

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปราย และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประถมศึกษา ที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร รวมทั้งศึกษาปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัย โดยสร้างแบบสอบถามเพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนระดับประถมศึกษาชั้นปีที่ 5 และ 6 ที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน จำนวน 400 คน ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร 18 โรงเรียน ได้รับแบบสอบถามคืนทั้งสิ้น 400 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 และได้วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้คอมพิวเตอร์ โปรแกรมสำเร็จรูป เอส พี เอส เอส / พี ซี พลัส (SPSS / PC + Statistical Package for the Social Sciences / Personal Computer) เพื่อหาค่า ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์หาความสัมพันธ์โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product - Moment Correlations Coefficient) สถิติการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบฟี (Phi Correlations Coefficient) สถิติการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบแคมเมอร์วี (Cramer's V) และการทดสอบไคสแควร์ (Chi - Square) ที่ระดับนัยสำคัญ .05 รวมทั้งวิเคราะห์หาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยใช้สถิติการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบหลายขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis)

สรุปผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

1.1 ปัจจัยนำ ได้แก่ ลักษณะด้านประชากร ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ทักษะคิดต่อการบริโภคอาหารและความเชื่อต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน พบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานเป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง มีอายุระหว่าง 9 - 14 ปี ส่วนใหญ่มีอายุ

11 ปี และนับถือศาสนาพุทธ สำหรับขนาดของครอบครัว ส่วนใหญ่มีจำนวนสมาชิกในครอบครัว 4 คน มีลำดับการเป็นบุตรตั้งแต่คนที่ 1 - 9 โดยส่วนใหญ่เป็นบุตรคนที่ 1 ในจำนวนพี่น้อง 2 คน รองลงมาเป็นบุตรคนเดียว นอกจากนี้ยังพบว่า นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานมีความคิดเห็นต่อรูปร่างตนเองว่า อ้วนเกินไป และสมาชิกในครอบครัวส่วนใหญ่ บิดามีรูปร่างอ้วน

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร โดยรวมอยู่ในระดับดี มีค่าของคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 12.16 (คะแนนเต็ม 20 คะแนน) โดยนักเรียนส่วนใหญ่มีระดับความรู้ค่อนข้างดี คิดเป็นร้อยละ 26.0 รองลงมาระดับดี คิดเป็นร้อยละ 20.5 และมีความรู้ระดับต้องปรับปรุง คิดเป็นร้อยละ 20.2

ข้อความรู้นักเรียนที่มีภาวะ โภชนาการเกินมาตรฐานมีความรู้อยู่ในระดับต่ำ คือ

ข้อที่ 1 ความหมายของอาหาร

ข้อที่ 3 ข้อควรคำนึงถึงการเลือกบริโภคอาหารอย่างถูกหลักโภชนาการ

ข้อที่ 9 ประเภทของสารอาหารที่เป็นส่วนประกอบที่น้อยที่สุดในอาหารจานด่วน

ข้อที่ 13 ประเภทของอาหารที่ควรรับประทานเพื่อไม่ทำให้น้ำหนักเพิ่มมากขึ้น

ข้อที่ 16 เหตุผลของการมีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานในกรณีที่รับประทานอาหารมีไขมันในปริมาณมากเกินไป

ทัศนคติต่อการบริโภคอาหาร โดยรวมอยู่ในระดับดี มีคะแนนเฉลี่ย 2.93 (คะแนนเต็ม 4 คะแนน) โดยนักเรียนส่วนใหญ่มีทัศนคติระดับดี คิดเป็นร้อยละ 90.5 รองลงมาระดับพอใช้ คิดเป็นร้อยละ 6.5 และไม่มีนักเรียนที่มีทัศนคติที่ต้องปรับปรุง

ข้อที่นักเรียนที่มีภาวะ โภชนาการเกินมาตรฐานมีทัศนคติอยู่ในระดับต่ำ คือ

ข้อที่ 4 อาหารจานด่วนเหมาะสำหรับเด็กวัยรุ่น เพราะ มีโปรตีน ช่วยในการเจริญเติบโต (ทัศนคติด้านลบ)

ข้อที่ 7 การรับประทานอาหารจานด่วนทุกวันเป็นการบั่นทอนสุขภาพให้ตายเร็วขึ้น (ทัศนคติด้านบวก)

ความเชื่อต่อภาวะ โภชนาการเกินมาตรฐาน โดยรวมมีความเชื่อถูกต้องอยู่ในระดับดี มีคะแนนเฉลี่ย 2.83 โดยส่วนใหญ่ นักเรียนมีความเชื่อถูกต้องอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 73.3 รองลงมาระดับพอใช้ คิดเป็นร้อยละ 17.2 และไม่มีนักเรียนที่มีความเชื่อต้องปรับปรุง

ข้อที่นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน มีความเชื่อถูกต้องอยู่ในระดับต่ำ คือ ข้อ 6 คนอ้วน มักตายเร็ว (ความเชื่อทางบวก)

1.2 ปัจจัยอื่น ได้แก่ รายได้ของครอบครัว รายได้ของนักเรียน แหล่งขายอาหาร อำนาจในการซื้ออาหาร และสถานที่ที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย พบว่า ในครอบครัวของนักเรียนมีรายได้เฉลี่ยส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 3,000 - 6,000 บาทต่อเดือน และเงินที่นักเรียนได้รับจากผู้ปกครองไปใช้จ่ายที่โรงเรียนส่วนใหญ่จำนวน 20 - 30 บาทต่อวัน โดยเงินส่วนนี้แบ่งใช้เป็นค่าอาหารส่วนใหญ่จำนวน 10 - 20 บาทต่อวัน และเงินส่วนที่เหลือส่วนใหญ่จะเก็บไว้ รองลงมาซื้ออาหารว่าง บางคนใช้หมดไม่เหลือ มีส่วนน้อยที่นำไปใช้เป็นค่ารถ และซื้อของเล่น

นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานมีปัจจัยอื่น โดยรวมส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 95.5 โดยมีปัจจัยอื่นด้านแหล่งขายอาหาร ส่วนใหญ่อยู่ในระดับกลาง คิดเป็นร้อยละ 72 ด้านอำนาจในการซื้ออาหาร ส่วนใหญ่อยู่ในระดับกลาง คิดเป็นร้อยละ 45.2 และด้านสถานที่ที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 91.3

ข้อที่นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานตอบว่า มีปัจจัยอื่นต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน คือ

- ข้อ 1 บริเวณใกล้บ้านมีร้านขายอาหารจานด่วน (ปัจจัยอื่นด้านบวก)
- ข้อ 2 ที่โรงเรียนมีร้านขายอาหารจานด่วน (ปัจจัยอื่นด้านบวก)
- ข้อ 3 ที่โรงเรียนหรือบริเวณใกล้บ้านมีร้านขายน้ำอัดลม (ปัจจัยอื่นด้านบวก)
- ข้อ 4 บริเวณใกล้บ้านมีสนามเด็กเล่น (ปัจจัยอื่นด้านลบ)
- ข้อ 5 ที่โรงเรียนมีสนามเด็กเล่น (ปัจจัยอื่นด้านลบ)
- ข้อ 6 มีโอกาสได้วิ่งเล่นออกกำลังกายหลังเลิกเรียนบ่อยๆ (ปัจจัยอื่นด้านลบ)
- ข้อ 7 สามารถหาซื้อขนม อาหารจานด่วน หรืออาหารว่างมารับประทานได้ง่าย (ปัจจัยอื่นด้านบวก)
- ข้อ 9 มีโอกาสได้วิ่งเล่นออกกำลังกายในวันหยุด (ปัจจัยอื่นด้านลบ)

1.3 ปัจจัยเสริม ได้แก่ ลักษณะด้านประชากรของผู้ปกครอง การปฏิบัติต่อเด็กของผู้ปกครองเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ปกครอง พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเพื่อน การรับรู้สื่อโฆษณา พบว่า ผู้ปกครองของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน

มาตรฐานส่วนใหญ่เป็นมารดา รองลงมาเป็นบิดา และผู้เลี้ยงดู (ซึ่งระบุว่า เป็น ย่า ลุง ป้า อา และ พี่ชาย) ส่วนใหญ่ ผู้ปกครองมีอายุระหว่าง 31 - 40 ปี มีการศึกษาสูงสุด ระดับประถมศึกษา และมี อาชีพรับจ้าง นอกจากนี้ ยังพบว่า ลักษณะการรับประทานอาหารของครอบครัวในวันทำงาน ส่วนใหญ่อาหารเช้าจะปรุงเองที่บ้าน อาหารมื้อกลางวันซื้ออาหารสำเร็จรูป และอาหารมื้อเย็นปรุงเองที่บ้าน สำหรับในวันหยุด ส่วนใหญ่จะปรุงเองที่บ้านทั้งมื้อเช้า กลางวัน และเย็น โดยผู้ปรุงอาหารส่วนใหญ่เป็นมารดา รองลงมาเป็นข้ออื่นๆ ซึ่งได้ระบุว่า เป็นบิดา คำนักเรียนปรุงเอง หรือทุกคนในบ้านจะช่วยกันปรุง ซึ่งวิธีการปรุงอาหารส่วนใหญ่เป็นวิธีการต้ม รองลงมาเป็นวิธีการทอดและ ผัด โดยส่วนใหญ่ใช้น้ำมันพืชปรุงอาหาร สำหรับลักษณะอาหารและรสอาหารที่ผู้ปกครองชอบรับประทาน พบว่า ส่วนใหญ่ชอบอาหารไทย รองลงมาเป็นอาหารจานด่วนไทยและอาหารจานด่วนอเมริกัน และส่วนใหญ่ชอบอาหารทุกรส รองลงมาเป็นรสหวานและเค็ม นอกจากนี้ยังพบว่า มื้ออาหารที่ผู้ปกครองรับประทานในปริมาณมากที่สุด ส่วนใหญ่เป็นมื้อเย็นและยังมีส่วนน้อยที่รับประทานมากในมื้อกลางวัน ก่อนนอน สำหรับในส่วนของวิธีการจัดการกับอาหารที่เหลือจากการรับประทาน พบว่า ส่วนใหญ่จะใช้วิธีเก็บไว้รับประทานต่อในมื้อต่อไป และในส่วนของกิจกรรมเวลาว่างของผู้ปกครอง พบว่า ผู้ปกครองส่วนใหญ่จะดูโทรทัศน์

การได้รับข้อมูลข่าวสารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน ส่วนใหญ่ได้รับจากพ่อแม่ ผู้ปกครอง รองลงมาจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และยังมีส่วนน้อยที่ได้รับจาก วิทยุ โทรทัศน์ และหนังสือพิมพ์ แต่ในส่วนของทางเลือกบริโภคอาหารจะเลือกตัวเองเป็นส่วนใหญ่ รองลงมาเลือกตามผู้ปกครอง และตามการโฆษณา

นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานมีปัจจัยเสริม โดยรวมส่วนใหญ่อยู่ในระดับเสริมน้อย คิดเป็นร้อยละ 59.8 โดยมีปัจจัยเสริมด้านการปฏิบัติต่อเด็กของผู้ปกครองเกี่ยวกับการบริโภคอาหารส่วนใหญ่อยู่ในระดับเสริมน้อย คิดเป็นร้อยละ 55.5 ด้านพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของผู้ปกครองส่วนใหญ่อยู่ในระดับเสริมน้อย คิดเป็นร้อยละ 69.5 ด้านพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเพื่อน ส่วนใหญ่อยู่ในระดับเสริมมาก คิดเป็นร้อยละ 50.5 และด้านการรับรู้สื่อโฆษณา ส่วนใหญ่อยู่ในระดับเสริมน้อย คิดเป็นร้อยละ 41.8

ข้อที่นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานมีระดับปัจจัยเสริมมาก คือ

ข้อ 2 ที่บ้านทำอาหารประเภทผัดๆทอดๆ (ปัจจัยเสริมด้านบวก)

ข้อ 7 ผู้ปกครองรับประทานปลาแทนเนื้อสัตว์ (ปัจจัยเสริมด้านลบ)

ข้อ 9 เพื่อนของฉันรับประทานผลไม้มากกว่าขนมขบเคี้ยว หรืออาหารจานด่วน

(ปัจจัยเสริมด้านลบ)

ข้อ 11 ผู้ปกครองพาฉันไปเล่นกีฬาและออกกำลังกาย (ปัจจัยเสริมด้านลบ)

ข้อ 13 ผู้ปกครองต้องการให้ฉันใช้เวลาว่างกับการเรียนมากกว่าการออกกำลังกาย

(ปัจจัยเสริมด้านบวก)

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ได้แก่ การเลือกชนิดอาหาร ความถี่ในการบริโภคอาหาร และการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร พบว่า ลักษณะการรับประทานอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน ส่วนใหญ่รับประทานวันละ 3 มื้อ รองลงมาวันละ 2 มื้อ และมากกว่า 3 มื้อ ตามลำดับ โดยที่มีมือเย็นเป็นมือที่รับประทานมากที่สุด นอกจากนี้ยังพบว่า ลักษณะอาหารมื้อเช้าส่วนใหญ่ปรุงเองที่บ้าน ส่วนมือกลางวันรับประทานอาหารจากโครงการอาหารกลางวันของโรงเรียน สำหรับลักษณะอาหารและรสอาหารที่นักเรียนชอบรับประทาน พบว่า ส่วนใหญ่ชอบอาหารไทย รองลงมาเป็นอาหารจานด่วนไทย อาหารจานด่วนอเมริกัน อาหารจานด่วนอิตาลี ผักและผลไม้ ขนมขบเคี้ยว ขนมหวาน เค้ก และไอศกรีม ในปริมาณที่ใกล้เคียงกัน เครื่องดื่มที่นักเรียนเลือกซื้อมารับประทานส่วนใหญ่เป็นน้ำผลไม้ รองลงมาเป็นนมสด และน้ำอัดลม รสอาหารที่ชอบส่วนใหญ่ชอบรับประทานอาหารทุกรส รองลงมาคือ รสหวานและรสเผ็ด กิจกรรมเวลาว่างที่ปฏิบัติบ่อยที่สุดส่วนใหญ่เป็นการดูโทรทัศน์ รองลงมาเป็นการออกกำลังกายและข้ออื่นๆ ในปริมาณที่ใกล้เคียงกัน โดยส่วนของข้ออื่นๆ ได้ระบุว่าทำงานบ้าน เล่นวิดีโอเกมส์ อ่านหนังสือเรียน และเลี้ยงน้อง

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนโดยรวมอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 78.5 โดยพฤติกรรมการเลือกชนิดอาหาร ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 73.4 ด้านความถี่ในการเลือกบริโภคอาหาร ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 58.2 และด้านการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 69.2

ข้อที่นักเรียนที่มีภาวะ โภชนาการเกินมาตรฐานมีพฤติกรรมอยู่ในระดับต่ำ คือ

ข้อ 6 ฉันดื่มน้ำอัดลม / น้ำหวาน

ข้อ 7 ฉันรับประทานขนมขบเคี้ยว

ข้อ 8 ฉันทสิกเสี่ยงการรับประทานเนื้อสัตว์ที่ติดมันหรือติดหนัง

ข้อ 11 ฉันทรับประทานมือเย็นมากกว่ามืออื่น

ส่วนที่ 3 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ผลการหาความสัมพันธ์ สรุปได้ดังนี้

3.1 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม กับการเลือกชนิดอาหารพบว่า

ปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ทศนคติต่อการบริโภคอาหาร และความเชื่อต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ และเพศ ขนาดของครอบครัว มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 มีความสัมพันธ์ระดับต่ำมากจนเกือบจะไม่มีความสัมพันธ์ ส่วนอายุ ลำดับการเป็นบุตร จำนวนพี่น้อง ไม่มีความสัมพันธ์กับการเลือกชนิดอาหาร

ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ อำนาจในการซื้ออาหาร มีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ ส่วนรายได้ของครอบครัว รายได้ของนักเรียน แหล่งขายอาหาร สถานที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับการเลือกชนิดอาหาร

ปัจจัยเสริม ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ปกครอง มีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีความสัมพันธ์ในระดับกลาง และการรับรู้สื่อโฆษณา มีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ รวมทั้งพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเพื่อน มีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีความสัมพันธ์ในระดับต่ำมากจนเกือบจะไม่มีความสัมพันธ์ ส่วนการปฏิบัติต่อเด็กของผู้ปกครองเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อายุของผู้ปกครอง ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง และอาชีพของผู้ปกครอง ไม่มีความสัมพันธ์กับการเลือกชนิดอาหาร

3.2 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม กับความถี่ในการบริโภคอาหารพบว่า

ปัจจัยนำ ได้แก่ ทศนคติต่อการบริโภคอาหาร มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ และความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เพศ มีความสัมพันธ์

สัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีความสัมพันธ์ในระดับต่ำมากจนเกือบจะ
ไม่มีความสัมพันธ์ ส่วนความเชื่อต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน อายุ ลำดับการเป็นบุตร จำนวน
พี่น้อง และขนาดครอบครัว ไม่มีความสัมพันธ์กับความถี่ในการเลือกบริโภคอาหาร

ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ รายได้ของครอบครัว รายได้ของนักเรียน แหล่งขายอาหาร อำนาจในการ
ซื้ออาหาร และสถานที่ที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับความถี่ในการบริโภค
อาหาร

ปัจจัยเสริม ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ปกครอง มีความสัมพันธ์ทางลบ
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ และการรับรู้สื่อโฆษณา มีความ
สัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีความสัมพันธ์ในระดับต่ำมากจนเกือบไม่มี
ความสัมพันธ์ ส่วนการปฏิบัติต่อเด็กของผู้ปกครองเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการ
บริโภคอาหารของเพื่อน อายุของผู้ปกครอง ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง และอาชีพของผู้
ปกครอง ไม่มีความสัมพันธ์กับความถี่ในการบริโภคอาหาร

3.3 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม กับการปฏิบัติตนในการรับ
ประทานอาหาร พบว่า

ปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ทศนคติต่อการบริโภคอาหาร ความเชื่อ
ต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มี
ความสัมพันธ์กันในระดับต่ำจนเกือบไม่มีความสัมพันธ์ ส่วนเพศ อายุ ลำดับการเป็นบุตร จำนวนพี่
น้อง และขนาดครอบครัว ไม่มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร

ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ อำนาจในการซื้ออาหาร มีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
ที่ระดับ .05 และแหล่งขายอาหาร สถานที่ที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่าง
มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีความสัมพันธ์ในระดับต่ำมากจนเกือบไม่มีความสัมพันธ์ ส่วนราย
ได้ของครอบครัว รายได้ของนักเรียน ไม่มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติตนในการรับประทาน
อาหาร

ปัจจัยเสริม ได้แก่ การปฏิบัติต่อเด็กของผู้ปกครองเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ปกครอง มีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเพื่อน การรับรู้สื่อโฆษณา มีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีความสัมพันธ์ในระดับต่ำมากจนเกือบไม่มีความสัมพันธ์ ส่วนอายุของผู้ปกครอง ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง และอาชีพของผู้ปกครอง ไม่มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร

3.4 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยรวม พบว่า

ปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ทักษะคิดต่อการบริโภคอาหาร มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ และ ความเชื่อต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน เพศ มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีความสัมพันธ์กันในระดับต่ำมากจนเกือบไม่มีความสัมพันธ์ ส่วน อายุ ลำดับการเป็นบุตร จำนวนพี่น้อง และขนาดครอบครัว ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยรวม

ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ อำนาจในการซื้ออาหาร มีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ สถานที่ที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีความสัมพันธ์ในระดับต่ำมากจนเกือบไม่มีความสัมพันธ์ ส่วนรายได้ของครอบครัว รายได้ของนักเรียน ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยรวม

ปัจจัยเสริม ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ปกครอง มีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีความสัมพันธ์ในระดับกลาง และการรับรู้สื่อโฆษณา มีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ รวมทั้งพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเพื่อน มีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีความสัมพันธ์ในระดับต่ำมาก จนเกือบไม่มีความสัมพันธ์ ส่วนการปฏิบัติของผู้ปกครองเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อายุของผู้ปกครอง ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง และอาชีพของผู้ปกครอง ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยรวมของนักเรียน

ส่วนที่ 4 ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

4.1 ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม ที่มีผลต่อการเลือกชนิดอาหาร พบว่า

ปัจจัยนำที่มีผลต่อการเลือกชนิดอาหาร คือ ทักษะคิดต่อการบริโภคอาหาร ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และขนาดของครอบครัว มีผลเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสามารถอธิบายความแปรปรวนของการเลือกชนิดอาหารได้ร้อยละ 10.97 ได้สมการในการทำนายดังนี้

สมการคะแนนดิบ

$$\text{การเลือกชนิดอาหาร} = 16.3710 + .1723 (\text{ทักษะคิดต่อการบริโภคอาหาร}) + .1719 (\text{ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร}) + .2458 (\text{ขนาดของครอบครัว})$$

สมการคะแนนมาตรฐาน

$$\text{การเลือกชนิดอาหาร} = .2376 (\text{ทักษะคิดต่อการบริโภคอาหาร}) + .1329 (\text{ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร}) + .1086 (\text{ขนาดของครอบครัว})$$

ปัจจัยเอื้อที่มีผลต่อการเลือกชนิดอาหาร คือ อำนาจในการซื้ออาหาร และรายได้ของนักเรียน มีผลเชิงลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสามารถอธิบายความแปรปรวนของการเลือกชนิดอาหารได้ร้อยละ 5.70 ได้สมการในการทำนายดังนี้

สมการคะแนนดิบ

$$\text{การเลือกชนิดอาหาร} = 32.5566 - 1.1283 (\text{อำนาจในการซื้ออาหาร}) - .4222 (\text{รายได้ของนักเรียน})$$

สมการคะแนนมาตรฐาน

$$\text{การเลือกชนิดอาหาร} = -.1927 (\text{อำนาจในการซื้ออาหาร}) - .1243 (\text{รายได้ของนักเรียน})$$

ปัจจัยเสริมที่มีผลต่อการเลือกชนิดอาหาร คือ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ปกครอง การรับรู้สื่อโฆษณา มีผลเชิงลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสามารถอธิบายความแปรปรวนของการเลือกชนิดอาหารได้ร้อยละ 21.44 ได้สมการในการทำนายดังนี้

สมการคะแนนดิบ

$$\begin{aligned} \text{การเลือกชนิดอาหาร} &= 41.7020 - .8276 \text{ (พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ปกครอง)} \\ &\quad - .9300 \text{ (การรับรู้สื่อโฆษณา)} \end{aligned}$$

สมการคะแนนมาตรฐาน

$$\begin{aligned} \text{การเลือกชนิดอาหาร} &= -.3786 \text{ (พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ปกครอง)} - .2184 \\ &\quad \text{ (การรับรู้สื่อโฆษณา)} \end{aligned}$$

4.2 ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม ที่มีผลต่อความถี่ในการบริโภคอาหาร พบว่า

ปัจจัยนำที่มีผลต่อความถี่ในการบริโภคอาหาร คือ ทักษะคิดต่อการบริโภคอาหาร และเพศ มีผลเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสามารถอธิบายความแปรปรวนของความถี่ในการบริโภคอาหาร ได้ร้อยละ 6.96 ได้สมการในการทำนายดังนี้

สมการคะแนนดิบ

$$\begin{aligned} \text{ความถี่ในการบริโภคอาหาร} &= 5.2623 + .0784 \text{ (ทักษะคิดต่อการบริโภคอาหาร)} + .8165 \\ &\quad \text{ (เพศ)} \end{aligned}$$

สมการคะแนนมาตรฐาน

$$\begin{aligned} \text{ความถี่ในการบริโภคอาหาร} &= .1811 \text{ (ทักษะคิดต่อการบริโภคอาหาร)} + .1639 \\ &\quad \text{ (เพศ)} \end{aligned}$$

ปัจจัยเอื้อที่มีผลต่อความถี่ในการบริโภคอาหาร คือ รายได้ของนักเรียนมีผลเชิงลบ และรายได้ของครอบครัวมีผลเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสามารถอธิบายความแปรปรวนของความถี่ในการบริโภคอาหาร ได้ร้อยละ 4.3 ได้สมการในการทำนายดังนี้

สมการคะแนนดิบ

$$\begin{aligned} \text{ความถี่ในการบริโภคอาหาร} &= 11.6710 - .3853 \text{ (รายได้ของนักเรียน)} + .1942 \text{ (รายได้} \\ &\quad \text{ของครอบครัว)} \end{aligned}$$

สมการคะแนนมาตรฐาน

$$\text{ความถี่ในการบริโภคอาหาร} = -.1899 (\text{รายได้ของนักเรียน}) + .1303 (\text{รายได้ของครอบครัว})$$

ปัจจัยเสริมที่มีผลต่อความถี่ในการบริโภคอาหาร คือ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ปกครอง มีผลเชิงลบ การรับรู้สื่อโฆษณามีผลเชิงลบ และการปฏิบัติต่อเด็กของผู้ปกครองเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร มีผลเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสามารถอธิบายความแปรปรวนของความถี่ในการบริโภคอาหารได้ร้อยละ 8.64 ได้สมการในการทำนายดังนี้

สมการคะแนนดิบ

$$\text{ความถี่ในการบริโภคอาหาร} = 13.6847 - .3091 (\text{พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ปกครอง}) - .3314 (\text{การรับรู้สื่อโฆษณา}) + .1459 (\text{การปฏิบัติต่อเด็กของผู้ปกครองเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร})$$

สมการคะแนนมาตรฐาน

$$\text{ความถี่ในการบริโภคอาหาร} = - .2369 (\text{พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ปกครอง}) - .1304 (\text{การรับรู้สื่อโฆษณา}) + .1104 (\text{การปฏิบัติต่อเด็กของผู้ปกครองเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร})$$

4.3 ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม ที่มีผลต่อการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร พบว่า

ปัจจัยนำที่มีผลต่อการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร คือ ทักษะคิดต่อการบริโภคอาหาร ลำดับการเป็นบุตร มีผลเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสามารถอธิบายความแปรปรวนของการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหารได้ร้อยละ 4.60 ได้สมการในการทำนายดังนี้

สมการคะแนนดิบ

$$\text{การปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร} = 8.7544 + .0809 (\text{ทักษะคิดต่อการบริโภคอาหาร}) + .2223 (\text{ลำดับการเป็นบุตร})$$

สมการคะแนนมาตรฐาน

$$\text{การปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร} = .1970 (\text{ทัศนคติต่อการบริโภคอาหาร}) + .1000 \\ (\text{ลำดับการเป็นบุตร})$$

ปัจจัยเอื้อที่มีผลต่อการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร คือ สถานที่ที่เอื้อต่อการออกกำลังกายมีผลเชิงบวก อำนาจในการซื้ออาหารมีผลเชิงลบ และแหล่งขายอาหารมีผลเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสามารถอธิบายความแปรปรวนของการเลือกชนิดอาหารได้ร้อยละ 4.96 ได้สมการในการทำนายดังนี้

สมการคะแนนดิบ

$$\text{การปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร} = 12.4725 + .1078 (\text{สถานที่ที่เอื้อต่อการ} \\ \text{ออกกำลังกาย}) - .4225 (\text{อำนาจในการซื้ออาหาร}) \\ + .2780 (\text{แหล่งขายอาหาร})$$

สมการคะแนนมาตรฐาน

$$\text{การปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร} = .1759 (\text{สถานที่ที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย}) \\ - .1275 (\text{อำนาจในการซื้ออาหาร}) + .1091 \\ (\text{แหล่งขายอาหาร})$$

ปัจจัยเสริมที่มีผลต่อการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร คือ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ปกครอง การปฏิบัติต่อเด็กของผู้ปกครองเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเพื่อน มีผลเชิงลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสามารถอธิบายความแปรปรวนของการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหารได้ ร้อยละ 11.68 ได้สมการในการทำนายดังนี้

สมการคะแนนดิบ

$$\text{การปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร} = 21.2771 - .2960 (\text{พฤติกรรมการบริโภคอาหาร} \\ \text{ของผู้ปกครอง}) - .1998 (\text{การปฏิบัติต่อเด็กของ} \\ \text{ผู้ปกครองเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร}) - .2053 \\ (\text{พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเพื่อน})$$

สมการคะแนนมาตรฐาน

การปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร = - .2393 (พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของผู้ปกครอง) - .1594 (การปฏิบัติต่อเด็กของผู้ปกครองเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร) - .1258 (พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเพื่อน)

4.4 ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม ที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารโดยรวม พบว่า

ปัจจัยนำที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารโดยรวม คือ ทักษะคิดต่อการบริโภคอาหาร และเพศ มีผลเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสามารถอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารโดยรวมได้ร้อยละ 11.81 ได้สมการในการทำนายดังนี้

สมการคะแนนดิบ

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร โดยรวม = 31.2388 + .3454 (ทักษะคิดต่อการบริโภคอาหาร) + 2.2370 (เพศ)

สมการคะแนนมาตรฐาน

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร โดยรวม = .2800 (ทักษะคิดต่อการบริโภคอาหาร) + .1576 (เพศ)

ปัจจัยเอื้อที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารโดยรวม คือ อำนาจในการซื้ออาหารมีผลเชิงลบ รายได้ของนักเรียนมีผลเชิงลบ และรายได้ของครอบครัวมีผลเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสามารถอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารโดยรวมได้ร้อยละ 6.46 ได้สมการในการทำนายดังนี้

สมการคะแนนดิบ

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร โดยรวม = 58.0572 - 1.6679 (อำนาจในการซื้ออาหาร) - .9478 (รายได้ของนักเรียน) + .5462 (รายได้ของครอบครัว)

สมการคะแนนมาตรฐาน

$$\text{พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารโดยรวม} = -.1675 (\text{อำนาจในการซื้ออาหาร}) - .1640 \\ (\text{รายได้ของนักเรียน}) + .1286 (\text{รายได้ของครอบครัว})$$

ปัจจัยเสริมที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารโดยรวม คือ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ปกครอง และการรับรู้สื่อโฆษณา มีผลเชิงลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสามารถอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารโดยรวมได้ร้อยละ 21.20 ได้สมการในการทำนายดังนี้

สมการคะแนนดิบ

$$\text{พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารโดยรวม} = 75.0236 - 1.4334 (\text{พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของผู้ปกครอง}) - 1.4702 (\text{การรับรู้สื่อโฆษณา})$$

สมการคะแนนมาตรฐาน

$$\text{พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารโดยรวม} = -.3858 (\text{พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของผู้ปกครอง}) - .2031 (\text{การรับรู้สื่อโฆษณา})$$

สรุป ปัจจัยที่มีผลและสามารถทำนายพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารพบว่า

ปัจจัยนำ ได้แก่ ทักษะคิดต่อการบริโภคอาหาร เพศ

ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ อำนาจในการซื้ออาหาร รายได้ของนักเรียน และรายได้ของครอบครัว

ปัจจัยเสริม ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ปกครอง และ การรับรู้สื่อโฆษณา

การอภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผลการวิจัย ผู้วิจัยอภิปรายในประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

ส่วนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

1.1 ปัจจัยนำ

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับค่อนข้างดี ในขณะที่ความรู้ในระดับดีถึงดีมาก และความรู้ในระดับต้องปรับปรุงถึงพอใช้อยู่ในระดับอัตราที่ใกล้เคียงกัน ทั้งนี้ถ้ามองในภาพรวมนักเรียนมีความรู้ในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปาลีรัฐ พิทักษ์ดำรงกิจ (2537) และผู้วิจัยอีกหลายท่าน ที่พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก

ประการแรก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน คือ ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 อาจส่งผลให้ระดับความรู้โดยรวมแตกต่างกันคือมีค่าคะแนนทั้งสูงมากและต่ำมากในอัตราที่ใกล้เคียงกันคะแนนเฉลี่ยจึงอยู่ในระดับปานกลาง

ประการที่สอง แม้ว่าหลักสูตรการประถมศึกษาพุทธศักราช 2521 ในกลุ่มวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตหน่วยที่ 1 สิ่งมีชีวิต ในระดับประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 ได้กำหนดความคิดรวบยอดเกี่ยวกับเนื้อหาวิชาโภชนาการว่า การที่นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการและรู้จักเลือกกินได้ถูกต้องถูกส่วน ทำให้ร่างกายมีสุขภาพดี (กระทรวงศึกษาธิการ , 2535) แต่ในสภาพความเป็นจริง โรงเรียนอาจจะไม่ได้สอนให้ความรู้เกี่ยวกับภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน และอาจจะไม่ได้สอนมุ่งเน้นให้รู้จักเลือกรับประทานอาหารอย่างไรเพื่อเป็นการป้องกันภาวะโภชนาการเกินและโรคอ้วน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ ทั้งทางโรงเรียนและในหลักสูตรอาจจะเห็นความสำคัญของการขาดสารอาหารมากกว่า โดยให้มีการกำหนดเนื้อหาเกี่ยวกับ อันตรายที่เกิดจากการขาดสารอาหารไว้ในหลักสูตร (กระทรวงศึกษาธิการ , 2535) ซึ่งก็เหมาะสมกับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นในอดีต แต่ในปัจจุบันปัญหาโภชนาการได้เปลี่ยนไปเป็นปัญหาโภชนาการเกินมาตรฐานในเด็ก โดยเฉพาะ เด็กวัยเรียนในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ที่มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆเป็นทวีคูณ โดยเพิ่มจากร้อยละ 4.05 เป็นร้อยละ 9.07 ในปีพ.ศ 2538และพ.ศ 2540 ตามลำดับ (กองส่งเสริมสาธารณสุข , 2540)

ซึ่งภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานและภาวะอ้วนที่เกิดในวัยเด็กมีความสำคัญมาก โดยเฉพาะในช่วงอายุ 10 - 12 ปี ซึ่งเป็นช่วงที่ร่างกายเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น มีการเปลี่ยนแปลงในขนาดของเซลล์ไขมันอย่างมาก ดังนั้นถ้าเด็กได้รับพลังงานจากอาหารมากเกินไป หรือขาดการออกกำลังกายที่เหมาะสม จะนำไปสู่ภาวะอ้วนที่ลดได้ยาก ปริมาณเซลล์ไขมันที่เพิ่มขึ้นจะส่งผลให้เกิดภาวะอ้วนในวัยผู้ใหญ่ตามมา (Poskitt , 1988 อ้างใน ศรีสุดา วงศ์วิเศษกุล , 2540) ด้วยเหตุนี้อาจารย์ผู้สอนควรจะให้ความสำคัญและสอดแทรกเนื้อหาเกี่ยวกับภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน และโรคอ้วนเข้าไปในการจัดกระบวนการเรียนการสอน ซึ่งหลักสูตรได้มีความยืดหยุ่นเปิดโอกาสให้มีการจัดการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับสภาพปัญหาในท้องถิ่นอยู่แล้ว จึงมีความเป็นไปได้ที่จะดำเนินการ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับอาจารย์ผู้สอนจะให้ความสำคัญมากน้อยเพียงใด ในส่วนของเด็กนักเรียน ซึ่งเป็นวัยที่เริ่มเข้าสู่วัยรุ่น เริ่มสนใจในความสวยงามและรูปร่างตนเอง จึงคิดว่าจะมีความพร้อมพอสมควรที่จะเรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องนี้ ซึ่งผลการวิจัยของเมอร์ฟีและคณะ พบว่า นักเรียนเกรด 5 เกรด 8 และเกรด 11 ของมลรัฐมิชิแกน มีความต้องการที่จะเรียนรู้เรื่องโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพและความเป็นอยู่โดยตรง หัวข้อเรื่องนี้นักเรียนทุกระดับชั้นให้ความสนใจ ได้แก่ การควบคุมน้ำหนัก ต้องการเรียนรู้และได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับชนิดของอาหาร ควรแนะนำ และเน้นอาหารที่มีร้อยละไขมันสูง สามารถควบคุมน้ำหนักได้ (Murphy and others , 1994)

ประการที่สาม การศึกษาของบิดามารดา หรือผู้ปกครอง มีผลต่อความรู้ในเรื่องการบริโภคอาหารของนักเรียนเช่นกัน จากผลการศึกษาพบว่านักเรียนได้รับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจากบิดามารดาหรือผู้ปกครองมากที่สุด แสดงให้เห็นว่าอิทธิพลของครอบครัวมีผลต่อการบริโภคอาหารของนักเรียน ซึ่ง รุธ เอ็ม ลิวเวอร์ตัน (Ruth M.Leverton , 1966) กล่าวไว้ในหนังสือ Food Becomes You ตอนหนึ่งว่า “ บิดามารดาหรือครอบครัว มีส่วนสำคัญในการชี้แนะอาหารต่อช่วงชีวิตของเรา ถ้าปราศจากการชี้แนะ เด็กอาจจะเป็นคนรับประทานมาก รับประทานน้อย หรือไม่ยอมรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ เด็กจะเรียนรู้จากประสบการณ์และตัวอย่างจากบิดามารดาว่า อะไรควรทาน ซึ่งเป็นการยากต่อบิดามารดาที่จะให้ความรู้ใหม่ๆที่ก้าวหน้าทันสมัยหรือดีที่สุดที่เป็นไปได้ในสังคมแก่เด็ก ” ผลการศึกษาพบว่า ระดับการศึกษาของผู้ปกครองอยู่ในระดับประถมศึกษา ประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป ซึ่งดูเหมือนว่าจะมีระดับการศึกษาค่ำ แต่ถ้ามองในภาพรวมจะเห็นว่า ผู้ปกครองที่มีระดับการศึกษาสูงกว่ามัธยมศึกษาตอนต้นไปจนถึงระดับสูงกว่าปริญญาตรี มีมากกว่าครึ่ง คิดเป็นร้อยละ 54.4 แสดงว่า ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาในเกณฑ์ดีพอควรน่าจะสามารถถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารได้ดี แต่เนื่องจากว่าผู้ปกครองส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้างทั่วไป ค้าขาย ประกอบธุรกิจส่วนตัว และเป็นข้าราชการหรือพนักงานรัฐวิสาหกิจ

ซึ่งเป็นอาชีพที่ต้องออกไปทำงานนอกบ้าน ไม่มีเวลาที่จะถ่ายทอดความรู้และคอยดูแลเอาใจใส่ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมากนักซึ่งส่งผลให้นักเรียนมีความรู้ในระดับปานกลาง

เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ ดังนี้

ข้อที่ว่า “ ความหมายของอาหาร ” ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก จุดประสงค์ของการเรียนรู้ในระดับประถมศึกษาไม่ได้มุ่งเน้นในด้านความรู้ แต่จะมุ่งไปในด้านปฏิบัติ คือให้นักเรียนรู้จักประเภทอาหารได้ถูกต้อง ถูกส่วน ให้รู้ถึงสิ่งที่นำไปปฏิบัติได้เลย เช่น รู้ว่าอาหารชนิดใดมีประโยชน์และไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย อาหารชนิดใดควรรับประทานและไม่ควรรับประทาน เป็นต้น

ข้อที่ว่า “ ข้อควรคำนึงถึงการเลือกบริโภคอาหารอย่างถูกหลักโภชนาการ ” ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก นักเรียนไม่มีความรู้อย่างแท้จริง แม้ว่านักเรียนจะรู้ถึงอาหารหลัก 5 หมู่ แต่นักเรียนอาจจะรับประทานไม่ถูกสัดส่วนทั้งคุณค่าและปริมาณอาหาร ซึ่งอาจจะส่งผลให้เกิดภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานได้

ข้อที่ว่า “ ประเภทของสารอาหารที่เป็นส่วนประกอบที่น้อยที่สุดในอาหารจานด่วน และประเภทของอาหารที่ควรรับประทานเพื่อไม่ทำให้น้ำหนักเพิ่มมากขึ้น ” ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก นักเรียนไม่มีความรู้เกี่ยวกับการเลือกบริโภคอาหารเพื่อป้องกันภาวะโภชนาการเกิน ไม่สามารถวิเคราะห์ได้ว่า ในอาหารจานด่วนที่นักเรียนส่วนใหญ่ชอบรับประทานมีสารอาหารชนิดใด มีคุณค่าทางโภชนาการมากน้อยเพียงใด ซึ่งการไม่ทราบเกี่ยวกับเรื่องเหล่านี้ อาจส่งผลให้นักเรียนมีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานได้

ข้อที่ว่า “ เหตุผลของการมีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานในกรณีที่รับประทานอาหารเมื่อเย็นในปริมาณมากเกินไป ” ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนักเรียนไม่ได้รับความรู้เกี่ยวกับเรื่องนี้ แม้นักเรียนพอจะทราบอยู่บ้างว่า รับประทานอาหารเมื่อเย็นทำให้อ้วน และอาจจะทราบถึงเหตุผล แต่การที่ไม่ได้รับความรู้อย่างแท้จริง ทำให้ไม่เกิดความชัดเจนและอาจจะคาดเดาในการตอบคำถาม

ทัศนคติต่อการบริโภคอาหาร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีทัศนคติอยู่ในระดับดี ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ ปาสีรัฐ พิทักษ์ดำรงกิจ (2537) วัฒนา ประกอบแสง (2537) และ ผู้วิจัยอีกหลายท่านที่พบว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีทัศนคติอยู่ในระดับดี ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก ประการแรก ในการสอนเนื้อหาโภชนาการ ควรเน้นทางด้านทัศนคติต่อการบริโภคอาหาร เพราะทัศนคติต่อการบริโภคอาหารเป็นสิ่งสำคัญของการสอนสุขศึกษา อาจทำให้ได้มาซึ่งความรู้และการปฏิบัติทั้งในปัจจุบันและอนาคต ประกอบกับในระดับประถมศึกษาตอนปลาย นักเรียนเริ่ม

มีความรู้สึกรู้จักคิด มีอารมณ์ ทักษะคิดจึงควรเน้นเป็นอันดับแรก การปฏิบัติและความรู้รองลงมาตามลำดับ (สุชาติ โสมประยูร , 2525) ซึ่งในหลักสูตรประถมศึกษา พ.ศ 2521 กลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ได้กำหนดความต้องการของการสอนเนื้อหาโภชนาการในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 ไว้ว่า “ ต้องการให้เด็กรู้จักกินอาหารถูกส่วน และมีเจตคติที่ถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องการกินอาหาร” ดังนั้นโรงเรียนอาจสอนตามที่หลักสูตรกำหนดและตรงกับพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนวัยนี้ จึงส่งผลให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ในด้านทัศนคติต่อการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี

ประการที่สอง จากผลการศึกษาพบว่าลักษณะอาหารกลางวันของนักเรียนส่วนใหญ่ เป็นอาหารจากโครงการอาหารกลางวันของโรงเรียน ซึ่งการจัดอาหารกลางวันในโรงเรียนถือว่าเป็นสิ่งสำคัญมากในการพัฒนาสุขภาพอนามัยของนักเรียน เพราะนอกจากจะให้นักเรียนได้รับประทานอาหารที่สะอาด มีคุณค่าปริมาณเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายและถูกต้องตามหลักโภชนาการแล้ว ยังสร้างสุขนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหาร รวมถึงให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการรับประทานอาหาร รู้จักเลือกอาหารที่มีประโยชน์ ซึ่งเป็นการพัฒนาทัศนคติต่อการบริโภคอาหารได้ผลดีอีกรูปแบบหนึ่ง

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า นักเรียนมีทัศนคติอยู่ในระดับพอใช้ ในข้อที่มีทัศนคติว่า

“ รับประทานอาหารจานด่วนทุกวันเป็นการบั่นทอนสุขภาพให้แย่เร็วขึ้น ” จะเห็นว่านักเรียนยังไม่เห็นถึงโทษภัยของอาหารจานด่วน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากสื่อโฆษณา ซึ่งจากการศึกษาพบว่า กิจกรรมเวลาว่างของนักเรียนส่วนใหญ่เป็นการดูโทรทัศน์ โดยผลการศึกษาสอดคล้องกับคำกล่าวของ ราฟาเอล โทโจ (Rafael Tojo , 1990) ที่ได้กล่าวไว้ว่า โฆษณามีผลโดยตรงต่อแบบแผนชีวิต และนิสัยการบริโภคของเด็ก โดยเฉพาะโฆษณาทางโทรทัศน์ที่เป็นไปตามหลักทฤษฎีของ แบนดูรา โดยใช้ตัวแบบกระตุ้นให้ผู้สังเกตรับเอาพฤติกรรมมาใช้ การเรียนรู้ลักษณะนี้จากสื่อโทรทัศน์ ทำให้เกิดการบริโภคอาหารตามโฆษณาซึ่งเป็นอาหารที่ได้รับความนิยม อร่อย โดยส่วนใหญ่เป็นอาหารขยะ อาหารจานด่วนซึ่งมีคุณค่าทางโภชนาการที่จำกัด มีพลังงานสูง ถ้าบริโภคมากเกินไปก็จะส่งผลต่อสุขภาพ

“ อาหารจานด่วนเหมาะสำหรับเด็กวัยเรียน เพราะมีโปรตีนช่วยในการเจริญเติบโต ” ข้อนี้ นักเรียนอาจจะสับสน กับคำว่า “ อาหารจานด่วน ” กับ “ เด็กวัยเรียนต้องการสารอาหารโปรตีน ” ซึ่งประโยคที่ว่า “ เด็กวัยเรียนต้องการสารอาหารโปรตีน ” เป็นข้อความรู้ที่ถูกต้อง แต่อาหารจานด่วนเป็นทัศนคติที่นักเรียนไม่สมควรเลือกรับประทาน ฉะนั้นจึงอาจสรุปได้ว่า นักเรียนมีข้อทัศนคติในข้อนี้ต่ำ เนื่องจากความสับสนในข้อความ เป็นประการแรก ส่วนประการที่สองนักเรียนมองเห็นคุณค่าของอาหารจานด่วน อาจเป็นเพราะว่า นักเรียนไม่มีความรู้เรื่องอาหารจานด่วน ไม่ทราบถึงประเภท และปริมาณของสารอาหารในอาหารจานด่วน ทำให้เกิดความคิดความเข้าใจที่ผิด

และเกิดการประเมินค่าผิดไป คือ เห็นว่าอาหารจานด่วนมีประโยชน์ ซึ่งส่งผลให้เกิดมีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานได้

ความเชื่อต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความเชื่อถูกต้องอยู่ในระดับดี ซึ่งลักษณะความเชื่อต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในการศึกษาครั้งนี้เป็นความเชื่อที่เกิดจากโครงสร้างของการรับรู้ ที่บุคคลมีเกี่ยวกับตนเองและภาพลักษณ์ ซึ่งจากการศึกษาในครั้งนี้พบว่า ในนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน ส่วนใหญ่คิดว่าตนเองอ้วน คิดเป็นร้อยละ 48.4 ซึ่งเป็นการรับรู้และยอมรับเกี่ยวกับภาพลักษณ์ตนเองที่ตรงกับความเป็นจริง ประกอบกับมีทัศนคติอยู่ในระดับดี อาจจะทำให้มีการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารได้อย่างเหมาะสม ส่งผลให้มีพฤติกรรมดีตามมา

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า นักเรียนมีความเชื่อต่อภาวะโภชนาการเกินในระดับพอใช้ในข้อที่ว่า “ คนอ้วนมักตายเร็ว ” อาจเนื่องจากว่า ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนที่มีรูปร่างท้วม (เริ่มอ้วน) จึงยังไม่เห็นถึงความรุนแรงและอันตรายของโรคอ้วน เพราะยังไม่เกิดผลเสียขึ้นกับตนเอง โดยเฉพาะผลเสียด้านสุขภาพที่รุนแรงถึงขั้นเสียชีวิต ยังเป็นสิ่งที่ยังห่างไกลตัวอยู่มาก

เพศ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในระดับประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 เป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2533) พบว่า นักเรียนชายเป็นโรคอ้วนมากกว่านักเรียนหญิง และงานวิจัยของศรีสุดา วงศ์วิเศษกุล (2540) พบว่า นักเรียนชายมีโอกาสเกิดภาวะโภชนาการเกินและภาวะอ้วนเป็น 1.9385 เท่าของนักเรียนหญิง นอกจากนี้ เอ ลีเคเวโจ (A Requejo and others , 1994 อ้างใน Rafael Tojo and others , 1996) ได้ทำการวิจัยพบว่า ตัวแปรที่มีความสำคัญต่อการบริโภคคือเพศและความแตกต่างระหว่างบุคคล เด็กชายจะได้รับปริมาณสารอาหาร และพลังงานมากกว่าเด็กหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งทั้งนี้ก็เพราะว่าในวัยนี้เริ่มก้าวเข้าสู่วัยรุ่นและมีความสนใจในบทบาทตามเพศของตนเอง จากการศึกษาของ เสถียร สถาพงษ์ และคณะ (2529 อ้างในศรีสุดา วงศ์วิเศษกุล , 2540) ได้ทำการศึกษาในเด็กวัย 10 - 12 ปี พบว่า เด็กชายเลือกรับประทานอาหารที่ตนเองเชื่อว่าจะช่วยเพิ่มขนาดของร่างกาย ในขณะที่เด็กเพศหญิงจะจำกัดน้ำหนักร่างกายเพื่อให้รูปร่างสวยงาม อาจแบ่งอาหารเป็นส่วนย่อยซึ่ง โคลเลท เอ็ม แคนดี้ และคณะ (Colette M Candy and others , 1998) พบว่า เด็กหญิงก่อนวัยรุ่นมีการคาดการณ์เกี่ยวกับความคิดในการปรับตัวที่ผิดเกี่ยวกับเรื่องขนาดของร่างกาย การจำกัดการรับประทานอาหารและพฤติกรรมชดเชยการรับประทานอาหารซึ่งพบว่า มีปฏิกริยาชดเชยการรับประทานอาหารที่มากเกินไปใน

วัยรุ่น โดยออกกำลังกายเพื่อเผาผลาญพลังงานที่ได้จากการรับประทานอาหารเช้าไป และงคอาหารมือหลังจากที่รับประทานเข้าไปเกิน ทั้งนี้ถ้าขาดความรู้และทักษะที่เหมาะสมก็จะนำไปสู่ภาวะโภชนาการเกิน และเกิดโรคอ้วนตามมาได้เช่นกัน

อายุ จากการศึกษาคพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน มีอายุระหว่าง 9 -14 ปี ส่วนใหญ่มีอายุ 11 ปี ซึ่งก็เป็นไปตามวัย เนื่องจากเป็นช่วงวัยเดียวกัน จึงไม่เกิดผลต่อการศึกษาในครั้งนี้ แต่ถ้ามีการศึกษาในวัยที่แตกต่างกัน อายุก็น่าจะเป็นปัจจัยหนึ่งที่น่าสนใจศึกษา เพราะวัยที่แตกต่างกันย่อมมีความต้องการสารอาหารในปริมาณที่แตกต่างกัน แต่อย่างไรก็ตาม ในเด็กวัยนี้ถ้ามีภาวะโภชนาการเกินแล้ว จะส่งผลให้เป็นโรคอ้วนและการรักษาจะยากกว่าคนเป็นโรคอ้วนในวัยผู้ใหญ่ เพราะเป็นวัยที่เซลล์ไขมันแบ่งตัว จำนวนเซลล์มาก สะสมไขมันได้มาก (อารี วัลยะเสวี , 2525)

ขนาดของครอบครัว จำนวนพี่น้องและลำดับการเป็นบุตร ผลการศึกษาพบว่า ส่วนใหญ่มีจำนวนสมาชิกในครอบครัว 4 คน เป็นบุตรคนแรก ในจำนวนพี่น้อง 2 คน และคนเดียวตามลำดับสอดคล้องกับงานวิจัยของสิริวัฒน์ อายุวัฒน์ (2539) พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 ส่วนใหญ่เป็นบุตรคนที่ 1 หรือ 2 มีสมาชิกในครอบครัวจำนวน 2 - 4 คน ซึ่งโรบินสัน และเวจลีย์ (Robinson and Weigley 1978 อ้างใน ยุพิน ตริตส 2528) ได้กล่าวว่า ขนาดของครอบครัวจะมีผลกระทบต่อนิสัยเกี่ยวกับการกินอาหารในครอบครัว กล่าวคือ ครอบครัวใหญ่ที่มีสมาชิกในครอบครัวมาก ค่าใช้จ่ายต่างๆย่อมสูง และคุณภาพอาหารย่อมต่ำลงด้วย ซึ่งจากผลการวิจัย ถ้ามองในภาพรวมขนาดครอบครัวมีสมาชิกในครอบครัวค่อนข้างน้อย และส่วนใหญ่จะเป็นบุตรคนเดียว ในครอบครัวเดี่ยว ดังนั้นจึงได้รับความดูแลเอาใจใส่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจากผู้ปกครองมากพอควร ถ้าผู้ปกครองมีความรู้และทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เด็กก็จะได้รับการดูแลที่ถูกต้องและเหมาะสม ซึ่งจากผลการศึกษาพบว่า ผู้ปกครองส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาค่อนข้างดี ทำให้เด็กได้รับการเลี้ยงดูและส่งเสริมทางด้านโภชนาการไปในทางที่เหมาะสมได้ แต่อีกประการหนึ่งการที่เป็นบุตรคนเดียวในครอบครัวเดี่ยว ซึ่งเป็นลักษณะครอบครัวสมัยใหม่ในปัจจุบัน ที่บิดามารดาต่างทำงานนอกบ้าน ไม่มีเวลาดูแลเด็กเท่าที่ควร โดยเฉพาะในเรื่องอาหารที่ให้เงินเด็กหาอาหารรับประทานด้วยตนเอง ดังนั้นแม้ว่าผู้ปกครองจะมีความรู้ค่อนข้างดี แต่ถ้าไม่มีเวลาดูแลเอาใจใส่เรื่องการบริโภคอาหารของเด็กหรือตามใจเด็กมากเกินไปในกรณีที่เป็นบุตรคนเดียว ให้เลือกรับประทานอาหารได้ตามความชอบ ประกอบกับผลการศึกษาที่พบว่า นักเรียนมีระดับความรู้ค่อนข้าง

ดีและต้องปรับปรุงในอัตราที่ใกล้เคียงกัน เป็นผลให้เด็กเลือกบริโภคอาหารไม่ถูกต้อง เกิดภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานได้เช่นกัน

1.2 ปัจจัยอื่น

รายได้ของครอบครัว จากการศึกษาพบว่า รายได้เฉลี่ยของครอบครัวส่วนใหญ่มีประมาณ 3,000 - 6,000 บาทต่อเดือน ซึ่งเป็นรายได้ค่อนข้างต่ำ แต่ถ้ามองในภาพรวม มีจำนวนครอบครัวสูงถึงร้อยละ 62.8 ที่มีรายได้เฉลี่ยของครอบครัวมากกว่า 6,000 บาทต่อเดือน ซึ่งนับว่ามีระดับฐานะทางเศรษฐกิจที่ดีพอสมควร ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า อยู่ในเขตเมืองที่มีมาตรฐานการครองชีพสูง มีรายได้สูง ครอบครัวก็จะมีอำนาจในการจัดซื้อจัดหาอาหารมารับประทานได้มากเพียงพอกับความต้องการ ซึ่งจากงานวิจัยของชไมพร ยนต์นิยม (2539) พบว่า เด็กวัยรุ่นที่มาจากรอบครัวที่มีฐานะเศรษฐกิจระดับปานกลางถึงค่อนข้างสูง มีการบริโภคอาหารที่มีไขมันและโคเลสเตอรอลในปริมาณมาก มีเส้นใยอาหารน้อย ดังนั้นถ้านักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ถูกต้อง อาจก่อให้เกิดปัญหาโภชนาการเกินมาตรฐานได้

รายได้ของนักเรียน จากการศึกษาพบว่า รายได้ของนักเรียนส่วนใหญ่ประมาณ 20 - 30 บาทต่อวัน ซึ่งถ้ามองในภาพรวมจะพบว่า จำนวนนักเรียนร้อยละ 41 มีรายได้คือ จำนวนเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองมากกว่า 30 บาทต่อวัน ซึ่งเป็นจำนวนเงินที่มากพอสมควร จากการศึกษาของศิริวิวัฒน์ อายุวัฒน์ (2539) พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 และ 5 จังหวัดพิษณุโลก ได้รับเงินมาโรงเรียนเฉลี่ยวันละ 15 บาท ทั้งนี้จะเห็นว่า ในเขตกรุงเทพมหานครซึ่งเป็นพื้นที่เขตเมือง ผู้ปกครองจะให้เงินนักเรียนไปโรงเรียนมากกว่าในเขตชนบท ทั้งนี้เพราะในเขตเมืองมีมาตรฐานการครองชีพสูงกว่า มีค่าใช้จ่ายมากกว่า แต่เนื่องจากโรงเรียนมีโครงการอาหารกลางวันนักเรียนจึงใช้เงินไปกับค่าอาหารเป็นจำนวนน้อย ซึ่งจากผลการศึกษาพบว่า นักเรียนแบ่งใช้เงินเป็นค่าอาหารเป็นจำนวน 10 - 20 บาทต่อวัน โดยในภาพรวมนักเรียนร้อยละ 78 แบ่งใช้เงินเป็นค่าอาหารน้อยกว่า 20 บาทต่อวัน ทั้งนี้จะเห็นว่านักเรียนมีเงินเหลือ ซึ่งการใช้เงินส่วนที่เหลือส่วนนี้ จากการศึกษาพบว่า ส่วนใหญ่เด็กนักเรียนจะเก็บไว้ มีบ้างเล็กน้อยที่ใช้ไปกับการซื้ออาหารว่าง ของเล่น และใช้เป็นค่ารถ ซึ่งแสดงให้เห็นว่านักเรียนรู้จักใช้จ่ายเงิน

ด้านแหล่งขายอาหาร เป็นปัจจัยที่เอื้อต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในระดับกลาง คือมีร้านขายอาหารจานด่วนและน้ำอัดลมใกล้บ้านและโรงเรียนอยู่บ้างเล็กน้อย ซึ่งทั้งนี้อาจเป็นเพราะ

โรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานครทุกโรงเรียน มีโครงการอาหารกลางวันรองรับด้านโภชนาการของเด็กอยู่แล้ว ดังนั้นจากการสังเกตขณะไปเก็บข้อมูลร้านอาหารในโรงเรียนระดับประถมส่วนใหญ่จะไม่มี แต่อาจจะมีบ้างบริเวณรอบนอกโรงเรียน ซึ่งเป็นร้านเล็กๆ และส่วนใหญ่ผู้ปกครองจะเป็นผู้มารับนักเรียนกลับบ้าน ดังนั้นในการเลือกซื้ออาหารจึงอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง แต่อย่างไรก็ตาม อย่างน้อยที่สุดโรงเรียนต้องควบคุมอาหารที่ขายภายในบริเวณโรงเรียน ไม่ปล่อยให้ขายตามใจชอบและค้ากำไรกับเด็กมากเกินไป

อำนาจในการซื้อ เป็นปัจจัยที่เอื้อต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในระดับกลาง คือมีเงินเหลือพอที่จะซื้อขนม และสามารถหาซื้อขนม อาหารจานด่วน อาหารว่างมารับประทานได้ง่ายพอสมควร ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการที่นักเรียนได้รับเงินจากผู้ปกครองเป็นจำนวนที่มากพอสมควร แบ่งใช้เป็นค่าอาหารน้อย และมีเงินเหลือเก็บมาก ทำให้เป็นสิ่งเสริมให้มีอำนาจในการซื้ออาหารได้

สถานที่ที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย เป็นปัจจัยที่เอื้อต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในระดับสูง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากโรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานครมีพื้นที่น้อย ส่วนใหญ่จะใช้ประโยชน์จากการเรียนอย่างเต็มที่ โรงเรียนไม่มีสนามให้เด็กวิ่งเล่น นอกจากนี้ลักษณะชุมชนในเขตกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่จะเป็นชุมชนแออัด ดังนั้นบ้านจะอยู่กันคับแคบไม่มีสถานที่วิ่งเล่น และโดยธรรมชาติของเด็กในวัยเรียนตอนปลายซึ่งเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น เป็นวัยที่มีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย คือมีความพร้อมที่จะปฏิบัติเพื่อรักษารูปร่างตนเองให้สวยงามอยู่แล้ว ทั้งนี้จากผลการศึกษาพบว่า ในทัศนคติข้อที่ระบุว่า “ถ้ารับประทานอาหารมาก ควรออกกำลังกายหรือใช้แรงงานมากๆด้วย” เป็นทัศนคติในระดับดี แต่อย่างไรก็ตามแม้เด็กจะมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและพร้อมที่จะปฏิบัติเพียงไร แต่ถ้าขาดสถานที่ที่เอื้อต่อการออกกำลังกายจึงเป็นการเอื้อต่อการทำให้เด็กนักเรียนมีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานได้

โดยสรุปผลการศึกษาพบว่า มีปัจจัยเอื้อโดยรวมอยู่ในระดับสูง ถ้าพิจารณาทางด้าน มีแหล่งขายอาหารส่วนใหญ่อยู่ในระดับกลาง อำนาจในการซื้ออาหารอยู่ในระดับกลาง แต่มีสถานที่ที่เอื้อต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง ซึ่งในส่วนของสถานที่ที่เอื้อต่อการออกกำลังกายมีปัจจัยเอื้อต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานระดับสูง ซึ่งหมายความว่าอาจมีสถานที่ออกกำลังกายน้อยหรือไม่มีเลย ซึ่งเป็นปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานโดยตรง



1.3 ปัจจัยเสริม

การปฏิบัติต่อเด็กของผู้ปกครองเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จากการศึกษาพบว่าการปฏิบัติต่อเด็กของผู้ปกครองเป็นปัจจัยที่เสริมต่อภาวะโภชนาการเกินในระดับน้อย ซึ่งหมายความว่า การปฏิบัติต่อเด็กของผู้ปกครองเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี คือ ผู้ปกครองจัดอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกายให้นักเรียนรับประทาน จัดให้นักเรียนได้รับประทานผัก สนับสนุนให้นักเรียนเล่นกีฬา และให้ใช้เวลาไปกับการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ คาร์่า ฟารินา (Carla Farina , 1996) ที่พบว่า ผู้เลี้ยงดูมีการควบคุมการรับประทานอาหาร ขนมขบเคี้ยว และส่งเสริมให้ออกกำลังกาย ทั้งนี้เนื่องจากการที่พบว่าผู้ที่จัดอาหารให้เด็กรับประทานส่วนใหญ่เป็นมารดา ซึ่งพฤติกรรมของมารดาจะอยู่ในระดับดี นั่นคือ อาหารที่มารดาชอบรับประทานส่วนใหญ่เป็นอาหารไทย ชอบรสอาหารทุรสประกอบกัน จากการศึกษาพบว่าผู้ปกครองส่วนใหญ่มีความรู้ค่อนข้างดี ซึ่งถ้าผู้ปกครองมีเวลา โดยเฉพาะวันหยุด สามารถที่จะดูแลเด็กในเรื่องการบริโภคอาหารได้ดี ทั้งนี้จากการศึกษาพบว่า ลักษณะอาหารในครอบครัวในวันหยุด ส่วนใหญ่จะปรุงอาหารรับประทานเองที่บ้าน วิธีการปรุงส่วนใหญ่เป็นวิธีการต้ม น้ำมันที่ใช้เป็นน้ำมันพืช ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ดี ที่ส่งเสริมให้เด็กมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ดี

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ปกครอง จากการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ปกครองเป็นปัจจัยที่เสริมต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานของนักเรียนในระดับน้อย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ประการแรกพฤติกรรมการบริโภคอาหารของมารดาอยู่ในระดับดี นั่นคือ อาหารที่มารดาชอบรับประทานส่วนใหญ่เป็นอาหารไทย ชอบรสอาหารทุรส ซึ่งพฤติกรรมที่ดีนี้อาจส่งผลให้นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีด้วยเช่นกัน ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ เจ แอล จอห์นสัน และ แอล แอล เบิร์ช (J.L. Johnson and L.L. Birch , 1994) ที่กล่าวไว้ว่า ลักษณะของบิดามารดา มีอิทธิพลอย่างมากต่อลักษณะนิสัยการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน ประการที่สอง ผู้ปกครองต้องทำงานนอกบ้านในวันทำงาน ไม่มีเวลามากพอที่จะดูแลเอาใจใส่เรื่องอาหารของนักเรียน จากการศึกษาจะเห็นว่า ลักษณะอาหารในครอบครัวในวันทำงานพบว่า ลักษณะอาหารมื้อเช้า แม้จะปรุงเองแต่ปรุงอย่างง่าย ๆ เช่น กาแฟ โอวัลติน ขนมปัง และยังพบว่า บางส่วนซื้ออาหารสำเร็จรูป และไม่ได้รับประทานอาหารมื้อเช้า ซึ่งรวมทั้งนักเรียนด้วย นอกจากนี้จากการศึกษาพบว่า ผู้ปรุงอาหารแม้ส่วนใหญ่ มารดาจะเป็นผู้ปรุง แต่ก็ยังพบว่า มีบ้างเช่นกันที่นักเรียนเป็นผู้ปรุงอาหารเอง และอาจจะช่วยกันปรุงทั้งหมด รวมทั้งการเลือกบริโภคอาหาร นักเรียนเลือกบริโภคอาหารด้วยตนเองเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งจะเห็นว่าผู้ปกครองมีส่วนเกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารของนักเรียนน้อย

ส่งผลให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารของมารดาเป็นปัจจัยเสริมต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานของนักเรียนในระดับน้อย

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเพื่อน จากการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเพื่อนเป็นปัจจัยเสริมต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานของนักเรียนในระดับมาก ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากเป็นวัยที่เด็กยึดถือแบบอย่างในการดำรงชีวิตจากกลุ่มเพื่อน ต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน ดังนั้นพฤติกรรมของเพื่อนจึงมีอิทธิพลต่อนักเรียน ประกอบกับอิทธิพลของสื่อโทรทัศน์ที่มีอาหารแปลกๆใหม่ๆให้นักเรียนลองรับประทานมากมาย มีสถานที่ที่ตกแต่งสวยงาม บรรยากาศดี ส่งเสริมให้มีการรวมกลุ่มกันได้ดี

การรับรู้สื่อโฆษณา จากการศึกษาพบว่า การรับรู้สื่อโฆษณาเป็นปัจจัยเสริมต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในระดับน้อย ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากส่วนใหญ่เด็กนักเรียนได้รับข้อมูลข่าวสารจากผู้ปกครอง ในการเลือกบริโภคอาหารส่วนใหญ่เลือกตามตนเอง และรองลงมาเลือกตามผู้ปกครอง ฉะนั้นในการศึกษารั้งนี้ สื่อโฆษณามีอิทธิพลต่อเด็กค่อนข้างน้อย แม้ว่ากิจกรรมส่วนใหญ่ที่นักเรียนปฏิบัติบ่อยในเวลาว่างคือ การดูโทรทัศน์ก็ตาม แต่อาจจะเป็นการดูหนังดูการ์ตูนมากกว่าที่จะสนใจดูรายการโฆษณาสินค้า

ระดับการศึกษาและอาชีพของผู้ปกครอง จากการศึกษาพบว่า ระดับการศึกษาของผู้ปกครองส่วนใหญ่อยู่ในระดับประถมศึกษา แต่ในภาพรวมพบว่า จำนวนผู้ปกครองร้อยละ 54.4 มีการศึกษาตั้งแต่ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นขึ้นไป จนถึงสูงกว่าระดับปริญญาตรี ซึ่งนับได้ว่าผู้ปกครองมีระดับการศึกษาค่อนข้างดี และจากการศึกษาพบว่า อาชีพของผู้ปกครองส่วนใหญ่ มีอาชีพรับจ้างทั่วไป แต่ก็ยังมีอาชีพค้าขาย ประกอบธุรกิจส่วนตัว และข้าราชการหรือพนักงานรัฐวิสาหกิจ ในอัตราที่ใกล้เคียงกัน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากในเขตกรุงเทพมหานครมีบุคคลหลายระดับชนชั้นอยู่รวมกัน มีทั้งคนร่ำรวยและคนยากจน มีการศึกษาสูงและการศึกษาค่ำ มีอาชีพที่มีรายได้สูงและอาชีพที่มีรายได้ต่ำ เสมือนกับรวมเอาลักษณะประชากรทั้งในและนอกเขตเทศบาลเข้าไว้ด้วยกัน จึงมีระดับการศึกษาและอาชีพที่เด่นชัดหลายระดับ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของศิริวัฒน์ อายุวัฒน์ (2539) พบว่า ระดับการศึกษาของบิดา - มารดาในเขตเทศบาลคือ ระดับปริญญาตรีหรือสูงกว่าปริญญาตรีและนอกเขตเทศบาลคือ ระดับประถมศึกษา

ซึ่งจากการศึกษาของศิริพร หาญน (2536) พบว่า ระดับการศึกษาของบิดามารดา และอาชีพของมารดาหรือผู้เลี้ยงดูเด็กมีความสัมพันธ์กับเด็กอ้วนและเด็กปกติ อย่างไม่มีนัยสำคัญทาง

สถิติ ในส่วนของการที่ผู้ปกครองมีการศึกษาดี จะเห็นความสำคัญของโรคอ้วนในเด็กมากกว่า มารดาที่มีการศึกษาน้อย ทั้งยังเข้าใจเกี่ยวกับด้านสุขภาพ สามารถถ่ายทอดเจตคติให้เด็กได้ดี ส่งผลให้เด็กมีพฤติกรรมที่ดี ซึ่งจากการศึกษาครั้งนี้พบว่า เด็กชอบรับประทานอาหารไทย เครื่องดื่มที่เลือกบริโภคมากที่สุดคือ น้ำผลไม้ รองลงมาเป็นนมสด ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ เอ็ม ดี กรีสแมน (M.D. Gliksman and others , 1993) ที่พบว่า เด็กจากครอบครัวที่มีการศึกษาดีกว่ามีแนวโน้มในการบริโภคนม ผลิตภัณฑ์จากนม น้ำผลไม้ สูง และบริโภคอาหารจานด่วนน้อยกว่า

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

จากผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยรวมอยู่ในระดับดี โดยพิจารณาทางด้านได้ดังนี้

พฤติกรรมการเลือกชนิดอาหาร ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี ซึ่งถ้าพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ชนิดอาหารที่นักเรียนเลือกรับประทานเป็นส่วนใหญ่ และมีพฤติกรรมอยู่ในระดับดี คือ นมรสจัด อาหารที่มีคุณค่าหลักโภชนาการ นอกจากนี้จากการศึกษาพบว่า อาหารที่ชอบรับประทานคือ อาหารไทย ชอบรสอาหารทุรส และปรุงด้วยวิธี รมควัน ส่วนชนิดอาหารที่ไม่เลือกรับประทานหรือรับประทานบางครั้ง และมีพฤติกรรมอยู่ในระดับดี คือ นมรสหวาน อาหารจานด่วน ไอศกรีม ขนมหวาน เลือกอาหารตามโฆษณา ซึ่งเมื่อพิจารณาทั้งชนิดอาหารที่เลือกและไม่เลือกรับประทาน ก็น่าจะส่งผลให้มีพฤติกรรมอยู่ในระดับดี เพราะสามารถเลือกรับประทานอาหารได้ถูกต้อง และจากการศึกษา พบว่านักเรียนเลือกบริโภคอาหารด้วยตนเอง มีปัจจัยเสริมทางด้านโฆษณาน้อย ผู้ปกครองมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารดี จึงส่งผลให้พฤติกรรมด้านนี้อยู่ในระดับดี

นอกจากนี้ การเลือกดื่มน้ำอัดลมของนักเรียน จะเห็นว่าเป็นชนิดอาหารที่นักเรียนเลือกรับประทานบ่อยหรือนานๆครั้ง ในอัตราที่ใกล้เคียงกันและมีพฤติกรรมอยู่ในระดับพอใช้ซึ่งน้ำอัดลม นอกจากจะแพงและไม่มีคุณค่าทางอาหารแล้ว ยังมีสารแต่งสีแต่งกลิ่นและรส มีแกสคาร์บอน ไดออกไซด์ที่อาจเป็นการระคายเคืองต่อกระเพาะอาหาร มีน้ำตาลที่ให้พลังงานมาก ถ้ารับประทานในปริมาณมากทำให้อ้วนได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วัลลภ ไทยเหนือ และคณะ (2533) พบว่า เด็กนักเรียนในกลุ่มที่เป็นโรคอ้วนชอบดื่มน้ำอัดลมมากกว่าเด็กกลุ่มปกติ

พฤติกรรมด้านความถี่ในการบริโภคอาหาร ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี ถ้าพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า พฤติกรรมที่ส่วนใหญ่ปฏิบัติบ่อยหรือเป็นประจำและอยู่ในระดับดี คือ เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืนจนเป็นนิสัย นอกจากนี้ยังพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ มื้อเย็นเป็นมื้อที่รับประทานอาหารมากที่สุด พฤติกรรมที่ส่วนใหญ่ไม่ปฏิบัติหรือปฏิบัติเป็นบางครั้ง และอยู่ในระดับดี คือ รับประทานอาหารมากกว่าวันละ 3 มื้อ รับประทานมือกกลางคืนก่อนนอน รับประทานอาหารมื้อละ 2 งานขึ้นไป ซึ่งเมื่อพิจารณาความถี่ของพฤติกรรมที่ปฏิบัติบ่อยครั้ง หรือเป็นประจำ ก็น่าจะส่งผลให้มีพฤติกรรมอยู่ในระดับดี

การปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี ซึ่งพฤติกรรมที่ปฏิบัติเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง และอยู่ในระดับดีคือ ฉันทเคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืนจนเป็นนิสัย พฤติกรรมที่ไม่ปฏิบัติหรือปฏิบัตินานๆครั้ง และอยู่ในระดับดีคือ ฉันทรับประทานอาหารคำโตและหมดจานภายในเวลาอันรวดเร็ว ฉันทซื้อขนมหรือขนมขบเคี้ยวเก็บคุนไว้รับประทานหมดเสมอ ขณะไปดูโทรทัศน์หรืออ่านหนังสือฉันทจะรับประทานอาหารหรือขนมไปด้วย

โดยสรุป พฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี อาจเนื่องมาจากในระดับประถมศึกษา โรงเรียนมุ่งเน้นให้นักเรียนเกิดพฤติกรรมในการเรียนรู้ด้านการปฏิบัติเป็นอันดับหนึ่งมาตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - 4 เพราะเชื่อว่าถ้าปฏิบัติบ่อยๆจะทำให้นักเรียนเกิดเจตคติตามมาได้ จึงเน้นด้านทัศนคติเป็นอันดับสอง และสำหรับในวัยนี้ความรู้ที่ได้จะเกิดจากการปฏิบัติมากกว่าจากการอ่านหนังสือ ดังนั้น เด็กจึงได้รับการส่งเสริมพฤติกรรมบริโภคอาหารโดยเน้นทางด้านปฏิบัติมาตั้งแต่เป็นเด็กเล็ก โดยในระดับประถมศึกษาปีที่ 1 - 2 หลักสูตรประถมศึกษา พ.ศ. 2521 ได้กำหนดถึงความต้องการว่า ให้เด็กมีความเข้าใจในเรื่องอาหารที่มีประโยชน์ ซึ่งเป็นความเข้าใจพื้นฐานที่ได้มาจากการฝึกปฏิบัติบ่อยๆว่า อาหารใดมีประโยชน์ อาหารใดไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย จากนั้นในระดับประถมศึกษาปีที่ 3-4 ต้องการให้เด็กได้รับประทานอาหารที่ถูกต้อง ถูกส่วน มีสุขนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหาร ซึ่งในระดับนี้ ได้กำหนดให้เด็กได้รู้จักแยกประเภทอาหาร อาหารหลัก 5 หมู่ บอกประโยชน์และโทษของอาหารได้ ได้เลือกรับประทานอาหารที่ถูกส่วน และเพียงพอแก่ความต้องการของร่างกายเป็นประจำทุกวัน และเมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นในระดับประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 มีความต้องการให้เด็กมีเจตคติที่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหารควบคู่ไปกับการเน้นเรื่องการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร (กระทรวงศึกษาธิการ , 2535) โดยในระดับประถมศึกษาตอนปลายนี้ ได้เน้นทัศนคติเป็นอันดับแรก รองลงมาเป็นปฏิบัติ และความรู้เป็นอันดับสุดท้าย ซึ่งจากการศึกษาพบว่า ความรู้ของนักเรียนจะอยู่ในระดับค่อนข้างดี หรือปานกลาง เพราะความรู้ใน

เรื่องการบริโภคอาหารมิใช่เป็นเครื่องรับประกันว่า ผู้ที่มีความรู้แล้วจะมีการปฏิบัติที่ถูกต้องเสมอไป (สุชาติ โสภประยูร , 2525) จึงไม่ให้ความสำคัญกับความรู้ในการสอนเด็กระดับนี้ นอกจากนี้ผลการศึกษาพบว่า ทักษะคิดต่อการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี ซึ่งการที่นักเรียนมีทักษะคิดต่อการบริโภคอาหารดีนั้น มีบทบาทสำคัญอย่างมากทีเดียวในเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน เพราะทักษะคิดเป็นความพร้อมที่จะประพฤติปฏิบัติอยู่แล้ว ถ้ามีทักษะคิดที่ดีต่อการบริโภคอาหาร ก็ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีตามมา

กล่าวโดยสรุป การที่นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี เนื่องจากนักเรียนมีทักษะคิดต่อการบริโภคดี และมีความรู้ค่อนข้างดี ซึ่งพฤติกรรมการเรียนรู้ทั้ง 3 ด้าน มีความสัมพันธ์กันดังที่กล่าวไว้ข้างต้น โดยในระดับประถมศึกษาเน้น ด้านการปฏิบัติมากที่สุด นับตั้งแต่เริ่มแรกให้นักเรียนฝึกปฏิบัติทำความเข้าใจในประโยชน์ของอาหาร จากนั้นฝึกให้นักเรียนรับประทานอาหารที่ถูกต้อง รวมทั้งมีสุขนิสัยที่ดีในการบริโภคอาหารจนกระทั่งมีทักษะคิดที่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร นอกจากนี้ จากการศึกษาพบว่าโรงเรียนมีโครงการอาหารกลางวันซึ่งนับว่ามีประโยชน์มากทีเดียว เพราะนอกจากจะให้เด็กได้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ มีคุณค่าต่อร่างกายแล้ว ยังฝึกให้เด็กมีเจตคติที่ดีต่อการบริโภคอาหาร ทำให้เกิดพฤติกรรมที่ดีได้

จากการศึกษาพบว่า มีความขัดแย้งกันในประเด็นที่ว่า นักเรียนมีภาวะโภชนาการเกิน แต่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี ทั้งนี้อาจเนื่องจากปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะโภชนาการเกินมีหลายปัจจัยด้วยกันคือ ปัจจัยด้านพันธุกรรม ด้านสรีรวิทยา ด้านจิตใจ ด้านการออกกำลังกาย และที่กล่าวถึงคือ ปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อม ซึ่งการที่เด็กมีภาวะโภชนาการเกินอาจเกิดจากหลายปัจจัยหรืออาจจะเกิดจากปัจจัยใดปัจจัยหนึ่ง โดยเฉพาะปัจจัยทางพันธุกรรม ซึ่งมีส่วนอย่างมากที่ทำให้เด็กมีภาวะโภชนาการเกินและโรคอ้วนตามมา จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า บิดามีรูปร่างอ้วน ร้อยละ 79.8 และมารดามีรูปร่างอ้วน ร้อยละ 15.8 ซึ่งมีผู้กล่าวไว้ว่า เด็กที่มาจากรอบครัวที่มีบิดามารดาอ้วน จะไม่สามารถควบคุมพลังงานที่ร่างกายควรได้รับได้เลย มักจะรับประทานอาหารได้ทุกอย่างที่ไม่รู้สึกหิว (J.L. Johnson and L.L. Birch , 1994) นอกจากนี้ยังพบว่า ถ้าบิดามารดามีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน บุตรจะมีโอกาสมีน้ำหนักเกินร้อยละ 80 และถ้าบิดาหรือมารดาคนหนึ่งคนใดมีน้ำหนักเกิน บุตรจะมีโอกาสมีน้ำหนักเกินร้อยละ 40 (Thick , 1980 อ้างใน รัชนิบูลย์ เงินวิสัย , 2539) ดังนั้นก็อาจจะเป็นไปได้ว่า นักเรียนมีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน อาจเนื่องมาจากสาเหตุทางพันธุกรรม แต่อย่างไรก็ตาม แม้ว่าพันธุกรรมจะเป็นปัจจัยนำต่อปัญหาภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน แต่องค์ประกอบทางครอบครัว เช่น สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ทางสังคม และองค์

ประกอบทางอาหารของครอบครัวจะเป็นตัวบ่งชี้ปัญหาได้ (J.L. Johnson and L.L. Birch , 1994) ซึ่งหมายความว่า การเลี้ยงดูที่ถูกต้องของบิดามารดา เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยป้องกันภาวะโภชนาการเกินของนักเรียนได้ แม้ว่านักเรียนจะมีปัจจัยทางพันธุกรรมอยู่ก็ตาม ดังนั้นอาจเป็นไปได้ว่านักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน ไม่ได้รับการเลี้ยงดูที่ถูกต้องและเกิดมีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานมาตั้งแต่ในวัยทารกหรือวัยเด็กก่อนวัยเรียน ทั้งนี้ถ้าเด็กมีภาวะอ้วนในวัยทารกซึ่งเป็นวัยที่ร่างกายมีการเพิ่มจำนวนเซลล์ไขมันมากที่สุด ก็จะเป็นการยากต่อการรักษาเมื่อโตขึ้น

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมอยู่ในระดับต่ำ ในข้อที่มีพฤติกรรมว่า

“ ดื่มน้ำอัดลม / น้ำหวาน ” อาจเนื่องมาจากได้ทำการศึกษานักเรียนในเขตกรุงเทพมหานครที่โฆษณาและกระแสดังคมมีอิทธิพล ซึ่งมักจะดื่มน้ำอัดลมแทนน้ำเปล่าหลังรับประทานอาหาร สอดคล้องกับการศึกษาของ วราภรณ์ บุตรศรี (2537) พบว่า นักเรียนนอกเขตเทศบาลมีการปฏิบัติตนดีกว่านักเรียนในเขตเทศบาลในเรื่องการดื่มน้ำอัดลม

“ ดื่มน้ำรับประทานขนมขบเคี้ยว ” อาจเนื่องมาจากอิทธิพลของโฆษณาที่มีผลโดยดื้อนิตยสาร บริโภคของเด็กโดยเฉพาะโฆษณาทางโทรทัศน์ จากการศึกษาของพิษณุ อุตตะมะเวทินและคณะ (2535) พบว่า เด็กร้อยละ 96.63 เห็นโฆษณาขนมจากโทรทัศน์ และเมื่อเห็นโฆษณาแล้ว เด็กร้อยละ 95.35 จะซื้อขนมขบเคี้ยวและบะหมี่สำเร็จรูปรับประทาน นอกจากนี้จากการศึกษาพบว่า ผู้ปกครองมีอาชีพที่ต้องทำงานนอกบ้าน จึงอาจจะไม่มีเวลาเตรียมอาหารให้บุตร เด็กจึงหันมานิยมบริโภคขบเคี้ยวกันมาก

“ ดื่มน้ำที่เลี้ยงการรับประทานเนื้อสัตว์ที่ติดมันหรือติดหนัง ” อาจเนื่องมาจาก นักเรียนในวัยนี้เลือกรับประทานอาหารตามทัศนคติของตนเอง คือ เลือกตามความชอบและไม่ชอบ ซึ่งเนื้อสัตว์ที่ติดมันหรือติดหนังมีรสชาติอร่อย คิดว่านักเรียนคงชอบรับประทาน โดยลืมนึกถึงผลเสียที่จะตามมา

“ ดื่มน้ำรับประทานอาหารมือเย็นมากกว่ามืออื่น ” อาจเนื่องมาจากอิทธิพลของพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ปกครองที่พบว่า ผู้ปกครองรับประทานอาหารมือเย็นมากที่สุด ทั้งนี้เพราะอาหารมือเย็นเป็นมือที่ทุกคนได้รับประทานอาหารร่วมกัน และเป็นมือที่ไม่ต้องรีบเร่งเช่นกับการรับประทานมือเช้าหรือมือกลางวัน มีเวลามากพอหลังจากเสร็จภารกิจเรียบร้อยแล้ว นับได้ว่าเป็นช่วงเวลาแห่งการผ่อนคลายและพูดคุยกัน ทำให้รับประทานอาหารได้ในปริมาณมาก

จะเห็นได้ว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับต่ำเหล่านี้ส่งผลให้เกิดภาวะโภชนาการเกินได้ทั้งสิ้น

ส่วนที่ 3 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ปัจจัยนำ

จากผลการศึกษาพบว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวม ในด้านการเลือกชนิดอาหารความถี่ในการบริโภคอาหารและการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของชลธิชา สงวนวงษ์ (2539) พบว่า ความรู้ด้านโภชนาการมีความสัมพันธ์ในระดับต่ำกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ อาจเนื่องมาจากการสอนเนื้อหาโภชนาการในโรงเรียนได้เน้นพฤติกรรมการเรียนรู้ ให้สอดคล้องกับความพร้อม ความสามารถและความต้องการของนักเรียน แม้ว่าในระดับประถมศึกษาปีที่ 5-6 จะเน้นพฤติกรรมทางด้านทัศนคติ แต่เด็กในวัยนี้ก็ได้รับการสอนเน้นในเรื่องการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร มาตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-4 เพราะเชื่อว่าความรู้ที่ได้เกิดจากการปฏิบัติมากกว่าจากการอ่านและสอนเนื้อหาวิชา ดังนั้นการพัฒนาให้มีนิสัยการบริโภคที่ดีตั้งแต่เริ่มแรก จะเป็นการเพิ่มความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารให้เด็กเช่นกัน และจากการศึกษาพบว่า นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับดี ซึ่งมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดีเช่นกัน

ทัศนคติต่อการบริโภคอาหาร มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวมในด้านการเลือกชนิดอาหาร ความถี่ในการบริโภคอาหารและการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร ซึ่งอาจจะเป็นเพราะว่า ทัศนคตินั้นมีบทบาทสำคัญอยู่มากในเรื่องสุขปฏิบัติของนักเรียน เพราะที่ทัศนคติที่ดีที่นักเรียนมีต่อความรู้ที่ได้รับ ต่อกิจกรรม หรือต่อวิธีการสอนของครู รวมทั้งต่อตัวครูด้วย จะช่วยให้นักเรียนนำความรู้หรือประสบการณ์ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ (สุชาติ โสมประยูร , 2525) ประกอบกับ นักเรียนจะเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น การปลูกฝังทัศนคติและค่านิยมต่างๆจะเกิดผลดีมาก ดังนั้นเนื้อหาด้านโภชนาการในโรงเรียนจึงสอนเน้นไปในทางปลูกฝังทัศนคติต่อการบริโภคอาหารให้แก่นักเรียนเป็นอันดับแรก เพื่อให้เกิดบริโภคนิสัยที่ดี ตามมา และสุดท้ายนักเรียนเกิดการเรียนรู้ได้จากการปฏิบัติหรือการกระทำพฤติกรรมการบริโภคนั้นๆ ทั้งนี้จากการศึกษาพบว่า นักเรียนมีทัศนคติต่อการบริโภคอาหารในระดับดี ซึ่งมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับดีเช่นกัน

ความเชื่อต่อภาวะโภชนาการเกิน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยรวมในด้านการเลือกชนิดอาหาร ความถี่ในการบริโภคอาหาร การปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก ความเชื่อเป็นสิ่งที่ถ่ายทอดกันมานาน ในอดีตคนไทยเคยเชื่อว่าภาวะโภชนาการเกิน เป็นเรื่องของความร่ำรวย ความมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ จึงพยายามเลี้ยงดูสมาชิกในครอบครัวให้น้ำหนักเกินมาตรฐาน แต่ปัจจุบันเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ถูกต้อง ดังผลการศึกษาที่พบว่านักเรียนมีความเชื่อถูกต้องอยู่ในระดับดี และด้วยเหตุที่ความเชื่อเป็นความเข้าใจและประสบการณ์ ที่ได้ถ่ายทอดและสั่งสมมานานแม้ว่าความเชื่อจะมีเหตุผลหรือข้ออ้างอิงเป็นคำอธิบายถึงผลของความเชื่อนั้นๆซึ่งอาจจะจริงหรือไม่ก็ตาม แต่ถ้าเชื่อแล้วก็ยากจะเปลี่ยนแปลง ซึ่งจะส่งผลต่อพฤติกรรมเป็นอย่างมาก แต่จากผลการศึกษาในครั้งนี้ พบว่า ความเชื่อต่อภาวะโภชนาการเกิน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร นั่นคือความเชื่อต่อภาวะโภชนาการเกินถูกต้องอยู่ในระดับดี ทำให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ศรีสุตา วงศ์วิเศษกุล (2540) พบว่า ความเชื่อด้านโภชนาการ มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยส่งผลกระทบต่อไปยังรูปแบบในการบริโภคและการใช้พลังงาน

เพศ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวม ในด้านการเลือกชนิดอาหารและความถี่ในการบริโภคอาหารอาจเนื่องมาจาก วัยเด็กตอนปลายเป็นวัยที่เริ่มเข้าสู่วัยรุ่น มีความคิดที่แตกต่างกันระหว่างเพศหญิงกับเพศชาย ในเรื่องการบริโภคอาหาร และความรู้สึกต่อภาพลักษณ์ของตนเองซึ่งจะเริ่มเมื่ออายุ 10 ปี เด็กหญิงจะรู้สึกที่ตนเอง มีรูปร่างอ้วนเกินไป ทั้งๆที่น้ำหนักและส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน และต้องการจะมีรูปร่างเพรียวบาง โดยการจำกัดการรับประทานอาหารและออกกำลังกายอย่างหนัก (J.L. John and L.L. Birch ,1994) ส่วนเพศชายจะรับประทานอาหารที่ให้พลังงานสูง เนื่องจากเชื่อว่าอาหารเหล่านั้น จะช่วยให้เพิ่มขนาดของร่างกาย จะได้ดูแข็งแรงบึกบึน สมเป็นชาย (Holman , 1987 อ้างใน ศรีสุตา วงศ์วิเศษกุล . 2540) ซึ่งจะส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่จะนำไปสู่การมีภาวะ โภชนาการที่ไม่ดีได้ ในการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ วรางคณา บุตรศรี (2537) ที่พบว่า เพศมีความสัมพันธ์กับการเลือกอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ปัจจัยเอื้อ

อำนาจในการซื้ออาหาร ที่เอื้อต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมกรรมการบริโภครอาหารโดยรวม ในด้านการเลือกชนิดอาหารและการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร ทั้งนี้อาจเพราะว่า รายได้ของครอบครัวอยู่ในระดับดีพอสมควร นักเรียนได้รับเงินจากผู้ปกครองเป็นจำนวนมากพอสมควร และแบ่งใช้เป็นค่าอาหารน้อย เนื่องจากโรงเรียนมีโครงการอาหารกลางวัน ทำให้มีเงินเหลือเก็บ และซื้อขนม อาหารว่าง ของเล่นได้ ซึ่งเป็นการส่งเสริมให้มีอำนาจในการซื้ออาหารในระดับกลาง เอื้อต่อภาวะโภชนาการเกินบ้างแต่ไม่มาก มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมกรรมการบริโภครอาหารที่อยู่ในระดับดี

สถานที่ที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย ที่เอื้อต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมกรรมการบริโภครอาหารโดยรวม ในด้านการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร นั่นคือ นักเรียนมีพฤติกรรมในการบริโภครในระดับดี แม้ว่าจะไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย ทั้งนี้อาจเนื่องจากเด็กวัยเรียนเป็นวัยที่มีกิจกรรมมาก วิ่งเล่นใช้พลังงานในแต่ละวันมากอยู่แล้ว ดังนั้นการออกกำลังกายหรือการเล่นของนักเรียน ไม่จำเป็นต้องใช้สถานที่กว้างขวางหรือเป็นสนามกีฬาโดยเฉพาะ

ปัจจัยเสริม

พฤติกรรมกรรมการบริโภครอาหารของผู้ปกครองที่เสริมต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมกรรมการบริโภครอาหารโดยรวมในด้าน การเลือกชนิดอาหาร ความถี่ในการบริโภครอาหาร การปฏิบัติตนในการรับประทานอาหารของผู้ปกครอง อาจเนื่องมาจากพฤติกรรมกรรมการบริโภครอาหารของผู้ปกครองอยู่ในระดับดี เสริมต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานของนักเรียนในระดับน้อย ซึ่งมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมกรรมการบริโภครอาหารที่อยู่ในระดับดี

การรับรู้สื่อโฆษณา ที่เสริมต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมกรรมการบริโภครอาหารโดยรวม ในด้าน การเลือกชนิดอาหาร ความถี่ในการบริโภครอาหาร การปฏิบัติตนในการบริโภครอาหาร แม้ว่าจะมีงานวิจัยต่างๆมากมายที่สรุปว่า โฆษณามีผลโดยตรงต่อแบบแผนชีวิต และนิสัยการบริโภครอาหารของเด็ก โดยเฉพาะโฆษณาทางโทรทัศน์ แต่จากการ

ศึกษาในครั้งนี้พบว่า ส่วนใหญ่เด็กเลือกบริโภคอาหารด้วยตนเอง และได้รับข้อมูลข่าวสารจากผู้ปกครอง ได้รับข้อมูลจากสื่อโฆษณาน้อยทำให้เด็กมีพฤติกรรมการบริโภคอยู่ในระดับดี

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเพื่อน ที่เสริมต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวม ในด้านการเลือกชนิดอาหาร การปฏิบัติตนในการบริโภคอาหาร ทั้งนี้อาจเนื่องจาก เด็กวัยนี้เริ่มเข้าสู่วัยรุ่นจะทำกิจกรรมร่วมกับกลุ่มเพื่อนมากขึ้น ดังนั้นเพื่อนจึงอาจมีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารของเด็ก แต่จากการศึกษาพบว่า มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเพื่อนที่อื้อต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในระดับมาก และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนอยู่ในระดับดี ซึ่งขัดแย้งกับผลการศึกษาที่ค้นพบ ทั้งนี้อาจจะอธิบายได้ว่าแม้ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเพื่อนจะมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน แต่เป็นความสัมพันธ์ในระดับต่ำมากจนเกือบไม่มีความสัมพันธ์กันเลย และอาจจะไม่ส่งผลต่อการบริโภคอาหารของนักเรียนมากนัก ทั้งนี้เพราะเป็นช่วงวัยก่อนวัยรุ่นที่อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนยังมีไม่มากนัก

ส่วนที่ 4 ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ปัจจัยนำ

ผลการศึกษาพบว่า ทักษะคิดต่อการบริโภคอาหาร ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และขนาดของครอบครัวมีผลเชิงบวกต่อการเลือกชนิดอาหาร โดยมีความสามารถในการทำนายได้ร้อยละ 10.97 ทักษะคิดต่อการบริโภคอาหาร และเพศ มีผลเชิงบวกต่อความถี่ในการบริโภคอาหาร โดยมีความสามารถในการทำนายได้ร้อยละ 6.96 ทักษะคิดต่อการบริโภคอาหาร และลำดับการเป็นบุตรมีผลเชิงบวกกับการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร โดยมีความสามารถในการทำนายได้ร้อยละ 4.60 ทักษะคิดต่อการบริโภคอาหารและเพศมีผลเชิงบวกต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวม โดยมีความสามารถในการทำนายได้ร้อยละ 11.81 ทั้งนี้เนื่องจาก การที่ทักษะคิด ความรู้ และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เป็นพฤติกรรมการเรียนรู้ที่มีความสัมพันธ์และส่งผลต่อกัน ในวัยเด็ก การมีทักษะคิดที่ดีทำให้มีนิสัยในการบริโภคที่ดี ซึ่งจะเป็นแรงผลักดันให้เลือกและบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ซึ่งการเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและรู้จักการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหารได้ถูกต้องจะก่อให้เกิดความรู้ตามมาภายหลัง นอกจากนี้จากการศึกษาพบว่า เพศเป็นปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของนักเรียน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ เอ ลีเควโจ

(A Requejo and others 1994 อ้างใน Rafael Tojo and others , 1996) พบว่า ตัวแปรที่มีความสำคัญต่อการบริโภค คือ เพศ และความแตกต่างระหว่างบุคคล เด็กเพศชายจะได้รับปริมาณสารอาหารและพลังงานมากกว่าเด็กเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ปัจจัยอื่น

ผลการศึกษาพบว่า อำนาจในการซื้ออาหาร และรายได้ของนักเรียนมีผลเชิงลบต่อการเลือกชนิดอาหาร โดยมีความสามารถในการทำนายได้ร้อยละ 5.90 รายได้ของนักเรียนมีผลเชิงลบ และรายได้ของครอบครัว มีผลเชิงบวกต่อความถี่ในการบริโภคอาหาร โดยมีความสามารถในการทำนายได้ร้อยละ 4.3 สถานที่ที่ซื้ออาหารออกก้าลังกายมีผลเชิงบวก อำนาจในการซื้ออาหารมีผลเชิงลบ แหล่งขายอาหารมีผลเชิงบวกต่อการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร โดยมีความสามารถในการทำนายได้ร้อยละ 4.96 อำนาจในการซื้ออาหารมีผลเชิงลบ รายได้ของนักเรียนมีผลเชิงลบ และรายได้ของครอบครัวมีผลเชิงบวกต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวม โดยมีความสามารถในการทำนายได้ร้อยละ 6.46 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากผลการศึกษาที่พบว่า รายได้เฉลี่ยของครอบครัวค่อนข้างดี นักเรียนมีรายได้จากการได้รับเงินจากผู้ปกครองไปโรงเรียนในแต่ละวันมากพอควร และแบ่งจ่ายเป็นค่าอาหารน้อย มีเงินเหลือที่จะซื้ออาหารว่าง ขนม อาหารจานด่วนค่อนข้างมาก ส่งผลให้อำนาจในการซื้ออาหารอยู่ในระดับปานกลาง คือนักเรียนมีอำนาจในการซื้ออาหารได้มากพอควร แต่อาจจะไม่ซื้อมากนักเพราะ จากการศึกษาพบว่าเงินส่วนที่เหลือจากค่าอาหารส่วนใหญ่ที่นักเรียนจะเก็บไว้ ซึ่งแสดงว่านักเรียนรู้จักใช้เงิน ทำให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีตามมา

ปัจจัยเสริม

ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ปกครอง การรับรู้สื่อโฆษณา มีผลเชิงลบต่อการเลือกชนิดอาหาร โดยมีความสามารถในการทำนายร้อยละ 21.44 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ปกครอง การรับรู้สื่อโฆษณามีผลเชิงลบ และการปฏิบัติต่อเด็กของผู้ปกครองเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร มีผลเชิงบวกต่อความถี่ในการรับประทานอาหาร โดยมีความสามารถในการทำนายร้อยละ 8.64 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ปกครอง การปฏิบัติต่อเด็กของผู้ปกครองเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเพื่อนมีผลเชิงลบต่อการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร โดยมีความสามารถในการทำนายร้อยละ 11.68 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ปกครอง และการรับรู้สื่อโฆษณามีผลเชิงลบต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวม

โดยมีความสามารถในการทำนายร้อยละ 21.20 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ปกครองดี มีระดับการศึกษาและอาชีพค่อนข้างดี ส่งผลให้เสริมต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในระดับน้อย ประกอบกับการรับรู้สื่อโฆษณาเป็นปัจจัยที่เสริมต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในระดับน้อย เนื่องจากผลการศึกษาพบว่า เด็กเลือกบริโภคอาหารด้วยตนเอง และรับข้อมูลข่าวสารจากผู้ปกครอง ซึ่งข้อมูลเกี่ยวกับการบริโภคอาหารจากโฆษณาได้รับน้อยมาก ดังนั้นจึงส่งผลให้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับดี

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. แม้จะมีแผนพัฒนาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและโภชนาการทั้งในระดับประเทศและในเขตกรุงเทพมหานคร แต่ในการดำเนินงานตามแผน ควรจะมีการติดตามและประเมินผลการดำเนินงานอย่างใกล้ชิด ทั้งยังควรสร้างความตระหนักในสาเหตุและผล ที่จะตามมาจากภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานให้กับผู้ที่เกี่ยวข้อง เช่น ผู้ปกครอง ครู พยาบาลอนามัยโรงเรียนหรือพยาบาลประจำโรงเรียน จะช่วยให้เด็กกลุ่มดังกล่าวไม่ถูกละเลย และช่วยให้ระบบการเฝ้าระวังทางโภชนาการมีประสิทธิภาพครบถ้วนมากขึ้น

2. ผู้บริหารโรงเรียนและอาจารย์ผู้สอนเนื้อหาโภชนาการ ทั้งในกลุ่มวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต กลุ่มสร้างเสริมลักษณะนิสัย รวมทั้งกลุ่มการงานและพื้นฐานอาชีพ ควรให้ความสำคัญเกี่ยวกับภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานและโรคอ้วน โดยจัดไว้ในกระบวนการเรียนการสอน ซึ่งหลักสูตรได้มีความยืดหยุ่น เปิดโอกาสในการจัดการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับสภาพปัญหาในท้องถิ่นอยู่แล้ว

เมื่อพิจารณาในรายข้อพบว่า นักเรียนยังมีความรู้ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ในเรื่อง ความหมายของอาหาร ข้อควรคำนึงถึงการเลือกบริโภคอาหารอย่างถูกหลักโภชนาการ ประเภทของสารอาหารในอาหารจานด่วน อาหารที่ไม่ทำให้น้ำหนักเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นครูควรเน้นย้ำในเนื้อหาส่วนนี้เพราะเป็นเนื้อหาที่มีความสำคัญอยู่มากในเรื่องของภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน

นักเรียนมีทัศนคติต่ำกว่าเกณฑ์ในเรื่อง ประโยชน์และโทษภัยของอาหารจานด่วน ซึ่งจากผลการศึกษา นักเรียนยังมองเห็นคุณค่าของอาหารจานด่วน และรับรู้ถึงโทษภัยของอาหารจานด่วนและความรุนแรงของโรคอ้วนในระดับต่ำ ดังนั้นครูควรปลูกฝังทัศนคติที่ดีต่อการบริโภคอาหารในเรื่องเหล่านี้ให้แก่เด็กเพราะ ทัศนคติเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดแนวโน้มในการมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ซึ่งการจะมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ดีหรือไม่เพียงไรขึ้นอยู่กับทัศนคติ จากผลการศึกษาครั้งนี้พบว่า ทัศนคติต่อการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารในระดับกลาง ซึ่งเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมากที่สุด เมื่อเทียบกับหลายๆปัจจัยที่ทำการศึกษาในครั้งนี้

นอกจากนี้ยังพบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานในเรื่อง การดื่มน้ำอัดลม การรับประทานขนมขบเคี้ยว การรับประทานเนื้อสัตว์ติดมันหรือติดหนัง และการรับประทานอาหารมื่อเย็นมากกว่ามื่ออื่น เป็นพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ที่ส่งผลให้เกิดภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานทั้งสิ้น ดังนั้นครูควรส่งเสริมให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการมี

พฤติกรรมกรบริโภคอาหารที่ดี โดยการจัดนิทรรศการ หรือมูมเกี่ยวกับเรื่องอาหารทั้งที่มีประโยชน์และโทษ การเลือกบริโภคอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ

3. ในการจัดการเรียนการสอนเนื้อหาเกี่ยวกับโภชนาการ จะมีประสิทธิภาพมากที่สุด ถ้าให้โดยการจัดในรูปโครงการ ซึ่งเพิ่มเติมจากโครงการอาหารกลางวันที่เคยมีอยู่แล้ว โดย

3.1 โรงเรียนเป็นผู้สนับสนุน และดูแลเกี่ยวกับการจัดบริการต่างๆ ในโรงอาหารตั้งแต่จัดชนิดอาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ จัดเตรียมอุปกรณ์เครื่องใช้ให้เอื้อต่อการปฏิบัติ เสนอให้เลือกเฉพาะอาหารที่มีคุณค่าในโรงเรียน โดยเฉพาะร้านขายอาหารภายในบริเวณโรงเรียน ควรมีการจัดการควบคุมคุณภาพและราคาอาหาร

3.2 ให้ความรู้แก่นักเรียนด้วยวิธีการสอนที่หลากหลายตามความเหมาะสม นอกจากนี้การมีโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียน เป็นสภาพการณ์ที่เอื้ออำนวยให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติจนเกิดความรู้อย่างดี และทัศนคติที่ดีต่อการบริโภคอาหาร

3.3 ให้ความรู้แก่ผู้เลี้ยงดูเด็ก โดยเฉพาะกับบิดามารดาที่พบว่า มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน ส่วนหนึ่งมีปัจจัยมาจากพันธุกรรมและสภาพแวดล้อม การเลี้ยงดูที่ถูกต้องและฝึกบริโภคนิสัยที่ดีให้เกิดขึ้นอย่างถาวรตั้งแต่วัยเด็กเล็ก เป็นสิ่งสำคัญมากในการป้องกันภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานและโรคอ้วน ดังนั้นควรให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ โดยคำนึงถึงการให้ความรู้เกี่ยวกับภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานและโรคอ้วน รวมทั้งการแก้ไขปัญหาโภชนาการเกินและอ้วนที่เหมาะสมแก่ผู้เลี้ยงดู ทั้งนี้เพราะผู้เลี้ยงดูเป็นบุคคลต้นแบบที่เด็กยึดถือปฏิบัติตาม ดังนั้นผู้เลี้ยงดูควรมีภาพลักษณ์ที่ดี และปฏิบัติตัวเป็นแบบอย่างโดยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ รวมทั้งมีทัศนคติและความเชื่อที่ถูกต้องในเรื่องการบริโภคอาหาร

3.4 โรงเรียนอาจจะเชิญนักโภชนาการมาพูดคุยให้ความรู้เกี่ยวกับอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการแก่เด็กและผู้ปกครองเป็นรายบุคคล สำหรับผู้ที่สนใจเพิ่มเติมจากที่ครูได้ให้ความรู้ไปแล้ว

4. จากผลการศึกษาพบว่า สถานที่ที่เอื้อต่อการออกกำลังกายเป็นปัจจัยที่เอื้อต่อภาวะโภชนาการเกินในระดับสูง คือมีสนามเด็กเล่น ทั้งที่โรงเรียนและบริเวณใกล้บ้านเป็นจำนวนมาก นักเรียนมีโอกาสได้ออกกำลังกายหลังเลิกเรียนและในวันหยุดน้อย ทั้งนี้เพราะโรงเรียนแต่ละโรงเรียนมีพื้นที่ภายในบริเวณโรงเรียนค่อนข้างน้อย การจัดแบ่งพื้นที่ให้เป็นสถานที่ออกกำลังกายจึงเป็นไปได้ค่อนข้างยาก ดังนั้นโรงเรียนควรร่วมมือกับชุมชนในการส่งเสริมให้เด็กได้ออกกำลังกาย โดยการจัดสนามเด็กเล่นในชุมชน จัดอุปกรณ์การเล่นกีฬาให้ตามความเหมาะสมรวมทั้งปลูกฝังให้นักเรียนมีเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการวิจัยเพื่อศึกษาในเรื่องเดียวกันนี้ แต่ใช้เครื่องมือที่ต่างกัน เช่น การสัมภาษณ์ การสังเกต การสำรวจรายการอาหาร หรืออาจจะใช้เครื่องมือหลายๆชนิดประกอบกัน เพื่อจะได้ ข้อมูลใกล้เคียงความเป็นจริงมากที่สุด
2. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบปัจจัย ที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนชั้น ประถมศึกษา ในเขตเมืองกับนอกเมือง ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร กับสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน
3. ควรมีการศึกษาหารูปแบบการจัดการเรียนการสอนในโรงเรียนเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน โดยอาจจะศึกษาในเชิงวิธีการสอนในโรงเรียนต่างๆ หรืออาจจะศึกษาเป็นกรณีศึกษาเฉพาะ โรงเรียนที่ได้รับการรับรองมาตรฐานการจัดการเรียนการสอนจาก กระทรวงศึกษาธิการ รวมทั้งศึกษาในเชิงทดลองเพื่อสร้างโปรแกรมการเรียนการสอนเนื้อหา โภชนาการที่เกี่ยวกับภาวะ โภชนาการเกินมาตรฐานที่ได้คุณภาพ