่ซื้ออาหารเหล่านี้มารับประทานในโรงเรียน เพื่อให้นักเรียนได้เห็นตัวอย่างที่ดีและอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี ดังที่ สุชาติ โสภประยูร (2525) ได้กล่าวว่า การเห็นตัวอย่างที่ดี การอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะหรือบรรยากาศที่ดี ย่อมช่วยให้นักเรียนมีทัศนคติทางสุขภาพที่ดีขึ้น สำหรับข้อความที่มีทัศนคติอยู่ในเกณฑ์พอใช้ ได้แก่ กินน้ำแข็งเวลามีไข้ทำให้หายไข้ กินเม็ดฝรั่งเม็ดมะ เชื้อทำให้เกิดโรคไส้ติ่งอักเสบได้ กินน้ำมะพร้าวขณะมีประจำเดือนทำให้ปวดท้อง นมเป็นอาหารมือเข้าที่เพียงพอสำหรับเด็ก กินอาหารอัมทุกมื้ออาจเป็นโรคขาดสารอาหารได้ กินอาหารที่หวานมากจะทำให้เป็นโรคเบาหวาน กินข้าวเหนียวทำให้แผลเป็นฝีหนองมากยิ่งขึ้น ซึ่งจะเห็นว่าทัศนคติในส่วนนี้ ส่วนใหญ่เป็นความเข้าใจ ความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง ซึ่งอาจเนื่องมาจากการสะสมประสบการณ์ที่ตนเองเคยได้ประสบมาก่อน เช่น นักเรียนอาจเคยกินน้ำมะพร้าวขณะมีประจำเดือนแล้วทำให้ปวดท้องทั้ง ๆ ที่อาจจะปวดท้องจากการมีประจำเดือนเองอยู่แล้วหรืออาจเกิดขึ้นโดยได้รับอิทธิพลจากคนอื่น เช่น พ่อแม่ ผู้ปกครอง วัฒนธรรม ประเพณีของสังคม ที่ปฏิบัติกันมาเกี่ยวกับทางด้านอาหารที่ไม่ถูกต้องหลายประการ เช่น กินข้าวเหนียวทำให้แผลเป็นฝีหนอง กินน้ำแข็งเวลามีไข้ทำให้หายไข้ ดังที่ เยาวลักษณ์ บรรจงปรุ (2522) กล่าวว่า ในท้องถิ่นทั่วไปในไทย ยังมีความเชื่อและยึดถือประเพณีที่ผิดเกี่ยวกับอาหารหลายประการ มีความหวาดระแวง ไม่กล้าบริโภคอาหารบางประเภทรวมทั้งมีข้อห้ามต่าง ๆ ด้วย และอีกประการหนึ่งอาจเนื่องมาจากการศึกษาของบิดามารดา ซึ่งถ้าบิดามารดาที่มีความรู้เรื่องการหลงเชื่อในการบอกเล่าของบุคคลต่าง ๆ ก็ง่ายกว่า เนื่องจากไม่มีการวิเคราะห์ถึงเหตุและผลของสิ่งนั้น ๆ ซึ่งถ้าบุคคลที่มีการศึกษาดี โอกาสที่จะหลงเชื่อ หรือถูกโน้มน้าวจากบุคคลอื่นก็ยาก และจากการสำรวจข้อมูลทั่วไปก็พบว่า บิดามารดาของนักเรียนส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับประถมศึกษา และจากงานวิจัยของ อุไรวรรณ คำไทย (2531) พบว่า การศึกษาของบิดามารดามีอิทธิพลต่อความเชื่อในเรื่องอาหาร ส่วนชื่อที่ว่านมเป็นอาหารมือเข้าที่เพียงพอสำหรับเด็ก นักเรียนส่วนใหญ่มีทัศนคติอยู่ในระดับพอใช้ แสดงว่ายังเห็นด้วยว่านมเป็นอาหารมือเข้าที่เพียงพอ ซึ่งเป็นที่น่าสังเกตว่า การปฏิบัติในการดื่มนมเป็นประจำนั้น ส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ดี แสดงว่ามีการปฏิบัติอยู่เป็นประจำ แต่จากเหตุผลการปฏิบัติในการดื่มนมบ่อยครั้ง คือ ดื่มนมเป็นอาหารเช้า ซึ่งมีนักเรียนจำนวนประมาณครึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 50) ที่ให้เหตุผลนี้ ถึงแม้ว่านักเรียนจะมีการปฏิบัติดี คือ ดื่มนมทุกวัน แต่ถ้าดื่มนมเฉพาะ

เป็นอาหารเข้าอย่างเดียว ก็จะทำให้เด็กได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ ซึ่งอาจจะมีผลต่อการเรียนของเด็กได้ ดังที่ เสาวนีย์ จักรพิทักษ์ (2532) กล่าวว่า ภาวะโภชนาการมีผลถึงประสิทธิภาพในการทำงานของมนุษย์ ในต่างประเทศพบว่า เด็กที่กินอาหารเข้าถูกหลักโภชนาการ มีสมาธิดีกว่าและเรียนได้ดีกว่าเด็กที่อดอาหารเข้า ในผู้ใหญ่ที่กินอาหารเข้าถูกหลักโภชนาการ จะทำงานได้ทนกว่าและมีประสิทธิภาพสูงกว่าพวกที่อดอาหารเข้า

2.2 เมื่อเปรียบเทียบทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยรวมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในภาคใต้ ระหว่างโรงเรียนในเขตกับนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนในเขตฯ มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนนอกเขตฯ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสุพรรณิ ปานเจริญ (2534) ที่พบว่า ค่านิยมทางสุขภาพด้านอาหารและการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนในเขตเทศบาลสูงกว่านักเรียนโรงเรียนนอกเขตเทศบาล และงานวิจัยของศิริศจี ศิริบุญ (2530) พบว่า ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ระหว่างนักเรียนในเขตและนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนในเขตฯ มีทัศนคติดีกว่านักเรียนนอกเขตฯ เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบเป็นรายข้อพบว่า นักเรียนในเขตฯ และนอกเขตฯ มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคแตกต่างกัน 15 ข้อ โดยที่นักเรียนในเขตฯ มีทัศนคติดีกว่านักเรียนนอกเขตฯ ในทุกข้อ ในหัวข้อเรื่องอาหารที่ควรหลีกเลี่ยง ประโยชน์ของสารอาหารแต่ละอย่าง คุณค่าของอาหารที่ร่างกายต้องการ และข้อความเชื่อต่าง ๆ ได้แก่ กินถั่วเขียวต้มน้ำตาลแก้ร้อนในได้ แหนมดิบมีรสชาติดีกว่าแหนมปรุงสุก กินไข่ดิบได้คุณค่าอาหารมากกว่าไข่ที่ต้มสุกแล้ว เป็นต้น ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากความรู้ของนักเรียน ซึ่งจากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่านักเรียนในเขตฯ มีความรู้ดีกว่านักเรียนนอกเขตฯ โดยนักเรียนในเขตฯ มีความรู้อยู่ในเกณฑ์ปานกลางถึงดีมาก ถึงร้อยละ 70.41 แต่นักเรียนนอกเขตฯ มีความรู้อยู่ในเกณฑ์ปานกลางถึงดีมาก เพียงร้อยละ 28.57 ซึ่งจากการที่นักเรียนในเขตฯ มีความรู้ดีกว่านักเรียนนอกเขตฯ จะส่งผลถึงทัศนคติที่ดีในเรื่องนั้น ๆ ด้วย ดังที่ ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2520) กล่าวว่า การเกิดทัศนคติเกี่ยวกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นได้หลายวิธีอาจจากบุคคลที่เราเคารพ จากการได้รับความรู้จากประสบการณ์ จากการฟังความคิดเห็นของผู้อื่น จากเพื่อนในกลุ่มอายุเดียวกัน เป็นต้น

สาเหตุอีกประการหนึ่งอาจเป็นเพราะสิ่งแวดล้อมในเขตมีปัจจัยที่เอื้อต่อความ สะดวกสบายไม่ว่าจะเป็นการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ ข่าวสาร จากสื่อมวลชนต่าง ๆ การจัด นิทรรศการต่าง ๆ ของภาครัฐ เพื่อให้ประชาชนเกิดความตระหนักในปัญหาโภชนาการ เช่น เรื่องอาหารที่ควรหลีกเลี่ยง คุณค่าอาหารที่ร่างกายต้องการ เป็นต้น ตลอดจนการ ได้มีโอกาสเข้ารับการอบรมของพ่อบ้าน และแม่บ้านเกี่ยวกับเรื่องทางโภชนาการ ซึ่งจะ เป็นผู้ที่ช่วยเสริมสร้างทัศนคติที่ดีให้แก่ักเรียน ทำให้นักเรียนตระหนักและเห็นถึงความสำคัญ นอกจากนี้การที่บิดามารดาของนักเรียนในเขตฯ ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับราชการทำให้มี เวลามากกว่าบิดามารดาของนักเรียนนอกเขตฯ ซึ่งประกอบอาชีพเกษตรกรรมทำให้มีเวลา อบรมสั่งสอนบุตรของตนโดยเฉพาะในช่วงเวลาเย็นซึ่งมีเวลาที่จะทำอาหารและรับประทาน อาหารมากกว่าเวลาอื่น ซึ่งในการทำอาหารรับประทานเองก็จะคำนึงถึงคุณค่าและประโยชน์ ของอาหารนั้น ๆ เพื่อให้ทุกคนในครอบครัวได้รับอาหารที่ครบถ้วนจึงทำให้นักเรียนตระหนัก ถึงความสำคัญของการบริโภคอาหาร ด้วยเหตุดังกล่าวมาทั้งหมดจึงทำให้นักเรียนในเขตฯ มีทัศนคติในเรื่องดังกล่าวดีกว่านักเรียนนอกเขตฯ

3. การปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

3.1 จากผลการวิจัยพบว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในภาคใต้ มี การปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในเกณฑ์ดี ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุนันท์ ใหญ่ลา Yong (2532) พบว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีการดูแลสุขภาพตนเองในเรื่อง โภชนาการอยู่ในเกณฑ์ดี และการวิจัยของพิมพ์พร ยศแก้ว (2530) พบว่า นักเรียนชั้นประถม ศึกษปีที่ 6 มีการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคอยู่ในเกณฑ์ดี การที่นักเรียนมีการปฏิบัติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในเกณฑ์ดี อาจเป็นผลเนื่องมาจากนักเรียนได้รับความรู้ จากทั้งในโรงเรียน และจากสื่อมวลชนทุกประเภท ทำให้นักเรียนเกิดความตระหนัก มี ทัศนคติที่ดีและจากงานวิจัยก็พบว่า นักเรียนมีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในเกณฑ์ ดี ซึ่งจะทำให้มีผลถึงการปฏิบัติที่ดีด้วย ดังที่ สุรางค์ จันทน์เอม (2529) ให้ความเห็นว่า ทัศนคติเกิดจากการเรียนรู้หรือประสบการณ์ของบุคคล และมีอิทธิพลต่อการปฏิบัติของเขา ด้วย และในการที่นักเรียนได้รับการเรียนการสอนในเรื่องเกี่ยวกับโภชนาการมาตั้งแต่ชั้น ประถมศึกษาปีที่ 1 ก็ปลูกฝังทัศนคติเกี่ยวกับทางด้านโภชนาการมาตลอดและในการสอนใน ระดับประถมปลาย จะเน้นในเรื่องทัศนคติ การปฏิบัติ และความรู้ตามลำดับ ทำให้นักเรียน



มีทัศนคติที่ดี ส่งผลถึงการปฏิบัติที่ดี ดังที่ สุชาติ โสภประยูร (2525) กล่าวว่า ทัศนคติมีบทบาทสำคัญมากในเรื่องการปฏิบัติของนักเรียน

นอกจากนี้อาจเนื่องมาจากการจัดโครงการอาหารกลางวัน ซึ่งเป็นการส่งเสริมและปลูกฝังนิสัยในการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และจากการสำรวจข้อมูลทั่วไปของการวิจัยครั้งนี้ พบว่าอาหารกลางวันของเด็กนักเรียนรับประทานประมาณครึ่งหนึ่งได้จากโครงการอาหารกลางวัน ดังที่ เพ็ญศรี ลักษณะงาน (2527) กล่าวว่า การจัดโครงการอาหารกลางวันควบคู่ไปกับการสอนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร มีผลให้นักเรียนเห็นประโยชน์และความสำคัญของการบริโภคอาหาร และสามารถนำไปปฏิบัติได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย ของ ชูจันทร์ จันท์มา (2529) พบว่าการปฏิบัติในการรับประทานอาหารของนักเรียนโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ที่มีการจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนโดยส่วนรวมอยู่ในเกณฑ์ดี จากเหตุผลดังกล่าวทำให้นักเรียนมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในเกณฑ์ดี

เมื่อพิจารณาการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเป็นรายข้อพบว่าข้อที่นักเรียนมีการปฏิบัติอยู่ในเกณฑ์ดีมาก ได้แก่ ฉันทใช้ช้อนกลางตักอาหารเวลากินอาหารร่วมกับผู้อื่น ไม่เคี้ยวอาหารเสียงดัง ฉันทล้างผักดิบให้สะอาดก่อนกินทุกครั้ง อาจเนื่องมาจากนักเรียนเกิดการเรียนรู้จากการที่ได้ปฏิบัติบ่อยครั้งมาตั้งแต่เล็ก เมื่ออยู่บ้านและได้รับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพให้ถูกต้องเหมาะสมยิ่งขึ้นจากครูที่โรงเรียน เพราะจากการวิจัยครั้งนี้พบว่า เหตุผลการปฏิบัติของการใช้ช้อนกลางตักอาหารเวลากินอาหารร่วมกับผู้อื่น คือ ที่บ้านใช้ช้อนกลาง และมีนักเรียนส่วนหนึ่งรู้ถึงผลเสียโดยให้เหตุผลว่าถ้าไม่ใช้ช้อนกลางตักอาหารจะเป็นการแพร่กระจายเชื้อโรค และข้อที่ว่าฉันทล้างผักดิบให้สะอาดก่อนกินทุกครั้ง จากผลการวิจัยก็ให้เหตุผลการปฏิบัติไว้ว่า พ่อแม่บอกให้ทำ ประมาณครึ่งหนึ่งของนักเรียนทั้งหมด และอีกเหตุผลหนึ่งคือ เพื่อล้างสารเคมีหรือยาฆ่าแมลง รวมทั้งสิ่งสกปรกที่มีอยู่ในผักออกไป ซึ่งเราจะเห็นว่านักเรียนมีการปฏิบัติดีมาก เนื่องจากอยู่ทางบ้านก็ได้ปฏิบัติเป็นประจำซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ สมจิตต์ สุพรรณทัศน์ (2529) ที่ว่าพฤติกรรมของบุคคลต้องเริ่มพัฒนาขึ้นจากบ้าน ไม่ว่าจะเป็นพฤติกรรมมารีการกิน การนอน การรักษาความสะอาดพ่อแม่สามารถที่จะสอนให้เด็กมีพฤติกรรมในลักษณะใดก็ได้เมื่อทำบ่อย ๆ เด็กจะมีพฤติกรรมไปในแบบนั้นและเมื่อเด็กเข้าเรียนแล้ว ครูจะมีบทบาทสำคัญ รวมทั้งอิทธิพลของบุคคลและสิ่งแวดล้อมนอกบ้าน ดังนั้น การแนะนำอบรมสั่งสอนของครูจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะ

เด็กนักเรียนเมื่อเข้าเรียนจะเชื่อครูมากกว่าพ่อแม่ด้วย ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ (2529) พบว่า การอบรมแนะนำสั่งสอนของครู จะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการปฏิบัติมากที่สุด ดังนั้น จึงยอมรับและปฏิบัติตามคำแนะนำสั่งสอนของครู มากกว่าปัจจัยอื่น

แต่อย่างไรก็ตามยังมีข้อที่นักเรียนปฏิบัติอยู่ในเกณฑ์พอใช้ ได้แก่ ฉันทกินขนมถุงสำเร็จรูปที่โฆษณาทางโทรทัศน์ ฉันทบอกแม่ไม่ให้ใส่ผงชูรสในอาหาร ฉันทกินอาหารมือเย็นมากกว่ามืออื่น ซึ่งเป็นที่น่าสังเกตว่า ถึงแม้เด็กนักเรียนจะมีทัศนคติดีทั้งในเรื่องกินขนมถุงสำเร็จรูป และเรื่องการใส่ผงชูรสในอาหาร แต่การปฏิบัติก็ยังไม่ดีเท่าที่ควร ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากในปัจจุบัน สื่อต่าง ๆ โดยเฉพาะทางโทรทัศน์เข้ามามีบทบาทสำคัญมาก และรูปแบบรายการต่าง ๆ รวมทั้งการโฆษณาก็จะปรากฏออกมาในรูปแบบที่น่าติดตาม บางครั้งก็นำเอาดารารายรุ่นมาเป็นแบบในการโฆษณาชวนเชื่อในเรื่องอาหาร เครื่องดื่ม หรือขนมที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกายและการโฆษณาก็เป็นสิ่งเร้า ให้เด็กนักเรียนมีการเลียนแบบทำให้ทัศนคติของเด็กเปลี่ยนแปลงและปฏิบัติในสิ่งนั้น ๆ ซึ่งประภาเพ็ญ สุวรรณ และ สรวงสุวรรณ (2534) กล่าวว่า การเลียนแบบเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ ซึ่งกำลังผลักดันให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจะมากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับการเป็นที่ดึงดูดใจของสิ่งเร้าต่อบุคคลนั้น และทำให้เกิดการยอมทำตาม ส่วนในข้อฉันทกินอาหารมือเย็นมากกว่ามืออื่น อาจเป็นเพราะในการเรียนการสอน ครูไม่ได้เน้นถึงความจำเป็นของอาหารมือเย็น ประกอบกับช่วงเวลาเช้า เป็นช่วงที่เร่งรีบ เพื่อต้องไปทำหน้าที่ของตน และตัวครูเองอาจไม่ได้รับประทานอาหารเช้าด้วย จึงไม่เกิดความตระหนักและเห็นความสำคัญของการสอนในเรื่องนี้ หรืออาจเป็นเพราะนักเรียนเองที่ได้ทำกิจกรรมต่าง ๆ มาทั้งวัน ทำให้เหนื่อย และมีความรู้สึกว่าควรกินอาหารให้มาก เพื่อทดแทนพลังงานที่เสียไป เพราะจากเหตุผล การปฏิบัติในข้อนี้เด็กเรียนส่วนใหญ่ตอบว่าหิวมากกว่ามืออื่น ด้วยเหตุนี้จึงทำให้เด็กนักเรียนมีการปฏิบัติที่ไม่ดี

3.2 เมื่อเปรียบเทียบการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในภาคใต้ ระหว่างนักเรียนโรงเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล และนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล พบว่าการปฏิบัติไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ คิริศจี คิริบุญย์ (2530) ที่พบว่า การปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนในเขตฯ และนอกเขตฯ ไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้

อาจเนื่องมาจากความตื่นตัวของนักเรียนในเรื่องเกี่ยวกับโภชนาการ และปัญหาทางด้านโภชนาการเป็นปัญหาที่สำคัญและเป็นปัญหาที่หน่วยงานต่าง ๆ ทั้งของภาครัฐและเอกชนให้ความสนใจ มีการรณรงค์ในหลายรูปแบบและวิธีการ ตลอดจนสื่อมวลชนต่าง ๆ เป็นต้นว่า โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ ก็ให้ความสำคัญในเรื่องนี้ สิ่งเหล่านี้เป็นผลทำให้นักเรียนทั้งในเขตฯและนอกเขตฯ เกิดความตระหนัก เพื่อการมีสุขภาพที่ดี จึงมีผลถึงการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ไม่แตกต่างกัน

เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบเป็นรายข้อพบว่านักเรียนในเขตและนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีการปฏิบัติแตกต่างกัน โดยข้อที่นักเรียนในเขตฯ มีการปฏิบัติดีกว่านักเรียนนอกเขตฯ ได้แก่ ไม่กินขนมหรือสำเร็จรูป ไม่กินผลไม้ดอง ไม่ดื่มน้ำชา โอเลี้ยง ไม่ใช้จานพลาสติกหรือจานสังกะสีเคลื่อนที่ในบ้านและชั้นชอปปิ้ง ซึ่งในส่วนของเรื่องอาหารที่ควรหลีกเลี่ยงนั้น นักเรียนในเขตฯ มีการปฏิบัติดีกว่า อาจเนื่องมาจากความรู้ของบิดามารดาซึ่งบิดามารดาของนักเรียนในเขตฯ มีความรู้ระดับสูงกว่าและประกอบอาชีพรับราชการเป็นส่วนใหญ่จึงทำให้บิดามารดาของนักเรียนในเขตฯ มีเวลาที่จะอบรมสั่งสอนให้ความรู้แก่บุตรของตน และเน้นถึงอาหารที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์ว่าสิ่งไหนควรจะนำมาบริโภค ส่วนนักเรียนนอกเขตฯ บิดามารดาส่วนใหญ่มีความรู้ระดับประถม และมีอาชีพเกษตรกรกรรมเป็นส่วนใหญ่ กว่าที่จะกลับถึงบ้านก็มีด เขาก็ต้องรีบไปทำอะไร ทำให้ไม่มีเวลาที่จะอบรมสั่งสอนบุตรของตน ประกอบกับความรู้ก็มีน้อย อาจไม่เข้าใจและเกิดความตระหนักถึงผลเสียของอาหารที่ไม่มีประโยชน์ ด้วยเหตุนี้จึงทำให้นักเรียนในเขตฯ มีการปฏิบัติดีกว่านักเรียนนอกเขตฯ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กรมพลศึกษา (2529) พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติตนในเรื่องการรับประทานอาหาร ได้แก่ อาชีพของบิดามารดา การศึกษาของบิดาและมารดา ภูมิภาค และเขตที่ตั้งของโรงเรียน และงานวิจัยของ ธรา วิริยะพานิช และคณะ (2529) พบว่า ในเรื่องพฤติกรรมการกินอันไม่พึงประสงค์ ชุมชนใกล้เคียงเมือง ยังคงถือปฏิบัติมากกว่าชุมชนใกล้เคียงเมือง สำหรับในข้ออื่นที่เหมือนกันนักเรียนในเขตฯ มีการปฏิบัติดีกว่า อาจเนื่องมาจากฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวนักเรียนในเขตฯ ดีกว่านักเรียนนอกเขตฯ ซึ่งจากข้อมูลทั่วไปของงานวิจัยครั้งนี้ พบว่า รายได้เฉลี่ยของครอบครัวนักเรียนในเขตฯ มากกว่า 7,000 บาทต่อเดือน ส่วนรายได้เฉลี่ยของครอบครัวนักเรียนนอกเขตฯ น้อยกว่า 4,600 บาทต่อเดือน และนมก็ไม่ใช่อาหารหลักของคนไทย แต่เป็นอาหารเสริมซึ่งมีผลต่อการพัฒนาร่างกายและสติปัญญา ครอบครัวของนักเรียนนอกเขตฯ จึงไม่ตระหนักและเห็น

ความจำเป็นว่าต้องการให้บุตรของตนดีมีนม แต่ควรซื้ออาหารที่เป็นอาหารหลัก เพื่อความอยู่รอดของตนเองก่อน

สำหรับข้อที่นักเรียนโรงเรียนนอกเขตฯ มีการปฏิบัติดีกว่านักเรียนในเขตฯ ในข้ออื่นไม่เขียนผักที่มีอยู่ในอาหารทิ้ง ไม่กินอาหารพาสต์ฟู้ด ไม่กินอาหารจุกจิก ไม่กินอาหารมือเย็นมากกว่ามืออื่น ในข้อที่ว่าไม่เขียนผักที่มีอยู่ในอาหารทิ้ง นักเรียนนอกเขตฯ มีการปฏิบัติในเรื่องการรับประทานผักดีกว่า อาจเนื่องมาจากสภาพแวดล้อมนอกเขตฯ ให้อ่านหน่วยต่อการทำสวนครัวและผักก็เป็นอาหารที่ปลูกได้ง่าย และบิดามารดาของนักเรียนนอกเขตฯ ส่วนใหญ่มีอาชีพเกษตรกรรม ก็ทำให้บริโภคอาหารที่ปลูกขึ้นเองบ่อยครั้ง ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้จากการที่ได้ปฏิบัติซ้ำฝึกจนเป็นนิสัยที่เด็กชอบรับประทานผัก เพราะได้รับประทานอยู่เป็นประจำ ผิดกับเด็กในเขตฯ ที่หาซื้ออาหารอื่น ๆ ได้ง่ายและอาหารพวกผักก็มีรสชาติสู้อาหารพวกเนื้อสัตว์ไม่ได้ จึงทำให้การปลูกฝังนิสัยในเรื่องนี้ของเด็กในเขตฯ ยังไม่ดีเท่าที่ควร สำหรับในข้อไม่กินอาหารพาสต์ฟู้ดและไม่กินอาหารจุกจิกนั้น นักเรียนนอกเขตฯ มีการปฏิบัติที่ดีกว่า อาจเนื่องมาจากความเจริญในด้านการคมนาคมขนส่งต่าง ๆ ของในเขตฯ ดีกว่านอกเขตฯ ทำให้การส่งอาหารเหล่านี้ออกมาขายในเขตเมือง เป็นไปได้ด้วยความสะดวกและรวดเร็ว ประกอบกับความเจริญก้าวหน้าทางด้านสื่อสารมวลชน วิทยุ โทรทัศน์ มีการโฆษณาชวนเชื่อที่ใช้รูปแบบต่าง ๆ ให้นำติดตามและชวนซื้อ นอกจากนี้ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวนักเรียนนอกเขตฯ เทศบาลหรือสุขาภิบาล ต่ำกว่านักเรียนในเขตฯ เทศบาลหรือสุขาภิบาล และอาหารเหล่านี้เป็นอาหารที่หอมเพื่อย ทำให้มีเงินไม่พอซื้อหรือไม่จำเป็นต้องซื้อ ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงทำให้นักเรียนนอกเขตฯ มีการปฏิบัติในเรื่องเหล่านี้ดีกว่านักเรียนในเขตฯ แต่เป็นที่น่าสังเกตว่าในข้อไม่กินอาหารพาสต์ฟู้ด นักเรียนนอกเขตฯ ส่วนใหญ่ให้เหตุผลการปฏิบัติว่าหาซื้อยาก ไม่ค่อยมีขายรวมทั้งมีราคาแพงจึงอาจไม่ใช่เป็นการปฏิบัติที่ดีจริงของนักเรียนนอกเขตฯ ในด้านการบริโภคอาหารในข้อนี้ที่ว่าคำนึงถึงความไม่มีประโยชน์ของอาหารพวกนี้ แต่เนื่องจากมีปัจจัยอื่นคือ เศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อมที่ไม่ให้อ่านหน่วยต่อการทำซื้อมาบริโภค จึงควรที่จะพิจารณาในส่วนนี้ด้วย

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

จากผลการผลการวิจัยเรื่อง "พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ ในภาคใต้" ผู้วิจัยขอเสนอแนะ ดังต่อไปนี้

1. ด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

1.1 จากผลการวิจัยพบว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง แต่ยังมีนักเรียนประมาณครึ่งหนึ่งที่มีความรู้อยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ และผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำซึ่งนับว่าเป็นเรื่องที่น่าวิตกมากพอควร และพบว่านักเรียนส่วนใหญ่ยังขาดความรู้ ความเข้าใจในเรื่องประโยชน์ของสารอาหารแต่ละอย่าง อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง อันตรายที่เกิดจากการขาดสารอาหารและอาหารสำหรับคนปกติและคนป่วย ดังนั้นในเรื่องการเรียนการสอน ครูควรจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อให้เด็กรู้จักคิดวิเคราะห์ เพื่อสามารถนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้ในเรื่องดังกล่าวเพิ่มขึ้น และเนื่องจากนักเรียนแต่ละคนย่อมมีความสามารถในการเรียนรู้แตกต่างกันดังนั้น ในการจัดการเรียนการสอนครูควรคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลด้วย ครูควรสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนแต่ละคนเพื่อจะได้เข้าใจและรู้จักนักเรียนมากขึ้น ซึ่งจะช่วยให้ครูสามารถเลือกวิธีการสอนได้อย่างเหมาะสมและเกิดประสิทธิภาพ

1.2 จัดให้มีการอบรมครูประถมศึกษา ทางโรงเรียนควรมีการสนับสนุนและส่งเสริมให้ครูประถมได้ไปอบรมความรู้ข่าวสารเกี่ยวกับทางด้านโภชนาการที่แปลกใหม่หรือมีการติดต่อประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น โรงพยาบาล ศูนย์สาธารณสุขประจำจังหวัดนั้นเพื่อให้ได้ข้อมูลข่าวสารที่ทันสมัย เพื่อจะได้ นำความรู้มาเผยแพร่ให้แก่ครูด้วยกันเอง และสอนนักเรียนในสิ่งที่ถูกต้อง

1.3 ทางโรงเรียนควรจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมความรู้ทางด้านโภชนาการให้แก่ นักเรียน เช่น การประกวดสุขภาพ การแข่งขันตอบปัญหาโภชนาการ การได้เข้ามาร่วมทั้งการเชิญวิทยากรที่มีประสบการณ์มาให้ความรู้แก่นักเรียน

1.4 จัดหาสื่อการเรียนต่าง ๆ เพิ่มขึ้น เช่น หนังสือ ตำรา วารสาร และงานวิจัยใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับโภชนาการทางโรงเรียน และครูผู้สอนควรจัดหามาไว้ในห้องสมุดในโรงเรียน

1.5 หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการเผยแพร่ความรู้ทางโภชนาการควรให้การสนับสนุนส่งเอกสารและอุปกรณ์การสอน ที่สามารถนำไปสอนให้นักเรียนได้ โดยเฉพาะความรู้ทางโภชนาการที่ค้นพบใหม่ เช่น แผ่นพับ โบสเตอร์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับด้านโภชนาการ

1.6 ครู ควรหาวิธีการร่วมมือกับบิดามารดาและผู้ปกครอง ในการให้ความรู้แก่นักเรียนและให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมต่าง ๆ โดยให้ผู้ปกครองมีส่วนเข้ามารับการอบรม ฟังการอภิปรายเรื่องเกี่ยวกับโภชนาการที่โรงเรียนจัดขึ้น เป็นการเพิ่มพูนความรู้ เพื่อถ่ายทอดความรู้ที่ถูกต้องไปยังบุตรหลานของตนได้

2. ด้านทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

จากผลการวิจัยพบว่านักเรียนมีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี ดังนั้น เพื่อให้ให้นักเรียนมีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ดีและคงอยู่ตลอดไป ครูจึงควรที่จะสร้างเสริมและพัฒนาทัศนคติในด้านนี้ให้เป็นไปอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ เพราะเรื่องของการบริโภคอาหารนั้น ทัศนคติมีส่วนสำคัญ ซึ่งจะนำไปซึ่งการปฏิบัติและการไปใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งการเสริมสร้างทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนให้ดีขึ้นได้แก่ ครูควรจัดกิจกรรมการเรียนการสอนนอกห้องเรียน ควบคู่ไปกับการให้ความรู้ในห้องเรียน เช่น ให้นักเรียนปลูกพืชที่ใช้แทนเนื้อสัตว์ เพื่อให้นักเรียนเห็นถึงประโยชน์ของสารอาหาร ในอาหารราคาถูกแต่ได้คุณค่า การฝึกให้นักเรียนค้นคว้ารายงานเกี่ยวกับเรื่องทางโภชนาการ การส่งเสริมให้มีชมรมกินเพื่อสุขภาพโดยครูและนักเรียนนำอาหารที่มีประโยชน์ ราคาไม่แพงมาบริโภคในช่วงพักกลางวัน การจัดนิทรรศการภายในชมรม ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเป็นการพัฒนาจิตสำนึกเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ทำให้นักเรียนเกิดทัศนคติที่ดีได้

3. ด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

จากผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี แต่ก็ยังมีบางเรื่องที่มีการปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้ และเพื่อให้ให้นักเรียนมีการปฏิบัติที่ดียิ่งขึ้นเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ครูควรเป็นตัวอย่างที่ดีในเรื่องการบริโภคอาหาร ครูควรสอนโดยเน้นให้นักเรียนได้มีโอกาสฝึกปฏิบัติจริง และจัดสภาพแวดล้อมในโรงเรียน

โดยเฉพาะโรงอาหารให้ถูกสุขลักษณะ และการจัดจำหน่ายสินค้าภายในโรงเรียน โดยเฉพาะนักเรียนยังมีการปฏิบัติที่ไม่ดี ในเรื่องอาหารที่ควรหลีกเลี่ยง เช่น ยังดื่มน้ำชา โอเลี้ยง กินผลไม้ดอง กินอาหารถุงสำเร็จรูป เป็นต้น ซึ่งกรณีแบบนี้โรงเรียนน่าจะพิจารณา และจัดหาสิ่งที่ดีมาแทน เช่น ให้มีการจำหน่ายน้ำผลไม้ซึ่งได้จากธรรมชาติ แทนน้ำชา โอเลี้ยง น้ำอัดลม หรืออาจจัดเครื่องกรองน้ำให้นักเรียนได้มีน้ำดื่มที่สะอาดและในเรื่อง ผลไม้ดอง และขนมถุงสำเร็จรูปควรห้ามไม่ให้มีการจำหน่ายภายในโรงเรียน และจัดเป็น ผลไม้สดจำหน่ายแทน เพื่อเป็นการให้นักเรียนได้มีกปฏิบัติจนเกิดความเคยชิน นอกจากนี้ ควรมีการจัดเวรให้นักเรียนในชมรมกินเพื่อสุขภาพ ออกสำรวจโรงอาหารในช่วงพักกลางวัน ดูแลให้นักเรียนในแต่ละระดับชั้นที่จัดไว้ ให้รับประทานอาหารที่มีผักซึ่งเป็นประโยชน์ต่อ ร่างกาย เป็นการปลูกฝังให้นักเรียนมีการปฏิบัติที่ดีต่อไป

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาถึงพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร โดยใช้การสังเกต การสัมภาษณ์ และบันทึกการบริโภคอาหารของนักเรียน ควบคู่ไปด้วย
2. ควรมีการศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับความรู้ และการบริโภคนิสัยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในภาคใต้
3. ควรมีการเปรียบเทียบความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภค อาหารของนักเรียนทั่วประเทศ
4. ควรมีการศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต เพื่อให้ทราบถึงการจัดการเรียนการสอนของครู และนำผลที่ได้มาจัดการเรียนการสอนของครู