

การส่งเสริมโภชนาการของผู้ปกครองเด็กปฐมวัยในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ตำบลนาฝาย อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ

ณัฐปัทม นวลสีทอง*, ธัญรัศม์ ภูงค์ชัย*, กมลรัตน์ ทองสว่าง**

รับบทความ: 8 สิงหาคม 2563

รับบทความที่แก้ไข: 6 พฤศจิกายน 2563

ตอบรับเพื่อตีพิมพ์: 13 พฤศจิกายน 2563

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมของผู้ปกครองในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กปฐมวัย ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลนาฝาย อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ประชากรในการศึกษาครั้งนี้ คือ ผู้ปกครองเด็กปฐมวัยในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กจำนวน 63 คน เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถาม ที่มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ 0.95 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ คือร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 40-59 ปี (ร้อยละ 57.5) สถานภาพสมรสคู่ (ร้อยละ 79.4) ประกอบอาชีพรับจ้าง (ร้อยละ 57.1) จบการศึกษาระดับชั้นประถมศึกษา (ร้อยละ 42.9) และมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนๆ ละ 5,001-10,000 บาท (ร้อยละ 46.0) ระดับความรู้ของผู้ปกครองในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กปฐมวัยส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 39.80) คะแนนเฉลี่ยความรู้เท่ากับ 14.19 คะแนนจากคะแนนเต็ม 22 คะแนน (SD=4.02) ทักษะในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กปฐมวัยอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 65.07) ค่าเฉลี่ยระดับทัศนคติเท่ากับ 3.47 คะแนนจากคะแนนเต็ม 5.00 คะแนน (SD=0.49) และพฤติกรรมในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กปฐมวัยอยู่ในระดับดี (ร้อยละ 74.2) ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมเท่ากับ 3.71 คะแนนจากคะแนนเต็ม 5.00 คะแนน (SD=0.30)

ข้อเสนอแนะจากการศึกษาครั้งนี้ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กควรวางแผนด้านการให้ความรู้เรื่องโภชนาการแก่ผู้ปกครอง และส่งเสริมทัศนคติด้านโภชนาการของผู้ปกครอง โดยให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วมในด้านโภชนาการของเด็กปฐมวัย เพื่อให้มีส่วนร่วมและเกิดความยั่งยืนในความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมของผู้ปกครองในการส่งเสริมโภชนาการให้กับเด็กปฐมวัย

คำสำคัญ: การส่งเสริมโภชนาการ; เด็กปฐมวัย; ผู้ปกครอง; ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก

* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ กลุ่มวิชาการพยาบาลอนามัยชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ

** อาจารย์ กลุ่มวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ

Corresponding author: ณัฐปัทม นวลสีทอง Email: natpapat.pp@gmail.com

<https://doi.org/10.14456/rhpc9j.2020.31>

Parental Nutrition Promotion for Preschool Children in Tambon Nafai Child Development Center, Mueang District, Chaiphum Province

Natpapat Nualsithong^{*}, Thanyarat Phuchongchai^{*}, Kamonrat Thongsawang^{**}

Received: August 8, 2020

Revised: November 6, 2020

Accepted: November 13, 2020

Abstract

The objective of this study was to explore nutrition promotion's knowledge, attitudes, and behaviors among parents of preschool children attending a child development center at Na Fai Subdistrict, Mueang District, Chaiphum Province. This study collected the data from all 63 parents whose children attended Na Fai Subdistrict Child Development Center. The data were collected using questionnaires with Cronbach's alpha coefficient of 0.95. Statistics used in this study were percentages, means ($\bar{x}$), and standard deviations (SD).

The results showed that the majority of the respondents' aged between 40-59 years old (57.5%), were married (79.4%), worked as employees (57.1%), graduated at a primary school level (42.9%), and received monthly salary between 5,001-10,000 Baht. Knowledge regarding nutrition promotion for preschool children was mostly at an average level (39.80%) with the average score of 14.19 out of the total score of 22 (SD=4.02). Their attitudes towards nutrition promotion for preschool children was at a moderate level (65.07%) with an average score of 3.47 from 5.00 maximum score (SD=0.49). The respondents' nutrition promotion practices were at a high level (74.2%) with an average score of 3.71 from 5.00 maximum score (SD=0.30).

It is suggested from the study that the child development center must take a substantial role in providing parents with knowledge of nutrition for their preschool children, promoting parents' attitudes towards nutrition management by allowing parents to participate in nutrition programs. These activities will promote parental participations and

^{*} Assistant Professor, Department of Community Health Nursing, Faculty of Nursing, Chaiphum Rajabhat University

^{**} Instructor, Department of Mental Health and Psychiatric Nursing, Faculty of Nursing, Chaiphum Rajabhat University

Corresponding author: Natpapat Nualsithong Email: natpapat.pp@gmail.com

<https://doi.org/10.14456/rhpc9j.2020.31>

sustainable actions in knowledge, attitudes, and practices on nutrition promotion for their preschool children.

Keywords: Nutrition promotion; Preschool children; Surrogate parent; Child development center

บทนำ

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560–2564)⁽¹⁾ มีประเด็นในการพัฒนาหลักที่สำคัญ คือการเตรียมความพร้อมด้านกำลังคน และการเสริมสร้างศักยภาพของประชากรในทุกช่วงวัย มุ่งเน้นการยกระดับคุณภาพทุนมนุษย์ของประเทศ โดยพัฒนาให้เหมาะสมตามช่วงวัยเพื่อให้เติบโตอย่างมีคุณภาพ มีสุขภาวะที่ดี ลดปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพ และให้ทุกภาคส่วนคำนึงถึงผลกระทบต่อสุขภาพ อาทิ ส่งเสริมให้มีกิจกรรมทางสุขภาพและโภชนาการที่เหมาะสมตามช่วงวัย ตามนโยบายและยุทธศาสตร์การพัฒนาเด็กปฐมวัย (0-5 ปี) ภาวะโภชนาการมีความสำคัญต่อการพัฒนาการของเด็กปฐมวัย ซึ่งเป็นช่วงวัยที่สมองมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว⁽²⁾ โดยเฉพาะเด็กอายุ 3-5 ปี หรือช่วงปฐมวัย มักจะมีปัญหาเรื่องการรับประทานอาหารอื่นเนื่องมาจากสาเหตุการสนใจ สิ่งแวดล้อมรอบตัวมากกว่า และยังไม่รู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ซึ่งการบริโภคอาหารเป็นปัจจัยหลักที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของเด็กวัยก่อนเรียน เพราะอาหารทำให้ระบบในร่างกายเป็นปกติ การบริโภคอาหารที่ถูกหลักครบถ้วน เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายในทุกมื้อ จะทำให้ร่างกายเด็กแข็งแรงสมบูรณ์ ทำให้มีภาวะโภชนาการที่ดี ในทางตรงข้ามถ้าเด็กบริโภคอาหารไม่ได้สัดส่วนกับความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน หรือไม่ได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน จะทำให้การทำงานของร่างกายผิดปกติ อาจเจ็บป่วยเป็นโรคต่างๆ หรือทำให้เกิดภาวะทุพโภชนาการ ดังนั้นพ่อแม่หรือ ผู้ปกครองจึงมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน⁽³⁾ และด้วยเทคโนโลยีการสื่อสารที่ล้ำสมัยในปัจจุบัน ผู้ปกครองและเด็กสามารถรับรู้ข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่างๆ ทางมือถือได้อย่างรวดเร็ว แต่ในขณะเดียวกันข้อมูลเหล่านี้อาจจะไม่ได้รับการกลั่นกรอง⁽⁴⁾ การรับสื่อด้านโภชนาการที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร Fast food⁽⁵⁾ สามารถทำให้เกิดพฤติกรรมการเลียนแบบการรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ทางโภชนาการเพิ่มมากขึ้น ซึ่งเด็กปฐมวัยไม่สามารถเตรียมอาหารได้เอง ผู้ปกครองจึงมีอิทธิพลต่อการรับประทานอาหารของเด็ก โดยเด็กจะรับประทานอาหารมากขึ้น ถูกร้องหรือไม่ถูกร้อง เกิดจากความคุ้นเคยการฝึกหัด และการเห็นตัวอย่างของคนในครอบครัว ดังนั้น พฤติกรรมการจัดอาหารของผู้ปกครองให้กับเด็กมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็ก⁽⁶⁾

จากการสำรวจชุมชนตำบลนาฝาย อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิในปี พ.ศ. 2562 พบว่าผู้ปกครองส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับจ้าง รองลงมาคือเกษตรกร และมีภาระการรับผิดชอบการจัดการภายในครอบครัว ข้อมูลการตรวจสุขภาพประจำปี พบว่ากราฟแสดงการเจริญเติบโตเปรียบเทียบกับน้ำหนักกับส่วนสูง อยู่ในระดับค่อนข้างผอม คิดเป็นร้อยละ 4.76 และเริ่มอ้วน คิดเป็นร้อยละ 6.34 ผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญในการส่งเสริมโภชนาการที่เหมาะสมของเด็กวัยก่อนเรียน เพื่อพัฒนาความร่วมมือในการดูแลเด็กในด้านโภชนาการที่สำคัญต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อศึกษาปัจจัยส่งเสริมโภชนาการของผู้ปกครองเด็กปฐมวัยในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ตำบลนาฝาย อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ เป็นอย่างไร

วัตถุประสงค์เฉพาะ

1. เพื่อศึกษาความรู้ในการส่งเสริมโภชนาการของผู้ปกครองเด็กปฐมวัย ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลนาฝาย อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ
2. เพื่อศึกษาทัศนคติในการส่งเสริมโภชนาการของผู้ปกครองเด็กปฐมวัย ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลนาฝาย อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ
3. เพื่อศึกษาพฤติกรรมในการส่งเสริมโภชนาการของผู้ปกครองเด็กปฐมวัย ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลนาฝาย อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive research) เพื่อศึกษาความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมของผู้ปกครองในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กปฐมวัย ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลนาฝาย อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ

ประชากรในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ ผู้ปกครองของนักเรียนของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลนาฝาย อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ปีการศึกษา 2562 จำนวนทั้งหมด 63 คน โดยใช้ประชากรทั้งหมดเป็นกลุ่มตัวอย่าง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้เป็นแบบสอบถามความรู้ ทัศนคติและพฤติกรรมของผู้ปกครองในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กปฐมวัย ที่ผู้วิจัยศึกษาข้อมูลจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง แบบสอบถามมี 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ได้แก่ ความสัมพันธ์ระหว่างเด็กปฐมวัย อายุ สถานภาพ อาชีพ ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ย/เดือน ศาสนา ที่อยู่อาศัย โรคประจำตัว จำนวนสมาชิกเด็กในบ้าน จำนวนสมาชิกในบ้าน ลักษณะครอบครัว และข้อมูลข่าวสารที่ได้รับแบบสอบถามในส่วนนี้มีจำนวน 13 ข้อ

ส่วนที่ 2 ความรู้ด้านการส่งเสริมโภชนาการของผู้ปกครองเด็กปฐมวัย โดยมีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับสารอาหาร ความสะอาด ปลอดภัย และถูกหลักโภชนาการแบบเลือกตอบ 1 คำตอบ มี 3 ตัวเลือก คือ ใช่ ไม่ใช่ ไม่แน่ใจ จำนวน 22 ข้อ คะแนนเต็ม 22 คะแนน ประเมินคะแนนโดยตอบถูกต้องให้ 1 คะแนน ตอบผิดให้ 0 คะแนน คะแนนที่ได้นำมาจัดกลุ่ม โดยใช้รูปแบบอิงเกณฑ์ของ Bloom⁽⁷⁾ ดังนี้

ความรู้ระดับสูง	หมายถึงคะแนนร้อยละ 80 ขึ้นไป	(18-22 คะแนน)
ความรู้ระดับปานกลาง	หมายถึงคะแนนร้อยละ 60-79	(13-17 คะแนน)
ความรู้ระดับต่ำ	หมายถึงคะแนนต่ำกว่าร้อยละ 60	(1-12 คะแนน)

ส่วนที่ 3 ทศนคติด้านการส่งเสริมโภชนาการของผู้ปกครองเด็กปฐมวัยโดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับสารอาหาร ความสะอาดปลอดภัย และถูกหลักโภชนาการ ลักษณะคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง (5 คะแนน), เห็นด้วย (4 คะแนน) ไม่แน่ใจ/เฉยๆ (3 คะแนน) ไม่เห็นด้วย (2 คะแนน) และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (1 คะแนน) จำนวน 20 ข้อ คะแนนรวมทั้งหมดคำนวณเป็นคะแนนเฉลี่ย (Arithmetic means: $\bar{X}$) จัดระดับคะแนนค่าเฉลี่ยทศนคติ กำหนดเป็นช่วงคะแนนค่าเฉลี่ย⁽⁸⁾ โดยการคำนวณดังนี้

$$\begin{aligned}\text{อันตรภาคชั้น} &= (\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}) \div \text{จำนวนชั้น} \\ &= (5 - 1) \div 3 \\ &= 1.33 \text{ คะแนน}\end{aligned}$$

และสามารถกำหนดระดับทศนคติ ดังนี้

ทศนคติระดับสูง	คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.67 – 5.00
ทศนคติระดับปานกลาง	คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.34 – 3.66
ทศนคติระดับต่ำ	คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.00 – 2.33

ส่วนที่ 4 พฤติกรรมในการส่งเสริมโภชนาการของผู้ปกครองเด็กปฐมวัย ตำบลนาฝาย อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ โดยแบ่งเป็น 2 ด้าน ได้แก่

ด้านที่ 1 พฤติกรรมการเตรียมอาหารของผู้ปกครองในภาพรวม โดยผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า มีจำนวน 10 ข้อ

ด้านที่ 2 พฤติกรรมการเตรียมอาหารของผู้ปกครองของเด็กปฐมวัยในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาโดยผู้วิจัยสร้างมีจำนวน 12 ข้อ

ลักษณะคำถามของแบบสอบถามในส่วนนี้ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ ดังนี้

5 คะแนน = เสมอ	หมายถึง ปฏิบัติพฤติกรรมนั้นเป็นประจำทุกวันหรือ 6 วัน/สัปดาห์
4 คะแนน = บ่อยครั้ง	หมายถึง ปฏิบัติพฤติกรรมนั้น 5 วัน/สัปดาห์
3 คะแนน = ปานกลาง	หมายถึง ปฏิบัติพฤติกรรมนั้น 3 วัน/สัปดาห์
2 คะแนน = นานๆ ครั้ง	หมายถึง ปฏิบัติพฤติกรรมนั้น 1-2 วัน/สัปดาห์
1 คะแนน = ไม่ปฏิบัติ	หมายถึง ไม่ปฏิบัติพฤติกรรมนั้นเลย

คะแนนรวมทั้งหมดคำนวณเป็นคะแนนเฉลี่ย (Arithmetic means- $\bar{X}$) และกำหนดระดับพฤติกรรม ดังนี้

พฤติกรรมระดับดี	คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.67 – 5.00
พฤติกรรมระดับปานกลาง	คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.34 – 3.66
พฤติกรรมระดับควรปรับปรุง	คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.00 – 2.33

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้รับการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ จำนวน 3 ท่าน และตรวจหาความเที่ยงของเครื่องมือ (Reliability) โดยนำแบบสอบถามไปทดสอบ (Try-out) กับผู้ปกครองเด็กปฐมวัยในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ตำบลนาเสียว อ.เมือง จ.ชัยภูมิ ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับประชากรที่ศึกษา จำนวน 30 คน แบบสอบถามส่วนความรู้ด้านการส่งเสริมโภชนาการของผู้ปกครองเด็กปฐมวัย ใช้การทดสอบความเชื่อมั่นของ คูเดอร์-ริชาร์ดสัน (Kuder-Richardson: KR-20) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.97 แบบสอบถามส่วนทัศนคติด้านการส่งเสริมโภชนาการของผู้ปกครองเด็กปฐมวัย และพฤติกรรมการส่งเสริมโภชนาการของผู้ปกครองเด็กปฐมวัย ใช้การทดสอบค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของครอนบาค (Cronbach' alpha coefficient)⁽⁹⁾ ได้ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของครอนบาคของแบบสอบถามส่วนทัศนคติการส่งเสริมโภชนาการของผู้ปกครองเด็กปฐมวัยเท่ากับ 0.95 สำหรับค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือสอบถามพฤติกรรมการส่งเสริมโภชนาการของผู้ปกครองเด็กปฐมวัยในภาพรวม เท่ากับ 0.94 และเครื่องมือสอบถามพฤติกรรมการส่งเสริมโภชนาการของผู้ปกครองเด็กปฐมวัยในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา เท่ากับ 0.96

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองกับกลุ่มเป้าหมาย โดยมีขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ทำหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลจาก คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ ถึงผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลนาฝาย
2. ทำหนังสือถึงผู้ปกครองเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษา
3. ประสานงานกับคุณครูประจำศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลนาฝาย เพื่อบันทึกวัน-เวลาในการเก็บข้อมูล พร้อมทั้งเข้าชี้แจงรายละเอียดของแบบสอบถาม แบบขอความยินยอม ชี้แจงความสำคัญ และวิธีการตอบแบบสอบถาม
4. เก็บรวบรวมข้อมูลโดยให้กลุ่มตัวอย่าง อ่านแบบสอบถามและตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง
5. ตรวจสอบความถูกต้อง ความครบถ้วนสมบูรณ์ของแบบสอบถาม นำแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์ใส่รหัสและลงข้อมูลในโปรแกรมคอมพิวเตอร์ นำมาทดสอบความสอดคล้องของข้อมูล ก่อนทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมของผู้ปกครองในการส่งเสริมโภชนาการของเด็กปฐมวัย ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลนาฝาย อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ โดยใช้สถิติพรรณนา นำเสนอในรูปแบบตารางแจกแจง ความถี่ (Frequencies) ร้อยละ (Percentages) ค่าเฉลี่ย (Means) ค่ามัธยฐาน (Medians) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviations: SD) ค่าต่ำสุด (Minimums) และค่าสูงสุด (Maximums)

การพิทักษ์สิทธิของอาสาสมัคร

ผู้วิจัยตระหนักและให้ความสำคัญในการพิทักษ์สิทธิ โดยมีการชี้แจงให้ผู้เข้าร่วมวิจัยทราบถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ลักษณะการเก็บข้อมูล ขั้นตอนการเก็บข้อมูล และลงนามในเอกสารยินยอมในการ

เข้าร่วมการวิจัย ซึ่งสามารถขออนุญาตจากงานวิจัยได้ตลอดเวลา และการนำเสนอข้อมูลจะนำเสนอในภาพรวม

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ เป็นมารดาของเด็กปฐมวัย (ร้อยละ 44.4) รองลงมาเป็นยายของเด็กปฐมวัย (ร้อยละ 22.2) มีช่วงอายุ 40-59 ปี (ร้อยละ 57.5) สถานภาพสมรสคู่ (ร้อยละ 79.4) ประกอบอาชีพรับจ้าง (ร้อยละ 57.1) ระดับการศึกษาชั้นประถมศึกษา (ร้อยละ 42.9) รายได้เฉลี่ยต่อเดือน 5,001-10,000 (ร้อยละ 46.0) นับถือศาสนาพุทธ (ร้อยละ 100) ลักษณะที่อยู่อาศัยเป็นบ้านพักตนเอง (ร้อยละ 88.9) ไม่มีโรคประจำตัว (ร้อยละ 85.7) มีจำนวนสมาชิกที่เป็นเด็กในบ้าน 1 คน (ร้อยละ 55.6) และมีจำนวนสมาชิกทั้งหมดในบ้าน 4 คน (ร้อยละ 28.6) โดยมีลักษณะครอบครัวขยาย (ร้อยละ 69.8) และได้รับข้อมูลข่าวสารจากโทรทัศน์/วิทยุ มากที่สุด (ร้อยละ 49.2)

2. ความรู้ด้านการส่งเสริมโภชนาการของผู้ปกครองเด็กปฐมวัย

ผู้ปกครองเด็กปฐมวัยมีระดับความรู้ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 39.70) รองลงมาในระดับความรู้ที่อยู่ในระดับต่ำ (ร้อยละ 36.50) และระดับสูง (ร้อยละ 23.80) ตามลำดับ โดยมีคะแนนเฉลี่ยระดับความรู้เท่ากับ 14.19 คะแนนจากคะแนนเต็ม 22 คะแนน (SD= 4.02) (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 ระดับความรู้ด้านโภชนาการของผู้ปกครองเด็กปฐมวัย (n=63)

ความรู้ด้านการส่งเสริมโภชนาการ ของผู้ปกครองเด็กปฐมวัย	จำนวน	ร้อยละ
ระดับความรู้		
ระดับสูง (18-22 คะแนน)	15	23.80
ระดับปานกลาง (14-17 คะแนน)	25	39.70
ระดับต่ำ (ต่ำกว่า 14 คะแนน)	23	36.50
รวม	63	100.00
คะแนนเฉลี่ย (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน)	14.19 (4.02)	

3. ทักษะด้านการส่งเสริมโภชนาการของผู้ปกครองเด็กปฐมวัย

ผู้ปกครองเด็กปฐมวัยมีทัศนคติส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 65.07) รองลงมามีทัศนคติในระดับสูง (ร้อยละ 34.93) โดยมีคะแนนเฉลี่ยระดับทัศนคติด้านการส่งเสริมโภชนาการของผู้ปกครองเด็กปฐมวัยเท่ากับ 3.47 คะแนน (SD=0.49) (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 ระดับทัศนคติด้านการส่งเสริมโภชนาการของผู้ปกครองเด็กปฐมวัย (n=63)

ทัศนคติในการส่งเสริมโภชนาการ ของผู้ปกครองเด็กปฐมวัย	จำนวน	ร้อยละ
ระดับทัศนคติ		
ระดับสูง (3.67 คะแนนขึ้นไป)	22	34.93
ระดับปานกลาง (2.34-3.66 คะแนน)	41	65.07
ระดับต่ำ (1.00-2.33 คะแนน)	0	0.00
รวม	63	100.00
คะแนนเฉลี่ย (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน)	3.47 (0.49)	

4. พฤติกรรมการส่งเสริมโภชนาการของผู้ปกครองเด็กปฐมวัย

พฤติกรรมการส่งเสริมโภชนาการของผู้ปกครองแบ่งเป็น 2 ด้าน ได้แก่ ด้านที่ 1 พฤติกรรมการเตรียมอาหารเพื่อส่งเสริมโภชนาการของผู้ปกครองเด็กปฐมวัยในภาพรวม และด้านที่ 2 พฤติกรรมการเตรียมอาหารเพื่อส่งเสริมโภชนาการของผู้ปกครองเด็กปฐมวัยในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา

พฤติกรรมการเตรียมอาหารเพื่อส่งเสริมโภชนาการของผู้ปกครองเด็กปฐมวัยในภาพรวม อยู่ในระดับดี (ร้อยละ 74.2) โดยมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการส่งเสริมโภชนาการของผู้ปกครองเด็กปฐมวัยในภาพรวมเท่ากับ 3.71 (SD=0.30)

พฤติกรรมการเตรียมอาหารเพื่อส่งเสริมโภชนาการของผู้ปกครองเด็กปฐมวัย ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา อยู่ในระดับดี โดยมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการส่งเสริมโภชนาการของผู้ปกครองเด็กปฐมวัยในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาเท่ากับ 3.76 (SD=1.09) โดยรายละเอียดของพฤติกรรมการส่งเสริมโภชนาการของเด็กปฐมวัยแสดงในตารางที่ 3 และ 4

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมการจัดเตรียมอาหารเพื่อส่งเสริมโภชนาการในภาพรวมของผู้ปกครองเด็กปฐมวัย (n=63)

พฤติกรรมการเตรียมอาหาร เพื่อส่งเสริมโภชนาการในภาพรวม	$\bar{X}$	SD	การแปลผล
1. มีการปรุงอาหารรับประทานเองที่บ้าน	3.44	0.69	ปานกลาง
2. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารปรุงสุกสำเร็จ เช่น แกงถุง อาหารกล่อง	3.33	1.05	ปานกลาง
3. งดรับประทานอาหารตามสั่งที่ร้าน	2.95	1.14	ปานกลาง
4. งดรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น ไส้กรอก ขนมปัง ไก่ทอด KFC พิซซ่า	4.23	0.98	ดี
5. ไม่รับประทานอาหารสำเร็จรูปบรรจุซอง/กระป๋อง	3.41	0.88	ปานกลาง
6. ล้างมือก่อนปรุงอาหารทุกครั้ง	4.10	0.51	ดี

ตารางที่ 3 (ต่อ) ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมการจัดเตรียมอาหารเพื่อส่งเสริมโภชนาการในภาพรวมของผู้ปกครองเด็กปฐมวัย (n=63)

พฤติกรรมการจัดเตรียมอาหารเพื่อส่งเสริมโภชนาการในภาพรวม	$\bar{X}$	SD	การแปลผล
7. เลือกซื้ออาหารที่ดีในการประกอบอาหาร	3.57	0.58	ปานกลาง
8. ล้างและจัดเก็บอุปกรณ์ที่ไม่อับชื้น	3.46	0.28	ปานกลาง
9. ปรงอาหารสุกก่อนรับประทานทุกครั้ง	4.95	0.25	ดี
10. ล้างและเตรียมอาหารที่ดี สะอาดก่อนประกอบอาหารทุกครั้ง	3.75	0.50	ดี
ค่าเฉลี่ย	3.71	0.30	ดี

ตารางที่ 4 พฤติกรรมการจัดเตรียมอาหารเพื่อส่งเสริมโภชนาการของผู้ปกครองเด็กปฐมวัยในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา (n=63)

พฤติกรรมการจัดเตรียมอาหารเพื่อส่งเสริมโภชนาการในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา	$\bar{X}$	SD	การแปลผล
1. ไม่ประกอบอาหารด้วยเนื้อสัตว์ติดมัน เช่น หมูสามชั้น ขาหมู คอหมู หนังไก่ หนังเป็ด เป็นต้นให้เด็กได้รับประทาน	3.25	1.10	ปานกลาง
2. ไม่ให้เด็กรับประทานขนมที่มีรสหวาน เช่น ไอศกรีมหวานเย็น ช็อคโกแลต หมากฝรั่ง ลูกอม เยลลี่ เป็นต้น	3.22	1.02	ปานกลาง
3. ไม่ให้เด็กดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน โกโก้เย็น ชาเย็น น้ำปั่น น้ำผลไม้ นมเปรี้ยว เป็นต้น	3.25	1.16	ปานกลาง
4. ไม่ให้เด็กรับประทานขนมเบเกอรี่และฟาสต์ฟู้ด เช่น เค้ก พาย โดนัท ไก่ทอด KFC พิซซ่า เป็นต้น	3.3	0.84	ปานกลาง
5. ไม่ให้เด็กรับประทานขนมขบเคี้ยว เช่น ปลาเส้นปรงรส มันฝรั่งทอด ขนมปังแท่ง เป็นต้น	3.56	1.19	ปานกลาง
6. ไม่เติมเครื่องปรุงรสเค็ม เช่น น้ำปลา ซีอิ๊ว แมกกี้ในอาหารที่เด็กรับประทาน	4.28	1.32	ดี
7. ไม่เติมน้ำตาลในอาหารที่ปรงสุกแล้วให้เด็กรับประทาน	4.44	1.46	ดี
8. ไม่ให้เด็กรับประทานอาหารกึ่งสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป	3.98	1.05	ดี
9. ไม่จัดอาหารเมนูซ้ำให้เด็กรับประทาน	3.63	1.16	ปานกลาง
10. ไม่ให้เด็กรับประทานอาหารที่ปรงรสและใช้กระบวนการถนอมอาหาร เช่น ไส้กรอก แหนม หมูไม้ดอง	3.33	1.12	ปานกลาง
11. ดูแลจัดอาหารให้เด็กรับประทานอาหารครบ 5 หมู่	4.33	0.82	ดี
12. ให้เด็กรับประทานผักผลไม้	4.58	0.86	ดี
ค่าเฉลี่ย	3.76	1.09	ดี

การอภิปรายผล

การส่งเสริมโภชนาการในเด็กปฐมวัยของผู้ปกครองเด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ตำบลนาฝาย อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ในด้านความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมของผู้ปกครอง ดังนี้

1. **ด้านความรู้ของผู้ปกครองในการส่งเสริมโภชนาการเด็กปฐมวัย** พบว่า ร้อยละ 39.70 อยู่ในระดับปานกลาง รองลงมาคือระดับต่ำ เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาอยู่ในพื้นที่ชนบท มีการศึกษาในระดับประถมศึกษา และประกอบอาชีพรับจ้าง อาจมีข้อจำกัดในการเข้าถึงแหล่งข้อมูลและความรู้ด้านโภชนาการสำหรับเด็กปฐมวัย ผู้ปกครองส่วนหนึ่งเป็น ปู่ ย่า ตา ยาย ส่วนใหญ่รับรู้ข่าวสารทางโภชนาการจากคุณครูที่โรงเรียน การเข้าถึงสื่ออื่นๆ ยังพบได้น้อย ทำให้ผู้ปกครองรับรู้ข้อมูลในการส่งเสริมโภชนาการค่อนข้างน้อย ซึ่งแตกต่างจากการศึกษาของสุปรินดา จินดา⁽¹⁰⁾ ที่ศึกษา ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี เขต 1 ที่การบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี ร้อยละ 36.0 เนื่องจากพื้นที่ศึกษาอยู่ในพื้นที่ชุมชนเมือง จึงทำให้ได้มีโอกาสรับข้อมูลข่าวสารทางโภชนาการที่มากกว่า และพบว่าผลการศึกษาค้นคว้านี้แตกต่างจากผลการศึกษาของจิรัชพร พลอยขาว⁽¹¹⁾ ที่พบว่าความรู้ในการบริโภคอาหารของนักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกิน โรงเรียนสตรีภูเก็ต จังหวัดภูเก็ตอยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ 55.8 อาจเป็นเพราะพื้นที่ศึกษาอยู่ในพื้นที่ชุมชนเมือง บิดา มารดาส่วนใหญ่มีระดับการศึกษานอกระบบหรือเทียบเท่า โดยประกอบอาชีพค้าขาย/ทำธุรกิจ มีรายได้ของ ครอบครัวต่อเดือนอยู่ที่ 10,000–20,000 บาท ซึ่งปัจจัยต่างๆ ดังกล่าวอาจส่งผลให้ผู้ปกครองและเด็กนักเรียนได้รับข้อมูลข่าวสารทางโภชนาการที่มากกว่า

2. **ทัศนคติของผู้ปกครองในการส่งเสริมโภชนาการเด็กปฐมวัย** ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 65.07 สอดคล้องกับ วราภรณ์ นาคณยา⁽¹²⁾ ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีทัศนคติต่อการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 36.0 ทั้งนี้อาจเนื่องจากผู้ปกครองกลุ่มที่ศึกษาค้นคว้ามีความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมโภชนาการเด็กปฐมวัยอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งอาจส่งผลให้ทัศนคติในการส่งเสริมโภชนาการเด็กปฐมวัยอยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจากทัศนคติประกอบด้วยความคิดและความรู้เป็นหลัก บุคคลอาจมีทัศนคติต่อบางสิ่งบางอย่างโดยอาศัยการศึกษาหาความรู้ จนเกิดความเข้าใจจึงเกิดมุมมองต่อสิ่งนั้นในทางบวกหรือทางลบ ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง⁽¹³⁾

3. **ด้านพฤติกรรมการเตรียมอาหารเพื่อส่งเสริมโภชนาการของผู้ปกครองเด็กปฐมวัย** ด้านที่ 1 พฤติกรรมการเตรียมอาหารส่งเสริมโภชนาการเด็กปฐมวัยของผู้ปกครองเด็กปฐมวัยในภาพรวม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.71 อยู่ในระดับดี และด้านที่ 2 พฤติกรรมการเตรียมอาหารเพื่อส่งเสริมโภชนาการของผู้ปกครองเด็กปฐมวัยในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.76 อยู่ในระดับดี

จากการศึกษาพฤติกรรมการส่งเสริมโภชนาการของผู้ปกครอง มี 2 ด้าน ได้แก่ ด้านที่ 1 พฤติกรรมของผู้ปกครองในการจัดเตรียมอาหารและการรับประทานอาหาร ของเด็กปฐมวัยในภาพรวมอยู่ในระดับดี ข้อที่ค่าเฉลี่ยสูง 2 ลำดับแรก ดังนี้ 1) ผู้ปกครองปรุงอาหารสุกก่อนรับประทานทุกครั้ง 2) ผู้ปกครองให้เด็กงดรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น ไส้กรอก ขนมปัง ไก่ทอด KFC พิซซ่า พฤติกรรมการส่งเสริมโภชนาการของผู้ปกครอง ด้านที่ 2 พฤติกรรมการจัดอาหารให้กับเด็กปฐมวัยบริโภคในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาในภาพรวมอยู่

ในระดับดี ปรากฏว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูง 3 ลำดับแรก 1) ผู้ปกครองให้เด็กประทานผักผลไม้ 2) ผู้ปกครองไม่เติมน้ำตาลในอาหารที่ปรุงสุกแล้วให้เด็กรับประทาน และ 3) ผู้ปกครองดูแลจัดอาหารให้เด็กรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ซึ่งสอดคล้องกับ วิริยาภรณ์ เจริญชีพ⁽¹⁴⁾ กล่าวถึงพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการรับประทานอาหาร ไม่ว่าจะเป็นพฤติกรรมภายนอกที่แสดงออกให้เห็น หรือความถี่ในการบริโภคอาหารจะทำให้เด็กเกิดความคิด ความรู้สึกความเชื่อ จนพัฒนาเป็นความชอบในอาหารประเภทนั้นๆ สิ่งสำคัญที่สุด คือผู้ปกครองควรสม่ำเสมอในการจัดอาหารที่มีประโยชน์ให้กับเด็ก

การศึกษาครั้งนี้ผู้ปกครองมีความรู้และทัศนคติอยู่ในระดับปานกลาง แต่พบว่ามีความรู้การเตรียมอาหารเพื่อส่งเสริมโภชนาการในภาพรวม และพฤติกรรมการจัดเตรียมอาหารในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ทั้งสองด้านอยู่ในระดับดี ทั้งนี้เนื่องจากผู้ปกครองอาศัยอยู่ในชุมชนชนบททำให้มีค่านิยมการปรุงอาหารกินเอง และรายได้ของครอบครัวไม่มากนักจึงไม่ค่อยได้มีโอกาสเข้าถึงฟาสต์ฟู้ด แต่ผู้ปกครองมีความพยายามในการส่งเสริมโภชนาการเด็กปฐมวัยตามกำลังความสามารถที่ตนมี ในบริบทฐานะทางเศรษฐกิจที่จะเอื้ออำนวย

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

จากผลการวิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กควรวางแผนด้านการให้ความรู้เรื่องโภชนาการแก่ผู้ปกครอง
2. ส่งเสริมทัศนคติด้านโภชนาการของผู้ปกครอง โดยให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วมในด้านโภชนาการของเด็กปฐมวัย มีการเสริมสร้างโภชนาการแก่เด็กปฐมวัย เพื่อให้เกิดกิจกรรมร่วมกับผู้ปกครอง และเกิดความรู้สึว่าเป็นหน้าที่ของผู้ปกครองที่ต้องสนใจและมีส่วนร่วมในการจัดโภชนาการให้กับเด็กเอง

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพเกี่ยวกับการพฤติกรรมของครูผู้ดูแลเด็กเกี่ยวกับแนวทางพัฒนาการส่งเสริมโภชนาการให้กับเด็กปฐมวัย
2. ควรมีการศึกษาวิจัยเชิงทดลอง เพื่อศึกษาประสิทธิภาพการส่งเสริมสมรรถนะผู้ปกครองในการส่งเสริมโภชนาการเด็กปฐมวัย

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอแสดงความขอบคุณสำหรับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองของเด็กปฐมวัย ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลนาฝาย ครูผู้ดูแลเด็กปฐมวัยและผู้ที่เกี่ยวข้อง ในการทำวิจัยครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

1. สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี. 2560. แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่สิบสอง พ.ศ. 2560-2564 [ออนไลน์]. 2559 ธันวาคม [เข้าถึงเมื่อ เข้าถึงเมื่อ 2561เมษายน 10]. เข้าถึงได้จาก:
https://www.nesdc.go.th/ewt_dl_link.php?nid=6422

2. Rosales FJ, Reznick JS, Zeisel SH. Understanding the Role of Nutrition in the Brain and Behavioral Development of Toddlers and Preschool Children: Identifying and Addressing Methodological barriers. *Nutr Neurosci* 2009; 12(5): 190-202. doi: 10.1179/147683009X423454.
3. ประไพพิศ สิงหเสม, ศักรินทร์ สุวรรณเวหา, อติญาณ์ ศรเกษตรริน. การส่งเสริมโภชนาการในเด็กวัยก่อนเรียน. *วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้* 2560; 4(3): 226-35.
4. จิราภรณ์ อรุณากร. พ่อแม่เลี้ยงลูกอย่างไรในยุค Gen Z [ออนไลน์]. 2557 [เข้าถึงเมื่อ 2561 เมษายน 10]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.thaihealth.or.th/>.
5. พิทักษ์ ศิริวงษ์, นริศรา แก้วทิพย์. สภาพการณ์และแนวทางการปรับตัวของผู้สูงอายุที่เลี้ยงดูหลานในเจเนอเรชัน ซี ในอำเภอโคกสำโรง จังหวัดลพบุรี. ใน: รายงานสืบเนื่องจากการประชุมวิชาการมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ครั้งที่ 9 “ราชชมงคลสร้างสรรค์กับนวัตกรรมที่ยั่งยืนสู่ประเทศไทย 4.0”; 7-9 สิงหาคม 2560; ศูนย์แสดงสินค้าและการประชุมอิมแพ็ค เมืองทองธานี. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล; 2560. หน้า 1590-7.
6. วนิสา งามอาจ, สิริมา ภิญญอนันตพงษ์. การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัยในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร. *วารสารวิชาการศึกษาศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ* 2559; 17(2):13-27.
7. Bloom BS. *Taxonomy of Education Objective Handbook*. New York: David McKay; 1975.
8. Best JW. *Research in Education*. 4th ed. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall; 1981.
9. Cronbach LJ. *Essential of Psychology and Education*. New York: Mc-Graw Hill; 1984.
10. สุปรีดา จินดา. ความรู้เจตคติและการปฏิบัติในการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี เขต 1 [วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัย รามคำแหง; 2552.
11. จีรภัทร พลอยขาว. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารของนักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกิน โรงเรียนสตรีภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต [วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัย รามคำแหง; 2553.
12. วราภรณ์ นาคณยา. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี [วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์; 2551.
13. พินิจนันท์ อ่อนพานิช. โมเดลสมการโครงสร้างของแรงจูงใจการรับรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีน [วิทยานิพนธ์ บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กรุงเทพฯ; 2560.
14. วิริยาภรณ์ เจริญชีพ. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษากรุงเทพมหานคร.สถาบันราชภัฏธนบุรี. *วารสารเผยแพร่ความรู้ทางวิชาการและงานวิจัย* 2545; 1:134-48.