

สรุปผลการวิจัย การอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ ในภาคกลาง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ ในภาคกลาง และเปรียบเทียบความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ตามตัวแปรเขตที่ตั้งของโรงเรียน

ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามประกอบด้วย ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักเรียน ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ตอนที่ 3 ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ตอนที่ 4 การปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และนำแบบสอบถามไปใช้กับตัวอย่างประชากร ซึ่งเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ ในภาคกลาง จำนวน 500 คน เป็นนักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล 250 คน นักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่นอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล 250 คน ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองและนำแบบสอบถามมาวิเคราะห์ด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป เอสพีเอส/พีเอส/พี ซี พลัส (SPSS/PC+) โดยการแจกแจงความถี่ หาร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบความรู้ ทักษะและการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนตามตัวแปรเขตที่ตั้งของโรงเรียน โดยการทดสอบค่า "ที" (t-test) ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

สรุปผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ตัวอย่างประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ ในภาคกลาง จำนวน 500 คน เป็น

นักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล 250 คน นักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่นอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล 250 คน นักเรียนทั้งหมดส่วนใหญ่มีอายุ 12 ปี เพศหญิงและเพศชายมีจำนวนใกล้เคียงกัน ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ นักเรียนส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบิดา มารดา บิดา มารดาส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับประถมศึกษา บิดา มารดาส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัวส่วนใหญ่น้อยกว่า 4,600 บาท ถึง 7,000 บาท สมาชิกในครอบครัวส่วนใหญ่มีจำนวน 4 - 5 คน นักเรียนรับประทานอาหารกลางวันจากโครงการอาหารกลางวันเป็นส่วนใหญ่ แหล่งความรู้เกี่ยวกับเรื่องการบริหารโภชนาการนอกจากที่โรงเรียนแล้ว นักเรียนส่วนใหญ่ได้รับความรู้จากบิดา มารดา หรือผู้ปกครอง รองลงมา คือ โทรทัศน์

2. ความรู้และการเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

2.1 นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ ในภาคกลาง มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 11.60 (จากคะแนนเต็ม 20 คะแนน) โดยนักเรียนร้อยละ 37.60 มีความรู้อยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อโดยส่วนรวมพบว่า นักเรียนมีความรู้อยู่ในระดับต่ำกว่า 3 ข้อ เรียงลำดับจากมากไปหาน้อยดังนี้

- 2.1.1 อาหารและเครื่องดื่มที่เหมาะสมกับนักเรียน
- 2.1.2 อาหารที่ควรเลือกกินเพื่อป้องกันอาการท้องผูก
- 2.1.3 อาหารที่นักเรียนควรเลือกกินเพื่อป้องกันโรคโลหิตจาง

ข้อความรู้ที่อยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำมี 8 ข้อ เรียงจากน้อยไปหามาก ดังนี้

- 2.1.1 อาหารที่นักเรียนไม่ควรเลือกกินคือข้าวใด
- 2.1.2 นักเรียนควรคั้นน้ำอย่างน้อยวันละกี่แก้ว
- 2.1.3 ถ้านักเรียนไม่กินผัก ผลไม้ที่มีสีเหลือง เช่น ฟักทอง มะละกอสุก จะทำให้มีปัญหาต่อสุขภาพอย่างไร
- 2.1.4 ผู้ป่วยที่กระดุกหิกควรกินอาหารในข้อใด

- 2.1.5 อาหารที่หญิงหลังคลอดบุตรควรกินคือข้าวใด
- 2.1.6 เด็กในวัยเจริญเติบโตควรกินอาหารชนิดใดให้มาก
- 2.1.7 ถ้านักเรียนไม่กินผักอาจจะทำให้มีอาการอะไร
- 2.1.8 ถ้านักเรียนอยากมีฟันแข็งแรงควรเลือกกินอาหารในข้อใด

เมื่อแยกตามเขตที่ตั้งพบว่า นักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีความรู้ที่อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 12.47 โดยมีความรู้ที่อยู่ในระดับดีมาก 3 ข้อ เรียงลำดับจากมากไปหาน้อยดังนี้

- 2.1.1 อาหารและเครื่องดื่มที่เหมาะสมกับนักเรียน
- 2.1.2 อาหารที่ควรเลือกกินเพื่อป้องกันอาการท้องผูก
- 2.1.3 อาหารที่นักเรียนควรเลือกกินเพื่อป้องกันโรคโลหิตจาง

ข้อความรู้ที่นักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีความรู้ที่อยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำมี 5 ข้อ เรียงจากน้อยไปหามากดังนี้

- 2.1.1 นักเรียนควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละกี่แก้ว
- 2.1.2 อาหารที่นักเรียนไม่ควรเลือกกินคือข้อใด
- 2.1.3 อาหารที่หญิงหลังคลอดบุตรควรกินคือข้อใด
- 2.1.4 ผู้ป่วยที่กระดุกหักควรกินอาหารในข้อใด
- 2.1.5 ถ้านักเรียนไม่กินผัก ผลไม้ที่มีสีเหลือง เช่น ฟักทอง มะละกอ

สัก จะทำให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพอย่างไร

เมื่อแยกตามเขตที่ตั้งพบว่า นักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่นอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ มีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 10.72 โดยมีความรู้ที่อยู่ในระดับดีมาก 2 ข้อ เรียงลำดับจากมากไปหาน้อยดังนี้

- 2.1.1 อาหารและเครื่องดื่มที่เหมาะสมกับนักเรียน
- 2.1.2 อาหารที่ควรเลือกกินเพื่อป้องกันอาการท้องผูก

ข้อความรู้ที่นักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่นอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีความรู้ที่อยู่ใน

ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ 10 ข้อ เรียงจากน้อยไปหามากดังนี้

2.1.1 ถ้านักเรียนไม่กินผัก ผลไม้ที่มีสีเหลือง เช่น ฟักทอง มะละกอสุก จะทำให้มีปัญหาต่อสุขภาพอย่างไร

2.1.2 อาหารที่นักเรียนไม่ควรเลือกกินคือข้อใด

2.1.3 ผู้ป่วยที่กระดูกหักควรกินอาหารในข้อใด

2.1.4 นักเรียนควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละกี่แก้ว

2.1.5 เด็กในวัยเจริญเติบโตควรกินอาหารชนิดใดให้มาก

2.1.6 ถ้านักเรียนอยากมีฟันแข็งแรงควรเลือกกินอาหารในข้อใด

2.1.7 อาหารที่หญิงหลังคลอดบุตรควรกินคือข้อใด

2.1.8 ถ้านักเรียนไม่กินผักอาจจะทำให้มีอาการอะไร

2.1.9 นีซประเภทใดให้สารอาหารแตกต่างจากข้ออื่น

2.1.10 ในข้อต่อไปนี้อย่าใครเลือกกินอาหารที่ได้ประโยชน์มากที่สุด

2.2 เมื่อเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยส่วนรวมระหว่างนักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลและนักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่นอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่นอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล สำหรับข้อคำถามที่แตกต่างกันมี 11 ข้อ ดังนี้

2.2.1 หากไม่สามารถซื้อเนื้อสัตว์กินได้ นักเรียนจะเลือกซื้ออาหารในข้อใด

2.2.2 ถ้านักเรียนไม่อยากเป็นโรคโลหิตจางควรกินอาหารประเภทใด

2.2.3 ถ้านักเรียนอยากมีฟันแข็งแรง ควรกินอาหารประเภทใด

2.2.4 อาหารที่นักเรียนไม่ควรเลือกกินคือข้อใด

2.2.5 ในช่วงฤดูร้อนที่มีโรคอุจจาระร่วงระบาด นักเรียนจะเลือกซื้ออาหารในข้อใด

2.2.6 ถ้านักเรียนไม่กินผักอาจทำให้มีอาการอะไร

2.2.7 เพื่อป้องกันเลือดออกตามไรฟัน นักเรียนควรกินผลไม้ในข้อใด

2.2.8 ถ้านักเรียนไม่กินผัก ผลไม้ที่มีสีเหลือง เช่น ฟักทอง มะละกอสุก จะทำให้มีปัญหาต่อสุขภาพอย่างไร

- 2.2.9 เด็กวัยเจริญเติบโตควรกินอาหารชนิดใดให้มาก
- 2.2.10 ในข้อต่อไปนี้อย่างใดเลือกกินอาหารที่ได้ประโยชน์มากที่สุด
- 2.2.11 ผู้ป่วยที่กระดูกหักควรกินอาหารในข้อใด

3. ทักษะคิดและการเปรียบเทียบทักษะคิดเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

3.1 นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีทักษะคิดเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยส่วนรวมอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 2.72 และไม่มีข้อใดที่นักเรียนมีทักษะคิดเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดีมาก

นอกจากนี้ยังพบว่า นักเรียนมีทักษะคิดเกี่ยวกับการบริโภคอาหารต่ำสุดเนื่องจากข้อ 9 ข้อ 9 นี้เกี่ยวข้องกับข้อที่นักเรียนมีทักษะคิดอยู่ในระดับพอใช้มี 9 ข้อ เนื่องจากข้อ 9 ไปหามาก ดังนี้

- 3.1.1 กินอาหารอ้วนทุกมื้ออาจทำให้เป็นโรคขาดสารอาหารได้
- 3.1.2 กินน้ำแข็งเวลามีไข้ทำให้หายช้า
- 3.1.3 กินอาหารที่หวานมากทำให้เป็นโรคเบาหวาน
- 3.1.4 กินเมล็ดฝรั่ง เม็ดมะเขือทำให้เป็นโรคไส้ติ่งอักเสบ
- 3.1.5 หลังกินผลไม้แล้วกินแกงหัวปลีทำให้มีน้ำนมมาก
- 3.1.6 กินน้ำมะพร้าวขณะมีประจำเดือนทำให้ปวดท้อง
- 3.1.7 ดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำทำให้อ้วนได้
- 3.1.8 กินข้าวเหนียวทำให้แผลฝีเป็นหนองมากขึ้น
- 3.1.9 นมเป็นอาหารมือเข้าที่เพียงพอสำหรับเด็ก

เมื่อแยกตามเขตที่ตั้งพบว่า นักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีทักษะคิดอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 2.73 โดยมีทักษะคิดอยู่ในระดับดีมากมี 1 ข้อ คือ

- 3.1.1 กินนมมากกรอบแทนอาหารมือหลักได้

ส่วนข้อที่มีทักษะคิดอยู่ในระดับพอใช้มี 7 ข้อ เนื่องจากข้อ 9 ไปหามากดังนี้

- 3.1.1 กินอาหารอ้วนทุกมื้ออาจทำให้เป็นโรคขาดสารอาหารได้

- 3.1.2 กินน้ำแข็งเวลามีไข้ทำให้หายช้า
- 3.1.3 กินอาหารที่หวานมากทำให้เป็นโรคเบาหวาน
- 3.1.4 กินเม็ดฝรั่ง เม็ดมะเขือทำให้เป็นโรคลิ้นตั่งอีกเสบ
- 3.1.5 กินน้ำมะพร้าวขณะมีประจำเดือนทำให้ปวดท้อง
- 3.1.6 หลังกินคลอดกินแกงหัวปลีทำให้มีน้ำนมมาก
- 3.1.7 กินข้าวเหนียวทำให้แผลฝีเป็นหนองมากขึ้น

เมื่อแยกตามเขตที่ตั้งพบว่า นักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่นอกเขตเทศบาลหรือ
 สหกรณ์การเกษตรมีทัศนคติอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 2.71 และไม่มีข้อใดที่นักเรียนมีทัศนคติ
 อยู่ในระดับดีมากหรือต้องแก้ไข ส่วนข้อที่นักเรียนมีทัศนคติอยู่ในระดับพอใช้มี 9 ข้อ เนื่องจาก
 น้อยไปหามากดังนี้

- 3.1.1 กินอาหารร้อนทุกมื้ออาจทำให้เป็นโรคนิ่วในไต
- 3.1.2 กินน้ำแข็งเวลามีไข้ทำให้หายช้า
- 3.1.3 กินอาหารที่หวานมากทำให้เป็นโรคเบาหวาน
- 3.1.4 กินเม็ดฝรั่ง เม็ดมะเขือทำให้เป็นโรคลิ้นตั่งอีกเสบ
- 3.1.5 ดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำทำให้อ้วนได้
- 3.1.6 หลังกินคลอดกินแกงหัวปลีทำให้มีน้ำนมมาก
- 3.1.7 นมเป็นอาหารมือเข้าที่เพียงพอสำหรับเด็ก
- 3.1.8 กินข้าวเหนียวทำให้แผลฝีเป็นหนองมากขึ้น
- 3.1.9 กินน้ำมะพร้าวขณะมีประจำเดือนทำให้ปวดท้อง

3.2 เมื่อเปรียบเทียบทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยส่วนรวมระหว่าง
 นักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตเทศบาลหรือสหกรณ์การเกษตรและนักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่นอก
 เขตเทศบาลหรือสหกรณ์การเกษตรพบว่า นักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตเทศบาลหรือสหกรณ์การเกษตรและ
 นักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่นอกเขตเทศบาลหรือสหกรณ์การเกษตรมีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่
 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่เมื่อเปรียบเทียบเป็นรายข้อนักเรียนใน
 โรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตเทศบาลหรือสหกรณ์การเกษตรและนักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่นอกเขตเทศบาล
 หรือสหกรณ์การเกษตรมีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
 สำหรับข้อที่แตกต่างกันมีดังนี้



3.2.1 ข้อที่นักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่นอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลได้แก่

ทัศนคติทางบวก

ดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำทำให้อ้วนได้

กินมะเขือเทศทำให้ผิวสวย

ทัศนคติทางลบ

กินมาม่ากรอบแทนอาหารมื้อหลักได้

กินขนมถุงสำเร็จรูปแสดงถึงความเป็นคนทันสมัย

3.2.2 ข้อที่นักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่นอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลได้แก่

ทัศนคติทางลบ

กินน้ำแข็งเวลามีไข้ทำให้หายช้า

กินเม็ดฝรั่ง เม็ดมะเขือทำให้เกิดโรคไส้ติ่งอักเสบได้

กินน้ำมะพร้าวขณะมีประจำเดือนทำให้ปวดท้อง

หวานเย็นเป็นของหวานที่เหมาะสำหรับเด็ก

4. การปฏิบัติและการเปรียบเทียบการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

4.1 นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยส่วนรวมอยู่ในระดับดี สำหรับข้อที่นักเรียนมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดีมากได้แก่

การปฏิบัติทางบวก

ฉันทล้างผักดิบให้สะอาดก่อนกินทุกครั้ง

นอกจากนี้ยังพบว่า นักเรียนมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารต่ำสุดเพียงระดับพอใช้และไม่มีข้อใดที่นักเรียนมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับที่ต้องแก้ไข

สำหรับข้อปฏิบัติที่อยู่ในระดับพอใช้มี 6 ข้อ เนื่องจากน้อยไปหามาก ดังนี้

- 4.1.1 ฉันทกินข้าวแดงหรือข้าวซ้อมมือ
- 4.1.2 ฉันทบอกแม่ไม่ให้ใส่ผงชูรสในอาหาร
- 4.1.3 ฉันทกินอาหารมือเส้นมากกว่ามืออื่น
- 4.1.4 ฉันทกินขนมสำเร็จรูปที่โฆษณาทางโทรทัศน์
- 4.1.5 ฉันทกินเครื่องในสัตว์ เช่น ตับ หัวใจ
- 4.1.6 ฉันทกินอาหารจุกจิก

เมื่อแยกตามเขตที่ตั้งพบว่า นักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตเทศบาลหรือ
สํวากิบาลมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 2.86 โดยมี การปฏิบัติอยู่ใน
ระดับดีมาก มี 2 ข้อ ดังนี้

การปฏิบัติทางบวก

ฉันทล้างผักดิบให้สะอาดก่อนกิน

การปฏิบัติทางลบ

ฉันทเคี้ยวอาหารเสียงดัง

ส่วนข้อที่มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับพอใช้ มี 6 ข้อ เรียง
จากน้อยไปหามาก ดังนี้

- 4.1.1 ฉันทกินข้าวแดงหรือข้าวซ้อมมือ
- 4.1.2 ฉันทกินอาหารมือเส้นมากกว่ามืออื่น
- 4.1.3 ฉันทชอบกินขนมสำเร็จรูปที่โฆษณาทางโทรทัศน์
- 4.1.4 ฉันทบอกแม่ไม่ให้ใส่ผงชูรสในอาหาร
- 4.1.5 ฉันทกินเครื่องในสัตว์ เช่น ตับ หัวใจ
- 4.1.6 ฉันทกินอาหารจุกจิก

เมื่อแยกตามเขตที่ตั้งพบว่า นักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่นอกเขตเทศบาลหรือ
สํวากิบาลมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 2.78 โดยมี การปฏิบัติอยู่ใน

ระดับดีมาก มี 1 ข้อ ดังนี้

การปฏิบัติทางบวก

ฉันล้างผักคืบให้สะอาดก่อนกิน

ส่วนข้อที่มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับพอใช้ มี 6 ข้อ เรียงจากน้อยไปหามาก ดังนี้

- 4.1.1 ฉันกินข้าวแดงหรือข้าวซ้อมมือ
- 4.1.2 ฉันบอกแม่ไม่ให้ใส่ผงชูรสในอาหาร
- 4.1.3 ฉันกินเครื่องในสัตว์ เช่น ตับ หัวใจ
- 4.1.4 ฉันชอบกินขนมสำเร็จรูปที่โฆษณาทางโทรทัศน์
- 4.1.5 ฉันกินอาหารมือเย็นมากกว่ามืออุ่น
- 4.1.6 ฉันกินอาหารทะเล

4.2 เมื่อเปรียบเทียบการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยส่วนรวมระหว่างนักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลและนักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่นอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลพบว่า นักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลและนักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่นอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยนักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่นอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล เมื่อเปรียบเทียบเป็นรายข้อนักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลและนักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่นอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีดังนี้

4.2.1 ข้อที่นักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่นอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล ได้แก่

การปฏิบัติทางบวก

ฉันกินอาหารทะเล

ฉันกินเครื่องในสัตว์ เช่น ตับ หัวใจ

ฉันดื่มน้ำอุ่นเวลาเป็นหวัด

ฉันใช้ช้อนกลางตักอาหาร เวลากินอาหารร่วมกับผู้อื่น

ฉันบอกแม่ไม่ให้ใส่ผงชูรสในอาหาร

ฉันดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 4-6 แก้ว

ฉันดื่มนม

ฉันกินอาหารมือเข้าครบ 5 หมู่

ฉันกินข้าวแดงหรือข้าวซ้อมมือ

การปฏิบัติทางลบ

ฉันใช้แก้วน้ำร่วมกับผู้อื่น

ฉันใช้จานพลาสติกหรือจานสังกะสีเคลือบที่บ้าน

4.2.2 ข้อที่นักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่นอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล ได้แก่

การปฏิบัติทางลบ

ฉันดื่มน้ำอัดลม

ฉันมักเช็ดผักที่อยู่ในอาหารทิ้ง

ฉันกินอาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น พิซซ่า ฮ็อตดอกหรือแฮมเบอร์เกอร์

ฉันกินอาหารมือเย็นมากกว่ามืออื่น

การอภิปรายผล

จากการวิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผลการวิจัยเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ ในภาคกลาง ผู้วิจัยอภิปรายผลในประเด็นที่สำคัญดังนี้

1. ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

1.1 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนร้อยละ 37.60 มีความรู้ที่อยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ อาจเนื่องมาจากการเรียนการสอนในกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตมีปัญหาหลายประการ ดังจะเห็นได้จากการ

วิจัยของ สมจินตนา วงศ์แสง (2524) สันทัด อินทริกานนท์ (2527) วาสนา มหาลวเลิศ (2527) วิไล ทองแม่ (2529) และเจริญเกียรติ กุศลกุล (2532) ที่พบว่า การเรียนการสอน กลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตประสบปัญหาหลายประการ ที่สำคัญได้แก่ ครูขาดความรู้ ความเข้าใจในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ขาดแคลนสื่อการสอนทั้งประเภทวัสดุ อุปกรณ์ หนังสือ และเอกสารต่าง ๆ สำหรับให้ครูและนักเรียนศึกษาค้นคว้า ครูไม่มีเวลาและขาดความชำนาญในการสอน จึงอาจเป็นเหตุให้นักเรียนมีความรู้ต่ำ สอดคล้องกับผลการวิจัยของ กระทรวงศึกษาธิการ (2530) ที่พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตอยู่ในเกณฑ์ต่ำ คือได้คะแนนเฉลี่ยในวิชาชั้นนี้เพียง 52 คะแนน จากคะแนนเต็ม 100 คะแนน นอกจากนี้การวิจัยของ กรมพลศึกษา (2525) ยังพบว่า การสอนสุขศึกษามีปัญหาหลายด้าน เช่น เด็กไม่สนใจเรียน ผู้บริหารไม่เห็นความสำคัญ ครูไม่มีวุฒิทางสุขศึกษา และไม่ชอบสอน ด้วยเหตุนี้จึงอาจส่งผลให้การเรียนการสอนไม่ประสบผลสำเร็จเท่าที่ควร

อีกประการหนึ่งอาจเนื่องมาจากครูผู้สอนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตเป็นครูที่ไม่มีวุฒิทางสุขศึกษา จึงไม่มีความชำนาญทางด้านการสอนเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพ ดังนั้นวิธีการที่ใช้ในการสอนครูจึงใช้แบบที่ตนเองเคยได้รับการสอนสมัยเด็ก ๆ โดยครูเป็นผู้บอก และแสดงพฤติกรรมเอง ซึ่งจากการวิจัยของ เกษร ชีวะพฤษ (2522) และ สุจิตรา แสงหิรัญ (2532) พบว่า พฤติกรรมการสอนที่ครูสุขศึกษาใช้มากคือ ครูใช้การบรรยายตามเนื้อหาในหนังสือแบบเรียน และขณะที่สอนครูมักไม่ค่อยใช้อุปกรณ์การสอนช่วย สื่อการสอนที่ใช้มากคือ กระดานดำ หนังสือเรียนและแบบฝึกหัด เมื่อสอนจบครูสุขศึกษาส่วนใหญ่มักไม่ได้สรุปความรู้ในบทเรียนที่เรียนมา แต่เป็นการสรุปทั่วไปที่ไม่ส่งเสริมวัตถุประสงค์ของการเรียนการสอนสุขศึกษาที่ควรสรุปให้นักเรียนสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ นอกจากนี้จากการวิจัยของ กิตติศักดิ์ ชัยนการ (2528) ยังพบว่า ครูสุขศึกษาไม่ค่อยมีการทบทวนบทเรียนเก่าก่อนสอนบทใหม่ ซึ่งตามหลักการสอนนั้น ครูควรทบทวนบทเรียนที่เรียนมาก่อนเริ่มต้นทำการสอนบทใหม่ เพราะการสอนทบทวนความรู้เป็นระยะ ๆ จะทำให้เกิดการถ่ายโยงการเรียนรู้จากความรู้เก่าสู่ความรู้ใหม่เป็นไปได้ดีขึ้น (ชม ภูมิภาค, 2516) ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงอาจเป็นเหตุให้ การเรียนการสอนไม่ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ดีขึ้น

นอกจากวุฒิการศึกษาและวิธีการสอนของครูที่มีผลต่อความรู้ของนักเรียนแล้ว อาจมีปัจจัยอื่นที่มีผลต่อความรู้ของนักเรียน ซึ่งได้แก่ระดับสติปัญญาของนักเรียนเอง จากการวิจัยพบว่า คะแนนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร นักเรียนได้คะแนนสูงสุด 20 คะแนน คะแนนต่ำสุด 2 คะแนน จากคะแนนเต็ม 20 คะแนน แสดงให้เห็นถึงความแตกต่างของสติปัญญาของนักเรียน ทั้งนี้อาจมีปัจจัยอื่นที่มีผลต่อสติปัญญาของนักเรียน เช่น นักเรียนไม่มีเวลาที่จะศึกษา ค้นคว้า เพราะต้องช่วยผู้ปกครองทำงาน เนื่องจากมีฐานะยากจน ซึ่งจากการวิจัยครั้งนี้พบว่า รายได้ต่อเดือน

ของครอบครัวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีรายได้น้อยกว่ารายได้เฉลี่ยต่อครัวเรือนของประชากรในภาคกลางถึงร้อยละ 62.66 (รายได้เฉลี่ยต่อครัวเรือนของประชากรในภาคกลางคือ 6,942 บาท: สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2537) และนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดพอที่จะช่วยเหลือครอบครัวได้ ก็อาจต้องช่วยผู้ปกครองหารายได้มาจุนเจือครอบครัว อีกประการหนึ่งเมื่อนักเรียนมีรายได้เป็นของตนเองแล้วอาจทำให้ความสนใจทางการเรียนลดน้อยลง เพราะมุ่งแต่หารายได้ ขาดการฝึกฝนและทบทวนความรู้ที่เรียนมา จึงทำให้นักเรียนมีความรู้ที่อยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำเป็นจำนวนมาก

วิชัย จุฬาริโรจน์มนตรี (2514) กล่าวว่า "การศึกษาของผู้ปกครองนับเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ" แต่จากการวิจัยครั้งนี้พบว่า ระดับการศึกษาของบิดา มารดาของนักเรียน ส่วนใหญ่จะระดับประถมศึกษา จึงไม่อาจจะช่วยพัฒนาส่งเสริมในด้านความรู้ของนักเรียน และอาจให้ความรู้ที่ไม่ถูกต้องแก่นักเรียนได้ด้วย ซึ่งจากการวิจัยครั้งนี้พบว่า นักเรียนได้รับความรู้จากบิดา มารดา เป็นส่วนใหญ่ จึงทำให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีความรู้ที่อยู่ในระดับที่ต่ำมีเป็นจำนวนมาก จำเป็นจะต้องได้รับการพัฒนาให้มีความรู้ในระดับที่ดีขึ้น

นอกจากนี้ยังพบว่า นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำได้แก่ อาหารที่ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต อาหารบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง ประโยชน์ของผักและผลไม้ที่มีสีเหลือง ปริมาณน้ำที่ร่างกายต้องการ อาหารที่ใส่สารบอแรกซ์ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการเรียนการสอนครูอาจไม่ได้เน้นเนื้อหาในเรื่องเหล่านี้ และการสอนเป็นลักษณะให้นักเรียนจดจำ เน้นความรู้มากกว่าการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งจากการวิจัยของ สุจิตรา แสงศิริ (2532) พบว่า ครูสอนสุขศึกษาจะสอนตามแบบเรียนและการสอนนั้นนักเรียนไม่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ เป็นที่น่าสังเกตว่าเรื่องเหล่านี้เด็กจำเป็นต้องรู้ ถ้านักเรียนไม่มีความรู้เหล่านี้คนก็จะโยนไปสู่การปฏิบัติในการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง ทำให้มีผลต่อการเจริญเติบโตและสุขภาพของเด็กที่จะต้องดำเนินชีวิตต่อไป

นอกจากนี้ยังพบว่า นักเรียนมีความรู้ที่อยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำในเรื่อง อาหารสำหรับหญิงหลังคลอด ซึ่งจากการวิจัยพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่เลือกตอบว่าอาหารของหญิงหลังคลอด คือ ข้าวต้มกับเกลือ ข้าวต้มกับอาหารทุกอย่าง ยกเว้น ไข่ เนื้อสัตว์ เครื่องดอง ของมัน เม้า ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนักเรียนยังมีความเชื่อที่ผิดเกี่ยวกับอาหารแสลง โดยคิดว่าหญิงหลังคลอดจะรับประทานอาหารบางอย่างไม่ได้และหญิงหลังคลอดเป็นผู้ป่วย จึงต้องรับประทานอาหารอ่อน เช่น ข้าวต้ม ประกอบกับเป็นเรื่องที่ไกลตัว นักเรียนจึงไม่เห็นความสำคัญในเรื่อง

นี้ สำหรับความเชื่อที่ผิดในเรื่องนี้ควรให้ความรู้ที่ถูกต้องกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เพราะเมื่อจบการศึกษาระดับนี้แล้ว เด็กส่วนหนึ่งจะไปประกอบอาชีพอยู่ในสังคม และสร้างครอบครัวใหม่ต่อไปโดยไม่ได้รับการศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้น

1.2 เมื่อเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยส่วนรวมระหว่างนักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลและนักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่นอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่นอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีการสื่อสารที่ก้าวหน้าและการคมนาคมที่สะดวก ทำให้นักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลสามารถรับข่าวสาร ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่น่าสนใจในหลายรูปแบบ เป็นไปอย่างสะดวกรวดเร็ว นอกจากนี้ในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลยังมีแหล่งอาหารมาก หาอาหารมาบริโภคได้ง่ายและมีให้เลือกหลายอย่าง มีบริการขายอาหารถึงบ้าน ทำให้นักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลได้รับประสบการณ์ตรงเกี่ยวกับความรู้ทางโภชนาการมากกว่านักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่นอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล

การศึกษาของบิดา มารดาอาจเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีส่วนในเรื่องความรู้ของนักเรียน ซึ่งจากการวิจัยของ มณฑิรา ชุนวงศ์ (2529) พบว่า การศึกษาของผู้ปกครองทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมสุขภาพแตกต่างกันเฉพาะด้านความรู้เท่านั้น โดยนักเรียนที่มีผู้ปกครองที่มีการศึกษาตั้งแต่ระดับมัธยมศึกษาขึ้นไป มีความรู้แตกต่างจากนักเรียนที่มีผู้ปกครองที่มีการศึกษาระดับประถมศึกษา ซึ่งจากการวิจัยครั้งนี้พบว่า บิดา มารดาของนักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลจบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาขึ้นไป มีถึงร้อยละ 52.23 และ 43.90 ตามลำดับ ส่วนบิดา มารดาของนักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่นอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีเพียงร้อยละ 19.75 และ 13.31 ตามลำดับ ที่จบระดับมัธยมศึกษาขึ้นไป จึงทำให้นักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่นอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล

2. ทรรศนะเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

2.1 ในด้านทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี อาจเนื่องมาจากในปัจจุบันได้มีการใช้หลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2533)

บ้างแล้ว ถึงแม้จะยังไม่ได้มีการใช้หลักสูตรใหม่กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 แต่ก็ได้มีการทดลองใช้ในโรงเรียนร่วมพัฒนาการใช้หลักสูตร หลักสูตรฉบับใหม่นี้เน้นทักษะกระบวนการ จึงอาจทำให้ครูบางท่านนำวิธีการเรียนการสอนโดยใช้ทักษะกระบวนการไปทดลองใช้ในโรงเรียนของตน นักเรียนจึงมีส่วนร่วมในการเรียนการสอนมากขึ้น เกิดการเรียนรู้ขึ้นทำให้มีทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และการสอนเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพในระดับประถมศึกษาตอนปลาย จะเน้นในเรื่อง ทัศนคติเป็นอันดับหนึ่ง การปฏิบัติและความรู้เป็นอันดับสองและอันดับสามรองลงมา (สุชาติ โสภประยุทธ, 2525) จึงส่งผลให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ในด้านทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี

นอกจากนี้การเรียนในเรื่องเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ นักเรียนสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ซึ่งอุทุมพร จามรมาน (2532) ได้กล่าวถึงทัศนคติต่อการเรียนของนักเรียนสรุปได้ว่า การนำความรู้ในวิชาที่เรียนไปใช้ประโยชน์ จะทำให้นักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อการเรียนในเรื่องนั้น ๆ ดังนั้นจึงทำให้นักเรียนมีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี

อีกประการหนึ่งการจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษาให้นักเรียนก็มีส่วนเอื้ออำนวยในการเสริมสร้างทัศนคติที่ดีแก่นักเรียน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและเอกชน รวมทั้งสื่อมวลชนต่าง ๆ เช่น วิทยุ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ ได้มีการเผยแพร่ความรู้ ข่าวสาร ในเรื่องเกี่ยวกับการบริโภคอาหารสอดแทรกในรายการเด็ก เช่น รายการ "เพื่อนแก้ว" ที่มีทุกเช้าวันเสาร์ ซึ่งการเผยแพร่ความรู้ดังกล่าวอาจมีส่วนช่วยให้นักเรียนได้ตระหนักถึงความสำคัญในเรื่องของการบริโภคอาหาร เป็นการเสริมสร้างทัศนคติที่ดีให้นักเรียน ดังที่ นวลศิริ เปาโรหิตย์และคณะ (2515) กล่าวว่า "โทรทัศน์เป็นสื่อมวลชนที่เข้ามามีอิทธิพลกับทัศนคติของเด็กมากที่สุด" จากการวิจัยครั้งนี้พบว่า นักเรียนได้รับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจากทางโทรทัศน์ถึงร้อยละ 70.20 ด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้นย่อมส่งผลให้นักเรียนมีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี

เมื่อพิจารณาตามเขตที่ตั้งพบว่า นักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีทัศนคติอยู่ในระดับดีมากในเรื่องการรับประทานอาหารไม่ครบถ้วนสามารถแทนอาหารมื้อหลักได้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีความรู้ที่อยู่ในระดับปานกลางถึงดีมาก ร้อยละ 62.40 นักเรียนจึงสามารถแยกแยะได้ถึงส่วนประกอบของอาหาร และทราบว่ามาม่ากรอบมีสารอาหารไม่ครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ จึงไม่สามารถทดแทนอาหารมื้อหลักได้

อย่างไรก็ตามพบว่า นักเรียนมีทัศนคติอยู่ในระดับพอใช้ เรื่องความเชื่อที่ไม่ถูกต้องในเรื่องของอาหารแสลงสำหรับคนป่วย การรับประทานอาหารบางชนิดจะทำให้เกิดการเจ็บป่วย การรับประทานอาหารให้อิ่มก็เป็นการเพียงพอแล้ว ดังนั้นจึงควรมีการแก้ไขความเชื่อ

ที่ผิดให้ถูกต้อง อันจะมีผลโยงไปถึงการปฏิบัติที่ถูกต้องต่อไป

2.2 เมื่อเปรียบเทียบทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยส่วนรวมระหว่างนักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตเทศบาลหรือสัขาภิบาลกับนักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่นอกเขตเทศบาลหรือสัขาภิบาลพบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการเรียนการสอนเน้นการปฏิบัติ จึงทำให้มีการจัดกิจกรรมการสอนที่คล้าย ๆ กัน รวมทั้งการจัดกิจกรรมในเรื่องของการบริโภคอาหาร เช่น มีโครงการอาหารกลางวันเหมือนกัน ประกอบกับอยู่ในภาคเดียวกัน มีขนบธรรมเนียมประเพณี สภาพภูมิอากาศที่คล้ายคลึงกัน จึงส่งผลให้ทัศนคติของนักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตเทศบาลหรือสัขาภิบาลกับนักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่นอกเขตเทศบาลหรือสัขาภิบาลไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อเปรียบเทียบเป็นรายข้อพบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตเทศบาลหรือสัขาภิบาลมีทัศนคติดีกว่านักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่นอกเขตเทศบาลหรือสัขาภิบาล จำนวน 4 ข้อ คือ "คั้นน้ำอัดลมเป็นประจำทำให้อ้วนได้" "กินมะเขือเทศทำให้ผิวสวย" "กินมาม่ากรอบแทนอาหารมื้อหลักได้" "กินขนมถุงสำเร็จรูปแสดงถึงความเป็นคนทันสมัย" ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากในเขตเทศบาลหรือสัขาภิบาลมีการสื่อสารที่สะดวก รวดเร็ว มีการคมนาคมที่สะดวก มีแหล่งข้อมูลข่าวสารที่นักเรียนสามารถค้นคว้า หากความรู้ได้ง่ายและรวดเร็วกว่านักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่นอกเขตเทศบาลหรือสัขาภิบาล ประกอบกับนักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตเทศบาลหรือสัขาภิบาลมีความรู้ที่อยู่ในระดับที่ดีกว่านักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่นอกเขตเทศบาลหรือสัขาภิบาล จึงทำให้สามารถพิจารณาได้ว่าอาหารชนิดใดมีสารอาหารที่ให้ประโยชน์ต่อร่างกาย ทำให้นักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตเทศบาลหรือสัขาภิบาลมีทัศนคติในเรื่องเหล่านี้ดีกว่านักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่นอกเขตเทศบาลหรือสัขาภิบาล

สำหรับข้อที่นักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่นอกเขตเทศบาลหรือสัขาภิบาลมีทัศนคติดีกว่านักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตเทศบาลหรือสัขาภิบาลมี 4 ข้อ คือ "กินน้ำแข็งเวลามีไข้ทำให้หายไข้" "กินเม็ดฝรั่ง เม็ดมะเขือทำให้เกิดโรคไส้ติ่งอักเสบได้" "กินน้ำมะนาวขณะมีประจำเดือนจะทำให้ปวดท้อง" "หวานเย็นเป็นของหวานที่เหมาะสมสำหรับเด็ก" อาจเนื่องมาจากบิดา มารดา ของนักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่นอกเขตเทศบาลหรือสัขาภิบาล ส่วนใหญ่มีฐานะยากจน นักเรียนจึงถูกสอนให้ประหยัด การรับประทานอาหารต้องรับประทานอาหารส่วนที่รับประทานได้ให้หมด ซึ่งจะเห็นได้ว่าเม็ดฝรั่ง เม็ดมะเขือ น้ำมะนาว ล้วนเป็นสิ่งที่รับประทานได้ และเมื่อรับประทานแล้วก็ไม่เกิดอาการผิดปกติ จึงทำให้นักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่นอกเขตเทศบาลหรือสัขาภิบาลมีทัศนคติในเรื่องเหล่านี้มีค่าเฉลี่ยสูงกว่านักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตเทศบาลหรือสัขาภิบาล ส่วนทัศนคติในเรื่อง "หวานเย็นเป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับ

เด็ก" นักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่นอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีทัศนคติที่ตกว่านักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล อาจเนื่องจากนักเรียนไม่ค่อยได้รับประทาน ซึ่งอาจเป็นเพราะไม่มีเงินซื้อหรืออาจเป็นเพราะบริเวณบ้านหรือโรงเรียนไม่มีขาย ด้วยเหตุผลดังกล่าว จึงทำให้นักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่นอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีทัศนคติในเรื่องเหล่านี้ตกว่านักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล

3. การปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

3.1 ในด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี อาจเนื่องมาจากนักเรียนได้เรียนเรื่องเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการมาตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ซึ่งการเรียนการสอนในระดับประถมศึกษาตอนต้นนั้นจะเน้นในเรื่องของการปฏิบัติ และการวิจัยครั้งนี้พบว่า นักเรียนมีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดีจึงอาจส่งผลให้เกิดการปฏิบัติที่ดีได้ ดังที่ ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2522) กล่าวว่า "ความรู้สึก อารมณ์หรือทัศนคติจะเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่จะนำไปสู่การปฏิบัติตนทางด้านสุขภาพอนามัยของบุคคล" สอดคล้องกับที่ สุชาติ โสภประสูร (2525) กล่าวว่า "ทัศนคตินั้นมีบทบาทสำคัญอยู่มากทีเดียวในเรื่องสุขภาพปฏิบัติของนักเรียน"

นอกจากนี้โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ ส่วนใหญ่จัดดำเนินการโครงการอาหารกลางวัน ซึ่งการดำเนินการดังกล่าวนอกจากจะมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ให้นักเรียนได้มีอาหารกลางวันรับประทานแล้ว หลักการในการจัดโครงการอาหารกลางวันที่สำคัญอย่างหนึ่งคือ ทำให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยได้พิจารณาไว้ตรงให้ค่า ให้ความสำคัญและยึดถือเป็นแนวทางปฏิบัติ ดังที่ผลการวิจัยของคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ (2524) พบว่า ครูส่วนใหญ่ในโรงเรียนที่มีการจัดโครงการอาหารกลางวันเห็นว่า โครงการนี้มีส่วนช่วยเปลี่ยนแปลงนิสัยในการเลือกและการรับประทานอาหารของนักเรียน สอดคล้องกับผลการวิจัยของ ชูจันทร์ จันทร์มา (2529) ที่พบว่า การปฏิบัติในการรับประทานอาหารของนักเรียนในโรงเรียนที่มีการจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนโดยส่วนรวมอยู่ในเกณฑ์ดี

อีกประการหนึ่งการจัดโครงการอาหารกลางวันควบคู่ไปกับการสอนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร มีผลให้นักเรียนเห็นประโยชน์และความสำคัญของการบริโภคอาหารมากยิ่งขึ้น และสามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง จึงทำให้นักเรียนมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในเกณฑ์ดี สอดคล้องกับผลการวิจัยของ นิมพร ยศแก้ว (2530) ที่พบว่า นักเรียนชั้น



ประถมศึกษาปีที่ 6 มีการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคในเรื่องอาหารและโภชนาการอยู่ในระดับดี เหตุผลที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือ ในการรายงานการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร นักเรียนอาจเข้าข้างตนเอง ทำให้การตอบเรื่องการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่าที่เป็นจริง จึงทำให้ค่าเฉลี่ยของคะแนนในเรื่องการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนอยู่ในระดับดี

นอกจากนี้ผลการวิจัยยังพบว่า นักเรียนมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดีมากคือ "ฉันล้างผักดิบให้สะอาดก่อนกินทุกครั้ง" เหตุผลที่นักเรียนปฏิบัติเช่นนี้เนื่องจากต้องการล้างยาฆ่าแมลง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการเรียนการสอน ครูได้เห็นเรื่องยาฆ่าแมลงที่มีอยู่ในพืชผัก นักเรียนจึงเกิดความตระหนักถึงอันตรายที่เกิดจากยาฆ่าแมลง ทำให้นักเรียนล้างผักก่อนรับประทานทุกครั้ง ประกอบกับบิดา มารดาหรือผู้ปกครองของนักเรียนส่วนหนึ่งมีอาชีพเกษตรกร นักเรียนได้เห็นว่ามีการใช้ยาฆ่าแมลงในพืชผัก นักเรียนจึงมีการปฏิบัติในข้อนี้อยู่ในระดับดีมาก

อย่างไรก็ตามพบว่า นักเรียนมีการปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้ 6 ข้อ "ฉันกินนมสำเร็จรูปและบรรจุกล่องที่โฆษณาทางโทรทัศน์" "ฉันกินอาหารจุบจิบ" "ฉันกินอาหารมือเย็นมากกว่ามืออื่น" "ฉันกินเครื่องในสัตว์ เช่น ตับ หัวใจ" "ฉันกินข้าวแดงหรือข้าวซ้อมมือ" "ฉันบอกแม่ไม่ให้ใส่ผงชูรสในอาหาร" ซึ่งสามารถแยกเหตุผลของการปฏิบัติแต่ละข้อได้ดังนี้

การรับประทานนมสำเร็จรูปและบรรจุกล่องที่โฆษณาทางโทรทัศน์ นักเรียนส่วนใหญ่ให้เหตุผลที่ปฏิบัติเช่นนี้เพราะ อยากลองกินและรสชาติอร่อย กินเป็นอาหารว่าง ทั้งนี้เป็นเพราะอิทธิพลจากการโฆษณาของนักการตลาดที่สามารถกระตุ้นความต้องการของเด็กให้บริโภคอาหารเหล่านี้ จากการสังเกตจะพบว่าอาหารประเภทนี้จะเลือกโฆษณามากในช่วงเวลาเย็นประมาณ 16.00 - 19.00 น. ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่เด็กดูโทรทัศน์ โดยเฉพาะจะมีการโฆษณามากในช่วงรายการการ์ตูน สอดคล้องกับผลการวิจัยของ กองการวิจัยทางการศึกษา (2531) ที่ทำการสำรวจและประเมินความสนใจในการดูรายการโทรทัศน์เพื่อการศึกษาของเด็กไทยพบว่า ประเภทภาพยนตร์ นักเรียนชอบดูคือ ภาพยนตร์การ์ตูน และในอาหารเหล่านี้ส่วนใหญ่จะมีส่วนผสมของผงชูรส จึงทำให้นักเรียนรู้สึกว่าการกินอาหารเหล่านี้มีรสชาติอร่อย ซึ่งเป็นเรื่องที่น่าเป็นห่วงมาก เพราะในปัจจุบันความเจริญมิไปอย่างทั่วถึง การคมนาคมสะดวกขึ้น การติดต่อสื่อสารทำได้ง่ายขึ้น ทำให้ขนมเหล่านี้ส่งไปขายในที่ไกล ๆ ได้ และแนวโน้มในอนาคตโฆษณาอาหารจะมีมากขึ้นเรื่อย ๆ เพราะธุรกิจประเภทนี้กำลังเจริญเติบโตและเกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน ในปี 2536 มีการยื่นเรื่องเพื่อโฆษณาอาหารทั้งหมด 2,864 เรื่อง โดยเฉลี่ยแล้วตกสัปดาห์ละ 60 เรื่อง (ประเวศ วะสี, 2536) นอกจากนี้อาหารเหล่านี้ยังรับประทานได้ง่าย ๆ หาซื้อได้ทั่วไป ทำให้ผู้ปกครองสะดวกไม่ต้องจัดเตรียมขนมอื่นให้ยุ่งยากเพราะขนมเหล่านี้เด็ก

ชอบรับประทาน จึงซื้อให้เด็กรับประทาน ทำให้เด็กเกิดความคุ้นเคยที่จะรับประทานนมประเภทนี้ จากเหตุผลดังกล่าวจึงทำให้นักเรียนมีการปฏิบัติในเรื่องนี้ไม่ดี

การรับประทานอาหารจุบจิบ นักเรียนส่วนใหญ่ให้เหตุผลที่ปฏิบัติเพราะหิวบ่อย กินไม่อิ่มและขึ้นอยู่กับอาหารที่ชอบ อาจเป็นเพราะว่านักเรียนมีการปฏิบัติในเรื่องชอบรับประทานนมถุงสำเร็จรูปที่โฆษณาทางโทรทัศน์ ซึ่งนมเหล่านี้มีส่วนผสมของคาร์โบไฮเดรตเป็นส่วนใหญ่ เมื่อรับประทานก่อนเวลาอาหารจะทำให้รู้สึกอึดไม่หิวในเวลาอาหาร ทำให้รับประทานอาหารมื้อหลักได้น้อย ดังนั้นเมื่อก่อนจะถึงเวลาอาหารมือต่อไปก็จะรู้สึกหิว ต้องหาอาหารอื่นมารับประทานก่อน จึงทำให้รับประทานอาหารจุบจิบ

การรับประทานอาหารมือเย็นมากกว่ามืออื่น เหตุผลที่นักเรียนส่วนใหญ่ตอบคือ หิวมากกว่ามืออื่น มีเวลามากกว่ามืออื่น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะในช่วงเช้านักเรียนต้องรีบไปโรงเรียน ส่วนเวลากลางวันและเย็นนักเรียนมีการใช้พลังงานมากเนื่องจากมีเพื่อนและมีเวลาที่จะเล่น ซึ่งเด็กในวัยนี้ยังชอบเล่น โดยเฉพาะเด็กผู้ชายชอบเล่นวิ่งแข่ง เล่นโบลดโพน ใช้ความว่องไวใช้เครื่องดนตรีกลไก (สมาคมทศวรรษศาสตร์แห่งประเทศไทย, 2518) ทำให้ระดับน้ำตาลในเส้นเลือดแดงลดลงใกล้เคียงกับระดับน้ำตาลในเส้นเลือดดำ จึงเกิดการกระตุ้นของกลไกของร่างกาย นักเรียนจึงรู้สึกหิว (วนิดา สิทธิธรรมฤทธิ, 2527) มากกว่ามืออื่น นอกจากนี้ครอบครัวไทยยังให้ความสำคัญกับอาหารมือเย็น เพราะเป็นเวลาที่ทุกคนอยู่กันพร้อมหน้า ไม่ต้องรีบไปประกอบภารกิจการงานที่ของต้ออีกแล้ว

จะสังเกตได้ว่านักเรียนมีการปฏิบัติในเรื่องเหล่านี้ไม่ถูกต้อง อันจะทำให้เกิดโรค-นิสัยที่ไม่ดีติดตัวไปจนโต ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้อ้วนได้ ถ้าปล่อยให้เป็นเช่นนี้ต่อไปจะทำให้เกิดปัญหาทางสุขภาพในภายหลัง ดังได้กล่าวถึงในส่วนของความสำคัญและความเป็นมาแล้ว

การรับประทานอาหารพวกเครื่องในสัตว์ เช่น ตับ หัวใจ นักเรียนส่วนใหญ่รับประทานนาน ๆ ครั้ง ทั้งนี้เป็นเพราะตับมีรสชาติออกขมทำให้เด็กไม่ชอบรับประทาน เมื่อเด็กไม่ชอบ บิดา มารดาจึงไม่ได้ฝึกเด็กให้รับประทาน ประกอบกับเครื่องในสัตว์เป็นอาหารที่ค่อนข้างมีราคาแพง ผู้ปกครองของเด็กส่วนใหญ่มีฐานะยากจนจึงได้กล่าวมาแล้ว จึงไม่สามารถซื้อมาประกอบอาหารได้บ่อยครั้ง ทำให้นักเรียนไม่ค่อยได้รับประทาน นักเรียนจึงมีการปฏิบัติในเรื่องนี้ไม่ดี

การรับประทานข้าวซ้อมมือหรือข้าวแดง นักเรียนให้เหตุผลของการปฏิบัติคือ หาซื้อลำบาก ไม่รู้จัก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะในปัจจุบันข้าวที่ขัดสีด้วยมือมีคนทำน้อยเพราะส่วนใหญ่จะส่งเข้าโรงสีหมด ข้าวที่ออกมาจึงเป็นข้าวที่ขัดสีจนขาว และข้าวซ้อมมือหรือข้าวแดงจะมีราคาแพงเนื่องจากมีน้อย จึงทำให้หาซื้อลำบาก ซึ่งผู้ปกครองของนักเรียนมีฐานะยากจนเป็นส่วนใหญ่จึงไม่ได้ซื้อข้าวเหล่านี้มารับประทาน ทำให้นักเรียนไม่รู้จักข้าวชนิดนี้ นอกจากนี้มีนักเรียน

จำนวนหนึ่งให้เหตุผลของการไม่ปฏิบัติในเรื่องนี้เนื่องจากมีความคิดว่า ข้าวแดงเป็นข้าวสำหรับให้นักโทษรับประทานเท่านั้น แสดงว่า นักเรียนยังมีทัศนคติที่ไม่ถูกต้องในเรื่องของข้าวแดงหรือข้าวซ้อมมือ

การบอกมารดาไม่ให้ใส่ผงชูรสในอาหาร นักเรียนส่วนใหญ่ให้เหตุผลของการปฏิบัติคือ ไม่ใส่ผงชูรสอาหารก็อร่อยได้ แสดงว่านักเรียนมีความรู้ว่าผงชูรสไม่ได้ทำให้อาหารอร่อยขึ้น ซึ่งเป็นที่น่าสังเกตว่านักเรียนมีความรู้ในเรื่องผงชูรสดี และจากผลการวิจัยพบว่านักเรียนมีทัศนคติในเรื่องผงชูรสอยู่ในระดับดี แต่การปฏิบัติในเรื่องผงชูรสนักเรียนกลับมีการปฏิบัติไม่ดี ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่านักเรียนยังไม่เกิดความตระหนักในเรื่องอันตรายของผงชูรส ซึ่งอาจจะเป็นเพราะว่านักเรียนเห็นมารดา หรือแม่ค้าใส่ผงชูรสในอาหารเป็นประจำ แต่เมื่อรับประทานแล้วไม่มีอาการผิดปกติจึงไม่ได้ใส่ใจในเรื่องนี้ เป็นไปตามทฤษฎีของ โบกและโรเจอร์ (Boque and Roger; วรุตี สุรสิทธิ์, 2536) ที่ว่า คนจะเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ก็ต่อเมื่อบุคคลนั้นเกิดการยอมรับและตระหนักในเรื่องนั้นก่อน จึงจะทำให้เกิดการปฏิบัติตามมา

3.2 เมื่อเปรียบเทียบการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยส่วนรวมระหว่างนักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลกับนักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่นอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลพบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยนักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่นอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล อาจเนื่องมาจากในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีสภาพความพร้อมในด้านแหล่งอาหารมากกว่านอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล นักเรียนสามารถที่จะเลือกรับประทานอาหารได้อย่างหลากหลาย และนักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับที่ดีกว่านักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่นอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล จึงทำให้รู้จักที่จะเลือกปฏิบัติในทางที่ถูกต้องมากกว่า

นอกจากนี้ฐานะของบิดา มารดาของนักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีฐานะดีกว่า บิดา มารดาของนักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่นอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล จึงทำให้สามารถซื้ออาหารที่มีประโยชน์มาบริโภคให้ครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการได้มากกว่า

เหตุผลอีกประการหนึ่งคือ การศึกษาของมารดา ซึ่ง ปุ้ย โรจนะบุรานนท์ (2519) ได้กล่าวไว้ว่า "มารดาที่มีการศึกษาคิดจะช่วยอบรมนิสัยของบุตรในเรื่องอาหารตั้งแต่ยังเล็ก ๆ ไม่ให้ติดอยู่กับความเชื่อเก่า ๆ บางอย่าง" ซึ่งจากการวิจัยครั้งนี้พบว่า การศึกษาสูงสุดของมารดาของนักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล มีการศึกษาระดับปริญญาตรีขึ้นไปร้อยละ 17.48 ในขณะที่การศึกษาสูงสุดของมารดาของนักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่นอก

เขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีการศึกษาระดับปริญญาตรีขึ้นไปเพียงร้อยละ 1.62 และจากผลการวิจัยของ ธรา วิริยะพานิช (2529) พบว่า ในเรื่องพฤติกรรมการกินอันไม่พึงประสงค์ชุมชนโลก เมืองยังถือปฏิบัติมากกว่าชุมชนโลกเมือง

ด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้นจึงทำให้นักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีการปฏิบัติในเรื่องเกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่นอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล

เมื่อเปรียบเทียบเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยนักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับที่ดีกว่านักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่นอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล 11 ข้อ คือ "ฉันกินอาหารทะเล" "ฉันกินเครื่องในสัตว์ เช่น ตับ หัวใจ" "ฉันดื่มน้ำอุ่นเวลาเป็นหวัด" "ฉันใช้ช้อนกลางตักอาหาร เวลากินอาหารร่วมกับผู้อื่น" "ฉันบอกแม่ไม่ให้ใส่ผงชูรสในอาหาร" "ฉันดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 4 - 6 แก้ว" "ฉันดื่มนม" "ฉันกินอาหารมือเข้าครบ 5 หมู่" "ฉันใช้แก้วน้ำร่วมกับคนอื่น" "ฉันกินข้าวแดงหรือข้าวซ้อมมือ" "ฉันใช้จานพลาสติกหรือจานสังกะสีเคลือบที่บ้าน" เหตุผลที่นักเรียนให้ในเรื่องการปฏิบัติคือ เรื่องราคาแพงและขึ้นอยู่กับราคาที่บิดามารดา ทำให้รับประทาน ทำให้พิจารณาสาเหตุที่ทำให้การปฏิบัติแตกต่างกัน อาจเนื่องมาจากครอบครัวของนักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีฐานะดีกว่าครอบครัวของนักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่นอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล จึงทำให้สามารถซื้ออาหารและของใช้ที่มีราคาแพง เช่น อาหารทะเล เครื่องในสัตว์ นม ข้าวซ้อมมือมารับประทานได้

เมื่อพิจารณาอาชีพของ บิดา มารดา ของนักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่นอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป ร้อยละ 36.99 และ 37.10 ตามลำดับ แต่บิดา มารดาของนักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป ร้อยละ 24.60 และ 20.97 ตามลำดับ จะเห็นว่าอาชีพรับจ้างทั่วไปเป็นอาชีพที่มีรายได้น้อยและไม่แน่นอน ทำให้มีผลต่ออำนาจการซื้ออาหารที่มีประโยชน์มาบริโภคในครอบครัวให้ครบถ้วนไม่ได้ โดยเฉพาะอาหารประเภท เครื่องในสัตว์และนม ซึ่งเป็นอาหารที่ค่อนข้างมีราคาแพง ทำให้นักเรียนไม่มีโอกาสบริโภคอาหารดังกล่าวหรือบริโภคในปริมาณที่น้อยมาก รวมทั้งบิดามารดา ต้องใช้เวลาส่วนใหญ่ในการประกอบอาชีพ ดังที่ อนงค์ หงสา (2528) ได้กล่าวว่า "ผู้ปกครองของเด็กนักเรียนที่มีรายได้น้อย ผู้ปกครองมักให้ความสำคัญกับความมั่นคงทางเศรษฐกิจมากกว่าการเอาใจใส่ในเรื่องของบุตรหลาน" สอดคล้องกับที่ นิธิศ จิระวัฒนะ (2534) กล่าวว่า "ฐานะเศรษฐกิจในครัวเรือนและความเข้าใจ มีผลต่อความสนใจเด็กและอาหารของเด็ก สิ่งที่ทำให้ขาดความสนใจคือ การขาดการให้ความสำคัญต่อเด็กในฐานะเป็นองค์ประกอบหลักของครัวเรือน และขาดการมองเห็นความสำคัญในเรื่องอาหารในชีวิตประจำ-

วัน" จึงทำให้ไม่มีเวลาที่จะสนใจ เอาใจใส่ในเรื่องการบริโภคอาหาร การเสริมความรู้ ประสบการณ์ และทักษะในการเลือกบริโภคอาหารที่ถูกต้องให้แก่ักเรียน

จากการวิจัยครั้งนี้พบว่า การศึกษาของบิดา มารดา ของนักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีการศึกษาสูงกว่าระดับประถมศึกษาอยู่ถึง ร้อยละ 52.23 และ 43.90 ตามลำดับ ในขณะที่บิดามารดาของนักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่นอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีความรู้สูงกว่าระดับประถมศึกษาเพียง ร้อยละ 19.75 และ 13.31 ตามลำดับ จึงทำให้ขาดความรู้ ความเข้าใจ ในการดูแลและปลูกฝังการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ที่ส่งเสริมสุขภาพนักเรียน สอดคล้องกับผลการวิจัยของ วิชัย จุฬารัตน์มนตรี (2514) ที่พบว่า การศึกษาเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อการแสวงหาความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการตลอดจนการ กำหนดพฤติกรรมการบริโภค นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ จินตนา หย่างอารี (2529) ที่พบว่า ถ้าบิดา มารดา หรือผู้ปกครองที่เลี้ยงดูเด็กไม่รู้หนังสือ หรือมีการศึกษาไม่ เกินชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 เด็กและสมาชิกในครอบครัวมีแนวโน้มที่จะเกิดปัญหาทางโภชนาการได้

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้นจึงทำให้นักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล มีการปฏิบัติในข้อดังกล่าวตกว่านักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่นอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล สำหรับข้อที่นักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่นอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารตกว่านักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล มี 4 ข้อ คือ "ฉันดื่มน้ำอัดลม" "ฉันมักเขี่ยผักที่อยู่ในอาหารทิ้ง" "ฉันกินอาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น พิซซ่า ฮ็อตดอก หรือ แฮมเบอร์เกอร์" "ฉันกินอาหารมือเย็นมากกว่ามืออื่น" ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากในชีวิตจริง นักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่นอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลไม่ค่อยได้ประสบกับอาหารนวดฟาสต์ฟู้ด น้ำอัดลมมากนัก เพราะบริเวณบ้านและโรงเรียนไม่ค่อยมีขาย

จากการที่ในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีการคมนาคม การติดต่อสื่อสารที่สะดวก มีแหล่งอาหารมากมายให้นักเรียนได้เลือกบริโภค มีการแข่งขันกันทางการค้าสูง จึงทำให้นักค้า ต้องหาเทคนิคและวิธีการต่าง ๆ ที่จะให้มีผู้ซื้อสินค้าของตนมาก ๆ ซึ่งการโฆษณาทางโทรทัศน์ก็เป็นวิธีการหนึ่ง ทำให้อาหารเหล่านี้เข้ามาเกี่ยวข้องในชีวิตประจำวันของนักเรียนมากขึ้น ประกอบกับสังคม เศรษฐกิจของคนในเขตเมืองเปลี่ยนไป บิดา มารดา ของนักเรียนต้องออกไปทำงานนอกบ้านและสถานการณ์จราจรที่ติดขัดตามเมืองต่าง ๆ ทำให้ บิดา มารดา ไม่มีเวลาที่จะเตรียมอาหารที่สมบูรณ์แบบให้นักเรียนได้รับประทาน นักเรียนจึงต้องรับประทานอาหารที่ปรุงขาย สำเร็จ เพื่อต้องการความรวดเร็วในการบริโภคอาหาร ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ นิมลพรรณ อิศรภักดี (2532) พบว่า จากสภาพเศรษฐกิจและสังคมเปลี่ยนแปลงจึงเป็นเหตุให้คนต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ถึงแม้บางคนจะมีความรู้ดีเกี่ยวกับการเลือกประเภทอาหารที่ดีมีประโยชน์ก็ตาม แต่บางคนจะเลือกบริโภคอาหารในบางประเภทที่ตนเองและครอบครัว

ครัวชอบเท่านั้น โดยไม่ได้คำนึงถึงประโยชน์และความครบถ้วนทางด้านโภชนาการ ร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดจึงเกิดขึ้นเป็นจำนวนมากตามเขตเมืองต่าง ๆ อาหารเหล่านี้มีราคาค่อนข้างแพง จึงทำให้อำนาจการซื้อของนักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่นอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีน้อย เนื่องจากผู้ปกครองส่วนใหญ่มีฐานะยากจนตามที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น และไม่มีร้านอาหารประเภทนี้ตั้งอยู่นอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล

จากเหตุผลดังกล่าวจึงทำให้นักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่นอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีการปฏิบัติในเรื่องดังกล่าวดีกว่านักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล และจากการที่สอบถามถึงเหตุผลของการปฏิบัติในการรับประทานอาหาร นักเรียนส่วนใหญ่ให้เหตุผลว่า "ที่รับประทานอาหารเพราะต้องรีบไปโรงเรียน" ซึ่งจากการวิจัยของ ภารดี เต็มเจริญ และคณะ (2528) พบว่า เด็กนักเรียนมักจะไม่บริโภคอาหารเข้าเพราะต้องออกไปโรงเรียนแต่เช้า ดังนั้นเวลาที่นักเรียนไม่ต้องรับประทานอาหารคือช่วงเวลาอาหารเย็น นอกจากนี้ครอบครัวไทยยังให้ความสำคัญกับการบริโภคอาหารมื้อเย็นมากกว่ามื้ออื่นเพราะเป็นเวลาที่ทุกคนได้อยู่กันพร้อมหน้า และมีเวลาในการรับประทานอาหารมากกว่ามื้ออื่น ๆ จึงทำให้นักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีการปฏิบัติในข้อนี้ไม่ดี

การที่นักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีการซื้อผักที่อยู่ในอาหารทั้ง อาจเนื่องมาจากไม่ได้ถูกฝึกให้รับประทานอาหารทุกอย่างเหมือนนักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่นอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล ซึ่งบิดา มารดา มีฐานะยากจน มีอาหารรับประทานอย่างจำกัด จึงทำให้นักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่นอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีการปฏิบัติในข้อนี้ดีกว่านักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล แต่เป็นที่น่าสังเกตในเรื่องการดื่มน้ำอัดลม เหตุผลที่นักเรียนส่วนหนึ่งให้ในเรื่องของการปฏิบัติคือ ที่โรงเรียนไม่มีน้ำสะอาดให้ดื่ม และที่โรงเรียนมีน้ำอัดลมขาย แสดงว่าโรงเรียนขาดความตระหนักในเรื่องนี้ คำนึงถึงผลประโยชน์ที่โรงเรียนได้รับมากกว่าสุขภาพของนักเรียน ซึ่งไม่สอดคล้องกับการจัดการเรียนการสอนทางสุขภาพ

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

จากการวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ ในภาคกลาง ผู้วิจัยใคร่เสนอแนะดังต่อไปนี้

1. ด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ครูควรสอนเน้นในเรื่อง อาหารที่ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต อาหารบำรุงกระดูกและฟัน ประโยชน์ของผักและผลไม้ที่มีสีเหลือง

ปริมาณน้ำที่ร่างกายต้องการ อาหารสำหรับหญิงหลังคลอด อาหารที่ใส่สารบอแรกซ์ เนื่องจากนักเรียนมีความรู้ที่อยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำในเรื่องเหล่านี้ และการเรียนการสอนครูควรเน้นด้านการนำไปใช้มากกว่าสอนให้จำแต่เพียงอย่างเดียว การจดจำนั้นควรได้จากการที่นักเรียนได้ปฏิบัติจริง แล้วสรุปเนื้อหา จะทำให้นักเรียนจดจำได้ดีและมีการปฏิบัติที่ถูกต้องและเพื่อให้การเรียนการสอนมีประสิทธิภาพมากขึ้น ครูควรจัดกิจกรรมที่จะพัฒนาความรู้ โดยจัดมุมสุขภาพเกี่ยวกับเรื่องอาหารและโภชนาการขึ้น เพื่อเป็นความรู้พื้นฐานให้นักเรียนได้นำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันและอนาคตได้ นอกจากนี้ครูควรแบ่งกลุ่มนักเรียนให้ช่วยกันจัดอาหารสำหรับคนปกติและคนป่วย ทำให้นักเรียนได้มีการค้นคว้าถึงอันตรายที่เกิดจากการขาดสารอาหาร แล้วรายงานผล ทำให้นักเรียนสำรวจอาหารที่มีในท้องถิ่นและอภิปรายถึงแนวทางการปฏิบัติในการเลือกอาหารที่มีคุณค่า ปลอดภัยและประหยัด

2. ทางโรงเรียนควรจัดให้มีหนังสือและเอกสารทางอาหารและโภชนาการไว้ในห้องสมุดให้เพียงพอ เพื่อให้นักเรียนจะได้มีโอกาสมาอ่านและศึกษาค้นคว้าความรู้ด้วยตนเองอันจะช่วยเพิ่มพูนความรู้ในเรื่องเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

3. ครูควรศึกษาปัญหาสุขภาพของนักเรียนในเรื่องที่เกี่ยวกับอาหาร แล้วนำเรื่องนี้มาเป็นหัวข้อเรื่องการเรียน การสอน เด็กนักเรียนจะให้ความสนใจมากกว่าเรื่องที่ทางไกลตัว เขาอันจะช่วยทำให้การเรียนการสอนมีประสิทธิภาพและสัมฤทธิ์ผลสามารถแก้ปัญหาสุขภาพของนักเรียนในท้องถิ่นได้

4. ด้านทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ถึงแม้ว่านักเรียนจะมีทัศนคติอยู่ในระดับดี แต่ก็ยังมีบางสิ่งที่ต้องแก้ไข ดังนั้นนอกจากครูจะดำรงรักษา ส่งเสริมและพัฒนาทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนให้คงอยู่หรือดีขึ้น ๆ ขึ้นแล้ว ในการจัดการเรียนการสอนครูควรตระหนักถึงการปลูกฝังทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารให้แก่เด็กนักเรียนอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ โดยจัดกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้นักเรียนมีส่วนร่วมในบทเรียนมากขึ้น โดยเฉพาะการให้นักเรียนได้พิจารณาถึงความสำคัญและคุณค่าของอาหาร การพิจารณารายละเอียดหรือส่วนประกอบอาหารชนิดต่าง ๆ การสำรวจอาหารที่มีอยู่ในท้องถิ่น การเลือกซื้ออย่างคุ้มค่าเงินควรพิจารณาอะไรบ้าง และแก้ไขความเชื่อ ค่านิยมบางอย่างที่เป็นปัญหาเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในท้องถิ่นให้ถูกต้อง เพื่อให้นักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้อง

5. ด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ถึงแม้ว่านักเรียนจะมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี แต่ก็ยังมีบางสิ่งที่ต้องแก้ไข ดังนั้นนอกจากครูผู้สอนควรส่งเสริม เอาใจใส่ แนะนำให้ความรู้ที่ถูกต้องและติดตามผลการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้นักเรียนเกิดการปฏิบัติจนเคยชินและกลายเป็นนิสัยติดตัวตลอดไปแล้ว ในการจัดการเรียนการสอนครูควรสร้างสถานการณ์จำลองหรือจัดสภาพแวดล้อมในการเรียนให้นักเรียนได้มีโอกาสฝึก

ทักษะในการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการจัดการเรียนการสอนที่ส่งเสริมให้นักเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติอย่างถูกต้อง ครูควรเป็นแบบอย่างที่ดีในการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เช่น สิ่งผู้ประกอบอาหารชายไม่ให้ใส่ผงชูรสในอาหาร คำนึงถึงสุขภาพของนักเรียนมากกว่าผลประโยชน์ที่โรงเรียนจะได้รับ ไม่อนุญาตให้แม่ค้านำขนมถุงสำเร็จรูปหรือเครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลม น้ำหวานใส่สี มาจำหน่ายในโรงเรียน

นอกจากนี้ครูควรจัดให้มีการประชุมผู้ปกครองเพื่อขอความร่วมมือในการแก้ไขการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้องของนักเรียน และครูควรได้มีการประสานงานกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขวิธีที่จะให้ความรู้แก่ประชาชนในท้องถิ่น ให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้อง

6. เพื่อเป็นการส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างบ้านและโรงเรียน และเป็นการสร้างเสริมการเรียนรู้ในเรื่องอาหารและโภชนาการมากขึ้น ซึ่งให้ทางบ้านมีส่วนช่วยพัฒนาความรู้ของนักเรียนโดยการทำให้นักเรียนทำการบ้านโภชนาการสองชุด ชุดแรกให้นักเรียนจับคู่อาหารที่รับประทานกับคุณค่าอาหารที่ได้รับ บันทึกรายการอาหารประจำวันกับคุณค่าอาหารที่ได้รับ จับคู่อาหารที่ครอบครัวรับประทานกับคุณค่าอาหารที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน โดยนักเรียนเป็นผู้นำเรื่องอาหาร 5 หมู่ไปให้ผู้ปกครองช่วยขบคิด ชุดที่สองให้นักเรียนบันทึกรายการอาหารของครอบครัวทั้ง 3 มื้อ แล้วให้นักเรียนสอบถามจากผู้ปกครองเพื่อจำแนกส่วนประกอบของอาหารและคุณค่าอาหารที่ได้รับซึ่งเป็นการสื่อสารทางโภชนาการระหว่างบ้านกับโรงเรียน

นอกจากนี้ทางโรงเรียนอาจจัดทำหนังสือถึงผู้ปกครอง ให้ผู้ปกครองช่วยเสริมความรู้นักเรียนในเรื่องที่เรียนไปแล้ว หรืออาจจะพูดถึงการเลือกซื้อผลไม้ตามฤดูกาล เช่น ในช่วงนี้ผลไม้ที่มีมาก คือ ทุเรียน นักเรียนควรเลือกรับประทานในช่วงนี้เพราะจะได้ผลไม้ที่มีราคาถูก เป็นต้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการวิจัยเพื่อศึกษาถึงพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารในภาคกลาง โดยศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่แตกต่างกัน เช่น บิดา มารดา ครู เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของบุคคลที่มีส่วนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน
2. ควรมีการวิจัยเพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในภาคกลาง เพื่อจะได้นำข้อมูลมาประกอบกับการศึกษาครั้งนี้ ซึ่งจะ เป็นประโยชน์ในการปรับปรุงการเรียนการสอนให้เหมาะสมกับท้องถิ่นและสถานแวดล้อมของนักเรียน นอกจากนี้ยังเป็นประโยชน์แก่หน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้องในการนำผลการวิจัยไปใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่พึงประสงค์

3. ในการวิจัยครั้งต่อไป ควรใช้เครื่องมือหลายชนิดประกอบกัน เช่น ใช้แบบทดสอบสำหรับพฤติกรรมด้านความรู้ ใช้แบบสัมภาษณ์สำหรับพฤติกรรมด้านทัศนคติ ใช้การสังเกตสำหรับพฤติกรรมด้านการปฏิบัติ เพื่อจะได้ข้อมูลที่เชื่อถือได้และใกล้เคียงกับความเป็นจริง

4. เพื่อให้การวิจัยในเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างข้างอึ้งขึ้น ควรศึกษากับนักเรียนในระดับชั้นอื่น ๆ ด้วย เช่น ระดับมัธยมศึกษา ระดับอาชีวศึกษา ฯลฯ และควรมีการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างในโรงเรียนสังกัดอื่น เช่น โรงเรียนเทศบาล โรงเรียนเอกชน และควรทำการศึกษาทั่วประเทศ ซึ่งจะทำได้ภาพรวมของพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนทั้งประเทศ เพื่อนำผลที่ได้มาปรับปรุงหลักสูตรการเรียน การสอน ให้เหมาะสมตามระดับชั้น เพราะการวิจัยในเรื่องนี้มีความเกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตประจำวันของคนทุกวัย