

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเด็ก มัธยมศึกษาตอนต้นที่มีภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์ ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดยะลา

Factors associated with Food Consumption Behaviors in Overweight Secondary School Students in Mueang District, Yala Province

กมลวรรณ สุวรรณ* พย.ม.
(การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน)

สุชาดา เจดอเลาะ* พย.ม.
(การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน)

ชนิกานต์ สมจारी* พย.ม.
(การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน)

พัชรินทร์ คมขำ* พย.ม.
(การพยาบาลเวชปฏิบัติครอบครัว)

ปฐิรินทร์ ศรีศัลลักษณ์** วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์),
พย.ม. (การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน)

Kamonwan Suwan* M.N.S.
(Community Health Nurse Practitioner)

Suchada Jehdolah* M.N.S.
(Community Health Nurse Practitioner)

Chanikan Somjaree* M.N.S.
(Community Health Nurse Practitioner)

Patcharin Khomkham* M.N.S.
(Family Nurse Practitioner)

Purin Srisodsakul** M.Sc. (Public Health), M.N.S.
(Community Health Nurse Practitioner)

* วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ยะลา Boromarajonani College of Nursing Yala

** วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรี Boromarajonani College of Nursing Suphanburi

Received: Apr 9, 2021

Revised: May 12, 2021

Accepted: Jun 8, 2021

บทคัดย่อ

ภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี โดยเฉพาะในเด็กวัยเรียน และมีปัจจัยหลายประการที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเด็กวัยเรียน การวิจัยเชิงสำรวจแบบภาคตัดขวางนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเด็กวัยเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์ ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดยะลา ทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง จากผลการตรวจสอบสุขภาพนักเรียน ประจำปีการศึกษา 2561 ของศูนย์สุขภาพชุมชนชนวนวิถิ จำนวน 191 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ทักษะคิดต่อการบริโภคอาหาร ความเชื่อต่อภาวะน้ำหนักเกิน ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การแจกแจงความถี่ คำนวณค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ผลการศึกษาพบว่า ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ส่งผลให้เกิดภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์อยู่ในระดับปานกลาง (Mean=3.14, S.D.=0.32) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ประกอบด้วย ปัจจัยนำด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภค (r=0.257) ปัจจัยเอื้อ (r=0.391) และปัจจัยเสริม (r=0.315) อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01 จากผลการวิจัยมีข้อเสนอแนะว่าบุคลากรสาธารณสุขที่เกี่ยวข้องควรนำผลการวิจัยไปเป็นแนวทางในการจัดทำโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสำหรับเด็กวัยเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์ โดยเน้นการส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การเข้าถึงแหล่งอาหาร และการได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัว ครู และเพื่อน เพื่อให้เด็กนักเรียนมีพฤติกรรมที่เหมาะสมต่อไป

คำสำคัญ: ปัจจัย, พฤติกรรมการบริโภคอาหาร, ภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์, เด็กวัยเรียน

ABSTRACT

The trend of overweight has been rising every year, especially in the school-age children and there are a number of factors affecting food consumption behaviors. This cross-sectional survey aimed to examine factors affecting food consumption behaviors in the overweight secondary school students in Mueang District, Yala Province. Participants selected were 191 students by a purposive sampling method from all students passed the health examination in the academic year, 2018, of Thonwitee Community Health Center. The data collected by an interview with a questionnaire comprised food consumption knowledge, attitudes and behaviors, overweight beliefs, enabling and reinforcing factors. The data analyses performed frequencies, percentages, means, standard deviations and Pearson's Product Moment Correlation Coefficient values. Results showed that food consumption behaviors contributed the overweight were at a moderate level (Mean=3.14, S.D.=0.32). The factors positively related to food consumption behaviors consisted of the predisposing factors in knowledge of food consumption ($r=0.257$), enabling factors ($r=0.391$), and reinforcing factors ($r=0.315$) with a statistical significance at a level of 0.01. It is recommended to the nurses to guide a behavior modification program for affected school students by enhancing knowledge of food consumptions, gaining access to food sources, and obtaining support from family, teachers, and friends to maintain appropriate habits.

Key words: Factor, Food consumption behavior, Overweight, School age

บทนำ

ภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์ (overweight) เป็นปัญหาที่สำคัญของสาธารณสุขทั่วโลก โดยผลการสำรวจขององค์การอนามัยโลก (WHO, 2020) พบว่าเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 5 ปี เป็นโรคอ้วนหรือมีภาวะโภชนาการเกินจำนวน 38 ล้านคน และคาดการณ์ว่าในปี 2568 จะมีเด็กเป็นโรคอ้วนทั่วโลก 70 ล้านคน (สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2557) ซึ่งสถานการณ์ดังกล่าวสอดคล้องกับประเทศไทยที่พบแนวโน้มของเด็กวัยเรียนที่มีปัญหาโรคอ้วนเพิ่มขึ้นทุกปี โดยจากสถิติของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2561) พบว่าร้อยละของเด็กนักเรียนไทยที่มีอายุระหว่าง 6 ถึง 14 ปี มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนเพิ่มสูงขึ้นจากร้อยละ 9.82 ในปี 2558 เป็นร้อยละ 11.70 ในปี 2561 ซึ่งเด็กที่อ้วนส่วนใหญ่จะพบมากในเขตเมืองของทุกภูมิภาคของประเทศ โดยเด็กที่อ้วนเหล่านี้มีโอกาสเป็นผู้ใหญ่ที่อ้วนร้อยละ 25 และ

หากเป็นวัยรุ่นอ้วนจะยิ่งเพิ่มโอกาสเป็นผู้ใหญ่ที่อ้วนถึงร้อยละ 75 (สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2558) โดยผลจากปัญหาดังกล่าวนั้นจะส่งผลกระทบต่อทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจสังคม เช่น การมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไร้เชื้อเรื้อรังต่างๆ รวมทั้งโรคสมาธิสั้น ความไม่พึงพอใจในรูปร่างของตนเอง และการถูกกลั่นแกล้ง (bullying) จากสังคม โดยบางรายอาจเกิดความวิตกกังวลมากทำให้เกิดอาการซึมเศร้า เป็นต้น (กัลยาณี โนอินทร์, 2560; ชุตินา ศิริกุลชยานนท์, 2558; ปุณณิศา ทองแดง และจันทร์จิรา สีสว่าง, 2555; สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2558)

จังหวัดยะลาเป็นเมืองที่มีการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคมอย่างรวดเร็ว และส่งผลกระทบต่อภาวะโภชนาการของเด็กและเยาวชนโดยเฉพาะในเขตอำเภอเมือง จากรายงานการเฝ้าระวังโภชนาการ

ในเด็กวัยเรียนอายุ 7-12 ปี ปีงบประมาณ 2559 พบเด็กวัยเรียนมีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนในเขตอำเภอเมือง ร้อยละ 8.91 สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้อง ทั้งปริมาณและสัดส่วน และจากพฤติกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงหรือออกกำลังกายน้อย (สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมืองยะลา จังหวัดยะลา, 2559) การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเด็กวัยเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์ ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดยะลา ผลจากการศึกษานี้จะเป็นข้อมูลสำหรับแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเด็กวัยเรียนเพื่อป้องกันการเกิดภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์ต่อไป

วิธีการศึกษา

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจแบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional survey) เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยศึกษาตามกรอบแนวคิด PRECEDE-PROCEED MODEL (Green & Kreuter, 2005) ตัวแปรต้นที่ใช้ในการศึกษาประกอบด้วย ปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ทักษะคิดต่อการบริโภคอาหาร ความเชื่อต่อภาวะน้ำหนักเกิน ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ แหล่งขายอาหาร การจัดการรายได้ของนักเรียน และปัจจัยเสริม ได้แก่ การรับรู้ข้อมูลการบริโภคอาหาร แรงสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัว ครู และเพื่อน โดยมีตัวแปรตามเป็นพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเด็กวัยเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์ ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดยะลา

ประชากรที่ศึกษา คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ม.1-ม.3) มีอายุระหว่าง 12-15 ปี ปีการศึกษา 2561 ของโรงเรียนคณะราษฎรบำรุง อำเภอเมือง จังหวัดยะลา จำนวน 257 คน

กลุ่มตัวอย่าง คำนวณโดยใช้สูตรของทาโร่ ยามานะ (Yamane, 1970 อ้างถึงใน ประกาย จิโรจน์, 2556)

ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% โดยใช้ความคลาดเคลื่อนในการสุ่ม 5% ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 157 คน เพื่อป้องกันการสูญหายของข้อมูล จึงเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างเป็น 191 คน ทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง จากผลการตรวจสอบคุณภาพนักเรียนประจำปีการศึกษา 2561 (ศูนย์สุขภาพชุมชนธนวิธิ, 2562) โดยเลือกนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนคณะราษฎรบำรุง อำเภอเมือง จังหวัดยะลา ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน เมื่อเทียบน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง อยู่ในระดับมากกว่า +2 S.D. ถึงต่ำกว่าหรือเท่ากับ +3 S.D. โดยเทียบจากกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชายและหญิง อายุ 5-18 ปี ของกรมอนามัย ปี 2542 (สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2558) และกลุ่มตัวอย่างมีความสมัครใจและได้รับอนุญาตจากผู้ปกครองนักเรียนในการเป็นกลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป จำนวน 9 ข้อ ประกอบด้วย เพศ จำนวนพี่น้อง สมาชิกในครอบครัว ที่มีรูปร่างอ้วน รายได้จากผู้ปกครองนำมาใช้ในโรงเรียนในแต่ละวัน บุคคลในบ้านที่จัดเตรียมและประกอบอาหาร จำนวนมื้อในการรับประทานอาหารต่อวัน มื้ออาหารที่รับประทานอาหารมากที่สุด ประเภทอาหารที่ชอบ และกิจกรรมยามว่างส่วนใหญ่ของนักเรียนที่ปฏิบัติบ่อยที่สุด

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามข้อมูลด้านปัจจัยนำ โดยผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง แบ่งเป็น 3 ด้าน ประกอบด้วย

1) ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จำนวน 21 ข้อ ตอบถูกได้ 1 คะแนน ตอบผิดได้ 0 คะแนน ช่วงคะแนน 0-21 คะแนน โดยการแปลผลคะแนนเฉลี่ยแบ่งเป็น 3 ระดับ (ปาริชาติ โรจน์พลากร-กฤษ และยุวดี ภาษา, 2556) ดังนี้ ระดับสูง มีคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 7.23-21.00 คะแนน ระดับปานกลาง มีคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 5.86-7.22 คะแนน และระดับต่ำ มีคะแนนเฉลี่ยน้อยกว่า หรือเท่ากับ 5.85 คะแนน

2) ทศนคติต่อการบริโภคอาหาร จำนวน 15 ข้อ และ 3) ความเชื่อต่อภาวะน้ำหนักเกิน จำนวน 10 ข้อ ลักษณะคำตอบ เป็นแบบเลือกตอบตามมาตรวัดของ ลิเคิร์ท (Likert Scale) โดยกำหนดให้เลือกตอบคำถาม 4 ระดับ (เห็นด้วยอย่างยิ่ง ถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง) มี คำถามทั้งทางบวกและทางลบ กำหนดเกณฑ์การให้ คะแนนดังนี้

ข้อคำถาม	ด้านบวก	ด้านลบ
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	4	1
เห็นด้วย	3	2
ไม่เห็นด้วย	2	3
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1	4

การแปลผลคะแนนเฉลี่ยแบ่งเป็น 3 ระดับ (ปาริชาติ โรจน์พลากร-กฤษ และยุวดี ภาษา, 2556) ดังนี้ ทศนคติต่อการบริโภคอาหารระดับสูง มีคะแนน เฉลี่ยระหว่าง 41.12-60.00 คะแนน ระดับปานกลาง มีคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 34.41-41.11 คะแนน และ ระดับต่ำ มีคะแนนเฉลี่ยน้อยกว่า หรือเท่ากับ 34.40 คะแนน และความเชื่อต่อภาวะน้ำหนักเกินระดับสูง มีคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 35.35-40.00 คะแนน ระดับ ปานกลาง มีคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 28.98-35.34 คะแนน และระดับต่ำ มีคะแนนเฉลี่ยน้อยกว่า หรือ เท่ากับ 28.97 คะแนน

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามข้อมูลด้านปัจจัยเอื้อ สร้าง ขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง สอบถาม เกี่ยวกับแหล่งขายอาหาร และการจัดการรายได้ของ นักเรียน จำนวน 20 ข้อ เป็นแบบสอบถามที่มีลักษณะ คำถามโดยใช้คำตอบ ใช่ ด้านบวก =1 คะแนน ด้านลบ = 0 คะแนน และ ไม่ใช่ ด้านบวก = 0 คะแนน ด้านลบ = 1 คะแนน โดยการแปลผลคะแนนเฉลี่ยแบ่งเป็น 3 ระดับ (ปาริชาติ โรจน์พลากร-กฤษ และยุวดี ภาษา, 2556) ดังนี้ ปัจจัยเอื้อระดับสูง มีคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 12.98-20.00 คะแนน ระดับปานกลาง มีคะแนน เฉลี่ยระหว่าง 9.74-12.97 คะแนน และระดับต่ำ มีคะแนนเฉลี่ยน้อยกว่า หรือเท่ากับ 9.73 คะแนน

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามข้อมูลด้านปัจจัยเสริม สร้าง ขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง สอบถาม

เกี่ยวกับการรับรู้ข้อมูลการบริโภคอาหาร และ แรงสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัว ครู และเพื่อน จำนวน 11 ข้อ เป็นแบบสอบถามที่มีลักษณะ การออกแบบข้อคำถามทั้งทางด้านบวกและด้านลบ ตามมาตรวัดของลิเคิร์ท ได้กำหนดให้เลือกตอบ คำถาม 4 ระดับ ดังนี้ เป็นประจำ บ่อยครั้ง บางครั้ง และไม่เคยเลย กำหนดเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ข้อความ	ด้านบวก	ด้านลบ
เป็นประจำ	4	1
บ่อยครั้ง	3	2
บางครั้ง	2	3
ไม่เคยเลย	1	4

การแปลผลคะแนนเฉลี่ยแบ่งเป็น 3 ระดับ (ปาริชาติ โรจน์พลากร-กฤษ และยุวดี ภาษา, 2556) ดังนี้ ปัจจัยเสริมระดับสูง มีคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 27.85-44.00 คะแนน ระดับปานกลาง มีคะแนน เฉลี่ย ระหว่าง 24.85-27.84 คะแนน และระดับต่ำ มีคะแนนเฉลี่ยน้อยกว่า หรือเท่ากับ 24.84 คะแนน

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร จำนวน 15 ข้อ เป็นแบบสอบถามตามมาตรวัดของ ลิเคิร์ท ได้กำหนดให้เลือกตอบคำถาม 4 ระดับ ดังนี้ เป็นประจำ บ่อยครั้ง บางครั้ง และไม่เคยเลย โดย การแปลผลคะแนนเฉลี่ยแบ่งเป็น 3 ระดับ (ปาริชาติ โรจน์พลากร-กฤษ และยุวดี ภาษา, 2556) ดังนี้ มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารระดับสูง มีคะแนน เฉลี่ยระหว่าง 3.67-5.00 คะแนน ระดับปานกลาง มีคะแนนเฉลี่ย ระหว่าง 2.34-3.66 คะแนน และ ระดับต่ำ มีคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 1.00-2.33 คะแนน

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ตรวจสอบความ ตรงตามเนื้อหา (content validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน และนำค่าที่ได้มาหาค่าดัชนีความ สอดคล้อง ได้ค่า IOC เท่ากับ 0.76-1.00 เมื่อนำ แบบสอบถามไปทดลองใช้กับนักเรียนที่มีน้ำหนัก เกินเกณฑ์ที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ม.1- ม.3) โรงเรียนเทศบาล 4 อำเภอเมือง จังหวัด ยะลา จำนวน 30 คน และวิเคราะห์หาค่าความเที่ยง ของเครื่องมือ โดยใช้สูตรหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา

ของครอบครัว ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ทักษะคิดต่อการบริโภคอาหาร ความเชื่อต่อภาวะน้ำหนักเกิน ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม และพฤติกรรมการบริโภคอาหารเท่ากับ 0.97, 0.83, 0.85, 0.88, 0.82 และ 0.91 ตามลำดับ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ดำเนินการระหว่างภาคเรียนที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2561 โดยการติดต่อประสานงานผ่านครูอนามัยโรงเรียน และได้รับอนุญาตจากผู้อำนวยการโรงเรียนคณะราษฎรบำรุง อำเภอเมือง จังหวัดยะลา และดำเนินการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างโดยใช้แบบสอบถาม

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลทั่วไป ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร นำมาวิเคราะห์ด้วยสถิติพรรณนา ได้แก่ ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. วิเคราะห์ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม ที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient)

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยนี้ดำเนินการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างโดยผ่านการรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนียะลา เลขที่ใบรับรองจริยธรรม 020/2561 ลงวันที่ 15 มกราคม 2562

ผลการศึกษา

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 191 คน เป็นเพศหญิง ร้อยละ 52.88 เพศชาย ร้อยละ 47.12 มีพี่น้องจำนวน 2 คน ร้อยละ 53.40 มีสมาชิกในครอบครัวที่มีรูปร่างอ้วน ร้อยละ 89.01 ได้รับเงินจากผู้ปกครองเพื่อนำมาใช้ในแต่ละวันที่โรงเรียน จำนวน 51 บาทขึ้นไป ร้อยละ 70.16 บุคคลในบ้านที่ประกอบอาหารและจัดเตรียม

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเด็กมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดยะลา

อาหารคือมารดา ร้อยละ 59.68 จำนวนการรับประทานอาหารมากกว่าหรือเท่ากับ 3 มื้อต่อวัน ร้อยละ 67.53 ส่วนใหญ่จะชอบรับประทานอาหารมื้อเย็นในปริมาณมากที่สุด ร้อยละ 46.07 ประเภทอาหารที่ชอบรับประทานจะเป็นอาหารฟาสต์ฟู้ดส์แบบไทย และแบบตะวันตก ร้อยละ 42.93 และ 35.08 ตามลำดับ กิจกรรมยามว่างส่วนใหญ่จะดูโทรทัศน์ และเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ร้อยละ 72.77 ดังตารางที่ 1

ผลการวิเคราะห์ปัจจัยต่างๆ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนมาก มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ทักษะคิดต่อการบริโภคอาหาร และความเชื่อต่อภาวะน้ำหนักเกิน ในระดับปานกลาง ร้อยละ 49.74, 50.78 และ 43.46 ตามลำดับ ปัจจัยเอื้อ (การเข้าถึงแหล่งขายอาหาร และการจัดการรายได้ของนักเรียน) ส่วนมากอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 39.79 และปัจจัยเสริม (การรับรู้ข้อมูลการบริโภคอาหาร แรงสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัว ครู และเพื่อน) ส่วนมากอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 40.84 ดังตารางที่ 2

ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (Mean = 3.14, S.D. = 0.32) โดยพฤติกรรมที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงสุดคือ การรับประทานอาหารจานด่วน (Mean = 3.31, S.D. = 0.46) รองลงมาคือ พฤติกรรมกินขนมขบเคี้ยว น้ำอัดลม ขณะดูโทรทัศน์หรืออ่านหนังสือ (Mean = 3.27, S.D. = 0.45) ส่วนพฤติกรรมที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยต่ำสุดคือ ดื่มนมสดพร่องมันเนยไขมันต่ำ (Mean = 3.01, S.D. = 0.10) ดังตารางที่ 3

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ปัจจัยนำ ด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเด็กวัยเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดยะลา อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01 ส่วนปัจจัยเอื้อ ประกอบด้วยการเข้าถึงแหล่งขายอาหาร และการจัดการรายได้ของนักเรียน และปัจจัยเสริมประกอบด้วยการรับรู้ข้อมูลการบริโภคอาหาร และแรงสนับสนุน

จากบุคคลในครอบครัว ครู และเพื่อน มีความสัมพันธ์ น้ำหนักเกินเกณฑ์ ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดยะลา
ทางบวกในระดับปานกลางกับพฤติกรรมการบริโภค อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01 ดังตารางที่ 4
อาหารในเด็กวัยเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีภาวะ

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (n=191)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	90	47.12
หญิง	101	52.88
จำนวนพี่น้อง		
1 คน	61	31.94
2 คน	102	53.40
มากกว่า หรือเท่ากับ 3 คน	28	14.66
สมาชิกในครอบครัวที่มีรูปร่างอ้วน		
ไม่มี	21	10.99
มี	170	89.01
รายได้จากผู้ปกครองนำมาใช้ในโรงเรียนในแต่ละวัน		
น้อยกว่า หรือเท่ากับ 50 บาท	57	29.84
จำนวน 51 บาทขึ้นไป	134	70.16
บุคคลในบ้านที่จัดเตรียมและประกอบอาหาร		
มารดา	114	59.68
บุคคลอื่นในครอบครัวเตรียมให้	64	33.51
ซื้อมารับประทานเอง/เตรียมเอง	13	6.81
จำนวนมือในการรับประทานอาหารต่อวัน		
1 มือ	2	1.06
2 มือ	60	31.41
มากกว่า หรือเท่ากับ 3 มือ	129	67.53
มืออาหารที่รับประทานอาหารมากที่สุด		
มือเช้า	18	9.42
มือกลางวัน	83	43.46
มือเย็น	88	46.07
มือว่างปาย	2	1.05
ประเภทอาหารที่ชอบรับประทาน		
อาหารฟาสต์ฟู้ดส์แบบตะวันตก	67	35.08
อาหารฟาสต์ฟู้ดส์แบบไทย	82	42.93
อื่นๆ (อาหารทะเล, ขนมขบเคี้ยว, ผัก	42	21.99
ผลไม้ต่างๆ ฯลฯ		

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (n=191) (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
กิจกรรมยามว่างส่วนใหญ่ของนักเรียนที่ปฏิบัติบ่อยที่สุด		
ดูโทรทัศน์ และเล่นคอมพิวเตอร์	139	72.77
นอน	27	14.14
ออกกำลังกาย	12	6.28
อ่านหนังสือการ์ตูน	13	6.81

ตารางที่ 2 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของปัจจัยนำด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ทศนคติต่อการบริโภคอาหาร ความเชื่อต่อภาวะน้ำหนักเกิน ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม (n=191)

ปัจจัย	จำนวน	ร้อยละ	Mean (S.D.)
ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร			6.54 (1.38)
สูง (7.23 – 21.00 คะแนน)	42	21.99	
ปานกลาง (5.86 – 7.22 คะแนน)	95	49.74	
ต่ำ (0.00 - 5.85 คะแนน)	54	28.27	
ทัศนคติต่อการบริโภคอาหาร			37.76 (6.71)
สูง (41.12 – 60.00 คะแนน)	41	21.47	
ปานกลาง (34.41 – 41.11 คะแนน)	97	50.78	
ต่ำ (15.00 – 34.40 คะแนน)	53	27.75	
ความเชื่อต่อภาวะน้ำหนักเกิน			32.16 (6.38)
สูง (35.35 – 40.00 คะแนน)	70	36.65	
ปานกลาง (28.98 – 35.34 คะแนน)	83	43.46	
ต่ำ (10.00 – 28.97 คะแนน)	38	19.90	
ปัจจัยเอื้อ (การเข้าถึงแหล่งขายอาหาร และการจัดการรายได้ของนักเรียน)			11.36 (3.25)
สูง (12.98 – 20.00 คะแนน)	76	39.79	
ปานกลาง (9.74 – 12.97 คะแนน)	45	23.56	
ต่ำ (0.00 – 9.73 คะแนน)	70	36.65	
ปัจจัยเสริม (การรับรู้ข้อมูลการบริโภคอาหาร แรงสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัว ครู และเพื่อน)			26.35 (3.01)
สูง (27.85 – 44.00 คะแนน)	63	32.98	
ปานกลาง (24.85 – 27.84 คะแนน)	50	26.18	
ต่ำ (11.00 – 24.84 คะแนน)	78	40.84	

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างรายข้อ และโดยภาพรวม (n=191)

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร	Mean	S.D.	ระดับ
1. รับประทานอาหารจานด่วน	3.31	0.46	ปานกลาง
2. ดื่มนมสดพร้อมมันเนย ไขมันต่ำ	3.01	0.10	ปานกลาง
3. ดื่มนมที่มีรสหวาน และรสช็อกโกแลต	3.02	0.14	ปานกลาง
4. กินขนมขบเคี้ยว	3.14	0.35	ปานกลาง
5. กินผลไม้รสหวาน	3.06	0.24	ปานกลาง
6. สั่งอาหารประเภท ต้ม นึ่ง มารับประทาน	3.14	0.35	ปานกลาง
7. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหาร ผัด ทอด	3.10	0.30	ปานกลาง
8. อ่านฉลากข้อมูลโภชนาการทุกครั้งก่อนกิน	3.20	0.40	ปานกลาง
9. กินขนมขบเคี้ยว น้ำอัดลม ขณะดูโทรทัศน์หรืออ่านหนังสือ	3.27	0.45	ปานกลาง
10. รับประทานอาหารที่มีกะทิเป็นส่วนประกอบ	3.04	0.19	ปานกลาง
11. กินอาหารหลักมากกว่า 3 มื้อ	3.11	0.31	ปานกลาง
12. กินอาหารจำพวก และหมดภายในเวลาอันรวดเร็ว	3.13	0.34	ปานกลาง
13. มีเวลาว่างจะกินตลอด	3.25	0.43	ปานกลาง
14. เคี้ยวอาหารจนละเอียดทุกคำก่อนกลืน	3.09	0.29	ปานกลาง
15. ปูรองสก่อนชิม เมื่อสั่งอาหารมารับประทาน	3.24	0.43	ปานกลาง
โดยรวม	3.14	0.32	ปานกลาง

ตารางที่ 4 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ทักษะคิดต่อการบริโภคอาหาร ความเชื่อต่อภาวะน้ำหนักเกิน ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารในเด็กวัยเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์ ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดยะลา (n=191)

ปัจจัย	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r)	p-value
ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	0.257	0.000*
ทักษะคิดต่อการบริโภคอาหาร	0.088	0.965
ความเชื่อต่อภาวะน้ำหนักเกิน	-0.026	0.620
ปัจจัยเอื้อ (การเข้าถึงแหล่งขายอาหาร และการจัดการรายได้ของนักเรียน)	0.391	0.000*
ปัจจัยเสริม (การรับรู้ข้อมูลการบริโภคอาหาร แรงสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัว ครู และเพื่อน)	0.315	0.000*

*p-value < 0.01

อภิปรายผล

กลุ่มตัวอย่างมีระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ส่งผลให้เกิดภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์อยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับการศึกษาของจิราภรณ์ ปัญญารัตนโชติ และคณะ (2560) ที่พบว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาในโรงเรียนสังกัดเทศบาลเมืองสมุทรสงคราม มีระดับพฤติกรรมการบริโภคอยู่ในระดับปานกลาง เช่นเดียวกับผลการศึกษาของจิราภรณ์ เรืองยิ่ง และคณะ (2559) ที่พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นในจังหวัดสงขลา อยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้เนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างมีบริบทพื้นที่ใกล้เคียงกัน คือ อยู่ในเขตอำเภอเมือง ผู้ปกครองของนักเรียนต้องประกอบอาชีพนอกบ้าน ไม่มีเวลาควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างใกล้ชิด จึงทำให้เกิดพฤติกรรมการหาอาหารจานด่วนมารับประทาน และกินขนมขบเคี้ยว น้ำอัดลม ขนมดูโทรทัศน์หรืออ่านหนังสือ ส่งผลให้เด็กมีภาวะน้ำหนักเกิน

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเด็กวัยเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์ ประกอบด้วย ปัจจัยนำ ด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเด็กวัยเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดยะลา แสดงให้เห็นว่าการที่เด็กวัยเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคที่ถูกต้อง ได้รับการเสริมความรู้เกี่ยวกับการบริโภค จะส่งผลให้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดียิ่งขึ้นถึงแม้จะเป็นเพียงความสัมพันธ์ในระดับต่ำก็ตาม ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของนัชชา ยันติ และคณะ (2563) ที่ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ พบว่าประมาณร้อยละ 30 ของกลุ่มตัวอย่างอ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้ออาหารสำเร็จรูปบ่อยครั้ง และมีการคำนวณปริมาณพลังงานที่ได้รับจากการบริโภคอาหารเป็นบางครั้ง ซึ่งฉลากโภชนาการเป็นแหล่งข้อมูลในการรับรู้สารอาหารในผลิตภัณฑ์ที่สำคัญของผู้บริโภค โดยส่วนใหญ่แล้วผู้บริโภคจะอ่านฉลาก

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเด็กมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดยะลา

โภชนาการเพื่อช่วยในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารที่มีประโยชน์ให้กับตนเอง (Christoph *et al.*, 2016) ดังนั้นควรส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการอ่านฉลากโภชนาการที่ถูกต้อง ส่งเสริมพฤติกรรมการอ่านและการใช้ประโยชน์จากการอ่านฉลากโภชนาการให้มากขึ้น เพื่อนำไปสู่พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดียิ่งขึ้น

ปัจจัยเอื้อ ซึ่งประกอบด้วยการเข้าถึงแหล่งขายอาหารและการจัดการรายได้ของนักเรียน มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเด็กวัยเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์ แสดงให้เห็นว่าหากนักเรียนสามารถเข้าถึงแหล่งขายอาหารได้ง่ายก็จะทำให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคที่นำไปสู่ภาวะน้ำหนักเกินได้ง่าย ซึ่งตามแนวคิดของ PRECEDE-PROCEED MODEL (Green & Kreuter, 2005 อ้างถึงใน จักรพันธ์ เพ็ชรภูมิ, 2560) กล่าวไว้ว่าปัจจัยเอื้อเป็นปัจจัยที่จะช่วยเกื้อกูลให้เกิดพฤติกรรม สอดคล้องกับการศึกษาของศศิกร เสือแก้ว (2553) พบว่าโรงเรียนที่มีร้านสะดวกซื้อที่นักเรียนสามารถซื้ออาหารหรือขนมได้ทุกวัน จะส่งผลให้นักเรียนมีภาวะโภชนาการเกิน แสดงให้เห็นว่าโรงเรียนควรมีการรณรงค์ให้ลดการจำหน่ายอาหารหรือขนมที่มีรสหวานในโรงเรียน และรอบโรงเรียน

การที่นักเรียนได้รับเงินจากผู้ปกครองเพื่อนำมาใช้ในแต่ละวันที่โรงเรียน จำนวน 51 บาทขึ้นไป ร้อยละ 70.16 ซึ่งอาจเกินความจำเป็นในการใช้จ่ายในแต่ละวัน เมื่อมีเงินเหลือในแต่ละวันนักเรียนใช้ซื้อขนมขบเคี้ยว ไอศกรีม ช็อกโกแลต น้ำหวาน น้ำอัดลม ลูกอม อมยิ้ม เป็นต้น ซึ่งล้วนเป็นอาหารที่ทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน เช่นเดียวกับการศึกษาการจัดการรายได้ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี พบว่านักเรียนที่ได้รับเงินเพียงพอต่อค่าใช้จ่ายและมีเงินเหลือเก็บไม่ใช้เงินมีค่าเฉลี่ยของการป้องกันภาวะอ้วนสูงที่สุด (ศศิกร เสือแก้ว, 2553) แตกต่างจากการศึกษาของจิราภรณ์ เรืองยิ่ง และคณะ (2559) ที่พบว่าครอบครัวนักเรียนบางคนที่ผู้ปกครองมีรายได้สูง มิได้หมายความว่าจะมี

พฤติกรรมการบริโภคที่ถูกต้องเสมอไป เพราะพฤติกรรมการบริโภคอาหารขึ้นอยู่กับปัจจัยอื่นๆหลายปัจจัย

ปัจจัยเสริม ซึ่งประกอบด้วย การรับรู้ข้อมูลการบริโภคอาหารและแรงสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัว ครู และเพื่อน มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเด็กวัยเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของเสาวลักษณ์ ทรัพย์อาภรณ์ (2556) ที่พบว่า ปัจจัยเสริมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ เนื่องจากผลของสภาพสังคม เศรษฐกิจ และความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีทำให้การดำเนินชีวิตและความเป็นอยู่ของมนุษย์เปลี่ยนไป เทคโนโลยีทำให้เกิดความสะดวกสบาย กระแสบริโภคนิยมเพิ่มขึ้น ตลอดจนการได้รับข้อมูลข่าวสารในด้านที่กระตุ้นการบริโภคนิยมเพิ่มขึ้น เห็นได้จากร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดที่มีมากขึ้น ความนิยมในการรับประทานอาหารที่ง่ายและรวดเร็วมีเพิ่มขึ้น

นอกจากนี้แรงสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัว ครู และเพื่อน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ทั้งนี้อาจเนื่องจากเด็กวัยเรียนเป็นวัยที่ต้องการแรงกระตุ้นหรือแรงสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัว ครู และเพื่อนที่นักเรียนยอมรับ เพื่อให้เกิดพฤติกรรมหรือการกระทำ ดังนั้นการส่งเสริมเด็กไม่ให้เกิดภาวะน้ำหนักเกินจึงควรต้องได้รับการกระตุ้นหรือการสนับสนุนจากบุคคลดังกล่าวอย่างใกล้ชิด โดยเฉพาะผู้ปกครอง และครู (พัชรภรณ์ ไชยสังข์ และคณะ, 2557; อภิญา อุตรระชัย และพรณี บัญชรหัตถกิจ, 2556) ซึ่งตามแนวคิดของ PRECEDE-PROCEED

MODEL (Green & Kreuter, 2005 อ้างถึงใน จักรพันธ์ เพ็ชรภูมิ, 2560) กล่าวไว้ว่า ปัจจัยเสริมคือปัจจัยที่บุคคลได้รับการตอบสนองจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพทั้งจากตนเองและบุคคลรอบข้าง เช่น ครอบครัว เพื่อน ครู บุคลากรทางการแพทย์ ฯลฯ ซึ่งปัจจัยเหล่านี้จะทำหน้าที่สนับสนุนให้บุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ได้อย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ (จิตร มั่งมี, 2555; จิราภรณ์ ปัญญารัตน์โชติ และคณะ, 2560) ดังนั้นการส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การเข้าถึงแหล่งอาหาร และการได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัว ครู และเพื่อน ทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมต่อไป

ข้อเสนอแนะ

1. ควรทำการศึกษาในเชิงคุณภาพ โดยมีการใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อให้ได้ข้อมูลด้านพฤติกรรมการบริโภคเชิงลึกของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์นำไปสู่การจัดทำรูปแบบ/โปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสม และป้องกันการเกิดภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์ในเด็กวัยเรียนต่อไป

2. ควรมีการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารในเด็กวัยเรียนในโรงเรียนสังกัดอื่นๆ เช่น โรงเรียนเอกชน เป็นต้น

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนียะลา ที่สนับสนุนทุนวิจัย และขอบคุณนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ให้ความร่วมมือในการวิจัยในครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2561). ร้อยละของเด็กวัยเรียน (6-14 ปี) มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน ระดับเขตสุขภาพ. [online]. [สืบค้นเมื่อ 30 มกราคม. 2561]; แหล่งข้อมูล: URL: <http://dashboard.anamai.moph.go.th/dashboard/overweightstudent/index?year=2018>
- กัลยาณี โนอินทร์. (2560). ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในวัยเรียนและวัยรุ่นไทย. วารสารทหารบก, 18(พิเศษ), 1-8.

- จักรพันธ์ เพ็ชรภูมิ. (2560). พฤติกรรมสุขภาพ: แนวคิด ทฤษฎี และการประยุกต์ใช้. พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- จิตร มั่งมี. (2555). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนระดับประถมศึกษาชั้นปีที่ 4-6 เขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา จังหวัดอุบลราชธานี. วิทยานิพนธ์สาธิตศาสตรมหาบัณฑิต. อุบลราชธานี: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.
- จิราภรณ์ ปัญญารัตนโชติ, ชัญญูชิตาสุขภูมิ ทุลศิริ และสมสมัย รัตนกริฑากุล. (2560). ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการป้องกันภาวะโภชนาการเกินของนักเรียนชั้นประถมศึกษาในโรงเรียนสังกัดเทศบาลเมืองสมุทรสงคราม. วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, 25(2), 43-56.
- จิราภรณ์ เรืองยิ่ง, สุจิตรา จรจิตร และกานดา จันทร์แย้ม. (2559). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นในจังหวัดสงขลา: การสังเคราะห์องค์ความรู้และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร. วารสารศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่, 8(1), 245-264.
- ชุตินา ศิริกุลชยานนท์. (2558). โรคอ้วนในเด็กวัยเรียน จากอนุสู่ชุมชน. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- นัชชา ยันติ, อธิญา อุตระชัย และกริช เรืองไชย. (2563). พฤติกรรมการบริโภคอาหารและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะน้ำหนักเกินในนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์. คณะสาธารณสุขศาสตร์: มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์.
- ปาริชาติ โรจน์พลการ-ภูษ และยุวดี ภาษา. (2556). สถิติสำหรับงานวิจัยทางการแพทย์ และการใช้โปรแกรม SPSS for Windows. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: จุฑทอง.
- ประกาย จิโรจน์. (2556). การวิจัยทางการแพทย์: แนวคิด หลักการ และวิธีปฏิบัติ. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: ธนาเพรส.
- ปลิวิช ทองแดง และจันทร์จิรา สีสว่าง. (2555). ภาวะน้ำหนักเกินในเด็กไทย. รามาธิบดีพยาบาลสาร, 18(3), 287-297.
- พัชรภรณ์ ไชยสังข์, ปัญกรณ์ ยะเกษม และนุชจรีรัตน์ ชูทองรัตน์. (2557). ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์. วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา, 20(1), 30-43.
- ศศิกร เสือแก้ว. (2553). การป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี. ปริญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ศูนย์สุขภาพชุมชนธนวิถี. (2562). รายงานผลการตรวจสุขภาพนักเรียน ประจำปีการศึกษา 2561. ยะลา: ศูนย์สุขภาพชุมชนธนวิถี.
- สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมืองยะลา จังหวัดยะลา. (2559). รายงานการเฝ้าระวังโภชนาการในเด็กวัยเรียน อายุ 7 - 12 ปี ปีงบประมาณ 2559. ยะลา: สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมืองยะลา จังหวัดยะลา.
- สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2557). แนวทางการควบคุมป้องกันภาวะอ้วนในเด็กนักเรียน. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2558). แนวทางการคัดกรอง ส่งต่อและแก้ปัญหาเด็กอ้วนกลุ่มเสี่ยงในสถานศึกษา สถานบริการสาธารณสุข และคลินิก DPAC. นนทบุรี: ศูนย์สื่อและสิ่งพิมพ์แก้วเจ้าจอม มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.

- เสาวลักษณ์ ทรัพย์อาภรณ์. (2556). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีน้ำหนักตัวเกิน. ปรินญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. นครปฐม:มหาวิทยาลัยคริสเตียน.
- อภิญญา อุตรระชัย และพรรณิ บัญชรหัตถกิจ. (2556). ผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อป้องกันภาวะน้ำหนักเกินของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในเขตเทศบาลนครขอนแก่น. ศรีนครินทร์เวชสาร, 28(4), 469-476.
- Christoph, M. J., An, R., & Ellison, B. (2016). Correlates of nutrition label use among college students and young adults: a review. Public health nutrition, 19(12), 2135-2148.
- Green, L. W., & Kreuter, M.W. (2005). Health Program Planning an Educational and Ecological Approach. New York: Quebecor World Fairfield.
- World Health Organization. (2020). Obesity and overweight [online]. [cited May 6, 2020]; Available from:
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>