บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย การอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัย เรื่องความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ เขตการศึกษา 11

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยโดยสร้างแบบสอบถามเพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัยกับกลุ่มตัวอย่างประชากร ซึ่งได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ ในเขตการศึกษา 11 จำนวน 480 คน (ชาย 240 คน หญิง 240 คน) โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง หลังจากนั้นได้นำแบบสอบถามมาวิเคราะห์เพื่อหาค่าร้อยละ หาค่ามัชฌิมเลขคณิต ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และเปรียบเทียบความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามตัวแปรเพศของนักเรียน และเขตที่ตั้งของโรงเรียน โดยการทดสอบค่า 'ที' (t-test) ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

สรุปผลการวิจัย

ผลของการวิจัยสรุปได้ดังต่อไปนี้

1. ข้อมูลทั่วไป เกี่ยวกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ เขตการศึกษา 11 จำนวน 480 คน เป็นเพศชาย 240 คน เพศหญิง 240 คน นักเรียนส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ 85.63 อายุ 11-12 ปี บิดาประกอบอาชีพทำนา ทำสวน ทำไร่ คิดเป็นร้อยละ 50.21 อาชีพรองลงมาคือ รับราชการ พนักงานเทศบาล หรือรัฐวิสาหกิจ คิดเป็นร้อยละ 17.92 เมื่อแยกเขตที่ตั้งของโรงเรียน พบว่า นักเรียนในโรงเรียนในเขตเทศบาลมีบิดาประกอบอาชีพรับราชการ พนักงานเทศบาล

หรือรัฐวิสาหกิจ คิดเป็นร้อยละ 31.25 อาชีพรองลงมาและใกล้เคียงกันคือ ทำนา ทำสวน ทำไร่ คิดเป็นร้อยละ 30.42 มารดาประกอบอาชีพทำนา ทำสวน ทำไร่ คิดเป็นร้อยละ 32.50 อาชีพรองลงมาคือ ค้าขาย ยกเว้นนักเรียนในโรงเรียนในเขตเทศบาลที่มารดาประกอบอาชีพทำนา ทำสวน ทำไร่ เท่ากับอาชีพค้าขาย คิดเป็นร้อยละ 32.50 ระดับการศึกษาของบิดาและมารดาจบชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 หรือเทียบเท่า คิดเป็นร้อยละ 53.54 และ 56.88 ตามลำดับ ระดับการศึกษารองลงมาคือ ไม่จบชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 คิดเป็นร้อยละ 15.83 และ 17.08 ตามลำดับ ยกเว้นนักเรียนในโรงเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล มีบิดาจบระดับการศึกษารองลงมาคือ มัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า คิดเป็นร้อยละ 14.17 มีจำนวนสมาชิกในครอบครัวระหว่าง 4-5 คน คิดเป็นร้อยละ 50.21 รองลงมามีจำนวนสมาชิกในครอบครัวระหว่าง 6-7 คน คิดเป็นร้อยละ 30.21

2. <u>ความรู้ และการเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6</u>

2.1 นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 17.70 (จากคะแนนเต็ม 25 คะแนน) โดยมีนักเรียนร้อยละ 31.50 มีความรู้ระดับดีมาก นักเรียนร้อยละ 25.00 มีความรู้ระดับดี นักเรียนร้อยละ 24.40 มีความรู้ระดับค่อนข้างดี นักเรียนร้อยละ 17.80 มีความรู้ระดับพอใช้ และนักเรียนร้อยละ 1.20 มีความรู้อยู่ในระดับต้องแก้ไข

2.1.1 ข้อคำถามความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่นักเรียนส่วนใหญ่ตอบถูก อยู่ในเกณฑ์น่าพอใจ มีดังนี้

(1) เราควรถือหลักในการกินอาหารเมื่อเวลาใด
(2) อาหารในข้อใดดีที่สุดสำหรับทารก
(3) เครื่องดื่มในข้อใดมีวิตามินมากและให้พลังงานแก่ร่างกาย
(4) เราควรปฏิบัติอย่างไรจึงจะทำให้กินอาหารได้มาก
(5) ผักในข้อใดมีคุณค่าทางอาหารมากที่สุด

(6) ผลไม้ในข้อใดที่ช่วยในการขับถ่ายได้ดีที่สุด โดยไม่ต้องใช้ยาระบายท้อง

(7) นักเรียนปฏิบัติให้ถูกต้องอย่างไร เกี่ยวกับอาหารผัก

(8) "อาหารดีราคาถูก" นักเรียนเข้าใจว่าอย่างไร

(9) อาหารในข้อใดที่สามารถป้องกันโรคคอพอกได้

(10) นักเรียนคิดว่าควรจัดอาหารชนิดใดให้ผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวาน

2.1.2 ข้อคำถามความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่นักเรียนส่วนใหญ่ตอบผิด อยู่ในเกณฑ์ควรปรับปรุง มีดังนี้

(11) อาหารในข้อใดให้สารอาหารโปรตีนทั้งหมด

(12) ผลไม้ในข้อใดมีวิตามินซีมากที่สุด

(13) ผู้ป่วยที่ถูกรถชนขาหักจะกินอะไรได้บ้าง

(14) เด็กที่มีรูปร่างผอมซีด ผิวหนังเหี่ยวย่น ตาลึก นักเรียนคิดว่าขาดสารอาหารอะไร

(15) กินอาหารที่ไม่มีไขมัน จะทำให้ร่างกายขาดวิตามินพวกใดได้ด้วย

(16) อาหารประเภทใดที่ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตมากที่สุด

(17) หลังจากคลอดลูก แม่จะกินอาหารอะไรได้บ้าง

2.2 เมื่อเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยส่วนรวมระหว่างนักเรียนชายกับนักเรียนหญิง พบว่า นักเรียนชายกับนักเรียนหญิงมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยที่นักเรียนหญิงมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนชาย และเมื่อพิจารณาเปรียบเทียบเป็นรายข้อพบว่า นักเรียนชายกับนักเรียนหญิงมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนหญิงมีความรู้ดีกว่านักเรียนชาย ในข้อคำถามต่อไปนี้

2.2.1 เราควรปฏิบัติอย่างไรจึงจะทำให้กินอาหารได้มาก

2.2.2 ถ้ามีอาการ เลือดออกตามไรฟัน เหงือกบวม ควรกินอาหารประเภทใด

2.2.3 ถ้ากินอาหารที่มีแมลงวันตอมจะ เป็นโรคอะไร

2.2.4 เด็กที่มีรูปร่างผอมซีด ผิวหนัง เหี่ยวย่น ตาลึก นักเรียนคิดว่าขาดสารอาหารอะไร

2.3 เมื่อเปรียบ เทียบความรู้ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยส่วนรวมระหว่างนักเรียนในโรง เรียนในเขตกับนอกเขต เทศบาลหรือสุขาภิบาลพบว่า นักเรียนในโรง เรียนในเขตกับนอกเขต เทศบาลหรือสุขาภิบาลมีความรู้ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่นักเรียนในโรง เรียนในเขต เทศบาลหรือสุขาภิบาลมีความรู้ดีกว่านักเรียนในโรง เรียนนอกเขต เทศบาลหรือสุขาภิบาล และเมื่อพิจารณาเปรียบ เทียบ เป็นรายข้อพบว่า นักเรียนในโรง เรียนในเขตกับนอกเขต เทศบาลหรือสุขาภิบาลมีความรู้ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนในโรง เรียนในเขต เทศบาลหรือสุขาภิบาลมีความรู้ดีกว่านักเรียนในโรง เรียนนอกเขต เทศบาลหรือสุขาภิบาล ในข้อคำถามต่อไปนี้

2.3.1 เครื่องดื่มในข้อใดมีวิตามินมากและให้พลังงานแก่ร่างกาย

2.3.2 ผลไม้ในข้อใดที่ช่วยในการขับถ่ายได้ดีที่สุดโดยไม่ต้องใช้ยาระบายท้อง

2.3.3 ถ้ามีอาการ เลือดออกตามไรฟัน เหงือกบวม ควร เลือกกินอาหารประเภทใด

2.3.4 อาหารในข้อใดที่สามารถป้องกันโรคคอพอกได้

2.3.5 นักเรียนคิดว่าควรจัดอาหารชนิดใดให้ผู้ป่วยที่ เป็นโรคเบาหวาน

2.3.6 เมื่อรู้สึกหิวและยังไม่ถึง เวลากินอาหารควร เลือกกินอาหารว่างในข้อใด

2.3.7 ถ้ากินอาหารที่มีแมลงวันตอมจะ เป็นโรคอะไร

2.3.8 หลังจากนักเรียนบริจาคโลหิตให้สภากาชาดแล้วควรกินอาหารประเภทใด

2.3.9 อาหารในข้อใดให้สารอาหารโปรตีนทั้งหมด

2.3.10 ผู้ป่วยที่ถูกรถชนขาหัก จะกินอะไรได้บ้าง

2.3.11 ผลไม้ในข้อใดมีวิตามินมากที่สุด

2.3.12 กินอาหารที่ไม่มีไขมัน จะทำให้ร่างกายขาดวิตามินพวกใดได้ด้วย

2.3.13 อาหารประเภทใดที่ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตมากที่สุด

3. <u>ทัศนคติ และการเปรียบเทียบทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6</u>

3.1 นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยส่วนรวมอยู่ในระดับดี สำหรับรายข้อที่นักเรียนมีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดีและค่อนข้างดี ในจำนวนเท่ากัน ซึ่งเป็นทัศนคติทางบวกคือ ควรกินอาหารเพื่ออยู่ มิใช่อยู่เพื่อกิน และทัศนคติทางลบคือ กินเนื้อดิบทำให้มีกำลังมากกว่าเนื้อสุก

นอกจากนี้ยังพบว่า ไม่มีข้อใดที่นักเรียนมีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดีมาก พอใช้ และต้องแก้ไข

3.2 เมื่อเปรียบเทียบทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยส่วนรวมระหว่างนักเรียนชายกับนักเรียนหญิงพบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่เมื่อเปรียบเทียบเป็นรายข้อพบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 3 ข้อ โดยนักเรียนหญิงมีทัศนคติดีกว่านักเรียนชายในคำถามต่อไปนี้

3.2.1 น้ำบ่อหรือน้ำคลองมีรสชาติอร่อยกว่าน้ำต้ม

3.2.2 การดื่มน้ำอัดลมแสดงออกถึงความทันสมัย

3.2.3 การเลือกซื้ออาหารตามวิทยุ โทรทัศน์โฆษณา เป็นวิธีที่ดี

นอกจากนี้ยังพบว่า ข้อคำถามที่ เป็นทัศนคติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารทางบวก นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีทัศนคติไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.3 เมื่อเปรียบเทียบทัศนคติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยส่วนรวมระหว่างนักเรียนในโรง เรียนในเขตกับนอกเขต เทศบาลหรือสุขาภิบาลพบว่า นักเรียนในโรง เรียนในเขตกับนอกเขต เทศบาลหรือสุขาภิบาล มีทัศนคติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่นักเรียนในโรง เรียนในเขต เทศบาลหรือสุขาภิบาลมีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนในโรง เรียนนอกเขต เทศบาลหรือสุขาภิบาล สำหรับรายข้อที่นักเรียนมีทัศนคติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 9 ข้อ โดยนักเรียนในโรง เรียนในเขต เทศบาลหรือสุขาภิบาลมีทัศนคติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนในโรง เรียนนอกเขต เทศบาลหรือสุขาภิบาล ในคำถามต่อไปนี้

ทัศนคติทางบวก

3.3.1 ผักที่ใบ เป็นหนอนกินมัก เป็นผักที่ปลอดภัย

3.3.2 ควรกินอาหารมื้อ เช้าให้มีปริมาณมากกว่ามื้ออื่น

ทัศนคติทางลบ

3.3.3 การใส่ผงชูรสในอาหารทำให้อาหารมีประโยชน์ยิ่งขึ้น

3.3.4 อาหารสำ เร็จรูปตามคำโฆษณา เป็นอาหารที่มีประโยชน์สำหรับ เด็ก

3.3.5 ลูกชิ้นที่มีคุณภาพดีจะต้องมีความกรอบหนุ่น

3.3.6 การ เลือกซื้ออาหารตามที่วิทยุ โทรทัศน์โฆษณา เป็นวิธีที่ดี

3.3.7 คนที่ทำงานหนักควรดื่ม เครื่องดื่มชูกำลัง

3.3.8 อาหารราคาถูกมักไม่ค่อยมีประโยชน์ต่อร่างกาย

3.3.9 อาหารที่บอกถึงความมีฐานะดีคือ อาหารจำพวก เนื้อสัตว์ เช่น เนื้อหมู เนื้อวัว เนื้อเป็ด เนื้อไก่

4. <u>การปฏิบัติ และการเปรียบเทียบการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6</u>

4.1 นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยส่วนรวมอยู่ในระดับดี สำหรับรายข้อที่นักเรียนมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดีมาก ซึ่งเป็นการปฏิบัติทางบวก จำนวน 3 ข้อ และการปฏิบัติทางลบ จำนวน 3 ข้อ ในคำถามต่อไปนี้

การปฏิบัติทางบวก

4.1.1 ฉันเลือกใช้ภาชนะที่สะอาดในการกิน เช่น จาน ช้อน

4.1.2 ฉันกินอาหารอย่างน้อยวันละ 3 มื้อ

4.1.3 ฉันปิดอาหารไม่ให้แมลงวันตอม

การปฏิบัติทางลบ

4.1.4 ฉันเก็บอาหารที่ตกจากพื้นขึ้นมากิน

4.1.5 ฉันกินข้าวสลับกับน้ำแบบข้าวคำน้ำคำ

4.1.6 ฉันดื่มน้ำชาหรือกาแฟหรือโอเลี้ยงทุกวัน

4.2 เมื่อเปรียบเทียบการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยส่วนรวมระหว่างนักเรียนชายกับนักเรียนหญิงพบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนหญิงมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนชาย เมื่อเปรียบเทียบเป็นรายข้อพบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 11 ข้อ โดยนักเรียนหญิงมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนชาย ในคำถามต่อไปนี้

การปฏิบัติทางบวก

4.2.1 ฉันล้างผลไม้ก่อนกินทุกครั้ง

4.2.2 ฉันล้างมือก่อนกินอาหาร

4.2.3 ที่บ้านฉันทอดแหนมหรือทำให้แหนมสุกก่อนกินทุกครั้ง

การปฏิบัติทางลบ

4.2.4 ฉันเก็บอาหารที่ตกจากพื้นขึ้นมากิน

4.2.5 ฉันดื่มน้ำชาหรือกาแฟหรือโอเลี้ยงทุกวัน

4.2.6 ฉันกินท้อฟฟี่ ลูกกวาด หรือดื่มน้ำอัดลมก่อนถึงเวลากินอาหาร

4.2.7 ฉันชอบกินอาหารไม่สุกและสุก ๆ ดิบ ๆ เช่น ลาบ ก้อย ยำต่าง ๆ

4.2.8 ฉันเลือกกินแต่สิ่งที่ฉันชอบในอาหาร เช่น ไข่ หมู ไก่

4.2.9 ฉันออกไปวิ่งเล่นกับเพื่อนทันทีที่กินอาหารเสร็จ

4.2.10 ฉันได้กินอาหารไม่ค่อยอิ่มพอเพียงแก่ความต้องการ

4.2.11 ฉันรีบร้อนในการกินอาหาร

4.3 เมื่อเปรียบเทียบการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยส่วนรวมระหว่างนักเรียนในโรงเรียนในเขตกับนอกเขต เทศบาลหรือสุขาภิบาล พบว่า นักเรียนในโรงเรียนในเขตกับนอกเขต เทศบาลหรือสุขาภิบาล มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่นักเรียนในโรงเรียนในเขต เทศบาลหรือสุขาภิบาลมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนในโรงเรียนนอกเขต เทศบาลหรือสุขาภิบาล สำหรับรายข้อที่นักเรียนมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 17 ข้อ ในคำถามต่อไปนี้

4.3.1 ข้อที่นักเรียนในโรงเรียนในเขต เทศบาลหรือสุขาภิบาลมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนในโรงเรียนนอกเขต เทศบาลหรือสุขาภิบาล คือ

การปฏิบัติทางบวก

(1) ฉันกินอาหารอย่างน้อยวันละ 3 มื้อ

(2) ฉันปิดอาหารไม่ให้แมลงวันตอมทุกครั้ง

(3) ฉันล้างผลไม้ก่อนกินทุกครั้ง

(4) ฉันเลือกซื้ออาหารจากร้านที่ปรุงสะอาด

(5) ฉันกิน เนื้อสัตว์ทุกวัน

(6) ที่บ้านฉันทอดแหนมหรือทำให้แหนมสุกก่อนกินทุกครั้ง

(7) ฉันชอบกินผลไม้ทุกวัน

(8) ฉันกินอาหารทะเลอย่างน้อยอาทิตย์ละครั้ง

(9) ฉันดื่มนมหรือเครื่องดื่มที่ใส่นมทุกวัน

การปฏิบัติทางลบ

(10) ฉันนำน้ำจากบ่อหรือลำคลองมาดื่มโดยไม่ต้องต้ม

4.3.2 ข้อที่นักเรียนในโรงเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนในโรงเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล คือ

การปฏิบัติทางบวก

(11) ฉันล้างมือก่อนกินอาหาร

การปฏิบัติทางลบ

(12) ฉันกินข้าวสลับกับน้ำแบบข้าวคำน้ำคำ

(13) ฉันกินท้อฟฟี่ ลูกกวาด หรือดื่มน้ำอัดลมก่อนถึงเวลากินอาหาร

(14) ฉันเลือกกินแต่สิ่งที่ฉันชอบในอาหาร เช่น ไข่ หมู ไก่

(15) ฉันดื่มน้ำอัดลมทุกวัน

(16) ฉันรีบร้อนในการกินอาหาร

(17) ฉันชอบดูโทรทัศน์ขณะกินอาหาร

การอภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผลการวิจัย เรื่อง ความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ เขตการศึกษา 11 ผู้วิจัยอภิปรายผลในประเด็นสำคัญต่อไปนี้

1. ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

1.1 นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยส่วนรวมอยู่ในระดับดีนั้น อาจเนื่องมาจากหลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 2521 ได้บรรจุเรื่องอาหารและโภชนาการไว้ในกลุ่มวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงประถมศึกษาปีที่ 6 ในกลุ่มการงานและพื้นฐานอาชีพ ตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 และในกลุ่มสร้างเสริมลักษณะนิสัย ตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 (กระทรวงศึกษาธิการ 2520: 140-169, 302-307) โดยได้ได้เรียนรู้ และจากงานวิจัยของ เฉลิมพร ลพอุทัย (2528: 67-72) ยังพบว่า ครูไม่มีปัญหาในด้านการสอนในกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต เพราะครูสามารถเลือกใช้เทคนิควิธีการจัดกิจกรรมได้หลายรูปแบบ ครูและนักเรียนสามารถร่วมกันดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ โดยมีนักเรียนเป็นศูนย์กลางของความสนใจ ผลจากการจัดกิจกรรมดังกล่าว นอกจากจะทำให้นักเรียนสนใจและตั้งใจเรียนแล้ว ยังเกิดการเรียนรู้ด้วยการกระทำหรือได้ปฏิบัติจริงมากขึ้น ช่วยให้นักเรียนเข้าใจในบทเรียนดีขึ้น และได้รับความรู้และประสบการณ์จากการมีส่วนร่วมในบทเรียนเพิ่มขึ้น นอกจากนั้นโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาส่วนใหญ่จะเข้าอยู่ในโครงการสุขศึกษาสายการศึกษา ซึ่งการดำเนินงานของโครงการสุขศึกษาสายการศึกษามีส่วนช่วยในการพัฒนางานในด้านต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับงานด้านการจัดโครงการอาหารกลางวันให้มีคุณภาพในระดับที่สูงขึ้นด้วย นักเรียนอาจได้รับประโยชน์จากการจัดบริการโครงการอาหารกลางวันและทำให้เห็นความสำคัญของเรื่องการบริโภคอาหารมากขึ้น

นอกจากนี้แล้วหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนยังได้มีการเผยแพร่ความรู้ในด้านการบริโภคอาหารผ่านทางสื่อมวลชน เช่น วิทยุ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ ตลอดจนเอกสารและวารสารต่าง ๆ จากเหตุผลดังกล่าวทำให้นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ใน

ระดับดี ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ พิมพร ยศแก้ว (2530: 54-56) ที่พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคในเรื่องของโภชนาการและอาหารอยู่ในระดับค่อนข้างดี

อย่างไรก็ตาม จากผลการวิจัยยังพบว่า นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับที่ควรปรับปรุงในเรื่องของสารอาหารโปรตีนและไขมัน ซึ่งเป็นที่น่าสังเกตว่าสารอาหารโปรตีนนั้นจำเป็นมากสำหรับการเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียน เพราะว่าถ้าขาดสารอาหารหมู่นี้ก็จะทำให้ร่างกายอ่อนแอ ทรุดโทรม และเกิดโรคง่าย ซึ่งในเด็กวัยประถมศึกษาควรมีความรู้และตระหนักถึงความสำคัญของสารอาหารโปรตีน เพราะถ้านักเรียนไม่มีความรู้ในสิ่งเหล่านี้ก็จะโยงไปสู่การปฏิบัติว่ากินไม่ถูกต้อง และเป็นอุปสรรคต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย

อีกทั้งพบว่า ในข้อ "หลังจากคลอดลูก แม่จะกินอาหารอะไรได้บ้าง" เป็นคำถามที่นักเรียนตอบถูกเพียงร้อยละ 27 เท่านั้น แสดงให้เห็นว่า นักเรียนส่วนใหญ่ยังขาดความรู้ในเรื่องโภชนาการของหญิงตั้งครรภ์ และระยะให้นมบุตร อาจเนื่องมาจากในท้องถิ่นของเขตการศึกษา 11 ประชาชนส่วนใหญ่มีความเชื่อเรื่องอาหารแสลง โดยที่ว่าขณะตั้งครรภ์หรือหลังคลอดแม่จะกินอาหารบางอย่างไม่ได้ ซึ่งความเชื่อที่ผิดนี้ ควรให้ความรู้ที่ถูกต้องกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เพราะนักเรียนส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับนี้แล้วมักจะไปประกอบอาชีพอยู่ในสังคม และสร้างครอบครัวใหม่ต่อไป โดยไม่ได้รับการศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้น

1.2 เมื่อเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารระหว่างนักเรียนชายกับนักเรียนหญิงพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนหญิงมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนชาย ทั้งนี้เนื่องมาจากสังคมไทยส่วนใหญ่ส่งเสริมให้เพศหญิงมีบทบาทในงานโภชนาการหรือประกอบอาหารมากกว่าเพศชาย ทำให้เพศหญิงมีโอกาสเพื่อการเรียนรู้ จากการฝึกอบรมหรือการให้การเลี้ยงดูจากบุคคลภายในครอบครัวมากกว่าเพศชาย จึงอาจส่งผลให้นักเรียนหญิงมีความรู้ในเรื่องนี้ดีกว่านักเรียนชาย ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของพิมพร ยศแก้ว (2530: 56) ที่พบว่า นักเรียนหญิงมีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคในเรื่องโภชนาการและอาหารดีกว่านักเรียนชาย และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ เวด (Wade 1970: 485-491) อ้างถึงใน เฉลา เพียรชอบ (2529: 50)

ที่พบว่า ความรู้ทางสุขภาพขึ้นอยู่กับอายุและ เพศ โดยที่ เพศหญิงจะมีความรู้ทางสุขภาพสูงกว่าเพศชาย

1.3 เมื่อเปรียบเทียบความรู้ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยส่วนรวมระหว่างนักเรียนในโรง เรียนใน เขต กับนอก เขต เทศบาลหรือสุขาภิบาลพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนในโรง เรียนใน เขต เทศบาลหรือสุขาภิบาลมีความรู้ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่า นักเรียนในโรง เรียนนอก เขต เทศบาลหรือสุขาภิบาล ทั้งนี้อาจ เนื่องมาจากสภาพแวดล้อมของนักเรียนในโรง เรียนใน เขต เทศบาลหรือสุขาภิบาล เป็นแหล่งที่มีการสื่อสารที่ก้าวหน้าและการคมนาคมที่สะดวก ส่งผลให้นักเรียนได้รับความรู้ทางสุขศึกษาได้หลายรูปแบบ เช่น แผนภูมิ จุลสาร วารสาร วิทยุ โทรทัศน์ ทำให้นักเรียนสามารถรับข่าวสารความรู้ เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เป็นไปด้วยความสะดวกรวดเร็วและน่าสนใจ อีกทั้งใน เขต เทศบาลหรือสุขาภิบาลมีแหล่งอาหารมาก หาอาหารมาบริโภคได้ง่าย รวมกับมีบริการขายอาหารถึงบ้าน ทำให้นักเรียนในโรง เรียนใน เขต เทศบาลหรือสุขาภิบาลได้รับประสบการณ์ตรง เกี่ยวกับความรู้โภชนาการมากกว่านักเรียนในโรง เรียนนอก เขต เทศบาลหรือสุขาภิบาล นอกจากนี้ เมื่อพิจารณาจากข้อมูลส่วนตัวของนักเรียนพบว่า บิดามารดาของนักเรียนในโรง เรียนนอก เขต เทศบาลหรือสุขาภิบาล ส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ถึงร้อยละ 67.50 และ 64.17 ตามลำดับ ส่วนบิดามารดาของนักเรียนในโรง เรียนใน เขต เทศบาลหรือสุขาภิบาลจบการศึกษาระดับประถมศึกษาปีที่ 4 เพียงร้อยละ 39.58 และ 49.58 ตามลำดับ จึงอาจ เป็นไปได้ว่า บิดามารดาของนักเรียนในโรง เรียนใน เขต เทศบาลหรือสุขาภิบาลสามารถถ่ายทอดความรู้ทางด้านสุขภาพได้ดีกว่าบิดามารดาของนักเรียนในโรง เรียนนอก เขต เทศบาลหรือสุขาภิบาล ดังที่สมชาย สุพันธุ์วณิช (2525: 93) กล่าวว่า ผู้มีการศึกษาดีจะมีความ เข้าใจใน เรื่องสุขภาพดี จึงทำให้นักเรียนในโรง เรียนใน เขต เทศบาลหรือสุขาภิบาลมีความรู้ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนในโรง เรียนนอก เขต เทศบาลหรือสุขาภิบาล

2. <u>ทัศนคติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร</u>

2.1 ในด้านทัศนคติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีทัศนคติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยส่วนรวมอยู่ในระดับดี อาจ เนื่องมาจาก การสอน เรื่อง เกี่ยวกับสุขภาพในระดับประถมศึกษา จำ เป็นจะต้อง

เน้นในเรื่องความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติลดหลั่นกันตามระดับวัยการศึกษา นักจิตวิทยาและนักการศึกษา ได้ลงความเห็นว่า ในการศึกษาในระดับประถมศึกษาตอนปลาย ผู้สอนจะ เน้นในเรื่องทัศนคติ เป็นอันดับหนึ่ง การปฏิบัติและความรู้ เน้น เป็นอันดับที่สองรองลงมา (สุชาติ โสมประยูร 2525: 51) จึงส่งผลให้นัก เรียน เกิดการ เรียนรู้ในด้านทัศนคติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี อีกทั้งผลจากการวิจัยพบว่า ความรู้ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี อาจ เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้ทัศนคติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีแนวโน้มไปในทางที่ดีด้วย สอดคล้องกับแนวคิดเกี่ยวกับทัศนคติ จากทฤษฎีของ เนเวย์ อี ชวาร์ท (Navey E. Schartz อ้างถึงใน รายการการวิจัยของคณะผู้เข้ารับการฝึกอบรมหลักสูตร "นักวิจัยทางสังคมศาสตร์" รุ่นที่ 27 : 105) ที่แสดงถึงความสัมพันธ์ของความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติในรูปแบบที่หนึ่ง ว่า "ความรู้มีผลต่อการปฏิบัติทั้งทางตรงและทางอ้อม สำหรับทางอ้อมมีทัศนคติ เป็นตัวกลาง ทำให้เกิดการปฏิบัติตามมา" อีกรูปแบบหนึ่งคือ "ความรู้ ทัศนคติ มีความสัมพันธ์กัน และทำให้เกิดการปฏิบัติตามมา" นั่นหมายความว่า ระดับความรู้มีผลโดยตรงต่อทัศนคติ ถ้าระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีย่อมส่งผลให้มีทัศนคติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีตามด้วย

นอกจากนี้การจัดโครงการอาหารกลางวันในโรง เรียนประถมศึกษาให้แก่นัก เรียนก็มีส่วนเอื้ออำนวยในการ เสริมสร้างทัศนคติที่ดีให้แก่นัก เรียนด้วย ด้วย เหตุผลดังกล่าวข้างต้นย่อมส่งผลให้นัก เรียนมีทัศนคติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี

2.2 เมื่อเปรียบทัศนคติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยส่วนรวม ระหว่างนัก เรียนชายกับนัก เรียนหญิงพบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้อาจ เนื่องมาจาก นัก เรียนหญิงและนัก เรียนชายได้รับการสอนและอบรม รวมทั้งการจัดกิจกรรมในเรื่องของการบริโภคอาหารที่ เหมาะสมกับทั้งสอง เพศ จึงส่งผลให้ทัศนคติของนัก เรียนชายกับนัก เรียนหญิงไม่แตกต่างกัน แต่ เมื่อ เปรียบ เทียบ เป็นรายข้อพบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนัก เรียนหญิงมีทัศนคติดีกว่านัก เรียนชายจำนวน 3 ข้อ ในข้อ "น้ำบ่อหรือน้ำคลองมีรสชาติอร่อยกว่าน้ำต้ม" "การดื่มน้ำอัดลมแสดงออกถึงความทันสมัย" และ "การ เลือกซื้ออาหารตามที่วิทยุ โทรทัศน์ โฆษณา เป็นวิธีที่ดี" ทั้งนี้อาจ เนื่องจาก เป็นธรรมชาติของ เพศหญิงที่สนใจและใฝ่หาความสวยความงามมาก เป็นพิ เศษ (สุนทร บ้านสกุล 2530: 58) และ เพศหญิง เป็น เพศที่ให้ความสนใจ และพิถีพิถันในด้านอาหารการกินมากกว่า เพศชาย (พิมพร ยศแก้ว 2530: 58) เพศชายจะมีความสนใจต่อการวิ่ง เล่นหรือ

ออกกำลังกาย เล่นกีฬา มากกว่าความสนใจในความสวยงาม และการรักความสะอาด (กองส่ง เสริมพลศึกษาและสุขภาพ 2529: 93) ซึ่งการบริโภคอาหารนับว่า เกี่ยวข้องกับความสวยงาม และการรักความสะอาดโดยตรง จึงทำให้นัก เรียนหญิงมีทัศนคติใน เรื่องดังกล่าวดีกว่านัก เรียนชาย

2.3 เมื่อ เปรียบ เทียบทัศนคติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยส่วนรวมระหว่างนัก เรียนในโรง เรียนใน เขตกับนอก เขต เทศบาลหรือสุขาภิบาลพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนัก เรียนในโรง เรียนใน เขต เทศบาลหรือสุขาภิบาลมีทัศนคติดีกว่านัก เรียนในโรง เรียนนอก เขต เทศบาลหรือสุขาภิบาล ทั้งนี้อาจ เนื่องมาจาก การศึกษาข้อมูลส่วนตัวของนัก เรียนพบว่า บิดามารดาของนัก เรียนในโรง เรียนใน เขต เทศบาลหรือสุขาภิบาลมีการศึกษาในระดับปริญญาตรีหรือสูงกว่า ถึงร้อยละ 12.92 และ 11.67 ตามลำดับ แต่บิดามารดาของนัก เรียนในโรง เรียนนนอก เขต เทศบาลหรือสุขาภิบาลไม่มีผู้จบการศึกษาในระดับปริญญาตรี การที่บิดามารดาของนัก เรียนในโรง เรียนใน เขต เทศบาลหรือสุขาภิบาลมีการศึกษาสูงย่อมทำให้มีความรู้ ความ เข้าใจใน เรื่องสุขภาพดี และยังสามารถถ่ายทอดทัศนคติที่ดีและถูกต้องมาสู่บุตรได้ (สมชาย สุพันธุ์วณิช 2525: 93) ดังที่สุชาติ โสมประยูร (2525: 47) กล่าวว่า "ทัศนคติทางด้านสุขภาพอาจ เกิดขึ้นได้โดยการได้รับอิทธิพลมาจากคนอื่น ซึ่งทัศนคติในลักษณะ เช่นนี้มักจะ เกิดขึ้นได้ง่าย สำหรับบุคคลที่มีอิทธิพลของผู้อื่นครอบงำอยู่ก่อนแล้วครั้น เมื่อบุคคล เหล่านั้นได้รับการอบรมสั่งสอน ปลูกฝัง หรือแม้แต่ในการโฆษณาชวน เชื่อก็ตาม ทัศนคติของผู้อบรมสั่งสอน หรือผู้ปลูกฝัง หรือโฆษณาชวน เชื่อ ก็จะถ่ายทอดมายังบุคคล เหล่านั้นได้โดยไม่รู้ตัว" ด้วย เหตุผลดังกล่าวจึงทำให้นัก เรียนในโรง เรียนใน เขต เทศบาลหรือสุขาภิบาลมีทัศนคติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่านัก เรียนในโรง เรียนนอก เขต เทศบาลหรือสุขาภิบาล

3. <u>การปฏิบัติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร</u>

3.1 ในด้านการปฏิบัติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนัก เรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผลการวิจัยพบว่า นัก เรียนมีการปฏิบัติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยส่วนรวมอยู่ในระดับดีนั้น เนื่องมาจาก โรง เรียนประถมศึกษาในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ ส่วนใหญ่จัดดำ เนินโครงการอาหารกลางวัน ซึ่งการดำ เนินโครงการดังกล่าว นอกจากจะมีจุดมุ่งหมาย เพื่อให้นัก เรียนได้มีอาหารกลางวันรับประทานแล้ว หลักการจัดโครงการ

อาหารกลางวันที่สำคัญอย่างหนึ่งคือ การส่งเสริมให้นักเรียนมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ดีจนเป็นนิสัย อีกทั้งนักเรียนในระดับประถมศึกษาเป็นวัยที่อยู่ใกล้ชิดครู และเชื่อฟังคำสั่งสอนของครูมากที่สุด ครูจึงมีอิทธิพลต่อนักเรียนในด้านการสอนสุขภาพ เพื่อให้เกิดการยอมรับและปฏิบัติตามมากกว่าบุคคลอื่น ๆ (กองส่งเสริมพลศึกษา และสุขภาพ 2529: 91) การจัดโครงการอาหารกลางวันควบคู่กันไปกับการสอนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารดังกล่าวมีผลให้นักเรียนเห็นประโยชน์และความสำคัญของการบริโภคอาหารยิ่งขึ้น และสามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง (เพ็ญศรี ลักษณะงาม 2527: 21) จึงทำให้นักเรียนมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในเกณฑ์ดี ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ พิมพร ยศแก้ว (2530: 58) ที่พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคในเรื่องโภชนาการและอาหารอยู่ในระดับดี

3.2 เมื่อเปรียบเทียบการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยส่วนรวมระหว่างนักเรียนชายกับนักเรียนหญิงพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่นักเรียนหญิงมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนชาย อาจเนื่องมาจากเด็กหญิงมีความสนใจการครัวและชอบการครัว ประกอบกับลักษณะของครอบครัวไทย เด็กหญิงได้รับการอบรมเลี้ยงดูให้อยู่กับเหย้าเฝ้ากับเรือน เพื่อดูแลรับผิดชอบงานในบ้านต่อจากแม่ในขณะที่เด็กชายชอบเล่นสนุก โลดโผน ชอบการแข่งขัน ผจญภัย นักเรียนหญิงจึงมีโอกาสที่จะปฏิบัติในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารมากกว่านักเรียนชาย (พิมพร ยศแก้ว 2530: 60) และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ เฉลา เพียรชอบ (2529: 23-45) ที่พบว่า นักเรียนชั้นประถมปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร นักเรียนหญิงดูแลสุขภาพตนเองในเรื่องโภชนาการและอาหารดีกว่านักเรียนชาย และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ สุรีย์ จันทรโมลี (2528: 56-88) ที่พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดบุรีรัมย์ เพศหญิงมีการปฏิบัติตัวด้านสุขภาพดีกว่าเพศชาย ด้วยเหตุผลดังกล่าว จึงทำให้นักเรียนหญิงมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนชาย

3.3 เมื่อเปรียบเทียบการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยส่วนรวมระหว่างในโรงเรียนในเขตกับนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลพบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า นักเรียนในโรงเรียนในเขต

เทศบาลหรือสุขาภิบาลมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนในโรงเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลในเรื่อง การกินอาหารอย่างน้อยวันละ 3 มื้อ กินเนื้อสัตว์ทุกวัน กินผลไม้ทุกวัน กินอาหารทะเลอย่างน้อยอาทิตย์ละครั้ง ดื่มนมหรือเครื่องดื่มที่ใส่นมทุกวัน อาจเนื่องมาจากในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีสภาพความพร้อมในด้านแหล่งอาหารมากกว่านอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล และเมื่อพิจารณาข้อมูลส่วนตัวของนักเรียนพบว่า บิดามารดาของนักเรียนในโรงเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล ส่วนใหญ่มีอาชีพเกษตรกรที่เป็นอาชีพที่มีรายได้น้อย ซึ่งรายได้น้อยนี้มีผลต่ออำนาจในการซื้ออาหารที่มีประโยชน์มาบริโภคให้ครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ และผลการวิจัยของธรา วิริยะพานิช และคณะ (2529: 204) พบว่า ในเรื่องพฤติกรรมการกินอันไม่พึงประสงค์ชุมชนไกลเมืองยังคงถือปฏิบัติอยู่มากกว่าชุมชนใกล้เมือง ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงทำให้นักเรียนในโรงเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีการปฏิบัติในเรื่องการรับประทานอาหารให้ครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการดีกว่านักเรียนในโรงเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล

สำหรับข้อปฏิบัติที่นักเรียนในโรงเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนในโรงเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล ในเรื่องการกินท้อฟฟี่ ลูกกวาด หรือดื่มน้ำอัดลมก่อนถึงเวลากินอาหาร การเลือกกินแต่สิ่งที่ชอบในอาหาร เช่น ไข่ หมู ไก่ การดื่มน้ำอัดลมทุกวัน การรีบร้อนในการกินอาหาร การชอบดูโทรทัศน์ขณะกินอาหาร อาจเนื่องมาจากนักเรียนในโรงเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีหัวหน้าครอบครัวเป็นเกษตรกร อาจบริโภคอาหารที่มีอยู่ตามธรรมชาติหรือที่ผลิตขึ้นเองมากกว่าซื้ออาหารบริโภค จึงมีโอกาสน้อยที่จะบริโภคอาหารที่ไร้ประโยชน์ เช่น ลูกกวาด น้ำอัดลม ขณะเดียวกันนักเรียนในโรงเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมักจะมีโทรทัศน์ทุกครัวเรือน โอกาสที่จะได้รับอิทธิพลจากการโฆษณาสินค้าประเภทลูกกวาด กับน้ำอัดลมจึงมีมากกว่านักเรียนในโรงเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล

<u>ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย</u>

1. เมื่อพิจารณาในรายละเอียดพบว่า นักเรียนยังมีความรู้ในเรื่องสารอาหารโปรตีน ไขมัน วิตามิน และอาหารของมารดาหลังคลอดบุตร อยู่ในระดับควรปรับปรุง ครูควรส่งเสริมให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของสารอาหารดังกล่าว โดยจัดนิทรรศการหรือมุม

สุขภาพเกี่ยวกับ เรื่องอาหาร และโภชนาการขึ้น เพื่อเป็นความรู้พื้นฐานของการดำรงชีวิตในครอบครัวใหม่ของนักเรียนต่อไป

2. ผลจากการวิจัยพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่เห็นด้วยกับคำกล่าวที่ว่า "เมื่อมีอาการท้องผูกต้องกินยาระบาย" "คนที่ทำงานหนักควรดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง" และ "อาหารราคาถูกมักไม่ค่อยมีประโยชน์ต่อร่างกาย" ครูควรให้ความรู้ที่ถูกต้อง เพื่อแก้ไขทัศนคติที่ผิดของนักเรียน

ควรสนับสนุนให้นักเรียนได้ใช้สมุนไพร หรือผักผลไม้ที่มีในท้องถิ่น เช่น มะขาม เปียก และมะละกอสุก เป็นต้น แทนการรับประทานยาระบายซึ่งต้องซื้อจากต่างประเทศในราคาแพง

ควรชี้แจงให้นักเรียนเห็นว่า การใช้ยาชูกำลังสำหรับคนทำงานหนักนั้น เป็นความคิดที่ไม่ถูก สอนวิธีเลือกซื้ออาหารโดยไม่ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของการโฆษณา การรับประทานอาหารที่ได้สัดส่วนและ เพียงพอกับความต้องการของร่างกายนั้น จะให้ผลดีและประหยัดเงินมากกว่าการดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง

ครูควรสอนและเน้นให้นักเรียนทราบถึงคุณค่าของอาหารประเภทถั่วเมล็ดแห้ง ซึ่งเป็นแหล่งอาหารโปรตีนราคาถูกแทนเนื้อสัตว์ได้ การบริโภคถั่วเมล็ดแห้งและข้าวควบคู่กันนั้น จะทำให้นักเรียนได้สารอาหารส่งเสริมซึ่งกันและกัน คือ ข้าวขาดสารอาหารอะไร ถั่วจะช่วยเติมให้ครบและถั่วเมล็ดแห้งขาดสารอาหารอะไร ข้าวก็จะเสริมให้มี การบริโภคข้าวกับถั่วเมล็ดแห้ง เป็นการส่งเสริมการบริโภคของดีราคาถูกและมีประโยชน์ต่อร่างกาย

อนึ่ง อาหารดีราคาถูก คืออาหารที่เราเลือกได้ในราคาถูก แต่มีคุณภาพดีเท่าอาหารราคาแพง ดังนั้นครูจึงควรสอนให้นักเรียนรู้ถึงวิธีการ เลือกซื้อเครื่องอุปโภคบริโภค เพื่อให้ได้อาหารดีราคาถูก

3. การจัดการเรียนการสอนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในโรงเรียนประถมศึกษา ครูควรปลูกฝังความเชื่อมั่นในตัวเองให้กับนักเรียน ในด้านการปฏิบัติที่ควรแก่การสนับสนุน เช่น ล้างผลไม้ก่อนกินทุกครั้ง ล้างมือก่อนกินอาหาร ทอดแหนมหรือทำให้แหนมสุกก่อนกินทุกครั้ง ฯลฯ

การสร้างความมั่นใจแก่ผู้ปฏิบัติอาจทำได้ในรูปของการยกย่องให้เป็นบุคคลตัวอย่างทางด้านการบริโภคอาหาร เป็นต้น

จากข้อคำถามการปฏิบัติ เรื่องการดื่มนมหรือเครื่องดื่มที่ใส่นมทุกวัน ผลการวิจัยพบว่านักเรียนปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง ตามสภาพความเป็นอยู่ในท้องถิ่นของเขตการศึกษา 11 นักเรียนส่วนใหญ่ไม่ได้ดื่มนมเพราะไม่มีจะดื่ม แต่อย่างไรก็ตาม นมถั่วเหลืองใช้ดื่มทดแทนนมจากสัตว์ได้ดี ซึ่งวิธีทำนมถั่วเหลืองค่อนข้างยากและไม่สะดวกสำหรับผู้ปกครองที่จะหานมถั่วเหลืองให้บุตรหลานบริโภคได้ ดังนั้นโรงเรียนควรผลิตนมถั่วเหลือง เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนบริโภคนมถั่วเหลืองจนเป็นนิสัย

<u>ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป</u>

1. ควรมีการวิจัย เพื่อศึกษาความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ในพื้นที่เขตการศึกษา 11 โดยศึกษากลุ่มตัวอย่างที่แตกต่างกัน เช่น บิดามารดา ผู้ประกอบอาชีพค้าขายอาหาร ครู เป็นต้น เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของประชากรในท้องถิ่นเดียวกันว่าอยู่ในระดับใด

2. ควรมีการวิจัย เพื่อศึกษาในเรื่องเดียวกันนี้ แต่ใช้เทคนิคและเครื่องมือที่ต่างกันออกไป เช่น การสังเกต การสัมภาษณ์

3. ควรมีการศึกษาตัวแปรอื่น ๆ ที่อาจจะมีผลต่อความรู้ ทัศนคติ การปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เช่น การศึกษาของบิดามารดา และฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว