

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง "ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติในการรับประทานอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานคร ที่มีการจัดโครงการอาหารกลางวัน" ผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถามและเครื่องวัดสัดส่วนต่างๆของร่างกาย ได้แก่ เครื่องชั่งน้ำหนัก เครื่องวัดส่วนสูง เครื่องวัดความหนาของไขมันใต้ผิวหนังบริเวณไตรเซ็ป(Triceps) และ เทปวัดเส้นรอบวงแขนเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากตัวอย่างประชากรที่เป็นนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานครรวม 24 โรงเรียนจำนวนนักเรียน 480 คน เป็นเพศชาย 240 คน และเพศหญิง 240 คน ได้รับแบบสอบถามคืนมาทั้งสิ้น 480 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้คอมพิวเตอร์ โปรแกรมสำเร็จรูป เอส พี เอส เอส พี ซี (SPSSPC - Statistical Package for the Social Science PC) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลนำเสนอเป็น 4 ตอน ดังต่อไปนี้

1. สถานภาพทั่วไปของนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานคร ที่มีการจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียน
2. ภาวะโภชนาการของนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ที่มีการจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียน
3. การปฏิบัติในการรับประทานอาหารของนักเรียนโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ที่มีการจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียน
4. ความสัมพันธ์ระหว่าง การปฏิบัติในการรับประทานอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ที่มีการจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียน



1. สถานภาพทั่วไปของนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัด  
กรุงเทพมหานครที่มีการจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียน

ผู้วิจัย ได้นำข้อมูลสถานภาพทั่วไปของนักเรียนมาแจกแจงความถี่และ  
หาค่าร้อยละของข้อมูลเป็นรายชื่อ บำรุงผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนและค่าร้อยละของสถานภาพทั่วไปของนักเรียนในโรงเรียน  
ประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ที่มีการจัดโครงการอาหาร  
กลางวันในโรงเรียน

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	240	50
หญิง	240	50
2. ศาสนา		
พุทธ	453	94.4
คริสต์	1	0.2
อิสลาม	26	5.4
3. บุคคลที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วยในปัจจุบัน		
บิดา	27	5.6
มารดา	67	14.0
บิดา-มารดา	340	70.8
บุคคลอื่น	46	9.6
4. โรคประจำตัวของนักเรียน		
ไม่มี	354	73.8
มี	126	26.2
5. การรับประทานอาหารเข้า		
รับประทานอาหารทุกครั้ง	234	48.8
รับประทานอาหารบางครั้ง	152	31.7
ไม่รับประทานอาหาร	93	19.4

## ตารางที่ 1 (ต่อ)

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
6. การนำอาหารกลางวันมาจากบ้านหรือนำเงินมาซื้ออาหารที่โรงเรียน		
ทุกครั้ง	236	49.2
บางครั้ง	127	26.4
ไม่	117	24.4
7. จำนวนเงินที่นักเรียนได้รับเป็นค่าอาหารกลางวันมาโรงเรียนในแต่ละวัน		
ไม่ได้เลย	2	0.4
ไม่แน่นอน	37	7.7
1-2 บาท	11	2.3
3-4 บาท	38	7.9
5-6 บาท	128	26.7
7 บาท ขึ้นไป	264	55.0
8. การรับประทานอาหารกลางวันที่ทางโรงเรียนจัดทำโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย		
ได้รับประทาน	85	17.7
ไม่ได้รับประทาน	395	82.3
9. ระดับการศึกษาของบิดามารดาหรือหัวหน้าครอบครัวที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย		
อ่านหนังสือ ไม่ออก	23	4.8
อ่านออก เขียนได้	171	35.6
ประถมศึกษา	166	34.6
มัธยมศึกษา	76	15.8
อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	18	3.8
ปริญญาตรี	19	4.0
สูงกว่าปริญญาตรี	7	1.4

## ตารางที่ 1 (ต่อ)

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
10. อาชีพของบิดามารดาหรือหัวหน้าครอบครัวที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย		
รับราชการ	52	10.8
รับจ้าง	195	40.6
ค้าขายหรือธุรกิจส่วนตัว	133	27.7
พนักงานบริษัทหรือรัฐวิสาหกิจ	18	3.8
ไม่ได้ประกอบอาชีพ	43	9.0
อื่น ๆ	39	8.1
11. รายได้ต่อเดือนของบิดามารดาหรือผู้อุปการะเลี้ยงดูนักเรียน		
ต่ำกว่า 1,000 บาท	145	30.1
1,001-2,000 บาท	130	27.1
2,001-3,000 บาท	103	21.5
3,001-4,000 บาท	31	6.5
4,001-5,000 บาท	27	5.6
5,001 บาท ขึ้นไป	44	9.2

จากตารางที่ 1 จะเห็นได้ว่านักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานคร ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างประชากรในการศึกษาคั้งนี้ เป็นนักเรียนชายและนักเรียนหญิง จำนวนร้อยละ 50 เท่ากัน โดยนักเรียน ร้อยละ 94.4 นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 70.8 อาศัยอยู่กับบิดามารดาและร้อยละ 73.8 ของนักเรียนไม่มีโรคประจำตัว

ในเรื่องการรับประทานอาหารของนักเรียนพบว่านักเรียนส่วนใหญ่ได้รับประทานอาหารเข้าทุกครั้ง ร้อยละ 48.7 ได้รับประทานบางครั้ง ร้อยละ 31.7 และมีนักเรียนที่ไม่ได้รับประทานอาหารเข้า ร้อยละ 19.4 สำหรับอาหารกลางวัน ส่วนใหญ่นักเรียนนำอาหารมาจากบ้านหรือนำเงินมาซื้ออาหารกลางวันที่ยังเรียน

ทุกครึ่ง ร้อยละ 49.2 นำมาเป็นบางครั้ง ร้อยละ 26.4 และมีนักเรียนที่ไม่นำอาหารกลางวันมาจากบ้าน หรือไม่นำเงินมาซื้อ ร้อยละ 24.4 มีนักเรียนได้รับทุนอาหารกลางวันที่โรงเรียน ร้อยละ 17.7 ส่วนนักเรียนที่นำเงินค่าอาหารกลางวันมาโรงเรียนนำมาวันละ 7 บาทขึ้นไป ร้อยละ 55.0 รองลงมานำมาวันละ 5-6 บาท คิดเป็นร้อยละ 26.7 ของนักเรียนทั้งหมด

บิดามารดา หรือหัวหน้าครอบครัวที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วยมีการศึกษาอยู่ในระดับอ่านออกเขียนได้ร้อยละ 35.6 และรองลงมาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 34.6 หัวหน้าครอบครัวประกอบอาชีพรับจ้าง ร้อยละ 40.6 ค้าขายหรือธุรกิจส่วนตัว ร้อยละ 27.7 มีรายได้น้อยเดือนต่ำกว่า 1,000 บาท ร้อยละ 30.1 รองลงมา มีรายได้ ระหว่าง 1,001 ถึง 2,000 บาท ร้อยละ 27.1 และมีรายได้ระหว่าง 2,001 ถึง 3,000 บาท ร้อยละ 21.5

## 2. ภาวะโภชนาการของนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ที่มีการจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียน

2.1 ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้จากการวัดส่วนต่าง ๆ ของร่างกายนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษาดังกล่าวมาคำนวณเพื่อหาความยาวของ เส้นรอบวงกล้ามเนื้อเนื้อคั้นแขนโดยสูตร

$$C_1 = C_2 - TS$$

เมื่อ  $C_1$  = ความยาวเส้นรอบวงกล้ามเนื้อเนื้อคั้นแขน

$C_2$  = ความยาวเส้นรอบวงแขน

S = ความหนาของไขมันบริเวณ ไทรเซ็ป (Triceps)

2.2 นำข้อมูลที่ได้จากการวัดและการคำนวณมาแจกแจงความถี่โดยจำแนกตามเพศและระดับของภาวะโภชนาการ ที่ตัดสินโดยค่าร้อยละของมาตรฐานที่จัดทำขึ้นโดยองค์การอนามัยโลก (Jelliffe 1966:234-237) แล้วแปลความหมายข้อมูลภาวะโภชนาการ ดังนี้

ภาวะโภชนาการปกติ ค่าที่วัดได้อยู่ในเกณฑ์ร้อยละ 90-110

ภาวะโภชนาการต่ำกว่าปกติ ค่าที่วัดได้อยู่ในเกณฑ์ร้อยละ <90

(Black and Bistrain 1976 : 97 - 104) ผลการศึกษาดังแสดง

ไว้ในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าร้อยละของภาวะโภชนาการด้านโปรตีนและแคลอรีซึ่งได้จากการวัดส่วนต่าง ๆ ของร่างกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ปีที่ 6 ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร

การตรวจวัด		เกณฑ์ประเมินภาวะโภชนาการ			
		≥90		<90	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
น้ำหนักตัว เทียบกับส่วนสูง	ชาย	153	63.75	87	36.25
	หญิง	178	74.17	62	25.83
	รวม	331	68.96	149	31.04
ความหนาของ ไขมันใต้ผิวหนัง	ชาย	182	75.83	58	24.17
	หญิง	199	82.92	41	17.08
	รวม	381	79.38	99	20.62
เส้นรอบวงของกึ่งกลางคันทัน	ชาย	111	46.25	129	53.75
	หญิง	140	58.33	100	41.67
	รวม	251	52.29	229	47.71
เส้นรอบวงของกล้ามเนื้อคันทัน	ชาย	77	32.08	163	67.92
	หญิง	94	39.17	146	60.83
	รวม	171	35.63	309	64.37

จากตารางที่ 2 จะเห็นได้ว่าภาวะโภชนาการด้านโปรตีนและแคลอรีของนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานครซึ่งประเมินจากเกณฑ์น้ำหนัก โดยส่วนสูง ความหนาของ ไขมันใต้ผิวหนัง ความยาวเส้นรอบวงกึ่งกลางคันทัน และความยาวเส้นรอบวงกล้ามเนื้อคันทัน ส่วนมากอยู่ในเกณฑ์ปกติ กล่าวคือ นักเรียนมีน้ำหนักตัว เทียบกับส่วนสูง อยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 68.96 ความหนาของ ไขมันใต้ผิวหนัง อยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 79.38 และเส้นรอบวงกึ่งกลางคันทัน อยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 52.29 ยกเว้นเส้นรอบวงกล้ามเนื้อคันทัน อยู่ในเกณฑ์ปกติเพียง ร้อยละ 35.63 นอกจากนั้นยังพบว่าค่าเฉลี่ยของเกณฑ์ประเมินภาวะโภชนาการของนักเรียนหญิงสูงกว่านักเรียนชายทั้ง 4 ค่า

3. การปฏิบัติในการรับประทานอาหารของนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา  
ศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ที่มีการจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียน  
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังตารางที่ 3 ถึง 7

ตารางที่ 3 มีชื่อย่อเลขคณิตและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสิ่งที่ควรปฏิบัติในการ  
 รับประทานอาหารของนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานคร  
 ที่มีการจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียน

ลำดับที่	สิ่งที่ควรปฏิบัติในการรับประทานอาหาร	$\bar{X}$	SD
1.	ฉันรับประทานอาหารที่ปรุงสุก	3.73	0.60
2.	ฉันคัดอาหารพอเหมาะกับปากโดยไม่ตักคำใหญ่เกินไป	3.62	0.76
3.	ฉันล้างผักสดและผลไม้สดให้สะอาดก่อนรับประทาน	3.59	0.79
4.	ฉันได้รับประทานอาหารอิ่มพอเพียงแก่ความต้องการ	3.57	0.75
5.	ฉันเคี้ยวอาหารจนละเอียดก่อนที่จะกลืน	3.53	0.77
6.	ฉันรับประทานอาหารอย่างน้อยวันละ 3 มื้อ	3.47	0.86
7.	ฉันเลือกซื้ออาหารจากร้านที่ปรุงอาหารสะอาด	3.27	0.93
8.	ที่บ้านของฉันหุงข้าวด้วยวิธีหุงแบบไม่เช็ดน้ำ หรือหนึ่งข้าวหรือหุงด้วยหม้อหุงข้าวไฟฟ้า	3.25	1.17
9.	ฉันล้างมือก่อนรับประทานอาหารแต่ละมื้อ	3.19	0.96
10.	เมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น ฉันใช้ช้อนกลางตักอาหาร	3.17	0.96
11.	ฉันมีจิตใจแจ่มใสเบิกบานขณะรับประทานอาหาร	3.15	0.91
12.	ฉันบ้วนปากหลังรับประทานอาหารแต่ละมื้อ	3.11	0.96
13.	ฉันรับประทานอาหารตรงเวลาในแต่ละมื้อ	2.99	0.97
14.	ฉันแปรงฟันหลังรับประทานอาหาร	2.83	0.98
15.	ฉันดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้วเป็นอย่างน้อย	2.75	0.95
16.	ฉันรับประทานผักหรือผลไม้และดื่มน้ำมาก	2.74	0.95
17.	ฉันรับประทานข้าวซ้อมมือหรือข้าวที่ขัดสีแต่น้อย	1.70	0.89
	รวม	3.16	1.01

จากตารางที่ 3 จะเห็นได้ว่าค่าเฉลี่ยการปฏิบัติด้านสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติในการรับประทานอาหาร ทั้ง 17 ข้อ ของนักเรียนโดยส่วนรวมอยู่ในระดับดี โดยนักเรียนสามารถปฏิบัติได้ดีมาก 5 ข้อ ได้แก่

1. ดันรับประทานอาหารเช้าที่ปรุงสุก
2. ดันตักอาหารพอเหมาะกับปากโดยไม่ตักคำใหญ่เกินไป
3. ดันล้างผักสดและผลไม้สดให้สะอาดก่อนรับประทาน
4. ดันได้รับประทานอาหารอิ่มพอเพียงแก่ความต้องการ
5. ดันเคี้ยวอาหารจนละเอียดก่อนที่จะกลืน

และปฏิบัติได้ในระดับพอใช้ 1 ข้อ คือ ดันรับประทานข้าวซ้อมมือหรือข้าวที่ขัดสีแต่น้อย ส่วนข้ออื่น ๆ ปฏิบัติได้ในระดับดี

ตารางที่ 4 มีขมิ้มเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติในการรับประทานอาหารของนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ที่มีการจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียน

ลำดับที่	สิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติในการรับประทานอาหาร	$\bar{X}$	SD
1.	ดันรับประทานอาหารเช้าที่มีกลิ่นไม่ปกติ เช่น กลิ่นเหม็นเปรี้ยว	3.74	0.59
2.	ดันจำเป็นต้องรับประทานอาหารเช้าที่ไม่สะอาด เช่น อาหารที่มีแมลงวันค่อม	3.64	0.68
3.	ดันเคยใช้ภาชนะที่ไม่สะอาดใส่อาหาร	3.61	0.73
4.	นำชาหรือกาแฟเป็นเครื่องดื่มที่ดันดื่ม	3.46	0.64
5.	ดันออกไปวิ่งเล่นกับเพื่อนทันทีที่รับประทานอาหารเช้าเสร็จ	3.39	0.77
6.	เกิดเสียงคังเวลาที่ดันเคี้ยวอาหารโดยไม่หุบปาก	3.37	0.76
7.	ดันได้รับประทานอาหารไม่ค่อยอิ่ม	3.27	0.79
8.	หลังจากแปรงฟันก่อนนอนแล้วดันรับประทาน อาหารอีกเล็กน้อย	3.26	0.83
9.	ดันรีบร้อนรับประทานอาหารเช้าเพื่อให้เสร็จโดยเร็ว	3.22	0.78
10.	ดันต้องรองจนทิวจึกกว่าจะได้รับการรับประทานอาหาร	3.23	0.92



## ตารางที่ 4 (ต่อ)

ลำดับที่	สิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติในการรับประทานอาหาร	$\bar{X}$	SD
11.	ฉันรับประทานอาหารไม่สุกและสุกดิบ เช่น ยำต่าง ๆ	3.19	0.73
12.	ฉันรับประทานอาหารที่มีสีสังเคราะห์	3.09	0.65
13.	ฉันรับประทานอาหารที่เก็บถนอมอาหารด้วยวิธีหมักหรือคอง	3.02	0.65
14.	ของหวานที่ฉันโปรดคือ ขนมเชื่อม ทอฟฟี่ ลูกอมและอื่น ๆ	2.89	0.78
15.	ฉันไม่รับประทานอาหารบางประเภท เช่น เนื้อสัตว์ต่าง ๆ อาหารทะเล หรือผักบางชนิด	2.86	1.11
16.	ฉันรับประทานอาหารฉันมักจะคุยกับผู้ร่วมโต๊ะอาหารอย่างสนุกสนาน	2.81	0.94
17.	การดื่มน้ำมากในระหว่างรับประทานอาหารเป็นสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ	2.81	1.03
18.	น้ำอัดลมเป็นเครื่องดื่มที่ฉันดื่ม	2.74	0.81
19.	อาหารประเภทไข่ที่ฉันชอบคือ ไข่ลวก	2.71	1.00
20.	ฉันรับประทานอาหารรสเข้มข้น ประเภท รสเค็ม เผ็ด เปรี้ยว	2.51	0.99
	รวม	3.14	0.88

จากตารางที่ 4 จะเห็นได้ว่าคะแนนการปฏิบัติในสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติในการรับประทานอาหารทั้ง 20 ข้อ ของนักเรียนโดยส่วนรวมสามารถปฏิบัติได้อยู่ในระดับดี โดยนักเรียนละเว้นไม่ปฏิบัติอยู่ในระดับดีมาก 3 ข้อ ได้แก่

1. ฉันรับประทานอาหารที่มีกลิ่นไม่ปกติ เช่น กลิ่นเหม็นเปรี้ยว
  2. ฉันจำเป็นต้องรับประทานอาหารที่ไม่สะอาด เช่น อาหารที่มีแมลงวันค่อม
  3. ฉันเคยใช้ภาชนะที่ไม่สะอาดใส่อาหาร
- ส่วนการปฏิบัติข้ออื่น ๆ อยู่ในระดับดี

ตารางที่ 5 มีชดิมเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปฏิบัติเกี่ยวกับ ปริมาณอาหารที่ควรรับประทาน ของนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ที่มีการจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียน

ลำดับที่	ปริมาณอาหารที่ควรรับประทาน	$\bar{X}$	SD
1.	อาหารประเภทไข่ เช่น ไข่ไก่ ไข่เป็ด วันละ 1 ฟอง	3.11	0.90
2.	ผักใบเขียวและผักอื่น ๆ วันละ 3/4 ถึง 1 ถ้วยตวง	3.10	0.84
3.	อาหารทะเล เช่น ปลา บู่ กุ้ง หอย สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง	3.07	0.92
4.	อาหารทอด หรือผัดใช้น้ำมัน วันละ 2-5 ช้อนโต๊ะ	3.05	0.79
5.	ผลไม้สดหรือน้ำผลไม้คั้น (ถ้าเป็นผลไม้ใหญ่ คัดเป็น 1 ชิ้น) มื้อละ 1 ผล	2.94	0.98
6.	เนื้อสัตว์ต่างๆ เช่น หมู วัว ไก่ หรือปลา วันละประมาณ 3/4 ถึง 1 ถ้วยตวง	2.83	0.82
7.	ข้าวสุกหรืออาหารประเภทแป้งชนิดอื่น ๆ วันละ 4-5 ถ้วยตวง	2.78	0.90
8.	ถั่วต่างๆ เช่น ถั่วลิสง ถั่วเหลือง วันละ 1-2 ช้อนโต๊ะ	2.62	1.07
9.	เครื่องในสัตว์สัปดาห์ละ 3/4 ถึง 1 ถ้วยตวง	2.33	0.93
10.	นมสด นมถั่วเหลืองหรือนมผสมต่างๆ วันละ 3-4 แก้ว	2.21	0.77
	รวม	2.8	0.94

จากตารางที่ 5 จะเห็นได้ว่าคะแนนการปฏิบัติด้านปริมาณอาหารที่ควรรับประทาน ทั้ง 10 ข้อ ของนักเรียนอยู่ในระดับดี โดยนักเรียนปฏิบัติในระดับดีในเรื่องการรับประทานอาหารประเภทไข่ เช่น ไข่ไก่ ไข่เป็ด วันละ 1 ฟอง และปฏิบัติในระดับพอใช้ในเรื่องการดื่มนมสด นมถั่วเหลืองหรือนมผสมต่างๆ วันละ 3-4 แก้ว

ตารางที่ 6 มีชดิมเลขคณิตและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปริมาณอาหารที่ไม่ควรรับประทาน ของนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ที่มีการจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียน

ลำดับที่ ปริมาณอาหารที่ไม่ควรรับประทาน	$\bar{X}$	SD
1. ผลไม้คอง เช่น ฝรั่งคอง มะยมคอง วันละ 1 ถูง	2.89	1.20
2. บะหมี่แห้งสำเร็จรูป วันละ 1 ถูง	2.86	0.99
3. ทอหฟี่ หมากฝรั่ง วันละ 1 เม็ด	2.75	1.19
4. ข้าวเกรียบทอด วันละ 1 ถูงเล็ก	2.65	1.05
5. น้ำอัดลม วันละ 1 แก้ว	2.58	1.06
รวม	2.75	1.11

จากตารางที่ 6 จะเห็นได้ว่าการปฏิบัติด้านปริมาณอาหารที่ไม่ควรรับประทานทั้ง 5 ข้อ ของนักเรียนอยู่ในระดับดี ข้อที่นักเรียนไม่ปฏิบัติมากที่สุด คือ การรับประทานผลไม้คอง เช่น ฝรั่งคอง มะยมคอง วันละ 1 ถูง

ตารางที่ 7 มีชดิมเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปฏิบัติโดยส่วนรวม ในการรับประทานอาหารของนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ที่มีการจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียน

ลำดับที่ การปฏิบัติในการรับประทานอาหาร	$\bar{X}$	SD
1. ดันรับประทานอาหารที่มีกลิ่น ไม่ปกติ เช่น กลิ่นเหม็น เบรี้ยว	3.74	0.59
2. ดันรับประทานอาหารที่ปรุงสุก	3.73	0.60
3. ดันจำเป็นต้องรับประทานอาหารที่ไม่สะอาด	3.64	0.68
4. ดันตักอาหารพอเหมาะกับปาก โดยไม่ตักคำใหญ่เกินไป	3.62	0.76
5. ดันเคยใช้ภาชนะที่ไม่สะอาดใส่อาหาร	3.61	0.73

ตารางที่ 7 (ต่อ)

ลำดับที่	การปฏิบัติในการรับประทานอาหาร	$\bar{X}$	SD
6.	ฉันล้างผักสดและผลไม้สดให้สะอาดก่อนรับประทานอาหาร	3.59	0.79
7.	ฉันได้รับประทานอาหารอิมพอ เพียงแก้ความต้องการ	3.57	0.75
8.	ฉันเคี้ยวอาหารจนละเอียดก่อนที่จะกลืน	3.53	0.77
9.	ฉันรับประทานอาหารอย่างน้อยวันละ 3 มื้อ	3.47	0.86
10.	น้ำชาหรือกาแฟเป็นเครื่องดื่มที่ฉันดื่ม	3.46	0.64
11.	ฉันออกไปวิ่ง เล่นกับเพื่อนวทันทีที่รับประทานอาหารเสร็จ	3.39	0.77
12.	เกิดเสียงดัง เวลาที่ฉันเคี้ยวอาหารโดยไม่หุบปาก	3.37	0.76
13.	ที่บ้านของฉันหุงข้าวด้วยวิธีหุงแบบไม่เช็ดน้ำ หรือนึ่งข้าวหรือหุงด้วยหม้อหุงข้าวไฟฟ้า	3.25	1.17
14.	ฉันได้รับประทานอาหารไม่ค่อยอิม	3.27	0.79
15.	ฉันเลือกซื้ออาหารจากร้านที่ปรุงอาหารสะอาด	3.27	0.93
16.	หลังจากแปรงฟันก่อนนอนแล้วฉันรับประทานอาหารอีกเล็กน้อย	3.26	0.83
17.	ฉันรีบร้อนรับประทานอาหาร เพื่อให้เสร็จโดยเร็ว	3.22	0.78
18.	ฉันต้องรองจนทิวจึกกว่าจะได้รับประทานอาหาร	3.23	0.92
19.	ฉันรับประทานอาหารไม่สุกและสุกดิบว เช่น ยำค่างว	3.19	0.73
20.	ฉันล้างมือก่อนรับประทานอาหารแต่ละมื้อ	3.19	0.96
21.	เมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น ฉันต้องใช้ช้อนกลางตักอาหาร	3.17	0.96
22.	ฉันมีจิตใจแจ่มใสเบิกบานขณะรับประทานอาหาร	3.15	0.91
23.	ฉันรับประทานอาหารประเภทไข่ เช่น ไข่ไก่ ไข่เป็ด วันละ 1 ฟอง	3.11	0.90
24.	ฉันบ้วนปากหลังรับประทานอาหารแต่ละมื้อ	3.11	0.96
25.	ฉันรับประทานอาหารผักใบเขียวและผักอื่นว วันละ 3/4 - 1 ถ้วยควง	3.10	0.84

## ตารางที่ 7 (ต่อ)

ลำดับที่	การปฏิบัติในการรับประทานอาหาร	$\bar{X}$	SD
26.	ฉันรับประทานอาหารที่มีสีสังเคราะห์สวยงาม	3.09	0.65
27.	ฉันรับประทานอาหารทะเล เช่น ปลา กุ้ง หอย สัตว์ทะเล 1 - 2 ครั้ง	3.07	0.92
28.	ฉันรับประทานอาหารทอด หรือผัดใช้น้ำมัน วันละ 2-5 ช้อนโต๊ะ	3.05	0.79
29.	ฉันรับประทานอาหารที่เก็บถนอมอาหารด้วยวิธีหมักดอง	3.02	0.65
30.	ฉันรับประทานอาหารตรงเวลาในแต่ละมื้อ	2.99	0.97
31.	ฉันรับประทานผลไม้สดหรือน้ำผลไม้คั้น (ถ้าเป็นผลไม้ใหญ่ คัดเป็น 1 ชิ้น) มื้อละ 1 ผล	2.94	0.98
32.	ฉันรับประทานผลไม้ดอง เช่นฝรั่งดอง มะยมดอง วันละ 1 ถ้วย	2.89	1.20
33.	ของหวานที่ฉันโปรดคือ ขนมเชื่อม หอห้ ลูกอมและอื่น ๆ	2.89	0.78
34.	ฉันไม่รับประทานอาหารบางประเภท เช่น เนื้อสัตว์ต่างๆ อาหารทะเล หรือผักบางชนิด	2.86	1.11
35.	ฉันรับประทานขนมที่สำเร็จรูป วันละ 1 ถ้วย	2.86	0.98
36.	ฉันแปรงฟันหลังรับประทานอาหาร	2.83	0.98
37.	ฉันรับประทานเนื้อสัตว์ต่างๆ เช่น หมู วัว ไก่ หรือปลา วันละประมาณ 3/4 ถึง 1 ถ้วยตวง	2.83	0.82
38.	ขณะรับประทานอาหารฉันมักจะคุยกับผู้ร่วมโต๊ะอาหารอย่างสนุกสนาน	2.81	0.94
39.	การดื่มน้ำมากในระหว่างรับประทานอาหาร เป็นสิ่งที่ฉันปฏิบัติ	2.81	1.03
40.	ฉันรับประทานข้าวสุกหรืออาหารประเภทแป้งชนิดอื่น ๆ วันละ 4-5 ถ้วยตวง	2.78	0.90

ตารางที่ 7 (ต่อ)

ลำดับที่	การปฏิบัติในการรับประทานอาหาร	$\bar{X}$	SD
41.	ดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว เป็นอย่างน้อย	2.75	0.95
42.	งดรับประทานอาหารหอยที่ ลูกอม หมากฝรั่ง วันละ 1 เม็ด	2.75	1.19
43.	น้ำอัดลมเป็นเครื่องดื่มที่ชื่นชอบ	2.74	0.81
44.	งดรับประทานอาหารผักหรือผลไม้และดื่มน้ำมาก	2.74	0.95
45.	อาหารประเภทไข่ที่ชื่นชอบคือไข่ลวก	2.71	1.00
46.	งดรับประทานอาหารข้าวเกรียบทอด วันละ 1 ก้อนเล็ก	2.65	1.05
47.	งดรับประทานอาหารถั่วต่างๆ เช่นถั่วลิสง ถั่วเหลือง วันละ 1-2 ช้อนโต๊ะ	2.62	1.07
48.	ดื่มน้ำอัดลม วันละ 1 แก้ว	2.58	1.06
49.	งดรับประทานอาหารรสเข้มข้น ประเภท รสเค็ม เผ็ด เปรี้ยว	2.53	0.99
50.	งดรับประทานอาหารเครื่องในสัตว์สัปดาห์ละ 3/4-1 ถ้วยควง	2.33	0.93
51.	ดื่มนมรส นมถั่วเหลืองหรือนมผสมต่างๆวันละ 3-4แก้ว	2.21	0.77
52.	งดรับประทานอาหารข้าวซ้อมมือหรือข้าวที่ขัดสีแต่น้อย	1.70	0.89
	รวม	3.04	0.98

จากตารางที่ 7 จะเห็นได้ว่าคะแนนการปฏิบัติโดยส่วนรวมในการรับประทานอาหารของนักเรียนปฏิบัติได้ในระดับดี ข้อที่สามารถปฏิบัติอยู่ในระดับดีมากตามลำดับคือ

สิ่งที่ควรปฏิบัติในการรับประทานอาหาร

1. งดรับประทานอาหารที่ปรุงสุก
2. งดดื่อกอาหารพหุเหมาะกับปากโดย ไม่คักค่าใหญ่เกินไป
3. งดล้างผักสดและผลไม้สดให้สะอาดก่อนรับประทานอาหาร

- 4. ดันไว้รับประทานอาหารอืดหอบเพียงแก่ความต้องการ
- 5. ดันเคี้ยวอาหารจนละเอียดก่อนที่จะกลืน

สิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ

- 1. ดันรับประทานอาหารที่มีกลิ่นไม่ปกติ เช่น กลิ่นเหม็นเปรี้ยว
- 2. ดันจำเป็นต้องรับประทานอาหารที่ไม่สะอาด
- 3. ดันเคี้ยวช้าๆจนทำให้ไม่สะอาดใส่อาหาร

สำหรับข้อที่สามารถปฏิบัติได้ในระดับพอใช้ตามลำดับคือ

- 1. ดันรับประทานข้าวข้อมมือหรือข้าวที่ชัคส์เล็กน้อย
  - 2. ดันคัมมสก นมถั่วเหลือง หรือนมผสมต่าง ๆ วันละ 3-4 แก้ว
  - 3. ดันรับประทานเครื่องในสัตว์ สับคั่วหั่น 3/4 ถึง 1 ถ้วยควง
- นอกจากนี้การปฏิบัติในการรับประทานอาหารของนักเรียนอยู่ในระดับดี

4. ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติในการรับประทานอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ที่มีการจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียน

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลของการปฏิบัติในการรับประทานอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนมาคำนวณหาความสัมพันธ์ โดยทดสอบค่าไคสแควร์ ( $\chi^2$ ) แบบตารางการณัจจร (Contingency table) (ประคอง กรรณสูต 2529: 131) ผลการคำนวณดังปรากฏในตารางที่ 8 ถึง 11

ตารางที่ 8 ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติในสิ่งที่ควรปฏิบัติในการรับประทานอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ที่มีการจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียน

ลำดับที่	การปฏิบัติในการรับประทานอาหารในสิ่งที่ควรปฏิบัติ	สูง		ปานกลาง		ต่ำ		$\chi^2$										
		ปกติ		ต่ำกว่าปกติ		ต่ำกว่าปกติ												
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ											
1.	ดันรับประทานอาหารเช้า	130	27.1	257	53.5	26	5.4	36	7.5	7	1.5	20	4.2	1	0.2	3	0.6	2.69
2.	ดันดื่อกาแฟหรือเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลมากเกินไป	127	26.5	236	49.2	24	5.0	46	9.6	9	1.9	21	4.4	4	0.8	13	2.7	1.20

ลำดับที่	การปฏิบัติในการรับประทานอาหารในจังหวัดบุรีรัมย์	ทุกสัปดาห์		เกือบทุกวัน		บางครั้ง		ไม่เสมอไป		χ <sup>2</sup>								
		ปกติ		ต่ำกว่าปกติ		ปกติ		ต่ำกว่าปกติ										
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ									
3.	ฉันล้างผักสดและผลไม้ที่สะอาดก่อนรับประทาน	115	23.9	242	50.4	33	6.9	36	7.5	11	2.3	25	5.2	5	1.0	13	2.7	6.86
4.	ฉันได้รับประทานอาหารที่ปรุงสุกแล้วก่อนรับประทาน	110	22.9	232	47.3	32	6.7	47	9.8	20	4.2	31	6.5	2	0.4	6	1.3	2.95
5.	ฉันเลือกอาหารที่จะรับประทาน	110	22.9	217	45.2	33	6.9	58	12.1	19	3.9	32	6.7	2	0.4	9	1.9	1.68
6.	ฉันรับประทานอาหารอย่างช้าๆใช้เวลา 3 มื้อ	106	22.2	228	47.5	13	2.7	34	7.1	44	9.2	48	10.0	1	0.2	8	1.7	12.56
7.	ฉันเลือกอาหารจากร้านที่ปรุงอาหารสะอาด	82	17.1	169	35.2	47	9.8	76	15.8	29	6.0	53	11.3	6	1.3	18	3.7	2.09
8.	ที่กินของฉันแห้งหรือจืดหรือรสไม่จัด หรือเนื้อสัตว์หรือผักหรือผลไม้สด	113	23.5	211	43.9	11	2.3	24	5.0	12	2.5	27	5.6	28	5.8	54	1.3	0.38
9.	ฉันล้างผักก่อนรับประทานทุกครั้ง	96	20.0	151	31.5	36	7.5	72	15.0	22	4.6	73	15.2	10	2.1	20	4.2	7.59
10.	เมื่อรับประทานอาหารเช้า ฉันใช้ช้อนกลางกินอาหาร	85	17.7	152	31.7	42	8.8	76	15.8	24	5.0	71	14.8	13	2.7	17	3.8	4.88
11.	ฉันใช้จานใหม่ใส่ใช้กับอาหาร	76	15.8	142	29.6	51	10.7	88	18.3	28	5.8	72	15.0	9	1.9	14	2.9	2.38
12.	ฉันล้างปากก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง	76	15.8	139	28.9	54	11.3	83	17.3	28	5.8	66	13.8	6	1.3	28	5.8	6.74
13.	ฉันรับประทานอาหารตรงเวลาในแต่ละมื้อ	69	14.4	125	26.0	31	6.5	90	18.8	51	10.6	82	17.1	13	2.7	19	3.9	5.72
14.	ฉันแบ่งปันอาหารกับผู้อื่น	57	11.9	95	19.8	41	8.5	87	18.1	55	11.5	105	21.9	11	2.3	29	6.0	1.80
15.	ฉันดื่มชาหรือกาแฟ 6-8 แก้วเป็นประจำวัน	47	9.8	87	18.1	46	9.6	82	17.1	61	12.2	121	25.2	10	2.1	26	5.4	0.92
16.	ฉันรับประทานอาหารหรือผลไม้สดเป็นประจำ	35	7.3	31	6.5	58	12.1	99	20.6	54	11.2	98	20.4	17	3.5	88	18.3	2.53
17.	ฉันรับประทานข้าวกล้องหรือข้าวที่ขัดสีน้อย	13	2.7	16	3.3	18	3.8	35	7.3	55	11.5	88	18.3	78	16.2	177	36.9	4.09

\* p < .05 (χ<sup>2</sup><sub>crit</sub> 7.82)

จากตารางที่ 8 ค่าความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติในการรับประทานอาหารอย่างน้อยวันละ 3 มื้อ มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ถ้าพิจารณาปริมาณของนักเรียนที่ปฏิบัติในสิ่งที่ควรปฏิบัติของทั้ง 2 กลุ่ม จะพบว่านักเรียนที่มีภาวะโภชนาการปกติและต่ำกว่าปกติทั้ง 2 กลุ่มร้อยละ 79.4 ปฏิบัติอยู่ในระดับดีมากและดี นักเรียนร้อยละ 21.1 ปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้และไม่ดีสำหรับการปฏิบัติข้ออื่น ๆ ไม่พบว่ามีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ



ตารางที่ 9 ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติในการรับประทานอาหารในสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติและภาวะโภชนาการของนักเรียน  
ในโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานคร ที่มีการจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียน

ลำดับที่	การปฏิบัติในการรับประทานอาหารในสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ	ไม่เคี้ยว		บด		บด		บด		บด		χ <sup>2</sup>						
		ปกติ		ต่ำกว่าปกติ		ปกติ		ต่ำกว่าปกติ		ปกติ								
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ							
1.	ฉับรับประทานอาหารที่กินไม่ปกติ เช่น กินเล่น เคี้ยว	138	28.8	248	51.7	22	4.6	52	10.8	3	0.6	8	1.7	1	0.2	8	1.7	3.23
2.	ฉับรับประทานอาหารที่ไม่สะอาด เช่น อาหารที่เน่าวันสองวัน	114	23.8	238	49.6	38	7.9	57	11.9	7	1.5	15	3.1	5	1.0	6	1.2	2.70
3.	ฉับเคี้ยวอาหารที่ไม่สะอาดให้อาหาร	112	23.3	239	49.8	39	8.1	50	10.4	7	1.7	16	3.3	5	1.0	11	2.3	4.76
4.	นำข้าวหรือกาแฟที่เคี้ยวแล้วมาดื่ม	88	18.3	166	34.6	65	13.5	130	27.1	11	2.3	16	3.3	0	0	4	0.8	2.68
5.	ฉับออกใบไม้แห้งกับพืชผัก ที่กินรับประทานเสร็จ	92	19.2	168	34.8	51	10.6	110	22.9	16	3.3	31	6.5	5	1.0	84	1.7	0.76
6.	เกิดเสียงดังเวลารับประทานอาหารโดยไม่พูด	78	16.2	165	34.4	68	14.2	123	25.6	12	2.5	16	3.3	6	1.3	8	2.5	1.58
7.	ฉับรับประทานอาหารไม่หอย่อย	75	15.6	141	29.4	66	13.7	128	26.7	17	3.5	36	7.5	6	1.3	11	2.3	0.14
8.	หลังจากแปรงฟันก่อนนอนฉับรับประทานอาหารเช้า	70	14.6	147	30.3	78	16.3	115	23.9	11	2.3	35	7.3	5	1.0	19	3.9	7.75
9.	ฉับรับประทานอาหารที่ปล่อยให้เสียโดยเร็ว	62	12.9	128	26.7	77	16.0	147	30.6	18	3.8	29	6.0	7	1.5	12	2.5	0.62
10.	ฉับดื่มน้ำจืดทันทีที่ดื่มน้ำจืด	77	16.0	154	32.1	59	12.3	106	22.1	14	2.9	33	6.9	14	2.9	23	4.7	0.88
11.	ฉับรับประทานอาหารเช้าและอาหารเย็น เช่น ข้าวต้ม	56	11.7	108	22.5	86	17.9	173	36.0	18	3.6	21	4.4	4	0.8	14	2.9	3.74
12.	ฉับรับประทานอาหารเช้าแล้วไม่ดื่มน้ำ	41	8.5	76	15.8	106	22.1	193	40.2	15	3.1	40	8.3	2	0.4	7	1.5	1.93
13.	ฉับรับประทานอาหารเช้าก่อนนอนหรือดื่มน้ำก่อนนอน	35	7.3	64	13.3	98	20.4	205	42.7	28	5.8	42	8.6	4	0.8	7	1.0	1.73
14.	ของหวานที่กินไม่หมด เช่น ชานม กล้วย กล้วย และอื่น ๆ	28	5.8	56	11.7	102	21.2	195	40.6	18	3.7	43	8.9	16	3.3	5	4.6	1.68
15.	ฉับรับประทานอาหารเช้าบางประเภท เช่น เนื้อสัตว์ต่างๆ อาหารทะเล หรือผักบางชนิด	65	13.5	116	24.2	42	8.8	92	19.2	30	6.5	50	10.4	27	5.6	58	12.1	1.33
16.	ฉับรับประทานอาหารเช้าจะจุก	42	8.8	73	15.2	71	14.8	145	30.2	30	6.3	61	12.7	21	4.4	37	7.7	0.61
17.	การดื่มชา กาแฟในช่วงรับประทานอาหารเช้า	54	11.2	85	17.7	55	11.4	137	28.5	23	4.8	47	9.8	32	6.8	47	9.8	5.42
18.	นำดื่มน้ำเย็นแล้วจุก	23	4.8	39	8.1	96	20.0	181	37.7	30	6.2	64	13.3	15	3.1	32	6.7	0.50

ลำดับที่	การปฏิบัติในการรับประทานอาหารในสิ่งที่ในการปฏิบัติ	ไม่เสกทำ		ปานกลาง		บ่อยครั้ง		ทุกครั้งที่		χ <sup>2</sup>								
		ปกติ	ต่ำกว่าปกติ	ปกติ	ต่ำกว่าปกติ	ปกติ	ต่ำกว่าปกติ	ปกติ	ต่ำกว่าปกติ									
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ									
19.	อาหารประเภทไขมันน้อยคือไขมัน	42	8.8	69	14.4	64	13.2	133	27.7	23	4.8	71	14.8	35	7.3	43	8.9	0.82
20.	ฉันรับประทานอาหารเร็วเกินไป ประเภท รสเค็ม เปรี้ยว เค็ม เปรี้ยว	22	4.6	45	9.4	70	14.6	142	29.6	34	7.1	73	15.2	38	7.9	56	11.7	2.09

\* p < .05 (.05 χ<sup>2</sup><sub>(9)</sub> = 7.82)

จากตารางที่ 9 ค่าความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติในการรับประทานอาหารไขมันต่ำ มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ถ้าพิจารณาปริมาณของนักเรียนที่ปฏิบัติในสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติของทั้ง 2 กลุ่มจะพบว่านักเรียนที่ชอบรับประทานอาหารไขมันต่ำทุกครั้งและบ่อยครั้งร้อยละ 12.1 มีภาวะโภชนาการปกติและร้อยละ 23.7 มีภาวะโภชนาการต่ำกว่าปกติ สำหรับการปฏิบัติในการรับประทานอาหารอื่น ๆ ไม่พบว่ามีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ

ตารางที่ 10 ความสัมพันธ์ระหว่างปริมาณอาหารที่ควรรับประทานตามที่ระบุและภาวะโภชนาการของนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานครที่มีการจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียน

ลำดับที่	ปริมาณอาหารที่ควรรับประทานที่ระบุ	ทุกครั้งที่		บ่อยครั้ง		ปานกลาง		ไม่เสกทำ		χ <sup>2</sup>								
		ปกติ	ต่ำกว่าปกติ	ปกติ	ต่ำกว่าปกติ	ปกติ	ต่ำกว่าปกติ	ปกติ	ต่ำกว่าปกติ									
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ									
1.	อาหารประเภทไขมัน เช่น ไข่ไก่ ไข่เป็ด วันละ 1 ฟอง	67	13.9	25	5.2	67	13.9	43	9.0	20	4.2	128	26.7	10	2.1	120	25.0	0.88
2.	ผักใบเขียวและผักอื่นๆ วันละ 3/4 ถ้วย 1 ถ้วยตวง	55	11.5	123	25.6	64	13.3	117	24.4	39	8.1	68	14.2	6	1.3	8	1.7	1.68
3.	อาหารทะเล เช่น ปลา ปู กุ้ง หอย ปลาหมึก 1-2 ครั้ง	73	15.2	117	24.0	44	9.2	122	25.4	35	7.3	57	11.9	12	2.5	20	4.2	6.63

ลำดับที่	ปริมาณอาหารที่ควรรับประทานต่อวัน ภาวะโภชนาการของนกเงือก	ฤดูวางไข่		นอกฤดูวางไข่		นกอพยพ		ไม่เคลื่อนที่		χ <sup>2</sup>								
		ปกติ		ต่ำกว่าปกติ		ปกติ		ต่ำกว่าปกติ										
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ									
4.	อาหารทอด หรือคั่วใช้น้ำมัน วันละ 2-5 ช้อนโต๊ะ	46	9.6	108	22.5	71	14.8	136	28.3	45	9.4	64	13.3	2	0.4	8	1.7	4.61
5.	ผลไม้สดหรือผลไม้แห้ง (ถ้าเป็นผลไม้ใหญ่ ตัดเป็น 1 ชิ้น) 1 ผล	59	12.3	112	23.3	53	11.0	101	21.0	36	7.5	75	15.6	16	3.3	28	5.8	0.26
6.	เนื้อสัตว์ต่างๆ เช่น หมู วัว ไก่ หรือปลา วันละประมาณ 3/4 ถึง 1 ช้อนตวง	34	7.1	74	15.4	68	14.2	122	25.8	57	11.9	107	22.3	5	1.0	9	1.9	0.99
7.	ข้าวสุกหรืออาหารประเภทแป้งชนิดอื่นๆ วันละ 4-5 ช้อนตวง	43	8.9	84	17.5	48	10.0	99	20.6	62	12.9	118	24.6	11	2.3	15	3.1	0.93
8.	ข้าวต่างๆ เช่น ข้าวสังข์ ข้าวเหนียว วันละ 1-2 ช้อนโต๊ะ	37	7.7	90	18.8	50	10.4	86	17.9	45	9.4	82	17.1	32	6.7	58	12.1	2.01
9.	เครื่องจิ้มสัตว์ปีกต่างๆ 3/4 ถึง 1 ช้อนตวง	29	6.0	45	9.4	23	4.8	66	13.8	79	16.5	159	33.1	33	6.9	46	9.6	5.70
10.	นมสด นมถั่วเหลืองหรือนมผงต่างๆ วันละ 3-4 แก้ว	18	3.8	21	4.4	37	7.7	46	9.6	85	17.7	211	43.9	24	5.0	38	7.9	10.97*

\*  $p < .05$  ( $.05 \chi^2_{(10)} = 7.82$ )

จากตารางที่ 10 ค่าความสัมพันธ์ระหว่างการค้ำนมวันละ 3-4 แก้วมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ถ้าพิจารณาปริมาณของนกเงือกที่ปฏิบัติในสิ่งที่ควรปฏิบัติของทั้ง 2 กลุ่ม จะพบว่ากลุ่มที่มีภาวะโภชนาการต่ำกว่าปกติร้อยละ 51.8 และภาวะโภชนาการปกติร้อยละ 22.7 ปฏิบัติในการค้ำนมวันละ 3-4 แก้ว อยู่ในระดับพอใช้และไม่มีค่า สำหรับการปฏิบัติในการรับประทานอาหารข้อยื่นๆ ไม่พบว่ามีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 11 ความสัมพันธ์ระหว่างปริมาณอาหารที่ไม่ควรรับประทานที่ระบุและภาวะโภชนาการของนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานคร ที่มีการจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียน

ลำดับที่	ปริมาณอาหารที่ไม่ควรรับประทาน	ไม่เคี้ยว		ทานครึ่ง		บดครึ่ง		บดละเอียด		$\chi^2$								
		ปกติ		ต่ำกว่าปกติ		ปกติ		ต่ำกว่าปกติ										
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ									
1.	น้ำอ้อย วันละ 1 แก้ว	36	7.5	86	17.9	36	7.5	91	18.9	60	12.5	80	16.7	32	6.7	59	12.3	7.83*
2.	ข้าวเหนียวทอด วันละ 1 ถ้วยเล็ก	46	9.6	86	17.9	39	8.1	86	17.9	47	9.8	98	20.4	32	6.7	46	9.6	2.35
3.	ทอดที่ หมากฝรั่ง วันละ 1 เม็ด	64	13.3	127	26.5	29	6.0	56	11.7	35	7.3	63	13.1	36	7.5	70	14.6	0.14
4.	ขนมปังที่ใส่ไส้จุก วันละ 1 ชิ้น	61	12.7	106	22.1	37	7.7	82	17.1	52	10.8	63	13.1	14	2.9	24	5.0	1.08
5.	ผลไม้สด เช่น ส้ม ฝรั่ง และแอปเปิ้ล วันละ 1 ชิ้น	77	16.0	144	30.0	30	6.3	53	11.0	28	5.8	48	10.0	29	6.0	71	14.8	1.62

\*  $p < .05$  ( $.05 \chi^2_{(9)} = 7.82$ )

จากตารางที่ 11 ค่าความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติในสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติในการคั้นน้ำอ้อยคนวันละ 1 แก้ว มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ถ้าพิจารณาปริมาณของนักเรียนที่ปฏิบัติในสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ จะพบว่านักเรียนกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการต่ำกว่าปกติมีน้ำอ้อยคนมากกว่ากลุ่มที่มีภาวะโภชนาการปกติ สำหรับการปฏิบัติในการรับประทานอาหารเช้าอื่นนั้นไม่พบว่ามีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย