

สรุปผลการวิจัย การอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง "ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร" โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ตามตัวแปรเพศ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามขึ้นเพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัยกับกลุ่มตัวอย่างประชากร ซึ่งได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 820 คน เป็นนักเรียนชาย 410 คน และนักเรียนหญิง 410 คน จาก 29 โรงเรียน โดยผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ได้รับแบบสอบถามกลับคืนมาครบ 820 ฉบับคิดเป็นร้อยละ 100 หลังจากนั้นผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป เอส พี เอส เอกซ์ (SPSS^X) ของสถาบันบริการคอมพิวเตอร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบความแตกต่าง โดยการทดสอบค่า "ที" (t-test) ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 แล้วนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปตารางประกอบความเรียง

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สรุปผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัด กรุงเทพมหานคร ในปีการศึกษา 2534 จำนวน 820 คน เป็นเพศชาย 410 คน เพศหญิง 410 คน นักเรียนส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 11-12 ปี ร้อยละ 79.51 และนับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 90.61 ระดับการศึกษาของบิดาและมารดา ส่วนใหญ่จบชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 หรือเทียบเท่า ร้อยละ 41.71 และ 51.95 ตามลำดับ บิดาของนักเรียนประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป ร้อยละ 33.66 และมารดาของนักเรียนประกอบอาชีพค้าขาย ร้อยละ 32.93 นักเรียนส่วนใหญ่ในปัจจุบันอาศัยอยู่กับบิดามารดา ร้อยละ 76.83 และมีจำนวนสมาชิกในครอบครัวอยู่ระหว่าง 4-5 คน เป็นส่วนใหญ่ ร้อยละ 53.90 ส่วนการจัดอาหารประจำวันที่บ้านของนักเรียน พบว่า ส่วนใหญ่ ร้อยละ 76.59 ปรุงอาหารเอง โดยผู้จัดหรือปรุงอาหารที่บ้านของนักเรียน คือ มารดา ร้อยละ 76.58 และนักเรียนส่วนใหญ่ได้รับประทานอาหารเข้าทุกวัน ร้อยละ 58.90 รองลงมาคือ รับประทานอาหารบางวัน และไม่ได้รับประทานเลย ร้อยละ 36.34 และ 4.76 ตามลำดับ สาเหตุส่วนใหญ่ที่นักเรียนไม่ได้รับประทานอาหารเช้า เพราะไม่มีเวลา ร้อยละ 45.99 รองลงมาเพราะไม่มีเวลา ร้อยละ 43.03 และ ร้อยละ 69.01 รับประทานอาหารเช้ามาจากบ้าน ส่วนการรับประทานอาหารกลางวันที่โรงเรียน พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ได้รับเงินเป็นค่าอาหารกลางวันที่โรงเรียนวันละ 6-10 บาท ร้อยละ 32.07 นักเรียนได้รับประทานอาหารกลางวันทุกวัน ร้อยละ 74.64 รองลงมาคือ รับประทานอาหารบางวัน และไม่ได้รับประทานเลย ร้อยละ 24.02 และ 1.34 ตามลำดับ สาเหตุส่วนใหญ่ที่นักเรียนไม่ได้รับประทานอาหารกลางวัน เพราะไม่มีเวลา ร้อยละ 81.73 รองลงมาเพราะไม่มีเวลา ร้อยละ 15.38 และการรับประทานอาหารกลางวันของนักเรียน ร้อยละ 66.87 โรงเรียนจัดอาหารให้โดยนักเรียนต้องเสียเงินค่าอาหาร และเมื่อจําแนกข้อมูลทั่วไปของนักเรียนตามตัวแปรเพศของนักเรียนในทุกด้านโดยเฉลี่ยก็จะมีลักษณะตามที่ได้กล่าวนี้ แต่มีความแตกต่างของข้อมูลในบางด้านคือ สาเหตุส่วนใหญ่ที่นักเรียนชายไม่ได้รับประทานอาหารเช้า เพราะไม่มีเวลา ร้อยละ 44.64 รองลงมาคือ เพราะไม่มีเวลา ร้อยละ 41.67 ส่วนนักเรียนหญิง สาเหตุส่วนใหญ่ที่ไม่ได้

รับประทานอาหารเช้า เพราะไม่มี ร้อยละ 50.30 รองลงมา เพราะไม่มีเวลา ร้อยละ 41.42

2. ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 พบว่า โดยส่วนรวมมีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับสูง และเพื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่านักเรียนมีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารสูงในทุกด้าน ได้แก่ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การรับประทานอาหารที่ควรหลีกเลี่ยงและอาหารที่ปนเปื้อนสารพิษ สุขนิสัยในการรับประทานอาหาร และการเลือกซื้ออาหารที่มีประโยชน์ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า นักเรียนโดยส่วนรวมมีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับสูงมากจำนวน 5 ข้อ ระดับสูงจำนวน 58 ข้อ ส่วนรายข้อที่นักเรียนโดยส่วนรวมมีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับต่ำจำนวน 12 ข้อ สรุปได้ดังนี้

ด้านการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่ามีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับต่ำ เรียงตามลำดับดังนี้

1. การรับประทานอาหารเช้าจากพวกเครื่องในสัตว์ เช่น หัวใจ ไส้ ตับ ปอด สับคาละ 1-2 ครั้ง
2. การรับประทานอาหารว่างจากพวกอาหารสำเร็จรูปที่บรรจุห่อหรือกล่อง เช่น ขนมปัง ข้าวเกรียบกุ้ง บะหมี่สำเร็จรูป*
3. การรับประทานอาหารที่ปรุงด้วยถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วลิสง ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ฯลฯ เช่น ถั่วต้ม นมถั่วเหลือง ไขมันแต่ละวัน
4. การรับประทานข้าว ก๋วยเตี๋ยว หรือแป้งชนิดอื่น อย่างน้อยวันละ 3 ครั้ง
5. การดื่มนมสด วันละ 1-2 แก้วทุกวัน
6. การรับประทานผักสีเหลืองหรือผลไม้สุกสีเหลือง เช่น ฟักทอง กะหล่ำ อย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 ครั้ง

ด้านการรับประทานอาหารที่ควรหลีกเลี่ยงและอาหารที่ปนเปื้อนสารพิษ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่ามีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับต่ำ เรียงตามลำดับดังนี้

* ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารด้านลบ

1. การบอกแม่ค้าไม่ให้ใส่ผงชูรสลงในอาหารที่ซื้อรับประทาน
2. การสังเกตคุณลักษณะของน้ำส้มสายชูแท้ และสีของพริกแดง ในน้ำส้มสายชูก่อนรับประทาน
3. การรับประทานหวานเย็น หรือน้ำแข็งใส่น้ำหวาน*
4. การอุ่นอาหารกระป๋องในภาชนะที่ใช้หุงต้มก่อนรับประทาน

ด้านสุขนิสัยในการรับประทานอาหาร เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่ามีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับต่ำ เรียงตามลำดับดังนี้

1. การรับประทานอาหารมือเย็นมากกว่ามืออื่น ๆ*
 2. การดูโทรทัศน์ขณะรับประทานอาหาร*
3. การเปรียบเทียบค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

3.1 การเปรียบเทียบค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน ระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิง พบว่านักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ทั้งโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับสูงทุกด้าน และเมื่อเปรียบเทียบกันพบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนหญิงมีค่าเฉลี่ยของค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร สูงกว่านักเรียนชายทุกด้าน และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่านักเรียนหญิงและนักเรียนชายมีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 23 ข้อ โดยนักเรียนหญิงมีค่าเฉลี่ยของค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารสูงกว่านักเรียนชายทุกข้อ ได้แก่

ด้านการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

1. การรับประทานข้าวกับน้ำปลาหรือซอสโดยไม่ต้องการกับข้าวอย่างอื่น*
2. การรับประทานผลไม้สดในแต่ละวัน
3. การรับประทานวิตามินเสริมแทนอาหาร*

* ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารด้านลบ

4. การรับประทานนมปั่นหวานแทนนมสด*

5. การไม่รับประทานอาหารที่มีผัก*

ด้านการรับประทานอาหารที่ควรหลีกเลี่ยงและอาหารที่ปนเปื้อนสารพิษ

6. การดื่มน้ำชาหรือกาแฟ*

7. การเลือกรับประทานอาหารที่ไม่มีแมลงวันตอม

8. การล้างผักหรือผลไม้ด้วยน้ำหลาย ๆ ครั้งให้สะอาดก่อนรับประทาน

9. การรับประทานลูกชิ้นที่กรุบกรอบเท่านั้น*

10. การรับประทานอาหารที่ไม่สุก หรือสุกๆ ดิบๆ เช่น ปลาจ่อม

ลาบ ก้อย แหนม*

11. การดื่มเครื่องดื่มบำรุงกำลังหรือเครื่องดื่มประเภทเกลือแร่*

12. การสังเกตคุณลักษณะของน้ำส้มสายชูแท้และสีของพริกคองในน้ำส้มสายชู

ก่อนรับประทาน

13. การบอกแม่ค้าไม่ให้ใส่ผงชูรสลงในอาหารที่ซื้อรับประทาน

ด้านสุขนิสัยในการรับประทานอาหาร

14. การรับประทานอาหารรสจัด เช่น หวานจัด เค็มจัด เปี้ยวจัด

เผ็ดจัด*

15. การล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารแต่ละมื้อ

16. การแปรงฟันหรือบ้วนปากให้สะอาดหลังการรับประทานอาหาร

17. การรับประทานอาหารโดยเคี้ยวอาหารช้า ๆ ให้ละเอียดก่อนกลืน

18. การเก็บอาหารที่ตกหล่นบนพื้นขึ้นมารับประทาน*

19. การใช้ภาชนะและช้อนที่สะอาดในการรับประทานอาหาร

20. การดื่มน้ำสะอาดพอสมควรประมาณ 1 แก้วหลังรับประทานอาหาร

ด้านการเลือกซื้ออาหารที่มีประโยชน์

21. การเลือกซื้ออาหารหรือขนมที่มีของเส้น ของแถมมาก ๆ*

* คำนิยามเกี่ยวกับการบริโภคอาหารด้านลบ

22. การซื้ออาหารสำเร็จรูปโดยดูวันหมดอายุที่ฉลากข้างภาชนะที่บรรจุ เช่น นมกล่อง ถั่วอบ

23. การเลือกซื้ออาหารโดยคำนึงถึงคุณค่าของอาหาร

3.2 การเปรียบเทียบค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน ระหว่างนักเรียนที่มีการปฏิบัติมากเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และนักเรียนที่มีการปฏิบัติน้อยเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร พบว่านักเรียนที่มีการปฏิบัติมากเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับสูงทั้งโดยส่วนรวมและรายด้าน ส่วนนักเรียนที่มีการปฏิบัติน้อยเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยส่วนรวมอยู่ในระดับต่ำมีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับต่ำ 3 ด้าน และอยู่ในระดับสูงเพียงด้านเดียวคือ ด้านรับประทานอาหารที่ควรหลีกเลี่ยงและอาหารที่ปนเปื้อนสารพิษ เมื่อเปรียบเทียบค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารระหว่างนักเรียนที่มีการปฏิบัติมาก และนักเรียนที่มีการปฏิบัติน้อยเกี่ยวกับการบริโภคอาหารทั้งโดยส่วนรวมและรายด้าน พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนที่มีการปฏิบัติมากเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารสูงกว่านักเรียนที่มีการปฏิบัติน้อยเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 55 ข้อ สำหรับข้ออื่น ๆ ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การอภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผลการวิจัยเรื่อง ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยอภิปรายผลเฉพาะประเด็นที่สำคัญดังต่อไปนี้

1. ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารทั้งโดยส่วนรวมและรายด้านอยู่ในระดับสูงทุกด้าน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนักเรียนได้รับการปลูกฝังค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมาจากการอบรมเลี้ยงดูในครอบครัวเป็นพื้นฐาน และได้รับการพัฒนาค่านิยมเหล่านั้นจากโรงเรียนในลำดับต่อมา จะเห็นได้จากการจัดการเรียนการสอนในโรงเรียน

ประถมศึกษา ตามหลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 2521 ได้บรรจุเรื่องอาหารและโภชนาการ ไว้ในกลุ่มวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในกลุ่มการทำงานและพื้นฐานอาชีพตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 และในกลุ่มสร้างเสริมลักษณะนิสัย ตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 (กระทรวงศึกษาธิการ, 2520) แสดงว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ทุกคนได้ผ่านการเรียนรู้ และได้รับการปลูกฝังพัฒนาสำนึกเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ถูกต้องจากโรงเรียนมาแล้ว ตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ดังที่ ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2527) กล่าวไว้ว่า โรงเรียนถือว่าเป็นสถานที่ที่สำคัญในการปลูกฝังสำนึกเกี่ยวกับด้านต่าง ๆ รวมทั้งด้านสุขภาพอนามัยให้แก่นักเรียน ครูเป็นผู้ใกล้ชิดและเป็นผู้ที่เด็ก ๆ ให้ความเคารพ และเชื่อฟัง การปลูกฝังสำนึกโดยครูจึงเป็นสิ่งที่น่าจะทำได้ง่ายกว่าในสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ นอกจากนั้นการจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษา โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อสนับสนุนกิจกรรมการเรียนการสอนตามหลักสูตรและสร้างสุขนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหารนับเป็นจุดมุ่งหมายที่สำคัญส่วนหนึ่งที่เอื้ออำนวยต่อการสร้างสำนึกเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ดีให้แก่ นักเรียน ทำให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยได้พิจารณาไตร่ตรอง ให้ค่า ให้ความสำคัญและยึดถือเป็นแนวทางในการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ดังที่ ผลการวิจัยของคณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติ (2524) พบว่า ครูส่วนใหญ่ในโรงเรียนที่มีการจัดโครงการอาหารกลางวัน เห็นว่า โครงการนี้มีส่วนช่วยเปลี่ยนแปลงนิสัยในการเลือกและการรับประทานอาหารของนักเรียน ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของชูจันทร์ จันท์มา (2529) ที่พบว่าการปฏิบัติในการรับประทานอาหารของนักเรียน ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครที่มีการจัดโครงการอาหารกลางวัน โดยส่วนรวมอยู่ในเกณฑ์ดี

นอกจากนี้ยังมีหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนได้ทำการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารในการบริโภคอาหารผ่านทางสื่อมวลชน เช่น วิทยุ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ ตลอดจนเอกสารและวารสารต่าง ๆ ซึ่งมีผลต่อการปลูกฝังและพัฒนาสำนึกให้แก่ นักเรียน ดังที่ อีระ ชัยยุทธยรรยง (2534) ได้กล่าวไว้ว่า การพัฒนาสำนึกทั้งส่วนตัวหรือสำนึกของสังคมย่อมขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมรอบตัว อาจจะเป็น หนังสือ ภาพยนตร์ โทรทัศน์ โรงเรียน ผู้ที่รักนับถือ ฯลฯ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงสำนึกของบุคคลได้ทั้งสิ้น ด้วยเหตุผลดังกล่าวมาแล้ว จึงทำให้เด็กนักเรียนมีสำนึกเกี่ยวกับการบริโภคอาหารทั้งโดยส่วนรวมและรายคนอยู่ในระดับสูง ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ สุพรรณดี

ปานเจริญ (2533) ที่พบว่า ค่านิยมทางสุขภาพด้านอาหารและการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ เขตการศึกษา 11 โดยส่วนรวมอยู่ในระดับสูง

เมื่อพิจารณาค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนด้านต่าง ๆ โดยพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นักเรียนมีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับต่ำในบางข้อ ซึ่งผู้วิจัยขออภิปรายในประเด็นสำคัญดังต่อไปนี้

ด้านการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับต่ำในเรื่อง การรับประทานอาหารเช้าจากเครื่องในสัตว์ สับคาที่ละ 1-2 ครั้ง การรับประทานอาหารเช้าที่ปรุงด้วยตัวเมล็ดแห้งในแต่ละวัน การรับประทานผักสีเหลืองหรือผลไม้สุกสีเหลืองอย่างน้อยสับคาที่ละ 3 ครั้ง และการดื่มนมสดวันละ 1-2 แก้ว ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าอาจเนื่องมาจากสภาพครอบครัวและฐานะทางเศรษฐกิจของบิดามารดาไม่เอื้ออำนวยต่อการเสริมสร้างและปลูกฝังค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในเรื่องนี้ให้แก่นักเรียน เพราะจากผลการวิจัยพบว่าบิดาและมารดาของนักเรียนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไปและค้าขายร้อยละ 33.66 และ 32.93 ตามลำดับ จะเห็นได้ว่าเป็นอาชีพที่มีรายได้ไม่แน่นอนและรายได้ไม่แน่นอน ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร (2532) ที่พบว่าผู้ปกครองของเด็กนักเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่มีอาชีพที่หารายได้ไม่แน่นอนและฐานะยากจน จึงทำให้มีผลต่ออำนาจการซื้ออาหารที่มีประโยชน์มาบริโภคในครอบครัวให้ครบถ้วน โดยเฉพาะอาหารประเภทเครื่องในสัตว์และนม ซึ่งเป็นอาหารที่ค่อนข้างมีราคาแพง ทำให้นักเรียนไม่มีโอกาสได้บริโภคอาหารดังกล่าวหรือบริโภคในปริมาณที่น้อยมาก รวมทั้งบิดามารดาต้องใช้เวลาส่วนใหญ่ในการประกอบอาชีพ จึงทำให้ไม่มีเวลาที่จะสนใจเอาใจใส่ในเรื่องการบริโภคอาหารและการสร้างเสริมความรู้ ประสบการณ์ และทักษะในการพัฒนาค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ถูกต้องให้แก่นักเรียน ดังที่ อนงค์ หงสา (2528) ได้กล่าวไว้ว่า ผู้ปกครองของเด็กนักเรียนที่มีอาชีพรับจ้างและค้าขาย ซึ่งเป็นอาชีพที่มีรายได้ไม่แน่นอน ผู้ปกครองจึงให้ความสำคัญกับความมั่นคงทางเศรษฐกิจมากกว่าการเอาใจใส่ในเรื่องการศึกษาของบุตรหลาน ประกอบกับบิดามารดาของนักเรียนมีความรู้จรรยาบรรณชั้นประถมศึกษาปีที่ 4หรือเทียบเท่าเท่านั้น

จึงทำให้ขาดความรู้ความเข้าใจในการอบรมและปลูกฝังค่านิยมที่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ให้แก่นักเรียน ในเรื่องการรับประทานอาหารจากพวกเครื่องในสัตว์ อาหารที่ปรุงด้วยถั่วเมล็ดแห้ง ผักและผลไม้สุกสีเหลือง และการดื่มนมสดวันละ 1-2 แก้ว และอาจเนื่องมาจากการจัดการเรียนการสอน และการจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนยังขาดการส่งเสริมและพัฒนาค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารจากพวก เครื่องในสัตว์ ผักและผลไม้สุกสีเหลือง อาหารที่ปรุงด้วยถั่วเมล็ดแห้งและนมสด ให้แก่นักเรียน เพราะจากการศึกษาการจัดโครงการอาหารกลางวันพบว่า โรงเรียนเป็นจำนวนมากไม่สามารถจัดนมสดเป็นอาหารให้นักเรียนดื่มได้ทุกวันทุกโรงเรียน และมีการจัดอาหารประเภทคิงสวายเป็นอาหารกลางวันค่อนข้างน้อย เนื่องจากมีราคาค่อนข้างแพง ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของสำนักการศึกษา กรุงเทพมหานคร (2532) ที่พบว่าโรงเรียนขนาดเล็ก ร้อยละ 32.1 ไม่ได้จัดบริการอาหารว่างประเภทนมให้กับนักเรียนทุกวัน และมีอาหารกลางวัน ร้อยละ 14.5 ที่มีสารอาหารโปรตีนเพียงพอกับความต้องการของร่างกายของนักเรียนที่มีอายุต่ำกว่า 12 ปีลงมาเท่านั้น และรายการอาหารส่วนใหญ่มักจะประกอบด้วยอาหารหลักเพียง 3 หมู่ ไม่ครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ

ด้วยเหตุและผลดังกล่าวมาแล้ว ทำให้นักเรียนขาดประสบการณ์การเรียนรู้และทักษะในการพัฒนาค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร นักเรียนจึงมีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับต่ำในเรื่องการรับประทานอาหารจากพวกเครื่องในสัตว์ อาหารที่ปรุงด้วยถั่วเมล็ดแห้ง ผักและผลไม้สุกสีเหลือง และการดื่มนมสดวันละ 1-2 แก้ว ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ สุพรรณี บานเจริญ (2533) ที่พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ เขตการศึกษา 11 มีค่านิยมทางสุขภาพด้านอาหารและการบริโภคอาหารในรายชื้อ เรื่องการดื่มนมสดวันละ 1-2 แก้ว อยู่ในระดับต่ำ

นอกจากนี้ผลการวิจัยยังพบว่า นักเรียนมีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับต่ำในรายชื้อเกี่ยวกับการรับประทานข้าว ถั่ว เต้าหู้ หรือแป้งชนิดอื่นอย่างน้อยวันละ 3 ครั้ง และการรับประทานอาหารว่างจากพวกอาหารสำเร็จรูปที่บรรจุห่อหรือกล่อง เช่น บะหมี่สำเร็จรูป ผู้วิจัยเห็นว่าอาจเนื่องมาจากวิถีชีวิตที่เร่งรีบ และแข่งขันสูงในระบบสังคมและเศรษฐกิจปัจจุบันทำให้ความสำคัญในการรับประทานอาหารเช้า 3 มื้อ โดยมีอาหารประเภทข้าวหรือแป้งเป็นอาหารหลักลดน้อยลง ซึ่งจากการสำรวจอาหารและโภชนาการแห่งชาติ (กองโภชนาการ) พบว่าประชาชน

ชาวไทยรับประทานอาหารคาร์โบไฮเดรตประเภทข้าวและแป้งในปริมาณที่ลดลงจากในอดีต โดยลดลงร้อยละ 80.0 ในพ.ศ. 2503 เป็นร้อยละ 78.8 ในพ.ศ. 2518 และร้อยละ 66.8 ในปี พ.ศ. 2529 และจากผลการวิจัยพบว่า มีนักเรียนถึงร้อยละ 41.10 ที่ไม่ได้รับประทานอาหารเช้า โดยมีสาเหตุส่วนใหญ่คือ ไม่มีเวลา ร้อยละ 45 รองลงมาคือ ไม่มีเวลา ร้อยละ 43.03 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนให้ความสำคัญกับการบริโภคอาหารเช้าลดน้อยลงและมีผลต่อไปถึงการให้ความสำคัญต่อการรับประทานอาหารเช้าประเภทข้าวหรือแป้งชนิดอื่นอย่างน้อยวันละ 3 ครั้ง เพราะข้าวมักเป็นอาหารหลักของคนไทย และเนื่องจากไม่มีเวลาในการจัดหาอาหาร การประกอบอาหารจึงใช้วิธีที่สะดวก ง่าย และประหยัดเวลา โดยไม่ค่อยคำนึงถึงคุณค่าของอาหาร อาหารสำเร็จรูปต่าง ๆ จึงเป็นสิ่งหนึ่งเข้ามาตอบสนองต่อความเร่งรีบของครอบครัว ดังที่ เครือวัลย์ หุตานุวัตร (2533) ได้กล่าวไว้ว่า วิธีชีวิตโดยเฉพะในเรื่องอาหารการกินได้เปลี่ยนเป็นแบบคนเมืองมากขึ้น และเนื่องจากอิทธิพลการโฆษณา จากสื่อโทรทัศน์ ทำให้ชาวบ้านมีค่านิยมในการบริโภคเปลี่ยนไป ชื่ออาหารที่ไม่มีประโยชน์มารับประทานมากขึ้น อาหารสำเร็จรูปที่ด้อยคุณค่ามีบทบาทมากขึ้น ค่านิยมเหล่านี้ได้ถูกถ่ายทอดมาสู่นักเรียน จึงอาจเป็นผลให้นักเรียนมีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับต่ำในเรื่องดังกล่าว

ด้านการรับประทานอาหารเช้าที่ควรหลีกเลี่ยงและอาหารที่บนเป็นอันตราย

ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับต่ำ ในเรื่องการสังเกตลักษณะของน้ำส้มสายชูแท้ การบอกแม่ค้าไม่ให้ใส่ผงชูรสลงในอาหารที่รับประทาน การรับประทานอาหารหวานเย็นหรือน้ำแข็งใสหวาน และการอุ่นอาหารกระป๋องในภาชนะหุงต้มก่อนรับประทาน ผู้วิจัยเห็นว่าอาจเนื่องมาจากนักเรียนขาดความรู้ที่ถูกต้อง ไม่ได้รับการส่งเสริมให้ปฏิบัติ เพื่อสร้างประสบการณ์และทักษะในการพัฒนาค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารดังกล่าวจากโรงเรียน เพราะความรู้ที่นักเรียนได้รับจากการเรียนการสอนจะได้ผลสมบูรณ์ก็ต่อเมื่อนักเรียนได้นำความรู้นั้นไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันเท่านั้น ดังที่ เกอเต้ (Goethe) ได้กล่าวว่า เพียงมีแต่ความรู้เท่านั้นไม่พอ จะต้องนำเอาไปใช้ และการตั้งใจว่าจะทำนั้นก็ยังไม่พอ จะต้องลงมือทำจริง ๆ ด้วย (เกอเต้ อ้างถึงใน สุชาติ โสภประยูร, 2528) และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ สอนิต อ่องรุ่งเรือง และสุภา จันทรพิทักษ์ (2528) ที่พบว่าครูระดับประถมศึกษาในโรงเรียนชนบทจังหวัด

สงขลา ยังมีความรู้ทางโภชนาการในบางหัวข้อยังไม่ถูกต้อง อีกทั้งครูยังไม่แน่ใจในสิ่งที่สอนไปนั้น ว่าเด็กจะสามารถรับและนำไปปฏิบัติได้จริง และเนื่องจากผู้ปกครองได้รับการศึกษาอยู่ในระดับต่ำ อาจไม่มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องการสังเกตลักษณะน้ำส้มสายชูแท้ การอุ่นอาหารกระป๋องใน ภาชนะที่หุงต้มก่อนรับประทาน จึงอาจไม่เคยนำมาปฏิบัติในครอบครัว ทำให้เด็กเรียนไม่เกิด ประสพการณ์การเรียนรู้ที่จะพัฒนาค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในเรื่องนี้ นอกจากนี้อาจเนื่อง มาจากชนบทธรรมนิยมประเพณีไทย ดังที่ ประกอบ คูปริตน์ (2530) ได้กล่าวว่า "คนไทยโดยทั่วไป แล้วจะมีการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการอยู่มาก บางอย่างเป็นผลมาจากความเชื่อและ ล้าหลัง บางอย่างเป็นผลมาจากความยากจน และบางอย่างก็มีผลมาจากการกินแบบตามใจปาก หรือรสชาติ" จะเห็นได้ว่าครอบครัวไทยส่วนใหญ่นิยมใส่ผงชูรสลงในอาหารโดยเชื่อว่าทำให้อาหาร มีรสอร่อยขึ้น และนิยมซื้อน้ำหวานหรือน้ำแข็งใสใส่ให้เด็กรับประทาน และจากการเก็บข้อมูลด้วย ตนเองยังพบว่า มีโรงเรียนบางแห่งอนุญาตให้มีการขายเครื่องดื่มประเภทน้ำในโรงเรียน ด้วย เหตุผลดังกล่าวจึงอาจทำให้นักเรียนมีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในเรื่องการบอกแม่ค้าไม่ให้ ใส่ผงชูรสลงในอาหารที่รับประทาน และการรับประทานหวานเย็นหรือน้ำแข็งใส่น้ำหวานอยู่ ในระดับต่ำ

ด้านสุขนิสัยในการรับประทานอาหาร

ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารต่ำในเรื่องการดูโทรทัศน์ ขณะรับประทานอาหาร ผู้วิจัยเห็นว่าอาจเนื่องมาจากการอบรมเลี้ยงดูในครอบครัว และจากการ วิจัยของสถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (2525) ที่พบว่า กิจกรรมที่เด็กวัยเรียนที่มีอายุ ระหว่าง 6-12 ปี ชอบทำมากที่สุดคือ การดูโทรทัศน์ จึงอาจทำให้นักเรียนมีค่านิยมเกี่ยวกับการ บริโภคอาหารต่ำในเรื่องนี้ และผู้วิจัยเห็นว่า เป็นค่านิยมที่ควรได้รับการปรับปรุงและพัฒนาให้อยู่ใน ระดับที่สูงขึ้น เพราะอาจมีผลกระทบต่อภาวะโภชนาการของนักเรียน ทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมการ รับประทานอาหารพว้าหรือและขาดการออกกำลังกายซึ่งอาจเป็นสาเหตุของโรคอ้วนได้ในภายหลัง

นอกจากนี้ยังพบว่า นักเรียนมีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารต่ำในเรื่องการรับประทาน อาหารเย็นมากกว่ามื้ออื่น ๆ อาจเนื่องมาจากครอบครัวไทยให้ความสำคัญกับการบริโภคอาหารมื่อ เย็นมากกว่ามื้ออื่น ๆ เพราะเป็นเวลาที่ทุกคนในครอบครัวได้อยู่พร้อมหน้ากัน และมีเวลาในการ

รับประทานอาหารมากกว่ามืออื่น ๆ โดยไม่ต้องเร่งรีบ จึงทำให้นักเรียนให้ความสำคัญกับอาหารมือเย็นมากกว่ามืออื่น ๆ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของกองโภชนาการ กรมอนามัย (2533) ที่พบว่า นักเรียนในกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่บริโภคอาหารมือเย็นมากกว่ามืออื่น ๆ และนิสัยการบริโภคอาหารนี้มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการเกินของนักเรียน ดังนั้นทางโรงเรียนจึงควรจัดการเรียนการสอนที่จะช่วยปรับปรุงและพัฒนาค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในเรื่องนี้ให้อยู่ในระดับที่สูงขึ้น

จะเห็นได้ว่า การที่นักเรียนมีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับต่ำในบางเรื่อง ดังที่กล่าวมาแล้ว อาจมีผลกระทบต่อภาวะโภชนาการของนักเรียนได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงเห็นว่าการปรับปรุงและพัฒนาค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารให้ถูกต้องเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง โดยสัมพันธ์ภาพระหว่างบ้าน โรงเรียน และการสื่อสารจะเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาค่านิยม (ประภาเพ็ญ สุวรรณ, 2527) ซึ่งนอกเหนือไปจากการจัดการเรียนการสอนเพื่อให้นักเรียนมีประสบการณ์และทักษะในการพัฒนาค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

2. การเปรียบเทียบค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน

2.1 การเปรียบเทียบค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนระหว่าง

นักเรียนชายกับนักเรียนหญิง โดยส่วนรวมและรายด้านพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนหญิงมีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยส่วนรวมและรายด้านสูงกว่านักเรียนชาย ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก ผู้หญิงเป็นเพศที่มีความละเอียดรอบคอบ มีความใกล้ชิดต่อการประพฤติปฏิบัติทางสุขภาพมากกว่าผู้ชาย ในเรื่องการจัดการปรุงอาหาร และการเลือกซื้ออาหารมาบริโภคในครัวเรือน ผู้หญิงจะมีบทบาทในสิ่งเหล่านี้มากกว่าผู้ชาย ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยที่พบว่า ผู้จัดหาหรือปรุงอาหารประจำวันที่บ้านของนักเรียนส่วนใหญ่คือ มารดา และจากการอบรมเลี้ยงดูบุตรในสังคมไทย เด็กผู้หญิงมักมีความใกล้ชิดกับมารดา มากกว่าเด็กผู้ชาย จึงได้รับการอบรมเลี้ยงดูให้มีความสนใจและให้ความสำคัญในเรื่องอาหารและโภชนาการมากกว่าเด็กผู้ชาย นอกจากนี้ สุชา จันทรเฒ (2528) ยังได้กล่าวไว้ว่า ในวัยเด็กตอนปลายหรือวัยย่างเข้าสู่วัยรุ่น เพศหญิงจะพัฒนาการเร็วกว่าเพศชายประมาณ 2 ปี จึงมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ทั้งทางด้านร่างกายและการพัฒนาทางด้านสมอง รวมทั้งเด็กผู้หญิงยังฉลาดกว่าเด็กผู้ชายเล็กน้อย ในวัยนี้ ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงอาจทำให้เด็กผู้หญิงมีการเรียนรู้และมีทักษะการปฏิบัติเกี่ยวกับ

การบริโภคอาหารจากการจัดการเรียนการสอนของโรงเรียนดีกว่าเด็กผู้ชาย จะนั่นจึงมีความคิดรวบยอด การรู้จักวินิจฉัยไตร่ตรอง การให้ค่าความสำคัญเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ ได้ดีกว่าเด็กผู้ชาย ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ เจลา เพียรชอบ (2529) ที่พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร นักเรียนหญิงดูแลสุขภาพดีกว่านักเรียนชาย ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงทำให้ นักเรียนหญิงมีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนชาย ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ สุธี เสถียรยานนท์ (2530) ที่พบว่าค่านิยมทางสุขภาพด้านอาหารและการบริโภคอาหารของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในกรุงเทพมหานครแตกต่างกัน โดยนักเรียนหญิงมีค่านิยมทางสุขภาพสูงกว่านักเรียนชาย และยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของสุพรรณดี ปานเจริญ (2533) ที่พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีค่านิยมทางสุขภาพด้านอาหารและการบริโภคอาหารแตกต่างกัน โดยนักเรียนหญิงมีค่านิยมทางสุขภาพสูงกว่านักเรียนชาย

2.2 การเปรียบเทียบค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารระหว่างนักเรียนที่มีการปฏิบัติมากเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและนักเรียนที่มีการปฏิบัติน้อยเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยส่วนรวมและรายด้านพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนที่มีการปฏิบัติมากเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารสูงกว่านักเรียนที่มีการปฏิบัติน้อยเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และนักเรียนที่มีการปฏิบัติมากเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยส่วนรวมอยู่ในระดับสูง นักเรียนที่มีการปฏิบัติน้อยเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยส่วนรวมอยู่ในระดับต่ำ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากค่านิยมเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการกำหนดพฤติกรรมและการปฏิบัติของบุคคล ดังที่ สุนทรีย์ ไคมิน และสนิท สมัครการ (2522) ได้กล่าวไว้ว่า "ค่านิยมทำหน้าที่เป็นเกณฑ์หรือมาตรฐานที่ใช้กำหนดพฤติกรรมของมนุษย์" และเป็นที่ยืนยันแนวความคิดของนักวิชาการต่าง ๆ ที่เคยกล่าวมาแล้ว ดังนั้นจากผลการวิจัยจึงเป็นไปได้ว่า นักเรียนที่มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ถูกต้องอยู่ในระดับมากเนื่องมาจากนักเรียนให้ความสำคัญต่อการบริโภคอาหารที่ถูกต้องสูง หรือมีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารสูงนั่นเอง ส่วนนักเรียนที่มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับน้อย ก็เนื่องมาจากนักเรียนให้ความสำคัญเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเรื่องนั้นต่ำ หรือมีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารต่ำนั่นเอง ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ สุนทรีย์ ไคมิน และสนิท สมัครการ (2522) ที่พบว่า ค่านิยมจะเป็นตัวกำหนดทัศนคติและพฤติกรรมที่อยู่ในขอบข่ายในเรื่องเดียวกัน คือ

ค่านิยมทางศาสนาของบุคคล สามารถจำแนกกลุ่มพฤติกรรมทางศาสนาของทุกคนได้ และสอดคล้องกับการวิจัยของสุพรรณี ปานเจริญ (2533) ที่พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ เขตการศึกษา 11 ที่มีการปฏิบัติมากเกี่ยวกับสุขภาพและนักเรียนที่มีการปฏิบัติน้อยเกี่ยวกับสุขภาพ มีค่านิยมทางสุขภาพแตกต่างกัน โดยนักเรียนที่มีการปฏิบัติมากเกี่ยวกับสุขภาพมีค่านิยมทางสุขภาพสูงกว่านักเรียนที่มีการปฏิบัติน้อยเกี่ยวกับสุขภาพ

หนึ่งจากการวิจัยพบว่า มีนักเรียนร้อยละ 58.90 ที่ได้รับประทานอาหารเช้าทุกวัน ร้อยละ 36.34 และร้อยละ 4.76 ได้รับประทานอาหารเช้าบางวันและไม่ได้รับประทานอาหารเช้าเลย ตามลำดับ โดยสาเหตุที่นักเรียนไม่ได้รับประทานอาหารเช้าส่วนใหญ่คือ ไม่มีเวลา ร้อยละ 45.99 รองลงมาคือ ไม่มีเวลา และไม่มีใครจัดหาหรือปรุงอาหารให้ ร้อยละ 43.03 และร้อยละ 10.98 ตามลำดับ จะเห็นได้ว่ามีนักเรียนเกือบครึ่งหนึ่งที่ไม่ได้รับประทานอาหารเช้า ซึ่งจะทำให้มีผลกระทบต่อภาวะโภชนาการและสุขภาพของนักเรียน เพราะอาหารเช้ามีความสำคัญต่อร่างกายมาก การรับประทานอาหารเช้าจะช่วยทำให้ร่างกายได้รับประโยชน์ ที่สำคัญคือช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารเพียงพอกับความต้องการและช่วยให้ระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในระดับปกติ เป็นผลให้การทำงานในร่างกายเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ การรับประทานอาหารเช้าก่อนไปโรงเรียนทุกวันจะช่วยให้เด็กมีสมาธิในการเรียนซึ่งการรับประทานอาหารเช้าตอนสายจะไม่สามารถทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานหรือการเรียนเพิ่มขึ้น และการงดอาหารเช้ายังทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่าง ๆ และพลังงานลดลงด้วย (วลัย อินทรมพรรย, 2530) ปัญหาที่เด็กในวัยเรียนไม่ได้รับประทานอาหารเช้า เป็นปัญหาที่มีสาเหตุมาจากนักเรียนไม่มีเวลา ไม่มีเวลา และไม่มีใครจัดหาหรือปรุงอาหารให้ นั้น อาจเนื่องจากผู้ปกครองไม่มีเวลาดูแลเด็กเพราะต้องรีบออกไปประกอบอาชีพแต่เช้า ซึ่งส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้างทั่วไปและค้าขายจึงไม่มีเวลาจัดหาอาหารเช้าให้นักเรียนหรือนักเรียนต้องเร่งรีบมาโรงเรียน เนื่องจากการจราจรติดขัดจึงไม่มีเวลารับประทานอาหารเช้า เป็นต้น ดังนั้นทางโรงเรียนจึงควรจะมีข้อมูลของนักเรียนส่วนนี้ไว้ เพื่อจะได้ช่วยเหลือให้นักเรียนได้รับประทานอาหารเช้าก่อนเข้าเรียน ทางโรงเรียนควรอาจจะต้องประสานงานกับผู้ปกครองของนักเรียนให้ผู้ปกครองเห็นความสำคัญของอาหารเช้าเพื่อจะได้หาวิธีให้นักเรียนรับประทานอาหารเช้าทุกวัน สำหรับครอบครัวที่มีฐานะยากจนและไม่สามารถจัดหาอาหารเช้าให้นักเรียนได้ ก็คงจะต้องเป็นหน้าที่ของกรุงเทพมหานครร่วมกับ

โรงเรียนและสนับสนุนให้ผู้ปกครองเข้ามามีส่วนร่วมมากขึ้นในการจัดหาอาหารมื้อเช้าที่มีราคาถูก และมีคุณค่าให้นักเรียน เพื่อปลูกฝังและพัฒนาค่านิยมที่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหารให้เกิดกับนักเรียนและครอบครัวต่อไป

นอกจากนี้จากการจําแนกนักเรียนตามลักษณะการรับประทานอาหารกลางวัน พบว่ามีนักเรียนร้อยละ 24.02 รับประทานอาหารกลางวันบางวัน และร้อยละ 1.34 ไม่รับประทานอาหารกลางวันเลย โดยสาเหตุที่นักเรียนไม่รับประทานอาหารกลางวันส่วนใหญ่คือไม่มีหิว ร้อยละ 81.73 รองลงมาคือ ไม่มีเวลาและไม่มีเงินร้อยละ 15.38 และ 2.89 ตามลำดับ เด็กนักเรียนส่วนใหญ่รับประทานอาหารกลางวันทางโรงเรียนที่จัดให้โดยต้องเสียเงิน ร้อยละ 66.87 ปัญหาที่นักเรียนไม่รับประทานอาหารกลางวันโดยมีสาเหตุจากไม่มีหิวอาจเนื่องมาจากนักเรียนได้รับประทานอาหารว่างก่อนรับประทานอาหารกลางวันแล้วจึงไม่หิว หรือนักเรียนอาจนำเงินที่ได้รับมาจากบ้านมาเป็นค่าอาหารกลางวันไปซื้อขนมที่ไม่มีประโยชน์จนหมดจึงไม่มีเงินซื้ออาหารกลางวันรับประทาน และจากการศึกษา พบว่ามีนักเรียนบางส่วนที่มีฐานะยากจนไม่มีเงินซื้ออาหารกลางวันแต่อยากมีมด้อยกว่าในเรื่องฐานะไม่กล้าแจ้งให้ครูทราบเพื่อขอรับประทานอาหารกลางวันฟรี ดังนั้นทางโรงเรียนควรมีข้อมูลในส่วนนี้ไว้ด้วยเพื่อช่วยเหลือดูแลให้เด็กได้รับประทานอาหารกลางวันทุกวันโดยเฉพาะเด็กที่ยากจน และควรมอบหมายหน้าที่ให้นักเรียนเหล่านี้ช่วยเหลือในการจัดบริการอาหารกลางวันของโรงเรียนร่วมกับนักเรียนอาสาสมัครอื่น ๆ ที่ไม่มีปัญหาทางด้านฐานะ เศรษฐกิจและต้องการช่วยเหลือโรงเรียนเพื่อลดบมด้อยของเด็กยากจนและไม่รู้สึกตัวตนเองแตกต่างจากผู้อื่น ทั้งยังเป็นการฝึกให้เด็กรู้จักเสียสละและปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ถูกต้องอันจะเป็นแนวทางในการพัฒนาค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารให้แก่เด็กด้วย

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

จากผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยส่วนรวมอยู่ในระดับสูง แต่จะมีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารรายชื้อในบางชื้อที่นักเรียนมีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับต่ำและควรปรับปรุง ดังนั้นเพื่อให้นักเรียนมีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับสูงขึ้นและคงอยู่ต่อไป หรือมีการพัฒนาให้สูงยิ่งขึ้น ผู้วิจัยขอเสนอแนะดังนี้

1. ควรพัฒนาการเรียนการสอน และการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรทางด้านอาหารและโภชนาการให้มากขึ้น เช่น งานคหกรรมจัดให้นักเรียนฝึกจัดปรุงอาหารที่มีประโยชน์ ฝึกการเลือกซื้ออาหาร การทำสวนครัว อาจฝึกให้นักเรียนใช้พันธุ์ผักที่ให้คุณค่าอาหารสูง ราคาถูก และหาง่ายในท้องถิ่น ทั้งนี้เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการบริโภคอาหารและพัฒนาค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารให้อยู่ในระดับที่สูงขึ้น โดยเฉพาะการเน้นในเรื่องที่นักเรียนยังมีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารต่ำ ได้แก่ การรับประทานอาหารจาวพวกเครื่องในสัตว์ การรับประทานอาหารที่ปรุงด้วยถั่วเมล็ดแห้ง การรับประทานข้าว ก๋วยเตี๋ยว หรือแป้งชนิดอื่นอย่างน้อยวันละ 3 ครั้ง การรับประทานผักสี เหลืองหรือผลไม้สุกสีเหลือง การดื่มนมสดวันละ 1-2 แก้ว การรับประทานอาหารว่างจาวพวกข้าวเกรียบกุ้ง ขนมใส่สำเร็จรูป การบอกแม่ค้าไม่ให้ใส่ผงชูรสลงในอาหารที่รับประทาน การสังเกตลักษณะน้ำส้มสายชูก่อนรับประทาน การรับประทานหวานเย็นหรือน้ำแข็งใสให้หวาน การอุ่นอาหารกระป๋องในภาชนะที่ใส่หุงต้มก่อนรับประทาน การรับประทานอาหารมือเย็นมากกว่ามืออื่น ๆ และการดูโทรทัศน์ขณะรับประทานอาหาร

2. จากผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชายมีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับต่ำกว่านักเรียนหญิง ดังนั้นโรงเรียนควรส่งเสริมให้นักเรียนชายได้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารและการจัดโครงการอาหารกลางวันของโรงเรียน นอกจากนี้การจัดการเรียนการสอนของครูควรเอาใจใส่กับนักเรียนชายเป็นพิเศษให้มากขึ้นกว่าเดิม เพื่อพัฒนาค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชายให้อยู่ในระดับที่สูงขึ้น

3. ควรใช้โครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนเป็นที่ฝึกให้นักเรียนมีการบริโภคอาหารที่ถูกต้องโดยเน้นเรื่องการปรุงและบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ เพื่อให้นักเรียนได้เกิดทักษะการปฏิบัติ และความรู้ด้านการบริโภคอาหารที่ถูกต้องในการพัฒนาค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เช่น การรับอาสาสมัครในการช่วยเหลือการจัดบริการอาหารกลางวันของโรงเรียนเกี่ยวกับการซื้อ การเลือก การจัดและการปรุงอาหารที่มีประโยชน์

4. โรงเรียนควรจัดให้นักเรียนได้ดื่มนมสดหรือนมถั่วเหลืองทุกวัน โดยอาจปรุงแต่งรสชาติของนมถั่วเหลืองให้เข้มข้นขึ้น เช่น ผสมโวลิตินหรือช็อคโกแลต ทั้งนี้เพื่อให้เกิดประสบการณ์และทักษะในการพัฒนาค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในเรื่องนี้ให้อยู่ในระดับที่สูงขึ้น โดยโรงเรียนอาจชักชวนผู้ปกครองให้เข้ามา ร่วมในการจัดโครงการอาหารกลางวัน และร่วมกับ

ชุมชนในการจัดตั้งกองทุนโครงการอาหารกลางวัน เพื่อเด็กนักเรียนขึ้น เนื่องจากยังมีเด็กบางส่วนไม่ได้รับประทานอาหารกลางวัน โดยมีสาเหตุเพราะไม่มีเงิน ร้อยละ 2.89

5. ควรส่งเสริมให้มีการร่วมมือกันระหว่าง บ้าน โรงเรียน และชุมชน ในการปลูกฝัง ค่านิยมที่ถูกต้อง เกี่ยวกับการบริโภคอาหารให้กับนักเรียน โดยโรงเรียนเป็นแกนนำในการให้ข้อมูล ข่าวสาร พัฒนาค่านิยม และติดตามผลการสร้างค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนทั้งที่ โรงเรียนและที่บ้าน โดยสังเกตจากพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียน อย่างสม่ำเสมอ ตลอดจนสื่อมวลชนในสังคม เช่น วิทยุ โทรทัศน์ ภาพยนตร์ และสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ ควรเสนอรูปแบบการบริโภคอาหารที่ดี และสนับสนุนรูปแบบการบริโภคอาหารที่ถูกต้องก็จะเป็นวิธีการ หนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนให้สูงขึ้นได้อีกทางหนึ่ง

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาวิจัยค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร กับกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 และนักเรียนในระดับชั้นอื่นๆ ทั้งในเขตเมืองและเขตชนบท ทั่วทุกภาคของประเทศไทย เพื่อจะได้นำข้อมูลที่ได้มาเปรียบเทียบกัน และใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อการปรับปรุงหลักสูตร และการจัดการเรียนการสอนให้เหมาะสมต่อการพัฒนาค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน ตามสภาพทางภูมิศาสตร์ เศรษฐกิจและสังคมของแต่ละท้องถิ่น
2. ควรมีการวิจัยเพื่อศึกษาเรื่องเดียวกันนี้ แต่ใช้เทคนิคและเครื่องมือที่ต่างกันออกไป เช่น การสังเกต การสัมภาษณ์ และการบันทึกประจำวันของนักเรียน
3. ควรมีการศึกษาตัวแปรอื่น ๆ ที่อาจจะมีความสัมพันธ์กับค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เช่น ความรู้ทางด้านโภชนาการ ภาวะโภชนาการ และฐานะเศรษฐกิจของครอบครัว
4. ควรมีการศึกษารูปแบบการสอน หรือการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่นำมาใช้ในการปลูกฝัง และพัฒนาค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนให้ได้ผลดี
5. ควรศึกษาวิจัยปัจจัยที่จะช่วยส่งเสริมในการพัฒนาค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และปัจจัยที่เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เช่น ความยากจน การขาดความรู้และข้อมูลข่าวสาร เป็นต้น

6. ควรศึกษาค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน ในกลุ่มที่มีปัญหาทุพโภชนาการ เช่น ในกลุ่มนักเรียนที่เป็นโรคขาดโปรตีนและพลังงาน โรคคอพอก และโรคพยาธิใบไม้ในตับ เพื่อศึกษาว่ามีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในเรื่องใดบ้างที่อยู่ในระดับต่ำ และส่งเสริมให้เกิดปัญหาทุพโภชนาการเหล่านั้น

7. ควรศึกษาวิจัยหารูปแบบ และวิธีการทางสุขศึกษาที่จะเปลี่ยนแปลง และพัฒนาค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารให้อยู่ในระดับที่สูงขึ้น



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย